

**Federația
Română
de Baschet**



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

BASCHET COPII 5-12 ANI

DAN CALANCEA



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

CUPRINS

CONSIDERATII PERSONALE	1
LINIILE SI DIMENSIUNILE TERENULUI.....	2
GHID COPII 5-7 ANI.....	4
GHID COPII 8-9 ANI.....	7
GHID COPII 10-12 ANI.....	17
GHID COPII 12-14 ANI.....	26
ANTRENATI LA NIVELUL DE ABILITATE AL FIECARUI JUCATOR.....	32
INVATAREA ELEMENTELOR FUNDAMENTALE ``BAZATA PE JOC``	33
CE ESTE INVATAREA `` BAZATA PE JOC``?	34
PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI	35
MODEL PLAN DE ANTRENAMENT	45
PREDAREA MISCARILOR DE BAZA.....	49
-ECHILIBRU.....	49
-OPRIRI.....	50
-PIVOTARI SAU INTOARCERI.....	52
-SCHIMBARI DE DIRECTIE.....	53
-SARITURI-ALERGARE.....	54
-CONTROLUL MINGII.....	55
-PASAREA SI PRINDEREA.....	58
-DRIBLINGUL.....	65
-ARUNCARE.....	71
ATAC.....	77
APARARE	82
JOCUL.....	85
EXERCITII	88
ANTRENAMENTE.....	116



Multi anternori de baschet pentru copii nu stiu de unde sa inceapa sau ce sa-i invete pe tineri.In aceasta lucrare veti gasi unele recomandari in legatura cu ce sa-i invatati pe tinerii jucatori de baschet.Vom imparti totul pe trei niveluri,nivelul 1 (5-10 ani),nivelul 2 (10-12 ani),nivelul 3 (12-14 ani).Pe masura ce duceti la bun sfarsit fiecare nivel,puteti trece la nivelul urmator,pentru a-i invata alte deprinderi si concepte.

Totii jucatorii debutanti trebuie sa inceapa cu nivelul 1,indiferent de varsta.Indicarea varstelor in dreptul nivelului are doar un rol orientativ general.In functie de varsta si de nivelul abilitatilor,veti trece de la un nivel la altul cu viteze diferite.Va veti da seama,poate ,ca va vor trebui 4 ani de lucru la nivelul 1 cu copii in varsta de la 7 la 10 ani.In acelasi timp veti trece la nivelul 2 dupa doua saptamani de lucru cu un grup de copii de 13 ani care joaca baschet pentru prima oara.

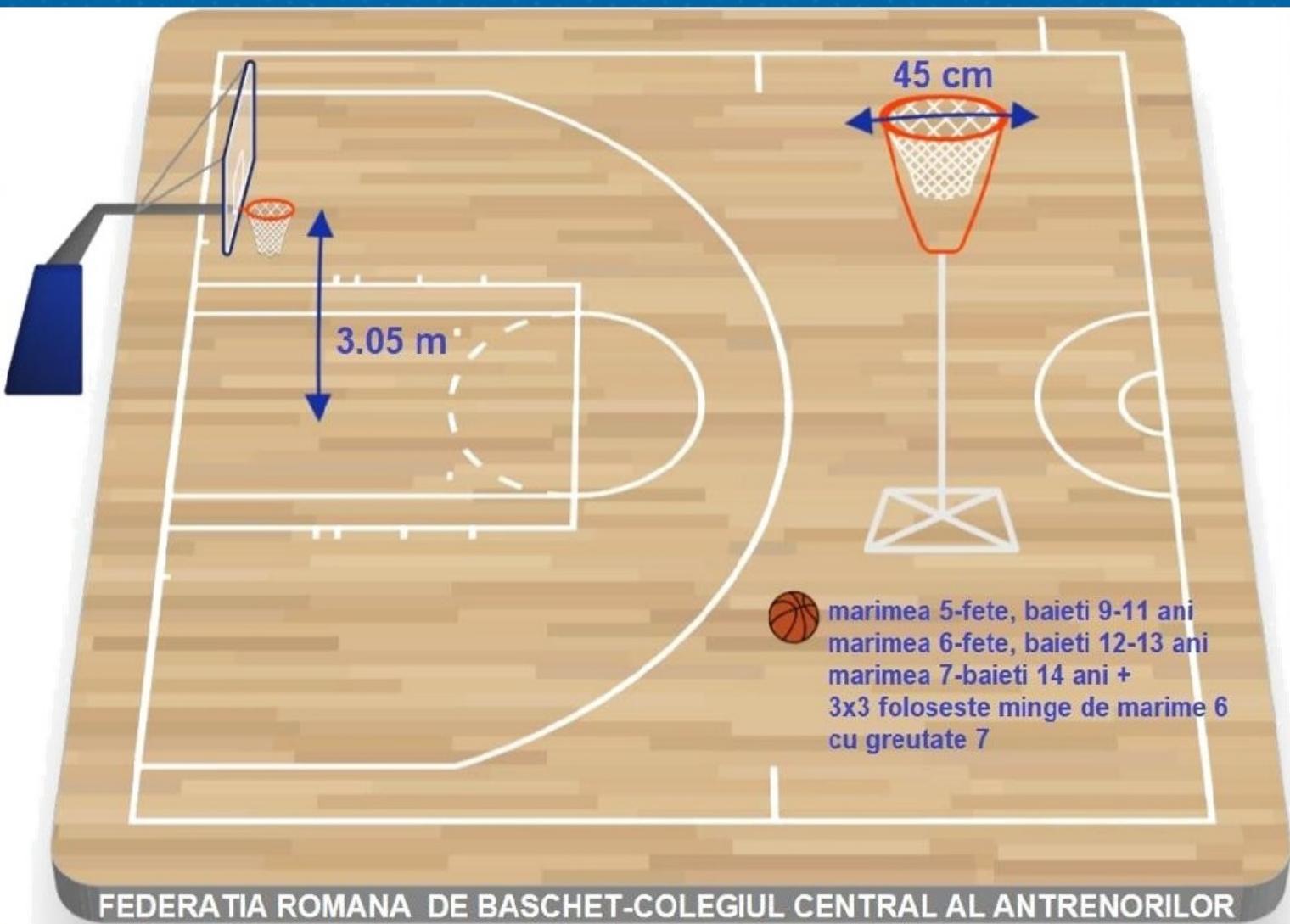
Este bine sa reveniti si sa incepeti de la nivelul 1 in fiecare an.O multime de antrenori de juniori la o categorie mai mare de varsta incep de la nivelul 1 in fiecare an.Ei trec de la un nivel la altul mai rapid decat o echipa de incepatori.Este un mod minunat de a inocula elementele fundamentale in mintea jucatorilor an de an.

Este recomandat sa va alocati cateva ore si sa scrieti un program general de antrenament pentru un sezon,ca sa-i puteti invata progresiv pe jucatori deprinderile mentionate mai jos.Poate dura cativa ani sa-i invatati toate aceste deprinderi la un nivel si asta-i FOARTE BINE! La jucatorii tineri vrem sa ne concentrăm atentia asupra dezvoltării lor pe termen lung,nu este important cate meciuri castiga la varsta de 11 ani.Daca incercati sa progresati cu ei prea repede ,aceasta le va dauna pe termen lung.TREBUIE SA AVETI O BAZA SOLIDA IN PRIMUL RAND.Nu trebuie sa incercati sa-i invatati,de exemplu, toate miscarile de dribling intr-un singur an.



LINIILE SI DIMENSIUNILE TERENULUI





FEDERATIA ROMANA DE BASCHET-COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

Mini Basket Rules

FIBA Convention 2022

	U8					U10					U12				U14				
Country	Basket	Ball	Players	Times	Score	Basket	Ball	Players	Times	Score	Basket	Ball	Players	Times	Basket	Ball	Players	Times	Score
Albania						3,05		5x5	2x15min				5x5	4x10min					
Andorra	2,60	T5	5x5	8x6min		2,60	T5	5x5	8x6min		3,05	T7	5x5	6x5min					
Austria						2,60	T5	4x4	4x6min		3,05	T5	4x4	4x8min					
Bulgaria						2,6 / 3,05		5x5	4x8min 4x10min		3,05			4x10min					
Czech						2,60	T5	4x4	4x8min		2,60	T5	5x5	4x8min	3,05	T6(G/T7(B))	5x5	4x10	
Germany	2,05 / 2,60	T4	3x3 (4x4)	8x4min		2,60	T5	4x4	8x5min		2,60	T5	4x4	6x5min					
Greece	2,60	T5	3x3	6x8min		2,60	T5	4x4 / 5x5	6x8min	NO	3,05	T5	5x5	6x8min	NO				
Hungary	2,60	T5	4x4	2x15min		2,60	T5	4x4	4x10min		3,05	T5	5x5	4x8min [1]					
Iceland	2,60		3x3	1x10min / 1x12min [2]		2,60		4x4	2x10min		2,60		4x4	2x12min					
Ireland											2,6 / 3,05	T5	5x5	4x6min	3,05	T6	5x5	4x6min	
Italy	2,60		3x3	4x4min tournament		2,60		4x4	6x6min		3,05		5x5	6x6min					
Kosovo											3,05			4x8min					
Lithuania	303,00	T5	3x3	6x6min		3,05	T5	5x5	4x10min		3,05	T5	5x5	4x10min					
Luxembourg						2,60	T5		4x7min		3,05	T5		4x7min					
Malta	2,60	T5	3x3	4x6min [3]		2,60	T5	4x4	4x6min [4]		3,05	T6	5x5	4x7min					
Montenegro						3,05		5x5	4x8min				5x5	4x10min					
Poland						2,6 / 2,8		3x3	4x6min [5]		3,05		5x5	4x8min					
Portugal (?)	2,60	T5	4x4	3x7min		2,60	T5	4x4	3x7min		3,05	T5	4x4 / 5x5	3x8min					
Portugal (Lisbon)	2,30		3x3	3x8min		2,60		3x3 / 4x4	3x8min		2,60		4x4	4x8min					
Portugal (Porto)	2,30		3x3	6x6min		2,60		4x4	6x6min		2,60		4x4 / 5x5	6x7min					
Romania						3,05	T5	3x3 / 5x5	4x10min		3,05	T5	3x3 / 5x5	4x10min					
Slovakia						2,60	T5	4x4	6x4min		3,05	T5	5x5	4x6min [6]					
Slovenia															every won 4x10min (the time does not stop); tournament 3 teams	1/4 - 3 points, lost 1, tied 2; additional points for skill contests	4x3min; tournament 3 teams		
Spain (Barcelona)	2,60		5x5	8x6min		2,60		5x5	8x6min		2,60		5x5	6x6min					
Spain (Madrid)	2,60		5x5	6x8min		2,60		5x5	6x8min		2,60		5x5	6x8min					
Switzerland	2,60		3x3	1x8min		2,60		4x4	6x5min		3,05		5x5	4x8min					
Turkey						3,05		5x5	4x10min				5x5	4x10min					
Majority	2,60	T5	3x3	?		2,60	T5	4x4	?		3,05	T5	5x5						



GHID COPII 5-7 ANI



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

Cand antrenezi aceasta grupa de varsta atat jocurile cat si sesiunile de antrenament ar trebui sa fie experiente pozitive pentru dezvoltarea copilului nu a jucatorului.

Obiectivul principal nu trebuie sa fie cine castiga jocul.In schimb jucatorii ar trebui sa invete sa fie buni sportivi,sa respecte regulile jocului,arbitrii si echipa adversa.

**Mai presus de toate concentrarea ar trebui sa fie:
DISTRATI-VA!**

Pentru a face activitatile distractive antrenorul trebuie sa fie el insusi cel care `` se distreaza``.

Copiii se distreaza atunci cand:

**-sunt cu prietenii
-sunt activi ,nu cheltuiesc prea mult timp ascultand sau urmarind antrenorul**

-invata lucruri noi

In ceea ce priveste invatarea este important ca activitatile sa fie la nivelul la care copii cred ca pot face acele lucruri si ca sunt destul de aproape de potentialul lor .

Mantineti jucatorii interesati si nu folositi mult timp pentru o activitate.



Antrenorii ar trebui sa evite in mod constant sa impuna anumite lucruri si sa explice copiilor ce trebuie sa faca lasandu-i pe acestia sa exploreze cum trebuie facut.

Un exemplu: puneti copiii sa arunce mingea in sus si sa incerce sa o prinda in spatele lor.Copiii se vor distra incercand sa faca acest exercitiu.

Aceasta abordare se aplica in egala masura si cand se predau elemente fundamentale ale jocului,de exemplu cereti jucatorilor sa arunce mingea cat mai sus posibil cand suteaza spre cos.

Punctele de predare pot fi introduse intr-o etapa ulterioara.

Cerand jucatorilor sa arunce mingea cat mai sus posibil ii vom conduce in mod natural catre un punct mai inalt de eliberare a mingii.

La varsta de 5-7 ani abilitatile senzorial perceptive sunt in mare parte nedorivate.

Trebuiesc dezvoltate elementele fundamentale ale alergarii.

Mungi marimea 3 si 5 ,inelele la inaltime mica vor face baschetul mai accesibil.



GHID COPII 8-9 ANI



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

La aceasta varsta este necesar sa continue formarea si dezvoltarea elementelor de baza (perfectionarea tehnicii) pentru ca acestea sa poata fi transformate (treptat) in mai multe alte abilitati .

Formarea si dezvoltarea abilitatilor motrice (in special capacitatea de coordonare si mobilitate) raman mai importante decat specificul baschetului.

La aceasta grupa de varsta distractia trebuie sa fie in continuare focalizarea dominanta.

Jocurile care implica dribling,pas, sut,aparare pot fi introduse dar fara rigoare.

In general aceste lucruri ar trebui prezentate de catre antrenori in mod diferit decat regulile jocului de baschet.

Jucatorilor ar trebui sa le fie prezentate reguli de baza precum:

- misiunile pe care le pot efectua in spatiu si timp**
- spatiul disponibil pentru joaca**
- ce trebuie sa faca atunci cand joaca in atac**
- ce trebuie sa faca atunci cand joaca in aparare**
- regulile jocului**

Cand un copil avanseaza pot fi prezentate reguli din care fundamentalele baschetului pot fi mai tarziu dezvoltate:



``Nu poti sa mergi sau sa alergi cu mingea in mana; deci pentru a te deplasa pe teren trebuie sa driblezi``

``Pentru a castiga jocul trebuie sa inscrii mai multe cosuri decat adversarul tau``

``Nu poti juca singur impotriva tuturor ,avand colegi de echipa trebuie sa le pasezi``

``Echipa adversa nu trebuie sa inscrie mai multe cosuri decat echipa ta ,prin urmare trebuie sa-ti aperi propriul cos``

Antrenamentul trebuie sa produca fiecarui jucator multe oportunitati de a dezvolta abilitati si ar trebui sa fie un echilibru intre exersarea aptitudinilor intr-o situatie contestata si una necontestata.

Toate situatiile ,totusi,trebuie sa fie distractive!



RECOMANDARI

ECHIPAMENT / TEREN

Topic	Recomandari
Marime minge	
Inaltime cos	
Marime teren	
Distanta 3 puncte	
Distanta linia de libere	

NOTA- este recomandat si jocul 3 la 3 pe jumătate de teren

STRUCTURA JOCULUI

Topic	Recomandari
Durata meciului	
Pauza intre sferturi	
Extra perioade	
Scorul	
Timeout	
Startul meciului	



TACTICA JOCULUI

Topic	Recomandari
Timp de joc	
Aparare	
Pressing	
Dublaj	

REGULI DE JOC

Topic	Recomandari
Timp trecere jumata	
Timp atac	
5 secunde	
Stop timp joc	
Durata aruncari libere	
Schimbari	



DEFINITII

Aparare om la om

- Fiecare jucator are responsabilitatea de a apara un singur atacant. Aparatorul trebuie să se mîste după atacantul de care raspunde indiferent dacă acesta este în posesia mingii sau nu.
- Aparatorul trebuie să stea pe aceeași parte a terenului cu atacantul pe care îl marchează.
- Dacă dribleorul depășeste aparatorul direct un alt aparitor poate interveni.



Dublaj:doi sau mai multi aparatori marcheaza un singur atacant.



RATIUNI

Distanta 3 puncte: pentru copiii de 8-9 ani chiar daca arcul de trei puncte poate exista ,toate cosurile marcate din spatele liniei valoreaza doua puncte.Eliminarea cosului de trei puncte va incuraja jucatorii sa arunce din apropierea cosului ,elementele fundamentale ale sutului fiind mai usor de insusit.

Distanta linie de aruncari libere: copiii de 8-9 ani ar trebui sa arunce de la o distanta mai mica (4m) pana cand se dezvolta o miscare corecta.

Inaltimea pana la inel: utilizarea unei inalimi mai mici pentru copiii de 8-9 ani permite acestora sa dezvolte o forma corecta a aruncarii si induce oportunitatea pentru un sut corect.

Scorul: toate cosurile inscrise valoreaza doua puncte pentru a incuraja copiii sa arunce din apropierea inelului Acest lucru permite o forma si o mecanica adevarata pentru sut.



Marimea mingii: se recomanda o minge mai mica pentru dezvoltarea aptitudinilor.O minge mai mica permite si un control mai bun.

Dimensiunile terenului: este recomandat un teren de dimensiuni 15m x 12m.

Aceasta dimensiune este mai potrivita pentru copiii mai mici si este bazata pe pozitionarea lor in spatiu.

Inceputul jocului: o moneda va determina echipa care incepe meciul pentru a atenua diferențele semnificative de inaltime si coordonare intre copii. Regulile de posesie alternativa vor urma apoi pe tot parcursul jocului.

Timpul de joc: toti jucatorii care participa trebuie sa aiba oportunitatea experientei meciului si se recomanda un timp egal pentru toti.

Apararea presing: este interzisa.Copiii trebuie sa invete sa se miste cu mingea si fara mingea in fiecare jumatate de teren.



Scoaterea mingii din dribling: nu este permis acest lucru.Se obtin in acest mod abilitati ale dribleorului si incredere.

Timpul de trecere in atac: nu exista o anumita perioada de timp in care trebuie sa se treaca in terenul advers.

Oprirea ceasului:mai putine intreruperi permit un flux mai bun al jocului.



GHID COPII 10-12 ANI



La aceasta varsta antrenamentul si dezvoltarea abilitatilor continua cu mai mult accent pe fundamentalele baschetului.

Ramane important in aceasta etapa sa oferiti sportivilor oportunitatea sa execute exercitii cu contestare ,pentru dezvoltarea abilitatilor dar sa va intoarceti la activitati in care nu exista contestare (dar totusi distractiv!).

Cu toate acestea miscarile de baza,tehnici, nu trebuie stabilite inca ,jocul trebuie sa fie intr-o forma libera, ideile de joc (ofensive si defensive) prezentate de antrenor trebuie sa fie simple la inceput.

Scopul final ar trebui sa fie acela de a implementa jocul 5x5 intr-un mod mai putin organizat.

Cu toate acestea urmatoarea faza stabeleste o serie de reguli care pot fi utilizate pentru a maximiza implicarea si bucuria jucatorilor.

De cele mai multe ori jocurile de 3x3 sau 4x4 sunt mai bune pentru copiii de aceasta varsta pentru ca ofera jucatorilor mai multe oportunitati de a fi implicați in joc si mai mult spatiu.



RECOMANDARI

ECHIPAMENT / TEREN

Topic	Recomandari
Marime minge	
Inaltime cos	
Marime teren	
Distanta 3 puncte	
Distanta linia de libere	

NOTA- este recomandat și jocul 3 la 3 pe jumătate de teren

STRUCTURA JOCULUI

Topic	Recomandari
Durata meciului	
Pauza între sferturi	
Extra perioade	
Scorul	
Timeout	
Startul meciului	



TACTICA JOCULUI

Topic	Recomandari
Timp de joc	
Aparare	
Pressing	
Dublaj	

REGULI DE JOC

Topic	Recomandari
Timp trecere jumătate	
Timp atac	
5 secunde	
Stop timp joc	
Durata aruncări libere	
Schimbari	



DEFINITII

Aparare om la om

- Fiecare jucator are responsabilitatea de a apara un singur atacant. Aparatorul trebuie sa se miste dupa atacantul de care raspunde indiferent daca acesta este in posesia mingii sau nu.
- Aparatorul trebuie sa stea pe aceeasi parte a terenului cu atacantul pe care il marcheaza.
- Daca dribleorul depaseste aparatorul direct un alt aparator poate interveni.



DUBLAJ: doi sau mai mulți aparatori marchează un singur atacant.



RATIUNI

Distanta 3 puncte: pentru copiii de 10-12 ani chiar daca arcul de trei puncte poate exista ,toate cosurile marcate din spatele liniei valoreaza doua puncte.Eliminarea cosului de trei puncte va incuraja jucatorii sa arunce din apropierea cosului ,elementele fundamentale ale sutului fiind mai usor de insusit.

Distanta linie de aruncari libere: copiii de 10-12 ani ar trebui sa arunce de la o distanta mai mica (4m) pana cand se dezvolta o miscare corecta.

Inaltimea pana la inel: utilizarea unei inalimi mai mici pentru copiii de 10-12 ani permite acestora sa dezvolte o forma corecta a aruncarii si induce oportunitatea pentru un sut corect.

Scorul: toate cosurile inscrise valoreaza doua puncte pentru a incuraja copiii sa arunce din apropierea inelului
Acest lucru permite o forma si o mecanica adevarata pentru sut.



Marimea mingii: se recomanda o minge mai mica pentru dezvoltarea aptitudinilor.O minge mai mica permite si un control mai bun.

Dimensiunile terenului: este recomandat un teren de dimensiuni (22.5 m x 15m).

Aceasta dimensiune este mai potrivita pentru copiii mai mici si este bazata pe pozitionarea lor in spatiu.

Inceputul jocului: o moneda va determina echipa care incepe meciul pentru a atenua diferentele semnificative de inaltime si coordonare intre copii. Regulile de posesie alternativa vor urma apoi pe tot parcursul jocului.

Timpul de joc: toti jucatorii care participa trebuie sa aiba oportunitatea experientei meciului si se recomanda un timp egal pentru toti in sferturile 1-3.

Apararea presing: este permisa doar in sfertul 4 si daca sunt prelungiri.Echipa care are un avantaj de peste 25 de puncte nu poate folosi acest tip de aparare.



Timpul de trecere in atac: nu exista o anumita perioada de timp in care trebuie sa se treaca in terenul advers.

Oprirea ceasului:mai putine intreruperi permit un flux mai bun al jocului.



GHID COPII 12-14 ANI



RECOMANDARI

ECHIPAMENT / TEREN

Topic	Recomandari
Marime minge	
Inaltime cos	
Marime teren	
Distanta 3 puncte	
Distanta linia de libere	

NOTA- este recomandat si jocul 3 la 3 pe jumătate de teren

STRUCTURA JOCULUI

Topic	Recomandari
Durata meciului	
Pauza intre sferturi	
Extra perioade	
Scorul	
Timeout	
Startul meciului	



TACTICA JOCULUI

Topic	Recomandari
Timp de joc	
Aparare	
Pressing	
Dublaj	

REGULI DE JOC

Topic	Recomandari
Timp trecere jumătate	
Timp atac	
5 secunde	
Stop timp joc	
Durata aruncări libere	
Schimbari	



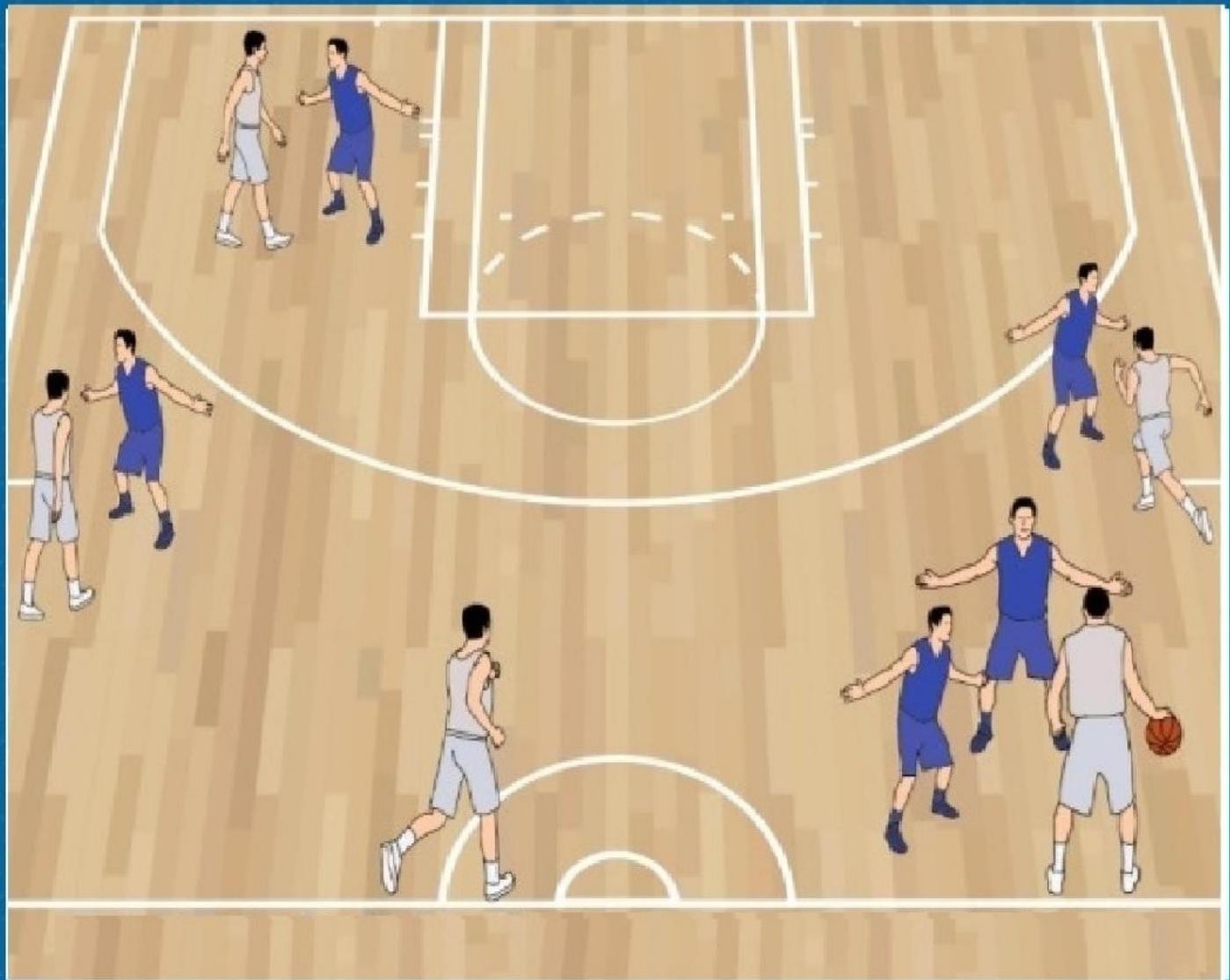
DEFINITII

Aparare om la om

- Fiecare jucator are responsabilitatea de a apara un singur atacant. Aparatorul trebuie sa se miste dupa atacantul de care raspunde indiferent daca acesta este in posesia mingii sau nu.
- Aparatorul trebuie sa stea pe aceeasi parte a terenului cu atacantul pe care il marcheaza.
- Daca dribleorul depaseste aparatorul direct un alt aparator poate interveni.



DUBLAJ: doi sau mai mulți apăratori marchează un singur atacant.



RATIUNI

Distanta 3 puncte: pentru copiii de 12-14 ani este recomandata o distanta de 6 metri.

Oprirea ceasului: in ultimile doua minute din sfertul 4 si in eventualele prelungiri.Se permite astfel luarea unor decizii strategice suplimentare.

Timp de atac: 30 de secunde ,ceea ce permite mai multe posesii pentru fiecare echipa si un flux de joc mai bun.



ANTRENATI LA NIVELUL DE ABILITATE AL FIECARUI JUCATOR

Grupele de varsta mentionate sunt orientative si este destul de probabil ca la ,de exemplu,antrenarea copiilor de 10-12 ani sa existe jucatori care nu au experienta necesara pentru aceasta categorie.

In consecinta este important ca antrenorul sa faca o evaluare a abilitatilor fiecarui jucator si sa fie pregatit sa adapteze antrenamentul in asa fel incat sa cuprinda toti jucatorii in activitati corespunzator indemanarii si experientei fiecaruia dintre ei.

Acest lucru poate inseamna ca jucatorii sa participe in mod diferit la exercitii, de exemplu unii jucatori pot folosi mana indemanatica atunci cand dribleaza iar altii pot fi provocati sa foloseasca mana mai putin indemanatica.



INVATAREA ELEMENTELOR FUNDAMENTALE `` BAZATA PE JOC``

1. Elementul principal al antrenamentului-TEHNICA

O abordare traditională este ``centrata pe tehnica`` și este bazată pe analiza abilităților și tehnicilor necesare pentru joc și repetarea acestora până când sunt insușite suficiente de bine.

O metoda centrata pe tehnica presupune că există un singur mod de deprindere a abilităților ,prin repetarea lor în prima fază ,după care să fie exersate în joc.

O presupunere ca singura modalitate pentru dobândirea îndemnării este aceasta metoda este defectuoasa ,foarte multe exemple dovedind că mulți jucatori afisează aceste abilități mai bine în joc.

Alte probleme cu abordarea ``centrata pe tehnica``:
-repetarea abilităților fără contextul unui joc este plăcătisoare și va diminua motivatia și placerea copiilor.
-`` gândirea și rezolvarea problemelor`` aspecte necesare pentru un joc performant nu se poate realiza decât prin joc.



2. CE ESTE INVATAREA `` BAZATA PE JOC``

O abordare alternativa la cea traditională este cea care pune accentul la activități bazate pe joc.

Strategia pentru utilizarea acestei abordări este:

- folosiți activități care învăță `` natura `` jocului adăugând abilitățile într-un ritm controlat
- permiteți-le jucătorilor să descopere cum și când să execute abilitățile în contextul jocului.

Spuneti jucătorilor pur și simplu ce au gresit.

Antrenorii care vor persista cu acest tip de predare vor fi recompensati cu jucători capabili să ``citească`` jocul și să reflecteze la performanța lor.

Câteva beneficii pentru jucători când antrenorul adoptă aceasta metodă:

- este promovată participarea maximă și învățarea pe termen lung
- jucătorii tind să aibă un simț mai mare de înțelegere al jocului
- diferențele niveluri de abilitate ale jucătorilor sunt dictate de jucătorii din teren.



PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI

1. DE CE PLANIFICAREA ESTE IMPORTANTA

-Rolul antrenorului este de a conduce un antrenament bine organizat care să mențină sportivii implicați și activi. Sportivii nu ar trebui să cheltuiască mult ascultând în picioare, privind sau ``asteptând randul lor``.

-Jucatorii trebuie să lucreze abilități individuale și abilități de echipă în fiecare antrenament iar îmbunătățirea este progresivă. Antrenorii care nu au un antrenament planificat tind să petreacă prea mult cu un anumit element, ceea ce înseamnă că alte elemente vor fi trecute cu vederea.



2.PREGATIREA PLANULUI

Inainte de a alege activitatile antrenorul trebuie sa stie de ce dispune in sala de antrenament:

- TERENUL-** au o sala in care pot folosi tot terenul sau doar jumata de teren.Exista cosuri suplimentare pe lateral?
- ECHIPAMENTE-**cate mingi? ,cati jucatori vor veni?
- TIMP-** cat timp dureaza antrenamentul?



3.CE CONTINE PLANUL?

- Timpul alocat fiecarei activitati.Unii antrenori indica ora (de exemplu ora 17.00 exercitiul x,ora 17.10 exercitiul y),unii indica minutele in sens crescator (00-10 minute, 10-15 minute),unii in sens descrescator(20:00-15:00)
- In anumite sali se poate folosi tabela de marcat pentru a urmari timpul,alii antrenori desemneaza un antrenor asistent pentru a tine evidenta timpului.
- Detalii despre exercitiu-nume,cum se desfasoara.
- Echipamentul necesar pentru fiecare exercitiu.
- Grupe de jucatori pentru fiecare activitate.



4.ETAPELE ANTRENAMENTULUI

-Fiecare antrenament trebuie sa cuprinda urmatoarele etape:

- incalzirea**
- indemanare-pas,dribling,aruncare,aparare**
- tactica de echipa ofensiva si defensiva**
- exercitii tip joc cu diferite reguli**
- cooling down**

-Nu uitati sa programati pauza de apa.Incurajati jucatorii sa aiba sticlele lor cu apa in apropierea terenului pentru a putea bea oricand.Multi jucatori nu se vor opri sa bea ,deci doua,trei pauze de apa trebuie incluse.



5. UTILIZATI TIMPUL CU INTELEPCIUNE

Daca este posibil faceti incalzirea in afara salii, inainte de antrenament in acest mod castigand timp.

6. ORGANIZAREA ACTIVITATILOR

Impartirea jucatorilor in grupuri mici pentru diferite exercitii poate fi un bun mod de a acoperi mai multe abilitati pentru un numar mai mare de sportivi.

Jucatorii pot fi impartiti in functie de aptitudini. Este foarte important ca fiecare jucator sa participe total la fiecare exercitiu.

Evitati impartirea jucatorilor in ``prima echipa`` si ``a doua echipa``.



7.CAT TEMPOR ALLOCAM ACTIVITATILOR?

-Fiecare activitate ar trebui sa fie intre 5-10 minute incluzand:

- .1-2 minute pentru a explica exercitiul
- .3-5 minute pentru desfasurarea exercitiului
- .1 minut pentru feedback/corectie

-Oferiti feedback jucatorilor

-Fiecare jucator are nevoie de cat mai multe repetari.Jucatorii nu ar trebui sa astepte mai mult de 20-30 de secunde inainte de a fi implicați in exercitii.

-Doua greseli comune facute de antrenorii incepatori

- .vorbesc mult prea mult
- .au jucatori care stau prea mult fara sa fie implicați in exercitii.



8. IMPARTIREA JUCATORILOR IN GRUPURI

- Minimizati timpul dintre sfarsitul unui exercitiu si urmatorul exercitiu incepand prin stabilirea grupelor cat mai repede posibil.Evitati ca alegerea grupelor sa va ocupe prea mult timp.
- prestabiliti grupele (in planul de antrenament).
- Odata ce un exercitiu a inceput daca este necesar un jucator poate schimba grupele.
- Transmiteti ce doriti de la grupuri (de exemplu doua grupuri cate unul la fiecare panou,fiecare grup cu o minge).
- Transmiteti numarul de jucatori pentru fiecare grup (de exemplu grupuri de 3 sau 3 grupuri de 3 si un grup de 2).



9. ECHILIBRU INTRE INTENSITATEA EXERCITIILOR

-Luati in considerare intensitatea fizica si intensitatea psihologica a exercitiilor.

De exemplu un exercitiu de aruncare din patrundere pe tot terenul poate fi de mare intensitate fizica,un exercitiu care este lucrat pentru prima data poate fi de mare intensitate psihologica.

-Un exercitiu de mare intensitate trebuie urmat de unul de intensitate mica.



10.CONSTRUITI ACTIVITATI

-Variati regulile folosite intr-o activitate si concentrati-vă pe predarea unor lucruri diferite.

De exemplu:

**-doua echipe ,fiecare cu o minge se intrec in realizarea a 50 de pase pe jumata de teren.
Jucatorul dupa ce paseaza trebuie sa atinga linia de fund a terenului,cea laterală sau cea de centru pentru a putea sa primeasca pas de la un coechipier.
Accentul este pe pasa ,prindere ,pivotare etc.**

**-Mingea este pasata de la un jucator la alt jucator.
Aparatori trebuie sa incerce sa intercepteze pasa.
Aceasta introduce concentrarea pe pozitia defensiva.**

-Echipa cu minge poate arunca dupa un anumit numar de pase.Astfel introducem aruncarea, recuperarea etc.

-Permiteti utilizarea driblingului (se poate limita numarul) etc.



11.REVIZUIREA ANTRENAMENTULUI

- Pastrati o evidenta a modului in care (echipa sau individual) este efectuata o activitate (de exemplu numarul de pase realizat in 20 de secunde).
Imbunatatirea acestor performante este o tinta!
- Uneori o activitate nu functioneaza bine- asigurati-vă ca notati acest lucru deoarece va ajuta la pregatirea urmatorului antrenament.
- Notati orice lucru pe care doriti sa-l introduceti in urmatorul antrenament sau joc.**Noteaza ,altfel, este posibil sa uiti!**



MODEL PLAN DE ANTRENAMENT

PLAN DE ANTRENAMENT			
DATA:	SALA:	ECHIPAMENT:	DEFENSIVA:
DATA: Luni ,7Mar,2022 17.00-18.30	SALA: Sala Sporturilor	ECHIPAMENT: -6 mingi -2 panouri baschet -scarita	
OFENSIVA:	DEFENSIVA:		
1. Pasa in fata ,dribling putin	1. Pozitie de aparare la atacantul fara minge -vezi adversarul -apropiat corespunzator		
2. Pas&Demarcare	2. Forteaza dribleorul catre linia laterala a terenului		
TIMP: ACTIVITATI:	MATCH-UPS:	PUNCTE DE PREDARE	
17.00 17.05 Incalzire scarita - lay-ups		- pozitia picioarelor - la primul pas ``sari`` catre mingea	
17.05 17.10 Incalzire exercitiu perechi	Ioana -Ale Bibi-Ruxi Olivia-Raluca Cici-Maria Katy-Ana Sonia-Gabi	Ataca soldurile apărătorului Impinge înainte	
17.10 17.26 Ateliere 4 minute -apara coltul -dribling,pivotare si pas -contesta aruncarea	Ioana,Ale,Bibi,Ruxi Cici,Maria,Katy,Ana Sonia,Gabi,Olivia, Raluca		
17.26 17.30 20 pase		``Jump stop`` (aterizare pe doua picioare) cand mingea este prinsa -pivotare -mainile sus la prinderea mingii	



PLAN ANTRENAMENT

TIMP:	ACTIVITATI	MATCH-UPS:	PUNCTE DE PREDARE
17.30 17.34	<p>``Copiaza Pisica ``</p> <p>-Jucatorii cu mingea sunt cu fata la antrenor, partenerii cu spatele</p> <p>-Jucatorii cu mingea dribleaza in directia indicata de antrenor.Partenerii trebuie sa stea in fata lor.</p> <p>-Jucatorii cu mingea pot dribla cum doresc ei, foarte rapid sau mai incet.</p>		<p>-Dribleorii trebuie sa tina ``capul sus`` (privirea sus) pentru a vedea ceea ce indica antrenorul.</p> <p>-Dribiling agresiv.</p>
17.34 17.39	<p>PAS SI DEMARCARE</p> <p>-O linie de jucatori este in top cu mingi</p> <p>-Antrenorul este situat pe aripa ,pe linia de trei puncte</p> <p>-Jucatorii paseaza din top la antrenor dupa care taie catre cos</p> <p>-Antrenorul paseaza la jucatorul care taie iar acesta arunca la cos din patrundere</p>		<p>-Jucatorii trebuie sa execute ``jump stop``(oprire pe ambele picioare) inainte de aruncare</p> <p>-Sincronizarea este foarte importanta</p> <p>-Jucatorul nu trebuie sa taie pana cand antrenorul nu are mingea</p>
17.39 17.44	<p>Aruncarea pe doi pasi din patrundere</p> <p>-Introduceti lay-up (drept /stang sus, stang/drept sus</p> <p>-Incepeti cu o mingea de tenis de camp sau o mingea marimea 3</p> <p>-Repetati pe ambele parti si folositi mai multe panouri.Nu lasati copiii sa astepte prea mult fara sa execute</p>		<p>-Incepeti din ``block``(vezi terenul de baschet) pe partea pe care lucrai</p> <p>-Un pas cu piciorul catre linia de fund a terenului si sariti catre cos</p> <p>-Folositi ``block`` ca un punct de referinta pentru a lua mingea ,un pas si sut!</p>
17.44 17.48	<p>``Driblingul puilor``</p> <p>-Doi jucatori dribleaza unul catre celalalt</p> <p>-Cand ajung unul langa altul schimba mana de dribling</p> <p>-Jucatorii continua driblingul dar au grija sa nu existe coliziuni cu alte grupe de jucatori.</p>		<p>-Ambii pertineri incep driblingul cu aceeasi mana</p> <p>-Capul sus pentru a vedea jucatorii din teren</p> <p>-Crossover intre genunchi si sold</p>



PLAN ANTRENAMENT

TIMP:	ACTIVITATI	MATCH-UPS:	PUNCTE DE PREDARE
17.48 17.52	<ul style="list-style-type: none"> -Grupe de cel putin 4 jucatori -Primul jucator dribleaza si oprire intr-un timp -Al doilea jucator alearga in spatele lui -Primul jucator se intoarce si paseaza urmatorului jucator din linie.Al doilea jucator apara pasul. -Ambii jucatori se intorc si schimba rolurile. 		<ul style="list-style-type: none"> -Folositi fenta de pas si pivotare inainte de a pasa -Nu pasati cu traiectorie inalta -Pasati fie cu mana stanga fie cu dreapta.
17.52 17.54	Pauza de apa		
17.54 18.01	<p>Paseaza si castiga</p> <ul style="list-style-type: none"> -Spatiu delimitat -Echipele cu numar egal de jucatori -O echipa incepe in centru cercului si incerca sa prinda mingea -Jucatorii pot dribla sau pasa -Fiecare aparator trebuie sa stea cu un jucator -Daca apararea castiga mingea primeste un punct si are mingea. 		<ul style="list-style-type: none"> -Aparatorul trebuie sa vada adversarul direct si jucatorul cu mingea. -Nu este permisa scoaterea mingii din dribling -apararea trebuie sa intercepteze pasa -Nu se poate puncta cu dribling-trebuie ca mingea sa fie pasata in spatiul delimitat.
18.01 18.08	<ul style="list-style-type: none"> -Echipele cu un numar egal de jucatori -Jucatorii paseaza si dribleaza si incearca sa ajunga in punctul stabilit -Antrenorul poate fi atacant care executa pase scurte -Se pot folosi conuri 		<ul style="list-style-type: none"> -Jucatorii trebuie sa stea la o distanta de 2-3 metri -Dupa ce mingea este transmisa, taie catre cos
18.08 18.10	Pauza de apa		



PLAN ANTRENAMENT

TIMP:	ACTIVITATI	MATCH-UPS:	PUNCTE DE PREDARE
18.10 18.20	5 Posesii <ul style="list-style-type: none"> -Echipe cu numar egal de jucatori -Antrenorul paseaza unui atacant -Atacul primeste un punct daca paseaza in interior si doua puncte o aruncare reusita -Cand apararea castiga mingea paseaza la antrenor si exercitiul se reia -Dupa cinci posesii atacul schimba cu apararea 		<ul style="list-style-type: none"> -Aparatorii trebuie sa stea la un singur jucator -Antrenorul trebuie sa limiteze numarul de driblinguri -Atacantii trebuie sa stea la o distanta de 2-3 metrii intre ei
18.20 18.25	Crocodilul <ul style="list-style-type: none"> -Jucatorii in linie pregatiti de sut din apropierea cosului -Daca se inscrie se alearga pana la linia de centru si se revine la sfarsitul cozii. Daca se rateaza se alearga pana la linia laterala si apoi se sta langa cos -Cand o aruncare este reusita este salvat un jucator (care sta langa cos) -Daca mai ramane un singur jucator la aruncare poate salva toti jucatorii daca reușeste sa inscrie. 		<ul style="list-style-type: none"> -Echilibru inainte de aruncare -Aruncarea cat de inalt este posibil
18.25 18.30	Cooling down		

NOTE :



PREDAREA MISCARILOR DE BAZA

1. ECHILIBRU

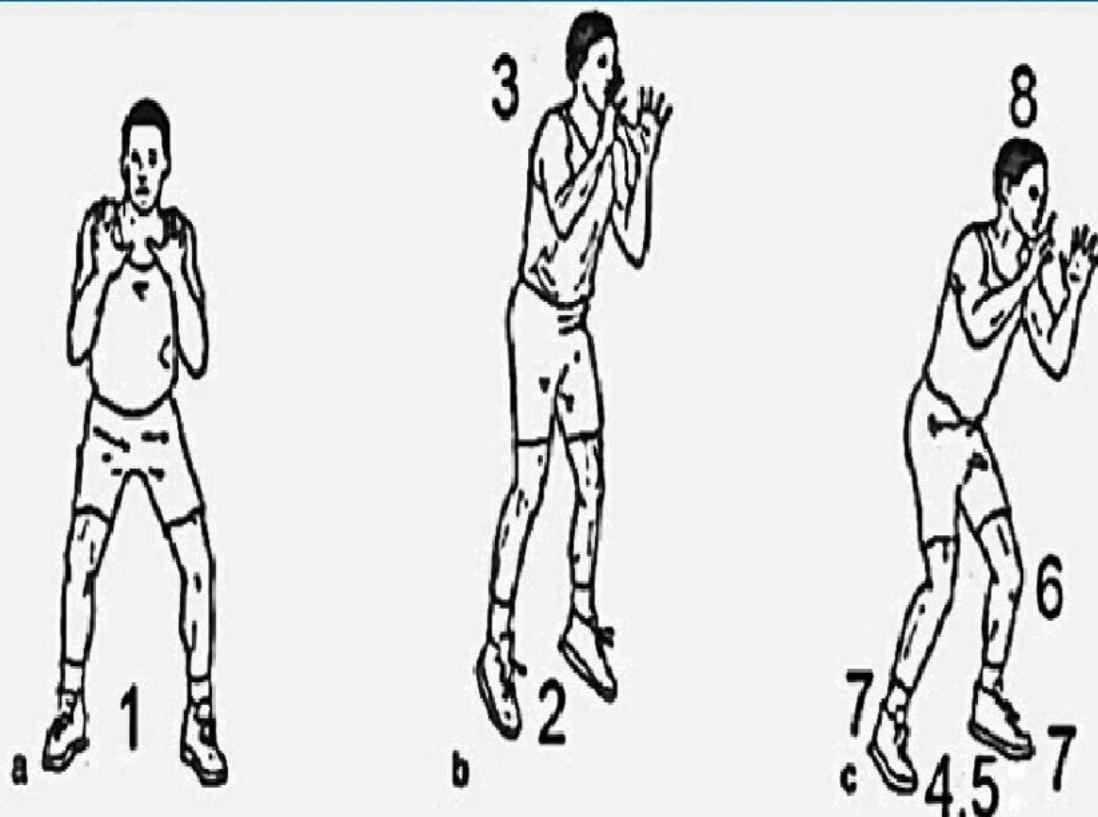


- Poziția de baza-picioarele confortabil departate între ele , aproximativ echivalent cu latimea umerilor, genunchii indoiti cu un picior usor în fața celuilalt.
- Centrul de greutate în mod echilibrat pe fiecare picior,capul nu este aplecat,60% din greutate pe partea din fața piciorelor.In acest mod va puteți deplasa în orice direcție.
- „Pieptul sus,, și nasul în spatele degetelor de la picioare,,



2.OPRIRI

Orire intr-un timp (JUMP STOP) -ambele picioare aterizeaza in acelasi timp.

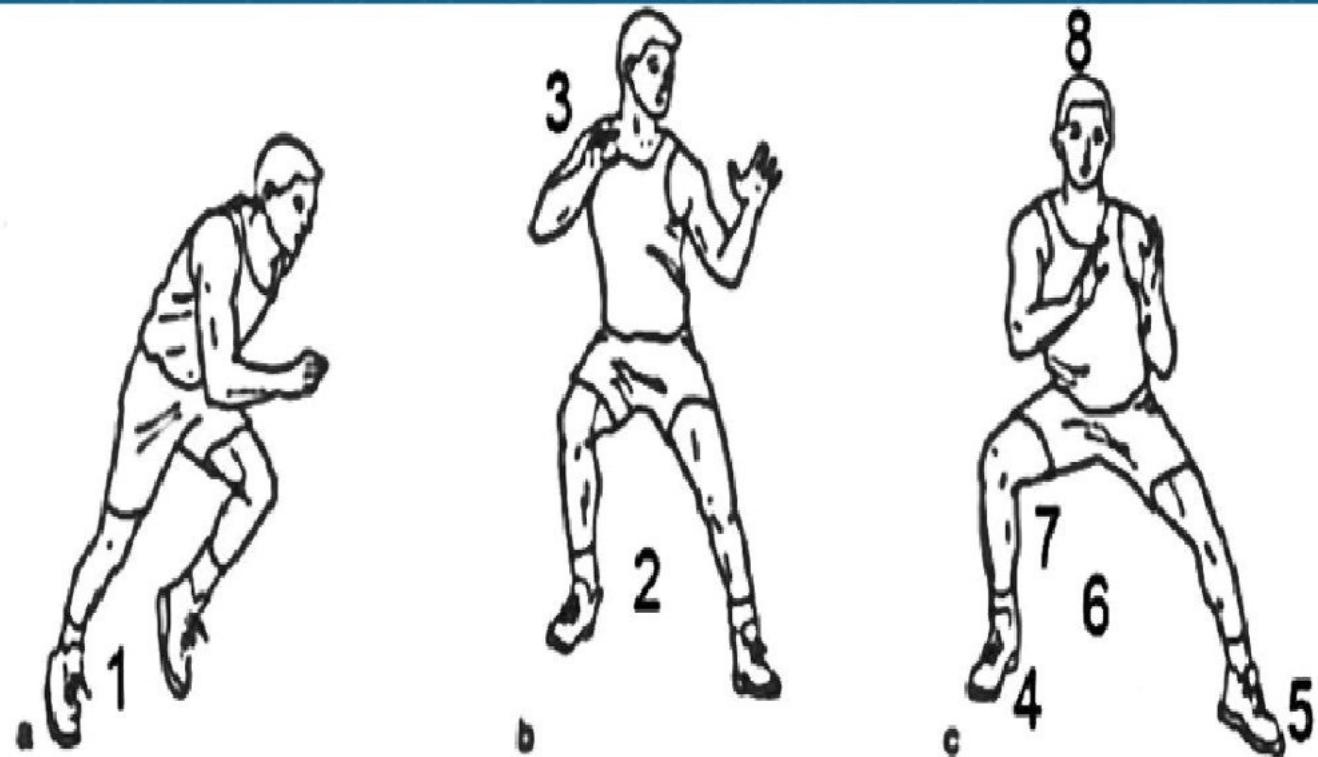


- 1.PASI MICI ,RAPIZI
- 2.SARI INAINTE DE STOP
- 3.UMERII INAPOI
- 4.ATERIZEAZA CU AMBELE PICIOARE

- 5.UMERI-PICIOARE LA ACEEASI LATIME
- 6.GENUNCHII FLEXATI
- 7.TRANSFERA GREUTATEA IN PICIOARE
- 8.CAPUL SUS



Oprire in doi timpi (STRIDE STOP)- un picior aterizeaza si apoi celalalt



- 1. ALEARGA
- 2. SARI INAINTE DE STOP
- 3. INCLINA-TE IN DIRECTIE OPUSA
- 4. ATERIZEAZA INTAI CU PICIORUL DIN SPATE

- 5. BLOCHEAZA CU PICIORUL DIN FATA
- 6. O BAZA LARG DESCISĂ
- 7. "STAI" PE CALCAIUL DIN SPATE
- 8. CAPUL SUS



3. PIVOTARI SAU INTOARCFERI

- ``Pivot nu pirueta``
- ``Prinde in aer``
- ``Barbie la umar``
- ``Numai covrigii se resucesc``

INTOARCFERE IN FATA



INTOARCFERE INVERSA(DROP STEP)



3. PIEPTUL CONDUCE

4. PIVOTATI CU PICIORUL DE PIVOTARE

5. PAS INAINTE CU CELALALT PICIOR

3. SPATELE CONDUCE

4. PIVOTATI CU PICIORUL DE PIVOTARE

5. PAS INAPOI CU CELALALT PICIOR



4. SCHIMBARI DE DIRECTIE

- ``Misca-te la dreapta, pas la dreapta`` - jucatorii fac adesea un pas mic in sens opus directiei in care doresc sa se deplaseze. Aceasta pentru ca de cele mai multe ori nu sunt echilibrati si gata de miscare.
- Jucatorii ar trebui sa ``planteze si sa impinga`` pentru a schimba directia . De exemplu daca doreste sa se deplaseze in dreapta ``planteaza`` piciorul stang si apoi impinge pasind cu piciorul drept.
- Tine capul la nivelul mijlocului corpului si transfera greutatea corpului de pe piciorul ``plantat``.



5.SARITURI

- `` Saritura inalta ,nu saritura lunga``
- Pe un picior-de exemplu layup: brat /genunchi opus ,priviti in sus si sariti spre cos
- pe doua picioare -de exemplu recuperare:sus cu ambele brate

6.ALERGARE

- Bratele si picioarele se misca opus
- Bratele se misca pe langa corp,nu in fata
- Privirea in fata nu jos
- Greutatea corpului usor inainte
- Miscarea bratelelor inainte si inpoi nu peste corp



CONTROLUL MINGII

1.CAPUL SUS

- ``Vezi cu degetele tale`` - fiecare deget atinge mingea (nu palma)
- `` Vezi cosul `` - jucatorii trebuie sa se uite la cos nu la mingea
- Incurajati jucatorii sa alerge cat mai repede posibil.

2.PRINDEREA MINGII

- Tinerii jucatori intampina probleme in controlul mingii, mainile fiind relativ mici. Este recomandata folosirea mingiilor de marime mica (U6 marimea 3, 6-9 ani marimea 5,10-13 ani marimea 6).
- Degetele trebuie tinute in asa fel incat sa acopere o cat mai mare parte a mingii. Toate degetele trebuie sa atinga mingea.



3.ACTIVITATI DE IMBUNATATIRE A CONTROLULUI MINGII

- Aruncarea mingii dintr-o mana in alta fara sa se uite la ea
- Trecerea mingii dintr-o mana in cealalta in jurul taliei.La fel si in jurul genunchilor.
- Arunca minge in aer (pana la inaltimea umerilor) si apoi prinde-o cu aceeasi mana.Incercati sa aruncati o minge cu o mana in timp ce cu cealalta driblati.
- Arunca minge in podea cat mai tare posibil si apoi prinde-o cat mai aproape de podea.
- Treceti minge sau driblati in jurul picioarelor (figura 8) .



4.FOLOSITI AMBELE MAINI

-Incurajati jucatorii sa lucreze cu ambele maini.Pot incerca sa dribleze cu doua mingi in acelasi timp.

-Zilnic in exercitii fortati jucatorii sa dribleze cu mana neandemanatica.Si in activitatile din afara antrenamentului ar trebui sa incerce sa foloseasca mana ``slaba``.De exemplu cereti unui dreptaci sa deschida usa cu mana stanga.



PASAREA SI PRINDEREA

1. PRINDEREA MINGII

- `` Arata-ti mainile`` - stabiliște o tinta catre care vrei sa se indrepte pasa-degetele indreptate in sus ,palmele catre pasator.

-Foloseste-ti vocea pentru a atrage atentia coechipierului-spune-i numele.Nu bate din palme deoarece aceasta nu este o buna pozitie pentru prindere.

-``Prinde in aer``-continua sa te misti catre minge si prinde- cand esti inainte de aterizare pe podea.

-Lasa mingea sa vina in mainile tale,nu o strange la piept.

-Urmariti mingea pana cand o prindeti.



2.PASA

- Transmite mingea unui coechipier care se uita la tine.
- Un picior in fata odata cu pasa (imprima putere pasei).
- Indreptati-vă bratele sau bratul cand pasati.
- ``Fenta de pas pentru a realiza o pasa``-prefacandu-te ca pasezi poti face ca adversarii sa-si modifice pozitiile din aparare si astfel transmiterea mingii sa fie mai usor de realizat.
- ``Drept nu lobat``- pasul lobat face ca mingea sa stea mai mult timp in aer iar sansele ca sa fie interceptata sau deviata cresc.



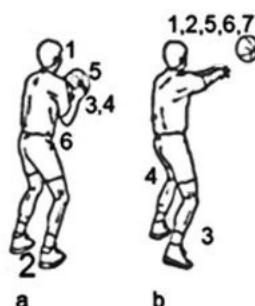
3.PASA CU DOUA MAINI

-In general prima pasa care este predata este pasa de la ``piept`` sau pasa cu doua maini.Incepe cu aceeasi tehnica ,ca cea folosita la prinderea mingii-degetele mari in spatele mingii,celelalte in lateral si indreptate in sus.

-Faceti un pas inainte si impingeti cu ambele maini.

-Bratele trebuie sa fie drepte si nu incruisate!Daca mainile sunt incruisate inseamna ca,probabil, una impinge mai tare decat cealalta.Ar trebui sa fie egal.

PASA DE LA PIEPT SI PASA CU PODEAUA



PASA DE LA PIEPT
(CHEST PASS)

PREGATIREA

- 1.VEZI TINTA FARĂ SA TE UITI
- 2.POZITIE ECHILIBRATA
- 3.MAINILE PUTIN IN SPATELE MINGII
- 4.TINEREA MINGII RELAXATA
- 5.
- 6.COATELE ÎNAUNTRU

EXECUȚIA

- 1.VEZI TINTA FARĂ SA TE UITI
- 2.INTOARCE PRIVIREA SAU FENTEAZA
- 3.PASESTE ÎN DIRECȚIA PASEI
- 4.EXTINDE GENUNCHII,SPATELE,BRATELE
- 5.ACCELEREAZA CU ÎNCHEIETURILE SI DEGETELE
- 6.FORTEAZA MANA SLABA PE MINGE
- 7.LANSAREA MINGII DE PE PRIMELE DOUA DEGETE
- 8.
- 9.

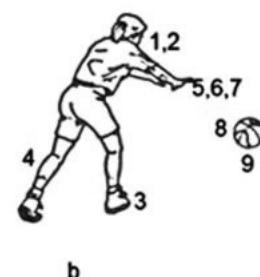
5.MINGEA ÎN FATA PIEPTULUI

CONTINUAREA

- 1.VEZI TINTA
- 2.BRATELE INTINSE
- 3.PALMELE COBOARA
- 4.DEGETELE ARATA TINTA



PASA CU PODEAUA
(BOUNCE PASS)



- 5.MINGEA LA TALIE
- 8.TINTESTE APROXIMATIV 2/3
- 9.MINGEA SA SARA LA TALIE



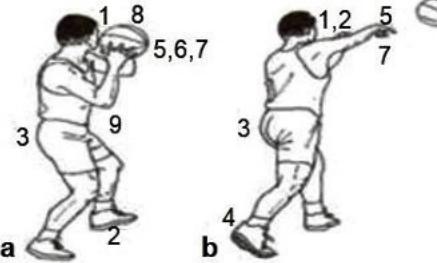
4 .PASA CU O MANA

-Tineti mingea cu o mana in spatele ei su cu cealalta mana pe o parte-cotul mainii care executa pasa ieșe in afara mingii si degetele ar trebui sa fie indreptate in sus.

-Faceti un pas inainte in timp ce bratul impinge mingea.

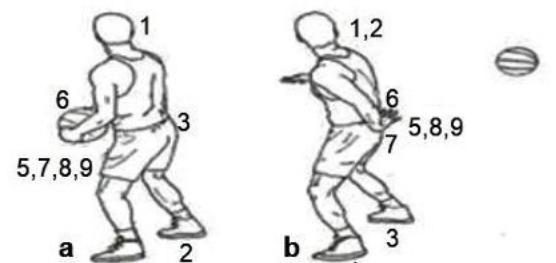
-La sfarsitul pasei bratul este drept iar degetele sunt indreptate catre primitor sau catre podea.

BASEBALL PAS SI PASA PE LA SPATE



BASEBALL PASS

1. 8
2. 3
3. 4
4. 5, 6, 7
5. 1, 2
6. 7



BEHIND-THE-BACK PASS

1. 1
2. 3
3. 4
4. 6
5. 7
6. 5, 8, 9

PREGATIREA

- 1. VEZI TINTA FARA SA TE UITI
- 2. POZITIE ECHILIBRATA
- 3. CORPUL IN LATERAL
- 4. GREUTATEA PE SPATE, PICIOR PIVOT
- 5. MANA DE PASARE IN SPATELE MINGEI
- 6. CEALALTA MANA IN FATA MINGEI
- 7. POZITIE RELAXATA A MAINILOR

EXECUTIA

- 1. VEZI TINTA FARA SA TE UITI
- 2. INTOARCE PRIVIREA SAU FENTEZA
- 3. PASESTE IN DIRECTIA PASEI
- 4. EXTINDE GENUNCHII, SPATELE, BRATUL
- 5. TINE DOUA MAINI PE MINGE PANA LA LANSARE
- 6. CONTRACTA INCHEIETURILE SI DEGETELE
- 7. LANSEAZA MINGEA DE PE PRIMELE 2 DEGETE
- 8. MINGEA LA URECHE
- 9. COATELE INUNTRU
- 10. CEALALTA MANA IN FATA MINGEI
- 4. TRANSFERA GREUTATEA DE PE PICIORUL DIN SPATE PE PICIORUL DIN FATA
- 5. MINGEA TERCE PRIN SPATELE TAU
- 6. EXTINDE BRATUL DE PASARE
- 7. AMANDOUA MAINILE PE MINGE PANA LA LANSARE
- 8. CONTRACTA INCHEIETURILE SI DEGETELE
- 9. LANSEAZA MINGEA DE PE PRIMELE 2 DEGETE

CONTINUARE

- 1. VEZI TINTA,
- 2. BRATELE INTINSE
- 3. PALMA JOS
- 3. PALMA SUS
- 4. DEGETELE ARATA TINTA



5.PASA DIN MISCARĘ



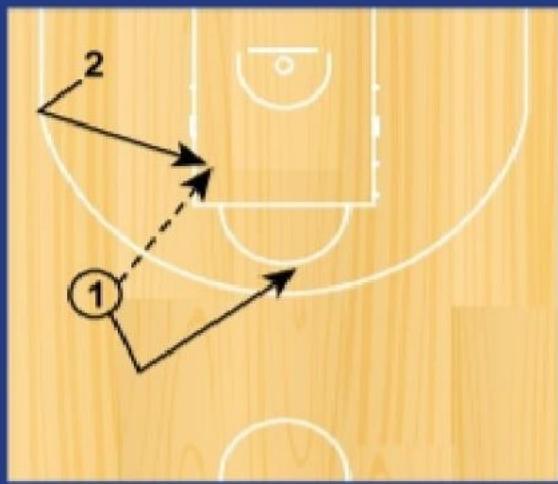
Jucatorii trebuie sa invete cum sa paseze unui coechipier care alearga si cum sa paseze cand ei dribleaza.

-Continuati sa va miscati catre mingea pana ce intrati in poseie

-Pasati pe pozitie viitoare

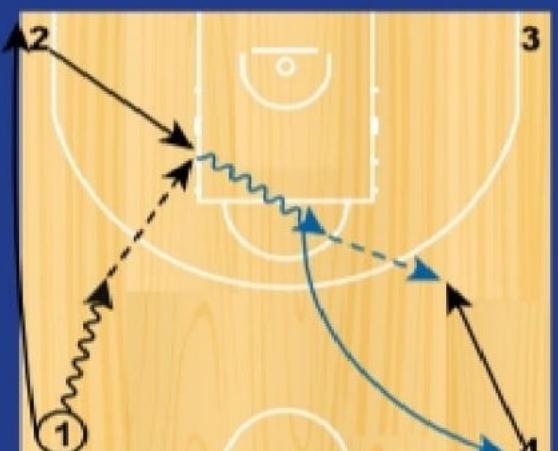
-Repetati exercitiul din desenul de mai sus.





In al doilea rand exersati cu jucatorul care conduce ,dar nu direct la minge.

Fiecare jucator trebuie sa execute oprimare intr-un timp cand prinde mingea si poate pivota inainte de a pasa.



In cele din urma puneti jucatorul care paseaza sa dribleze intai.



6.PASA CAND ATACANTUL ESTE SUB PRESIUNE

-De asemenea jucatorii trebuie sa exerseze transmiterea mingii in situatia in care pasatorul este marcat de un aparator.

-Pentru a invinge aparatorul pasatorul trebuie sa pivoteze . La inceput nu lasati ca aparatorul sa intre in posesia mingii (desi in joc se intampla aceasta).

-Pasatorul trebuie sa vada si unde este aparatorul coechipierului caruia intentioneaza sa ii transmita mingea. Uneori acest jucator este intr-o pozitie care poate da siguranta pasatorului,dar cand este executata pasa acesta anticipateaza si poate sa intercepteze mingea.



DRIBLINGUL

1.PUNCTE DE PREDARE PENTRU DRIBLING

-Impinge mingea cat mai tare posibil in asa fel incat sa revina la mana ta nu sa fie nevoie sa te apleci pentru dribling.

-Mingea nu trebuie sa sara mai mult de nivelul taliei.

-`` Dribleaza o data ,paseaza de doua ori``-foloseste driblingul ,dar nu uita ca mingea ajunge mai repede la un coechipier cu pasa.

-Indoiti incheietura mainii in timp ce impingeti mingea in jos.

-`` Vezi cu degetele`` -nu te uita la minge,impinge-o tare si ea revine la mana ta.Fii echilibrat si uita-te la panou.



2.TIPURI DE DRIBLING

Jucatorii trebuie sa invete sa dribleze in egala masura atat cu mana dreapta cat si cu stanga.

Diferite tipuri de dribling:

-DRIBLING DE VITEZA: este folosit cand atacantul nu are un aparator in fata.Mingea sare in fata corpului iar driblingul este mai inalt decat de obicei.

-DRIBLING PROTEJAT:cand un aparator este in fata atacantului cu minge .Se dribleaza cu mana care este mai departe de aparator si mai aproape de piciorul din spate. Inaltimea driblingului este mai mica .

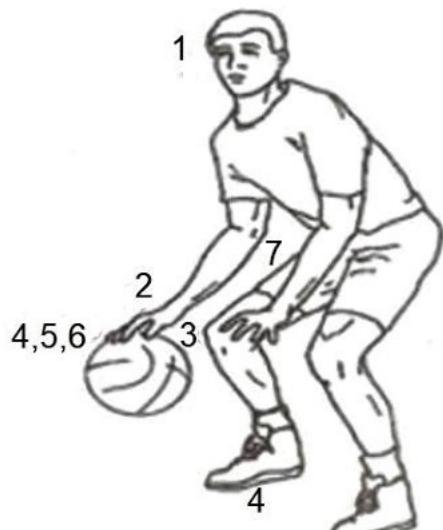
-DRIBLINGUL INAPOL:jucatorii trebuie sa exerseze si driblingul inapoi deoarece acesta este adesea cel mai bun mod de a scapa de un aparator si a crea spatiu pentru pas.

-``CROSSOVER``:este folosit adesea si cu schimbarea directiei.Mingea se misca in forma unui ``V`` .Mingea este impinsa cu mana pe partea laterală astfel incat aceasta sare si apoi merge spre cealalta mana.

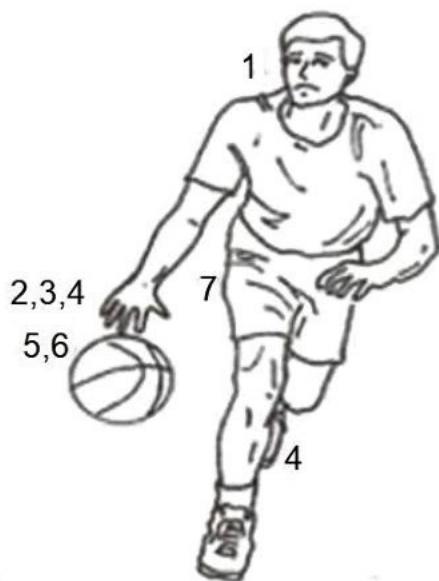




DRIBLING DE VITEZA, DRIBLING DE CONTROL



DRIBLINGUL DE CONTROL



DRIBLINGUL DE VITEZA

- 1. CAPUL SUS, VEZI INELUL**
- 2. MANA CU CARE DRIBLAM PROTEJATA DE CORP**
- 3. DRIBLEAZA LA NIVELUL GENUNCHILOR SAU MAI JOS**
- 4. MINGEA PARASESTE MANA INAINTE DE RIDICAREA PICIORULUI DE PIVOTARE**
- 5. DRIBLATI CU BURICELE DEGETELOR**
- 6. INCHEIETURA MAINII PUTERNICA SI FLEXATI DEGETELE**
- 7. CORPUL SI MANA CU CARE NU DRIBLATI PROTEJEaza MINGEA**



DРИBLING DE RETRAGERE



- 1.CAPUL SUS, VEZI INELUL**
2.DРИBLING DE CONTROL
**3.PROTEJEAZA MINGEA CU MANA CU CARE NU DRIBLEZI
SI CU CORPUL**

EXECUTIA

- 1.CAPUL SUS, VEZI INELUL**
2.RETRAGE DРИBLINGUL
3.SCURT SI RAPID INAPOI
**4.PROTEJEAZA MINGEA CU MANA CU CARE NU DRIBLEZI
SI CU CORPUL**
5.SCHIMBA LA DРИBLING DE VITEZA
6.IMPINGE DРИBLINGUL IN EXTERIOR SI ALEARGA



CROSSOVER



PREGATIREA

- 1.CAPUL SUS, VEZI INELUL
- 2.DRIBLING DE CONTROL
- 3.PRTEJEAZA MINGEA CU MANA CU CARE NU DRIBLEZI SI CU CORPUL

EXECUTIA

- 1.CAPUL SUS, VEZI INELUL
- 2.TRECI MINGEA PRIN FATA
- 3.DRIBLINGUL INCHIS IN CORP
- 4.SCHIMBA MAINILE
- 5.DRIBLING DE CONTROL
- 6.PROTEJEAZA MINGEA CU MANA CU CARE NU DRIBLEZI SI CU CORPUL



ARUNCARE

1. ECHILIBRUL -CHEIA PENTRU TINERII COPII

-Unul dintre punctele forte ale baschetului este ca toți jucatorii pot înscrise și se pot deplasa în toate partile terenului.

-Cele mai importante puncte pentru primele lectii cand se invata aruncarea:

-echilibrul-opriți miscarea și aveți picioarele departate aproximativ la latimea umerilor. Indoiti genunchii cand aruncati pentru a da putere suplimentara loviturii.

-saritura (elevatie)-cosul este situat la inaltime. Impingeți în sus cand aruncati.

-Incurajati copiii sa arunce cu doua maini la inceput si sa arunce mingea cat de sus pot ei.Daca la inceput nu pot atinge cosul fixati ca tinta plasa,care este mai jos.Alte tinte care pot fi folosite sunt:

- un cos de gunoi asezat pe o masa
- un cos sau un cerc tinut de antrenor
- coborati inelul (unde permite instalatia)
- o zona desenata pe un perete
- atasati un cerc in partea de jos a plasei

-O buna idee este sa fie cineva in fata celui care arunca ,nu sa se apere ,doar sa stea acolo.





2.LAY-UP

-Prima data invatati jucatorii sa foloseasca oprirea intr-un singur timp ,pentru a avea echilbru ,dupa care sa arunce cat de sus pot ei.

-Tinta ar trebui sa fie coltul de sus al patratului desenat deasupra inelului.

-Aruncare cu mana stanga de pe partea stanga ,cu mana dreapta de pe partea dreapta.

-Sari catre cos si aterieaza in teren (nu dupa linia de fund).

-Ridicati genunchiul si bratul impreuna-daca aruncati cu mana dreapta sariti pe piciorul stang si ridicati genunchiul drept ,iar bratul drept se intinde spre cos.

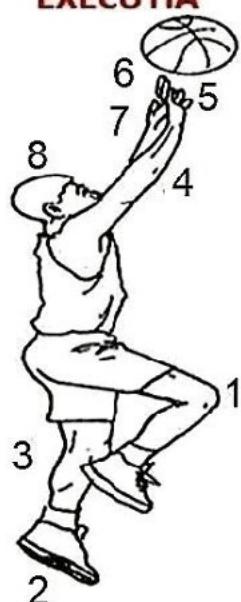


LAYUP PREGATIREA



- 1.VEZI TINTA
- 2.PAS MIC
- 3.COBOARA GENUNCHIUL
- 4.UMERII RELAXATI
- 5.MANA CU CARE NU ARUNCAM SUB MINGE
- 6.MANA CU CARE ARUNCAM IN SPATELE MINGEI
- 7.COATELE IN INTERIOR
- 8.MINGEA INTRE URECHE SI UMAR

LAYUP EXECUTIA



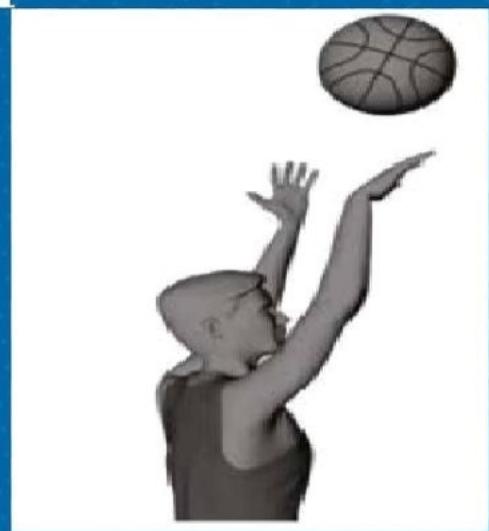
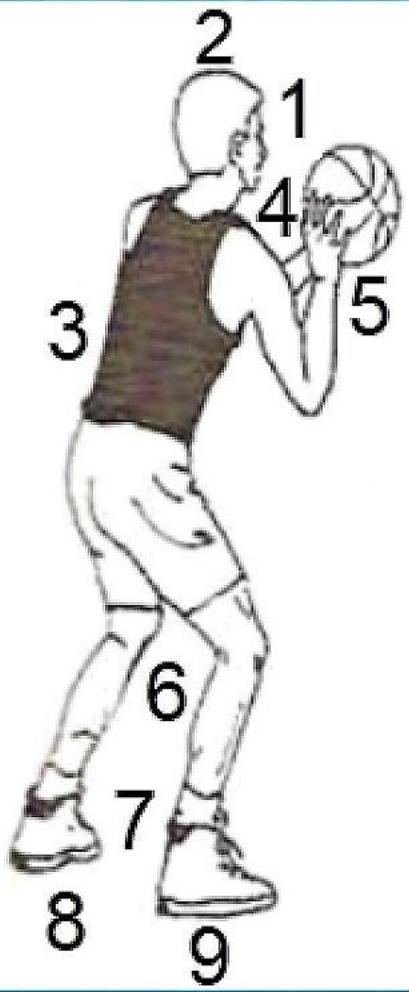
- 1.RIDICA GENUNCHIUL DE ARUNCARE
- 2.SARI
- 3.INTINDE PICIORUL,SPATELE ,UMERII
- 4.INTINDE COTUL
- 5.CONTRACTA INCHEIETURA MAINII SI DEGETELE INAINTE
- 6.ELIBEREAZA DE PE DEGETUL ARATOR
- 7.ECHILIBREAZA MANA SI MINGEA PANA CE ELIBEREZI
- 8.ACELASI RITM



3.PUNCTE IMPORTANTE PENTRU ARUNCARE

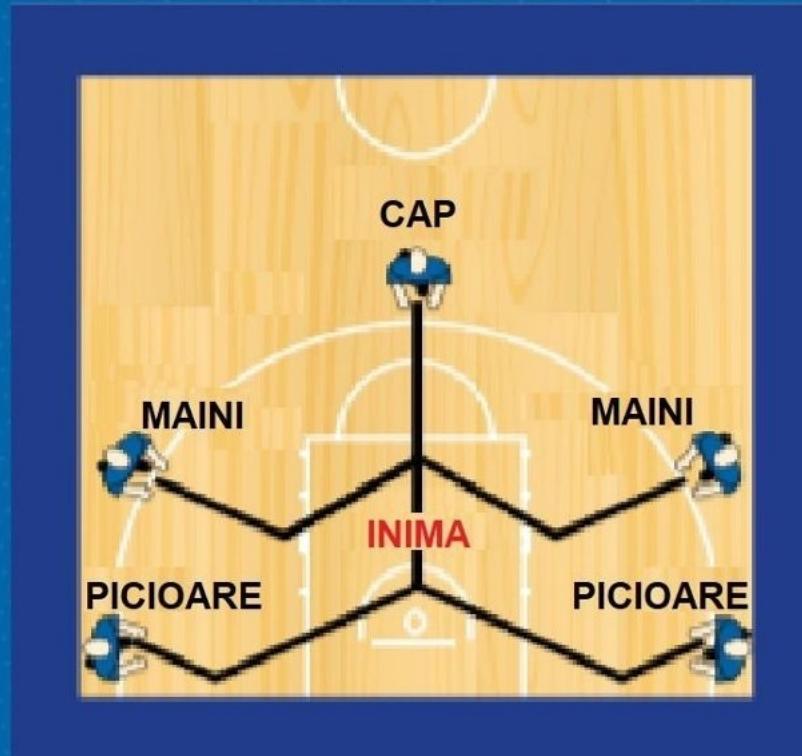
- `` Cot deasupra ochiului``-impinge mingea sus in aer.
- Nu strange mingea.La sfarsitul aruncarii degetele trebuie sa fie distante .
- Ochii la tinta nu la minge.
- Exerseaza aruncarea cu un coechipier in fata chiar daca nu se apara deoarece ajuta la dezvoltarea unei tehnici bune.
- Indoitii genunchii ,puterea aruncarii vine de la picioare (bratele dau directie si inaltime).
- Arunca de la distante mici nu incerca sa te departezi din apropierea cosului pana ce nu ai puterea necesara sa faci acest lucru.





ATAC

1. SPATIU



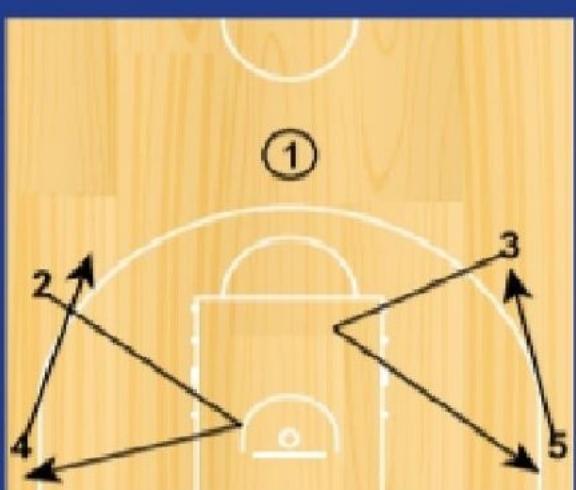
Cei zece tineri jucatori de pe teren au tendinta cu totii sa urmareasca mingea, in acest mod ocupand impreuna o mica suprafata de teren. Acesta lucru face ca pasa sa se poata realiza foarte greu.

In desen avem o aliniere simpla pentru a ajuta imbunatatirea ``spatierii``:

- Exista cinci pozitii pe teren-cap, 2 maini, 2 picioare
- Jucatorii trebuie sa fie intr-una dintre aceste pozitii sau in `inima` .
- Nu pot exista doi jucatori pe o pozitie(pot fi 2 doar la inima).



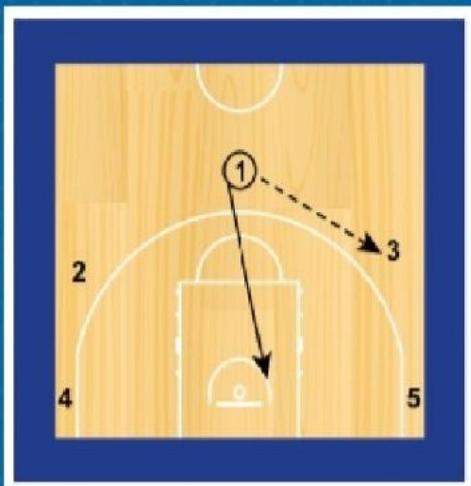
2.CONDU PENTRU MINGE



-Jucatorii care se află în apropierea mingii (2 și 3) taie în ``inima`` și revin pe perimetru.
Dacă tot nu pot primi mingea ar putea taia din nou în ``inima`` după care schimba locul cu jucatorul de pe aceeași parte (acesta este un exemplu de demarcare și ``inlocuire`` și este discutat mai jos).
-În antrenament puteti pune scaune sau conuri în cele 5 pozitii perimetrale.

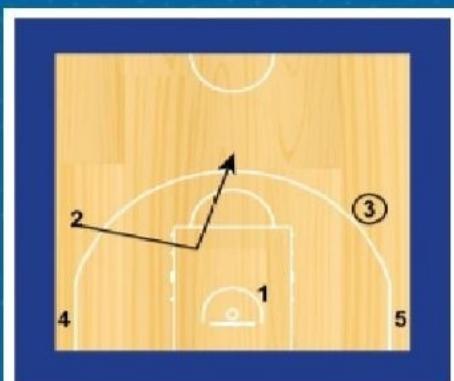


3.PASEAZA SI TAIE

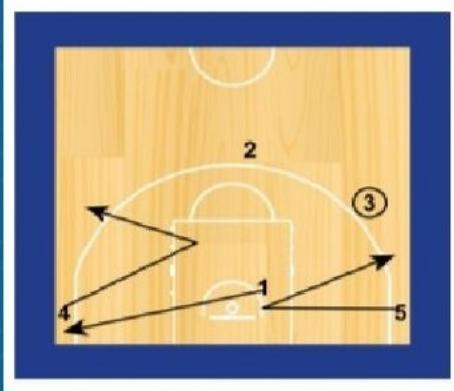


- Cand este realizata o pasa ,pasatorul (1) taie in ``inima``
- Aceasta demarcare este importanta pentru ca se creeaza spatiu.

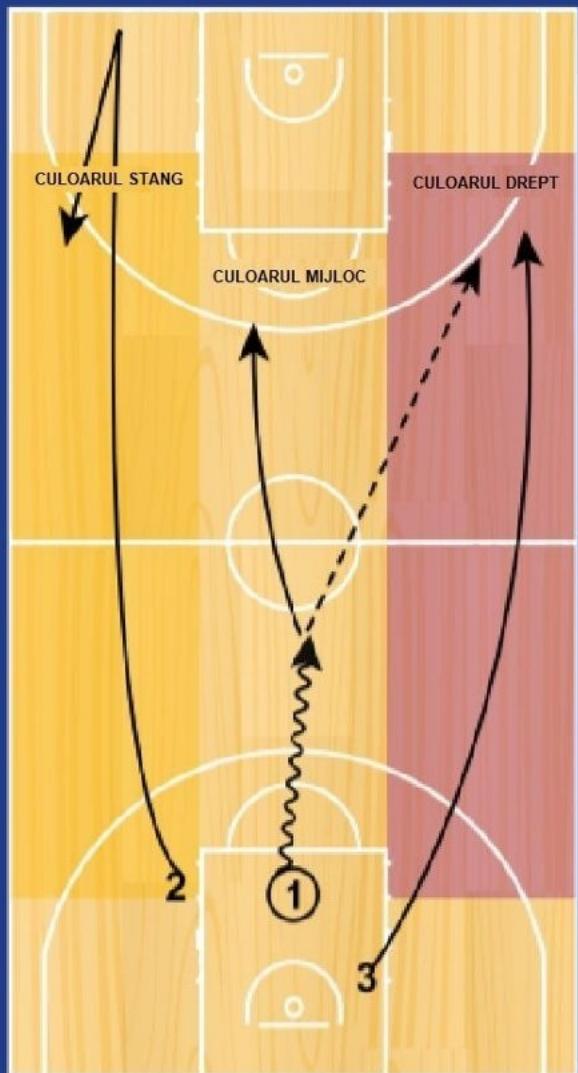
4.TAIE SI INLOCUIESTE



- Dupa ce jucatorul ``paseaza si taie`` un coechipier poate taia in ``inima`` si il poate ``inlocui``.
- Ceilalți jucatori își pot ajusta pozitiile.In a două diagramă:
- 5 este langa minge deci ``conduce`` taind ``inima`` si apoi revine pe perimetru.
- 4 il inlocuieste pe 2 in pozitia ``mană``
- 1 se deplaseaza la ``picior`` care este spatiu deschis pe perimetru.



5. REGULILE CONTRAATACULUI



- Incurajati jucatorii sa paseze mai degraba decat sa dribleze.
- Daca un coechipier este in fata voastră pasati.
- Jucatorii cand alerga pe teren ar trebui sa-si pună ``barbia la umar`` astfel incat sa poata vedea persoana cu mingea.
- In general alergam pe trei ``culoare`` stang,drept si mijloc.
- Cu cat o echipa pune mai repede mingea in joc dupa ce adversarul inscrie cu atat poate ajunge mai repede in atac.Exersati ca imediat ce mingeaiese din plasa sa ajungeti la linia de fund cu 1,2 pasi.



6.DRIBLEAZA CU UN SCOP PRECIS

-Driblingul este eficient cand este folosit pentru:

- a depasi un aparator**
- a ataca inelul**
- a crea un unghi bun pentru transmiterea mingii**

-Un jucator ineficient este capabil sa faca o multime de driblinguri dar fara sa poata sa depaseasca aparatorul.



APARARE

1. APARAREA UNUI JUCATOR

`` Tehnica `` nu este la fel de importantă ca efortul în apărare.

-Jucatorii începatori vor倾向 să fie foarte concentrati pe mingea și deși toți cei cinci apăratori vor urmări mingea lăsându-i pe ceilalți atacanți neapărați. Înainte de a predă specific tehnici defensive jucatorii trebuie să fie instruiți cum să apere un singur jucator.

-Stii pe cine aperi și atunci când ești înlocuit asigura-te să transmiti coechipierului pe cine trebuie să apere.

-Dacă adversarul tau are mingea :

-stai între ele și cosul unde încearcă să inscrie

-stai în fața lui

-stai la o distanță de un braț de el

-dacă trece de tine ,fugi!

-apara adversarul mutându-ți picioarele ,este mai important să ramai în fața lui decât să încerci să îi iezi mingea

-Dacă adversarul tau nu are mingea:

-stai între el și atacantul cu mingea

-asigura-te că vezi și adversarul și omul cu mingea



-fii suficient de aproape de adversarul tau ,daca mingea este transmisa catre el o poti intercepta

-daca nu poti intercepta pasa alearga sa prinzi adversarul

-Exista un joc de picioare defensiv specific si alte tehnici dar acestea nu sunt necesare initial.Daca jucatorii pot fi invatati sa fie responsabili de apararea unui singur jucator aceasta este o baza solida pentru a se dezvolta in continuare aptitudini defensive.



2.DACA ESTI BATUT DE ATACANT

**Fiecare apărător este depasit uneori
Dacă ești batut încearcă să-ți urmărești adversarul.
Încearcă să alergi lângă el.**

3.APARA-TE CU DOUA PICIOARE

**-Jucatorii trebuie să învețe să mîste picioarele cand se apără.
Niciodată nu miscă un singur picior(pierdeți din echilibru) mereu amândouă.
-Concentrează-te să stai în fața adversarului.Un apărător bun are brațele active pentru a pune presiune și trebuie să mîste picioarele pentru a obține o poziție confortabilă.Cand atacantul se mișcă apărătorul trebuie să mîste mai întâi picioarele.**

4.AJUTA COECHIPIERII

**- Jucatorii începatori nu trebuie să învețe ``rotatiile`` defensive.
- Cand un coechipier este batut, un apărător care este situat între cos și jucatorul cu mingea poate interveni în apărare să marcheze atacantul care a batut.Celalalt schimba.
Invațați jucatorii să anunțe cu voce tare schimbul.**



JOCUL

1.OBIECTIVE

-O singura echipa castiga jocul dar nu inseamna ca o singura echipa joaca bine.Antrenorul trebuie sa stabeleasca 2-3 obiective in orice joc:

-Obiectivele ar trebui sa cuprinda ceea ce echipa a facut la antrenament (de exemplu numarul de pase inainte de aruncare ,fiecare jucator apara un singur jucator)

-Scopurile ar trebui sa fie obiectiva, de exemplu `` pas si taie`` poate fi chiar numarat.

-Obiectivele ar trebui sa se concentreze mai degraba pe ``proces`` decat pe rezultat (de exemplu realizarea unui lay up cu mana stanga este mai importanta decat numarul de aruncari reusite cu mana dreapta).



2.DIVERSE REGULI

-La multe competiții locale regulele sunt diferite iar antrenorul trebuie să fie sigur ca stie aceste reguli.Regulile care pot dифeri sunt:

- time-outs
- scorul
- schimbarile
- abateri de la regulament

3.JOACA CU TOTII

-Fiecare jucator trebuie să joace în fiecare meci.Parciparea este mult mai importantă decat rezultatul jocului.

Stabiliti un sistem în care jucatorii să aibă un numar egal de minute de joc.



4. SPORTIVITATE

-Antrenorul este un important model iar jucatorii vor fi influențați de cum acionează acesta. Dacă antrenorul contestă deciziile oficialilor atunci și jucatorii și spectatorii este posibil să o facă. Antrenorul trebuie să dea un bun exemplu de sportivitate :

-prezentându-se arbitrilor și oficialilor înainte de meci

-strângerea mainii după meci adversarului,officialilor si arbitrilor

-nu tipă la arbitrii și oficiali

-oferi feedback constructiv subliniind ceea ce a fost facut bine și identificand puncte ce trebuie îmbunatatite

-recunoaște jocul bun al adversarului

5. HIDRATAREA

-Asigurați-vă că jucatorii au bidone cu apă și beau regulat apă pe parcursul jocului. Apă este cea mai bună băutură.

-La sfârșitul jocului sportivii ar trebui să bea apă și ar trebui să manance cât mai repede posibil (de exemplu un sandvis).



EXERCITII



COLEGIUL CENTRAL al ANTRENORILOR de BASCHET

DIAGRAME, SIMBOLURI

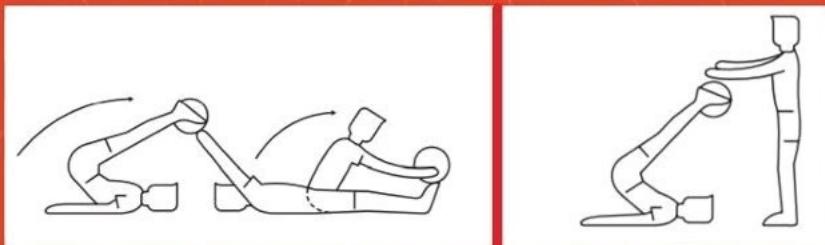


ACTIVITATI DISTRACTIVE PENTRU DEZVOLTAREA FIZICA

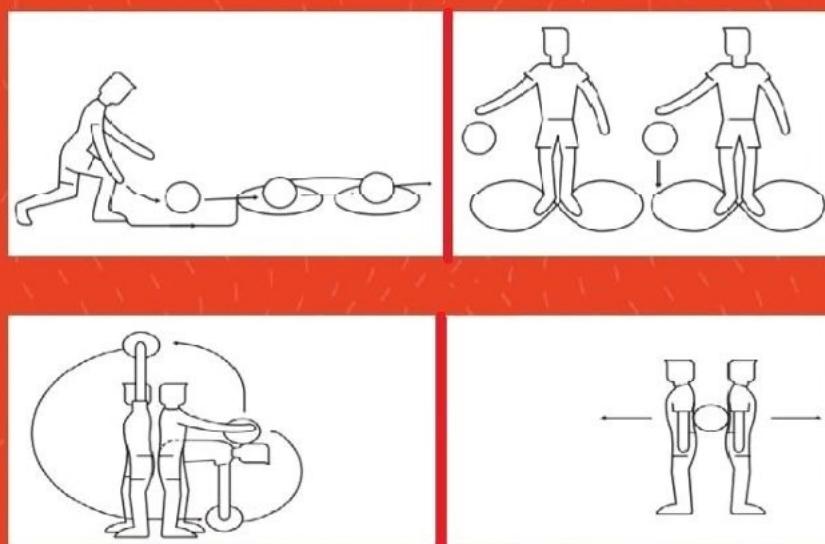
Este important sa ii ajutam pe copii sa-si cunoasca corpul si miscarile pe care le pot efectua cu fiecare parte din corpul lor (stand nemiscat, in miscare ,cu si fara minge).



1. MISCARI GENERALE SI CONTROLUL MINGII



2. ECHILIBRU SI COORDONARE



3. REZISTENTA

4. VITEZA

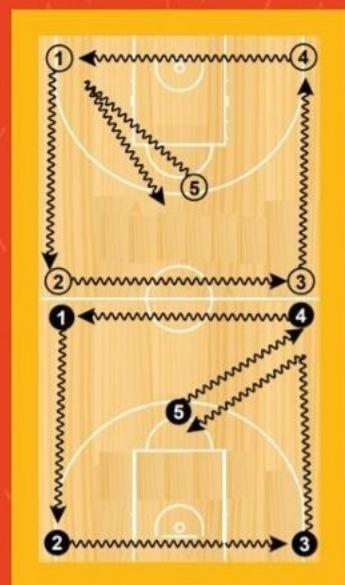
5. ANTICIPAREA SI ALEGAREA



DRIBLING

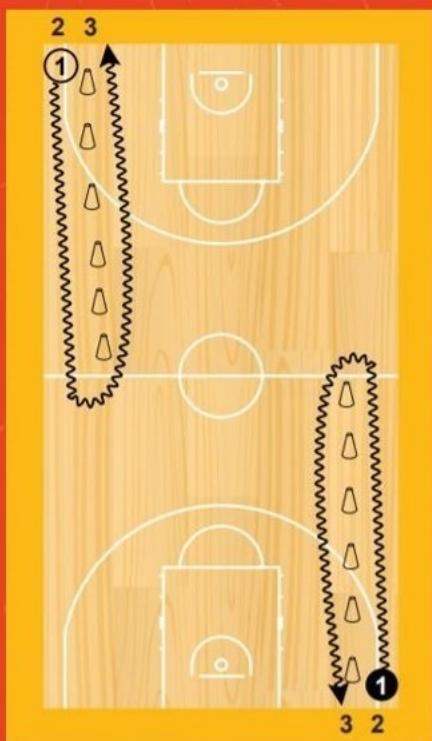


Doua echipe , fiecare jucator are o minge.O echipa incepe in centru iar cealalta oriunde pe suprafata terenului.La semnalul antrenorului echipa din centru,in dribling, trebuie sa atinga echipa adversa.Jucatorul atins sta jos.



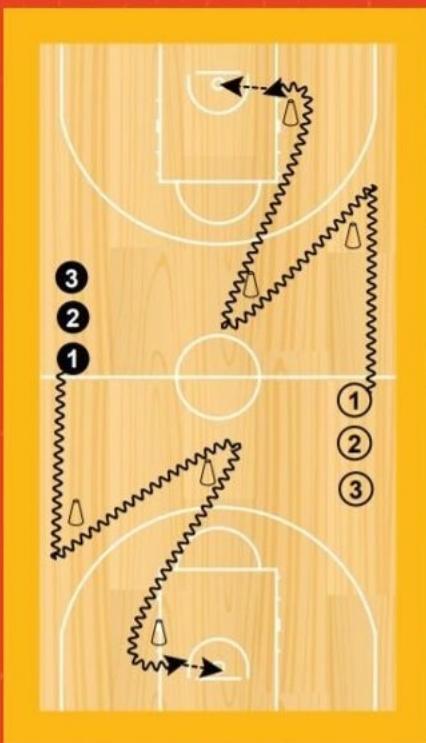
4 jucatori pe jumătate de teren ,in fiecare colt.Un jucator este in mijloc.La semnalul antrenorului jucatorii din colturi dribleaza catre urmatorul colt (antrenorul stabileste sensul).Jucatorul din mijloc incearca sa ocupe un colt inaintea celor de pe margine.Cand reușește jucatorul de pe margine trece in mijloc.





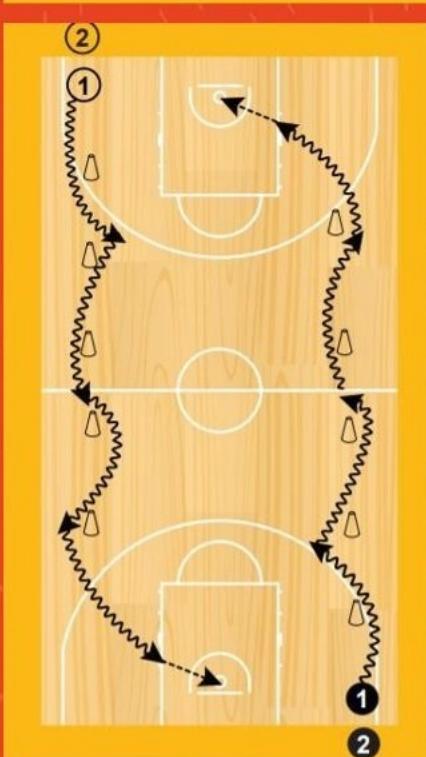
Jucatorii sunt impartiti in doua echipe cu o minge la fiecare echipa. La semnalul antrenorului primul jucator dribleaza cu o mana in timp ce cu cealalta trebuie sa puna jos conurile, dupa care dribleaza inapoi. Urmatorul jucator dribleaza cu o mana in timp ce cu cealalta pune inapoi conurile (jocul nu poate continua daca nu sunt ridicate conurile).

DРИBLING SI ARUNCARE



Jucatorii sunt impartiti in doua grupe si incep de la linia de mijloc a terenului. Se dribleaza in jurul conurilor si se arunca. Dupa ce se inscrie jucatorul revine la grupa lui iar urmatorul incepe.

Echipa care reuseste cele mai multe cosuri intr-un timp prestabilit castiga.

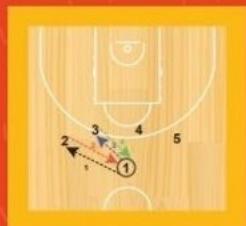


Exercitiul poate fi executat pe tot terenul.



PASA

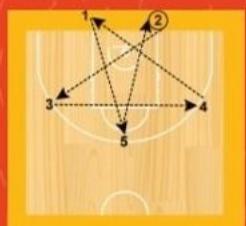
Pasa este unul dintre cele mai importante elemente intr-un joc de echipă, iar echipele care pasează bine sunt greu de apărat.



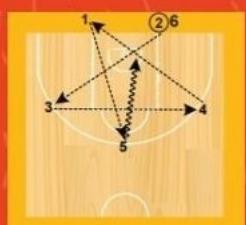
Jucatorii sunt așezati ca în desen cu pasatorul în mijloc. Mingea este pasată din exterior către centru.



Acelasi exercitiu dar cu două mingi.

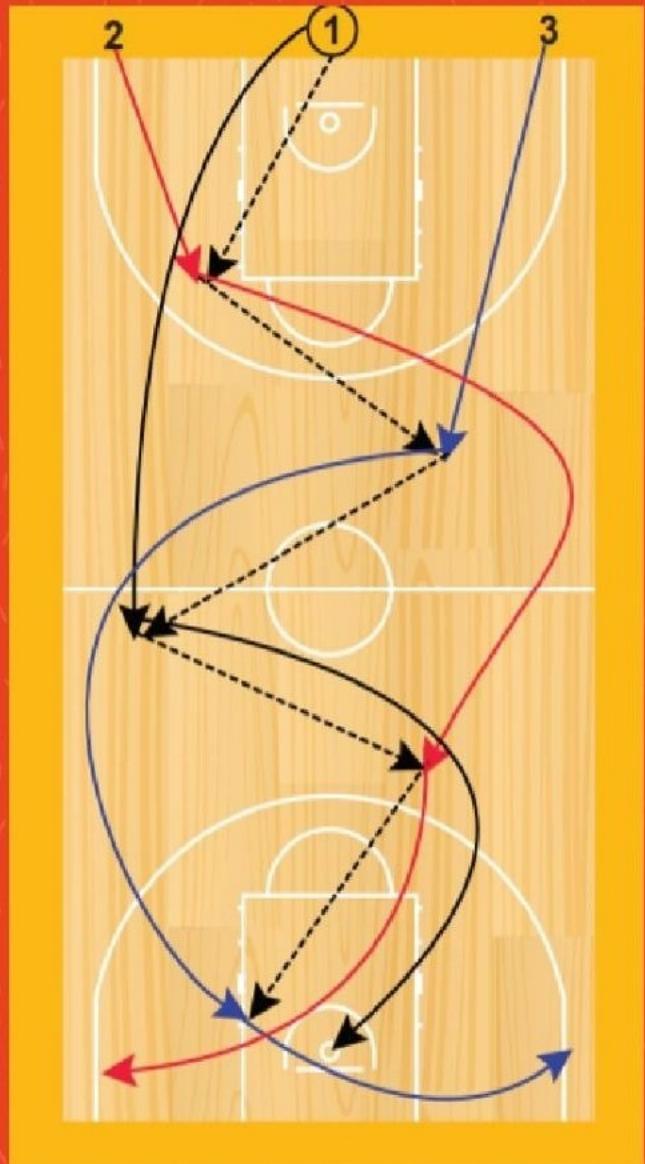
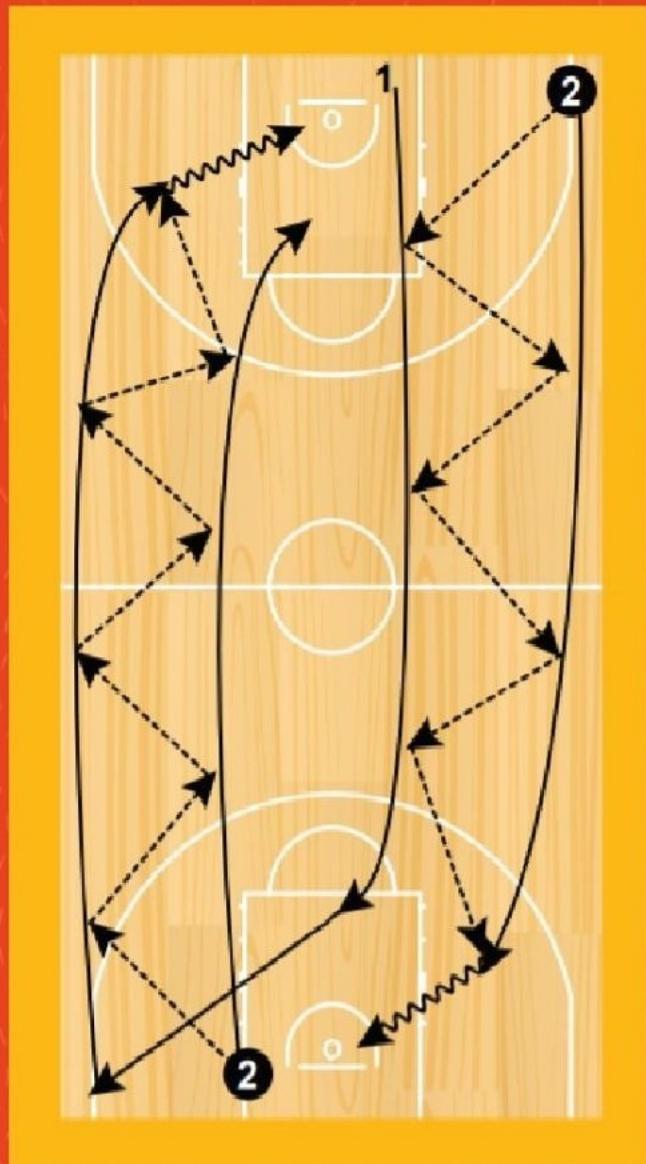


Jucatorii sunt în grupe de 5 așezati în forma de stea. La semnalul antrenorului se pasează în modul indicat în desen. Grupa care reușește cel mai mare număr de pase (timp) câștigă.

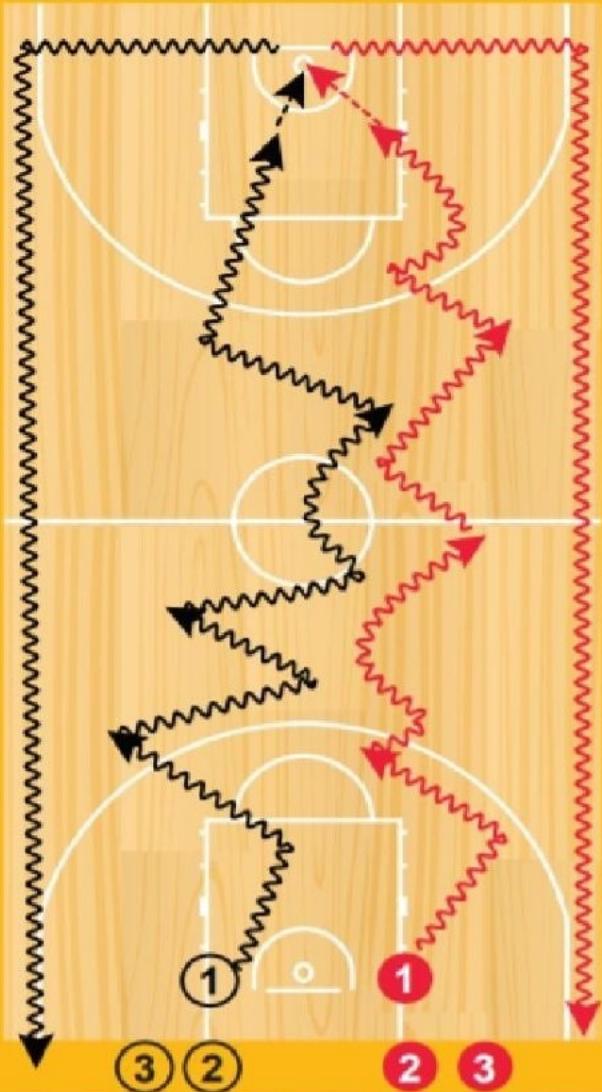


Grupe cu nu mai puțin de 6 jucatori. Fiecare jucător după ce pasează ocupă locul jucătorului unde a pasat. Dupa ce 5 arunca mingea este recuperata de 2 . 5 ocupă locul lui 2.



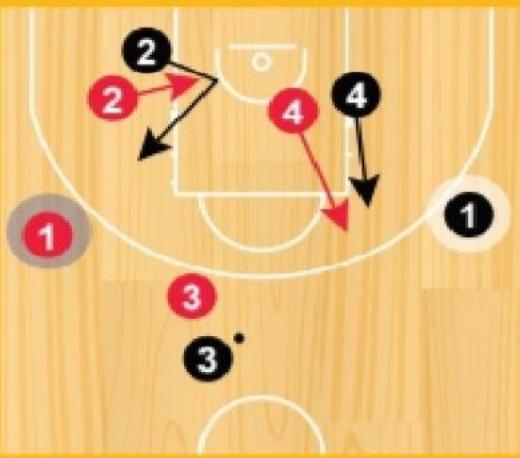


DRIBLING,PAS,ARUNCARE

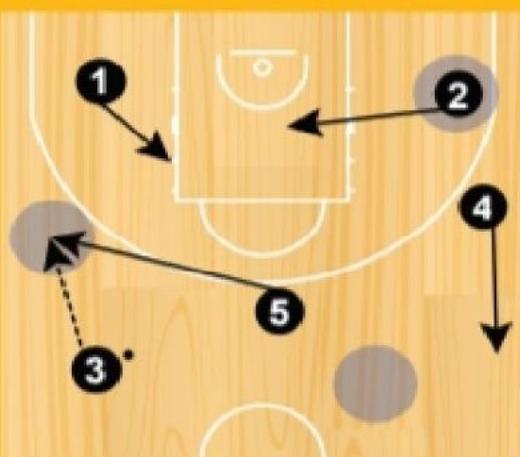


Combinati diferite tipuri de
driblinguri ,pase si aruncari.

EXERCITII CARE NU IMPLICA ARUNCAREA LA COS



In desen sunt 4 jucatori pentru fiecare echipa dar pot fi intre 3 si 7. Marimea suprafetei de joc poate fi ajustata. Puneti doua cercuri pe podea si cate un jucator din fiecare echipa in fiecare cerc. Atacantii pot dribla sau pasa pentru a suta jucatorilor din cercul situat pe podea.



Jocul este ideal pentru echipe formate intre 3 si 5 jucatori. In diagrama este desenata doar o echipa. Trei cercuri sunt situate pe podea. Se obtine punct cand mingea este pasata coechipierului din cercul de pe podea. Un jucator nu poate sta mai mult de doua secunde in cerc.





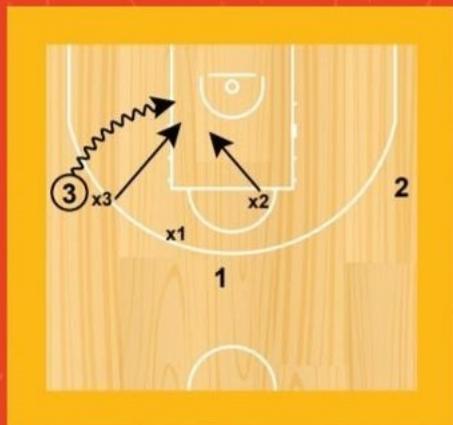
Jucatorii 1,2 si 3 (simpli) pot pasa si dribla in incercarea da a pune mingea pe spatele unuia dintre ceilalti jucatori care se pot misca intr-un spatiu prestabilit.
Se joaca pe timp sau scor.
Jucatorii schimba rolurile.



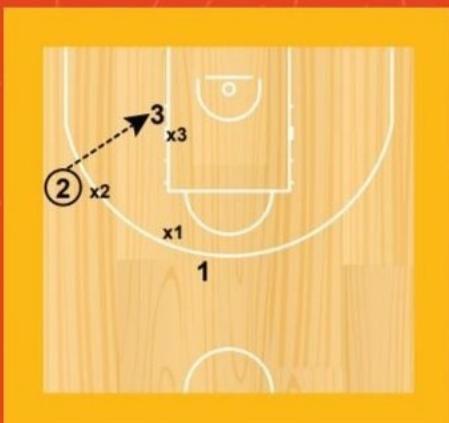
Echipele au acelasi numar de jucatori.Cate un jucator de la fiecare echipa sta intr-un punct predefinit.Ei se pot misca oriunde in acel spatiu.Fiecare pasa reusita de atacanti este un punct.5 puncte pentru pasul reusit la jucatorul 5.
Antrenorul schimba regulat jucatorul 5.



JOCURI ``MICI`` 3X3



Daca 3 il bate pe x3,x2 intra in ajutor, dar in acest mod 2 ramane deschis si poate primi pasa.

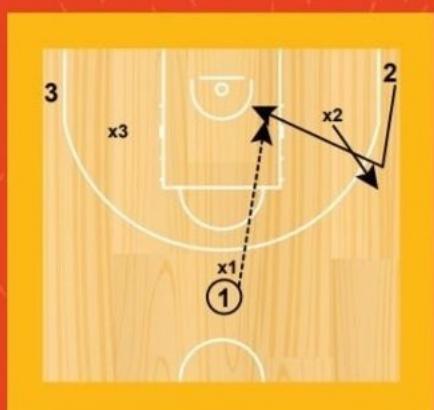


Similar daca 3 primește mingea.





Un bun spatiu intre atacanti poate da posibilitatea lui 1 sa patrunda. Cand x3 ajuta se poate pasa usor la 3.



O buna spatiere a atacantilor pe perimetru creaza oportunitate jucatorilor sa taie.Aici 2 taie catre minge si apoi taie ``back door`` catre cos.





Spatierea 3x3 creeaza o mare oportunitate pentru ``pas si taie`` deoarece este putin probabil ca x2 sa se deplaseze intr-o pozitie in care sa il apere pe1.

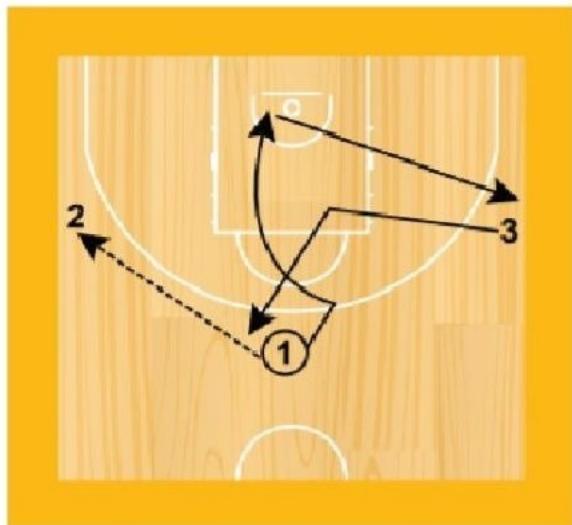


Spatierea pe perimetru creeaza oportunitate si pentru exersarea apararii.

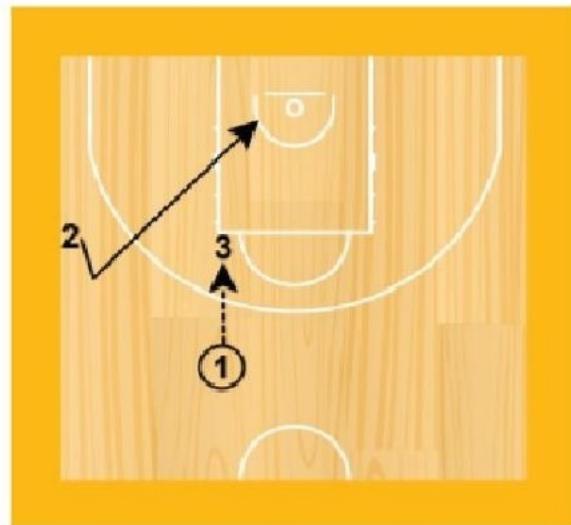


``SPATIU`` SI ``MISCARE``

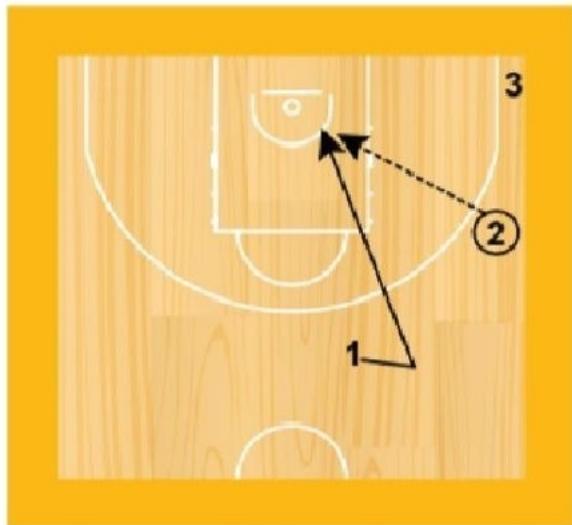
PAS, TAIE SI OCUPA LOCUL LIBER



BACK DOOR



BACK DOOR



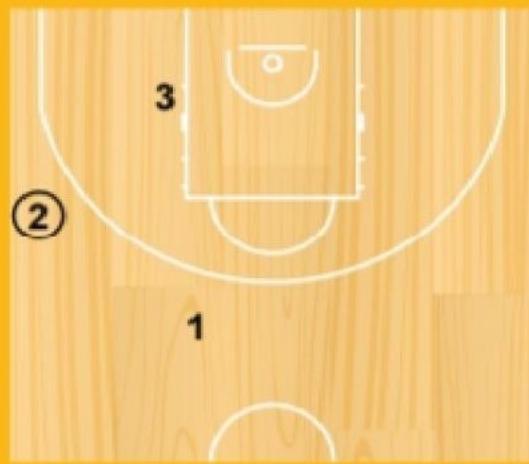
FLASH





**Situatii bune pentru :
pas si taie, back door ,
patrundere de pe aripa**

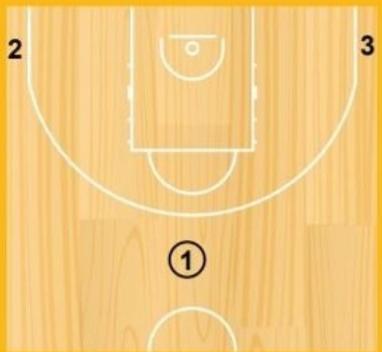
**Situatii bune pentru:
back door,high post**



**Situatii bune pentru:
flash,back door,
patrundere de pe aripa**

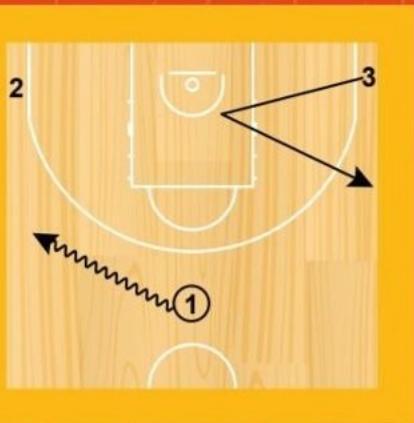
**Situatii bune pentru:
low post,back door**





In aceasta asezare pasa este greu de realizat pentru tinerii jucatori deoarece distanta este mai mare. 2 si 3 nu sunt intr-o buna pozitie pentru a realiza lay-up.

Acest aliniament este comun pentru echipele de seniori.



1 regleaza pozitia folosind dribling de intrare.

3 taie si se muta pe perimetru.



Daca 1 patrunde produce oportunitatea pentru 3 sa primeasca mingea daca aparatorul sau ajuta.



FOLOSITI 3X3 PENTRU TRANZITIE

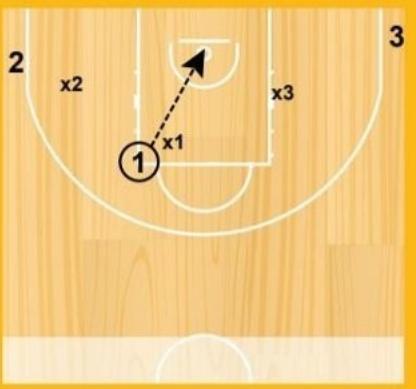


Antrenorul poate simula ``tranzitia`` introducand o regula atunci cand se schimba posesia (nu conteaza cum ,dupa cos, recuperare, interceptie). Jucatorii trebuie sa atinga, de exemplu linia de centru,inainte de a continua jocul.

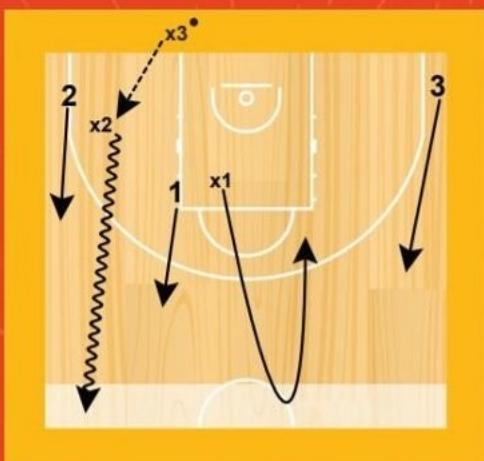


Important cand folosim aceasta regula este ca jucatorii sa nu astepte ca toti adversarii sa atinga linia de centru.

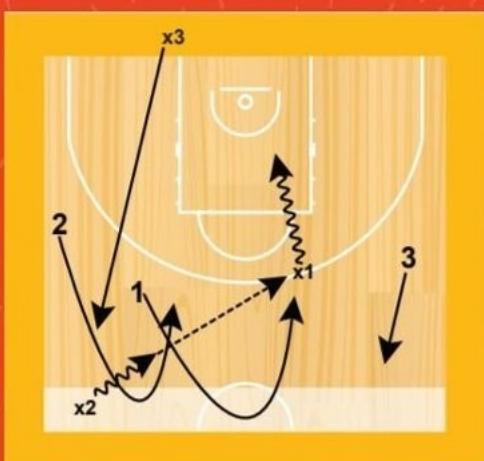




La fiecare schimbare de posesie jucatorii trebuie sa puna amandoua picioarele in zona de restrictie inainte de a participa mai departe la joc.



Dupa ce 1 inscrie ,x3 repune la x2 care dribleaza catre linia de centru. Toti ceilalți jucatori alearga catre linia de centru.



x1 a ajuns primul , cand x2 atinge poate pasa lui x1 care are o aruncare deschisa.1,2,3 si x3 nu au atins zona de restrictie si nu pot interveni.



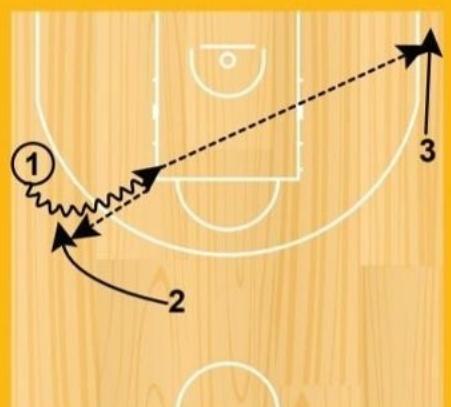
OM LA OM -POZITIA DEFENSIVA



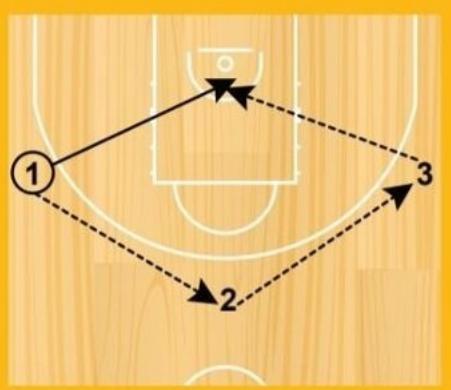
Pozitia de apărare la jucatorul fără mingea (``la un pas distanță`` , la ``două pase distanță``) se aplică în mod egal la 3x3 ,la fel și conceptul `` sari la mingea`` (ajustarea pozitiei defensive de fiecare dată cand mingea este pasata).



EXEMPLE DE PRINCIPII GENERALE 3X3



1 patrunde
2 si 3 se misca intr-o pozitie pentru a primi pasa

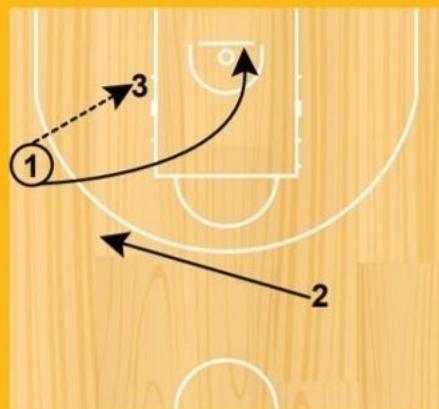


Mingea este pasata de pe o parte pe cealalta a terenului. Cand 3 are mingea 1 taie. Este un excelent mod de invata pe 1 sa aiba rabdare pentru cel mai bun moment in care trebuie sa taie.

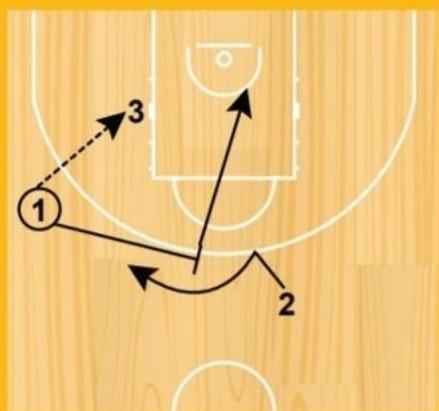


Aici 2 taie in timp ce 3 are mingea.
1 asteapta pana cand 2 primeste si apoi se misca pentru a primi mingea.





Cand mingea este pasata in low post (3) ,1 taie catre cos si 2 relocheaza.



O alternativa este ca 1 sa blocheze 2 dupa ce a pasat la jucatorul 3 si apoi sa taie catre cos.

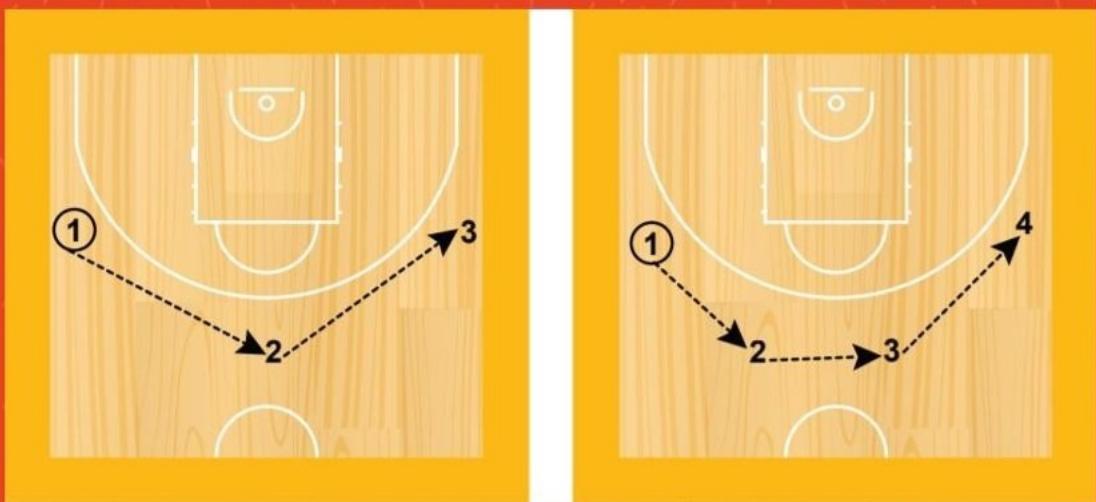


JOCURI "MICI" 4X4

INTRODUCEM JUCATORUL DE INTERIOR

Un scop important in jocul 4x4 este introducerea jucatorului de interior (post play), dar toti jucatorii obligatoriu trebuie sa aiba oportunitatea sa joace si in interior si pe perimetru.

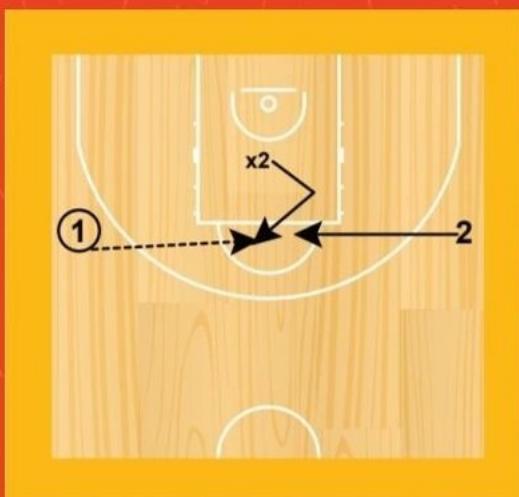
INTOARCREA MINGII



``Intoarcerea`` mingii (``reversing``) (pasa de pe o parte a terenului pe cealalta) este un important concept. Jucatorii foarte tineri pot gasi mai usor solutii intr-un aliniament ``4 afara`` (4out) decat in aliniamentul ``3 out`` deoarece pasele sunt mai usor de transmis in patru jucatori.



``SPATIU`` SI ``MISCARE``

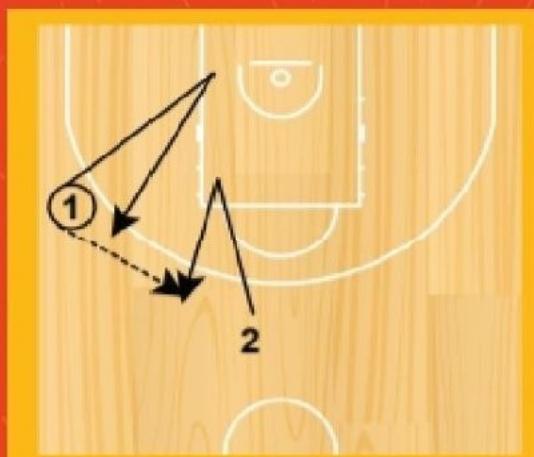


2 taie catre mingea si apoi se opreste asteptand pasul de la 1.
x2 continua sa se miste si este gata sa intercepteze pasa.

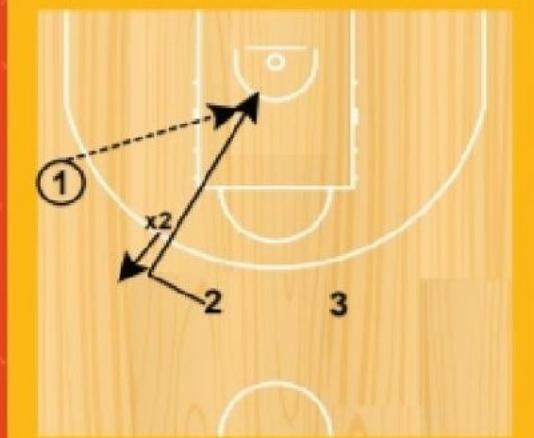


4 taie la mingea si apoi se opreste dupa depasirea liniei de aruncari libere. Aparatorul lui ajusteaza pozitia.
Zona hasurata este acum ``ocupata`` ,limitand optiunile unde 2 poate taia.

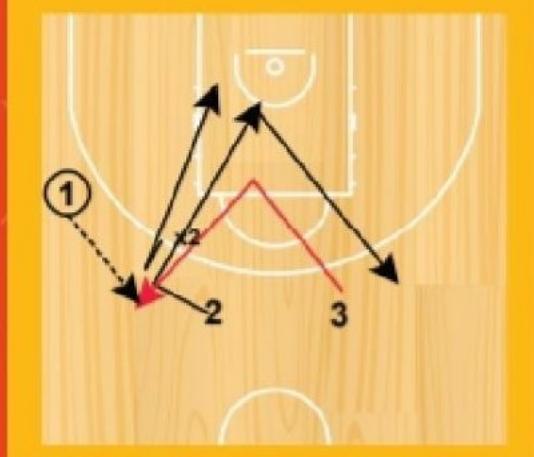




**2 se demarca pentru a primi mingea, după ce primește pasa,fata la cos.
1 taie după ce paseaza.**

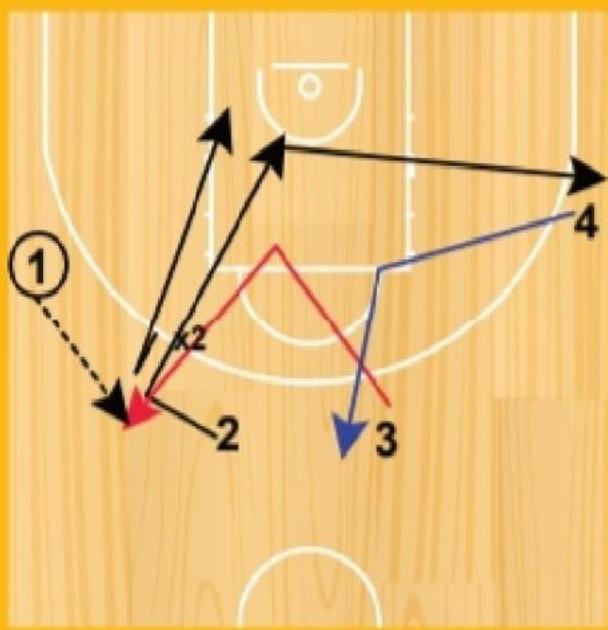


Adaugam un apărător și 2 este încurajat atunci când nu poate primi mingea pe perimetru să fac ``back cut``.



**Dupa ce 2 taie catre cos ,3 se ``repliază`` tind pe perimetru in pozitia lui 2.
2 se misca pe perimetru in locul de unde a plecat 3..**





Initial avem miscare cu 2 si 3 cand ``pas,taie,repliere''. 4 acum `` inlocuieste'' 3 si 2 ocupa pozitia de unde a inceput 4.



Seria poate fi incheiata cu ``intoarcerea mingii'' (``reverse`` the ball) (pasul de pe o parte pe cealalta a terenului).



ALINIAMENTE CE POT FI FOLOSITE



"4 OUT"

Aliniament fara jucator ``post``.
Jucatorul taie catre cos si apoi se misca pe perimetru.
``pas si taie``
taie ``flash``
taie ``back``

"LOW POST TRIANGLE"

Poate fi introdus jucatorul ``post`` dar nu uitati,cand antrenati jucatori tineri ,toti trebuie sa aiba oportunitatea de a juca si in interior si pe perimetru in egala masura.

- pas la post
- taie ``back``
- taie ``off the post``

"HIGH POST TRIANGLE"

Aducerea jucatorului in ``high post`` ajuta la evidențierea:

- taie ``back`` (2 si 3)
- misiuni post-fata la cos
- taie ``off the post``
- condu catre cos de pe aripa





BASCHET COPII 5-12 ANI

ANTRENAMENTE

(modelele prezentate sunt orientative-in functie de nivelul grupelor de copii cu care lucratii timpul alocat fiecarei activitati in parte trebuie adaptat-firesc veti acorda o perioada de timp pentru exercitii de asa maniera incat procesul de insusire sa fie predominant).



Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 1

Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	20 PASE	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

Notes: 20 PASE

Cel putin 6 jucatori, cel putin 4 mingi, vesta pentru fiecare jucator.

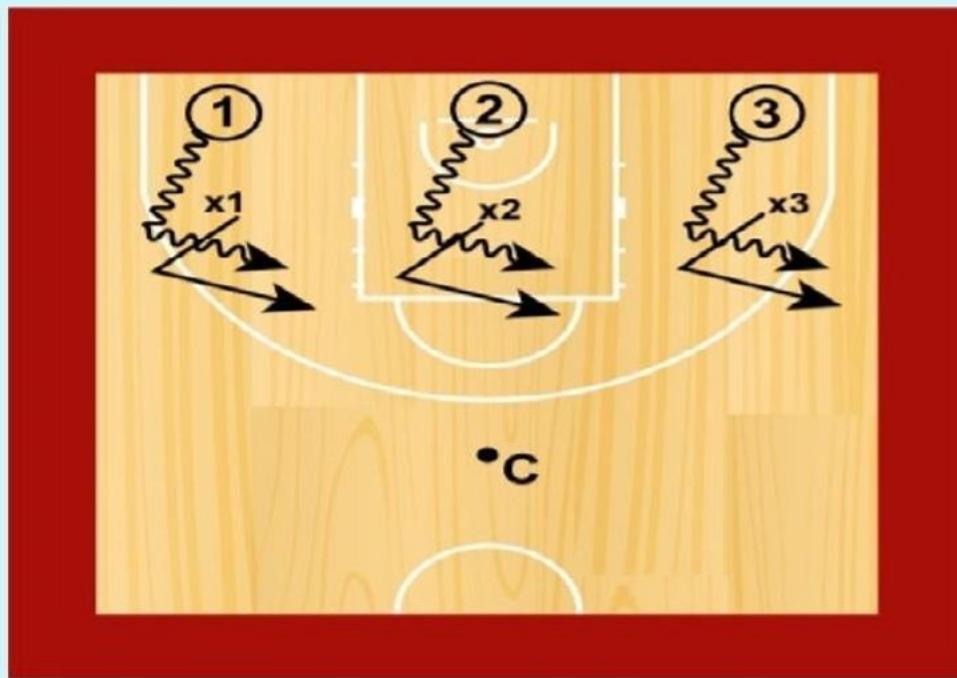
Doua echipe, fiecare cu minge.

Dupa fiecare pas jucatorul trebuie sa atinga linia laterală a terenului. Echipa care face prima 20 de pase castiga.



2	OGLINDA	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	---------	---	-------------	-----------	----

Notes: Jucatorii cu minge cu fata la antrenor cei fara cu spatele. Antrenorul indica directia de deplasare a atacantilor iar adversarii se apara in fata lor.



P2

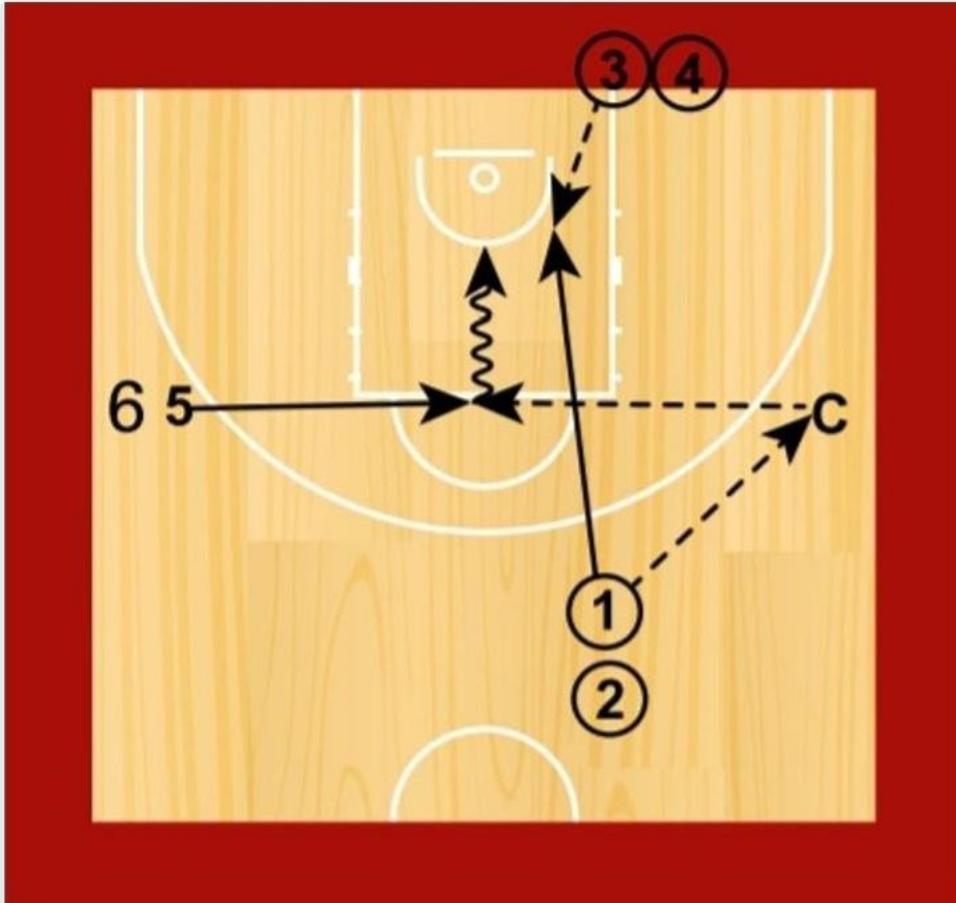
3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
---	-----	---	-------------	-----	----

4 PAS SI TAIE

5 18.09-18.14

INDIVIDUAL / INDEMANARE 46

Notes: 1 paseaza la antrenor si taie catre cos ,3 paseaza lui 1 care arunca .
5 taie catre antrenor care ii paseaza iar 5 dribling si sut.
1 in spatele lui 6,5 recupereaza si trece in spatele lui 4
3 recupereaza aruncarea lui 1 si trece in spatele lui 2



P3

5 LAY-UP FOOTWORK

5 18.14-18.19

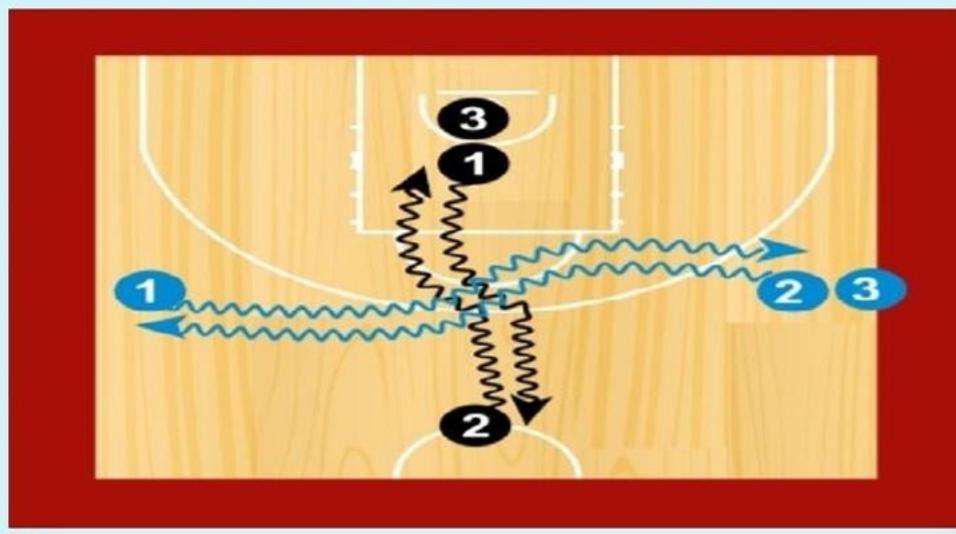
INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

6 DRIBLINGUL PUIULUI

4 18.19-18.23

INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

Notes: Doi jucatori dribleaza unul catre celalalt.Cand trec unul langa altul schimba mana de dribling



P4



7 DРИBLING,PIVOTARE ,PAS

4 18.23-18.27

INDIVIDUAL / INDEMANARE

33

Notes: Grupe ,nu mai putin de 4 jucatori.Primul jucator dribleaza si oprire intr-un timp.Al doilea alearga in spatele lui.Primul jucator se intoarce si paseaza in timp ce celalalt incearca sa apere pasa.Amandoi se intorc si schimba rolurile.



P5

8 APA

2 18.27-18.29

APA

31

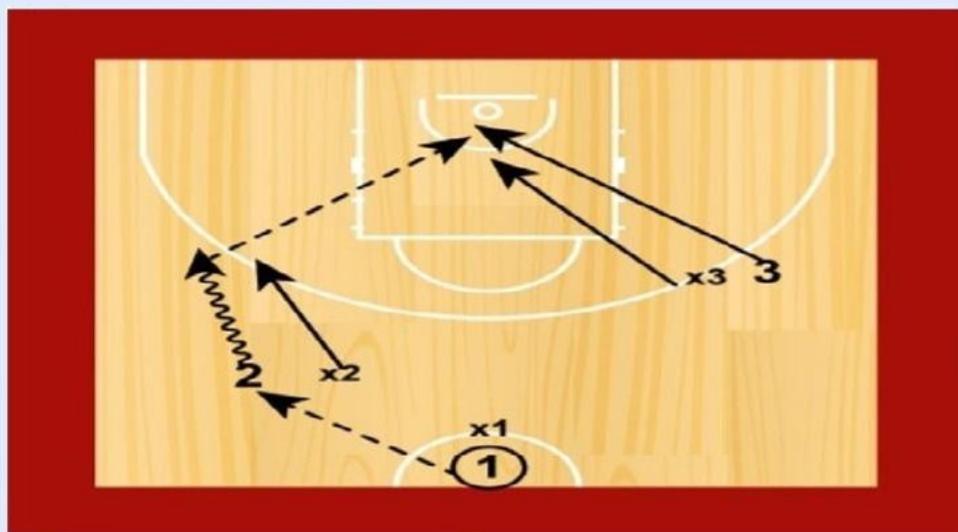
9 PAS SI CASTIGA

7 18.29-18.36

INDEMANARE / ECHIPA

24

Notes: Echipele cu numar egal de jucatori.O echipa incepe cu minge in centru si incearca sa transmita minge in semicercul de restrictie.Jucatorii pot pasa sau driba.



P6

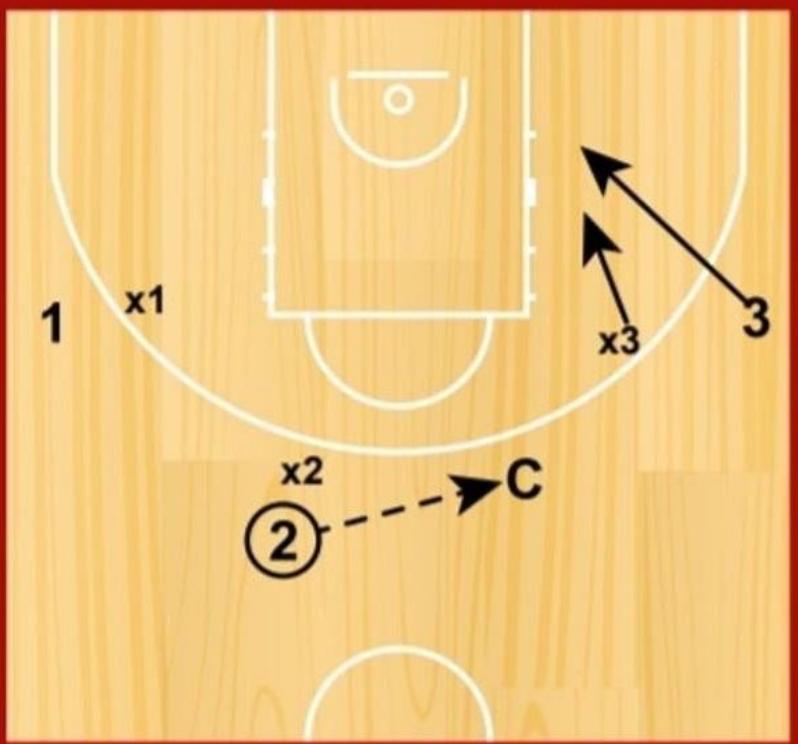


10 K

7 18.36-18.43 indemanare / echipa

17

Notes: Echipele cu numar egal de jucatori.Se poate dribla sau pasa.Antrenorul poate fi jucator atacant pentru a avea o distanta mai mica a paselor.



P7

11 APA

2 18.43-18.45 APA

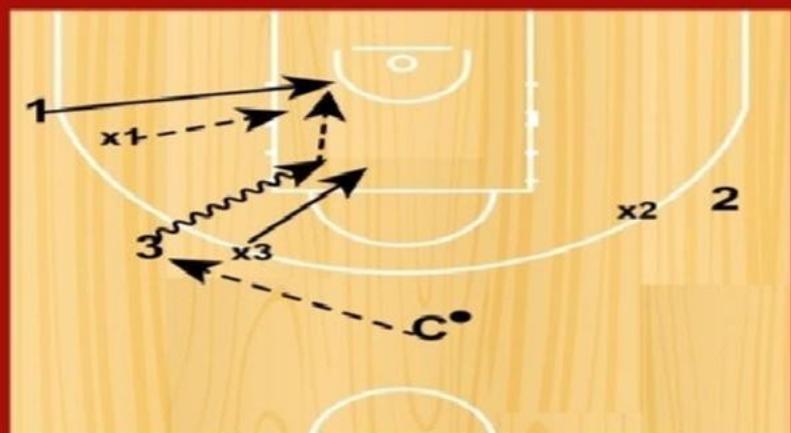
15

12 5 POSESII

10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE

5

Notes: Echipele cu numar egal de jucatori.Antrenorul poate pasa cu un atacant.Atacl primeste 1 punct daca mingea ajunge in spatiul de 3 secunde si 2 puncte daca se inscrie de aici.Dupa 5 repetari atacul schimba cu apărarea.

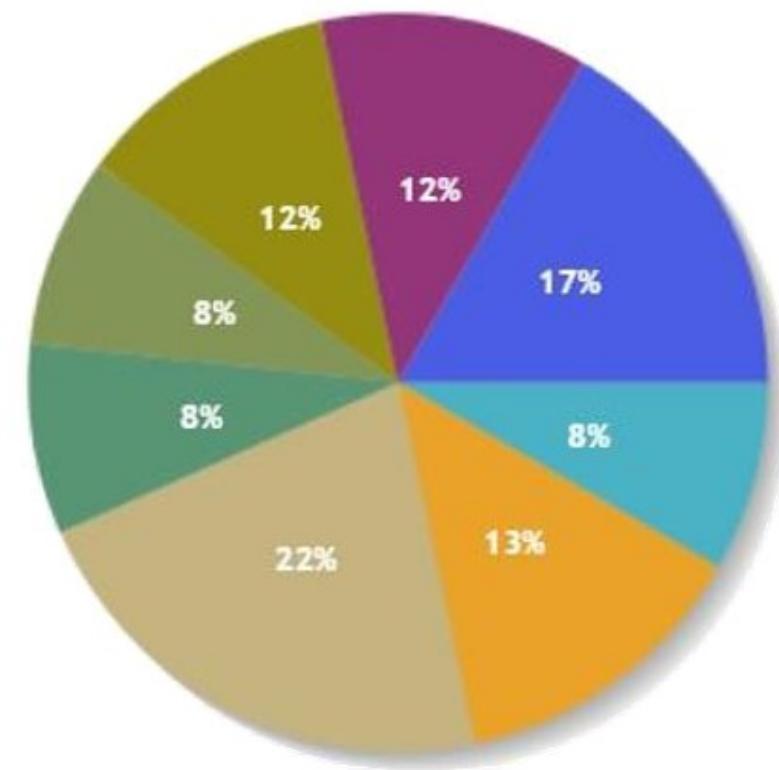


P8

13 COOLING DOWN

5 18.55-19.00 COOLING DOWN

0



Min Remaining	0 Min.
INCALZIRE	8 Min.
APA	5 Min.
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	13 Min.
INDIVIDUAL /INDEMANARE	5 Min.
INDEMANARE/ECHIPA	7 Min.
indemanare /echipa	7 Min.
EXERCITII CONTESTARE	10 Min.
COOLING DOWN	5 Min.

APA	5 Minutes
APA	3 Minutes
APA	2 Minutes
INCALZIRE	8 Minutes
20 PASE	4 Minutes
OGLINDA	4 Minutes
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	13 Minutes
DRIBLING,PIVOTARE ,PAS	4 Minutes
DRIBLINGUL PUIULUI	4 Minutes
PAS SI TAIE	5 Minutes
COOLING DOWN	5 Minutes
COOLING DOWN	5 Minutes
INDIVIDUAL /INDEMANARE	5 Minutes
LAY-UP FOOTWORK	5 Minutes
indemanare /echipa	7 Minutes
K	7 Minutes
INDEMANARE/ECHIPA	7 Minutes
PAS SI CASTIGA	7 Minutes
EXERCITII CONTESTARE	10 Minutes
5 POSESII	10 Minutes



Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 2

Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	20 PASE	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

Notes: 20 PASE

Cel putin 6 jucatori, cel putin 4 mingi, vesta pentru fiecare jucator.

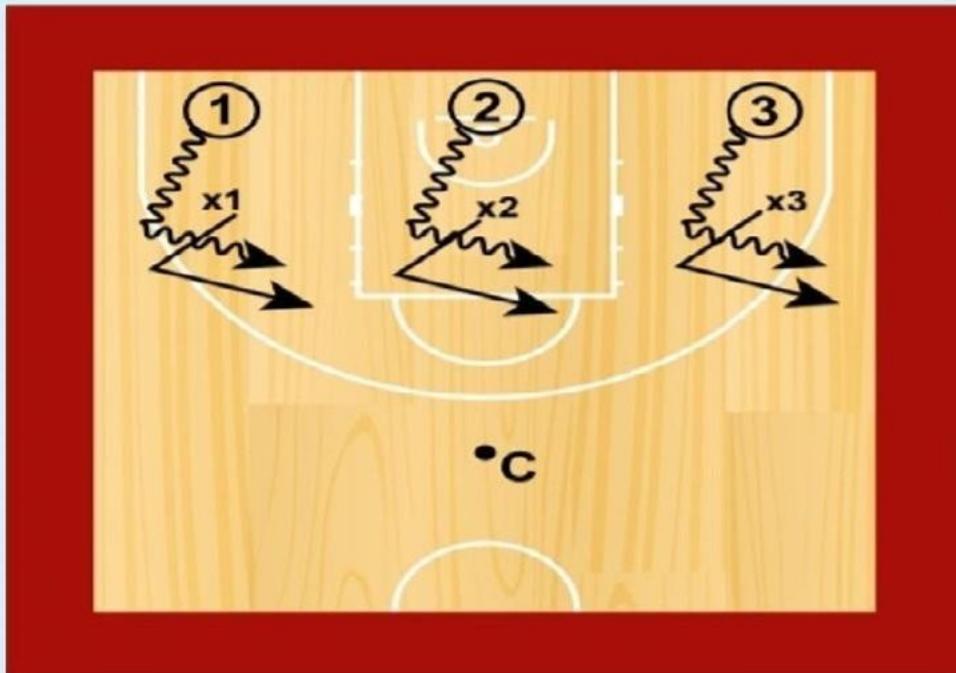
Doua echipe, fiecare cu minge.

Dupa fiecare pas jucatorul trebuie sa atinga linia laterală a terenului. Echipa care face prima 20 de pase castiga.



2	OGLINDA	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	---------	---	-------------	-----------	----

Notes: Jucatorii cu mingi cu fata la antrenor cei fara cu spatele. Antrenorul indica directia de deplasare a atacantilor iar adversarii se apara in fata lor.



P2

3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
---	-----	---	-------------	-----	----



4 PAS SI TAIE

5 18.09-18.14

INDIVIDUAL / INDEMANARE

46

Notes: 1 paseaza la antrenor si taie catre cos .3 paseaza lui 1 care arunca .

5 taie catre antrenor care ii paseaza iar 5 dribling si sut.

1 in spatele lui 6,5 recupereaza si trece in spatele lui 4

3 recupereaza aruncarea lui 1 si trece in spatele lui 2



P3

5 LAY-UP FOOTWORK

5 18.14-18.19

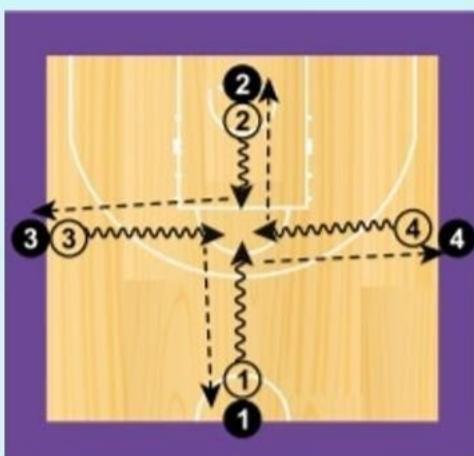
INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

6 DRIBLING SI PAS

4 18.19-18.23

INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

Notes: Jucatorii dribleaza catre linia de aruncari libere si executa oprire intr-un timp.Apoi pivoteaza (cum indica antrenorul) si paseaza la jucatorul din urmatoarea linie.



DRIBLING,PAS



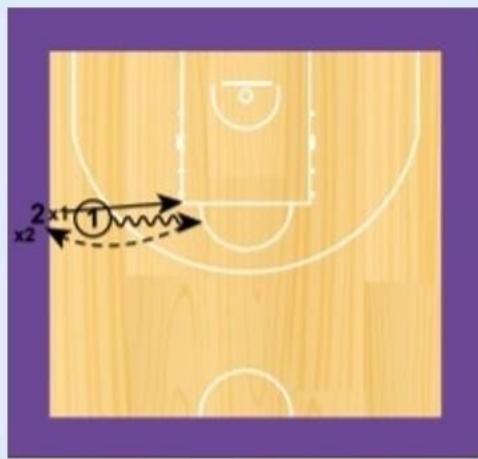
7 DRIBLING,PIVOT,PAS

4 18.23-18.27

INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Primul jucator dribleaza si executa oprire intr-un timp.Al doilea il urmeaza.Primul jucator se intorce si paseaza in timp ce al doilea apara pasa.Amândoi jucatorii se întorc și inversează rolurile.

DRIBLING,PIVOTARE ,PAS



DRIBLING,PIVOTARE ,PAS

8 APA

2 18.27-18.29

APA

31

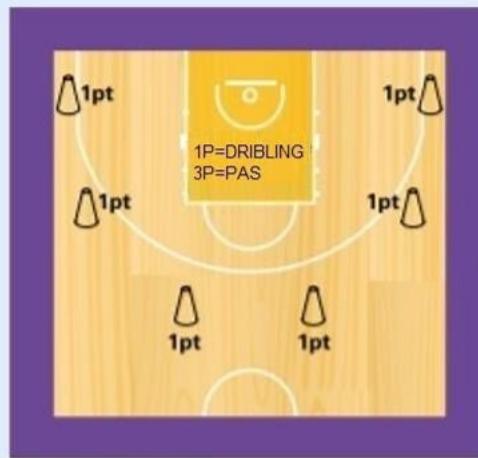
9 JOC PE PUNCTE

7 18.29-18.36

INDEMANARE / ECHIPA

24

Notes: 6 conuri pe teren,3-5 jucatori fiecare echipa.Pase numai la con sau in spatiul de trei secunde.Pasul la con este un punct,pasul in spatiul de trei secunde valoreaza trei puncte.Driblingul in 3sec. -1 punct.Daca apararea castiga mingea minge trece in atac.



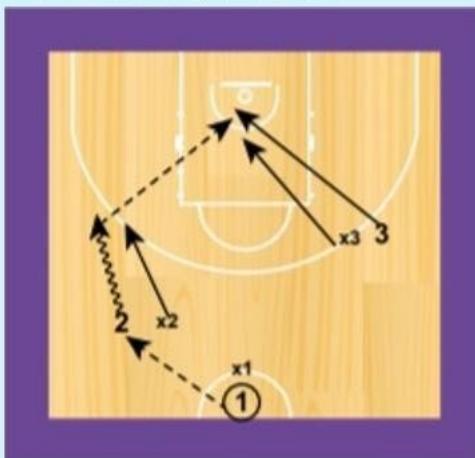
POINTS GAME



10 PAS SI CASTIGA

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA 17

Notes: Echipe cu numar egal de jucatori.Echipa cu mingea incepe din centrul terenului si incercă sa duca mingea in semicercul de restrictie.Jucatorii pot pasa si dribla.Fiecare aparator trebuie sa stea cu un atacant.Daca apararea castiga mingea trece in atac.Dupa scor cealalta echipa incepe.



PAS SI CASTIGA

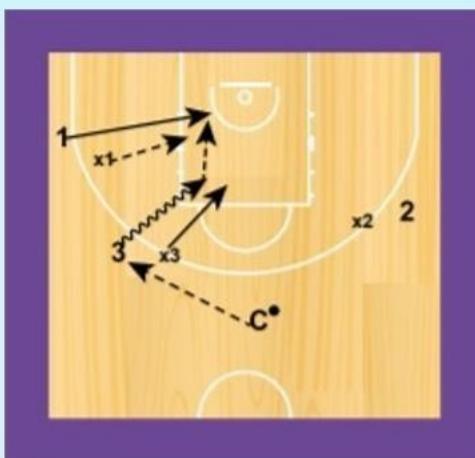
11 APA

2 18.43-18.45 APA 15

12 5 POSESII

10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE 5

Notes: Echipe cu numar egal de jucatori.Antrenorul poate pasa cu un atacant. Atacul primeste un punct daca duce mingea in spatiul de trei secunde si 2 puncte daca reuseste sa inscrie de aici.Daca apararea castiga mingea se paseaza la antrenor si exercitiul incepe din nou.Dupa 5 posesii apararea si atacul schimba.



5 POSESII

13 COOLING DOWN

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0

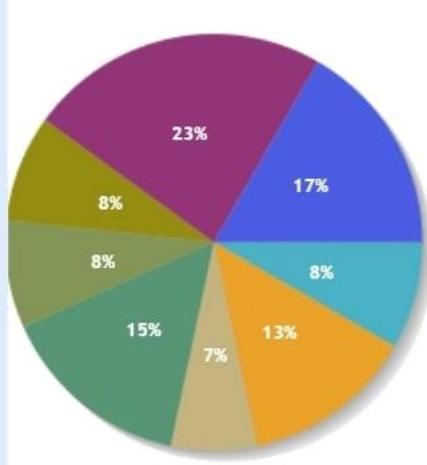
COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

Practice Plan

Date & Time:

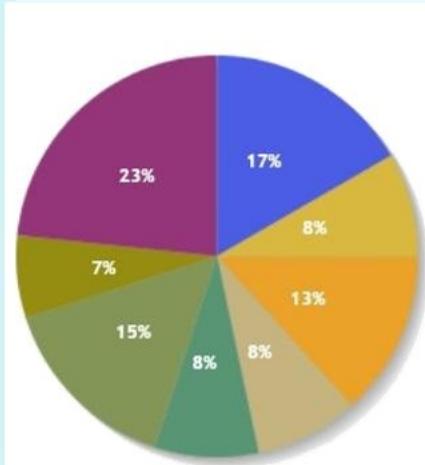
Name: ANTRENAMENT 2

Location: SALA SPORTURILOR



Total : 60 Minutes

APA	5 Minutes
APA	3 Minutes
APA	2 Minutes
INCALZIRE	8 Minutes
20 pase	4 Minutes
OGLINDA	4 Minutes
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	4 Minutes
DRIBLING SI PAS	4 Minutes
INDIVIDUAL /INDEMANARE	9 Minutes
DRIBLING,PIVOT,PAS	4 Minutes
LAY-UP FOOTWORK	5 Minutes
COOLING DOWN	5 Minutes
COOLING DOWN	5 Minutes
INDIVIDUAL INDEMANARE	5 Minutes
PAS SI TAIE	5 Minutes
INDEMANARE/ECHIPA	14 Minutes
JOC PE PUNCTE	7 Minutes
PAS SI CASTIGA	7 Minutes
EXERCITII CONTESTARE	10 Minutes
5 POSESII	10 Minutes



Min Remaining	0 Min.
INCALZIRE	8 Min.
APA	5 Min.
INDIVIDUAL	5 Min.
INDIVIDUAL /INDEMANARE	9 Min.
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	4 Min.
INDEMANARE/ECHIPA	14 Min.
EXERCITII CONTESTARE	10 Min.
COOLING DOWN	5 Min.

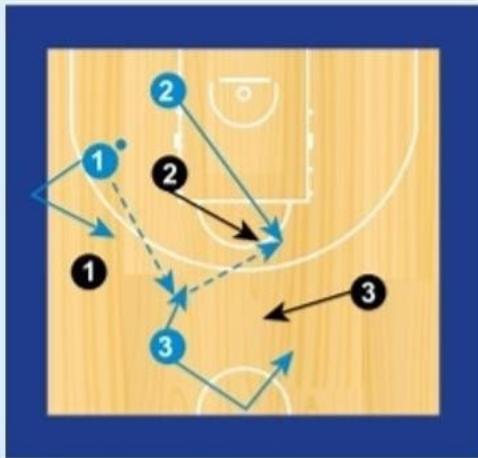
Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 3

Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	20 PASE ``PENTRU OPRIRE``	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

Notes: Regulile sunt la fel ca la ``20 pase''. Apararea trebuie sa intercepteze si apoi sa realizeze 20 de pase pentru a castiga. Scorul se reseteaza la 0 daca mingea atinge podeaua.



20 DE PASE -OPRIRE

2	HAOS	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	------	---	-------------	-----------	----

Notes: Cate doi jucatori pentru fiecare echipa in spatiul de trei secunde . fiecare incearca sa scoata din dribling mingea adversarului din zona de restrictie.Jucatorii din afara spatiului de 3 secunde nu pot intra in interior.



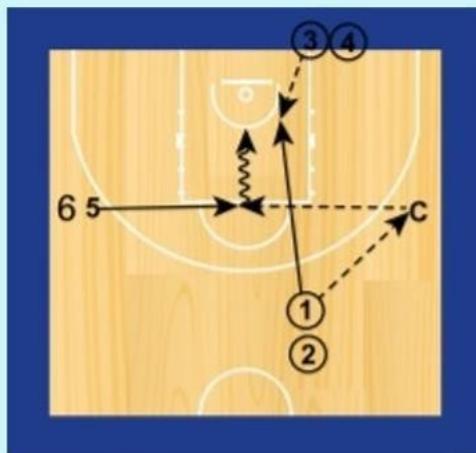
3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
4	PAS SI TAIE	5	18.09-18.14	INDIVIDUAL INDEMANARE	46

Notes: 1 paseaza la antrenor si taie catre cos ,3 paseaza lui 1 care arunca .

5 taie catre antrenor care ii paseaza iar 5 dribling si sut.

1 in spatele lui 6,5 recupereaza si trece in spatele lui 4

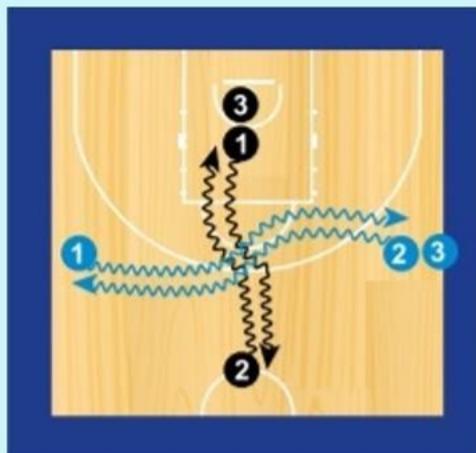
3 recupereaza aruncarea lui 1 si trece in spatele lui 2



PAS ,TAIE

5	LAY-UP FOOTWORK	5	18.14-18.19	INDIVIDUAL INDEMANARE	41
6	DРИBLINGУЛ PUIULUI	4	18.19-18.23	INDIVIDUAL / INDEMANARE	37

Notes: Doi jucatori dribleaza unul catre celalalt.Cand trec unul langa altul schimba mana de dribling

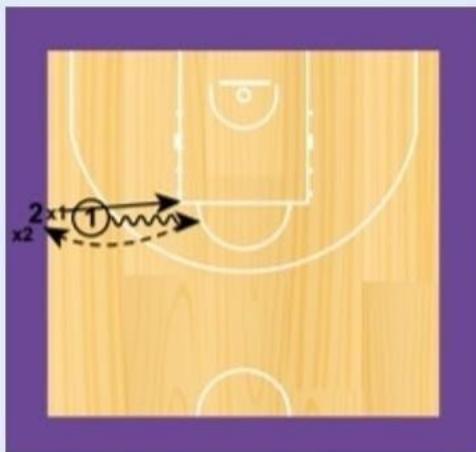


DРИBLINGУЛ PUIULUI



7 DRIBLING,PIVOT,PAS 4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Primul jucator dribleaza si executa oprire intr-un timp.Al doilea il urmeaza.Primul jucator se intoarce si paseaza in timp ce al doilea apara pasa.Amândoi jucatori își se întorc și inversează rolurile.



DRIBLING,PIVOTARE ,PAS

8 APA

2 18.27-18.29 APA

31

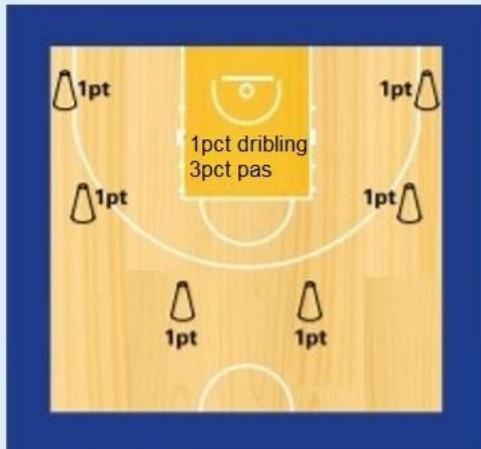


9 JOC PUNCTE

7 18.29-18.36 INDEMANARE / ECHIPA

24

Notes: 6 conuri pe teren, 3-5 jucatori fiecare echipa. Pase numai la con sau in spatiul de trei secunde. Pasul la con este un punct, pasul in spatiul de trei secunde valoreaza trei puncte. Driblingul in 3sec. -1 punct. Daca apararea castiga mingea trece in atac.

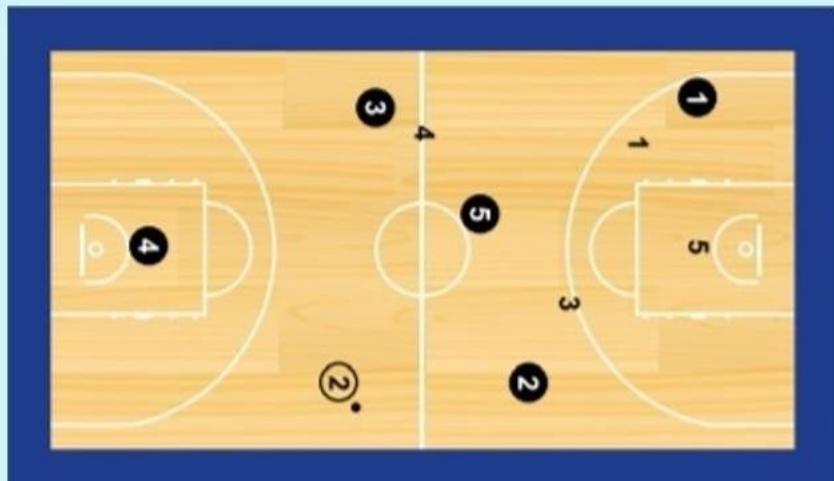


10 TOUCHDOWN

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA

17

Notes: Echipele au un numar egal de jucatori. Atacul trebuie sa realizeze 6 pase pentru a aduce mingea in spatiul de trei secunde si a inscrie. Daca mingea atinge podeaua numarul paselor se reseteaza.



TOUCHDOWN

11 APA

2 18.43-18.45 APA

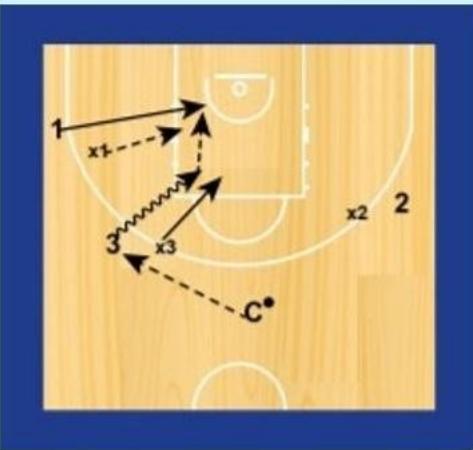
15



12 5 POSESII

10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE 5

Notes: Echipele cu un numar egal de jucatori.Antrenorul poate pasa cu un jucator din atac. Atacul primeste 1 punct daca reuseste sa duca mingea in spatiul de trei secunde si doua puncte pentru o aruncare reusita din interior.Cand apararea castiga mingea paseaza antrenorului si exercitiul se reia.Dupa 5 posesii atacul schimba cu apararea.



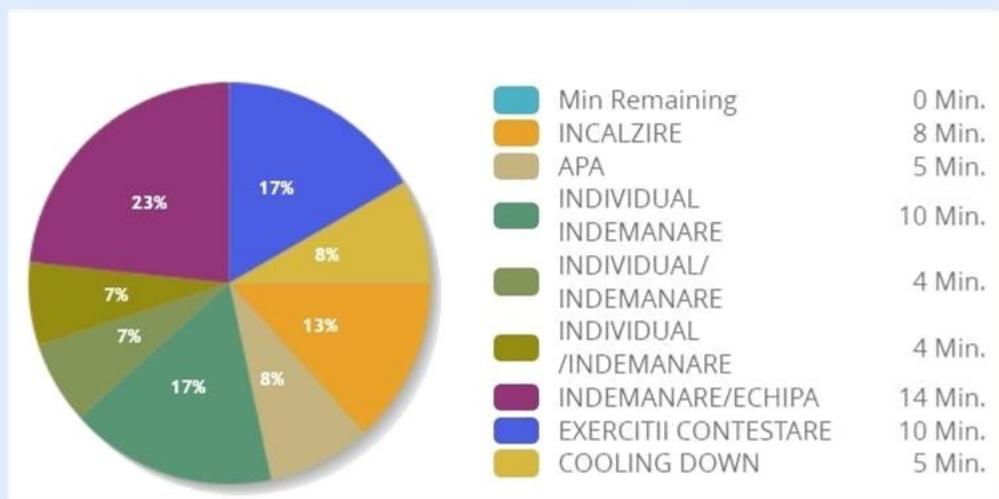
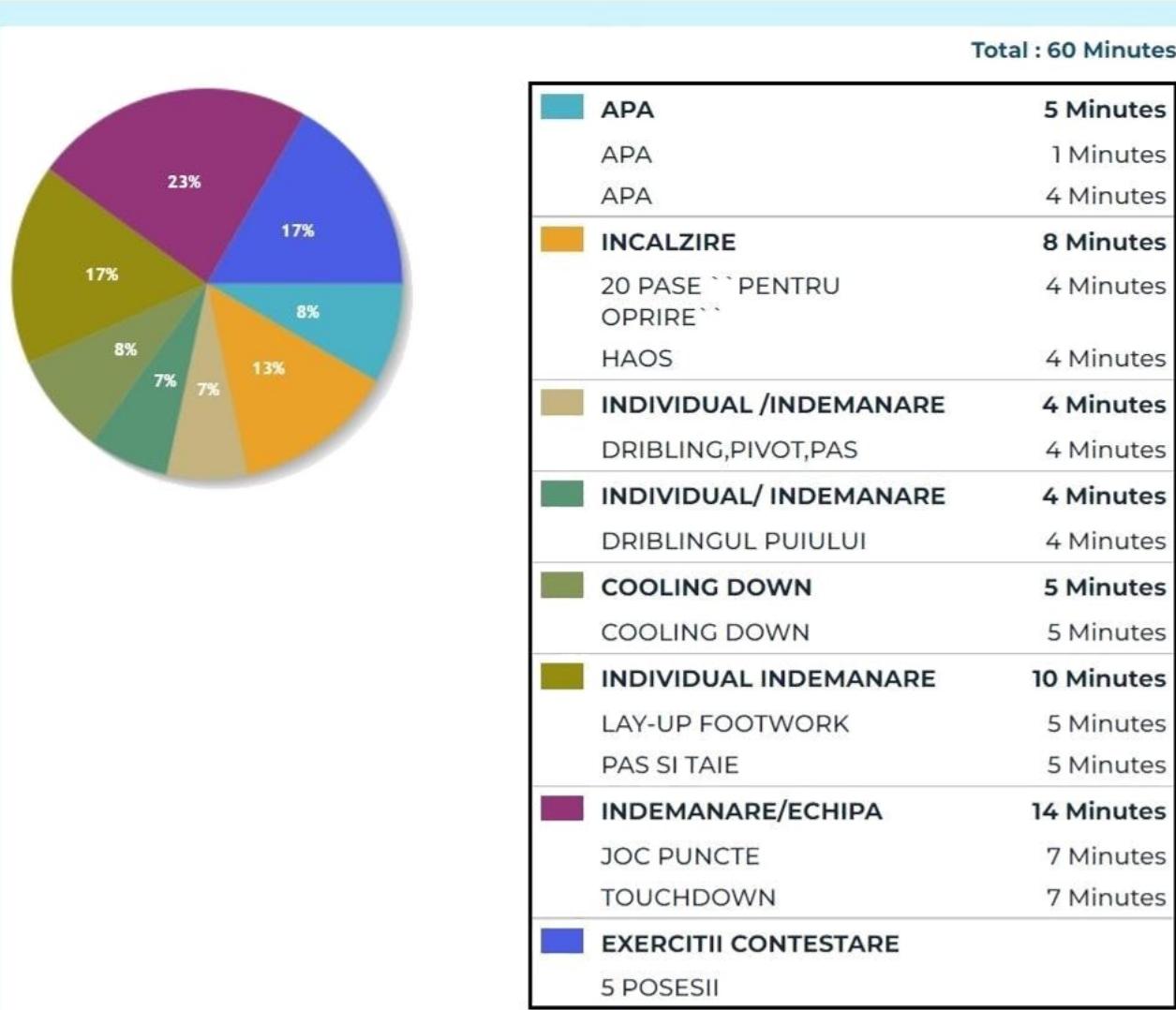
5 POSESII

13 COOLING DOWN

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

Practice Plan



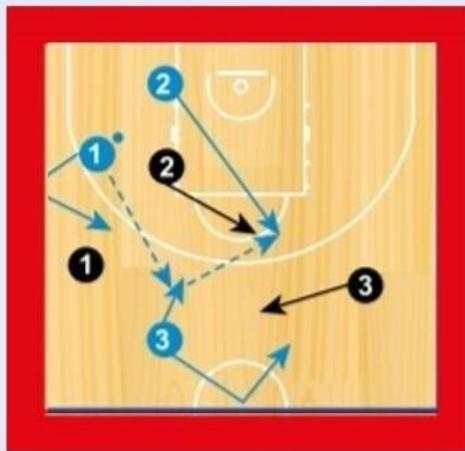
Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 4

Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	20 PASE ``PENTRU OPRIRE``	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

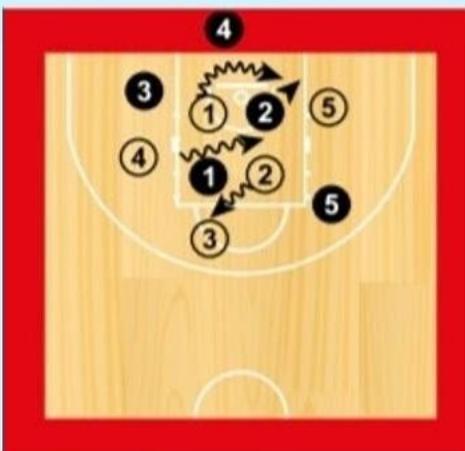
Notes: Regulile sunt la fel ca la ``20 pase``. Apararea trebuie sa intercepteze si apoi sa realizeze 20 de pase pentru a castiga. Scorul se reseteaza la 0 daca mingea atinge podeaua.



20 DE PASE -OPRIRE

2	HAOS	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	------	---	-------------	-----------	----

Notes: Cate doi jucatori pentru fiecare echipa in spatiul de trei secunde . fiecare incearca sa scoata din dribling mingea adversarului din zona de restrictie.Jucatorii din afara spatiului de 3 secunde nu pot intra in interior.



HAOS



3 APA

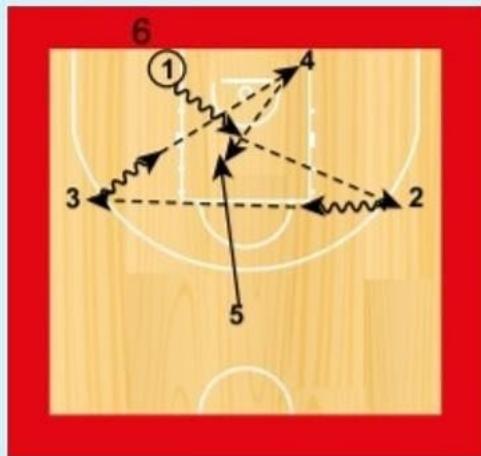
1 18.08-18.09 APA

51

4 STAR LAY UP

5 18.09-18.14 INDIVIDUAL / INDEMANARE 46

Notes: 1 dribleaza si paseaza la 2, 2dribleaza si paseaza la 3, 3 dribleaza si paseaza la 4,4 paseaza la 5 care executa lay-up. 6 recupereaza ,paseaza si exercitiul continua.Jucatorii se misca in locul in care au pasat



STAR LAY-UP

5 SWISH LAY-UP

5 18.14-18.19 INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

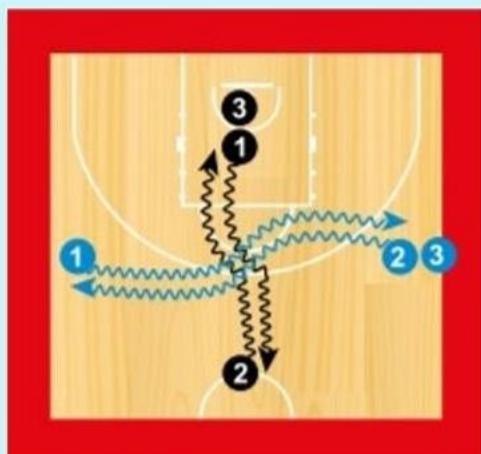
Notes: Jucatorii incearca sa inscrie 10 aruncari consecutive cu panoul fara ca mingea sa atinga inelul.

Jucatorii trebuie sa sara catre cos nu catre linia de fund a terenului.

6 DRIBLINGUL PUIULUI

4 18.19-18.23 INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

Notes: Doi jucatori dribleaza unul catre celalalt.Cand trec unul langa altul schimba mana de dribling

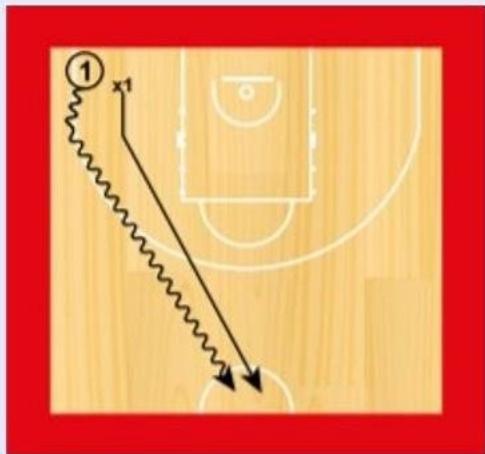


DRIBLINGUL PUIULUI

7 APARA CERCUL

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Atacantul si aparatorul incep in coltul terenului. Atacantul incearca sa atinga cercul din centrul terenului (sau cel de la libere, cel din 3 secunde). Aparatorul incearca sa conduca atacantul catre linia laterală a terenului. Daca atacantul nu reuseste sa atinga cercul in timp de 10 secunde aparatorul castiga.



APARA CERCUL

8 APA

2 18.27-18.29 APA

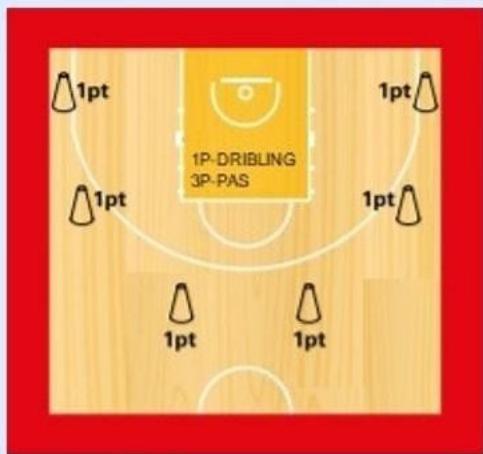
31



9 JOC PE PUNCTE

7 18.29-18.36 INDEMANARE / ECHIPA 24

Notes: 6 conuri pe teren, 3-5 jucatori fiecare echipa. Pase numai la con sau in spatiul de trei secunde. Pasul la con este un punct, pasul in spatiul de trei secunde valoreaza trei puncte. Driblinqul in 3sec. -1 punct. Daca apararea castiga mingea trece in atac.

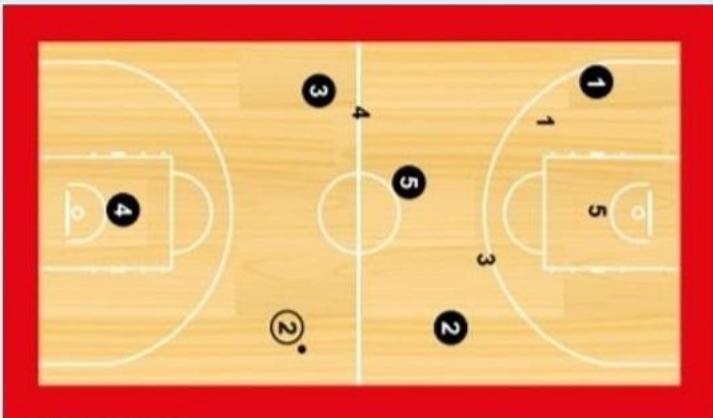


JOC PUNCTE

10 TOUCHDOWN

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA 17

Notes: Echipele au un numar egal de jucatori. Atacul trebuie sa realizeze 6 pase pentru a aduce mingea in spatiul de trei secunde si a inscrie. Daca mingea atinge podeaua numarul paselor se reseteaza.



TOUCHDOWN

11 APA

2 18.43-18.45 APA 15



12 5 POSESII

10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE 5

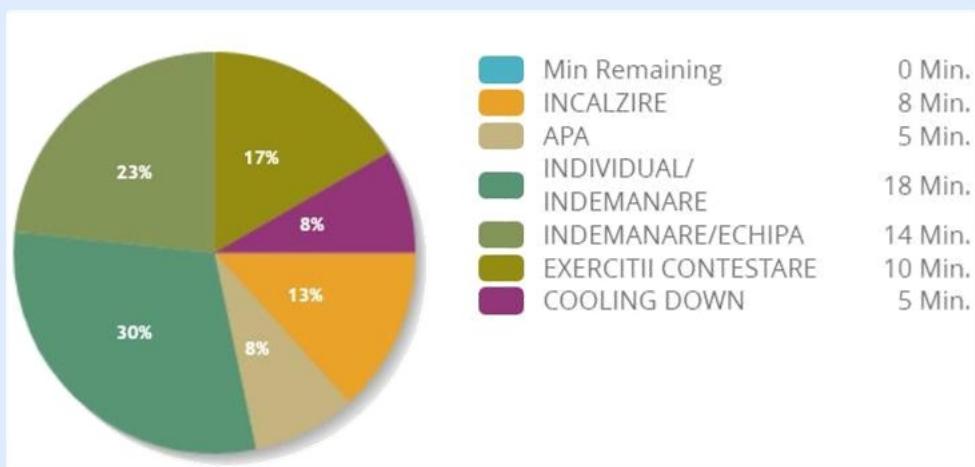
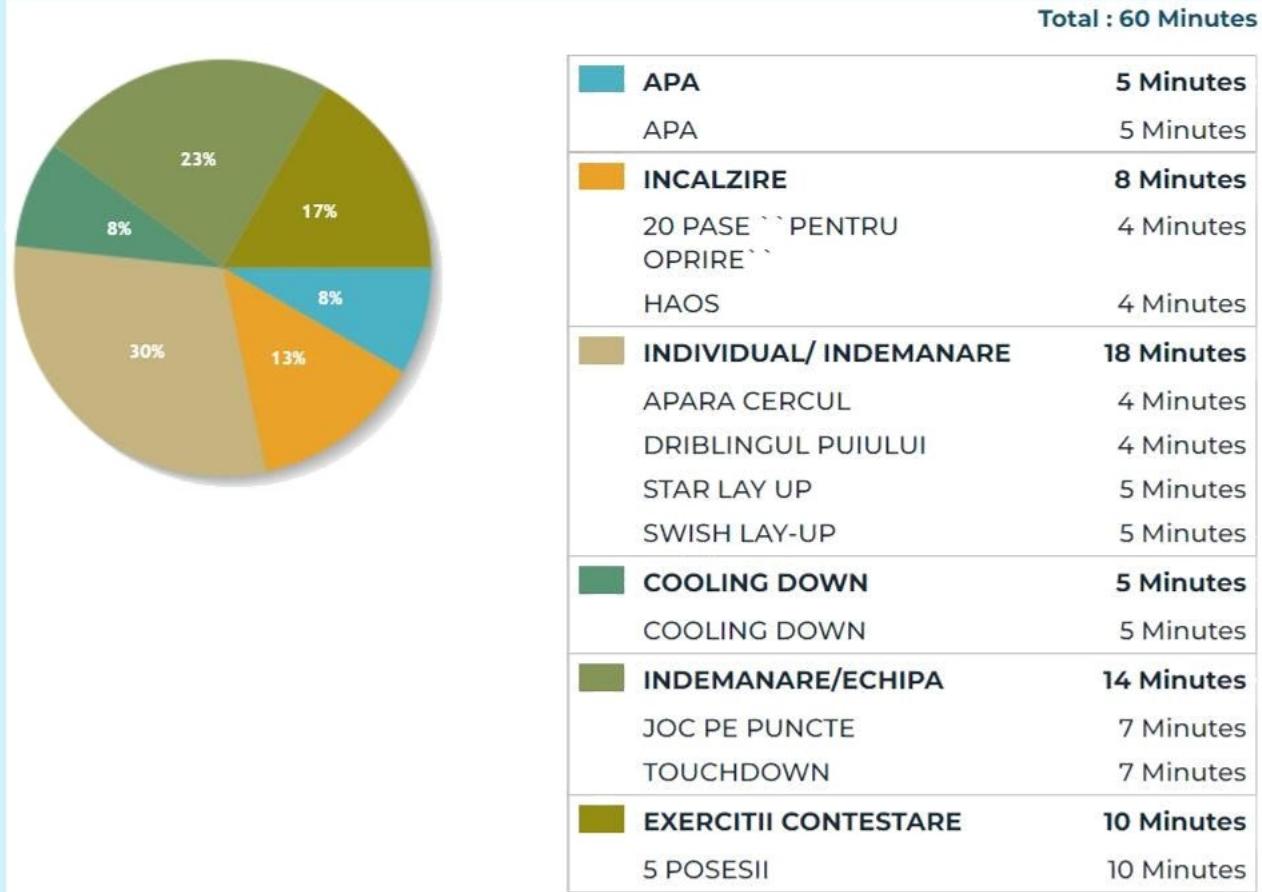
Notes: Echipe cu numar egal de jucatori.Antrenorul poate pasa cu un atacant. Atacul primeste un punct daca duce mingea in spatiul de trei secunde si 2 puncte daca reuseste sa inscrie de aici.Daca apararea castiga mingea se paseaza la antrenor si exercitiul incepe din nou.Dupa 5 posesii apararea si atacul schimba.



5 POSESII

13 COOLING DOWN

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0



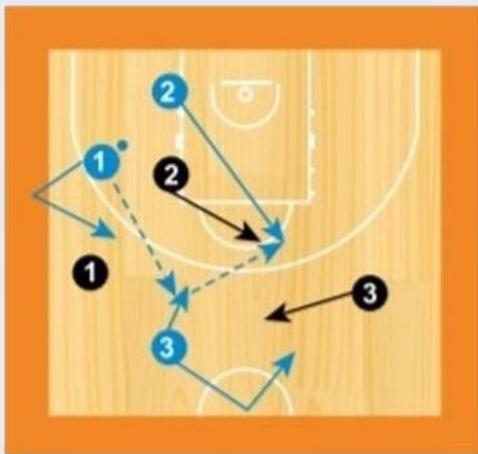
Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 5

Location: SALA SPORTURILOR

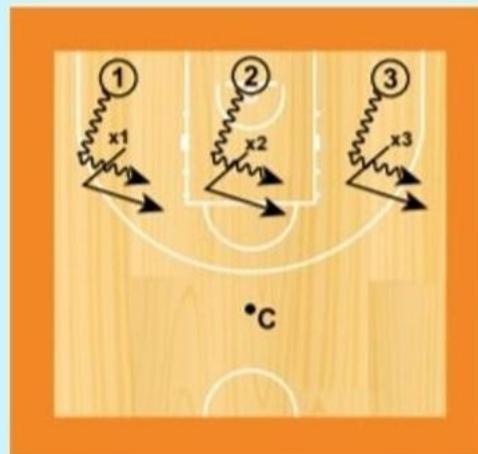
#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	20 PASE ``PENTRU OPRIRE``	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

Notes: Regulile sunt la fel ca la ``20 pase''. Apararea trebuie sa intercepteze si apoi sa realizeze 20 de pase pentru a castiga. Scorul se reseteaza la 0 daca mingea atinge podeaua.



20 PASE -OPRIRE

2	OGLINDA	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
Notes: Jucatorii cu mingea cu fata la antrenor cei fara cu spatele. Antrenorul indica directia de deplasare a atacantilor iar adversarii se apara in fata lor.					



OGLINDA



3 APA

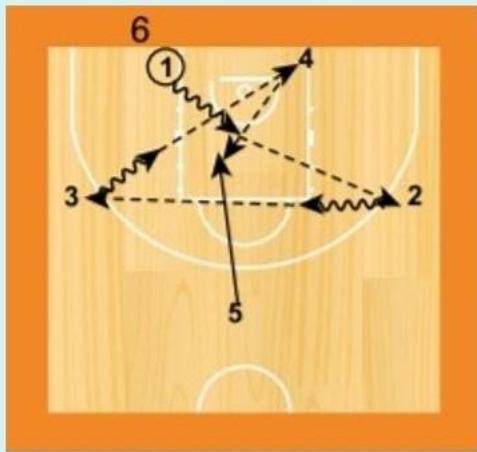
1 18.08-18.09 APA

51

4 STAR LAY UP

5 18.09-18.14 INDIVIDUAL / INDEMANARE 46

Notes: 1 dribleaza si paseaza la 2, 2dribleaza si paseaza la 3, 3 dribleaza si paseaza la 4,4 paseaza la 5 care executa lay-up. 6 recupereaza ,paseaza si exercitiul continua.Jucatorii se misca in locul in care au pasat



STAR LAY-UP

5 SWISH LAY-UP

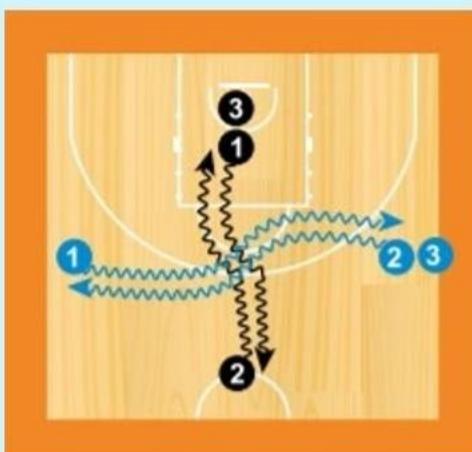
5 18.14-18.19 INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

Notes: Jucatorii incearca sa inscrie 10 aruncari consecutive cu panoul fara ca mingea sa atinga inelul.
Jucatorii trebuie sa sara catre cos nu catre linia de fund a terenului.

6 DRIBLINGUL PUIULUI

4 18.19-18.23 INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

Notes: Doi jucatori dribleaza unul catre celalalt.Cand trec unul langa altul schimba mana de dribling



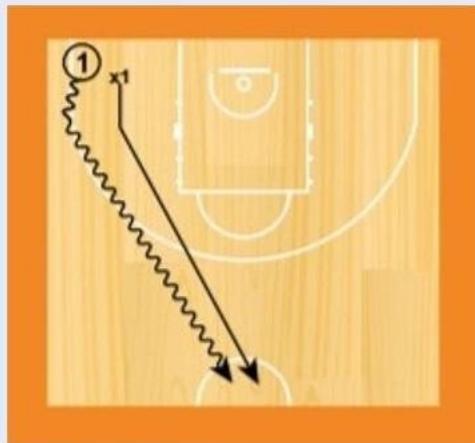
DRIBLING PUIUL



7 APARA CERCUL

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Atacantul si aparatorul incep in coltul terenului. Atacantul incearca sa atinga cercul din centrul terenului (sau cel de la libere, cel din 3 secunde). Aparatorul incearca sa conduca atacantul catre linia laterală a terenului. Daca atacantul nu reuseste sa atinga cercul in timp de 10 secunde aparatorul castiga.



APARA CERCUL

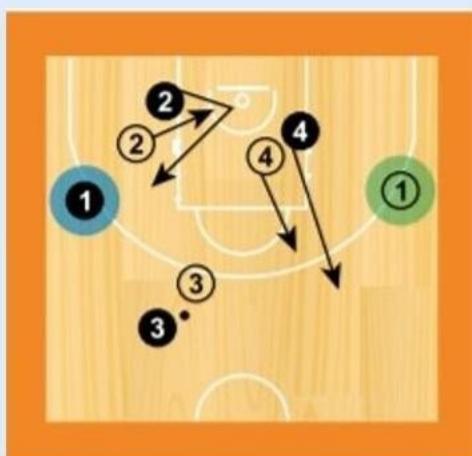
8 APA

2 18.27-18.29 APA 31

9 HOOP BALL

7 18.29-18.36 INDEMANARE / ECHIPA 24

Notes: Doua cercuri pe podea. Jucatorii pot pasa sau dribla pana cand se reuseste o pasa la un coechipier care este in cerc. Cand o echipa puncteaza cealalta incepe exercitiul de la centru.



HOOP BALL



10 TOUCHDOWN

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA 17

Notes: Echipele au un numar egal de jucatori. Atacul trebuie sa realizeze 6 pase pentru a aduce mingea in spatiul de trei secunde si a inscrie. Daca mingeua atinge podeaua numarul paselor se reseteaza.



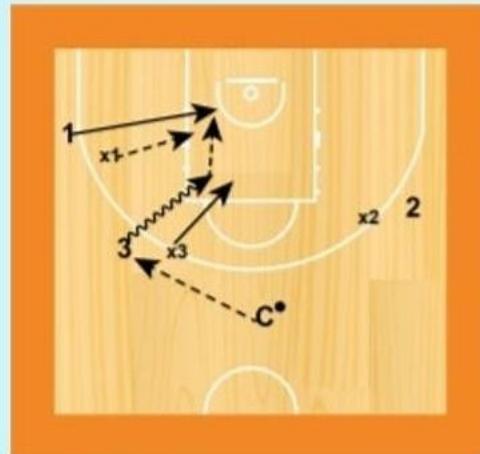
11 APA

2 18.43-18.45 APA 15

12 5 POSESII

10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE 5

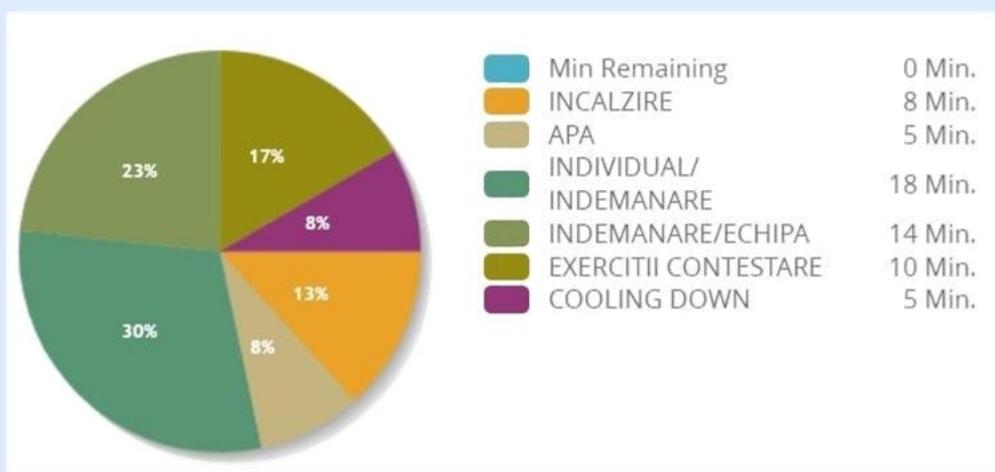
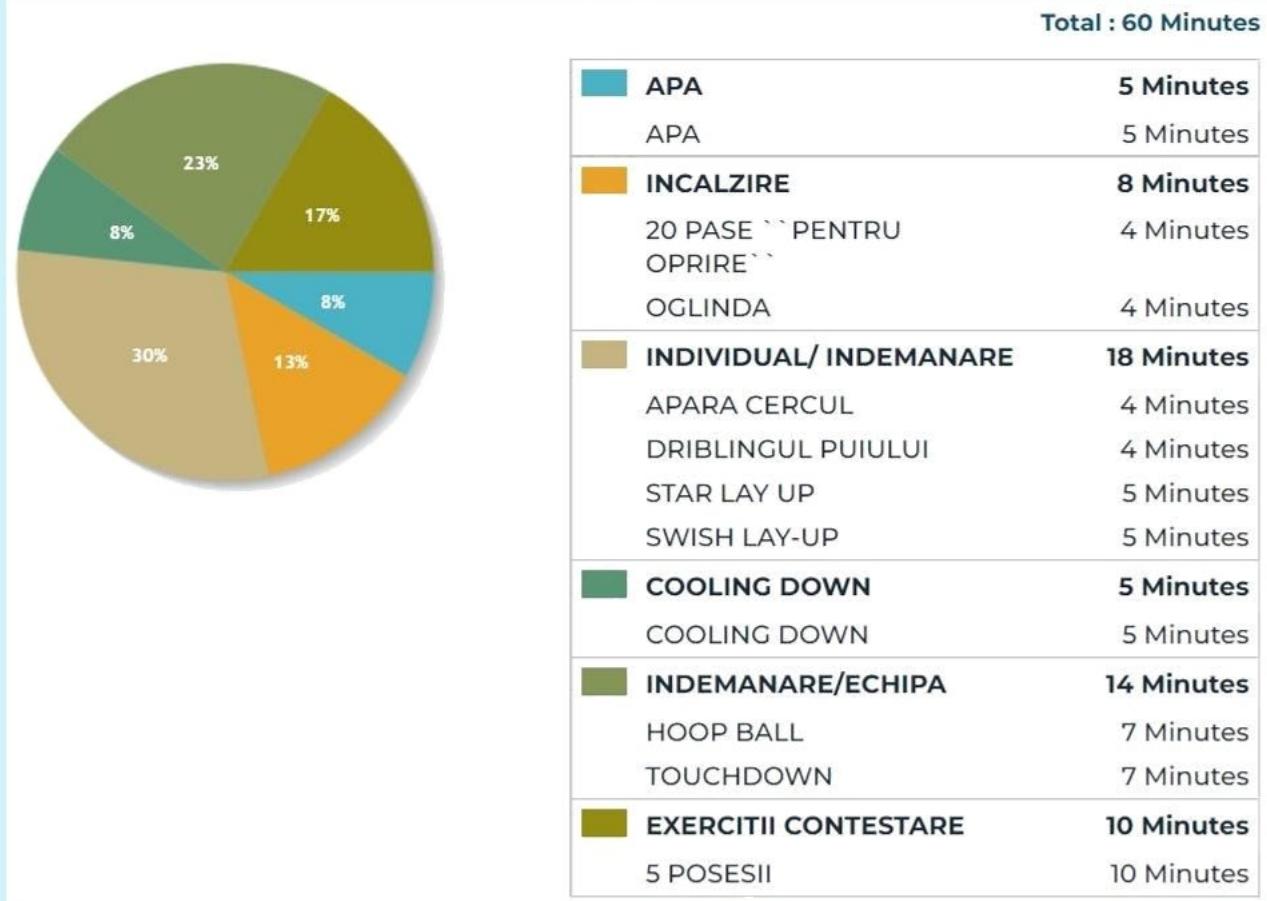
Notes: Echipe cu numar egal de jucatori. Antrenorul poate pasa cu un atacant. Atacul primeste un punct daca duce mingeua in spatiul de trei secunde si 2 puncte daca reuseste sa inscrie de aici. Daca apararea castiga mingeua se paseaza la antrenor si exercitiul incepe din nou. Dupa 5 posesii apararea si atacul schimba.



5 POSESII

13 COOLING DOWN

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0



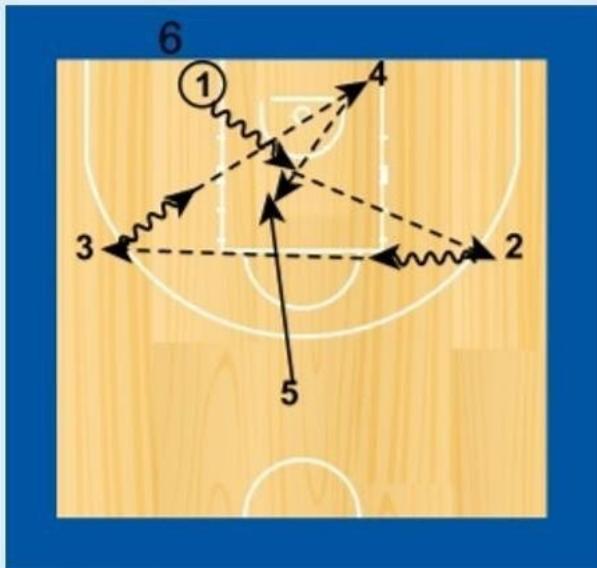
Date & Time:

 Name: **ANTRENAMENT 6**

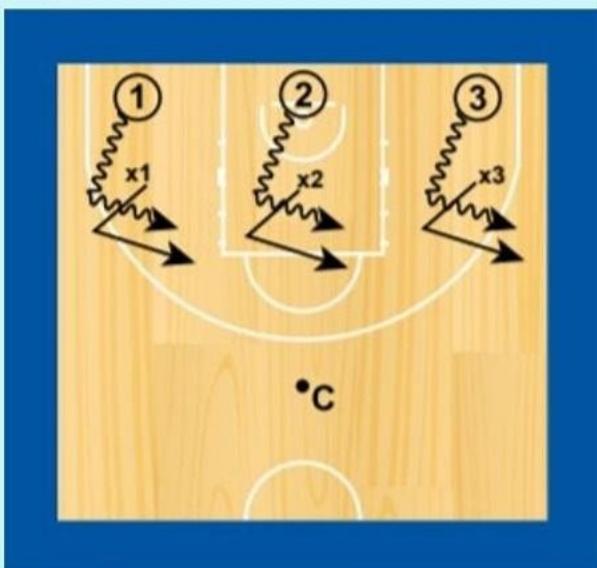
 Location: **SALA SPORTURILOR**

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	STAR LAY-UP	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

Notes: 1 dribleaza si paseaza la 2, 2dribleaza si paseaza la 3, 3 dribleaza si paseaza la 4,4 paseaza la 5 care executa lay-up. 6 recupereaza ,paseaza si exercitiul continua.Jucatorii se misca in locul in care au pasat


STAR LAY-UP

2	OGLINDA	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	---------	---	-------------	-----------	----

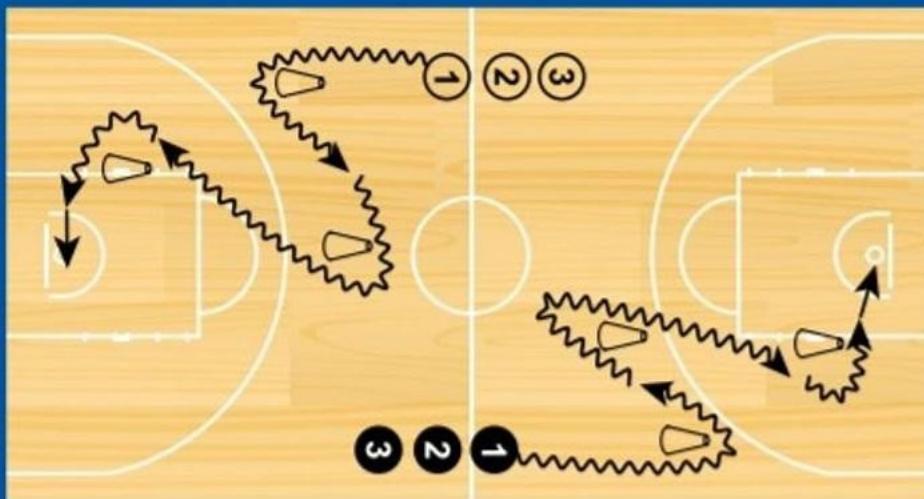

OGLINDA



3 APA
4 SLALOM

1 18.08-18.09 APA 51
5 18.09-18.14 INDIVIDUAL / INDEMANARE 46

Notes: Fiecare echipa dribleaza in jurul conurilor si arunca.
Jucatorii schimba mana de dribling la fiecare con.
Antrenorul poate sta langa un con si forteaza jucatorul sa protejeze mingea.
Se joaca pe scor sau se stabileste o anumita perioada de timp.



SLALOM

5 SWISH LAY-UP

5 18.14-18.19 INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

Notes: Jucatorii incearca sa inscrie 10 aruncari consecutive cu panoul fara ca mingea sa atinga inelul.
Jucatorii trebuie sa sara catre cos nu catre linia de fund a terenului.

6 DRIBLINGUL PUIULUI

4 18.19-18.23 INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

Notes: Doi jucatori dribleaza unul catre celalalt.Cand trec unul langa altul schimba mana de dribling



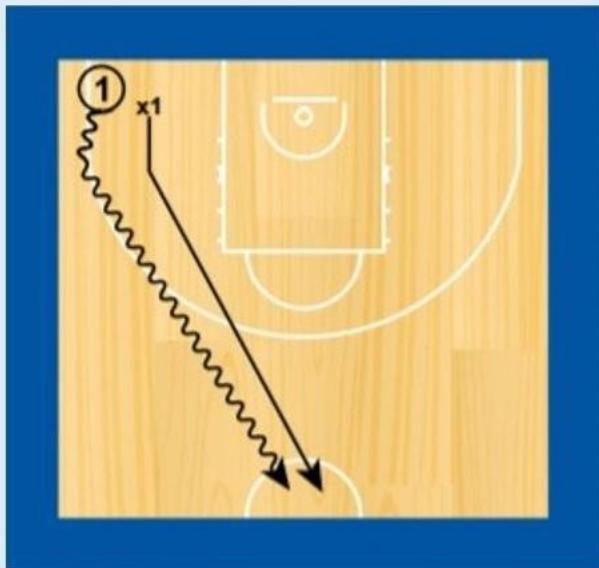
DRIBLING PUI



7 APARA CERCUL

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Atacantul si aparatorul incep in coltul terenului. Atacantul incerca sa atinga cercul din centrul terenului (sau cel de la libere, cel din 3 secunde). Aparatorul incerca sa conduca atacantul catre linia laterală a terenului. Daca atacantul nu reuseste sa atinga cercul in timp de 10 secunde aparatorul castiga.



APARA CERCUL

8 APA

2 18.27-18.29 APA

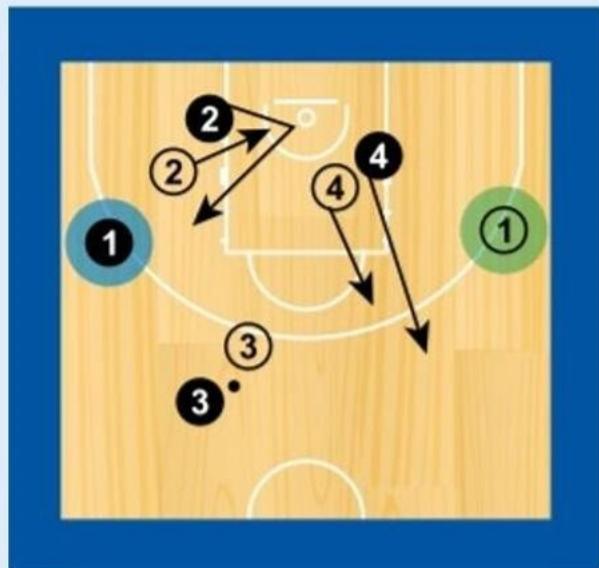
31

9 HOOP BALL

7 18.29-18.36 INDEMANARE / ECHIPA

24

Notes: Doua cercuri pe podea. Jucatorii pot pasa sau dribla pana cand se reuseste o pasa la un coechipier care este in cerc. Cand o echipa puncteaza cealalta incepe exercitiul de la centru.



HOOP BALL

10 TOUCHDOWN

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA 17

Notes: Echipele au un numar egal de jucatori. Atacul trebuie sa realizeze 6 pase pentru a aduce mingea in spatiul de trei secunde a inscrie. Daca mingeua atinge podeaua numarul paselor se reseteaza.



TOUCHDOWN

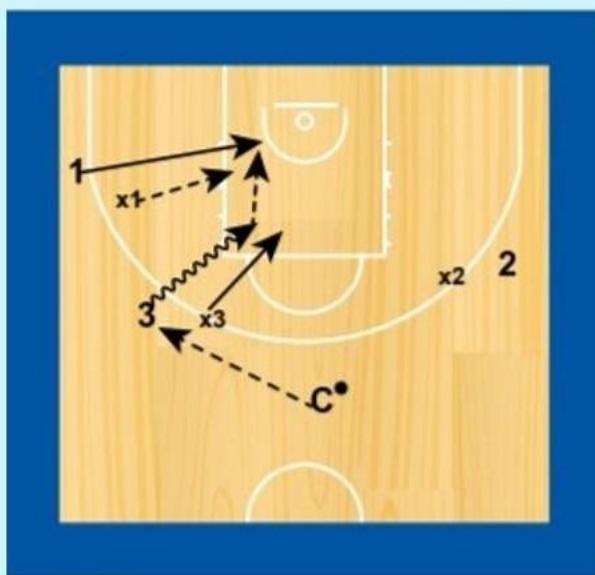
11 APA

2 18.43-18.45 APA 15

12 5 POSESII

10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE 5

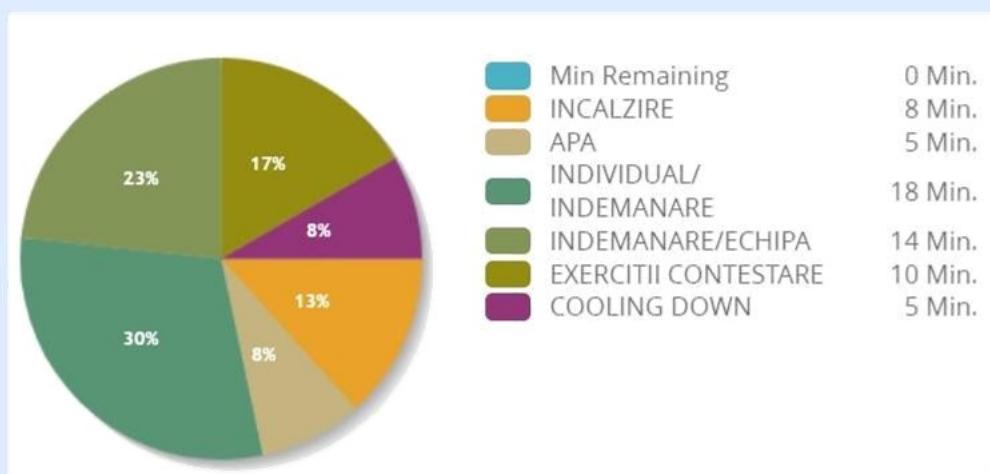
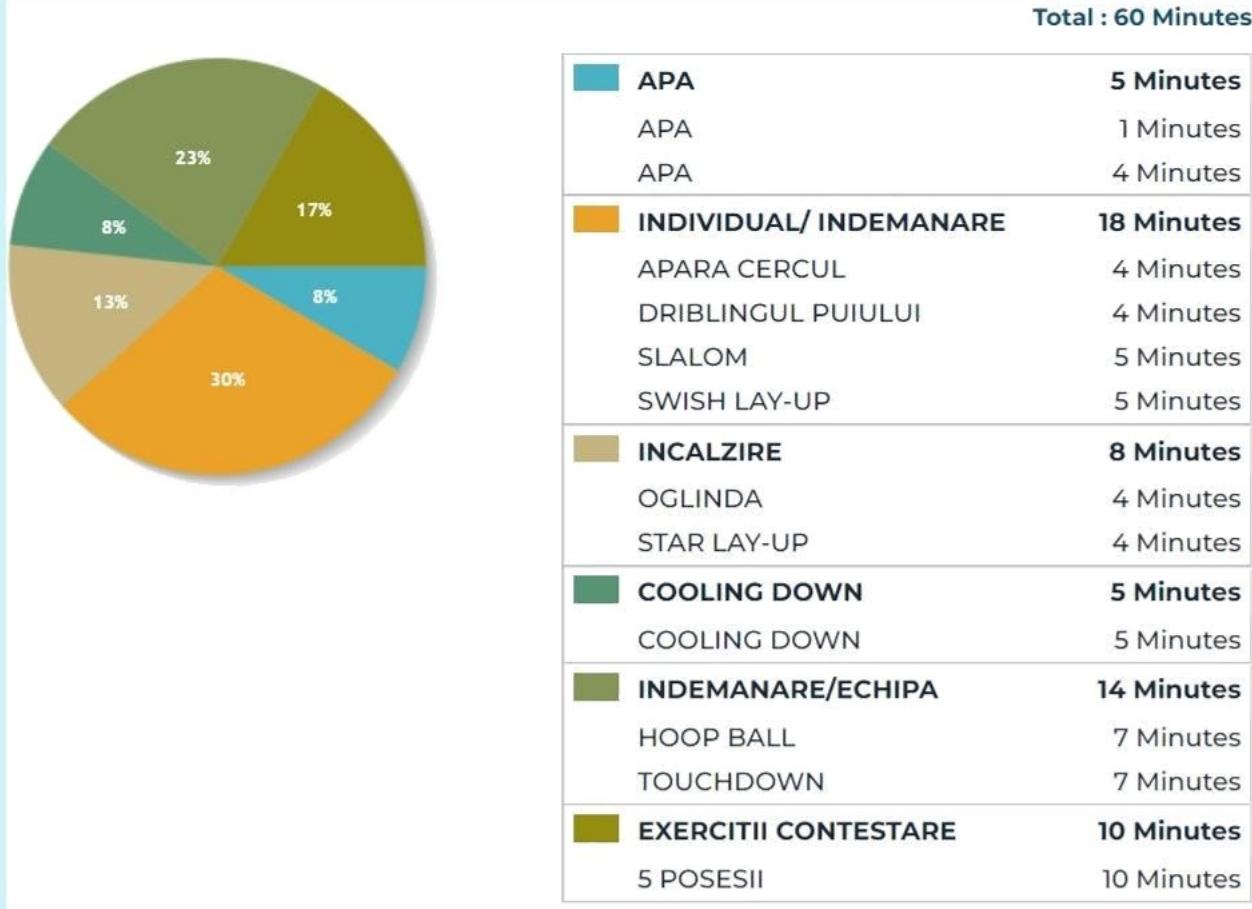
Notes: Echipe cu numar egal de jucatori. Antrenorul poate pasa cu un atacant. Atacul primeste un punct daca duce mingea in spatiul de trei secunde si 2 puncte daca reuseste sa inscrie de aici. Daca apararea castiga mingea se paseaza la antrenor si exercitiul incepe din nou. Dupa 5 posesii apararea si atacul schimba.



5 POSESII

13 COOLING DOWN

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0



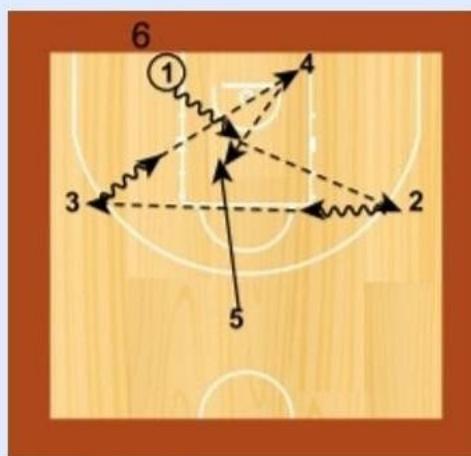


Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 7

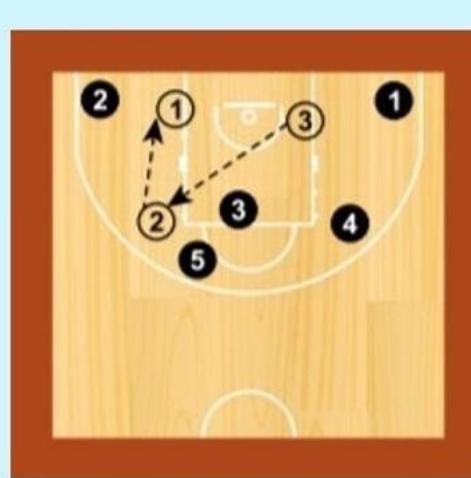
Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	STAR LAY-UP	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56



STAR LAY-UP

2	TAG	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	-----	---	-------------	-----------	----



TAG



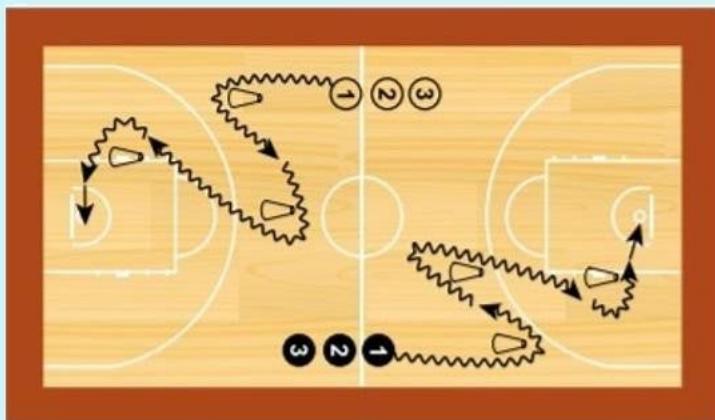
3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
4	SLALOM	5	18.09-18.14	INDIVIDUAL / INDEMANARE	46

Notes: Fiecare echipa dribleaza in jurul conurilor si arunca.

Jucatorii schimba mana de dribling la fiecare con.

Antrenorul poate sta langa un con si forteaza jucatorul sa protejeze mingea.

Se joaca pe scor sau se stabileste o anumita perioada de timp.



SLALOM

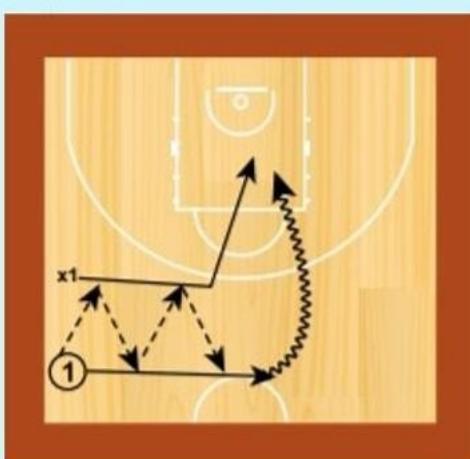
5	SWISH LAY-UP	5	18.14-18.19	INDIVIDUAL / INDEMANARE	41
---	--------------	---	-------------	-------------------------	----

Notes: Jucatorii incearcă să inscrie 10 aruncări consecutive cu panoul fără ca mingea să atingă inelul.

Jucatorii trebuie să sără catre cos nu catre linia de fund a terenului.

6	“GO”	4	18.19-18.23	INDIVIDUAL / INDEMANARE	37
---	------	---	-------------	-------------------------	----

Notes: Atacantul și apărătorul pasează unul către celalalt în timp ce se deplasează pe teren. În orice moment atacantul poate să patrundă către cos. Apărătorul încearcă să îl impiedice.



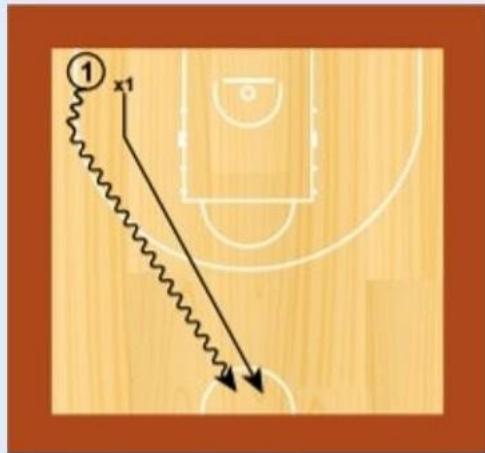
“GO”



7 APARA CERCUL

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Atacantul si aparatorul incep in coltul terenului. Atacantul incercă să atinge cercul din centrul terenului (sau cel de la libere, cel din 3 secunde). Aparatorul incercă să conduca atacantul către linia laterală a terenului. Dacă atacantul nu reușește să atinge cercul în timp de 10 secunde aparatorul castiga.



APARA CERCUL

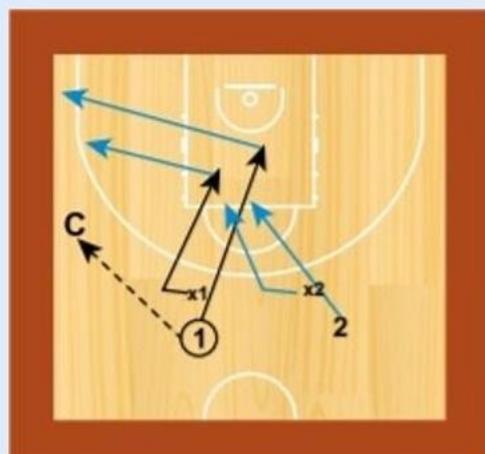
8 APA

2 18.23-18.29 APA 31

9 PAS SI TAIE

7 18.29-18.36 INDEMANARE / ECHIPA 24

Photos/PDFs



PAS SI TAIE



10 TOUCHDOWN

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA 17

Notes: Echipele au un numar egal de jucatori. Atacul trebuie sa realizeze 6 pase pentru a aduce mingea in spatiul de trei secunde si a inscrie. Daca mingeua atinge podeaua numarul paselor se reseteaza.



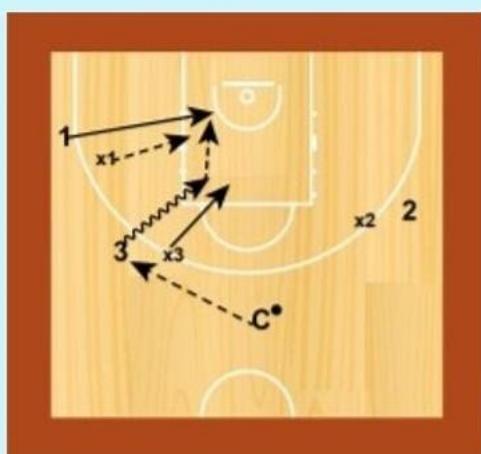
TOUCHDOWN

11 APA

2 18.43-18.45 APA 15

12 JOC PUNCTE

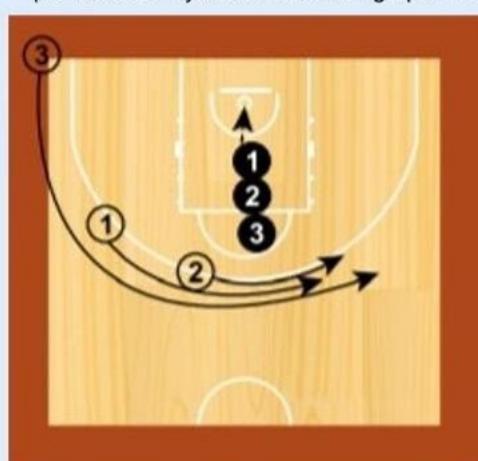
10 18.45-18.55 EXERCITII CONTESTARE 5



13 COPILUL DE AUR

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0

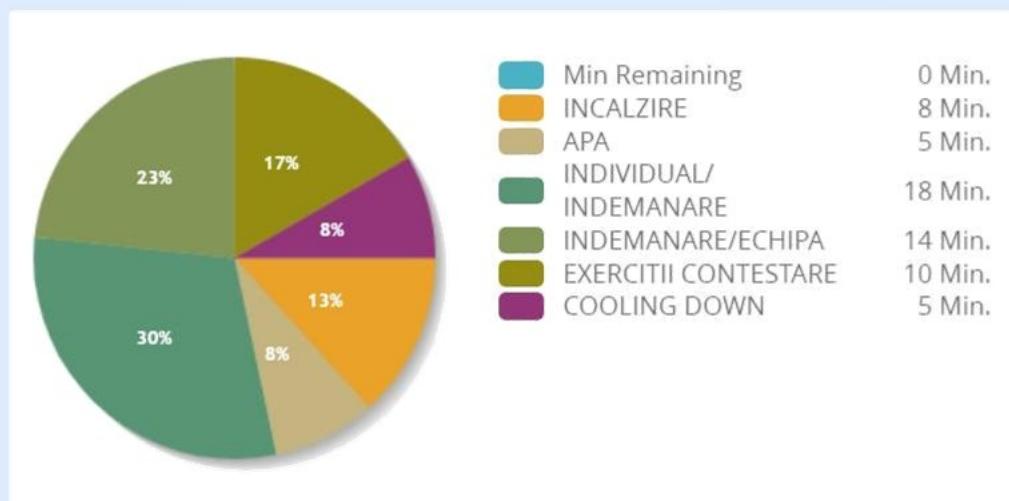
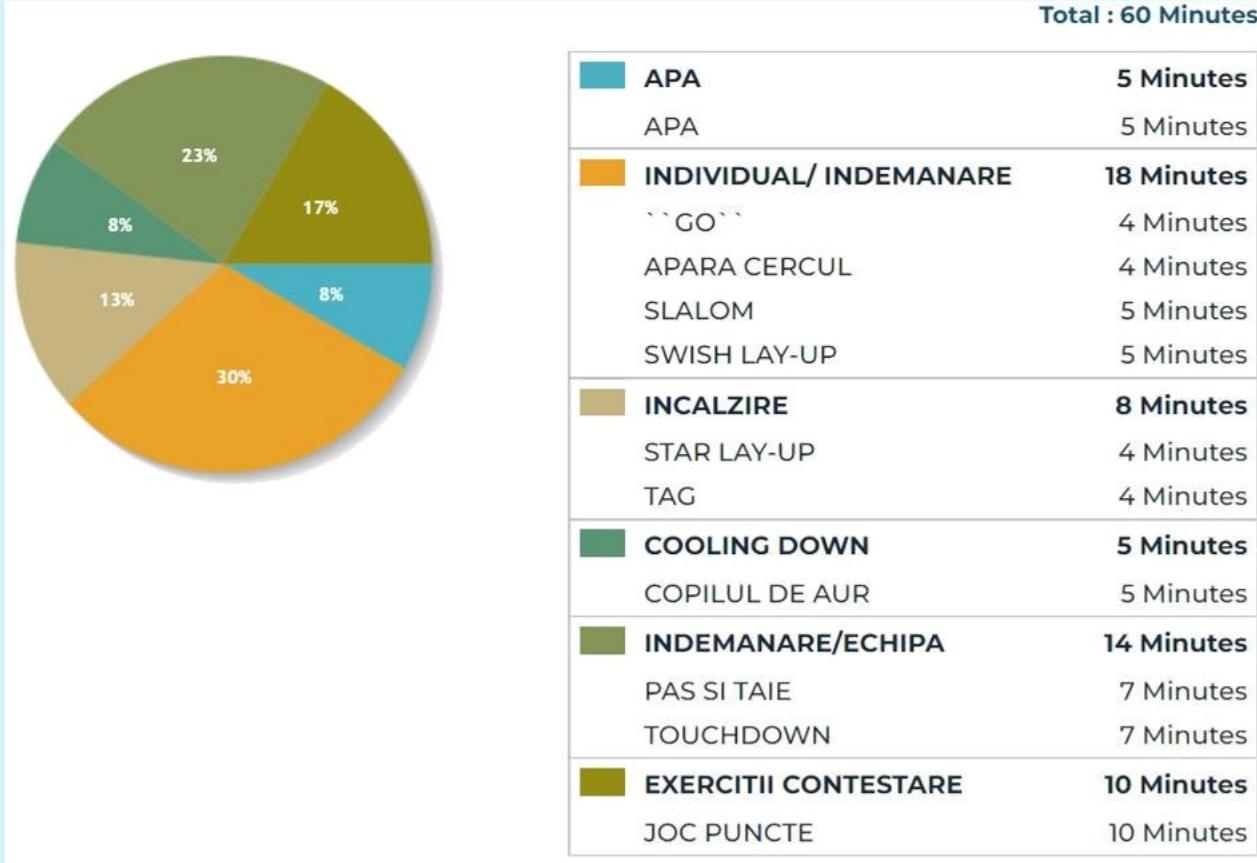
Notes: Echipele cu numar egal de jucatori. O echipa arunca, cealalta in coltul terenului. In timp se arunca cel din colt alearga pe linia de trei puncte. Se opreste cand se inscrie si urmatorul incepe sa alerge. Ultimul care alearga este "copilul de aur". Se puncteaza 1 punct pentru fiecare jucator care alearga pe linia de trei puncte dus intors.



COPILUL DE AUR

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

Practice Plan



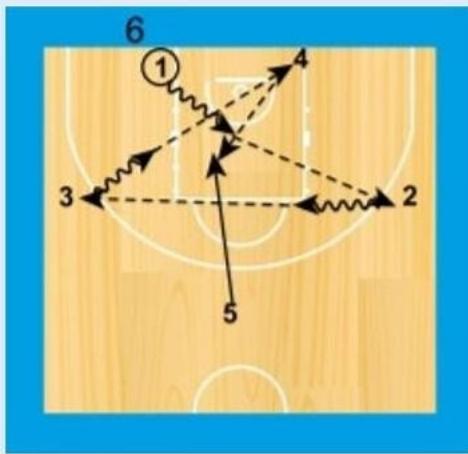
Date & Time:

Name: ANTRENAMENT 8

Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	STAR LAY-UP	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

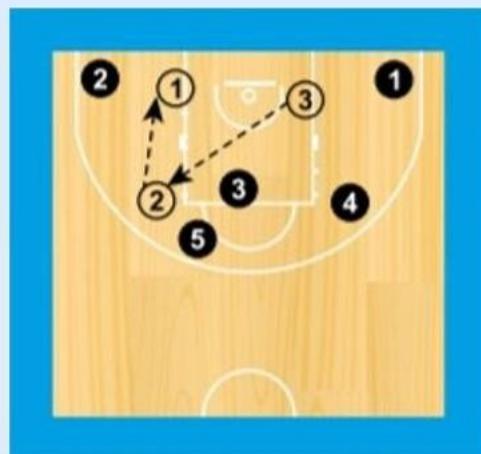
Notes: 1 dribleaza si paseaza la 2, 2dribleaza si paseaza la 3, 3 dribleaza si paseaza la 4,4 paseaza la 5 care executa lay-up. 6 recupereaza ,paseaza si exercitiul continua.Jucatorii se misca in locul in care au pasat



STAR LAY-UP

2	TAG	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	-----	---	-------------	-----------	----

Notes: Cei trei jucatori paseaza si incearca sa atinga cu mingea oponentii.Minge trebuie pusa pe spatele adversarului,nu doar atins acesta.Se poate juca pe o anumita perioada de timp.



3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
---	-----	---	-------------	-----	----



4 SLALOM

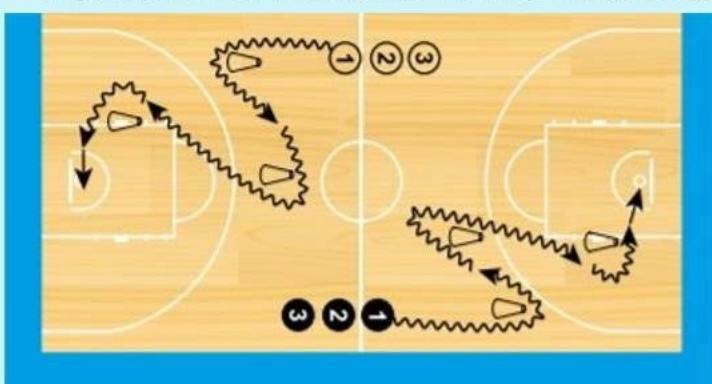
5 18.09-18.14 INDIVIDUAL / INDEMANARE 46

Notes: Fiecare echipa dribleaza in jurul conurilor si arunca.

Jucatorii schimba mana de dribling la fiecare con.

Antrenorul poate sta langa un con si forteaza jucatorul sa protejeze mingea.

Se joaca pe scor sau se stabileste o anumita perioada de timp.



5 ARUNCARI PRESIUNE

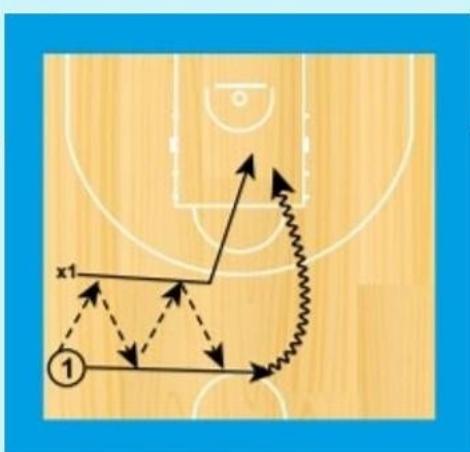
5 18.14-18.19 INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

Notes: Doua echipe ,una impotriva celeilalte ,care echipa inscrie prima 10 aruncari (antrenorul stabileste de unde se arunca). Cand ajung la 3 ,daca urmatoarea aruncare este ratata revin la zero,cand sunt la 5 daca urmatoarea aruncare este ratata se pierde un punct

6 "GO"

4 18.19-18.23 INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

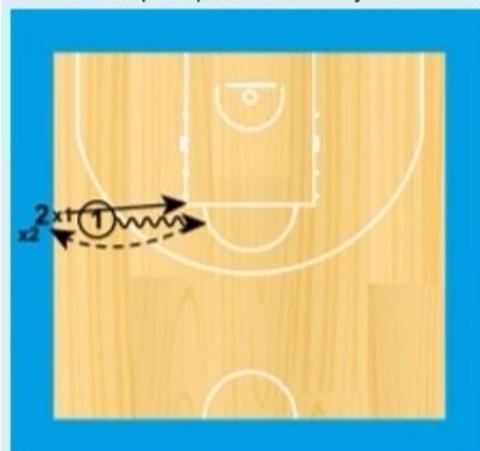
Notes: Atacantul si aparatorul paseaza unul catre celalalt in timp ce se deplaseaza pe teren.In orice moment atacantul poate sa patrunda catre cos.Aparatorul incercă sa il impiedice.



7 DRIBLING,PIVOT,PAS

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Primul jucator dribleaza si executa oprire intr-un timp.Al doilea il urmeaza.Primul jucator se intoarce si paseaza in timp ce al doilea apara pasa.Amândoi jucatori se întorc și inversează rolurile.

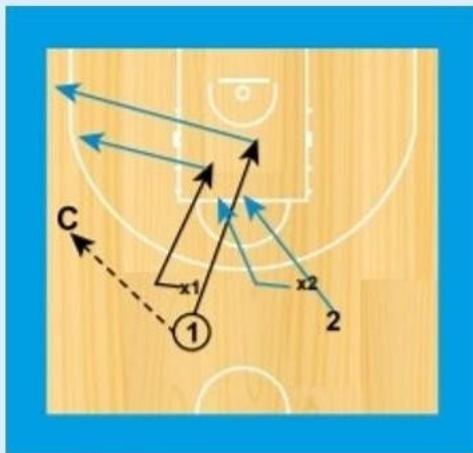


DRIBLING,PIVOTARE,PAS

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

Practice Plan

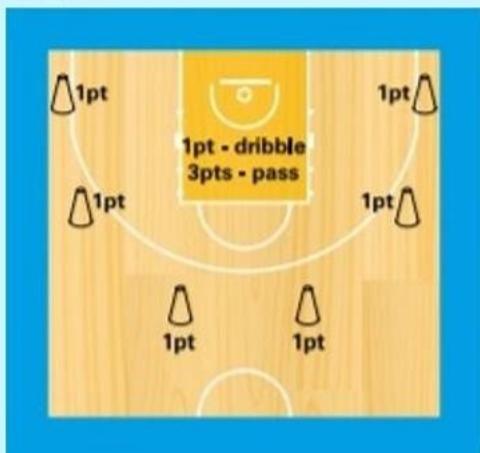
8	APA	2	18.27-18.29	APA	31
9	PAS SI TAIE	7	18.29-18.36	INDEMANARE / ECHIPA	24



PAS SI TAIE

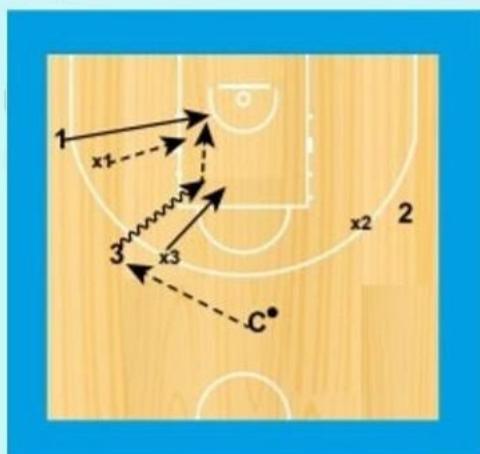
10	JOC PUNCTE	7	18.36-18.43	INDEMANARE / ECHIPA	17
----	------------	---	-------------	---------------------	----

Notes: 6 conuri pe teren, 3-5 jucatori fiecare echipa. Pase numai la con sau in spatiul de trei secunde. Pasul la con este un punct, pasul in spatiul de trei secunde valoreaza trei puncte. Driblingul in 3sec. -1 punct. Daca apararea castiga mingea trece in atac.



11	APA	2	18.43-18.45	APA	15
12	5 POSESII	10	18.45-18.55	EXERCITII CONTESTARE	5

Notes: Echipe cu numar egal de jucatori. Antrenorul poate pasa cu un atacant. Atacul primeste un punct daca duce mingea in spatiul de trei secunde si 2 puncte daca reuseste sa inscrie de aici. Daca apararea castiga mingea se paseaza la antrenor si exercitiul incepe din nou. Dupa 5 posesii apararea si atacul schimba.



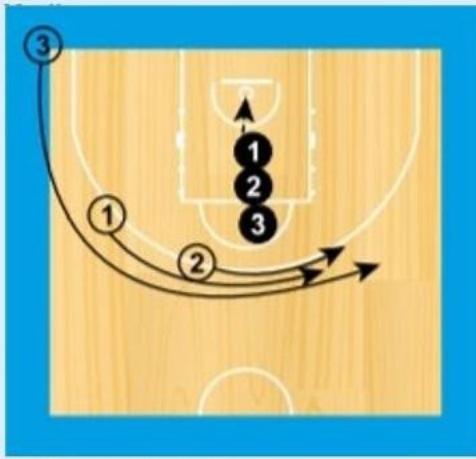
5 POSESII



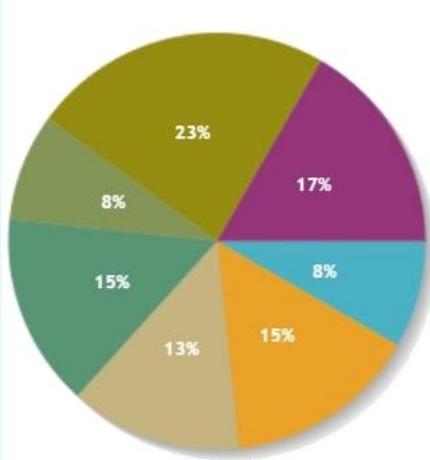
13 COPILUL DE AUR

5 18.55-19.00 COOLING DOWN 0

Notes: Echipele cu numar egal de jucatori.O echipa arunca,cealalta in coltul terenului.In timp se arunca cel din colt alearga pe linia de trei puncte.Se opreste cand se inscrie si urmatorul incepe sa alerge.Ultimul care alearga este ``copilul de aur``. Se puncteaza 1 punct pentru fiecare jucator care alearga pe linia de trei puncte dus intors.

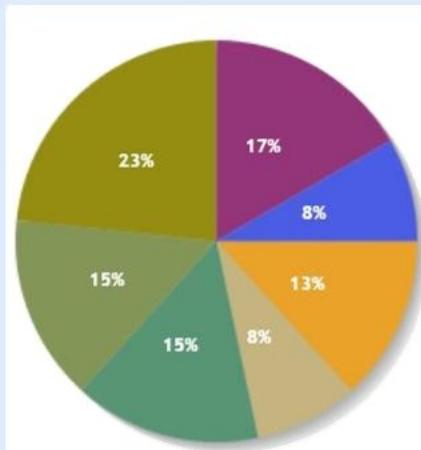


COPILUL DE AUR



Total : 60 Minutes

APA	5 Minutes
APA	3 Minutes
APA	2 Minutes
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	9 Minutes
``GO``	4 Minutes
SLALOM	5 Minutes
INCALZIRE	8 Minutes
STAR LAY-UP	4 Minutes
TAG	4 Minutes
INDIVIDUAL /INDEMANARE	9 Minutes
ARUNCARI PRESIUNE	5 Minutes
DRIBLING,PIVOT,PAS	4 Minutes
COOLING DOWN	5 Minutes
COPILUL DE AUR	5 Minutes
INDEMANARE/ECHIPA	14 Minutes
JOC PUNCTE	7 Minutes
PAS SI TAIE	7 Minutes
EXERCITII CONTESTARE	10 Minutes
5 POSESII	10 Minutes



Min Remaining	0 Min.
INCALZIRE	8 Min.
APA	5 Min.
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	9 Min.
INDIVIDUAL /INDEMANARE	9 Min.
INDEMANARE/ECHIPA	14 Min.
EXERCITII CONTESTARE	10 Min.
COOLING DOWN	5 Min.

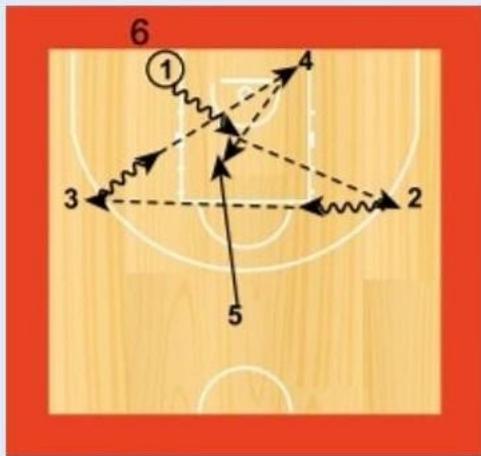
Date & Time:

Name: ANTERNAMENT 9

Location: SALA SPORTURILOR

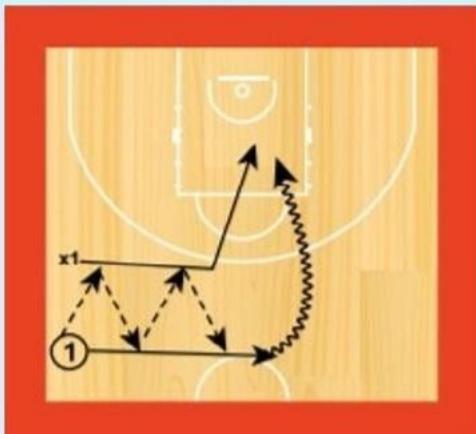
#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	STAR LAY-UP	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

Notes: 1 dribleaza si paseaza la 2, 2dribleaza si paseaza la 3, 3 dribleaza si paseaza la 4,4 paseaza la 5 care executa lay-up. 6 recupereaza ,paseaza si exercitiul continua.Jucatorii se misca in locul in care au pasat



STAR LAY-UP

2	COADA TIGRULUI	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
	Notes: Fiecare jucator are prinsa o panglica in spatele pantalonului de antrenament.Jucatorii alearga si incearca sa fure panglica de la ceilalati .Cel cu cele mai multe castiga.Cand antrenorul fluiera toti jucatorii trebuie sa se opreasca.Oricine se misca trebuie sa dea panglicile adunate celui mai apropiat jucator.				
3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
4	DRIBLING KNOCKOUT	5	18.09-18.14	INDIVIDUAL / INDEMANARE	46
	Notes: Fiecare jucator are o minge.Antrenorul prestabileste o anumita zona din teren in care jucatorii incearca sa scoata mingea din dribling celorlalți jucatori.Castiga cel care ramane ultimul cu mingea.				
5	ARUNCARE PRESIUNE	5	18.14-18.19	INDIVIDUAL / INDEMANARE	41
	Notes: Doua echipe se lupta pentru a inscrie 10 cosuri din zona de aruncare stabilita de antrenor.Cand se ajunge la 3 daca cel care urmeaza sa arunce rateaza se incepe de la zero.Cand se ajunge la 5 daca se rateaza se scade un punct.				
6	“GO”	4	18.19-18.23	INDIVIDUAL / INDEMANARE	37
	Notes: Atacantul si aparatorul paseaza unul catre celalalt in timp ce se deplaseaza pe teren.In orice moment atacantul poate sa patrunda catre cos.Aparatorul incearca sa il impiedice.				

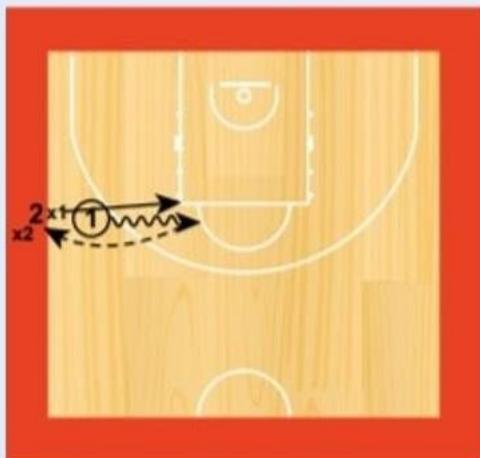




7 DРИBLING,PIVOT,PAS

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Primul jucator dribleaza si executa opritie intr-un timp.Al doilea il urmeaza.Primul jucator se intoarce si paseaza in timp ce al doilea apara pasa.Amândoi jucatori se întorc și inversează rolurile.



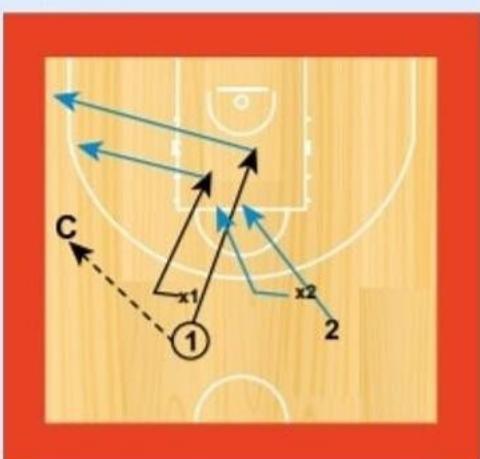
DРИBLING ,PIVOTARE ,PAS

8 APA

2 18.27-18.29 APA 31

9 PAS SI TAIE

7 18.29-18.36 INDEMANARE / ECHIPA 24



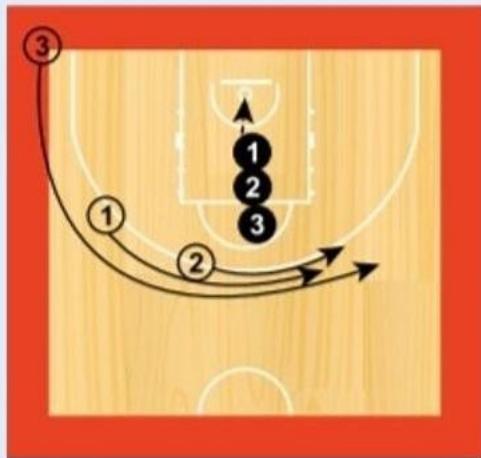
10 2 LA 1 CONTINU

7 18.36-18.43 INDEMANARE / ECHIPA 17

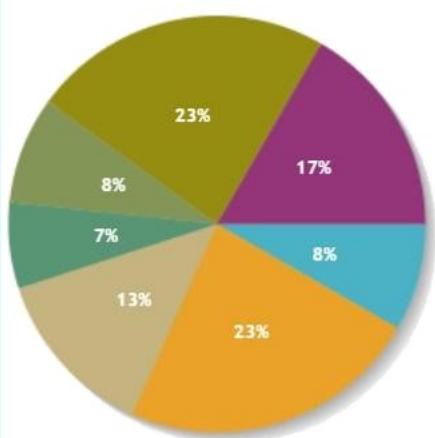




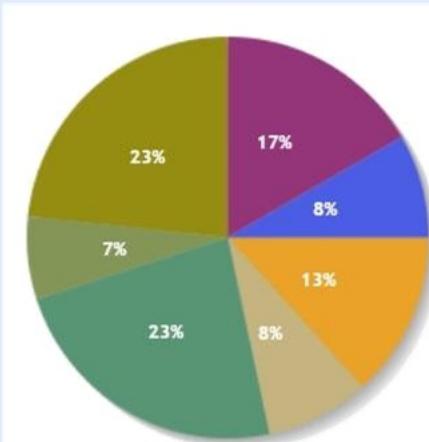
11	APA	2	18.43-18.45	APA	15
12	JOCURI	10	18.45-18.55	EXERCITII CONTESTARE	5
<p>Notes: Jocul se desfosoara in ambele jumatati de teren.In prima o echipa este in atac cealalta in aparare.Cand apararea intra in posesia mingii,indiferent cum, alearga in cealalta jumatare ,fara sa fie aparata si arunca pana inscrie.Mingea revine la cealalta echipa pentru a reincepe .</p>					
13	COPILUL DE AUR	5	18.55-19.00	COOLING DOWN	0
<p>Notes: Echipele cu numar egal de jucatori.O echipa arunca,cealalta in coltul terenului.In timp ce arunca cel din colt alearga pe linia de trei puncte.Se opreste cand se inscrie si urmatorul incepe sa alerge.Ultimul care alearga este ``copilul de aur''. Se punteaza 1 punct pentru fiecare jucator care alearga pe linia de trei puncte dus intors.</p>					



COPILUL DE AUR



Total : 60 Minutes	
APA	5 Minutes
APA	3 Minutes
APA	2 Minutes
INDIVIDUAL/ INDEMANARE	14 Minutes
``GO``	4 Minutes
ARUNCARE PRESIUNE	5 Minutes
DRIBLING KNOCKOUT	5 Minutes
INCALZIRE	8 Minutes
COADA TIGRULUI	4 Minutes
STAR LAY-UP	4 Minutes
INDIVIDUAL /INDEMANARE	4 Minutes
DRIBLING,PIVOT,PAS	4 Minutes
COOLING DOWN	5 Minutes
COPILUL DE AUR	5 Minutes
INDEMANARE/ECHIPA	14 Minutes
2 LA 1 CONTINU	7 Minutes
PAS SI TAIE	7 Minutes
EXERCITII CONTESTARE	10 Minutes
JOCURI	10 Minutes



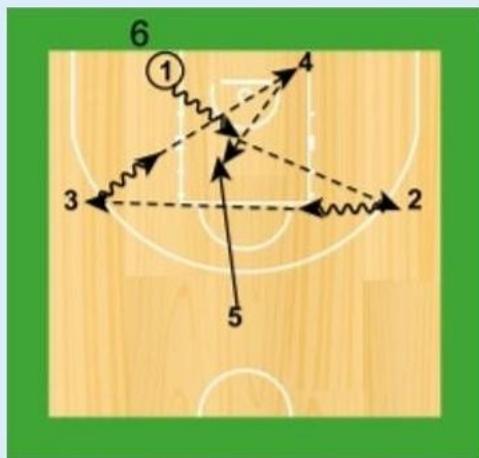
Date & Time:

Name: ANTERNAMENT 10

Location: SALA SPORTURILOR

#	Activity	Min	Time	Category	Min Remaining
1	STAR LAY-UP	4	18.00-18.04	INCALZIRE	56

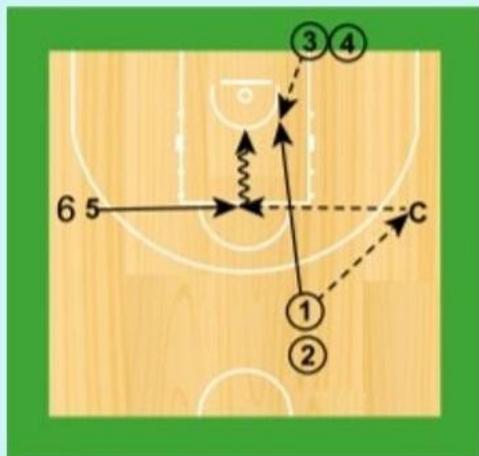
Notes: 1 dribleaza si paseaza la 2, 2dribleaza si paseaza la 3, 3 dribleaza si paseaza la 4,4 paseaza la 5 care executa lay-up. 6 recupereaza ,paseaza si exercitiul continua.Jucatorii se misca in locul in care au pasat



STAR LAY-UP

2	PAS SI TAIE	4	18.04-18.08	INCALZIRE	52
---	-------------	---	-------------	-----------	----

Notes: 1 paseaza antrenorului si taie catre cos.3 paseaza la 1 si 1 arunca.5 taie catre antrenor.Antrenorul paseaza lui 5 care dribleaza spre cos si arunca.1 se muta in spatele lui 6. 5 recupereaza si se muta in spatele lui 4. 3 recupereaza prima aruncare si se muta in spatele lui 2.



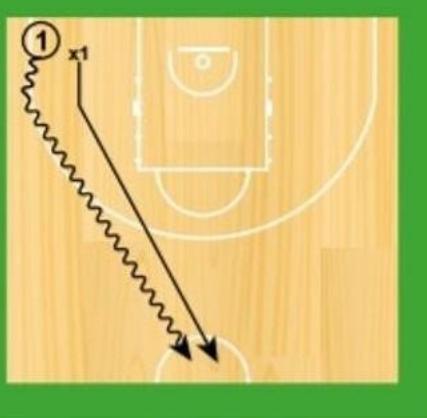
PAS SI TAIE

3	APA	1	18.08-18.09	APA	51
---	-----	---	-------------	-----	----

4 APARA CERCUL

5 18.09-18.14 INDIVIDUAL / INDEMANARE 46

Notes: Atacantul si aparatorul incep in coltul terenului. Atacantul incearca sa atinga cercul din centrul terenului (sau cel de la libere, cel din 3 secunde). Aparatorul incearca sa conduca atacantul catre linia laterală a terenului. Daca atacantul nu reuseste sa atinga cercul in timp de 10 secunde aparatorul castiga.



5 ARUNCARI PRESIUNE

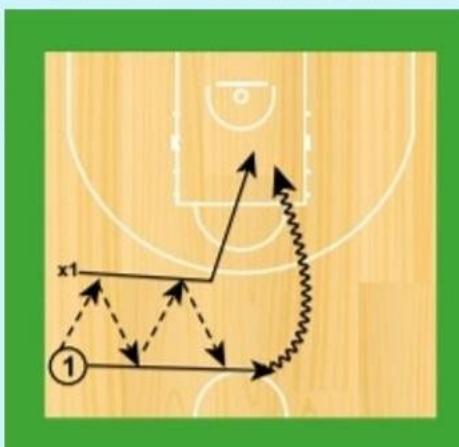
5 18.14-18.19 INDIVIDUAL / INDEMANARE 41

Notes: Doua echipe ,una impotriva celeilalte ,care echipa inscrie prima 10 aruncari (antrenorul stabeleste de unde se arunca). Cand ajung la 3 ,daca urmatoarea aruncare este ratata revin la zero,cand sunt la 5 daca urmatoarea aruncare este ratata se pierde un punct

6 "GO"

4 18.19-18.23 INDIVIDUAL / INDEMANARE 37

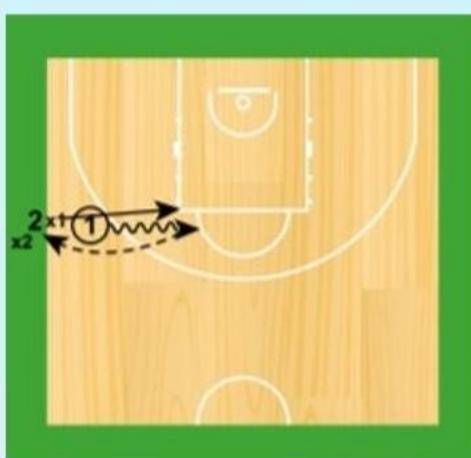
Notes: Atacantul si aparatorul paseaza unul catre celalalt in timp ce se deplaseaza pe teren.In orice moment atacantul poate sa patrunda catre cos.Aparatorul incearca sa il impiedice.

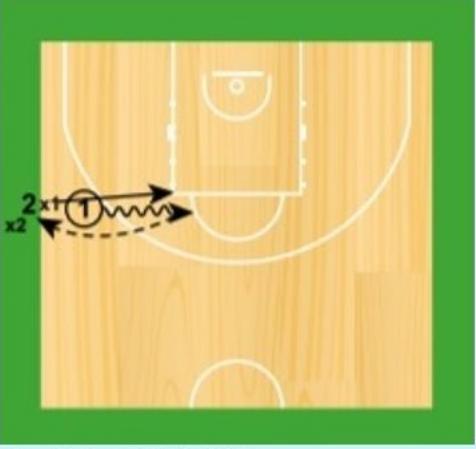
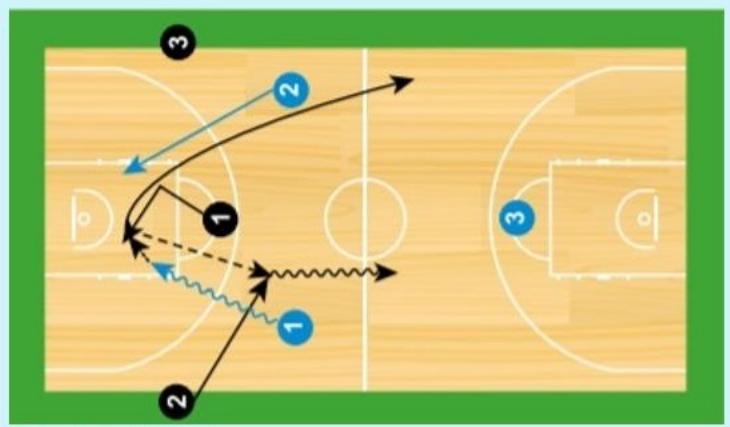


7 DRIBLING,PIVOTARE ,PAS

4 18.23-18.27 INDIVIDUAL / INDEMANARE 33

Notes: Grupe ,nu mai putin de 4 jucatori.Primul jucator dribleaza si oprire intr-un timp.Al doilea alearga in spatele lui.Primul jucator se intoarce si paseaza in timp ce celalalt incearca sa apere pasa.Amandoi se intorc si schimba rolurile.



8	APA	2	18.27-18.29	APA	31
9	PAS SI TAIE	7	18.29-18.36	INDEMANARE / ECHIPA	24
					
10	2 LA 1 CONTINU	7	18.36-18.43	INDEMANARE / ECHIPA	17
					
11	APA	2	18.43-18.45	APA	15
12	JOCURI	10	18.45-18.55	EXERCITII CONTESTARE	5
<p>Notes: Jocul se desfășoară în ambele jumătăți de teren. În prima o echipă este în atac cealaltă în apărare. Cand apărarea intră în posesia mingii, indiferent cum, alearga în cealaltă jumătate, fără să fie apărată și aruncă până înscrie. Minge revine la cealaltă echipă pentru a reincepe.</p>					
13	COPILUL DE AUR	5	18.55-19.00	COOLING DOWN	0
<p>Notes: Echipele cu număr egal de jucatori. O echipă arunca, cealaltă în colțul terenului. În timp ce arunca cel din colț alearga pe linia de trei puncte. Se oprește cand se înscrie și urmatorul începe să aleargă. Ultimul care alearga este "copilul de aur". Se punctează 1 punct pentru fiecare jucător care alearga pe linia de trei puncte dus întors.</p>					
					
COPILUL DE AUR					

