



Federația
Română
de Baschet

COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR

CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE

Ediția a II-a

**EDITURA DISCOBOLUL
BUCUREȘTI
2022**

Autori (coordonatori):

- Alina Daniela MOANȚĂ
- Dan BERCEANU

Autori (în ordine alfabetică):

- Ionuț BASCOVEANU
- Dan CALANCEA
- Răzvan CENEAN
- Miruna CRÎSNIC
- Mihaela GRECU
- Dan IOAN
- Marius MARINĂU
- Florin NINI
- Mihăiță Alin SAFTEL
- Cătălin ȘTEFĂNESCU
- Alexandru RADU

Conținutul lucrării a fost discutat și aprobat de Colegiul Central al Antrenorilor în ședința din 05.12.2022 și a primit avizul de publicare din partea Consiliului Director în ședința din 14.12.2022.

ISBN 978-606-798-166-7

INTRODUCERE

Dupa alegerile din august 2021, noul Colegiu Central al Antrenorilor, cu o nouă organizare, a considerat ca se impune o reactualizare a *Concepției de joc și pregătire pe niveluri formative*, document elaborat în anul 2007.

Revigorarea baschetului românesc presupune un complex de măsuri din care nu trebuie să lipsească creșterea numărului de practicanți ai jocului de baschet însoțită de îmbunătățirea sistemului de selecție și pregătire la toate nivelurile.

Colegiului Central al Antrenorilor, în actuala structură și componență, cu sprijinul tuturor antrenorilor de baschet din România, îi revine sarcina de a realiza două obiective majore:

- elaborarea orientării metodice unitare a FRB;
- perfecționarea profesională continuă a tuturor antrenorilor.

Elaborarea programei de baschet pentru instruirea juniorilor este determinată de necesitatea unificării conținutului și a metodologiei de instruire prin prisma dezvoltării, a tendințelor și orientărilor ce se manifestă la ora actuală în jocul și pregătirea tinerilor baschetbaliști.

Aplicarea acestei programe nu exclude posibilitatea dezvoltării gândirii metodice a antrenorilor, privind mai ales conținutul și căile ce trebuie urmate pentru asigurarea instruirii optime a tinerilor jucători.

Jocuri Olimpice de la Tokyo din 2021 și Campionate Europene de juniori din 2019, ne-au oferit oportunitatea de a reactualiza modelul final de la nivelul seniorilor și senioarelor și de a elabora modele formative și de performanță pentru fiecare nivel în parte, însoțite de probe și norme de control care să evalueze sportivii atât motric cât și tehnico-tactic.

Premisele elaborării modelelor formative și de performanță:

- Valoarea performanțelor sportivilor la maturitate depinde de calitatea selecției;

- Selecția primară trebuie să depisteze calitățile favorizante ale performanței în baschet care sunt puternic determinate genetic: dimensiuni antropometrice, îndemânare, viteză detentă.

- Vârsta optimă de selecție a copiilor pentru performanță este 8 – 10 ani;

- Vârsta maturității baschetbalistice și a celor mai bune performanțe 22 – 28 ani;

- Perioada minimă de pregătire 6 – 8 ani pentru băieți și 10 – 12ani pentru fete;

- Perioada medie de pregătire 12 – 15 ani;

În urma alinierii baschetului românesc la vârstele FIBA, activitatea baschetbalistică din România se structurează pe nivele de instruire și eșaloane competiționale astfel (tabel 1):

Tabel 1 – Nivele de instruire și eșaloane competiționale

	VÂRSTA	EȘALON COMPETIȚIONAL	NIVEL DE INSTRUIRE
I	≤ 10 ani	Baby-baschet	Începător II
II	11-12 ani	Minibaschet	Începător I
III	13-14 ani	Juniori mici, J III, Under 14	Avansați II
IV	15-16 ani	Juniori mari, J II, Under 16	Avansați I
V	17-18 ani	Juniori mari, J I, Under 18	Performanță
VI	≥ 19 ani	Juniori republicani, Liga 1, LNB	Performanță

Eșalonarea instruirii în jocul de baschet trebuie să țină cont de particularitățile procesului de creștere și dezvoltare al copiilor, de influența mijloacelor folosite asupra dezvoltării somatice, motrice și funcționale și de posibilitățile învățării și exprimării eficiente a deprinderilor și priceperilor motrice specifice jocului de baschet.

. Din păcate, din cauza eliminării cerințelor de talie la nivelul juniorilor, în ultima perioadă s-a constatat o scădere a mediei de talie a echipelor participante la turneele finale ale campionatelor naționale, masculin și feminin, jucătorii de talie înaltă devenind o raritate. Totodată, s-a constatat că factorii limitativi ai performanței jucătorilor români sunt reprezentați de următoarele aspecte care trădează lacune în selecția și pregătirea sportivilor:

- selecție inițială deficitară, echipele de juniori mici având în componența lor mulți jucători fără talie și fără calitățile necesare practicării baschetului de performanță;
- nivelul insuficient de dezvoltare al capacităților motrice generale și specifice;
- nivelul slab al pregătirii tehnico-tactice individuale în atac manifestată mai ales prin:
 - o posibilități tehnice reduse în efectuarea paselor;
 - o capacitatea redusă de a juca eficient relația 1x1;
 - o lipsa de precizie a aruncărilor la coș din acțiune și libere;
- capacitatea redusă de a aplica eficient în joc combinațiile tactice de 2, 3 jucători;
- apărarea slabă atât la nivel individual cât și la nivel colectiv;
- lipsă de mentalitate și atitudinea față de pregătire și participarea în competiții.

Aceste aspecte determină valoarea performanței în baschet și ele trebuie urmărite permanent de-a lungul selecției și pregătirii de la minibaschet până la seniori.

Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative repartizează clar conținutul pregătirii pe niveluri formative, stabilește obiectivele selecției,

obiectivele de instruire și de performanță, modelul de joc și pregătire precum și standardele finale pentru promovarea de la un eșalon competițional la altul.

Rigorilor pregătirii și competiției de anvergură nu le pot face față decât jucătorii care au acumulat în etape succesive un potențial psiho-bio-motric superior, un înalt nivel al eficienței acțiunilor tehnico-tactice de joc împreună cu o deosebită gândire tactică și experiență de joc.

Pentru obținerea acestor finalități este obligatorie respectarea cerințelor de selecție inițială și continuă, și însușirea conținutului pregătirii preconizat pentru fiecare nivel de instruire.

Trecerea jucătorului într-un nivel superior de instruire va fi condiționată de însușirea conținutului și îndeplinirea cerințelor precizate prin standardele finale pentru respectivul nivel.

Programa se adresează grupelor de instruire din cadrul unităților de învățământ cu program sportiv – cluburi sportive școlare, clase cu program sportiv în unități de învățământ gimnazial și liceal, cluburilor și asociațiilor sportive – tuturor cluburilor sportive afiliate la FRB.

,

CUPRINS

1. ASPECTE CONCEPTUALE ALE PREGĂTIRII ECHIPELOR DE PERFORMANȚĂ	8
1.1 Concepția de joc	11
1.2 Modelul de joc	13
1.3 Modelul solicitărilor fizice	14
2. CARACTERISTICI MORFOLOGICE, FUNCȚIONALE, MOTRICE ȘI PSIHOLOGICE ALE VÂRSTELOR	18
3. SELECȚIA TINERILOR JUCĂTORI	22
3.1 Obiectivele selecției	22
3.2 Etapele selecției în baschet	25
3.3 Criteriile de selecție	27
3.4 Implicațiile statistice în selecție	32
3.5 Indicatori ai selecției	32
3.6 Sistemul național de selecție	36
4. PROGRAMA DE BASCHET PE NIVELURI FORMATIVE	41
5. SENIORI	49
5.1 Modelul de echipă	49
5.2 Modelul jucătorilor pe post	51
5.3 Modelul de pregătire	61
6. BABY-BASCHET	75
6.1 Modelul de joc	75
6.2 Model de pregătire	76
6.3 Conținutul pregătirii	78
6.4 Obiectivele pregătirii	79
6.5 Cerințe metodice	80
6.6 Mijloacele recomandate	81
6.7 Verificarea și evaluarea nivelului instruirii	81
6.8 Cerințe participare în competiții	82
6.9 Module de antrenament	82
7. MINIBASCHET	88
7.1 Modelul de joc	88
7.2 Model de pregătire	89
7.3 Conținutul pregătirii	89
7.4 Obiectivele pregătirii	91
7.5 Cerințe metodice	92

7.6 Mijloace recomandate	92
7.7 Verificarea și evaluarea nivelului instruirii	93
7.8 Cerințe participare în competiții	94
8. JUNIORI III (UNDER 14)	97
8.1 Modelul de joc	97
8.2 Model de pregătire	101
8.3 Conținutul pregătirii	102
8.4 Obiectivele pregătirii	104
8.5 Cerințe metodice	105
8.6. Mijloace recomandate	106
8.7. Verificarea și evaluarea nivelului instruirii	107
8.8. Cerințe participare în competiții	108
9. JUNIORI II - UNDER 16	109
9.1 Modelul de echipă	109
9.2 Modelul de joc	112
9.3 Model de pregătire	115
9.4 Conținutul pregătirii	116
9.5 Obiectivele pregătirii	118
9.6 Cerințe metodice	119
9.7 Mijloace recomandate	120
9.8 Verificarea și evaluarea nivelului instruirii	121
9.9 Cerințe participare în competiții	122
10. JUNIORI I - UNDER 18 ȘI UNDER 20	123
10.1 Modelul de echipă	123
10.2 Modelul de joc	123
10.3 Model de pregătire	128
10.4 Conținutul pregătirii	129
10.5 Obiectivele pregătirii	130
10.6 Cerințe metodice	131
10.7 Mijloace recomandate	133
10.8 Verificarea și evaluarea nivelului instruirii	134
10.9 Cerințe participare în competiții	137
11 PROBE ȘI NORME DE CONTROL	138
11.1 Masurarea și evaluarea nivelului de pregătire fizica și tehnica	138
11.2 Probe de control pe categorii de vârstă	138
12 TERMINOLOGIE, EXPRESII IN ENGLEZA	155
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	186

1. ASPECTE CONCEPTUALE ALE PREGĂTIRII ECHIELOR DE PERFORMANȚĂ

Plecând de la jocul de baschet oficial, „originalul” care este un sistem hipercomplex cu o mulțime de componente interactive, se elaborează un model integrativ de joc în a cărui structură intră o serie de modele care surprind factorii determinanți ai performanței în baschet: modelul echipei, modelul postului, modelul solicitărilor fizice, modelul tehnic, modelul tactic, modelul psiho-teoretic, modelul de ambianță și modelul de comportament performanțial (model prospectiv de joc).

Pentru a forma o echipă performanțială este necesară o dinamica continuă a grupului, care vizează în final rezultate optime în pregătire și competiții. Astfel, un antrenor urmărește realizarea unei pregătiri corespunzătoare pe de o parte și cooptarea unor noi sportivi, utili pentru îmbunătățirea jocului echipei, în general jucători tineri și de perspectivă.

În acest sens, este relevantă analiza și cunoașterea eficienței modelului de joc, urmărindu-se comportamentul echipei pe cupluri, momente, faze, dar și eficiența echipei prin prisma parametrilor de joc.

Comportamentul performanțial al echipei și al jucătorilor se poate exprima printr-o serie de parametrii obiectivizabili. Prin analiza parametrilor statistici se stabilește concordanța dintre capacitatea de performanță a jucătorilor și concepția tactică de joc a echipei, se constată care sunt părțile puternice și părțile slabe ale jocului echipei.

În baza analizei indicatorilor statistici, antrenorul va decide ce trebuie să facă pentru a obține o creștere continuă a capacității de performanță a echipei.

Modelul statistic poate să ofere antrenorului baza analizei și concluziilor asupra jocului, asociate cu cele reieșite din observația din timpul jocului. Astfel, informațiile vor servi ca fundament pentru o viitoare dezvoltare a jocului echipei. Aceiași analiză a jocului adversarului poate deveni deosebit de importantă, pentru corelarea informațiilor de la echipa proprie și adversă.

Graficele realizate pe baza înregistrărilor statistice ale meciurilor se pot realiza pentru fiecare echipă în parte, individual pentru fiecare jucător sau pentru întreaga echipă.

Deosebit de importante sunt înregistrarea aruncărilor la coș, și anume locul de unde s-au efectuat aruncările, procentajul de reușită, distribuția în teren a acestora.

Atât în atac cât și în apărare, acțiunile jucătorilor urmăresc determinarea adversarului de a comite greșeli și valorificarea acestora. Echipa care comite cele mai puține greșeli, de obicei iese învingătoare. Aceasta ar trebui să indice antrenorului ca în mod constant să încerce să elimine și să micșoreze numărul greșelilor.

Posesia mingii este extrem de importantă și pierderea ei nu poate fi tratată cu ușurință, deoarece greșelile de control asupra mingii reprezintă o ocazie pentru adversar de a dezvolta un nou atac. Echipa care are mai multe posesii beneficiază de un ascendent psihologic, ea comite mai puține faulturi și de cele mai multe ori manifestă mai multă încredere.

Așa cum menționam anterior, parametrii jocului ne pot da informații despre profilul unui jucător. O lipsă de inițiativă sau interes pentru apărare poate fi reflectată prin absența aruncărilor libere. O posibilă lipsă de agresivitate este indicată printr-o lipsă de interceptii. Numărul crescut de recuperări, pot indica un bun plasament și o dorință de a avea mingea. Numărul mic de mingii pierdute pot evidenția o bună tehnică de mănuiere a mingii.

Așadar, informațiile furnizate prin înregistrarea statistică a meciurilor, pot permite antrenorului analiza și perfecționarea modelului de joc al echipei, cu condiția ca acestea să fie complete și obiective. Pe baza modelului de joc se poate modifica sau completa modelul de pregătire și concurs al echipei. De aceea înregistrarea statistică a parametrilor modelului de joc precum și analiza acestora reprezintă o cerință a pregătirii și conducerii a unei echipe de performanță.

Parametrii modelului de joc sunt acei indicatori statistico – matematici care obiectivizează prestația jucătorilor în timpul jocului și oferă informații conducerii tehnice a echipei în analiza jocului și în stabilirea obiectivelor de pregătire pentru perioada următoare.

Prezentăm alăturat parametrii modelului de comportament performanțial al celor mai bune echipe naționale de seniori și senioare de la Jocurile Olimpice Tokyo 2020, Campionatul Mondial 2019 și Campionatul European 2021 (tabele 2, 3, 4, 5).

Tabel 2 - Parametrii modelului de joc al primelor cinci echipe clasate la Jocurile Olimpice - Seniori - Tokyo, 2020

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
S.U.A.	23/39	59	13/34	38	13/17	76	10	27	37	24	20	10	10	5	99
Franța	21/39	54	10/26	39	14/19	74	11	32	43	22	20	15	6	3	86
Australia	20/38	53	13/32	41	13/16	81	11	26	37	25	17	13	10	2	90
Slovenia	23/38	61	13/36	36	15/20	75	13	34	47	23	21	13	6	2	101
Italia	20/38	53	10/30	33	14/17	83	10	25	35	17	18	9	9	3	83
TOTAL	21.4/38.4	55.7	11.8/31.6	37.3	13.8/17.8	77.5	11	28.8	39.8	22.2	19.2	12	8.2	3	91.8

Tabel 3- Parametrii modelului de joc al primelor cinci echipe clasate la Campionatul Mondial – Seniori – China, 2019

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
Spania	20/36	56	9/29	31	16/21	76	11	29	40	23	20	13	9	3	84
Argentina	20/39	51	9/26	35	18/23	78	10	28	38	20	21	13	10	3	86
Franța	21/39	54	9/21	43	16/21	76	9	25	34	18	21	11	6	4	84
Australia	22/38	58	10/27	37	13/16	81	10	29	39	23	18	16	5	2	86
Serbia	22/35	63	10/25	40	19/24	79	11	28	39	25	20	14	7	3	94
TOTAL	21/37.4	56	9.4/25.6	37	16.4/21	78	10.2	27.8	38	21.8	20	13.4	7.4	3	86.8

Tabel 4 - Parametrii modelului de joc al primelor cinci echipe clasate la Jocurile Olimpice – Senioare Tokyo, 2020

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
S.U.A.	26/46	56	7/19	37	13/16	81	8	37	45	26	15	17	7	6	85
Japonia	17/37	46	12/31	39	10/13	77	9	25	34	22	10	12	7	1	82
Franța	22/41	54	8/23	35	9/11	82	8	28	36	22	19	15	9	2	78
Serbia	21/48	44	5/16	31	12/16	75	13	25	38	18	19	15	8	1	70
China	21/38	55	7/20	35	15/19	79	11	32	43	25	14	20	6	3	79
TOTAL	21.4/42	50.9	7.8/21.8	35.6	11.8/15	78.6	9.8	29.4	39.2	22.6	15.4	15.8	7.4	2.6	78.8

Tabel 5 - Parametrii modelului de joc al primelor cinci echipe clasate la Campionatul European – Senioare – Spania, Franța 2021

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
Serbia	22/45	49	7/20	35	13/16	81	13	26	39	17	20	13	11	2	78
Franța	22/46	48	7/18	39	14/17	82	11	33	44	21	16	13	6	2	78
Belgia	25/46	54	6/21	29	7/9	78	10	24	34	22	16	11	8	3	74
Belarus	20/42	47	5/19	26	8/11	73	10	29	39	15	16	12	4	3	62
Bosnia&Herțegovina	18/36	50	8/26	31	13/18	72	10	30	40	18	16	14	7	2	74
TOTAL	21.4/43	49.7	6.6/20.8	31.7	11/14.2	77.4	10.8	28.4	39.2	18.6	16.8	12.6	7.2	2.4	73.2

1.1. CONCEPȚIA DE JOC

Concepția de joc (modelul tactic) cuprinde caracteristicile tacticii în atac și apărare ale echipei, concretizate prin sistemele de atac și apărare folosite în joc. Modelul tactic trebuie să țină cont de calitățile psihomotrice și tehnico-tactice ale propriilor jucători, ale adversarilor și de tendințele baschetului pe plan internațional. În ultimii ani în baschetul internațional se evidențiază următoarele aspecte, privind ansamblul jocului:

➔ impunerea tempoului de joc prin realizarea acțiunilor tactice individuale și colective cât mai rapid posibil, creșterea frecvenței acțiunilor de joc spre coș și folosirea apărărilor agresive;

➔ pregătire psihomotrică, athletică și specifică la nivel înalt pentru a realiza și menține tempoul de joc;

În atac:

➤ simplificarea atacului colectiv realizată prin:

Acțiunile de demaraj și finalizare care se realizează prin acțiuni tactice individuale, jucătorul folosindu-se de tehnica driblingului și rapiditatea de execuție a schimbărilor de direcție și a variațiilor de ritm, gândirea tactică, robustețea corporală, preluarea inițiativei în toate acțiunile pe care le întreprinde.

Creșterea numărului de contraatacuri și atacuri rapide, determinată de creșterea agresivității și jocul defensiv, concretizate într-un număr mai mare de mingi câștigate de la adversar și deci mai multe posibilități de declanșare a contraatacului.

Scăderea duratei atacului și perfecționarea jocului defensiv colectiv a determinat adaptarea acțiunilor de atac în sensul inițierii imediate a unor combinații tactice bazate pe acțiuni tactice individuale sau combinații de 2 – 3 jucători, și cu posibilități de finalizare de la o distanță mai mare de 6,25 metri față de coș.

Eficiențizarea acțiunilor tactice individuale și colective inițiate ca urmare a obținerii unei recuperări ofensive care are drept consecință creșterea numărului de puncte/posesie și creșterea cantitativă a punctelor marcate din “a doua șansă” (second chance points);

➤ măiestrie tehnico-tactică individuală manifestată cu eficiență în regim de viteză, detentă și contact cu adversarul; perfecționarea jocului fără minge, presupunând respectarea unor principii clar determinate și bine sincronizate, adaptate fiecărei situații concrete de joc, în funcție de acțiunile tactice individuale și colective inițiate de jucătorul aflat în posesia mingii;

➤ creșterea importanței și eficienței jocului 1x1;

➤ creșterea preciziei în aruncările la coș, prezența calității de precizi aruncători la coș, la toți cei cinci jucători din teren, lucru ce determină la echipa adversă preocupări speciale pentru a apăra toți cei cinci atacanți.

➤ perfecționarea jocului pe cupluri. Jucătorii trebuie să aibă permanent tendința de a se constitui în cupluri de jucători pentru ușurarea circulației mingii și realizarea acțiunilor decisive. În cadrul cuplurilor de jucători, există permanent posibilități de realizare a jocului direct (spre coș) cât și a celui indirect prin folosirea acțiunilor tactice colective: dă și du-te, blocaj – ieșire din blocaj, încrucișări;

➤ creșterea importanței jocului conducătorilor de joc. Noțiunea de “conducător de joc” îl desemnează pe acel jucător cu o îndemânare deosebită în manevrarea mingii, cunoașterea perfectă a tacticii de joc, gândire tactică, bun apărător, personalitate și autoritate în relațiile cu ceilalți jucători, altruism, tenacitate. De cele mai multe ori el este cel care imprimă stilul de joc al echipei, având un rol determinant în organizarea jocului ofensiv al echipei.

➤ extinderea ariei de acțiune a pivoților dincolo de linia de 3 puncte, unii dintre ei fiind aruncători redutabili de la distanță și îndeplinind, adesea, rolul de mânuitor de minge în acțiuni tactice colective de blocaj – ieșire din blocaj la omul cu minge;

➤ perfecționarea și creșterea numerică a schemelor tactice utilizate, specifice fazelor fixe, repunerea mingii în joc de la linia laterală sau de la linia de fund a terenului, la aruncările libere, după time-out, în situații de final de repriză sau de final de joc;

➤ sporirea importanței și folosirea frecventă a spațiului aerian

Datorită creșterii evidente a staturii și detentei jucătorilor planul vertical se constituie drept “spațiu de demarcare”. Valorificarea spațiului aerian ca spațiu de demarcaj determină și simplificare a construcției atacului colectiv;

➤ activizarea și autoactivizarea jucătorilor în teren

Activizarea este o consecință a competenței profesionale a antrenorului și a exigenței cu care acesta instruește și urmărește respectarea acestei tendințe de către sportivii săi. Este asigurată de către antrenor, printr-o serie de condiții prealabile jocului și anume:

- plasarea jucătorilor în teren, astfel încât fiecare să-și poată manifesta activ disponibilitățile individuale;
- repartizarea sarcinilor pe posturi, astfel încât fiecare jucător să-și aducă contribuția la realizarea scopului propus;
- alegerea inteligentă a combinațiilor și principiilor de acționare dintre jucători, accentuându-se importanța deciziilor de natură tactică ale jucătorilor raportate la fiecare situație de joc, la reacția sistemului defensiv advers, cu precădere în cazul acțiunilor tactice colective de blocaj-ieșire din blocaj și din perspectiva interpretării corespunzătoare a rotațiilor defensive adverse;
- circulație continuă de minge și de jucători;
- alegerea adecvată a sistemelor de atac – apărare și a principiilor de acționare în stare să optimizeze comportamentul performanțial al întregului angrenaj de acționare;

- încredințarea unor sarcini speciale sau suplimentare pe care trebuie să le îndeplinească în atac sau apărare

Autoactivizarea este o pricepere pe care puțini jucători o dobândesc sau reușesc să o facă. Este vorba, de acel simț al plasamentului și a demarcajelor succesive, pe poziții favorabile de intrare în posesia mingii în condițiile în care aceste mijloace sunt ordonate de principiile stricte ale unui sistem.

➤ tendință de universalism – perfecționarea jucătorilor pe un post dar și folosirea lor cu randament maxim pe alte 1-2 posturi; Rolul acestora poate fi determinant din perspectiva schimbărilor de natură tactică operate de antrenori. Această extindere a responsabilităților jucătorilor oferă antrenorilor o flexibilitate sporită în abordarea jocurilor din punct de vedere tactic, folosind în anumite momente de joc formule atipice (de ex.: echipă scundă, echipă înaltă), încercând a se specula anumite împerecheri dezavantajoase pentru defensivă adversă.

În apărare

➤ apărarea, indiferent de sistem, este o componentă activă, nu reactivă are un pronunțat caracter agresiv, preia inițiativa și determină atacul să greșească;

➤ creșterea responsabilității individuale a apărătorului în paralel cu perfecționarea acțiunilor colective de întrajutorare;

➤ folosirea pressingului temporar asupra adversarului după ce acesta a intrat în posesia mingii în scopul dereglării tacticii de trecere în atac, de ocupare a dispozitivului și a organizării atacului;

➤ folosirea unor elemente surpriză, schimbări de om, rotații de 2-3 jucători, marcaj dublu, apărare agresivă la omul fără minge cu scopul de a-l împiedica să intre în posesia mingii, fragmentând progresia schemei de joc, toate acestea urmărind destabilizarea atacului;

➤ alternarea sistemelor de apărare pe parcursul jocului și combinarea lor în aceeași fază de apărare;

➤ adaptarea planului tactic defensiv în funcție de profilul, stilul și strategia de joc al echipei adverse, tendința fiind de a particulariza planul tactic defensiv pentru fiecare dintre schemele și sistemele de joc ale echipei adverse.

1.2 MODELUL DE JOC

Fiecare antrenor are libertatea de a-și stabili modelul de joc în funcție de particularitățile propriilor jucători și ale adversarilor, obiectivele de performanță asumate și tendințele de dezvoltare ale baschetului internațional.

Cunoscând modelul performanțial internațional, spre care tindem și statistica parametrilor realizați în sezonul trecut, analizând potențialul

propriilor jucători, resursele și obiectivele echipei, antrenorul pe cale logico-matematică prefigurează parametrii modelului prospectiv de joc pentru sezonul următor. Acești parametrii ai modelului prospectiv de joc devin obiectivele performanțiale ale modelului de pregătire antrenorul compară după fiecare joc parametrii realizați cu cei propuși și face ajustările necesare modelului de pregătire.

Propunem pentru echipele românești următoarele valori orientative pentru principalii parametrii ai modelului prospectiv de joc în ceea ce privește aruncările la coș (tabel 6) dar și alți parametrii ai modelului de joc (tabel 7).

Tabel 6 – Parametrii modelului de joc – aruncări la coș

Genul / Parametrii	Aruncări 2 pct		Aruncări 3 pct.		Aruncări libere		Puncte marcate	Puncte primite
	M/A	%	M/A	%	M/A	%		
Masculin	25/46	≥55%	8/22	38-%	18/24	≥75%	85-95	75-85
Feminin	24/45	≥52%	7/18	38-%	14/18	≥77%	75-85	65-75

Tabel 7 - Parametrii modelului de joc – alți parametrii

Genul / Parametrii	Recuperări		Intercepții	Alte situații	Mingi câștigate	Asist	Mingi pierdute
	O	D					
Masculin	11-12	22-25	10-12	5-8	50-55	10-12	12-15
Feminin	10-12	22-25	10-12	4-6	45-50	8-10	12-15

1.3 MODELUL SOLICITĂRILOR FIZICE

În jocul de baschet, efortul specific este:

- * maximal și submaximal, variabil ca intensitate și durată, cu întreruperi scurte;

- * foarte complex și diversificat în regimul de manifestare al calităților motrice și a factorilor performanței, respectiv rezistență în regim de viteză, îndemânare, detentă, forță generală, măiestrie tehnico-tactică și tensiune psihică;

- * calitățile psihice sunt, de asemenea, pe primul plan: inteligența, creativitatea, spontaneitatea, viteza de reacție și de execuție, stabilitatea emoțională, atenția distributivă, capacitatea de analiză și decizie rapidă.

Din punct de vedere al filierelor energetice implicate, efortul este mixt aerob-anaerob, proporția aproximativă fiind (tabel 8).

Tabel 8 – Filiere energetice implicate

SISTEM ALACTACID	SISTEM LACTACID	SISTEM AEROB
30%	40%	30%

Contribuția relativă a fiecărei surse de energie variază în funcție de cerința efortului (exercițiului), care se schimbă în funcție de durata și intensitatea efortului (tabel 9).

Tabel 9 – Contribuția surselor de energie în funcție de tipul efortului

SISTEM ALACTACID	SISTEM LACTACID	SISTEM AEROB
ATP-PC anaerobic	Glicoliză anaerobă	Aerob
(0-10 sec.)	(10 sec.-3 min.)	Peste 3 min.
Ruperi de ritm, aruncări	Tranziție continuă	Durata jocului

Din punct de vedere al parametrilor efortului în jocul de baschet, se remarcă următoarele:

- * într-un joc un jucător parcurge o distanță de 3.500 – 4500 m;

- * în medie într-un joc, un jucător realizează:

- ✓ 60 – 70 pase;
- ✓ 12 - 20 aruncări din acțiune;
- ✓ 20 porniri în dribling cu 3-5 impulsii ale mingii în sol;
- ✓ 40 sărituri;
- ✓ 35 – 40 de sprinturi;
- ✓ 280 schimbări de direcție

- * frecvența cardiacă medie pe meci este de 167 puls/min; 25% din timp este 180 puls/min, în condițiile în care jucătorul beneficiază de pauze regulamentare:

- ✓ între sferturi astfel: între sfertul 1 și 2 și între sfertul 3 și 4 de 2 min, între sfertul 2 și 3, 15 minute = total de 19 minute;

Acestora li se adaugă alte întreruperi ale jocului:

- ✓ time-out: 5 min pentru fiecare echipă = total 10;
- ✓ 30 – 40 x 20 sec pentru aruncări libere = total 13 - 15 min;
- ✓ 40 x 15 sec pentru alte întreruperi ale jocului = total 10 min,

- * În medie durata acțiunilor susținute cu diferite nivele ale intensității este:

- ✓ Intensitate mare = 3'64"
- ✓ Intensitate medie = 9'73"
- ✓ Intensitate mică = 9'6"
- ✓ Durata revenirii active = 26'7"
- ✓ Durata revenirii pasive = 42'4"

- * lactatul sangvin are valori de 6,8 mmoli/l sânge ceea ce demonstrează că baza energetică pentru susținerea efortului în jocul de baschet este sistemul acidului lactic.

- * dacă am urmări un jucător pe durata întregului meci, presupunând că a jucat tot meciul, se va observa un raport lucru/odihnă de 1:1 – 1:3 deoarece meciul include perioade de activitate intensă aproape inseparabile de restul

perioadelor de inactivitate, ca time-out-urile, pauza dintre reprize. În timp ce energia necesară eforturilor mari a fost susținută în prima fază de sistemul anaerob, recuperarea pentru începerea următoarelor exerciții (sau continuarea meciului) este ușurată în timpul perioadelor de odihnă de sistemul aerob prin aprovizionarea cu ATP.

* factorii limitativi ai performanței sunt puterea de accelerare/decelerare, puterea de desprindere, agilitatea, coordonarea și mânuirea mingii, viteza de reacție și execuție

Astfel, se desprind ca fiind deosebit de necesare pentru practicarea jocului de baschet, dezvoltarea forței maxime, a puterii și rezistenței, a vitezei maxime.

Ca urmare, valoarea intensității este cea care ne dă măsura efortului. Cunoașterea acesteia pe parcursul jocului dar mai ales a antrenamentelor, ajută antrenorul în realizarea pregătirii conform cerințelor solicitării fizice din timpul jocului.

Cea mai simplă cale pentru determinarea intensității este monitorizarea pulsului. Dacă jucătorul poate susține o conversație în timp ce pulsul său este de 65-90% din valoarea maximă prestabilită, este un bun indicator de efort submaximal. O estimare grosieră pentru stabilirea nivelului maxim al pulsului (cu eroare de 10 bătăi pe minut) se obține scăzând vârsta din 220. De exemplu un jucător de 17 ani va avea pulsul maxim prestabilit de 203 bătăi/min.

Presupunând că un jucător vrea să se antreneze la 70% din capacitatea maximă a inimii, înmulțim 203 cu 70% și obținem 142,1, ceea ce înseamnă că jucătorul trebuie să obțină și să mențină pulsul la aproximativ 142 bătăi/min. pe durata de antrenament prestabilită.

O altă metodă de calcul a pulsului maxim prestabilit (cu o acuratețe mai mare) este formula Karvonen. Această metodă folosește pulsul maxim și pulsul de repaus pentru determinarea rezervei de puls.

(considerând un nivel de antrenament de 70% din rezerva de puls)
 $220 - \text{.....(vârsta)} = \text{.....(pulsul maxim presupus - PMP)}$
 $\text{.....(PMP)} - \text{.....(pulsul de odihnă - PO)} = \text{.....(rezerva de puls - RP)}$
 $\text{.....(RP)} \times 0,70 = \text{.....} + \text{PO} = \text{.....(pulsul de antrenament la 70\%)}$

În cadrul lecției dar și în cadrul microciclului, antrenorul în funcție de obiectivele urmărite trebuie să alterneze intensitatea efortului (implicit și filiera energetică). Aceasta presupune o cunoaștere foarte bună a potențialului fiecărui mijloc folosit, a gradului său de corelare cu modelul solicitărilor fizice, tehnico-tactic și psihic conform standardizării și raționalizării mijloacelor.

Creșterea ponderii fizice a unui exercițiu oarecare se poate realiza prin mărirea distanțelor parcurse, adăugarea unor deplasări specifice sau a unor sărituri, îngreunarea mingii etc.

Intensitatea efortului este influențată și de numărul de grupe (linii perechi, executanți) care determină raportul efort/repaus: 1:1, 1:2, 1:3 etc.

Relația dintre intensitatea efortului, frecvența cardiacă și filiera energetică este prezentată în tabelul 10 (Colibaba-Evuleț D, Bota I., 1998).

Tabel 10 - Evaluarea intensității efortului cu ajutorul frecvenței cardiace și respiratorii (Colibaba-Evuleț D, Bota I., 1998)

Intensitatea efortului	Frecvența cardiacă	Frecvența respiratorie	Natura efortului Caracterul energetic	Durata optimă de lucru	%din cap. maxima de efort	Durata necesara refacerii	Obiective instrucționale vizate
0. Cota zero Repaus	Sub 60 (M) Sub 70 (F) bradicardie	12-18	Aerob Absolute	Nelimitat	Clino % Orto 5-10%	Nu apare oboseala	Relaxare Refacere Odihna
1. Mică	90-140	19-34	Aerob Stare stabilă adevarată	Peste 60 min	Peste 50%	Restabilire totala Dupa efort	Refacere generală, Îndemânare, Însușirea tehnicii și tacticii
2. Medie (moderată)	141-160	35-40	Aerob Stare stabilă aparentă	Peste 5-60 min	60-70%	Egala cu solicitarea	Dezv.cap. de lucru: Anduranta, Tehnica și tactica în regim de V.
3. Mare	161-180	41-50	Aerob și anaerob	3-5 min	70-85%	Egala cu timpul de lucru	Dezvoltarea cap.motrice F,V Capac. motrice combinat F-V, V-F,V-R, R-V
4.Submaximală	181-210	51-60	Anaerob alactacidă	16-20 sec	80-90%	Egala cu F de munca plus 30- 120sec	F,V și combinațiile acestora
5. Maximă	Peste 210	-apnee - 1-2 resp. -ulteiore peste 60	Anaerob alactacidă	1-15 sec	90- 100%	Cat este necesar pt. Revenire la 100- 140s/min	Cel mai inalt nivel al capacitatii anaerobe

2. CARACTERISTICI MORFOLOGICE, FUNCȚIONALE, MOTRICE ȘI PSIHLOGICE ALE VÂRSTELOR

Este cunoscut faptul că perioadele vârstei fiziologice nu corespund celei cronologice și etapelor de școlarizare ale copiilor.

Particularitățile vârstelor prezentate în continuare corespund perioadelor biologice cu precizarea etapelor de școlarizare și a vârstelor cronologice, fără care acestea să fie valabile pentru toți copiii.

Aceste lucruri au importanță deosebită în antrenamentul sportiv, din cauza faptului că antrenorii grupează copii după vârstă în grupe de instruire, fără a ține cont de vârsta biologică. Ca urmare, în cadrul antrenamentului, trebuie adoptate regimuri de efort diferite.

Periodizarea fiziologică ne indică următoarele (tabel 11):

Tabel 11 – Periodizarea vârstelor

VÂRSTA (ani)	NIVEL	CLASA	PERIOADA	VÂRSTA FIZIOLOGICĂ
6	Începători II	pregătitoare	școlară mică	antepubertară
7	Începători II	I	școlară mică	antepubertară
8	Începători II	II	școlară mică	antepubertară
9	Începători II	III	școlară mică	antepubertară
10	Începători II	IV	școlară mică	antepubertară
11	Începători I	V	școlară mica/ mijlocie	antepubertară / pubertară
12	Începători I	VI	școlară mijlocie	pubertară
13	Avansați II	VII	școlară mijlocie	pubertară
14	Avansați II	VIII	școlară mijlocie	pubertară
15	Avansați I	IX	școlară mare	postpubertară - preadolescența
16	Avansați I	X	școlară mare	postpubertară - preadolescența
17	Performanță	XI	școlară mare	postpubertară - adolescența
18	Performanță	XII	școlară mare	postpubertară - adolescența
>19	Performanță și mare performanță			postpubertară – adolescența prelungită

În funcție de periodizarea fiziologică, deosebim anumite particularități somatice (morforlogice), funcționale, psihice și motrice, specifice vârstelor antepubertară¹ (tabel 12), pubertară² (tabel 13) și postpubertară³ (tabel 14) de care antrenorul trebuie să țină cont în realizarea planurilor de pregătire.

¹ adaptare după <http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-antepubertara-6-11-ani/>

² adaptare după <http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-pubertara-11-14-ani/>

³ adaptare după <http://educatie-fizica.ro/particularitatile-motricitatii-la-varsta-postpubertara-14-18-ani/>

Tabel 12 – Caracteristicile vârstei antepubertare

VÂRSTA ANTEPUBERTARĂ (6-11 ani)				
Particularități morfologice (somatice)	Particularități funcționale	Particularități psihice	Particularități motrice	Aplicații practice
- Procesul de creștere are ritm scăzut și începutu perioadei; se intensifică spre sfârșitul ciclului primar de studii; - Greutatea corporală crește cu aproximativ 10 kg ; greutatea aproximativă la finalul perioadei este de 30 kg ; - Înălțimea crește cu aproximativ 20 cm ; diferențele dintre sexe până la vârsta de 10 ani nu sunt semnificative; - Fetele înregistrează o accelerare în ceea ce privește creșterea datorită apariției pubertății ; se accentuează diferențele dintre sexe ; trunchiul devine mai lung datorită opririi creșterii membrelor inferioare ; - Creșterea membrelor inferioare la băieți continuă până la aproximativ 15 ani; - Crește rezistența la presiune, tracțiun și răsucire datorită creșterii rezistenței osoase ; - Ritm de creștere este mai rapid la începutul perioadei; - Crește masa musculară generală; - Crește musculatură fină a mâinilor; - Pot să apară defomări ale sistemului osos, în special ale coloanei vertebrale, din cauza unor poziții greșite sau a unei încărcături prea mari.	Aparatul cardiovascular: - cordul are reacție neeconomică la efort; - irigația coronariană este bogată; - Până la 7 ani se recomandă eforturi ușoare; Aparatul respirator: - Toracele capătă forma toracelui adultului; dimensiunile diametrului transversal și a celui anteroposterior sunt mai mari ca la adult; - coastele se dezvoltă pe o direcție descendentă; - crește capacitatea de efort, fără prea multă eficiență, datorită modificărilor structurale ale plămânilor ; - volumul plămânilor este mic datorită insuficienței dezvoltării a musculaturii respiratorii ; - crește capacitatea de efort, fără a atinge valorile maxime. Sistemul nervos: - SNC se dezvoltă, atingând aproape greutatea unui adult; funcțional nu este însă dezvoltat complet; - Dintre procesele corticale, predomină excitația ; - Elementele nou recepționate se fixează greu la nivel cortical, din cauza inhibiției de diferențiere slab dezvoltate; Aparatul endocrin: - Acționează glande ca timusul, tiroida, epifiza;	- Formele predominante ale memoriei la această vârstă sunt memoria mecanică și memoria involuntară; - În plan senzorial predomină simțurile auditiv și vizual; - Caracteristici ale percepției: aceasta reflectă mai ușor culoare și formă decât volum; se remarcă dificultăți în recepționarea relației parte - întreg, percepția spațiului și a timpului se îmbunătățește; - Reprezentare suferă modificări calitative.	- Dezvoltare lentă a masei musculare; - Tonus muscular cu valori reduse, favorizând mișcările cu amplitudine; - Forța musculară este redusă ; - Echilibru precar ; - Capacitatea de învățare motrică crescută în baza unui număr mare de repetări; datorită S.N.C. posibilitatea de fixare a elementelor noi este redusă din cauza inhibiției de diferențiere slab dezvoltate ; - Deprinderea de alergare are un aspect similar celui optim; - Spre finalul perioadei (9-11 ani) mișcările devin mai sigure, datorită creșterii stabilității posturale verticale. - coordonarea ochi-mână are un nivel satisfăcător, ceea ce permite controlul mișcărilor și perfecționarea gestuală; - orientarea spațio-temporală la un nivel satisfăcător, are rol în coordonarea mișcărilor;	- corectarea permanentă a ținutei corecte și a ritmului corect al mișcării - este recomandată dezvoltarea musculaturii extensoare a spatelui și a gâtului ; - este recomandat efortul dinamic ; - rezistența la efort static este mică ; - nu se recomandă eforturi pentru dezvoltarea forței și rezistenței ;

Tabel 13 – Caracteristicile vârstei pubertare

VÂRSTA PUBERTARĂ (11-14 ani)				
Particularități morfologice (somatice)	Particularități funcționale	Particularități psihice	Particularități motrice	Aplicații practice
- creșterea accentuată a ritmului dezvoltării somatice între 12-14 ani; - lipsa de armonie în creștere: creșterea mai întâi la nivelul membrelor inferioare, ulterior și a membrelor superioare, - trunchiul lung, toracele îngust, abdomenul supt; - fetele înregistrează valori superioare, datorită pubertății instalate mai devreme; - sistemul articular este slab; - aspectul capătă o alură caricaturală.	Aparatul cardio-vascular: - ritm accelerat al dezvoltării între 13-14 ani; - creșterea inimii în volum și greutate, creșterea diametrului vaselor sanguine, circulația periferică imperfectă; - Sistemul cardiovascular pe ansamblu este labil; - stări de oboseală frecvente, rezistența scăzută la efort, palpații; - F.C. la 13 ani: B 82 pul./min., F-88 pul./min.; - T.A. este mica: 90-100/40-50 și în efort 150-160. Aparatul respirator: - difficultăți de adaptare la efort datorită organelor din cutia toracică, puțin dezvoltate; - creșterea în lungime și diametru a căilor respiratorii, ceea ce asigură un debit de aer relativ mare; - plămânii înregistrează cel mai mare ritm de creștere în greutate și volum în jurul vârstei de 14 ani; - crește debitul pulmonar între 12-16 ani cu 50%; - crește capacitatea vitală de la 12 ani (2000cm³), la 15 ani (3000cm³); - F.R. scade de la 13 ani (20 res./min.) la 15 ani (18 res./min.) Sistemul nervos: - volumul creierului crește, se adâncesc circumvoluțiunile, sporesc conexiunile dintre diferite zone prin înmulțirea fibrelor asociate; - plasticitate mare funcțională a S.N.C.; - predomină excitația asupra inhibiției; - predomină iradierea asupra concentrării. Aparatul endocrin: - apare diferențierea și accentuarea caracteristicilor sexuale.	- dezvoltare rapidă a activității nervoase superioare; - scad pragurile senzoriale; - capacitate crescută de percepție a culorilor și a spiritului de observație; - se stabilizează câmpul vizual; - pot rezolva situații problematice, în baza perfecționării proceselor gândirii: analiza, sinteza, generalizarea, sistematizarea, abstractizarea; - memoria devine logică; - observația devine selectivă, - se dezvoltă voința; - se formează concepții personale despre lume și viață; - se formează convingeri, se elaborează idei, - se recurge încă la modele.	- datorită dezvoltării proceselor superioare S.N.C. este posibilă dezvoltarea și educarea unor aptitudini motrice: - se dezvoltă îndemânarea datorită dezvoltării aparatului locomotor; - orientarea în spațiu la 12-13 ani se apropie de cea al adultului; - mobilitatea scade la F - 12-13 ani – fete și B - 13-14 ani; - crește și forța în regim de viteză (detența, puterea); - crește moderat capacitatea de efort static la băieți, datorită îmbunătățirii aparatului muscular; - capacitatea de rezistență este scăzută; se va interveni în sensul îmbunătățirii rezistenței în regim de forță și rezistenței în regim de viteză; - aruncarea este mai accesibilă băieților, mai ales prin procedeul de azvârlire; fetele folosesc împingerea; - săritura are bătaia puternică, dar un zbor redus; - perioada este favorabilă pentru învățarea tehnicii specifice ramurilor și sportive și pentru dezvoltarea calităților motrice.	- se pot învăța deprinderi motrice complexe; - exercițiile trebuie să aibă structuri diferite ale mișcării precum și un caracter variat al efortului neuromuscular. - se pot efectua eforturi de viteză pe distanțe scurte, sărituri, - aruncările sunt accesibile B – prin azvârlire, F – prin împingere; - pentru creșterea eficienței săriturilor este necesară dezvoltarea detenței la membrelor inferioare și creșterea coordonării segmentare și învățarea aterizării elastice;

Tabel 14 – Caracteristicile vârstei postpubertare

VÂRSTA POSTPUBERTARĂ (14-18 ani)				
Particularități morfologice (somatice)	Particularități funcționale	Particularități psihice	Particularități motrice	Aplicații practice
- ritm lent al creșterii oaselor în lungime - ritm intens al procesului de îngroșare a oaselor; - mobilitatea pasivă și activă a coloanei vertebrale atinge valorile maxime la începutul perioadei, ulterior se stabilizează sau se reduce; - dezvoltarea cutiei toracice este în corelație cu dezvoltarea plămânilor, a ficatului; - oasele au dobândit forma și dimensiunile definitive; sudarea centrilor de osificare primari cu cei secundari are loc între 20-25 ani; - talia crește datorită dezvoltării accentuate a trunchiului într-un ritm mai scăzut între 16-18 ani (1-2 cm/an), față de etapa pubertară (4-6cm/an).	Aparatul cardio-vascular: - vascularizarea aparatului cardiovascular este accelerată; - crește volumul și greutatea miocardului; - arterele și venele mari aproape ating dimensiunile unui adult; - adaptarea la efort devine economic din punct de vedere funcțional; - F.C. și T.A. are valori apropiate de ale adulților: la finalul perioadei, valorile orientative sunt: F.C. repaus – 64 bătăi/min. și T.A. 102/58. Aparatul respirator: - morfologic, aparatul respirator se aseamănă cu cel al adultului, - funcțional, aparatul respirator își continuă dezvoltarea; - F.R respiratorie scade (valori de F - 20-22 și B - 18-20); - amplitudinea mișcărilor respiratorii crește; - capacitatea vitală sporește, - consumul maxim de oxigen crește considerabil. Sistemul nervos: - S.N.C. și analizatorii se prezintă morfologic și funcțional, la un nivel apropiat de cel al adulților; - echilibrul între excitația și inhibiția corticală favorizează formarea deprinderilor motrice; - mobilitatea funcțională crescută a proceselor nervoase fundamentale favorizează dezvoltarea vitezei și a îndemânării; - S.N.C. cât și analizatorii sunt mai puțin rezistenți la excitații prelungite și intense, oboseala centrală și periferică instalându-se mai ușor la subiecții de vârstă postpubertară, în comparație cu adulții.	- este perioada definirii personalității, marcată de încheierea studiilor și începutul formării profesionale, - este perioada în care se realizează integrarea profesioanală și socială;	- acțiunile motrice se execută pe fondul manifestării crescute a capacităților motrice, mai ales la băieți; - creștere ușoară a indicilor de viteză; - crește nivelul îndemânării datorită îmbunătățirii capacităților de coordonare; după 17 ani fetele devin mai îndemânate; - mobilitatea articulară scade, mai ales la băieți; - eforturile de rezistență sunt suportate acum, indicii fiind mai buni la băieți decât la fete; - forța este mai dezvoltată la băieți, pe baza hipertrofiei musculare; - forța poate fi dezvoltată sub toate formele sale de manifestare.	- se dezvoltă viteza de repetiție, de execuție și de repetare; - spre sfârșitul perioadei se dezvoltă viteza în regim de rezistență prin alergări de 200 și 400m; - exercițiile de forță, viteză și rezistență trebuie dozate corespunzător în acord cu dezvoltarea morfologică și capacitatea motrică; - se limitează folosirea exercițiilor cu contracții mari și repetate (contracții izometrice) - se folosesc intervale mari pentru odihnă;

3. SELECȚIA TINERILOR JUCĂTORI

Selecția este un proces permanent, proces de a cărui eficiență depinde nivelul performanțelor de la maturitate.

Selecția operează continuu și paralel cu procesul de pregătire de la începător până la nivelul marii performanțe și implică un ansamblu de evaluări periodice care să evidențieze aptitudinile copilului/sportivului pentru practicarea cu succes a jocului de baschet. Un rol important în procesul de selecție îl constituie starea de sănătate a participantului și motivatia acestuia vis-a-vis de procesul de pregătire și de jocul în sine.

Cerintele generale pentru eficientizarea selecției în baschet:

1. Extinderea rețelei de unități cu profil baschetbalistic pe întreg teritoriul țării.
2. Elaborarea unui sistem național unitar de selecție cu criterii, probe și norme de control, diferențiate în funcție de vârstă și sex.
3. Prelungirea perioadei de pregătire a copiilor și juniorilor (scaderea vârstei de selecție).
4. Perfectionarea conținutului programelor de educație fizică din școli, în direcția formării deprinderilor motrice variate, pregătitoare pentru diferite ramuri sportive și a selecționării copiilor și tinerilor talentați, cu reale aptitudini pentru marea performanță.
5. Perfectionarea conținutului pregătirii pe etape de vârstă, pe baza cunoașterii mai exacte a posibilităților biologice și psihologice a copiilor.
6. Crearea unui sistem competițional propriu copiilor și juniorilor, potrivit cerințelor metodice care prefigurează selecționarea și apoi pregătirea acestora pe baze științifice pentru înaltă performanță.
7. Specializarea profesorilor și antrenorilor în problematica antrenamentului, specifică copiilor și juniorilor.
8. Îmbunătățirea continuă a bazei materiale, terenuri de baschet în aer liber, utilizarea sălilor de sport cu panouri centrale și laterale.
9. Crearea unor evenimente care să popularizeze baschetul și să atragă copii și tinerii spre jocul de baschet.

3.1. OBIECTIVELE SELECȚIEI

Ca antrenori, este de datoria noastră să ne implicăm activ în procesul de selecție, un proces care trebuie să se desfășoare în mod riguros și organizat și care are anumite obiective foarte clare. În acest sens, antrenorii trebuie:

- a) să depisteze talentele individuale timpuriu;

- b) să prevadă corect dezvoltarea viitoare a jucătorilor (prognoza taliei la maturitate și orientarea corectă pe post).
- c) să selecționeze jucătorii potriviți pentru jocul modern de baschet;
- d) să polarizeze jucătorii capabili să formeze o echipă competitivă pe plan intern/internațional și să:
 - contribuie la selecția jucătorilor pentru o echipă de club;
 - contribuie la selecția jucătorilor pentru lotul național.

Avantajele și beneficiile selecției și identificării talentului

Procesul de selecție prezintă o serie de avantaje care ajută pe antrenor (și toate celelalte persoane angrenate în acest proces) să folosească o serie de mijloace cât mai obiective cu intenția de a depista sportivii talentați și de a-i include în procesul de antrenament. Printre beneficiile selecției amintim:

- Selecția în baschet implică identificare, orientare și antrenarea potențialilor jucători pentru a-i transforma în atleți de succes.
- Problema selecției în baschet este multilaterală și implică persoane cu un grad înalt de calificare profesională și științifică.
- Talentul poate fi activat doar în cadrul activităților specifice și în condiții potrivite de antrenamente de intensitate ridicată.
- Problema selecției în baschet este corelată cu: compararea copilului cu caracteristicile antropologice ale unui model de jucător de succes, prezicerea dinamicii și varfului capacității de dezvoltare.

Talentul

La modul general, **talentul** este definit ca o aptitudine, exprimată într-o anumită direcție, net superioară aptitudinii medii și nedezvoltată încă în totalitate (Rothing, 1983).

În domeniul sportului, important este mai ales talentul motric. Se distinge un talent motric general, un talent sportiv și unul specific unei anumite discipline sportive.

Talentul motric se manifestă prin faptul că mișcările sunt învățate cu multă ușurință, mai repede și cu mai multă siguranță, el presupune un repertoriu foarte vast de acțiuni motrice (Hahn, 1982).

Talentul sportiv reprezintă predispoziția superioară mediei de a putea realiza mari performanțe în domeniul sportiv.

Talentul specific pentru o anumită disciplină se caracterizează prin faptul că el comportă predispoziții fizice și psihice de a realiza performanțe extraordinare într-un anumit tip de sport.

După unii cercetători, circa 6% din indivizii unei populații prezintă o valoare ridicată, superioară mediei, pentru un anumit parametru.

Specialiștii domeniului sunt aproape unanim de acord că principalele grupe de predispoziții care influențează talentul sunt următoarele:

⇒ Predispoziții antropometrice, ca talia, greutatea, structura corporală, proporțiile, centrul de greutate.

⇒ Caracteristici fizice, ca rezistența aerobă și anaerobă, forța statică și dinamică, viteza de acțiune și de reacție, mobilitatea.

⇒ Predispoziții motrice tehnice, cum ar fi calitățile de echilibru, simț temporal, spațial și ritmic, simț al apei sau al zăpezii, calitatea de expresie, posibilitățile muzicale și ritmice.

⇒ Capacitatea de învățare, cum ar fi darul de-a concepe, posibilitatea de observație și de analiză.

⇒ Dispozițiile pentru performanță, cum ar fi dispozițiile pentru efort, ambiție, perseverență, sârguință la antrenament, toleranță la frustrare.

⇒ Capacități cognitive, cum ar fi concentrarea, inteligența motrică, creativitatea, posibilitățile tactice.

⇒ Factori afectivi, stabilitatea psihică, înclinare pentru competiție, insensibilitate față de competiție, posibilitatea controlării stresului.

⇒ Factori sociali, aptitudine pentru a conduce, capacitate de integrare, capacitate de cooperare etc.

În consecință, talentul sportiv se distinge prin posesia de aptitudini și abilități diferite, în domenii variate, care condiționează în ansamblu capacitatea de performanță sportivă.

Profilul jucatorului de succes

Numerosi antrenori de renume au elaborat un profil al jucatorului de succes; in cadrul acestui profil apar mai multe repere si aspecte ale jocului modern, pe teren, cit si aspecte care caracterizeaza jucatorul in afara terenului de joc. Cele mai relevante si importante repere sunt:

- Jucatorul polivalent cu cunostiinte tehnico-tactice pe toate pozitiile (all-round player) si zonele terenului (combo-player).
- Nivel ridicat de coordonare, viteza, echilibru, agilitate, flexibilitate, si putere exploziva.
- Din punct de vedere morfologic, va domina fizicul cu segmente lungi, nivel ridicat de masa musculara si nivel scazut de strat/tesut adipos.
- In anduranta aeroba si anaeroba ca si indicator al capacitatii energetice, dezirabile sunt calitatile functionale ridicate de recuperare dupa efort anaerob de intensitate ridicata (toleranta ridicata fata de acidul lactic).
- Din punct de vedere al calitatilor cognitive a jocului polivalent, se doreste: capacitatea de rezolvare a problemelor de timp si spatiu, compensarea, jocul sub presiune, capacitatea de creare a unui stil propriu in incercarea de a rezolva situatii de joc.
- Nivel ridicat de stabilitate emotionala.
- Agresivitate controlata.
- Nivel ridicat de inteligenta.

- Sociabilitate.
- Personalitate puternică (stabilitate ridicată și toleranță la stres).
- Inteligența baschetbalistică.
- Capacitatea de învățare.
- Anticipare
- Recunoașterea situației din joc și luarea deciziei corecte.
- Identificarea plusurilor și minusurilor personale și capacitatea de a lucra pentru a îmbunătăți punctele slabe.
- Viteza deciziilor tactice.

3.2 ETAPELE SELECȚIEI ÎN BASCHET

În general, procesul de selecție este eșalonat în timp pe patru etape.

Etapa I - selecția inițială (de orientare) – constă în depistarea copiilor dotați și inițierea lor în jocul de baschet. Vizează perioada de vârstă cuprinsă între 8 și 12 ani, și constă în atragerea, depistarea și selecționarea copiilor talentați, cu aptitudini pentru practicarea jocului de baschet, și inițierea lor în baschet în cadrul unei activități organizate pe grupe de începători. Durata acestei etape este de 2-4 ani.

Vârsta optimă de selecție este de 8 – 10 ani, iar apariția mingiilor nr. 3 și nr. 5 și a panourilor reglabile permit inițierea și la vârste mai mici. Unele elemente de talie foarte înaltă pot fi selecționate și la 14 – 16 ani.

Selecția în această etapă poate fi directă sau indirectă. Concursul (meciul) este prezent dar fără a fi un obiectiv de performanță – reprezintă un mijloc util de menținere a motivației pentru baschet! În această etapă, în care se pun bazele fundamentale ale tehnicii, selecția se face pe baza unui model de selecție pe ramura de sport și se urmărește în principal abilitatea copiilor care execută cu ușurință formele naturale de mișcare (saritura, alergare, aruncare, prindere, aterizare, etc.) cât și aspecte legate de agilitate, echilibru, coordonare și viteză.

Etapa a II-a - selecția intermediară - situată în jurul perioadei pubertare când are loc stabilizarea din punct de vedere biologic și psihic, se referă la perioada de vârstă cuprinsă între 13-15 ani (11-16 ani după alți autori), și corespunde cu începerea pregătirii dirijate și cu alcătuirea echipelor de juniori. În cadrul acestor vârste organismul copiilor poate suferi modificări substanțiale cel mai adesea în direcția dezvoltării aptitudinilor evidențiate în prima etapă de selecție, corespunzătoare cerințelor ramurii de sport, dar există și situații în care este necesară reorientarea către alte ramuri, pentru a valorifica achizițiile anilor anteriori de antrenament.

În cadrul etapei se urmăresc și se evaluează calitățile intelectuale, particularitățile afective și voliționale, precum și evoluția indicilor antropometrici și ai calităților motrice. Acestui cadru general i se adaugă “criteriile baschetbalistice”, respectiv investigațiile specifice jocului de baschet în scopul estimării gradului de pregătire realizată și a nivelului acumulărilor înregistrate de fiecare jucător în parte.

În această etapă sportivii activează în grupe stabile de avansați, selecția evaluând progresul realizat de aceștia în plan fizic și tehnico-tactic prin probe de control și comportamentul performanțial din jocurile oficiale. Modelul de selecție intermediar prezent în această etapă urmărește valorificarea particularităților individuale cit și obținerea rezultatelor în procesul de învățare (antrenament) și în concursuri (meciuri) dar în mod progresiv și nefortat. Comportamentul în concurs (în meci – oficial, amical, de verificare, etc.) poate fi folosit ca și criteriu de apreciere a valorii dar nu în mod izolat ci în strînsă corelare cu celelalte aspecte ale selecției. Ca parte a procesului de selecție, mai ales pe partea finală a acestei etape (14-15 ani), se încearcă identificarea timpurie a jucătorilor care prezintă potențial pentru a fi incluși în loturile reprezentative (regionale, naționale).

Etapa a III-a - selecția finală (decisivă) - presupune o ierarhizare a valorilor individuale pe baza acumulărilor înregistrate atât pe parcursul etapelor anterioare, cât, mai ales, în perioada cuprinsă între 16 ani și 19 ani.

În această etapă se perfecționează procedeele tehnice și acțiunile tactice fundamentale de atac și apărare, la un nivel calitativ superior, care creează premisele selecționării celor mai buni jucători în echipele reprezentative de juniori-junioare și de la un nivel de performanță la altul, promovarea în echipele de seniori-senioare, sau de la o echipă la alta, selecționarea în loturile naționale de seniori – senioare. Modelul final (și de confirmare a capacității de performanță) trebuie avut în vedere în această etapă. De asemenea, se va ține cont și de modelul de performanță actual iar evaluarea jucătorilor se va realiza și pe baza cerințelor specifice fiecărei poziții în parte (fundas, extremă, pivot).

Etapa a IV-a - selecția curentă – se realizează pe baza formei sportive și a capacității maxime de potențial (și efort) la data obiectivului competițional (meci din sezonul regulat, meci de play-off, competiție / turneu, etc.). Se acordă atenție conceptului de dirijare a antrenamentului sportiv și de punere în formă sportivă: intrare/obținere, menținere și valorificare, ieșire din formă sportivă (a se vedea și capitolul dedicat planificării antrenamentului sportiv). Intervine și în alcatuirea echipei pentru un anumit joc, în funcție și de caracteristicile adversarului.

Considerând aspectele organizatorice și metodice ale pregătirii, selecția și pregătirea ar putea fi astfel etapizate (tabel 15):

Tabel 15 – Etapizarea selecției și pregătirii

ETAPA	SELECȚIA	VÂRSTA	NIVELUL	CARACTERIZAREA PERIOADEI
I	INIȚIALĂ	8-12 ani	Începători	De perspectivă
II	INTERMEDIARĂ	13-16 ani	Avansați	De perspectivă
III	FINALĂ	16-19 ani (si dupa)	Performanță	De performanță
IV	CURENTA	16-19 ani si seniori	Performanță si mare performanță	De performanță si mare performanță

3.3 CRITERIILE DE SELECȚIE

Selecția vizează un avantaj larg de laturi ale personalității copiilor ce încep să practice baschetul în mod organizat, laturi pe care le pun în valoare criteriile de selecție.

Pentru reușita procesului de selecție este necesar ca pe de o parte să se cunoască calitățile favorizante ale sportului respectiv, iar pe de altă parte, cei supuși selecției să posede acele calități, la un nivel cât mai ridicat, cunoscând că unele dintre acestea sunt perfectibile prin antrenament, iar altele mai puțin.

În momentul actual selecția se orientează după următoarele criterii:

a) **Criteriile medico-biologice** stabilesc starea de sănătate și principalele date referitoare la dezvoltarea somato-funcțională a organismului copiilor. Acestea se obțin prin examenul antropometric, somatoscopic și prin determinarea stării funcționale a sistemelor cardiorespirator, neuromuscular, neuropsihic, etc.

⇒ *Starea de sănătate* se va stabili printr-un examen clinic de specialitate/pe aparate, cât mai complet și de investigare a antecedentelor heredo-colaterale sau personale și trebuie să evidențieze aspecte care pot împiedica practicarea sportului de performanță.

⇒ *Starea funcțională* - în acest sens, de interes pentru antrenor sunt integritatea funcțională, endocrino-metabolică, neuro-musculară, neuro-psihică, hepato-renală, hematologică, și cardiorespiratorie. Dintre toate organele și sistemele, aparatul cardio-vascular și cel respirator sunt cele care se adaptează cel mai repede la efortul fizic.

Acest criteriu este eliminătoriu.

b) **Criteriile somatice** stabilesc nivelul de dezvoltare fizică generală și parametrii ce favorizează obținerea performanțelor în baschet - statură înaltă, dimensiunile mari ale anvergurii, palmei, labei piciorului, diametrul biacromial și dimensiunea diametrului bitrohanterian.

În etapa inițială a selecției, examenul trebuie să precizeze:

- nivelul de dezvoltare fizica generala a copiilor in functie de sexul si grupa de vârstă din care fac parte.

- aspectele de dezvoltare fizica favorizante pentru obtinerea performantei, in scopul de a fi dirijat spre probele respective.

- deficiențele fizice care contraindica sportul de performanta.

Pentru aceasta se vor efectua urmatoarele examene:

⇒ *Examenul antropometric:* statura, greutatea, bustul, lungimea membrelor inferioare, perimetrul toracic in repaus, in inspiratie profunda si expiratie fortata, diametrul bicromial si bitrohanterian. Statura si greutatea se vor compara cu mediile pe tara.

⇒ *Urmărirea creșterii taliei si greutății pe vârste.*

-creșterea in inaltime , la fete se opreste in jurul vârstei de 17-19 ani, iar la baieti la 21-25 ani.

⇒ *Evoluției creșterii principalelor segmente:* anvergura, membrele inferioare și prognoza evoluției creșterii in inaltime.

Determinante pentru obtinerea performantelor de valoare sunt, in primul rand, statura si anvergura bratelor. Valorile staturii sunt conditionate de factori genetici, care se modifica foarte putin, in plus sau in minus, in functie de condițiile de viata si de activitate desfasurata.

Pentru prognosticarea staturii care va fi atinsa la varsta adulta se recomanda folosirea formulei experimentate de L.Teodorescu, care consta din stabilirea corelației intre statura ambilor parinti si coeficientii standard, pentru tata si mama, numai in situatia in care statura tatalui este de minimum 180 cm si a mamei de minimum 170 cm.

$$\text{Statura fetelor} = \frac{St + (Sm \times 1,24)}{2} \quad \text{statura baietilor} = \frac{(St \times 1,044) + Sm}{2}$$

Sau

$$\text{Statura fetelor} = \frac{(Tt \times 0,923) + Tm}{2} \quad \text{statura baietilor} = \frac{(Tm \times 1,08) + Tt}{2}$$

unde:

Sm, Tm – statura mamei

St, Tt – statura tatălui.

Pe baza particularitatilor de dezvoltare a staturii si a cerintelor impuse de modelul jucatorului senior si jucatoarei senioare, au fost stabilite urmatoarele valori ale staturii, cu caracter orientativ, intre 7 si 18 ani (tabel 16):

Tabel 16 – Valori orientative ale staturii (7-18 ani)

VÂRSTA	FUNDAȘI		EXTREME		PIVOTI	
	F	B	F	B	F	B
7	140	137	141	140	145	144
8	144	140	144	143	150	148
9	147	143	150	147	155	153
10	153	151	156	154	161	158
11	157	156	164	160	168	164
12	165	165	170	168	175	172
13	168	170	176	174	180	179
14	171	175	180	180	185	185
15	173	181	183	187	188	192
16	175	184	184	193	189	198
17	176	187	185	195	190	202
18	178	190	186	197	192	205

Din punct de vedere al dezvoltării copiilor, cunoscând vârsta și statura de moment (SMo), se poate calcula statura definitivă (SD) cu ajutorul tabelului 17, de mai jos, care redă procentajul din statura adultului (SA) cu ajutorul formulei: $SD = SMo \times 100 / \% SA$

Tabel 17 – Valorile procentuale ale staturii definitive atinse la diferite vârste
 (după D. Colibaba și I. Bota)

VÂRSTA	% STATURA ADULTĂ
12,0	84,1
12,5	85,5
13,0	87,1
13,5	89,1
14,0	92,0
14,5	94,6
15,0	96,5
15,5	97,9
16,0	98,8
16,5	99,4
17,0	99,8
17,5	99,9
18,0	100

De asemenea, antrenorul Nenad Trunic, prezintă evoluția înălțimii jucătorilor și perspectiva taliei acestora (tabel 18).

Tabel 18 - Înălțimea pe categorii de vârstă (după prof. Nenad Trunic, 2017)

Vârsta	Baieti			Fete		
11	162	167	173	163	168	174
12	169	175	180	171	177	183
13	175	183	189	177	184	190
14	182	189	196	180	185	190
15	187	194	200	180	185	190
Inaltime finala	190	196	200	180	185	190

Dragnea (1994) propune următoarele valori probabile care ajuta antrenorii in estimarea inaltimei sportivilor:

- La 17 ani inaltimea baietilor reprezinta 99.47% din cea finala;
- La 16 ani inaltimea baietilor reprezinta 98.01% din cea finala;
- La 15 ani inaltimea baietilor reprezinta 95.28% din cea finala;
- La 14 ani inaltimea baietilor reprezinta 91.26% din cea finala;
- La 13 ani inaltimea baietilor reprezinta 87.18% din cea finala;
- La 12 ani inaltimea baietilor reprezinta 84.82% din cea finala;
- La 11 ani inaltimea baietilor reprezinta 80.95% din cea finala;
- La 10 ani inaltimea baietilor reprezinta 78.21% din cea finala.

De exemplu, in cazul unui copil de 10 ani care masoara 147 cm, calculul inaltimei finale se face inmultind 147 cu 100 si apoi impartind rezultatul cu procentul corespunzator virstei din tabel:

$$147 \times 100 / 78,21 = 147,700 / 78,21 = 187,95 \text{ cm}$$

Se pot face predicții, cu un suficient grad de probabilitate privind evoluția creșterii în înălțime, dacă aceasta se desfășoară normal și nu este tributară vreunei maladii congenitale sau contractate.

Anvergura brațelor este de asemenea un indicator somatic deosebit de important în jocul de baschet. Valoarea acestuia poate fi calculată în funcție de vârsta cronologică și valoarea staturii, conform tabelului 19:

Tabel 19 – Calculul anvergurii în funcție de vârstă și statură

VÂRSTA/POSTUL	12 ani 102% din statură		14 ani 103% din statură		16 ani 105 % din statură		18 ani 106 % din statură	
	F	B	F	B	F	B	F	B
FUNDAȘI	168	168	176	180	184	193	189	201
EXTREME	173	171	185	185	193	202	197	208
PIVOȚI	178	175	190	190	198	207	203	217

Lungimea palmei reprezintă, în cazul unei dezvoltări normale, 10.4% din înălțimea corpului. Pentru jucătorii și jucătoarele de baschet trebuie să depășească procentajul indicat.

De regulă, greutatea corporală a baschetbaliștilor este mai mică cu 5 – 8 kg față de numărul de centimetri ai staturii peste 1 m.

c) **Criteriile motrice** determina în egală măsură volumul și calitatea deprinderilor motrice de bază și specifice ca și nivelul de dezvoltare al calitatilor motrice.

Dezvoltarea motricității este condiționată de o serie de factori, care pot fi recunoscuți în caracterele ereditare și în activitatea marilor funcțiuni ale organismului în diversele lui activități. Trăsăturile sau calitățile care pot fi mai greu modificate formează grupa calitatilor stabile iar celelalte grupa calitatilor labile, perfectibile. Din această cauză se impune o tratare diferențială a selecției, în funcție de caracterul perfectibil sau mai puțin perfectibil al calitatilor pe care le reclamează practicarea sportului ales.

În selecția pentru jocul de baschet se vor evalua calitățile motrice puternic determinate genetic: îndemânarea, viteza, detenta.

- viteza va fi testată sub toate formele de manifestare inclusiv viteza de deplasare;
- detenta va fi evaluată la început în lungime și după formarea deprinderii de săritură pe verticală, se va evalua detenta pe verticală;
- îndemânarea, calitate foarte complexă va fi evaluată în urma observării dirijate a jocurilor copiilor: leapșa, ștafete, jocuri pe 1/2 de teren (miuțe) de fotbal, baschet, urmărindu-se coordonarea, capacitatea de învățare (imitație), ambidextria, simțul echilibrului, simțul mingii.

Nivelul pregătirii specifice se apreciază - pentru începători și avansați - în limitele de vârstă stabilite pentru fete și băieți, pe baza rezultatelor obținute la probe și normele de control specifice. Acestea se compară cu normele stabilite de sistemul de selecție, apreciindu-se astfel nivelul atins în pregătirea specifică.

d) **Criteriile psihologice și psiho-pedagogice** determină nivelul de dezvoltare a calitatilor psihice solicitate în procesul de antrenament și în competițiile de baschet.

La copii, aptitudinile și trăsăturile de personalitate nu sunt încă definite, de aceea se va urmări în principal existența *motivației pentru practicarea sportului de performanță și dorința de victorie*, manifestate în diferitele jocuri ale copiilor prin ambiția de a câștiga, pasiune, plăcerea jocului, competitivitate, combativitate, stabilitate emoțională, capacitate de cooperare, altruism/individualism. De asemenea trebuie urmărite: *afectivitatea, voința, memoria, imaginația, aptitudinile, atitudinea generală, vocația și chiar talentul*.

e) **Criteriile sociale** – urmăresc determinarea situației sociale, mediului de proveniență, tradiția zonei, anturajul, comportamentul școlar, etc.

f) Criteriul și abilitatea de asimilare – antrenorii trebuie să depisteze copiii și sportivii care demonstrează abilitatea de a învăța repede și foarte repede!

3.4 IMPLICATIILE STATISTICE IN SELECȚIE

Alexe (1993) menționează conceptul de implicații statistice în selecție. Selecția sportivă reprezintă un fenomen supus legilor statisticii; selecția se încadrează în legea distribuției normale (și mai precis Curba lui Gauss). Alexe exemplifică acest concept prin graficul de mai jos în care se evidențiază faptul că la 100 de copii un antrenor va depista de la 1 până la 5 copii care sunt foarte buni (figura 1).

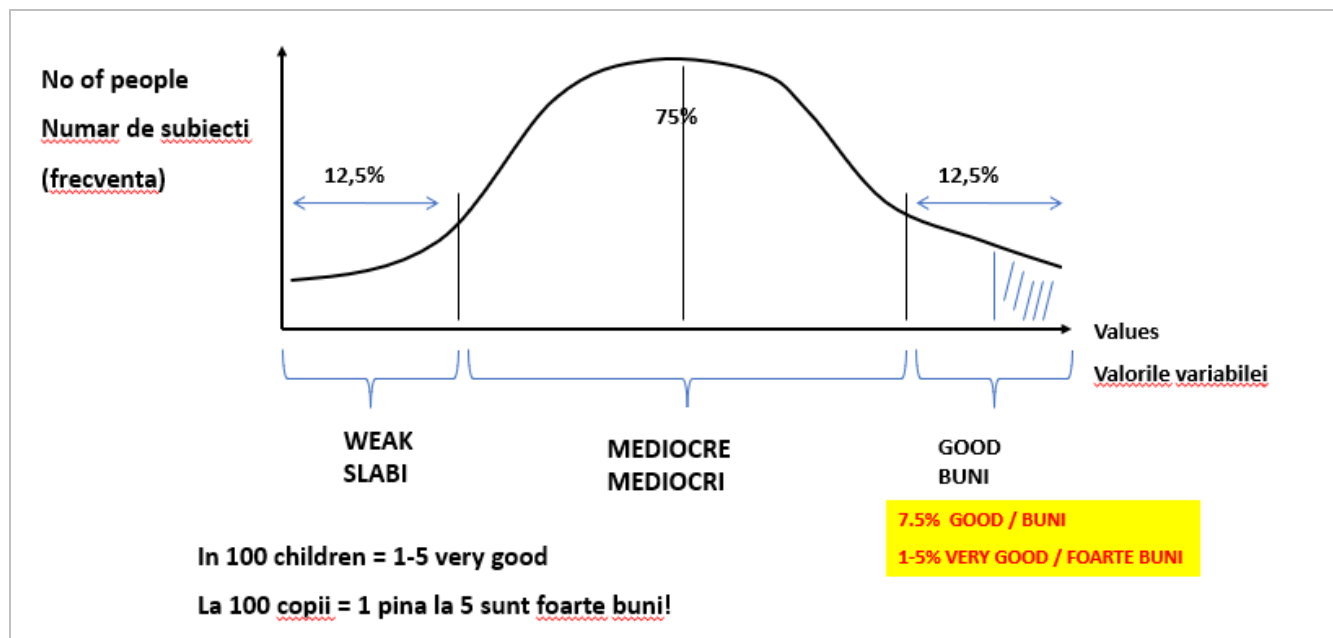


Figura 1 - Implicațiile statistice în selecție (după Nicu Alexe, 1993)

3.5 INDICATORI AI SELECȚIEI

Un baschetbalist de performanță are nevoie de minimum 6 – 10 ani de pregătire în care instruirea trebuie dirijată gradat pe niveluri ascendente și la finalul fiecărui stadiu se impune o evaluare precisă a nivelului pregătirii sportivilor în concordanță cu tendințele actuale și de perspectivă ale baschetului de performanță.

Obiectivizarea pregătirii și selecției se poate asigura prin evaluarea nivelului de pregătire prin probe de control care vizează motricitatea generală și specifică, precum și gradul de eficiență al tehnicii specifice.

Probele de control și normele pentru selecția inițială și pe categorii de vârstă sunt prezentate detaliat în capitolul „Probe și Norme de Control”.

ACTIVITATEA DE SELECȚIE în diferitele etape ale devenirii baschetbalistice trebuie să se axeze pe următoarele obiective:

NIVELUL ÎNCEPĂTORI (baby-baschet, minibaschet):

- depistarea atragerea și recrutarea copiilor cu aptitudini psiho-somato-motrice favorizante pentru baschet;
- tip constituțional: longilin, cu segmente lungi, pronostic favorabil pentru o talie înaltă. La 12 ani, valorile orientative sunt cele prezentate în tabelul 20:

Tabel 20 – Valori orientative minime ale jucătorilor la vârsta de 12 ani

12 ani	FUNDAȘI		EXTREME		PIVOTI	
	F	B	F	B	F	B
Statura	165	165	170	168	175	172
Anvergura	168	168	173	171	178	175

- calități motrice puternic determinate genetic: îndemânare, viteză, detentă;
- trăsături de personalitate: competitivitate, combativitate, dorință de afirmare, cooperare, capacitatea de învățare motrică.

Concluzii: Profesorul/antrenorul, mai ales pentru selecția initiala, trebuie sa cunoasca raspunsurile la urmatoarele intrebari:

➤ **CE CAUTAM?**

Raspunsul a fost mentionat mai sus.

➤ **UNDE/CAND CAUTAM ?**

Oriunde, oricand/permanent - urmarim jocurile copiilor in parcuri si gradinite, la orele de educatie fizica, la competitii ale altor discipline, la orice eveniment sportiv sau cultural, in transportul in comun, etc.

➤ **CUM CAUTAM?**

Selecția poate fi **spontana**, intamplatoare, sau **organizata** de catre cluburi (actiuni proprii de selecție) sau de FRB (campanii zonale/regionale de selecție si promovare a baschetului, sau la nivel national, gen „Actiunea Gigantul”, etc.).

DE REȚINUT!

Cea mai mare greșeala a unui club/antrenor este sa se multumeasca doar cu copii care vin cu parintii/bunicii la sala, si nu depun eforturi sustinute pentru o selecție eficienta.

Selecția este permanenta!

NIVELUL AVANSAȚI II (juniori III):

- selecție permanentă corespunzător dinamicii creșterii indicilor somato-motrici și însușirii conținutului instruirii, paralel cu recrutarea unor elemente noi, dotate pentru baschet;
- tip constituțional: longilin, cu statură înaltă, conform valorilor orientative minime la 14 ani din tabelul 21:

Tabel 21 – Valori orientative minime ale jucătorilor la vârsta de 14 ani

14 ani	FUNDAȘI		EXTREME		PIVOTI	
	F	B	F	B	F	B
statura	171	175	180	180	185	185
anvergura	176	180	185	185	190	190

- calități și deprinderi motrice: viteză de execuție, reacție și deplasare, îndemânare specifică (simțul mingii, ambidextrie, orientare în spațiu), detenta membrelor inferioare;
- corectitudinea însușirii și stabilitatea deprinderilor specifice și a acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare;
- profil psihologic: competitivitate, motivație, voință, perseverență, combativitate, autocontrol.

NIVELUL AVANSAȚI I (juniori II):

- selecția și promovarea jucătorilor supradotați din punct de vedere al cerințelor psiho-somato-motrice și a gradului de acumulare a bagajului tehnico-tactic conform conținutului instruirii;
- gradul de însușire a acțiunilor specifice specializării pe posturi;
- tip constituțional longilin, armonios proporționat, statură înaltă și foarte înaltă, conform valorilor orientative minime la 16 ani conform tabelului 22.

Tabel 22 – Valori orientative minime ale jucătorilor la vârsta de 16 ani

16 ani	FUNDAȘI		EXTREME		PIVOTI	
	F	B	F	B	F	B
statura	175	184	184	193	189	198
anvergura	184	193	193	202	198	207

- calități motrice: viteză, îndemânare, detentă membre inferioare, rezistență aerob-anaerob;

- profilul psihologic: capacitate de valorificare a acumulărilor în condiții de competiție, motivația acțiunilor voluntare, dorință de afirmare, combativitate, autocontrol, integrarea și cooperarea în colectiv.

NIVELUL DE PERFORMANTA (juniori I)

- definitivarea selecției și promovarea jucătorilor cu dotare de excepție psiho-somato-motrică și cu bagaj tehnico-tactic corespunzător cerințelor pe posturi la nivelul mării performanțe;
- tip somatic armonios dezvoltat, robust, cu talie înaltă, corespunzător postului, valori minime orientative la 18 ani, conform tabelului 23.

Tabel 23 – Valori orientative ale jucătorilor la vârsta de 18 ani

18 ani	FUNDAȘI		EXTREME		PIVOTI	
	F	B	F	B	F	B
statura	178	190	186	197	192	205
anvergura	189	201	197	208	203	217

- calități motrice specifice: viteză, îndemânare, detentă în diferite regimuri, rezistență aerob-anaerob, rezistență specifică;
- profil psihologic: corespunzător cerințelor profilului psihologic al postului.

3.6 SISTEMUL NATIONAL DE SELECȚIE (SNS)

A. COMPONENTELE SNS

În acest moment, FRB implementează un sistem national de selecție care are următoarele componente (figura 2):

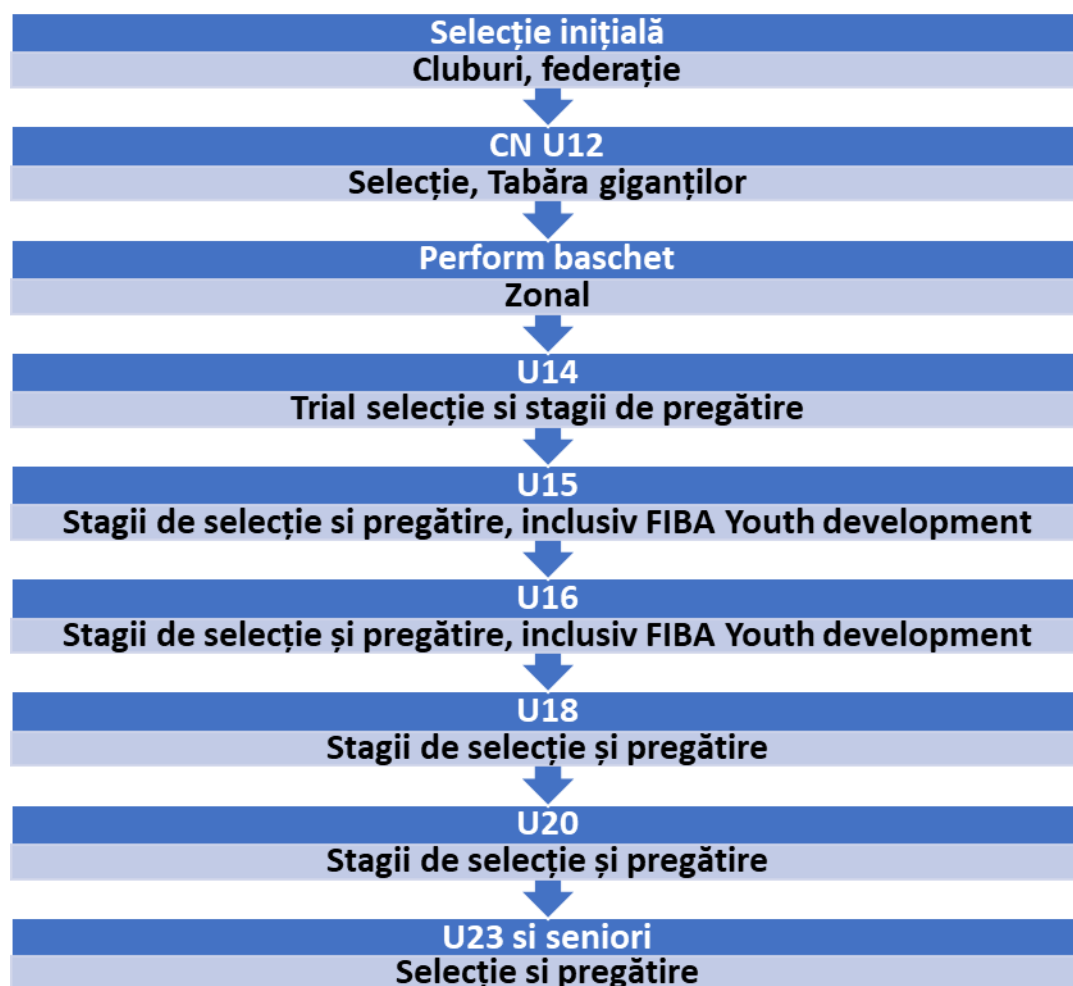


Figura 2 – Sistemul național de selecție

a) selecția inițială, spontană sau organizată, la nivelul cluburilor sau urmare a unor acțiuni zonale/ regionale/nationale organizate de FRB, urmată de inițierea în baschet a copiilor selecționați, 1-2 ani;

b) participarea echipelor de copii la Festivalul de baby/mini și la CN U12 (primele competiții majore în care apar micuții baschetbaliști); după aceste competiții FRB organizează „Tabăra Giganților”;

c) jucătorii remarcați dar și alții intră în programul de selecție și pregătire „PerformBaschet - un pas înainte”, care se desfășoară pe zone geografice (12-14 ani), finalizat cu Turneul Inter-Centre și Summer Camp Performbaschet.

d) U14 - trial de selecție și 3 stagii de pregătire centralizată, pe 3 grupe de 16 jucători, masculin și feminin;

e) U15 - 2-3 stagii de selecție și pregătire centralizată, pe 2 grupe de 16 jucători, masculin și feminin;

f) U16 – 2-3 stagii de selecție și pregătire centralizată, pe 2 grupe de 16 jucători, masculin și feminin, premergătoare formării LN U16 care participă la CE U16;

g) Stagii de pregătire și jocuri pentru U15-16 în cadrul proiectului FIBA Youth Development.

h) U18 - 2-3 stagii de selecție și pregătire centralizată, pe 2 grupe de 16 jucători, masculin și feminin, premergătoare formării LN U18 care participă la CE U18;

i) U20 – 2-3 stagii de selecție și pregătire centralizată, pe 1-2 grupe, masculin și feminin, premergătoare formării LN U20 care participă la CE U20;

j) Stagii de selecție și pregătire pentru loturile de tineret U23/universitar și de seniori.

Dupa cum se observa, tinerii jucători sunt supuși mai multor stagii de pregătire centralizată, **adeverate filtre de selecție**, alternate cu perioade de pregătire la clubul lor.

Ideal ar fi ca antrenorul de lot național și cel de la club să colaboreze permanent pentru realizarea scopului comun, acela de creștere valorică a jucătorului. Ei pot realiza acest lucru prin centralizarea datelor de la diferitele etape de selecție și crearea unei fișe individuale care ulterior va fi incorporată într-o bază de date centralizată la care vor avea acces antrenorii care vor lucra cu sportivul respectiv pentru a monitoriza progresul acestuia.

Acest sistem oferă și multe oportunități pentru tinerii antrenori de a se face remarcăți pentru a fi promovați la loturile naționale de juniori.

În viitorul apropiat, când vor deveni funcționale centrele de selecție, de excelență și cele olimpice, structura SNS va fi modificată.

B. CRITERII DE SELECȚIE PENTRU LOTURILE NAȚIONALE

a) Loturi naționale de juniori, categoriile U14, U15, U16, U18, U20: pentru toate aceste categorii, jucătorii pentru loturile naționale se selecționează de-a lungul mai multor etape, care cuprind trialuri de selecție urmate de stagii de pregătire centralizată, premergătoare formării loturilor naționale, respectând următoarele criterii:

- starea de sănătate;
- îndeplinirea cerințelor modelului biomotric pe posturi, pe categorii de vârstă, conform “Conceptiei unitare de joc și pregătire pe niveluri formative”.

- analizarea evaluărilor și fișelor individuale întocmite de colectivele tehnice pe parcursul celor 2-3 stagii de pregătire centralizată;

- îndeplinirea normelor pentru jucătorii de lot la probele de control FRB;

- analizarea prestațiilor jucătorilor conform înregistrărilor statistice din campionatul național și jocurile internaționale anterioare;

- îndeplinirea cerințelor tehnico-tactice ale “Modelului Postului” și compatibilitatea jucătorilor cu “Modelul de Joc” prevăzut în “Conceptia unitară de joc și pregătire pe niveluri formative”;

▪ criterii psihologice: trasaturi de caracter, competitivitate, combativitate, vointa stabilitate emotionala, capacitatea de colaborare, capacitatea de autoreglare a starilor psihice negative, etc.

b) Loturi naționale de seniori:

- ✓ starea de sanatate si forma sportiva;
- ✓ indeplinirea cerintelor modelului biometric pe posturi, pentru seniori, conform “Conceptiei unitare de joc si pregătire pe niveluri formative”;
- ✓ analiza prestatiilor jucatorilor in Liga Nationala, competitii internationale intercluburi si ale lotului national;
- ✓ indeplinirea cerintelor tehnico-tactice ale “Modelului postului” si compatibilitatea jucatorilor cu “Modelul de Joc” preconizat de catre colectivul tehnic;
- ✓ evaluarea psihologica;
- ✓ integrarea in colectiv si prestatiile jucatorilor in jocurile de pregătire vor desemna cei 12 jucatori care vor participa in competitii internationale.

La aceste criterii se adauga si cerintele de varsta FIBA pentru competitii de juniori si conditiile specifice de ranking pentru competitii internationale de 3x3.

Departamentul Tehnic al FRB impreuna cu colectivul tehnic al lotului, pe baza criteriilor mentionate, propun lotul largit si Colegiul Central al Antrenorilor il analizeaza si il valideaza, supunandu-l aprobarii Consiliului Director.

Consiliul Director aproba componenta loturilor nationale si colectivele tehnice care participa la competitii internationale de obiectiv.

C. CRITERII PENTRU ALCATUIREA ECHIELOE DE CLUB

Un grup social de mici dimensiuni (2 – 40 componente) special constituit și cu o bună organizare, format pentru a putea efectua sarcini precise cu bune rezultate, poate fi definiția pentru echipă – Grup sportiv (Colibaba Evuleț – Dumitru).

Se aleg persoane specializate ce-și cunosc rolurile de îndeplinit pentru a atinge scopul vizat (performanța sportivă). Specialiștii (managerii) cu foarte bună pregătire profesională alcătuiesc, organizează și conduc echipa – Grup sportiv. De desfășurarea corespunzătoare a acestor acțiuni depinde calitatea, eficiența și valoarea rezultatelor finale urmărite.

Prin atragerea jucătorilor talentați, care pot atinge o capacitate maximă de performanță în competiții, se constituie echipele sportive profesioniste. Această selecție se face prin mai multe metode:

⇒ Participarea permanentă la târgurile valorice unde cei mai buni jucători sunt aleși și angajați. Jucătorii provin de la echipele de tineret, universitare sau sunt jucători transferabili.

⇒ Atragerea jucătorilor foarte valoroși și de mare perspectivă din orice zonă geografică.

⇒ Transferurile avantajoase de jucători pentru ambele echipe ce negociază.

⇒ Atragerea tinerilor talentați, cu mari disponibilități.

⇒ Urmărirea și angajarea jucătorilor cărora le expiră contractele.

Persoana care gândește, decide și răspunde de formarea și pregătirea unei echipe de performanță este directorul tehnic. În selecția jucătorilor necesari este ajutat de aceiași membri ai echipei de conducere. Antrenorul acceptă sau nu diferite sugestii de la ceilalți membri din conducerea clubului (echipei), răspunzând în final în nume propriu de rezultatele obținute de echipă în competițiile la care participă.

O conducere colectivă nu este eficientă deoarece duce la diminuarea responsabilității și la o tendință de anihilare a criticilor, luându-se în final decizii întâmplătoare sau greșite. Antrenorul unei echipe trebuie să știe în amănunt caracteristicile și tendințele de dezvoltare a jocului pe plan internațional și să aibă o concepție personală de joc, și pregătire eficientă.

Antrenorul trebuie să aibă o concepție ancorată în realitate, deschisă la noutăți, având capacitatea de precizie și de creare, fapt ce-i conferă acestuia originalitate. Regulamentele de joc standardizate pe plan internațional uneori fiind foarte rigide (fără schimbări care uneori se impun) limitează creativitatea antrenorului. În strategia și tactica jocurilor sportive creativitatea este foarte importantă.

Se impune ca antrenorul să cerceteze și să analizeze acele situații anormale ce duc la rezultate neobișnuite. Pentru efectele atipice, benefice totuși, trebuie să cunoaștem cauzele care le produc.

Aceste efecte trebuie reținute și provocate tot timpul (operațiuni creative), ulterior făcându-se verificări și experimentări ameliorative. Antrenorul trebuie să cunoască în amănunt jucătorii și echipa, nivelul de pregătire, performanțele și rezervele sportivilor și echipei.

Se impune cunoașterea eficienței sportivilor pe posturi permanente sau temporale (pe alte poziții în cadrul echipei) în funcție de pregătirea generală a jucătorilor. Aprecierea unui jucător trebuie să fie completă și complexă, urmărindu-se obiectivitatea în evaluarea acestuia.

Jucătorii urmăriți a fi atrași la echipă trebuie testați în noile condiții de activitate. Pentru a ne da seama de valoarea jucătorilor vizați se efectuează:

⇒ Testarea medico – sportivă.

⇒ Testarea capacității de performanță în pregătire și în joc.

⇒ Concursurile pentru o echipă sau un post.

Pentru a forma o echipă performanțială, dinamica continuă a grupului se impune, obținându-se rezultate optime în pregătire și competiții. Se urmărește să se aducă sportivii necesari pentru îmbunătățirea jocului echipei, în general jucători tineri și de perspectivă. Foarte relevantă este analiza și

cunoașterea eficienței modelului de joc anterior, urmărindu-se comportamentul echipei pe compartimente, momente, faze și eficiența echipei prin prisma parametrilor de joc.

Se stabilește concordanța dintre capacitatea de performanță a jucătorilor și concepția tactică de joc. Se constată care sunt părțile puternice și părțile slabe ale jocului. După stabilirea erorilor concepției tactice anterioare și a jucătorilor ce nu corespund, nu se încadrează în noua concepție de joc sau nu au disponibilități pentru o înaltă performanță, se poate trece la faza în care se efectuează schimbări în lotul echipei.

Ținând cont de toate cele arătate anterior, antrenorul știe ce trebuie să facă pentru a obține o creștere continuă a capacității de performanță a echipei pe care o pregătește.

Echipa (grupul sportiv) reprezintă un sistem social finalist performanțial. Conține diferite tipuri de elemente:

- ⇒ Jucătorii și repartizarea lor pe posturi în cadrul echipei.
- ⇒ Acțiunile (comportamentul sau conduita în teren).
- ⇒ Relații de colaborare între jucători.

4. PROGRAMA DE BASCHET PE NIVELURI FORMATIVE

În vederea percepției corespunzătoare a conținutului programei și a corelării conținuturilor (tabel 24) cu cele 5 nivele de instruire prezentăm și în acest context tabelul 23.

Tabel 23 – Nivele de instruire și eșaloane competiționale

	VÂRSTA	CATEGORIE	NIVEL
I	< 10 ani	Baby-baschet	Începător II
II	11-12 ani	Minibaschet	Începător I
III	13-14 ani	Juniori mici, J III, Under 14	Avansați II
IV	15-16 ani	Juniori mari, J II, Under 16	Avansați I
V	17-18 ani	Juniori mari, J I, Under 18	Performanță

TRECEREA DE LA UN NIVEL DE INSTRUIRE LA ALTUL SE FACE ÎN URMA ASIMILĂRII INTEGRALE A CONȚINUTULUI INSTRUIRII ȘI A PROMOVĂRII PROBELOR DE CONTROL SPECIFICE FIECĂREI CATEGORII ÎN VEDEREA ÎNDEPLINIRII CERINȚELOR SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ

Tabel 24 – Conținutul programei de instruire

CONȚINUT	I	II	III	IV	V
I. DEPRINDERI ȘI PRICEPERI MOTRICE					
Deprinderi și priceperi motrice de bază					
Tehnica de alergare					
Tehnica săriturii					
Tehnica aruncării					
Tehnica prinderii					
II. CAPACITĂȚI MOTRICE					
Viteza					
Viteza de reacție					
Viteza de execuție					
Viteza de repetiție					
Viteza de accelerare					
Viteza de deplasare					
Viteza în regimul altor capacități motrice					
Viteza în regim de forță					
Viteza în regim de rezistență					

Forța					
Forța dinamică					
Forța statică					
Rezistența					
Rezistența generală					
Rezistența specifică (de joc)					
Rezistență anaerobă					
Capacități coordinative					
Capacitatea de combinare și înlănțuire a mișcărilor					
Capacitatea de orientare spațio-temporală					
Capacitatea de diferențiere kinestezică					
Capacitatea de echilibru					
Capacitatea de reacție					
Simțul ritmului					
Mobilitatea					
Mobilitate generală					
Stretching					
III. JOCURI PREGĂTITOARE					
Orientare spațio-temporală					
Ambidextrie					
Echilibru					
Coordonare generală					
Mobilitate					
Dezvoltarea capacităților motrice					
IV. PROCEDEE TEHNICE CU MINGEA					
Ținerea mingii					
<i>Priză simetrică</i>					
Cu două mâini la piept					
Cu două mâini deasupra capului					
<i>Priză asimetrică</i>					
Cu o mână deasupra capului					
Prinderea mingii					
Cu două mâini de pe loc și din deplasare					
Cu o mână de pe loc și din deplasare					
Pasarea mingii					
Cu două mâini de la piept					
Cu două mâini de deasupra capului					
Cu două mâini cu pământul					
Cu o mână de la umăr					
Cu o mână prin lateral					
Cu o mână din dribling					

Fente de pase					
Pase speciale					
Driblingul (ambidextrie)					
Pe loc					
Din deplasare					
Înalt, mediu, jos					
Cu schimbare de ritm					
<i>Cu schimbare de direcție</i>					
Cu trecerea mingii prin față					
Cu trecerea mingii pe la spate					
Cu trecerea mingii printre picioare					
Cu piruetă					
Fentă de dribling					
Cu schimbarea mâinii de dribling					
Cu aceeași mână					
Oprirea					
Într-un timp					
În doi timpi					
Pivotarea					
Prin întoarcere					
Prin pășire					
Aruncarea la coș					
De pe loc cu o mână de deasupra capului					
Din dribling					
Cu o mână de deasupra capului					
Cu o mână oferită					
Din alergare					
Cu o mână de deasupra capului					
Cu o mână oferită					
Din săritură					
Cu desprindere de pe loc					
<i>Precedată de dribling</i>					
Cu oprire într-un timp*					
Cu oprire în doi timpi*					
<i>Precedată de prinderea mingii din pasă</i>					
Cu oprire într-un timp*					
Cu oprire în doi timpi*					
Alte aruncări					
Cu depășirea inelului					
Din deplasare semicârlig					
Semicârlig din săritură					
Fente de aruncare					

Structuri de procedee tehnice specifice pe post					
Fundaș					
Extremă					
Pivot-centru					
V. PROCEDEE TEHNICE FĂRĂ MINGE					
Poziția fundamentală					
Deplasări în poziție fundamentală					
Schimbarea de direcție					
Cu frânare pe un picior					
Cu frânare pe ambele picioare					
Cu piruetă					
VI. TACTICA INDIVIDUALĂ					
În atac					
Demarcajul					
În L					
În V					
În semicerc					
Dublu (zig-zag)					
Back-door					
leșirea la minge					
Cu oprire într-un timp					
Cu oprire în doi timpi					
Poziția triplei amenințări					
Atacarea coșului în dribling					
Depășirea					
Cu pășire încrucișată					
Cu pășire directă					
Cu spatele la coș					
Pătrunderea					
De pe partea mingii					
De pe partea opusă mingii					
Prin fața apărătorului					
Prin spatele apărătorului					
Recuperarea ofensivă					
La aruncarea proprie					
La aruncarea coechipierului					
În apărare					
Marcajul					
Jucătorului cu minge					
Normal					
Agresiv					

Care nu a driblat					
Care dribleză					
Care a oprit driblingul					
Jucătorului fără minge					
Pe partea mingii la interceptie					
Pe partea opusă mingii					
Acțiuni de intervenție la minge					
Intercepția					
Scoaterea mingii din dribling					
Capacul					
Smulgerea					
Recuperarea defensivă					
Recuperarea defensivă cu blocaj defensiv					
VII. TACTICA COLECTIVĂ DE 2-3 JUCĂTORI (2x2, 3x3)					
În atac					
Pasă la coechipierul liber din față					
Dă și du-te					
Încrucișarea					
Blocaj-plecare din blocaj					
Atacul în superioritate numerică 2x1, 3x2		2x1	3x2		
Dublajul					
Blocaj individual la omul fara minge					
Blocaj dublu la omul fara minge (tandem, in scara)					
În apărare					
Închiderea culoarului de pătrundere					
Marcajul dublu					
Alunecarea					
Flotarea					
Schimbarea de adversar					
Aglomerarea					
Evitarea blocajului peste și printre					
Apărarea în inferioritate numerică		1x2	2x3		
Triunghiul de săritură					
Jocuri cu temă					
2x2, 3x3 cu acțiuni individuale și dublaj					
2x2, 3x3 cu dă și du-te					
2x2, 3x3 cu încrucișare pe jucător fix (centru)					
2x2, 3x3 cu blocaje					
2x2, 3x3 cu blocaj la jucătorul fără minge în interior					
2x2, 3x3 cu blocaj la jucătorul fără minge în					

exterior					
2x2, 3x3 cu blocaj posterior					
VIII. TACTICA DE ECHIPĂ 5x5					
În atac					
Contraatacul					
Cu dribling pe centru					
Cu pase pe lateral					
Atacul rapid					
Atacul pozițional					
Fără jucători pivoți (atacul în semicerc)					
Cu un jucător interior					
Cu un jucător pivot					
Cu jucători centru și pivot (1-3-1)					
Cu jucători pivoți					
Repuneri la momente fixe ale jocului					
În apărare					
Apărare om la om					
Apărare pressing					
Cu flotare					
Cu ajutor și revenire (împotriva atacului cu blocaj)					
Cu schimbare de adversar					
Apărare zonă					
Apărare zonă pressing					
Apărare combinată					
4 în zonă – 1 om la om					
3 în zonă – 2 om la om					
Situații speciale de atac și apărare					

Conținutul jocului de baschet se concretizează în elemente tehnice, procedee tehnice și structuri tehnice.

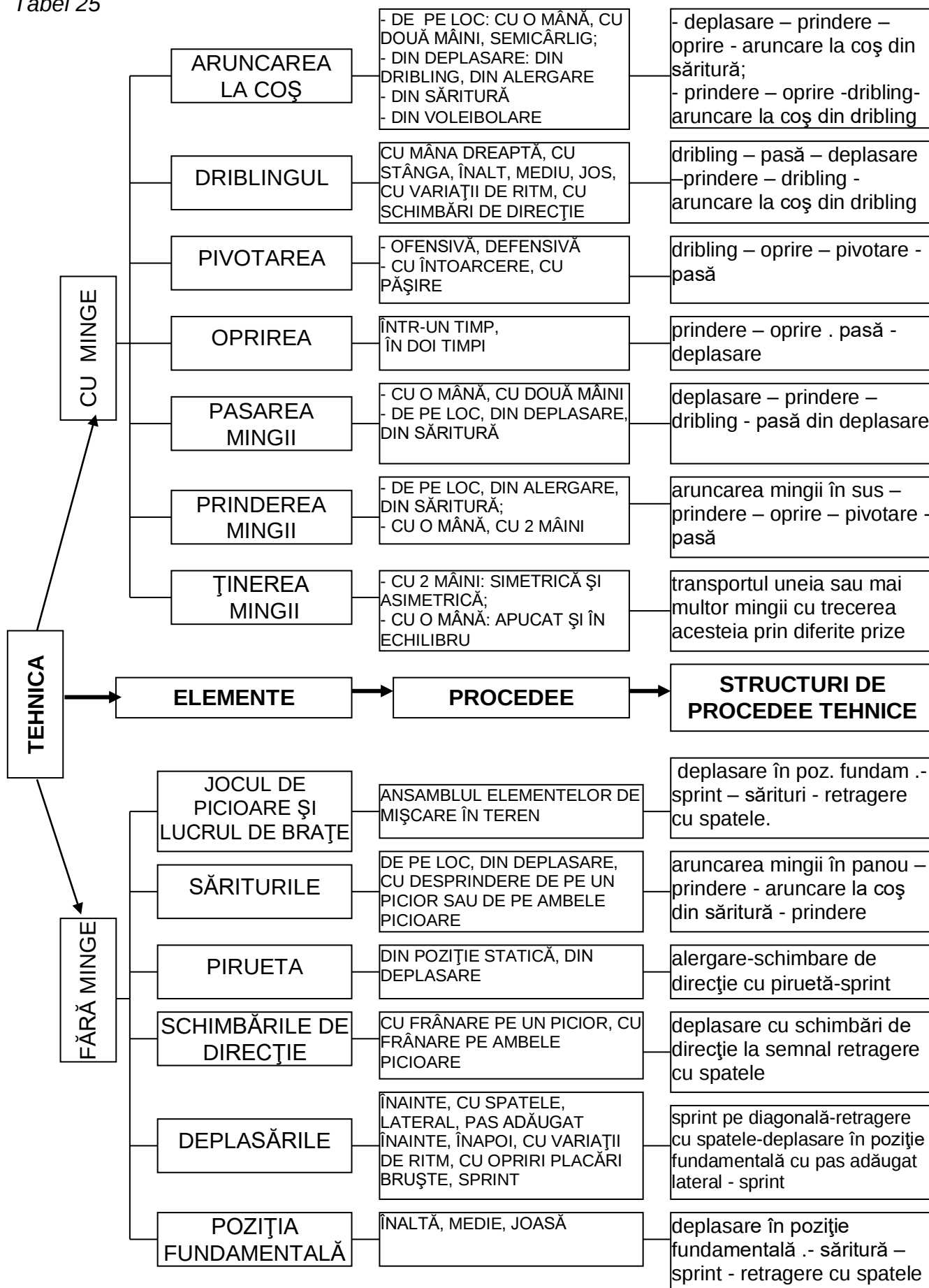
Modul de înlănțuire a procedeele tehnice se constituie în acțiuni tactice și colective de atac și apărare, care, funcție de sarcini, sunt diferite într-o oarecare măsură pentru fiecare post (tabel 21).

Aceste sarcini ale posturilor sunt deservite de o serie de acțiuni tactice individuale și colective de 2-3 jucători în atac și apărare, concretizate printr-o suită de procedee tehnice care respectă schema generală a înlănțuirii acestora în structuri complexe de procedee tehnice.

Perfecționarea acestora presupune crearea unor micromodele (exerciții, mijloace) care să aibă o înaltă corelare cu conținutul tehnico-tactic al acțiunilor specifice de joc, fără să negligeze corelarea cu modelul efortului fizic specific.

De asemenea, în tabelele 25 și 26 sunt prezentate reperele pregătirii jucătorilor în funcție de nivelul formativ.

Tabel 25



Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative – ediția a II-a
Federația Română de Baschet - Colegiului Central al Antrenorilor

EȘALON	BABY-BASCHE	MINIBASCHE	UNDER 14	UNDER 16	UNDER 18	SENIORI
VÂRSTA	≤ 10 ani	11 – 12 ani	13 – 14 ani	15 – 16 ani	17 – 18 ani	> 18 ani
NIVEL DE INSTRUIRE	Începători II Inițiere- învățare	Începători I Inițiere-învățare	Avansați II Consolidare	Avansați I Perfecționare- eficiență	Performanță Eficiență în competiții	Performanță Măiestrie sportivă
VOLUM						
Antrenamente	120-180 ore	200-260 ore	300 - 350 ore	450-500 ore	580-600 ore	650-850 ore
Jocuri	20-30 jocuri	30-35 jocuri	35-40 jocuri	45 – 50 jocuri	55-60 jocuri	65 - 75 jocuri
SELECȚIE	SELECȚIE ÎNȚIALĂ		SELECȚIE INTERMEDIARĂ			SELECȚIE DECISIVĂ
ORIENTARE METODICĂ	Instruire globală Perceptiv- motric	Instruire globală și analitică Perceptiv-motrică	Instruire globală și analitică Inteligent- motrică	Instruire analitică în condiții de joc	Instruire în condiții apropiate de joc și de joc	Instruire în condiții de joc și mijloace video
PREGĂTIRE FIZICĂ	Pregătire fizică generală	Pregătire fizică generală și acționare individualizată pentru crearea suportului fizic necesar însușirii tehnicii fundamentale	Pregătire fizică generală și pregătire fizică specifică (viteză, forță, rezistență aerobă)	Continuarea pregătirii fizice generale (forță, rezistență aerob- anaerobă) Pregătire fizică specifică	Dezvoltarea calităților motrice în forme specifice de manifestare în joc. Rezistență specifică.	Manifestarea calităților motrice specifice cu indici crescuți conform cerințelor jocului competițional
Forță	5%	10%	15%	25%	25%	30%
Rezistență	10%	10%	15%	25%	25%	30%
Viteză	30%	30%	25%	20%	20%	20%
Îndemânare	35%	30%	25%	20%	20%	10%
Mobilitate	20%	20%	20%	10%	10%	10%
PREGĂTIRE TEHNICO- TACTICĂ	Învățare	Învățarea corectă a elementelor tehnico- tactice fundamentale cuprinse într-un model de joc minimal	Învățarea deprinderilor din tehnica de bază și formarea principiilor de aplicare în condiții variate	Consolidarea deprinderilor tehnice de bază și creșterea capacității de aplicare a acestora. Însușirea noțiunilor de tactică elementare de tactică individuală și colectivă	Perfecționarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale în condiții cât mai diverse și cu eficiență maximă	Executarea cu măiestrie a procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale. Însușirea modelului de joc prevăzut pentru baschetul de performanță
STRUCTURĂ	12	12	12	4F – 4E – 4P	3F – 5E – 4P	3F – 5E – 4P
SISTEM DE ATAC	Liber, cu păstrarea spațiilor între jucători	Semicerc	Semicerc, cu intrarea pe rând a unui jucător în interior	Dispozitiv cu jucător centru și pivot (4 și 5)	Dispozitiv cu 2 jucători pivoți	Conform concepției de joc
SPECIALIZARE PE POSTURI	Universalism	Universalism	Universalism și noțiuni elementare pentru jucători de perimetru și interior	Specializare pe posturi: fundaș – extremă - pivot	Perfecționarea specializării pe post	Aprofundarea specializării pe post Însușirea unei noi specializări. Tendință de universalism

5. SENIORI

5.1 MODELUL DE ECHIPĂ

Modelul de echipă sau profilul echipei reprezintă fundamentul stabilirii strategiei tactice, al stilului de joc practicat și este la rândul său determinat de caracteristicile individuale ale jucătorilor componenți ai echipei (vârsta/experiență, nivelul de dezvoltare al fiecăreia dintre calitățile motrice, caracteristici morfologice, capacitatea de performanță a acestora concretizată prin tendințe și eficiența executării fiecăreia dintre procedeele tehnice specifice). Un factor important în stabilirea modelului de echipă optim pentru obținerea performanței sportive este experiența anterioară a antrenorului și filosofia acestuia.

Astfel, premergător conceperii planului de pregătire anual, este important a se determina profilul echipei. Din punct de vedere ofensiv, pregătirea echipei poate să fie concepută spre dezvoltarea preponderent a atacurilor rapide (contraatacul, faza a doua a contraatacului), ori a atacului pozițional sau să existe un echilibru din perspectiva celor două.

Pregătirea din punct de vedere defensiv al echipei se planifică în funcție de profilul acesteia, antrenorul putând opta pentru un stil defensiv conservator (pe jumătate de teren) sau agresiv (pe tot terenul sau pe jumătate de teren) cu sau fără capcane, ori pentru sisteme apărare în zonă.

- Structura echipei pe posturi

În cadrul unei echipe formate din 12 jucători, structura 5-ului de bază prezintă 1 fundaș, 2 extreme, 2 pivoți și uneori 2 fundași, 2 extreme, 1 pivot-centru (tabel 27)

Tabel 27 – Structura echipei de seniori

POSTUL	ÎN 5-ul DE BAZĂ	JUCĂTORI ÎNLOCUITORI	TOTAL
FUNDAȘ	1	2	3
EXTREMĂ	2	3	5
PIVOT	2	2	4

În cadrul posturilor clasice, fundaș, extremă, pivot, se fac diferențieri în ceea ce privește sarcinile acestora în teren, de aceea, pentru a înlătura confuziile, adoptăm repartizarea jucătorilor pe poziții de la 1 la 5.

- Jucătorii care pot acoperi cel puțin două posturi și care, de regulă, se regăsesc în componența unei echipe de seniori sunt: jucători poziție 2-1, jucători poziție 3-4 și jucătorii de poziție 4-5. (tabel 28)

Tabel 28 – Acoperirea posturilor și talia orientativă a jucătorilor

POZIȚIA	DENUMIREA	TALIA (cm)		NUMĂR DE JUCĂTORI ÎN LOT
		MASC.	FEM.	
1	Conducător de joc / (Point guard / play maker)	185 – 195	170 – 180	2
1-2				1
2	Fundaș / Shooting guard	193 – 197	178 – 184	2
3	Extremă / Small forward	198 - 207	183 – 187	2
3-4				1
4	Extremă / Power forward	203 - 208	187 – 191	1
4-5				1
5	Pivot / Center	> 210	> 192	2

În funcție de calitățile individuale dar și de tactica colectivă, se pot întâlni următoarele tipuri de jucători ofensivi:

- jucători care preferă și excelează în procedeele de depășire spre coș (slasher)
- jucători care crează avantaje majore din dribling pentru el sau echipă (dribleur)
- jucători care preferă și sunt eficienți în jocul fără minge – pătrunderi, demarcaje, back door, folosirea de blocaje la om fără minge (cutteri)
- jucători eficienți în apropierea coșului prin procedee cu spatele la cos (post-up)
- aruncători din săritură cu procentaje de reușită deosebite de 2 și 3 puncte (shooteri)

5.2 MODELUL JUCĂTORILOR PE POST

Pornind în principal de la distribuirea rolurilor în jocul de atac, în raport direct de statură, jucătorii se împart în:

- Fundași – conducător de joc – poziția 1
- Extreme – extrema mică și extrema înaltă – pozițiile 2 și 3
- Pivoți - Centrii — pozițiile 4 și 5

FUNDAȘ

- deservit de jucătorii de pe poziția 1 – conducător de joc;
- zona de teren în care acționează în sistemul de atac pozițional este cuprinsă de obicei între linia de aruncări libere și linia de centru, numai ocazional ajungând în alte zone ale terenului;
- rolul fundașului este sugerat și de denumirea acestuia „conducătorul de joc” al echipei, asigurând transportul mingii în atac, comandând combinațiile de atac sau formele de apărare în funcție de condițiile concrete sau la indicațiile antrenorului.

Modelul somato-motric al jucătorului fundaș este prezentat în tabelul 29.

Tabel 29 - Model somato-motric

INDICATORI	MASCULIN	FEMININ
Talie (cm)	183-195	170 – 177
Greutate (kg)	79 – 90	59 – 68
Robustețe	1,04 – 1,05	1,17 – 1,13
Anvergură (cm)	+10 față de talie	+ 8 față de talie

Calități motrice

- viteză de reacție, de deplasare și execuție – agilitate;
- îndemânare în deplasarea în teren și manevrarea mingii – ambidextrie și precizie în execuția procedeele tehnice cu mingea;
- detentă;
- forță generală;
- suplețe;
- rezistență specifică;

Model psihomotric și de personalitate

- coordonare motorie și oculo-segmentară perfectă, precizie în aruncări, echilibru static și dinamic, ambidextrie, percepție spațio-temporală și kinestezică foarte bune;

➔ inteligență generală, inteligență practică în joc, viteză de analiză și decizie în acțiune, capacitate de anticipare, creativitate, imaginație, luciditate în acțiuni, rezistență la factori perturbatori;

➔ echilibru afectiv, autoreglare emoțională, rezistență la stress

➔ personalitate puternică, capacitate mobilizatoare, combativitate, agresivitate, disponibilitate la efort, orientare spre performanță, încredere în sine, autocontrol și fair-play, comunicativ, altruist, spirit de echipă, ceea ce face din el un lider al echipei.

Modelul tehnico-tactic cuprinde sarcinile postului, procedeele tehnice frecvent utilizate, acțiunile tactice individuale și colective, acțiunile de colaborare cu ceilalți jucători în atac și apărare.

Sarcinile postului

➔ să se demarce individual și cu ajutorul coechipierilor, asigurând recepționarea primei pase la repuneri și în cadrul combinațiilor de atac;

➔ să transporte în siguranță și cât mai rapid mingea în contraatac și atacul rapid, pasând-o oportun, în funcție de situația de joc pentru a realiza o finalizare rapidă și eficientă;

➔ comandă prin diferite semne sau semnale combinațiile tactice de atac în funcție de sistemul de apărare al adversarilor și de o serie de variabile concrete (particularități adversari, coechipieri, scor, timp de joc rămas etc.)

➔ își depășește adversarul direct, „spărgând” apărarea adversă și pasează omului venit la dublaj rămas liber în urma acțiunilor de ajutorare ale apărătorilor (de regulă, fundașul este liderul echipei la capitolul pase decisive)

➔ este jucătorul cel mai des implicat în acțiunile tactice colective de blocaj – ieșire din blocaj în calitate de mânuitor de minge și implicit, interpretează cel mai bine aceste situații, luând cele mai bune decizii, alegând cele mai potrivite procedee tehnice, în funcție de “răspunsul” sistemului defensiv;

➔ “citește” și interpretează corespunzător rotațiile defensive și distribuie pase către jucătorii cel mai bine poziționați;

➔ Identifică situațiile de împerechere favorabilă (apărător-atacant) și acționează în sensul fructificării respectivului avantaj;

➔ aruncă cu un procentaj ridicat de la semidistanță și distanță (cu precădere aruncare la coș din săritură precedată de dribling);

➔ colaborează cu ceilalți coechipieri conform modelului combinațiilor de atac;

➔ în cele mai multe situații, prin prisma poziționării în sistemele ofensive asigură echilibrul defensiv și se repliază primul în apărare, organizează apărarea în inferioritate numerică, comunică permanent cu coechipierii;

→ apără fundașul advers, canalizându-l pe o parte sau alta în funcție de particularitățile dribleurului, efectuează o presiune totală pe minge dacă dribleurul oprește driblingul;

→ poate apăra eficient jucătorii din pozițiile de la 1 la 3 (jucătorul 1-2 trebuie să poată apăra inclusiv jucătorii pivoți, în situații de împerechere nefavorabilă, creând avantaj prin poziționare și agresivitate)

→ aruncă cu un procentaj ridicat de la semidistanță și distanță;

→ colaborează cu ceilalți coechipieri conform modelului combinațiilor de atac;

→ în cele mai multe situații, prin prisma poziționării în sistemele ofensive asigură echilibrul defensiv și se repliază primul în apărare, organizează apărarea în inferioritate numerică, comunică permanent cu coechipierii;

→ apără fundașul advers, canalizându-l pe o parte sau alta în funcție de particularitățile dribleurului, efectuează o presiune totală pe minge dacă dribleurul oprește driblingul;

→ poate apăra eficient jucătorii din pozițiile de la 1 la 3 (jucătorul 1-2 trebuie să poată apăra inclusiv jucătorii pivoți, în situații de împerechere nefavorabilă, creând avantaj prin poziționare și agresivitate)

→ împiedică întoarcerea facilă a mingii la conducătorul de joc, ajută ceilalți jucători și revine la omul său, dejoacă acțiunile de blocaj ale adversarilor, trecând peste sau printre, schimbând adversarul sau alunecând;

→ execută blocaj defensiv după orice aruncare la coș;

→ comunică permanent cu coechipierii;

→ în apărarea zonă și zonă pressing are sarcini precise conform sistemului aplicat și a suprafețelor de teren pe care se desfășoară.

Parametrii orientativi al jucătorului fundaș sunt prezentați în tabelul 30.

Tabel 30 - Parametrii modelului de joc pentru fundaș

FUNDAȘ														
T (min)	RO	RD	I	Sm	Mg.c	Ass	Mp	Ar. 3 pct		Ar. 2 pct		Ar. libere		Pct
								M	A	M	A	M	A	
20-25	1	3	3	2	6-9	5-7	0-2	2	4	3	5	3	4	8-15
								40-50%		66-75%		75-80%		

EXTREMĂ

- deservit de jucătorii de pe poziția 2 și 3;
- zona de teren în care acționează în sistemul de atac pozițional este în spațiile laterale ale terenului (jucători periferici) cu apariții în zona de

restricție sub coș, în căciulă sau deasupra liniei de aruncări libere, în afara spațiului de 6,25 m;

- rolul extremei: intermediar și/sau vârf de contraatac, principalul pasator spre pivoți, pătrunde și depășește permanent în zona de restricție, dublează acțiunile fundașului și ale pivoților, participă la recuperare (atât ofensiv cât și defensiv).

Modelul somato-motric al jucătorului extremă este prezentat în tabelul 31.

Tabel 31 - Model somato-motric jucătorul extremă

INDICATORI	POZIȚIA 2		POZIȚIA 3	
	MASCULIN	FEMININ	MASCULIN	FEMININ
Talie (cm)	193-197	178-182	198-207	183-187
Greutate (kg)	90-93	68-70	95-102	72-78
Robustețe	1,04	1,14-1,17	1,03-1,05	1,11-1,14
Anvergură (cm)	+12 față de talie	+8 față de talie	+10-12 față de talie	+8 față de talie

Calități motrice

→ viteză crescută în toate formele de manifestare, inclusiv viteză de deplasare, agilitate

→ îndemânare foarte bună, simțul mingii, ambidextrie în execuția elementelor și procedeele tehnice, precizie în aruncările la coș, orientare spațio-temporală;

→ detentă foarte bună (> 80 cm), echilibru și coordonare foarte bune în faza de zbor;

→ forță generală;

→ suplețe;

→ rezistență specifică;

Model psihomotric și de personalitate

→ coordonare segmentară și oculo-segmentară (ochi-mână), precizie în aruncările la coș, echilibru static și dinamic, ambidextrie, percepție spațio-temporală și kinestezică foarte bune;

→ învățare motrică, memorie motrică, capacitate demobilizare a energiei, rezistență la factori perturbatori, capacitate de refacere psihică, concentrare mentală, imaginație, creativitate, analiză și decizie rapidă;

→ echilibru afectiv, autoreglare emoțională, rezistență la stress;

→ voință, perseverență, combativitate, competitivitate;

→ structură temperamentală axată pe un tip de sistem nervos puternic cu comportament competitiv, combativ și stabilitate emoțională bună;

➔ disponibilitate la efort, dorință de afirmare, dorință de progres, dorință de victorie, orientare spre performanță, încredere în sine, autocontrol și fair-play, respectarea disciplinei tactice, comunicare, spirit de echipă, cooperare în realizarea obiectivului echipei

Model tehnico-tactic cuprinde sarcinile postului, procedeele tehnice frecvent utilizate, acțiunile tactice individuale și colective, acțiunile de colaborare cu ceilalți jucători în atac și apărare.

Sarcinile postului

➔ participă la contraatac și atac rapid ca intermediar sau vârf, asigurând transmiterea rapidă a mingii și finalizarea în superioritate numerică;

➔ se demarcă oportun, individual sau cu ajutorul coechipierilor primind mingea în zonele specifice de unde acționează astfel:

- finalizează cu procentaje ridicate de la distanță și semidistanță (folosind cu precădere procedeul de aruncare din săritură de pe loc);

- angajează pivoții sau ceilalți coechipieri;

- acționează eficient în relație de 1x1, valorificând calitățile fizice și utilizând un număr redus de driblinguri și finalizează sau pasează coechipierilor sub coș sau pe perimetru în funcție de reacția apărării

➔ colaborează cu celelalte posturi conform modelului combinațiilor tactice de atac, așează blocaje și primește blocaje;

➔ cunoaște și aplică foarte bine principiile direcțiilor de deplasare și a poziționării în funcție de zona și direcția de deplasare a omului cu minge, în deplină sincronizare cu acesta, cu precădere la perimetru;

➔ are capacitatea de a identifica și interpreta rapid și favorabil planul tactic defensiv la acțiunile de blocaj și ieșire din blocaj (cu precădere la omul fără minge)

➔ participă la recuperarea ofensivă (recuperare sau voleibolare) sau la echilibru defensiv în funcție de situații concrete de joc;

➔ oprește contraatacul advers, se repliază rapid în apărare, participă la apărarea în inferioritate numerică;

➔ apără la interceptie extrema adversă, împiedicând demarcarea acesteia, împiedică aruncarea, închide depășirea, ajută ceilalți coechipieri, comunică permanent cu ei și participă la acțiunile colective de apărare, schimbare de om, alunecare, capcană, rotație;

➔ cunoaște și are capacitatea de a acționa eficient în toate opțiunile acțiunilor tactice colective de apărare a blocajului (la omul cu și fără minge) atât din postura de apărător al omului care execută blocajul cât și din cea de apărător al omului care primește blocajul

➔ poate apăra bine jucătorii pivoți în situații de împerechere nefavorabilă

- blochează defensiv și recuperează;
- în apărarea zonă și zonă pressing apără o zonă laterală acționând conform modelului tactic al sistemului ales

Modelul orientativ al parametrilor modelului de joc pentru jucătorul extremă sunt prezentați în tabelul 32.

Tabel 32 - Modelul parametrilor modelului de joc pentru extremă

EXTREMĂ														
T (min)	RO	RD	I	C/Sm	Mg.c	Ass	Mp	Ar. 3 pct		Ar. 2 pct		Ar. libere		Pct
								M	A	M	A	M	A	
20-25	3	4	1-2	1/1	10-12	3-4	0-2	3	7	5	8	5	6	15-18
								38-50%		68-75%		>80%		

PIVOT

- deservit de jucătorii de pe poziția 4 – pivot mobil și de poziția 5 – jucător pivot-centru
- zona de teren în care acționează este de obicei în interiorul și în jurul spațiului de restricție dar există tendința de extindere a ariei lor de acțiune spre colțurile terenului și sus peste linia de aruncări libere și chiar peste linia de 3 puncte. Pe marginea spațiului de restricție pot ocupa o poziție joasă, medie sau înaltă;
- rolul pivotului este acela de a fi principalul recuperator al echipei în atac și apărare, lansează contraatacul și susține atacul rapid, fiind principalul realizator din zona spațiului de restricție; apără pivotul advers și realizează acțiuni de colaborare în apărare, închizând atacanții care și-au depășit adversarii, și asigură ajutor temporar apărătorului omului cu minge în situațiile de blocaj – ieșire din blocaj, acoperind eficient spațiul și revenind rapid în poziția corespunzătoare în dispozitivul de apărare.

Modelul somato-motric pentru jucătorul pivot este prezentat în tabelul 33.

Tabel 33 - Model somato-motric

INDICATORI	POZIȚIA 4(pivot mobil)		POZIȚIA 5 (centru)	
	MASCULIN	FEMININ	MASCULIN	FEMININ
Talie (cm)	205 - 210	188 – 191	> 208	> 192
Greutate (kg)	107 - 115	79 – 82	> 110	> 82
Robustețe	0,98 – 1,03	1,11 – 1,14	0,99 – 1,03	1,09 – 1,12
Anvergură (cm)	>106% din talie			

Calități motrice

- îndemânare bună, ambidextrie, orientare spațio-temporală foarte bună;
- viteza crescută în toate formele de manifestare;
- forță generală și specifică, robustețe, detentă bună, rezistență în regim de săritură (detentă);
- rezistență specifică de joc în condiții de luptă corporală pentru demarcaj, marcaj, blocaj defensiv

Model psihomotric și de personalitate

- coordonare segmentară și oculo-segmentară, precizie în aruncări, echilibru static și dinamic, ambidextrie, percepție spațio-temporală, vedere periferică;
- învățare motrică bună, memorie motrică bună, rezistență la factorii perturbatori, concentrare mentală, analiză și decizie rapidă;
- echilibru afectiv, rezistență la stres, autoreglare emoțională;
- voință, perseverență, combativitate, competitivitate;
- structură temperamentală axată pe un tip de sistem nervos puternic cu comportament combativ și stabilitate emoțională bună, disponibilitate pentru efort, dorință de afirmare, de victorie, încredere în sine, cooperare pentru realizarea obiectivelor echipei.

Model tehnico-tactic cuprinde sarcinile postului, procedeele tehnice frecvent utilizate, acțiunile tactice individuale și colective, acțiunile de colaborare cu ceilalți jucători în atac și apărare.

Sarcinile postului

- luptă pentru câștigarea primului plan, recuperează mingea în apărare, lansează contraatacul și susține atacul rapid;
- în atacul pozițional colaborează cu celelalte posturi, primește și face blocaje, demarcându-se permanent pentru a primi mingea, acționează unu la unu și finalizează prin procedee specifice. Execută multe aruncări libere cu procentaj ridicat;
- urmărește propriile aruncări și pe cele ale coechipierilor, recuperează ofensiv;
- întârzie lansarea contraatacului advers, se repliază rapid în apărare, marchează adversarul direct dar ajută și ceilalți coechipieri în cazul în care sunt depășiți, închizând culoarele și punând capac;

Procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și colective

Procedee specifice

Pe lângă aruncările de bază ale jocului de baschet pivotul trebuie să execute cu măiestrie și următoarele aruncări:

- aruncări din săritură, precedate de pivotare (din întoarcere);
- aruncări din semicârlig, cu mâna dreaptă și stângă, cu desprindere de pe un picior și de pe 2 picioare;
- aruncări de sus în joc (slam-dunk) cu o mână și două mâini;
- aruncări cu efect pe panou și cu depășirea inelului.

Următoarele elemente sunt obligatorii pentru ca pivotul să joace eficient:

- protejarea mingii (element tehnic);
- pase în raport de situația tactică;
- pivotul mobil (poziția 4), în baschetul modern este considerat cel de-al doilea coordonator de joc din echipă, fiind jucătorul care utilizează cea mai variată gamă de procedee tehnice în cele mai diferite situații de joc; acesta trebuie manevreze bine mingea în dribling, inclusiv împotriva unor apărători mai scunzi și mai agili; joacă 1x1 cu fața, de la distanță față de coș; bun executant al procedeelor tehnice specifice jocului cu spatele la coș, mai ales în situațiile de împerechere favorabilă; inițiază acțiuni tactice colective de blocaj – ieșire din blocaj în calitate de mânuitor de minge; este un foarte bun aruncător de la distanță (procedeul cel mai des întâlnit fiind aruncare de pe loc din săritură).

Acțiuni tactice individuale

a) în apărare:

- 👍 marcajul închis și deschis;
- 👍 marcajul specific în funcție de poziția mingii și a atacantului:
 - ✓ marcaj din față când mingea este la extremă situată la 45°;
 - ✓ marcaj din spate când apărătorul este mult mai înalt sau mai greoi, sau atacantul este un recuperator excelent;
 - ✓ $\frac{3}{4}$ dinspre linia de fund când mingea este pe colț
 - ✓ $\frac{3}{4}$ dinspre linia de aruncări libere dacă mingea este la extremă sau fundăș, deasupra liniei de aruncări libere
- 👍 închiderea depășirilor;
- 👍 are capacitatea de a acționa eficient în toate opțiunile acțiunilor tactice colective de apărare a blocajului (la omul cu și fără minge) de regulă din postura de apărător al omului care execută blocajul dar și din cea de apărător al omului care primește blocajul (cross screen, shuffle cut)
- 👍 închiderea pătrunderilor prin tamponare;
- 👍 capacul;

- 👍 blocaj defensiv, urmărire la panou – contact corporal regulamentar, fără fault și păstrarea suprafeței optime pentru recuperare (să nu se bage sub coș) – săritură, smulgerea mingii de pe traiectorie, răsucire în aer și aterizare echilibrată fără să ducă mingea mai jos de bărbie;
- 👍 intervenții împotriva altor atacanți și a celor intrați în zona de apărare (restricție);

b) *în atac*:

- 👍 demarcaj din poziție statică;

- 👍 demarcaj din mișcare:

✓ de pe partea mingii: în funcție de locul mingii și marcajul apărătorului (3/4 din lateral, frontal, din spate), pivotul va lua o poziție joasă și echilibrată, perpendiculară pe trunchiul apărătorului, va împinge apărătorul pentru a crea spațiu pentru pasă, cerând mingea cu mâna opusă apărătorului pentru primirea mingii;

✓ din partea opusă mingii:

- pătrunderi orizontale, diagonal în „V”, însoțite de acțiuni specifice contra tamponărilor (bump);
- pătrundere cu fixarea apărătorului în suprafața de restricție și deschiderea unui alt culoare de pasare;

Primirea mingii va fi însoțită de preluare cu două mâini și protecția mingii sub bărbie cu coatele desfăcute. Fără să miște picioarele pivotul va face o fentă de cap și corp, privind peste umăr și lăsându-se ușor pe spate pentru a vedea reacția și poziția apărătorului.

- 👍 Depășirea – pe lângă depășirea în care atacantul este cu fața la coș cu plecare directă sau cu pas încrucișat, pivotul trebuie să stăpânească depășirea cu spatele la coș (drop-step) pe ambele părți și să o folosească în funcție de poziția apărătorului:

✓ Dacă apărătorul face marcaj $\frac{3}{4}$ dinspre linia de fund sau dinspre linia laterală atacantul va acționa cu drop-step pe partea liberă:

- Drop-step fără dribling;
- Drop-step cu un dribling;
- Drop-step dublu – pleacă pe partea liberă, dacă apărătorul îl închide, face drop-step pe partea opusă.

✓ Dacă apărătorul face marcaj din spate, atacantul trebuie să sesizeze cât de apropiat este de el apărătorul.

- Dacă apărătorul este foarte apropiat – fentă de corp și depășire (drop-step) pe partea liberă;
- Dacă apărătorul este depărtat de atacant – pivotare ofensivă sau defensivă urmată de:
 - Aruncare din săritură;

- Fentă de aruncare și dacă apărătorul se apropie, pășire încrucișată și semicârlig cu desprindere de pe un picior;
 - Fentă de aruncare și depășire cu pășire directă sau încrucișată, urmată de oprire și o serie de fente și pivotări specifice
 - Dacă apărătorul face marcaj din față – atacantul va lua o poziție perpendiculară pe spatele apărătorului, stabilind contact cu el și-l va împinge ușor și constant spre în afară cerând mingea cu mâna opusă, pentru un pas lobat spre coș. Important este să nu elibereze contactul cu apărătorul mai devreme ca mingea să fie deasupra capului său.
- 👉 Recuperarea ofensivă – anticiparea, lupta pentru primul plan, voleibolarea sau recuperarea mingii ricoșate.

Acțiuni tactice colective

c) *în apărare*

- 👉 ajută și revino
- 👉 marcajul dublu (capcana)
- 👉 alunecarea
- 👉 schimbarea de om
- 👉 rotația
- 👉 acțiuni specifice de contracarare a blocajului – ieșire la omul cu minge

d) *în atac*

- 👉 demarcaj cu ajutorul coechipierilor:
 - pătrundere după ce primește blocaj pe partea mingii sau pe partea opusă mingii;
 - dublajul în situația în care apărătorul propriu ajută la coechipierul cu minge;
- 👉 colaborare cu ceilalți coechipieri pe baza combinațiilor clasice de 2-3 jucători: (blocaj – plecare din blocaj la omul cu minge, blocaj la omul fără minge, dă și du-te, încrucișări, blocarea celui care blochează, blocaj dublu în tandem și în scară etc.) sau a combinațiilor proprii conform modelului de atac al echipei;

- e) cunoaște și aplică foarte bine principiile direcțiilor de deplasare și a poziționării în funcție de zona și direcția de deplasare a omului cu minge, în deplină sincronizare cu acesta, cu precădere în apropierea zonei de 3 secunde;

Modelul orientativ al parametrilor modelului de joc pentru jucătorul pivot sunt prezentați în tabelul 34.

Tabel 34 - Modelul parametrilor modelului de joc pentru pivot

PIVOT														
T (min)	RO	RD	I	C	Mg.c	Ass	Mp	Ar. 3 pct		Ar. 2 pct		Ar. libere		Pct
								M	A	M	A	M	A	
25-30	3-4	7-8	1-2	2-3	10-15	1-2	0-3	1	3	6	9	8	10	15-25
								33%		>66%		75-80%		60%

5.3 MODELUL DE PREGĂTIRE

Modelul de joc determină modelul de pregătire, între ele existând o relație biunivocă. La rândul lui, modelul de pregătire influențează realizarea modelului de joc.

După Colibaba-Evuleț D., Bota I. (1998), „modelarea procesului de pregătire se face pe traseul instrucțional următor: obiective – resurse – programa de pregătire (pe componentele antrenamentului) – strategia instrucțională (forme de pregătire, metode, materiale, mijloace) – planificare – aplicarea modelului în practică – evaluarea și reglarea modelului.”

Realizarea modelului de pregătire trebuie să se bazeze pe cunoașterea și înțelegerea modelului integrativ de joc și pe aplicarea eficientă a principiilor și metodelor fundamentale ale antrenamentului sportiv:

- **modelarea pregătirii** la cerințele jocului oficial reprezintă cea mai eficientă cale de planificare și programare a procesului de antrenament;
- **individualizarea antrenamentului** atât în sensul respectării particularităților jucătorilor dar și a particularităților posturilor, individualizarea fiind prezentă atât în cadrul antrenamentelor colective cât și în antrenamentele individuale;
- **continuitatea și ciclicitatea antrenamentului** și asigurarea unui raport optim între efort și refacere; în ciclul efort – oboseală – refacere – supracompensare, refacerea este indispensabilă realizării performanței și de aceea trebuie alternate filierele energetice în microcicluri și în lecția de antrenament ținând cont și de creșterea progresivă a încărcăturii;
- **folosirea eforturilor optime** – formarea deprinderilor, automatismelor și a măiestriei tehnico-tactice se poate realiza numai printr-un număr mare de repetări, printr-un volum mare de antrenament dar aplicarea eficientă a acestora în condițiile jocului presupune și o intensitate corespunzătoare;
- **raționalizarea și standardizarea mijloacelor;**
- **prioritatea efortului specific.**

PLANIFICAREA PREGĂTIRII

Planificarea și programarea pregătirii constituie un instrument indispensabil pentru un antrenor indiferent de valoare, experiență sau aspirații.

După Colibaba-Evuleț D., Bota I. (1998), „planificarea pregătirii sportive înseamnă stabilirea obiectivelor instrucționale finale, eșalonarea lor pe intervale de timp determinate și jalonate de obiectivele intermediare și operaționale. Elaborarea planului de pregătire se face pe traseul obiective finale – obiective intermediare – obiective operaționale dar aplicarea lui în practică se face parcurgând invers acest traseu”.

În baschet operăm cu următoarele planuri:

- plan multianual
- plan anual – compus din mai multe macrocicluri
- plan de etapă – mezociclu cu durată de 3-6 săptămâni
- plan de microciclu – care poate fi săptămânal sau un bloc de 3-5 antrenamente pe parcurs de 2,3 zile
- plan de antrenament
- plan individual de perspectivă

PERIODIZAREA PREGĂTIRII ȘI OBIECTIVELE DE INSTRUIRE PE COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

Planificarea trebuie să acopere tot anul calendaristic, astfel încât jucătorii să se afle continuu sub o formă de antrenament controlată.

Periodizarea reprezintă o divizare a timpului în segmente mai mici, mai ușor de controlat, numite perioade.

Deși se pot face și alte subîmpărțiri cronologice, în general avem 3 perioade de pregătire:

- perioadă pregătitoare
- perioadă competițională
- perioadă de tranziție

Începerea și durata fiecăreia depinde de începerea și durata perioadei competiționale cea pregătitoare fiind înaintea ei iar cea de tranziție după.

Perioada pregătitoare se compune din 3 subperioade:

- perioada pregătitoare generală
- perioadă pregătitoare selectivă
- perioadă pregătitoare specifică

Ponderea perioadei pregătitoare generale este mai mare la nivelul copiilor și juniorilor, diminuându-se ca importanță și durată la nivelul sportivilor consacrați.

Perioada pregătitoare generală vizează următoarele obiective:

- pregătire fizică generală și dezvoltarea capacității de efort aerob (dezvoltarea aparatului cardio-respirator, scăderea în greutate, pregătire osteo-articulară și ligamentară;
- dezvoltarea ansamblului calităților motrice în special a celor mai puțin dezvoltate (antrenarea punctelor slabe ale sportivilor;
- dezvoltarea indicilor de forță (adaptarea anatomică și/sau hipertrofieri musculară, rezistență de forță);
- dezvoltarea puterii aérobe (putere maximă aerobă);
- dezvoltarea vitezei de scurtă durată (< 7 sec) pentru a compensa diminuarea calităților neuro-musculare generată de predominanța efortului aerob;
- corectarea deprinderilor tehnice însușite greșit, însușirea unor noi procedee tehnice;
- pregătirea va pune accent pe cantitate.

Perioada pregătitoare selectivă vizează următoarele obiective

- dezvoltarea calităților motrice specifice favorizante pentru baschet (dezvoltarea punctelor forte ale sportivilor);
- dezvoltarea capacității anaerobe lactacide;
- dezvoltarea vitezei de lungă durată (7 – 14 sec);
- dezvoltarea forței maxim;
- însușirea unor noi procedee tehnice și perfecționarea procedeelor tehnice fundamentale de atac și apărare;
- perfecționarea tehnicii și tacticii individuale și a tacticii de 2-3 jucători de atac și apărare;
- însușirea unor sisteme noi de atac și apărare;
- pregătirea va echilibra raportul cantitate –calitate iar spre finalul subperioadei va predomina calitatea

Perioada pregătitoare specifică vizează următoarele obiective:

- exploatarea cu eficiență a potențialului acumulat;
- dezvoltarea puterii lactacide (antrenament cu intervale cu timpi de refacere incompleți);
- supravitează;
- dezvoltarea capacității și puterii anaerobe alactacide;
- forță explozivă (forță musculară excentrică, exerciții pliometrice, conversia forței maxime în putere);
- dezvoltarea rezistenței specifice, rezistență în regim de joc sau în regim de jocuri repetate;

- perfecționarea tehnicii fundamentale și integrarea tehnicii cu indicii calităților motrice nou dobândite;
- perfecționarea preciziei în execuția aruncărilor libere, semidistanță și distanță și aruncărilor specifice posturilor;
- perfecționarea tacticii individuale și de 2, 3 jucători în atac și apărare;
- consolidarea și perfecționarea sistemelor de atac și apărare;
- armonizarea tuturor factorilor care determină reușita competițională;
- cristalizarea formulei de echipă și verificarea potențialului de joc prin jocuri de verificare;
- pregătirea va urmări calitatea, specificitatea și individualizarea.

Perioada competițională

Aceasta perioadă are durată atât cât ține campionatul în care participă echipa respectivă. Durata ei prea îndelungată creează probleme antrenorului de multe ori greu de rezolvat, cum ar fi:

- ↪ păstrarea timp îndelungat a unei bune condiții fizice a jucătorilor;
- ↪ păstrarea unei bune stări competiționale a jucătorilor;
- ↪ păstrarea coeziunii echipei
- ↪ confruntarea cu diferite situații psihologice care pot apare ca urmare a rezultatelor variabile ale echipei;
- ↪ confruntarea cu probleme de sănătate a jucătorilor (accidentări).

Obiectivele de bază ale antrenamentului în perioada competițională sunt:

- menținerea condiției fizice a jucătorilor;
- perfecționarea tehnicii și tacticii individuale de atac și apărare;
- perfecționarea combinațiilor de 2,3 în atac și apărare;
- perfecționarea tehnicii și tacticii colective de atac și apărare și ajustarea tacticii la specificul fiecărui joc;
- menținerea formei sportive;

Particularizând pentru jocul de baschet, având ca obiectiv principal menținerea formei sportive, **obiectivele de instruire** în perioada competițională sunt:

- perfecționarea capacităților motrice pe fondul stabilității relative a formai sportive;
- perfecționarea vitezei în regim de tehnică specifică jocului fără minge în atac și a jocului în apărare.
- perfecționarea rezistenței în regim de tehnică executată în viteză în cadrul relațiilor de 1x1, 2x2, 3x3;
- menținerea detentei membrelor inferioare;
- perfecționarea acțiunilor individuale în relația de 1x1, acțiuni specifice posturilor de fundaș, extremă, pivot și centru

- perfecționarea jocului pe cupluri:
 - fundaș-extremă, extremă-fundaș;
 - pivot-pivot, pivot-centru;
 - extremă-pivot, pivot-extremă.
- perfecționarea jocului în apărare în cadrul unor relații de 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x1, 3x1, 3x2;
- perfecționarea combinațiilor tactice de 2 și 3 jucători în atac și apărare;
- consolidarea și perfecționarea sistemului de contraatac al echipei;
- consolidarea atacului rapid 2x2, 3x3, 4x4, 5x5;
- perfecționarea apărării împotriva contraatacului;
- perfecționarea sistemelor de atac pozițional
- perfecționarea sistemelor de apărare
- îmbunătățirea procedeelor tehnice de finalizare prin: aruncări de la distanță, de la semidistanță. din apropierea coșului, aruncările libere;
- îmbunătățirea preciziei în aruncările la coș pe posturi
- pregătire individualizată pe posturi;

În cazul întreruperii campionatului, este indicat să se aplice un program special care să aibă ca scop acoperirea unor nevoi individuale și colective ale echipei care sunt greu de acoperit sub presiunea obligațiilor săptămânale ale echipei. De asemenea, ar fi bună o nouă “acumulare” a forțelor cu un program rapid de pregătire fizică. În astfel de situații de întreruperi și în funcție de durata lor este bine să se programeze câteva meciuri de antrenament care să mențină coeziunea competitivă a echipei.

Perioada de tranziție

Această perioadă acoperă durata dintre sfârșitul perioadei competiționale și începutul perioadei pregătitoare.

Obiectivele antrenamentului în această perioadă sunt:

- refacerea energetică a jucătorilor;
- realizarea substratului condiției fizice a jucătorilor (rezistență aerobă, sporturi complementare, forță musculară antagonică și stabilizatoare);
- realizarea și menținerea substratului tehnicii individuale a jucătorilor;

După cum se vede, această perioadă este caracterizată printr-un repaus pe de o parte și de o muncă de substrat pe de altă parte. Ea poate fi împărțită la rândul ei în două perioade: cea “moartă” și cea “de substrat”.

În perioada “moartă”, care începe imediat după terminarea perioadei competiționale și care durează aproape 2 săptămâni, se încearcă deconectarea (dezintoxicare) jucătorului de la intensitatea campionatului.

Jucătorul este supus unei oarecare pauze active cu diferite ocupații sportive sau cu relaxare totală dacă intensitatea ultimei părți a perioadei competiționale a fost crescută.

După această perioadă de 2 săptămâni urmează faza “de substrat” având ca scopuri principale pregătirea fizică generală a sportivului și pregătirea tehnică individuală. Totuși, trebuie controlată intensitatea antrenamentului care să asigure refacerea energetică a jucătorilor. În această perioadă se pot practica și alte sporturi, complementare pentru descărcare completă înaintea începerii perioadei pregătitoare cu cerințele ei ridicate de antrenament.

Periodizarea presupune atât o divizare a planului anual în perioade dar și o repartizare concretă a sarcinilor componentelor antrenamentului în conformitate cu obiectivele fiecărei perioade.

Tabelul 35 prezintă o adaptare după Bompa T. a periodizării componentelor antrenamentului într-un plan anual biciclu la baschet.

Tabelul 36 prezintă un exemplu de repartizare a ponderii componentelor antrenamentului.

Tabel 35 - Periodizarea componentelor antrenamentului în planul anual

Lunile		VII		VIII		IX		X	XI	XII		I		II		III	I V	V	VI	VII	
Perioade/ componente		PER. PREG. 1						PER. COMP. 1		Desc.		PER. PREG 2		PER. COMP. 2						PER. TRANZ.	
F I Z I C Ă	Forța	AA/H		Forța maximă		Conversie P și P/R		Menținere F _{max} , P și P/R		H		F. max.		Conversie P și P/R		Menținere F _{max} , P și P/R		AA/H			
	Rezistența	Aerobă		Aerob Anaerob lactacid		Lactacid Alactacid R specifică		R specifică		aerob		Lactacid Alactacid R. specifică		R specifică		aerobă					
	Viteza	V. scurtă V. de reacție		V. alactacidă		V. alactacidă V. specifică V/R		V. specifică Menținere V. max, V. de accelerare, V/R		-		V. lactacidă V. alactacidă V. spacifică		V. specifică Menținere V. max, V. de accelerare, V/R		-					
	Agilitate	Formare deprinderi			Agilitate și rapiditate			Menținere agilitate și rapiditate		-		Agilitate și rapiditate		Menținere agilitate și rapiditate			-				
TEHNICĂ		Corectare și însușire de noi procedee		Perfecționare tehnică fundamentală atac și apărare		Perfecționare tehnică fundamentală; Integrare tehnică/calități motrice/precizie aruncări		Perfecționare a tehnicii și tacticii individuale Integrarea deprinderilor tehnice în tactica de atac și apărare Perfecționare a preciziei în aruncările la coș		Menținerea tehnicii fundamentale		Perfecționare tehnică fundamentală atac și apărare Perfecționarea preciziei în aruncările la coș		Perfecționarea tehnicii și tacticii individuale Integrarea deprinderilor tehnice în tactica de atac și apărare Perfecționarea preciziei în aruncările la coș				-			
TACTICĂ		Perfecționarea tacticii individuale și de 2,3 jucători Însușirea de noi sisteme de atac		Perfecționarea tacticii individuale și de 2,3 jucători Consolidare sisteme de		Perfecționare sisteme de atac și apărare		Perfecționare a tacticii individuale și de 2,3 jucători în atac și apărare		Perfecționare a tacticii individuale și de 2,3 jucători în atac și apărare		Perfecționarea tacticii individuale și de 2,3 jucători în atac și apărare		Perfecționarea tacticii individuale și de 2,3 jucători în atac și apărare Perfecționarea tacticii colective de atac și				-			

	și apărare	atac și apărare		Perfecționare a tacticii colective de atac și apărare Ajustări tactice		Perfecționare sisteme de atac și apărare	apărare Ajustări tactice	
PSIHICĂ	Pregătire psihică generală	Pregătire psihică specifică		Pregătire psihică pentru concurs – stările de preparare	relaxare	Pregătire psihică specifică	Pregătire psihică pentru concurs – stările de preparare	relaxare
TEORETICĂ	Obiective de performanță și intermediare Cunoștințe teoretice și metodice de antrenament Model de joc și de pregătire Prezentare noi sisteme de atac și apărare Prezentare modificări de regulament			Cunoașterea și analiza adversarilor	-	Model de joc și de pregătire	Cunoașterea și analiza adversarilor	-

Tabel 36 – Ponderea componentelor antrenamentului în cadrul planului anual

PERIOADA	PER. PREG. 1			PER. COMP	DESC	PER. PREG 2	PER. COMP 2	PER. TRANZ
	Per. Preg. Generală	Per. Preg. selectivă	Per. Preg Specifică.					
FIZICĂ	60%	50%	35%	20%	25%	35%	20%	70%
TEHNICĂ	30%	35%	35%	35%	30%	35%	35%	30%
TACTICĂ	5%	10%	25%	35%	30%	25%	35%	-
PSIHOLOGICĂ ȘI TEORETICĂ	5%	5%	5%	10%	15%	5%	10%	-

Planificarea și periodizarea antrenamentului, pe lângă **stabilirea obiectivelor de instruire** presupune și stabilirea **obiectivelor de performanță**:

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

- realizarea parametrilor modelului prospectiv al echipei;
- realizarea parametrilor modelului posturilor;
- promovarea jucătorilor la loturile naționale de tineret și seniori;
- ocuparea locului propus în C.N / Liga Nationala și Cupa României (cupe europene) în funcție de potențialul echipei.

Există două tipuri de obiective:

- * **obiective de performanță** - care se referă la rezultatul final (obiective de rezultat);
- * **obiective de instruire** - care se referă la sarcinile ce trebuie îndeplinite în antrenamente, progresia din punct de vedere metodic care facilitează obținerea rezultatului final (obiective de parcurs, obiective individuale, etc);

Pentru a fi eficiente, obiectivele trebuie să fie SMART: Specifice, Măsurabile, Accesibile, Realizabile, cu Termene limita de realizare (tabel 37).

Tabel 37 – Obiectivele SMART ale antrenamentului

S	Specifice	Obiectivele specifice trebuie clar definite
M	Măsurabile:	Stabilirea criteriilor de măsurare a obiectivelor fixate.
A	Accesibile:	Obiectivele trebuie să fie motivante pentru jucători și adaptate corespunzător ca nivel de intensitate/complexitate
R	Realiste:	Obiectivele trebuie să asigure predictibilitatea progresului pe care jucătorul sau echipa îl va realiza.
T	Termene limita de realizare	Pentru fiecare obiectiv trebuie stabilit un termen clar de realizare (finalul sezonului, mezciclului sau al microciclului).

ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII

La nivelul seniorilor, întâlnim echipe ai căror sportivi au statutul de profesioniști sau amatori (muncesc sau sunt studenți).

Unul dintre factorii care influențează programarea pregătirii este reprezentat de tendința de a comprima perioadele de pregătire și competițională pe durata a 8 – 10 luni, din rațiuni preponderent financiare. Un efect al acestei tendințe este reprezentat de programarea returului campionatului în continuarea turului, astfel încât poate fi programată o singură perioadă pregătitoare (precompetițională).

Antrenorii trebuie să țină cont în programarea pregătirii de specificul activității profesionale ale sportivilor de performanță și în același timp să realizeze un volum anual de minim 600-650 ore la Liga 1 și 650-750 ore la LNB.

Cele 52 de săptămâni ale anului se pot repartiza astfel:

- Concediu (iun) – 3 săptămâni;
- perioada de tranziție (iul) – 4 săptămâni – total 24 ore antrenament
 - 2 săpt x 3 antr x 90 min = 9 ore
 - 2 săpt x 5 antr x 90 min = 15 ore
- perioada pregătitoare (per. preg 1 + per. preg 2) aug+sep– total 170 – 190 ore
 - în localitate 7 săpt x 18-20 ore = 126-140 ore
 - în cantonament 2 săpt x 22-25 ore = 44 -50 ore
- perioadă competițională (per. comp 1 + per. comp 2) – total 486 – 540 ore
 - faza 1+faza 2, 27 săpt x 16-18 ore = 432 – 486 ore
 - play-off , 6 săpt x 9 ore = 54 ore

VOLUM TOTAL DE ANTRENAMENT 671 - 745 ore

ACTIVITATEA COMPETIȚIONALĂ

- jocuri amicale (cupe eveniment) 7 - 10
- jocuri oficiale internaționale 6
- jocuri oficiale Cupa României 2-5
- jocuri oficiale L.N.B 36-43

Total jocuri 51 – 64 jocuri = 153 – 192 ore

VOLUM TOTAL ANTRENAMENTE ȘI COMPETIȚII 824 – 937 ore

CERINȚE METODICE

Planificarea microciclurilor trebuie să țină seama de creșterea progresivă a încărcăturii și de asigurarea raportului optim efort – refacere prin alternarea filierelor energetice în cadrul microciclului și lecției de antrenament:

- la începutul perioadei pregătitoare creșterea progresivă a încărcăturii se va face în trepte, 3 microcicluri încărcătura crește iar în al patrulea scade la nivelul treptei medii din mezociclu, fiind totodată prima treaptă a viitorului mezociclu.
- În perioada pregătirii specifice și până la începerea perioadei competiționale vom avea o creștere în platou, 3 microcicluri în platou, al patrulea de descărcare, următorul mezociclu pornind de la un nivel superior.
- În perioada competițională dinamica încărcăturii este impusă de calendarul competițional, de frecvența jocurilor și gradul lor de dificultate.

- Exercițiile de viteză sau de forță preced întotdeauna exercițiile lactacide.
- Exercițiile lactacide provoacă pe termen scurt o oboseală musculară și neuro-musculară intensă de aceea trebuie urmate de lucru aerob care nu necesită intensitate și concentrare.
- Exercițiile foarte intense care solicită procese alactacide se realizează pe fond de prospețime.
- Exercițiile pentru tehnică urmează rapid după lecțiile sau exercițiile care provoacă o creștere a excitabilității neuro-musculare (exerciții de forță și viteză).
- După exercițiile aerobe este indicat să urmeze lucru pentru tehnică, pentru dobândirea unor deprinderi noi, solicitarea proceselor oxidative favorizând aceasta.
- Pentru pregătirea echipei pentru finalul de joc care presupune aruncări precise și acțiuni cu viteză mare și forță explozivă pe fond de oboseală, se pot programa și antrenamente în care exercițiile pentru perfecționarea preciziei aruncărilor și a acțiunilor tehnico-tactice în regim de viteză și detentă vor fi plasate la sfârșitul lecției după acumularea unei oboseli aerob-lactacide specifică jocului.

Tabel 38 - Microciclu de antrenament în perioada pregătitoare specifică

Condiții de desfășurare: cantonament sală de forță, sală de baschet, teren în aer liber							
	L	M	M	J	V	S	D
Nr. Antr.	3	3	2	3	3	2	1
	A ₁ (60')	A ₄ (60')	A ₁ (60')	A ₄ (60')	A ₁ (60')	-	A ₇ (60')
	A ₂ (90')	A ₅ (90')	A ₂ (90')	A ₅ (90')	A ₂ (90')	A ₅ (90')	-
	A ₃ (120')	A ₆ (120')	-	A ₆ (120')	A ₃ (120')	A ₆ (120')	-
Durata antr.	270'	270'	150'	270'	270'	210'	60'
Total minute de preg. 1500 min. = 25 ore							

CONȚINUTUL ANTRENAMENTELOR

A₁ = antrenarea forței maxime (*sală de forță*)

A₂ = antrenament de tactică și aruncări (*sală de baschet*)

A₃ = antrenament tehnico-tactic individual, de 2,3 jucători, tactică colectivă (*sală de baschet*)

A₄ = antrenament de aruncări (din săritură și libere – cantitate) (*sală de baschet*)

A₅ = antrenarea vitezei și rezistenței anaerobe lactacide (*aer liber*)

A₆ = antrenament de tactică colectivă și perfecționarea tehnicii individuale
(sală de baschet)

A₇ = efort aerob (aer liber)

Tabel 39 - Microciclu de antrenament în perioada pregătitoare selectivă

Condiții de desfășurare: în localitate sală de forță, sală de baschet, teren în aer liber							
	L	M	M	J	V	S	D
Nr. Antr.	2	2	1	2	2	1	Liber
	A ₁ (90')	A ₃ (150')	A ₅ (90')	A ₃ (150')	A ₁ (90')	A ₆ (120')	
	A ₂ (120')	A ₄ (90')	-	A ₄ (90')	A ₂ (120')		
Durata antr.	210'	240'	90'	240'	210'	120'	
Total minute de preg. 1110 min. = 18,5 ore							

CONȚINUTUL ANTRENAMENTELOR

A₁ = antrenarea vitezei și rezistenței anaerobe lactacide (aer liber)

A₂ = antrenament de tehnică, tactică și aruncări (sală de baschet)

A₃ = antrenament de forță și aruncări (sală de baschet și sala de forță)

A₄ = antrenament de tehnică și tactică individuală de atac și apărare (sală de baschet)

A₅ = antrenarea rezistenței anaerobe lactacide și aerobe (aer liber)

A₆ = antrenament de forță și aerob (sală de forță și aer liber)

Tabel 40 - Microciclu de antrenament în perioada competițională
(cu 1 joc/săptămână)

Condiții de desfășurare: în localitate sală de forță, sală de baschet, teren în aer liber							
	L	M	M	J	V	S	D
Nr. Antr.	2	2	1	2	2	Joc oficial	Liber
	A ₁ (90')	A ₃ (120')	A ₅ (90')	A ₃ (120')	A ₂ (90)*		
	A ₂ (120')	A ₄ (120')	-	A ₄ (120')	A ₆ (90')		
Durata antr.	210'	240'	90'	240'	180'		
Total minute de preg. 960 min. = 16 ore							

CONȚINUTUL ANTRENAMENTELOR

A₁ = antrenarea rezistenței anaerobe lactacide (*aer liber*)

A₂ = antrenament de tactică (*sală de baschet*)

A₃ = antrenament de forță și aruncări (*sală de baschet și sala de forță*)

A₄ = antrenament de tehnică și tactică individuală de atac și apărare (*sală de baschet*)

A₅ = antrenament de tehnică, tactică individuală și colectivă de atac și apărare (*sală de baschet*)

A₆ = antrenament tactică și aruncări (*sală de baschet*)

* - la acest antrenament pot lipsi jucătorii cu vârstă mai mare

*Tabel 41 - Microciclu de antrenament în perioada competițională
 (cu 2 jocuri/săptămână)*

Condiții de desfășurare: în localitate sală de forță, sală de baschet, teren în aer liber							
	L	M	M	J	V	S	D
Nr. Antr.	2	2	1	2	2	* Joc oficial deplasare	Liber
	A ₁ (120')	A ₃ (120')	* Joc oficial		A ₃ (90')		
	A ₂ (90')	A ₄ (90')		A ₂ (120')			
Durata antr.	210'	210'	acasa	120'	90'		
Total minute de preg. 630 - 750 min. = 10,5 ore - 12 ore							

CONȚINUTUL ANTRENAMENTELOR

A₁ = antrenament tehnico-tactic și antrenament de forță (60 min.) (*sală de forță*)

A₂ = antrenament de tactică (*sală de baschet*)

A₃ = antrenament de tehnică, tactică individuală de atac și apărare și aruncări (*sală de baschet și sala de forță*)

A₄ = antrenament de tactică individuală și colectivă de atac și apărare (*sală de baschet*)

* În dimineața jocului oficial, se poate face un antrenament cu o durată de 60 de min de tactică și aruncări.

EVALUAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE

Dupa antrenament, antrenorul trebuie să realizeze adnotări în planul de antrenament despre:

- ➔ orice accidentare care a aparut sau orice incident (jucatori care se ceartă etc).
- ➔ mijloace planificate însă nerealizate;
- ➔ scorul atins in exercitiilor inregistrate, care vor reprezenta un reper pentru comparatie cu alte inregistrari viitoare, pentru a masura progresul;
- ➔ orice procedee sau concepte dorite de antrenor in antrenamentele viitoare (pentru un anumit jucator sau pentru intreaga echipa);
- ➔ orice mijloc care s-a dovedit eficient (poate pentru ca jucatorilor le-a placut foarte mult) si antrenorul vrea sa îl mai foloseasca;
- ➔ orice exercitiu care nu a avut eficiența scontată (poate pentru ca au fost prost explicat si nu s-a ajuns la intensitatea programata), eventual cu sugestii pentru a o imbunatati;

Aceasta simpla revizuire va ajuta antrenorul sa pregăteasca antrenamentul viitor, si sa asigure continuitatea in pregătire de la un antrenament la celalalt.

Cu cat mijloacele utilizate sunt mai bine cunoscute de către sportivi, cu atat densitatea pedagogică este mai mică iar cea motrică se mărește.

Mici modificări ale structurilor utilizate sau creșterea gradului de complexitate va ajuta insa în perspectiva progresului.

Verificarea, evaluarea și aprecierea instruirii la seniori se va realiza prin următoarele:

- **Probe de control din bateria de teste a F.R.B**, prezentate in capitolul „Probe si norme de Control” .
- **Probe de control proprii**

Antrenorul trebuie să verifice periodic nivelul de instruire al jucătorilor. Pentru aceasta, el poate folosi și alte probe de control.

- **Jocuri de verificare și oficiale**

În cadrul jocurilor de verificare și oficiale antrenorul urmărește comportamentul performanțial al jucătorilor, modul de integrare a jucătorilor în echipă, aplicarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice învățate în joc.

Jucatorul trebuie să îndeplinească constant în joc parametrii modelului postului (tabel 42) si să fie capabil să-și valorifice potențialul, indiferent de valoarea adversarului și miza jocului.

Tabel 42 – Parametrii modelului de joc – echipe de seniori

Post	Ar. 3 pct			Ar. 2 pct			Ar. libere			Pct	RO	RD	I	Sm	Mg.c	Ass	Mp
	M	A	%	M	A	%	M	A	%								
F	2	4	40-50	3	5	66-75	3	4	75-80	8-15	1	3	3	2	6-9	5-7	0-2
E	3	7	38-50	5	8	68-75	5	6	>80	15-18	3	4	1-2	1/1	10-12	3-4	0-2
P	1	3	33	6	9	>66	8	10	>66	15-25	3-4	7-8	1-2	2-3	10-15	1-2	0-3

6. BABY-BASCHET

Vârsta celor cuprinși în acest eșalon este mai mică de 10 ani.

Nivelul de instruire: începători II

Eșalon competițional: baby-baschet (minibaschet II)

6.1 MODELUL DE JOC

Model de echipă - componența grupei

- Grupa se formează în urma selecției initiale, respectând criteriile și cerințele acesteia;
- Singurul criteriu eliminatoriu este starea de sănătate care să-i permită acestuia desfășurarea unei activități sportive conform unui aviz medical eliberat de un medic sportiv;
- Selecția copiilor pentru practicarea jocului de baschet la vârste mici trebuie să țină în primul rând cont de dorința copilului de a desfășura o activitate sportivă, indiferent de calitățile acestuia.
- Recomandabil este formarea grupelor de 16-20 de jucători, urmând ca pentru competițiile de baby-baschet să se alcătuiască o echipă de 12 jucători din componența aceleiași grupe sau o selecționată din mai multe grupe ale clubului;
- În anumite condiții la această vârstă grupele de instruire pot fi și mixte.

Structura echipei pe posturi

Echipa este formată din 12 jucători care nu sunt specializați pe posturi, ei având o pregătire universală. Toți copiii, indiferent de talie își vor însuși elementele și procedeele tehnice fundamentale ale jocului.

Așezarea echipei în sistem de atac

În atacul pozițional echipa va respecta doar spațiile dintre jucători, poziția lor în teren va fi la liberă alegere.

Model de joc

Jocul de baschet la nivelul baby-baschet trebuie să fie orientat spre realizarea **unor acțiuni în viteză** după intrarea în posesia mingii. După intrarea în posesia mingii, principala preocupare a jucătorilor trebuie să fie transmiterea mingii la jucătorul din față sau înaintarea în dribling în terenul advers și finalizarea prin **acțiuni individuale**, în special prin depășire.

Așezarea jucătorilor în sistem de atac pozițional se va face în sistemul de atac în semicerc, în cadrul cărora se vor integra structuri tehnico-tactice ce prefigurează acțiunile tactice individuale de depășire, pătrundere și dă și du-te.

În apărare se urmărește realizarea marcajului normal ,om la om pe tot terenul.

6.2 MODEL DE PREGĂTIRE

Organizarea procesului de pregătire

Conform structurii anului școlar, antrenamentele vor avea loc în aer liber și în sală.

Volumul de antrenament

- Nr. săptămâni	40
- Nr. Antrenamente /săptămână	2 – 3
- Total antrenamente	80 - 120
- Durata antrenamentelor	75 - 90 min
- Nr. Total ore de antrenament pe an	100 – 180 ore

Activitatea competițională

- jocuri amicale de verificare	6
- jocuri oficiale competiții locale	6 - 15
- Festivalul de baby-baschet	8 – 9
Total jocuri	20 – 30 jocuri

Ponderea componentelor antrenamentului

Procesul de instruire va fi orientat cu precădere spre pregătirea fizică și tehnică a jucătorilor, introducându-se cunoștințele minime necesare, legate de regulamentul de joc și implicațiile tactice individuale și colective ale folosirii unor procedee tehnice fundamentale

→ Ponderea componentelor antrenamentului

- pregătire fizică – 40% - 40 - 72 ore
- pregătire tehnică – 60% - 60 - 108 ore
- pregătire tactică – inclusă

Învățarea tehnicii jocului de Baschet se poate face prin 2 modalități:

1. TRADITIONAL - prin învățarea analitică a procedurilor tehnice, ulterior acestea fiind aplicate în joc.

Metoda centrată pe tehnică presupune ca există un singur mod de deprindere a abilităților, prin repetarea lor în prima fază, după care să fie exersate în joc.

Această metodă are următoarele dezavantaje:

- repetarea analitică a procedurilor tehnice fără contextul unui joc este plictisitoare și va diminua motivația și plăcerea copiilor ;
- sesizarea, analiza și rezolvarea problemelor, aspect necesar pentru un joc performant, nu se poate realiza decât prin joc;

O abordare alternativa la cea traditionala este cea care pune accentul pe activitati bazate pe joc.

1. *MODERN* - presupune invatarea globala a tehnicii, bazata pe joc. Invatarea analitica a fundamentelor tehnicii trebuie evitata cu orice pret, propunand in loc executarea unor priceperi/deprinderi mortice sub forma de jocuri si stafete.

Strategia pentru utilizarea acestei abordari este:

- folositi activitati care invata`` natura`` jocului adaugand procedeele tehnice si regulile importante ale jocului intr-un ritm controlat
- permiteti-le jucatorilor sa descopere cum si cand sa execute procedeele in contextul jocului .

Copii trebuie să se joace făcând dribling, pase, aruncări, apărare; aceste activități trebuie prezentate de antrenor într-o formă generală, având ca punct de plecare regulile de joc ale minibaschetului.

Totuși, înainte de a analiza *regulile de joc* ale minibaschetului este important să faci copii să înțeleagă:

- mișcările pe care ei le pot executa în timp și spațiu;
- spațiu regulamentar de joc;
- ce trebuie să facă când joacă în atac;
- ce trebuie să facă când joacă în apărare;
- regulile jocului.

Când copii sunt *gata*, regulile jocului pot fi prezentate astfel:

- ✓ *tu nu poți să te plimbi ținând mingea în mâini, pentru a te deplasa în teren trebuie să driblezi;*
- ✓ *pentru a câștiga, tu trebuie să înscrii mai multe coșuri decât adversarii; dar tu trebuie să înscrii în coșul adversarului*
- ✓ *tu nu poți totdeauna să joci singur contra tuturor, dar oricând coechipierilor tăi trebuie să le pasezi mingea*
- ✓ *echipa adversă nu trebuie să înscrie mai multe coșuri decât tine, deci tu trebuie să aperi propriul cos.*

De la jocul de bază (antrenamentul global) care nu este numai 1x1, 2x2, 3x3 (formă globală), dar poate fi de asemenea, orice exercițiu-joc ori jocuri simplificate, antrenorul poate observa ce se întâmplă în teren, evaluând progresul jucătorilor. Astfel, antrenorul va lucra mai mult pentru ceea ce nu a fost corect învățat sau înțeles (forma analitică) folosind exerciții-joc pentru a corecta, înainte de a relua jocul global pentru a verifica din nou comportamentul individual și colectiv.

Spuneti jucatorilor pur si simplu ce au gresit.

Antrenorii care vor persevera cu acest tip de predare vor fi recompensați cu jucători capabili să „citească” jocul și să reflecteze la performanța lor.

Câteva beneficii pentru jucători când antrenorul adoptă această metodă:

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

Obiective de performanță

Obiectivele trebuie să vizeze rezultate colective sau individuale: număr acțiuni reușite, număr de recuperări pentru un jucător sau pentru echipă, număr de puncte marcate etc.

6.3 CONȚINUTUL PREGĂTIRII

Conform programei, conținutul instruirii la acest nivel este următorul:

❖ Deprinderi și priceperi motrice

- Tehnica de execuție a alergării, săriturii, aruncării și prinderii

❖ Capacități motrice

- ✓ Viteza de reacție, execuție, repetiție, deplasare
- ✓ Forța dinamică
- ✓ Rezistența generală
- ✓ Mobilitatea generală
- ✓ Capacități coordinative: orientare spațio-temporală, diferențiere kinestezică, echilibru, reacție, simțul ritmului

❖ Jocuri pregătitoare

- ✓ Pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice și a capacităților motrice
- ✓ Pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet

❖ Tehnica jocului cu mingea

- ✓ Ținerea mingii cu două mâini la piept și cu o mână de deasupra capului
- ✓ Prinderea mingii cu două mâini de pe loc și din deplasare
- ✓ Pasarea mingii cu două mâini de la piept, cu două mâini cu pământul, fente de pase. Se va învăța pasa cu o mână de la urmă numai dacă se lucrează cu mingii mici.
- ✓ Driblingul de pe loc, din deplasare, înalt, mediu, jos, cu schimbare de ritm, cu schimbare de direcție cu trecerea mingii prin față, ambidextrie în dribling
- ✓ Oprirea într-un timp

- ✓ Pivotarea prin întoarcere

- ✓ Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului, aruncarea la coș din dribling cu o mână de deasupra capului, fente de aruncare

❖ ***Tehnica jocului fără minge***

- ✓ Poziția fundamentală și deplasări în poziție fundamentală

- ✓ Schimbarea de direcție cu frânare pe ambele picioare

❖ ***Tactica individuală***

* ***În atac***

- ✓ Demarcajul în semicerc

- ✓ Leșirea la minge cu oprire într-un timp

- ✓ Poziția triplei amenințări

- ✓ Atacarea cosului în dribling

- ✓ Depășirea cu pas încrucișat

- ✓ Pătrunderea de pe partea mingii prin fața apărătorului

- ✓ Recuperarea ofensivă la aruncarea proprie și la aruncarea coechipierilor

* ***În apărare***

- ✓ Marcajul normal al jucătorului cu minge (poziție fundamentală și deplasare în poziție fundamentală)

- ✓ Acțiuni de intervenție la minge în cadrul marcajului: intercepta, smulgerea

- ✓ Recuperarea defensivă

❖ ***Tactica colectivă de 2-3 jucători***

* ***În atac***

- ✓ Pas la coechipierul liber din față

- ✓ Dă și du-te

❖ ***Tactica de echipă 5x5***

* ***În atac***

- ✓ Contraatacul cu dribling pe centru

- ✓ Atac liber cu respectarea distanțelor dintre jucători

* ***În apărare***

- ✓ Apărarea om la om

6.4 OBIECTIVELE PREGĂTIRII

⇒ Influențarea dezvoltării fizice armonioase a copiilor și împiedicarea sau corectarea apariției unor deficiențe de creștere și dezvoltare;

⇒ Dezvoltarea motricității globale și formarea corectă a deprinderilor motrice de bază: alergarea, săritura, aruncarea; lărgirea repertoriului deprinderilor motrice.

⇒ Dezvoltarea vitezei de execuție a diferitelor acte și acțiuni motrice simple;

- ⇒ Dezvoltarea capacităților coordinative (îndemânarea);
- ⇒ Învățarea procedeele tehnice fundamentale de atac și apărare;
- ⇒ Aplicarea procedeele tehnice de atac și apărare în jocuri pregătitoare pentru jocul de baschet și în jocul bilateral;
- ⇒ Învățarea și aplicarea în jocul bilateral a structurilor de procedee tehnice care prefigurează acțiunile tactice individuale fundamentale de atac și apărare;
- ⇒ Învățarea și respectarea, în condiții de joc a principalelor reguli ale jocului: începerea jocului, pași, dublu dribling, greșeala personală, întoarcerea mingii în terenul din spate, repunerea mingii din lateral și de la linia de fund.
- ⇒ Formarea unei atitudini pozitive față de practicarea jocului de baschet
- ⇒ Dezvoltarea spiritului de competitivitate și combativitate, a plăcerii și a nevoii de a se juca, a deprinderilor de disciplină, dezvoltarea și integrarea copilului în colectivitate.

6.5 CERINȚE METODICE

- ➔ Instruirea va fi corelată cu particularitățile fiziologice și psihologice ale vârstei copilăriei.
- ➔ Instruirea copiilor va fi universală, indiferent de talie.
- ➔ Accentul va fi pus pe formarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare etc.), mai puțin pe dezvoltarea calităților motrice;
- ➔ Din punctul de vedere al exersării, se va pune accentul pe calitatea, nu pe cantitate acesteia;
- ➔ Instruirea se poate desfășura pe grupe mixte, fete și băieți, deoarece la această vârstă nivelul de dezvoltare al aptitudinilor este relativ apropiat;
- ➔ Se recomandă ca principală metodă de instruire folosirea jocului și chiar a jocului cu rol, pe fondul desfășurării actelor și acțiunilor motrice;
- ➔ Antrenorul va urmări ca fiecare copil să aibă plăcerea jocului și va încuraja fiecare inițiativă personală a copilului de a aplica anumite procedee tehnice în joc;
- ➔ Se recomandă învățarea perceptiv-motrică
- ➔ Evaluarea instruirii se va realiza individual, pentru fiecare copil în parte;
- ➔ Se vor încuraja atitudinile conștiente, creative, pe bază de dialog și comunicare între copii și copii-profesor.

6.6 MIJLOACE RECOMANDATE

În instruirea la acest nivel conform conținutului programei, se vor folosi mijloace aparținând următoarelor grupe de mijloace:

- jocurile de mișcare;
- ștafete;
- concursuri;
- jocuri pregătitoare;
- jocuri simplificate;
- structuri complexe pentru dribling, pase, aruncări;
- complexe tehnice de atac și apărare;
- jocuri școală;
- jocuri de verificare;
- jocuri oficiale.

6.7. VERIFICAREA ȘI EVALUAREA NIVELULUI INSTRUIRII

Verificarea, evaluarea și aprecierea instruirii la grupele de baby-baschet se va realiza prin următoarele:

Probe de apreciere ale F.R.B.

Pentru baby-baschet, probele de apreciere ale FRB sunt prezentate în capitolul „Probe și Norme de Control”.

Probe de control proprii

Antrenorul trebuie să verifice periodic nivelul de instruire al jucătorilor. Pentru aceasta, el poate folosi și alte probe de control:

Probe motrice generale:

- ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomen)
- ridicarea trunchiului din culcat facial (spate)
- mobilitate coxo-femurală

Probe tehnice specifice

- traseu complex de procedee tehnice de atac (prezentat la sfarsitul acestui capitol)
- traseu complex de procedee tehnice de apărare (prezentat la sfarsitul acestui capitol)
- 5 aruncări libere – se apreciază doar tehnica de execuție;
- joc din relația 1x1

Jocuri de verificare și oficiale

În cadrul jocurilor de verificare și oficiale antrenorul urmărește comportamentul performanțial al jucătorilor, modul de integrare a jucătorilor în echipă, aplicarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice învățate în joc.

6.8 CERINȚE PARTICIPARE ÎN COMPETIȚII

Cerințe talie

Nu sunt cerințe de talie la această vârstă.

Cerințe tehnico – tactice

Echipele sunt obligate să joace în sistemul de apărare om la om. Este interzisă folosirea sistemului de apărare zonă.

Cerințe de regulament

- Mingea obligatorie este mingea nr. 5.
- Se vor juca 4 reprize x 10 min.
- Este obligatoriu ca toți jucătorii înscriși pe foaia de arbitraj să joace.

6.9 MODULE DE ANTRENAMENT

Durata unui modul este variabilă 1 - 3 săptămâni. Este obligatoriu să nu se treacă de la un modul la altul de instruire până ce nu a fost însușit corespunzător conținutul modului anterior.

Modul 1

- Învățarea deprinderilor motrice de bază: alergare, săritură, aruncare, prindere
- Învățarea poziției fundamentale și a deplasării în poziție fundamentală
- Exerciții de acomodare cu obiectul de joc (ștafete cu transport de mingi, jocuri pregătitoare de prindere, ținere și transmitere a mingii). Școala mingii.
- Învățarea ținerii și prinderii mingii de pe loc cu două mâini de la piept
- Învățarea driblingului de pe loc și din deplasare – ambidextrie
- Învățarea opririi într-un timp
- Învățarea aruncării la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 2

- Consolidarea deprinderilor motrice de bază: alergare, săritură, aruncare, prindere
- Consolidarea poziției fundamentale și a deplasărilor în poziție fundamentală în structuri tehnice fără minge
- Jocuri pregătitoare folosind elemente din jocul de baschet ("Mingea la căpitan", "Pasa la numărul strigat", "Leapșa cu minge" etc)
- Consolidarea ținerii și prinderea mingii de pe loc (execuții din diferite poziții) și învățarea pasei de pe loc urmată de deplasare

- Consolidarea driblingului de pe loc și din deplasare, înalt, mediu, jos,
- Consolidarea opririi într-un timp și învățarea pivotării
- Consolidarea aruncării la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului
- Învățarea aruncării la coș din dribling
- Joc cu reguli simplificate
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 3

- Exerciții pentru dezvoltarea vitezei și a îndemânării.
- Exerciții din școala alergării, săriturii, prinderii și aruncării.
- Exerciții de acomodare și de manevrare a mingii (individual, în perechi, ștafete, jocuri pregătitoare); exerciții cu mai multe mingi.
- Repetarea elementelor tehnice fără minge în structuri motrice cuprinzând alergarea, alergarea cu spatele, variațiile de ritm, schimbările de direcție, deplasarea în poziție fundamentală, piruetele, săriturile etc.
- Repetarea elementelor învățate sub forma unor structuri de procedee tehnice:
 - prindere, oprire, pasă
 - prindere, oprire, pivotare, pasă
- Repetarea driblingului (variante de execuție: cu mâna dreaptă, cu mâna stângă, de pe loc, în alergare, cu variații de ritm, în zig-zag).
- Consolidarea aruncărilor la coș de pe loc și din dribling
- Consolidarea elementelor tehnice cu minge învățate la lecțiile anterioare prin exerciții conținând structuri de procedee: pasele, driblingul, aruncarea la coș, oprirea și pivotarea.
- Joc cu reguli simplificate
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 4

- Exerciții pentru dezvoltarea vitezei și a îndemânării (coordonare).
- Exerciții din școala alergării, săriturii, prinderii și aruncării.
- Repetarea elementelor tehnice fără minge.
- Repetarea elementelor tehnice cu minge în cadrul unor structuri cu desfășurare pe tot terenul cu și fără finalizare
- Învățarea ieșirii la minge și a poziției triplei amenințări
- Învățarea execuției marcajului normal și a demarcajului în V
- Repetarea execuției aruncării la coș din dribling cu o mână de sus.

- Consolidarea elementelor tehnice cu minge învățate anterior, sub forma unor exerciții complexe finalizate prin aruncare la coș de pe loc și din dribling.

- Învățarea execuției pasei din deplasare
- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 5

- Exerciții pentru dezvoltarea vitezei și a îndemânării (coordonare).
- Repetarea execuției marajului normal în cadrul unor exerciții cu desfășurare pe jumătate și pe tot terenul.

- Învățarea ieșirii la minge și a poziției triplei amenințări în cadrul unor exerciții cu desfășurare pe $\frac{1}{2}$ de teren cu apărător

- Învățarea execuției acțiunii tactice individuale “depășirea”.
- Exerciții complexe cu desfășurare pe tot terenul, cu finalizare prin aruncare la coș din dribling.

- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 6

- Complexe de exerciții cu desfășurare pe jumătate și pe tot terenul pentru consolidarea: paselor de pe loc cu două mâini și cu o mână, opririi și pivotării, paselor din alergare, driblingul, aruncărilor la coș din dribling.

- Repetarea execuției acțiunii tactice individuale “depășirea” în cadrul unor exerciții cu și fără apărător.

- Învățarea contraatacului direct cu dribling și cu pasă la vârful de contraatac.

- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 7

- Consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge învățate, prin exerciții desfășurate pe jumătate și pe tot terenul.

- Perfecționarea procedeele tehnice specifice jocului în apărare (poziția fundamentală, lucrul de brațe și jocul de picioare, deplasările specifice) prin exerciții individuale și în perechi.

- Repetarea contraatacului direct cu dribling și cu pasă la vârful de contraatac.
- Învățarea apărării împotriva contraatacului
- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 8

- Repetarea în cadrul unor exerciții desfășurate pe jumătate de teren și pe tot terenul a aruncării la coș din dribling.
- Repetarea marcajului și a acțiunilor tactice individuale “depășirea” în cadrul relației 1x1 (atacant-apărător).
- Învățarea execuției aruncării la coș din alergare
- Învățarea acțiunilor tactice individuale “urmărirea și recuperarea ofensivă și defensivă”.
- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 9

- Repetarea elementelor tehnice și a acțiunilor tactice individuale învățate sub forma unor structuri cu desfășurare pe tot terenul, cu apărător.
- Învățarea execuției acțiunii tactice „dă și du-te”
- Repetarea marcajului și a acțiunilor tactice individuale “depășirea” și “pătrunderea” în cadrul relației 1x1 (atacant-apărător).
- Perfecționarea contraatacului și a apărării împotriva contraatacului
- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

Modul 10

- Perfecționarea elementelor tehnice învățate sub forma unor structuri tehnice pe ½ și pe tot terenul.
- Perfecționarea acțiunilor tactice individuale și colective învățate sub forma unor structuri cu desfășurare pe tot terenul cu apărător
- **Perfecționarea contraatacului și a apărării împotriva contraatacului**
- Joc bilateral
- Exerciții sub formă de concurs
- Jocuri pregătitoare și exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice
- Mobilitatea (suplețea)

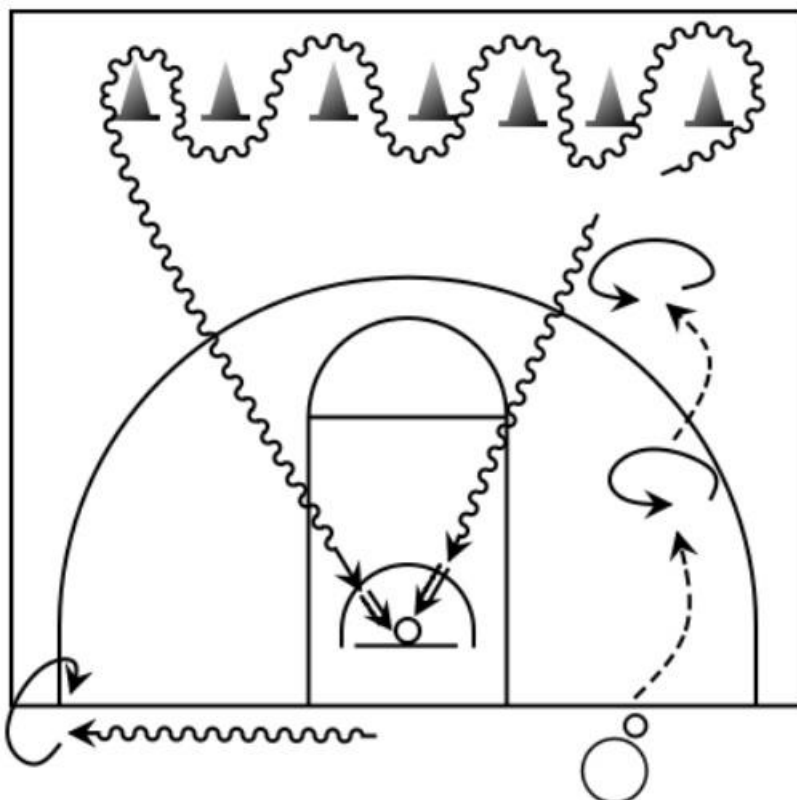
Pentru mai multe informații, vă recomandăm să studiați materialul realizat de antrenorul Dan Calancea, „Baschetul pentru copii de 5-12 ani”, postat pe site-ul CCA, material care este o sinteză a manualului FIBA.

PROBE TEHNICE SPECIFICE BABYBASCHET

1. Traseu complex de procedee tehnice de atac.

Descriere: pe $\frac{1}{2}$ de teren, paralel cu linia de centru sunt așezate 7 jaloane cu o distanță de 2 metri între ele la. Primul și ultimul jalon se află la o distanță de 1,5 m față de liniile laterale

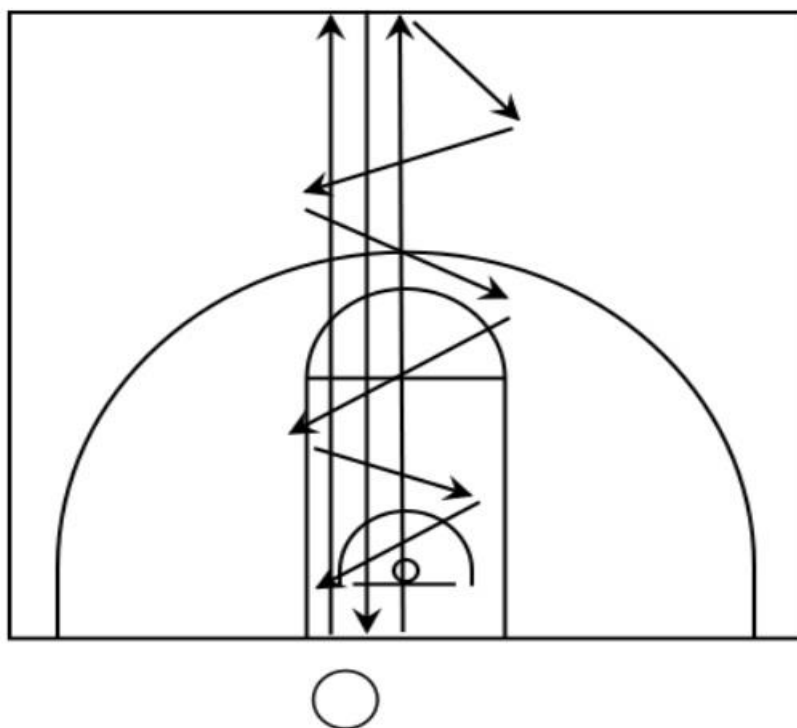
Jucătorul cu minge, în afara terenului execută; autolansarea mingii 3-4 m, prinderea mingii – oprire într-un timp – poziția triplei amenințări – pivotare 360° prin pășire (cu sectoare de 90°) cu protecția mingii – autolansarea mingii 3-4 m – prinderea mingii – oprire în 2 timpi – poziția triplei amenințări – pivotare 360° cu protecția mingii – dribling printre jaloane. După ocolirea ultimului jalon, dribling – aruncare la coș din dribling cu o mână de deasupra capului (1) – recuperare – dribling până la colțul opus al terenului – oprire – pivotare 90° – reluarea execuției pe partea opusă.



2. Traseu complex de procedee tehnice de apărare

Descriere: pe $\frac{1}{2}$ de teren, de la linia de fund jucătorul execută: sprint până la linia de centru – retragere cu spatele până la linia de fund – sprint până la

linia de centru – deplasare laterală în poziție fundamentală cu 3 pași adăugați
dreapta – stânga.



7. MINIBASCHET

Vârsta celor cuprinși în acest eșalon este de 11 – 12 ani

Nivelul de instruire: începători I

Eșalon competițional: minibaschet I

7.1 MODELUL DE JOC

Model de echipă - componența grupei

- grupa se formează în urma selecției inițiale, respectând criteriile și cerințele acesteia. Criteriul eliminatoriu rămâne starea de sănătate.
- la această vârstă, manifestarea calităților motrice nu este cristalizată, ca urmare, copii care nu manifestă aptitudini nu vor fi îndepărtați din grupele de instruire;
- această etapă are un caracter de atragere, depistare și selecționare a copiilor talentați, cu aptitudini pentru practicarea jocului de baschet.
- la sfârșitul acestei perioade de instruire, cei fără aptitudini pentru jocul de baschet vor fi reorientați spre alte sporturi;
- grupa va fi formată din 16 jucători.

Structura echipei pe posturi

Echipa este formată din 12 jucători care nu sunt specializați pe posturi, ei având o pregătire universală. Toți copiii, indiferent de talie își vor însuși elementele și procedeele tehnice fundamentale ale jocului.

Așezarea echipei în sistem de atac

În atacul pozițional echipa va ocupa un dispozitiv în semicerc, fiecare jucător trecând prin toate pozițiile.

Modelul de joc

Jocul de baschet la nivelul minibaschet trebuie să fie orientat spre realizarea contraatacului după intrarea în posesia mingii. După intrarea în posesia mingii, principala preocupare a jucătorilor trebuie să fie transmiterea mingii la jucătorul din față sau înaintarea în dribling în terenul advers și finalizarea prin acțiuni tactice individuale, în special prin depășire și pătrundere.

În apărare se urmărește realizarea **marcajului om la om** pe tot terenul.

7.2 MODEL DE PREGĂTIRE

Organizarea procesului de pregătire

Conform structurii anului școlar, antrenamentele vor avea loc în aer liber și în sală.

Volumul de antrenament

- Nr. săptămâni	44
- Nr. Antrenamente /săptămână	3 – 4
- Total antrenamente	132 - 176
- Durata antrenamentelor	90 min
- Nr. Total ore de antrenament pe an	200 – 260 ore

Activitatea competițională

- jocuri amicale de verificare	8 – 11
- jocuri oficiale competiții locale	14
- Festivalul de Minibaschet	8 – 10
Total jocuri	30 – 35 jocuri

Ponderea componentelor antrenamentului

- Ponderea componentelor antrenamentului
 - pregătire fizică 35 % - 70 – 91 ore
 - pregătire tehnică 60% - 120 – 156 ore
 - pregătire tactică 5% - 10 – 13 ore

Obiective de performanță

- Participarea la competițiile municipale și județene de minibaschet.
- Participarea la campionatul național de minibaschet

7.3. CONȚINUTUL PREGĂTIRII

Conform programei, conținutul instruirii la acest minibaschet este următorul:

❖ **Deprinderi și priceperi motrice**

- Tehnica de execuție a alergării, săriturii, aruncării și prinderii

❖ **Capacități motrice**

- ✓ Viteza de reacție, execuție, repetiție, accelerare, deplasare,
- ✓ Forța dinamică
- ✓ Rezistența generală și rezistența specifică (de joc)
- ✓ Mobilitatea generală

✓ Capacități coordinative: combinarea și înlănțuirea mișcărilor, orientare spațio-temporală, diferențiere kinestezică, echilibru, reacție, simțul ritmului

❖ **Jocuri pregătitoare**

✓ Pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice și a capacităților motrice

✓ Pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet

❖ **Tehnica jocului cu mingea**

✓ Ținerea mingii simetrică cu două mâini la piept și de deasupra capului și asimetrică cu o mână de deasupra capului

✓ Prinderea mingii cu două mâini de pe loc și din deplasare

✓ Pasarea mingii cu două mâini de la piept, cu două mâini cu pământul, cu două mâini de deasupra capului, cu o mână din dribling, fente de pase. Se va învăța pasa cu o mână de la umăr numai dacă se lucrează cu mingii mici.

✓ Driblingul de pe loc, din deplasare, înalt, mediu, jos, cu schimbare de ritm, cu schimbare de direcție cu trecerea mingii prin față, cu trecerea mingii pe la spate și printre picioare, fentă de dribling cu schimbarea mâinii de dribling, ambidextrie în dribling

✓ Oprirea într-un timp și în doi timpi pentru cei care și-au însușit foarte bine oprirea într-un timp

✓ Pivotarea prin întoarcere și prin pășire

✓ Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului, aruncarea la coș din dribling cu o mână de deasupra capului, fente de aruncare, aruncarea la coș din alergare cu o mână de deasupra capului și oferită, aruncarea la coș din săritură precedată de oprire într-un timp de la distanțe mici.

❖ **Tehnica jocului fără minge**

✓ Poziția fundamentală (cu picioarele paralele și cu picioarele pe diagonală) și deplasări variate în poziție fundamentală, jocul de picioare și lucrul de brațe, structuri de procedee tehnice cu deplasări variate și sărituri pentru prinderea mingii

✓ Schimbarea de direcție cu frânare pe ambele picioare și pe un picior și cu piruetă.

❖ **Tactica individuală**

* **În atac**

✓ Demarcajul în semicerc, în zig-zag și în V

✓ Leșirea la minge cu oprire într-un timp

✓ Poziția triplei amenințări

✓ Depășirea cu pășire încrucișată și cu pășire directă

✓ Pătrunderea de pe partea mingii prin fața apărătorului

✓ Recuperarea ofensivă la aruncarea proprie și la aruncarea coechipierilor

* **În apărare**

✓ Marcajul normal al jucătorului cu minge, închiderea depășirii, marcajul dribleurului și presiune asupra atacantului după oprirea driblingului

✓ Acțiuni de intervenție la minge în cadrul marcajului: interceptia, smulgerea, scoaterea mingii din dribling

✓ Recuperarea defensivă

Se va urmări cunoașterea și aplicarea în cadrul acțiunilor tactice ofensive și defensive regulile privind distanțele, unghiurile și viteza în cadrul relației 1x1

❖ **Tactica colectivă de 2-3 jucători**

* **În atac**

✓ Dă și du-te

✓ Atacul în superioritate numerică 2x1

* **În apărare**

✓ Apărarea în inferioritate numerică 1x2

❖ **Tactica de echipă 5x5**

* **În atac**

✓ Contraatacul cu dribling pe centru

✓ Atacul fără jucători pivoți (în semicerc)

* **În apărare**

✓ Apărarea om la om normală și agresivă

7.4. OBIECTIVELE PREGĂTIRII

⇒ Influențarea dezvoltării fizice armonioase a copiilor și împiedicarea sau corectarea apariției unor deficiențe de creștere și dezvoltare;

⇒ Dezvoltarea motricității globale și formarea corectă a deprinderilor motrice de bază: alergarea, săritura, aruncarea;

⇒ Dezvoltarea capacităților motrice, cu accent pe dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție și repetiție și a capacităților coordinative (îndemânarea); Forța și rezistența nu vor fi neglijate, aplicându-se metode și procedee metodice de dezvoltare specifice vârstei;

⇒ Învățarea procedeele tehnice fundamentale de atac și apărare; învățarea structurilor de procedee tehnice fundamentale, legarea procedeele tehnice învățate și aplicarea lor în acțiunile tactice fundamentale și în jocul bilateral;

⇒ Învățarea și aplicarea în jocul bilateral a acțiunilor tactice individuale fundamentale de atac și apărare;

⇒ Învățarea și respectarea, în condiții de joc a principalelor reguli ale jocului: începerea jocului, pași, dublu dribling, greșeala personală, întoarcerea mingii în terenul din spate, repunerea mingii din lateral și de la linia de fund.

⇒ Dezvoltarea spiritului de competitivitate și combativitate, a plăcerii și a nevoii de a se juca, a deprinderilor de disciplină, dezvoltarea și integrarea copilului în colectivitate.

7.5. CERINȚE METODICE

→ Accentul va fi pus pe formarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare etc.), dar și pe dezvoltarea calităților motrice viteza și capacități coordinative;

→ Forța și rezistența, capacități motrice ușor perfectibile, se pot educa sistematic, de la vârsta de 9-10 ani, având o evoluție ascendentă și posibilități maxime de perfecționare după maturizarea organismului

→ Din punctul de vedere al exersării, se va pune accentul pe calitate, nu pe cantitate acesteia. Se impune însușirea corectă a mecanismului de bază al deprinderilor motrice care intră în structura procedeele tehnice: ținerea, prinderea și pasarea mingii, driblingul, oprirea, pivotarea, aruncarea la coș.

→ Exercițiile trebuie să capete formă de joc, având ca punct de plecare regulile de joc ale minibaschetului; în cadrul jocurilor pregătitoare vor fi incluse structuri de procedee tehnice;

→ În instruire se va folosi atât metoda analitică cât și cea globală. Metoda analitică pentru învățarea și corectarea deprinderilor tehnice și metoda globală (jocul) pentru a verifica comportamentul individual și colectiv.

→ Jocul 1x1 și 2x2, sub diferite forme, vor fi mijloace principale în instruirea jucătorilor

→ Jocul trebuie să se desfășoare într-o formă liberă, principiile de joc (atac-apărare) prezentate de antrenor trebuie să fie simple la început, gesturile și mișcările nu trebuie să fie excesiv de tehnice.

→ Regulile de joc trebuie să se introducă treptat, paralel cu învățarea procedeele tehnice

→ Instruirea să țină cont de capacitatea de înțelegere a copilului, obligându-l ca acțiunile sale să fie rodul propriei gândiri și inițiativei proprii;

→ Se vor încuraja atitudinile conștiente, creative, pe bază de dialog și comunicare între copii și copii-profesor.

7.6. MIJLOACE RECOMANDATE

În instruirea la acest nivel conform conținutului programei, se vor folosi mijloace aparținând următoarelor grupe de mijloace:

- jocuri de mișcare;
- ștafete;
- concursuri;
- jocuri pregătitoare;
- jocuri simplificate;

- structuri complexe pentru dribling, pase, aruncări;
- complexe tehnice de atac și apărare;
- exerciții cu desfășurare pe jumătate și pe tot terenul cu și fără adversar
- jocuri școală;
- jocuri de verificare;
- jocuri oficiale.

7.7. VERIFICAREA ȘI EVALUAREA NIVELULUI INSTRUIRII

Probe de apreciere ale F.R.B.

Probele de control ale Federației Române de Baschet nu sunt eliminatorii și nu condiționează participarea jucătorilor în competiții.

Pentru minibaschet, probele de apreciere ale FRB sunt prezentate în Cap „Probe si Norme de Control”.

Probe de control proprii

Antrenorul trebuie să verifice periodic nivelul de instruire al jucătorilor. Pentru aceasta, el poate folosi și alte probe de control, corespunzătoare conținutului instruirii jucătorilor și al perioadei de pregătire în care se realizează evaluarea. Probe motrice generale:

- ridicarea trunchiului din culcat dorsal (abdomen)
- ridicarea trunchiului din culcat facial (spate)
- flotări
- mobilitate coxo-femurală

Probe tehnice specifice

- traseu complex de procedee tehnice de atac (prezentat la sfârșitul capitolului)
- traseu complex de procedee tehnice de apărare (prezentat la sfârșitul capitolului)
- 5 aruncări libere – se apreciază tehnica de execuție
- joc de relația 1x1 cu pasator pe ½ de teren

Jocuri de verificare și jocuri oficiale

Se va urmări modul de aplicare în joc a conținutului instruirii, combativitatea, integrarea jucătorilor în echipă, respectarea sarcinilor de joc.

Se pot folosi și jocuri cu efectiv redus 2x2, 3x3 cu desfășurare pe ½ sau pe tot terenul

Standarde finale

La terminarea stadiului de începători, sportivul trebuie să aibă dezvoltat potențialul motric și tehnico-tactic, astfel încât să poată face față următoarelor cerințe:

- **potențial motric:** la probele de control trebuie să realizeze valorile prevăzute în Regulamentul Specific pentru categoria de vârstă.

- **potențial tehnico-tactic:**

- executarea corectă a traseului complex de procedee tehnice de atac;
 - executarea corectă a traseului complex de procedee tehnice de apărare;
 - executarea corectă a 5 aruncări libere, cu recomandarea de a marca cel puțin 1-2 aruncări;
 - capacitatea de a aplica cunoștințele tehnico-tactice în jocul 1x1 cu pasator

7.8. CERINȚE PARTICIPARE ÎN COMPETIȚII

CERINȚE TALIE

Nu sunt cerințe de talie la minibaschet.

CERINȚE TEHNICO-TACTICE

Echipele sunt obligate să joace în sistemul de apărare om la om normal pe toată durata jocului. Este interzisă folosirea sistemului de apărare zonă.

CERINȚE DE REGULAMENT

- Mingea obligatorie este mingea nr. 5 pentru fete și mingea nr. 6 pentru băieți
- Se vor juca 4 reprize x 10 min.
- Este obligatoriu ca toți jucătorii înscriși pe foaia de arbitraj să joace.

Pentru mai multe informații, vă recomandăm să studiați materialul realizat de antrenorul Dan Calancea, „Baschetul pentru copii de 5-12 ani”, postat pe site-ul CCA, material care este o sinteză a manualului FIBA.

PROBE TEHNICE SPECIFICE MINIBASCHET

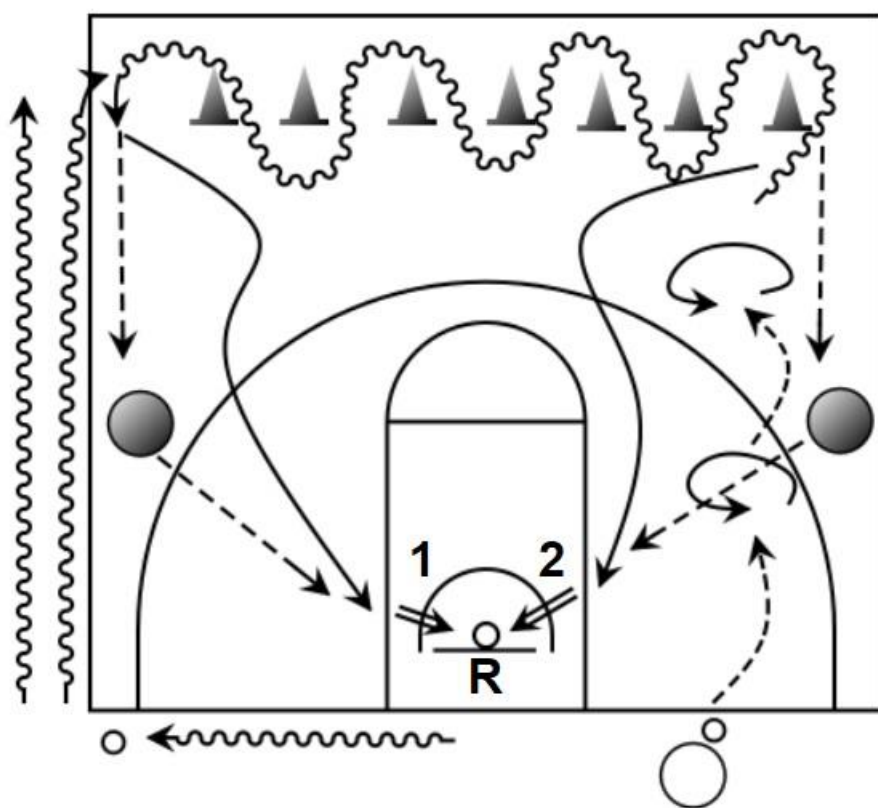
1. Traseu complex de procedee tehnice de atac

Descriere: pe $\frac{1}{2}$ de teren, paralel cu linia de centru sunt așezate 7 jaloane cu o distanță de 2 metri între ele la. Primul și ultimul jalon se află la o distanță de 1,5 m față de liniile laterale.

Jucătorul cu minge, în afara terenului execută: autolansarea mingii 3-4 m, prinderea mingii – oprire într-un timp – poziția triplei amenințări – pivotare 360° cu protecția mingii – autolansarea mingii 3-4 m – prinderea mingii – oprire în 2 timpi – poziția triplei amenințări – pivotare 360° cu protecția mingii – dribling printre jaloane. După ocolirea ultimului jalon pasă la jucătorul

pasator aflat în prelungirea liniei de aruncări libere în afara suprafeței de restricție în unghi de 45° – schimbare de direcție – pătrundere – prinderea mingii – aruncare la coș din alergare cu o mână de deasupra capului – recuperare.

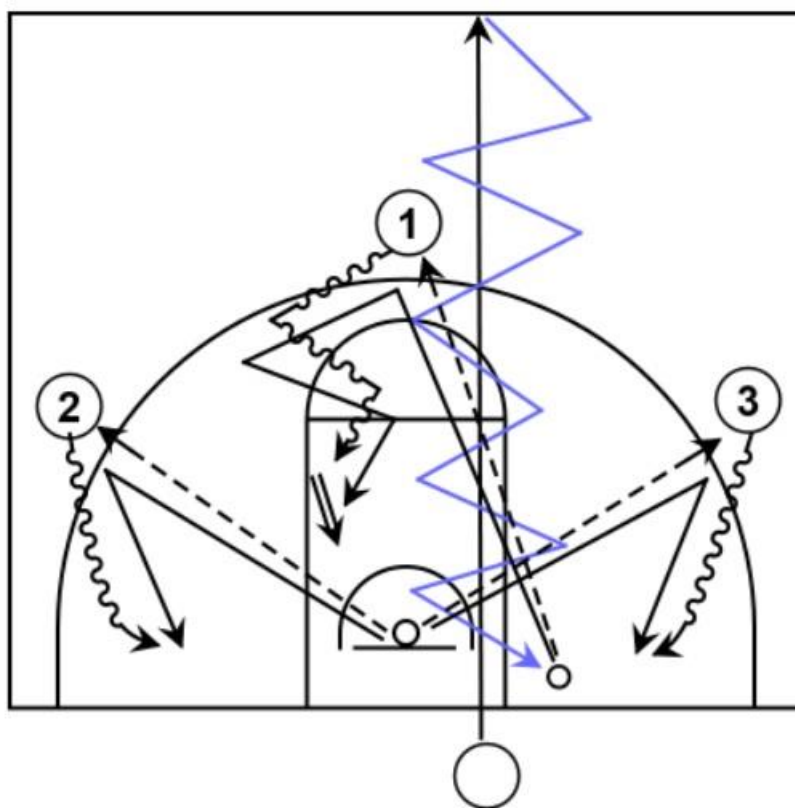
Dribling până la colțul terenului – preluarea unei a doua mingii – dribling paralel cu linia laterală a terenului cu două mingi până la centrul terenului unde lasă cea de-a doua minge – dribling printre jaloane – pasă la jucătorul pasator - aflat în prelungirea liniei de aruncări libere în afara suprafeței de restricție în unghi de 45° – schimbare de direcție – pătrundere – prinderea mingii – aruncare la coș din alergare cu o mână de deasupra capului – recuperare.



2. Traseu complex de procedee tehnice de apărare

Descriere: jucătorul, de sub coș, execută sprint până la linia de centru, deplasare în poziție fundamentală cu 3 pași adăugați până la linia de fund, preia mingea, o pasează jucătorului 1, și se apropie de jucătorul atacant (2/3 din distanță sprint, 1/3 din distanță cu pași tropotiți de apropiere) executând marcaj normal, la un braț distanță, împiedicând aruncarea la coș. Atacantul execută depășire cu aruncare la coș. După încheierea fazei de joc, apărătorul recuperează mingea, o pasează jucătorului 2, se apropie de jucătorul atacant (2/3 din distanță sprint, 1/3 din distanță cu pași tropotiți de apropiere) și execută marcaj împotriva jucătorului atacant care depășește pe tușă.

Apărătorul închide depășirea și la oprirea driblingului, execută presiune totală pe minge. Același lucru și la jucătorul 3.



8. JUNIORI III (Under 14)

Vârsta celor cuprinși în acest eșalon este de 13 – 14 ani

Nivelul de instruire: avansați II

Eșalon competițional: juniori III

8.1. MODELUL DE JOC

MODEL DE ECHIPĂ

COMPONENȚA GRUPEI

Grupa este formată din 16 copii, instruiți în eșalonul de minibaschet, care capătă stabilitatea și conștiința apartenenței la un club. Este o perioadă tranzitorie între selecția inițială și cea intermediară

STRUCTURA ECHIPEI PE POSTURI

Echipa este formată din 12 jucători care beneficiază de o pregătire universală, însușindu-și inclusiv acțiunile cu spatele la coș. În această perioadă de instruire, toți jucătorii învață elemente și procedee tehnice sintetizate în acțiuni tactice individuale specifice jucătorilor periferici și jucătorilor interiori. Sistemul de atac preconizat pentru această categorie de vârstă va permite tuturor jucătorilor să joace ca jucători periferici și de interior. În aceasta perioadă jucătorii trebuie să învețe cum să joace, care sunt regulile aplicării tehnicii și tacticii în jocul de baschet. În nici un caz, instruirea jucătorilor la această vârstă nu va viza specializarea pe posturi, dezvoltarea individuală fiind de baza.

Specializarea timpurie poate duce la:

- Pregătirea unilaterală
- Neînsusirea elementelor fundamentale
- Accidentările determinate de uzura excesivă
- Burn-out timpuriu
- Renunțarea timpurie la practicarea sportului

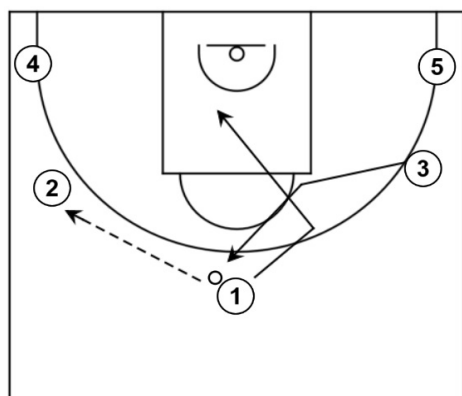
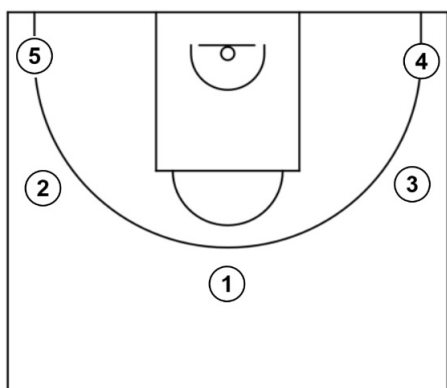
În ceea ce privește dezvoltarea somatică a jucătorilor, prezentăm următoarele valori orientative ale taliei, anvergurii, lungimii palmei având în vedere o prefigurare ulterioară (la juniori II) a jucătorilor pe posturi (tabel 43).

Tabel 43 – Valorile orientative ale taliei, anvergurii și lungimii palmei, în funcție de vârstă

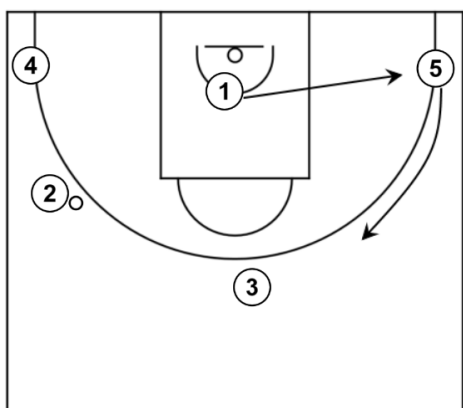
	VÂRSTA	PIVOTI		EXTREME		FUNDAȘI	
		B	F	B	F	B	F
Talia	13	179	180	174	176	170	168
	14	185	185	180	180	175	171
Anvergura 103% din talie	13	184	185	179	181	175	173
	14	187	189	182	186	173	176
Lungimea palmei 10,5% din talie	13	18,8	18,9	18,2	18,4	17,8	17,6
	14	19,4	19,4	18,9	18,9	18,3	17,9
	14	74	78	69	75	60	66

AȘEZAREA ECHIPEI ÎN SISTEM DE ATAC

În atacul pozițional echipa va ocupa dispozitivul în semicerc, cu intrarea pe rând a unui jucător în interior.

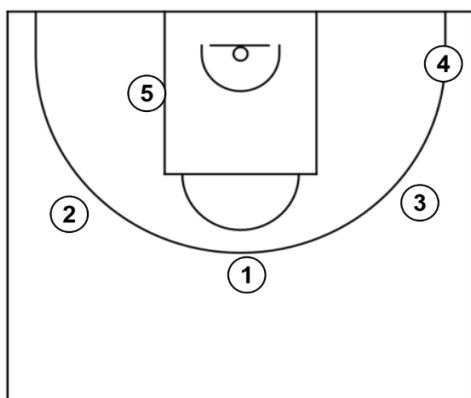


Jucătorul 1 pătrunde spre coș, primul jucător fără minge care se află lângă spațiul liber creat, se va demarca. Jucătorul 3 nu se deplasează pe linia de 3 puncte, ci va realiza un demarcaj alergând spre linia de aruncări libere și după va cere mingea la linia de 3 puncte .

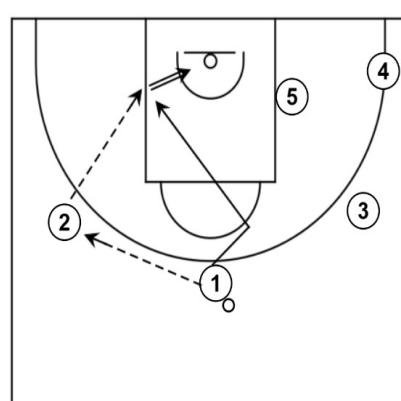
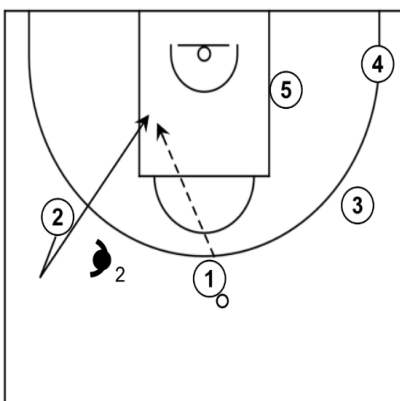
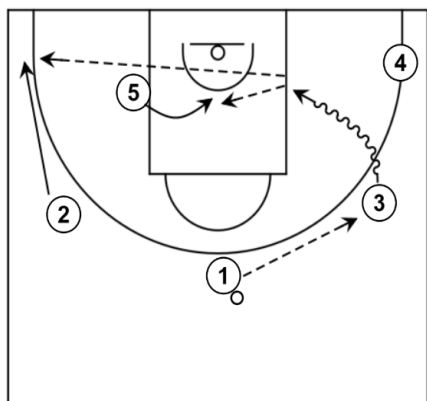


Ceilați jucători vor ocupa noile spații libere după principiile „passing game”.

<https://wabc.fiba.com/manual/level-1/l1-team/l1-2-offensive-tactics-and-strategies/2-1-offensive-movement/2-1-2-motion-offence-5-out-replacing-the-cutter/>



Atunci când în componența echipei se află jucători foarte înalți se poate adopta și o așezare cu 1 pivot: 2-2-1.



MODELUL DE JOC

Jocul de baschet la juniori III trebuie să fie orientat spre realizarea contraatacului după intrarea în posesia mingii. După intrarea în posesia mingii, principala preocupare a jucătorilor trebuie să fie transmiterea mingii la jucătorul din față sau înaintarea în dribling în terenul advers și finalizarea prin dă și du-te sau acțiuni tactice individuale de depășire, cu acordarea unei atenții deosebite pentru dublarea acțiunilor ofensive. Pentru dublare, jucătorii trebuie instruiți să nu rămână pe aceeași linie cu apărătorul lor și posesorul de minge care depășește.

În atacul rapid finalizarea se realizează în principal prin depășire și pătrundere sau prin dă și du-te.

În atacul pozițional, la această vârstă, jocul ofensiv nu este foarte structurat. Se va încuraja jocul liber dar bazat pe respectarea principiilor (**rotatia ofensiva**) cu 5 jucători pe perimetru, cu intrarea pe rând a unui jucător în interior prin dă și du-te sau pătrunderi din partea opusă mingii.

De asemenea, putem implementa câteva reguli de atac "motion", cu 4 jucători afară și unul în interior.

Jucătorul din interior trebuie să urmărească să fie mereu pe partea mingii și preferabil în zona inferioară a careului de trei secunde și, de exemplu, atunci când jucătorul pasează mingea, trebuie să patrundă (nu are voie să rămână pe loc).

Trebuie evitată tacticizarea excesivă a combinațiilor aplicate și specializarea timpurie pe posturi a jucătorilor, ținându-se cont că unii jucătorii se află în această perioadă în plin proces de creștere și dezvoltare.

În apărare se urmărește realizarea marcajului agresiv om la om pe tot terenul sau pe jumătate de teren, aplicându-se regulile marcajului la interceptare și închiderea depășirii, flotarea și recuperarea defensivă.

În apărarea individuală jucătorii trebuie să cunoască și să aplice în joc următoarele:

- dirijarea /canalizarea în lateral a conducătorului de joc care dribblează;
- noțiunea de parte de minge;
- noțiunea de parte de ajutor;
- marcajul închis, la interceptare, pe partea mingii (deny);
- apărarea la 1 braț distanță;
- închiderea depășirii;
- marcajul deschis pe partea de ajutor
- închiderea pătrunderilor
- blocajul defensiv și recuperarea;

În apărarea colectivă de 2-3 jucători trebuie să cunoască următoarele:

- apărarea contra dă și du-te,
- apărarea contra pătrunderilor din partea opusă mingii
- apărarea în inferioritate numerică;

În apărarea colectivă se va apăra numai om la om, preponderent apărare pressing pe tot terenul sau $\frac{1}{2}$ teren, fără să negligeze oprirea contratacului advers și replierea (tranziția defensivă).

În ansamblu jocul trebuie să fie agresiv atât în atac cât și în apărare, pe fondul evidențierii însușirii corecte a tehnicii și tacticii individuale.

PARAMETRII MODELULUI DE JOC

Valorile numerice ale parametrilor modelului de joc, în urma aplicării modelului de joc preconizat pentru acest eșalon, a nivelului motric și tehnico-tactic sunt următoarele (tabel 44).

Tabel 44 – Valorile parametrilor modelului de joc – U14

RO	RD	I	C	Mg.c	Ass	Mp	Ar. 3 pct		Ar. 2 pct		Ar. libere		Pct. marc	Pct. prim
							M	A	M	A	M	A		
18,5	27,6	7,6	2	50,56	7	21	2	10	24	59	10	21	66	62
							20%		40%		47%			

8.2. MODEL DE PREGĂTIRE

ORGANIZAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE

Conform structurii anului școlar, și a sistemului competițional antrenamentele vor avea loc zilnic, în sală și în aer liber. În vacanțe, dacă este posibil se va realiza pregătire centralizată.

VOLUMUL DE ANTRENAMENT

- Nr. săptămâni 46
- Nr. antrenamente /săptămână 3 – 5 pe perioada anului școlar
- Nr. antrenamente în cantonament 10/săptămână = 16 – 18 ore/săpt
- Durata antrenamentelor 90-120 min
- Nr. total ore de antrenament pe an 300 - 350 ore

ACTIVITATEA COMPETIȚIONALĂ

- jocuri amicale de verificare 6 - 9
- jocuri oficiale locale 10 – 12
- C.N jun III 20 – 25
- Total jocuri 36 – 49 jocuri**

PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI

- Ponderea componentelor antrenamentului
 - pregătire fizică 30% - 90 – 105 ore
 - pregătire tehnică 45% - 135 – 158 ore

- pregătire tactică 25% - 75 – 88 ore

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

- Participarea la competițiile municipale și județene de juniori III.
- Participarea la campionatul național de juniori III și calificarea la turneul final.

Ca obiective concrete ale modelului de joc, se pot stabili următoarele (tabel 45):

Tabel 45 – Parametrii modelului de joc U14

Nr. Crt	Parametrul	Under 14
1	Aruncări de 2 pct	45%
2	Aruncări de 3 pct	24%
3	Aruncări libere	50%
4	Recuperări ofensive	20
5	Recuperări defensive	30
6	Mingii pierdute	20
7	Intercepții	12
8	Puncte înscrise	65 - 70

8.3. CONȚINUTUL PREGĂTIRII

Conform programei, conținutul instruirii la juniori III este următorul:

❖ **Deprinderi și priceperi motrice**

- Tehnica de execuție a alergării, săriturii, aruncării și prinderii

❖ **Capacități motrice**

- ✓ Viteza de reacție, execuție, repetiție, accelerare, deplasare
- ✓ Viteză în regim de rezistență
- ✓ Forța dinamică
- ✓ Rezistența generală și rezistența specifică (de joc)
- ✓ Mobilitatea generală. Elemente de stretching la începutul și la terminarea antrenamentului
- ✓ Capacități coordinative: combinarea și înlănțuirea mișcărilor, orientare spațio-temporală, diferențiere kinestezică, echilibru, reacție, simțul ritmului

❖ **Jocuri pregătitoare**

- ✓ Pentru învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice și a capacităților motrice
- ✓ Pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice ale jocului de baschet

❖ **Tehnica jocului cu mingea**

✓ Ținerea mingii în priză simetrică cu două mâini la piept și de deasupra capului și asimetrică cu o mână de deasupra capului

✓ Prinderea mingii cu două mâini de pe loc și din deplasare

✓ Pasarea mingii cu două mâini de la piept, cu două mâini cu pământul, cu două mâini de deasupra capului, cu o mână din dribling, fente de pase, pasa cu o mână de la umăr de pe loc și din deplasare.

✓ Driblingul de pe loc, din deplasare, înalt, mediu, jos, cu schimbare de ritm, cu schimbare de direcție cu trecerea mingii prin față, cu trecerea mingii pe la spate și printre picioare, cu piruetă, fentă de dribling cu schimbarea mâinii de dribling și cu aceeași mână, ambidextrie în dribling.

✓ Oprirea într-un timp și în doi timpi cu prinderea mingii din dribling și prinderea mingii din pasă

✓ Pivotarea prin întoarcere și prin pășire precedată de oprire într-un timp și în doi timpi

✓ Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de deasupra capului, aruncarea la coș din dribling cu o mână de deasupra capului, fente de aruncare. aruncarea la coș din alergare cu o mână de deasupra capului și oferită, aruncarea la coș din săritură precedată de oprire într-un timp și în doi timpi de la distanță mică, aruncare semicârlig

❖ **Tehnica jocului fără minge**

✓ Poziția fundamentală (cu picioarele paralele și cu picioarele pe diagonală) și deplasări variate în poziție fundamentală, alternarea deplasărilor, jocul de picioare și lucrul de brațe în funcție de poziția mingii, structuri de procedee tehnice cu deplasări variate și sărituri pentru prinderea mingii

✓ Schimbarea de direcție cu frânare pe ambele picioare și pe un picior

❖ **Tactica individuală**

* **În atac**

✓ Demarcajul în semicerc, în zig-zag, în L și în V, back-door

✓ Ieșirea la minge cu oprire într-un timp și în doi timpi

✓ Poziția triplei amenințări

✓ Depășirea cu pas încrucișat, depășirea deschisă, din plecare cu spatele la coș

✓ Pătrunderea de pe partea mingii și de pe partea opusă mingii prin față și prin spatele apărătorului

✓ Recuperarea ofensivă la aruncarea proprie și la aruncarea coechipierilor

* **În apărare**

✓ Marcajul normal al jucătorului cu minge, închiderea depășirii, marcajul dribleurului și presiune asupra atacantului după oprirea driblingului. Marcajul jucătorului care nu a driblat, care driblează, care a oprit driblingul.

Marcajul la interceptie a jucătorului de pe partea mingii și marcajul deschis pe partea opusă mingii.

- ✓ Acțiuni de intervenție la minge în cadrul marcajului: interceptia, smulgerea, scoaterea mingii din dribling, capacul

- ✓ Blocajul defensiv si recuperarea defensiva: blocajul defensiv - aparatorul trebuie sa isi mute atentia de la minge la omul pe care il apara, isi foloseste corpul pentru a inchide traseul atacantului catre minge.

- ✓ Recuperarea defensiva - pentru a anticipa locul unde va sari mingea trebuie sa tinem cont de : unghiul aruncarii, distanta si tehnica acesteia

Se va urmări cunoașterea și aplicarea în cadrul acțiunilor tactice ofensive și defensive regulile privind distanțele, unghiurile și viteza în cadrul relației 1x1.

❖ **Tactica colectivă de 2-3 jucători**

* În atac

- ✓ Dă și du-te
- ✓ Atacul în superioritate numerică 2x1, 3x2
- ✓ Dublajul

* În apărare

- ✓ Apărarea în inferioritate numerică 1x2, 2x3
- ✓ Închiderea culoarului de pătrundere
- ✓ Flotarea
- ✓ Triunghiul de săritură

❖ **Tactica de echipă 5x5**

* În atac

- ✓ Contraatacul cu dribling pe centru și cu pase pe lateral
- ✓ Atacul rapid
- ✓ Atacul fără jucători pivoți (în semicerc) cu intrarea pe rând a unui jucător în interior sau sistemul de atac cu jucător pivot 2-2-1.

* În apărare

- ✓ Apărarea om la om normală și agresivă

8.4. OBIECTIVELE PREGĂTIRII

⇒ Continuarea influențării dezvoltării fizice armonioase a copiilor, dezvoltarea armonioasă a musculaturii, creșterea tonusului muscular și a capacității cardio-respiratorii;

⇒ Dezvoltarea motricității globale și formarea corectă a deprinderilor motrice de bază: alergarea, săritura, aruncarea și a motricității specifice;

⇒ Dezvoltarea vitezei de execuție a procedeele tehnice;

⇒ Dezvoltarea capacităților coordinative (îndemânarea);

⇒ Dezvoltarea capacităților motrice combinate;

- ⇒ Consolidarea procedeelor tehnice fundamentale de atac și apărare și învățarea unor procedee noi;
- ⇒ Consolidarea acțiunilor tactice individuale fundamentale de atac și apărare;
- ⇒ Învățarea și consolidarea acțiunilor tactice colective de atac și apărare și integrarea lor în jocul bilateral;
- ⇒ Realizarea pregătirii universale în jocul 1x1 din toate pozițiile, cu fața și cu spatele la coș;
- ⇒ Perfecționarea tehnicii fundamentale și a acțiunilor tactice individuale, a capacității de a lua decizii corecte în relația 1x1, 2x2, 3x3.
- ⇒ Dezvoltarea capacității de anticipare a acțiunilor, atenția distributivă și cea concentrată;
- ⇒ Formarea capacității de analiză rapidă a situațiilor și dezvoltarea gândirii tactice;
- ⇒ Însușirea cunoștințelor referitoare la încălzirea dinaintea jocului, sistemele de joc, interpretarea și aprecierea evoluției în pregătire și competiție;
- ⇒ Învățarea și respectarea, în condiții de joc a principalelor reguli ale jocului: începerea jocului, pași, dublu dribling, greșeala personală, întoarcerea mingii în terenul din spate, repunerea mingii din lateral și de la linia de fund.
- ⇒ Dezvoltarea spiritului de competitivitate și combativitate, a plăcerii și a nevoii de a se juca, a deprinderilor de disciplină, dezvoltarea și integrarea copilului în colectivitate.

8.5. CERINȚE METODICE

În însușirea acțiunilor de joc, începând cu inițierea și consolidarea și terminând cu perfecționarea și valorificarea acțiunilor profesorul va parcurge următoarele secvențe operatorii:

⇒ inițierea și consolidarea:

- exersarea ansamblului acțiunii în condiții ușurate;
- repetarea ansamblului cu accent pe consolidarea aspectului dominant din acțiune;
- exersarea acțiunilor în condiții stabile și în condiții apropiate de joc;

⇒ perfecționarea și valorificarea

- repetarea ansamblului cu accent pe automatizarea aspectelor dominante din componentele acțiunii (tehnic, tactic, fizic);
- exersarea acțiunii în condițiile cerințelor calității motrice dominante;
- repetarea ansamblului acțiunii cu accent pe constanță și eficacitate;
- exersarea acțiunii în condiții variate, în condiții de joc și care-l depășesc.

Din punct de vedere al **dezvoltării capacităților motrice** accentul va fi pus pe:

- ✓ Dezvoltarea vitezei sub toate formele de manifestare,
- ✓ Dezvoltarea cuplului viteză-forță la nivelul membrelor superioare și inferioare ;
- ✓ Capacitatea de adaptare la eforturile de rezistență specifică și anduranță;
- ✓ Forță în lucrul specific brațelor, picioarelor, spatelui și abdomenului;
- ✓ Mobilitate coxo-femurală, scapulo-humerală și a pumnului;
- ✓ Dezvoltarea capacităților coordinative și a îndemânării specifice

În ceea ce privește instruirea tehnico-tactică, se va avea în vedere:

→ Stabilirea structurilor **tehnice** de acționare optime, adaptate particularităților jucătorilor necesare învățării și consolidării fiecărui procedeu sau acțiuni;

→ Repetarea elementelor tehnice și acțiunilor **tactice** care se învață în cadrul unor cicluri de antrenamente în vederea asimilării acesteia. Intensitatea exercițiilor și dificultatea acestora crește în funcție de nivelul învățării

→ Perfecționarea și eficientizarea acțiunilor individuale fundamentale pe suportul dezvoltării tehnice, a capacității motrice și psihice;

→ Jucătorii să execute cu eficiență acțiunile pe care la stăpânesc iar reușita lor să le dezvolte încrederea în sine;

→ Aplicarea sistematică a atacului și apărării de tranziție;

→ Eficientizarea echipei prin întărirea coeziunii și spiritului de echipă, valorificarea capacității de performanță colectivă, disponibilități psihice colective, motivații, cooperări;

→ Evaluarea periodică a instruirii prin probe și norme de control;

8.6. MIJLOACE RECOMANDATE

- exerciții variate cu plecări din diferite poziții cu caracter global și analitic; statice și dinamice (îndoiri, aplecări, răsuciri, arcuiri, balansări, extensii, fandări, etc.).

- exerciții cu mingi medicinale, bastoane, extensoare, gantere, corzi;

- exerciții în perechi cu învingerea greutății proprii, a rezistenței partenerului, transport de greutate;

- sisteme de exerciții cu aplicarea metodei lucrului în circuit;

- jocuri de mișcare, ștafete, concursuri;

- jocuri pregătitoare, jocuri simplificate;

- structuri complexe pentru perfecționarea elementelor și procedeele tehnice cu desfășurare pe ½ de teren și pe tot terenul executate fără adversar sau cu prezența adversarului;
- exerciții cu caracter pretactic și tactic;
- complexe tehnice de atac și apărare;
- jocuri școală, jocuri de verificare, jocuri oficiale.

8.7. VERIFICAREA ȘI EVALUAREA NIVELULUI INSTRUIRII

Probe de apreciere ale F.R.B.

Pentru juniori III, probele de control ale FRB sunt prezentate în capitolul „Probe și norme de control”. Dacă o echipă nu are numărul minim regulamentar de jucători cu baremul îndeplinit, nu are drept de joc la turneul Final al CN U14/ U15, locul ei fiind luat de următoarea clasată în faza semifinală, dacă îndeplinește condițiile.

Probe de control proprii

Antrenorul trebuie să verifice periodic nivelul de instruire al jucătorilor. Pentru aceasta, el poate folosi și alte probe de control, corespunzătoare conținutului instruirii jucătorilor și al perioadei de pregătire în care se realizează evaluarea

Jocuri de verificare și jocuri oficiale

Se va urmări modul de aplicare în joc a conținutului instruirii, combativitatea, integrarea jucătorilor în echipă, respectarea sarcinilor de joc.

Se pot folosi și jocuri cu efectiv redus 2x2, 3x3 cu desfășurare pe ½ sau pe tot terenul sau joc 2x2 și 3x3 cu diferite teme tactice, conform conținutului instruirii.

Standarde finale

La terminarea stadiului de avansați II – 14 ani, sportivul trebuie să aibă dezvoltat potențialul motric și tehnico-tactic, astfel încât să poată face față următoarelor cerințe:

- potențial motric:

La probele FRB trebuie să realizeze valorile prevăzute în Regulamentul Specific pentru categoria de vârstă.

- potențial tehnico-tactic:

- executarea corectă a traseului complex de procedee tehnice de atac; realizarea a 11 puncte (6 marcate) la proba de aruncări universale;
- executarea corectă a traseului complex de procedee tehnice de apărare; realizarea a 10 puncte la T Testul adaptat;

- executarea corectă a 5 aruncări libere cu obligativitatea marcării a 2 aruncări (40%)
- capacitatea de a aplica cunoștințele tehnico-tactice în jocul 1x1 cu pasator și 2x2;
- capacitatea de a lua decizii rapide și corecte în funcție de poziția apărătorului în finalizarea contraatacului în relația 2x1 pe tot terenul.

8.8. CERINȚE PARTICIPARE ÎN COMPETIȚII

CERINȚE TALIE

La CN U14 sunt următoarele cerințe de talie:

- **masculin:** 2 jucatori de 1,85 m sau 1 jucator de cel puțin 1,90 m
- **feminin:** 2 jucatoare de 1,73 m sau 1 jucatoare de cel puțin 1,78 m

CERINȚE TEHNICO-TACTICE

Echipele sunt obligate să joace în sistemul de apărare om la om normal sau agresiv pe toată durata jocului. Este interzisă folosirea sistemului de apărare zonă.

CERINȚE DE REGULAMENT

Conform prevederilor RS CN U14.

9. JUNIORI II – CADEȚI (Under 16)

Vârsta: 15 – 16 ani

Nivelul de instruire: avansați I

Eșalon competițional: juniori II – cadeți

9.1. MODELUL DE ECHIPĂ

Grupa este formată din 16 jucători, care respectă condițiile de talie și de selecție intermediară (tabel 46).

Tabel 46 - Valori Orientative ale taliei, anvergurii și a lungimii palmei;

	VÂRSTA	PIVOTI		EXTREME		FUNDAȘI	
		B	F	B	F	B	F
Talia	15	192	188	187	183	181	173
	16	198	189	193	184	184	175
Anvergura 103% din talie	15	197	193	192	188	186	178
	16	204	194	199	189	189	180
Lungimea palmei 10,5% din talie	15	20,1	19,7	19,6	19,2	18,6	18,1
	16	20,7	19,8	20,2	19,3	19,3	18,3

Având în vedere faptul că la această categorie de vârstă se va începe specializarea pe posturi, în funcție de talie și de calitățile motrice și tehnico-tactice ale fiecărui jucător, putem contura o structură a echipei la nivel de poziții.

Un aspect foarte important în specializarea pe posturi constă în tendința baschetului actual de universalitate a jucătorilor (abilitatea acestora de a acoperi mai multe poziții).

Astfel, atunci când vorbim de structura unei echipe, vom avea următoarele posturi/poziții:

- Fundașul sau Conducătorul de Joc – poziția 1;
- Fundașul ofensiv – poziția 2;
- Extremă mică – poziția 3;
- Extremă de forță sau Pivot mobil – poziția 4;
- Pivot – poziția 5;

În cadrul unei echipe formată din 12 jucători vor fi repartizați astfel:

- 2 fundași clasici;

- 2 fundași ofensivi – dintre care un jucător să aibă valențe și de conducător de joc;
- 3 extreme mici – dintre care un jucător să poată acoperi și poziția 4;
- 3 extreme de forță – dintre care un jucător să poată juca și poziția 5;
- 2 pivoți;

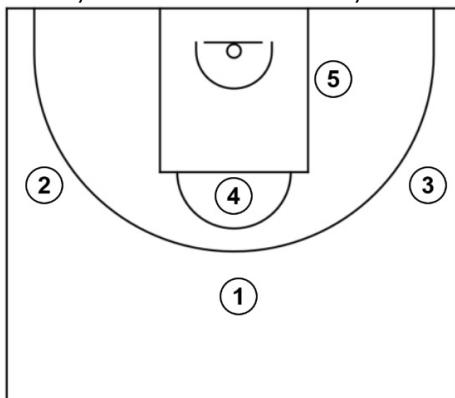
Putem avea următoarele variante ale structurii de joc în funcție de cei 5 jucători din teren:

- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 1 extremă mică, 1 extremă de forță, 1 pivot;
- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 2 extreme mici, 1 pivot;
- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 1 extremă mică, 2 extreme de forță;
- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 1 extremă mică, 2 pivoți;

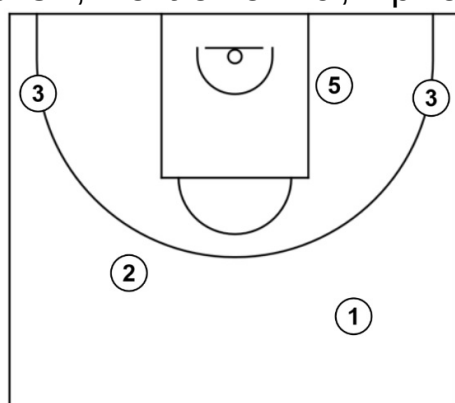
Așezarea echipei în sistemul ofensiv

Conform structurilor mai sus menționate distingem următoarele așezări în sistemul de atac:

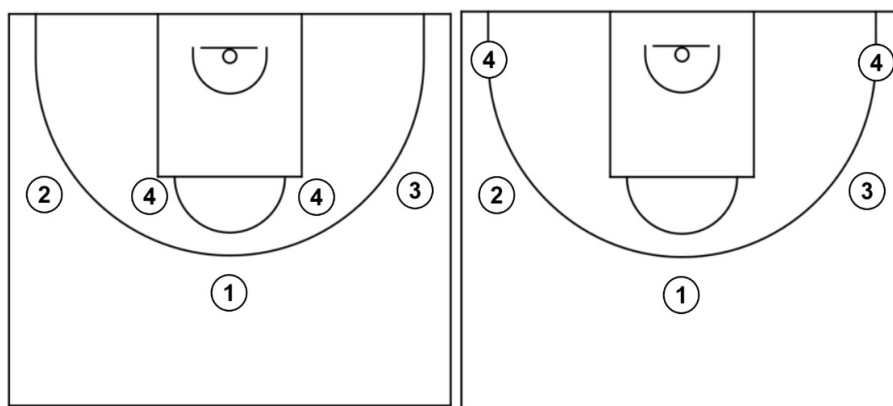
- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 1 extremă mică, 1 extremă de forță, 1 pivot;



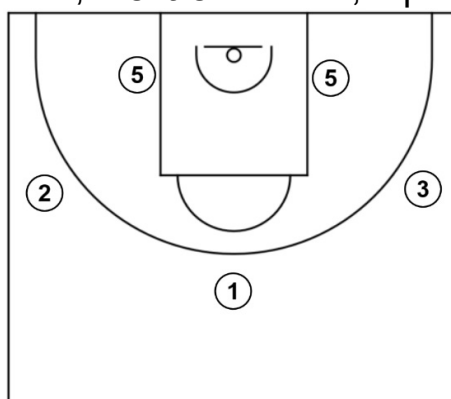
- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 2 extreme mici, 1 pivot;



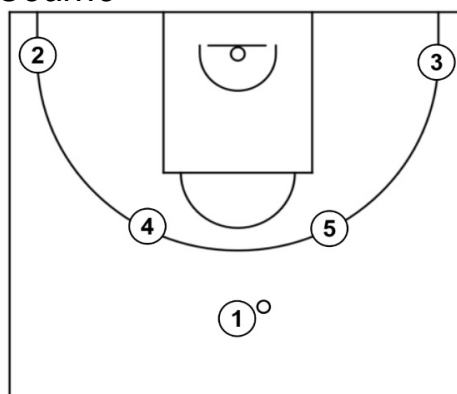
- 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 1 extremă mică, 2 extreme de forță;



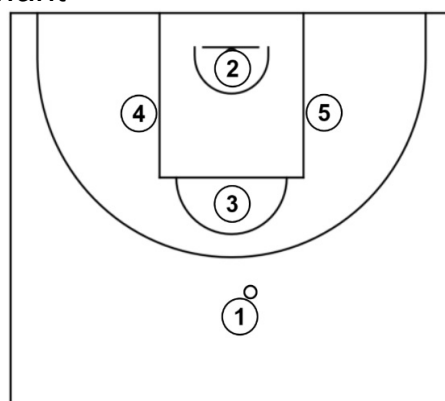
→ 1 fundaș, 1 fundaș ofensiv, 1 extremă mică, 2 pivoti;



În continuare, sunt prezentate două dintre cele mai des întâlnite așezări, la nivel global, care pot fi jucate în orice fel de componență a structurii de joc: *Așezarea "Coarne"*



Așezarea "Romb" sau "Diamant"



9.2 MODELUL DE JOC

Jocul practicat de echipele de "U16" va avea următoarele caracteristici:

- După intrarea în posesia mingii, se urmărește declanșarea contraatacului prin pasă lungă, cu 1-2 vârfuri sau prin intermediar urmat de dribling pe centru cu finalizare 1x1, 2x1 și 3x2 sau a contraatacului cu pase pe lateral, stabilindu-se sarcinile jucătorilor: jucătorul lansator, intermediar și vârf.

- Folosirea atacului rapid, pentru a se ajunge în situație de finalizare într-un timp cât mai scurt și finalizarea din cel mult 2-3 pase.

- Se va urmări același lucru chiar dacă a fost primit coș. Se pot trasa sarcini specifice pentru repunerea mingii în joc, cât mai rapid, unei anumite poziții din teren sau a celui mai apropiat jucător de minge.

- Sistem de atac pozițional adoptat, va fi cu 1-2 jucători cu sarcini de centru-pivot, cu finalizare prin acțiuni individuale și de doi jucători.

- Folosirea în atacul rapid și atacul pozițional a acțiunilor tactice individuale, având ca dominante depășirea, pătrunderea și recuperarea ofensivă și a combinațiilor tactice „dă și du-te”, a încrucișării simple și duble, a blocajului și a ieșirii din blocaj, finalizate prin aruncări la coș din săritură cu oprire într-un timp sau în doi timpi și din deplasare.

- Se va insista pe perfecționarea jocului 1x1 – depășirea cu fața la coș și cu spatele învățându-se atât depășirea cu finalizare din dribling cât și depășirea cu oprire în suprafața de restricție de unde se poate finaliza din săritură sau cu pășire sau se poate pasa jucătorului care execută dublaj

- Un alt punct de maxim interes este reacția celorlalți 4 coechipieri, atunci când se desfășoară relația de 1x1. În funcție de locul de pe teren unde aceasta are loc, jucătorii din atac, fără minge, vor trebui să se coordoneze în timp și spațiu astfel încât să deschidă unghiurile de pasare, în cazul în care apărarea alege să dubleze. Vor fi încurajate astfel de acțiuni în care jucătorii ofensivi sunt obligați să reacționeze unul față de celălalt și să citească intenția jucătorilor din apărare în detrimentul sistemelor de joc cu trasee predefinite.

- În atacul organizat se va aplica un sistem universal împotriva apărării om la om. În cadrul acestuia se va urmări realizarea cu eficiență sporită a sarcinilor individuale pe post prin creșterea fondului motric specific jucătorilor pivot-centru (5 și 4) în realizarea punctelor și a recuperărilor ofensive;

- Se începe specializarea pe posturi fundăș – extremă – pivot și se va insista pe învățarea structurilor specifice postului atât în jocul de tranziție cât și în atacul pozițional. Se va ține cont de principiul de universalitate menționat anterior, astfel încât jucătorii să își poată maximiza potențialul motric chiar dacă acest lucru iese din specificul postului (de exemplu: un conducător de joc de talie înaltă poate învăța să joace și cu spatele la coș, atunci când are

un avantaj de înălțime). Atenție însă, primordial în dezvoltarea modelului de joc va fi învățarea specificului fiecărui post.

- În apărare se va aplica cu precădere apărarea om la om cu formele: agresivă pe tot terenul și jumătate de teren în care se vor folosi acțiuni de apărare împotriva contraatacului în special la primul posesor și a vârfurilor de contraatac, acțiuni colective de apărare pe fondul unei bune apărări individuale.

- În defensivă se va pune preț, de asemenea, pe reacția jucătorilor în funcție de minge. Principiile marcajului închis și marcajului deschis trebuie învățate foarte bine, în special atunci când vorbim de un ajutor de tip "ajutor și revenire", folosit des atât în baschetul european, cât și cel nord-american.

- Un punct de maximă importanță în defensivă, care este imperativ a fi învățat este deplasarea din poziție de ajutor în poziție de contestare a aruncării. Această deplasare va începe odată cu plecarea mingiei din mâinile pasatorului, se va parcurge 2/3 din distanță în sprint, ultima treime fiind acoperită în pași mici, tropotiți, centrul de greutate al corpului fiind cât mai jos posibil, cu una sau chiar ambele mâini ridicate pentru a contesta aruncarea. Oprirea se va face la un braț distanță de jucătorul ofensiv, apărătorul fiind pregătit să reacționeze, în deplasare laterală, la o eventuală încercare de depasire spre coș.

- Creșterea ritmului de joc și a eficienței acțiunilor de atac și apărare.
- Creșterea preciziei aruncărilor la coș, mai ales în situațiile de stres (pe fond de oboseală, sub presiunea timpului, sub presiunea scorului).
- Creșterea capacității de a reacționa la situații noi (trasarea unei structuri tactice ofensive noi în cadrul unui time-out).

Parametrii modelului de joc

Parametrii numerici aplicați modelului de joc specific categoriei "U16" sunt aferenți ultimelor Campionate Europene de Cadeti și Cadete, Divizia A, desfășurate în anul 2019. Au fost analizați parametrii primelor 4 clasate ale fiecărei întreceri, masculin și feminin, tabele 47 și 48.

Pentru comparație, se regăsesc și cifre ale naționalelor României la aceeași vârstă, însă în Divizia B a competiției continentale.

Tabel 47 – Valoarea parametrilor modelului de joc U-16 Masculin

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
Spania	21.9/45.4	48.1%	6.6/26.3	25%	9/14.7	61.2%	12.4	24.6	37	16	20.3	15.1	17.6	3	72.4
Franța	22.1/45.3	48.9%	5.6/19.3	28.9%	12.4/20.4	60.8%	14.7	28.9	43.6	16	14.9	17.1	8.6	8.4	73.4
Italia	19.3/47.3	40.8%	5.9/19.7	29.7%	13.9/21.4	64.7%	9.3	26.1	35.4	15	19.1	12.1	9.7	3.4	70
Rusia	18.4/42.6	43.3%	6/21.4	28%	13.4/22.6	59.5%	13.6	30.6	44.1	18.4	19.7	19.6	6.7	4.9	68.3
România (U16)	24.4/54.2	44.9%	3.5/16.9	17.6%	16.1/24.9	64.8%	10.8	25	35.8	12	18.2	14.2	13.5	1.6	75.4
Medie 1-4	20.4/45.1	45.2%	6/21.6	27.7%	12.1/19.7	61.4%	12.5	27.5	40	16.3	18.5	15.9	10.6	4.9	71

Tabel 48 – Valoarea parametrilor modelului de joc U-16 Feminin

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
Rusia	19.8/50.3	39.4%	4.7/18.5	25.2%	16.3/25.5	64%	18.8	28.2	47	14.3	21	16.8	9.3	3.8	70
Lituania	16.9/41.9	40.3%	6/19.7	30.4%	13.9/19.9	69.8%	8.7	32.1	40.9	10.9	18.6	19.9	9.9	5	65.6
Spania	23.1/53	43.7%	4.9/16.7	29.1%	14.9/23.1	64.2%	16.4	28.6	45	16.1	15.1	12.6	14.3	2.4	75.7
Franța	20.3/43.9	46.2%	5.3/23.3	22.7%	8.4/13	64.8%	11.9	23.3	35.1	15.7	15.7	15.6	11.7	2.6	64.9
România (U16)	14.9/38.9	38.3%	3.9/21.6	17.9%	10.1/17	59.6%	12.8	29.9	42.7	12.4	19.4	22.4	14.1	2.5	51.5
Medie 1-4	20/47.2	42.3%	5.2/19.5	26.7%	13.3/20.3	65.5%	13.9	28	41.9	14.2	17.6	16.2	11.3	3.4	69

În continuare, structurat sub aceeași formă, putem observa parametrii de talie, tabele 49 și 50.

Tabel 49 – Valoarea taliei la echipe U-16 Masculin

Echipă	Talie			
	F	E	P	M
Spania	1.91	1.98	1.99	1.96
Franța	1.93	2.05	2.11	2.03
Italia	1.91	1.99	2.06	1.99
Rusia	1.86	1.98	2.11	1.98
România	1.85	1.94	2.03	1.94

Tabel 50 – Valoarea taliei la echipe U-16 Feminin

Echipă	Talie			
	F	E	P	M
Rusia	1.74	1.84	1.89	1.82
Lituania	1.70	1.81	1.86	1.80
Spania	1.71	1.85	1.87	1.81
Franța	1.73	1.86	1.88	1.82
România	1.67	1.75	1.87	1.76

Legendă: F - fundaș (poz. 1-2), E - extremă (poz.3-4), P - pivot, M- media echipei;

În continuare sunt prezentat valori orientative ale parametrilor modelului de joc corespunzătoare unei echipe de U16 tabel 51 și 52

Tabel 51 - Valorile parametrilor modelului de joc – juniori II, U16 – feminin

FEMININ UNDER 16 ROMANIA													
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%			
F	169	20,5	46,8	43	2,8	10,3	27	13,7	23,5	58	63,3	37,7	6,8
E	179,2												
P	188												
MEDIA	178,7												

Tabel 52 - Valorile parametrilor modelului de joc – juniori II, U16 – masculin

MASCULIN UNDER 16 ROMANIA													
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%			
F	191	22,5	57,3	39	3	11,3	26	13,5	25,1	54	67,5	48,5	3,87
E	198												
P	200,2												
MEDIA	196.4												

9.3 MODEL DE PREGĂTIRE

ORGANIZAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE

Programul anual de pregătire se va face în funcție de structura anului școlar și a sistemului competițional. Antrenamentele vor avea loc zilnic - de la această vârstă se pot introduce chiar și două antrenamente într-o zi, de 2 sau 3 ori pe săptămână, în sală, în aer liber și/sau în sala de forță.

În vacanțe ar fi ideal să fie realizate două cantonamente (de vară, de iarnă).

VOLUMUL DE ANTRENAMENT

Număr de săptămâni de antrenament: 48

Număr de antrenamente săptămânale:

- în vacanță: 7 – 9 antrenamente x 90 – 120'/săptămână
- în timpul școlii: minim 5 x 120'/săptămână; recomandat 7 antrenamente de 90-120'
- 1 – 2 cantonamente x 12 zile, 18 – 20 ore/săptămână

Număr total antrenamente/an: **450 – 500 ore**

ACTIVITATE COMPETITIONALA

- Jocuri de verificare: 10
- Jocuri în turnee amicale: 6-9
- Jocuri oficiale CN: 25
- Jocuri internaționale 7-9
- Număr total jocuri: 48 – 53**

PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI

Fiind la vârsta propice pentru a introduce specializarea pe posturi, componenta predominantă a antrenamentelor va fi cea de pregătire tehnică și tactică individuală. Astfel asigurăm o continuitate în formarea jucătorilor

pentru nivelul următor și ne asigurăm că mai târziu, jucătorul nu va trebui să piardă timp cu corectarea unui element de tehnică individuală învățat greșit. Nu trebuie sărite anumite etape din dezvoltare doar pentru un scop imediat: câștigarea unui meci, a unui trofeu, etc.

Mai departe, celelalte două componente: pregătirea fizică și pregătirea tactică colectivă ar trebui să fie împărțite în mod sensibil egal, variațiile fiind date de perioadă (pre-competițională, competițională, post-competițională).

Ponderea componentelor antrenamentului în perioada competițională:

- Pregătire fizică 30% - 135-150 ore
- Pregătire tehnico-tactică individuală: 45% - 203-225 ore;
- Pregătire tactică colectivă: 25% – 113-125 ore;

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

- ✓ Promovarea către echipa națională de cadeti a 1-2 jucători;
- ✓ Promovarea unui număr cât mai mare de jucători către echipa de "U18";
- ✓ Calificarea la Turneul Final al categoriei "U16" și clasarea pe un anumit loc;
- ✓ Creșterea eficacității manifestate prin realizarea unor parametri superiori ai modelului de joc și ai modelului postului;

Ca obiective concrete ale modelului de joc, putem stabili ca și țintă, mediile primelor patru echipe naționale europene, menționate mai jos (*tabel 53):

Tabel 53 – Parametrii modelului de joc U16

Parametru	M	F
Aruncări 2P	45%	42%
Aruncări 3P	28%	27%
Aruncări 1P	61%	65%
Recuperări Ofensive	12	14
Recuperări Defensive	27	28
Pase decisive	16	18
Intercepții	11	11
Mingi pierdute	16	16

9.4 CONȚINUTUL PREGĂTIRII

Din punct de vedere fizic ne aflăm la vârsta propice pentru a dezvolta următoarele: agilitatea motorie, coordonarea psiho-motorie, viteza, flexibilitatea.

Forța și rezistența pot fi de asemenea incluse în această categorie. Vorbind despre forță, dacă până în acest moment nu au fost săriți anumiți

pași, putem începe să lucrăm la dezvoltarea acesteia deoarece, în baschet, are o influență pozitivă asupra vitezei, agilității și explozivității.

Atenție! În antrenamentul de forță se va lucra prima dată la mobilitatea și flexibilitatea articulațiilor, apoi la dezvoltarea forței tendoanelor, apoi a mușchilor; se va dezvolta înainte musculatura trunchiului, trecând apoi la musculatura membrelor.

Tehnica și tactica individuală se va baza pe consolidarea elementelor deja însușite și învățarea noilor elemente specifice posturilor:

- ✓ Demarcajul specific zonei de acțiune; demarcajul în funcție de tipul blocajului la omul fără minge;
- ✓ Opriri într-unul sau doi timpi precedate de ieșire din blocaj – aici se poate explica pe larg importanța regulii "Pasului 0" și avantajele pe care le poate aduce față de apărare;
- ✓ Tehnica prinderii mingii cu o singură mână din mișcare;
- ✓ Aruncări cu depășire a inelului, tehnica de marcare prin slam dunk cu săritură de pe unul sau două picioare;
- ✓ Fentele de diferite feluri urmate de aruncare la coș (adesea întâlnite la jucătorii pivoți);
- ✓ Aruncări din săritură în urma blocajului ieșire; Pasarea în funcție de apărare la blocajul ieșire;

Tactica colectivă va avea următorul conținut:

- ✓ Consolidarea principiilor contraatacului și a tranziției ofensive: repunere rapidă, culoare de alergare specifice posturilor, importanța unui sprint al unuia dintre pivoți și demarcarea în apropierea coșului advers devreme în atac;
- ✓ Jocul de tip "Motion" – mișcarea în timp și spațiu în atac în funcție de decizia purtătorului de balon; cum pasăm în diferite situații în funcție de rotația apărării;
- ✓ În combinații de câte 2, 3 sau 4 jucători blocaje la omul fără minge: citirea apărării, corectarea unghiului blocajului, demarcaj în funcție de apărător;
- ✓ În combinații de câte 2, 3 sau 4 jucători blocajul ieșire: spațiul necesar pentru a juca blocajul ieșire, care este unghiul de pus blocajul, cum se joacă blocajul de către mânuitorul de minge, cum iese din blocaj pivotul – ieșire spre coș, ieșire la linia de 3 puncte, ieșire scurtă spre coș – toate acestea în funcție de modalitatea în care este apărat;
- ✓ Recuperarea ofensivă – când mergem, de unde, cu câți oameni;
- ✓ Implementarea unor sisteme ofensive care permit jucătorului să ia decizii și să fie responsabil pentru finalitatea respectivei scheme;
- ✓ Defensiv, consolidarea principiilor de apărare om la om, pe jumătate de teren și pe tot terenul;
- ✓ Tranziție defensivă: întârzierea primului pas, folosirea inteligentă a greșelilor personale de echipă pentru a opri contraatacul;

- ✓ Rotații defensive: poziționare, partea mingii, partea opusă mingii, cine ajută, când ajută;
- ✓ Principiile apărării atunci când avem de-a face cu o împerechere disproporționată de oameni (om mic versus om mare sau invers): capcana, îndrumarea atacantului spre mâna neîndemânatică;
- ✓ Blocajele fără minge: când trebuie să urmărim omul prin blocaj, când putem merge pe deasupra blocajului, când putem să ajutăm colegul cu un "bump", când putem schimba oamenii la blocaj;
- ✓ Apărarea la blocajul ieșire: comunicarea – se va comunica devreme, tare și repetat faptul că urmează să fie pus un blocaj, contactul cu jucătorii din atac, decizia de a împinge jucătorii din atac înspre blocaj sau opus blocajului, jocul de picioare pentru a putea trece pe deasupra sau pe dedesubtul blocajului, rotațiile din partea opusă;
- ✓ Blocajul defensiv – când îl facem cu spatele – opțiune cu pivotare defensivă sau ofensivă, când îl facem cu fața;
- ✓ Eventual, spre finalul sezonului putem încerca și dezvoltarea unui sistem de apărare în zonă, dacă ne permite timpul, pentru a surprinde adversarii;

9.5 OBIECTIVELE PREGĂTIRII

→ Realizarea profilului motric necesar realizării instruirii tehnico-tactice corespunzătoare modelului de joc pentru această categorie;

→ Se continuă pregătirea fizică generală și multilaterală, și se va acorda atenția sporită pregătirii fizice specifice.

→ Se continuă dezvoltarea cu indici superiori a calităților motrice, diferențiate precum și integrate în execuțiile tehnico-tactice la nivelul sau chiar peste nivelul solicitărilor jocului.

→ Se va insista asupra forței și rezistenței, se va continua dezvoltarea cuplului viteză-îndemânare.

→ Continuarea activităților prin care se urmărește dezvoltarea armonioasă a funcționalității organismului și accentuarea procesului de ridicare a potențialului calităților motrice de bază și specifice prin folosirea unor exerciții de dificultate sporită, cu accent pe rezistență și forță.

→ Pregătirea tehnică se perfecționează, se lărgeste masiv fondul motric specific cu structuri proprii fiecărei acțiuni de joc cât și pe post pivot, extremă, fundaș (se insistă asupra structurilor tehnico-tactice, variabile, complexe). Se învață și perfecționează procedee noi, evitându-se specializarea greșită a jucătorilor.

→ Perfecționarea elementelor tehnice, a acțiunilor tactice individuale și a combinațiilor fundamentale însușite anterior și includerea în repertoriul tehnico-tactic a unor acțiuni noi, prioritate având elementele constitutive ale contraatacului și apărării agresive ("pressing-ul om la om").

→ Pregătirea tactică capată valențe noi prin accentuarea dezvoltării gândirii tactice individuale și mai ales a tacticii colective de echipă, prin perfecționarea jocului pe cupluri și integrarea acestuia în sisteme de joc. Crește capacitatea de joc individual prin oportunitatea și eficiența execuțiilor în relația 1x1; se dezvoltă capacitatea de colaborare în cadrul unor cupluri de jucători, fundaș-fundaș, fundaș-extremă, extremă-pivot, pivot-extremă, dezvoltarea capacității de integrare în tactica colectivă de echipă; crește capacitatea de realizare a dinamicii jocului, a variațiilor de ritm în desfășurarea acțiunii individuale cât și a jocului în general.

→ Abordarea învățării acțiunilor tactice și a deprinderilor specifice necesare practicării jocului de baschet (universalism) și începutul specializării pe posturi (fundaș, extremă, centru-pivot).

→ Se învață și se perfecționează tactici speciale pentru diferite situații de joc (repuneri de mingi în joc, finaluri de joc în partide echilibrate, etc.)

→ Stimularea capacității de luptă pentru victorie, a sentimentului de atașament și dragoste pentru echipă și club.

→ Se întărește spiritul de conștientizare și de participare activă la pregătire și joc, a spiritului de autodepășire pentru atingerea unui grad ridicat de măiestrie sportivă.

→ Crește preocuparea pentru cunoașterea și respectarea exigențelor impuse de marea performanță, a aprecierii obiective pe baza normelor de control și prestației în joc; utilizarea mijloacelor de refacere și a autocontrolului; se stabilizează deprinderea cu un program zilnic rațional și echilibrat între preocupările profesionale și cele sportive.

9.6 CERINȚE METODICE

În realizarea instruirii la acest nivel de instruire trebuie să se țină cont de următoarele:

În ceea ce privește dezvoltarea **calităților motrice**, datorită nivelului atins în creșterea și dezvoltarea organismului trebuie să se țină cont de următoarele indicații metodice:

Rezistentă - întrucât rezistentă în regim anaerob prezintă valori ridicate la pubertate și mai ales la adolescență, se pot utiliza mijloace și metode diferite de dezvoltare ale acesteia. Spre sfârșitul adolescenței pe baza acumulărilor anterioare, se pot mări intensitatea și volumul antrenamentului, apropiindu-se treptat de cerințele pregătirii adulților.

Forță - în funcție de factorul constituțional individual, se poate începe antrenamentul cu gantere, progresiv cu haltere și mai târziu antrenamentul izometric combinat cu antrenament dinamic. Este recomandat desfășurarea unui antrenament variat, stimulat și diferentiat ;

Viteza – la această vârstă, viteza depinde de nivelul funcționalității reflexe a sistemului nervos și de gradul de dezvoltare a mecanismelor biochimice musculare și îndeosebi a proceselor enzimatice anaerobe.

Mobilitatea - Se impune, antrenarea susținută a mobilității, cu precădere pentru coloana vertebrală și articulația coxofemurală, evitându-se însă încărcăturile excesive în mișcările de răsucire și rotație, de flexie, de extensie, de îndoiri laterale, precum și în exercițiile ce solicită articulațiile membrelor inferioare.

Coordonarea - În etapa pubertară datorită transformărilor psihofizice survenite, se observă o diminuare a conducerii motrice ce duce la o scădere pasageră a performanței.

Puternica creștere a staturii și greutateii corpului, ce determină frecvent o deteriorare a raportului greutate-forță, conduce adesea la o descreștere a capacității coordinative cu influențe asupra execuției unor mișcări cu caracteristici tehnico-sportive. Precizia coordonării mișcărilor lasă mult de dorit, acestea fiind încă stângace și dezordonate datorită necoordonărilor pe care sistemul nervos nu le poate stăpâni. Pe de altă parte, pubertatea reprezintă vârsta antrenabilității maxime a calităților condiționale.

Nivelul intelectual, deosebit de dezvoltat la această vârstă, permite adaptarea de noi forme de însușire a mișcărilor cu caracter tehnico-sportiv precum și de organizarea generală a antrenamentului.

→ La această vârstă este absolut necesară integrarea execuțiilor **tehnice** în nivelul de manifestare al calităților motrice

→ Datorită nivelului de creștere și dezvoltare atins la această vârstă, este vârsta „marilor acumulări” în plan fizic, tehnic și tactic

→ Specializarea pe posturi se va realiza ținându-se cont de prognosticul dezvoltării somatice și al progresului deprinderilor și priceperilor tehnico-tactice

9.7 MIJLOACE RECOMANDATE

- exerciții de perfecționare a elementelor și procedeele tehnice executate în condiții cât mai variate din punct de vedere al distanței, unghiurilor, echilibrului, cu variația procedeele folosite și a condițiilor de adversitate;

- sisteme de exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice și în special a celor cu substrat anaerob;

- structuri complexe pentru perfecționarea elementelor și procedeele tehnice cu desfășurare pe ½ de teren și pe tot terenul executate fără adversar sau cu prezența adversarului;

- exerciții cu caracter pretactic și tactic;

- exerciții modelate conform modelului de joc;

- exerciții pentru creșterea preciziei execuțiilor tehnice și în special a aruncărilor la coș;
- complexe tehnice de atac și apărare;
- exerciții pe jumătate de teren pentru perfecționarea combinațiilor tactice de atac și apărare și a sistemelor de atac;
- exerciții pe tot terenul pentru învățarea și perfecționarea sistemelor de atac împotriva apărării om la om;
- exerciții pe tot terenul pentru perfecționarea sistemelor de apărare om la om pressing;
- joc 5x5 pe jumătate de teren pentru învățarea și perfecționarea sistemelor de atac și apărare;
- joc 5x5 pe tot terenul cu temă;
- jocuri școală, jocuri de verificare, jocuri oficiale;
- se pot introduce și ședințe de analiză video a antrenamentelor sau a meciurilor proprii pentru a analiza și a corecta anumite greșeli;

9.8 VERIFICAREA ȘI EVALUAREA NIVELULUI INSTRUIRII

Probele de control ale Federației Române de Baschet sunt eliminatorii și condiționează participarea jucătorilor în competiții

Pentru juniori II, probele de apreciere ale FRB sunt prezentate în capitolul „Probe și Norme de control”.

Probe de control proprii

Antrenorul trebuie să verifice periodic nivelul de instruire al jucătorilor. Pentru aceasta, el poate folosi și alte probe de control, corespunzătoare conținutului instruirii jucătorilor și al perioadei de pregătire în care se realizează evaluarea

Jocuri de verificare și jocuri oficiale

Se va urmări modul de aplicare în joc a conținutului instruirii, combativitatea, integrarea jucătorilor în echipă, respectarea sarcinilor de joc. Se pot folosi și jocuri cu efectiv redus 2x2, 3x3 cu desfășurare pe ½ sau pe tot terenul sau joc 2x2 și 3x3 cu diferite teme tactice, conform conținutului instruirii.

Standarde finale

La terminarea stadiului de avansați I – 16 ani, sportivul trebuie să aibă dezvoltat potențialul motric și tehnico-tactic, astfel încât să poată face față următoarelor cerințe:

- potențial motric:

La probele de control trebuie să realizeze valorile prevăzute în Regulamentul Specific pentru categoria de vârstă.

- potențial tehnico-tactic:

- executarea corectă și în baremul de timp a probei pe post și cu realizarea a 10 puncte;
- aruncări libere – realizarea a minim 10 puncte la proba FRB;
- capacitatea de aplicare a acțiunilor tehnico-tactice individuale și de 2,3 jucători în jocul 2x2, 3x3, 5x5. se va urmări gândirea tactică, analiza și luarea deciziilor tactice corecte.
- realizarea în joc a parametrilor modelului de joc pe post, tabele 54 și 55

Tabel 54 - Valorile parametrilor modelului de joc pe posturi – juniori II, U16 masculin

POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	PONDERE PCT MARC.	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%				
F	185,1	8,3	16,6	50	2,9	9,1	32	6,1	9	68	31,84	38,22%	9,9	4,1
E	194,5	7,4	9,8	60	3,1	8,1	39	5	7,8	65	30,93	41,72%	15,1	2,3
P	200,7	5,5	11	50	0,6	5,5	12	2,7	4,7	58	15,94	20,1	12	0,68

Tabel 55 - Valorile parametrilor modelului de joc pe posturi – juniori II, U16 feminin

POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	PONDERE PCT MARC.	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%				
F	170,5	7	15,3	46	1,9	8,7	22	3,3	6	55	22,6	33,3%	10	5,2
E	181,6	11,3	24,1	47	1,8	7,3	26	7,2	11,4	63	33,12	48,7%	18,9	4,53
P	188,9	4,4	10,1	44	0,35	0,89	14	2,4	4	62	12,2	17,9%	10,9	2,84

9.9 CERINȚE PARTICIPARE ÎN COMPETIȚII

CERINȚE TALIE

Masculin: 2 jucători $\geq 1,91$ m, sau 1 jucător $\geq 1,96$ m

Feminin: 2 jucătoare $\geq 1,78$ m sau 1 jucătoare $\geq 1,82$ m

- ✓ Jucătorii vor fi măsurați descălțați
- ✓ Măsurarea jucătorilor se va face înainte de începerea campionatului, odată cu susținerea probelor de control și înainte de turneul semifinal
- ✓ Echipele care nu îndeplinesc cerințele de talie nu au drept de participare la turneul final, locul lor fiind luat de următoarea clasată care îndeplinește condițiile

CERINȚE TEHNICO-TACTICE

Nu este permisă apărarea zonă.

CERINȚE DE REGULAMENT

Conform prevederilor RS CN U16.

10. JUNIORI I - Under 18 si Under U 20

Vârsta: 17 – 18 ani U18 si 19-20 ani U20

Nivelul de instruire: performanță

Eșalon competițional: juniori I U18 si juniori republicani U19/ U20

10.1 MODELUL DE ECHIPĂ

COMPONENȚA GRUPEI

Echipa este formată din 12 jucători, care respectă condițiile de talie și au un bagaj de cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice corespunzător nivelului de instruire. La această categorie are loc selecția decisivă a jucătorilor și promovarea acestora în echipele de seniori și senioare

STRUCTURA ECHIPEI PE POSTURI

La juniori I se consolidează și perfecționează specializarea pe posturi.

Este recomandată o structură a echipei formată din

- 3 fundași (inclusiv 1 jucător poziție 1-2)
- 5 extreme (inclusiv 1 jucător poziție 3-4)
- 4 pivoți

Variante ale structurii de joc:

- a) 2P + 2E + 1F
- b) 1P + 2E + 2F
- c) 2P + 1E + 2F

AȘEZAREA ECHIPEI ÎN SISTEM DE ATAC

Așezarea jucătorilor în sistemul de atac se va face conform sistemelor de joc precizate la categoriile U16 și U18, crescând complexitatea succesiunii acțiunilor tactice colective.

Pentru echipele U20, atât așezarea jucătorilor în atac, cât și succesiunea acțiunilor tactice colective se apropie modelului de joc specific nivelului de seniori.

10.2 MODELUL DE JOC

Jocul practicat de echipele de juniori I va evidenția următoarele:

- Rezolvarea oportună și eficientă a situațiilor de 1x1 în orice situație a jocului contraatac, atac rapid, atac organizat și în apărare conform postului pe care s-au specializat jucătorii.
- Cunoașterea și folosirea tuturor combinațiilor tactice de atac și apărare, în funcție de situația concretă din joc

- Aplicarea corectă, eficientă și oportună a acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare postului în sistemele de atac și apărare.

În cazul sportivilor U20 se urmărește cu precădere interpretarea oportună a situațiilor de joc (mai ales în funcție de reacția sistemului defensiv advers) și luarea deciziilor cele mai bune în raport cu acestea.

- Perfecționarea specializării pe posturi are ca rezultat afirmarea personalității unor jucători și implicit, precizarea rolului și importanței acestora în echipă – liderul (căpitanul de echipă), conducătorii de joc, pivoții, extremele. Se va urmări creșterea eficacității în utilizarea structurilor tehnice proprii acțiunilor tactice pe post.

- Aplicarea sistemelor de atac cu jucători pivoți și centri cu posibilitati de adaptare rapidă atât în atacul împotriva apărării pe zonă cât și apărării om la om, cu finalizări prin acțiuni individuale și combinații pe cupluri de jucători (pivot-pivot, pivot-centru; extrema-pivot, extrema-centru, fundas-extrema, fundas-centru) împotriva apărării om la om și în zonă.

- Orientarea pregătirii în conformitate cu următoarele principii:

- a) Utilizarea permanentă a poziției de triplă amenințare;

- b) Stimularea reacției apărătorului direct prin: depășire, pasare, dribling și inițierea de acțiuni tactice ca o consecință corespunzătoare, fundamentată de reacția apărătorului;

- c) Influențarea sistemului defensiv în direcția acordării ajutorului defensiv (al doilea apărător) și implicit generarea de rotații defensive/superiorități numerice favorabile atacului în anumite zone ale terenului;

- d) Pasarea mingii în partea opusă de teren, respectiv inițierea unor acțiuni tactice individuale (depășiri) cu scopul de a duce mingea în zona de 3 secunde cel puțin o dată pentru a supune sistemul defensiv unei presiuni constante, pentru a ataca close-out-ul și utilizând extra-pasa;

- e) Echilibru în poziționarea pe teren a jucătorilor fără minge (3-5 metri distanță între oricare doi jucători) pentru crearea unor oportunități de depășire, speculând poziționarea și decizia apărătorilor din perspectiva rotațiilor defensive;

- f) Perfecționarea execuției acțiunilor tactice de blocaj – ieșire din blocaj: atât cel care așază blocajul cât și cel care primește blocajul trebuie să fie pregătiți să primească mingea, alegerea unor unghiuri optime ale blocajelor (funcție de minge). Cel care primește blocajul trebuie: să aștepte blocajul și să îl pregătească printr-o deplasare precisă, să ia contact umăr la umăr cu apărătorul direct înainte de a primi blocajul, să interpreteze corespunzător poziționarea și direcția de deplasare a apărătorului și să acționeze în consecință. Cel care execută blocajul trebuie: să așeze blocajul într-un unghi optim, oprind apărătorul de la a se deplasa în zona unde dorim să primească mingea atacantul care beneficiază de blocaj, să folosească mișcările de pivotare corespunzătoare la ieșirea din blocaj pentru a obține primul plan în relația cu adversarul direct;

g) Selecția optimă a procedeeleor de aruncare, cât mai ales a momentelor și situațiilor în care se execută o aruncare la coș;

h) Cunoașterea și utilizarea tuturor formelor de blocaj – ieșire din blocaj la omul cu minge și la omul fără minge.

- Folosirea în apărare a sistemelor de apărare om la om normală, pressing și în zonă, în funcție de valoarea adversarului, evoluția scorului și situațiile tactice sesizate sau anticipate.

- Stabilirea principiului de protejare a coșului drept pilonul principal al sistemului defensiv, reprezentând fundamentul principal al construcției regulilor și rotațiilor defensive. Extinderea perimetrului de acoperire defensivă este unul dintre obiectivele principale, iar în situațiile în care atacantul aflat în posesia mingii își depășește apărătorul direct, toți ceilalți apărători converg într-o poziție optimă pentru a proteja coșul.

- Orientarea pregătirii conform următoarelor principii defensive:

a) Presiunea asupra omului cu minge și controlul acestuia;

b) În situațiile de apărare în perimetru la o pasă distanță, respectarea principiului 1/3 (față de adversarul direct), 2/3 (față de adversarul cu minge);

c) Modificarea optimă a poziției apărătorului după ce adversarul pasează mingea (săritură spre minge);

d) Execuția optimă a tuturor opțiunilor de poziționare defensivă împotriva atacantului fără minge din zona de 3 secunde (complet din față, din lateral, din spate) și pregătirea din punct de vedere teoretic în sensul avantajelor și dezavantajelor obținute în fiecare dintre situații;

e) Ajutorul în apărare în sensul ajustării imediate a poziționării tuturor apărătorilor o dată cu inițierea oricărei acțiuni tactice individuale sau colective a echipei adverse (se recomandă utilizarea principiilor de ajutor de pe partea opusă mingii);

La echipele U20 principiile de ajutor (de pe partea mingii/de pe partea opusă mingii) trebuie adaptate principiilor defensive ale echipei de seniori a aceluiași club (dacă este cazul) și/sau principiilor defensive utilizate de majoritatea echipelor de seniori din LNBM și Liga 1.

Se recomandă ca sportivii U20 să cunoască principiile (de bază) a ambelor filosofii defensive pentru a facilita tranziția către baschetul de seniori;

f) Participarea tuturor jucătorilor la recuperarea defensivă (blocaj defensiv și în funcție de zona în care se află jucătorul, postul pe care îl ocupă în sistem și zona în care este respinsă mingea săritura la recuperare) cu obiectivul imediat de a se poziționa corespunzător culoarelor stabilite pentru contraatac;

g) Cunoașterea și executarea corectă a tuturor formelor de apărare la blocaj – ieșire din blocaj la omul cu minge și la omul fără minge.

În apărarea împotriva contraatacului se va acționa cu acțiuni specifice pe fazele de desfășurare a contraatacului;

■ Se va aplica sistemul apărare om la om cu formele : agresiva pe tot terenul și pe jumătate de teren (pressingul), în care se vor aplica acțiuni colective de apărare pe fondul unei bune apărări individuale, marcaje diferite, adaptate la plasamentul adversarului, și ținându-se cont de plasamentul aparatorilor în cadrul jocului colectiv raportat la cos - adversar - minge – coechipier. Se pot utiliza și schimbări de sistem și dispozitive de apărare în funcție de atacul advers, cu aplicare temporară sau în aceeași fază de joc, sisteme de apărare combinate om la om - zona;

■ Aplicarea sistemului de apărare om la om cu schimb de om la blocaje, având drept principal obiectiv de pregătire consolidarea și perfecționarea apărării în împerechere dezavantajoasă (mismatch) atât pe perimetru cât și în zona de 3 secunde.

Sportivii U20 trebuie să recunoască și să cunoască foarte bine principiile și tehnica de apărare (în primul rând din perspectiva poziționării și a footwork) în situații de mismatch.

■ Creșterea preciziei execuțiilor tehnice și în special a aruncărilor la coș;

■ Evitarea tacticizării excesive a jocului, prioritizând în pregătire obiectivul de dezvoltare a capacității jucătorilor de a iniția acțiunile tactice optime, în funcție de: poziționarea adversarului/lor, împerecheri defensive favorabile, superiorități numerice, zonele de teren în care există spații pentru acțiuni tactice finalizate cu aruncare la coș, etc.

În cazul echipelor U20 nivelul de tacticizare a jocului este mai ridicat (dar nu excesiv!!!), ca o consecință firească a tranziției către specificul jocului de seniori (accentul, din punct de vedere tactic se va pune, de asemenea, pe modul de interpretare a situațiilor de joc, în raport cu adversarul).

PARAMETRII MODELULUI DE JOC

Valorile numerice ale parametrilor modelului de joc, în urma aplicării modelului de joc preconizat pentru juniori I, a nivelului motric și tehnico-tactic pentru echipe și pe posturi sunt următoarele (tabele 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62):

Tabel 56 – Valorile parametrilor modelului de joc la nivel internațional – juniori U18 – masculin

MASCULIN – UNDER 18 INTERNAȚIONAL														
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	PONDERE PCT MARC.	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%				
F	189,2	4,9	11,5	42	3,9	9,3	42	5,3	7,7	69	24,56	31,65%	9	8,5
E	200	8,6	16,5	52	1,8	6,7	28	5,2	7,8	67	28,4	37,3%	12,8	2,8
P	203,9	6,9	15,5	44	0,6	2,3	27	5,4	8,3	64	23,84	30,9%	16	2,5
ECHIPĂ	198,1	21,8	44,3	49	5,6	18,2	31	15,9	23,9	66	76,71		38,7	10,9

Tabel 57 – Valorile parametrilor modelului de joc la nivel international U20 M

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
Israel	22.1/41.4	53.4%	9.3/24.7	37.6%	15.6/22.6	69%	8.7	25.1	33.8	23.9	21.6	12.3	10.7	4.9	87.7
Spania	20.6/39	52.8%	7.3/21.4	34%	15/23.1	64.8%	10.1	25.3	35.4	20.4	21.7	13.6	8	3	78
Germania	18.1/38	47.7%	8.6/24.3	35.3%	13/19.3	67.4%	11.7	24.4	36.1	15.1	18	14.4	7.6	3.6	75
Franța	19.3/39.6	48.7%	6.6/23.1	28.4%	11.4/16.6	69%	12.1	21.6	33.7	14.4	20.9	14.3	10.1	2.1	69.7
România (U20)	17.8/37.8	47.1%	6.5/29	22.4%	10.3/15.2	68.1%	11.5	26.7	38.2	12.5	19.3	17.3	9	2.2	65.5
Medie 1-4	20/39.5	50.6%	7.9/23.3	33.9%	13.7/20.4	67.1%	10.65	24.1	34.7	18.4	20.5	13.6	9.1	3.4	77.6

Tabel 58 – Valorile parametrilor modelului de joc în România – juniori U18 – masculin

MASCULIN UNDER 18 ROMANIA													
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%			
F	186	19,2	47,8	40	5	20,7	24	13,4	24	56	67	41,4	7,57
E	198,2												
P	209,5												
MEDIA	197,9												

Tabel 59 – Valorile parametrilor modelului de joc la nivel internațional – juniori u18 – feminin

FEMININ UNDER 18 INTERNAȚIONAL														
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	PONDERE PCT MARC.	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%				
F	171,4	4,7	10,8	44	1,1	4,1	28	3,5	5,9	60	17	24,13%	7,9	5,25
E	182,2	9,8	20,6	47	2,2	6,3	35	6	8,3	72	32,1	45,27%	14	4,4
P	189,7	8,2	16,7	49	0,3	1,74	19	4,4	6,7	65	21,9	30,5%	17,47	1,8
ECHIPĂ	181	22,8	48,8	47	3,7	13,5	28	14,1	21,4	65	71		39,7	11,5

Tabel 60 – Valorile parametrilor modelului de joc la nivel international, U20 F (jucătoare născute în anul 1999 și mai mici)

Echipă	Ar. 2 pct.		Ar. 3 pct.		Ar. 1 pct.		Recuperări			Pas decisiv	Greșeală Personală	Minge pierdută	Intercepție	Capac	Puncte
	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D	T						
Italia	20.4/47.6	42.9%	3.7/15.6	23.8%	11/15.6	70.6%	9.7	23.1	32.9	14	15	10.3	9.3	3.4	63
Rusia	20/47.7	41.9%	4.1/17.4	23.8%	7.1/12.3	58.1%	12	27.1	39.1	14.9	16.1	12.9	8.9	4	59.6
Franța	19.4/47	41.3%	4.4/21.3	20.8%	10.3/15.4	66.7%	19	29.1	48.1	16.9	16.7	11.1	8	3.7	62.4
Belgia	14.7/33.4	44%	7.4/25.1	29.6%	7.4/9	82.5	6.7	27.1	33.8	16.1	12.7	14.4	6.7	2.6	59.1
România (U20)	21.5/47.5	45.3%	4.3/20.8	20.8%	12.7/20.5	61.8%	11	26.3	37.3	17.7	17.3	18	11.3	2.7	68.7
Medie 1-4	18.6/43.9	42.3%	4.9/19.8	24.7%	8.9/13	68.4%	11.8	26.6	38.4	15.4	15.1	12.1	8.2	3.4	61

Tabel 61 – Valorile parametrilor modelului de joc în România – juniori I U18 – feminin

FEMININ UNDER 18 ROMANIA													
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%			
F	175	18,3	45,5	40	2,3	9,8	23,7	10,3	17,3	59	54	16,3	3,83
E	182												
P	189												
MEDIA	182,3												

Tabel 62 – Valorile parametrilor modelului de joc în România – juniori I U20 – feminin

FEMININ UNDER 20 ROMANIA													
POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%			
F	177	18,7	51,2	36	3,6	17	21	13	19,8	65	61,3	40	8,3
E	182												
P	189												
MEDIA	182,6												

10.3 MODEL DE PREGĂTIRE

ORGANIZAREA PROCESULUI DE PREGĂTIRE

Conform structurii anului școlar, și a sistemului competițional antrenamentele vor avea loc în timpul școlii zilnic, în sală și în aer liber. Durata antrenamentului va fi de 12 min. În vacanțe, dacă este posibil se vor realiza 1-2 cantonamente de pregătire centralizată.

VOLUMUL DE ANTRENAMENT

Număr săptămâni: 48

Număr antrenamente/săptămână:

a) în vacanță: 7 – 9 antrenamente x 90 –

120'/săptămână

b) în timpul școlii: 5 x 120'/săptămână; recomandat 7 antren

c) 1 – 2 cantonamente x 12 zile, 18 – 20 ore/săptămână

Număr total antrenamente/an: **580 - 600 ore**

ACTIVITATEA COMPETIȚIONALĂ

- jocuri amicale de verificare: 10 - 12

- jocuri amicale oficiale (cupe eveniment): 10 – 12

- jocuri internaționale 8 - 10

- jocuri oficiale CN: 20 – 25
Total jocuri: 48 – 60 jocuri

PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI

→ Ponderea componentelor antrenamentului în perioada competițională:

- Pregătire tehnico – tactică individuală: 35% - 203 – 210 ore
- Pregătire tactică de 2 – 3 jucători și colectiv: 35% - 203 - 210 ore
- Pregătire fizică: 30% .- 174 – 180 ore

OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ

- Promovarea de jucători în lotul național U18 /U20 al României
- Promovarea celor mai buni jucători la echipe de Liga 1 și LNB.
- Participarea în cadrul Campionatului Național U18/U20 și clasarea pe un loc care să permită calificarea la turneul final.
- Participarea la turneul final și clasarea pe un loc dinainte stabilit.
- Creșterea eficacității manifestate prin realizarea la parametrii superiori a modelului de joc al echipei și a modelului postului.

Ca obiective concrete ale modelului de joc, se pot stabili următoarele (tabel 63):

Tabel 63 – Obiective concrete ale modelului de joc U18 și U20

Nr. Crt	Parametrul	Under 18 masculin	Under 20 masculin	Under 18 feminin	Under 20 feminin
1	Aruncări de 2 pct	48%	50.6%	44.8%	42.3%
2	Aruncări de 3 pct	33%	33.9%	30.3%	24.7%
3	Aruncări libere	70%	67.1%	66.7%	68.4%
4	Recuperări ofensive	14	10.7	12.9	11.8
5	Recuperări defensive	26	24.1	28.6	26.6
6	Mingii pierdute	<14	13.6	16.3	12.1
7	Intercepții	10	9.1	12	8.2
8	Puncte înscrise	75	78-80	54-60	62-65

10.4 CONȚINUTUL PREGĂTIRII

Conform programei de instruire pentru juniorii I, se va perfecționa conținutul programei pentru juniori II și se va completa cu următoarele:

❖ **Tehnica jocului cu mingea**

- ✓ Prinderea mingii cu o mână de pe loc și din deplasare
- ✓ Aruncarea la coș din săritură semicârlig.
- ✓ Aruncarea la coș *floater* (de pe un picior cu brațul opus celui de dribling și de pe două picioare cu brațul de dribling)
- ✓ Coșul de sus (*slam-dunk*)
- ✓ Aruncarea la coș din săritură cu pășire înapoi/lateral
- ✓ Jucătorii U 20 trebuie să cunoască, cel puțin la nivel de procedeu consolidat, toate formele de aruncare la coș (inclusiv: *one step lay-up, power lay-up, up-and under, eurostep, reverse lay-up, etc.*)

❖ **Tactica de echipă 5x5**

* În atac

- ✓ Atacul cu jucători pivoți
- ✓ Atacul apărării zonă
- ✓ Atacul apărării zonă pressing
- ✓ Atacul apărării cu schimbarea omului la blocaje

* În apărare

- ✓ Apărarea cu ajutor și revenire (împotriva blocajului)
- ✓ Apărare zonă și zonă pressing
- ✓ Apărarea combinată
- ✓ Situații speciale de atac și apărare

10.5 OBIECTIVELE PREGĂTIRII

Activitatea de pregătire este orientată spre următoarele aspecte:

■ realizarea condițiilor și conținutului pregătirii conform modelului de joc;

■ creșterea indicilor capacității specifice de efort și valorificarea în competiție a potențialului acumulat în pregătire;

■ dezvoltarea calitatilor motrice și prin mijloacele pregătirii tehnico-tactice cu accent pe formele de manifestare în jocul de contraatac, atac rapid, în rezolvarea acțiunilor individuale specifice postului din atac și în apararea individuală;

■ creșterea capacității de adaptare și rezolvare a situațiilor de joc în funcție de acțiunile de ripostă ale adversarului direct și ale apărării colective adverse;

■ creșterea eficienței în condiții de joc, a acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare;

■ integrarea permanentă în acțiunile tactice colective de atac și apărare conform cerințelor postului;

■ accentuarea pregătirii teoretice, introducerea analizei video (scouting);

Dacă în cazul echipelor U18, analiza video urmărește, cu precădere, analiza execuției propriilor acțiuni tactice individuale și colective, defensive și ofensive, echipele U20 trebuie să includă în programul de pregătire teoretică inclusiv analiza echipelor adverse (individual, colectiv), atât la nivel de principii generale, cât și în vederea stabilirii planurilor tactice în funcție de concluziile analizei.

■ sporirea interesului pentru permanenta autodepasire la probele si normele de control, obtinerea unor indici valorici cu care sa se aspire la un loc in echipa reprezentativa;

■ munca educativa trebuie facuta temeinic si cu mult tact pedagogic deoarece apar manifestari diferite de comportament atat in joc cat si in afara,

■ Participarea in competitii joaca un rol important. Mirajul performantei poate avea influente negative asupra randamentului unor jucatori in perioada junioratului.

10.6 CERINȚE METODICE

- Antrenamentul trebuie să fie mai analitic și individualizat;
- Dezvoltarea somatică și funcțională permite abordarea eforturilor de mare intensitate în regim anaerob, lucru pentru forță maximă și forță explozivă;
- Trebuie făcută o evaluare corectă a tehnicii și tacticii individuale, a gradului de însușire al fundamentelor și trebuie acționat pentru remedierea neajunsurilor;
- Pe lângă perfecționarea permanentă a procedeeleor tehnice fundamentale se va acorda o atenție deosebită următoarelor aspecte:

În atac

– acțiunile tehnico-tactice fără minge:

- jocul de picioare (footwork)
- demarajul (de pe perimetru și în zona de 3 secunde)
- deplasarea jucătorilor fără minge (spacing)
- așezarea blocajelor
- conducerea apărătorului în blocaj
- lupta pentru recuperare (anticiparea)
- săritura la capac

În cazul echipelor U20, deplasarea jucătorilor fără minge trebuie realizată drept consecință directă a identificării corecte a sistemului defensiv advers, respectiv a principiilor acestora.

- acțiunile tehnico-tactice cu minge:

- relația 1x1, depășirea apărătorului direct, spargerea apărării, determinarea rotației și pasă pe dublaj sub coș sau pe perimetru;

În pregătirea sportivilor U20 se va accentua depășirea cu un număr cât mai mic de driblinguri (1-2) și, de asemenea, se va urmări executarea acestor acțiuni individuale, atât cu scopul de a arunca la coș, cât și cu scopul de a genera rotații defensive (presupune conștientizare și anticipare);

- schimbările de ritm (accelerări, decelerări/opriri)
- depășirea în spațiu de restricție și oprire pe 2 picioare însoțită de pasă pe dublaj, aruncare din săritură sau fentă și aruncare cu pășire;
- creșterea preciziei în aruncările la coș în regim de viteză, detentă și relație de adversitate;
- executarea cu măiestrie și eficiență a combinațiilor de 2,3 jucători, dezvoltarea capacității de a lua decizia tactică corectă în funcție de cunoștințele tactice pe care le are și de situația concretă de joc;

La echipele U20 se va urmări dezvoltarea abilităților sportivilor ca, inclusiv în situațiile de combinații între 2 sau 3 jucători, dacă situația de joc o solicită, să aibă în vedere poziționarea celor 2-3 jucători care nu au participat în mod direct la acțiunea tactică colectivă inițiată, în funcție de reacția apărării (rotației) să poată executa procedee de pasare către aceștia (reverse, backdoor, skip, etc.)

- perfecționarea permanentă a contraatacului și a unei tranziții rapide și complexe care să deservească atât atacul rapid cât și așezarea pentru atacul pozițional;

În cazul echipelor U20, una dintre obiectivele generale ale pregătirii echipei trebuie să fie controlul ritmului jocului, în funcție de momentele de joc (scor, timp de joc, timp de atac, rezultatul parțial în intervale de timp unde a predominat un anumit ritm de joc, etc.), diferențiind în mod foarte clar jocul de contraatac de tranziția ofensivă și atacul pozițional, cât și modul în care se trece de la un tip de atac la altul.

- în atacul pozițional nu este suficient ca jucătorii să memoreze schemele, ei trebuie să stăpânească tehnica și tactica efectuării combinațiilor, să le înțeleagă și să ia deciziile tactice corecte, în funcție de opțiunile tactice defensive ale adversarilor;

În apărare

- în apărarea individuală trebuie crescută agresivitatea și responsabilitatea, perfecționându-se următoarele:

- poziția fundamentală;
- schimbarea de direcție din deplasare în poziție fundamentală (swing-step);
- la însoțirea dribleurului în poziție fundamentală, apărătorul să atace direcția de deplasare a atacantului, nu mingea;
- relația alergare - deplasare laterală;
- închiderea depășirii (primii doi pași).

- în apărarea de 2,3 jucători să se pună accent pe agresivitate, execuția eficientă a acțiunilor și pe comunicare;

- în apărarea colectivă vor predomina formele agresive pe tot terenul și ½ de teren, atât om la om cât și zonă;

- specializarea pe posturi nu trebuie să se limiteze numai la acțiunile tehnico-tactice din atacul pozițional ci să cuprindă și acțiunile specifice postului în cadrul tranziției și apărării om la om și zonă.

La echipele U20, fără a ne abate de la principiile generale de pregătire, în anumite situații particulare, obligatoriu cu însușirea foarte clară a fundamentelor care stau la baza deciziei de natură tactică, se pot introduce excepții de la filosofia generală defensivă (ex.: împotriva unui jucător care nu are procentaje bune la aruncarea de la distanță, close-out-ul nu se va executa la fel de agresiv; împotriva unui conducător de joc cu o viteză de reacție și explozie foarte dezvoltate, nivelul de agresivitate va fi redus, cel puțin în terenul advers; în cazul unui jucător pivot care prezintă tendințe clare, exprimate relevant statistic, de a depăși în situația de joc 1 vs. 1 cu spatele, aproape exclusiv către linia de fund a terenului de baschet, îl vom direcționa către centrul terenului, etc.)

Stadiul dezvoltării psihice și intelectuale, permite aplicarea creativă a tehnicii și tacticii însușite, conform pregătirii fizice și tehnico-tactice acumulate anterior.

10.7 MIJLOACE RECOMANDATE

- Exerciții de perfecționare a elementelor și procedeele tehnice executate în condiții cât mai variate din punct de vedere al distanței, unghiurilor, echilibrului, cu variația procedeele folosite și a condițiilor de adversitate;

- sisteme de exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice și în special a celor cu substrat anaerob;

- structuri complexe pentru perfecționarea elementelor și procedeele tehnice cu desfășurare pe ½ de teren și pe tot terenul executate fără adversar sau cu prezența adversarului;

- exerciții cu caracter pretactic și tactic;

- exerciții modelate conform modelului de joc;

- exerciții pentru creșterea preciziei execuțiilor tehnice și în special a aruncărilor la coș;

- complexe tehnice de atac și apărare;

- exerciții pe jumătate de teren pentru perfecționarea combinațiilor tactice de atac și apărare și a sistemelor de atac;

- exerciții pe tot terenul pentru învățarea și perfecționarea sistemelor de atac împotriva apărării om la om;

- exerciții pe tot terenul pentru perfecționarea sistemelor de apărare om la om pressing;

- joc 5x5 pe jumătate de teren pentru învățarea și perfecționarea sistemelor de atac și apărare;
- joc 5x5 pe tot terenul cu temă;
- jocuri școală, jocuri de verificare, jocuri oficiale.
- Utilizarea mijloacelor de analiză video (cu precădere a jocului propriu – accent pe decizii, în situații particulare de joc - dar și a jocului adversarilor, în special acțiunile tactice colective ofensive ale acestora).

Echipele U20 trebuie să includă în programul de pregătire teoretică inclusiv analiza echipelor adverse (individual, colectiv), atât la nivel de principii generale, cât și în vederea stabilirii planurilor tactice în funcție de concluziile analizei, similar echipelor de seniori. Se recomandă planificarea a cel puțin două ședințe video în fiecare microciclu săptămânal (cu durata de 15-25 min fiecare), nivelul informațional fiind adaptat nivelului de înțelegere al sportivilor, stimulând permanent dezvoltarea lor din perspectiva pregătirii teoretice și a interesului față de acest tip de pregătire.

10.8 VERIFICAREA ȘI EVALUAREA NIVELULUI INSTRUIRII

Probele de control ale Federației Române de Baschet sunt eliminatorii și îndeplinirea baremurilor stabilite condiționează participarea jucătorilor în competiții

Probele de control si normele FRB pentru juniori I (U18) si republicani sunt prezentate in capitolul „Probe si norme de control”.

Probe de control proprii

Antrenorul trebuie să verifice periodic nivelul de instruire al jucătorilor. Pentru aceasta, el poate folosi și alte probe de control, corespunzătoare conținutului instruirii jucătorilor și al perioadei de pregătire în care se realizează evaluarea

Jocuri de verificare și jocuri oficiale

Se va urmări modul de aplicare în joc a conținutului instruirii, combativitatea, integrarea jucătorilor în echipă, respectarea sarcinilor de joc.

Se pot folosi și jocuri cu efectiv redus 2x2, 3x3 cu desfășurare pe ½ sau pe tot terenul sau joc 2x2 și 3x3 cu diferite teme tactice, conform conținutului instruirii.

STANDARDE FINALE

La terminarea stadiului de performanță – 18 ani, sportivul trebuie să aibă dezvoltat potențialul motric și tehnico-tactic, astfel încât să poată face față următoarelor cerințe:

- **potențial motric:**

La probele de control trebuie să realizeze valorile prevăzute în Regulamentul Specific pentru categoria de vârstă

- **potențial tehnico-tactic:**

- executarea corectă și în baremul de timp a probei pe post și cu realizarea a 12 puncte;

- aruncări libere – realizarea a minim 12 puncte;

- capacitatea de aplicare a acțiunilor tehnico-tactice individuale și de 2,3 jucători în jocul 2x2, 3x3, 5x5. Se va urmări gândirea tactică, analiza și luarea deciziilor tactice corecte.

- realizarea în joc a parametrilor modelului de joc pe post (tabele 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71).

Tabel 64 - Valorile medii ale taliei și parametrilor modelului postului – juniori I, U18 masculin

POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	PONDERE PCT MARC.	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%				
F	189,2	4,9	11,5	42	3,9	9,3	42	5,3	7,7	69	24,56	31,65%	9	8,5
E	200	8,6	16,5	52	1,8	6,7	28	5,2	7,8	67	28,4	37,3%	12,8	2,8
P	203,9	6,9	15,5	44	0,6	2,3	27	5,4	8,3	64	23,84	30,9%	16	2,5

Tabel 65 - Valorile medii ale taliei și parametrilor modelului postului – juniori I, U18 feminin

POST	TALIA	ARUNCĂRI 2 PUNCTE			ARUNCĂRI 3 PUNCTE			ARUNCĂRI LIBERE			PCT MARC	PONDERE PCT MARC.	REC.	PASE DEC.
		M	A	%	M	A	%	M	A	%				
F	171,4	4,7	10,8	44	1,1	4,1	28	3,5	5,9	60	17	24,13%	7,9	5,25
E	182,2	9,8	20,6	47	2,2	6,3	35	6	8,3	72	32,1	45,27%	14	4,4
P	189,7	8,2	16,7	49	0,3	1,74	19	4,4	6,7	65	21,9	30,5%	17,47	1,8

Tabel 66 – Valorile taliei jucătorilor – CE 18 masculin, 2019

Echipă	Talie			
	F	E	P	M
Spania	190.3	207.0	203.8	200.4
Turcia	194.4	204.5	207.7	202.2
Slovenia	195.3	202.0	208.0	201.8
Grecia	189.6	203.0	204.5	199.0
România	189.8	195.8	208.5	198.0

Legendă: F - fundaș (poz. 1-2), E - extremă (poz.3-4), P - pivot, M- media echipei

Tabel 67 – Valorile taliei jucătorilor – CE 18 feminin, 2019

Echipă	Talie (cm)			
	F	E	P	M
Italia	176.6	182.3	186.5	181.8
Ungaria	174.0	182.0	189.0	181.7
Franța	176.8	184.6	195.0	185.5
Rusia	173.6	184.0	192.0	183.2
România	167.5	175.8	187.7	177.0

Legendă: F - fundaș (poz. 1-2), E - extremă (poz.3-4), P - pivot, M- media echipei

Tabel 68 – Valorile parametrilor modelului de joc – CE 18 masculin și feminin, 2019

Parametru	M	F
Aruncări 2P	47%	44.8%
Aruncări 3P	26.4%	30.3%
Aruncări 1P	59.7%	66.7%
Recuperări Ofensive	12.9	12.9
Recuperări Defensive	28	28.6
Pase decisive	17.4	14.5
Intercepții	9.2	12
Mingi pierdute	14.9	16.3

Tabel 69 – Valorile taliei jucătorilor – CE 20 feminin, 2019

Echipă	Talie			
	F	E	P	M
Italia	176.3	170.5	188.5	178.4
Rusia	174.3	183.8	190.7	182.9
Franța	174.2	183.7	192.0	183.3
Belgia	170.0	178.1	186.0	178.0
România	168.5	180.0	192.0	180.2

Legendă: F - fundaș (poz. 1-2), E - extremă (poz.3-4), P - pivot, M- media echipei;

Tabel 70 – Valorile taliei jucătorilor – CE 20 masculin, 2019

Echipă	Talie			
	F	E	P	M
Israel	190.5	201.0	-	195.8
Spania	191.0	201.4	202.0	198.1
Germania	193.8	203.2	212.0	203.0
Franța	183.5	199.8	203.0	195.4
România	189.6	198.0	202.7	196.8

Legendă: F - fundaș (poz. 1-2), E - extremă (poz.3-4), P - pivot, M- media echipei
 Echipa Israelului nu a avut declarați Pivoti în roster

Tabel 71 – Valorile parametrilor modelului de joc – CE 20 masculin și feminin, 2019

Parametru	M	F
Aruncări 2P	50.6%	42.3%
Aruncări 3P	33.9%	24.7%
Aruncări 1P	67.1%	68.4%
Recuperări Ofensive	10.7	11.8
Recuperări Defensive	24.1	26.6
Pase decisive	18.4	15.4
Intercepții	9.1	8.2
Mingi pierdute	13.6	12.1

10.9 CERINȚE PARTICIPARE ÎN COMPETIȚII

CERINȚE TALIE

Masculin: 2 jucători $\geq 1,95$ m, sau 1 jucător $\geq 2,00$ m

Feminin: 2 jucătoare $\geq 1,80$ m sau 1 jucătoare $\geq 1,86$ m

- ✓ Jucătorii vor fi măsurati descălțați
- ✓ Măsurarea jucătorilor se va face înainte de începerea campionatului, odată cu susținerea probelor de control și înainte de turneul semifinal
- ✓ Echipele care nu îndeplinesc cerințele de talie nu au drept de participare la turneul final, locul lor fiind luat de următoarea clasată care îndeplinește condițiile
- ✓ Jucătorii de talie, nominalizați, trebuie să joace cel puțin o repriză de 10 min.

CERINȚE DE REGULAMENT

Conform RS CN U18/ U20.

11. PROBE SI NORME DE CONTROL

11.1 MASURAREA SI EVALUAREA NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICA SI TEHNICĂ

Evaluarea pregătirii reprezintă condiția fundamentală pentru dirijarea științifică a antrenamentului sportiv, ea fiind o componentă necesară și centrală al procesului de antrenament. Evaluarea trebuie înțeleasă ca o operație menită să obțină informații în vederea luării unor decizii vizând ameliorarea procesului de pregătire.

Evaluarea are următoarele funcții:

- de constatare, măsurarea și descrierea stării existente;
- de diagnosticare, releva părțile forte și carentele activității/sportivului;
- predictivă, oferă sugestii pentru deciziile ce urmează să fie adoptate precum și rezultatele posibile;

Evaluarea poate fi:

- inițială, efectuată la selecția primară sau la începutul unui program de pregătire;
- continuă (operațională) se efectuează pe parcursul derulării unui program de pregătire (auto-verificarea eficacității);
- cumulativă, la sfârșitul sezonului sau al unui ciclu, verificarea și aprecierea întregului proces de pregătire;

Testul (proba de control) – este o probă standardizată, implicând o sarcină de îndeplinit identică pentru toți subiecții examinați, cu o tehnică orientată pentru măsurarea unei capacități particulare. Sistemul probelor de control în baschet cuprinde mai multe categorii de măsurători și teste:

- a) măsurători antropometrice;
- b) teste pentru evaluarea capacităților motorice și coordinative;
- c) teste pentru evaluarea tehnicii specifice;

Pentru stabilirea unui sistem de probe de control trebuie să ținem cont de următoarele

- * stabilirea formelor de manifestare a capacităților motorice relevante pentru baschet și alegerea celor mai potrivite probe

- * stabilirea unui protocol de administrare clar și precis, astfel încât datele înregistrate la cluburi și la LN să fie relevante.

11.2 PROBE DE CONTROL PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Colegiul Central al Antrenorilor a aprobat următoarele baterii de probe de control pe categorii de vârstă:

Probe de control pentru selecția initiala:

- masuratori antropometrice: talie, anvergura, greutate, dimensiune palma, dimensiune picior, lungime membru inferior, lungime trunchi, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si coordinative: viteza 20 m, saritura in lungime de pe loc, Shark Skill Test simplificat,

Probe de control pentru 12-13 ani:

- masuratori antropometrice: talie, anvergura, greutate, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si tehnice: viteza 20 m, saritura in lungime de pe loc, Shark Skill Test simplificat, T Test adaptat, proba aruncari universala, ½ micul maraton, test Beep 6;

Probe de control pentru 14-15 ani:

- masuratori antropometrice talie, anvergura, greutate, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si tehnice: viteza 20 m, detenta pe verticala, Shark Skill Test, T Test adaptat, proba aruncari universala, micul maraton 98m, test Beep 6;

Probe de control pentru 16, 17, 18, 19, 20 ani:

- masuratori antropometrice talie, anvergura, greutate, mobilitate coxo-femurala;
- probe motrice si tehnice: viteza 20 m, detenta pe verticala, micul maraton 98, 6 aruncari libere, proba aruncari pe post, test Beep F (8/10/10) M (10/12/12).

Probele de control pentru U14/15 si U16/18/20 se susțin înainte de inceperea CN si înainte de turneul/faza semifinala. Jucatorii care nu indeplinesc baremul stabilit pentru CN respectiv nu vor participa la turneul final al CN.

Daca o echipa nu are numarul minim regulamentar de jucatori cu baremul indeplinit, nu va putea sa se califice la TF al CN, locul ei fiind luat de urmatoarea echipa din clasamentul grupei care indeplineste baremurile si cerintele de talie.

Măsurătorile, probele și testele de control sunt prezentate sintetic in tabelul 72. Tabelul 73 cuprinde descrierea detaliată a măsurătorilor, testelor și probelor de control.

Tabel 72 – Sinteza probelor de control pe categorii de vârstă

Nr. crt	DESCRIERE MĂSURĂTOARE, TEST, PROBĂ	S	U12	U13	U14	U15	U16	U18	U20
1.	Talie	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	Anvergură	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	Greutate	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	Antecedente sportive părinți/bunici	X							
5.	Dimensiune palmă	X							
6.	Dimensiune picior	X							
7.	Dimensiune membru inferior	X							
8.	Dimensiune trunchi	X							
9.	Mobilitate coxo-femurală	X	X	X	X	X	X	X	X
10.	Alergare de viteză – 20 m	X	X	X	X	X	X	X	X
11.	Săritura în lungime de pe loc	X	X	X					
12.	Detenta pe verticala				X	X	X	X	X
13.	T Test adaptat		X	X	X	X			
14.	Shark Skill Test				X	X	X	X	X
15.	Shark Skill test simplificat	X	X	X					
16.	Test Beep		6	6	6	6	8 F 10 B	10 F 12 B	10 F 12 B
17.	Micul maraton – 98 m				X	X	X	X	X
18.	Jumătate micul maraton		X	X					
19.	Aruncări libere – 6 (3-2-1)						X	X	X
20.	Proba aruncări universală		X	X	X	X			
21.	Proba pe post – jucători de perimetru						X	X	X
22.	Proba pe post – jucători de Interior						X	X	X

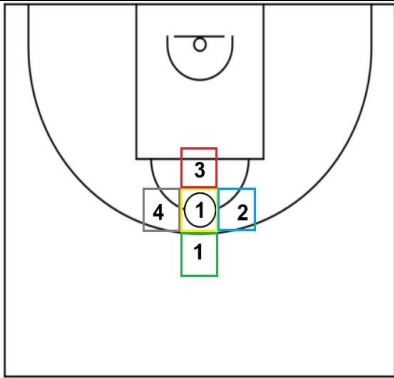
Verde – obligatorii; **Galben** - opțional

Tabelul 73 - Descrierea măsurătorilor, testelor și probelor de control.

Nr. crt	DESCRIERE MĂSURĂTOARE, TEST, PROBĂ	S	U12	U13	U14	U15	U16	U18	U20
1	Talie. Se măsoară între vertex și planul plantelor. Subiectul se va poziționa în stând cu spatele lângă un perete; vertexul se marchează cu un echer: o catetă se aplică pe vertex iar unghiul drept se aplică pe perete.	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Anvergură. Se măsoară între punctele digitale (dactilon) ale membrelor superioare; subiectul adoptă poziția stând cu membrele superioare în abducție de 90° din umeri, coatele extinse, palmele în poziție intermediară.	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Greutate. Se determină prin cântărire, de obicei dimineața, imediat după trezire.	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Antecedente sportive – părinți, bunici. Se notează ramura de sport practică de părinți sau bunici	X							
5	Dimensiunile palmei (cm) Lungime – măsurată între vârful degetului arătător și pliul palmei Lățime - măsurată în cea mai lată zonă în care degetele se unesc cu palma Dimesiuni medii copii masculin 6 ani Lungime – 11,68- 14,47 ; lățime – 5,33 – 6,60; Dimesiuni medii copii masculin 11 ani Lungime – 13,97 – 17,27; lățime – 5,08 – 7,87; Dimesiuni medii feminin 6 ani Lungime – 11,17 – 14,47; lățime – 5,08 – 6,85; Dimesiuni medii feminin 11 ani Lungime – 14,22 – 17,78; lățime – 5,08 – 7,87 ;	X							
6	Dimensiunea piciorului (cm). Se măsoară distanța dintre punctul cel mai înalt al degetului mare și călcâiul piciorului.	X							

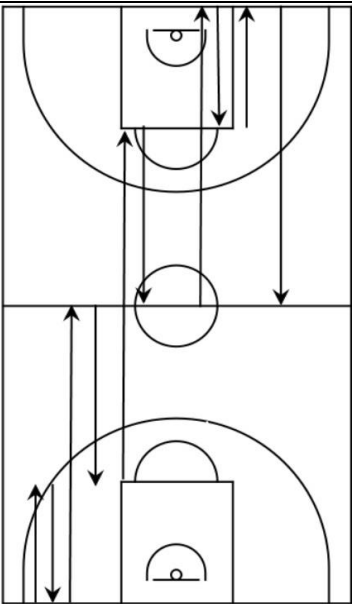
7	Dimensiune membru inferior (cm). Se măsoară de la spina iliacă antero-superioară până la vârful maleolei externe.	X							
8	Dimensiune trunchi (cm). Se măsoară începând de la punctul cervical (ceafă) până la șold.	X							
9	Mobilitate coxo-femurală. Testarea se realizează după o încălzire corespunzătoare, în care se va măări treptat gradul de suplețe. Testarea: din poziție inițială, stând cu picioarele întinse și apropiate, genunchii întinși se execută îndoirea spre înainte a trunchiului cu brațele și palmele întinse spre podea (genunchii nu se îndoaie în timpul executării exercițiului). Se menține 3 secunde poziția realizată de jucător, în funcție de posibilitățile sale. Mișcarea spre sol nu este bruscă. Constatări: - Jucătorul nu atinge podeaua cu degetele mijlocii de la mâini; - Jucătorul atinge podeaua cu degetele mijlocii de la mâini (trece la următorul nivel!); - Jucătorul "lipește" pe podea ambele palme de la mâini, pe toată suprafața palmară (trece la următorul nivel!); - Jucătorul prinde cu ambele antebrațe încheietura genunchilor, mâinile prinzându-se între ele la nivelul încheieturii pumnului, urmând lipirea frunții de genunchi și menținere 3 secunde. Calificative acordate: FB – fruntea pe coapse B – toată palma pe podea M – atunge podeaua cu degetele S – fără contact cu podeaua	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Alergare de viteză – 20 m. Se determină viteza de deplasare. Se determină pe distanța de 20 m, cu start din picioare, cu plecare de voie. Jucătorul are două încercări și se înregistrează cea mai bună performanță. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului și se opreste la trecerea liniei de sosire.	X	X	X	X	X	X	X	X
11	Săritura în lungime de pe loc. Se determină forța explozivă la nivelul membrelor inferioare. Jucătorul, cu ambele picioare pe sol, vârfurile	X	X	X					

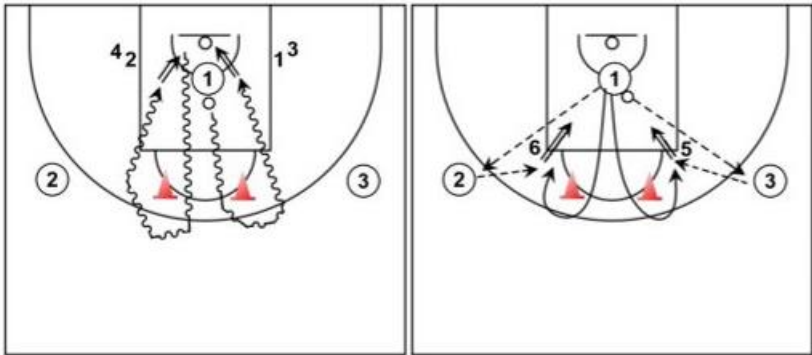
	picioarelor situate pe aceeași linie, execută elan al brațelor și săritură cu desprindere de pe două picioare și aterizare tot pe două picioare. Se măsoară distanța de la linia de unde s-a efectuat desprinderea la călcâiul piciorului din spate. Se execută 2 încercări și se notează cea mai bună.								
12	Detenta pe verticala. Se determină forța explozivă a membrelor inferioare. Jucătorul este măsurat în poziția stând, cu brațul întins. Jucătorul execută săritură de pe loc cu desprindere de pe două picioare și se notează înălțimea la care a atins reperul. Diferența dintre cele 2 măsurători, reprezintă performanța jucătorului. Jucătorul are două încercări și se înregistrează cea mai bună încercare				X	X	X	X	X
13	T-Test adaptat- Se determină agilitatea. Jucătorii vor parcurge traseul din figură, folosind deplasarea înainte, înapoi și cu pas adăugat lateral. Traseul este descris de 4 jaloane: între jalonul A și B = 5m între jalonul B și C respectiv B și C = 2,5m. Jucătorul se deplasează astfel: - Sprint înainte pe distanța dintre jalonul A și B, atinge jalonul B cu mâna dreaptă - Pas adăugat lateral pe distanța dintre jalonul B și C, atinge jalonul C cu mâna stângă, - Pas adăugat lateral pe distanța dintre jalonul C și D, atinge jalonul D cu mâna dreaptă, - Pas adăugat lateral pe distanța dintre jalonul D și B pe care îl atinge cu mâna stângă - Aleargă înapoi spre jalonul A. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se oprește când trece de jalonul A. Proba nu este luată în considerare dacă încrucișează picioarele în timpul deplasării sau nu atinge jaloanele. Jucătorul are dreptul la o singură încercare.		X	X	X	X			
14	Shark Skill Test Se determină abilitatea de echilibru și coordonare. Pe suprafață se desenează un pătrat cu laturile de 90/90cm, împărțit în 9 pătrate egale.				X	X	X	X	X

	Jucătorul în pătratul central, într-un picior cu mâinile pe șolduri, va executa sărituri pe 1 picior în fiecare pătrat, cu revenire de fiecare dată în pătratul central. Pentru membrul inferior drept testul se va efectua în sensul acelor de ceasornic și pentru piciorul stâng în sens invers acelor de ceasornic. Se înregistrează timpul de execuție a traseului pe fiecare picior și numărul de greșeli. Se face media celor 2 picioare ca timp și număr de greșeli. Cronometrul se porneste la prima desprindere de sol și se opreste la aterizarea în pătratul din mijloc la ultima săritură. În cazul în care jucătorul comite cel mult 6 greșeli testul va fi valabil: -nu atinge cu piciorul pătratul corespunzător, -atinge solul cu piciorul opus, -nu menține poziția membrilor ; Testul nu va fi considerat reușit dacă comite mai mult de 6 greșeli pentru un picior. Se face media celor două picioare. Jucătorul are dreptul la 2 încercări								
15	 Shark Skill test simplificat Se determină abilitatea de echilibru și coordonare. 5 pătrate cu latura de 30cm conform imaginii alăturare. Jucătorul în pătratul central, într-un picior cu mâinile pe șolduri, va executa sărituri pe 1 picior în fiecare pătrat, cu revenire de fiecare dată în pătratul central. Pentru membrul inferior drept testul se va efectua în sensul acelor de ceasornic și pentru piciorul stâng în sens invers acelor de ceasornic. Se	X	X	X					

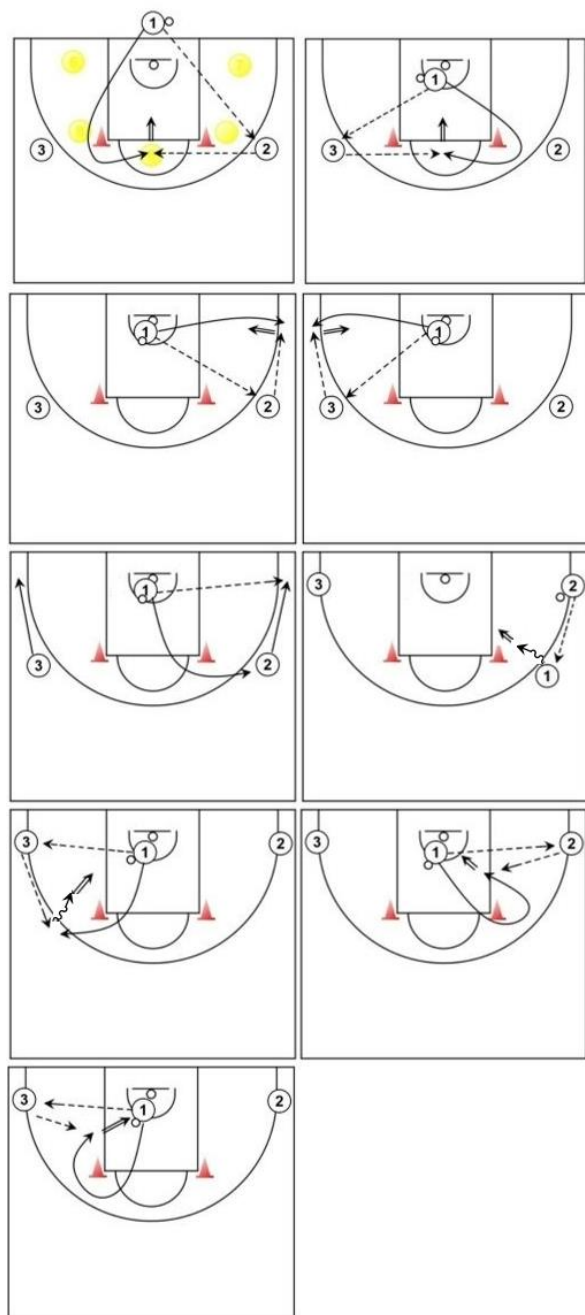
	Înregistrează timpul de execuție a traseului pe fiecare picior și numărul de greșeli. Se face media celor 2 picioare ca timp si numar de greseli. Cronometrul se porneste la prima desprindere de sol si se opreste la aterizarea în patratul din mijloc la ultima saritura. În cazul în care jucătorul comite cel mult 6 greșeli testul va fi valabil: -nu atinge cu piciorul pătratul corespunzător, -atinge solul cu piciorul opus, -nu menține poziția membrelor. Testul nu va fi considerat reușit daca comite mai mult de 6 greseli pentru un picior. Jucătorul are dreptul la 2 încercări																								
16	Test Beep. Se estimează aportul maxim de oxigen (VO2 max). Testul se realizează prin alergarea continuă între două puncte aflate la 20 m unul de celălalt. Deplasarea se realizează în funcție de semnalul sonor redat la intervale stabilite. Pe măsură ce testul continuă, intervalul dintre fiecare bip succesiv se reduce, forțând jucătorul să crească viteza pe parcursul testului, până când este imposibil să se mențină sincronizarea deplasării jucătorului cu înregistrarea. Înregistrarea este structurată în 23 de „nivele”, fiecare dintre ele durând 60 de secunde. De obicei, intervalul de bip-uri este calculat ca fiind necesară o viteză la început de 8,5 km/h, crescând cu 0,5 km/h cu fiecare nivel. Progresia de la un nivel la altul este semnalata de 3 bipuri rapide. Cel mai înalt nivel atins înainte de a nu ține pasul este înregistrat ca punctaj pentru acel test. https://beepacademy.com/beep-test-download/ <table><tr><th>Nivel</th><th>Viteza (km/h)</th><th>Distanța (m)</th><th>Distanța cumulată (m)</th></tr><tr><td>1</td><td>8.5</td><td>142</td><td>142</td></tr><tr><td>2</td><td>9.0</td><td>150</td><td>292</td></tr><tr><td>3</td><td>9.5</td><td>158</td><td>450</td></tr></table>	Nivel	Viteza (km/h)	Distanța (m)	Distanța cumulată (m)	1	8.5	142	142	2	9.0	150	292	3	9.5	158	450		6	6	6	6	8 F 10 B	10 F 12 B	10 F 12 B
Nivel	Viteza (km/h)	Distanța (m)	Distanța cumulată (m)																						
1	8.5	142	142																						
2	9.0	150	292																						
3	9.5	158	450																						

	4	10.0	167	617	Viteza de pornire este de 8 km/h și în fiecare minut viteza este mărită prin scăderea intervalului dintre bipuri, vezi tabelul de mai jos pentru intervalele de „beep” pentru fiecare etapă de un minut. Jucătorii ar trebui să pivoteze pe linie în momentul sunetului (nu mai rapid sau mai lent). Rezultatul testului este exprimat în etape care se pot considera 1/2 sau 1 etapă.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--	---	------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

17	 Micul maraton – 98 m Deplasare în viteză maximă pe traseul indicat în figură. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se opreste la trecerea liniei de sosire.				X	X	X	X	X
18	Jumătate micul maraton Se execută traseul pe primele 5 segmente de alergare, până la linia de centru, conform figurii de la testul 17, Micul maraton – 98m		X	X					
19	Aruncări libere – 6 (3-2-1) Jucătorul aleargă pe traseul: - linia de fund - linia de centru – linia de aruncări libere și execută 3 aruncări libere - linia de aruncări libere – linia de fund – linia de centru – linia de aruncări libere și aruncă 2 aruncări libere - linia de aruncări libere – linia de fund – linia de centru – linia de aruncări libere și aruncă 1 aruncare liberă Punctajul la această probă este reprezentat de numărul coșurilor înscrise.						X	X	X
20	Proba aruncări universală Jucătorul cu minge pornește în dribling, ocolește conul prin dreapta și		X	X	X	X			

	aruncă la coș din dribling cu mâna dreapta (Ar 1); asemenea pe partea stângă (Ar 2) - reia ciclul și aruncă 3 și 4. De fiecare dată își recuperează mingea. - pasează lui 3 și aleargă ocolind conul, primește și aruncă la coș (5) de pe loc sau săritură (14-15 ani); asemenea pentru aruncarea 6. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se opreste cand mingea paraseste mana aruncatorului . Se numara cosurile marcate. 							
21	Proba pe post – jucători de perimetru ✓ 1 = Jucătorul executant – cu mingea în spatele liniei de fund ✓ 2 și 3 = 2 jucători pasatori – în afara spațiului de 6,75m în unghi de 45°, pe partea dreaptă respectiv pe partea stângă ✓ jaloane dispuse la colțul suprafeței de restricție, în dreptul liniei de aruncări libere ✓ Linii trasate pe sol (90°, 45° și 0°) la o distanță de 2 m de linia de 6,75m pentru marcarea zonelor de aruncare de la semi distanta și distanță. 1 – pasă la jucătorul nr 2 - ocolește jalonul din partea stângă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea;					X	X	X

	2 - pasă la jucătorul nr 3 - ocolește jalonul din partea dreaptă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; 3 - pasă la jucătorul nr 2 – demarcaj în 0 o pe partea dreaptă - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; 4 - pasă la jucătorul nr 3 - demarcaj în 0 o pe partea stanga - primește mingea pentru aruncare de la semi distanta / distanță (2/3 puncte) – aruncă la coș – recuperează mingea; JUCĂTORII PASATORI 2 SI 3 SE DEPLASEAZĂ PE COLȚURILE TERENULUI 5 - pasă la jucătorul nr 2 – demarcaj în 45° pe partea dreaptă - primește mingea în afara spațiului de 6,75m – execută acțiune de depășire pe partea stângă (maximum 2 driblinguri) aruncă la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperează mingea; 6 - pasă la jucătorul nr 3 – demarcaj în 45° pe partea stângă - primește mingea în afara spațiului de 6,75m – execută acțiune de depășire pe partea dreaptă (maximum 2 driblinguri) aruncă la coș din săritură din afara spațiului de restricție – recuperează mingea; 7 - pasă la jucătorul nr 2 – demarcaj în 45° pe partea dreaptă – execută schimbare de direcție la limita suprafeței de restricție – pătrunde spre coș - primește mingea aruncă la coș din deplasare pe partea dreaptă cu mâna dreaptă – recuperează mingea; 8 - pasă la jucătorul nr 3 – demarcaj în 45° pe partea stângă - execută schimbare de direcție la limita suprafeței de restricție – pătrunde spre coș - primește mingea aruncă la coș din deplasare pe partea stângă cu mâna stângă – recuperează mingea; Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se opreste cand mingea paraseste mana aruncatorului . Se numara cosurile marcate de 2 si 3 puncte								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



22	Proba pe post – jucători de Interior ✓ 1 = Jucătorul executant – cu minge în spatele liniei de fund ✓ 2 și 3= 2 jucători pasatori – în afara spațiului de 6,75m în unghi de 45°, pe partea dreaptă respectiv pe partea stângă ✓ jaloane dispuse la limita suprafeței de restricție, la o distanță de 3 m față de linia de fund. 1 – jucătorul pleacă din spatele liniei de fund - pasează mingea la jucătorul nr 2 – demarcaj cu spatele la panou în 0° pe partea dreaptă - primește mingea în afara suprafeței de restricție – pivotează – aruncare la coș din săritură din afara suprafeței de restricție – recuperează mingea; 2 – pasă la jucătorul nr 3 - demarcaj cu spatele la panou în 0° pe partea stângă - primește mingea în afara suprafeței de restricție – pivotează – aruncare la coș din săritură din afara suprafeței de restricție – recuperează mingea; 3 - pasă la jucătorul nr 2 - demarcaj cu spatele la panou în 30° - 45° (în zona care delimitează primul și cel de-al doilea culoar pentru urmărirea aruncărilor libere) pe partea dreaptă - drop-step pe linia de fund si aruncare la coș cu mâna dreaptă cu un procedeu la alegere – recuperează mingea; 4 - pasă la jucătorul nr 3 - demarcaj cu spatele la panou în 30° - 45° (în zona care delimitează primul și cel de-al doilea culoar pentru urmărirea aruncărilor libere) pe partea stângă - drop-step pe linia de fund si aruncare la coș cu mâna stângă cu un procedeu la alegere – recuperează mingea; 5 –jucătorului 2 care se deplasează în 90°- pasă la jucătorul nr. 2 - realizează blocaj în 45° dreapta- ieșire din blocaj -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură. 6- pasă la jucătorul nr 2. - realizează blocaj în 45° stânga- ieșire din blocaj -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură. 7 –pasă la jucătorul nr. 2 -realizează blocaj în 45° dreapta- ieșire din blocaj spre exterior -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură de 2/3pct. 8- pasă la jucătorul nr 2. - realizează blocaj în 45° stânga- ieșire din blocaj spre exterior -reprimește mingea și aruncă la coș din săritură de 2/3pct. Cronometrul se porneste la ridicarea piciorului si se opreste cand mingea paraseste mana aruncatorului .						X	X	X
----	--	--	--	--	--	--	---	---	---

	Se numara cosurile marcate de 2 si 3 puncte							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

BONIFICAȚII, BAREMURI

Bonificațiile și baremurile prezentate în continuare sunt orientative. Acestea se pot modifica anual, la propunerea CCA. Acestea vor fi aprobate anual în cadrul Regulamentelor Specifice pe categorii de vârstă.

Rezultatele obținute la fiecare probă de control în parte sunt transformate în puncte conform tabelelor pentru masculin și feminin.

Pentru fiecare probă, sportivul poate obține 20 de puncte, ceea ce înseamnă un maxim de 120 puncte pentru categoriile U16, U18 și 20 sau 140 puncte pentru categoriile U14 și U15. Acest punctaj nu ia în calcul eventualele bonificații de talie acordate.

Jucătorii pot primi bonificație de talie, după susținerea probelor de control, prin înmulțirea punctajului total cu următorii indici în funcție de talie și eșalon (tabel 74):

Tabel 74 – Bonificații de talie

	BONIFICATIE	Under 14 Under 15 (cm)	Under 16 Under 17 (cm)	Under 18 Under 20 (cm)
MASC	tot. pct. x 1,1	185 - 187	190 – 192	195 – 197
	tot. pct. x 1,2	188 – 187	193 – 195	198 – 200
	tot. pct. x 1,3	191 - 193	196 – 198	201 – 203
	tot. pct. x 1,4	≥194	≥199	≥204
FEM	tot. pct. x 1,1	173 – 175	178 – 180	180 – 182
	tot. pct. x 1,2	176 – 178	181 – 183	183 – 185
	tot. pct. x 1,3	179 - 181	184 - 186	186 - 188
	tot. pct. x 1,4	≥182	≥187	≥189

Jucătorii, după acordarea bonificației de talie, trebuie să îndeplinească următoarele baremuri pe eșaloane competiționale (tabel 75):

Tabel 75 - Punctajul minim la probele de control ale FR Baschet

NIVEL		PUNCTAJ MINIM	PROCENTAJ DIN PUNCTAJ MAXIM
JUNIORI U18 – U20	LOTUL NAȚIONAL	84	70%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	72	60%
JUNIORI U16 – U17	LOTUL NAȚIONAL	72	60%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	66	55%
U15	LOTUL NAȚIONAL	84	60%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	77	55%
U14	LOTUL NAȚIONAL	77	55%
	CAMPIONAT NAȚIONAL	70	50%

12. TERMINOLOGIE. EXPRESII ÎN ENGLEZĂ

Ca orice sport sau disciplina și baschetul are propriul limbaj. Un novice ar putea asculta doi antrenori discutând despre baschet și s-ar putea să nu aibă nici o idee despre ce vorbesc aceștia. Acest lucru este valabil în aproape orice disciplină. Când studiezi medicina, trebuie să știi întâi denumirile tuturor părților corpului înainte de a putea trece la extirparea lor chirurgicală!

Acest material va fi ca un dicționar de baschet, care încearcă să definească termenii speciali. Trebuie să fii conștient că uneori antrenorii nu sunt în totalitate de acord cu ce înseamnă un anumit cuvânt, și uneori avem mai mult de un termen pentru același lucru de exemplu și "screen" și "pick" înseamnă, "blocaj".

Terminologia în jocul de baschet se schimbă în timp. Deoarece jucătorii primesc informații de la o varietate de surse este foarte important ca întregul staff să utilizeze aceiași termeni ofensivi și defensivi.

Fără a avea pretenția că sunt prezentați toți termenii, subliniem că dicționarul este un material în permanentă perfecționare.

AIR BALL: o aruncare care nu atinge inelul sau panoul

ALLEY-OOP: mingă pasată în apropierea inelului de un jucător și introdusă în cos prin dunk de către alt jucător

ALTERNATING POSSESSION RULE: regula posesiei alternative (sageata ce indica posesia își schimbă direcția după fiecare situație de "mingă unu la unu")

ASSIST: pasă decisivă care duce direct la realizarea punctelor

ARM: brat

ADVANCE STEP: un pas în care aparatorul mișcă piciorul cu care conduce spre atacant și piciorul din spate alunecă înainte

ASSISTANT: antrenor secund

BACKBOARD: panou-suprafața plată din spatele cosului

BACK COURT: jumătatea de teren care cuprinde cosul pe care-l apără o echipă

BACK CUT: vezi cuts

BACKDOOR: o mișcare ofensivă în care un jucător se deplasează rapid în spatele aparatorului și primește o pasă pentru a încerca să înscrie din acțiune

BACK&FORTH: înainte-înapoi, dute-vino

BACK SCREEN: blocaj în spatele aparatorului ce marchează un atacant fără mingă

BALL FAKE: "pass fake" pasatorul încearcă să deplaseze aparatorul într-o direcție în timp ce pasează în altă direcție

BALL HAWK: jucător specializat în recuperare

BALL REVERSAL: transmiterea mingii de pe o parte pe cealaltă a terenului

BALL SCREEN: blocaj la atacantul cu minge

BALL-SIDE: partea terenului unde se afla mingea

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

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

BALANCE: balans, echilibru

BASIC: element, principiu

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

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

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

BASELINE: linia de fund a terenului "end line"

BASKET: cos-format din inel si plasa

BASKET CUT: vezi cuts

BENCH WARMER: rezerva care joaca foarte rar

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

BLINDSIDE SCREEN: vezi screens

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

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

BOARDS: panoul de care este prins cosul

BONUS FREE THROW: aruncare libera suplimentara

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

BOX: asezare 2-2

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

BOXING OUT: blocaj defensiv

BRIEFING: dezbatere, consfatuire

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

BUZZER BEATER: cos reusit dupa expirarea timpului regulamentar

CATCH THE BALL: prinde mingea

CENTER: pivot(5)

CHALLENGE: provocare

CHALLENGE ROUND: turneu de calificare

CHANGE DIRECTION: schimba directia

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

CLOSE: marcaj strans

COACH: antrenor

COLLAPSE: referitor la o aparare stransa, flotata

COMBINATION DEFENSE: aparare combinata

COMFORT ZONE: zona preferata de atac

CONTEST: intrecere, concurs

CONTINUITY: continuitate, circulatie continua

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

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

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

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

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

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

CONTROL THE BALL: a controla mingea

CORNER: coltul terenului

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

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

COVER DOEN: a ajuta marcajul pivotului din afara spre interior

CRISS CROSS: incrucisare

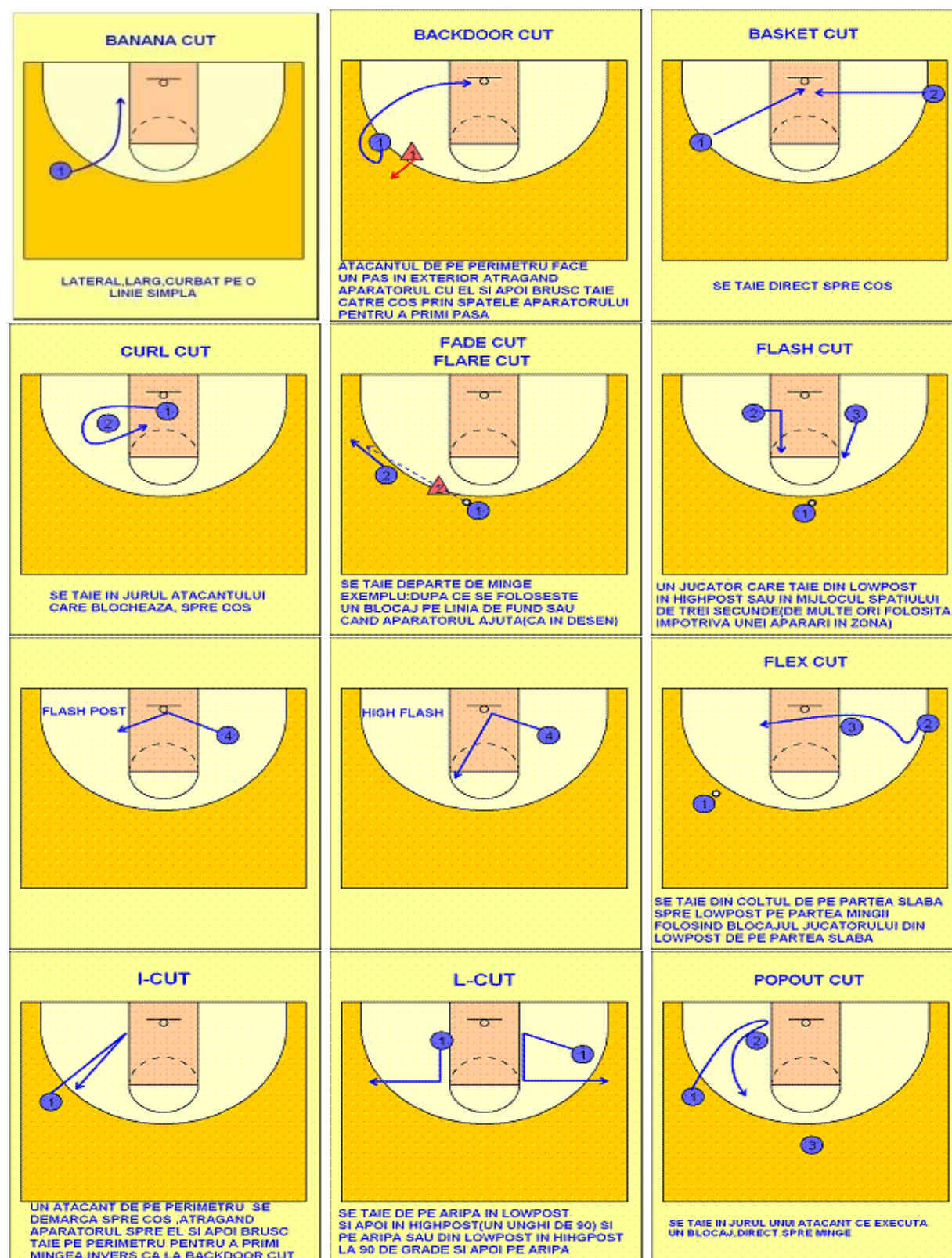
CROSSOVER DRIBBLE: trecerea mingei dintr-o parte in cealalta a corpului, dintr-o mana in cealalta

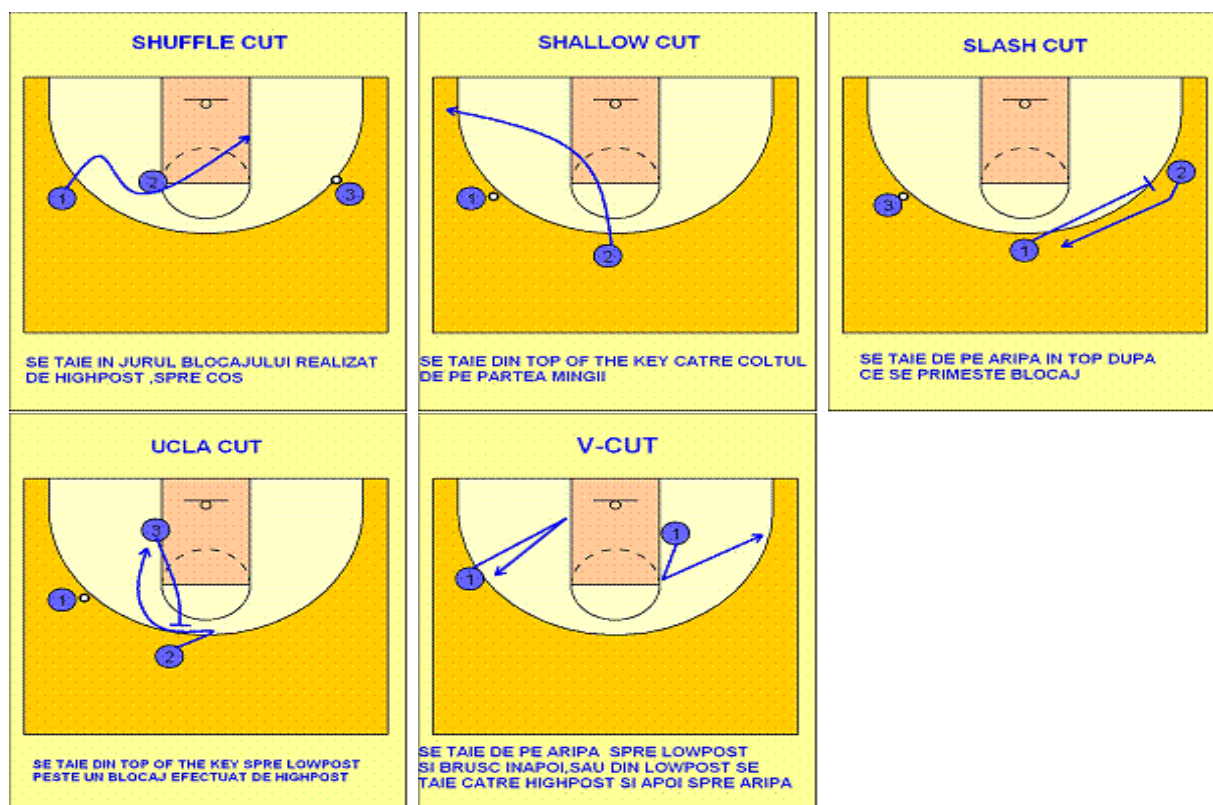
CROSS OVER STEP: pas incrucisat (la depasire)

CURL: alergare in forma de arc, cerc

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

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





DEAD BALL: "minge moarta"- aceasta situație se produce după fiecare înscriere din acțiune, după orice fluier al arbitrului sau dacă mingea părăsește terenul

DEFENSE: defensivă

DEFENSIVE REBOUND: recuperare defensivă

DEFENSIVE SLIDE: o mișcare rapidă a apărătorului când încearcă să închidă dribleurul

DEFENSIVE STANCE: poziția folosită de apărător-grunții flexați, picioarele departate, bratele în afara, etc.

DEFENSIVE TRANSITION: replierea din ofensivă în defensivă

DELAY: joc încet, întârziat, pentru a câștiga timp, atac lung

DENY THE BALL: a închide drumul mingii, apărare la interceptie

DEVELOPMENT: dezvoltare

DIAMOND: așezare 1-2-1 în apărare-diamant

DIAMOND PRESS: apărare presing pe tot terenul într-o formație 1-2-1-1

DIAMOND-AND-ONE: patru jucători în zona, într-o formație diamant și un apărător cu un atacant prestabilit om la om

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

DIG: amenințarea mingii cu bratul ridicat și palma deschisă

DIRECTION: direcție

DOUBLE: dublu, dublaj

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

DOUBLE LOW STACK: doi atacanți unul lângă altul în aria zonei lowpost

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

DOUBLE TEAM: marcaj dublu

DOUBLE DRIBBLE: dublu dribling

DOWN COURT: directie de deplasare spre propriul cos

DOWNTOWN: aruncare de la distanta mare

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

DRIBBLE: dribling

DRIBBLE PENETRATION: cand atacantul dribbleaza in linie, penetrand defensiva

DRILL: exercitiu

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

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

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

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

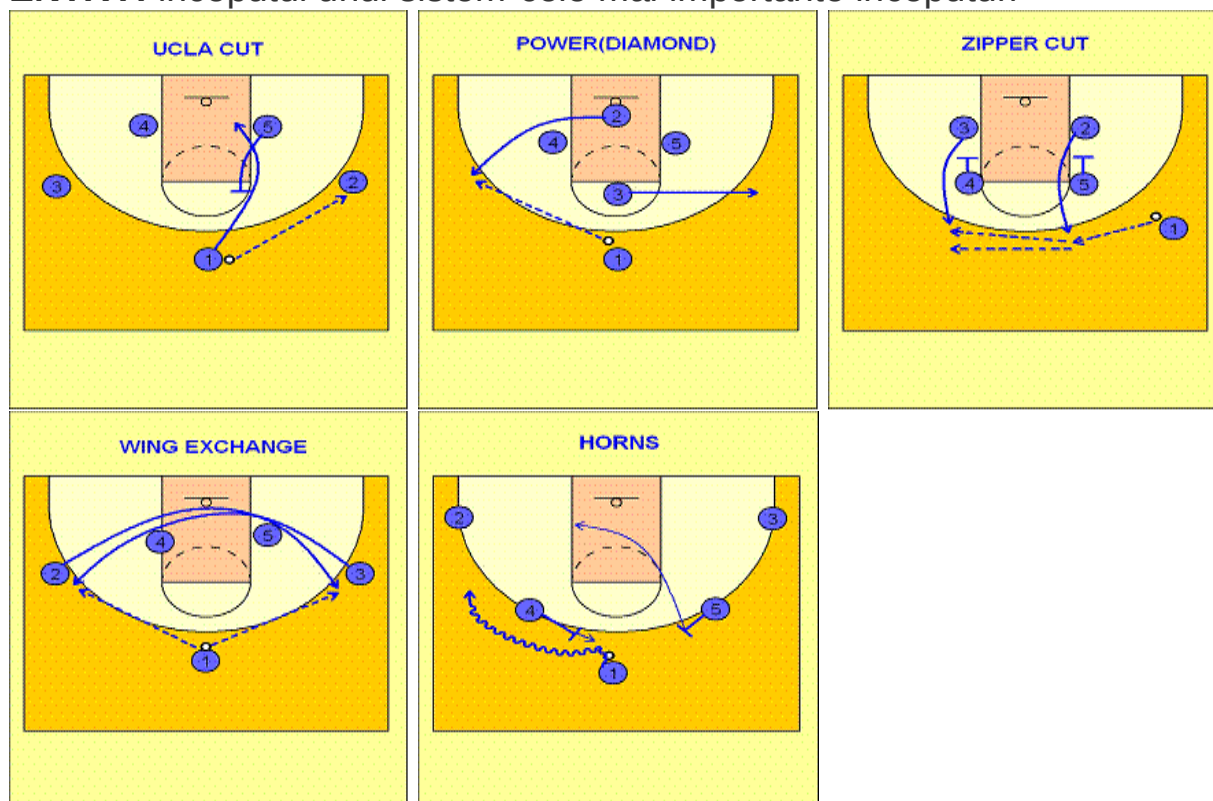
END LINE: linia de fund a terenului-baseline

ENDURANCE: rezistenta

ESTABLISHED POSITION: pozitie stabilita

EXIBITION GAME: joc de pregătire

ENTRY: inceputul unui sistem-cele mai importante inceputuri



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

FACING: intoarcere cu fata spre cos si amenintarea lui

FACE TO FACE: fata in fata (aparare)

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

FAST BREAK: atac rapid, contraatac

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

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

FLAGRANT FOUL: fault flagrant, contact excesiv

FLASH CUT: demarcare dinspre low post spre high post

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

FITNESS: capacitate fizica

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

FLOOR BALANCE: echilibru in asezare pe teren

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

FOLLOW: a urmari

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

FORCE, POWER: forta, putere

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

FREE THROW: aruncare libera

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

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

FRONTLINERS: termen colectiv pentru extreme si pivot

FRONTING: aparare, marcaj din fata

FRONT PIVOT: pivotare in afara, intoarcere spre exterior

FOUL: fault, greseala

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

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

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

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

FRONT COURT: jumătatea terenului de joc în care se afla cosul la care se ataca

FULL-COURT PRESS: apărare om la om sau zonă în care fiecare jucător apără începând din terenul din față. Se mai numește și "press"

FUNDAMENTAL, BASIC: fundamental(element) de bază

FUNNEL THE BALL: atunci când apărarea direcționează mingea spre mijloc

GAP: spațiu liber deficitar

GET FREE, GET OPEN: a se demarca

GIVE AND GO: "da și du-te"

GOALTENDING: o încălcare a regulamentului în care un jucător intervine la o aruncare prin atingerea mingii sau cosului, în timp ce mingea se afla pe, peste sau în interiorul inelului. De asemenea, atingerea mingii în zborul ei în jos, spre cos, traiectorie descendentă, înainte de a atinge inelul.

GUARD: poziția unui jucător de perimetru. Point guard sau "1" și shooting guard sau "2" de regulă cel mai bun aruncător

GUARDING: apărare

GUIDE HAND: mână aruncătorului cu care nu arunca

HALF COURT: jumătate de teren

HALFTIME: perioada de repaus dintre cele două reprize ale jocului

HAND CHECKING: folosirea neregulamentară a mainilor, puse de obicei pe spatele sau soldurile jucătorului ofensiv

HAND-OFF: a înmâna mingea

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

HEDGE: la pick&roll când apărătorul blocatorului pasește energic pe partea dribleurului contestând opțiunile acestuia și dând timp apărătorului dribleurului să revină în poziție defensivă

HEIGHT: înălțime

HELP: intrajutorare în apărare

HELP&RECOVER: acțiunea de a face ajutor în apărare după care revenire la propriul atacant

HELP SIDE: jumătatea de teren în care nu se afla mingea "weak side"

HELP-SIDE STANCE: poziția folosită pentru a apăra atacantul de pe help-side

HESITATION DRIBBLE: "stop-and-go"

HIGH PERCENTAGE SHOT: aruncare cu șanse mari de reușită

HIGH POST: jucător atacant în aria liniei de aruncări libere și cele două "elbows"

HOME SPOT: poziție inițială de bază

HOLD THE BALL: a ține mingea

HOOK SHOOT: aruncare din "carlig"

HOOP: inel

HUSTLE: angajament, mobilizare

IN & OUT: pasarea repetată a mingii între un jucător exterior și unul interior

INSIDE: interior

INSIDE-OUT DRIBBLE: dribling cu fenta crossover

INTENSITY: intensitate

INTERMEDIATE: intermediar

INTERCEPT: a intercepta

IN THE PAINT: suprafața de trei secunde

INBOUNDS: repunere a mingii în joc din afara terenului

INBOUNDER: jucătorul care repune mingea

INCIDENTAL CONTACT: contact accidental, de obicei trecut cu vederea de arbitri și care nu creează un avantaj inechitabil sau nu afectează rezultatul jocului

INSIDE SHOOTING: aruncările executate de lângă sau de sub cos

INTENTIONAL FOUL: fault efectuat cu intenție

ISOLATION : izolare

ISOLATION PLAY: un jucător pus într-o situație de 1la1 "iso play"

JAM: apărare foarte strânsă, aglomerată

JAM THE CUTTER: apărătorul pasează în față celui care taie pentru a preveni recepționarea mingii

JAB STEP: un pas mic în afara și înapoi pentru a vedea cum reacționează apărătorul

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

JUMP BALL: minge de unu la unu, la începutul jocului

JUMP HOOK: o variantă a traditionalului hook shot, în care aruncătorul sutează având ambele picioare în aer

JUMP SHOT: aruncare din săritură

JUMP STOP: oprire într-un timp

JUMP WITH THE BALL: "zboară" odată cu mingea

JUNK DEFENSE: apărare combinată

KEY: suprafața delimitată de linia de aruncări libere, linia de fund și laturile zonei de aruncări libere

KEY PLAYS: opțiuni principale în atac (cu mingea)

KICK THE BALL OUT: patrundere, depășire și pasarea mingii în afara

LANE: "paint"

LANELINE EXTENDED: o linie imaginară de la joncțiunea liniei de fund și laneline cu aceeași joncțiune din jumătatea cealaltă de teren

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

L-CUT: demarcare în forma de L

LEG WORK: acțiunea piciorului

LEVEL: nivel

LINE-UP/STARTING FIVE: așezare/cinciul de început

LOOSE BALL: minge liberă - o minge care este "activă" (în joc), dar care nu este în posesia nici uneia dintre echipe

LOWER PERCENTAGE SHOT: aruncare cu șanse mai mici de reușită

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

MAIN: principal, important

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

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

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

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

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

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

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

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

MISSED SHOT: aruncare la cos nereusita

MISTAKE/FAULT: greseala de joc/greseala personala

MOTION: miscare

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

MULTIPLE SWITCH: schimbari de adversar repetate

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

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

OFFENSE: atac

OFF GUARD: fundas, de obicei pozitia 2

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

OFFENSIVE REBOUND: recuperare ofensiva

OFFENSIVE TRANSITION: tranzitie ofensiva

ON - BALL DEFENSE: aparatorul marcheaza atacantul cu mingea

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

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

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

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

ORGANIZATION: organizare

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

OUTSIDE SHOOTING: aruncarile executate de la perimetru

OUTSIDE: in afara

OVERLOAD: superioritate numerica(referitor la atacul zonei)

OVERPLAY: a juca cu succes o varianta de atac

OVER THE TOP: a aluneca prin fata blocajului ca aparator

OVER TIME: prelungiri- 5 minute

OVERHEAD PASS: pasa cu doua maini de deasupra capului

PACE: tempo

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

PARTNER, TEAMMATE: coechipier, partener

PANIC: panica

PASS: pasa

PASS FAKE: fenta de pas

PASS ANGLE: unghi de pasare

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

PASSING LANE: o linie imaginara de la jucatorul cu minge la coechipier.

Daca aparatorul este pe aceasta linie "passing lane" este inchisa

PENETRATE/PENETRATION: depasire, patrundere

PERCENTAGE: procentaj

PERSONAL FOUL: greseala personala

PICK: blocaj

PICK AND POP: blocaj cu iesire din blocaj spre exterior

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

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

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

PIVOTING, TURN: pivotare, intoarcere

PLAYER:

☐ **WITH BALL:** jucator cu minge

☐ **WITHOUT BALL:** jucator fara minge

PLAY MAKER/POINTGUARD: conducator de joc

PLAYS: scheme de joc, variante

POINT: intre cele doua aripi, punctul din fata

POPOUT CUT: vezi cuts

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

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

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

POWER: puternic

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

POWER HOOK: "carlig" cu bataie pe ambele picioare

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

PRACTICE: antrenament

PRESS BREAK: atacul apararii pressing

PRESSURE: presiune

PRIMARY BREAK: contraatac in care sunt implicati putini jucatori

PRIORITY: prioritate

PROTECT: protectie

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

PUSH PASS: pas cu o mana

QUIVER: frecventa mare a miscarii picioarelor pe loc

REACT: a reactiona

REACTION: reactiune

READ: a citi, a recunoaste o situatie de joc

READY: gata, atent, pregătit

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

REBOUND OFF/DEF: recuperare ofensiva sau defensiva

RECEIVE THE BALL: a primi mingea

RECOVER: preluare, acoperire(referitor la marcaj)

REFEREE: arbitru

REPEAT: a repeta

REJECTION: un sut blocat

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

REVERSE: inapoi, inspre inapoi

REVERSE PIVOT: pivotare inapoi, intoarcere spre interior

ROLLING : dribling cu intoarcere catre adversar si schimbarea directiei

ROPE: coarda de sarituri

ROTATION: rotatie in aparare, schimbari succesive de adversari

RULE: regula de joc, principii

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

RUNNING: alergare

RUN AND GUN: contraatac

SAFETY: siguranta

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

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

SCORE: a marca, inscrie puncte

SCRAMBLE: schimbari de jucatori cu preluare de noi atacanti

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

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

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

SECONDARY: atac rapid-faza a doua

SET DEFENSE: aparare impotriva unui atac pozitional

SET OFFENSE: atac pozitional

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

SHELL DRILLS: exercitiu defensiv destinat tuturor aspectelor apararii

SHORT CORNER: situat intre colt si cos

SHOOTER: aruncator

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

SHOOTING: aruncare

SHOOTING ANGLE: unghi de aruncare

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

SHOOTING HAND: mana folosita pentru aruncare

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

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

SHOT FAKE: "pump fake" fenta de sut

SIDELINE: linia laterala de pe fiecare parte a terenului

SIDE STEP: pas adaugat

SIGNAL: semnal

SINK UP DEFENSE: aparare cu flotare, aglomerata

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

SKILL: pricepere, abilitate

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

SMALL FORWARD: extrema mica "3"

SWING FORWARD: varianta speciala

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

SPEED: viteza

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

SPIN: efect, rotatia mingii

SPIN DRIBBLE: dribling cu pirueta

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

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

SPOT: pozitie pe teren

SPREAD: a juca pe spații largi

SQUARING UP: "face up" poziția în care umerii și picioarele unui jucător sunt orientate către cos, când acesta lansează mingea într-o aruncare. Aceasta este considerată o poziție bună de aruncare.

STACK: așezare a doi sau mai mulți jucători pe aceeași linie (tandem)

STAGGERED SCREENS: blocaje succesive realizate de doi jucători pentru același atacant care taie

STOP

□ **JUMP STOP:** oprire într-un timp

□ **STRIDE STOP:** oprire în doi timpi

STOP THE CLOCK: a opri cronometrul

STOP-AND-GO DRIBBLE: dribling în care atacantul ezită un moment cu mingea în aer, după care foarte rapid accelerează

STOP AND POP: mișcare ofensivă în care atacantul cu mingea se oprește brusc, stopează driblingul și execută aruncarea la cos

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

STUFFING: "vezi dunk"

STRONG SIDE/WEAK SIDE : "partea puternică"(ball side)/ "partea slabă"

SUBSTITUTE: înlocuitor

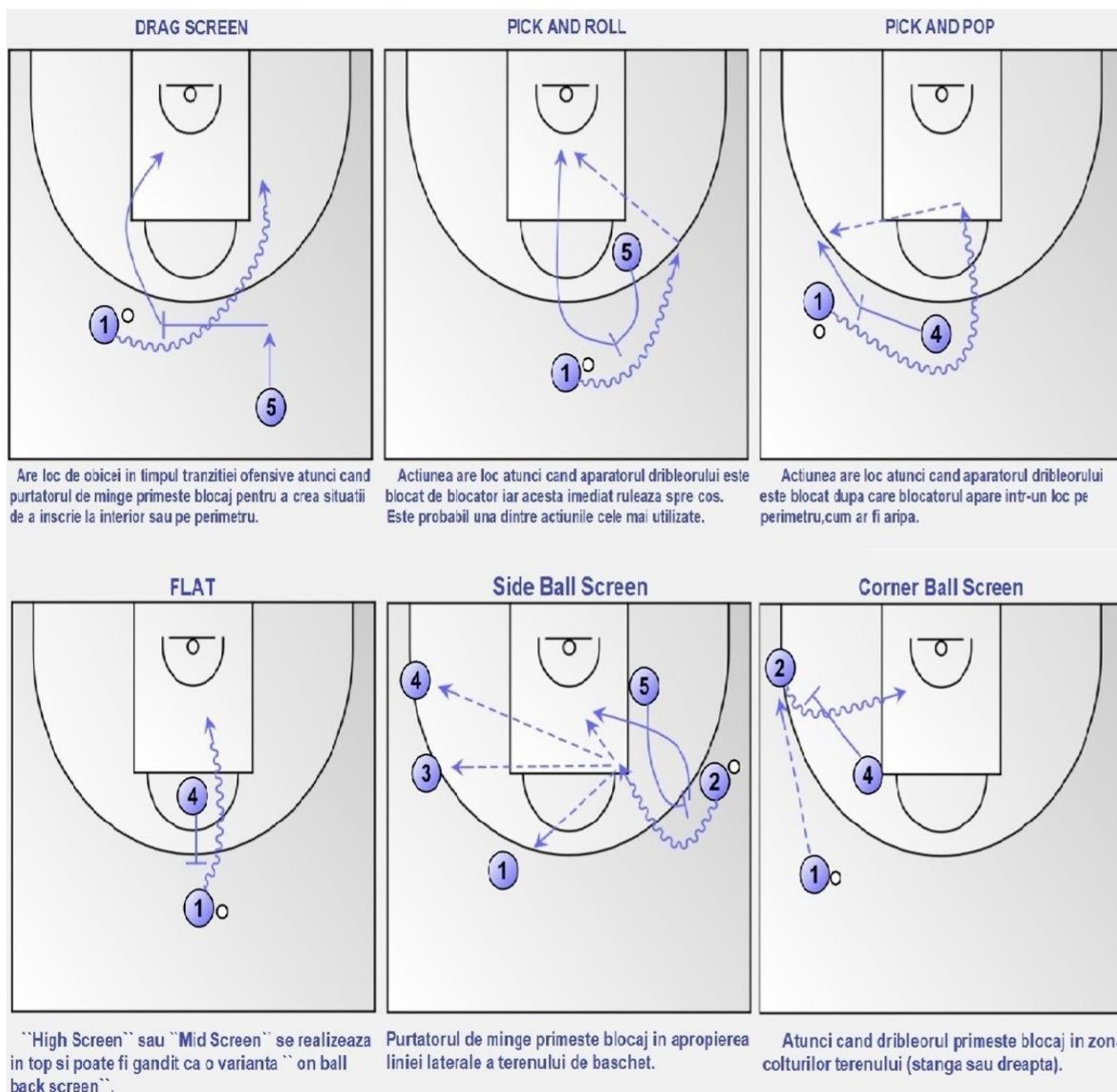
SWITCH: doi apărători schimbă între ei atacanții pe care îi apăra inițial ca urmare a unei acțiuni a acestora

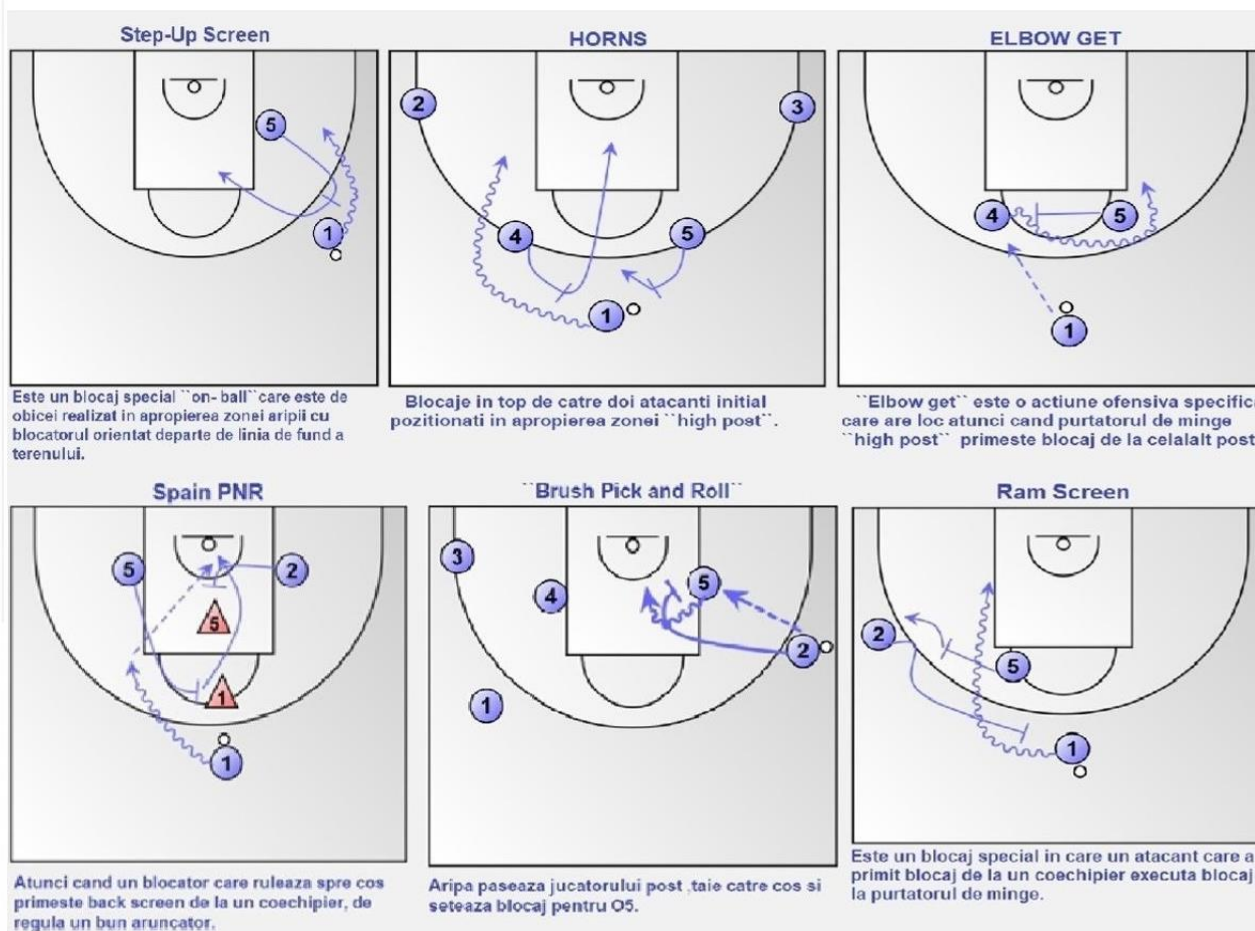
SWISH: o aruncare reușită (de obicei de la mare distanță) în care mingea nu atinge inelul

SWING STEP: un pas defensiv în care apărătorul pivotează cu un picior și rămâne în poziție defensivă

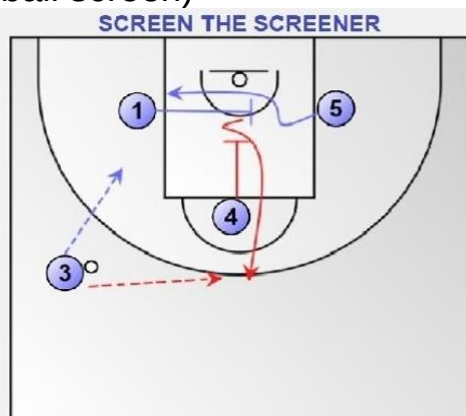
SCREEN: "PICK": un atacant se oprește din alergare și într-o poziție staționară, cu o bază larg deschisă, stabilă, puternică, cu genunchii flexați, picioarele departate, brațele închise în corp blochează apărătorul unui coechipier pentru a pune atacantul în situație bună de a primi pas.

La omul cu minge (on ball screen)



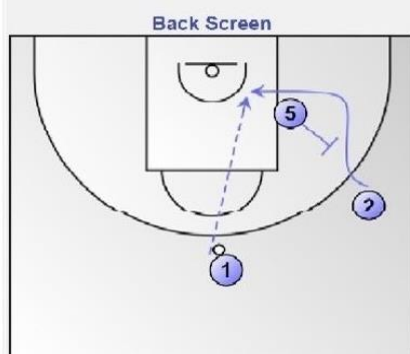


La omul fără minge (off ball screen)

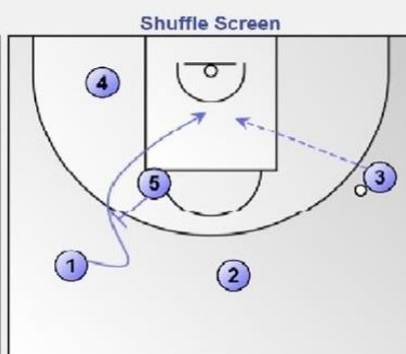
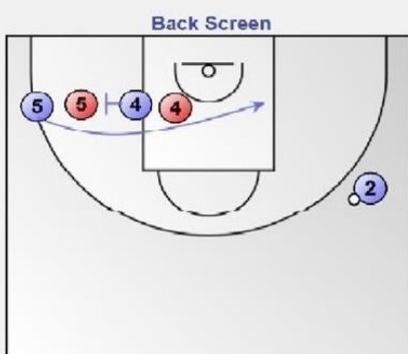


Acțiunea are loc atunci când un jucător executa blocaj pentru un al doilea atacant fara minge dupa care primește blocaj de la un al treilea atacant.

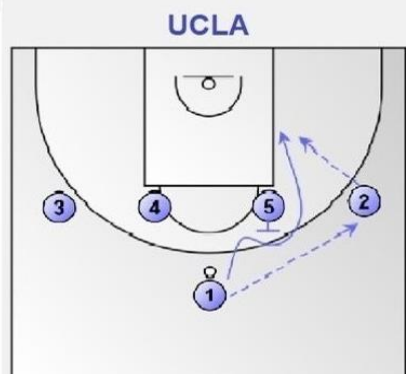
-spre cos



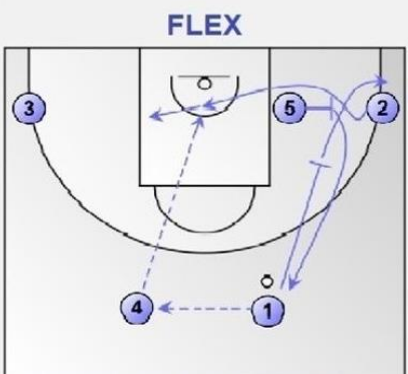
“blind” sau “rip” screen



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



“Este un “back screen” realizat de un jucator pozitionat in zona “high post elbow” pe partea puternica a atacului.

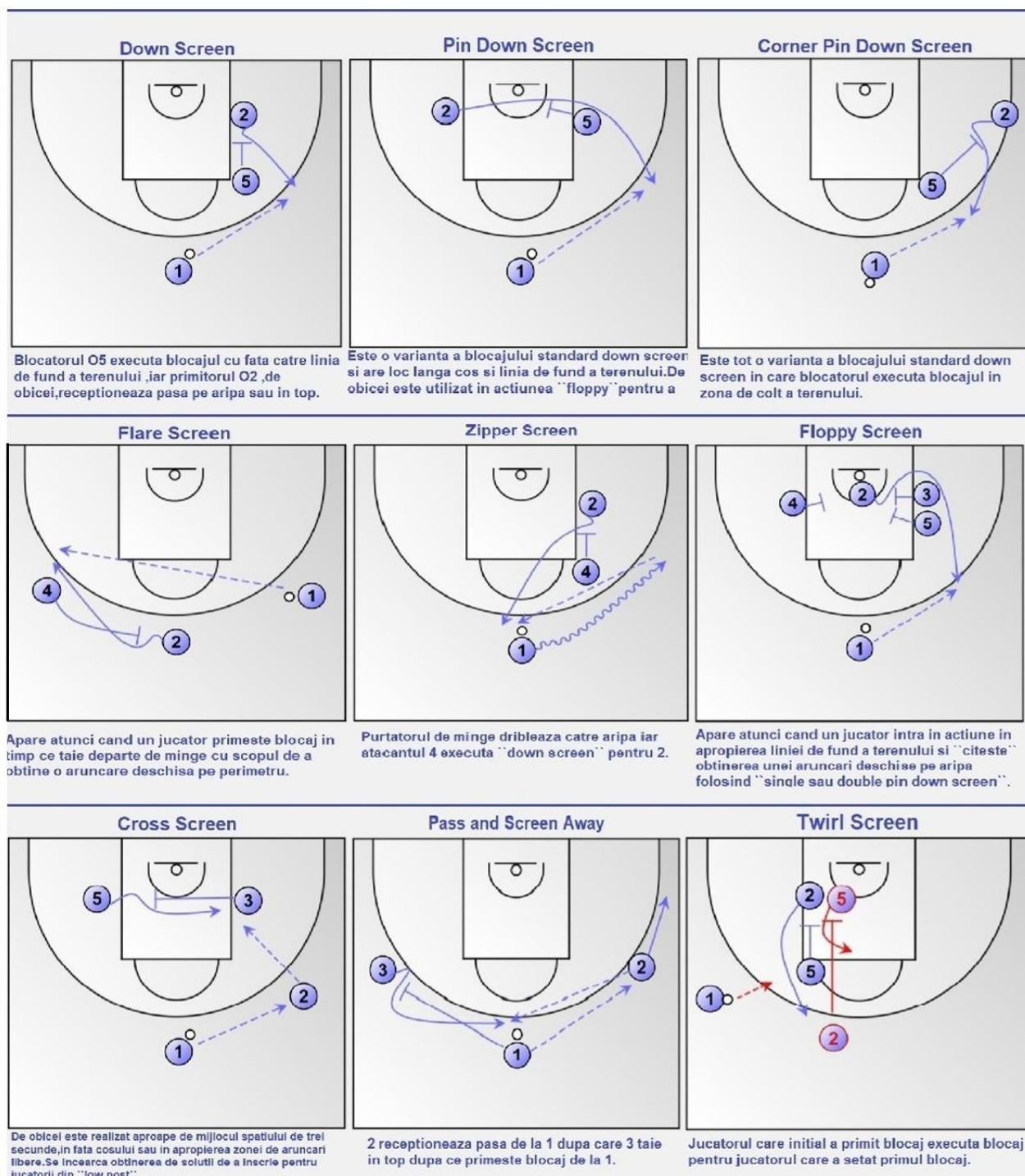


“Flex screen” este un tip de blocaj “back screen” care este realizat in apropierea zonei “low post”, blocatorul fiind pozitionat cu fata la linia laterala sau spre aripa.

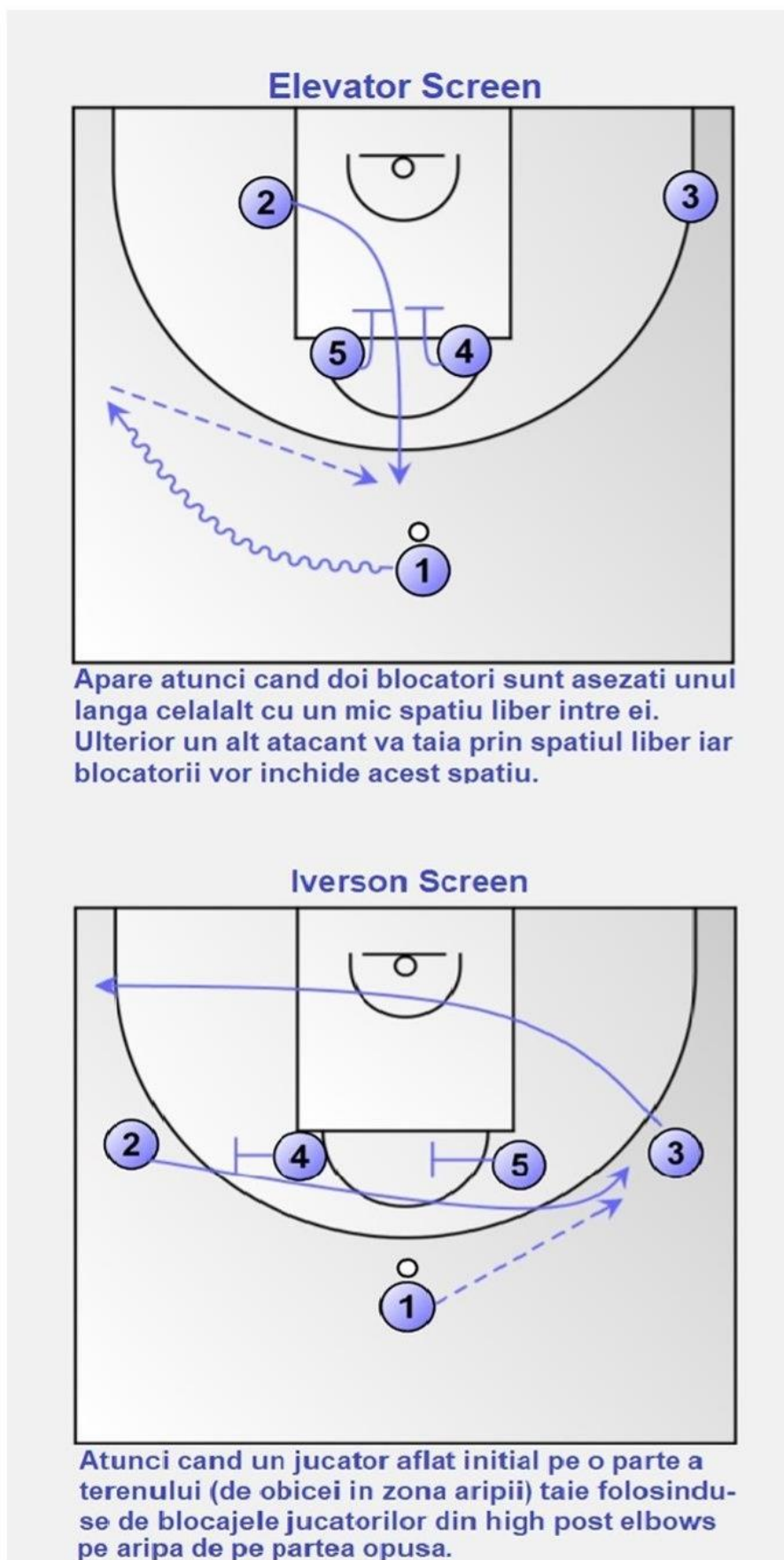


“Back screen” pe partea slaba in incercarea de a obtine aruncare de trei puncte deschisa pentru cel mai bun aruncator al echipei.

La exterior față de coș

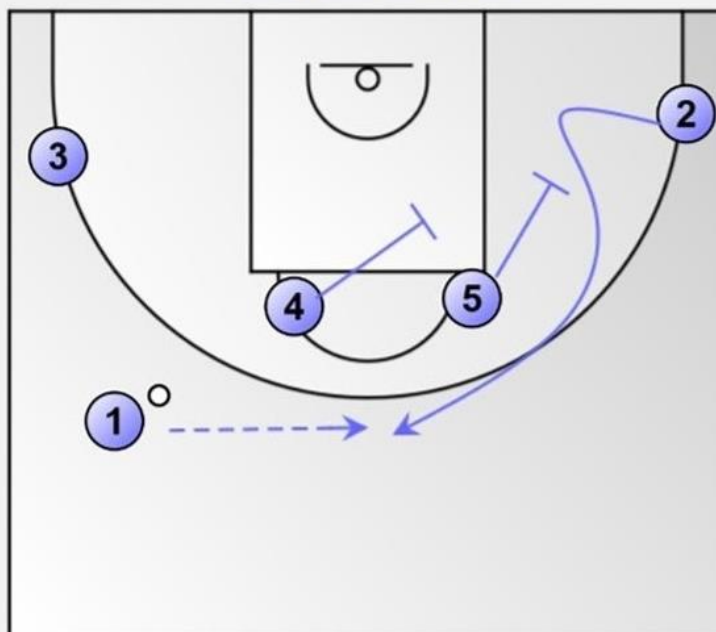


Duble (perpendiculare / paralele)



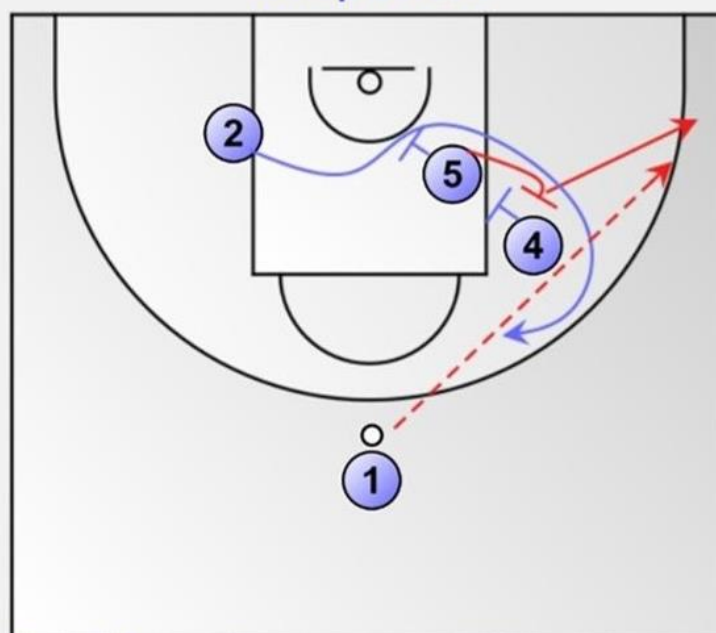
Succesive (multiple)

Stagger Screen



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

Bump Screen



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

TEAM DEFENSE: aparare in echipa

TEAM WORK: lucrul in cadrul echipei, a actiona impreuna

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

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

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

TIME OF PLAYING: timp de joc

TIMING: coordonarea actiunii in timp

TIP-IN: voleibalare de pe inel in cos

TIP-OFF: mingea de inceput care porneste jocul

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

TOUCH: atingere

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

TRAINER: fizioterapeut/sport

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

TRAP: marcaj dublu, capcana

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

TRIANGLE : asezare in triunghi 1-2

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

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

TURN AROUND JUMP SHOT: aruncare la cos cu intoarcere

TURNOVER: greseala, minge pierduta

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

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

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

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

VALID BASKET: cos valabil

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

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

WALKING: mers, și ca expresie pentru "pași"

WARM-UP: încălzire

WATCH THE BALL: privirea la minge

WEAK SIDE: partea de teren unde nu se afla mingea

WEIGHTS LIFTING: antrenament cu greutăți/haltère

WIDE: larg, aerisit, cu spații

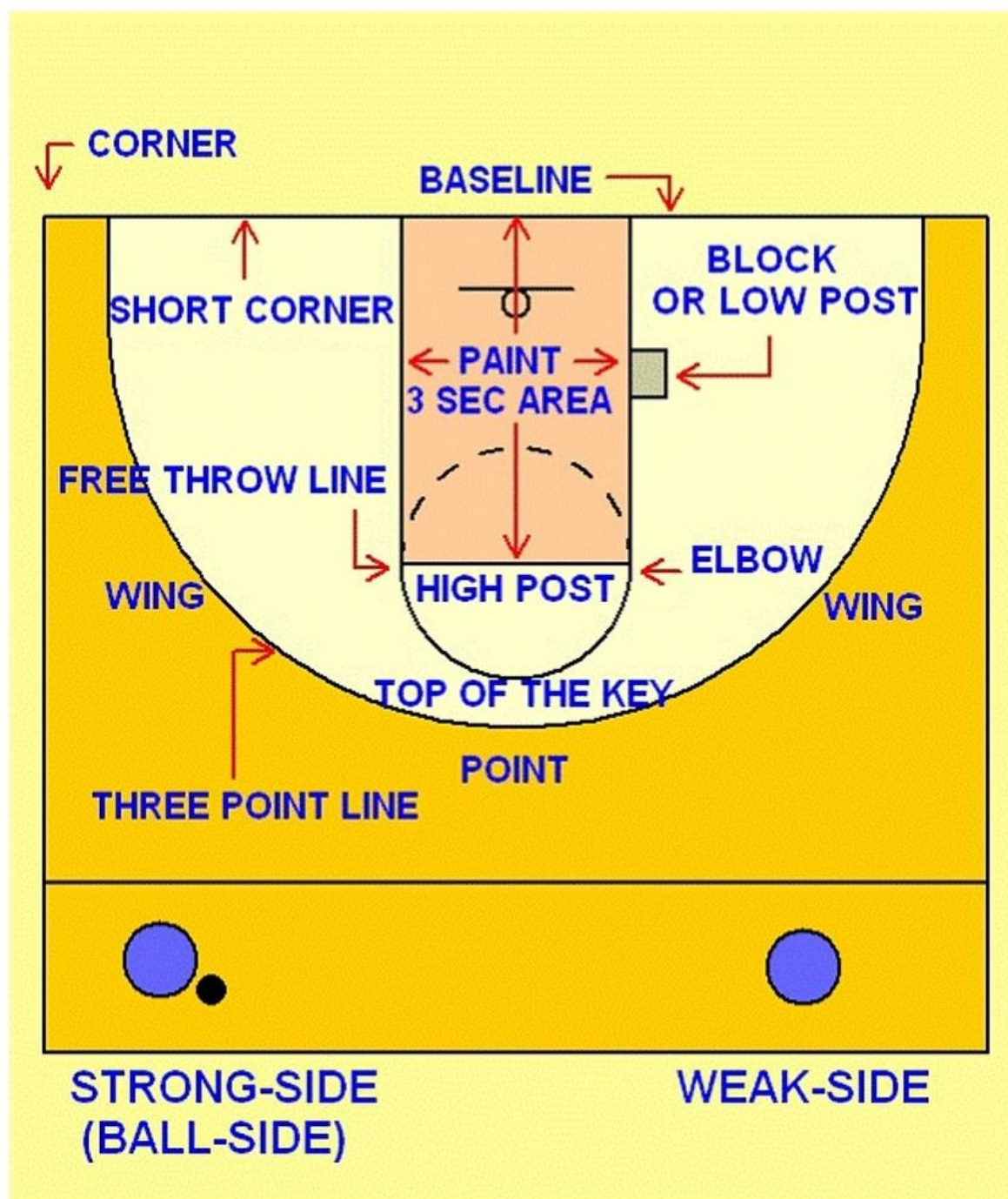
WING: 1. aria din teren în care linia de trei puncte întâlnește extinderea imaginării a liniei de aruncări libere și 2. Atacantul care acționează în această zonă.

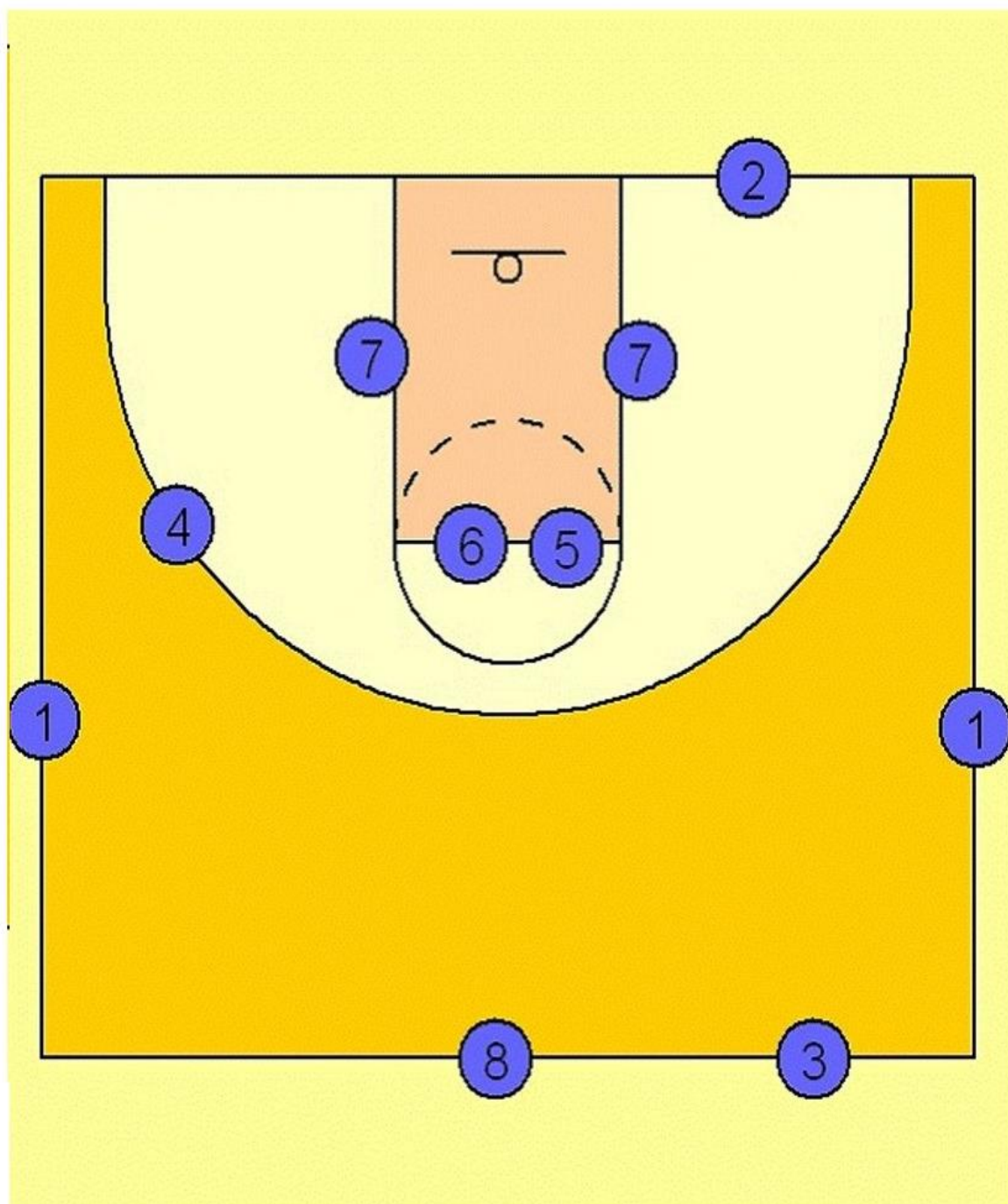
ZONE DEFENSE: apărătorii au ca sarcină apărarea unei anumite arii specifice și a atacanților ce acționează în acest spațiu

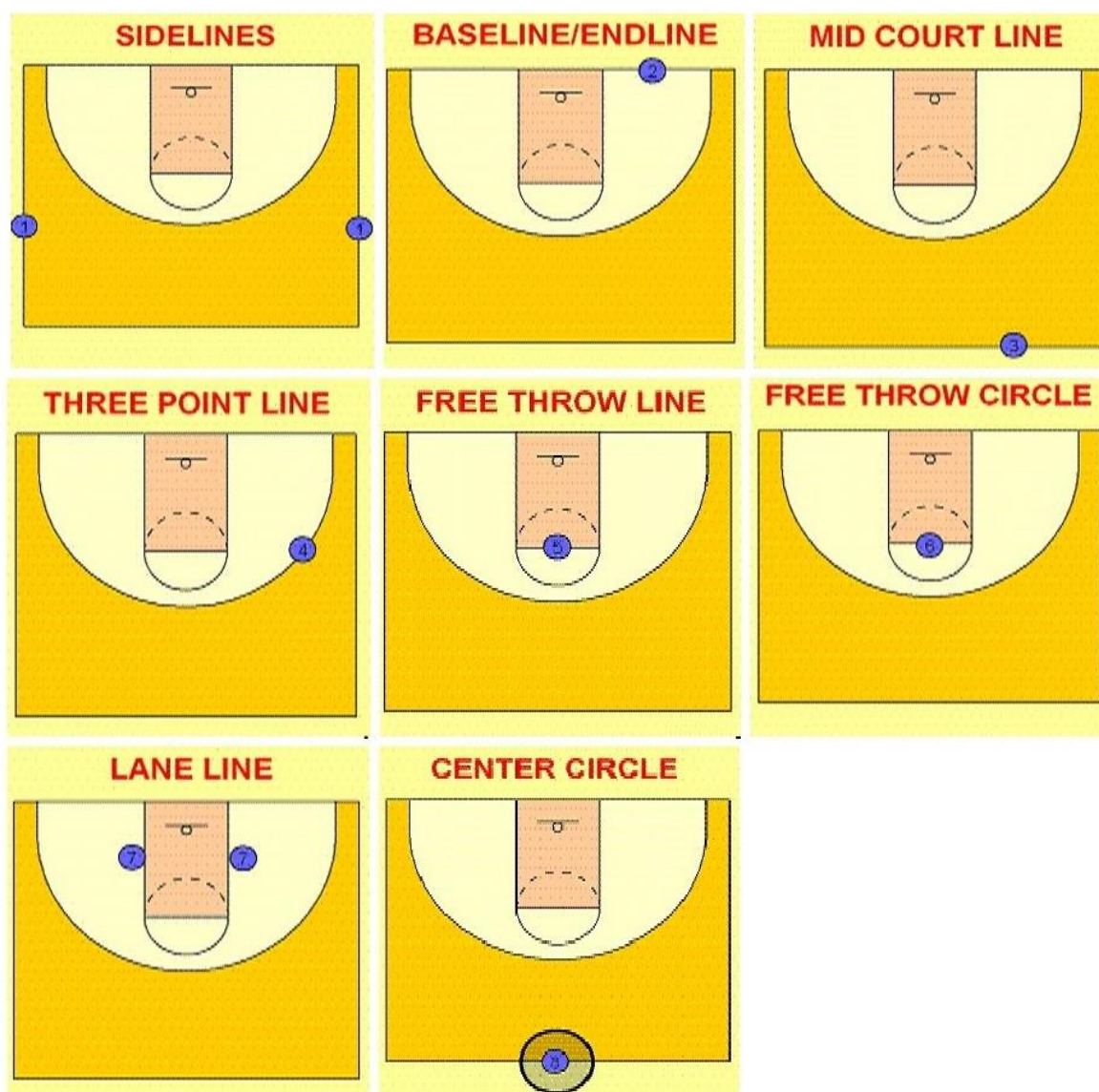
ZONE OFFENSE: ofensiva împotriva apărării zonei

ZONE PRESS DEFENSE: apărare în zonă pe tot terenul, cel mai adesea pentru a realiza capcane.

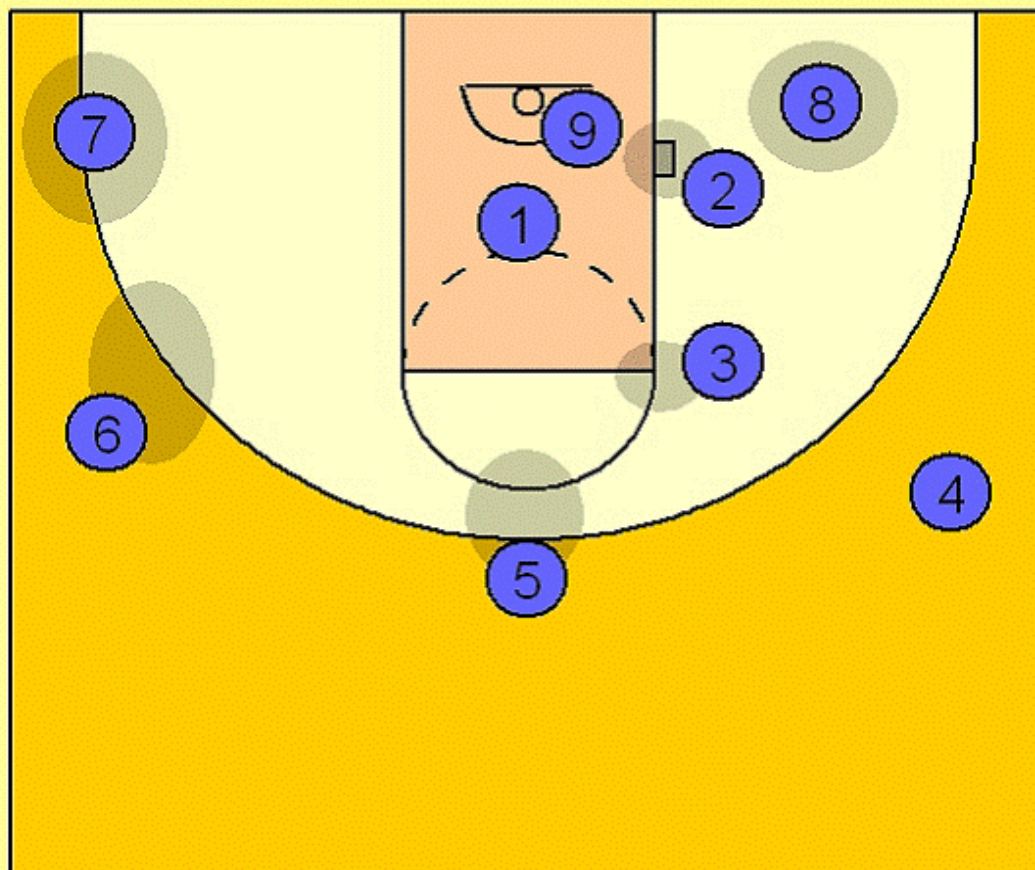
DIAGRAMA "HALFCOURT"

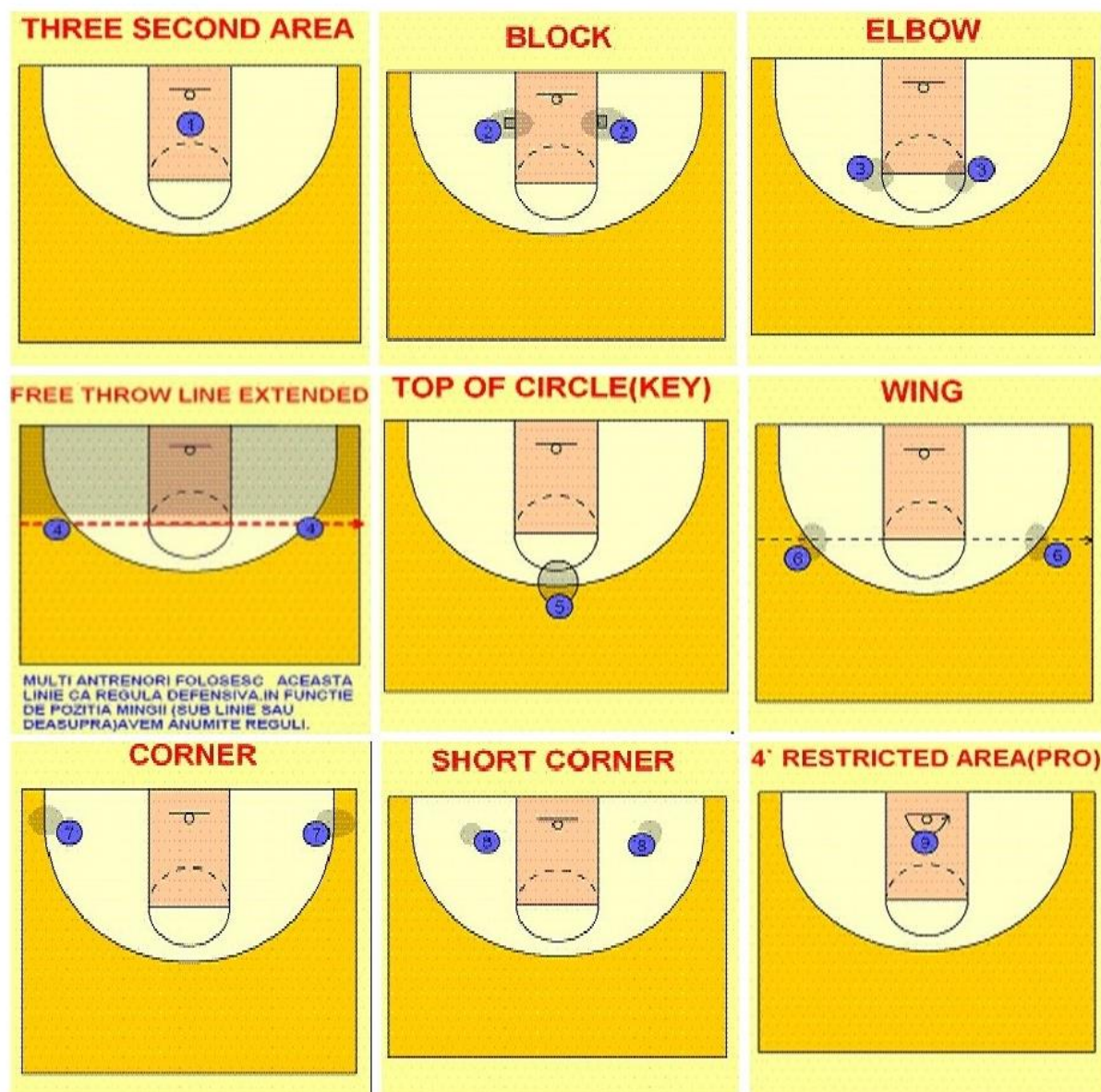






COURT AREAS





ZONE DEFENSE: apărătorii au ca sarcină apărarea unei anumite arii specifice și a atacanților care acționează în acest spațiu

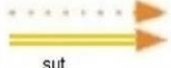
ALINIAMENTUL CELOR MAI POPULARE APĂRĂRI ZONĂ:









 deplasarea jucatorului	 culoare folosita pentru a sublinia	 point guard	Guards	1	Floor General	Point Guard (PG) Combo Guard (PGISG)
 dribling	 jucator cu mingea	 shooting guard		2	Wing	Shooting Guard Guard – Forward Swingman – Wing (SG/SF)
 pas	 aparator	 small forward	Forwards	3	Wing	Small Forward (SF) Point Forward (PG/SF or PG/PF)
 blocaj	 capcana	 power forward		4	Post	Power Forward (PF) Combo Forward – Stretch Four (SF/PF)
 sut	 antrenor/coach	 center	Center	5	Pivot	Center (C) Forward-Center / Big Man / Big (PF/C)
 dribble handoff			- al saselea jucator - aparatorul cel mai bun			

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. **ANASTASIADIS Mihailidis – Program analitic al pregătirii precompetiționale a unei echipe de baschet**, Atena, 1992.
2. **ANASTASIADIS Mihailidis – Baschet. Teorie și practică**, Atena, 1995.
3. **ANTRENORAT ȘI COMPETIȚIE – M.T.S., C.C.P.S., S.D.P.**, 1994.
4. **BETRAN, J.C.; CONI J.T.- Capacitatea motrică în baschet. Motricitate, tehnică și dezvoltarea capacității motrice la jucătorii de baschet.** În *Revista di Cultura Sportiva* nr. 24, 1992.
5. **BOMPA, O.T. – Periodization of strenght – The new wavw intrrength training.** Ed. Orietta Calcina, Toronto, 1996.
6. **BOMPA, O.T. Performanța în jocurile sportive.** Ex Ponto SNA, București, 2003.
7. **BOSC, Gerard; GROS, George Bernard – L'entraîneur de basket-ball. Connaissances techniques, tactiques et pedagogiques**, 2-edition, Ed. Vigot, Paris, 1985.
8. **BRIL, M.S. – Selecția în jocurile sportive.** Ed. Fizcultura i Sport, București, 1980 (traducere 1983).
9. **BRUNO, Pauletto – Strength training for basketball.** Ed. Human Kinetics Publishers, S.U.A., 1994.
10. **COLIBABA-EVULEȚ, Dumitru – Contribuții la optimizarea conceptuală și practică a metodologiei de proiectare a procesului instructiv-educativ în baschet.** Teză de doctorat, Biblioteca A.N.E.F.S., București, 1995.
11. **COLIBABA-EVULEȚ, Dumitru – Proiectarea didactică științifică și implementarea ei în activitatea sportivă de performanță.** În "Știința sportului", nr. 2, 1996.
12. **COLIBABA-EVULEȚ, Dumitru; BOTA, Ioan – Modelul de joc și modelarea.** În "Discobolul", editată de A.N.E.F.S., București, nr. 4-5, 1996 și nr 6, 1997.
13. **COLIBABA-EVULEȚ, Dumitru; BOTA, Ioan – Jocuri sportive. Teorie și metodică.** Editura Aldin, București, 1998.
14. **COUSY, B; POWER F. – Basketball concepts and techniques.** Bacon, 1970.
15. **DEMETER Andrei – Fiziologia efortului sportiv în medicina sportivă aplicată** (red. Drăgan I.), 1994.
16. **DRĂGAN, Ioan (coordonator) – Medicina sportivă aplicată.** Editis, București, 1994.
17. **DRAGNEA Adrian; TEODORESCU-MATE Silvia – Teoria sportului.** Ed. FEST, București, 2002.

18. **ERRAIS, B; WEISS, A. – Technique et pedagogie du tir en basketball.** Ed. Amphora, Paris, 1980.
19. **FOX & MATTHEWS - Interval training.** Editura Vigot, paris, 1983
20. FRBaschet magazin, anul I, nr. 1 2004
21. FRBaschet magazin, anul I, nr. 2, 2004
22. FRBaschet magazin, anul I, nr. 3, 2004
23. FRBaschet magazin, anul I, nr.4, 2004
24. **GROS-GEORGE B.; BUTEAN, P. – L’endurance specifique du joueur de basketball.** Note technique. În “Science et matricite” nr. 1, Bruxelles, 1987.
25. **HAKKINEN, K – Changes in physical fitness profile in female basketball players during competitive season including explosive type strength training.** The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1993.
26. **KRAUSE, V.; JERRY R. T. – Basketball. Skills & Drills.** Leisure Press Champaign, Illinois, 1991.
27. **MANNO, Renato – Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv.** Ed. Revue EPS, Roma, 1992. Trad. rom. CCPS în “Sportul de performanță” nr. 371 – 374, 1996.
28. **MOANȚĂ Alina Daniela, - Pregătirea fizică în jocul de baschet,** PRO-Editura, București, 2000
29. **MOANȚĂ Alina Daniela, 2005 Baschet. Metodică,** Editura Alpha, Buzău
30. **MOANȚĂ Alina Daniela, 2009, Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor** Editura Moroșan, Bucuresti
31. **MOANȚĂ A., IVAN C., GHÎȚESCU G., MACOVEI S., CROITORU D., MANOS M., HANTĂU C., BADEA D., DINA G., GRIGORE G., Selecția pentru sportul de performanță,** Editura Discobolul, 2011
32. **NATIONAL BASKETBALL CONDITIONING COACHES ASSOCIATION – N.B.A. – Power conditioning – exercises and drills from the experts.** Ed. Human Kinetics, 1997.
33. **NICU, Alexe – Antrenamentul sportiv modern.** Editis, București, 1993.
34. **PETERSON, D. – Baschet. Esențiale.** Ed. Giganti de Basketball, Roma, 1979.
35. **PLATONOV, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile ei practice.** Ed. Discobolul, București, 2015
36. **PRADET, Michel – Pregătirea fizică.** MTS, CCPS, București, 2000
37. **PREDESCU, Teodora – Contribuții la îmbunătățirea metodologiei modelului de joc și de pregătire stadială la juniori (grupele începători, avansați și performanță, jocuri sportive, baschet).** Teză de doctorat, Universitatea București, 1995.
38. **PREDESCU, Teodora; GHÎȚESCU Gabriel – Baschet. Pregătirea echipelor de performanță.** Editura Semne, București, 2001.

39. PREDESCU, Teodora; MOANȚĂ Alina – **Baschetul în școală. Instruire – învățare**. Editura Semne, București, 2001.
40. PRIMO, Giancarlo – **Basket. La difesa**. Ed. Mediterranee, Roma, 1975.
41. **Programa de baschet pentru copii și juniori**, FRBaschet, București, 1996
42. SMITH, DEAN – **Basketball**. N.J., Prentice Hall Inc., 1981.
43. SMITH, H.K., THOMAS, S.G. – **Physiological characteristics of elite female basketball players**. Journal of Sport Sciences, nr. 289 – 295, 1991.
44. STOICA, Marius – **Capacitățile motrice în atletism**. Ed. Printech, 2000.
45. TEODORESCU Silvia, MOANȚĂ Alina Daniela, VASILE Luciela, CIOLCĂ Sorin , **Planificare-monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor**, Editura Discobolul, București, 2010
46. **TEORIA COMPETIȚIEI** – M.T.S., C.C.P.S., S.D.P., 1995
47. WEINECK, Jurgen – **Biologie du sport**. Ed. Vigot, Paris, 1992
48. WEINECK, Jurgen – **Biologie du sport**. SDP 365-366, 367-369, București, 1995
49. WOTTEN, Morgan – **Coaching basketball succesfully**. Leisure Press, champaign, Illinois, SUA, 1992.
50. <https://wabc.fiba.com/manual/level-1/l1-team/l1-2-offensive-tactics-and-strategies/2-1-offensive-movement/2-1-2-motion-offence-5-out-replacing-the-cutter/>
51. <https://beep-test-academy.com/beep-test-download/>
52. <http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-antepubertara-6-11-ani/>
53. <http://educatie-fizica.ro/caracteristicile-motricitatii-la-varsta-pubertara-11-14-ani/>
54. <http://educatie-fizica.ro/particularitatile-motricitatii-la-varsta-postpubertara-14-18-ani/>