

# **CURS DE BASCHET PENTRU STUDENTII CU PROFIL TEHNIC**

Materiale on-line pentru studenții Universității Tehnice "Gheorghe  
Asachi" din Iasi

## CUPRINS

|   |     |
|---|-----|
| 1. Bazele generale ale teoriei și metodicii baschetului.....          | 2   |
| 2. Apariția și dezvoltarea baschetului în lume și la noi în țară..... | 3   |
| 3. Caracteristicile jocului de baschet.....                           | 6   |
| 4. Contribuția baschetului la dezvoltarea abilităților sportive.....  | 9   |
| 5. Elemente tehnice și metode de învățare.....                        | 13  |
| 6. Pregătirea teoretică .....   | 43  |
| 7. Tehnica jocului fără minge.....                                    | 49  |
| 8. Tactica jocului de baschet .....                                   | 80  |
| 9. Jocuri de pregătire și de școală.....                              | 167 |
| 10. Noțiuni de regulament.....  | 170 |
| 11. Terminologia în baschet.....                                      | 228 |

## **1.BAZELE GENERALE ALE TEORIEI ȘI METODICII BASCHETULUI**

Baschetul face parte din categoria jocurilor sportive inventate, care se ghidează după un regulament elaborate de FIBA și care este valabil pentru toate țările afiliate.

Jocul se desfășoară între două echipe formate din 5 jucători, există un număr total de 12 jucători cu drept de joc, care vor intra și ieși progresiv de pe teren, pe parcursul jocului, pentru că, spre deosebire de alte sporturi, în baschet este permis un număr nelimitat de schimbări.

Durata jocului este de 4 sferturi a 10 minute fiecare, în total 40 minute cu pauza între sfertul unu și doi și doi și trei și patru de 2 minute și o pauză de 15 minute între sfertul doi și trei, adică între cele două jumătăți.

În caz de egalitate jocul se prelungește cu câte sferturi este nevoie, de câte 5 minute, până una din echipe este în avantaj pe tabela de scor, la fluierul final al arbitrilor.

Jocul de baschet nu se termina niciodată la egal.

Jocul constă din acțiunile de colaborare între jucători, în care obiectul de joc -mingea - este transmisă de la un partener la celălalt, cu scopul de a o arunca la coș și a înscrie cât mai multe puncte. Se acordă coș atunci când mingea trece prin inel.

Valoarea unui coș este de 2 sau 3 puncte, când mingea intră în coș ca urmare a unei acțiuni din teren și un punct când mingea trece prin inel ca urmare a unei aruncări libere. Se acordă 3 puncte când s-a aruncat la coș și s-a înscris după linia de 6,75m a semicercului din fața fiecărui panou.

## **2. APARIȚIA ȘI DEZVOLTAREA BASCHETULUI ÎN LUME ȘI LA NOI ÎN ȚARĂ**

Baschetul este un cuvânt de origine engleză basket = coș și the ball = minge, deci mingea la coș. Această denumire a jocului, de baschet, a fost dată în anul apariției sale, la sfârșitul anului 1891 și începutul anului 1892.

Există totuși unele informații și chiar discuții contradictorii, care susțin că variante jocuri asemănătoare au fost practicate încă prin anii 1600-1603 la azteci, incași și maiiași, vechi popoare din America. Jocul lor se practica pe un teren înconjurat de un zid înalt de 6m pe care erau prinse două pietre găurite. Mingea de cauciuc trebuia trecută prin inel, folosind numai coatele, genunchii, trunchiul și capul.

Jocul a fost inventat mult mai târziu și că, după mai mulți autori, este puțin probabil ca jocurile amintite anterior să-l fi influențat pe adevăratul creator al baschetului.

Inventatorul jocului a fost asistentul James A. Naismith, de la colegiul Springfield din statul Massachusetts din USA. În dorința de a face ora de educație fizică mai atractivă, în special în perioada de iarnă, Naismith a încercat să adapteze o serie de jocuri ca fotbalul și rugbiul la condițiile de sală, fără rezultate bune însă. După multă chibzuință a prezentat studenților un joc nou, cu un număr redus de reguli (13), care în mare majoritate au rămas valabile și azi.

Primul joc oficial s-a disputat la 12 ianuarie 1892 într-o sală a colegiului Springfield, între două echipe formate din 9 jucători, clasa respectivă având 18 elevi. Partida arbitrată de James A. Naismith a stârnit interesul unui mare număr de spectatori. Mingea a fost pusă în

joc printr-o aruncare de la centru de către arbitrul principal, ambele echipe fiind aliniată la fundul salii, pe linia celor două coșuri.

Intr-o prima carte, intitulată "Jocul de baschet") apărută la New York în anii 1893-94 sub semnătura lui James A. Naismith și Luther Gulick, directorul colegiului Springfield, se dau indicații privind modul de așezare a echipelor pe teren și numărul de 5 sau 9 jucători într-o echipă, în funcție de dimensiunile terenului de joc ( 27/18,5m sau 23/16,8m ) .

Mai mult decât alte sporturi, regulile de joc au fost modificate continuu, străbătându-se astfel o cale lungă de la primele 13 reguli ale lui Naismith la cele peste 50 de articole ale regulamentului de baschet care se aplică în zilele noastre de către toate federațiile naționale membre FIBA .

La Jocurile Olimpice de la St. Louis (1904), a avut loc prima demonstrație a acestui joc sportiv.

Participanții de peste ocean, sportivi sau spectatori, l-au răspândit apoi în Europa. Federația Internațională de Baschet Amator (FIBA) a luat ființă în anul 1932, cu sediul în Elveția. În anul 1936 are loc consacrarea definitivă a baschetului pe plan mondial, acesta fiind inclus în programul Jocurilor Olimpice de la Berlin.

În România, jocul de baschet a pătruns la începutul deceniului al treilea în școlile din capitală, iar primul articol de specialitate a apărut la data de 4 decembrie 1921 în gazeta " Ecoul sportiv " sub semnătura lui Richard Hillard, sub titlul de " Basketball " Mingea la coș. Primul meci oficial s-a disputat la data de 31 mai 1922 între echipele liceelor "Mihai Viteazul" și " Cantemir " și s-a încheiat cu un rezultat strâns 11 - 9 în favoarea celor de la " Mihai Viteazul ". Primul campionat al capitalei s-a desfășurat în anul 1929 și a fost câștigat de echipa TCR iar în toamna anului 1931 s-a hotărât

crearea Federației Române de Baschet și Volei avându-l ca președinte pe C. Marinescu și ca vicepreședinte pe N. Dutescu.

Anul 1932 marchează afilierea Federației Române la FIBA, țara noastră făcând parte din cei 9 membrii fondatori ai Federației Internaționale, alături de Anglia, Argentina, Cehoslovacia, Grecia, Italia, Lituania, Elveția și Portugalia.

În ianuarie 1934 a avut loc primul turneu în străinătate al echipe românești de baschet - Juventus- în mai multe localități din Cehoslovacia.

Tot în anul 1934 au fost consemnate două evenimente importante în activitatea FRBV primul legat de confirmarea participării la Campionatele Europene de la Genova (loc X) din 1935 și al doilea de constituire a Ligii Muntenia. În vara aceluiași an s-a organizat primul campionat universitar care a reunit 6 facultăți și a fost câștigat de Academia Comercială ( 15-14 în finala cu cei de la Drept ) .

În septembrie 1947 s-a organizat cea dintâi Divizie Națională,cu 8 echipe, patru din capitală și patru din provincie.

La 26 iunie 1949 a fost înființat Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport, care hotărăște despartirea definitivă a celor două federații surori ( baschet și volei ) , care conviețuiseră neîntrerupt timp de 18 ani.

Incepând din 1950 pornește la drum Campionatu Republican categoria “A”, care se desfasoară și în prezent, sub denumirea de Campionatul Național divizia “A. De-a lungul anilor cele mai multe titluri de campioane naționale au fost obținute de Steaua, Dinamo și “U” Cluj la masculin, respectiv Politehnica(Știința) București, Rapid ( Locomotiva CFR ) București și “U” Cluj la feminin, dar din păcate pe plan internațional nu au reușit performanțe deosebite.

### 3. CARACTERISTICILE JOCULUI DE BASCHET

Baschetul este un sport de echipă jucat în interior sau în aer liber pe un teren dreptunghiular de 30/15 metri cu coșuri la ambele capete. Jocul se joacă între două echipe de cinci jucători și constă din patru părți a câte 10 minute fiecare.

Jocul constă în mișcări tehnico-tactice individuale și colective ale părții de atac împotriva mișcărilor identice ale părții de apărare pentru a arunca mingea în coș și a strânge puncte în favoarea echipei. Baschetul poate fi jucat de copii și tineri, indiferent de sex, de la copii la vârstnici.

Principalele caracteristici ale jocului de baschet sunt:

*Dinamica și viteza.*

Caracteristica dinamică a tuturor sporturilor este și mai pronunțată la baschet, deoarece fiecare fază a jocului este bogată în acțiuni diferite cu aspecte inevitabil unice. Cu toate acestea, această cantitate mare de acțiune are loc într-un ritm foarte rapid și aproape toți jucătorii sunt implicați în același timp, ceea ce nu numai că îi dă jucătorului un mare sentiment de satisfacție, dar și lasă o impresie foarte ciudată.

*Complexitatea tehnică și tactică.*

Caracteristici aperiodice, nevoia de mișcări independente, dar coordonate, care sunt incluse în structura proceselor tehnice și tactice de la cele mai simple la cele mai complexe. Baschetul este un joc sportiv cu proceduri tehnice și tactice sofisticate și cei mai buni jucători, care contribuie la dezvoltarea continuă a jocului și a spiritului sportiv. În același timp, acest fond tehnico-tactic este extrem de bogat

și în continuă expansiune, oferind mari oportunități de adaptare a tehnologiei și tacticii la caracteristicile individuale ale fiecărui jucător.

*Tendință spre implicare totală a jucătorilor în acțiunile tehnico-tactice.*

În teorie, participarea egală și consecventă a tuturor membrilor echipei în fazele ofensive și defensive promovează diversitatea în practică și promovează competența fiecărui jucător în parte. Specializarea vocațională presupune competențe suplimentare și abilități tehnico-tactice care sunt predate pe baza educației multidisciplinare. Acest lucru este necesar în detaliile jocului și obligă fiecare element al echipei să intervină mai mult sau mai puțin în fiecare poziție și în fiecare zonă de atac și apărare.

*Acces organizațional.*

Configurația necesară pentru acest joc este că numărul de jucători este foarte mic în comparație cu alte jocuri (doar 5) și poate fi jucat în zone care necesită o suprafață relativ mică atât în interior, cât și în exterior, caracteristică care pune accentul pe accesibilitate. . Dacă adăugăm simplitatea echipamentului și posibilitatea de a practica chiar și în forme simplificate în forme reduse (ex. 3x3) face acest acces și mai clar. Lucruri care le plac copiilor și tinerilor.

*Teoria dezvoltată.*

Baschetul trebuie dezvoltat și înțeles și pe partea de teorie, deoarece conținutul său este întotdeauna vulnerabil la organizare și îmbunătățirea atinge o limită sensibilă atât individual, cât și în ansamblu, și de aceea pregătirea teoretică este necesară nu numai pentru antrenori, ci și pentru jucători.

În acest context, inițiativa creativă a antrenorilor și jucătorilor se realizează ca urmare a unei căutări constante prin luarea în considerare a indicatorilor acestora (nu numai a adversarilor) și a soluțiilor lor (pe baza experienței bogate a manualelor etc.). A fost și



este. este implementat. (lucrări), planuri tactice, diferite metode de antrenament pentru fiecare joc, exprimate în articole și articole tehnice.

#### *Importanța educațională.*

Aceasta este una dintre cele mai importante caracteristici care transformă baschetul ca joc sportiv într-un mijloc de educație fizică și ajută la rezolvarea problemelor sale generale. Jocul de baschet asigură o dezvoltare largă a întregii personalități a sportivului, formarea conștiinței și calităților morale, precum și calitățile de voință pozitivă într-o măsură semnificativă. Enumerați caracteristicile specifice care au un impact pozitiv asupra dezvoltării.

- versatilitate personală
- Activitate mentală
- Viteza de gândire și de luare a deciziilor
- Atenție divizată, așteptarea și anticiparea acțiunilor adversarilor și ale coechipierilor
- Calități și voință: masculinitate, voință organizată și supunere față de rațiune, unitate și dragoste pentru culorile echipei, apreciere și respect unul față de celălalt și autocontrol.

#### *Dezvoltarea fizică*

Dintr-o perspectivă morfofuncțională, incertitudinea metodelor de performanță duce la cerințe și efecte care sunt atât cumulative, cât și foarte selective. Când joci baschet, fiecare parte a corpului tău se mișcă. Acele mișcări cu și fără minge sunt relativ netede și simetrice în planul anteroposterior și frontal.

În ceea ce privește mișcările segmentare bilaterale, există o mică diferență cantitativă și calitativă, ceea ce determină faptul unei dezvoltări fizice echilibrate în limitele optime stabilite de știință. La acest aspect morfologic, care determină valoarea baschetului, se

adaugă efectul său evident și benefic asupra funcțiilor de bază ale organismului, precum circulația și respirația.

Practicând baschetul în mod regulat, poți atinge nivelul optim de performanță în funcție de situație. Dacă activitatea nu se oprește, nivelul de învățare este atins și menținut.

#### **4. CONTRIBUȚIA BASCHETULUI LA DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SPORTIVE.**

În ceea ce privește abilitățile sportive, jocul de baschet are un efect pozitiv asupra dezvoltării abilităților sportive atât în general, cât și, bineînțeles, specific. Abilitățile de mișcare necesare, dar dezvoltate, care sunt specifice acțiunilor tehnice și tactice ale jocului, contribuie, de asemenea, la formarea deprinderilor de mișcare de bază, care este unul dintre obiectivele principale ale educației fizice școlare. Aceasta înseamnă alergare, săritură, aruncare, prindere etc. - deoarece abilitățile menționate mai sus stau la baza tehnicii baschetului.

După cum am menționat mai sus, unul dintre obiectivele principale ale educației fizice este dezvoltarea abilităților motrice de bază precum viteza, agilitatea, forța și rezistența.

Acest obiectiv este atins printr-o serie de instrumente și abordări metodologice.

Cu instrumentele sale, jocul de baschet poate contribui semnificativ la dezvoltarea abilităților motorii greu de realizat în alte forme de educație fizică. De exemplu, viteza de execuție, viteza de reacție, agilitatea, coordonarea și acuratețea. Trebuie amintit că numai utilizarea măsurilor specifice de baschet pentru dezvoltarea abilităților motorii nu va oferi beneficii maxime.

În jocul de baschet, abilitățile motrice sunt interconectate și se manifestă pe de o parte sub formă de rezistență și pe de altă parte în forme complexe. Prin urmare, resursele disponibile permit dezvoltarea mai multor caracteristici motrice în același timp.

Viteza se dezvoltă în toate manifestările sale (reacție, performanță, mișcare).

În comparație cu alte sporturi, baschetul are un impact mai mare asupra vitezei de reacție.

În acest sens, utilizarea diverselor proceduri tehnice în jocuri include unele forme de viteză de reacție, de exemplu, viteza de intrare într-o acțiune, viteza de oprire bruscă a unei acțiuni și continuarea acesteia fără oprirea și începerea unei noi acțiuni.

Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de mișcare:

- exercitii la o distanta de la 5 la 30 m cu elemente de miscare pe teren: inainte, inapoi, lateral, intoarcere, franare, intoarcere, mers etc.

- Exerciții privind repetarea anumitor secvențe tehnice sau acțiuni tactice care necesită mișcări rapide (pasare și conducere a mingii, aruncare la coș în timpul alergării, marcare, marcare, contraatacuri etc.).

Aceste două seturi de exerciții pot fi făcute folosind liniile trasate pe terenul de baschet, cronometrate sau în echipe de ștafetă. - Un adevărat joc de baschet.

Exerciții pentru a crește viteza de alergare:

- Exerciții în care se repetă mai multe secvențe tehnice împotriva unui cronometru la viteză maximă, reprezentând o anumită viteză de alergare ("Cine poate alerga cu 20 de pași mai repede" sau "

- Exersați cu mai multe mingi (pasă dublă cu două mingi, pasă triunghiulară,

- Joc de baschet, 2x2, 3x3, 4x4.

Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de reacție:

- exercitii de executare a proceselor tehnice cu mingi mai mici, flexibile sau alte formate (minge de tenis, minge de rugby, minge de cauciuc etc.).

- exerciții și jocuri cu elemente tehnice și procese implementate prin intermediul semnalelor vizuale sau sonore.

-Joc de baschet cu mingi diferite, în sală sau peste teren.

Agilitatea (deprinderea primară a mișcării individuale este situată la nivelul mînuirii mingii și se bazează în principal pe coordonare, viteză și relaxare) este foarte dezvoltată și studiată prin dinamica abilităților tehnico-tactice.

Aceste abilități specifice includ mișcări relativ independente în diferite planuri și ritmuri ale părților corpului, mișcări care necesită o coordonare neuromusculară foarte fină și precisă.

Aplicarea lor în jocuri cu condiții foarte diferite, precum luptă, viteză, echilibru, forță etc., necesită o intensitate fizică și psihică puternică și, în funcție de situația spontană, necesită autocontrolul jucătorului și duce, de asemenea, la autoperfecționare

Exerciții de dezvoltare a elementelor din baschet:

- Exerciții de exersare a diferitelor combinații de elemente de mișcare.

- exerciții de jonglerie (trecerea unei mingi dintr-o mână în alta prin partea superioară a corpului, între picioare, aruncarea și prinderea unei mingi, lovirea și prinderea mingii de la pământ etc.)

- Exerciții pentru a învăța tehnici și tactici de bază.

– Exerciții de stăpânire a driblingului, a paselor și a aruncării la coș.

– Curs de pregătire pentru introducerea unor elemente tehnice ale mișcărilor pe teren și mișcărilor cu mingea

Toate aceste exerciții sunt efectuate în competiții, ștafete sau alte forme de jocuri de antrenament și servesc la dezvoltarea abilităților sportului rapid. Exercițiul într-un joc de baschet real vă va ajuta, de asemenea, să vă creșteți rezistența.

La baschet, pe lângă îndemânare și viteză, combinația viteză și forță (explozivitatea) se dezvoltă nu doar la sărituri, ci și în

majoritatea acțiunilor tehnico-tactice. Forța se manifestă sub formă de sărituri sau la menținerea unei anumite poziții în apărare.

În mișcarea superioară se manifestă în strânsă legătură cu acuratețea și precizia executării depunerilor și aruncărilor la coș.

Utilizați următorul set de exerciții pentru a îmbunătăți forța generală și specifică. Exerciții pentru îmbunătățirea forței mâinii:

- Pase simple făcute din stând sau din mișcare.
- Pase cu mingea medicinală.

Exerciții pentru dezvoltarea forței picioarelor:

- Mișcări în poziție joasă.
- Brațele și picioarele se joacă într-o poziție de bază joasă.

Exerciții pentru dezvoltarea relaxării:

- Exerciții de imitație (sarituri, recuperare) în set de 10-15 repetări.

- Exerciții tehnice pentru stăpânirea săriturii, volei și aruncări de coșuri

- Exerciții de stăpânire a unor mișcări tactice de bază (recuperare în atac și apărare).

Rezistența este modalitatea în care apar toate celelalte calități ale mișcării (așa cum am menționat mai sus), dându-le calități integrale și formând, împreună cu rezistența, ceea ce numim modul de manifestare.

Exerciții pentru a dezvolta îndemânarea :

- 6x20 - mișcă-te timp de 30 de secunde în poziția de bază, mișcarea brațelor și a picioarelor, sarituri la blocaj.. Odihna între seturi este de 30 de secunde.

- Joc bilateral de baschet cu durată lungă și scurtă.

## 5.ELEMENTE TEHNICE ȘI METODE DE ÎNVĂȚARE

Prin termenul de tehnică a jocului de baschet înțelegem un ansamblu de abilități de mișcare specifice ca formă și conținut, legate de folosirea mingii și de mișcările jucătorilor, care sunt implementate cu această utilizare pentru a practica jocul de baschet. cu eficiența maximă., conform instrucțiunilor și regulilor jocului competițional. Abilitățile motrice sunt împărțite în forme generale de mișcare - în elemente tehnice, care la rândul lor sunt incluse în mai multe procese.

Element tehnic: se referă la mecanismul de bază al mișcărilor, la forma generală a efectuării acestora. De exemplu, trecerea mingii, aruncarea ei în coș etc. Procesul tehnic reprezintă concretizarea și adaptarea la diferite situații de joc a principalelor elemente ale tehnicii jocului. Au un caracter specific, performanța.

### Clasificarea elementelor și procedeele tehnice

Tehnica jocului de baschet include elemente specifice jocului și proceduri tehnice. Elementele tehnice ale jocului sunt sistematizate astfel:

#### *Atac fără minge*

În baschet, tehnica de atac fără minge și poziționarea sunt esențiale pentru a crea spațiu, a destabiliza apărarea adversă și a deschide oportunități pentru echipă.

#### Poziția principală - Pregătirea pentru orice acțiune

Genunchii îndoiți și sprijin pe vârfurile picioarelor: Acest lucru permite o mișcare rapidă în orice direcție.

Spatele drept și capul sus - este important să ai un câmp vizual larg pentru a observa mișcările coechipierilor și ale adversarilor.

Brațele flexate:, păstrează-le în poziție pentru a primi mingea rapid sau pentru a bloca un adversar.

#### *Crearea de spațiu prin mișcări fără minge*

Mișcarea de tăiere (cutting) este o tehnică esențială prin care un jucător se deplasează rapid spre coș sau spre o zonă liberă, pentru a primi mingea.

Folosirea blocajelor – te poti folosi de un blocaj creat de coechipieri pentru a scăpa de apărare sau pentru a crea o oportunitate de a te poziționa mai bine.

Fenta de mișcare extrem de importantă și constă în schimbări bruște de direcție, îți poți induce în eroare adversarul, creând astfel un avantaj de spațiu.

#### *Poziționarea corectă pe teren*

Poziționarea în zona de atac între apărare și coechipierul cu mingea, asigurându-te că poți crea o linie clară de primire a pasei.

Alegerea unghiului se realizează când nu ai mingea, alege un unghi care să permită coechipierului o pasă clară și sigură.

Mișcarea spre spațiile libere prin identificarea și ocuparea spațiilor neacoperite de apărare.

#### *Colaborarea și comunicarea*

Este esențial să menții o legătură vizuală cu coechipierii și să înțelegi strategiile stabilite, astfel încât să anticipezi mișcările acestora.

Prin aceste elemente, vei putea contribui eficient la atacul echipei și vei oferi coechipierilor mai multe oportunități de a înscrie.

#### *Atac fără minge - deplasarea*



În baschet, deplasarea în atac fără minge este crucială pentru a crea oportunități de punctare și pentru a destabiliza apărarea adversă. Tehnica corectă de mișcare și poziționare îți permite să ajungi în poziții avantajoase și să profiți de spațiile libere.

#### *Schimbarea direcției și a vitezei*

Schimbări bruște de direcție în care un jucător fără minge trebuie să folosească fente de mișcare, schimbând rapid direcția pentru a crea distanță față de apărător.

Accelerarea și decelerarea constă în varierea vitezei care este esențială pentru a induce în eroare apărătorul. O plecare rapidă din poziție statică poate destabiliza apărarea, în timp ce o încetinire controlată te poate ajuta să te sincronizezi cu coechipierii.

*Mișcarea de tăiere (cut)* - este o deplasare rapidă spre coș (backdoor cut) sau într-o zonă deschisă pe teren. Poți folosi această tehnică pentru a crea o opțiune de pasă directă.

Mișcarea de ieșire în lateral este utilă pentru a crea un unghi mai bun de primire a pasei, în special dacă te afli departe de coș.

V-Cut și L-Cut - Aceste mișcări sunt utile pentru a scăpa de apărare. La V-Cut, te îndepărtezi de apărare și revii în unghi spre minge; la L-Cut, mișcarea este în formă de „L”.

#### *Folosirea blocajelor*

Profită de blocajele oferite de coechipieri pentru a scăpa de apărare. Mișcarea în jurul unui blocaj te poate ajuta să rămâi liber pentru o pasă.

Jocul de „give and go”: Implică o pasă către un coechipier și o deplasare rapidă spre coș sau într-o zonă liberă pentru a primi mingea înapoi.

*Anticiparea apărării și adaptarea poziției*

Observă constant poziționarea apărătorilor pentru a identifica unde sunt spații libere pe teren.

În funcție de apărare, poți decide să faci mișcări mai rapide sau mai controlate pentru a evita o potențială interceptie.

*Poziția de plecare și anticiparea pasei*

Menține o poziție pregătită, cu genunchii îndoiți și greutatea pe vârfuri pentru a pleca rapid în orice direcție.

Fii atent la coechipierii care pot pasa și la momentul potrivit pentru a demara către mingea primită.

Prin aplicarea corectă a tehnicii de deplasare fără minge în atac, vei putea contribui eficient la acțiunile echipei, creând opțiuni de joc și destabilizând apărarea adversă.

*Atac fara minge - Schimbarile de directie*

În baschet, schimbările de direcție fără minge reprezintă o tehnică esențială pentru a scăpa de apărare, a crea spații și a deschide opțiuni de pasă sau de aruncare pentru coechipieri. Schimbările de direcție rapide și neașteptate sunt importante pentru a dezechilibra apărătorii. Iată principalele tehnici de schimbare a direcției fără minge:

*Schimbarea direcției prin fente*

Fentele de corp -acestea presupun mișcări scurte ale corpului (cap, umeri) într-o direcție, urmate de o schimbare bruscă în direcția opusă. Aceste fente creează o iluzie și îți oferă câțiva pași liberi față de apărător.

Fente de picior se începe printr-o mișcare într-o direcție, iar când apărătorul reacționează, oprește-te brusc și schimbă direcția. Este eficientă pentru a câștiga un unghi favorabil pentru a primi mingea.

## *2. Schimbările de direcție prin mișcări fundamentale*

V-Cut: Mișcare în formă de „V” prin care pleci într-o direcție și revii brusc spre zona dorită. Este utilă în special pentru a primi mingea în apropierea liniei de trei puncte sau în zona de aruncare.

L-Cut: Această mișcare este similară, dar în formă de „L”, fiind folosită pentru a ieși din marcaj lateral și pentru a crea o linie clară pentru primirea unei pase.

## *3. Backdoor Cut (tăiere pe la spate)*

Dacă apărătorul este prea aproape de tine și anticipează o mișcare spre minge, folosește un backdoor cut. Aceasta implică o schimbare de direcție bruscă spre coș, tăind prin spatele apărătorului. Este o metodă eficientă pentru a surprinde apărarea.

## *4. Folosirea schimbării de viteză*

Accelerare bruscă: Începe cu o viteză moderată și schimbă brusc viteza pentru a induce în eroare apărătorul. Variația vitezei este la fel de importantă ca schimbarea direcției, permițându-ți să controlezi ritmul jocului și să surprinzi apărarea.

Stop and go: Oprește-te brusc și pleacă în direcția opusă; apărătorul, prins pe picior greșit, va întârzia să reacționeze.

## *5. Anticiparea acțiunilor apărării*

Schimbările de direcție trebuie adaptate în funcție de poziționarea și reacțiile apărătorului. Observă întotdeauna dacă apărătorul tău stă prea aproape, anticipând mișcarea sau lăsând spațiu într-o anumită direcție.

Dacă apărătorul îți „citește” mișcarea, schimbă ritmul și direcția pentru a-l surprinde.

## *6. Coordonarea cu coechipierii*

Când folosești schimbările de direcție, încearcă să fii sincronizat cu coechipierii, mai ales în situațiile de screen-uri sau de

pase anticipate. Astfel, vei maximiza eficiența acestor mișcări și vei deschide mai multe opțiuni de joc.

Aceste tehnici de schimbare a direcției sunt esențiale pentru a deveni un jucător valoros în atac fără minge, capabil să creeze spațiu, să destabilizeze apărarea și să își ajute echipa să înscrie.

*Atac fara minge, săriturile .*

În baschet, săriturile în atac fără minge sunt esențiale pentru a obține poziții avantajoase, a controla mingea după o aruncare ratată și a crea oportunități de scor. Tehnica săriturii corecte, împreună cu o bună poziționare, îți permit să depășești apărătorii și să controlezi mingea eficient. Iată principalele aspecte ale săriturilor în atac fără minge:

#### *1. Poziționarea înainte de săritură*

Anticiparea aruncării, este important să înveți cum să urmărești și să anticipezi traiectoria mingii pentru a estima unde ar putea ricoșa după un eventual contact cu coșul sau panoul.

Blocarea apărătorului (box out) - încearcă să obții o poziție avantajoasă față de apărător, plasându-te între acesta și coș. Poți folosi corpul pentru a-l împiedica să ajungă la minge.

Stabilitatea în picioare: Menține o poziție echilibrată, cu genunchii îndoiți și corpul ușor aplecat înainte, astfel încât să poți sări rapid în momentul potrivit.

#### *Tehnica săriturii pentru recuperări offensive*

Săritura vertical - împinge-te puternic de pe ambele picioare, folosind mâinile pentru a ajunge cât mai sus. Ține mâinile întinse și pregătite să prindă mingea.

Săritura cu un picior - poate fi folosită atunci când ai un unghi mai dificil sau ești în mișcare. Aceasta necesită mai mult control, dar poate fi eficientă pentru a câștiga viteză și înălțime.

Controlul corpului: În timpul săriturii, încearcă să menții echilibrul astfel încât să poți prinde mingea și să pregătești o eventuală pasă rapidă sau un nou atac spre coș.

#### *Prinderea mingii în aer*

Mâinile deschise și ferme, întinde mâinile ferm pentru a prinde mingea cu ambele mâini. Aceasta îți oferă mai mult control și stabilitate în aer.

Concentrarea pe minge și urmărește mingea pe tot parcursul săriturii și pregătește-te să o prinzi ferm, indiferent de mișcările apărătorilor din jur.

#### *Aterizarea și continuarea acțiunii*

După prinderea mingii, aterizează pe ambele picioare pentru a-ți menține stabilitatea și a pregăti următoarea mișcare (pasă, pivot sau atac la coș).

Pregătirea pentru a doua săritură este important dacă primul contact cu mingea nu este suficient pentru a o controla, fii pregătit pentru o a doua săritură. Flexează genunchii și păstrează-ți energia pentru a repeta săritura dacă este necesar.

Continuarea atacului: După aterizare, ia rapid decizia corectă – fie o pasă către un coechipier liber, fie o aruncare rapidă.

#### *Sincronizarea săriturii*

E important să sari în momentul în care mingea ajunge la punctul cel mai înalt sau începe să coboare. Acest lucru îți oferă un avantaj față de adversari care sar prea devreme sau prea târziu.

Concentrarea pe impuls, explozivitatea în picioare este cheia unei sărituri eficiente. Antrenamentele care îmbunătățesc forța și viteza sunt utile pentru a dezvolta săritura verticală.

Prin aplicarea corectă a acestor tehnici de săritură în atac fără minge, vei putea contribui la recuperări ofensive, vei crea noi ocazii de punctare și vei îmbunătăți eficiența echipei în situații de atac.

*Atac cu minge.*

*“Ține, prinde și pasează”*

În baschet, tehnica de a ține, prinde și pasa mingea este esențială pentru a menține controlul în atac și pentru a crea ocazii de a înscrie. O bună stăpânire a acestor abilități fundamentale permite echipei să aibă un joc fluid și să pună presiune asupra apărării adverse. Iată aspectele principale ale tehnicii de a ține, prinde și pasa mingea:

*Ținerea corectă a mingii*

Mâinile ferme și degete răsfirete: mingea trebuie ținută cu degetele bine întinse, lăsând un mic spațiu între palmă și minge. Astfel, vei avea mai mult control și mai multă precizie la pasă. Ține cotul relaxat și ușor îndoit, pregătit pentru a efectua o pasă sau o aruncare. Ține mingea la nivelul pieptului sau puțin mai sus, în zona de atac, pentru a putea pasa, dribla sau arunca rapid, fără a lăsa apărarea să intercepteze mingea.

*Prinderea mingii*

Poziționarea mâinilor - îndreaptă-ți degetele către minge și asigură-te că mâinile sunt poziționate ferm, pregătite să o prindă.

Contactul cu degetele, nu cu palmele, prinde mingea cu degetele răsfirete și flexibile, nu direct cu palmele, pentru a amortiza impactul și a o controla mai bine.

Flexarea genunchilor și poziționarea echilibrată: Flexează ușor genunchii și păstrează corpul echilibrat pentru a absorbi contactul și a fi pregătit să efectuezi o mișcare imediat după ce ai prins mingea.

*Tehnica de pasare*

Pasă de piept (chest pass): Ține mingea la nivelul pieptului și împinge-o spre coechipier printr-o mișcare rapidă a brațelor, menținând coturile ușor îndoite și folosindu-te de degete pentru a controla mingea. Finalizează pasarea întinzând complet brațele.

Pasă de deasupra capului - ține mingea deasupra capului cu ambele mâini și pasează direct spre coechipier, folosind degetele și încheieturile pentru a da direcție și viteză.

Pasă la sol (bounce pass) - țintește la aproximativ două treimi din distanța către coechipier și pasează mingea astfel încât să sară o dată pe jos înainte de a ajunge la destinație. Aceasta este utilă pentru a evita apărarea.

#### *Aspecte esențiale în pasare*

Forța și precizia pasei, ajustează forța pasei în funcție de distanța dintre tine și coechipier. O pasă prea slabă poate fi interceptată, iar una prea puternică poate fi dificil de controlat.

Menține contactul vizual cu coechipierul înainte de a pasa. Astfel, el va ști că mingea urmează să vină și va fi pregătit să o prindă.

Nu face mișcări evidente care să dea apărarea de gol asupra pasei. Poți folosi fente sau schimbări de poziție pentru a induce în eroare apărătorii și a crea un unghi mai favorabil pentru pasă.

#### *Comunicarea și sincronizarea*

Sincronizarea cu coechipierii: Înțelege-te bine cu echipa pentru a ști când și unde să pasezi. O pasă bine sincronizată crește șansele unei finalizări reușite.

Folosirea fentei de pasă: Poți folosi o mișcare falsă a brațului sau o fente de privire pentru a induce în eroare apărarea și a face o pasă surprinzătoare.

Aceste tehnici sunt de bază, dar foarte importante pentru un joc eficient și fluid în atac. O bună stăpânire a ținerii, prinderii și pasării mingii îți permite să colaborezi mai bine cu echipa și să creezi ocazii pentru a înscrie.

#### *Atac cu minge - dribling-ul.*

Dribblingul este o tehnică fundamentală în baschet, folosită pentru a avansa mingea pe teren, a crea spațiu, a destabiliza apărarea

și a construi oportunități de atac. Un dribbling eficient presupune control, viteză și abilitatea de a-ți proteja mingea de adversari. Iată elementele-cheie pentru un dribbling eficient:

#### *Poziția corectă a corpului*

Genunchii îndoiți se menține o poziție joasă, cu genunchii îndoiți, pentru un echilibru bun și un centru de greutate scăzut.

Spatele drept și capul sus și privește înainte, nu la minge. Acest lucru îți permite să vezi terenul și să observi poziția coechipierilor și a adversarilor.

Brațul opus este folosit pentru protecție iar brațul liber ar trebui să fie plasat lângă corp, pregătit să protejeze mingea de adversar.

#### *Controlul mingii*

Controlează mingea cu degetele, nu cu palma. Astfel, ai un control mai fin și o capacitate mai bună de a ajusta direcția. Folosește încheietura mâinii pentru a aplica forța necesară în dribbling. Mișcarea încheieturii este esențială pentru a controla înălțimea și viteza mingii.

În situațiile de atac, driblează mai aproape de podea, în jurul genunchilor, pentru a proteja mingea mai bine de apărător.

#### *Tipuri de driblinguri*

Dribling de control este utilizat atunci când ești în presiune sau aproape de apărător. Mingea este driblată aproape de corp, iar dribblingul este scurt și precis.

Dribling de viteză folosit pentru a acoperi terenul rapid în tranziție. Mingea este driblată mai sus și mai în față pentru a crește viteza de deplasare, dar este esențial să ai spațiu pentru a nu fi interceptat.



Dribling încrucișat (crossover) - schimbă direcția rapid dintr-o mână în alta, trecând mingea în fața corpului. Aceasta este o mișcare eficientă pentru a depăși apărătorii și a crea spațiu pentru avansare.

Dribling pe la spate - transferă mingea dintr-o mână în cealaltă trecând-o pe la spate. Este o tehnică utilă pentru a proteja mingea de adversar și a schimba direcția fără să pierzi controlul.

Dribling între picioare - trecerea mingii printre picioare de la o mână la cealaltă permite schimbarea direcției și protejarea mingii într-un mod imprevizibil pentru apărător.

#### *Variarea vitezei și direcției*

Schimbări de ritm - alternează driblinguri rapide cu cele lente pentru a surprinde apărătorul. De exemplu, poți să începi lent, apoi să accelerezi brusc pentru a-l destabiliza.

Schimbări de direcție: Folosește tehnici de schimbare a direcției, cum ar fi crossover-ul sau driblingul între picioare, pentru a confunda apărătorul și a găsi spațiu liber.

#### *Protejarea mingii*

Driblează departe de apărător: Când un apărător este aproape, ține mingea în mâna opusă și folosește corpul ca protecție.

Brațul liber de protecție: Folosește brațul liber pentru a bloca accesul apărătorului la minge, asigurându-te că nu folosești acest braț în mod ilegal.

#### *Anticiparea și deciziile rapide*

Citirea apărării se referă la analizarea poziției apărătorilor pentru a ști când să accelerezi, când să schimbi direcția sau când să pasezi.

Decizii rapide sunt esențiale în timpul driblingului, jucătorii trebuie să ia rapid decizii, în cazul în care se observă o oportunitate de a depăși apărătorul sau de a pasa.

### *Antrenamentul ambelor mâini*

Exersează driblingul cu ambele mâini pentru a deveni un jucător mai versatil. Capacitatea de a dribla eficient cu ambele mâini îți va permite să îți păstrezi flexibilitatea în atac și să eviți apărătorii.

Driblingul eficient în atac cu minge îți oferă control asupra jocului și creează oportunități pentru coechipieri. Practicând aceste tehnici și învățând să alternezi între diferite tipuri de driblinguri și viteze, vei deveni mai greu de apărat și mai eficient în atac.

### *Atac cu minge - oprirea.*

În baschet, oprirea este o tehnică esențială în atac, folosită pentru a stabiliza poziția, a păstra controlul mingii și a crea oportunități de pasare sau aruncare. Oprirea corectă îți permite să eviți faulturile de pași și să-ți păstrezi echilibrul în fața apărătorilor. Iată principalele tehnici de oprire în atac cu minge:

#### *Tipuri de opriri*

Oprirea într-un pas (one-step stop) - aceasta implică oprirea cu un picior, urmată imediat de celălalt. Se folosește atunci când alergi cu viteză și ai nevoie să te stabilizezi rapid pentru a continua acțiunea fără să faci pași.

Oprirea în doi pași (two-step stop) sau jump stop -aceasta implică o oprire simultană cu ambele picioare, ca un mic salt, pentru a menține echilibrul și a rămâne pregătit să faci o aruncare, pasă sau pivot. Aceasta oferă mai mult control și stabilitate.

#### *Tehnica de execuție a opririi*

Flexarea genunchilor se utilizează în ambele tipuri de opriri, îndoie genunchii pentru a absorbi impactul și a menține echilibrul. Aceasta îți oferă un centru de greutate scăzut, reducând șansele de a fi dezechilibrat de un apărător.

Poziționarea corectă a picioarelor în jump stop, ambele picioare aterizează simultan pentru a evita faultul de pași și a permite

alegerea oricărui picior ca pivot. În one-step stop, piciorul de sprijin atinge primul solul, urmat imediat de celălalt.

Menținerea mingii la piept - după oprire, ține mingea la piept, cu coatele ușor depărtate, pentru a o proteja de apărător și pentru a fi pregătit să faci o mișcare rapidă.

### *3. Pivotarea după oprire*

Alegerea piciorului pivot are loc după o oprire one-step, piciorul care atinge primul solul devine piciorul de pivot, iar după jump stop, poți alege orice picior ca pivot. Pivotarea permite schimbarea unghiului de atac fără a face pași.

Mișcarea fluidă prin folosirea mișcărilor scurte, controlate pentru a-ți schimba poziția față de apărător sau pentru a găsi un unghi de pasare sau aruncare.

#### *Controlul și echilibrul corpului*

Capul sus și privirea înainte se mențin după oprire, menține capul sus pentru a observa poziția coechipierilor și apărătorilor și a lua decizii rapide.

Greutatea pe picioare - distribuie greutatea corpului în mod echilibrat pe ambele picioare sau pe piciorul pivot, pentru a păstra stabilitatea și a te pregăti pentru următoarea mișcare.

#### *Practica opririlor în combinație cu driblingul*

Opriri rapide din dribbling – se exersează opririle după dribbling pentru a stăpâni controlul mingii. Poți alterna între oprirea într-un pas și jump stop pentru a învăța să reacționezi corect la diferite viteze și situații.

Antrenamentul de echilibru necesar și util, oprirea eficientă necesită un bun control al corpului și al echilibrului, așa că exercițiile de stabilitate, precum săriturile și opririle controlate, sunt utile pentru a întări tehnica.

### 6. Deciziile după oprire

Aruncare, pasă sau pivot - după o oprire eficientă, ai trei opțiuni: să arunci, să pasezi sau să faci o mișcare de pivot pentru a îți schimba unghiul de atac. Exersează aceste opțiuni pentru a reacționa rapid în funcție de poziția apărătorilor.

Oprirea eficientă în atac este cheia pentru a menține controlul și a evita greșelile în fața apărătorilor. În baschet, o oprire bine executată îți oferă mai multe opțiuni și îți permite să continui acțiunea într-un mod strategic.

#### *Pivotarea.*

Pivotarea este o tehnică esențială în baschet care te ajută să te re poziționezi fără a comite fault de pași, păstrând un picior fix pe sol în timp ce îți rotești corpul. Aceasta este folosită frecvent pentru a proteja mingea de apărători, a găsi o linie de pasă sau a crea un unghi mai bun pentru aruncare. Iată elementele-cheie ale tehnicii de pivotare:

#### *Alegerea piciorului de pivot*

Piciorul de pivot - după oprire (în urma driblingului sau recepționării mingii), trebuie să alegi un picior ca punct fix, numit „picior de pivot”. Acest picior trebuie să rămână pe sol în timp ce te rotești. Dacă ridici piciorul de pivot fără a scăpa mingea, comiți fault de pași.

Alegerea strategică a piciorului de pivot - de obicei, piciorul de pivot este ales în funcție de direcția din care vine apărarea sau de partea mai avantajoasă a terenului. Exersează folosirea ambelor picioare pentru a deveni versatil și a-ți adapta mișcările la diferite situații.

### *Tehnica de bază a pivotării*

Poziționarea corectă a picioarelor are rol essential în baschet și se începe cu o poziție echilibrată, cu genunchii ușor îndoiți și picioarele depărtate la lățimea umerilor pentru stabilitate.

Rotirea controlată se realizează prin piciorul ne-pivot pentru a-ți roti corpul în jurul piciorului de pivot. Mișcarea trebuie să fie fluidă și controlată, fără să ridici piciorul de pivot de pe sol.

Păstrează genunchii îndoiți pentru a-ți menține centrul de greutate scăzut și pentru a te proteja de apărătorii care încearcă să te destabilizeze.

### *Protejarea mingii*

Menține mingea aproape de piept sau de șold și folosește coatele pentru a crea spațiu, fără a lovi apărătorul. Aceasta împiedică apărătorul să intercepteze mingea. Brațul opus pentru protecție, în timp ce te rotești, folosește brațul liber pentru a ține apărătorul la distanță, păstrând în același timp echilibrul și controlul asupra mingii.

### *Tipuri de pivotare*

Pivotare frontală (front pivot) este folosită pentru a te roti cu fața către direcția de deplasare. Începi pivotarea prin a întoarce corpul spre partea ne-pivot, păstrând piciorul de pivot fix.

Pivotare inversă (reverse pivot) procedură utilă pentru a te întoarce cu spatele la apărător și a crea spațiu între tine și acesta. Începi pivotarea întorcându-te cu spatele către direcția de deplasare, astfel încât să protejezi mingea mai eficient.

### *Coordonarea pivotării cu alte acțiuni*

După pivotare, poți crea un unghi mai bun pentru a pasa unui coechipier. În timpul pivotării, poți evalua rapid opțiunile și direcțiile de pasare disponibile. Pivotarea îți permite să te eliberezi de apărare și să creezi un unghi mai favorabil pentru o aruncare la coș. După

pivotare, asigură-te că îți stabilizezi poziția înainte de a arunca pentru a menține precizia.

Pivotare și dribbling -dacă nu ai oprit dribblingul, poți folosi pivotarea pentru a crea spațiu și a relua dribblingul într-o direcție mai avantajoasă.

*Exersarea și practica pivotării*

Controlul corpului și echilibrul: Exersează pivotarea folosind ambele picioare ca picior de pivot pentru a-ți îmbunătăți flexibilitatea și a deveni confortabil în situații de joc. Exercițiile de echilibru și stabilitate te ajută să păstrezi controlul corpului în timpul pivotării.

Viteza și fluiditatea mișcării se produce cu cât pivotarea este mai rapidă și mai fluidă, cu atât vei deveni mai imprevizibil pentru apărători. Exersează pivotarea astfel încât să o poți executa rapid și să îți pregătești următoarea acțiune fără ezitare.

Pivotarea este o tehnică importantă în baschet pentru a păstra controlul mingii și a te re poziționa strategic. Prin exersarea pivotării, vei deveni mai greu de apărat și vei avea mai multe opțiuni de atac, fie că este vorba de o pasă, aruncare sau dribbling.

*Atac cu minge - aruncarea la coș*

Aruncarea la coș este una dintre cele mai importante tehnici în baschet, deoarece este principalul mod de a înscrie puncte. Aceasta necesită coordonare, echilibru, precizie și o bună tehnică pentru a asigura o aruncare eficientă și precisă. Iată elementele-cheie pentru o aruncare corectă la coș:

*Poziționarea corpului*

Stai cu picioarele la lățimea umerilor pentru un echilibru bun. Piciorul de pe partea aruncătoare (de exemplu, dreptul pentru un jucător dreptaci) poate fi ușor în față pentru mai multă stabilitate.

Îndoiaie genunchii ușor pentru a pregăti o mișcare ascendentă lină. Aceasta oferă putere și control aruncării. Menține o poziție dreaptă a trunchiului pentru a păstra echilibrul și pentru a controla direcția aruncării.

#### Poziționarea mingii și a mâinilor

Mâna dominantă este responsabilă de controlul mingii. Ține mingea pe degete, nu pe palmă, pentru o precizie mai bună. Încheietura mâinii ar trebui să fie flexibilă și pregătită să finalizeze aruncarea.

Cealaltă mână are rol de ghidare și stabilizare. Aceasta ține mingea pe lateral, fără a aplica presiune asupra ei, pentru a menține traiectoria dreaptă.

Ține mingea la nivelul frunții sau puțin mai jos, cu coatele aproape de corp, pentru a evita o aruncare laterală.

#### *Mișcarea de aruncare*

Începutul mișcării: Începe aruncarea prin întinderea picioarelor și a genunchilor, generând energie de la sol în sus. Această energie este transferată prin trunchi către brațe.

Întinderea brațului de aruncare: În timpul aruncării, întinde complet brațul de aruncare în direcția coșului. Încheietura mâinii ar trebui să fie ușor îndoită înainte, formând o mișcare numită „snap” pentru a da mingii un efect de rotire.

După ce mingea a fost lansată, mâna de aruncare trebuie să fie relaxată, cu degetele orientate în jos, ca și cum ai „saluta coșul.” Aceasta ajută la menținerea preciziei și a controlului.

#### *Tehnica de aruncare*

Aruncarea de la distanță: În funcție de distanța de coș, ajustează forța aruncării, dar păstrează aceeași tehnică. Pentru aruncări de la distanță mai mare, vei folosi o extensie mai puternică a picioarelor și a trunchiului pentru a genera mai multă energie.

Aruncarea de la semi-distanță și aruncarea liberă: Acestea sunt de obicei aruncări statice. Concentrează-te pe tehnica de bază, păstrând ritmul constant al mișcării, pentru a crește precizia.

#### *Tipuri de aruncări*

Aruncarea în săritură (jump shot) - este cel mai comun tip de aruncare, utilizat în special de la semi-distanță și distanță. Implică o săritură verticală și o aruncare executată în partea superioară a săriturii, pentru a evita blocajele apărătorilor.

Aruncarea de la linia de aruncări libere: O aruncare fixă, fără săritură, folosită pentru a înscrie puncte în urma unui fault. Necesită concentrare și o tehnică precisă, deoarece se bazează pe consistență și repetitivitate.

Aruncarea tip lay-up: O aruncare scurtă, de obicei făcută din mișcare, la care mingea este ridicată spre coș din apropiere. Aceasta se realizează folosind placa pentru a ghida mingea în coș.

#### *Concentrarea și respirația*

Focalizarea asupra țintei: Înainte de aruncare, alege un punct de focalizare (de obicei, mijlocul cercului de pe coș sau un loc specific pe inel) pentru a ajuta la direcționarea mingii.

Respirația și calmul: Controlează-ți respirația pentru a elimina tensiunea și pentru a-ți păstra calmul. Inspiră înainte de aruncare și expiră pe măsură ce eliberezi mingea, pentru a evita mișcările necontrolate.

#### *Practica și repetitivitatea*

Repetarea mișcării - exersează frecvent pentru a-ți crea un ritm și o tehnică constantă. Repetiția îți îmbunătățește precizia și îți formează reflexe eficiente.

Antrenamente de precizie și ritm: Exersează aruncările din diferite poziții pe teren pentru a te obișnui cu distanțele și unghiurile



variate. Antrenamentele de aruncare sub presiune îți dezvoltă abilitatea de a rămâne concentrat în condiții reale de joc.

Aruncarea la coș este o tehnică complexă ce necesită o bună stăpânire a fiecărui pas, de la poziționarea corpului până la finalizarea mișcării. Practicarea și perfecționarea fiecărui aspect al aruncării te ajută să îți crești șansele de a înscrie în orice situație de joc.

#### *Apărare -poziția fundamentală.*

Poziția fundamentală de apărare în baschet este baza pentru o apărare eficientă, oferindu-i jucătorului stabilitate, mobilitate și capacitatea de a reacționa rapid la mișcările adversarului.

Această poziție este esențială pentru a păstra echilibrul, a anticipa direcțiile de atac și a limita oportunitățile ofensive ale oponentului. Iată elementele de bază ale poziției fundamentale de apărare:

#### *Poziția corpului*

Picioarele ar trebui să fie la o distanță puțin mai mare decât lățimea umerilor, pentru a crea o bază solidă și stabilă.

Menține genunchii flexați într-un unghi de aproximativ 90 de grade, pregătindu-te pentru mișcări rapide în lateral, înainte sau înapoi.

Greutatea pe vârfurile picioarelor: Stai pe vârfurile picioarelor, nu pe călcâie, pentru a putea schimba direcția rapid. Greutatea ar trebui să fie distribuită uniform pe ambele picioare.

#### *Poziția trunchiului și a capului*

Spatele drept și trunchiul coborât, aleacă-te ușor în față, cu spatele drept, pentru a rămâne stabil și a avea un centru de greutate scăzut. Aceasta permite o reacție rapidă la schimbările de direcție ale adversarului.

Menține capul sus, iar privirea să fie concentrată pe zona toracică a adversarului, deoarece aceasta oferă indicii despre intențiile

sale. Evită să te concentrezi pe minge, deoarece acest lucru poate să te facă să pierzi din vedere mișcările adversarului.

#### *Poziția brațelor și mâinilor*

Ține brațele ușor flexate și extinse în lateral sau în față pentru a acoperi cât mai mult spațiu și pentru a bloca traseele de pasare. Aceasta descurajează adversarul să dribleze sau să paseze în zona ta de acoperire.

Mâinile ar trebui să fie active și pregătite să intercepteze pasele sau să blocheze driblingul. Una dintre mâini poate fi orientată spre minge pentru a incomoda driblingul, iar cealaltă poate bloca potențialele traiectorii de pasare.

#### *Mișcarea în poziția defensivă*

Deplasarea laterală (defensive slide): Pentru a te deplasa în apărare, folosește pași laterali scurți și rapizi, păstrându-ți picioarele la sol și evitând să îți încrucișezi picioarele. Aceasta îți menține stabilitatea și îți permite să reacționezi mai repede la schimbările de direcție ale adversarului.

În timpul mișcărilor laterale, încearcă să îți păstrezi centrul de greutate în mijloc, fără să te înclini prea mult într-o direcție. Acest lucru te ajută să schimbi direcția rapid în caz de fente sau schimbări bruște de ritm ale adversarului.

În cazul în care trebuie să urmezi adversarul mai aproape de coș sau să te retragi pentru a-l bloca de la distanță, folosește pași scurți, menținând aceeași poziție a corpului și pregătindu-te să revii în apărare în orice moment.

#### *Concentrarea și anticiparea*

Observă mișcările și intențiile adversarului și anticipează-i drumul. Poziția corectă și concentrarea te ajută să reacționezi mai rapid la mișcările sale.

Reducerea spațiului: Încearcă să păstrezi o distanță optimă față de adversar – suficient de aproape pentru a-l presiona, dar fără a te expune riscului de a fi depășit. Controlul distanței este esențial pentru a păstra o apărare eficientă.

*Antrenamentul poziției fundamentale*

Exerciții de stabilitate și echilibru - exersează poziția de apărare și mișcările laterale în sesiuni de antrenament pentru a-ți întări mușchii picioarelor și a-ți îmbunătăți capacitatea de a menține poziția defensivă.

Antrenament pentru viteză și reacție se folosesc exerciții de reacție rapidă și schimbare de direcție pentru a dezvolta viteza și agilitatea necesare în apărare.

Poziția fundamentală de apărare este baza pentru o apărare eficientă, oferindu-ți stabilitate, control și capacitatea de a reacționa rapid la mișcările adversarului. Prin antrenament constant, această poziție îți permite să fii un apărător solid și să limitezi opțiunile de atac ale oponentilor.

*Miscări specifice în apărarea jocului de baschet.*

În apărarea jocului de baschet, există mai multe mișcări și tehnici specifice care ajută echipa să își apere coșul și să oprească atacurile adversarilor.

*Apărarea de tip "1-la-1"*

Fiecare jucător este responsabil pentru apărarea unui jucător advers. Aceasta presupune o combinație de mișcări precum:

Stance defensive ce reărezintă o poziție joasă, cu genunchii îndoiți, pentru a fi pregătit să reacționezi rapid. Mișcarea picioarelor prin păstrarea întotdeauna a unui picior mai în față decât celălalt pentru a schimba rapid direcția.

Îndrumarea adversarului prin împingerea adversarului în direcția dorită (de obicei către linia laterală sau spre ajutorul defensiv).

#### *Închidere*

Este o mișcare rapidă spre jucătorul advers pentru a bloca sau descuraja o aruncare. Implică alergarea cu viteză maximă către adversar, urmată de reducerea vitezei și păstrarea echilibrului pentru a nu fi depășit.

#### *Apărarea în "Zonă"*

În loc să apere un jucător, fiecare apărător acoperă o anumită zonă a terenului. Tipuri de apărare zonală includ:

Apărarea 2-3 doi apărători în față și trei în spate.

Apărarea 3-2 trei apărători în față și doi în spate.

Implică o bună comunicare și viziune pentru a prelua jucătorii care intră în zona respectivă și a acoperi aruncările de la distanță.

#### *Apărarea Alege si predă*

Este folosită pentru a contracara o schemă frecvent utilizată de echipa adversă. Tehnicile comune includ:

schimbare când apărătorii își schimbă jucătorii între ei.

Apărătorul care acoperă ecranul iese în fața jucătorului de minge, fără a schimba complet, pentru a încetini acțiunea.

#### *Blocare la recuperare*

Folosită în apărarea împotriva recuperărilor ofensive. Un apărător își folosește corpul pentru a bloca adversarul și a câștiga poziția pentru recuperare. Este importantă plasarea și forța pentru a împiedica jucătorii ofensivi să ajungă la minge.

#### *Devierea mingii*

Apărătorii încearcă să atingă mingea fără a o intercepta complet, dar modificând traiectoria pentru a perturba controlul

echipei adverse. Este util pentru a schimba ritmul și a crea nesiguranță în adversari.

#### *Apărarea în doi*

Doi apărători se concentrează pe un singur jucător pentru a-l bloca. Acest lucru este de obicei folosit împotriva celor mai periculoși jucători ai echipei adverse. Necesită sincronizare și rapiditate, pentru a reveni în apărare dacă mingea este pasată.

Fiecare dintre aceste mișcări cere antrenament și comunicare pentru a funcționa bine într-un meci.

#### *Jocul de picioare și lucrul de brațe - apărare.*

În baschet, apărarea eficientă se bazează foarte mult pe controlul jocului de picioare și pe coordonarea brațelor.

#### *Jocul de picioare în apărare (poziție de apărare)*

Jucătorul trebuie să mențină o poziție joasă, cu genunchii îndoiți și picioarele puțin mai largi decât umerii. Această poziție oferă stabilitate și capacitatea de a schimba rapid direcția.

Greutatea corpului ar trebui să fie pe partea din față a tălpilor, astfel încât să fie ușor să reacționezi imediat la mișcările adversarului.

#### *Alunecare laterală*

Mișcarea de bază în apărarea la om. Jucătorul se deplasează lateral fără a încrucișa picioarele, pentru a putea reacționa mai repede și pentru a păstra echilibrul.

Piciorul din direcția de deplasare este primul care se mișcă, urmat de celălalt, fără să fie târât pe sol. Asta ajută la păstrarea vitezei și la prevenirea greșelilor de pași.

#### *Pivot (pivotare)*

Folosită pentru a schimba direcția rapid atunci când adversarul își schimbă mișcarea brusc. Un picior rămâne fix, iar celălalt se mișcă pentru a ajusta poziția defensivă.

Pivotarea eficientă permite menținerea poziției între adversar și coș.

### *Sprint*

La închiderea pe un jucător care ar putea să arunce, apărătorul trebuie să alerge în viteză, apoi să-și reducă viteza pe ultima porțiune pentru a păstra controlul, ridicându-și brațele pentru a împiedica o aruncare.

### *Lucrul de brațe în apărare*

La apropierea de un jucător advers, brațele sunt ridicate pentru a limita opțiunile acestuia. Un braț este orientat spre minge, iar celălalt se extinde pentru a bloca eventualele pase.

### *Blocarea aruncării*

Se folosește brațul pentru a bloca sau devia aruncarea adversarului. Totuși, este important ca apărătorul să nu sară până când nu este sigur că adversarul începe să arunce, pentru a evita o "fintă" care l-ar putea scoate din poziție.

Brațul activ - unul dintre brațe este poziționat spre drumul mingii, astfel încât să fie pregătit să o devieze sau să o intercepteze. Aceasta crește șansele de a întrerupe pasele și de a forța adversarul să comită greșeli.

### *Apărarea în fața adversarului cu mingea*

La aruncările de la distanță, apărătorul ridică brațul spre fața aruncătorului pentru a-l deranja și a reduce vizibilitatea spre coș.

### *Apărarea în poziții jos-sus*

În funcție de poziția adversarului, brațele apărătorului trebuie să fie active, fie jos, pentru a bloca driblingurile joase, fie ridicate, pentru a împiedica pasele sau aruncările deasupra apărătorului.

Combinarea jocului de picioare cu mișcările coordonate ale brațelor formează o apărare eficientă în baschet. Acuratețea și

sincronizarea sunt esențiale pentru a reuși să blochezi adversarul fără a comite faulturi.

*Piruetă în apărarea jocului de baschet.*

În apărarea jocului de baschet, pirueta este o mișcare defensivă care presupune pivotarea rapidă pentru a ajusta poziția în raport cu adversarul și a-l menține sub control. Este utilizată frecvent în situațiile de apărare "1-la-1" și mai ales atunci când adversarul schimbă direcția brusc.

Cum se execută pirueta defensivă - jucătorul defensiv începe dintr-o poziție joasă, cu genunchii îndoiți și picioarele la o lățime potrivită, cu greutatea corpului distribuită uniform, dar mai mult pe partea din față a tălpilor, pentru a permite reacții rapide.

Pivotarea propriu-zisă - când adversarul își schimbă direcția brusc, apărătorul își fixează unul dintre picioare pe sol (de obicei cel mai apropiat de adversar) și se rotește în direcția de deplasare a adversarului, fără să ridice piciorul pivot.

Mișcarea este rapidă și fluidă, permițând apărătorului să își mențină poziția între adversar și coș. Brațele rămân active și orientate către minge sau adversar pentru a obstrucționa posibilele pase sau încercări de aruncare.

În funcție de poziția adversarului, un braț poate rămâne mai jos, pentru a bloca driblingul, în timp ce celălalt poate fi ridicat pentru a împiedica o eventuală aruncare.

*Continuarea apărării după pivotare*

După efectuarea piruetei, apărătorul își readaptează rapid poziția în fața adversarului, pregătit să revină la mișcările defensive obișnuite, cum ar fi alunecarea laterală sau un nou sprint de closeout.

Scopul și avantajele piruetei în apărare - apărătorul să își păstreze poziția între adversar și coș, chiar dacă acesta schimbă direcția. Pirueta ajută la evitarea faulturilor, deoarece permite

apărătorului să rămână pe picioare și să reacționeze rapid, fără să întindă excesiv brațele sau să facă mișcări nesigure.

Împiedică adversarul să obțină un spațiu liber pentru aruncare sau pătrundere, deoarece apărătorul își ajustează poziția astfel încât să nu fie depășit.

Pirueta este o tehnică esențială în arsenalul defensiv al unui jucător, permițându-i să își păstreze echilibrul și controlul în fața adversarilor rapizi. Aceasta necesită antrenament și coordonare excelentă între picioare și partea superioară a corpului.

#### *Schimbările de direcție*

Schimbările de direcție în apărarea jocului de baschet sunt esențiale pentru a menține poziția între adversar și coș, mai ales atunci când atacantul execută mișcări rapide pentru a crea spațiu. Aceste schimbări de direcție necesită viteză, echilibru și o bună tehnică a jocului de picioare.

#### *Tehnici esențiale pentru schimbările de direcție în apărare:*

Poziție defensive - poziția de bază în apărare presupune genunchii ușor îndoți, corpul puțin aplecat în față și picioarele la o lățime mai mare decât umerii.

Această poziție permite o reacție rapidă în orice direcție, cu greutatea pe partea din față a picioarelor pentru o mișcare mai fluidă.

#### *Mișcarea picioarelor*

Alunecarea lateral - la schimbarea de direcție, se folosește tehnica alunecării laterale, păstrând un picior mai în față și neîncrucșând picioarele pentru a evita pierderea echilibrului.

Pivotare: În loc să faci pași mari, utilizează pivotul pentru a schimba direcția, fixând un picior pe teren și rotindu-te rapid pentru a te poziționa în fața adversarului.



### *Schimbarea de direcție cu pasul înapoi*

Folosit când adversarul trece de apărător. Acesta implică un pas mare înapoi cu piciorul din direcția de deplasare, rotind corpul și plasându-l în continuare între adversar și coș.

Pasul adăugat permite menținerea unei poziții bune fără a permite adversarului să creeze distanță sau să își găsească un spațiu deschis pentru o aruncare.

### *Închidere cu schimbare de direcție*

Când trebuie să te apropii de un jucător care poate arunca, apărătorul face un sprint rapid (closeout) și reduce viteza în ultimele momente, pregătit să schimbe direcția imediat în cazul unei fente.

Este important ca apărătorul să nu se lase păcălit de prima mișcare a adversarului, păstrând o distanță optimă pentru a reacționa la schimbările de direcție.

### *Redirecționarea adversarului*

Apărătorul încearcă să-l ghideze pe adversar spre marginea terenului sau într-o zonă unde sunt pregătiți alți apărători (ajutor defensiv). Aceasta presupune schimbări rapide de direcție pentru a controla traiectoria adversarului.

### *Coordonarea mișcării brațelor cu schimbările de direcție*

Brațele trebuie să fie active și sincronizate cu picioarele. Pe măsură ce îți schimbi direcția, unul dintre brațe ar trebui să fie orientat spre minge sau să blocheze eventualele pase.

În schimbarea de direcție, un braț rămâne jos, pentru a bloca driblingul, iar celălalt sus pentru a împiedica pasele deasupra capului.

Sfaturi pentru o schimbare de direcție eficientă în apărare:

Evitarea aplecării prea mult în față, pentru a preveni pierderea echilibrului.

Reacționează rapid la fente deoarece mulți atacanți folosesc fente de schimbare a direcției. Așteaptă confirmarea mișcării înainte

de a reacționa complet. Mișcările scurte și compacte sunt mai rapide și permit o reacție mai eficientă în fața schimbărilor de direcție ale adversarului.

Schimbările de direcție sunt esențiale pentru un apărător în baschet. Stăpânirea tehnicii jocului de picioare și a poziționării corecte va îmbunătăți capacitatea de a menține o apărare solidă împotriva atacurilor rapide.

### *Săriturile*

Săriturile sunt esențiale în apărarea jocului de baschet, fiind folosite pentru blocarea aruncărilor, contestarea recuperărilor și interceptarea paselor. Executate corect, acestea pot perturba semnificativ acțiunile ofensive ale adversarului.

### *Săritura pentru blocarea aruncării*

Apărătorul folosește săritura pentru a bloca aruncarea adversarului, sărind vertical și extinzând brațele cât mai sus.

Este esențial să fie sincronizată perfect, sărind exact când adversarul se află la apogeul aruncării, pentru a evita să fie păcălit de o fenta de aruncare.

De asemenea, este important să nu sară prea aproape de aruncător, pentru a evita comiterea unui fault.

### *Săritura pentru blocarea aruncării*

În loc să încerce blocarea, apărătorul săritor ridică brațele în fața adversarului pentru a-i reduce vizibilitatea și a-l incomoda, mai ales la aruncările de la distanță.

Această tehnică presupune o săritură controlată, în care apărătorul se menține aproape vertical pentru a nu pierde poziția de apărare.

### *Săritura la recuperare*

Este folosită la recuperări, atât pe apărare, cât și pe atac. Apărătorul trebuie să anticipeze traiectoria mingii după o aruncare și să-și folosească corpul pentru a bloca accesul adversarilor la minge.

În săritura pentru recuperare, jucătorul își folosește picioarele pentru a obține înălțime, iar brațele pentru a prinde mingea cât mai sus posibil.

### *Săritura pentru interceptarea paselor*

Apărătorul folosește săritura pentru a prinde pasele înalte sau a devia mingea, când aceasta trece aproape de el. De obicei, se utilizează în apărarea zonală sau atunci când apărătorul anticipează corect o pasă lungă.

### *Sincronizarea*

Sincronizarea este crucială, mai ales pentru blocarea aruncărilor și recuperările defensive. Săritura prea devreme sau prea târziu poate oferi un avantaj atacantului sau poate permite mingii să fie recuperată de echipa adversă.

### *Jocul de picioare și impulsul*

Pentru a obține o săritură eficientă, apărătorul trebuie să folosească un joc de picioare puternic. De obicei, se pleacă din poziția de apărare, cu genunchii îndoiți, iar săritura se face din împingerea cu ambele picioare pentru un impuls maxim.

### *Brațele active*

În timpul săriturilor defensive, brațele trebuie să fie cât mai active. La blocarea aruncărilor, acestea trebuie să fie complet extinse deasupra capului, iar la recuperări, trebuie să fie deschise pentru a prinde mingea cât mai sus - de asemenea, este important să eviți lovirea mâinilor adversarului, pentru a nu comite faulturi.

*Echilibrul în aterizare* – o aterizare controlată este esențială pentru a reveni rapid în apărare sau pentru a evita accidentările.

Apărătorul trebuie să aterizeze pe ambele picioare, pregătit să reia poziția defensivă sau să inițieze un nou efort de apărare.

*Folosirea fentei de săritură* - în fața unui aruncător experimentat, apărătorii pot folosi fenta de săritură pentru a-l face pe atacant să ezite sau să rateze sincronizarea aruncării. Fenta constă într-o ușoară ridicare pe vârfuri sau o mișcare scurtă în sus, simulând o săritură, pentru a-l determina pe aruncător să efectueze o fenta.

Exerciții practice pentru îmbunătățirea săriturilor în apărare - Antrenamente de sărituri și exercițiile pliometrice îmbunătățesc impulsul, înălțimea săriturii și forța picioarelor.

Observarea mișcărilor adversarului anticiparea din indicii a mișcărilor adversarului pentru a anticipa momentul aruncării sau al pasesi. Antrenamentele pentru echilibru ajută la aterizări sigure și la controlul săriturii.

Executate corect, săriturile sunt o componentă defensivă foarte eficientă, ajutând la perturbarea atacului advers, la obținerea mingii și la controlul spațiului sub coș.

## 6.PREGĂTIREA TEORETICĂ

### *Explicația*

Pregătirea teoretică în jocul de baschet este o componentă esențială pentru înțelegerea jocului, îmbunătățirea abilităților și formarea unei mentalități de competiție. Aceasta implică învățarea principiilor de bază ale jocului, a tehnicilor individuale și de echipă, precum și înțelegerea tacticilor și strategiilor folosite pe teren. Iată câteva aspecte fundamentale ale pregătirii teoretice în baschet:

Scopul principal al jocului este de a înscrie puncte prin introducerea mingii în coșul adversarului și de a opri echipa adversă să facă același lucru.

Jucătorii trebuie să înțeleagă regulile de bază, cum ar fi driblingul, pașii, faulturile și regulamentul de 24 de secunde pentru atac, care sunt fundamentale pentru respectarea unui joc corect.

### *Principiile fundamentale de atac*

Jucătorii trebuie să știe cum să controleze mingea, să dribleze eficient și să evite greșeli cum ar fi dubla sau pașii.

Jucătorii trebuie să învețe diferite tipuri de pase (chest pass, bounce pass, overhead pass) și când să le folosească. Pasele rapide și precise permit o mișcare mai fluidă a mingii pe teren.

Este esențială înțelegerea tehnicilor corecte pentru aruncarea de la distanță, aruncarea de trei puncte, și aruncarea liberă. În plus, este important de știut când și unde este cel mai bine să faci aceste aruncări.

Mișcările fără minge în care jucătorii trebuie să fie conștienți de importanța mișcării constante fără minge pentru a crea spațiu și oportunități de aruncare.

#### *Principiile fundamentale de apărare*

O poziție defensivă corectă presupune un echilibru stabil, o poziție joasă și o mișcare constantă pentru a limita spațiul adversarului.

Marcajul om-la-om care implică implică apărarea împotriva unui anumit jucător, urmărindu-l și încercând să îi limitezi oportunitățile de a înscrie.

Apărarea de zonă ce presupune acoperirea unei anumite zone din teren, nu a unui jucător anume, și este eficientă împotriva echipelor cu jucători foarte rapizi.

Blocarea și recuperarea mingii în care jucătorii trebuie să știe cum să conteste aruncările adversarilor și să recupereze mingea, atât pe apărare, cât și pe atac.

#### *Tactici și strategii de joc*

Jucătorii trebuie să înțeleagă diverse strategii de atac, cum ar fi pick-and-roll-ul, screening-ul și isolation play. Acestea sunt mișcări tactice pentru a crea oportunități de aruncare.

Structura echipei și poziția fiecărui jucător - Fiecare poziție are un rol specific în atac și apărare. Înțelegerea acestor roluri și coordonarea între jucători este esențială.

În baschet, fiecare secundă și fiecare loc pe teren contează. Jucătorii trebuie să învețe să își gestioneze timpul eficient, folosind fiecare oportunitate pentru a avansa mingea sau pentru a se poziționa corect.

#### *Aspecte mentale și psihologice ale jocului*

În baschet, jucătorii trebuie să fie atenți atât la minge, cât și la poziția adversarilor și a coechipierilor, menținând o concentrare ridicată pe parcursul întregului joc.

Rezistența la stres este extrem de important, baschetul poate fi un joc intens, iar gestionarea emoțiilor este esențială pentru a lua decizii bune și a menține un joc constant.

Comunicarea și spiritul de echipă contribuie la formarea unei echipe bine coordonată, comunică constant, își sprijină coechipierii și înțelege importanța rolului fiecărui membru pentru succesul comun.

#### *Analiza video și studiul tacticilor echipelor adversare*

Jucătorii și antrenorii studiază meciuri pentru a identifica punctele tari și slabe ale echipei proprii și ale adversarilor. Înțelegerea tacticilor adversarilor este esențială, jucătorii trebuie să învețe cum să citească mișcările echipei adverse și cum să răspundă la diverse situații.

Pregătirea teoretică formează baza pentru înțelegerea jocului, permițând jucătorilor să anticipeze și să reacționeze mai eficient. Acordarea timpului necesar pregătirii teoretice ajută la creșterea performanței și la dezvoltarea unui stil de joc echilibrat și inteligent.

#### *Pregătirea practică*

Pregătirea practică în baschet implică exerciții fizice, dezvoltarea abilităților tehnice și antrenamente tactice. Este esențială pentru a dezvolta forța, coordonarea, rezistența și tehnica necesare unui joc de succes. Pregătirea practică se poate împărți în mai multe categorii esențiale:

#### *Încălzirea și pregătirea fizică*

Un antrenament de baschet începe întotdeauna cu o încălzire completă. Aceasta poate include exerciții cardio (alergări ușoare),

exerciții de mobilitate și de activare musculară, pentru a pregăti corpul de efort.

Baschetul necesită rezistență, viteză și agilitate. Antrenamentele de condiționare pot include sprinturi, exerciții de agilitate (ex. scara de coordonare), exerciții pliometrice pentru sărituri și antrenamente de forță, mai ales pentru picioare și trunchi.

Flexibilitatea: Exercițiile de stretching și mobilitate ajută la prevenirea accidentărilor și la îmbunătățirea amplitudinii mișcărilor necesare pe teren.

#### *Dezvoltarea tehnicii individuale*

Driblingul: Jucătorii trebuie să exerseze constant controlul mingii și driblingul cu ambele mâini. Exercițiile includ driblingul pe loc, driblingul cu schimbări de direcție și driblingul în viteză.

Pasele: Exersarea paselor de bază (pase de piept, pase de podea, pase de deasupra capului) și a paselor sub presiune este esențială pentru un joc fluid. Jucătorii învață și cum să paseze în mișcare, în timpul contraatacurilor.

În perfecționarea aruncării la coș, exercițiile de aruncare includ aruncările de la semidistanță, aruncările de trei puncte și aruncările libere. Tehnica corectă a aruncării presupune o poziționare corectă a picioarelor, un balans corect al brațului de aruncare și o eliberare controlată a mingii.

Mișcările fără minge - jucătorii trebuie să exerseze mișcări precum tăierea (cut) și deschiderea pe poziție, pentru a crea spațiu și a oferi opțiuni de pasă coechipierilor.

#### *Exerciții de apărare*

Poziția defensivă și jocul de picioare - apărarea începe cu o poziție joasă, cu genunchii îndoiți și o poziție a corpului care permite schimbări rapide de direcție. Exercițiile de alunecare laterală



(defensive slide) sunt importante pentru a menține poziția între adversar și coș.

Blocarea și contestarea aruncărilor: Jucătorii exersează tehnicile de blocare și contestare a aruncărilor fără a comite faulturi. Asta implică sincronizare, săritură controlată și coordonarea brațelor pentru a obstrucționa aruncătorul.

Apărarea la recuperări - exercițiile de box out sunt esențiale pentru a obține mingea după o aruncare ratată. Apărătorii trebuie să folosească corpul pentru a bloca adversarul și a obține o poziție favorabilă pentru recuperare.

#### *Dezvoltarea tacticilor și strategiei de echipă*

Sisteme de atac: Antrenorul introduce strategii de atac, cum ar fi pick-and-roll, screen-urile, mișcările de tăiere (cuts) și poziționarea corectă pe teren pentru a crea oportunități de aruncare.

Apărarea de zonă și apărarea om-la-om - echipa exersează ambele tipuri de apărare, pentru a înțelege responsabilitățile fiecărui jucător în funcție de poziția lor și pentru a coordona apărarea în funcție de stilul de joc al adversarilor.

Contraatacul - exercițiile de contraatac sunt importante pentru a dezvolta viteza de reacție și capacitatea de a trece rapid de la apărare la atac. În acest sens, se exersează pasele rapide, driblingul în viteză și finalizarea eficientă la coș.

#### *Antrenamente de joc*

Jocuri simulate: Aceste jocuri exersează scenarii reale de meci și permit jucătorilor să aplice tehnicile și tacticile învățate. Scrimmage sunt folosite pentru a dezvolta sincronizarea echipei și pentru a observa cum reacționează jucătorii în situații competitive.

Exerciții situative: Antrenorul poate crea situații specifice, cum ar fi apărarea cu 10 secunde rămase pe ceasul de atac sau

simularea unui atac cu scorul egal, pentru a testa reacțiile și abilitățile de decizie ale jucătorilor.

*Dezvoltarea mentalității și a concentrării*

Rezistența mentală reprezintă o latură extrem de important, antrenamentele intense ajută jucătorii să își construiască rezistența mentală, esențială pentru a face față presiunii din timpul jocurilor reale.

În baschet, este crucial să fii atent și să comunici eficient cu echipa. Exercițiile care încurajează comunicarea pe teren îmbunătățesc coordonarea și cresc eficiența echipei.

*Analiza performanței și feedback-ul*

După antrenamente și meciuri, antrenorul oferă feedback fiecărui jucător și echipei în ansamblu. Aceasta ajută la corectarea greșelilor și la îmbunătățirea continuă.

În timpul sau după antrenamente și jocuri, jucătorii pot viziona înregistrări pentru a analiza mișcările, deciziile și acțiunile. Acest proces ajută la identificarea punctelor tari și slabe și la perfecționarea jocului.

Pregătirea practică în baschet este o combinație între dezvoltarea abilităților fizice, exersarea tehnicilor, învățarea tacticilor și dezvoltarea unei mentalități competitive. O abordare echilibrată și consistentă va ajuta jucătorii să își dezvolte toate aspectele necesare unui joc de succes.

## 7. TEHNICA JOCULUI FĂRĂ MINGE

### *Poziția fundamentală*

În baschet, tehnica jocului fără minge este esențială pentru a menține mișcarea și de a crea oportunități pentru echipă. Poziția fundamentală fără minge presupune o postură echilibrată și pregătită pentru a reacționa rapid.

Postura corpului este cea în care jucătorul își menține genunchii ușor flexați și spatele drept, cu pieptul ușor în față și privirea orientată către teren, gata să urmărească mingea și să anticipeze mișcările adversarilor.

Poziția picioarelor este cea cu picioarele depărtate la nivelul umerilor pentru un echilibru optim. Greutatea trebuie să fie distribuită uniform pe ambele picioare, dar cu ușoară aplecare în față, pentru a permite pornirea rapidă în orice direcție.

Brațele trebuie să fie relaxate, dar pregătite pentru a intercepta mingea sau pentru a proteja spațiul, iar mâinile sunt poziționate astfel încât să poată primi pase sau să se angajeze în dribling imediat.

Fără minge, jucătorul trebuie să se deplaseze continuu pentru a crea spațiu și opțiuni de pasare. Aceste mișcări pot include tăieri (cut-uri), ecrane (screen-uri) și schimbări de direcție, pentru a deruta apărarea adversă.

Poziția fundamentală fără minge permite jucătorului să fie pregătit atât pentru primirea mingii, cât și pentru a reacționa rapid în apărare sau atac, păstrându-și echilibrul și controlul.

### *Deplasările*

În jocul de baschet, deplasările sunt esențiale pentru a crea oportunități de atac, a scăpa de adversari și a păstra o poziție defensivă eficientă. Iată principalele tipuri de deplasări și descrierea acestora:

#### *Deplasarea de bază (sau pasul scurt)*

Este o mișcare rapidă, de obicei pe distanțe scurte, folosită pentru ajustarea poziției față de adversar sau pentru a ocupa o poziție strategică. Deplasarea se face cu pași mici, menținând echilibrul.

Se folosește atât în atac, pentru a primi mingea sau a crea spațiu, cât și în apărare, pentru a bloca adversarul sau a preveni o pasă.

#### *Alergarea (sprintul)*

Alergarea se folosește pentru a acoperi distanțe mai mari, de obicei în tranziția rapidă între apărare și atac. În atac, sprintul este utilizat pentru a scăpa de apărare în cazul unui contraatac. În apărare, alergarea rapidă este esențială pentru a reveni și a ocupa o poziție defensivă eficientă.

#### *Pasul adăugat*

Este o deplasare laterală, specifică pentru apărare. Jucătorul își menține poziția fundamentală, cu genunchii flexați, și se deplasează lateral cu pași scurți, fără a-și încrucișa picioarele. Este folosită pentru a rămâne în fața adversarului care dribleză și pentru a bloca un eventual avans spre coș.

#### *Pivotarea*

Pivotarea constă în rotirea pe un picior fix, în timp ce celălalt picior se deplasează liber. Permite jucătorului să își schimbe direcția și să protejeze mingea de apărare. Este folosită pentru a proteja mingea în atac, pentru a găsi un coechipier liber sau pentru a evita un blocaj defensiv.

#### *Mișcările fără minge*

Mișcările fără minge includ tăierile (cut-urile) și deplasările pe teren pentru a crea oportunități de pasare sau a deschide un spațiu.

Mișcările pot include deplasări spre coș, deplasări diagonale sau în cerc. Sunt esențiale pentru a rupe apărarea și a crea un spațiu liber, fie pentru primirea unei pase, fie pentru a deruta adversarii.

#### *Întoarcerile rapide*

Întoarcerea reprezintă o schimbare bruscă de direcție pentru a deruta apărarea, adesea utilizată fără minge. Se folosește pentru a crea spațiu față de adversar sau pentru a schimba rapid direcția într-un dribling sau pas.

Aceste deplasări ajută jucătorii să își îmbunătățească controlul terenului, să creeze oportunități de atac și să se apere eficient.

#### *Săriturile*

În jocul de baschet, săriturile sunt esențiale pentru a realiza acțiuni importante, cum ar fi aruncările la coș, blocările și recuperările. Ele sunt folosite atât de jucători ofensivi, cât și de cei defensivi pentru a domina înălțimea și a câștiga avantaj asupra adversarilor.

*Săritura pentru aruncare* în care jucătorul sare vertical și aruncă mingea spre coș din săritură, obținând un unghi mai favorabil de atac și evitând blocajele defensive.

*Săritura pentru recuperare* - după o pasă ratată, jucătorii sar pentru a prinde mingea, fie pentru a o controla pe atac, fie pentru a o recupera în apărare.

*Săritura pentru blocaj* este atunci când un jucător defensiv sare în fața unui adversar care încearcă să arunce la coș, încercând să devieze sau să blocheze mingea.

*Săritura în dublu pas* apare atunci când jucătorul sare lângă coș și finalizează cu o aruncare ușoară. Este o săritură mai scurtă și mai rapidă.

Este o săritură înaltă, prin care jucătorul introduce mingea direct în coș. Este una dintre cele mai spectaculoase mișcări și necesită o combinație de forță și înălțime.

Săriturile cer atât forță în picioare, cât și o tehnică bună, deoarece implică coordonarea întregului corp și, deseori, necesită stabilitate în aer pentru a învinge presiunea adversarilor. Antrenamentele specifice de sărituri și pliometrie sunt folosite frecvent pentru a îmbunătăți această abilitate.

#### *Săritura cu desprindere pe ambele picioare*

Săritura cu desprindere pe ambele picioare este o tehnică frecvent utilizată în baschet, în special la jump shot-uri, dunk-uri și recuperări. Spre deosebire de săritura cu desprindere pe un singur picior, aceasta permite jucătorului să genereze mai multă forță și stabilitate, având un control mai bun al corpului în aer.

Caracteristici ale săriturii cu desprindere pe ambele picioare

Această săritură asigură un echilibru mai bun, deoarece greutatea este distribuită uniform pe ambele picioare, permițând o direcționare precisă a mișcării. Folosind ambele picioare pentru desprindere, jucătorii pot genera o explozie mai puternică, ceea ce le permite să sară mai sus și să obțină un avantaj în fața adversarilor, atât pentru blocaje, cât și pentru sărituri spectaculoase.

Această tehnică este adesea folosită atunci când jucătorul are timp să se pregătească înainte de săritură, fie în cazul unui jump shot, fie pentru o recuperare ofensivă sau defensivă.

Aplicare în diferite situații de joc

Aruncarea la coș - jucătorul sare pe ambele picioare pentru a obține un unghi înalt și pentru a evita blocajul adversarilor. Acesta este un tip de săritură preferat de majoritatea jucătorilor, în special atunci când se află în apropierea coșului.

În cazul recuperărilor, o săritură cu ambele picioare permite jucătorilor să-și asigure o poziție stabilă pentru a prinde mingea fără a pierde echilibrul în aer.

#### Avantaje

Echilibru mai bun în aer deoarece fiind desprins cu ambele picioare, jucătorul are un control mai bun asupra corpului și poate ajusta mișcarea pentru a contracara eventualele contacte din partea adversarilor.

Control și direcție deoarece permite o stabilitate sporită, jucătorul având control asupra direcției mișcării, atât pentru aruncări, cât și pentru aterizări sigure.

Antrenamentele pentru această săritură includ exerciții pliometrice și de forță, axate pe mușchii picioarelor și trunchiului, pentru a spori înălțimea și controlul în aer.

#### *Săritura cu desprindere pe un picior*

Săritura cu desprindere pe un singur picior este o tehnică de bază în baschet, adesea folosită în situații de layup și în mișcări care cer rapiditate, fluiditate și o tranziție ușoară între alergare și săritură. Spre deosebire de săritura pe ambele picioare, aceasta este mai dinamică și este realizată, de obicei, atunci când jucătorul are un elan mare.

#### *Caracteristici ale săriturii cu desprindere pe un singur picior*

Fluiditate și continuitate deoarece săritura pe un picior permite o tranziție rapidă și cursivă de la dribling la finalizare, fiind ideală pentru un atac rapid.

Înălțime redusă, dar viteză mai mare pentru că, deși nu oferă aceeași înălțime ca o săritură pe ambele picioare, această tehnică asigură un ritm mai bun al mișcării, permițând jucătorilor să finalizeze rapid acțiunea.

Controlul asupra mingii este asigurat deoarece săritura pe un singur picior permite jucătorului să fie mai mobil și să își mențină controlul asupra mingii, permițând ajustări rapide în funcție de apărarea adversă.

Este cea mai comună utilizare a săriturii pe un picior. Jucătorul dribblează spre coș și, cu desprindere pe un picior, finalizează acțiunea cu o aruncare ușoară sau chiar un dunk (dacă are înălțimea necesară).

Când un jucător are spațiu liber și vrea să ajungă rapid la coș, săritura pe un picior îi permite să păstreze viteză, făcând dificilă intervenția adversarilor.

Atunci când un jucător dorește să evite un blocaj sau să finalizeze rapid pentru a nu fi interceptat, desprinderea pe un singur picior permite o schimbare bruscă de direcție și o finalizare rapidă.

#### Avantaje

Viteză și dinamică - săritura pe un picior este foarte eficientă în acțiunile rapide, deoarece permite jucătorilor să se deplaseze repede și să finalizeze fără a încetini.

Jucătorul are mai mult control și flexibilitate pentru a evita apărarea sau a-și ajusta aruncarea în aer.

Antrenamentele pentru această tehnică includ exerciții pliometrice și de coordonare, accentuându-se explozia și stabilitatea pe un singur picior, pentru a permite sărituri rapide și eficiente din dribling.

#### *Pirueta*

Pirueta în jocul de baschet este o mișcare tehnică folosită pentru a schimba direcția rapid și a evita adversarii. Aceasta implică o rotație rapidă a corpului în timp ce jucătorul păstrează piciorul de pivot pe sol și se rotește în jurul acestuia. Pirueta este adesea folosită



de jucătorii ofensivi pentru a trece de apărare, în dribling, sau pentru a crea spațiu pentru o aruncare sau o pasă.

Caracteristici ale piruetei în baschet

Este crucial ca jucătorul să aibă un picior de pivot bine stabilit. Pirueta se realizează prin rotirea în jurul acestui picior, în timp ce celălalt picior execută mișcarea de rotație. Ridicarea piciorului de pivot poate duce la o greșeală de pași. Pirueta necesită o bună coordonare, control și echilibru. Este important ca jucătorul să păstreze controlul asupra mingii în timpul rotației și să se asigure că mișcarea este fluidă și rapidă pentru a nu pierde mingea.

În timpul piruetei, jucătorul trebuie să țină mingea aproape de corp și, de obicei, de partea opusă apărătorului, pentru a evita o interceptie.

Aplicare în jocul de baschet

Pirueta este folosită de jucători pentru a trece de apărarea strânsă. Printr-o rotație rapidă, jucătorul poate schimba direcția, lăsându-l pe apărător în urmă. Un jucător poate folosi pirueta pentru a se elibera de apărare și a obține un unghi mai bun pentru o aruncare sau pentru o pasă.

Finalizarea în apropierea coșului prin pivotare, aceasta este utilă și în apropierea coșului, atunci când un jucător este marcat și are nevoie de o mișcare rapidă pentru a elibera spațiu pentru o aruncare.

Avantaje

Schimbare rapidă de direcție prin pirueta, este una dintre cele mai eficiente tehnici de schimbare a direcției, permițând jucătorului să surprindă apărarea. Atunci când este executată corect, pirueta menține mingea protejată, iar jucătorul își poate controla bine mișcarea în funcție de poziția adversarului.

Antrenamentul piruetei include exerciții de pivotare și control al mingii, dar și exerciții de echilibru, pentru a asigura o rotație stabilă și rapidă.

#### *Jocul de brațe și picioare*

În baschet, jocul de brațe și picioare este esențial pentru controlul, coordonarea și echilibrul unui jucător pe teren. Fiecare componentă – brațele și picioarele – contribuie semnificativ la performanțele individuale și de echipă, fie că este vorba de atac, apărare sau recuperare. Prin sincronizarea și utilizarea eficientă a brațelor și picioarelor, jucătorii pot obține un avantaj tactic, îmbunătățind atât mișcărilor, cât și precizia.

#### *Jocul de brațe*

În dribling și aruncare, brațele sunt responsabile pentru direcționarea și forța aplicată asupra mingii. Controlul mingii în dribling necesită o coordonare bună și mișcări rapide ale brațelor, păstrând mingea aproape de corp. Brațele sunt folosite și pentru a proteja mingea de adversar în timpul driblingului, oferind o barieră între mingea și apărător.

Brațele asigură precizia și forța în pasă și aruncare. În timpul unei aruncări la coș, mișcarea brațelor trebuie să fie fluidă și coordonată cu mișcarea picioarelor pentru un rezultat optim.

În apărare, brațele sunt folosite pentru a contesta aruncările, a bloca pasele sau a crea presiune asupra adversarului. Ridicarea brațelor pentru a bloca vizibilitatea și căile de pasare limitează opțiunile adversarului.

#### *Jocul de picioare*

Deplasare și viteză în care picioarele sunt fundamentale pentru mobilitatea pe teren. Prin mișcări rapide de deplasare (pași laterali, schimbări de direcție), jucătorii își păstrează poziția în fața adversarului, fie că se află în atac sau apărare.

Sărituri și stabilitate - picioarele sunt esențiale în execuția săriturilor – fie pentru aruncare, recuperare, sau blocaj. Stabilitatea picioarelor ajută la menținerea echilibrului în săriturile pe ambele picioare sau pe un singur picior.

Prin jocul de picioare, jucătorii își pot schimba rapid direcția și pot păstra o poziție echilibrată în fața apărătorului. Tehnicile de pivotare folosesc piciorul de sprijin pentru a menține stabilitatea și a păstra controlul în mișcare.

Poziționare defensivă: În apărare, jocul de picioare este crucial pentru a rămâne în fața adversarului și pentru a-l împiedica să avanseze. Jucătorii defensivi folosesc pași laterali și mișcări scurte și rapide pentru a reacționa la schimbările de direcție ale atacanților.

#### *Sincronizarea brațelor și picioarelor*

Un baschetbalist de succes știe să sincronizeze mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor. De exemplu, în dribling, jocul de picioare este sincronizat cu mișcarea brațelor pentru a permite o deplasare lină, fără pierderea controlului. În aruncare, puterea picioarelor din săritură este completată de mișcarea brațelor pentru a oferi forță și precizie.

#### Avantaje ale unui joc eficient de brațe și picioare

Echilibru și stabilitate se poate obtine prin utilizarea corectă a brațelor și picioarelor, jucătorii își mențin echilibrul și sunt mai stabili în mișcările rapide. Control și protecția mingii prin folosirea brațelor și picioarelor, pentru a proteja mingea și pentru a controla spațiul oferă un avantaj tactic, mai ales în fața apărătorilor agresivi.

Sincronizarea eficientă a mișcărilor optimizează fiecare acțiune, reducând riscul de erori și crescând șansele de reușită. Antrenamentele pentru jocul de brațe și picioare includ exerciții de agilitate, pliometrie, dribling și poziționare defensivă, asigurând o mai bună coordonare și control al mișcărilor pe teren.

## *Ținerea mingii*

### *Ținerea mingii cu ambele mâini*

În jocul de baschet, ținerea mingii cu ambele mâini este o tehnică esențială pentru control și protejare. Când un jucător prinde mingea cu ambele mâini, își îmbunătățește stabilitatea și reduce riscul de a pierde mingea în fața apărării adverse. Această prindere permite, de asemenea, o tranziție mai rapidă către dribling, pasare sau aruncare.

În plus, când mingea este ținută cu ambele mâini la nivelul pieptului sau mai jos, jucătorul este într-o poziție echilibrată și poate lua rapid o decizie strategică în funcție de situația din teren, fie să paseze unui coechipier, să dribleze pentru a avansa sau să arunce spre coș.

### *Ținerea mingii cu ambele mâini aproape de piept*

În baschet, ținerea mingii cu ambele mâini aproape de piept este o poziție de bază pentru un control optim al mingii. Aceasta îi permite jucătorului să protejeze mingea de adversari și să fie pregătit pentru o acțiune rapidă, fie că e vorba de o pasare, de o aruncare la coș sau de începerea unui dribling.

Această poziție este considerată stabilă, întrucât oferă un punct de echilibru și îi dă jucătorului o gamă largă de mișcări posibile. Cu mingea la piept, jucătorul își poate folosi și corpul pentru a o proteja mai bine, mai ales în fața apărării adverse, ceea ce crește șansele de a păstra posesia

### *Ținerea mingii cu ambele mâini deasupra capului*

În baschet, ținerea mingii cu ambele mâini deasupra capului este o poziție folosită frecvent pentru pase precise sau pentru aruncări la coș. Această poziție oferă o vizibilitate bună asupra terenului și le

permite jucătorilor să observe mai ușor colegii de echipă și poziționarea adversarilor.

Prin ridicarea mingii deasupra capului, jucătorul își protejează posesia, făcând mingea mai greu de interceptat de către apărători. De obicei, această poziție este adoptată în momentele în care jucătorul este presat sau pentru a face o pasă peste apărători, fiind o tehnică esențială în jocul de baschet pentru a asigura un control sigur și pentru a deschide oportunități de atac.

#### *Ținerea mingii cu ambele mâini dedesubt*

În baschet, ținerea mingii cu ambele mâini dedesubt (sub minge) este utilizată de obicei pentru pregătirea unui dribling sau pentru a proteja mingea în fața apărării. Această poziție îi oferă jucătorului un control excelent, întrucât poate trece rapid într-un dribling fără a pierde stabilitatea.

Poziționarea mâinilor dedesubtul mingii facilitează schimbarea direcției în cazul unui dribling de protecție și ajută la păstrarea posesiei, în special în fața unui apărător agresiv. Este o tehnică esențială pentru gârzi sau jucători de poziție joasă, care trebuie să manevreze mingea în spații înguste și să fie gata să accelereze mișcările.

#### *Ținerea mingii asimetrică cu două mâini de sus*

În baschet, ținerea asimetrică a mingii cu două mâini de sus implică plasarea uneia dintre mâini pe partea laterală a mingii, iar cealaltă ușor dedesubt, într-o poziție mai joasă. Această tehnică permite jucătorului să aibă un control solid asupra mingii, permițându-i să o ridice rapid pentru o pasă, o aruncare la coș sau o fenta.

Prin prinderea asimetrică, jucătorul poate crea o mișcare fluidă și imprevizibilă, ceea ce este util pentru a schimba direcția sau

pentru a lansa o aruncare rapidă înainte ca adversarii să reacționeze. Această tehnică oferă mai multă libertate de mișcare a mingii, fiind utilă în situații ofensive și pentru manevre rapide.

*Prinderea mingii cu două mâini la piept*

Prinderea mingii cu două mâini la piept în baschet este o tehnică de bază folosită pentru a controla mingea în mod eficient și a pregăti o pasare sau o aruncare.

Poziția corpului este în echilibru, cu genunchii ușor îndoiți și picioarele depărtate la nivelul umerilor, pregătit pentru a absorbi mingea și a reacționa rapid.

Poziția mâinilor cu palmele orientate spre minge, la nivelul pieptului, cu degetele ușor răsfirate. Mâinile ar trebui să fie ferme, dar relaxate, pregătite să prindă mingea fără să o lase să cadă sau să se rostogolească.

Atunci când mingea vine spre tine, adu ambele mâini către minge, absorbând impactul ușor. Îndoaie coatele pentru a amortiza mingea și pentru a o menține aproape de corp, la nivelul pieptului. Această tehnică îți oferă mai mult control și siguranță.

Odată ce ai prins mingea, asigură-te că o ții aproape de piept, pregătit pentru o eventuală pasare, dribling sau aruncare la coș.

Această tehnică ajută la reducerea riscului de a scăpa mingea și îți permite să o controlezi mai bine pentru a efectua următoarea mișcare în joc.

*Prinderea mingii cu două mâini de sus de deasupra capului*

Prinderea mingii cu două mâini de deasupra capului în baschet este o tehnică folosită atunci când mingea vine de la o pasă sau un rebound înalt. Aceasta permite jucătorului să controleze mingea în aer și să fie pregătit pentru o pasare rapidă sau o aruncare la coș.

Poziția corpului este în echilibru, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, și genunchii ușor flexați. Acest lucru ajută la stabilitate și la absorbirea impactului mingii.

Întinde mâinile deasupra capului, cu palmele orientate una spre cealaltă și degetele larg deschise pentru a prinde mingea cu o suprafață cât mai mare. Mâinile ar trebui să fie ferme, dar relaxate, pregătite să amortizeze mingea.

Prinderea mingii se realizează pe măsură ce mingea ajunge, folosește ambele mâini pentru a o prinde deasupra capului, încordând ușor antebrațele și coatele pentru a controla mingea și a nu o scăpa.

Aducerea mingii spre piept se produce după ce ai prins mingea ferm, coboar-o spre piept, păstrând-o aproape de corp. Acest lucru îți oferă mai mult control și te pregătește pentru următoarea mișcare – fie o pasă, fie un dribling sau o aruncare.

Această tehnică este esențială pentru a controla mingea atunci când vine de sus, permițând jucătorului să continue rapid acțiunea în joc.

#### *Prinderea mingii cu o mână*

Prinderea mingii cu o mână în baschet este o tehnică avansată, folosită în situații specifice, cum ar fi prinderea rapidă a unei pase sau recuperarea mingii când cealaltă mână nu poate fi folosită. Aceasta necesită coordonare, forță și precizie pentru a menține controlul. Iată cum se face corect această prindere:

Poziția corpului trebuie menținută într-o poziție stabilă, cu genunchii ușor flexați, și pregătește-te să absorbi impactul mingii, adaptând rapid poziția pentru a prinde mingea. Întinde mâna către minge cu degetele larg deschise și palmele ferme, pentru a oferi o suprafață maximă de contact. Degetul mare și degetele mijlocii sunt esențiale pentru a controla prinderea.

Prinderea efectivă se realizează atunci când mingea ajunge la mână, prinde-o ferm, încordând ușor mușchii degetelor și palmei pentru a o stabiliza. Folosește degetele pentru a absorbi impactul și pentru a preveni scăparea.

Continuă jocul după prinderea mingii, adu-o aproape de corp sau imediat într-o poziție potrivită pentru o aruncare, pasare sau dribling, în funcție de situația jocului.

Prinderea mingii cu o mână este riscantă, dar eficientă în momentele când viteza este esențială și atunci când o prindere rapidă sau un control ferm al mingii este necesar pentru a finaliza o acțiune în teren.

#### *Pasarea mingii*

Pasarea mingii în baschet este o tehnică esențială, folosită pentru a muta mingea rapid între coechipieri, a evita apărarea adversă și a crea oportunități de aruncare la coș. O pasă bine executată poate determina eficiența unei echipe în atac. Iată principalele tipuri de pase și modul în care se realizează fiecare:

#### *Pasa de la piept*

Ține mingea la nivelul pieptului, cu degetele răsirate pe laturi.

Împinge mingea drept înainte, extinzând brațele și răsucind ușor încheieturile spre exterior pentru a oferi mingii mai mult control și direcție.

Folosită pentru pase directe și rapide pe distanțe scurte până la medii.

#### *Pasa prin ricoșeu*

Ține mingea la piept sau în zona abdomenului și împinge mingea spre podea, vizând un punct la aproximativ două treimi din distanța dintre tine și coechipier. Mingea ar trebui să atingă podeaua



o dată și să ajungă la coechipier la nivelul taliei. Această pasă este ideală pentru evitarea apărătorilor și este dificil de interceptat.

#### *Pasa de deasupra capului*

Ține mingea cu ambele mâini deasupra capului și întinde brațele și împinge mingea înainte, folosind încheieturile și brațele pentru a-i oferi direcție și viteză. Este folosită pentru pase lungi sau pentru a depăși apărătorii înalți.

#### *Pasa cu o mână*

Ține mingea cu o mână, ca și cum ai arunca o minge de baseball și realizează o mișcare de aruncare, folosind brațul și încheietura pentru a imprima viteză și precizie. Este utilizată în situații de contraatac, când trebuie să trimiți mingea rapid pe o distanță lungă.

#### *Pasa laterală*

Ține mingea cu o mână lângă corp, pregătit pentru o mișcare rapidă laterală. Împinge mingea lateral sau înainte, folosind încheietura și forța brațului pentru a trimite mingea cu viteză. Este o pasă utilizată în mișcare pentru a evita un apărător apropiat.

Este essential să fii atent la poziția coechipierului și la apărătorii din jur. Pasările ar trebui să fie precise și rapide, evitând interceptările. Comunicarea prin gesturi sau privire cu coechipierul pentru a preveni neînțelegerile, oportunități pentru puncte rapide.

#### *Pasa cu o mână din dreptul umărului*

Pasa cu o mână din dreptul umărului, cunoscută și ca „pasa de umăr” sau „push pass”, este o tehnică utilă pentru pase rapide și precise în timpul mișcării, mai ales în situații de contraatac sau când trebuie să treci pe lângă un apărător apropiat.

Poziția corpului este într-o poziție echilibrată, cu genunchii ușor îndoiți și cu corpul orientat spre direcția în care vrei să trimiți mingea. Ține mingea în mâna dominantă, la nivelul umărului, aproape

de corp. Brațul ar trebui să fie ușor îndoit, iar cotul orientat spre exterior.

Execuția pasei se realizează prin împingerea mingii înainte cu o mișcare rapidă a brațului, extinzându-l din umăr.

În același timp, folosește încheietura pentru a imprima forță și direcție mingii, astfel încât să fie rapidă și precisă. Degetele ar trebui să fie ușor deschise, pentru a avea mai mult control și a direcționa mingea corect.

După ce ai lansat mingea, urmărește mișcarea brațului în direcția pasei pentru a-i da un plus de viteză și a-ți menține echilibrul.

Această pasă este de obicei folosită pe distanțe scurte până la medii și este eficientă pentru pase precise atunci când ești în mișcare sau când vrei să ocolești rapid apărarea adversă.

#### *Pasarea mingii cu pământul*

Pasarea mingii cu pământul, cunoscută și ca bounce pass, este o tehnică des întâlnită în baschet, folosită pentru a evita apărătorii și a livra mingea coechipierului printr-o ricoșare de pe podea. Această pasă este dificil de interceptat și este eficientă pe distanțe scurte până la medii.

Poziția corpului este în echilibru, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și genunchii ușor flexați, pregătit pentru a controla pasarea.

Poziția mâinilor prin ținerea mingii cu ambele mâini la nivelul pieptului sau al abdomenului, cu degetele larg deschise și palmele ferme pe laturi.

Execuția pasei - împinge mingea în jos și înainte, folosind ambele mâini pentru a o direcționa spre pământ. Țintește un punct de impact la aproximativ două treimi din distanța dintre tine și coechipier.

În momentul pasei, extinde brațele și răsuțește încheieturile spre exterior, pentru a avea mai mult control asupra direcției și vitezei

mingii. Mingea ar trebui să atingă podeaua o singură dată și să ajungă la coechipier la nivelul taliei, facilitând o prindere rapidă și controlată.

După ce mingea este pasată, fii gata să te repliezi în atac sau apărare, în funcție de răspunsul echipei tale și de poziția adversarului.

Pasarea cu pământul este eficientă pentru a evita apărătorii, deoarece mingea sare sub nivelul brațelor acestora, făcând-o dificil de interceptat și asigurând o continuitate rapidă a jocului.

#### *Pasarea mingii din deplasare*

Pasarea din deplasare pe distanță medie în baschet este o tehnică folosită pentru a muta mingea rapid către un coechipier aflat la o distanță moderată, în timp ce te afli în mișcare. Această pasă necesită coordonare și precizie, deoarece trebuie să menții controlul atât asupra propriei viteze, cât și asupra direcției și forței mingii. Iată cum se execută:

În timp ce te deplasezi, menține un echilibru bun, cu genunchii ușor flexați, pregătit pentru a efectua pasa. Corpul ar trebui să fie orientat spre direcția în care dorești să trimiți mingea.

Poziția mingii prin ținerea mingii aproape de corp, pregătit să o împingi cu o mână sau cu ambele, în funcție de tipul de pasă ales (pasa de la piept, pasa cu o mână etc.).

#### Execuția pasei:

La momentul potrivit, împinge mingea înainte în direcția coechipierului, extinzând brațul (sau brațele) și folosind încheietura pentru a imprima direcție și viteză.

Este important să ajustezi forța pasei pentru a ajunge exact la coechipier fără a fi prea rapidă sau prea lentă, astfel încât să poată fi prinsă cu ușurință.

Coordonarea cu picioarele este importantă deoarece în timpul pasei, este ideal să faci un pas spre direcția pasei, ceea ce îți oferă mai mult echilibru și forță în deplasare. Pasează către pieptul coechipierului sau ușor în fața acestuia, astfel încât să o poată prinde în mișcare, fără a încetini.

Pasarea din deplasare pe distanță medie este esențială pentru a menține ritmul jocului și pentru a permite echipei să avanseze rapid pe teren. Aceasta ajută la construirea unui atac fluid și la evitarea apărătorilor, fiind o tehnică des folosită în tranziția dintre apărare și atac.

#### *Pase speciale*

În baschet, pasele speciale sunt tehnici avansate folosite pentru a surprinde apărarea adversă, a adăuga viteză jocului și a crea oportunități de scor. Aceste pase necesită o bună coordonare, creativitate și o înțelegere clară a poziționării echipei.

#### *Pasa fără privire*

Aceasta este o pasă efectuată fără ca jucătorul să se uite în direcția coechipierului căruia îi trimite mingea. Jucătorul folosește contactul vizual cu un alt jucător sau mimează o mișcare într-o altă direcție pentru a deruta apărătorii. Folosită pentru a crea surpriză și a evita interceptările, dar necesită o excelentă comunicare și sincronizare cu coechipierul.

#### *Pasa pe la spate*

Jucătorul aduce mingea în spate și o pasează folosind o mișcare rapidă a încheieturii, trecând mingea prin spatelul său. Această pasă este utilă în momentele când apărătorul blochează o pasă obișnuită sau când jucătorul se află într-o poziție incomodă de a pasa în față. Necesită multă practică pentru a controla direcția și viteza mingii.

### *Pasa în aer*

Aceasta este o pasă efectuată direct către un coechipier aflat în săritură, pregătit să finalizeze cu o aruncare din aer. Jucătorul care pasează trimite mingea cu o traiectorie precisă, astfel încât coechipierul să o prindă în săritură și să finalizeze în același timp. Este o pasă spectaculoasă, dar riscantă, deoarece necesită coordonare perfectă și o poziție bună de recepție din partea coechipierului.

### *Pasa cu o mână în săritură*

Executată atunci când jucătorul este în aer, fiind o combinație între o pasă și o săritură. Aceasta permite jucătorului să treacă peste un apărător sau să creeze o oportunitate de pasare rapidă în timp ce evită o blocare. Este dificilă, deoarece jucătorul trebuie să își păstreze controlul în aer și să ia o decizie rapidă, de obicei fiind folosită ca soluție de urgență.

### *Pasa cu atingere*

Este o pasă rapidă, fără ca jucătorul să prindă complet mingea. Mingea este deviată sau direcționată imediat către un alt coechipier în momentul în care jucătorul o atinge. Este folosită în situații de joc rapid, de obicei în apropierea coșului, când există oportunitatea unui scor rapid. Necesită o sincronizare perfectă și o bună înțelegere a poziționării echipei.

### *Pasa la podea între picioare*

Această pasă implică trimiterea mingii printre picioarele apărătorului pentru a ajunge la un coechipier. Este folosită pentru a păcăli un apărător care stă într-o poziție joasă și este greu de depășit printr-o altă pasă. Este riscantă, deoarece necesită o direcție precisă și poate fi interceptată dacă nu este executată corect.

Pasele speciale adaugă dinamism și elemente surpriză în joc, făcându-l mai captivant și oferind oportunități unice pentru a înfrunta apărarea adversă. Acestea necesită multă practică și o chimie bună între jucători pentru a fi eficiente.

### *Oprirea*

Este un element specific jocului de baschet, a cărei execuție se leagă direct de prevederile regulamentului privind înaintarea cu mingea.

Oprirea este precedată de prinderea mingii din pasă sau dribling și se poate executa într-un timp sau în doi timpi.

### *Oprirea într-un timp*

Se execută din alergare precedată de prinderea mingii din pasă. În momentul în care precede prinderea mingii jucătorul execută o ușoară saritură înainte - pe orizontală.

Prinderea mingii se face în săritură, aterizarea executându-se pe ambele picioare care vor fi proiectate puțin înainte, centrul de greutate al corpului rămânând înapoia poligonului de sprijin al tălpilor, pentru a anula inerția și a oferi echilibru corpului. Gleznele, genunchii și trunchiul se flexează foarte mult, jucătorul intrând în poziția fundamentală.

Dacă viteza de deplasare care precede oprirea este mare, se recomandă ca după efectuarea aterizării propriu-zise, un picior să fie dus înainte, trecând în pivotare prin pășire și realizând astfel o nouă frânare.

### *Oprirea în doi timpi*

Procedeu cu o frecvență de folosire din ce în ce mai mare în jocul modern, datorită vitezei mereu crescânde de desfășurare a jocului. Tehnica de execuție este asemănătoare opririi într-un timp: ușoară săritură cu prinderea mingii, aterizarea pe piciorul care ia primul contact cu solul cu călcâiul, genunchiul fiind întins. Urmează

flexia genunchiului care este o mișcare ce contribuie la amortizarea șocului de aterizare la oprire.

Proiecția centrului de greutate al corpului pe sol, din poziția dinapoia tălpii de contact, este deplasată spre înainte, inerția alergării cum și eventuala dezechilibrare a corpului fiind anulate prin așezarea înainte a celuilalt picior cu talpa orientată oblic spre interior, contactul cu solul luându-se mai mult pe marginea internă a labei piciorului din față ducându-se oblic înainte pe direcția de așezare a acestui picior. Greutatea corpului începe a fi repartizată pe acest picior dar ea va trebui să rămână mai mult pe piciorul care a luat primul contact cu solul. În cazul în care inerția nu poate fi învinsă, tot cu piciorul celui de-al doilea timp al opririi se va executa o nouă pășire înainte fără însă ca primul picior de contact cu solul - piciorul pivot, să fie ridicat.

După oprire, piciorul din față va fi retras, jucătorul urmând să intre în poziția fundamentală.

#### *Pivotarea*

În baschet, pivotarea (pivotarea pe loc sau "pivot foot") este o tehnică esențială ce implică rotirea corpului pe un picior fix pentru a schimba direcția sau a căuta o poziție avantajoasă de pasare sau aruncare, fără a comite o infrațiune de pași.

Piciorul pe care se face pivotarea rămâne pe loc, iar celălalt poate fi ridicat și mutat pentru a crea un unghi mai bun sau pentru a proteja mingea.

Greșeli frecvente în pivotare:

Ridicarea piciorului de pivot.

Dacă piciorul de pivot este ridicat de pe podea înainte de pasare sau aruncare, jucătorul comite infrațiunea de pași.

Mișcarea ambelor picioare simultan

O greșeală comună este mutarea ambelor picioare înainte de a stabili clar care este piciorul de pivot, ceea ce duce tot la infrațiunea de pași.

#### Pierderea echilibrului

Pivotarea trebuie executată cu control, iar o poziție greșită poate duce la pierderea echilibrului sau la o pasă slabă.

#### Forțarea pivotării

Încercarea de a pivota sub presiune poate duce la faulturi de atac, dacă jucătorul lovește accidental un apărător.

#### Neprotejarea mingii

Pivotarea presupune și protejarea mingii față de adversar; o tehnică neglijentă poate permite adversarului să o intercepteze.

Exersarea pivotării corecte este crucială pentru a evita aceste greșeli și pentru a juca eficient în situațiile de presiune defensivă.

#### *Fentele*

Fentele în baschet sunt mișcări rapide și scurte menite să creeze spațiu față de apărător și să dezorienteze apărarea adversă. Fenta presupune simularea unei acțiuni – de aruncare, pasare sau deplasare – pentru a induce apărătorul în eroare și a obține un avantaj strategic.

#### Tipuri de fente în baschet:

##### -Fenta de aruncare (shot fake)

Jucătorul mimează o aruncare pentru a forța apărătorul să sară în apărare. Odată ce apărătorul este în aer, jucătorul poate face un pas de ocolire pentru o aruncare mai ușoară sau pentru o pătrundere spre coș.

##### -Fenta de pasare (pass fake)

Este folosită pentru a simula o pasă într-o direcție falsă, cu scopul de a distrage atenția apărătorilor și de a crea o linie de pasare liberă în altă direcție.



-Fenta de pătrundere

Este o mișcare rapidă a unui picior înainte, ca și cum jucătorul ar începe o pătrundere. Aceasta obligă apărătorul să reacționeze, oferind jucătorului un moment pentru a trece pe lângă el sau pentru a arunca la coș.

-Fenta de schimbare de direcție

Jucătorul sugerează că se va deplasa într-o direcție și apoi schimbă rapid direcția opusă, destabilizând apărătorul.

Avantaje și obiective ale fentelor:

Crearea spațiului față de apărător. Dezorientarea apărării și generarea de oportunități pentru aruncări, pase sau pătrunderi. Controlul jocului și impunerea unui ritm care să avantajeze atacul.

Exersarea fentelor este esențială pentru a face mișcărilor credibile și eficiente, permițând jucătorilor să evite apărarea strânsă și să se miște liber pe teren.

*Dribbling-ul*

Dribbling-ul în baschet reprezintă tehnica de control al mingii prin lovirea repetată a acesteia de podea cu o singură mână. Scopul dribbling-ului este să permită jucătorului să se deplaseze pe teren fără să încalce regula de pași, păstrând astfel posesia și având posibilitatea de a pătrunde, a pasa sau a arunca la coș.

Tipuri de dribling în baschet:

-Dribling de bază - este un dribling simplu, la înălțime medie, folosit de obicei când nu există presiune din partea apărării. Este folosit pentru controlul general al mingii și deplasare ușoară pe teren.

-Dribling jos - executat la o înălțime redusă, aproape de sol, și cu rapiditate. Este folosit pentru a proteja mingea de apărător, mai ales în situații de apărare strânsă.

-Dribling de viteză - Utilizat în tranziție sau pe contraatac, atunci când jucătorul are nevoie să se deplaseze rapid pe teren.

Mingea este driblată mai sus și într-un ritm rapid pentru a acoperi cât mai mult teren.

-Dribling de schimbare de direcție - jucătorul schimbă rapid direcția de deplasare trecând mingea dintr-o mână în cealaltă pentru a evita apărătorul.

-Dribling invers - mingea este trecută dintr-o mână în cealaltă pe la spate, o manevră avansată care ajută la evitarea apărătorilor sau la schimbarea bruscă a direcției.

-Dribling între picioare - driblingul se face printre picioare, dintr-o mână în cealaltă, oferind control și protecție în fața apărătorului.

Principii și beneficii ale dribling-ului:

- Controlul și protecția mingii în fața apărătorilor.

- Mobilitate și adaptabilitate la diverse situații de joc, permițând pătrunderea, evitarea apărării și crearea de spații.

- Concentrare și viteză – pentru a surprinde apărătorii și a menține posesia.

Exersarea driblingului este esențială pentru un baschetbalist, îmbunătățindu-i dexteritatea și încrederea pe teren. Tehnicile de dribling ajută jucătorul să aibă un control sporit asupra mingii și să fie eficient în situațiile de presiune defensivă.

### *Aruncarea la coș*

Aruncarea la coș este una dintre cele mai importante tehnici în jocul de baschet, fiind principala metodă de a înscrie puncte. Reușita unui coș depinde de coordonare, tehnică, forță și precizie, iar existența unor reguli specifice face ca executarea corectă a aruncării să fie esențială pentru succesul echipei.

### Descrierea aruncării la coș

Aruncarea la coș presupune eliberarea mingii din mâinile jucătorului într-un arc în așa fel încât aceasta să intre prin inelul coșului de baschet. Sunt mai multe tipuri de aruncări:

Aruncarea de pe loc (jumper) în care jucătorul sare și aruncă mingea în aer, oferind un arc înalt, pentru a evita blocarea.

Layup - o aruncare efectuată aproape de coș, după ce jucătorul face câțiva pași și folosește panoul pentru a direcționa mingea în coș.

Aruncare de la trei puncte - executată din spatele liniei de trei puncte și necesită mai multă forță și tehnică.

Aruncare cu o singură mână - jucătorul aruncă mingea deasupra capului, folosindu-se de o singură mână și rotindu-se lateral.

### Reguli ale aruncării la coș

Driblingul corect: Înainte de aruncare, jucătorul trebuie să respecte regulile de dribling, fără a face pași (mers) sau dublă driblă.

Timpu de atac: Echipele au un timp limitat (de obicei 24 de secunde) pentru a finaliza atacul cu o aruncare la coș.

Lansarea corectă a mingii - în cazul aruncărilor libere, jucătorul nu trebuie să calce linia până când mingea nu a atins coșul.

Poziția apărătorilor - apărătorii nu au voie să atingă mingea în coborâre sau în apropierea coșului, ceea ce se consideră "goaltending".

### Greșeli frecvente în aruncarea la coș

Mersul cu mingea - dacă jucătorul face pași în plus fără a dribla, aceasta este o greșeală de "mers" care duce la pierderea posesiei.

Dublă dribbling este atunci când jucătorul începe să dribleze din nou după ce s-a oprit, ceea ce duce la pierderea mingii.

Poziționare greșită a corpului - îndoirea necorespunzătoare a picioarelor sau poziția incorectă a brațului de aruncare pot afecta acuratețea.

Împingerea excesivă din încheietură: Dacă aruncarea implică prea multă forță din încheietura mâinii, mingea poate să nu atingă coșul cu precizie.

Aruncarea sub presiune: În fața apărătorilor, mulți jucători își pierd controlul și nu urmăresc mișcarea mingii până în coș, ceea ce afectează precizia.

Aruncarea la coș este astfel un act de echilibru între tehnică și control, iar îmbunătățirea acesteia necesită multă practică și atenție la detalii pentru a evita greșelile comune și a maximiza șansele de înscrie.

#### *Aruncarea mingii deasupra capului*

În baschet, „overheigh” (sau overhead pass) este o pasă executată prin aruncarea mingii deasupra capului către un coechipier. Acest tip de pasă este util pentru a trece peste adversari, însă implică riscuri și greșeli frecvente care pot compromite acuratețea pasei. Iată câteva dintre cele mai comune greșeli în executarea unei overhead pass:

#### Greșeli comune

Lipsa de forță și direcție este o greșeală frecventă ceea ce face ca mingea să fie interceptată de adversari sau să ajungă prea încet la coechipier.

Poziționarea incorectă a corpului - dacă jucătorul nu are o poziție stabilă, pasele pot fi necontrolate sau slabe. Stabilitatea vine din echilibru și o poziționare corectă a picioarelor, cu genunchii ușor flexați.

Neglijarea contactului visual- mulți jucători aruncă mingea fără a verifica poziția coechipierului, ceea ce duce la pase neglijente și pierderea mingii.

Împingerea excesivă din încheietură situație în care mingea poate să nu aibă direcția corectă și va lipsi de precizie.

Ignorarea înălțimii optime de aceea o prea joasă poate fi interceptată ușor, iar una prea înaltă este greu de controlat pentru coechipier.

Pentru îmbunătățirea pazei de deasupra capului pot fi luate în considerare următoarele aspecte:

Concentrează-te pe echilibru și asigură-te că ești stabil înainte de a pasa mingea. Stai ferm pe picioare și ține genunchii ușor flexați.

Controlează forța și direcția folosind ambele mâini și împinge mingea din umeri și coate pentru a-i da forță și control.

Comunică cu coechipierii stabilind contact vizual pentru a evita aruncarea mingii către un coechipier neatenționat.

Practică poziționarea corectă a mâinilor: Îți va permite să ai o pasă mai precisă și mai controlată.

Prin evitarea acestor greșeli și antrenament constant, jucătorii își pot îmbunătăți eficiența în overhead pass, făcând astfel jocul mai fluid și reducând riscul pierderii mingii.

#### *Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de sus*

Aruncarea la coș de pe loc cu o mână de sus, cunoscută și sub numele de aruncare cu o mână de deasupra capului (jump shot), este una dintre cele mai comune și eficiente tehnici de înscriere în baschet. Aceasta necesită un amestec de precizie, forță și tehnică.

#### *Descrierea aruncării de pe loc cu o mână de sus*

Poziția de pregătire - jucătorul se așază într-o poziție stabilă, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și genunchii ușor flexați. Mâna de aruncare se află sub minge, iar cealaltă mână este folosită

pentru a ghida mingea. Jucătorul sare în sus, extinzând picioarele și generând forța necesară pentru aruncare.

Eliberarea mingii are loc în timp ce se află la punctul maxim al saltului, jucătorul își întinde brațul de aruncare, eliberând mingea deasupra capului. Aceasta este aruncată într-un arc înalt, pentru a evita blocajul apărătorilor.

După eliberare, jucătorul menține încheietura într-o poziție flexibilă, pentru a direcționa mingea spre coș, iar corpul revine într-o poziție de aterizare controlată.

Greșeli frecvente la aruncarea de pe loc cu o mână de sus

Poziționare necorespunzătoare este atunci când picioarele nu sunt paralele și genunchii nu sunt flexați, aruncarea va fi dezechilibrată și mai puțin precisă.

Mulți jucători nu sar suficient de sus sau se grăbesc să arunce înainte de a ajunge la punctul maxim al saltului, ceea ce reduce înălțimea și șansa de a înscrie.

Folosirea incorectă a mâinilor: Dacă ghidarea este slabă sau dacă brațul de aruncare nu este complet întins, mingea poate să iasă greșit.

Lipsa de control a încheieturii: Încheietura trebuie să fie flexibilă pentru a controla direcția și rotația mingii; dacă este rigidă, mingea poate să nu ia direcția dorită.

Graba la eliberarea mingii: În încercarea de a arunca repede, mulți jucători scapă mingea prea devreme, înainte de a avea controlul complet.

Exersarea acestei tehnici ajută la îmbunătățirea preciziei și a controlului, permițând jucătorilor să înscrie mai ușor și să evite greșelile comune.

*Aruncarea la coș din deplasare*

Aruncarea la coș din deplasare, cunoscută și ca layup, este una dintre tehnicile fundamentale în baschet. Acest tip de aruncare este folosit atunci când jucătorul se apropie rapid de coș, iar scopul este de a plasa mingea ușor în coș sau de a folosi panoul pentru a direcționa mingea spre coș. Layup-ul este adesea folosit pe contraatacuri și în situații de joc în care jucătorul reușește să evite apărarea apropiindu-se rapid de coș.

#### Descrierea aruncării la coș din deplasare

Jucătorul dribleză spre coș, câștigând viteză și pregătindu-se pentru aruncare. Când jucătorul ajunge aproape de coș, efectuează doi pași finali fără driblare, primul pas fiind cu piciorul opus mâinii de aruncare. Jucătorul sare de pe al doilea picior și își aduce mingea cu o mână aproape de coș. Mingea poate fi lăsată direct în coș sau folosită panoul pentru a spori precizia.

După ce a eliberat mingea, jucătorul aterizează și se pregătește pentru revenirea în joc, fie pentru a recupera mingea, fie pentru apărare.

#### Greșeli frecvente la aruncarea din deplasare (layup)

Pași în plus - mulți jucători fac mai mult de doi pași după oprirea driblingului, ceea ce duce la o greșeală de pași și la pierderea mingii.

Coordonarea slabă a mâinii și piciorului - o greșeală comună este să nu folosească piciorul opus mâinii de aruncare la ultimul pas, ceea ce poate duce la o aruncare dezechilibrată.

Mulți jucători aruncă mingea prea tare în panou, ceea ce face ca mingea să ricoșeze puternic și să rateze coșul. Lipsa de concentrare care, în graba de a evita apărătorii, jucătorii uită să urmărească mingea până la coș, ceea ce scade precizia aruncării.

Neglijarea panoului: În loc să folosească panoul pentru a direcționa mingea, mulți jucători încearcă să introducă mingea direct în coș, lucru mai dificil din mișcare.

Pentru a executa corect aruncarea din deplasare, este important ca jucătorii să exerseze pașii, coordonarea și controlul asupra mingii. Practicând tehnica corectă și evitând greșelile comune, jucătorii își pot crește semnificativ șansele de a înscrie în timpul unui layup.

#### *Aruncarea la coș din săritură*

Aruncarea la coș din săritură, cunoscută și sub numele de jump shot, este una dintre cele mai populare și eficiente tehnici de aruncare în baschet. Aceasta este folosită pentru a evita blocajele apărătorilor, oferind un avantaj de înălțime și un unghi mai bun de aruncare către coș. Jump shot-ul poate fi executat atât de la distanță scurtă, cât și de la distanță mare, inclusiv pentru aruncările de trei puncte.

#### Descrierea aruncării la coș din săritură (jump shot)

Jucătorul își poziționează picioarele la lățimea umerilor, cu genunchii ușor flexați, pregătit pentru săritură. Mâna de aruncare se află sub minge, iar cealaltă mână o susține lateral. Jucătorul sare drept în sus, păstrându-și echilibrul și stabilitatea în timpul săriturii. Forța vine din genunchi și gambe, oferind înălțime pentru a evita apărătorii. În momentul de vârf al săriturii, jucătorul își întinde brațul de aruncare și eliberează mingea într-un arc. Încheietura mâinii este ușor îndoită pentru a da mingii o mișcare de rotație necesară controlului.

După eliberarea mingii, jucătorul menține mâna întinsă pentru a controla direcția și rotația, urmărind mingea până la coș. La aterizare, jucătorul trebuie să revină într-o poziție echilibrată, pregătit pentru următoarea acțiune.



### Greșeli frecvente la aruncarea din săritură (jump shot)

Dacă jucătorul nu păstrează o poziție stabilă la aterizare, aruncarea poate fi inexactă. O poziție dezechilibrată afectează direcția și puterea aruncării. Eliberarea prea devreme sau prea târziu: O greșeală frecventă este eliberarea mingii înainte de a ajunge la punctul maxim al săriturii sau după ce începe coborârea. Aceasta afectează unghiul și acuratețea aruncării.

Coordonare slabă între picioare și mâini: Dacă săritura și mișcarea brațelor nu sunt sincronizate, aruncarea va fi dezechilibrată și mai greu de controlat.

O încheietură prea rigidă limitează rotația mingii, ceea ce poate duce la o traiectorie imprecisă și o rată de succes mai mică. Împingerea excesivă cu mâna de ghidare, aceasta trebuie doar să stabilizeze mingea și să nu o împingă. O împingere excesivă a mingii de către această mână duce la aruncări laterale și imprecise.

Pentru a evita aceste greșeli, jucătorii trebuie să exerseze echilibrul, sincronizarea între săritură și eliberarea mingii și controlul mișcării de rotație. Practicând jump shot-ul în mod constant, jucătorii pot obține o precizie mai bună și o rată de reușită mai mare.

## 8. TACTICA JOCULUI

Tactica în baschet este esențială pentru a maximiza șansele echipei de a înscrie și de a-și apăra coșul. Tacticile sunt împărțite în două mari categorii: tactici ofensive și tactici defensive, iar fiecare dintre ele presupune o colaborare bine coordonată între toți jucătorii.

### 1. Tactica ofensivă

Scopul tacticilor ofensive este de a crea ocazii de a înscrie printr-o mișcare rapidă și eficientă a mingii și prin plasarea jucătorilor în poziții favorabile.

Un jucător (de obicei un pivot) face un blocaj pentru coechipierul care are mingea (de obicei un conducător de joc), iar apoi se rotește spre coș pentru a primi o pasă. Aceasta ajută la crearea unui spațiu liber sau unei ocazii de aruncare.

Se creează o situație unu la unu pentru un jucător puternic în atac. Restul echipei se retrage, oferindu-i jucătorului spațiu să își dribleze apărătorul. Echipa folosește pase rapide între jucători pentru a dezorganiza apărarea adversă și a găsi un jucător liber pentru aruncare.

Când echipa recuperează mingea în apărare, accelerează spre coșul advers pentru a înscrie rapid, înainte ca apărarea să se organizeze.

### 2. Tactica defensivă

Scopul tacticilor defensive este de a limita șansele echipei adverse de a înscrie, de a recupera mingea și de a crea presiune pentru a forța greșeli.

*Apărarea om la om*

Fiecare jucător marchează un adversar specific, urmărindu-l pe teren și încercând să blocheze orice mișcare sau aruncare.

#### *Apărarea zonală*

Fiecare jucător apără o anumită zonă a terenului, fiind responsabil de orice adversar care intră în acea zonă. Este utilă împotriva echipelor cu jucători rapizi sau talentați la aruncare.

#### *Apărarea pressing*

Presiune intensă pe jucătorii adversi, fie pe tot terenul (full-court press), fie pe jumătatea de teren (half-court press), pentru a forța greșeli și a recupera mingea.

Blocarea și recuperarea: Concentrarea pe blocarea aruncărilor și pe asigurarea unei poziții bune pentru recuperarea mingii după o aruncare ratată.

#### *Reguli legate de tactica jocului*

Timpu de atac – o echipă are 24 de secunde pentru a efectua o aruncare, altfel mingea trece la echipa adversă.

Trei secunde în zona de atac - un jucător nu poate sta mai mult de trei secunde în zona restricționată (pictată) a adversarului, altfel este sancționat cu o încălcare.

Lipsa de contact excesiv - apărarea trebuie să evite faulturile prin contact excesiv. Faulturile personale repetate duc la penalități sau eliminare.

Regula celor 5 secunde - jucătorii nu pot ține mingea în mână mai mult de 5 secunde fără să dribleze, paseze sau arunce.

Regula celor 8 secunde - echipa în posesie trebuie să aducă mingea în jumătatea adversă în maximum 8 secunde.

#### *Importanța tacticii*

O bună tactică de joc ajută echipa să folosească eficient atât atacul, cât și apărarea, fiind adaptată în funcție de punctele forte și slabe ale adversarilor. Coordonarea, comunicarea și adaptabilitatea

sunt cruciale pentru implementarea tacticilor, iar antrenorii joacă un rol-cheie în planificarea și ajustarea strategiilor în timpul jocului.

#### Sistematizarea tacticii în atac

Sistematizarea tacticii în atac în baschet presupune structurarea și organizarea mișcărilor ofensive pentru a crește eficiența echipei în a înscrie puncte. În atac, se utilizează diverse scheme și strategii pentru a crea oportunități de aruncare la coș, printr-o combinație de mișcări bine coordonate între jucători, pase rapide și poziționare corectă pe teren. Principalele tactici de atac pot fi împărțite astfel:

1. Tactici de atac colectiv (echipa întregă colaborează pentru a crea spațiu)

Mișcarea mingii și a jucătorilor în care echipa folosește pase rapide și se mișcă constant pe teren, obligând apărătorii să se re poziționeze continuu. Aceasta crește șansele de a crea spații libere.

Un jucător (de obicei un pivot) creează un blocaj pentru coechipierul cu mingea (de obicei un conducător de joc), apoi se rotește spre coș (roll) pentru a primi o pasă sau a rămâne liber. Această tactică este foarte eficientă pentru a deschide linii de atac și pentru a dezorganiza apărarea adversă.

Similar cu Pick and Roll (blocaj cu iese din blocaj spre coș), doar că jucătorul care face blocajul se deplasează apoi în lateral, spre exteriorul terenului, în loc să meargă spre coș. Aceasta oferă o opțiune de aruncare de la distanță, deoarece jucătorul devine o țintă pentru pasă în afara zonei de apărare.

Echipa creează spațiu pentru un jucător talentat în dribling, care să se confrunte unu la unu cu apărătorul său. Restul jucătorilor se retrag pentru a oferi spațiu, iar jucătorul aflat în izolație are opțiunea de a pătrunde, a arunca sau a pasa, în funcție de apărarea adversă.

2. Tactici bazate pe poziționare (plasarea jucătorilor în poziții-cheie)

Folosit pentru jucătorii înalți și puternici, care se plasează în apropierea coșului și joacă cu spatele la apărător. Jucătorul poate aștepta o pasă pentru a ataca coșul sau pentru a atrage apărătorii, deschizând alte opțiuni pentru pase.

Un pivot se plasează mai sus, aproape de linia de aruncări libere, și celălalt pivot sau un alt jucător stă aproape de coș. Pivotul aflat mai sus poate pasa la jucătorul mai apropiat de coș, creând o oportunitate rapidă de a înscrie.

Tactica „4-out, 1-in” - patru jucători sunt poziționați pe exteriorul liniei de trei puncte, iar un jucător rămâne în zona de post (sub coș). Această configurație deschide spații pentru pătrunderi și aruncări de la distanță, punând apărarea în dificultate.

3. Atacul rapid (contraatacul)

După ce recuperează mingea, echipa atacă rapid coșul advers, înainte ca apărarea să se organizeze. Este o tactică bazată pe viteză și reacție, în care se folosește driblingul și pasele rapide pentru a avansa mingea cât mai repede.

Continuarea atacului rapid, dacă acesta este blocat, prin așezarea echipei într-o formă de atac pozițional. Jucătorii se mișcă rapid pe pozițiile lor, creând spații și pregătind o nouă strategie de atac static.

4. Tactici specifice de spațiere și creare de opțiuni de aruncare

Cut-uri (tăieturi) - jucătorii se deplasează brusc și rapid către coș, se re-poziționează sau taie în diagonală (Diagonal Cut), pentru a primi pase și a ajunge în poziții avantajoase de aruncare.

Un jucător creează un blocaj pentru un coechipier care nu are mingea, pentru a-l ajuta să scape de apărător și să creeze o opțiune de pasă sau de aruncare.

## 5. Sisteme de atac structurate

Un sistem flexibil, bazat pe mișcarea constantă a jucătorilor și pe pase, fără o formă fixă. Jucătorii schimbă constant pozițiile, creând opțiuni noi de atac și punând presiune pe apărare.

Trei jucători formează un triunghi într-o zonă a terenului, iar ceilalți doi jucători oferă opțiuni de pasare și de mișcare. Aceasta permite o distribuție echilibrată a spațiului și numeroase opțiuni de aruncare.

### *Elemente cheie pentru tactica de atac*

Spațierea corectă în care jucătorii trebuie să mențină o distanță suficientă între ei pentru a evita apărarea aglomerată și a oferi opțiuni de pasare clare.

Mișcarea constantă pentru a dezorganiza apărarea, jucătorii trebuie să fie în mișcare, creând spațiu și oportunități noi de aruncare.

Comunicare eficientă prin care jucătorii trebuie să comunice pentru a sincroniza mișcările și pasele, fiind mereu atenți la poziționarea adversarilor și la oportunitățile de atac.

Prin antrenament și exersare constantă, echipele pot dezvolta tactici de atac bine coordonate, adaptate stilului de joc și particularităților fiecărui jucător, pentru a deveni eficiente și imprevizibile în fața adversarilor.

### *Sistematizarea tacticii în apărare*

Sistematizarea tacticii în apărare în baschet este esențială pentru a împiedica adversarii să înscrie și pentru a recupera mingea. Apărarea eficientă se bazează pe poziționare, anticipare și colaborare între jucători, iar principalele tactici sunt împărțite în apărarea om la om, apărarea zonală și diferite combinații adaptate situației de joc.

### *1. Apărarea Om la Om*

În apărarea om la om, fiecare jucător marchează un adversar specific. Aceasta este una dintre cele mai comune forme de apărare, asigurând presiune constantă asupra fiecărui adversar.

Principiul apropierii este extrem de important, intrucât jucătorii trebuie să stea aproape de adversarii lor pentru a reduce opțiunile de aruncare și de pasare.

Ajutorul defensiv apare atunci când un jucător este depășit de adversarul său, ceilalți jucători intervin pentru a ajuta și a încerca să recupereze mingea.

Când apărarea este pătrunsă, jucătorii trebuie să se rotească rapid pentru a marca alți adversari și a închide spațiile libere. Fiecare jucător urmărește și anticipează mișcările adversarului, încercând să împiedice pasele și deplasările către coș.

### *2. Apărarea Zonală*

În apărarea zonală, fiecare jucător este responsabil de o anumită zonă a terenului, nu de un anumit adversar. Aceasta este eficientă împotriva echipelor care folosesc mai puțin pătrunderile sau nu au jucători buni la aruncările de la distanță.

#### *Apărarea 2-3*

Această formație implică doi jucători pe linia de sus, în exteriorul liniei de trei puncte, și trei jucători în linia de jos, mai aproape de coș. Este eficientă împotriva echipelor care preferă pătrunderile.

#### *Apărarea 3-2*

Această configurație implică trei jucători pe linia de sus și doi mai aproape de coș. Este utilă împotriva echipelor cu jucători buni la aruncările de la distanță.

#### *Apărarea 1-3-1*

Un jucător rămâne mai sus, iar trei jucători formează o linie la mijloc, cu un jucător în zona de lângă coș. Este eficientă pentru a împiedica pătrunderile și pentru a controla mijlocul terenului.

### 3. Apărarea Combinată (Mix Defense)

În anumite situații, echipele folosesc tactici combinate, cum ar fi o apărare zonală pe o parte a terenului și om la om pe cealaltă parte.

Patru jucători formează un patruleter în zona restricționată, iar un jucător marchează strâns cel mai periculos adversar (jucător „one-on-one”). Această apărare este eficientă împotriva echipelor cu un singur jucător extrem de periculos.

Diamond-and-One este similară cu Box-and-One, dar jucătorii formează o formă de diamant (un jucător sus, unul jos și doi în laterale), cu un jucător marcând adversarul principal.

### 4. Apărarea cu Presing

Apărarea cu presing presupune aplicarea unei presiuni intense asupra adversarilor, fie pe tot terenul, fie pe jumătate de teren, pentru a-i forța să comită greșeli și să piardă mingea.

Presiunea se aplică pe tot terenul, fiecare jucător marcând un adversar încă de la linia de fund. Această tactică este eficientă pentru a crea tensiune și a forța greșeli în driblaj sau pase slabe.

#### Half-Court Press (jumătate de teren)

Presiunea este aplicată doar în jumătatea adversă a terenului. Aceasta este mai puțin obositoare, dar la fel de eficientă în a forța greșeli.

#### Trap Defense (marcaj dublu, capcana)

Doi jucători blochează un adversar în colțurile terenului sau lângă linia laterală, încercând să-l izoleze și să-i blocheze opțiunile de pasă. Ceilalți jucători anticipează pentru a intercepta o eventuală pasă.



### *5. Elemente esențiale în apărare*

Poziționare și echilibru eficient, fiecare jucător trebuie să fie poziționat corect între adversarul său și coș, menținând un echilibru bun pentru a reacționa rapid.

Jucătorii trebuie să comunice constant, avertizându-se reciproc despre mișcările adversarilor și despre blocaje (screen-uri).

Blocajul la aruncare extrem de important atunci când adversarul primește mingea în poziție de aruncare, jucătorul apărător se apropie rapid și ridică brațele pentru a-i limita vizibilitatea și a bloca aruncarea.

După fiecare aruncare a adversarilor, apărătorii trebuie să obțină poziții favorabile pentru a recupera mingea.

### *6. Adaptarea apărării la situația de joc*

Apărarea trebuie să fie flexibilă și să se adapteze stilului de joc al adversarului și schimbărilor tactice. Dacă adversarii au jucători buni la aruncările de la distanță, apărarea trebuie să iasă mai sus pentru a bloca aceste aruncări.

Dacă adversarii sunt mai puternici, echipa poate folosi o apărare 2-3 sau Box-and-One pentru a proteja mai bine coșul.

O apărare bine coordonată și adaptabilă este fundamentală pentru succesul unei echipe. Exersarea poziționării, anticiparea mișcărilor adversarilor și comunicarea constantă între jucători sunt esențiale pentru a deveni o echipă defensivă eficientă. Antrenorii joacă un rol crucial în a planifica și a ajusta tactica defensivă în funcție de fiecare adversar.

### *Acțiuni tactice individuale în atac.*

#### *Demarcajul*

În baschet, acțiunile tactice individuale în atac sunt mișcări și tehnici pe care jucătorii le folosesc pentru a-și crea oportunități de

aruncare sau pentru a facilita o acțiune de echipă. Una dintre cele mai importante acțiuni tactice individuale este demarcajul, o tehnică prin care jucătorul reușește să scape de apărare și să obțină o poziție favorabilă pentru a primi mingea sau a înscrie.

Tipuri de Demarcaj

Cut-uri (Tăieturi)

Acestea sunt mișcări rapide și bruște pentru a scăpa de apărare și a crea un avantaj de poziționare.

V-Cut: Jucătorul face o mișcare în forma literei „V” – se deplasează întâi într-o direcție, apoi schimbă brusc direcția, întorcându-se pentru a primi mingea. Această mișcare ajută la destabilizarea apărătorului.

L-Cut

Jucătorul se deplasează paralel cu linia de fund, apoi schimbă brusc direcția în unghi de 90° pentru a veni spre coș sau spre mingea. Este util pentru a obține o poziție de primire aproape de coș.

Backdoor Cut(o mișcare ofensivă în care un jucător se deplasează rapid în spatele apărătorului și primește o pasă pentru a încerca să înscrie din acțiune)

Jucătorul mimează că vine spre mingea, iar când apărătorul se apropie, schimbă direcția și aleargă spre coș pentru a primi o pasă rapidă. Este eficient atunci când apărătorul este prea aproape sau încearcă o interceptare.

Flash Cut

Jucătorul aflat în post (aproape de coș) se mișcă rapid către o zonă mai sus pe teren (aproape de linia de aruncări libere), creând o opțiune de pasare.

### *Retragere*

Jucătorul se retrage de lângă coș, spre linia de trei puncte, pentru a crea spațiu și pentru a atrage apărarea la distanță. Aceasta este o mișcare utilă pentru jucătorii buni la aruncările de la distanță, care încearcă să evite apărătorii.

### *Blocaje*

Jucătorul creează un blocaj pentru un coechipier, ajutându-l să se demarce. Este o tactică individuală, dar servește la crearea unei mișcări de echipă. Screen-ul este adesea urmat de o „roll” (pătrundere spre coș) sau „pop” (retrageri pentru aruncări de la distanță).

### *Fente*

Fentele sunt mișcări prin care jucătorul păcălește apărătorul, făcându-l să creadă că va dribla, arunca sau pasa într-o direcție diferită de intenția reală. Exemple de fente:

#### Aruncare falsă

Jucătorul simulează o aruncare, forțând apărătorul să sară sau să se pregătească de apărare, ceea ce deschide o cale de pătrundere sau pasă.

#### Pasă falsă

Jucătorul simulează o pasă, inducând în eroare apărătorul și creând spațiu pentru dribling sau aruncare.

### *Rolul Demarcajului în Tactica de Atac*

Demarcajul este crucial în tactica de atac deoarece prin realizarea acestuia se creează spațiu. Un demarcaj eficient forțează apărătorul să se miște, lăsând spațiu liber pentru alte acțiuni. Jucătorii care se demarcă eficient oferă coechipierilor mai multe opțiuni de pasă, ceea ce face atacul mai fluid.

Ușurează pătrunderile atunci când un jucător reușește să se demarce, îi pune pe apărători în dificultate și deschide o cale către coș.

Crește eficiența aruncărilor iar jucătorii demarcați au o poziție mai bună și mai puțină presiune din partea apărătorilor, deci au șanse mai mari de a înscrie.

Elemente de bază pentru un demarcaj eficient

Viteză și schimbarea direcției deoarece un demarcaj eficient necesită schimbări rapide de direcție și accelerație pentru a surprinde apărătorul.

Sincronizare deoarece demarcajul trebuie să fie coordonat cu pasatorul. Jucătorul trebuie să fie pregătit să primească mingea imediat ce se demarcă.

Anticipare prin care jucătorul trebuie să „citească” apărarea și să anticipeze mișcările apărătorului pentru a alege cel mai bun moment și direcția de demarcaj.

Demarcajul și alte acțiuni tactice individuale permit jucătorilor să devină mai eficienți și să creeze oportunități valoroase pentru echipă. Antrenarea acestor tehnici ajută la dezvoltarea inteligenței tactice și a capacității de reacție rapide în diferite situații de joc.

*Acțiunea tactică de pătrundere din partea mingii în atac*

În baschet, acțiunea tactică de pătrundere din partea mingii este o tehnică ofensivă în care jucătorul cu mingea pătrunde în apărarea adversă prin dribling, de obicei pentru a crea o oportunitate de aruncare la coș sau pentru a destabiliza apărarea și a deschide opțiuni pentru coechipieri.

Scopul Pătrunderii cu mingea în atac este de a crea oportunități de aruncare la coș. Pătrunderea oferă jucătorului șansa de a ajunge mai aproape de coș pentru o aruncare cu procentaj ridicat.

Atrage apărătorii și creează spațiu pentru coechipieri deoarece prin pătrundere, apărarea este forțată să se grupeze pentru a

bloca dribla, ceea ce poate deschide spații libere pentru jucătorii aflați pe linia de trei puncte sau în alte zone.

Generarea unei pase decisive este crucială în timpul pătrunderii, jucătorul poate opta pentru o pasă către un coechipier aflat într-o poziție avantajoasă.

#### *Tehnica pătrunderii din partea mingii*

Evaluarea spațiului și poziționarea apărătorului joacă un rol extrem de important deoarece jucătorul trebuie să evalueze rapid distanța față de apărător și să determine partea pe care poate pătrunde mai ușor.

Inițierea driblingului cu viteză prin folosirea unui prim pas puternic și rapid (cunoscut ca „first step”) este esențială pentru a depăși apărătorul și a câștiga un avantaj. În timpul pătrunderii, jucătorul trebuie să mențină un centru de greutate scăzut, protejând mingea de apărători și fiind pregătit să reacționeze la posibilele contacte.

Odată ce jucătorul pătrunde, este esențial să identifice mișcarea altor apărători. Dacă aceștia ajută, se deschid opțiuni pentru pase sau pentru o acțiune de aruncare.

Pătrunderea poate fi finalizată fie printr-o aruncare, un layup, o floater (aruncare cu o traiectorie înaltă), fie printr-o pasă către un coechipier.

#### *Tipuri de pătrundere*

##### *Pătrunderea directă*

Jucătorul cu mingea pătrunde direct în direcția coșului, de obicei din zona de aripă sau din partea centrală.

##### *Pătrundere pe linia de fund*

Pătrunderea de-a lungul liniei de fund pentru a crea spațiu sub coș sau pentru a deschide opțiuni de pasă în zona de mijloc a terenului.

Greșeli frecvente în pătrunderea din partea mingii

Lipsa controlului mingii și a corpului

Graba și driblingul necontrolat pot duce la pierderea mingii sau la faulturi în atac.

Ignorarea apărătorilor secundari

Mulți jucători neexperimentați nu „citesc” mișcările apărării și sfârșesc prin a se lovi de apărători suplimentari.

Pătrunderea fără un plan clar deoarece este esențial să ai un plan de acțiune - fie să finalizezi prin aruncare, fie să pasezi. Driblingul fără scop poate duce la închiderea spațiilor și pierderea oportunităților.

Folosirea excesivă a pătrunderii, aceasta trebuie folosită inteligent și nu exagerat. O echipă bună va anticipa dacă un jucător insistă prea mult pe această acțiune.

*Avantajele Tactice ale pătrunderii cu mingea*

Are rol de a dezorganiza apărarea deoarece când apărarea este destabilizată, coechipierii au mai multe șanse de a găsi poziții libere.

Crește eficiența aruncărilor deoarece pătrundere de succes duce jucătorul mai aproape de coș, unde șansele de a înscrie sunt mai mari. Apărătorii pot comite faulturi în încercarea de a opri pătrunderea, oferind astfel oportunități de puncte la linia de aruncări libere.

Acțiunea tactică de pătrundere este un element-cheie în jocul de atac al unei echipe, ajutând la crearea de oportunități și la destabilizarea apărării adverse prin mișcări precise și decizii rapide.

*Pătrunderea din partea opusă mingii*

Pătrunderea din partea opusă mingii este o acțiune tactică individuală în jocul de baschet, în care un jucător aflat pe partea opusă mingii încearcă să intre în zona de atac, fie pentru a primi o pasă, fie

pentru a crea spațiu pentru un coleg de echipă. Aceasta implică deplasare fără minge pentru a destabiliza apărarea și a deschide oportunități de atac.

Greșeli frecvente pe care jucătorii le pot face în execuția acestei acțiuni:

*Sincronizare greșită* când unii jucători pleacă prea devreme sau prea târziu, ceea ce poate duce la o apărare repliată deja sau la un dezechilibru în coordonarea echipei. Sincronizarea este esențială pentru a beneficia de avantajul acestei pătrunderi.

*Viteză neadecvată* utilizând o pătrundere prea lentă ceea ce oferă timp adversarilor să se re poziționeze, iar o pătrundere prea rapidă poate cauza pierderea controlului sau poate atrage atenția apărării înainte de a se putea crea un avantaj.

*Anticiparea greșită a apărării* – jucătorii nu observă pozițiile apărătorilor și acoperirea lor, ceea ce poate duce la intrarea într-o zonă aglomerată sau la crearea unei situații de turnover.

*Neglijarea spațierii* – uneori, jucătorii ignoră pozițiile colegilor, ceea ce poate duce la aglomerarea zonei ofensive și limitarea opțiunilor de pasare.

*Lipsa de comunicare cu echipa* – jucătorii trebuie să fie conștienți de intențiile colegilor lor. Fără comunicare eficientă, se pot crea confuzii și greșeli în interpretarea jocului.

*Control slab al corpului și al mingii* – unii jucători pierd controlul driblingului sau echilibrul corpului în timpul pătrunderii, ceea ce poate conduce la turnover sau la o ratare ușoară în apropierea coșului.

Prin evitarea acestor greșeli, jucătorii pot optimiza eficiența pătrunderilor din partea opusă mingii, contribuind la un joc ofensiv mai fluid și mai bine organizat.

### *Depășirea*

Depășirea este o acțiune tactică individuală esențială în baschet, prin care un jucător cu mingea încearcă să treacă de apărătorul direct pentru a se apropia de coș, a crea un spațiu de aruncare sau a destabiliza apărarea adversă. Această mișcare implică tehnici precum driblingul rapid, schimbările de direcție și accelerarea bruscă pentru a obține un avantaj asupra apărătorului. Cu toate acestea, depășirea vine la pachet cu o serie de greșeli frecvente:

*Lipsa de control al mingii* – În dorința de a trece rapid de apărător, unii jucători tind să piardă controlul mingii, fie prin driblinguri prea puternice, fie prin neatenție. Aceasta poate duce la turnover.

*Neatenția la apărător* – Jucătorii care nu monitorizează poziția apărătorului riscă să fie surprinși de apărători agresivi sau de ajutoare defensive. Lipsa de anticipare poate duce la pierderea mingii sau la o blocare ușoară.

*Sincronizare și moment nepotrivit* – Executarea depășirii într-un moment nepotrivit, de exemplu, atunci când apărarea este densă sau când nu există opțiuni de continuare (colegi disponibili pentru pasare), poate conduce la un atac blocat.

*Lipsa de varietate în mișcări* – Unii jucători folosesc aceleași mișcări de depășire în mod repetitiv, devenind previzibili pentru apărători. Varietatea în schimbările de direcție și ritm este esențială pentru a depăși apărătorii experimentați.

*Pierderea echilibrului și a controlului corpului* – În dorința de a accelera, jucătorii pot pierde echilibrul, ceea ce îi face vulnerabili la pierderea mingii sau la executarea unor aruncări dezechilibrate.

*Neglijarea viziunii de ansamblu* – Focalizarea excesivă pe dribling și pe depășirea apărătorului poate duce la ignorarea colegilor



liberi. Jucătorii care nu au o viziune de ansamblu asupra terenului pot rata oportunități de pasare sau combinații ofensive.

*Dribling excesiv* – În loc să facă o decizie rapidă, unii jucători driblează prea mult, ceea ce încetinește atacul echipei și permite apărării să se regrupeze.

Corectând aceste greșeli și lucrând la controlul mingii, viziunea de joc și varietatea mișcărilor, jucătorii își pot îmbunătăți semnificativ eficiența depășirii, contribuind la o ofensivă mai dinamică și mai eficientă.

#### *Depășirea deschisă*

Depășirea deschisă în baschet este o acțiune tactică individuală prin care jucătorul cu mingea se află într-o situație favorabilă, fără apărători direcți în fața lui sau cu un apărător care nu este poziționat optim, și folosește această oportunitate pentru a avansa rapid spre coș. Acest tip de depășire apare de obicei în momentele de tranziție rapidă, după un contraatac sau atunci când apărarea adversă este depășită și repliată necorespunzător.

Caracteristicile depășirii deschise:

*Accelerare maximă* – Jucătorul accelerează la maximum pentru a profita de spațiul liber și a ajunge rapid la coș.

*Dribling controlat* – Este esențial să controleze mingea și să-și adapteze driblingul la viteză, pentru a evita pierderea controlului în apropierea coșului.

*Finalizare eficientă* – Într-o depășire deschisă, jucătorul trebuie să fie pregătit să finalizeze rapid printr-un lay-up, dunk sau aruncare sigură, deoarece există o șansă minimă de intervenție a apărării.

*Monitorizarea apărătorilor* – Chiar dacă pare a fi un drum liber spre coș, jucătorul trebuie să fie atent la apărătorii care pot veni

din lateral sau din spate pentru a încerca să blocheze sau să intercepteze.

Depășirea deschisă este o oportunitate excelentă pentru puncte ușoare și pentru a pune presiune pe apărarea adversă, motiv pentru care echipele caută să creeze astfel de situații prin apărare intensă și tranziții rapide.

#### *Depășirea cu pas încrucișat*

Depășirea cu pas încrucișat (crossover) este o mișcare individuală în baschet prin care jucătorul cu mingea folosește o schimbare rapidă de direcție pentru a destabiliza apărătorul și a crea un spațiu pentru a avansa spre coș. Acest tip de depășire implică trecerea mingii de pe o mână pe cealaltă, de obicei printr-un dribling scurt și rapid, împreună cu o mișcare a picioarelor și a corpului pentru a sugera inițial o direcție falsă, astfel încât apărătorul să fie surprins și dezechilibrat.

Caracteristicile depășirii cu pas încrucișat:

Schimbarea direcției – Jucătorul începe prin a se deplasa într-o direcție, apoi efectuează rapid o schimbare bruscă în direcția opusă, aducând mingea de la o mână la cealaltă.

Coordonare între mâini și picioare – Pe lângă schimbarea direcției mingii, jucătorul trebuie să folosească mișcarea picioarelor (pașii încrucișați) și a corpului pentru a simula inițial o direcție falsă și pentru a crea un efect de surpriză.

Viteză și control al mingii – Un crossover eficient necesită viteză pentru a face mișcarea greu de anticipat, dar și un control precis al mingii, astfel încât să nu fie pierdută în momentul schimbării direcției.

Echilibru și poziția corpului – În timpul manevrei, jucătorul trebuie să își mențină echilibrul și să fie pregătit să accelereze imediat după schimbarea direcției, fără a pierde controlul asupra mingii.

Citirea apărătorului – Un pas încrucișat bine executat presupune ca jucătorul să fie atent la poziția și la mișcarea apărătorului, așteptând momentul în care acesta este puțin dezechilibrat sau pe cale să reacționeze într-o direcție.

Scopul depășirii cu pas încrucișat este de a crea un avantaj prin destabilizarea apărătorului și de a deschide o linie clară spre coș sau de a face spațiu pentru un șut. Atunci când este bine executat, crossover-ul este o mișcare eficientă și spectaculoasă, utilizată adesea de jucători pentru a lua inițiativa în atac.

#### *Depășirea cu piruetă*

Depășirea cu piruetă este o mișcare tactică individuală în baschet, folosită de jucătorul cu mingea pentru a depăși un apărător printr-o rotire rapidă în jurul lui, menținând totodată controlul asupra mingii. Aceasta este o tehnică eficientă atunci când apărătorul încearcă să limiteze drumul spre coș sau să preseze intens, iar jucătorul trebuie să schimbe direcția într-un mod neașteptat.

Caracteristicile depășirii cu piruetă:

Rotire rapidă pe piciorul de pivot – Jucătorul cu mingea se rotește brusc în jurul apărătorului, folosindu-și un picior ca punct de sprijin (pivot) și păstrând celălalt picior pentru a închide rotirea și a continua mișcarea.

Protejarea mingii – Pe parcursul piruetei, jucătorul trebuie să mențină mingea aproape de corp și să o protejeze de mâinile apărătorului. De obicei, mingea este dusă dintr-o mână în cealaltă pe măsură ce jucătorul finalizează rotirea.

Control și echilibru – Pentru o piruetă eficientă, jucătorul trebuie să își mențină echilibrul și să execute mișcarea într-un ritm controlat, astfel încât să nu piardă mingea sau să fie dezechilibrat de contactul cu apărătorul.

Sincronizare – Pirueta trebuie să fie executată în momentul în care apărătorul este poziționat lateral sau ușor în fața jucătorului, astfel încât mișcarea să exploateze un unghi slab al apărării.

Continuitate în atac – după piruetă, jucătorul trebuie să fie pregătit să continue rapid cu o finalizare, o pasă sau un nou dribling, în funcție de cum reacționează apărarea.

Scopul depășirii cu piruetă este de a crea un avantaj prin evitarea contactului direct cu apărătorul și prin găsirea unei linii clare spre coș. Această mișcare este folosită des de jucători în poziții de forță (de exemplu, extrema de forță sau pivotul) care se află aproape de coș și vor să finalizeze în fața apărătorilor masivi. Efectuată corect, pirueta este o tehnică surprinzătoare și eficientă, ce poate destabiliza apărarea și oferi oportunități de atac rapide.

#### *Finalizarea*

- De la mică distanță 1- 4m

Finalizarea de la mică distanță, între 1 și 4 metri de coș, este o tehnică esențială în baschet, deoarece reprezintă o oportunitate cu șanse mari de reușită. Această zonă permite jucătorilor să finalizeze rapid și eficient, fiind o distanță optimă pentru diferite tipuri de aruncări, cum ar fi floater-ul, hook shot-ul, lay-up-ul și aruncările rapide de sub coș.

Caracteristicile finalizării de la mică distanță:

Varietatea aruncărilor – De la această distanță, jucătorii pot folosi o gamă largă de finalizări, inclusive. Este folosită adesea când jucătorul se află în mișcare spre coș și are un unghi liber;

Poate fi folosită de obicei de către pivoți sau extremi de forță, care se rotesc parțial în jurul apărătorului și aruncă mingea cu o mână, menținând-o departe de apărare;

Jump shot de la mică distanță – util când jucătorul este în fața apărătorului, dar poate crea un mic spațiu pentru o aruncare rapidă.

Coordonarea și controlul corpului – finalizarea de aproape necesită echilibru și control al corpului, mai ales când jucătorul se confruntă cu contact fizic sau apărare strânsă.

Precizie – fiind o aruncare scurtă, aceasta necesită o dozare precisă a forței și un control fin asupra mingii. Orice variație mică în forță sau unghi poate afecta șansele de reușită.

Folositul panoului – aruncările de la această distanță pot beneficia de sprijinul panoului care ajută la direcționarea mingii în coș și oferă

Cunoașterea poziției apărătorilor – jucătorul trebuie să fie conștient de poziția apărătorilor din jur, atât pentru a evita blocajele, cât și pentru a găsi unghiul optim de aruncare.

Scopul finalizării de la mică distanță este de a transforma oportunitățile create prin pătrundere sau pase rapide în puncte sigure, profitând de avantajul apropierii de coș. La această distanță, finalizările sunt de obicei mai precise și oferă șanse mai mari de succes, motiv pentru care jucătorii lucrează intens la dezvoltarea tehnicii de finalizare din apropierea coșului.

-De la semidistanță, 4-6 metri

Finalizarea de la semidistanță, între 4 și 6 metri de coș, este o tehnică importantă în baschet, deoarece permite jucătorilor să înscrie dintr-o zonă situată între pătrunderi și linia de 3 puncte, profitând de unghiuri mai variate. Aceasta distanță este cunoscută și sub numele de „mid-range” și poate fi folosită pentru aruncări rapide sau în condiții de apărare strânsă, oferind opțiuni valoroase în atac.

*Caracteristicile finalizării de la semidistanță:*

Aruncare rapidă– Aruncarea standard de la semidistanță este de obicei un jump shot (aruncare sărită), prin care jucătorul își folosește impulsul săriturii pentru a se ridica și a arunca peste apărător. Aceasta oferă un unghi mai bun și reduce riscul de blocaj.

Control și forță moderată – Finalizarea de la semidistanță necesită o forță mai mare decât aruncările de la mică distanță, dar și un control al încheieturii pentru a direcționa mingea spre coș. Mișcarea de eliberare a mingii trebuie să fie fluidă și precisă.

Spațiere și poziționare optimă – Jucătorii trebuie să își creeze spațiu față de apărător pentru a executa o aruncare curată de la această distanță. Tehnici precum driblingul de separare (step-back) sau driblingul în lateral sunt adesea utilizate pentru a crea spațiu.

Folosirea panoului – În funcție de unghiul față de coș, jucătorii pot folosi panoul pentru a direcționa mingea, mai ales din pozițiile laterale. Acest lucru crește precizia și oferă o șansă suplimentară de reușită.

Anticiparea acțiunilor apărării – Jucătorul trebuie să observe mișcările apărătorului, anticipând potențialele blocaje sau apărarea agresivă. Unii apărători vor contesta aceste aruncări, așa că este esențial ca jucătorul să găsească un moment și un unghi favorabil.

Scopul finalizării de la semidistanță este de a adăuga variație ofensivei și de a deschide spații noi, forțând apărarea să acopere mai multe zone de pe teren. Deși aruncările de la semidistanță sunt considerate puțin mai riscante decât cele de sub coș, ele pot fi foarte eficiente atunci când jucătorul are un control bun al execuției și un ritm bine stabilit, oferind echipei o resursă valoroasă în ofensivă.

-De la distanta peste 6 metri

Finalizarea de la distanță, de peste 6 metri, este una dintre cele mai spectaculoase și valoroase tehnici în baschet, reprezentând aruncările din afara liniei de 3 puncte. Aceste aruncări necesită forță, precizie și un control excelent al mișcării, deoarece sunt executate de la o distanță considerabilă față de coș. Reușita aruncărilor de la distanță contribuie la obținerea de 3 puncte, ceea ce adaugă valoare ofensivă și obligă apărarea adversă să se extindă mai mult pe teren.

Caracteristicile finalizării de la distanță:

Aruncarea din săritură– Majoritatea aruncărilor de la peste 6 metri sunt efectuate printr-un jump shot, astfel încât jucătorul să obțină un unghi mai bun pentru a depăși apărătorii și să mențină echilibrul în timpul aruncării.

Forță și control precis al încheieturii – Aruncările de la această distanță necesită o forță mai mare și o eliberare controlată, cu o mișcare fermă a încheieturii, pentru a menține mingea pe o traiectorie precisă și constantă spre coș.

Ritm și sincronizare – O aruncare de 3 puncte eficientă implică sincronizarea între mișcarea picioarelor și eliberarea mingii. Jucătorii trebuie să găsească un ritm potrivit și să finalizeze într-un interval scurt, pentru a evita intervenția apărătorilor.

Crearea spațiului – În mod frecvent, jucătorii folosesc mișcări de separare, cum ar fi pasul înapoi pentru a crea distanță față de apărător și a obține o poziție curată pentru aruncare.

Vizualizarea și coordonarea – Deoarece aruncarea necesită o dozare a forței, jucătorii trebuie să își stabilească un reper vizual clar și să își coordoneze mișcările pentru a menține mingea pe traiectoria

corectă. Practica și experiența sunt esențiale pentru a dezvolta consistența în acest tip de aruncare.

Scopul finalizării de la distanță este de a mări potențialul ofensiv și de a deschide spații suplimentare pentru atac. Jucătorii eficienți la aruncările de 3 puncte forțează apărarea să iasă mai mult în perimetru, creând astfel oportunități pentru pătrunderi și spațiu în zona de sub coș pentru colegii lor. O echipă cu jucători capabili să finalizeze de la distanță poate deveni mult mai greu de apărat, punând presiune constantă pe apărarea adversă și creând un ritm alert de joc.

## FENTA

Fenta, în baschet, este o mișcare tactică folosită de jucătorii în atac pentru a-și păcăli apărătorul și a crea un avantaj, fie prin depășire, fie pentru a obține spațiu pentru o aruncare. Fentele sunt esențiale în baschet, deoarece permit jucătorilor să creeze oportunități în atac fără a pierde controlul mingii. Există diverse tipuri de fente, fiecare utilizată în funcție de situația din joc și de stilul apărării.

Tipuri și caracteristici ale fentelor:

Fenta de aruncare– Jucătorul mimează o aruncare prin ridicarea mingii și a trunchiului, convingând apărătorul să sară pentru a bloca aruncarea. După ce apărătorul este în aer sau dezechilibrat, jucătorul poate continua cu o pătrundere sau o adevărată aruncare.

Fenta de pas – Jucătorul mimează o pasă într-o anumită direcție pentru a atrage apărării sau pentru a deschide o linie de pasare. Această fenta este utilă pentru a induce în eroare apărării și a obține un unghi mai bun de pasare către un coechipier.



Fenta de dribling– Jucătorul mimează o mișcare de dribling într-o anumită direcție, menținând controlul mingii pentru a-l determina pe apărător să reacționeze prematur. Este urmată de o schimbare rapidă de direcție sau de o mișcare de pătrundere în direcția opusă.

Fenta de corp– Jucătorul își folosește corpul pentru a sugera o direcție falsă printr-o mișcare rapidă a umerilor, șoldurilor sau a capului, păcălind astfel apărătorul. Această fenta ajută la destabilizarea apărătorului și la crearea unui unghi favorabil pentru atac.

Caracteristicile fentei eficiente:

Viteză și sincronizare – O fentă eficientă necesită o mișcare rapidă și un moment bine ales pentru a induce în eroare apărătorul. Este important ca jucătorul să fie pregătit să reacționeze imediat după fenta, fie pentru a pătrunde, fie pentru a arunca sau pasa.

Credibilitate – Pentru ca fenta să funcționeze, mișcarea trebuie să fie cât mai realistă. Jucătorul trebuie să mimeze o intenție clară, cum ar fi o aruncare, pasă sau pătrundere, pentru a convinge apărătorul.

Controlul mingii și echilibrul – Menținerea controlului mingii și a echilibrului este crucială, astfel încât jucătorul să poată continua rapid în atac după executarea fentei, fără a pierde mingea.

Scopul fentei este de a destabiliza apărătorul, de a crea spațiu și de a obține un avantaj strategic. Atunci când este executată corect, fenta permite jucătorilor să găsească unghiuri libere pentru aruncare, să creeze oportunități de pătrundere sau să ofere colegilor un spațiu liber pentru a primi pasa. Fentele sunt folosite frecvent de jucătorii

versatili și reprezintă o abilitate tehnică de bază, necesară pentru a deveni eficient în atac.

### Voleibolarea

*Voleibolarea cu două mâini* este o tehnică folosită pentru a pasa sau a lovi mingea din săritură, astfel încât să fie trimisă mai departe coechipierilor sau spre coș.

Jucătorul își fixează picioarele pe sol, ușor depărtate, cu genunchii îndoiți, pregătit să sară și să aplice forță asupra mingii. Ambele mâini sunt plasate ferm pe lateralele mingii, degetele despărțite pentru a oferi stabilitate și control.

Din această poziție stabilă, jucătorul sare și își folosește corpul pentru a transmite forța din picioare, prin trunchi și până la mâini. În timpul săriturii, jucătorul aplică forță simultan cu ambele mâini, lovind mingea astfel încât să o direcționeze unde dorește (spre coechipieri sau spre coș). Jucătorul coboară cu picioarele flexate pentru a absorbi impactul, pregătit să continue jocul.

Această tehnică este utilă pentru pase rapide și precise sau pentru a devia mingea în timpul jocului.

### *Voleibolarea cu o mână*

În baschet, voleul cu o mână este o tehnică de lovire a mingii din aer, cu o singură mână, utilizată pentru a pasa rapid sau a dirija mingea spre coș. Această tehnică necesită precizie, coordonare și un control bun asupra mingii.

Jucătorul se pregătește cu genunchii ușor flexați și corpul ușor înclinat în față, pregătindu-se să sară și să își folosească brațul dominant. În aer, jucătorul își poziționează o singură mână sub sau pe lateralul mingii, având degetele bine deschise pentru a controla direcția psei.

Jucătorul sare și folosește o mișcare rapidă de încheietură și antebraț pentru a lovi mingea în direcția dorită. În funcție de forța aplicată și de unghiul brațului, mingea poate fi direcționată fie către un coechipier, fie spre coș.

După lovitură, jucătorul aterizează cu genunchii flexați pentru a absorbi impactul, rămânând stabil și pregătit pentru următoarea mișcare.

Voleul cu o mână este folosit în special pentru pase surprinzătoare și pentru situațiile în care jucătorul nu are timp să își ajusteze poziția pentru un voleu cu ambele mâini.

#### *Voleibolarea de pe loc.*

În baschet, voleul de pe loc este o tehnică de pasare a mingii fără sărituri, efectuată direct din poziția de staționare, pentru a pasa rapid sau pentru a respinge mingea. Aceasta este utilă în situațiile în care jucătorul nu are timp să sară sau trebuie să rămână stabil pe teren.

Jucătorul stă pe loc, cu picioarele ușor depărtate și genunchii flexați, pentru a avea un centru de greutate scăzut și stabilitate. În funcție de situație, jucătorul plasează una sau ambele mâini pe lateralele mingii, degetele deschise, pregătit pentru o lovitură rapidă.

Jucătorul folosește o mișcare rapidă din încheietură și antebraț pentru a pasa mingea într-o direcție specifică. Pasarea se face fie cu o singură mână, fie cu ambele mâini, în funcție de intensitatea și precizia dorite. Jucătorul ajustează unghiul și forța aplicată pentru a trimite mingea către coechipier sau pentru a respinge un adversar. După efectuarea pasei, jucătorul rămâne în poziția stabilă, pregătit să reacționeze la următoarea fază a jocului.

Voleul de pe loc este eficient pentru pase rapide, fiind o modalitate de a trimite mingea în joc fără a pierde timp și fără a permite adversarului să intervină.

### *Voleibolarea din deplasare*

Voleul din deplasare în baschet este o tehnică prin care jucătorul pasează mingea în timp ce se mișcă, folosindu-se de forța acumulată din deplasare pentru a pasa mingea rapid sau pentru a o devia într-o anumită direcție. Este o metodă avansată, ce necesită coordonare și control asupra mingii în mișcare.

Jucătorul se află în mișcare, fie alergând, fie deplasându-se într-o direcție specifică. Este esențial să aibă un ritm stabil și să anticipeze momentul potrivit pentru pasare.

În timp ce se deplasează, jucătorul își poziționează una sau ambele mâini pe lateralele mingii, având degetele răsfirate pentru un control mai bun. Folosind impulsul din mișcare, jucătorul aplică o mișcare rapidă din încheietură și antebraț, direcționând mingea către coechipier sau spre o zonă goală a terenului.

În funcție de unghiul brațului și de forța aplicată, mingea poate fi dirijată precis. Forța pasei este reglată pentru a ajunge la destinația dorită, chiar și în deplasare. După voleu, jucătorul continuă să se miște, fie pentru a-și ocupa poziția pe teren, fie pentru a se pregăti pentru următoarea fază a jocului.

Voleul din deplasare este o tehnică rapidă și surprinzătoare, adesea folosită în pasele dinamice, care oferă jucătorilor oportunitatea de a crea combinații rapide sau de a schimba direcția jocului fără a pierde viteza.

### *Recuperarea ofensivă la aruncarea proprie*

Recuperarea ofensivă în baschet, la aruncarea proprie, se referă la situația în care un jucător sau coechipierul său urmărește mingea după o aruncare ratată și reușește să o recupereze, oferind echipei o nouă șansă de atac. Această abilitate este esențială pentru a menține presiunea asupra apărării și a crește șansele de a marca.

După ce mingea este aruncată spre coș, jucătorul urmărește traiectoria acesteia pentru a estima unde ar putea ricoșa de pe inel sau panou. În funcție de traiectorie, jucătorul își ajustează rapid poziția, folosindu-se de viteză, agilitate și poziționare pentru a se plasa într-un loc avantajos, aproape de coș.

Pentru a avea o șansă mai mare de a recupera mingea, jucătorul încearcă să își protejeze poziția, blocându-și adversarul sau menținându-și echilibrul pentru a nu fi împins departe de zona de recuperare. Când mingea ricoșează, jucătorul sare și prinde mingea în aer sau o atinge pentru a o controla. Folosește ambele mâini pentru stabilitate și siguranță.

După ce recuperează mingea, jucătorul are opțiunea fie de a încerca o nouă aruncare rapidă, fie de a ieși din zona de sub coș pentru a pregăti un atac mai organizat.

Recuperarea ofensivă la propria aruncare necesită concentrare, anticipație și efort fizic, deoarece jucătorul trebuie să fie pregătit pentru orice direcție a mingii după ricoșeu și să facă față apărării adversarilor. Este o abilitate valoroasă care poate aduce puncte suplimentare și poate schimba dinamica jocului.

#### *Recuperarea ofensivă la aruncarea coechipierului*

Recuperarea ofensivă la aruncarea coechipierului în baschet reprezintă abilitatea unui jucător de a urmări și captura mingea după o aruncare ratată a unui coechipier. Este o acțiune esențială pentru a oferi echipei o nouă posesie și o altă șansă de a marca, punând presiune pe apărarea adversă.

În momentul în care un coechipier face o aruncare, jucătorul care vrea să recupereze mingea urmărește traiectoria acesteia pentru a evalua posibilul punct de ricoșeu. Observarea unghiului de aruncare și a distanței poate ajuta la anticiparea locului în care mingea va cădea. Jucătorul își schimbă rapid poziția, deplasându-se spre coș și căutând

cel mai bun loc de recuperare. Este important să se deplaseze inteligent și să ajungă în zona optimă înainte ca mingea să ajungă pe panou sau inel.

Pentru a avea o șansă mai mare de a prinde mingea, jucătorul trebuie să își protejeze poziția față de apărători. Acest lucru se face prin poziționarea corpului între coș și apărător, folosind mișcări scurte și rapide de picioare pentru a bloca încercările adversarilor de a ajunge la minge.

În momentul ricoșeului, jucătorul sare pentru a prinde mingea în aer, de obicei cu ambele mâini pentru o mai bună stabilitate. Dacă mingea este greu de prins, o poate devia spre un coechipier pentru a menține posesia echipei.

Odată ce mingea este recuperată, jucătorul poate alege fie să încerce o nouă aruncare rapidă de sub coș, fie să paseze mingea către un coechipier în exterior pentru a începe o altă acțiune ofensivă.

Recuperarea ofensivă la aruncarea coechipierului necesită anticipație, viteză de reacție și determinare, deoarece jucătorul trebuie să concureze pentru minge într-o zonă aglomerată. Este o abilitate cheie care poate oferi echipei multe șanse suplimentare de a înscrie și de a controla ritmul jocului.

#### *Demarcajul în adâncime*

Demarcajul în adâncime este o acțiune tactică individuală în atacul de baschet prin care un jucător se mișcă rapid spre coș, în spațiul liber din spatele apărătorului său, pentru a primi o pasă și a crea o oportunitate de a înscrie. Această mișcare este eficientă mai ales atunci când apărătorul este prins într-o poziție dezavantajoasă sau atunci când atacantul identifică un moment oportun pentru a se desprinde.

Jucătorul care atacă trebuie să urmărească atent mișcările și poziția apărătorului său, așteptând un moment de neatenție sau o

poziție în care apărătorul este ușor depășit. Pentru a crea confuzie, jucătorul poate încetini sau accelera brusc, efectuând o schimbare rapidă de viteză pentru a surprinde apărătorul. Acest lucru poate implica o fenta de plecare într-o direcție pentru a crea spațiu în cealaltă direcție.

Odată ce apărătorul este surprins, jucătorul atacant se deplasează în adâncime (spre coș), lăsând în urmă apărarea. Această mișcare trebuie să fie rapidă și decisivă, în special atunci când se identifică un spațiu liber.

În timp ce se mișcă spre coș, jucătorul își menține contactul vizual cu purtătorul mingii, semnalizând pregătirea pentru a primi o pasă. Brațele sunt ținute pregătite pentru a prinde mingea și a finaliza rapid.

După ce primește pasa, jucătorul poate să finalizeze rapid printr-o aruncare sau o intrare la coș.

Avantajele demarajului în adâncime:

Crează oportunități rapide de a înscrie, surprinzând apărarea adversă.

Permite echipei să păstreze ritmul și să mențină presiunea asupra apărării.

Este eficient în momentele în care apărătorul nu este atent sau este prins într-o poziție vulnerabilă.

Demarajul în adâncime este o acțiune individuală valoroasă, folosită adesea de jucători rapizi și agili pentru a exploata spațiile libere și a marca eficient în situații dinamice.

*Demarajul lateral.*

Demarajul lateral este o acțiune tactică individuală în atacul de baschet, prin care un jucător se deplasează rapid lateral pentru a se demarca și a crea o linie de pasă clară pentru coechipier. Această tehnică este utilizată pentru a scăpa de apărarea directă și pentru a

obține o poziție bună fie pentru primirea unei pase, fie pentru a pregăti o acțiune de atac (aruncare, pătrundere sau pasă către un alt coechipier).

Jucătorul atacant analizează poziția și mișcările apărătorului său pentru a identifica momentul optim în care să inițieze demarcajul lateral. Este important să surprindă apărătorul într-o poziție dezavantajoasă. Atacantul începe prin a simula o deplasare într-o direcție pentru a induce în eroare apărătorul, apoi schimbă rapid direcția în lateral, depărtându-se de adversar și creând spațiu liber.

Mișcarea laterală trebuie să fie rapidă și hotărâtă, de obicei la 90 de grade față de coș. Jucătorul poate să folosească fie pași laterali rapizi (sliding), fie o mică fenta în direcția opusă înainte de deplasarea principală.

Odată ce s-a demarcat, jucătorul își pregătește poziția pentru a primi mingea. Brațele sunt poziționate pentru a indica disponibilitatea, iar corpul este pregătit pentru a proteja mingea de apărare imediat după primirea acesteia. După primirea mingii, jucătorul poate să finalizeze acțiunea printr-o aruncare rapidă, o pătrundere spre coș sau o pasă către un alt coechipier. Dacă poziția permite, o aruncare rapidă poate fi o soluție eficientă.

Avantajele demarcajului lateral:

Permite jucătorului să obțină o poziție avantajoasă fără să fie nevoie să se îndepărteze mult de coș.

Oferă o opțiune de pasă sigură pentru coechipieri, mai ales când apărarea încearcă să blocheze alte linii de pasă.

Creează oportunități pentru aruncări rapide sau pentru pregătirea altor acțiuni de atac, păstrând dinamismul echipei.

Demarcajul lateral este o acțiune esențială pentru a păstra fluiditatea jocului de atac și pentru a asigura opțiuni multiple în fața unei apărări agresive. Este folosit frecvent de jucători în pozițiile de



shooting guard sau small forward, dar poate fi executat eficient de orice jucător din echipă.

#### Pătrunderea din partea mingii

Pătrunderea din partea mingii este o acțiune tactică individuală în atacul de baschet prin care un jucător cu mingea pătrunde spre coș, profitând de unghiul și poziția sa pentru a depăși apărătorul direct. Acest tip de pătrundere este utilizat atunci când există spațiu disponibil pentru avansare sau când apărătorul este prins într-o poziție defavorabilă.

Înainte de a iniția pătrunderea, jucătorul cu mingea analizează poziția apărătorului și a celorlalți jucători din apărare, identificând o cale liberă pe partea mingii (partea spre care se află mingea și unde jucătorul are mai mult control).

Jucătorul poate folosi o fenta de viteză, încetinind puțin pentru a-l face pe apărător să creadă că va rămâne pe loc, înainte de a accelera brusc în direcția coșului. Această schimbare de ritm este esențială pentru a destabiliza apărătorul. Pătrunderea este inițiată printr-un prim pas rapid și puternic pe partea mingii. Jucătorul folosește piciorul opus ca punct de sprijin și face o mișcare decisivă în direcția coșului, protejând mingea de apărător.

În timpul pătrunderii, jucătorul își menține corpul între minge și apărător, protejând-o cu mâna și brațul exterior. Acest lucru îl ajută să evite orice tentativă a apărătorului de a intercepta sau a smulge mingea. După ce a depășit apărătorul, jucătorul finalizează fie cu o aruncare din apropierea coșului, fie cu o săritură pentru a încheia acțiunea printr-un dunk (o aruncare în care un jucător arunca mingea repede și cu forta având bratele/bratul pe înel), dacă are spațiu și unghi favorabil.

Avantajele pătrunderii din partea mingii:

Creează o oportunitate rapidă de a înscrie, mai ales dacă apărătorul este prins într-o poziție deficitară.

Poate deschide opțiuni pentru coechipieri, deoarece apărarea va trebui să se replieze rapid pentru a acoperi pătrunderea, lăsând adesea liberi alți atacanți.

Menține apărarea adversă în alertă și creează presiune, forțând adesea faulturi sau greșeli din partea echipei adverse.

Pătrunderea din partea mingii este o acțiune eficientă și agresivă, folosită de jucătorii rapizi și tehnici pentru a obține un avantaj în fața apărătorilor și a crea oportunități rapide de a înscrie. Aceasta este o mișcare cheie, care contribuie la un joc de atac dinamic și imprevizibil.

#### *Depășirea deschisă*

Depășirea deschisă este o acțiune tactică individuală în baschet prin care un jucător cu mingea reușește să-și depășească apărătorul direct într-un spațiu liber, avansând rapid spre coș. Această manevră este utilizată de obicei atunci când există un culoar liber sau când apărătorul este prins într-o poziție dezavantajoasă, permițând jucătorului să avanseze rapid și să finalizeze fie printr-o aruncare, fie printr-o pasă către un coechipier.

Înainte de a iniția depășirea, jucătorul cu mingea analizează poziția apărătorului și se asigură că există suficient spațiu pentru o deplasare rapidă spre coș.

Pentru a-l surprinde pe apărător, jucătorul poate folosi o schimbare de ritm, trecând de la o mișcare mai lentă la o accelerare bruscă. Această schimbare destabilizează apărătorul, oferind jucătorului un avantaj inițial. După ce apărătorul este prins în contratimp, jucătorul execută un prim pas puternic și rapid în direcția

coșului, folosind piciorul din spate ca punct de sprijin și îndreptându-se decisiv către spațiul liber.

În timp ce avansează, jucătorul ține mingea protejată, de obicei cu mâna îndepărtată de apărător, pentru a preveni orice tentativă de furt. Este important să își păstreze echilibrul și să se asigure că mingea rămâne în control. Odată ce depășirea este completă, jucătorul poate alege să finalizeze rapid la coș cu un layup, un dunk sau o aruncare de aproape, dacă are spațiu. Alternativ, dacă apar alți apărători în fața sa, poate opta pentru o pasă către un coechipier liber.

Avantajele depășirii deschise:

Permite avansarea rapidă spre coș, oferind șanse mari de a înscrie sau de a obține un fault.

Creează o oportunitate de a destabiliza apărarea adversă, forțând alți apărători să lase coechipierii liberi pentru a închide spațiul.

Menține ritmul și presiunea ofensivă, ajutând la controlul jocului și la crearea unui avantaj psihologic.

Depășirea deschisă este o acțiune esențială în baschet pentru jucătorii rapizi și puternici, capabili să profite de orice deschidere în apărare. Această tehnică, realizată eficient, poate transforma rapid o acțiune obișnuită într-o oportunitate clară de a înscrie, punând apărarea în dificultate.

#### *Acțiuni tactice colective în atac*

Acțiunile tactice colective în jocul de baschet în atac sunt planuri și mișcări coordonate între doi sau mai mulți jucători pentru a crea oportunități de a înscrie, destabilizând apărarea adversă. Aceste acțiuni presupun o sincronizare perfectă și implică roluri bine definite pentru fiecare jucător.

'Dă și du-te''

Acțiunea tactică "dă și du-te" (sau "give and go") în baschet este o combinație simplă, dar eficientă, între doi jucători. Ea presupune că un jucător cu mingea pasează rapid unui coechipier și, imediat după pasă, aleargă spre coș (sau într-o altă zonă liberă), în așteptarea unei pase de întoarcere pentru a finaliza atacul.

Jucătorul care are mingea (de obicei un fundaș) o pasează unui coechipier aflat într-o poziție mai avansată sau laterală. Imediat după pasare, primul jucător începe o mișcare rapidă spre coș, taind printre apărători. Această mișcare are scopul de a surprinde apărarea, care este adesea focalizată pe mingea inițială. Coechipierul care a primit mingea îi trimite o pasă înapoi primului jucător, acum aflat într-o poziție bună pentru o aruncare sau o finalizare aproape de coș.

Avantaje:

Surprinderea apărării - deoarece apărarea se concentrează adesea pe jucătorul cu mingea, mișcarea rapidă a jucătorului fără minge poate crea o oportunitate de înscriere ușoară.

Acțiunea implică o mișcare constantă, ceea ce obligă apărătorii să se re poziționeze continuu.

Eficiență în jocul de echipa, este o acțiune simplă, care nu necesită timp îndelungat pentru a fi pusă în practică și poate fi executată rapid chiar și într-o situație de presiune.

"Give and go" este folosit adesea de jucători rapizi, care se pot deplasa rapid după pasare și pot destabiliza apărarea adversă. În general, această tactică este comună în situațiile de joc rapid și în mișcările de tranziție, dar poate fi utilizată cu succes și în jocul pozițional pentru a deschide o cale spre coș.

Acțiunea "dă și du-te" este una dintre cele mai fundamentale mișcări din baschet, învățată de la nivel de bază, dar utilizată frecvent

și la nivel avansat, fiind foarte eficientă pentru a înscrie printr-o colaborare simplă și rapidă între doi jucători.

### *Blocajul*

Blocajul în baschet este o acțiune tactică prin care un jucător folosește corpul său pentru a bloca sau împiedica mișcarea unui apărător, facilitând astfel deplasarea unui coechipier care poate să scape de marcaj și să ajungă într-o poziție favorabilă. Acest blocaj este foarte folosit pentru a ajuta jucătorii să creeze spațiu, fie pentru a se elibera pentru o aruncare, fie pentru a trece mai ușor de apărare.

### *Blocajul anterior*

Blocajul anterior este o formă specifică de blocaj, în care jucătorul pune un blocaj în fața apărătorului direct al coechipierului, dar rămâne poziționat mai în față, adică între apărător și coechipierul pe care dorește să-l elibereze. Această poziționare ajută la menținerea distanței față de apărător și creează o cale de acces pentru coechipierul său.

Poziționarea pentru blocaj are loc atunci când jucătorul care pune blocajul se apropie de apărătorul vizat și se oprește într-o poziție fermă, cu picioarele bine poziționate și stabilitate în trunchi.

Orientarea corpului în blocajul anterior este atunci când jucătorul se poziționează cu fața în direcția opusă mișcării coechipierului, împiedicând apărătorul să se apropie. Coechipierul folosește blocajul trecând pe lângă jucătorul care pune ecranul, lăsându-l pe apărător „în spate” și câștigând astfel spațiu pentru a se deplasa spre o poziție favorabilă.

### *Avantajele blocajului anterior:*

Crearea unui spațiu de deplasare este foarte eficient în acest tip de blocaj deoarece poate elibera jucătorii de pe pozițiile de aruncare, permițându-le să aibă timp și spațiu pentru a arunca la coș sau a realiza o acțiune de atac.

Blocajul anterior permite să se distragă atenția apărătorului și să se creeze un avantaj temporar, făcând mai dificilă revenirea în marcaj. Este util atât în jocul de tranziție, cât și în fazele de atac poziționat, unde permite realizarea unor combinații rapide.

Blocajul anterior este frecvent folosit în combinații precum pick and roll și pick and pop, unde pivotul sau alt jucător mai puternic pune un blocaj pentru fundaș, facilitându-i deplasarea spre coș sau o poziție de aruncare. Acest blocaj este comun în baschetul modern și este esențial în sistemele de atac bazate pe mișcări rapide și spațiere bună a jucătorilor.

Executat corect, blocajul anterior ajută echipa să-și creeze oportunități mai bune de a înscrie și să valorifice mai bine spațiile libere din apărarea adversă.

#### *Blocajul posterior*

Blocajul posterior în baschet este o acțiune tactică în care jucătorul care blochează se poziționează în spatele apărătorului direct al coechipierului său, facilitându-i acestuia o mișcare fără obstacole spre o poziție favorabilă (de obicei, spre coș sau spre o zonă de aruncare). Acest blocaj este numit „posterior” deoarece blocajul este plasat în spatele apărătorului, surprinzându-l adesea nepregătit și limitându-i posibilitatea de a reacționa rapid.

Poziționarea pentru blocaj se realizează atunci când jucătorul care pune blocajul se apropie de apărătorul vizat din spate, încercând să se poziționeze astfel încât să blocheze linia acestuia de urmărire a coechipierului său.

Odată ajuns în spatele apărătorului, jucătorul care pune blocajul trebuie să se fixeze într-o poziție stabilă, cu genunchii ușor flexați, pentru a rezista oricărui contact. Coechipierul folosește blocajul posterior pentru a se deplasa spre o zonă liberă, eliberându-se de marcajul apărătorului său. Datorită poziționării în spate a

blocajului, apărătorul va avea o dificultate mai mare să urmărească mișcarea acestuia, fiind nevoit să ocolească blocajul.

Avantajele blocajului posterior:

Surprinde apărătorul - blocajul posterior îl pune pe apărător într-o poziție vulnerabilă, mai ales dacă acesta nu anticipează mișcarea. De multe ori, blocajul posterior îl obligă pe apărător să ocolească blocajul, oferind coechipierului oportunitatea de a se poziționa mai aproape de coș.

Crearea unor unghiuri favorabile pentru pase prin eliberarea coechipierului de marcaj, blocajul posterior poate crea o cale de acces pentru o pasă ușoară, ducând adesea la o aruncare de la distanță mică sau medie.

Blocajul posterior este extrem de util în situații de joc rapid, unde surprinderea apărării poate oferi un avantaj important. De asemenea, este folosit adesea în combinații complexe, ca parte a sistemelor de joc.

Blocajul posterior este frecvent utilizat în cut-uri (tăieturi spre coș) sau în combinații precum backdoor cuts, unde jucătorul folosește blocajul din spatele apărătorului pentru a tăia rapid spre coș și a primi o pasă. Acest blocaj este adesea folosit de jucători experimentați, capabili să anticipeze mișcările apărătorilor și să creeze oportunități neașteptate pentru echipă.

Blocajul posterior este o acțiune eficientă care, bine executată, poate dezechilibra apărarea și poate crea oportunități de a înscrie în zone mai favorabile, profitând de surprinderea apărătorilor.

### *Blocajul lateral*

Blocajul lateral în baschet este o acțiune tactică prin care un jucător se poziționează în lateral față de apărătorul unui coechipier,

blocându-i astfel calea de deplasare și oferindu-i coechipierului său un unghi favorabil pentru a se mișca. Acest blocaj lateral este adesea utilizat în combinațiile de tip pick and roll și pick and pop, unde scopul este de a permite jucătorului cu mingea să avanseze sau să obțină spațiu pentru o aruncare.

Jucătorul care pune blocajul se poziționează într-o parte față de apărătorul vizat, de obicei la un unghi de 90 de grade față de direcția de deplasare dorită a coechipierului. Odată plasat lateral, jucătorul trebuie să se oprească și să-și stabilească poziția fermă, cu picioarele bine plasate și corpul stabil pentru a rezista presiunii apărătorului.

Coechipierul folosește blocajul lateral pentru a se deplasa pe lângă ecran, având acum o cale liberă spre coș sau spre o zonă de aruncare. Blocajul lateral obligă apărătorul să ocolească, oferind astfel jucătorului cu mingea un avantaj temporar.

Avantajele blocajului lateral:

Blocajul lateral oferă jucătorului cu mingea posibilitatea de a alege în ce direcție să se miște, lăsând apărătorul „în urmă” pentru câteva secunde.

Datorită blocajului lateral, jucătorul cu mingea poate obține un spațiu suplimentar pentru o aruncare la coș sau pentru o pasă precisă.

Blocajul lateral este perfect pentru aceste combinații, oferind o cale clară jucătorului să avanseze sau pivotului să se deplaseze spre coș sau spre o poziție de aruncare de la distanță.

Blocajul lateral este folosit frecvent pe extremitățile terenului (wing), unde spațiul este mai redus, iar apărătorii sunt adesea mai aproape de jucătorii de pe linia de 3 puncte. Un exemplu comun este în combinația pick and roll între fundaș și pivot, unde pivotul



pune un blocaj lateral pentru fundaș, oferindu-i acestuia opțiunea să dribleze spre coș sau să efectueze o aruncare de la semi-distanță.

Executat corect, blocajul lateral este o tehnică extrem de eficientă în baschetul modern, oferind echipei multiple opțiuni pentru a continua atacul și a crea oportunități de scor prin mișcări simple și eficiente.

#### *Blocajul dublu*

Blocajul dublu în baschet (cunoscut și ca „double screen”) este o acțiune tactică în care doi jucători din aceeași echipă pun simultan un blocaj pentru un coechipier, blocând astfel doi apărători sau creând un blocaj mai puternic pentru a-i oferi coechipierului liber spațiu de deplasare. Acest tip de blocaj este foarte eficient în a destabiliza apărarea și a crea oportunități clare de aruncare sau de pătrundere spre coș.

Tipuri de blocaj dublu:

Blocaj dublu staționar - cei doi jucători care pun blocajul stau pe loc, formând un „zid” pentru a bloca apărătorii. Jucătorul cu mingea sau cel care se deplasează fără mingea trece pe lângă acești coechipieri, profitând de spațiul creat.

Blocaj dublu în mișcare - cei doi jucători care pun blocajul își schimbă pozițiile sau se mișcă pentru a acoperi cât mai bine apărătorii. Acest blocaj este mai flexibil și mai imprevizibil, oferind mai multe opțiuni pentru coechipierul liber.

Desfășurarea blocajului dublu:

Cei doi jucători care pun blocajul se aliniază, de obicei unul lângă celălalt sau în unghiuri apropiate, astfel încât să acopere un spațiu mai mare și să împiedice apărătorii să treacă ușor. Ambii jucători trebuie să se stabilească ferm și să mențină o poziție stabilă, pentru a evita să fie penalizați pentru faulturi de blocaj. Coechipierul care beneficiază de blocaj trece pe lângă cei doi jucători, câștigând un

avantaj de poziție față de apărători. De obicei, acesta primește o pasă imediat sau este pregătit pentru o aruncare rapidă.

Avantajele blocajului dublu:

Spațiu și timp suplimentar - blocajul dublu oferă un spațiu mai mare și mai mult timp pentru jucătorul cu mingea, punând presiune pe apărarea adversă.

Confuzia apărătorilor - doi apărători pot fi forțați să comunice rapid pentru a decide cine preia jucătorul liber, iar orice ezitare poate crea o oportunitate de scor.

Blocajul dublu poate fi folosit atât pentru jucători care doresc să se elibereze pentru o aruncare de 3 puncte, cât și pentru a facilita pătrunderea spre coș.

Blocajul dublu este frecvent folosit în jocurile de perimetru pentru a deschide spații pentru aruncări de la distanță. Un exemplu clasic este când un jucător de pe poziția de extremă folosește blocajul dublu pentru a se elibera pe linia de 3 puncte. Este, de asemenea, utilizat în combinațiile pick and roll complexe, unde pivotul și un alt jucător pun un blocaj dublu pentru fundaș, oferindu-i acestuia opțiuni de a pătrunde spre coș sau de a pasa unui coechipier liber.

Executat corect, blocajul dublu este o tehnică eficientă și strategică, care poate crea avantaje substanțiale, oferind echipei mai multe opțiuni ofensive și oportunități de a înscrie.

### *Acțiunea tactică, colectivă în atac*

#### *Încrucișarea*

Încrucișarea este o acțiune tactică colectivă utilizată în atac în baschet, în care doi sau mai mulți jucători își schimbă pozițiile, trecând unul pe lângă celălalt pe o traiectorie de intersecție. Scopul acestei mișcări este de a crea confuzie în apărarea adversă și de a destabiliza marcajul, astfel încât unul dintre jucători să se poată

elibera și să ajungă într-o poziție favorabilă pentru a primi mingea și a finaliza.

Desfășurarea încrucișării - jucătorii implicați în încrucișare încep în poziții fixe sau la distanțe moderate unul de celălalt, iar unul dintre aceștia are mingea sau este în poziție de a o primi.

Mișcarea de încrucișare are loc atunci când jucătorii încep să se deplaseze pe traiectorii care se intersectează. În momentul încrucișării, fiecare jucător trece prin fața sau prin spatele unui coechipier, creând o confuzie intenționată pentru apărători.

Avantajul de poziție se obține prin schimbarea rapidă a pozițiilor, cel puțin unul dintre jucători poate scăpa de marcajul apărătorului său, având astfel un moment liber pentru a primi o pasă sau pentru a pătrunde spre coș.

Avantajele tacticii de încrucișare:

Creează confuzie în apărare deoarece încrucișarea forțează apărătorii să schimbe rapid marcajul sau să comunice pentru a evita erorile. Orice ezitare sau greșeală poate crea spațiu pentru atac.

Dacă încrucișarea este executată corect, unul dintre jucători poate să se elibereze și să primească mingea într-o poziție de aruncare. Tactica de încrucișare este deosebit de eficientă împotriva apărării om la om, deoarece schimbările de poziție ale jucătorilor pot dezorienta apărătorii care urmează un marcaj strict.

Încrucișarea este adesea folosită în apropierea liniei de trei puncte sau în jurul zonei de „elbow” (jumătatea semicercului de lângă linia de aruncare liberă). De exemplu, doi fundași pot iniția o încrucișare în partea de sus a terenului, încercând să creeze un spațiu pentru o aruncare de la distanță. La fel, în zona de low post, un pivot poate folosi încrucișarea pentru a se elibera de marcajul său și a primi mingea în apropierea coșului.

Variante:

Încrucișarea poate fi combinată cu alte tactici, cum ar fi blocajul dublu, pentru a face manevra și mai greu de apărat. De exemplu, doi jucători pot realiza o încrucișare, iar unul dintre ei poate primi un blocaj de la un coechipier, creând astfel un avantaj și mai mare.

În concluzie, încrucișarea este o mișcare colectivă eficientă, folosită pentru a destabiliza apărarea și pentru a crea ocazii de aruncare sau de pătrundere spre coș. Este una dintre cele mai fundamentale acțiuni tactice în baschet, exploatând spațiul și sincronizarea pentru a crea oportunități de scor.

### *Dublajul*

Dublajul în baschet este o acțiune defensivă prin care doi apărători marchează simultan un singur jucător din echipa adversă, încercând să-l oprească să avanseze, să facă o pasă eficientă sau să arunce la coș. Acest tip de apărare este folosit pentru a pune presiune pe jucătorul advers, în special pe cei considerați periculoși pentru echipa oponentă, cum ar fi fundașii principali sau jucătorii de top care au abilități excelente de finalizare.

Scopul dublajului este de a crea o presiune mai mare pe jucătorul cu mingea, se poate induce o eroare, cum ar fi o pasă greșită, o dublă atingere sau o aruncare forțată. Cu doi jucători marcându-l, jucătorul advers are mai puține unghiuri pentru a face o pasă sau pentru a avansa spre coș, fiind adesea forțat să paseze înapoi sau lateral.

Înterupe ritmul adversarului deoarece dublajul poate dezechilibra ofensiva adversă, forțând-o să-și schimbe planul de joc.

Desfășurarea dublajului:

Apărătorii trebuie să decidă momentul optim pentru a începe dublajul, de obicei atunci când jucătorul advers este în apropierea unei margini a terenului sau într-o zonă unde are mai puține opțiuni de

mișcare. Cei doi apărători trebuie să se apropie de jucătorul marcat din două direcții diferite, formând o capcană. Un apărător ar trebui să acopere direcția principală de mișcare a jucătorului, iar celălalt să blocheze posibilele opțiuni de pasare.

Este esențial ca apărătorii să comunice și să se sincronizeze pentru a evita greșeli care ar permite adversarului să scape din dublaj.

Avantajele dublajului:

Creează presiune psihologică prin faptul că dublajul pune presiune asupra jucătorului cu mingea, forțându-l să ia decizii rapide și adesea nefavorabile.

Împiedică aruncările și pasele clare deoarece jucătorul are mai puține unghiuri pentru aruncare și pentru a face o pasă precisă. Dublajul crește șansele ca apărarea să obțină mingea printr-o interceptie sau o greșeală forțată.

Dezavantajele dublajului:

Risc de eliberare a unui jucător advers atunci când doi apărători se concentrează pe un singur jucător, un alt jucător advers poate rămâne liber, fiind disponibil pentru o pasă rapidă și o oportunitate de scor.

Dublajul necesită o comunicare excelentă și sincronizare; altfel, adversarul poate exploata spațiul liber creat de o execuție incorectă.

Consum de energie: Dublajul poate fi solicitant fizic, mai ales dacă este utilizat frecvent, și poate duce la oboseala rapidă a apărătorilor.

Dublajul este frecvent folosit împotriva jucătorilor cu abilități remarcabile de aruncare sau pasare, cum ar fi fundașii principali. În situații de „pick and roll”, echipele pot decide să dubleze jucătorul cu mingea pentru a preveni o pătrundere ușoară sau o pasă decisivă.

Dublajul este o tehnică eficientă atunci când este executat corect, dar trebuie folosit cu discernământ pentru a evita lăsarea liberă a altor jucători. Bine implementat, poate destabiliza atacul advers și poate conduce la schimbarea ritmului jocului în favoarea echipei defensive.

#### Atacul în superioritate numerică

Atacul în superioritate numerică în baschet apare atunci când echipa aflată în ofensivă are mai mulți jucători decât echipa adversă într-o situație specifică, adesea într-un contraatac rapid. Superioritatea numerică oferă un avantaj major, deoarece apărarea are mai puțini jucători pentru a acoperi toate unghiurile de atac, creând oportunități favorabile de a înscrie. Aceste situații sunt cunoscute ca situații de superioritate, de exemplu 3 contra 2 sau 2 contra 1.

#### Scopul atacului în superioritate numerică

Scopul principal al acestui tip de atac este de a obține un coș rapid și eficient, profitând de numărul redus de apărători și de dezechilibrul defensiv. Echipa ofensivă încearcă să finalizeze rapid atacul înainte ca apărarea să aibă timp să revină complet și să se regrupeze.

Jucătorii ofensivi trebuie să recunoască rapid situația de superioritate numerică, adesea în urma unei recuperări de minge (rebound defensiv sau interceptie) sau după o schimbare rapidă de posesie.

În situațiile de 3 contra 2 sau 2 contra 1, atacanții se poziționează larg pe teren pentru a deschide cât mai mult spațiu între ei și a forța apărătorii să acopere o zonă mai mare.

Jucătorul cu mingea trebuie să ia o decizie rapidă, alegând între pătrunderea directă la coș sau o pasă către coechipierul aflat într-o poziție mai bună.

Această decizie este esențială pentru a finaliza eficient atacul înainte ca apărătorii să recupereze pozițiile.

Scopul final este obținerea unei aruncări de înaltă procentaj, cum ar fi o aruncare de lângă coș, un layup sau o aruncare necontestată de la distanță mică.

Tactici de bază în funcție de situație:

2 contra 1 în această situație, jucătorul cu mingea va încerca să dribbleze către apărător, forțându-l să facă o alegere – fie să conteste driblingul său, fie să acopere pasul către coechipier. Dacă apărătorul rămâne pe jucătorul cu mingea, acesta va pasa către coechipierul liber pentru un layup ușor. Dacă apărătorul încearcă să acopere ambele opțiuni, jucătorul cu mingea trebuie să profite de spațiu și să finalizeze la coș.

3 contra 2 în acest caz, jucătorii ofensivi se poziționează cu doi jucători pe lățimea terenului și unul central. Jucătorul din mijloc avansează cu mingea și va încerca să atragă atenția apărătorilor, ceea ce deschide spațiu pentru ceilalți doi jucători, aflați pe extremități, să primească o pasă și să finalizeze.

Avantajele atacului în superioritate numerică:

Finalizare rapidă și eficientă deoarece situațiile de superioritate numerică oferă ocazii clare de a înscrie rapid, înainte ca apărarea să se regrupeze.

Presiune pe apărarea adverse astfel încât apărarea adversă este forțată să ia decizii rapide și, adesea, să acopere jucători suplimentari, ceea ce poate duce la greșeli sau la neglijarea unor jucători.

Prin finalizarea rapidă a atacului, echipa nu este nevoită să treacă printr-o secvență prelungită de atac, păstrând energie pentru fazele următoare.

Situațiile de superioritate numerică apar frecvent în contraatacuri sau tranziții rapide, atunci când apărarea adversă nu are timp să revină complet. De exemplu, după o interceptie la mijlocul terenului, echipa poate lansa un contraatac rapid, punând presiune pe apărători și creând oportunități de scor prin folosirea eficiență a spațiului și a poziționării pe teren.

Atacul în superioritate numerică este esențial pentru echipele care joacă un baschet rapid, orientat pe tranziție, și poate reprezenta o sursă importantă de puncte ușoare în cadrul unui meci.

### *Contraatacul*

Contraatacul în jocul de baschet reprezintă tranziția rapidă a echipei de la faza defensivă la cea ofensivă, cu scopul de a profita de o situație de superioritate numerică sau de dezorganizarea temporară a adversarilor. Este un element esențial în joc, având rolul de a valorifica momentele în care adversarii nu sunt pregătiți pentru apărare.

Principalele etape ale contraatacului în baschet contraatacul începe de obicei după o recuperare defensivă (de sub propriul panou) sau după o interceptare a unei pase.

După recuperare, jucătorul care prinde mingea caută să paseze rapid unui coechipier care este deja în mișcare spre jumătatea adversă a terenului. Contraatacul este mai eficient dacă doi sau trei jucători avansează împreună, creând oportunități pentru pase și finalizări ușoare.



De obicei, contraatacul se finalizează cu o aruncare la coș din apropiere, fie cu un slam dunk, fie cu un layup, dacă jucătorul reușește să ajungă într-o poziție favorabilă.

#### Avantajele contraatacului în baschet

Un contraatac reușit crește ritmul jocului și poate pune presiune asupra echipei adverse. Se creează șanse de a marca puncte rapide și relativ ușoare. Contraatacurile pot destabiliza psihologic echipa adversă, care poate deveni mai reticentă în a avansa masiv în ofensivă, știind că riscă un contraatac.

Contraatacul este o armă tactică esențială, care necesită viteză, viziune și coordonare între jucători, iar echipele care excelează în acest aspect al jocului pot obține un avantaj semnificativ în timpul meciurilor.

#### *Sistemul de atac în semicerc*

Sistemul de atac în semicerc în jocul de baschet este o strategie ofensivă utilizată de echipă pentru a crea spații și oportunități de a marca, în special prin colaborarea între jucători. În această tactică, echipa în atac își distribuie jucătorii într-un semicerc în jurul liniei de trei puncte sau mai aproape de coș, având scopul de a deschide zone libere și de a provoca apărarea adversă să facă greșeli.

##### 1. Poziționarea jucătorilor

Jucătorii ofensivi se plasează în formă de semicerc, de obicei în jurul liniei de trei puncte. Aceasta ajută la deschiderea spațiilor și la crearea de unghiuri favorabile pentru pase.

Fiecare jucător trebuie să păstreze o distanță optimă față de colegii săi, astfel încât să nu se aglomereze și să ofere posibilități pentru pase rapide și driblinguri.

##### 2. Mișcarea continuă

Jucătorii se mișcă constant în semicerc, schimbând pozițiile între ei. Mișcarea continuă forțează apărarea să se adapteze constant și poate genera neatenție în rândul adversarilor.

Jucătorul cu mingea trebuie să își folosească abilitățile de dribling pentru a pătrunde în zona de semicerc, cu scopul de a atrage mai mulți apărători și a elibera colegii din exteriorul semicercului.

### 3. Crearea de spații și unghiuri de atac

Mișcarea în semicerc facilitează crearea unor unghiuri favorabile pentru pase, permițând jucătorilor să primească mingea în poziții avantajoase pentru șut. Jucătorii pot utiliza blocaje pentru a crea oportunități de pătrundere și pentru a debloca coechipierii din apărarea adversă.

### 4. Finalizarea atacului

Atunci când se creează o deschidere, jucătorul cu mingea poate pătrunde spre coș pentru a finaliza cu un lay-up sau aruncare de aproape. Dacă apărarea se retrage prea mult spre interior pentru a bloca pătrunderile, jucătorii din semicerc au oportunități bune de a marca din afara liniei de trei puncte.

Prin acest sistem, echipa încearcă să destabilizeze apărarea și să genereze ocazii clare de finalizare, fie prin aruncări de la distanță, fie prin pătrunderi rapide spre coș.

### *Sistemul de atac cu un jucător pivot*

Sistemul de atac cu un jucător pivot în baschet este o strategie ofensivă care implică utilizarea unui jucător cheie (pivotul) în zona restricționată din apropierea coșului. Acest jucător, de obicei cel mai înalt sau cel mai puternic din echipă, joacă un rol central în atac și este folosit pentru a atrage apărarea, a crea spații pentru ceilalți jucători și a genera oportunități de a marca. Iată cum funcționează acest sistem:

#### 1. Poziționarea pivotului

Jucătorul pivot se plasează de obicei în zona restricționată (aproape de coș, în spațiul cunoscut ca „low post”) sau mai sus, în „high post” (de obicei la marginea semicercului). Locația specifică depinde de strategie și de abilitățile pivotului. În această poziție, pivotul poate folosi corpul său pentru a-și menține adversarul la distanță și pentru a se pregăti să primească mingea.

## 2. Jucarea mingii prin pivot

Coechipierii încearcă să trimită pase către pivot, care este plasat astfel încât să fie o țintă accesibilă pentru pase. După primirea mingii, pivotul are mai multe opțiuni — poate arunca direct la coș, poate pătrunde prin dribling sau poate pasa unui coechipier aflat într-o poziție favorabilă.

## 3. Crearea de oportunități prin pivot

Dacă apărarea adversă încearcă să dubleze pivotul (prin „double-team”), pivotul poate pasa mingea către jucători liberi din exterior, oferind oportunități de aruncări de la distanță. Pivotul poate folosi blocaje (screen-uri) pentru a crea spațiu pentru jucătorii de pe linia de trei puncte, deschizând trasee spre coș sau creând spațiu pentru aruncări deschise.

## 4. Finalizarea atacului

Dacă pivotul are o poziție favorabilă și nu este dublat, poate pătrunde spre coș sau poate finaliza cu o aruncare de aproape (de obicei, prin „hook shot” sau „lay-up”). În caz de aruncare ratată, pivotul se află deja aproape de coș, oferindu-i șansa de a recupera mingea și de a încerca o nouă aruncare.

## Avantajele sistemului de atac cu pivot

Pivotul atrage adesea atenția apărării, ceea ce permite coechipierilor să fie mai liberi în exterior sau să beneficieze de blocaje. Prin poziția centrală a pivotului, echipa poate adapta rapid atacul, fie prin șuturi de la distanță, fie prin pătrunderi. Cu un pivot

dominant, echipa poate încetini ritmul și controla jocul prin pase în jurul pivotului, reducând șansele unei tranziții rapide a adversarilor.

Acest sistem este esențial pentru echipele care au un pivot cu abilități bune de finalizare, forță și viziune de joc, deoarece el poate coordona atacul prin propria poziționare și mișcare.

Sistemul de atac cu doi jucatori pivoți.

Sistemul de atac cu doi jucători pivoți, cunoscut și ca „twin towers” în baschet, implică folosirea a doi jucători mari și puternici (de obicei cei mai înalți din echipă) care joacă în apropierea coșului. Această tactică este folosită pentru a crea un avantaj fizic sub panou și pentru a crește șansele de a marca în apropierea coșului sau de a recupera mingi ofensive. În general, acest sistem este folosit de echipele care au doi jucători eficienți în posturile de pivot sau de „power forward” și pivot.

1. Poziționarea celor doi pivoți

Distribuție în „low post” și „high post”: Un pivot se poziționează de obicei în aproape de coș, în zona restricționată, în timp ce al doilea pivot poate sta mai sus, de obicei, în zona de la marginea semicercului.

Poziționarea unuia dintre pivoți în „high post” ajută la crearea de spații sub panou și la deschiderea traseelor pentru pătrundere.

2. Mișcările și opțiunile de atac

Cei doi pivoți pot colabora prin pase scurte între ei, folosind blocaje și mișcări de „pick and roll” pentru a crea oportunități de finalizare sub panou. Dacă apărarea adversă dublează unul dintre pivoți, celălalt pivot poate să se deplaseze pentru a primi mingea și pentru a ataca coșul dintr-o poziție favorabilă.

3. Blocaje și oportunități de aruncare la cos

Pivoții pot folosi blocaje pentru a deschide trasee pentru jucătorii de exterior (gărzi și aruncători de la distanță). Astfel, aceștia vor avea oportunități de a marca din afara semicercului. Cu doi jucători mari sub coș, echipa crește șansele de a recupera mingi ofensive după aruncări ratate, oferind noi ocazii de atac și păstrând posesia.

#### 4. Crearea de spații pentru ceilalți jucători

Prezența a doi pivoți poate atrage apărători suplimentari în zona restricționată, ceea ce lasă mai mulți jucători de exterior liberi pentru aruncări deschise. Pivoții bine plasați creează linii de pase eficiente în jurul lor, permițând jucătorilor să paseze rapid și să își schimbe pozițiile.

#### 5. Avantaje și dezavantaje ale sistemului cu doi pivoți

Avantaje:

Dominare fizică sub panou și la recuperare.

Posibilitatea de a controla mai bine zona restricționată și de a atrage apărarea.

Creșterea șanselor de a obține puncte din apropierea coșului.

Dezavantaje:

Lipsa de flexibilitate și mobilitate pe teren, în special contra echipelor rapide.

Poziționarea a doi pivoți poate aglomera spațiul în jurul coșului, limitând opțiunile de pătrundere pentru jucătorii mici.

Necesită sincronizare bună și abilități de pasare între cei doi pivoți.

Adaptarea jocului pentru sistemul cu doi pivoți

Echipele care adoptă acest sistem trebuie să își adapteze stilul de joc pentru a folosi eficient avantajele fizice ale celor doi pivoți.

De exemplu, se poate opta pentru un ritm de joc mai lent și pentru atacuri poziționale, maximizând utilizarea forței și înălțimii sub coș. De asemenea, echipa trebuie să aibă aruncători buni la distanță, pentru a compensa limitările în mobilitate și a ține apărarea adversă în suspans.

*Sistemul de atac cu un jucător pivot și un centru.*

Sistemul de atac cu un jucător pivot și un centru combină abilitățile unui „power forward” (pivot) și ale unui „center” (centru) pentru a crea un joc versatil și puternic în zona restricționată. Acest sistem se folosește de complementaritatea celor doi jucători mari: pivotul, care este de obicei mai mobil și cu un joc variat, și centrul, care se concentrează mai mult pe forța fizică și jocul aproape de coș.

1. Poziționarea pivotului și centrului

Jucătorul pivot se poziționează de obicei în zona „high post” (marginea semicercului din afara zonei restricționate), oferind o opțiune de aruncare de la distanță medie sau pentru a iniția pase și ecranări pentru coechipieri.

Centrul se plasează în „low post” (aproape de coș), pregătit să primească mingea și să atace direct coșul prin mișcări puternice sau aruncări de aproape.

2. Mișcările în atac

De pe poziția de „high post”, pivotul poate iniția pase către centrul în „low post” sau către jucătorii de exterior, funcționând ca un jucător de legătură în atac.

Centrul primește mingea mai aproape de coș și are rolul de a finaliza fie prin aruncări de tip „hook shot”, fie prin „lay-up”-uri sau alte aruncări puternice în zona restricționată. Pivotul poate crea blocaje pentru centrul sau pentru extreme, permițând pătrunderi rapide și oportunități de finalizare.

3. Colaborarea între pivot și centru

Această combinație este una dintre principalele tactici în acest sistem. Pivotalul de la „high post” pasează mingea către centrul din „low post”, creând o oportunitate de atac direct spre coș. Dacă apărarea se concentrează pe centrul din „low post”, pivotalul poate rămâne liber pentru aruncare de la distanță medie.

Pivotalul și centrul pot folosi blocaje reciproce pentru a crea spațiu unul pentru celălalt, complicând sarcina apărării și deschizând linii de pase spre coș.

#### 4. Avantaje pentru ceilalți jucători

Distragerea apărării prin faptul că, având doi jucători mari bine plasați, apărarea adversă este adesea forțată să acorde mai multă atenție zonei restricționate, ceea ce favorizează aruncările de la distanță.

Poziționarea pivotalului în „high post” și a centrului în „low post” creează linii de pase clare pentru ceilalți jucători, facilitând un joc de pase rapid și eficient.

#### 5. Opțiuni de finalizare

Centrul este responsabil de finalizarea majorității aruncărilor de aproape, folosind avantajul înălțimii și al forței fizice. Dacă pivotalul are o aruncare bună de la distanță medie, el poate lua aruncări directe din „high post”, ceea ce diversifică opțiunile de atac.

### *Sistemul de atac cu un jucător, pivot sau centru*

Sistemul de atac cu un jucător pivot sau centru în jocul de baschet este o strategie ofensivă concentrată pe utilizarea unui singur jucător de talie mare care joacă în zona restricționată, fie în „low post” (aproape de coș), fie în „high post” (la marginea semicercului). Acest jucător devine punctul central al atacului, prin care se construiesc mișcările ofensive și se creează oportunități pentru ceilalți jucători. În

general, această strategie este utilizată de echipele care au un singur jucător dominant sub panou.

Folosirea unui singur jucător post lasă mai mult spațiu în jurul coșului și permite echipei să se desfășoare mai bine pe teren. Sistemul permite un joc fluid de pase în jurul jucătorului post, creând un ritm ofensiv bun. Jucătorul post poate finaliza sau crea ocazii pentru aruncări de la distanță.

Dezavantaje:

Dacă apărarea neutralizează jucătorul post, întregul sistem de atac poate deveni ineficient.

Lipsa de opțiuni sub panou în lipsa unui al doilea jucător mare, echipa poate pierde la capitolul recuperări și la dominarea fizică sub coș.

Acest sistem de atac este ideal pentru echipele cu un jucător post dominant, capabil să se impună atât la aruncare, cât și la distribuția mingii, dar necesită, de asemenea, jucători de exterior eficienți la aruncări pentru a valorifica spațiile libere.

#### *Acțiuni tactice individuale în apărare*

În baschet, apărarea individuală este esențială pentru a opri adversarii și a reduce șansele acestora de a marca. Există mai multe acțiuni tactice individuale pe care un jucător le poate utiliza în apărare pentru a-și limita adversarul și pentru a ajuta echipa să preia controlul jocului.

#### 1. Marcajul „om la om”

Este o acțiune de bază, în care fiecare jucător apără un adversar specific, rămânând aproape de acesta și încercând să-i limiteze opțiunile de mișcare.

Apărătorul trebuie să fie poziționat între adversar și coș, menținându-și brațele sus pentru a bloca vizibilitatea și pentru a intercepta eventualele pase.



## 2. Poziționarea „low stance” (apărare joasă)

Aceasta este o poziție defensivă de bază, în care apărătorul stă într-o poziție joasă, cu genunchii ușor flexați, pentru a putea reacționa rapid la mișcările adversarului.

Apărătorul trebuie să aibă spatele drept, picioarele ușor depărtate și genunchii flexați, iar brațele să fie întinse lateral pentru a bloca orice driblinguri și pase.

## 3. Folosirea brațelor pentru presiune

Apărătorul folosește brațele pentru a pune presiune pe adversar, fie pentru a bloca viziunea acestuia asupra coechipierilor, fie pentru a intercepta pasele. Brațele se mențin ridicate și în lateral pentru a ocupa spațiul și a face mai dificilă trecerea mingii de către adversar.

## 4. Apărarea pe dribling (on-ball defense)

Este acțiunea defensivă prin care apărătorul se poziționează în fața jucătorului cu mingea și îi limitează driblingul și opțiunile de atac. Apărătorul trebuie să fie în „low stance”, să urmeze mișcările adversarului și să își folosească mâinile pentru a încerca să obțină un „steal” (interceptare) fără a comite fault.

## 5. Blocarea traiectoriei

Acesta este un mod de a controla mișcarea adversarului, forțându-l să meargă într-o direcție dorită, de obicei departe de coș sau spre marginea terenului. Apărătorul se poziționează strategic, astfel încât să limiteze opțiunile adversarului și să-l forțeze să dribleze într-o direcție nefavorabilă.

## 6. Anticiparea și interceptarea pasei

Aceasta implică citirea intențiilor adversarului și interceptarea unei pase înainte ca mingea să ajungă la destinatar. Apărătorul urmărește atent ochii și mișcările adversarului, poziționându-se în linia de pase pentru a intercepta mingea.

### 7. Blocarea aruncării

Este o acțiune prin care apărătorul blochează o aruncare spre coș, împiedicând adversarul să marcheze. Blocarea aruncării necesită timing precis și poziționare bună. Apărătorul trebuie să sară vertical, cu brațul întins, fără a intra în contact cu adversarul.

### 8. Box-out pentru recuperare

Aceasta este o tehnică prin care apărătorul se poziționează între adversar și coș în momentul unei aruncări pentru a-și asigura o poziție favorabilă la recuperarea mingii.

Apărătorul folosește corpul pentru a bloca adversarul, ținându-l departe de coș și pregătindu-se să sară pentru a prinde mingea dacă aceasta ricoșează.

### 9. „Close-out” pe un aruncător

Este mișcarea rapidă a apărătorului către un adversar care primește mingea în afara semicercului, pentru a-i contesta aruncarea sau pentru a-l forța să dribleze. Apărătorul se deplasează rapid spre adversar, cu mâinile ridicate, și se oprește la o distanță sigură pentru a evita faultul, dar suficient de aproape pentru a contesta aruncarea.

### 10. Apărarea la post (post defense)

Este o acțiune prin care apărătorul își protejează zona de sub coș și limitează mișcările unui adversar mai înalt, de obicei un pivot. Apărătorul își folosește corpul pentru a împinge ușor adversarul departe de coș și își menține poziția între el și coș. În cazul unei pase, încearcă să o intercepteze sau să blocheze aruncarea.

### 11. „Help defense” (ajutorul defensiv)

Este acțiunea prin care un apărător lasă temporar adversarul direct pentru a oferi sprijin unui coechipier care apără un adversar periculos sau pătrunde spre coș. Apărătorul trebuie să fie pregătit să ajute rapid, dar și să se întoarcă rapid la marcajul său, evitând să lase adversarul liber prea mult timp.

## 12. Apărarea de tranziție

Este o acțiune defensivă care are loc imediat după ce adversarul recuperează mingea și începe un contraatac. Apărătorul trebuie să revină rapid pe poziție, încercând să blocheze avansarea adversarilor și să oprească pătrunderea spre coș.

## 13. „Steal” (furtul de minge)

Este acțiunea de a fura mingea printr-o mișcare rapidă, de obicei atunci când adversarul dribblează sau pasează. Apărătorul anticipează driblingul sau pasa și folosește mâinile pentru a lovi mingea sau a o intercepta, menținând în același timp controlul asupra corpului pentru a evita faultul.

Aceste acțiuni individuale sunt fundamentale pentru o apărare eficientă în baschet, iar combinarea lor inteligentă în funcție de situație poate face diferența între o apărare pasivă și una activă, capabilă să controleze atacul adversarului și să creeze oportunități pentru echipa proprie.

### *Marcajul atacantului fără minge*

Marcajul atacantului fără minge în jocul de baschet este o componentă esențială a apărării individuale, deoarece, chiar dacă un jucător nu are mingea, acesta poate crea spații, poate seta ecranări sau poate încerca să se deschidă pentru a primi o pasă și a marca.

Scopul marcajului fără minge este să limitezi mișcările acestuia, să anticipezi acțiunile și să-l împiedici să devină o opțiune periculoasă în atac

### *Poziționarea între adversar și coș*

Apărătorul trebuie să fie plasat între adversarul său și coș, pentru a-i limita posibilitatea de a primi mingea într-o poziție avantajoasă. Apărătorul adoptă o poziție joasă și orientată spre coș, ținându-și adversarul într-o zonă mai puțin periculoasă și monitorizând mișcarea acestuia.

### Contact vizual și spațiere

În marcajul fără minge, apărătorul trebuie să aibă simultan contact vizual atât cu adversarul său, cât și cu mingea, pentru a putea reacționa rapid la o eventuală pasă. Apărătorul trebuie să aibă o poziție deschisă, cu un picior orientat spre adversar și un picior spre mingea, menținând un unghi de vizualizare care să-i permită să urmărească ambele elemente.

### Folosirea brațelor pentru a intercepta pasele

Brațele apărătorului trebuie să fie poziționate astfel încât să blocheze linia de pasare și să facă dificilă trecerea mingii către adversar. Brațele apărătorului trebuie să fie întinse și active, gata să intercepteze pasele sau să conteste orice tentativă de recepție a mingii de către adversar.

### Anticiparea mișcărilor și a tăierilor (cuts)

Atacantul fără minge poate încerca să facă tăieturi (mișcări rapide) spre coș sau spre o poziție deschisă pentru a primi mingea. Apărătorul trebuie să anticipeze și să reacționeze rapid la aceste mișcări. Apărătorul trebuie să fie atent la schimbările de direcție și să se deplaseze rapid pentru a rămâne în fața adversarului, blocându-i traiectoria către coș sau către spațiile libere.

### 5. Marcajul strâns și prevenirea recepției mingii

Apărătorul trebuie să mențină o distanță mică față de adversar pentru a-l împiedica să primească mingea cu ușurință.

Apărătorul poate folosi un „deny stance” (poziție de negare), plasând o mână între adversar și linia de pasare, împiedicându-l să se deschidă și să primească mingea. În această poziție, corpul este orientat astfel încât să împiedice o pasă directă către adversar.

### 6. Marcajul în cazul blocajelor

Dacă adversarul fără minge folosește un blocaj, apărătorul trebuie să acționeze rapid pentru a evita să fie prins în acest blocaj.

Apărătorul poate opta pentru „slip” (trecerea pe sub blocaj, în funcție de distanța de coș), „over” (trecerea peste blocaj) sau poate cere ajutorul unui coechipier pentru a realiza o schimbare în apărare.

#### 7. Comunicarea cu coechipierii

Apărătorul trebuie să comunice cu coechipierii pentru a anunța intențiile adversarului, mai ales când acesta încearcă să creeze spațiu prin ecranări. Apărătorul poate folosi comenzi verbale scurte, precum „ecran stânga” sau „schimbăm”, pentru a sincroniza mișcările defensive și a preveni o deschidere facilă a adversarului.

#### 8. Pregătirea pentru recuperare

Apărătorul trebuie să fie pregătit să boxeze adversarul în cazul unei aruncări, pentru a preveni o recuperare ofensivă. După o aruncare, apărătorul trebuie să-și folosească corpul pentru a-l ține pe adversar departe de coș, facilitând recuperarea mingii de către echipă.

#### 9. Evitarea faulturilor

În timpul marcajului, apărătorul trebuie să fie atent să nu comită faulturi, mai ales la contactul fizic sau în situațiile de blocare a tăieturilor. Apărătorul trebuie să folosească poziționarea corectă și mișcarea picioarelor pentru a bloca adversarul, evitând împingerile sau tragerile care pot duce la faulturi.

#### 10. Controlul emoțional și concentrarea

Apărătorul trebuie să rămână calm și concentrat, chiar și atunci când adversarul folosește feinte sau schimbări bruște de direcție. Prin disciplină și control, apărătorul trebuie să evite reacțiile impulsive și să se concentreze pe poziționare și anticipare, fără a fi păcălit de mișcările adversarului.

Marcajul eficient al unui atacant fără minge necesită un mix de anticipare, poziționare corectă și mobilitate. Apărătorul trebuie să fie mereu conștient atât de poziția adversarului, cât și de mingea din joc, să își folosească corect corpul și brațele pentru a bloca mișcările,

și să comunice eficient cu coechipierii. Un marcaj eficient poate preveni acțiuni periculoase, poate încurca sistemul de atac al echipei adverse și poate contribui la forțarea unor greșeli sau pierderi de minge.

*Marcajul atacantului care urmează să primească mingea*

Marcajul atacantului care urmează să primească mingea este o tehnică defensivă crucială în baschet, deoarece jucătorul care primește mingea devine imediat o amenințare pentru apărare. Scopul acestui tip de marcaj este de a împiedica adversarul să intre în posesia mingii într-o poziție avantajoasă sau de a-i întârzia recepția, astfel încât apărarea să poată anticipa următoarea mișcare.

Marcajul unui atacant care urmează să primească mingea necesită multă atenție și viteză de reacție din partea apărătorului. Printr-o poziționare corectă, blocarea liniilor de pasare și anticiparea mișcărilor adversarului, apărătorul poate limita eficient opțiunile acestuia și poate descuraja pasele către el.

Aceste tehnici de marcaj pot încetini ritmul ofensiv al echipei adverse și pot crea oportunități de recuperare sau interceptare pentru echipa proprie.

*Marcajul atacantului care are mingea*

Marcajul atacantului care are mingea este una dintre cele mai complexe și importante sarcini defensive în baschet, deoarece implică presiune directă asupra jucătorului care poate iniția o acțiune ofensivă. Scopul acestui tip de marcaj este de a împiedica adversarul să pătrundă, să paseze sau să arunce eficient la coș, forțându-l să comită greșeli sau să ia decizii mai puțin avantajoase pentru echipa sa

1. Poziția joasă și echilibrată

Apărătorul trebuie să fie într-o poziție joasă, cu genunchii flexați, pentru a fi pregătit să reacționeze rapid la mișcările adversarului. Genunchii sunt ușor flexați, iar corpul este înclinat ușor

înainte. Picioarele sunt despărțite la lățimea umerilor pentru echilibru, iar greutatea corpului este pe partea din față a tălpilor, astfel încât apărătorul să poată schimba rapid direcția.

#### 2. Mâna de presiune și mâna de blocaj

Apărătorul folosește una dintre mâini pentru a pune presiune pe minge, iar cealaltă pentru a bloca linia de pasare. Mâna cea mai apropiată de minge este plasată în fața adversarului pentru a bloca aruncarea sau driblingul, iar cealaltă mână este orientată spre posibilele linii de pasare pentru a contesta sau intercepta pasele.

#### 3. Poziționarea între adversar și coș

Apărătorul trebuie să fie plasat între atacant și coș pentru a-i limita traiectoria de pătrundere. Apărătorul stă într-o poziție ușor laterală față de adversar, blocându-i accesul direct către coș, și forțându-l să dribleze către marginea terenului sau către o zonă mai puțin periculoasă.

#### 4. Distanța de marcaj

Apărătorul trebuie să mențină o distanță optimă față de atacant, suficient de aproape pentru a pune presiune, dar fără a permite adversarului să-l depășească. Distanța depinde de abilitățile adversarului: dacă acesta este bun la aruncări, apărătorul se apropie mai mult pentru a contesta aruncarea, iar dacă este rapid și bun la dribling, apărătorul se îndepărtează ușor pentru a nu fi depășit.

#### 5. Controlul pătrunderii și forțarea spre linia de margine

Apărătorul încearcă să forțeze adversarul să se deplaseze spre marginea terenului, unde acesta are mai puține opțiuni. Prin poziționare, apărătorul forțează adversarul să dribleze lateral, spre margine, limitându-i unghiul de atac și reducând astfel opțiunile de pasare sau de aruncare.

#### 6. Anticiparea mișcărilor și a schimbărilor de ritm

Atacantul cu mingea va încerca să utilizeze schimbări de ritm, feinte sau mișcări de corp pentru a destabiliza apărătorul. Apărătorul trebuie să rămână calm și să reacționeze la mișcarea primului picior al atacantului, fără a se lăsa păcălit de feinte. Trebuie să urmărească cu atenție mișcările trunchiului și ale picioarelor, nu ale mingii sau feței.

#### 7. Deplasarea laterală

Pentru a urmări atacantul, apărătorul trebuie să se deplaseze lateral, fără a-și încrucișa picioarele. Apărătorul face pași scurți și rapizi lateral, menținând o poziție joasă și echilibrată, pentru a reacționa la schimbările de direcție ale adversarului.

#### 8. Contestarea aruncării

Dacă adversarul se pregătește să arunce, apărătorul trebuie să ridice o mână pentru a-i bloca vizibilitatea și a-i reduce unghiul de aruncare. Apărătorul se ridică cu mâna în sus, fără a intra în contact fizic, pentru a contesta aruncarea și a forța adversarul să arunce peste el. Este important să evite contactul cu adversarul pentru a nu comite un fault.

#### 9. Recuperarea după aruncare

După ce adversarul a aruncat mingea, apărătorul trebuie să fie pregătit să boxeze (box out) pentru a bloca accesul acestuia la o eventuală recuperare ofensivă. Apărătorul își folosește corpul pentru a crea un spațiu între el și adversar, ținându-l departe de coș pentru a permite un coechipier să recupereze mingea.

#### 10. Comunicarea cu coechipierii

Marcarea unui atacant cu mingea presupune o bună comunicare cu ceilalți apărători pentru a acoperi eventualele schimbări de marcaj sau pentru a cere ajutor în cazul unei pătrunderi. Apărătorul poate comunica verbal când atacantul cu mingea



intenționează să pătrundă sau dacă este nevoie de un „help” defensiv (ajutor), mai ales în cazul unei pătrunderi periculoase către coș.

#### 11. Evitarea faulturilor

Apărătorul trebuie să evite contactul excesiv sau faulturile care pot duce la aruncări libere sau la creșterea avantajului echipei adverse. Apărătorul se concentrează pe poziționare și anticipare, evitând să întindă mâna către minge în mod agresiv sau să folosească corpul într-un mod care ar putea atrage faultul.

Marcajul unui atacant care are mingea în baschet implică o combinație de poziționare, atenție, reacție rapidă și tehnici de control al spațiului.

Apărătorul trebuie să mențină o distanță optimă, să conteste aruncările, să limiteze posibilitatea pătrunderii și să pună presiune constantă asupra adversarului. O apărare eficientă poate forța atacantul să ia decizii mai dificile, să comită greșeli și să reducă eficiența echipei sale în atac.

#### *Marcajul atacantului care a efectuat dribblingul*

Marcajul atacantului care a efectuat dribblingul (și, prin urmare, nu mai poate dribla) este o situație esențială în apărarea din baschet, întrucât adversarul are acum opțiuni limitate: poate doar să paseze sau să arunce. Apărătorul trebuie să profite de acest moment și să aplice o presiune ridicată pentru a forța o pasă dificilă sau o aruncare de slabă calitate

#### 1. Poziția defensivă activă și echilibrată

Apărătorul trebuie să adopte o poziție joasă, cu genunchii flexați, pregătit să reacționeze rapid.

Apărătorul stă într-o poziție joasă, cu picioarele la lățimea umerilor și greutatea pe vârfurile picioarelor. Această poziție permite o mișcare rapidă, menținându-l stabil în fața adversarului.

#### 2. Reducerea distanței pentru presiune maximă

Deoarece adversarul nu mai poate dribla, apărătorul se poate apropia mai mult, punând presiune pe acesta. Apărătorul se apropie de adversar, dar păstrează o distanță care să permită contestarea unei aruncări sau paselor, fără a risca un fault. Mâinile sunt active și poziționate pentru a bloca orice încercare de pasă.

### 3. Contestarea și blocarea liniei de pasare

Atacantul va încerca, de obicei, să facă o pasă pentru a scăpa de presiunea defensivă. Apărătorul își folosește brațele pentru a acoperi linia de pasare, ridicând mâinile și mișcându-le pentru a bloca viziunea atacantului și a face pasa cât mai dificilă. Poate încerca să anticipeze pasul și să intercepteze mingea.

### 4. Contestarea aruncării

Dacă adversarul decide să arunce, apărătorul trebuie să fie pregătit să conteste aruncarea imediat. Apărătorul ridică o mână pentru a bloca unghiul de aruncare, stând cât mai aproape de atacant pentru a limita vizibilitatea și a forța o aruncare incomodă, fără a face contact fizic.

### 5. Poziționare pentru a bloca pătrunderea

Deși atacantul nu mai poate dribla, este important ca apărătorul să fie pregătit pentru orice mișcare ofensivă care ar putea forța apărarea. Apărătorul se plasează între adversar și coș, pregătit să blocheze orice încercare de mișcare spre coș. Poziționarea este cheia pentru a păstra controlul și a forța adversarul să caute o pasă.

### 6. Provocarea adversarului să greșească (provocare la 5 secunde)

În multe cazuri, apărătorul poate să profite de regula celor 5 secunde (în cazul în care adversarul nu reușește să paseze sau să arunce mingea în 5 secunde). Apărătorul exercită o presiune constantă, menținând o distanță apropiată, și îl forțează pe atacant să ia o decizie rapidă, pentru a nu depăși limita de timp.

#### 7. Blocarea posibilelor mișcări de pivotare

Descriere: Atacantul poate folosi o mișcare de pivotare pentru a crea spațiu și a găsi o linie de pasare.

Apărătorul rămâne în poziție joasă și urmărește mișcările de pivotare ale adversarului, fără a-și pierde echilibrul. Păstrează distanța optimă pentru a bloca liniile de pasare și încearcă să anticipeze orice direcție de pivotare pentru a forța o greșeală.

#### 8. Presiune psihologică (comunicare și intimidare)

Uneori, presiunea psihologică poate forța adversarul să greșească. Apărătorul poate folosi comunicarea pentru a semnaliza colegilor că adversarul a rămas fără dribling sau poate schimba ritmul mișcărilor pentru a-l intimida pe atacant. Aceasta poate contribui la grăbirea deciziei și la o eventuală eroare.

#### 9. Pregătirea pentru interceptare

Întrucât adversarul va încerca să paseze, apărătorul poate profita de oportunități de interceptare. Apărătorul anticipează posibilele destinații ale pasei și încearcă să se poziționeze astfel încât să intercepteze mingea sau să o devieze, pregătindu-se pentru o tranziție rapidă în atac.

#### 10. Box out pentru a preveni recuperarea ofensivă

Dacă adversarul aruncă mingea și ratează, apărătorul trebuie să fie pregătit să blocheze accesul acestuia către coș. Apărătorul folosește tehnica de „box out”, plasându-se între adversar și coș, și folosește partea inferioară a corpului pentru a-l ține departe de zona de recuperare.

Marcajul unui atacant care a terminat driblingul în baschet necesită o apărare agresivă și bine calculată. Prin aplicarea unei presiuni constante, blocarea liniilor de pasare și contestarea aruncării, apărătorul poate forța adversarul să comită erori și să ia decizii sub presiune. Controlul distanței, poziționarea corectă și atenția la detalii

sunt esențiale pentru a limita eficiența adversarului și pentru a genera oportunități de recuperare sau tranziție rapidă pentru echipa proprie.

### *Intercepția*

În baschet, intercepția este o acțiune defensivă prin care un jucător reușește să oprească sau să devieze o pasă a echipei adverse, câștigând posesia mingii pentru echipa sa. Este una dintre cele mai eficiente metode de a întrerupe atacul advers și de a transforma apărarea într-un contraatac rapid.

Pentru a reuși o intercepție, jucătorul trebuie să fie atent la mișcărilor adversarilor și să anticipeze direcția paselor. Acest lucru necesită viteză de reacție, poziționare bună, capacitatea de a citi jocul și o coordonare foarte bună. Jucătorii cu reflexe rapide și abilități de anticipare sunt, de obicei, cei mai buni la a realiza intercepții.

### *Smulgerea mingii*

Smulgerea mingii, cunoscută și ca "steal," este o acțiune defensivă în baschet prin care un jucător reușește să ia mingea din posesia adversarului, fie printr-o mișcare rapidă a mâinilor, fie prin plasarea corpului în mod strategic pentru a forța adversarul să piardă controlul asupra mingii.

Pentru a face o smulgere reușită, jucătorul trebuie să aibă reflexe rapide, abilități excelente de coordonare și să fie capabil să anticipeze mișcărilor adversarului. De asemenea, este important să fie atent la timing și să acționeze fără să facă fault. Smulgerea mingii nu doar că împiedică echipa adversă să înscrie, dar poate crea și oportunități pentru contraatacuri rapide, dând un avantaj semnificativ echipei care face această acțiune.

### *Ținerea mingii*

„Ținerea mingii” este o acțiune defensivă individuală în baschet prin care un jucător apărător încearcă să limiteze mișcărilor

unui adversar care deține mingea, păstrând o poziție apropiată și activă pentru a-l împiedica să dribleze, să paseze sau să arunce la coș. Acest tip de apărare este cunoscut și ca „apărarea unu-la-unu” și este esențial pentru a încetini atacul advers și pentru a reduce opțiunile de joc ale acestuia.

Un jucător defensiv bun în „ținerea mingii” folosește tehnici precum:

Poziționarea corectă a corpului – stă cu picioarele îndoite, păstrând o bază largă și un echilibru bun;

Mișcări laterale rapide – pentru a se deplasa eficient și a rămâne între adversar și coș;

Folosirea mâinilor – pentru a contesta mingea fără a face fault, încercând să-i limiteze adversarului opțiunile.

Acțiunea necesită concentrare, răbdare și o bună rezistență fizică, deoarece presupune o urmărire constantă a mișcărilor adversarului. „Ținerea mingii” este esențială pentru a destabiliza ritmul echipei adverse și a forța greșeli sau pierderi de posesie.

### *Capacul.*

Capacul, cunoscut și sub numele de "block," este o acțiune defensivă individuală în baschet în care un jucător apărător respinge o aruncare a unui adversar, împiedicând mingea să ajungă la coș. Această acțiune este una dintre cele mai spectaculoase în apărare, având un impact puternic atât psihologic, cât și tactic.

Pentru a reuși un capac, un jucător apărător trebuie: Să aibă un timing excelent – să anticipeze momentul în care adversarul va lansa mingea și să sară la timp pentru a o respinge;

Să folosească corect înălțimea și săriturile – un capac eficient necesită adesea un bun control al corpului în aer și o săritură puternică;

Să aibă tehnică bună a mâinilor – jucătorul trebuie să atingă mingea într-un mod care să nu ducă la un fault și să încerce să o direcționeze către un coechipier pentru a obține posesia.

Un capac bine executat nu doar oprește un punct, ci poate schimba ritmul jocului, dându-i încredere echipei care se apără și destabilizând echipa adversă. De asemenea, capacele sunt considerate acțiuni de apărare importante, având un efect psihologic asupra adversarului, care devine mai precaut la următoarele aruncări.  
*Recuperarea defensivă*

Recuperarea defensivă este o acțiune esențială în baschet, prin care un jucător din echipa care se apără câștigă posesia mingii după o aruncare ratată a adversarilor. Aceasta acțiune ajută echipa să oprească atacul advers și să inițieze o tranziție rapidă către ofensivă.

Pentru a realiza o recuperare defensivă de succes, un jucător trebuie:

Să blocheze adversarul (folosind tehnica de "box-out") – să se poziționeze între coș și jucătorul echipei adverse, împiedicându-l să sară pentru a prinde mingea;

Să anticipeze traiectoria mingii – să urmărească unde va ricoșa mingea după ce lovește inelul sau tabla;

Să fie rapid și să aibă o bună coordonare – să reacționeze rapid pentru a prinde mingea ferm și a o controla.

Recuperarea defensivă este vitală pentru o apărare eficientă, reducând șansele echipei adverse de a înscrie prin „second chance points” (puncte din a doua șansă).

De asemenea, o recuperare rapidă și bine controlată poate lansa un contraatac, oferind astfel oportunități de punctare pentru echipa care recuperează.

*Acțiuni tactice colective in apărare*

*Închiderea culoarelui de pătrundere*

Închiderea culoarului de pătrundere este o acțiune defensivă în baschet prin care jucătorii apărători împiedică atacanții să pătrundă în spațiul din apropierea coșului. Această strategie este esențială pentru a limita oportunitățile de aruncări de aproape și de finalizări ușoare, forțând adversarii să se bazeze pe aruncări de la distanță mai mare.

Pentru a închide eficient culoarul de pătrundere, apărătorii trebuie să:

Se poziționeze corect – jucătorii trebuie să ocupe spațiile libere din fața atacanților, rămânând în zona semicercului și între coș și adversar;

Comunice și să colaboreze – apărarea trebuie să fie organizată, iar jucătorii să comunice pentru a acoperi orice încercare de pătrundere, inclusiv ajutând colegii care sunt depășiți;

Anticipeze mișcările atacanților – să fie atenți la schimbările de direcție și la intențiile adversarilor pentru a reacționa rapid și a bloca căile de acces către coș;

Aplique o apărare de tip „help defense” – în cazul în care un jucător este depășit de adversar, un alt apărător trebuie să intervină pentru a închide spațiul de pătrundere.

Această tactică de apărare reduce eficiența echipei adverse, forțându-i pe jucători să caute aruncări mai dificile sau să facă pase riscante, crescând astfel șansele de interceptie. Închiderea culoarelor de pătrundere este deosebit de importantă împotriva echipelor care au jucători agili și buni la finalizare în apropierea coșului.

#### *Închiderea tușei*

Închiderea tușei este o acțiune defensivă în baschet prin care un apărător limitează spațiul adversarului de-a lungul marginii terenului (tușa), forțându-l să își reducă opțiunile de mișcare și să

joace mai departe de coș. Această strategie este utilă pentru a pune presiune pe adversar și pentru a reduce unghiurile de atac.

Pentru a închide eficient tușa, apărătorul trebuie să se poziționeze între adversar și centrul terenului – menținându-și corpul astfel încât să îl forțeze pe atacant spre marginea terenului, unde spațiul de manevră este limitat;

Menține o poziție defensivă corectă – cu genunchii îndoiți și o bază stabilă, pregătit să reacționeze rapid la orice mișcare a adversarului;

Folosirea tușei ca pe un al treilea apărător – având tușa foarte aproape, atacantul va avea mai puține opțiuni de mișcare, iar apărătorul poate folosi această limitare naturală pentru a împiedica driblingul sau pătrunderea spre coș;

Aplice presiune asupra mingii – să încerce să forțeze o eroare sau o pasă grăbită a adversarului, ceea ce poate duce la o interceptie sau la o recuperare.

Închiderea tușei este o tehnică utilă pentru a controla jucătorii rapizi sau cu abilități de pătrundere, reducând eficiența lor prin limitarea spațiului de joc. De asemenea, prin împingerea adversarului spre marginea terenului, echipa apărătoare își poate organiza mai bine apărarea și poate preveni pătrunderi directe spre coș.

### *Alunecarea*

Alunecarea în baschet, cunoscută și sub numele de „defensive slide,” este o tehnică defensivă de bază prin care un jucător se deplasează lateral pentru a-și menține poziția între adversar și coș. Această mișcare este esențială pentru o apărare eficientă, permițând apărătorului să se adapteze la schimbările rapide de direcție ale atacantului fără a-l pierde din vedere și fără a face fault.



Pentru a executa corect o alunecare defensivă, jucătorul trebuie să:

Adopte o poziție joasă și echilibrată – cu genunchii îndoiți, trunchiul ușor în față și picioarele depărtate la lățimea umerilor, ceea ce permite o mai bună stabilitate și viteză de reacție;

Evite încrucișarea picioarelor – în loc să le încrucișeze, apărătorul ar trebui să gliseze piciorul exterior într-o mișcare continuă, urmat imediat de celălalt picior, pentru a menține un echilibru optim;

Păstreze mâinile active – brațele trebuie să fie poziționate astfel încât să blocheze vizibilitatea și opțiunile de pasare ale adversarului, iar mâinile pot fi folosite pentru a pune presiune pe minge fără a comite fault;

Mențină ochii pe adversar și pe minge – pentru a anticipa eventualele schimbări de direcție și pentru a putea reacționa rapid.

Alunecarea este un element cheie pentru apărarea unu-la-unu și pentru apărarea colectivă, permițând jucătorilor să controleze mai bine direcția adversarului și să-l ghideze spre zonele mai aglomerate sau mai puțin periculoase ale terenului. O alunecare defensivă bine executată poate încetini atacul și poate forța greșeli, oferind apărării un avantaj tactic.

### *Flotarea*

Flotarea, cunoscută și ca „floater” sau „teardrop,” este o aruncare folosită în baschet pentru a marca puncte în apropierea coșului, de obicei peste apărătorii mai înalți. Este o tehnică valoroasă pentru jucătorii de talie mai mică sau pentru cei care doresc să evite un capac (block) din partea adversarilor din zona pivotului.

Caracteristicile flotării sunt:

Traietorie înaltă – aruncarea are o traiectorie mai arcuită, astfel încât mingea să treacă peste mâinile apărătorilor;

Execuție rapidă – jucătorul lansează mingea în mișcare, de obicei în timp ce este în săritură, pentru a surprinde apărarea și a nu pierde viteză în dribling;

Control fin al mingii – flotarea necesită o mână fină și o bună coordonare pentru a putea controla aruncarea și a trimite mingea ușor spre coș.

Pentru a executa o flotare eficientă, jucătorul: Se apropie de coș cu driblingul controlat și identifică momentul oportun de aruncare înainte de a fi blocat;

Își folosește săritura în mișcare și își ridică mingea cu o mișcare lină a brațului, ținând coatele sub control și evitând să arunce cu prea multă forță;

Aplică o traiectorie arcuită pe mingea, astfel încât să aibă șanse mai mari de a intra în coș chiar dacă este contestată de apărătorii mai înalți.

Flotarea este o armă eficientă în arsenalul unui jucător de atac, fiind ideală pentru pătrunderi în care apărătorii mari așteaptă la coș pentru a contesta aruncarea. Dacă este bine executată, flotarea poate fi foarte greu de blocat și, de aceea, este preferată în momentele critice în care pătrunderea directă spre coș nu este posibilă.

### *Schimbarea de adversar*

Schimbarea de adversar (cunoscută și ca "switch") este o acțiune defensivă în baschet prin care doi jucători din echipa care se apără schimbă responsabilitatea marcării adversarilor, de obicei pentru a acoperi mai eficient mișcările de atac ale echipei adverse. Schimbarea este o tehnică comună atunci când atacul folosește blocaje (screen-uri) sau alte scheme pentru a elibera un jucător.

Pentru a efectua corect schimbarea de adversar, jucătorii trebuie:

Să comunice – schimbarea necesită o bună comunicare între apărători, astfel încât ambii să fie clar asupra noului adversar pe care îl vor marca;

Să reacționeze rapid – apărătorii trebuie să anticipeze momentul și direcția schimbării pentru a evita ca un adversar să rămână liber;

Să mențină poziția corectă – după schimb, fiecare apărător trebuie să fie pregătit să blocheze linia de pătrundere și să limiteze opțiunile adversarului preluat.

Schimbarea de adversar este foarte eficientă în apărarea pick-and-roll-ului, una dintre cele mai comune scheme ofensive, deoarece previne pătrunderile libere sau avantajele create de ecrane.

#### *Aglomerarea*

În baschet, aglomerarea este o acțiune tactică defensivă în care mai mulți jucători se concentrează într-o anumită zonă a terenului pentru a opri adversarul care are mingea sau pentru a reduce opțiunile acestuia de pase și mișcare. Această tactică este utilizată de obicei pentru a pune presiune pe jucătorul cel mai periculos al echipei adverse sau pentru a bloca pătrunderile spre coș.

Scopul principala al acțiunii este cel de îngădire al spațiului prin plasarea mai multor jucători în jurul adversarului cu mingea, astfel se limitează spațiul în care acesta poate să acționeze.

Presiunea crescută poate determina adversarul să facă greșeli, cum ar fi o pasă proastă sau un dribling pierdut. Aglomerația reduce opțiunile de pătrundere la coș, împingând adversarul să joace mai mult la exterior.

Închiderea opțiunilor de pase – prin plasarea jucătorilor pe căile de pasă, se limitează opțiunile de distribuire a mingii către ceilalți jucători.

Această tactică este foarte eficientă împotriva echipelor cu un jucător dominant, dar poate expune echipa care o folosește dacă nu este aplicată corect, deoarece lasă alți jucători liberi.

*Apărarea în inferioritate numerică.*

În baschet, apărarea în inferioritate numerică este o situație în care echipa care se apără are mai puțini jucători pe teren decât echipa adversă. Această situație apare frecvent în cazul în care un jucător defensiv este penalizat (de exemplu, prin fault tehnic sau descalificant) și trebuie să părăsească terenul temporar sau definitiv.

Principalele tactici utilizate pentru a face față unei apărări în inferioritate numerică sunt:

Aglomerarea zonei – Jucătorii rămași pe teren încearcă să se apropie mai mult de zona coșului pentru a îngreuna accesul adversarilor și a proteja calea cea mai scurtă către coș. Astfel, închid spațiile, forțând echipa adversă să caute soluții la distanță mai mare.

Apărarea de tip "triunghi și doi" – Dacă echipa se apără 3 contra 4 sau 4 contra 5, jucătorii pot forma un triunghi în jurul coșului (dacă sunt 3) sau o formă pătrată (dacă sunt 4), acoperind astfel zona centrală și împiedicând pătrunderea. În acest caz, apărarea prioritizează blocarea căilor de acces la coș și mai puțin apărarea om la om.

Apărarea cu dublaj – pentru a compensa inferioritatea numerică, apărătorii pot recurge la dublaj împotriva jucătorului advers cel mai periculos. Acest lucru poate fi riscant, dar, dacă este executat corect, poate crea o presiune ridicată și îl poate forța pe adversar să paseze sau să piardă mingea.

Comunicarea intensă și schimbul rapid de marcaj – În inferioritate, comunicarea dintre jucători devine esențială. Fiecare apărător trebuie să fie conștient de mișcările adversarilor și să facă schimb de marcaj rapid pentru a acoperi eventualele găuri din apărare.

Reducerea spațiului de manevră pentru adversar – În loc să urmărească fiecare jucător advers, apărătorii încearcă să restrângă zona de joc, pentru a forța adversarii să joace mai mult pe exterior și să încerce aruncări de la distanță.

Apărarea în inferioritate numerică necesită o disciplină tactică ridicată și o colaborare foarte bună între jucători. Scopul principal este să minimizeze eficiența adversarilor, să îi forțeze să joace din afara zonei de confort și, ideal, să recupereze mingea cât mai repede.

#### *Triunghiul de săritură*

Triunghiul de săritură este o acțiune tactică folosită în baschet pentru a maximiza șansele echipei de a recupera mingea la panou, în special în cazul aruncărilor ratate. Aceasta implică poziționarea strategică a trei jucători care formează un triunghi în jurul coșului, cu scopul de a acoperi mai bine zona de recuperare și de a bloca accesul adversarilor.

1. Poziționare strategică în triunghi – Trei jucători se poziționează astfel încât să formeze un triunghi în jurul coșului, cu doi jucători pe laturile coșului (de regulă sub panou sau în apropierea liniei de aruncări libere) și unul în față, la o distanță mai mare. Acest aranjament le permite să acopere zona de recuperare și să aibă un avantaj mai bun în cazul unei sărituri pentru minge.

2. Blocarea adversarilor – Fiecare jucător încearcă să-și blocheze adversarul direct, folosind tehnici de box-out pentru a-i împiedica să sară la minge. Astfel, jucătorii din triunghi reușesc să reducă semnificativ șansele echipei adverse de a recupera mingea.

3.Coordonarea și sincronizarea săriturii – Triunghiul de săritură necesită o bună coordonare între jucători, pentru a evita sărimea simultană sau interferența între ei. De obicei, jucătorul cel mai bine poziționat (cel mai aproape de minge) este cel care încearcă recuperarea, în timp ce ceilalți îi asigură suportul și blochează alți adversari.

4.Adaptabilitatea la aruncări – Triunghiul poate fi ajustat în funcție de locul de unde vine aruncarea. Dacă aruncarea vine din colț, de exemplu, jucătorii din triunghi se vor ajusta pentru a acoperi zonele în care mingea ar putea sări mai probabil după un eventual eșec al aruncării.

Avantajele triunghiului de săritură includ un control mai bun al spațiului de sub panou, o mai mare șansă de a câștiga mingea după o săritură și o apărare mai solidă împotriva adversarilor care încearcă recuperarea ofensivă. Totodată, este o tactică ce ajută la consolidarea poziției defensive și la prevenirea unor puncte ușoare ale adversarilor după o ratare.

#### *Marcajul dublu*

Marcajul dublu (sau dublajul) este o tactică defensivă în baschet, folosită pentru a pune presiune pe un jucător advers periculos, de obicei cel care are mingea sau care este cunoscut pentru abilitatea sa de a marca puncte cu ușurință. Aceasta presupune ca doi apărători să se concentreze asupra unui singur adversar, limitându-i opțiunile de mișcare și de pasare.

Crearea presiunii – Prin trimiterea a doi apărători asupra unui singur jucător, echipa apărătoare poate crea o presiune ridicată, forțând jucătorul respectiv să acționeze rapid sau chiar să comită greșeli, cum ar fi pierderea mingii sau efectuarea unei pase greșite.

Blocarea căilor de pătrundere și pasare – Cei doi apărători formează un „perete” defensiv, blocând liniile de pătrundere și căile

de pasare către alți coechipieri. Astfel, marcajul dublu îl poate forța pe jucătorul cu mingea să efectueze o aruncare dificilă sau să cedeze mingea.

Aplicarea dublajului în puncte cheie ale terenului – Marcajul dublu este adesea folosit atunci când jucătorul ofensiv se află în zone periculoase, cum ar fi aproape de coș sau într-o poziție ideală pentru aruncare. Prin aplicarea marcajului dublu în aceste puncte cheie, echipa defensivă poate preveni o aruncare eficientă.

Dublajul pe jucătorii de top – În cazul echipelor care au un jucător dominant sau lider (cum ar fi un marcator prolific sau un playmaker), echipa defensivă poate decide să aplice constant marcajul dublu asupra acestuia pentru a-i limita impactul. Această tactică îi poate obosi pe acești jucători și îi poate forța să paseze mai des, reducându-le contribuția directă la scor.

Dacă echipa adversă pasează rapid și eficient, un alt jucător poate rămâne deschis și poate avea o aruncare ușoară. Astfel, dublajul necesită o bună coordonare și sincronizare între jucători.

Marcajul dublu este eficient împotriva jucătorilor foarte talentați, dar necesită atenție și comunicare între apărători pentru a minimiza riscurile și pentru a asigura acoperirea tuturor adversarilor.

### *Apărare om la om.*

Sistemul de apărare om la om este o tactică defensivă colectivă în baschet în care fiecare jucător din echipă este responsabil pentru apărarea unui adversar specific, urmărindu-l oriunde pe teren. Această tactică necesită disciplină, coordonare și comunicare, având scopul de a limita acțiunile fiecărui jucător advers și de a le reduce opțiunile de a marca sau de a contribui la atac.

Responsabilități clare – În apărarea om la om, fiecare jucător are o sarcină clară: să-și blocheze direct adversarul desemnat, să îl împiedice să primească mingea, să-l forțeze în poziții nefavorabile și să-l constrângă să ia decizii dificile.

Limitarea mișcărilor adversarilor – Prin apărarea strânsă, apărătorii își urmăresc adversarii în permanență, împiedicându-i să se deplaseze liber. Această tactică este utilă în special pentru a opri jucătorii cu un joc individual puternic, forțându-i să paseze mingea.

Presiune constantă pe minge – Apărătorul jucătorului cu mingea pune presiune constantă pentru a limita opțiunile de dribling, pătrundere sau pasare, încercând să forțeze o greșeală. Scopul este ca jucătorul cu mingea să fie nevoit să se debaraseze rapid de aceasta.

Flexibilitate în schimbul de marcaj – Sistemul om la om permite schimburi de marcaj între apărători atunci când un adversar efectuează un ecran sau o schimbare rapidă de direcție. Aceste schimburi sunt esențiale pentru a păstra marcajul strâns și a evita ca jucătorii să rămână descoperiți.

Apărare activă și implicare – Deoarece fiecare jucător are un adversar direct, toți jucătorii din echipa defensivă sunt implicați activ în apărare. Aceasta face ca sistemul de apărare om la om să fie o strategie dinamică, în care toți apărătorii sunt mereu angajați, ceea ce reduce șansele adversarilor de a găsi breșe.

Risc și adaptabilitate – Apărarea om la om poate fi oboșitoare pentru jucători și necesită o bună condiție fizică, mai ales împotriva echipelor care fac multe schimbări de poziții și mișcări rapide. Dacă un apărător este depășit, ceilalți trebuie să fie pregătiți să ofere ajutor rapid (sprijin sau dublaj) pentru a închide drumul adversarului.

Avantaj psihologic – Acest sistem îi face pe jucători să simtă o presiune constantă, iar unii adversari pot deveni frustrați sau oboșiți, ceea ce poate duce la greșeli și la scăderea eficienței.



Apărarea om la om este folosită adesea împotriva echipelor care depind de jocul individual al unor jucători, deoarece permite o apărare mai eficientă asupra fiecărui adversar în parte. Totuși, necesită un nivel ridicat de implicare, rezistență și sincronizare între apărători, fiind o tactică ce poate fi riscantă împotriva echipelor care au o bună coordonare și pase rapide.

### Apărare în zonă

Sistemul de apărare în zonă este o tactică defensivă în baschet în care fiecare jucător are responsabilitatea de a apăra o anumită zonă a terenului și nu un adversar specific.

Spre deosebire de apărarea om la om, unde fiecare apărător urmărește un jucător advers, în apărarea în zonă, apărătorii își concentrează atenția pe protejarea unei porțiuni din teren, acoperind adversarii doar când aceștia intră în zona lor.

#### 1. Poziționarea strategică a apărătorilor

În apărarea în zonă, jucătorii sunt poziționați astfel încât să acopere terenul într-un mod echilibrat, cu scopul de a proteja spațiile esențiale și de a preveni pătrunderile către coș. Cele mai comune forme de apărare în zonă sunt:

Apărarea 2-3: Doi jucători se poziționează în față, pe linia de aruncare, iar trei jucători rămân sub coș, acoperind zona din apropierea panoului.

Apărarea 3-2: Trei jucători se poziționează în partea superioară, iar doi se află mai aproape de coș, pentru a acoperi pătrunderile și recuperările.

Apărarea 1-3-1: Un jucător se află în vârf, trei jucători acoperă mijlocul terenului în linie, iar un jucător rămâne sub panou, această structură fiind utilă pentru a pune presiune pe jucătorii cu aruncări de la distanță.

## 2. Reducerea pătrunderilor spre coș

Apărarea în zonă este eficientă împotriva echipelor care preferă pătrunderile la coș, deoarece poziționarea compactă a apărătorilor în fața coșului face dificil accesul la zona interioară. De asemenea, apărătorii sunt bine poziționați pentru a recupera mingea după o aruncare ratată.

## 3. Concentrarea pe spații și nu pe jucători

În loc să urmărească adversarii în mișcare, fiecare jucător își protejează zona și face schimbări doar când un adversar intră în acea zonă. Acest lucru reduce efortul fizic, deoarece jucătorii nu trebuie să urmărească adversarii pe tot terenul, ceea ce este un avantaj pentru echipele mai puțin rapide sau obosite.

## 4. Dublaj și ajutor ușor de aplicat

În apărarea în zonă, apărătorii sunt mai aproape unii de alții, facilitând sprijinul reciproc și dublajul atunci când un adversar intră în zona de apărare. Această tactică permite apărătorilor să creeze presiune pe jucătorul cu mingea și să forțeze o pasă sau o aruncare dintr-o poziție nefavorabilă.

## 5. Risc și provocări

Aruncările de la distanță: Apărarea în zonă poate fi vulnerabilă în fața echipelor care au buni aruncători de la distanță. Dacă adversarii reușesc să paseze rapid mingea și să creeze spațiu pentru aruncări din afara arcului de trei puncte, această tactică devine mai puțin eficientă.

Mișcarea rapidă a mingii în care echipele cu o circulație rapidă și precisă a mingii pot deschide zone libere, forțând apărătorii să iasă din poziția lor, ceea ce poate duce la breșe în apărare.

## 6. Avantaje strategice

Este eficientă pentru echipele care nu sunt la fel de rapide sau care nu au jucători suficient de buni pentru a apăra eficient om la om.

Permite o mai bună acoperire a spațiului de sub panou, reducând eficiența adversarilor la pătrunderi și la aruncările de la mică distanță.

Sistemul de apărare în zonă este o tactică defensivă utilă și flexibilă, eficientă împotriva echipelor fără aruncători de la distanță constanți și împotriva pătrunderilor în forță. Cu toate acestea, succesul său depinde de coordonarea echipei și de capacitatea de a se adapta la mișcările rapide și la pasele adversarilor.

#### Apărarea combinată

Apărarea combinată în baschet este un sistem defensiv care îmbină elemente de apărare om la om și apărare în zonă. Acest tip de apărare este utilizat pentru a contracara anumite avantaje sau stiluri de joc ale echipei adverse, permițând apărătorilor să se concentreze atât pe anumiți jucători periculoși, cât și pe acoperirea unor zone importante de pe teren.

În apărarea combinată, o parte din jucătorii echipei apărătoare aplică marcaj om la om pe jucătorii adversi considerați mai periculoși (de obicei, pe cei mai buni marcatori), în timp ce ceilalți jucători adoptă o apărare în zonă, protejând zonele cheie de sub panou sau blocând pătrunderile.

**Box-and-One:** Patru jucători sunt organizați într-un pătrat (box) și apără în zonă, în timp ce al cincilea jucător este responsabil să apere om la om cel mai periculos adversar.

**Diamond-and-One:** Similară cu Box-and-One, dar cu o formă de diamant (cu un jucător în vârf, doi la mijloc și unul la bază sub panou) și un apărător care face marcaj om la om.

Triangle-and-Two: Trei jucători sunt dispuși în forma unui triunghi, apărând zona din apropierea coșului, în timp ce ceilalți doi apără om la om cei mai buni jucători ai adversarilor.

## 2. Concentrarea pe jucătorii periculoși

Apărarea combinată este deosebit de eficientă împotriva echipelor care se bazează pe unul sau doi jucători pentru a marca sau a crea ocazii. Marcajul om la om asupra acestor jucători reduce posibilitatea ca aceștia să fie eficienți, iar restul echipei protejează zona împotriva celorlalți adversari.

## 3. Flexibilitate în apărare

Apărarea combinată permite echipei să schimbe rapid între apărarea om la om și apărarea în zonă, în funcție de mișcările și de poziționarea adversarilor. Astfel, apărătorii pot reacționa mai ușor la pasele rapide și la schimbările de poziție, menținând un echilibru între acoperirea jucătorilor periculoși și protejarea spațiilor critice.

## 4. Avantaje strategice

Prin această combinație, apărarea combinată limitează libertatea de mișcare a jucătorilor vedetă și îi forțează să se bazeze mai mult pe coechipieri, reducând astfel impactul individual.

Economie de energie: Apărarea în zonă este mai puțin obositoare decât apărarea om la om, iar jucătorii pot conserva energie în anumite momente, concentrând efortul doar pe adversarii cei mai activi.

## 5. Provocări și riscuri

Vulnerabilitate la aruncările de la distanță: Dacă echipa adversă este bună la aruncările de la distanță, apărarea combinată poate lăsa jucători liberi pe exterior, expunând echipa la coșuri de 3 puncte.

Necesitatea unei bune comunicări și coordonări: Deoarece apărătorii au responsabilități diferite (unii apără în zonă, alții om la

om), este esențial ca echipa să comunice eficient și să fie bine coordonată pentru a evita confuzia și breșele defensive.

Dificultate împotriva echipelor bine organizate: Dacă echipa adversă are o mișcare fluidă a mingii și o bună coordonare în atac, apărarea combinată poate deveni inefficientă, deoarece mișcarea rapidă poate crea spații deschise și oportunități de aruncare.

#### 6. Adaptabilitate pe parcursul jocului

Apărarea combinată este flexibilă și poate fi ajustată în funcție de jocul adversarilor sau de performanța acestora. De exemplu, dacă un jucător devine mai activ sau mai periculos, echipa poate trece la marcaj om la om strict asupra acestuia, lăsând restul echipei în apărare de zonă.

Apărarea combinată este o tactică versatilă care oferă un echilibru între apărarea om la om și apărarea în zonă. Deși prezintă provocări, este eficientă împotriva echipelor cu jucători dominanți și poate fi un instrument valoros pentru a destabiliza ofensiva adversă, forțând-o să își schimbe strategia.

#### Pressing

Sistemul de apărare Pressing în baschet este o tactică defensivă agresivă care presupune aplicarea unei presiuni intense asupra echipei adverse pe toată suprafața terenului sau în anumite secțiuni ale acestuia. Scopul principal al pressingului este de a forța adversarii să comită greșeli, să piardă mingea sau să aibă aruncări grăbite și dificile. Pressingul poate fi foarte eficient pentru echipele rapide și disciplinate, care doresc să-și controleze adversarii și să creeze oportunități de contraatac.

#### 1. Tipuri de Pressing

Pressing pe tot terenul (Full-Court Press) în acest sistem, apărătorii pun presiune pe adversari de îndată ce mingea este introdusă în joc după un coș marcat sau o repunere. Jucătorii apărători

se aliniază pentru a limita opțiunile de pasare și a încetini înaintarea adversarilor, forțându-i să își desfășoare atacul sub presiune intensă.

Pressing pe jumătate de teren (Half-Court Press)- presiunea începe atunci când echipa adversă ajunge la jumătatea terenului. Aceasta este o variantă mai puțin riscantă, dar eficientă, deoarece limitează mișcările și opțiunile adversarilor fără a lăsa spații libere prea mari în apărare.

Pressing de tip Trap: Este o variantă în care doi apărători „captează” sau dublează jucătorul advers cu mingea, de obicei într-un colț sau aproape de marginea terenului. Scopul este de a reduce opțiunile de pasare și de a forța greșeli, cum ar fi o pasă interceptată sau o aruncare grăbită.

## 2. Avantajele Pressingului

Crearea de oportunități prin greșelile adversarilor în care presiunea intensă îi poate forța pe jucătorii adversi să facă greșeli, cum ar fi pase defectuoase, călcarea în afara terenului sau pierderea mingii. Aceste greșeli pot conduce la ocazii de punctare rapide pentru echipa apărătoare.

Pressingul încetinește avansarea adversarilor către coș și le poate consuma timpul de atac, limitând astfel oportunitățile lor de a organiza o ofensivă eficientă.

Aplicarea unei presiuni constante obosește adversarii, forțându-i să joace sub stres și să consume multă energie. În final, acest lucru poate duce la o scădere a eficienței lor.

Generarea contraatacurilor rapide atunci când adversarii comit greșeli, echipa apărătoare poate recupera mingea și lansa rapid contraatacuri, beneficiind de tranziția rapidă și surprinzând apărarea adversă nepregătită.

## 3. Dezavantajele Pressingului

Expunerea apărării - pressingul este riscant, deoarece dacă adversarii reușesc să depășească presiunea inițială, pot ajunge într-o situație de superioritate numerică (de exemplu, 3 contra 2) în fața coșului, având astfel șanse mari de a înscrie.

Pressingul este foarte solicitant din punct de vedere fizic și poate obosi echipa apărătoare, mai ales dacă este menținut pe perioade lungi de timp. De aceea, pressingul este utilizat de obicei în perioade scurte, pentru a surprinde adversarii.

Necesitatea unei bune coordonări și comunicări: Apărarea prin pressing implică o sincronizare perfectă între apărători. Fără o bună coordonare și comunicare, pot apărea breșe care le oferă adversarilor oportunități de a pasa sau de a înscrie.

#### 4. Elemente tactice ale Pressingului

Blocarea căilor de pasare în care apărătorii încearcă să anticipeze și să blocheze căile de pasare, forțând adversarii să facă pase riscante care pot fi ușor interceptate.

Dublarea și trapurile: Pressingul include adesea trapuri (blocaje de tip dublu) în care doi apărători încearcă să închidă jucătorul cu mingea, de obicei la marginea terenului sau în colțuri, limitându-i opțiunile.

Apărarea prin pressing este folosită adesea în momentele cruciale ale jocului, cum ar fi finalurile strânse sau atunci când echipa apărătoare trebuie să recupereze un deficit de puncte. În aceste momente, pressingul poate crea presiune suplimentară asupra adversarilor, crescând șansele de recuperare.

Pressingul poate fi utilizat pe tot parcursul jocului sau doar în anumite momente critice.

La finalul meciului, când echipa este în dezavantaj și trebuie să recupereze rapid mingea.

Împotriva echipelor care nu au coordonatori de joc puternici sau care sunt mai lente.

Pentru a schimba ritmul jocului și a destabiliza echipa adversă, forțând-o să ia decizii sub presiune.

Sistemul de apărare Pressing este o tactică de apărare agresivă și riscantă, dar poate fi foarte eficientă atunci când este executată corect. Este folosită de echipele care au jucători rapizi și bine pregătiți fizic, fiind ideală pentru a destabiliza echipa adversă, a genera contraatacuri și a schimba ritmul meciului.



## 9. JOCURI DE PREGĂTIRE ȘI DE SCOALĂ

Jocurile pregătitoare sunt jocuri motrice care promovează dezvoltarea tehnicilor tehnice și acțiunilor tactice elementare în condiții de competiție precum și dezvoltarea calităților motrice specifice jocului.

În orele de educație fizică se pot folosi:

- jocuri motrice cu elemente de „școală de minge” (curse de ștafetă cu purtarea, rostogolirea, aruncarea, prinderea mingilor de diferite dimensiuni și greutate).

– Jocuri de mișcare pentru îmbunătățirea mișcării pe teren.

– Jocuri de mișcare pentru exersarea unor acțiuni tactice.

Forme de organizare:

- Jocuri pentru doi (de exemplu „Atinge glezna partenerului tău”).

– Jocuri fără divizie de echipe

– Jocuri cu divizie de echipe (curse de ștafete, linii cu și fără căpitan, suvenir).

- Formăm echipe în mod inteligent, ca forțe echilibrate.

– Explicația și demonstrația jocului trebuie să fie clară și corectă.

– Dozarea efortului, numărul de repetări, distanța în funcție de vârstă și nivelul de antrenament.

– Studenții scutiți sunt folosiți ca arbitri asistenți pentru a aplica regulile.

Un joc școlar este un joc pe jumătate sau teren complet în care numărul de jucători variază în funcție de numărul de sărituri din

joc și care poate fi jucat conform regulilor obișnuite, simplificate sau extinse.

Jocul de tip școala este folosit în lecțiile de educație fizică în scopul învățării și perfecționării.

Pentru a promova aplicarea unora dintre procesele tehnice predate se folosesc jocuri școlare pe tema, pentru care se acorda puncte speciale.

Exemplu: - dacă jucătorul a fost învățat cum să arunce la coș din dribling, atunci în cadrul temei jocului, toate acțiunile din joc sunt efectuate prin această procedură tehnică Se acordă sau se punctează 4 puncte în loc de 2 conform regulilor și se antrenează doar coșuri dobândite prin procesul tehnic.

### *Pregătirea tehnico- tactică a echipei reprezentative*

Se vor folosi exerciții variate ce vizează în mod special:

1) Mișcare în teren cu exerciții predominante pentru:

- poziție de bază, alergare, schimbare de direcție, piruetă (în atac, piruete).

– poziție de bază, pas suplimentar, joc cu mâinile și picioarele (pentru apărare).

2) Lucrul cu mingea:

- Exerciții pentru prindere, trecerea și trecerea mingii cu două mâini (de la piept și de la sol) și o mână de la umăr.

– oprire o dată și de două ori.

- rotire, pas înainte - înapoi și pas cu mișcare înapoi.

- Dribling

- Aruncare la coș cu o mână de pe umăr dintr-un loc, cu o mână deasupra dintr-o mișcare precedată de un dribling sau o pasă și dintr-o săritură.

- proceduri tehnice speciale: pasa se face tot din spate, aruncarea în coș se face tot cu carlig sau semicarlig.

3) Structuri de combinații prindere- pasare

- Prinde - Pasă - Aleargă

- Aleargă - Prinde - Oprise - Întoarce - Treci - Aleargă

- Aleargă - Prinde - Oprise - Pasă - Aleargă

- Ajunge la minge - Prinde - Dribling - Pasarea mingii

- Accesul la minge - Prinderea - Driblingul - Oprise -

Pasarea

- Accesarea mingii - Prinderea - Oprise - Întoarcerea -

Driblingul - Pasarea mingii

- Accesarea mingii - Prinderea - Oprise - Întoarcerea –

Aruncarea la coș din:

- Dribling - Oprise - Lovitură în coș dintr-o penalizare

- Mergeți la minge - Prinde - Oprise - Dribling - Lovitură în

coș

Mișcare în teren

- Alergare - Prinde - Lovitură în coș din Run

- Terminare la minge - prinde - conduce - aruncă în coș

- trece - aleargă - prinde - aruncă în coș dintr-un început de

alergare.

## TACTICA

### 1) Relația 1 la 1 ( acțiuni tactice individuale ):

-atac:

- demarajul individual - pătrunderea

- depășirea

- recuperarea ofensivă.

-apărare: -marcajul atacului fără ming

- marcajul atacului cu minge
  - recuperarea defensivă.
- 2) Relația 2 la 2 ( acțiuni tactice colective ):
- atac: - dă și du-te
  - încrucișarea
  - blocaj la atacantul cu și fără minge
  - atacul în superioritate numerică ( 2 contra 1 )
  - apărarea: - închiderea pătrunderi
  - alunecarea
  - schimbarea adversarului
  - apărarea în inferioritate numerică.
- 3) Relația tactico - colectivă de echipă (sisteme de joc ):
- atac: - contraatacul
  - atacul în semicerc și cu un jucător pivot
  - apărare: - apărare om la om activă și agresivă
  - apărare în zonă 2-1-2.

Se vor iniția în permanență jocuri bilaterale cu condiții și reguli cât mai aproape de joc

## 10. NOTIUNI DE REGULAMENT

### JOCUL

Baschetul este jucat între 2 echipe, de câte 5 jucători fiecare. Scopul fiecărei echipe este să marcheze în coșul adversarilor și să împiedice cealaltă echipă să marcheze.

Jocul este condus de către arbitrii, oficialii mesei și un comisar, dacă este prezent.

Coșul: adversarilor/propriu

Coșul care este atacat de către o echipă este coșul adversarilor, iar coșul care este apărat de către o echipă, este propriul ei coș.

Câștigatoarea unui joc

Echipa care a marcat cel mai mare număr de puncte la terminarea timpului de joc va fi câștigatoarea.

### TEREN ȘI ECHIPAMENT

Terenul

Terenul va avea o suprafață plană, dură, liberă de orice fel de obstacol, cu dimensiuni de 28 m în lungime și 15 m în lățime măsurate de la marginea interioară a liniilor care delimitează terenul.

Podeaua

Podeaua va include zona terenului înconjurată de un culoar suplimentar de delimitare, liber de obstacole, de minimum 2 metri. Prin urmare, podeaua trebuie să aibă dimensiunile de minim 32 metri lungime și minim 19 metri lățime.

Terenul din spate

Terenul din spate al unei echipe cuprinde coșul propriu al echipei, fața dinspre teren a panoului și acea parte a terenului limitată

de linia de fund din spatele propriului ei coș, liniile laterale și linia de centru.

#### Terenul din fata

Terenul din fata al unei echipe cuprinde coșul adversarului, partea dinspre teren a panoului adversarului și acea suprafața a terenului limitată de linia de fund din spatele coșului adversarului, liniile laterale și marginea interioară a liniei de centru, mai apropiată de coșul adversarului.

#### Linii

Toate liniile vor fi de aceeași culoare și trasate în alb sau alta culoare contrastantă, cu o lățime de 5 cm și clar vizibile.

Liniile care delimitează terenul de joc

Terenul va fi limitat de liniile care-l marchează, acestea fiind linii de fund și linii laterale. Aceste linii nu fac parte din teren.

Orice obstacol, inclusiv antrenorul principal, primul antrenor asistent, înlocuitorii, jucătorii eliminați, membrii însoțitori delegați așezați în zona bancii echipei, va fi la cel puțin 2 m de la teren.

Linia de centru, cercul central și semicercurile pentru aruncări libere

Linia de centru, va fi trasată paralel cu liniile de fund, de la punctul de mijloc al liniilor laterale. Ea va fi prelungită cu 0,15 m, în afara fiecărei linii laterale. Linia de centru este parte a terenului din spate.

Cercul central va fi trasat în centrul terenului și va avea o rază de 1,80m, măsurată la marginea exterioară a circumferinței.

Semicercurile pentru aruncări libere, vor fi trasate pe teren cu o rază de 1,80m, măsurată la marginea exterioară a circumferinței și având centrele lor la punctul de mijloc al liniilor de aruncări libere. Liniile de aruncări libere, zonele de restricție și culorile de urmărire a aruncărilor libere. Linia de aruncări libere trebuie trasată paralel cu

fiecare linie de fund. Aceasta va avea marginea ei cea mai îndepărtată la 5,80 m de la marginea interioară a liniei de fund și va fi de 3,60 m, lungime.

Punctul ei de mijloc se va situa pe linia imaginată care unește punctul de mijloc al celor 2 linii de fund.

Zonele de restricție trebuie să fie suprafețe dreptunghiulare trasate pe teren, delimitate de liniile de fund, prelungirea liniilor de aruncări libere și de liniile care pornesc de la linia de fund având marginile lor exterioare la 2,45 m de la punctul de mijloc al liniilor de fund și care se termină la marginea exterioară a prelungirii liniilor de aruncări libere. Cu excepția liniei de fund, aceste linii fac parte din zona de restricție.

Culoarele de urmărire a aruncărilor libere pe lungimea zonei de restricție, rezervate pentru jucători pe parcursul executării aruncărilor libere, vor fi trasate ca în Diagrama 3.

#### Zona coșului de 3 puncte

Zona coșului de 3 puncte a echipei este întreaga suprafață a terenului, cu excepția zonei din apropierea coșului adversarilor, limitată și include

- Cele 2 linii paralele, ridicate de la și perpendiculare pe linia de fund, având marginea lor exterioară la 0,90 m față de marginea interioară a liniilor laterale.
- Un arc de cerc, cu o rază de 6,75 m măsurată din punctul aflat pe sol, situat exact sub centrul coșului adversarilor, până la marginea exterioară a arcului de cerc. Distanța punctului aflat pe sol, până la punctul de mijloc al marginii interioare a liniei de fund este de 1,575 m. Arcul de cerc se unește cu liniile paralele.

Linia de 3 puncte nu face parte din zona coșului de 3 puncte.

Zonele bancilor echipelor

Zonele bancilor echipelor vor fi marcate în afara terenului, limitate de 2 linii. Trebuie sa fie 16 locuri disponibile în fiecare zona a bancii echipei, pentru antrenorul principal, antrenorii asistenti, fnlocuitori, jucatori eliminati și membri delegati însotitori. Orice alte personae vor fi la cel puțin 2 m în spatele bancii echipei.

Liniile de repunere in joc

Cele 2 linii avand lungimea de 0,15 m, trebuie trasate in afara terenului, la linia laterala de pe partea opusa mesei scorerului, cu marginea exterioara a liniilor situata la 8,325 m fata de marginea interioara a celei mai apropiate linii de fund.

Zonele semicercurilor "no - charge"

Zonele semicercurilor "no - charge" vor fi trasate pe teren, delimitate de:

O linie de semicerc avand raza de 1,30 m masurata de la punctul de pe teren, situat exact sub centrul coșului adversarilor, la marginea exterioara a semicercului. Linia semicercului se unește cu:

Cele 2 linii paralele perpendiculare pe linia de fund, avand marginea exterioara la 1,30 m fata de punctul de pe teren, situat exact sub centrul coșului adversarilor, avand o lungime de 0,375 m și al caror capat se oprește la 1,20 m fata de marginea interioara a liniei de fund.

Zonele semicercurilor "no - charge", se completeaza cu liniile imaginare care unesc capetele liniilor paralele situate exact sub marginile frontale ale panourilor.

Liniile semicercurilor "no - charge" fac parte din zonele semicercurilor "no - charge".

Echipament

Urmatoarele echipamente tehnice sunt necesare:

Instalatiile coșului de baschet, cuprinzand:

Panourile



Coșurile cuprinzând inelele (dotate cu mecanisme pentru diminuarea presiunii) și plasele

- Structura de susținere a panourilor, inclusiv capitonajul.

- Mingi de baschet.
- Cronometrul de joc.
- Tabela de marcaj.

Cronometrul de atac.

•Cronometru (altul decât cronometrul de joc) sau un dispozitiv adecvat (vizibil), pentru cronometrarea minutelor de întrerupere.

•2 semnale sonore separate, distinctiv diferite și cu sunet puternic, unul din fiecare pentru

-operatorul cronometrului de atac

-cronometrul

- Foaia de joc.
- Indicatoare pentru greșelile jucătorului.
- Indicatoare pentru greșelile de echipă.
- Sageata pentru posesia alternativă.
- Podeaua.
- Terenul.
- luminatul adecvat.

## ECHIPE

Un component al echipei este eligibil să joace, atunci când el a fost autorizat să joace pentru o echipă conform regulamentelor, inclusiv cele care reglementează limitele de vârstă, stabilite de către forul organizator al competiției.

Un component al echipei este îndreptățit să joace atunci când, numele lui a fost înscris în foaia oficială de joc, înainte de

începerea jocului și atât timp cât el nu a fost descalificat sau nu a comis 5 greșeli.

Pe parcursul desfășurării jocului, un component al echipei este:

Jucator, când el este pe terenul de joc și este îndreptat să joace.

Înlocuitor, când el nu este pe terenul de joc, dar este îndreptat să joace.

Jucator eliminat, când el a comis 5 greșeli și nu mai este îndreptat să joace.

În timpul unui interval de joc, toți componentii echipei îndreptați să joace, sunt considerați jucatori.

Regula

Fiecare echipă, va fi formată din:

Nu mai mult de 12 componente îndreptate să joace, inclusiv un capitan de echipă.

Un antrenor principal.

Un număr maxim de 8 membrii însoțitori delegați, inclusiv antrenorii asistenți care se pot așeza pe banca echipei. În cazul în care o echipă are antrenori asistenți, primul antrenor asistent va fi înscris în foaia oficială de joc.

În timpul desfășurării jocului 5 componente din fiecare echipă vor fi pe teren și ei pot fi înlocuiți-

Un înlocuitor devine jucator și un jucator devine înlocuitor, atunci când:

Arbitrul face semn înlocuitorului să intre pe teren.

În timpul unui minut de întrerupere sau a unui interval de joc, înlocuitorul solicită înlocuirea cronometrului.

Uniforme

Uniforma tuturor componentelor echipei, constă din:

Maiouri de aceeași culoare dominantă pe față și spate ca șorturile. Dacă maiourile au mâneci, ele trebuie să se termine deasupra cotului. Maiourile cu maneci lungi nu sunt permise.

Toți jucătorii trebuie să poarte maiourile în șorturi în timpul jocului. Uniformele tip "totul dintr-o bucată" sunt permise.

Șorturi de aceeași culoare dominantă pe față și spate ca și maiourile. Șorturile trebuie să se termine deasupra nivelului genunchiului.

Șosete de aceeași culoare dominantă pentru toți componentii echipei. Șosetele trebuie să fie vizibile.

Fiecare component al echipei va purta un maiou numerotat pe față și pe spate cu numere simple, de o culoare contrastantă față de culoarea maioului.

Numerele vor fi clar vizibile și:

- Cele de pe spate, trebuie să aibă cel puțin, 16 cm înălțime.
- Cele de pe față, trebuie să aibă cel puțin, 8 cm înălțime.
- Cifrele trebuie să fie de cel puțin 2 cm lățime.
- Echipele pot utiliza numai numerele de la 1 la 99.
- Componentii ai aceleiași echipe, nu pot purta numere identice.
- Orice reclamă sau logo, trebuie să fie la cel puțin 4 cm distanță de numere.

Echipele trebuie să aibă minim 2 seturi de maiouri, de culori diferite și:

- Prima echipă nominalizată în program (echipa gazdă) va purta maiouri de culoare deschisă (preferabil albe).
- A doua echipă nominalizată în program (echipa vizitatoare) va purta maiouri de culoare închisă.

- Totuși, dacă cele 2 echipe sunt de acord, ele pot schimba în mod reciproc culorile maiourilor.

#### Alt echipament

Tot echipamentul utilizat de jucatori, trebuie să fie adecvat jocului de baschet. Orice echipament, conceput pentru a crește înălțimea sau raza de acțiune a unui jucator sau care în orice alt mod îi oferă un avantaj necinstit nu este permis.

Jucatorii nu vor purta echipamente (obiecte) care pot provoca leziuni altor jucatori.

Urmatoarele obiecte nu sunt permise:

Aparatori pentru degete, maini, încheietura mainii, coate, antebrate, căști de protecție, mulaje sau proteze, confecționate din piele, plastic, plastic pliabil, moale), metal sau alte materiale dure, chiar dacă sunt acoperite cu capitonaj moale.

-Obiecte care pot cauza zgarieturi (unghiile trebuie tăiate scurt)

-Accesorii de par, bijuterii.

Urmatoarele obiecte sunt permise:

-Echipament de protecție pentru umeri, brate, coapse, gambe, dacă acesta este suficient de captușit.

-Articole vestimentare pentru brate și picioare, inclusiv tricouri de corp (undershirts) și colanți (undershorts) confecționate din material compresiv.

-Articole pentru protecția capului. Acestea nu trebuie să acopere, complet sau parțial, nici o parte a feței (ochi, nas, buze etc.) și nici să fie periculoase pentru jucatorul care îl poartă și/sau pentru alți jucatori. Articolele pentru protecția capului, nu trebuie să aibă elemente de deschidere/închidere în jurul feței și/sau gâtului și nici să își extindă suprafața lor.

- Genunchiere.

- Protector pentru nasul accidentat, chiar daca este confectionat dintr-un material dur.
- Protector pentru dinti, incolor și transparent.
- Ochelari,daca aceștia nu reprezinta un pericol pentru ceilalti jucatori.
- Manșete pentru incheieturile mainilor și bentita de cap, din material textil avand latimea maxima de 10 cm.
- Bandaj adeziv (leucoplast) pentru brate, umeri, picioare, etc.
- Gleznier.

Toti componentii echipei trebuie sa aiba toate articolele vestimentare de compresie pentru brate și picioare, articolele pentru protectia capului, manșetele pentru incheieturile mainilor, bentita de cap și bandajul adeziv , de aceeași culoare compact unica.

În timpul jocului un jucator poate purta incaltaminte de orice combinatie de culori. Nu sunt permise lumini intermitente, materiale reflectorizante sau alte ornamente stralucitoare.

Pe parcursul unui joc, un jucator nu are voie sa afișeze nici o denumire comerciala, promotionala sau caritabila, marca, logo sau inclusiv alte identificari.

Jucatori: Accidentare și ajutor

În cazul accidentarii unui (unor) jucator(i), arbitrii pot opri jocul.

Daca mingea este vie in momentul producerii accidentarii, arbitrul nu va fluiera pentru oprirea jocului, pana cand echipa care controleaza mingea, a aruncat pentru un coș, a pierdut controlul mingii, a retinut mingea din joc sau mingea a devenit moarta. Daca este necesar sa protejeze un jucator accidentat arbitrii pot opri jocul imediat.

Daca jucatorul accidentat, nu poate continua sa joace imediat (in aproximativ 15 secunde) sau daca el prime te ingrijiri medicale sau daca un jucator prime te orice ajutor de la propriul antrenor principal, de la proprii antrenori asistenti, inlocuitori, jucatori eliminati i/sau membri delegati insotitori, el trebuie inlocuit cu exceptia cazului in care echipa lui este redusa, la mai putin de 5 jucatori pe teren.

Antrenorul principal, antrenorii asistenti, inlocuitorii, jucatorii eliminati i membrii insotitori delegati pot intra pe teren, numai cu permisiunea unui arbitru, pentru a ajuta un jucator accidentat inainte ca el sa fie inlocuit.

Un doctor poate intra pe teren, fara permisiunea vreunui arbitru, daca dupa aprecierea doctorului, jucatorul accidentat necesita tratament medical imediat.

În timpul jocului, orice jucator care sangereaza sau care prezinta o rana deschisa trebuie inlocuit. El poate reveni pe teren,numai dupa ce sangerarea a fost oprita zona afectata sau rana deschisa a fost bandajata complet și sigur.

Daca jucatorul accidentat sau orice jucator care sangereaza sau are o rana deschisa, se reface in timpul unui minut de intrerupere luat de oricare echipa,inainte de semnalul cronometrorului pentru inlocuire, acest jucator poate continua sa joace.

Jucatorii care au fost desemnati de antrenorul principal sa inceapa jocul sau care primesc tratament medical intre aruncari libere, pot fi inlocuiti in cazul unei accidentari. In acest caz, adversarii sunt de asemenea indreptatiti sa inlocuiasca acela i numar de jucatori, daca ei doresc.

#### Capitanul - Atributii

Capitanul (CAP) este un jucator desemnat de catre antrenorul lui principal sa reprezinte echipa lui pe teren. El poate comunica in mod politicos cu arbitrii in timpul jocului pentru ca sa obtina

informatii numai atunci cand mingea este moarta i cronometrul de joc este oprit.

Capitanul ii va informa pe șeful brigazii nu mai tarziu de 15 minute dupa terminarea jocului, daca echipa lui protesteaza impotriva rezultatului jocului i ca semneaza foaia oficiala de joc in coloana "Semnatura capitanului in caz de protest".

Antrenorul principal și primul antrenor asistent

Cu cel puțin 40 minute înainte de ora programata pentru inceperea jocului, fiecare antrenor principal sau reprezentantul lui va inmana scorerului o lista cu numele și numerele corepunzatoare ale componentilor echipei care sunt eligibili sa joace, precum și numele capitanului echipei, numele antrenorului principal și al primului antrenor asistent. Toti componentii echipei ale caror nume sunt inscrise pe foaia oficiala de joc sunt indreptatiti sa joace, chiar daca ei sosesc dupa inceperea jocului.

Cu cel puțin 10 minute înainte de ora programata pentru începerea jocului, fiecare antrenor principal își va confirma acordul referitor la numele și numerele corespondente ale componentilor echipei lui și numele antrenorului principal și al primului antrenor asistent prin semnarea foii oficiale de joc. La același moment, antrenorul principal va indica cei 5 jucatori care încep jocul. Antrenorul principal al echipei "A" va fi primul care va furniza aceste informatii.

Numai antrenorii principali, antrenorii asistenti, înlocuitorii, jucatorii eliminati și membrii însoțitori delegati sunt singurele persoane autorizate sa se așeze pe banca echipei și sa ramana in zona bancii echipei lor. Pe parcursul derularii timpului de joc, toti înlocuitorii, jucatorii eliminati și membrii însoțitori delegati vor ramane așezati pe banca echipei lor.

Antrenorul principal sau primul antrenor asistent pot merge la masa scorerului in timpul jocului pentru a obtine informatii statistice, numai cand mingea devine moarta și cronometrul de joc este oprit.

Antrenorul principal poate comunica într-o maniera politicoasa cu arbitrii in timpul jocului pentru a obtine informatii doar atunci cand mingea este moarta și cronometrul de joc oprit.

Fie antrenorul principal sau fie primul antrenor asistent, dar numai unul dintre ei la orice moment dat, are voie sa stea ridicat in picioare in timpul jocului. Ei se pot adresa verbal jucatorilor, cu conditia sa ramana in zona bancii echipei lor. Primul antrenor asistent nu va comunica cu arbitrii.

Daca exista un prim antrenor asistent, numele lui trebuie înscris in foaia oficiala de joc înainte de începerea jocului (semnatura lui nu este necesara). El își va asuma toate atributiile și autoritatile antrenorului principal daca, din orice motiv, antrenorul principal nu mai este capabil sa continue.

În cazul in care capitanul parasește terenul, antrenorul principal va informa un arbitru asupra numarului jucatorului care va activa in calitate de capitan pe terenul de joc.

Capitanul echipei va activa ca jucator antrenor principal daca echipa nu are un antrenor principal, sau daca antrenorul principal este incapabil sa continue și un prim antrenor asistent n-a fost înscris in foaia oficiala de arbitraj (sau mai tarziu el este incapabil sa continue). Daca, capitanul trebuie sa paraseasca terenul, el poate continua sa activeze ca și jucator antrenor principal. Daca el trebuie sa paraseasca terenul, in urma unei greșeli descalificatoare sau el este incapabil sa continue ca și jucator antrenor principal din cauza unei accidentari, înlocuitorul lui in calitate de capitan îl poate înlocui ca și jucator antrenor principal.



Antrenorul principal va desemna aruncatorul aruncarilor libere pentru echipa lui in toate cazurile in care aruncatorul aruncarilor libere nu este determinat prin reguli.

Timp de joc, scor egal, prelungiri

Jocul va cuprinde 4 sferturi de cate 10 minute fiecare.

Va exista un interval de joc de 20 minute, înainte de ora la care jocul a fost programat sa înceapa.

Vor exista intervale de joc de 2 minute, între primul și al doilea sfert (prima repriza), între al treilea și al patrulea sfert (a doua repriza) și înaintea fiecărei prelungiri.

Va exista un interval de joc de 15 minute la jumătatea timpului de joc (între prima și a doua repriză).

Un interval de joc, începe:

- Cu 20 minute, înainte de ora la care jocul a fost programat sa înceapa.

- Cand semnalul cronometrului de joc suna pentru terminarea sfertului sau a prelungirii.

Un interval de joc, se termina:

La începerea primului sfert cand mingea parasește mana (mainile) șefului brigazii la aruncarea pentru angajarea între doi.

La începerea tuturor celorlalte sferturi și prelungiri cand mingea este la dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea în joc.

Daca scorul este egal la terminarea celui de-al patrulea sfert jocul va continua cu atatea prelungiri, avand o durata de 5 minute fiecare, cate sunt necesare pentru disparitia egalitatii.

Daca scorul total al ambelor jocuri, pentru un sistem competitional cu serii de cate 2 jocuri, acasa și deplasare, unde conteaza numarul total al punctelor din serie, este egal la terminarea celui de- al 2-lea joc, acest joc va continua cu atatea prelungiri, avand

o durata de 5 minute fiecare, cate sunt necesare pentru disparitia egalitatii.

Daca o greșeala este comisa aproape de terminarea unui sfert a unei prelungiri, arbitrul va stabili timpul de joc ramas. Un minim de 0.1 secunde va fi afișat pe cronometrul de joc.

Daca o greșeală tehnică, antisportiva sau descalificatoare este comisa în timpul unui interval de joc, orice eventuale aruncari libere vor fi administrate înainte de începerea urmatorului sfert sau a urmatoarei prelungiri.

Începerea și terminarea unui sfert, unei prelungiri sau a jocului

Primul sfert începe atunci cand mingea parasește mana (mainile) șefului brigazii la aruncarea pentru angajarea între doi în cercul central.

Toate celelalte sferturi sau prelungiri încep cand mingea este la dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea în joc.

Jocul nu poate începe daca o echipa sau ambele echipe nu este (sunt) pe teren cu 5 jucatori gata sa joace. Pentru toate jocurile, prima echipa nominalizata în program (echipa locala) va avea, cand stam cu fata spre teren de la masa scorerului:

- banca echipei pe partea stanga a mesei scorerului,
- încalzirea ei dinainte de joc în jumatarea de teren din fata propriei banci a echipei.

Totuși, daca cele 2 echipe sunt de acord, ele pot schimba banca echipei și/sau jumatarea lor de teren destinata încalzirii pentru prima repriza.

Echipele vor schimba jumatarea lor de teren destinate încalzirii și coșurile pentru a doua repriză.

În toate prelungirile echipele vor continua sa joace spre aceleași coșuri ca și în al patrulea sfert.

Un sfert, o prelungire sau jocul se va termina atunci cand semnalul cronometrului de joc suna pentru terminarea sfertului sau prelungirii. Cand panoul este echipat cu un sistem de iluminare roșu in jurul perimetrului sau, aprinderea semnalului luminos are prioritate fata de semnalul sonor al cronometrului de joc.

Stările mingii

Mingea poate fi ori vie ori moarta.

Mingea devine vie, cand:

În timpul angajarii intre doi, mingea parasește mana

În timpul unei aruncari libere, mingea este la dispozitia aruncatorului de aruncarii libere.

în timpul unei repuneri in joc, mingea este la dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea.

Mingea devine moarta, cand:

Orice coș sau aruncare libera a fost marcat(a).

Un arbitru fluiera in timp ce mingea este vie.

Este evident ca mingea nu va intra in coș la o aruncare libera care este urmata de:

O alta aruncare libera (alte aruncari libere).

O alta penalizare (aruncare libera (aruncari libere) și/sau posesia mingii).

Semnalul cronometrului de joc suna pentru terminarea sfertului sau prelungirii.

Semnalul cronometrului de atac suna in timp ce o echipă controlează mingea.

Mingea in aer la o aruncare pentru un coș este atinsa de un jucator al oricarei echipe dupa ce un arbitru fluiera.

-Semnalul cronometrului joc suna pentru terminarea sfertului sau prelungirii.

-Semnalul cronometrului de atac suna.

Mingea nu devine moarta și coșul contează dacă este marcat atunci când:

- Mingea este în aer la o aruncare pentru un coș și un arbitru fluiera.
- Semnalul cronometrului de joc suna pentru terminarea sfertului sau prelungirii.
- Semnalul cronometrului de atac suna.
- Mingea este în aer la o aruncare liberă și un arbitru sancționează orice infracțiune de la reguli, alta decât cea a aruncătorului de aruncări libere.

Mingea este controlată de un aruncător pentru un coș, care finalizează aruncarea lui cu o mișcare continuă care a început înainte ca un fault să fie comis de oricare jucător adversar sau de oricare persoană autorizată să stea pe banca echipei adversarilor.

Această prevedere nu se va aplica în coșul marcat nu va conta dacă, după ce un arbitru fluiera, o acțiune de aruncare complet nouă este efectuată.

#### Locația unui jucător și a unui arbitru

Locația unui jucător este determinată de locul unde el atinge podeaua. În timp ce este în săritură, el păstrează același statut pe care l-a avut ultima dată când a atins podeaua. Această situație include liniile care delimitează terenul, linia de centru, linia de 3 puncte, linia de aruncări libere, liniile care delimitează zona de restricție și liniile care delimitează zona semicercurilor "no-charge".

Locația unui arbitru se stabilește în același mod ca și cea a unui jucător. Când mingea atinge un arbitru, este la fel ca și cum ea atinge podeaua la locația arbitrului.

Angajarea între doi și posesia alternativă

### Definitia angajarii intre doi

O angajare intre doi are loc atunci cand un arbitru arunca mingea intre oricare 2 adversari.

O minge tinuta se produce atunci cand unul sau mai multi jucatori din echipele adverse, au una sau ambele maini ferm pe minge, astfel incat nici un jucator nu poate obtine controlul fara asprime excesiva.

### Procedura angajarii intre doi

Fiecare saritor va sta cu ambele picioarele in semicercul eel mai apropiat de coșul lui propriu cu un picior aproape de linia de centru.

Coechiperii nu pot ocupa pozitii vecine in jurul cercului daca un adversar dorește sa ocupe una din aceste pozitii.

Apoi, arbitrul va arunca mingea vertical in sus intre cei 2 jucatori saritori, mai sus decat oricare dintre ei pot sa o ajunga sarind.

Mingea trebuie atinsa cu mana (mainile) de eel putin unul dintre saritori dupa ce aceasta a inceput zborul pe traiectoria ei descendenta.

Nici un săritor nu-și va parasi pozitia lui pana cand mingea a fost regulamentar atinsa.

Nici un săritor nu are voie sa prinda mingea sau sa o atinga mai mult de doua ori pana cand aceasta a atins unul din nesaritori sau podeaua.

Daca mingea n-a fost atinsa de eel putin unul dintre saritori, angajarea intre doi va fi repetata.

Nici o parte a corpului a vreunui nesaritor, nu are voie sa fie pe sau deasupra liniei cercului (cilindrul) inainte ca mingea sa fie atinsa.

### Situatii de angajare intre doi

O situatie de angajare intre doi se produce cand:

O minge tinuta este sanctionată.

Mingea iese in afara limitelor terenului, iar arbitrii sunt in dubiu sau nu sunt de acord cu privire la care dintre adversari a atins ultimul mingea.

O dubla abatere la aruncarea libera a avut loc in timpul ultimei aruncari libere nereușite.

O minge vie ramane fixata intre inel și panou, exceptie:

între aruncările libere,

- Dupa ultima aruncare liberă urmată de o repunere in joc de la linia de repunere in terenul din fata al echipei.

Mingea devine moarta atunci cand nici o echipa nu are controlul mingii sau nu este indreptatita la mingea.

Dupa anulara unora penalizari egale la ambele echipe, daca nu raman alte penalizari de greșeala pentru administrare și nici una dintre echipe nu a avut controlul mingii sau nu a fost indreptătită la mingea inainte de prima greșeala sau abatere.

Toate sferturile altele decat primul sfert și toate prelungirile trebuie sa inceapă.

Definitia posesiei alternative

Posesia alternativă este o metodă de a determina mingea să devină vie cu o repunere în joc mai degraba decat o angajare între doi.

Procedura aplicarii posesiei alternative

În toate situatiile de angajare între doi echipele vor alterna posesia mingii pentru o repunere in joc din locul eel mai apropiat de eel unde situatia de angajare între doi se produce, exceptand din zona aflata direct in spatele panoului.

Echipele care nu obtine primul control al echipei asupra unei mingii vii dupa angajarea între doi va fi indreptatita la prima repunere in joc conform posesiei alternative.

Echipa îndreptată la următoarea posesie alternativă la terminarea oricărui sfert sau a oricărei prelungiri va începe următorul sfert sau următoarea prelungire cu o repunere în joc de la prelungirea liniei de centru, pe partea opusă mesei scorerului, în afara cazului în care o penalizare suplimentară de aruncări libere și de o posesie mai este de administrat.

Echipa care are dreptul la repunerea în joc conform posesiei alternative va fi indicată prin săgeata posesiei alternative direcționată spre coșul adversarilor. Direcția săgeții posesiei alternative va fi inversată imediat după ce repunerea în joc conform posesiei alternative se termină.

O abatere a echipei în timpul repunerii în joc conform posesiei alternative, determină ca această echipă să piardă repunerea în joc conform posesiei alternative. Direcția săgeții posesiei alternative va fi inversată imediat, indicând că adversarii echipei care a comis abaterea vor fi îndreptați la repunerea în joc conform posesiei alternative la următoarea situație de angajare între doi. Jocul va fi reluat prin acordarea mingii adversarilor echipei care a comis abaterea pentru o repunere în joc din locul repunerii inițiale.

O greșeală a oricărei echipe:

- înainte începerii unui sfert altul decât primul sau a unei prelungiri, sau
- în timpul repunerii în joc conform posesiei alternative, nu determină ca echipa îndreptată la repunerea în joc să piardă această posesie alternativă.

Cum este jucată mingea

În timpul jocului, mingea este jucată numai cu mână (mainile) și poate fi pasată, aruncată, deviata, rostogolită sau driblată în orice direcție, sub rezerva restricțiilor acestor reguli.

Regula

Un jucator nu trebuie sa alerge cu mingea in mana (maini), sa şuteze sau sa blocheze mingea deliberat cu orice parte a piciorului sau sa o loveasca cu pumnul.

Cu toate acestea, daca in mod intamplator mingea ajunge in contact sau mingea este atinsa, cu orice parte a piciorului nu este o abatere.

#### Controlul mingii - Definitie

Controlul echipei incepe cand un jucator al acestei echipe controleaza o minge vie, tinand-o, dribland-o sau are o minge vie la dispozitia lui.

Controlul echipei continua cand:

- Un jucator al acelei echipe controleaza o minge vie.
- Mingea este pasata intre coechipieri.

Controlul echipei se termina cand:

- Un adversar obtine controlul.
- Mingea devine moarta.
- Mingea a parasit mana (mainile) jucatorului la o aruncare pentru un coş sau pentru o aruncare libera.

#### Jucator in actiune de aruncare

O aruncare pentru un coş sau o aruncare libera este atunci cand mingea este tinuta in mana (mainile) unui jucator şi apoi este aruncata in aer spre coşul adversarilor.

O voleibolare pentru un coş este atunci cand mingea este directionata cu mana (mainile) spre coşul adversarilor.

O aruncare de sus (dunk) pentru un coş este atunci cand mingea este introdusa fortat in coşul adversarilor de sus in jos cu una sau ambele maini.

O deplasare continua la patrunderi spre coş sau la alte aruncari din mi care este o actiune a unui jucator care prinde mingea



in timp ce el avanseaza sau la terminarea driblingului și apoi continua cu mișcarea aruncării, de obicei in sus.

Actiunea de aruncare :

Începe atunci cand jucatorul incepe, dupa aprecierea unui arbitru, sa deplaseze mingea in sus spre coșul adversarilor.

Se termina cand mingea a parasit mana (mainile) jucatorului, sau daca o actiune de aruncare complet noua este efectuata iar, in cazul unui aruncator in saritura, ambele picioare au revenit pe podea.

Actiunea de aruncare intr-o deplasare continua la o patrundere spre coș sau la alta aruncare din mi care:

Începe cand mingea ramane in mana (mainile) jucatorului, la terminarea unui dribling sau la o prindere in aer și jucatorul incepe, dupa aprecierea arbitrului, mișcarea aruncării premergatoare eliberării mingii pentru un coș.

Se termina cand mingea a parasit mana (mainile) jucatorului, sau daca o actiune de aruncare complet noua este efectuata iar, in cazul unui aruncator in saritura, ambele picioare au revenit pe podea.

Nu exista nici o legatura intre numarul de pași regulamentar efectuati și actiunea de aruncare.

În timpul actiunii de aruncare, jucatorul ar putea avea bratul (bratele) tinut(e) de catre un adversar, împiedicandu-l astfel sa marcheze. În acest caz nu este esential faptul ca mingea parasește mâna (mainile) jucătorului.

Cand un jucator este în actiune de aruncare și dupa ce a fost faultat el paseaza mingea, el nu mai este considerat ca a fost in actiune de aruncare.

Coșul

Un coș este marcat, cand o minge vie intra in coș pe deasupra și ramane in interior sau trece in intregimea ei prin coș. Mingea este

considerata a fi in interiorul coșului cand cea mai mica parte a mingii este in interiorul coșului și sub nivelul inelului.

Regula

Un coș este atribuit echipei care a atacat coșul adversarilor în care mingea a intrat dupa cum urmeaza:

Un coș la eliberarea mingii dintr-o aruncare libera conteaza 1 punct.

Un coș la eliberarea mingii din zona coșului de 2 puncte conteaza 2 puncte.

Un coș la eliberarea mingii din zona coșului de 3 puncte conteaza 3 puncte.

Dupa ce mingea a atins inelul la o ultima aruncare libera și este regulamentar atinsa de oricare jucator inainte ca aceasta sa intre in coș, coșul conteaza 2 puncte.

Daca un jucator, în mod accidental marcheaza un coș în coșul echipei lui, coșul conteaza 2 puncte și va fi in scris pe foaia oficiala de joc ca fiind marcat de capitanul echipei adversarilor de peteren.

Daca un jucator in mod deliberat marcheaza un coș in coșul echipei lui, aceasta este o abatere și coșul marcat nu va conta.

Daca un jucator determina mingea sa treaca in intregime prin coș pe dedesubt, aceasta este o abatere.

Cronometrul de joc sau cronometrul de atac, trebuie sa arate 0.3 (3 zecimi de secunda) sau mai mult pentru ca un jucator sa obtina controlul mingii la o repunere in joc sau la o recuperare a mingii dupa ultima aruncare libera pentru ca sa poata incerca o aruncare pentru un coș. Daca cronometrul de joc sau cronometrul de atac arata 0.2 sau 0.1 singura modalitate de a marca un coș valabil este prin voleibalare sau introducerea mingii de sus in jos (dunk) direct in coș, cu obligatia

ca mâna (mainile) jucatorului sa nu mai atinga mingea cand cronometrul de joc sau cronometrul de atac arata 0.0.

#### Repunerea in joc

O repunere in joc are loc atunci cand mingea este pasată înspre teren de către jucatorul aflat în afara terenului care efectueaza repunerea in joc.

#### O repunere in joc:

- începe cand mingea este la dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea in joc.
- Se termina cand,
  - Mingea atinge sau este regulamentar atinsa de, oricare jucator pe teren.
  - Echipa care efectueaza repunerea in joc comite o abatere.
  - O minge vie rămâne fixată între panou și inel în timpul unei repuneri in joc.

Un arbitru trebuie sa înmâneze sau sa plaseze mingea la dispoziția jucatorului care efectuează repunerea în joc. El poate de asemenea sa arunce sau sa paseze mingea cu podeaua respectand urmatoarele conditii:

Arbitrul sa nu fie la o distanta mai mare de 4 m fata de jucatorul care efectueaza repunerea.

Jucatorul care efectueaza repunerea in joc este la locul corect așa cum a fost desemnat de catre arbitru.

Jucatorul va efectua repunerea în joc din locul cel mai apropiat de cel al infractiunii sau de cel unde jocul a fost oprit, exceptand din zona aflata direct în spatele panoului.

La începerea tuturor sferturilor, altul decât primul sfert și a tuturor prelungirilor, repunerea în joc va fi administrată de la prelungirea liniei de centru, pe partea opusă mesei scorerului.

Jucătorul care efectuează repunerea în joc, va avea un picior de fiecare parte a prelungirii liniei de centru, pe partea opusă mesei scorerului, și va fi îndreptat să paseze mingea unui coechipier în orice loc pe teren.

Când, cronometrul de joc arată 2:00 minute sau mai puțin în al patrulea sfert și în fiecare prelungire, urmare a unui minut de intrerupere luat de echipa care este îndreptată la posesia mingii din terenul ei din spate, antrenorul principal al acestei echipe are dreptul să decida dacă jocul va fi reluat cu o repunere în joc de la linia de repunere din terenul din față al echipei sau din terenul din spate al echipei din locul cel mai apropiat de cel unde jocul a fost oprit.

În urma unei greșeli personale comisa de un jucător al echipei care controlează o minge vie, sau al echipei îndreptată la minge, jocul va fi reluat cu o repunere în joc din locul cel mai apropiat de cel al infracțiunii.

În urma unei greșeli tehnice, jocul va fi reluat cu o repunere în joc din locul cel mai apropiat de cel unde se afla mingea la momentul când greșeala tehnică a fost comisă, în afara cazului în care altfel este precizat în aceste reguli.

În urma unei greșeli antisportive sau descalificatoare, jocul va fi reluat cu o repunere în joc de la linia de repunere din terenul din față al echipei, în afara cazului în care altfel este precizat în aceste reguli.

Ori de câte ori mingea intră în coș, dar coșul sau aruncarea liberă nu este valabilă(a), jocul va fi reluat cu o repunere în joc de la prelungirea liniei de aruncări libere.

În urma unui coș reușit sau a ultimei aruncări libere reușite:

Orice jucator al echipei care nu a marcat va efectua repunerea in joc din orice loc din spatele liniei de fund a acestei echipe. Aceasta procedura este de asemenea aplicabila dupa ce un arbitru înmânează sau plaseaza mingea la dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea in joc, dupa un minut de intrerupere sau dupa orice intrerupere a jocului in urma unui coș reușit sau a ultimei aruncari libere reușite.

Jucatorul care efectueaza repunerea in joc din spatele liniei de fund se poate deplasa lateral pe lungimea liniei de fund și/sau in spate iar mingea poate fi pasata intre coechipieri, dar numararea celor 5- secunde va incepe cand mingea este la dispozitia primului jucator aflat in afara limitelor terenului.

Jucatorul care efectueaza repunerea in joc nu trebuie să:

Întarzie mai mult de 5 secunde pentru ca sa elibereze mingea.

Pașeasca pe teren in timp ce are mingea în mână (maini).

Determine mingea sa atinga suprafata din afara limitelor terenului, dupa ce aceasta a fost eliberata la repunerea in joc.

Atingă mingea pe teren inainte ca aceasta sa fie atinsa de un alt jucator.

Determine mingea ca sa intre direct in coș.

Se deplaseze din locul desemnat al repunerii in joc din spatele liniei care delimiteaza terenul, lateral in una sau ambele directii, depășind o distanta totala de 1 m inainte de a elibera mingea. Totuși, ii este permis sa se deplaseze direct in spate de la linia care delimiteaza terenul, atat de departe cat circumstantele ii permit o astfel de actiune.

In timpul repunerii in joc alt jucator (alti jucatori) nu trebuie sa:

Aiba orice parte a corpului lor deasupra liniei care delimiteaza terenul inainte ca mingea repusa in joc sa treaca peste linia care delimiteaza terenul.

Fie mai aproape de 1 m fata de jucatorul care efectueaza repunerea in joc atunci cand locul de repunere are mai putin de 2 m distanta intre linia care delimiteaza terenul și orice obstacole din afara terenului.

Cand cronometrul de joc afișează 2:00 minute sau mai puțin în al patrulea sfert și in fiecare prelungire, și este o repunere in joc, arbitrul va utiliza o semnalizare de trecere neregulamentara a liniei care delimiteaza terenul ca i un avertisment in timpul administrarii repunerii in joc.

Daca un jucator aparator:

Deplasează orice parte a corpului lui peste linia care delimiteaza terenul pentru ca sa interfereze cu o repunere in joc, sau

Se afla la mai aproape decat 1m fata de jucatorul care efectueaza repunerea in joc atunci cand locul de repunere are o distanta mai mica de 2 m,aceasta este o abatere și va conduce la sanctionarea unei greșeli tehnice.

Minut de intrerupere

Un minut de intrerupere este o intrerupere a jocului solicitata de antrenorul principal sau primul antrenor asistent.

Fiecare minut de intrerupere va dura 1 minut.

Un minut de intrerupere poate fi acordat in timpul unei oportunitati pentru minut de intrerupere.

O oportunitate pentru minut de intrerupere incepe cand:

Pentru ambele echipe, mingea devine moarta, cronometrul de joc este oprit și arbitrul a terminat comunicarea lui cu masa scorerului.

Pentru ambele echipe, mingea devine moarta in urma unei ultime aruncari libere reușite.

Pentru echipa care nu a marcat, cand un coș este marcat.

O oportunitate pentru minut de intrerupere se termina cand mingea este la dispozitia unui jucator pentru o repunere in joc sau pentru o prima aruncare libera.

Fiecarei echipe ii pot fi acordate:

2 minute de intrerupere in timpul primei reprize.

3 minute de intrerupere in timpul reprizei a doua cu un maxim de 2 din aceste minute de intrerupere cand cronometrul de joc afișează 2:00 minute sau mai puțin in al patrulea sfert.

1 minut de intrerupere in timpul fiecărei prelungiri.

Minutele de intrerupere neutilizate nu pot fi transferate in urmatoarea repriza sau prelungire.

Un minut de intrerupere este acumulat la echipa al carei antrenor principal sau prim antrenor asistent a facut prima solicitare, in afara cazului in care, minutul de intrerupere este acordat in urma unui coș marcat de adversari și fara ca o infractiune sa fi fost comisa.

Un minut de intrerupere nu va fi permis echipei care a marcat atunci cand cronometrul de joc arata 2:00 minute sau mai puțin in al patrulea sfert și in fiecare prelungire i, in urma unui coș marcat in afara cazului in care un arbitru a intrerupt jocul.

Procedura

Numai antrenorul principal sau primul antrenor asistent are dreptul sa solicite un minut de intrerupere. El va stabili un contact vizual cu masa scorerului sau el va merge la masa scorerului și va solicita in mod clar minutul de intrerupere, facand semnul conventional adecvat cu mainile lui.

O solicitare pentru minut de intrerupere poate fi anulata numai inainte ca semnalul cronometrorului sa sune pentru o astfel de solicitare.

Perioada minutului de intrerupere:

Începe cand arbitrul fluiera și semnalizeaza minut de intrerupere.

Se termina cand arbitrul fluiera și face semn echipelor sa reintre pe teren.

Cand o oportunitate pentru un minut de intrerupere incepe, cronometrorul va utiliza semnalul lui sonor pentru a anunta arbitrii ca o echipa a solicitat un minut de intrerupere.

Daca un coș din actiune este reușit impotriva echipei care a solicitat un minut de intrerupere, cronometrorul va opri imediat cronometrul de joc și va utiliza semnalizarea lui sonora.

În timpul minutului de intrerupere și a unui interval de joc inainte de inceperea celui de-al doilea și al patrulea sfert sau a fiecărei prelungiri, jucatorii pot parasi terenul ca sa se așeze pe banca echipei

Și toate persoanele autorizate sa se așeze pe banca echipei, pot intra pe teren, cu observatia ca ele raman în vecinatatea zonei bancii echipei lor.

Daca solicitarea pentru minutul de intrerupere este facuta de oricare echipa dupa ce mingea este la dispozitia aruncatorului de aruncari libere pentru prima aruncare libera, minutul de intrerupere va fi acordat daca:

- Ultima aruncare libera este reușita.
- Ultima aruncare libera, care nu este reușita, este urmata de o repunere in joc.

O greșeala este comisa între aruncarile libere. în acest caz, setul de aruncari libere va fi finalizat, iar minutul de intrerupere va fi



permis înainte ca noua penalizare de greșeală să fie administrată, în afara cazului în care altfel este precizat în aceste reguli.

O greșeală este comisă înainte ca mingea să devină vie după ultima aruncare liberă. În acest caz minutul de întrerupere va fi permis înainte ca noua penalizare de greșeală să fie administrată.

O abatere este comisă înainte ca mingea să devină vie după ultima aruncare liberă. În acest caz minutul de întrerupere va fi permis înainte de administrarea repunerii în joc.

În cazul unor seturi consecutive de aruncări libere și/sau posesie a mingii, rezultate din mai multe decât 1 penalizare de greșeală, fiecare set trebuie tratat separat.

#### Înlocuirea - Definiție

O înlocuire este o întrerupere a jocului solicitată de către înlocuitor pentru ca să devină un jucător.

#### Regula

O echipă poate înlocui un jucător (Jucători) în timpul unei oportunități pentru înlocuire.

O oportunitate pentru înlocuire începe când:

Pentru ambele echipe, mingea a devenit moartă, cronometrul de joc este oprit și arbitrul a terminal comunicarea lui cu masa scorerului.

Pentru ambele echipe, mingea a devenit moartă în urma unei ultime aruncări libere reușite.

- Pentru echipa care nu a marcat, când un coș este marcat atunci când cronometrul de joc arată 2:00 minute sau mai puțin în al patrulea sfert și în fiecare prelungire.

O oportunitate pentru înlocuire se termină când mingea este la dispoziția unui jucător pentru o repunere în joc sau pentru o primă aruncare liberă.

Un jucator care a devenit inlocuitor și un înlocuitor care a devenit jucator nu poate reintra in joc respectiv sa paraseasca jocul pana cand mingea devine din nou moarta dupa o perioada cu cronometrul de joc deruland, exceptand cazul in care:

- Echipa este redusa la mai putin de 5 jucatori pe teren.
- Jucatorul indreptatit la aruncari libere ca rezultat al corectarii unei erori este pe banca echipei dupa ce a fost inlocuit regulamentar.

O înlocuire nu va fi permisă echipei care a marcat atunci cand cronometrul de joc este oprit in urma unui coș reușit atunci cand cronometrul de joc arata 2:00 minute sau mai putin in al patrulea sfert și in fiecare prelungire, in afara cazului in care un arbitru a intrerupt jocul.

Daca un jucator primește orice ingrijiri medicale sau orice ajutor, el trebuie inlocuit, cu exceptia cazului in care echipa lui este redusa la mai putin de 5 jucatori pe teren.

#### Procedura

Numai un inlocuitor are dreptul sa solicite o inlocuire. El (nu antrenorul principal sau primul antrenor asistent) va merge la masa scorerului și solicita în mod clar o înlocuire făcând semnul convențional adecvat cu mainile lui, sau așezandu-se pe scaunul înlocuitorilor. El trebuie sa fie gata sa joace imediat. O solicitare de înlocuire poate fi anulata numai înainte ca semnalul cronometrului sa sune pentru o astfel de solicitare.

Cand o oportunitate pentru înlocuire începe, cronometrul va utiliza semnalul lui sonor pentru a anunta arbitrii ca o solicitare pentru înlocuire a fost făcută.

- înlocuitorul va ramane fn afara liniei care delimiteaza terenul pana cand arbitrul fluiera, arata semnalizarea înlocuirii și fi face semn sa intre pe teren.

- Jucatorului înlocuit îi este permis sa mearga direct pe banca echipei lui fara sa mai raporteze ceva fie cronometrului sau arbitrului.

- înlocuirile vor fi terminate cat mai rapid posibil. Un jucator care a comis 5 greșeli sau care a fost descalificat, trebuie sa fie înlocuit imediat (nu va dura mai mult de 30 secunde). Daca, f îaprecierea unui arbitru, are loc o întârziere a reluarii jocului, un minut de întrerupere va fi acumulat la echipa vinovată. Daca echipa nu mai are minute de întrerupere ramase, o greșeala tehnică pentru întârzierea reluarii jocului poate fi sanctionata la antrenorul principal, înscrisa cu "B".

Daca o înlocuire este solicitata în timpul unui minut de întrerupere sau în timpul unui interval de joc, altul decat intervalul de la jumatarea timpului de joc, înlocuitorul trebuie sa raporteze cronometrului, înainte de intrarea în joc.

Daca aruncatorul de aruncari libere trebuie înlocuit pentru ca el:

- Este accidentat, sau
- A comis 5 greșeli, sau
- A fost descalificat din joc,

Aruncarea libera (aruncările libere) trebuie sa fie încercate de catre înlocuitorul lui care nu poate fi înlocuit din nou pană dupa ce el a jucat în urmatoarea perioada cu cronometrul de joc deruland.

Daca solicitarea pentru o Înlocuire este facutĂ de oricare echipa dupa ce mingea este la dispozitia aruncatorului de aruncările libere pentru prima aruncare libera, înlocuirea va fi acordată daca:

- Ultima aruncare libera a fost reușită
- Ultima aruncare libera, daca nu este reușita, este urmata de o repunere în joc.

- O greșeala este comisa între aruncările libere. În acest caz, aruncarea liberă (aruncările libere) va (vor) fi finalizată(e), iar înlocuirea va fi permisă înainte ca penalizarea pentru noua greșeală să fie administrată, în afara cazului în care altfel este precizat în aceste reguli.

- O greșeală este comisa înainte ca mingea să devină vie după ultima aruncare liberă. În acest caz înlocuirea va fi permisă înainte ca penalizarea pentru noua greșeală să fie administrată.

- O abatere este sancționată, înainte ca mingea să devină vie după ultima aruncare liberă. În acest caz înlocuirea va fi permisă înainte ca repunerea în joc să fie administrată.

În cazul unor seturi consecutive de aruncări libere i/sau posesia mingii rezultate din mai multe decât 1 penalizare de greșeală, fiecare set trebuie să fie tratat separat.

Joc pierdut prin neprezentare

O echipă va pierde jocul prin forfait, dacă :

- Echipa nu este prezentă sau nu este în măsură să prezinte pe teren 5 jucători gata să joace în 15 minute după ce jocul a fost programat să înceapă.

- Acțiunile ei împiedică ca jocul să se desfășoare.

- Refuză să joace după ce a fost notificată să nu procedeze astfel de către șeful comisiei.

Regula

O echipă va pierde jocul în caz particular dacă, pe parcursul jocului, echipa are mai puțin de 2 jucători pe teren, gata să joace.

## REGULA CINCI -ABATERI

Abateri - Definiție

O abatere este o incalcare a regulilor.

*Jucator afara din joc și mingea afara din joc*

Un jucator este afara din joc cand orice parte a corpului lui este în contact cu podeaua sau orice obiect altul decat un jucator deasupra, pe sau in afara liniei care delimiteaza terenul.

Mingea este afara din joc cand aceasta atinge:

- Un jucator sau orice alta persoana care este in afara terenului.
- Podeaua sau orice obiect deasupra, pe sau in afara liniei care delimiteaza terenul.
- Suportii panoului, partea din spate a panourilor sau orice obiect aflat deasupra terenului.

Regula

Mingea este determinata sa iasă afara din joc de ultimul jucator care a atins-o sau care a fost atins de mingea înainte ca aceasta sa iasa în afara limitelor terenului, chiar daca apoi mingea iese in afara limitelor terenului atingand altceva decat un jucator.

Daca mingea este afara din joc pentru ca a fost atinsa sau atinge un jucator care este pe sau in afara liniei care delimiteaza terenul, acest jucator a determinat mingea sa iasa afara din joc.

Daca un jucator se deplaseaza in afara limitelor terenului sau in terenul lui din spate in timpul unei mingi tinute, o situatie de angajare intre doi s-a produs.

*Driblingul - Definitie*

Un dribling este deplasarea unei mingi vii pe teren determinata de catre un jucator care controleaza aceasta mingea pe care, o arunca, bate, rostogolește sau o face sa sara pe teren.

Un dribling începe atunci cand un jucator care a obtinut controlul unei mingi vii pe teren o aruncă, bate, rostogolește

sau o face sa sara pe teren și o atinge din nou inainte ca aceasta să atingă un alt jucator.

În timpul unui dribling jucatorul nu are voie sa- i plaseze nici o parte a palmei lui sub mingea i sa o conduca dintr-un punct in altul sau sa retina mingea pentru moment i apoi sa dribleze din nou.

În timpul unui dribling mingea poate fi aruncata in aer cu observatia ca mingea atinge terenul sau alt jucator inainte ca jucatorul care a aruncat-o sa o atinga din nou cu mana lui.

Nu exista o limita a numarului de pași pe care un jucator poate sa-i faca atunci cand mingea nu este in contact cu mana lui.

Un dribling se termina atunci cand jucatorul atinge mingea simultan cu ambele maini sau cand o retine cu una sau ambele maini.

Un jucator care pierde in mod accidental iar apoi reobține controlul unei mingi vii pe teren se considera ca a controlat slab mingea.

Urmatoarele actiuni nu sunt driblinguri:

- Aruncarile succesive pentru un coș.
- Controlul slab al mingii la inceperea sau terminarea unui dribling.
- încercari de a obtine controlul mingii prin devierea acesteia din apropierea altor jucatori.
- Devierea mingii controlate de un alt jucator.
- Devierea unei pase și obtinerea controlului mingii.
- Aruncarea mingii dintr-o mana in alta și retinerea ei in una sau ambele maini inainte ca aceasta sa atinga podeaua, cu observatia ca o abatere de la regula pașilor nu este comisa.
- Aruncarea mingii in panou și reobținerea controlului mingii.

Un jucator nu trebuie sa dribleze pentru a doua oara dupa ce a terminal primul lui dribling in afara cazului in care intre cele 2 driblinguri el a pierdut controlul unei mingi vii pe teren din cauza:

- Unei aruncari pentru un coș.
- Unei atingeri a mingii de catre un adversar.
- Unei pase sau unui control slab, care a atins sau a fost atinsa de catre un alt jucator.

#### *Regula pașilor -Definitie*

Abaterea de pași este mișcarea neregulamentara a unui picior sau a ambelor picioare in afara limitelor precizate in acest articol, in orice directie, in timp ce o minge vie este tinuta in mana (maini) pe teren.

O pivotare este mișcarea regulamentara prin care, un jucator care tine o minge vie pe teren, pășește cu același picior, o data sau de mai multe ori in orice directie, in timp ce celalalt picior, numit piciorul pivot, este mentinut la punctul lui de contact cu terenul.

Stabilirea piciorului pivot de catre un jucator care prinde o minge vie pe teren:

Un jucator care prinde mingea in timp ce stationeaza cu ambele picioare pe teren:

- La momentul in care un picior este ridicat de pe podea, celalalt picior devine picior pivot.
- Pentru inceperea driblingului, piciorul pivot nu poate fi ridicat inainte ca mingea sa fie eliberata din mana (mâini).

Pentru a pasa sau arunca pentru un coș, jucatorul poate sări de pe piciorul pivot, dar nici un picior nu poate fi repus pe teren înainte ca mingea sa fie eliberată din mâna (mâini).

Un jucator care prinde mingea in timp ce inaintează, sau după terminarea unui dribling, poate face doi pași pentru a se opri, pentru pasarea sau aruncarea mingii:

- Dacă, după primirea mingii, un jucător începe driblingul lui, el trebuie s-o elibereze înainte de a doua lui pașire.

- Prima pașire are loc atunci când, un picior sau ambele picioare ating terenul după obținerea controlului mingii.

- A doua pașire are loc după prima pașire, când celălalt picior atinge terenul sau ambele picioare ating terenul simultan.

- Dacă jucătorul care se oprește la prima lui pașire are ambele picioare pe teren sau acestea ating terenul simultan, el poate pivota folosind oricare picior ca picior pivot. Dacă apoi sare cu ambele picioare, nici un picior nu poate fi repus pe teren înainte ca mingea să fie eliberată din mână (mâini).

- Dacă un jucător aterizează pe un picior el poate pivota doar folosind acel picior.

- Dacă un jucător sare de pe un picior la prima lui pașire, el poate ateriza cu ambele picioare simultan pentru a doua pașire. În această situație, jucătorul nu poate pivota cu nici un picior. Dacă apoi un picior sau ambele picioare este (sunt) ridicat(e) de pe teren, nici un picior nu poate fi repus pe teren înainte ca mingea să fie eliberată din mână (mâini).

- Dacă ambele picioare nu ating terenul și jucătorul aterizează cu ambele picioare simultan, la momentul în care un picior este ridicat, celălalt picior devine picior pivot.

- Un jucător nu poate atinge podeaua consecutiv cu același picior sau cu ambele picioare, după terminarea driblingului sau obținerea controlului mingii.

Un jucător căzut, întins sau așezat, pe teren:

- Este regulamentar când un jucător cade și alunecă pe teren în timp ce ține mingea sau în timp ce el este întins sau așezat pe teren, obține controlul mingii.



- Este o abatere daca apoi, jucatorul se rostogolește sau încearca sa se ridice, in timp ce tine mingea.

### *3 secunde* - Regula

Un jucator nu va rămâne în zona de restricție a adversarilor pentru mai mult de 3 secunde consecutive în timp ce echipa lui controlează o minge vie in terenul din fata și cronometrul de joc derulează.

Trebuie sa fie tolerate situațiile pentru un jucator care:

- încearca sa paraseasca zona de restrictie.
- Este in zona de restrictie atunci cand el sau coechipierul lui se afla in actiune de aruncare și mingea parase te sau tocmai a parasit mâna (mâinile) jucatorului la o aruncare pentru un coș.
- Dribleaza in zona de restrictie ca sa arunce pentru un coș dupa ce s-a aflat in aceasta zona pentru mai putin de 3 secunde consecutive.

Pentru a-și stabili pozitia in afara zonei de restrictie, jucatorul trebuie sa-și plaseze ambele picioare pe teren in afara zonei de restrictie.

### Jucator strans aparat - Definitie

Un jucator care tine o minge vie pe teren este strans aparat cand un adversar este intr-o pozitie regulamentara de aparare activa la o distanta nu mai mare de 1 m.

### Regula

Un jucator strans aparat trebuie sa paseze, sa arunce sau sa dribleze in limita a 5 secunde.

### *8 secunde* Regula

Ori de cate ori:

- În urma unei repuneri în joc, mingea atinge sau este legal atinsă de orice jucător aflat în terenul din spate și echipa jucătorului care a efectuat repunerea în joc ramâne să controleze mingea în terenul ei din spate, aceasta echipă trebuie să determine mingea să treacă în terenul ei din față în maxim 8 secunde.

Echipa a determinat mingea să treacă în terenul ei din față ori de câte ori:

- Mingea, care nu este controlată de nici un jucător, atinge terenul din față.

- Mingea atinge sau este regulamentară atinsă de un jucător atacant care are ambele picioare în contact complet cu terenul lui din față.

- Mingea atinge sau este regulamentară atinsă de un jucător aparator care are o parte a corpului în contact cu terenul lui din spate.

- Mingea atinge un arbitru care are o parte a corpului lui în contact cu terenul din față al echipei care controlează mingea.

- În timpul unui dribling din terenul din spate spre terenul din față, mingea și ambele picioare ale jucătorului care dribblează sunt în contact complet cu terenul din față.

Perioada celor 8-secunde va continua cu orice timp rămas când aceeași echipă care anterior avea controlul mingii îi este acordată o repunere în joc din terenul din spate, ca rezultat al:

leșirii mingii afară din joc.

Accidentării unui jucător din aceeași echipă.

Unei greșeli tehnice comisa de această echipă.

Unei situații de angajare între doi.

Unei duble greșeli.

Unei anulari a penalizarilor egale la ambele echipe.

Ori de cate ori :

- Un jucator obtine controlul unei mingi vii pe teren,
- În urma unei repuneri in joc, mingea atinge sau este legal atinsa de orice jucator aflat pe teren și echipa acelui jucator care a efectuat repunerea in joc ramane sa controleze mingea, aceasta echipa trebuie sa incerce o aruncare pentru un coș in 24 secunde.

Pentru a constitui o aruncare pentru un coș in 24 secunde:

- Mingea trebuie sa paraseasca mâna (mâinile) jucatorului inainte ca semnalul cronometrului de atac sa sune, și
- Dupa ce mingea a pãrasit mâna (mâinile) jucatorului, mingea trebuie să atingă inelul sau sa intre in coș. Cand o aruncare pentru un coș, este încercată aproape de terminarea perioadei de atac și semnalul cronometrului de atac suna in timp ce mingea este in aer:
- Daca mingea intra in coș, nu s-a produs nici o abatere, semnalul va fi ignorat și coșul va conta.

Daca mingea atinge inelul dar nu intra in coș, nu s-a produs nici o abatere, semnalul va fi ignorat și jocul va continua.

Daca mingea nu atinge inelul, o abatere s-a produs. Cu toate acestea, daca adversarii obtin un control imediat și clar al mingii, semnalul sonor va fi ignorat și jocul va continua.

Cand panoul este echipat cu un sistem de iluminare galben pe latimea lui in partea superioara, aprinderea semnalului luminos are prioritate fata de semnalul sonor al cronometrului de atac.

Toate restrictiile referitoare la interventia și interferenta neregulamentara se vor aplica.

Procedura

Dupa o angajare între doi sau după o repunere în joc de la linia de centru la î

Începerea unui sfert, altul decat primul, sau a unei prelungiri, daca un jucator obtine controlul unei mingi vii pe teren, indiferent

daca acesta este in terenul din fata sau terenul din spate, cronometrul de atac va fi pornit cu 24 secunde.

Cronometrul de atac va fi resetat oricand jocul este oprit de un arbitru :

- Pentru o greșeală sau abatere (nu pentru o minge care a fost determinata sa iasa afara din joc) a echipei care nu a controlat mingea,
- Pentru orice motiv intemeiat provocat de echipa care nu a controlat mingea,
- Pentru orice motiv intemeiat care nu este provocat de nici o echipa.

fn aceste situatii, posesia mingii va fi acordata aceleiași echipe care anterior a controlat mingea. Daca repunerea in joc este apoi administrata din terenul acestei echipe, din:

- Spate, cronometrul de atac va fi resetat la 24 secunde.
- Față, cronometrul de atac va fi resetat dupa cum urmeaza:

Daca 14 sau mai multe secunde sunt afișate pe cronometrul de atac la momentul cand jocul a fost oprit, cronometrul de atac nu va fi resetat, dar va continua de la timpul la care acesta a fost oprit.

Daca 13 sau mai putine secunde sunt afișate pe cronometrul de atac la momentul cand jocul a fost oprit, cronometrul de atac va fi resetat la 14 secunde.

Totuși, daca jocul este oprit de un arbitru pentru orice motiv întemeiat, care nu are legatură cu nici una dintre echipe și, în aprecierea unui arbitru, resetarea cronometrului de atac ar pune adversarii in dezavantaj, cronometrul de atac va continua de la timpul la care acesta a fost oprit.

Cronometrul de atac va fi resetat ori de cate ori, o repunere in joc este acordata echipei adversarilor dupa ce jocul a fost oprit de

catre un arbitru pentru o greșeala sau abatere (inclusiv pentru o minge ieșita afara din joc) comisa de echipa care avea controlul mingii.

Cronometrul de atac va fi de asemenea resetat daca noii echipe atacante ii este acordata o repunere in joc conform procedurii posesiei alternative.

Daca repunerea in joc este apoi administrata din terenul acestei echipe, din:

- Spate, cronometrul de atac va fi resetat la o noua perioada de 24 secunde.

- Fata, cronometrul de atac va fi resetat la 14 secunde.

Oricand jocul este oprit de catre un arbitru pentru o greșeala tehnica comisa de echipa care avea controlul mingii, jocul va fi reluat cu o repunere in joc din locul eel mai apropiat de eel unde jocul a fost oprit. Cronometrul de joc nu va fi resetat dar va continua de la timpul la care acesta a fost oprit.

Cand cronometrul de joc afișeaza 2:00 minute sau mai puțin in al patrulea sfert sau prelungire, in urma unui minut de intrerupere acordat echipei care este indreptatita la posesia mingii din terenul ei din spate, antrenorul principal al acestei echipe are dreptul sa decidă daca jocul va fi reluat cu repunere in joc de la linia de repunere din terenul din fata al echipei sau din terenul din spate al echipei din locul eel mai apropiat de eel unde jocul a fost oprit.

Dupa minutul de intrerupere, repunerea in joc va fi administrata dupa cum urmeaza:

- Daca este rezultatul unei mingi ieșite afara din joc și daca aceasta este din terenul echipei, din:

- Spate, cronometrul de atac va continua de la timpul la care a fost oprit.

- Fata: Daca cronometrul de atac afișeaza 13 secunde sau mai putine acesta va continua de la timpul la care acesta a fost

oprit. Daca cronometrul de atac afișeaza 14 secunde sau mai multe, acesta va fi resetat la 14 secunde.

- Daca este rezultatul unei greșeli sau abateri (nu pentru o minge ieșita afara din joc) și daca aceasta este din terenul echipei, din:

- Spate, cronometrul de atac va fi resetat la 24 secunde.
- Fata, cronometrul de atac va fi resetat la 14 secunde.

- Daca minutul de intrerupere este luat de echipa care are un nou control al mingii, și daca aceasta este din terenul echipei, din:

- Spate, cronometrul de atac va fi resetat la 24 secunde.
- Fata, cronometrul de atac va fi resetat la 14 secunde.

Cand unei echipe ii este acordata o repunere in joc de la linia de repunere in terenul din fata al echipei ca i parte a penalizarii pentru o greșeala antisportiva sau descalificatoare, cronometrul de atac va fi resetat la 14 secunde.

Dupa ce mingea a atins inelul coșului adversarilor, cronometrul de atac va fi resetat la:

- 24 secunde, daca echipa adversarilor obtine controlul mingii.
- 14 secunde, daca echipa care reobține controlul mingii este aceeași echipa care a controlat mingea inainte ca aceasta sa atinga inelul.

Daca semnalul cronometrului de atac suna din greșeala in timp ce o echipa are controlul mingii sau nici o echipa nu are controlul mingii, semnalul sonor va fi ignorat i jocul va continua.

Totuși, dacă în aprecierea unui arbitru, echipa care avea controlul mingii a fost pusă în dezavantaj, jocul va fi oprit, timpul ramas pe cronometrul de atac se va corecta,iar posesia mingii va fi acordata acestei echipe.

Definitie - Mingea întoarsa in terenul din spate

O echipa controleaza o minge vie in terenul ei din fata când:

- Un jucator al acestei echipe atinge terenul lui din față cu ambele picioare in timp ce tine, prinde sau dribblează mingea in terenul lui din fata, sau

- Mingea este pasată între jucătorii acestei echipe în terenul ei din fata.

O echipa care are controlul unei mingi vii in terenul ei din fata a intors neregulamentar mingea in terenul ei din spate, dacă un jucator al acestei echipe este ultimul care a atins mingea in terenul lui din fata și apoi mingea este prima data atinsa de un jucator al acestei echipe:

- Care are o parte a corpului sau in contact cu terenul lui din spate, sau

- Dupa ce mingea a atins terenul din spate al acestei echipe.

Aceasta restrictie se aplica tuturor situatiilor din terenul din fata al echipei, inclusiv la repunerile in joc. Totuși restrictia nu se aplica la un jucator care sare din terenul lui din fata, stabilește un nou control al mingii pentru echipa lui in timp ce se afla in aer și apoi aterizeaza cu mingea in terenul din spate al echipei lui.

Regula

O echipa care are controlul unei mingi vii in terenul ei din fata nu are voie sa determine intoarcerea neregulamentara a mingii in terenul ei din spate.

Definitie - Interventia și Interferenta neregulamentara -

O aruncare pentru un coș sau o aruncare libera:

- incepe cand mingea parasește mana (mainile) unui jucator aflat in actiune de aruncare.

- Intra in direct pe deasupra și ramane in interiorul coșului sau trece prin coș in intregimea ei.

- Nu mai are posibilitatea sa intre in coș

- Atinge inelul.

- Atinge podeaua.

- Devine moarta.

Regulă

Intervenția neregulamentară se produce în timpul unei aruncari pentru un coș atunci cand un jucator atinge mingea in timp ce aceasta este complet deasupra inelului și:

- Aceasta este pe traiectoria ei descendenta spre coș

- Dupa ce aceasta a atins panoul.

Interventia neregulamentara se produce in timpul unei aruncari pentru o aruncare libera atunci cand un jucator atinge mingea in timp ce aceasta este in zbor spre coș și inainte ca aceasta sa atinga inelul.

Restrictiile referitoare la interventia neregulamentara se aplica pana cand:

- Mingea nu mai are posibilitatea sa intre in coș.

- Mingea a atins inelul.

Interferenta neregulamentara se produce cand:

- Dupa o aruncare pentru un coș sau ultima aruncare libera un jucator atinge coșul sau panoul in timp ce mingea este in contact cu inelul.



- După o aruncare liberă urmată de o aruncare liberă (aruncări libere) suplimentară(e), un jucător atinge mingea, coșul sau panoul în timp ce mingea are încă posibilitatea să intre în coș.

- Un jucător ajunge să atingă mingea prin coș pe dedesubt.

- Un jucător aparator atinge mingea sau coșul în timp ce mingea este în interiorul coșului, împiedicând-o astfel să treacă prin coș.

- Un jucător determină coșul să vibreze sau agață coșul astfel încât, în aprecierea unui arbitru, mingea a fost împiedicată să intre în coș sau a determinat-o să intre în coș.

- Un jucător se agată de coș și joacă mingea.

Când:

- Un arbitru a fluierat în timp ce:

- Mingea era în mâinile unui jucător în acțiune de aruncare, sau mingea era în aer la o aruncare pentru un coș sau la o ultimă aruncare liberă,

- Semnalul cronometrului de joc a sunat pentru terminarea sfertului sau prelungirii,

Nici un jucător nu trebuie să atingă mingea după ce aceasta a atins inelul în timp ce aceasta încă are posibilitatea să intre în coș

Toate restricțiile referitoare la intervenția și interferența neregulamentară se vor aplica.

#### Definiție - GREȘELI

Greșeala (faultul) este o încălcare a regulilor referitor la contactul personal neregulamentară asupra unui adversar și/sau comportamentul nesportiv.

Orice număr de greșeli pot fi sancționate împotriva unei echipe. Indiferent de penalizare, fiecare greșeală va fi acumulată,

înscriind-o pe foaia oficiala de joc împotriva vinovatului și penalizată conform acestor reguli.

Daca o greșeala a fost comisă dupa ce mingea a devenit moarta cand:

- semnalul cronometrului de joc suna pentru terminarea sfertului sau a prelungirilor,
- o infractiune este comisa, aceasta va fi ignorata, în afara cazului in care aceasta este o greșeala tehnica, antisportiva sau descalificatoare.

### Contact - Principii generale

#### *Principiul cilindrului*

Principiul cilindrului este definit ca spatiul din interioriul unui cilindru imaginar ocupat de catre un jucator pe teren. Dimensiunile, și distanta dintre picioarele jucatorului vor varia în functie de înaltimea și talia jucatorului. Acesta include spatiul aflat deasupra jucatorului și este limitat pana la marginile cilindrului jucatorului aparator sau jucatorului atacant fara mingea care sunt:

- Partea din fata materializată de palmele mainilor,
- Partea din spate materializata de partea posterioara a jucatorului, și
- Partile laterale materializate de marginile exterioare ale bratelor și picioarelor.

Mâinile și bratele pot fi intinse in fata torsoului dar nu mai departe de pozitia picioarelor și a genunchilor, cu brațele îndoite de la coate astfel încat antebratele și mainile sunt ridicate în poziția regulamentară de apărare.

Jucatorul aparator nu are voie sa intre în cilindrul jucatorului atacant cu mingea și să provoace un contact neregulamentar cand jucatorul atacant incearca o actiune baschetbalistica normala in

interiorul cilindrului lui. Marginile cilindrului jucatorului atacant cu mingea sunt:

- Partea din fata materializată de picioare, genunchi și brațe indoite, tinând mingea deasupra șoldurilor
- Partea din spate materializată de partea posterioara a jucatorului, și partile laterale materializate de marginile exterioare al coatelor și picioarelor.

Jucatorul atacant cu mingea trebuie sa aiba la dispozitie spatiu suficient pentru o actiune baschetbalistica normala in interiorul cilindrului lui. Actiunea baschetbalistica normala include inceperea unui dribling, pivotarea, aruncarea și pasarea.

Jucatorului atacant nu are voie sa-și extinda picioarele sau bratele in afara cilindrului lui și sa provoace un contact neregulamentar la jucatorul aparator pentru a obtine un spatiu suplimentar

#### *Principiul verticalitatii*

În timpul jocului fiecare jucator are dreptul sa ocupe orice pozitie (cilindru) pe teren care nu a fost deja ocupată de un adversar.

Acest principiu protejeaza spatiul de pe teren pe care el ii ocupa cat și spatiul de deasupra lui cand el sare vertical in interiorul acestui spatiu.

Cand jucătorul părăsește poziția lui verticală (cilindrul) și un contact corporal se produce cu un adversar care și-a stabilit deja propria lui pozitie verticala (cilindrul), jucatorul care a parasit pozitia lui verticala (cilindrul) este responsabil pentru contact.

Jucatorul aparator nu trebuie sa fie sanctionat pentru faptul ca a sărit vertical (în interiorul cilindrului lui) sau pentru ca are mâinile și bratele întinse deasupra lui în interiorul propriului lui cilindru.

Jucatorul atacant, fie pe teren sau în săritură, nu trebuie să provoace contact la un jucator apărător aflat într-o poziție regulamentară de apărare prin:

- Folosirea bratelor lui pentru a-și creea un spatiu suplimentar (îndepartare).

- întinderea picioarelor sau a bratelor lui pentru a provoca un contact in timpul sau imediat dupa o aruncare pentru un coș.

Pozitia regulamentară de apărare

Un jucator aparator i-a stabilit o pozitie initială de aparare regulamentară când:

- El este cu fata spre adversarul lui
- El are ambele picioare pe podea.

Pozitia regulamentara de aparare se extinde vertical deasupra lui (principiul cilindrului) de la teren spre tavan. El poate să-și ridice brațele și mâinile deasupra capului lui sau sărind vertical dar el trebuie sa le mentină într-o poziție verticală în interiorul cilindrului imaginar.

Apararea unui jucator care controleaza mingea

La apararea unui jucator care controleaza (ținând sau driblând) mingea,elementele timp și spatiu nu se aplică.

Jucătorul cu mingea trebuie să se aștepte să fie apărat și trebuie sa fie pregătit sa se opreasca sau să-și schimbe directia oricand un adversar a ocupat o pozitie initiala de aparare regulamentara in fata lui, chiar daca acest fapt s-a petrecut intr-o fractiune de secunda.

Jucatorul aparator (defensiv) trebuie sa ocupe o pozitie initiala de aparare regulamentara, fara sa provoace un contact inainte sa-și ocupe pozitia.

Odata ce jucatorul aparator i-a stabilit o pozitie initiala de aparare regulamentară, el se poate deplasa pentru ca să-și apere adversarul, dar el nu are voie sa-și extinda bratele, umerii, coapsele sau picioarele ca sa impiedice jucatorul care dribleaza sa-depașească.

Cand judecă o situație fortare/obstrucție care implică un jucător cu mingea, un arbitru va utiliza următoarele principii:

Jucătorul aparator trebuie să-și stabilească o poziție inițială de apărare regulamentară stand cu fața spre jucătorul cu mingea și având ambele picioare pe teren.

Jucătorul aparator poate să rămână staționar, să sară vertical, să se deplaseze lateral sau în spate cu scopul de a-și menține poziția inițială de apărare regulamentară.

Când se deplasează pentru a-și menține poziția inițială de apărare regulamentară, unul sau ambele picioare pot fi ridicate de pe teren pentru un moment, atât timp cât deplasarea este lateral sau în spate, dar nu spre jucătorul cu mingea.

Având stabilită o poziție regulamentară de apărare, jucătorul aparator poate să se răsucească în interiorul cilindrului lui pentru a evita o accidentare.

În oricare din situațiile de mai sus, contactul va fi considerat ca fiind provocat de către jucătorul cu mingea.

#### *Apararea unui jucător care nu controlează mingea*

Un jucător care nu controlează mingea este îndreptățit să se deplaseze liber pe teren și să ocupe orice poziție care nu a fost deja ocupată de un alt jucător.

La apărarea unui jucător care nu controlează mingea pe teren, elementele timp și spațiu se vor aplica. Un jucător aparator nu are voie să ocupe o poziție atât de aproape și/sau atât de rapid pe culoarul unui adversar, astfel încât cel din urmă să nu aibă suficient timp sau distanță fie pentru a se opri sau ca să-și schimbe direcția.

Distanța este direct proporțională cu viteza adversarului, dar niciodată mai mică de un pas normal.

Dacă un jucător apărător nu respectă elementele timp și spațiu la ocuparea poziției lui inițiale de apărare regulamentară și

contactul cu un adversar se produce, el este responsabil pentru contact.

Odata ce jucatorul aparator și-a stabilit o pozitie initială de aparare regulamentară, el se poate deplasa sa apere de adversarul lui. El nu are voie sa-i împiedice sa treaca întinzându- i brațele, umerii, coapsele sau picioarele in culoarul lui. El se poate răsuci în interiorul cilindrului lui pentru a evita o accidentare.

Un jucator aflat in saritură

Un jucator care a sarit dintr-un loc de pe teren are dreptul sa aterizeze din nou la același loc.

El are dreptul sa aterizeze și într-un alt loc de pe teren daca locul aterizării sau culoarul direct dintre locul de unde a sarit și locul aterizarii nu este deja ocupat de un adversar (adversari) la momentul începerii săriturii.

Daca un jucator a sarit și a aterizat dar inertia lui ii determină să producă contact asupra unui adversar care a ocupat o pozitie regulamentară de aparare dincolo de locul aterizarii, jucătorul care a sărit este responsabil pentru producera contactului.

Un adversar nu are voie sa se deplaseze pe culoarul unui jucator dupa ce acest jucator a sărit.

Deplasarea sub un jucator care este în săritură și provocarea unui contact este de obicei o greșeala antisportivă și în anumite împrejurari poate fi greșeala descalificatoare.

*Blocajul*

Regulamentar și neregulamentar

Blocajul este o încercare de a întârzia sau de a împiedica un adversar fără mingea să ajungă într-o pozitie dorită pe teren.

Blocajul regulamentar este atunci când jucatorul care blocheaza un adversar:

A fost staționar (în interiorul cilindrului sau) când s-a produs contactul.

A avut ambele picioare pe teren când s-a produs contactul.

Blocajul neregulamentar este atunci când jucătorul care blochează un adversar:

A fost în mișcare când s-a produs contactul.

Nu a lăsat suficientă distanță în stabilirea unui blocaj în afara câmpului vizual al unui adversar staționar când s-a produs contactul.

Nu a respectat elementele timp și spațiu față de un adversar în mișcare când s-a produs contactul.

Dacă blocajul este stabilit în interiorul câmpului vizual al unui adversar staționar (în față sau lateral), jucătorul care blochează poate stabili blocajul atât de aproape de el pe cât el dorește dacă nu există contact.

Dacă blocajul este stabilit în afara câmpului vizual al unui adversar staționar, jucătorul care blochează trebuie să-i permită adversarului să facă un 1 pas normal spre blocaj fără să producă contact.

Dacă adversarul este în mișcare, elementele timp și spațiu se vor aplica. Jucătorul care blochează trebuie să lase spațiu suficient astfel încât jucătorul care este blocat să poată evita blocajul oprindu-se sau schimbând direcția.

Distanța necesară nu este niciodată mai mică de 1 pas normal și niciodată mai mare de 2 pași normali.

Un jucător care este blocat regulamentar este responsabil pentru orice contact cu jucătorul care a stabilit blocajul.

Fortarea

Fortarea este contactul personal neregulamentar, cu sau fără mingea, prin împingerea sau prin deplasarea în torsul unui adversar.

### *Obstructia*

Obstructia este contactul personal neregulamentar prin care se impiedica inaintarea unui adversar cu sau fara mingea.

Un jucator care incearca sa blocheze comite o greșeală de obstructie daca contactul se produce cand el este in mișcare și adversarul lui este stationar sau in retragere fata de el.

Daca un jucator nu ia în considerare mingea, sta cu fata spre un adversar și își schimba pozitia la fel cum adversarul lui o schimba, el este principalul responsabil pentru orice contact care se produce, in afara cazului in care alti factori intervin.

Expresia "in afara cazului in care alti factori intervin" se refera la impingerea, fortarea sau tinerea deliberata a jucatorului care este blocat.

Este regulamentar pentru un jucator sa- i intinda bratul (bratele) sau cotul (coatele) in afara cilindrului lui la ocuparea unei pozitii pe teren dar acestea trebuie retrase in interiorul cilindrului lui cand un adversar incearca sa treaca de el. Daca bratul (bratele) sau cotul (coatele) sunt in afara cilindrului lui și se produce un contact, aceasta este o obstructie sau o tinere.

#### Zonele semicercurilor "No- charge"

Zonele semicercurilor "no-charge" sunt marcate pe teren cu scopul desemnarii unei zone specifice pentru interpretarea situatiilor de fortare/obstructie care se produc sub coș.

La orice acțiune de patrundere in zona semicercului "no-charge" orice contact provocat de un jucator atacant in săritura asupra unui jucator aparator aflat interiorul semicercului "no-charge" nu va fi sancționat ca o greșeala a echipei care controleaza mingea, în afara cazului in care jucatorul atacant folosește neregulamentar mainile, bratele, picioarele sale sau corpul lui.

Aceasta regula se aplica când:



Jucatorul atacant controleaza mingea in timp ce se află în săritură.

El incearca o aruncare pentru un coș sau paseaza mingea.

Jucătorul aparator are un picior sau ambele picioare in contact cu zona semicercului "no- charge".

Atingerea unui adversar cu mâna (mâinile) și/sau brațul (brațele)

Atingerea unui adversar cu mâna (mâinile) nu este, in sine, neaparat o greșeala.

Arbitrii vor decide daca jucatorul care a provocat contactul a obtinut un avantaj sau nu. Daca contactul provocat de un jucator restrictioneaza in orice mod libertatea de mișcare a unui adversar, un astfel de contact este o greșeala.

Folosirea neregulamentara a mainii (mainilor) sau a bratului (bratelor) intins(e) se produce cand jucatorul aparator este in pozitie de aparare și mana (mainile) sau bratul (bratele) lui este(sunt) plasat(a)(e) și ramane(raman) in contact cu un adversar cu sau fara minge, pentru a-i impiedeca inaintarea.

Atingerea repetata sau "inghiontirea" unui adversar cu sau fara minge este o greșeala, deoarece aceste actiuni pot conduce spre un joc dur.

Este o greșeala a unui jucator atacant cu mingea, să:

- "Încarlige" sau sa încolacească un brat sau un cot in jurul unui adversar pentru a obtine un avantaj.

- Îndepartează prin impingere jucatorul aparator pentru a-I impiedica sa joace sau sa incerce sa joace mingea sau pentru a crea mai mult spatiu pentru el însuși.

- Foloseasca un antebraț sau o mana intins(a), în timp ce dribbleaza, pentru a impiedica un adversar sa obtina controlul mingii.

Este o greșeala a unui jucator atacant fara mingea, indepartarea prin impingere, ca sa:

- Ajunga liber sa prinda mingea.
- Împiedice jucatorul aparator sa joace sau sa incerce sa joace mingea.
- Creeze mai mult spatiu pentru el.

Jocul pe pozitia pivotului

Principiul verticalitatii (pricipiul cilindrului) se aplica de asemenea la jocul pe pozitia pivotului.

Jucatorul atacant aflat pe pozitia pivotului și aparatorul lui trebuie sa respecte reciproc drepturile la o pozitie verticala (cilindru).

Este o greșeala a unui jucator atacant sau aparator pe pozitia pivotului sa-și indeparteze adversarul cu umerii sau oldurile din pozitia pe care o ocupa, sau sa interfereze cu libertatea de mișcare a adversarului lui folosind bratelele intinse, umerii, șoldurile, picioarele sau alte parti ale corpului.

Apararea neregulamentara din spate

Apararea neregulamentara din spate este contactul personal cu un adversar, provocat de catre un jucator aparator, din spatele acestuia. Faptul ca jucatorul aparator fncearca sa joace mingea nu justifica contactul lui cu un adversar din spatele acestuia.

Ținerea

Ținerea este contactul personal neregulamentar cu un adversar prin care împiedica libertatea de mișcare a acestuia. Acest contact (ținerea) poate fi produs cu orice parte a corpului.

Împingerea

Împingerea este contactul personal neregulamentar produs cu orice parte a corpului prin care un jucator îl mută cu forță sau încearcă să-l mute pe un adversar cu sau fara mingea.

Simularea faptului de a fi faultat

Simularea este orice actiune a unui jucator pentru a se preface ca a fost faultat sau prin care face mișcări teatrale exagerate cu scopul de a creea o opinie ca ar fi fost faultați ca urmare să obțină un avantaj.

#### *Definitie - Greșeala personala*

O greșeala personala este contactul neregulamentar al unui jucator cu un adversar, indiferent daca mingea este vie sau moarta.

Un jucator nu trebuie sa țină, obstrucționeze, împingă, forteze, impiedice sau sa incetineasca inaintarea adversarului lui, prin intinderea mainii, bratului, cotului, umarului, coapsei, genunchiului sau a piciorului lui și nici prin aplecarea corpului lui intr-o pozitie anormala (in afara propriului cilindru), dar nici nu-i vor fi îngăduite orice actiuni dure sau violente.

Un fault la o repunere in joc este o greșeala personală comisă, atunci cand cronometrul de joc arata 2:00 sau mai puțin în al patrulea sfert in fiecare prelungire, de catre un jucator aparator asupra unui adversar pe teren cand mingea este in afara limitelor terenului pentru o repunere in joc i inca in mainile arbitrilor sau la dispozitia jucatorului care efectueaza repunerea in joc.

#### Dubla greșeală - Definiție

O dubla greșeală, este o situatie in care 2 adversari comit greșeli personale sau antisportive/ descalificatoare, unul asupra celuilalt, la aproximativ același moment.

Pentru a considera 2 greșeli ca o dubla greșeala urmatoarele conditii trebuie indeplinite:

Ambele greșeli sunt greșeli ale jucatorilor.

Ambele greșeli implica contact fizic.

Ambele greșeli sunt când 2 adversari se faultează reciproc.

Ambele greșeli sunt fie 2 personale sau orice combinatie de greșeli antisportive și greșeli descalificatoare.

### *Greșeala tehnică*

#### Reguli de conduită

Desfașurarea corectă a jocului necesită colaborarea deplină și loială a jucătorilor, antrenorilor principali, antrenorilor asistenti, inlocuitorilor, jucătorilor eliminați și a membrilor însoțitori delegați cu arbitrii, oficialii mesei și comisarul, dacă este prezent.

Fiecare echipă va face tot posibilul pentru a-și asigura victoria, dar acest lucru trebuie făcut în spiritul sportivității și al fair play-ului.

Orice necooperare sau nerespectare deliberată sau repetată a spiritului și scopului acestei reguli trebuie considerată ca și o greșeală tehnică.

Arbitrii pot preveni greșelile tehnice prin acordarea avertismentelor sau chiar trecând cu vederea infracțiunile minore care sunt evident neintentionate și nu au vreun efect direct asupra jocului, în afara cazului în care este o repetare a aceleiași infracțiuni după avertisment.

Dacă o infracțiune este identificată după ce mingea devine vie, jocul va fi oprit și o greșeală tehnică va fi sancționată. Penalizarea va fi administrată ca și cum greșeala tehnică s-ar fi produs în momentul în care aceasta a fost sancționată. Orice altceva s-a produs în intervalul dintre producerea infracțiunii și oprirea jocului, va rămâne valabil.

#### *Definiție*

O greșeală tehnică este un fault fără contact al unui jucător, de natură comportamentală incluzând, dar nefiind limitată la:

Ignorarea avertismentelor acordate de către arbitrii.

Relationarea și/sau comunicarea nerespectuoasă cu arbitrii, comisarul, dacă este prezent, oficialii mesei, adversarii sau cu persoanele autorizate să se așeze pe bancile echipelor.

Folosirea limbajului sau a gesturilor destinat(e) să insulte sau să incite spectatorii.

Provocarea și ironizarea unui adversar.

Obstructionarea vederii unui adversar prin fluturarea/plasarea mâinii (mâinilor) în apropierea ochilor lui.

Oscilarea excesivă a coatelor.

Întârzierea reluării jocului prin atingerea deliberată a mingii după ce aceasta a trecut prin coș sau prin împiedicarea executării prompte a unei repuneri în joc sau aruncări libere, sau venirea cu întârziere pe teren pentru începerea jocului sau reprizei a doua.

*Simularea faptului că a fost faultat.*

*Atârănarea de inel*, în așa fel încât, greutatea jucătorului este suportată de inel, în afara cazului în care un jucător se agată de inel pentru moment în urma unei aruncări de sus în jos (dunk shot) sau, după aprecierea unui arbitru, încercarea să evite accidentarea lui sau a altui jucător.

Intervenția neregulamentară a unui jucător aparator în timpul ultimei aruncări libere. Echipei atacante i se va acorda 1 punct, urmat de penalizarea unei greșeli tehnice sancționate împotriva jucătorului aparator.

O greșeala tehnică a oricărei persoane autorizate să se așeze pe banca echipei este o greșeală pentru comunicarea necuviincioasă cu sau referitoare la arbitrii, comisar, dacă este prezent, oficialii mesei sau adversarii, sau o infracțiune de o natură procedurală ori administrativă.

## 11.TERMINOLOGIA BASCHETULUI

Ca orice sport sau disciplină și baschetul are propria terminologie. Fiecare disciplina are limbajul propriu, care se refera la prescurtari, coduri, semne, cuvinte si expresii din alte limbi.

Ceea ce este descris mai jos, funcționează ca un dicționar explicativ ai termenilor folositi în jocul de baschet.

În prezenta lucrare nu regăsim toți termenii descriși și, cu siguranță mai există si alti termeni care sunt folositi in terminologia jocului de baschet.

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

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

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

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

**ARM:** brat

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

**ASSISTANT:** antrenor secund

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

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

**BACK CUT:** vezi cuts

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

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

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

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

**BALL HAWK:** jucator specializat in recuperare

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

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

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

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

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

**BALANCE:** balans, echilibru

**BASIC:** element, principiu

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

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

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

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

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

**BASKET CUT:** vezi cuts

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

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

**BLINDSIDE SCREEN:** vezi screens

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

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

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

**BONUS FREE THROW:** aruncare libera suplimentara

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

**BOX:** asezare 2-2

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

**BOXING OUT:** blocaj defensiv

**BRIEFING:** dezbateri, 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

CLOSING OUT: cand un aparator sprinteaza pentru a retine 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 situatie se produce dupa fiecare inscriere din actiune, dupa orice fluier al arbitrilor sau daca mingea paraseste terenul

DEFENSE: defensiva

DEFENSIVE REBOUND: recuperare defensiva

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

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

DEFENSIVE TRANSITION: replierea din ofensiva in defensiva

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

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

DEVELOPMENT: dezvoltare

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

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

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

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

DIG: amenintarea mingii cu bratul ridicat si palma deschisa

DIRECTION: directie

DOUBLE: dublu, dublaj

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

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

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

DOUBLE TEAM: marcaj dublu

DOUBLE DRIBBLE: dublu dribling

DOWN COURT: directie de deplasare spre propriul cos

DOWNTOWN: aruncare de la distanta mare

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

DRIBBLE: dribling

DRIBBLE PENETRATION: cand atacantul dribleaza in linie, penetrand defensiva

DRILL: exercitiu

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

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

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

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

END LINE: linia de fund a terenului-baseline

ENDURANCE: rezistenta

ESTABLISHED POSITION: pozitie stabilita

EXIBITION GAME: joc de pregatire

ENTRY: inceputul unui sistem-cele mai importante inceputuri

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

FACING: intoarcere cu fata spre cos si amenintarea lui

FACE TO FACE: fata in fata (aparare)

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

FAST BREAK: atac rapid, contraatac

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

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

FLAGRANT FOUL: fault flagrant, contact excesiv

FLASH CUT: demarcare dinspre low post spre high post

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

FITNESS: capacitate fizica

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

FLOOR BALANCE: echilibru in asezare pe teren

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

FOLLOW: a urmari

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

FORCE, POWER: forta, putere

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

**FREE THROW:** aruncare libera

**FREE THROW LINE (CHARITY STRIPE):** linia pe care se sta la 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:** jumatatea terenului de joc in care se afla cosul la care se ataca

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

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

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

GAP: spatiu liber deficitar

GET FREE, GET OPEN: a se demarca

GIVE AND GO: "da si du-te"

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

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

GUARDING: aparare

GUIDE HAND: mana aruncatorului cu care nu arunca

HALF COURT: jumatate de teren

HALFTIME: perioada de repaus dintre cele doua reprize ale jocului

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

HAND-OFF: a inmana mingea

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

HEIGHT: inaltime

HELP: intrajutorare in aparare

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

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

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

HESITATION DRIBBLE: "stop-and-go"

HIGH PERCENTAGE SHOT: aruncare cu sanse mari de reusita

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

HOME SPOT: pozitie initiala de baza

HOLD THE BALL: a tine mingea

HOOK SHOOT: aruncare din " carlig"

HOOP: inel

HUSTLE: angajament, mobilizare

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

INSIDE: interior

INSIDE-OUT DRIBBLE: dribling cu fenta crossover

INTENSITY: intensitate

INTERMEDIATE: intermediar

INTERCEPT: a intercepta

IN THE PAINT: suprafata de trei secunde

INBOUNDS: repunere a mingii in joc din afara terenului

INBOUNDER: jucatorul care repune mingea

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

INSIDE SHOOTING: aruncarile executate de langa sau de sub cos

INTENTIONAL FOUL: fault efectuat cu intentie

ISOLATION : izolare

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

JAM: aparare foarte stransa, aglomerata

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

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

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

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

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

JUMP SHOT: aruncare din saritura

JUMP STOP: oprire intr-un timp

JUMP WITH THE BALL: "zboara" odata cu mingea

JUNK DEFENSE: aparare combinata

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

KEY PLAYS: optiuni principale in atac(cu mingea)

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

LANE: "paint"

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

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

L-CUT: demarcare in forma de L

LEG WORK: actiunea piciorului

LEVEL: nivel

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

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



LOWER PERCENTAGE SHOT: aruncare cu sanse mai mici de reusita

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

MAIN: principal, important

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

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

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

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

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

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

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 minge

OFFENSIVE REBOUND: recuperare ofensiva

OFFENSIVE TRANSITION: tranzitie ofensiva

ON - BALL DEFENSE: aparatorul marcheaza atacantul cu minge

ON-BALL SCREEN: blocaj realizat la un atacant cu minge

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 mingea 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 mingea)

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

PIVOTING, TURN: pivotare, intoarcere

PLAYER:

- WITH BALL: jucator cu mingea
- WITHOUT BALL: jucator fara mingea

PLAY MAKER/POINTGUARD: conducator de joc

PLAYS: scheme de joc, variante

POINT: intre cele doua aripi, punctul din fata

POPOUT CUT: vezi cuts

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

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

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

POWER: puternic

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

POWER HOOK: "carlig" cu bataie pe ambele picioare

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

PRACTICE: antrenament

PRESS BREAK: atacul apararii pressing

PRESSURE: presiune

PRIMARY BREAK: contraatac in care sunt implicati putini jucatori

PRIORITY: prioritate

PROTECT: protectie

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

PUSH PASS: pas cu o mana

QUIVER: frecventa mare a miscarii picioarelor pe loc

REACT: a reactiona

REACTION: reactiune

READ: a citi, a recunoaste o situatie de joc

READY: gata, atent, pregatit

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

REBOUND OFF/DEF: recuperare ofensiva sau defensiva

RECEIVE THE BALL: a primi mingea

RECOVER: preluaire, 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 preluaire 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 spatii largi

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

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

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

STOP

- JUMP STOP: oprire intr-un timp
- STRIDE STOP: oprire in doi timpi

STOP THE CLOCK: a opri cronometrul

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

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

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

STUFFING: "vezi dunk"

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

SUBSTITUTE: inlocuitor

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

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

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

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

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: voleibalarie de pe inel in cos

TIP-OFF: mingea de inceput care porneste jocul

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

TOUCH: atingere

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

TRAINER: fizioterapeut/sport

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

TRAP: marcaj dublu, capcana

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

TRIANGLE : asezare in triunghi 1-2

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

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

TURN AROUND JUMP SHOT: aruncare la cos cu intoarcere

TURNOVER: greseala, mingea pierduta

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

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

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

UP THE LINE: aparatorul la atacantul fara mingea este 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 mingea intr-o traiectorie in forma de V, pentru a primi pasa

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

WALKING: mers, si ca expresie pentru "pasi"

WARM-UP: incalzire

WATCH THE BALL: privirea la mingea

WEAK SIDE: partea de teren unde nu se afla mingea

WEIGHTS LIFTING: antrenament cu greutati/haltere

WIDE: larg, aerisit, cu spatii

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

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

## Bibliografie

1. Jerry V. Krause, Craig Nelson, Mike Krzyzewski , *Basketball Skills & Drills*, Editura Human Kinetics, 2018
2. Brian J. Cole, *Basketball Anatomy*, Editura Human Kinetics Publishers, 2015
3. Adkins Clint, *Basketball Drills, Plays and Strategies: A Comprehensive Resource for Coaches*, Editura Krause Pubn Inc
4. L. Vasilescu, *Baschet. antrenament, exercitii, jocuri*", Ed. Consiliului National pentru Educatie Fizica si Sport, 1968
5. Leon Teodorescu, *Curs de baschet*, Editura de Stat Didactica , Bucuresti, 1961
6. Lucian Vasilescu, *Baschet Bazele Tacticii*", Editura SPORT-TURISM, 1983
7. Stephen M Shea, Christopher E Baker, *Basketball Analytics: Objective and Efficient Strategies for Understanding How Teams Win*, Editura Createspace Independent Publishing Platform, 2013
8. John Benington Pete Newell , *Basketball Methods Hardcover* , Ronald P, US , 1962
9. Aristeia Hrisca, Corneliu Negulescu , *Baschet. Tehnica si Tactica Individuala. Metodica Învatarii*" Editura Sport-Turism, 1980
10. Javair Gillett, *Strength Training for Basketball*, Editura Human Kinetics, 2020
11. Teodora Predescu, *Baschet. Tehnica, tactica*, Ed. Olympia, 2005
12. Victor Marian Zamfir, *Comunicarea in baschetul de performanta.*, Ed. Prouniversitaria, 2022

- 13.Regulile Oficiale ale Jocului Baschet 2022, FIBA
14. Kevin L Burke, Dale Brown, *Basketball*, Editura Fitness Information Technology, Inc, U.S. 30 sep 2003
- 15.<http://www.dancalancea11.ro/Terminologiabaschetului.html>
16. Kevin Sivils, *Coaching Basketball: 30 Set Plays and Quick Hitters for the 1-4 High Alignment*, Editura Createspace Independent Publishing Platform, 2013
17. Walker Mark Anthony, *Basketball for Beginners: The Complete Guide for Parents and Coaches*, Editura Global Pub, 2019
18. Ion Siclovan , *Teoria antrenamentului sportive*, Editura: Sport-Turism, 1977
19. Tudor Olimpius Bompa - *Teoria si metodologia antrenamentului*, Editura Tana, 2008
20. Zamfir, Victor Marian, *Mijloace de comunicare in baschet* , Editura PRO UNIVERSITARIA, 2015
21. Simpson Sandy, *Coaching Girls' Basketball: From the How-To's of the Game to Practical Real-World Advice--Your Definitive Guide to Successfully Coaching Girls*, Editura Crown Pub Inc, 2001
22. Gh. Luca, D. Pavelescu, *Baschet Tehnica Si Tactica Vol III*, Editura: UNIVERSITATII "ALEXANDRU IOAN CUZA". 2005
23. T. PREDESCU, S. GHEORGHIU, O. DIMITRIU, ‘‘MINI-BASCHE’’’, Editura SPORT-TURISM, 1980
24. Gary Powell, *Basketball Skills for Kids*, EDITURA Wellington Aust PTY LTD, 2022