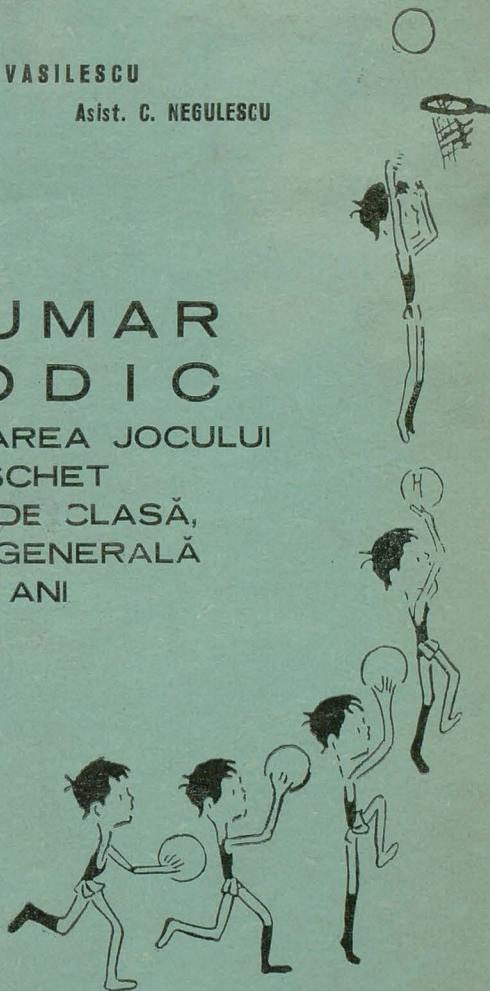


Lector LUCIAN VASILESCU

Asist. C. CĂLUGĂREANU

Asist. C. NEGULESCU

INDRUMAR  
METODICPENTRU PREDAREA JOCULUI  
DE BASCHET  
ÎN LECȚIILE DE CLASĂ,  
ÎN ȘCOALA GENERALĂ  
DE 8 ANI

Biblioteca Centrală Universitară  
București

---

COTA

219075

INVENTAR

434.854

---

UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI  
INSTITUTUL PEDAGOGIC  
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA

Lector LUCIAN VASILESCU

Asistent CORNELIU CALUGAREANU

Asistent CORNELIU NEGULESCU

"INDRUMAR METODIC PENTRU PREDAREA  
JOCULUI DE BASCHET IN LECTIILE DE  
CLASA, IN SCOALA GENERALA DE 8 ANI"



Centrul de Multiplicare al Universității din București

- 1970 -

Biblioteca Centrală Universitară	
BUCUREȘTI	
Cota	219075
Inventar	434.854

Prezentul "INDRUMAR METODIC PENTRU  
PREDAREA JOCULUI DE BASCHET IN LECTIILE DE CIA-  
SA, IN SCOALA GENERALA DE 8 ANI" este destinat  
profesorilor de educație fizică și implicit stu-  
denților absolvenți ai Facultății de Educație  
fizică, viitoare cadre de predare a educației  
fizice în școlile generale.

Textul a fost analizat în colectivul  
Catedrei de atletism și jocuri sportive, care  
s-a declarat de acord cu multiplicarea lui în  
actuala redactare.



## CUVINT INTRODUCATIV

Colectivul secției de baschet din Catedra de atletism și jocuri sportive a Facultății de Educație Fizică din Institutul Pedagogic, Universitatea București și-a propus să aducă o contribuție cât mai eficientă la alcătuirea unei noi programe de studii pentru clasele I-VIII, pentru disciplina baschet, la repar-tizarea calendaristică și la conținutul metodic al lecțiilor de educație fizică cu sarcină de baschet.

Aceasta este materializată prin elaborarea unui "INDRU-MAR METODIC PENTRU PREDAREA JOCULUI DE BASCHET IN LECTIILE DE CLASA, LA SCOALA GENERALA", util profesorilor care predau educație fizică în școlile generale de 8 ani.

În elaborarea respectivului material, am plecat de la următoarele premise:

a/ Vîrsta de la care se poate începe instruirea într-un joc sportiv, după ultimele cercetări, poate și trebuie să fie devan-sată celei corespunzătoare clasei a V-a (așa cum prevede actuala programă) cu 2 ani și anume, la clasa III-a, respectiv vîrstei de 8-9 ani ;

b/ Jocul de baschet poate fi învățat și prin lecțiile de clasă ;

c/ Insuficienta organizare și sistematizare a predării acestui joc în școală a făcut ca baschetul să fie din ce în ce mai puțin practicat de către elevi ;

d/ Actuala programă de învățămînt nu realizează în su-ficientă măsură o etapă de pregătire în vederea predării jocuri-lor sportive și deci și a baschetului, mai devreme de clasa V-a;

e/ Materialele metodice existente pentru a veni în a-jutorul profesorilor din școala generală sînt insuficiente iar mijloacele date în programă nu sînt rațional eșalonate și într-un volum corespunzător predării jocului la clasele mici.

Colectivul nostru a prelucrat critic materialul biblio-grafic existent, programa veche și cea actuală pentru acest nivel

de învățămînt. Discuțiile purtate cu profesorii de specialitate, atît cu cei cu specializare baschet cum și mai ales cu cei de altă specializare sau în curs de calificare, au constituit un real sprijin în confirmarea justetei concluziilor pe lîngă observațiile desprinse din experimentul făcut cu privire la determinarea nivelului de accesibilitate și a posibilităților de asimilare a conținutului îndrumarului propus în acest scop.

## CONTINUTUL SI ETAPALE LUCRĂRII :

### 1. Stabilirea profilului și a nivelului de cunoștințe.

În primul rînd, am stabilit profilul de cunoștințe la care trebuie să ajungă elevii după cele 12 clase ale învățămîntului general și mediu și am elaborat o programă generală.

Din această programă generală, am stabilit nivelul la care trebuie să ajungă elevii clasei a VIII-a și am elaborat programa de baschet pentru clasele I-VIII, pentru lecțiile de clasă.

### 2. Stabilirea planului de învățămînt pentru clasele I-VIII.

Din programa pentru clasele I-VIII, la clasele I și II am prevăzut o etapă pregătitoare - SCOALA MINGII - etapă pe care o considerăm necesară creerii unui bagaj motric la vîrstă timpurie, respectiv de la clasa III-a.

### 3. Determinarea volumului de ore.

Materialul propus de noi, în scopul atingerii de către elevi a nivelului pe care l-am considerat la clasa VIII-a, l-am eșalonat metodic pe clase și lecții, în concordanță cu timpul afectat pentru predarea jocului de baschet.

Din analiza planului de învățămînt pentru educație fizică, rezultă că acestui joc îi este rezervat un trimestru din întregul an școlar (toamna sau primăvara), el predîndu-se paralel cu atletismul iar lecția avînd astfel 2 teme. În esență, pentru cazul de față, una din temele rezervate lecției aparține jocului de baschet și, ca urmare, din partea fundamentală am considerat ca aproximativ 12-15 minute vor fi rezervate pentru rezolvarea temei de baschet din lecția respectivă.

Din cele arătate mai sus, s-a ajuns la concluzia că

predarea jocului de baschet se va eşalona pe 6 clase a 20 lecţii anual, ceea ce reprezintă 120 de sarcini de lecţie. Cu alte cuvinte, fiecare elev va lucra în şcoala generală de 8 ani, pentru baschet, aproximativ 1.800 de minute. Aceste 1.800 de minute afectate pentru baschet în lecţiile de clasă, a reprezentat timpul iniţial pe care am eşalonat metodică jocului de baschet până la nivelul propus iniţial.

#### 4. Eşalonarea calendaristică a volumului de cunoştinţe.

Pe baza determinării timpului afectat baschetului, am defalcăt pe clase şi apoi pe sarcini de lecţie materialul din programa generală pentru clasele I-XII. Sarcinile de lecţie propus au fost eşalonate conform evoluţiei metodicii de învăţare a jocului şi au fost precizate prin termeni, deşi unii improprii dar consacraţi, şi anume : iniţiere, învăţare, repetare, perfecţionare, norme de control.

#### 5. Stabilirea conţinutului lecţiilor.

Pentru fiecare conspect de lecţie (partea afectată pentru predarea sarcinii de baschet), am elaborat mijloacele cele mai eficiente în vederea rezolvării sarcinii, cu descrierea exerciţiului, prezentarea grafică a formaţiei (circulaţia de mingă şi de jucător) şi indicaţiile metodice necesare. Aceste exerciţii sînt alese în aşa fel ca profesorul să le poată da şi un caracter de întrecere în lecţie.

În concluzie, considerăm că aspectul pozitiv al acestui îndrumar constă în rezolvarea unei necesităţi acute ale momentului de faţă, prezentîndu-se ca un manual didactic. El se adresează tuturor celor care predau educaţia fizică la clasele I-VIII, indiferent de specializarea sau calificarea sa, conţinutul fiind accesibil tuturor.

Materialul prezentat în lucrare este accesibil condiţiilor minime şcolii generale : de la 1-4 mingii, teren cu 2 panouri pentru baschet sau o suprafaţă de teren fără instalaţii însă amenajată pentru sport. Pentru adaptarea la condiţiile minime, se pot neglija din conspectele prezentate, exerciţiile care se adresează lucrului la panou, fără a stîmjeni introducerea de noi exerciţii corespunzător condiţiilor materiale existente.

Prezenta programă realizează în momentul absolvirii a 8 clase, un nivel minim de cunoștința și deprinderi cu ajutorul cărora toți copiii vor putea juca baschet.

Considerăm că prin aplicarea în lecțiile de clasă a conținutului îndrumarului, se va aduce o contribuție în atragerea elevilor pentru practicarea acestui frumos joc sportiv, care oferă mijloace complete pentru dezvoltarea lor armonioasă și a pregătirii lor multilaterale.

AUTORII

P R O G R A M A  
PENTRU PREDAREA JOCULUI DE BASCHET  
IN LECTIILE DE CLASA

CLASA III-a

- Dezvoltarea îndemnării specifice lucrului cu mingea prin exerciții și formații din școala mingii.
- Poziția fundamentală și ținerea mingii cu 2 mâini la piept.
- Pasa cu 2 mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare.
- Pivotalul prin pășire, prin întoarcere.

CLASA IV -a

- Pivotalul prin întoarcere.
- Pasa cu 2 mâini de la piept și de deasupra capului, urmată de deplasare.
- Driblingul.
- Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept, de pe loc.

CLASA V-a

- Ținerea și pasarea mingii cu o mână, urmată de deplasare.
- Pasa cu două mâini de la piept, urmată de deplasare și din deplasare.
- Driblingul.
- Oprimrea.
- Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept, de pe loc.
- Aruncarea la coș cu o mână, din deplasare.

CLASA VI-a

- Oprimrea.
- Protecția mingii.

- Pasa cu două mâini de la piept, urmată de deplasare.
- Aruncarea la coș cu o mână din deplasare.
- Elemente de tactică individuală : marcajul și demarcajul.
- Elemente de sistem ofensiv : plasamentul în atac, circulația jucătorilor în atac.

#### CLASA VII-a

- Pasa cu două mâini de la piept și cu o mână din deplasare ▼
- Aruncarea la coș cu 2 mâini sau cu o mână, de pe loc.
- Aruncarea la coș cu o mână din deplasare și din săritură.
- Elemente de tactică individuală : ATAC - depășirea; APARARE - marcajul.
- Elemente de sistem ofensiv : plasamentul în atacul în potcoavă, așezarea în dispozitiv.
- Elemente de sistem defensiv : plasamentul în apărare în funcție de adversarul direct, retragerea individuală.

#### CLASA VIII-a

- Pase urmate de deplasare și din deplasare.
- Aruncarea la coș cu 2 mâini și cu o mână de pe loc.
- Aruncarea la coș cu o mână din deplasare și din săritură .
- Elemente de tactică individuală : ATAC - depășirea; APARARE - marcajul.
- Combinația tactică "dă și du-te".
- Sistemul de atac în potcoavă.
- Sistemul de apărare om la om.

C L A S A    I I I - aPLAN CALENDARISTIC

- 1 - 4 Dezvoltarea îndemnării specifice lucrului cu mingea, prin exerciții și formații din școala mingii.
- 5 Poziția fundamentală și ținerea mingii cu 2 mâini la piept (inițiere- învățare).
- 6 Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept (inițiere-învățare). Poziția fundamentală și ținerea mingii cu 2 mâini la piept (repetare).
- 7 Pasa cu 2 mâini de la piept (inițiere-învățare).
- 8 Pivotalul prin pășire (inițiere-învățare). Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).
- 9 Pivotalul prin pășire (repetare). Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept (perfecționare).
- 10 LECTIE DE CONTROL : Complex - din poziție fundamentală, prindere de minge, lucru cu mingea, pasă de pe loc cu 2 mâini de la piept.
- 11 Pivotalul prin întoarcere, prin pașiri succesive (inițiere-învățare). Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (inițiere- învățare).
- 12 Pivotalul prin întoarcere (repetare). Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (repetare).
- 13 - 14 Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare ). Pivotalul prin întoarcere (perfecționare).
- 15 - 19 Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).
- 20 LECTIE DE CONTROL : Complexe - prindere de minge, lucru cu mingea și pivotare prin pașire înainte-înapoi, pivot prin întoarcere din poziție fundamentală, pasă cu două mâini de la piept urmată de deplasare.

CONSPECTELE 1 - 4

Exerciții și formații din SCOALA MINGII, desfășurate sub formă de concurs, pentru dezvoltarea îndemnării specifice lucrului cu mingea.

NOTA : A se vedea lucrarea "UTILIZAREA UNOR GRUPE DE EXERCITII DIN SCOALA MINGII LA CLASELE I-VIII" de L Vasilescu, C.Călugăreanu și C.Negulescu.



### CONSPECTUL 5

**SARCINA :** Poziția fundamentală și ținerea mingii cu 2 mâini la piept (inițiere - învățare).

- CONTINUTUL :**
1. Executarea poziției fundamentale în grup
    - imitarea execuției profesorului
  2. Din poziția fundamentală, balans vertical
    - imitare
  3. Din poziție fundamentală, balans lateral și antero-posterior
    - imitare
  4. Din poziția fundamentală, exersarea poziției fundamentale prin balansări verticale, laterale și antero-posterioare
    - execuție individuală în formații de grupe.
  5. Din formație de grup, deplasare în diferite direcții, la semnal execuția poziției fundamentale
    - prin balansări corectarea poziției fundamentale și găsirea unei baze de susținere corespunzătoare.
  6. Ținerea mingii cu 2 mâini la piept
    - formație de șiruri, controlul Ținerii mingii cu 2 mâini la piept prin lucru de brațe (ducerea mingii înainte, sus, cu revenire), predarea mingii următorului.

CONSPECTUL 6

**SARCINA :** Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept (inițiere-invățare).

Poziția fundamentală și ținerea mingii cu 2 mâini la piept (repetare).

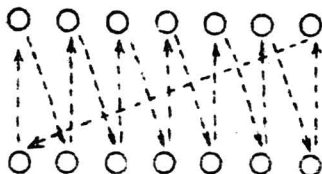
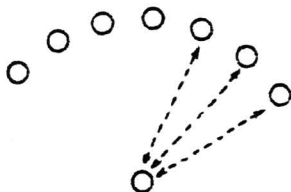
- CONTINUTUL:**
1. Din poziție fundamentală, exersarea poziției fundamentale prin balansări.
  2. Din formație de grup, deplasare în diferite direcții, la semnal execuția poziției fundamentale.
  3. Prinderea, ținerea și pasarea mingii de pe loc cu 2 mâini de la piept.

**IND. METODICA:**

- Intre prinderea și pasarea mingii se va face controlul ținerii corecte a mingii

- după ce mingea trece pe la toți elevii din semicerc, se schimbă căpitanul

- accentul în execuția pasei se va pune pe execuția corectă a acesteia. Se vor evita execuțiile rapide.



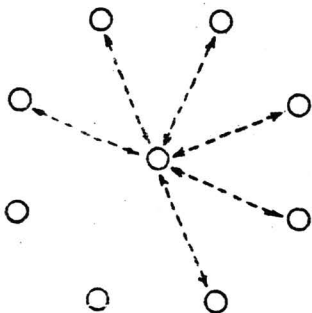
CONSPECTUL 7

**SARCINA :** Pasa cu 2 mâini de la piept (învăţare).

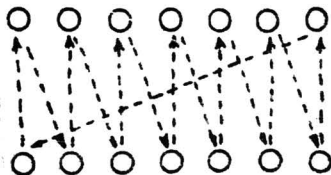
**CONTINUTUL :** 1. Prinderea, ţinerea şi pasarea mingii de pe loc cu 2 mâini de la piept.

**IND.METODICA :**

- între prinderea şi pasarea mingii se va face controlul ţinerii corecte a mingii
- accentul în execuţia psei se va pune pe execuţia corectă a acesteia. Ritmul de execuţie rămîne la nivelul posibilităţilor fiecărui elev
- după ce mingea a trecut pe la fiecare elev, se va schimba căpitanul.



2. Complexe: prindere de minge, lucru cu mingea (ducerea mingii în diferite planuri cu revenire), pasă cu 2 mâini de la piept.



CONSPECTUL 8

**SARCINA :** Pivotul prin păşire (iniţiere-invăţare).

Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

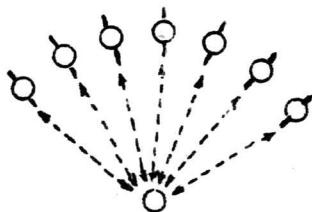
**CONTINUT :** 1. Executarea pivotului prin păşire, în grup, din poziţia fundamentală

- imitarea execuţiei profesorului.

2. Din poziţia fundamentală, execuţia pivotului prin păşire, la semnal, din formaţie de grup.

3. Din deplasare, la semnal luarea poziţiei fundamentale şi execuţia individuală a pivotului prin păşire înainte-înapoi, conform indicaţiilor profesorului.

4. Prinderea şi pasarea mingii de pe loc cu 2 mâini de la piept cu execuţia pivotului prin păşire (înapoi la prindere, înainte la pasare).

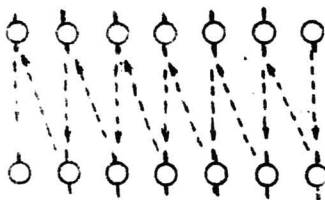


### CONSPECTUL 9

**SARCINA :** Pivotul prin păşire (repetare).

Pasa de pe loc cu două mâini de la piept (perfecţionare).

- CONTINUT :**
1. Din deplasare, la semnal luarea poziţiei fundamentale şi execuţia individuală a pivotului prin păşire înainte-înapoi, oblic înainte, oblic înapoi, la indicaţiile profesorului.
  2. Complexe : prinderea mingii, pivot înapoi, lucru cu mingea, pivot înainte, pasă cu 2 mâini de la piept.



CONSPECTUL 10

SARCINA : Lecție de control.

CONTINUT : Proba de control :

1. Complexe : din poziția fundamentală, prinderea mingii, lucru cu mingea, pasă de pe loc cu 2 mfini de la piept.

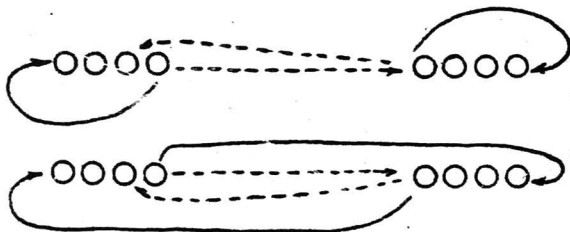
CONSPECTUL 11

**SARCINA :** Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

Pivotul prin întoarcere prin pași succesivi (inițiere-învățare).

- CONTINUT :**
1. Din poziția fundamentală, alegerea piciorului de pivot, întoarcere prin pășire impulsii succesive ale piciorului liber) spre înainte, spre înapoi, din formație în grup.
  2. Imitarea mersului pe trotinetă, cu punct fix pe sol (piciorul pivot)
    - folosirea ca pivot atât a piciorului stâng cât și celui drept, la indicația profesorului.
  3. Deplasare, la semnal executarea poziției fundamentale și a pivotului prin întoarcere, din formație în grup.
  4. Pasa cu două mâini de la piept urmată de deplasare.

a/



b/

CONSPECTUL 12

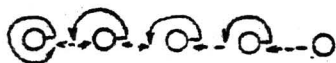
**SARCINI :** Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

Pivotul prin întoarcere (repetare).

**CONTINUT :** 1. Din poziția fundamentală, la indicația profesorului se precizează piciorul pivot și se execută întoarceri prin pășire, înainte, înapoi, fără minge, în formație de grup.

2. Pivotul prin întoarcere.

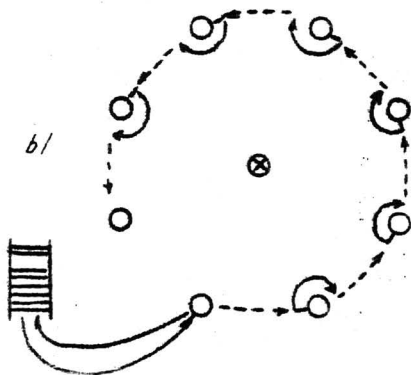
a/



**IND.METODICA :**

Din șir, se execută întoarceri prin pășiri succesive, după care mingea va fi transmisă următorului prin întoarcere spre înapoi și apoi spre înainte. Distanța dintre elevi, la 2 lungimi de braț.

b/



**IND.METODICA :**

Pasa merge spre dreapta, piciorul drept picior de pivot cu întoarcere prin înainte. După pasarea mingii, elevul se deplasează pînă la un aparat (scară fixă) unde va executa o temă după care se va întoarce, reluîndu-și locul în formație.

**VARIANTA:** idem circulația mingii spre stg., piciorul stg. picior pivot, cu întoarcere prin înainte.

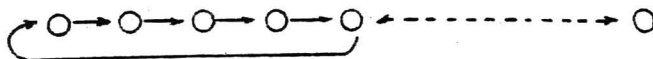


CONSPECTUL 13

**SARCINA :** Pasa cu două mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

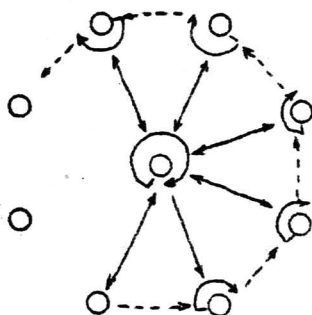
Pivotul prin întoarcere (perfecționare).

**CONTINUTUL :** 1. Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.

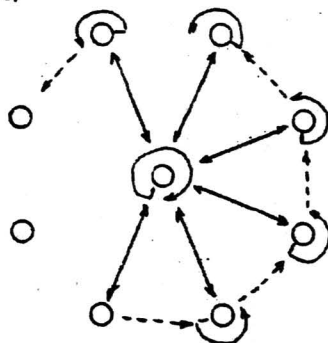


2. Complex : prindere de minge, pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.

a/



b/



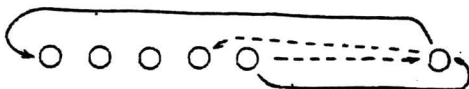
**IND.METODICA :** Exercițiul se execută cu 2 mingii: una care circulă între jucătorii care formează cercul și alta care rămâne permanent la jucătorul din centru. După execuția complexului, cel care a pasat schimbă locul cu elevul din centru, care-i înmânează mingea și unde va executa pivotări succesive până la venirea următorului. Pivotarea se va face numai pe piciorul drept, atât spre interiorul formației cât și în afara acesteia. Circulația mingii numai spre dreapta.

CONSPECTUL 14

SARCINA : Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare. (perfecționare).

Pivotul prin întoarcere (perfecționare).

CONTINUT : 1. Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.



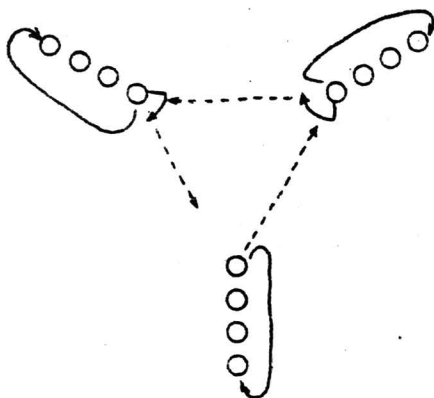
2. Complex: prindere de minge, pivot prin întoarcere, pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.

Complexul se va executa pe aceleași formații ca în conspectul 13, cu circulația mingii spre stînga și cu pivotări interioare și exterioare formației pe piciorul stg.

### CONSPECTUL 15

**SARCINA :** Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Complex: prindere de minge, pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.

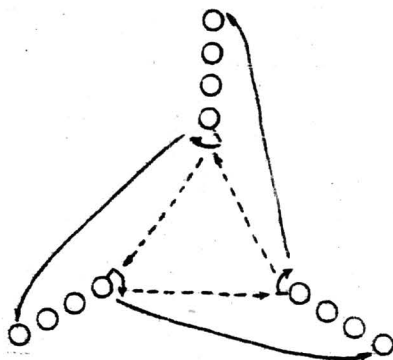


**VARIANTA :** După un număr de repetări, circulația mingii se va schimba spre stg, de asemenea piciorul de pivot (stg).

CONSPECTUL 16

**SARCINA :** Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Complex : prindere de minge, lucru cu mingea, pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.

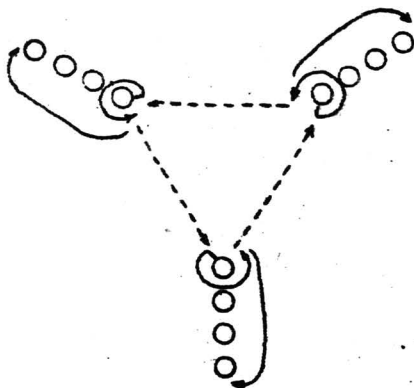


**VARIANTA :** După un număr de repetări, atât circulația mingii cât și a jucătorilor este schimbată spre stînga, de asemenea și piciorul de pivot (stg.

### CONSPECTUL 17

**SARCINA :** Pasa cu 2 mîini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Complex : prindere de minge, lucru cu mingea, pivot prin întoarcere, pasa cu 2 mîini de la piept urmată de deplasare.

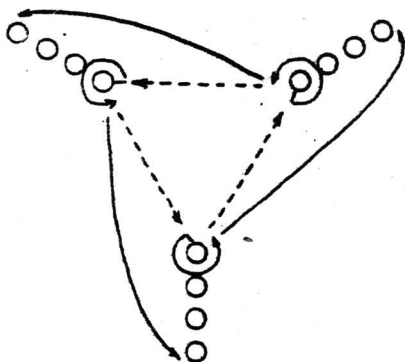


**VARIANTA :** După un număr de repetări, circulația mingii se va schimba spre stînga, de asemenea și piciorul de pivot (stg).

CONSPECTUL 18

SARCINA : Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.  
(perfecționare).

CONTINUT : 1. Complex : prindere de minge, lucru cu mingea, pivot prin întoarcere, pasă cu două mâini de la piept urmată de deplasare.

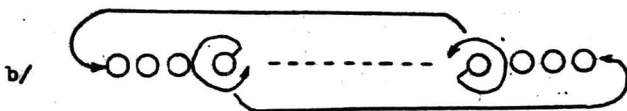
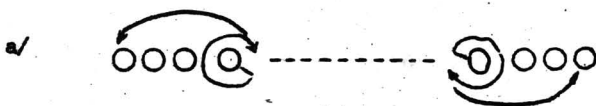


VARIANTA : După un număr de repetări, atât circulația mingii cât și a jucătorilor este schimbată spre stînga, deasemeni piciorul de pivot (stg).

CONSPECTUL 19

**SARCINA :** Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Complex : prindere de minge, lucru cu mingea, pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.



CONSPECTUL 2o

SARCINA : Lecție de control.

CONTINUTUL : Proba de control :

1. Complex : prindere de minge, lucru cu mingea și pivotare prin pășire înainte- înapoi, pivot prin întoarcere, pasă cu două mâini de la piept din poziția fundamentală urmată de deplasare.

IND.METODICA : formația în șir cu căpitan.



CLASA IV-aPLAN CALENDARISTIC

- 1 - 2 Pivotal prin întoarcere (repetare).
- 3 - 4 Pasa de pe loc cu 2 mâini de deasupra capului urmată de deplasare (inițiere-învățare).
- 5 Driblingul (inițiere-învățare). Pasa cu 2 mâini de deasupra capului (repetare).
- 6 Driblingul (învățare). Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).
- 7 Driblingul (repetare). Pasa cu 2 mâini de deasupra capului (repetare).
- 8 Driblingul (repetare). Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).
- 9 Driblingul cu mâna stângă (învățare).
- 10 LECTIE DE CONTROL : Complex - prindere de minge, dribling, pasă cu 2 mâini urmată de deplasare.
- 11 - 14 Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (inițiere-învățare). Driblingul (repetare).
- 15 - 19 Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare-perfecționare).
- 20 LECTIE DE CONTROL : Complex - prindere de minge, fentă de pasă, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.

CONSPECTUL 10/IV

**N O T A :** În cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare specială înainte, specifică jocului de baschet.

**SARCINA ?** Pivotal prin întoarcere (repetare).

**CONTINUT :** 1. Din formație de șir, după reluarea mingii, se execută pivot prin întoarcere, după care mingea se transmite următorului.



**IND. METODICA :** Pe aceeași formație, se execută următoarele variante :

- a/ pivot pe piciorul stg, întoarcere prin înainte
- b/ pivot pe piciorul stg, întoarcere prin înapoi
- c/ pivot pe piciorul dr, întoarcere prin înainte
- a/ pivot pe piciorul dr, întoarcere prin înapoi

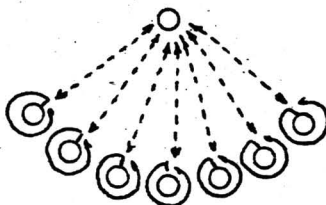
CONSPECT 2/IV

**N O T A** : In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare specială înainte, specifică jocului de baschet.

**SARCINA** : Pivotalul prin întoarcere (repetare).

**CONTINUTUL** : 1. Complex : prindere de minge, pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept, urmată de deplasare.

a/



b/



**IND.METODICA** : Pe formațiile de mai sus se vor executa variantele enumerate în conspectul nr.1.

CONSPECTUL 3/IV

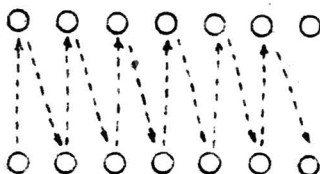
**N O T A :** In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare specială înapoi , specifică jocului de baschet.

**SARCINA :** Pivotul prin întoarcere (perfecționare).

Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

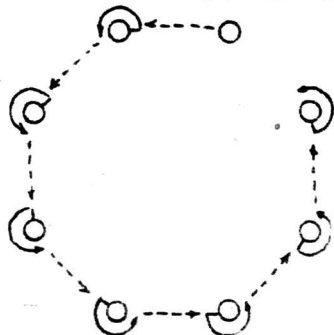
Pasa de pe loc cu 2 mâini de deasupra capului (învățare).

**CONTINUT :** 1. Pasa de pe loc cu 2 mâini de la piept și de deasupra capului.



**IND.METODICA:** Din aceeași formație se vor executa ambele procedee de pasare.

2. Complex : Prindere de minge, lucru cu mingea și pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept.



**IND. METODICA :**

Pe aceeași formație, se vor executa variantele enumerate în conspectul nr.1.

### CONSPECTUL 4/IV

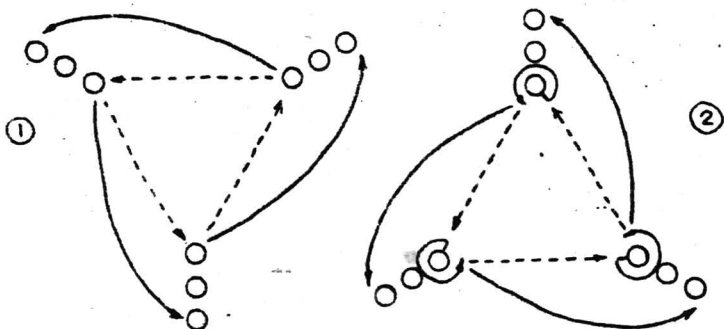
**N O T A :** In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare specială înapoi , specifică jocului de baschet .

**SARCINA :** Pivotul prin întoarcere (perfecționare).

Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

Pasa de pe loc cu 2 mâini de deasupra capului urmată de deplasare (repetare).

**CONTINUT :** 1. Pasa cu 2 mâini de deasupra capului urmată de deplasare.



**VARIANTA:** Circulația mingii și a elevilor se vor face atât spre dreapta cât și spre stînga.

2. Complex: prindere de minge, lucru cu mingea și pivot prin întoarcere, pasă cu două mâini de la piept urmată de deplasare.

**VARIANTA :** aceleași ca mai sus.

CONSPECTUL 5/IV

**N O T A :** In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare specială înapoi, specifică jocului de baschet.

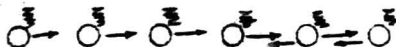
**SARCINA :**

Driblingul (învățare-inițiere).

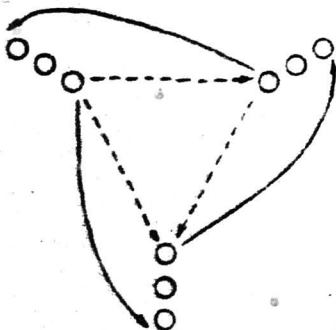
Pasa cu 2 mâini de deasupra capului (repetare).

**CONTINUT :**

1. Driblingul . Formație în linie, după ce dribleză pe loc, fiecare elev înmânează mingea următorului.



2. Complex : prindere de minge, lucru cu mingea, pasă cu două mâini de deasupra capului.



**VARIANTA :**

Circulația mingii  
spre dreapta și cea  
a elevilor spre stînga.

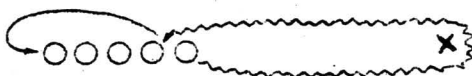
CONSPECTUL 6/IV

**N O T A :** In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare laterală specifică jocului de baschet.

**SARCINA :** Briblingul (repetare).

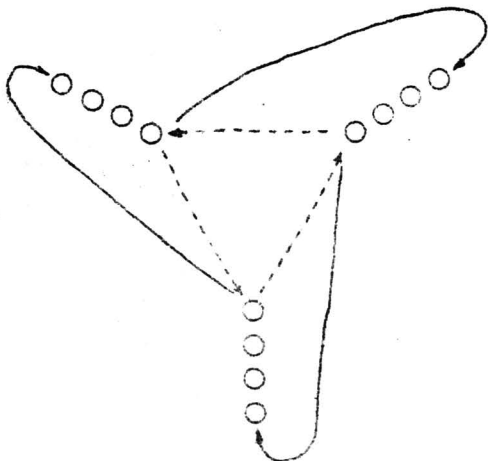
Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Driblingul - formația în șir.



**IND.METODICA:** Driblingul se va executa din mers cu mâna dreaptă.

2. Complex: prindere de minge, lucru cu mingea, pasă cu 2 mâini de la piept, urmată de deplasare.



**VARIANTA :**

Circulația mingii spre stînga și cea a elevilor spre dreapta.

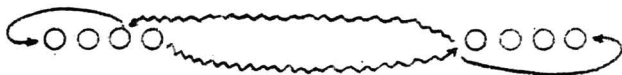
CONSPECT 7/IV

**N O T A :** în cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare laterală, specifică jocului de baschet.

**SARCINI :** Driblingul (repetare).

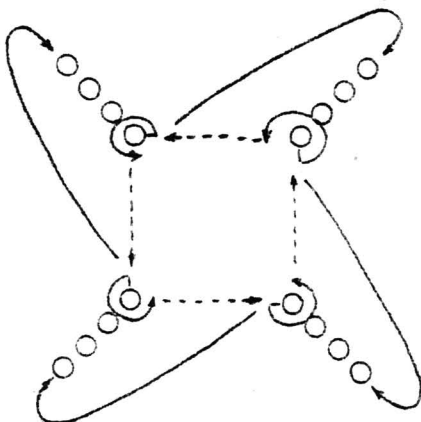
Pasa de pe loc cu 2 mâini de deasupra capului urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUTUL:** 1. Driblingul.



**IND.METODICA :** Driblingul se va executa din alergare ușoară, cu mâna dreaptă.

2. **Complex:** prindere de minge, lucru cu mingea, pivot, pasă cu 2 mâini de deasupra capului urmată de deplasare.



**VARIANTA :**

Circulația mingii spre stînga și cea a elevilor spre dreapta.



CONSPECTUL 8/IV

**N O T A :** In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare laterală, specifică jocului de baschet.

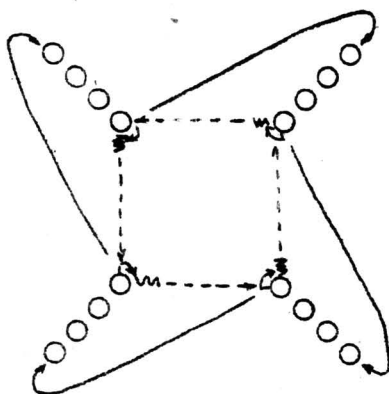
**SARCINA :** Driblingul (repetare).

Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Driblingul - din alergare ușoară.



2. Complex: prindere de minge, lucru cu mingea, pivot, dribling pe loc, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.



CONSPECTUL 9/IV

**N O T A :** In cadrul părții pregătitoare, se vor include exerciții de alergare laterală, specifică jocului de baschet.

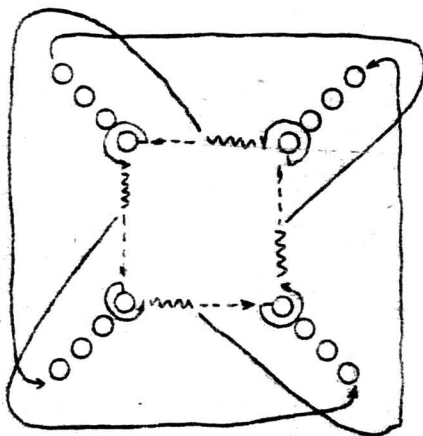
**SARCINA :** Driblingul cu mîna stîngă (învățare).

**CONTINUT :** 1. Dribling - formație în șir,



**IND. METODICA :** Driblingul se va executa la început din mers, apoi din alergare ușoară, cu mîna stîngă.

2. **Complex:** prindere de minge, lucru cu mingea, pivot, dribling, pasă cu 2 mîini de la piept urmată de deplasare.



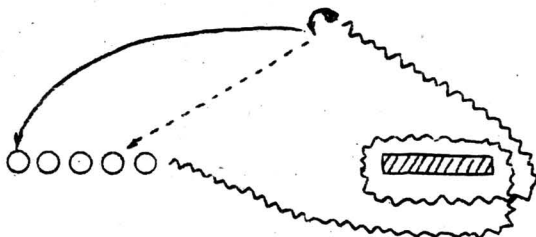
CONSPECTUL 10/IV

SARCINA : LECTIE DE CONTROL.

CONTINUT : Proba de control :

Complex : prindere de minge, dribling, pasa urmată de deplasare.

IND.METODICA : Se va aprecia în notare execuția cit mai corectă a driblingului.



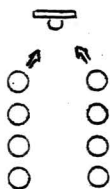
CONSPECTUL 11/IV

**SARCINA :** Aruncarea mingii la coș cu 2 mâini de la piept  
(inițiere - învățare).

Driblingul (repetare).

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept.

**IND.METODICA :** Aruncarea se va executa de la distanța de 1 m. de coș, după care fiecare elev își urmărește mingea pe care o transmite următorului.



## 2. Driblingul.

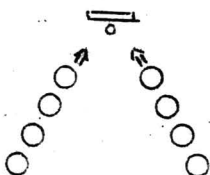


**IND.METODICA :** După un număr de repetări cu mîna dreaptă, elevii vor executa driblingul cu mîna stîngă.

CONSPECTUL 12/IV

SARCINA : Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept  
(învățare).  
Driblingul (repetare).

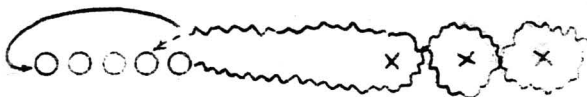
CONTINUT : 1. Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept



## IND. METODICA :

Aruncarea se va executa din aceeași formație ca în lecția anterioară, de la aceeași distanță, dar din unghi de  $45^{\circ}$  față de panou.

## 2. Driblingul.



IND. METODICA : La ocolirea obstacolelor, driblingul va fi efectuat cu mîna dreaptă la trecerea prin dreapta obstacolului și cu mîna stîngă la trecerea prin stînga obstacolului.

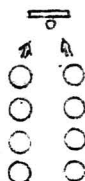
CONSPECTUL 13/IV

SARCINA : Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept de pe loc (repetare).

Driblingul (repetare).

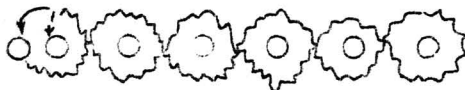
CONTINUT : 1. Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.

## IND. METODICA :



Aruncarea se va executa de la distanța de 2 m. de coș, după care fiecare elev își urmărește mingea pe care o transmite următorului.

2. Driblingul.

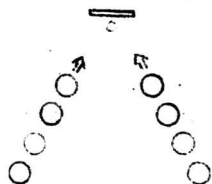


IND. METODICA : La ocolirea obstacolelor prin dreapta, driblingul va fi făcut cu mîna dreaptă iar prin stînga, cu mîna stg.

CONSPECTUL 14/IV

**SARCINA :** Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).  
Driblingul (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.

**IND. METODICA :**

Aruncarea se va executa din aceeași formație ca în lecția anterioară, de la aceeași distanță, din unghi de  $45^{\circ}$  față de panou.

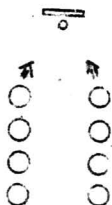
2. Complex: prindere de minge, dribling, pasă în perete, prindere de minge, pivot prin întoarcere, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare la coada șirului.



### CONSPECTUL 15/IV

SARCINA : Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

CONTINUT : 1. Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



#### IND. METODICA :

Aruncarea se va executa de la distanță de 3 m. de coș , după care fiecare elev urmărește mingea pe care o transmite următorului.

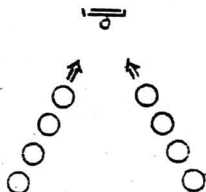
2. Din aceeași formație, sub formă de concurs, aruncări la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept, câștigă grupa care ajunge prima să înscrie la coșuri.



CONSPECTUL 16/IV

**SARCINA :** Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la p



**IND. METODICA :**

Aruncarea se va executa din aceeași formație ca în lecția anterioară, de la aceeași distanță, dar din unghi de  $45^{\circ}$  față de panou.

2. Complex : prindere de minge, fentă de pasă, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.

**IND. METODICA :** Exercițiul se va desfășura în aceeași formație ca mai sus.

# CONSPECTUL 17/IV

SARCINA : Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

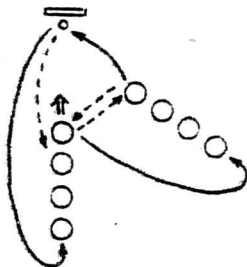
CONTINUTUL : 1. Prindere de minge, fentă de pasă spre dreapta, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



IND. METODICA :

Distanța de aruncare va fi de 2 metri.

2. Complex : pasă de pe loc cu 2 mâini de la piept, reprinderea mingii din pasă, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



CONSPECTUL 18/IV

**SARCINA :** Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

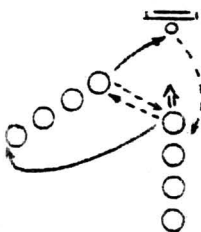
**CONTINUT :** 1. Complex : prindere de minge, fentă de pasă spre stînga, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



**IND. METODICA :**

Distanța de aruncare va  
va fi de 3 metri.

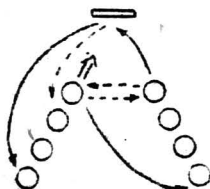
2. Complex: pasă de pe loc cu 2 mâini de la piept, prinderea mingii, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



CONSPECTUL 19/IV

**SARCINA :** Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (repetare).

**CONTINUT :** 1. Complex: pasă de pe loc cu 2 mâini de la piept, reprimirea mingii, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



**IND. METODICA :**

Distanța de aruncare va fi de 3 metri iar unghiul de aruncare de  $45^{\circ}$  față de panou.

2. Din formație pe un singur șir, aruncări la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept sub formă de concurs. Cîștigă grupa care înscrie prima 10 coșuri.

CONSPECTUL 20/IV

SARCINA : LECTIE DE CONTROL .

CONTINUT : Proba de control :

Complex : prindere de minge, fentă de pasă,  
aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.

IND. METODICA : Aruncarea se va executa de la distanță de 3 metri de coș. Se va aprecia în notare execuția cît mai corectă a aruncării la coș.



CLASA V - aPLAN CALENDARISTIC

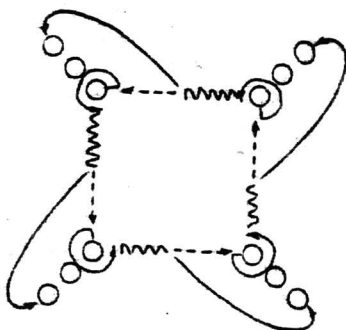
- 1 Pasa cu două mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare). Driblingul (perfecționare).
2. Driblingul (perfecționare). Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (perfecționare).
- 3 Tinerea și pasarea mingii de pe loc cu o mână de la umăr, urmată de deplasare (inițiere - învățare). Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (perfecționare).
- 4 Oprirea într-un timp (inițiere - învățare). Pasa de la umăr cu o mână urmată de deplasare (repetare).
- 5 - 9 Oprește într-un timp (repetare).
- 10 LECTIE DE CONTROL : Complexe : deplasare, prindere de mingi, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.
- 11 Pasa din deplasare cu 2 mâini de la piept (inițiere-învățare).
- 12 - 13 Pasa din deplasare cu 2 mâini de la piept (repetare). Oprirea din dribling (învățare).
- 14 - 15 Aruncarea la coș din dribling (inițiere-învățare).
- 16 Aruncarea la coș din dribling (repetare); Pasa în doi cu încrucișare cu dribling (învățare).
- 17 - 19 Aruncarea la coș din dribling (repetare).
- 20 LECTIE DE CONTROL : Aruncarea la coș din dribling.

CONSPECTUL 1 /V

**N O T A** : în cadrul părții pregătitoare se vor include exerciții de alergare specială înainte, înapoi și laterală, specifice jocului de baschet, sub formă de joc de picioare.

**SARCINA** : Pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (perfecționare ).  
Driblingul (perfecționare).

**CONTINUT** : 1. Complex : prindere de minge, pivot, dribling, pasă cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare.



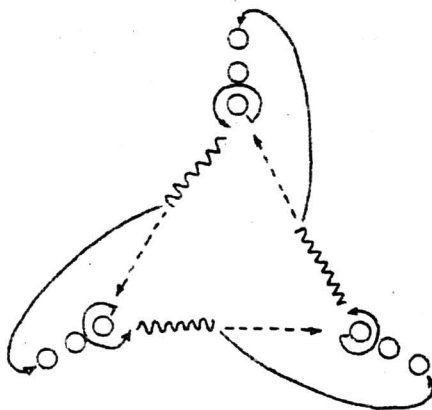


CONSPECTUL 2/V

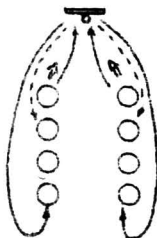
**N O T A :** În cadrul părții pregătitoare, se vor include ca exercițiu, jocul de picioare, specific jocului de baschet.

**SARCINA :** Driblingul (perfecționare).  
Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept (perfecționare).

**CONTINUT :** Complex : Prindere de minge, pivot, dribling.



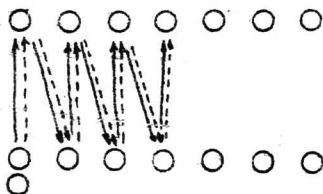
2. Aruncarea la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



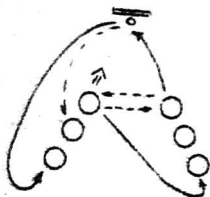
CONSPECTUL 3/V

**SARCINA :** Tinerea și pasarea mingii de pe loc cu o mână de la umăr, urmată de deplasare (inițiere - învățare).  
Aruncarea la coș cu 2 mâini de la piept (perfecționare)

**CONTINUT :** Pasa cu o mână urmată de deplasare.



2. Complex : prindere de minge, pasă cu 2 mâini de la piept, prindere de minge, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



**IND. METODICA :**

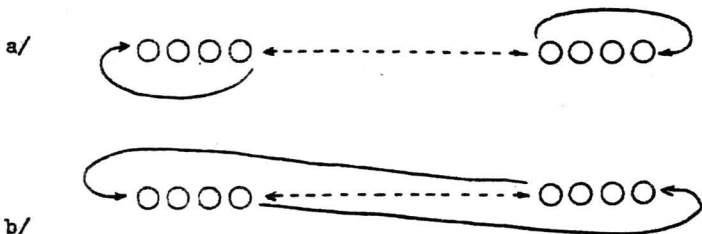
Aruncarea se va executa de la aproximativ 3 m. de coș.

### CONSPECTUL 4/V

**SARCINA :** Oprirea într-un timp (inițiere- învățare).

Pasa de la umăr cu o mână urmată de deplasare (repetare).

- CONTINUT :**
1. Formația de grup săritură ușoară pe verticală cu aterizare pe ambele picioare și luarea poziției fundamentale.
  2. Formație de grup, săritura ușoară înainte cu aterizare pe ambele picioare și luarea poziției fundamentale.
  3. Idem, cu sărituri succesive înainte.
  4. Idem, cu sărituri succesive înainte și aterizări în diferite planuri.
  5. Formație de grup, deplasare, la semnal săritură ușoară înainte și aterizare pe ambele picioare cu luarea poziției fundamentale.
  6. Pasa de la umăr cu o mână urmată de deplasare.



CONSPECTUL 5/V

SARCINA : Oprirea într-un timp (repetare).

CONTINUT : 1. Formație de grup, sărituri succesive înainte și aterizări în diferite planuri.

2. Deplasare în formație de grup, la semnal săritură ușoară înainte și aterizare pe ambele picioare cu luarea poziției fundamentale

IND.METODICA : Viteza de deplasare va crește în raport cu însușirea exercițiului de către elevi.

3.



IND. METODICA :

a/ Elevul care urmează să prindă mingea face o ușoară săritură pe verticală, prinde mingea în timpul cît nu are contact cu solul și aterizează pe ambele picioare în poziție fundamentală.

b/ Exercițiul se repetă, elevul executînd o ușoară săritură către înainte cu prinderea mingii și apoi aterizare în poziția fundamentală.

CONSPECTUL 6/V

**SARCINA :** Oprirea într-un timp (repetare).

- CONTINUT :**
1. Din deplasare în grup, la semnal săritură ușoară și aterizare în poziție fundamentală, pivotări.
  2. Din deplasare în grup, la semnal săritură ușoară și aterizare în diferite planuri în poziție fundamentală, pivotări.
  - 3.



**IND. METODICA :** Exercițiul se desfășoară la început din mers, accent punându-se pe sincronizarea săriturii cu prinderea mingii și a aterizării în poziția fundamentală. În cazul când elevul nu rămâne echilibrat în poziția fundamentală, va executa un pivot prin pășire pentru a se echilibra.

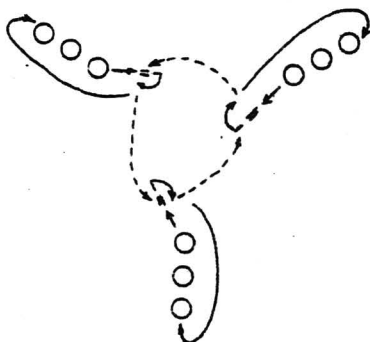
Pe măsura însușirii tehnicii, execuția se va face din ușoară alergare.

CONSPECTUL 7/V

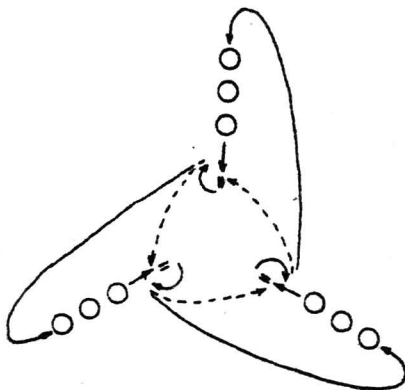
SARCINA : Oprirea într-un timp (repetare).

CONTINUT : 1. Complex: deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.

a/



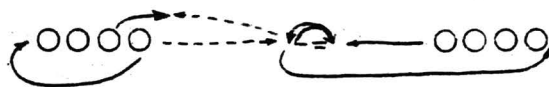
b/



CONSPECTUL 8/V

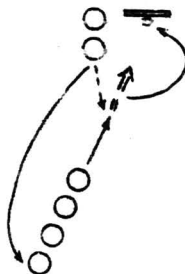
SARCINA : Oprirea într-un timp (perfecționare).

CONTINUT : 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.



IND. METODICA : după oprire, elevul va executa pivot prin înapoi, aproximativ  $180^{\circ}$  și apoi revenire prin aceeași parte.

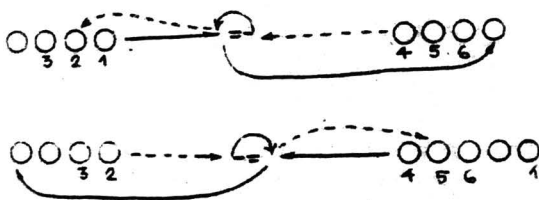
2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



CONSPECTUL 9/V

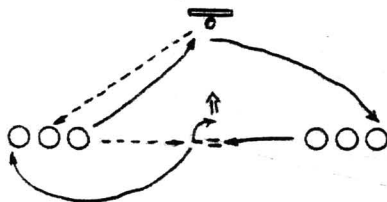
SARCINI : Oprirea într-un timp (perfecționare).

CONTINUT : 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.



N O T A : Desenul cuprinde o formație în care se prezintă succesiunea exercițiului.

2. Complex: deplasare , prindere de minge, oprire, pivot pivot, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



IND. METODICA :

Execuția aruncării se va face cu apariția la minge atât din partea dreaptă cât și din partea stângă.

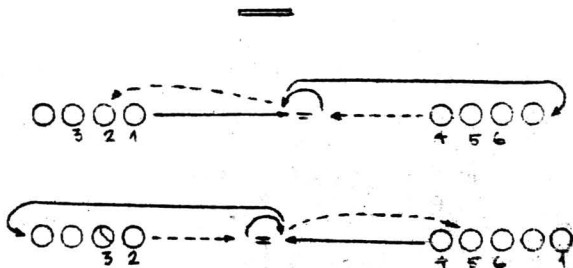


CONSPECTUL 10/V

SARCINA : Lecție de control .

CONTINUT : Proba de control :

Complex : deplasare, primire de minge, oprire, pivot, pasă urmată din deplasare.

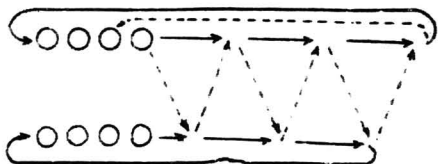


CONSPECTUL 11/V

**N O T A :** In partea pregătitoare a lecției se va executa următorul exercițiu imitativ: din mers și apoi din ușoară alergare, se schițează prinderea mingii prin bătaia palmelor care rămân lipite, moment în care începe marcarea celor două pășiri regulamentare. Pe a doua pășire se schițează transmiterea mingii prin extinderea brațelor (de exemplu: schițarea prinderii mingii pe piciorul stg, pășirea cu dreptul, după care se schițează pasarea mingii).

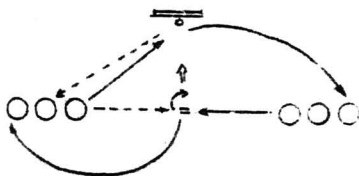
**SARCINA :** Pasa din deplasare cu 2 mâini de la piept (inițiere-învățare).

**CONTINUT :** 1. Pasa în doi din mers.



**OBS.** A doua pereche poate pleca cu o altă minge la o distanță de 5-6 m. de perechea din față.

**IND.METODICA:** La început se va exagera prin marcarea prinderea mingii pe un picior, pășirea cu celălalt picior și transmiterea mingii. Apoi se va executa mișcarea din ce în ce mai cursiv, renunțându-se la marcarea timpilor respectiv.



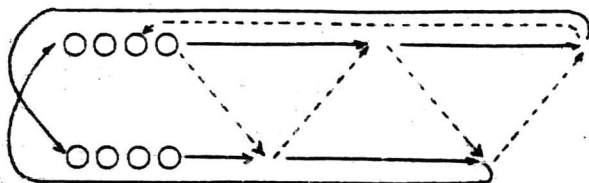
**2. Complex:** deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.

### CONSPECTUL 12/V

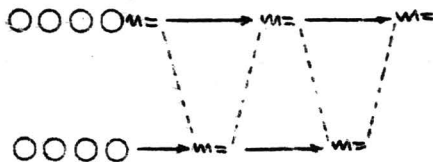
**N O T A :** În partea pregătitoare a lecției se va executa un exercițiu imitativ pregătitor pentru aruncarea la coș din alergare : alergare ușor pas sărit cu dreptul în față, pășire cu piciorul stâng, desprindere cu pendularea genunchiului drept și simularea aruncării la coș și aterizare pe ambele picioare.

**SARCINA :** Pasa din deplasare cu 2 mîini de la piept (învățare).  
Oprirea din dribling (învățare).

**CONTINUTUL :** 1. Pasa în doi din mers și din alergare.



2. Complex : deplasare, prindere de minge, un dribling, prindere de minge, oprire , pasă.



**IND. METODICA :** Se va executa la început din mers și apoi din alergare.

CONSPPECTUL 13/V

**N O T A :** In partea pregătitoare a lecției, se va executa un exercițiu imitativ pregătitor pentru aruncarea la coș din alergare: alergare, ușor pas sărit cu dreptul în față, pășire cu piciorul stâng, desprindere cu pendularea genunchiului drept și simularea aruncării cu aterizare pe ambele picioare.

**SARCINA :** Pasa din deplasare cu 2 mfini de la piept (repetare).  
Oprirea din dribling (învățare).

**CONTINUT :**1. Pasa din deplasare.

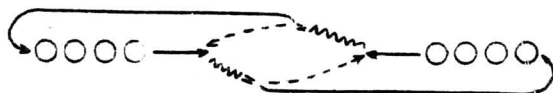


**IND. METODICA :** La început se va executa din mers și apoi din ușoară alergare. Accentul va cădea pe:

- elevul care primește pasa va întâmpina mingea cu brațele întinse, cu palmele cu fața la mingea, urmînd ca prinderea mingii să se facă prin amortizare din brațe ;

- elevul care transmite mingea din deplasare, va trimite mingea cu o intensitate mai mică decît în mod normal.

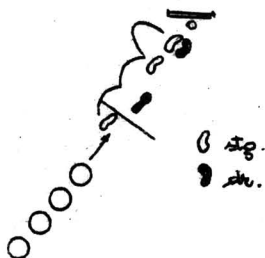
2. Complex deplasare, prindere de mingea, dribling, prindere de mingea, oprire, pasă.



CONSPECTUL 14/V

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling (inițiere-învățare)

**CONTINUT :** 1. Elevii împărțiți pe grupe, în șir în fața fiecărui panou, din alergare, imită aruncarea la coș din deplasare.

**IND.METODICA :**

Din alergare ușoară, se va executa pas sărit cu aterizare pe piciorul drept, pășire pe piciorul stâng cu desprindere pe verticală, cu pendularea genunchiului drept, imitarea aruncării din braț și aterizare pe ambele picioare.

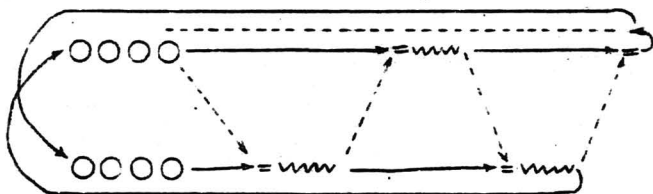
Accentul va cădea pe învățarea pasului de prindere, desprinderea pe un picior și pendularea genunchiului opus cu aterizarea pe ambele picioare.

2. Același exercițiu cu minge ; profesorul va ține mingea în dreptul liniei, mingea urmînd să fie luată de fiecare elev în momentul efectuării zborului pasului sărit. După aruncare, fiecare elev va aduce mingea profesorului. Exercițiul se va face folosind 2-3 mingi la fiecare grupă.

CONSPECTUL 15/V

SARCINA : Aruncarea la coș din dribling (învățare).

CINTEINUT : 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, dribling, pasă din deplasare.



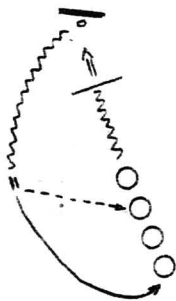
2. Aruncare la coș din dribling.

## IND. METODICA :

Exercițiul se va face cu aruncare de sub coș, din partea dreaptă, din unghi de  $45^{\circ}$ .

La aproximativ 3 m. de coș se trasează o linie unde se va executa o impulsie puternică asupra mingii care va preceda pasul sărit pentru prinderea mingii.

Exercițiul se face la început din mers, apoi din ușoară alergare.

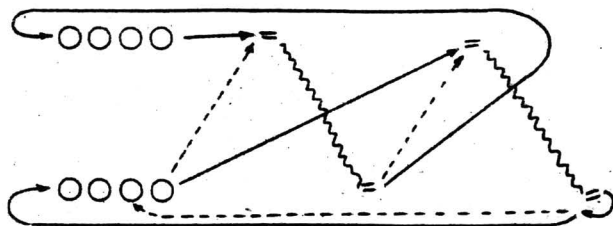


CONSPECTUL 16/V

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling (învățare).

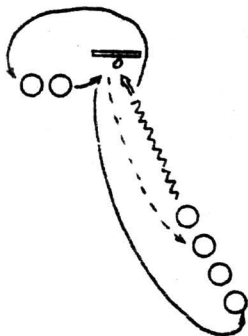
Pase în 2 cu încrucișare cu dribling (învățare).

1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, dribling, prindere de minge, oprire, pasă urmată de deplasare.



2. Aruncarea la coș din dribling.

- de sub coș, pasă la șir cu o mână



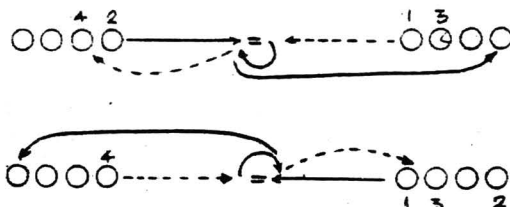
**IND. METODICA :**

Execuția aruncării se face numai de pe partea dreaptă.

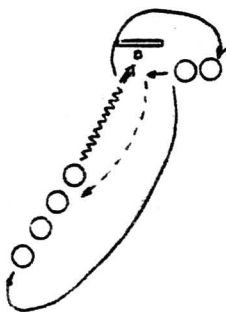
CONSPECTUL 17/V

SARCINA : Aruncarea la coș din dribling (repetare).

CONTINUT : 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.



2..Aruncarea la coș din deplasare.



IND. METODICA :

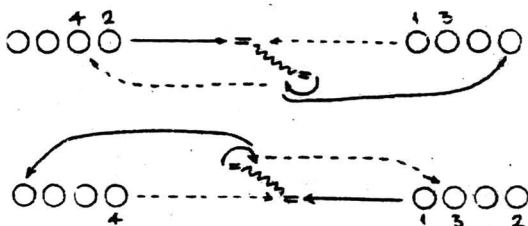
Se va executa numai de  
pe partea stîngă.



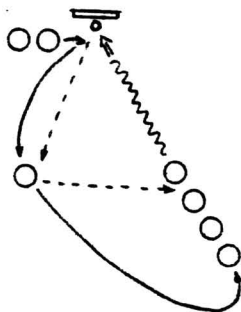
CONSPECTUL 18/V

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling (repetare).

**CONTINUT :** 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, dribling, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.



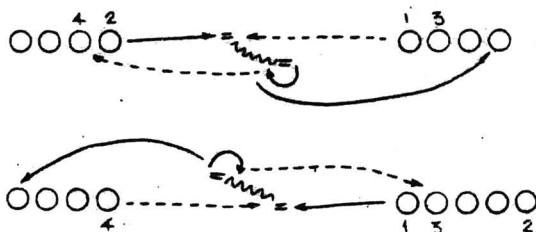
2. Aruncarea la coș din dribling.



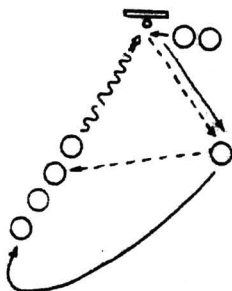
CONSPECTUL 19/V

SARCINA : Aruncarea la coș din dribling (repetare).

CONTINUT : 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, dribling, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.



2. Aruncarea la coș din dribling.

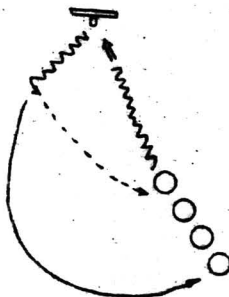


CONSPECTUL 2o/V

SARCINA : Lecție de control.

CONTINUT : Proba de control :

Aruncarea la coș din dribling.





CLASA VI-aPLAN CALENDARISTIC

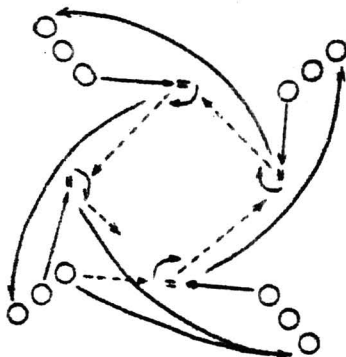
- 1 Oprirea într-un timp și pasa cu 2 mâini de la piept urmata de deplasare (repetare).
- 2 - 4 Aruncarea la coș din dribling (repetare).
- 5 - 6 Aruncarea la coș din deplasare precedată de prindere de mingă din pasă (învățare).
- 7 Marcajul (inițiere-învățare). Aruncarea la coș din deplasare cu prindere de mingă din pasă (repetare).
- 8 Marcajul (învățare). Aruncarea la coș din deplasare (repetare).
- 9 Marcajul (repetare). Aruncarea la coș din deplasare precedată de prindere de mingă din pasă (repetare).
- 10 LECTIE DE CONTROL : Aruncarea la coș din deplasare precedată de prindere de mingă din dribling.
- 11 Marcajul (repetare). Aruncarea la coș din deplasare (perfecționare).
- 12 - 13 Protecția mingii (ținere-învățare). Aruncarea la coș din deplasare (perfecționare).
- 15 Demarcajul (învățare).
- 16 Demarcajul (repetare). Plasamentul în atac (inițiere-învățare).
- 17 Circulația jucătorilor în atac (învățare).
- 18 - 19 Circulația jucătorilor în atac (repetare). Marcaj-demarcaj (repetare).
- 20 LECTIE DE CONTROL : Complex format din demarcajul atacantului, pase din deplasare, dribling și aruncare la coș din deplasare sub formă de joc 2 contra 1.

CONSPECTUL 1/VI

**N O T A :** In partea pregătitoare a lecției, se va executa imitarea aruncării la coș din alergare și alergarea laterală.

**SARCINA :** Oprirea într-un timp și pasa cu 2 mâini de la piept urmată de deplasare (repetare).

**CONTINUT :** 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.

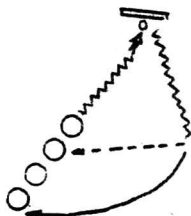


# CONSPECTUL 2/VI

**N O T A :** In partea pregătitoare a lecției, se vor executa : imitarea aruncării la coș din alergare și alergare laterală.

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling (repetare).

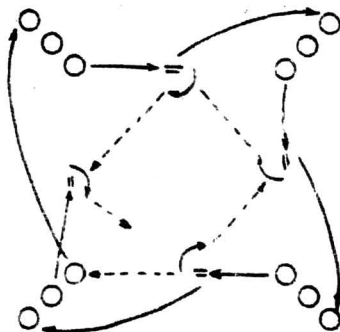
**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din dribling.



## **IND. METODICA:**

După un număr de repetări a aruncării la coș de pe partea stângă, se va executa și de pe partea dreaptă.

2. Complex: deplasare, prindere de minge, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.

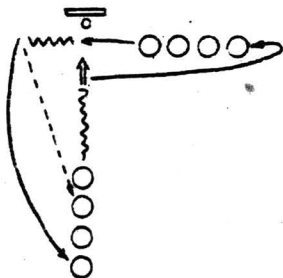


CONSPECTUL 3/VI

**N O T A :** În partea pregătitoare a lecției, se va executa pasul adăugat înainte-înapoi, oblic înainte-oblic înapoi.

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling (repetare).

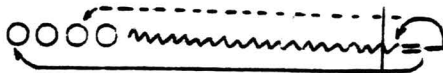
**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din dribling.



**IND. METODICA :**

Aruncarea la coș se va executa de pe centrul terenului și de la aproximativ 1,5 m. de coș.

2. Complex: dribling, oprire, pivot, pasă urmată de deplasare.



**IND. METODICA :** Pasa se va face cu o mână de la umăr, de pe loc.

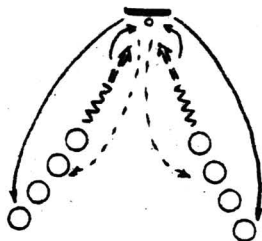


CONSPECTUL 4/VI

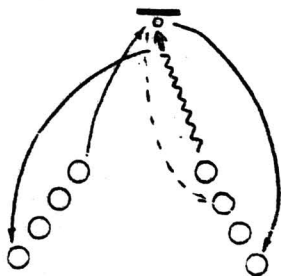
**N O T A :** In partea pregătitoare a lecției, se va executa pasul adăugat înainte-înapoi și oblic înainte- oblic înapoi.

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling.

**CONTINUT :** 1. Complex : dribling, oprire, aruncare la coș de pe loc cu 2 mâini de la piept.



2. Aruncarea la coș din dribling.



**IND. METODICA :**

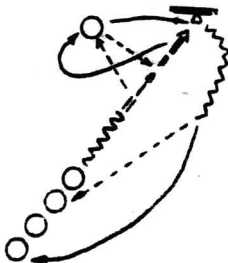
După un număr de repetări, se va executa aruncarea la coș din dribling și de pe partea stângă.

CONSPECTUL 5/VI

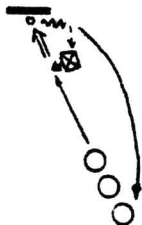
**N O T A :** In partea pregătitoare a lecției, se va repeta complexul de deplasări specifice apărării : jocul de picioare. In grup, pe imitarea profesorului (in oglindă), elevii vor executa deplasări in teren prin joc de picioare și lucru de brațe.

**SARCINA :** Aruncarea la coș din deplasare precedată de prindere de minge din pasă (inițiere-învățare).

**CONTINUT :** 1. Complex: dribling, oprire, pasă , deplasare, prindere de minge, oprire, aruncare la coș de pe loc cu 2 mîni de la piept.



2. Din formație de șir, din partea dreaptă,  $45^\circ$  față de panou, la 3 m. de coș, profesorul înmînează mingea fiecărui elev care urmează să execute deplasare, pas sărit cu luarea mingii din mîna profesorului și în continuare aruncare la coș.

**IND. METODICA :**

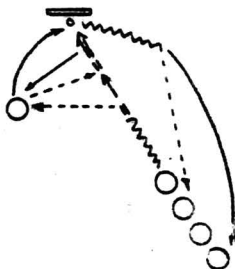
După un număr de repetări profesorul va trece de la înmînarea mingii la aruncarea ușoară a acesteia.

### CONSPECTUL 6/VI

**N O T A :** În partea pregătitoare a lecției, se va repeta jocul de picioare și lucrul de brațe, specifice jocului apărătorului : în grup, profesorul va dirija cu brațul direcțiile de deplasare ale elevilor.

**SARCINA :** Aruncarea la coș din deplasare, precedată de prindere de minge din pasă (învățare).

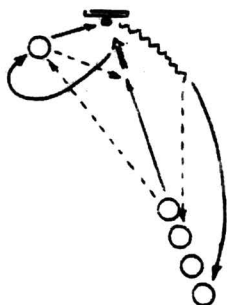
**CONTINUT :** 1. Complex : dribling, oprire, pasă, deplasare, prindere de minge, oprire, aruncare la coș de pe loc cu 2 mîini de la piept.



#### **IND. METODICA :**

După un număr de repetări, formația se va schimba pe partea opusă, aruncarea la coș efectuîndu-se de pe partea stîngă.

#### **2. Aruncarea la coș din deplasare.**



#### **IND. METODICA :**

După un număr de repetări, pe partea dreaptă, șirul se va schimba pe partea stîngă, urmîindu-se a se face aruncarea și de pe această parte.

CONSPECTUL 7/VI

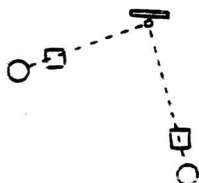
**N O T A :** În partea pregătitoare a lecției, se va repeta jocul de picieare și lucrul de brațe, specifice jocului apărătorului, execuția făcându-se pe perechi de elevi față în față (lucru în oglindă).

**SARCINA :** Marcajul (inițiere-învățare).

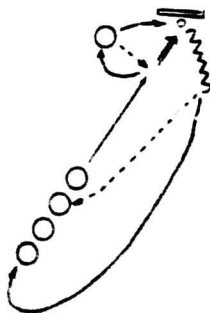
Aruncarea la coș din deplasare precedată de prindere de minge din pasă (repetare).

**CONTINUT :** 1. Pe perechi, atacant-apărător, învățarea regulilor de bază ale marcajului :

- așezarea între adversar și coș
- pe linia imaginară atacant-coș.



2. Aruncarea la coș din deplasare.



**IND. METODICA :**

După un număr de repetări pe partea stângă, șirul se va schimba pe partea dreaptă, urmându-se a se face aruncarea și de pe această parte.

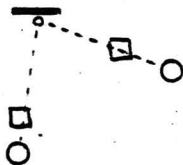
### CONSPECTUL 8/VI

**SARCINA :** Marcajul (învăţare).

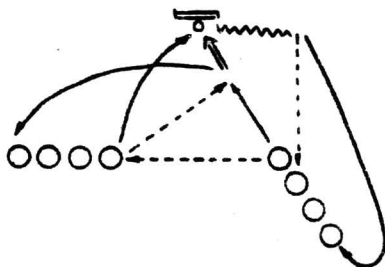
Aruncarea la coş din deplasare (repetare).

**CONTINUT :** 1. Pe perechi, atacant-apărător, învăţarea regulilor de bază ale marcajului :

- aşezarea între adversar şi coş
- pe linia imaginară atacant-coş.



2. Complex : pasă, deplasare, prindere de minge, aruncare la coş din deplasare.



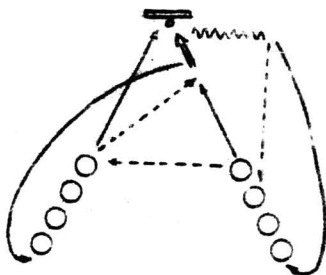
CONSPECTUL 9/VI

**SARCINA :** Marcajul (învăţare).

Aruncarea la coş din deplasare precedată de pasă (repetare).

**CONTINUT :** 1. Pe perechi atacant-apărător, folosind toată lungimea sălii, deplasări şi marcaj. La întoarcere se schimbă rolurile.

2. Aruncarea la coş din deplasare.



**IND. METODICA :**

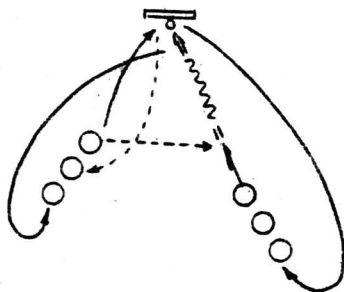
Acelaşi exerciţiu se va efectua şi de pe partea opusă, cu aruncare la coş de pe partea stângă.

CONSPECTUL 10/VI

SARCINA : Lecție de control.

CONTINUT : Proba de control :

Aruncarea la coș din deplasare precedată de  
prindere de minge din dribling.



CONSPECTUL 11/VI

**N O T A :** În partea pregătitoare a lecției, se va repeta jocul de picioare și lucrul de brațe, specifice jocului apărătorului, execuția făcându-se pe perechi de elevi față în față (lucru în oglindă).

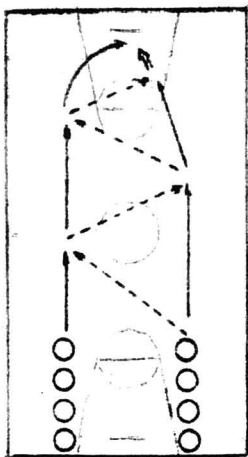
**SARCINA :** Marcajul (repetare).

Aruncarea la coș din deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Lucru pe perechi atacant-apărător, ci aplicarea regulilor de bază ale marcajului :

- așezarea între adversar și coș
- pe linia imaginară atacant-coș.

2. Complex: pasa în doi în deplasare cu aruncare la coș din deplasare precedată de pasă.



Elevii revin la coada șirurilor cu mingea , pe marginea terenului.



### CONSPECTUL 12/VI

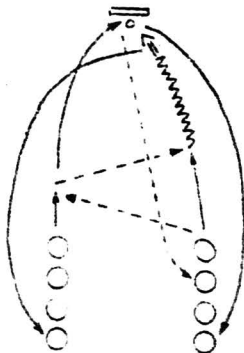
**SARCINA :** Protecția mingii (inițiere-invățare).  
Aruncare la coș din deplasare (perfecționare).

**CONTINUT:** 1. Lucru pe perechi. Elevul cu mingea execută protecția de minge prin pivotări și schimbarea locului de ținere a mingii. Celălalt elev caută să prindă, să agațe și să scoată mingea (atacul jucătorului cu mingea).

**IND. METODICA :** Se va urmări stricta respectare a regulii pașilor - pentru atacant.

Se va urmări atacarea regulamentară a elevului cu mingea - pentru apărător.

2. Complex : pasă, deplasare, prindere de minge, dribling, aruncare la coș din dribling.



CONSPECTUL 13/VI

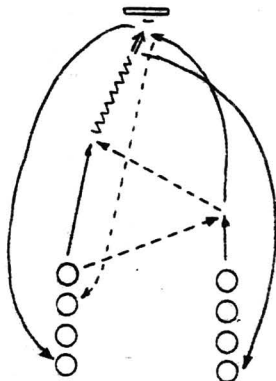
**SARCINA :** Protecția mingii (repetare).

Aruncarea la coș din deplasare (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Lucru pe perechi. Elevul cu mingea execută protecția de minge prin pivotări și schimbarea locului de ținere a mingii. Celălalt elev caută să prindă, să agațe și să scoată mingea (atacul jucătorului cu mingea).

**IND. METODICA :** pentru atacant - se va urmări stricta respectare a regulii pașilor ; pentru apărător - se va urmări atacarea regulamentară a elevului cu mingea.

2. Complex : pasă, deplasare, prindere de minge, dribling, aruncare la coș din dribling.

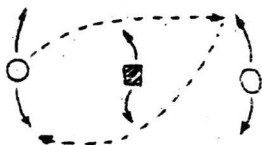


CONSPECTUL 14/VI

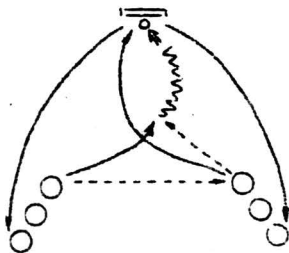
**SARCINA :** Demarcajul (învăţare).

Aruncarea la coş din deplasare (perfecţionare).

**CONTINUT :** 1. Demarcajul. Lucru în trei elevi : 2 atacanţi şi un apărător. Atacanţii îşi pasează mingea folosind mijloace de demarcaj prin fente şi deplasări laterale. Apărătorul încearcă să intercepteze mingea.



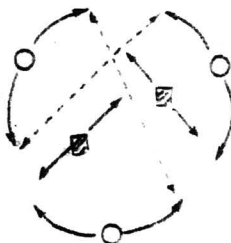
2. Complex: pasă, deplasare, prindere de minge, dribling, aruncare la coş din dribling.



CONSPECTUL 15/VI

**SARCINA :** Demarcajul (repetare).

**CONTINUT :** 1. Demarcajul. Lucru în 5 elevi : 3 atacanți și 2 apărători. Atacanții își pasează mingea folosind mijloace de demarcaj prin fente și deplasări laterale. Apărătorii încearcă să intercepteze mingea.



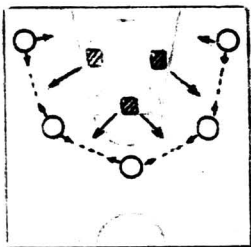
2. 5 elevi pe  $\frac{1}{2}$  de teren, fără apărători, cu o minge, pasează, dribblează, se opresc, folosind elementele și procedeele învățate (joc fără adversar).

CONSPECTUL 16/VI

**SARCINA :** Demarcajul (repetare).

Plasamentul în atac (inițiere-învățare).

**CONTINUT :** 1. 5 jucători așezați în potcoavă pe 1/2 de teren , folosesc demarcajul individual pe spațiu restrîns, își pasează mingea de la unul la altul. 3 apărători încearcă să intercepteze mingea.



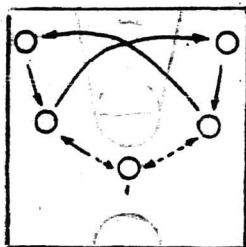
2. 5 jucători așezați în potcoavă pe 1/2 de teren își pasează mingea, circulînd și păstrînd așezarea de bază.

**IND. METODICA :** Se va urmări ca elevii să respecte așezarea și posturile în cadrul circulației individuale.

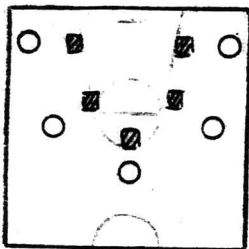
CONSPECTUL 17/VI

**SARCINA :** Circulația jucătorilor în atac (învățare).

**CONTINUT :** 1. Circulația intermediarilor. După pasarea mingii jucătorului cu nr.1, intermediarul ia direcția arătată în desen în timp ce jucătorul de pe colț fi la locul în dispozitiv. Intretimp jucătorul 1 pasează cu intermediarul de pe cealaltă parte, exercițiul desfășurându-se în continuare ca mai sus.



2. Aceași așezare, cu 5 apărători care caută să intercepteze mingea respectind regulile de marcaj individual - jocul "Cîștigă mingea".

**IND. METODICA :**

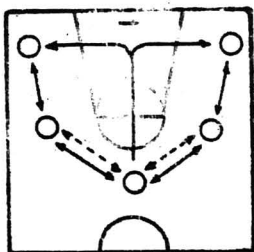
Se va urmări respectarea regulilor jocului de baschet. În momentul interceptării mingii, apărătorii devin atacanți, rolurile schimbându-se.

# CONSPECTUL 18/VI

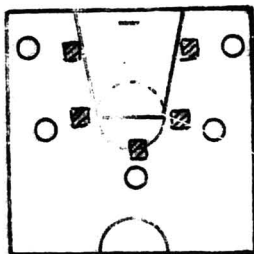
**SARCINA :** Circulația jucătorilor în atac (învățare).

**Marcaj - demarcaj (repetare).**

**CONTINUT :** 1. Circulația conducătorului de joc. Conducătorul de joc, după ce pasează mingea, se deplasează spre coș, după care ia direcția unui colț (opus direcției de pasare). Jucătorul intermediar îi ia locul iar jucătorul de colț ia locul intermediarului.



2. Jocul "Cîștigă mingea" pe 1/2 de teren.



**IND. METODICA :**

Atacanții vor aplica circulația învățată. Apărătorii devin atacanți în momentul în care sînt în posesia mingii.

CONSPECTUL 19/VI

SARCINA : Circulația în atac (repetare).

Marcaj - demarcaj (repetare).

CONTINUT : 1. Joc pe 1/2 de teren cu respectarea circulației de minge și de jucător conform indicațiilor lecțiilor precedente, cu folosirea demarcajului (pentru atac) și a marcajului (pentru apărători).

IND. METODICA : Exercițiul se va desfășura pe două variante a jocului "Cîștigă mingea" :

a/ fără aruncare la coș

b/ cu aruncare la coș.



# CONSPECTUL 2c/VI

**SARCINA :** Lecție de control .

**CONTINUT :** Proba de control :

Complex : format din demarcaj, pase din deplasare, dribling și aruncare la coș din deplasare sub formă de joc 2 contra 1.



**IND. METODICA :**

Esențialul în notare va fi demarcajul și aruncarea la coș din deplasare.



PLAN CALENDARISTIC

- 1 Pasa urmată de deplasare (repetare). Aruncarea la coș de pe loc - procedeu la alegere (repetare).
- 2 Pasa din deplasare (repetare). Aruncarea la coș din deplasare precedată de dribling (perfecționare).
- 3 Aruncarea la coș din deplasare precedată de dribling (perfecționare). Depășirea (învățare).
- 4 Aruncarea la coș din deplasare precedată de pasă (perfecționare). Depășirea (învățare).
- 5 - 6 Aruncarea la coș din săritură de pe loc (învățare). Depășire (repetare).
- 7 - 9 Aruncarea la coș din săritură precedată de deplasare - cu blocare (învățare-repetare). Depășirea (repetare).
- 10 LECTIE DE CONTROL : Complex - deplasare, prindere de minge , oprire, fentă de aruncare la coș, plecare în dribling și aruncare la coș din săritură cu blocare.
- 11 - 13 Marcajul normal (învățare-repetare). Depășirea (perfecționare).
- 14 Plasamentul în apărare în funcție de adversarul direct (învățare). Depășirea (perfecționare).
- 15 Retragerea individuală în apărare (învățare). Depășirea (perfecționare).
- 16 Preluarea adversarului (învățare). Depășirea (perfecționare).
- 17 Noțiuni de plasament în atac în cadrul sistemului de atac în potcoavă, - așezarea în dispozitiv (învățare). Depășirea (perfecționare).
- 18- 19 Așezarea în dispozitiv - potcoavă (repetarea). Depășirea (perfecționare).

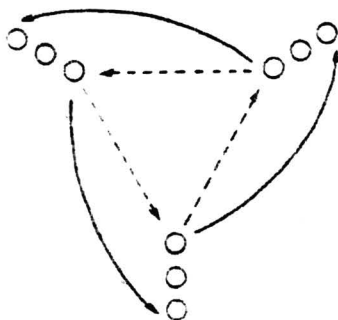
LECTIE DE CONTROL : Complex - deplasare, prindere  
ie minge, oprire, fentă de aruncare, fentă de porni-  
re, plecare în dribling pe partea opusă fentei, arun-  
care la coș din dribling.

CONSPECTUL 1/VII

**SARCINA :** Pasa urmată de deplasare (repetare).

**Aruncarea la coș de pe loc - procedeu la alegere (repetare).**

**CONTINUT :** 1. Pasa urmată de deplasare.



**2. Aruncarea la coș de pe loc.**



**IND. METODICA :**

Distanța de aruncare  
4 m. Exercițiul se va  
efectua sub formă de  
concurs, câștigând e-  
chipa care înscrie  
prima 20 de coșuri.

CONSPECTUL 2/VII

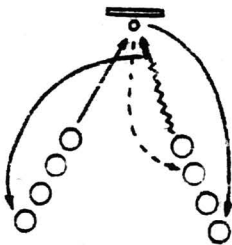
**SARCINA :** Pasa de deplasare (repetare).

Aruncarea la coș din deplasare precedată de dribling (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Pasa din deplasare.



2. Aruncarea la coș din deplasare.

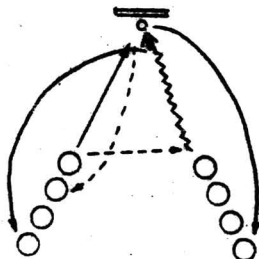


CONSPECTUL 3/VII

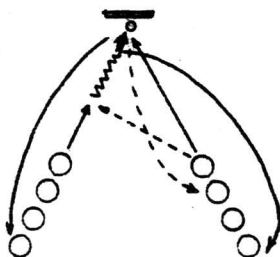
**SARCINA :** Aruncarea la coș din deplasare precedată de dribling (perfecționare).

Depășirea (învățare).

**CONTINUT:** 1. Complex : prindere de minge, dribling, aruncare la coș din deplasare precedată de dribling.



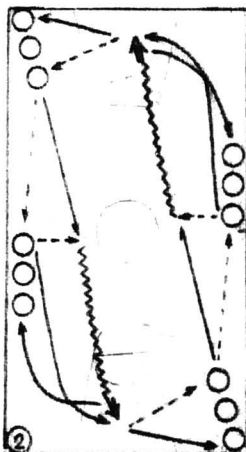
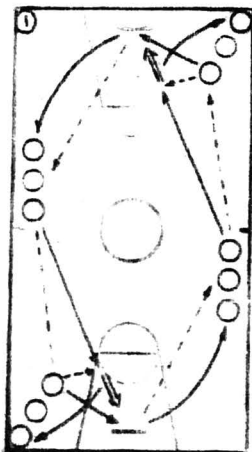
2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, dribling, aruncare la coș din deplasare...



CONSPECTUL 4/VII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din deplasare precedată de pasă (perfecționare).  
Depășirea (învățare).

**CONTINUT :** 1. Complex : pasă, deplasare, prindere de minge, aruncare la coș din deplasare.



2. Complex : pasă, deplasare, prindere de minge, dribling, aruncare la coș din dribling.

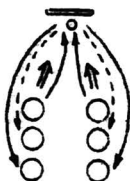


CONSPECTUL 5/VII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură de pe loc (învățare).

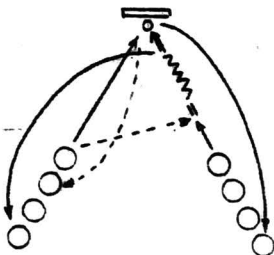
Depășirea (repetare) ;

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din săritură.

**IND. METODICA :**

Aruncarea se va executa din săritură simplă cu bătaie pe două picioare, de la distanța de 2 m. de coș.

2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire fentă de aruncare la coș, dribling, aruncare la coș din dribling.

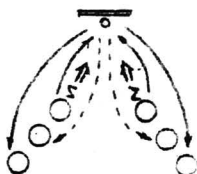
**IND. METODICA :**

După fenta de aruncare la coș, depășirea se va face cu plecare pe partea de primire a pazei cum și pe partea opusă direcției de primire a pazei (respectiv dribling cu mîna dreaptă și cu mîna stîngă).

CONSPECTUL 6/VII

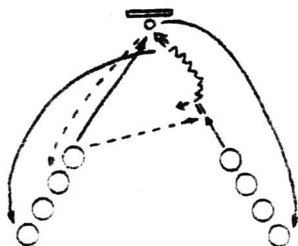
**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură de pe loc (învățare).  
Depășirea (repetare).

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din săritură.

**IND. METODICA :**

Aruncarea se va executa precedată de un dribling și apoi desprindere de pe ambele picioare, dintr-un unghi de  $45^{\circ}$  față de coș și de la 2 m. de coș.

2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pasare spre stînga, plecare în dribling spre dreapta, aruncare la coș din dribling.

**IND. METODICA :**

Complexul se va efectua și cu fentă de pasare spre dreapta și depășire pe partea stîngă.

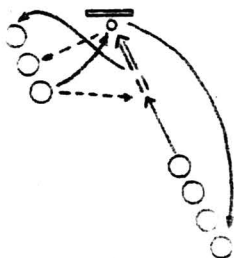
CONSPECTUL 7/VII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură precedată de deplasare - cu blocare (învățare).

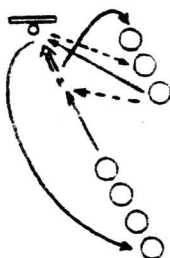
Depășirea (repetare).

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din săritură.

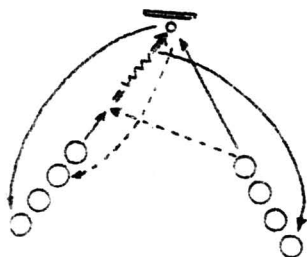
a/



b/



2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de aruncare la coș, dribling, aruncare la coș din dribling.



**IND. METODICA :**

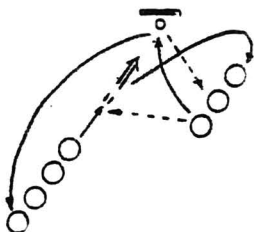
După fenta de aruncare la coș, depășirea se va face cu plecare pe partea de primire a pasei cum și pe partea opusă direcției de primire a pasei (respectiv dribling cu mâna stângă și cu mâna dreaptă).

CONSPECTUL 8/VII

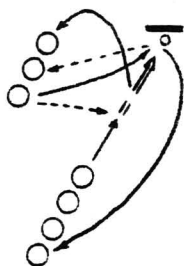
**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură precedată de deplasare -  
cu blocare (învățare).  
Depășirea (repetare).

**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din săritură.

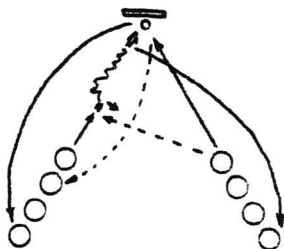
a/



b/



2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pasare dreapta, plecare în dribling spre stînga, aruncare la coș din dribling.



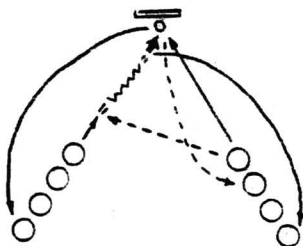
**IND. METODICA :**

Complexul se va efectua  
și cu fentă de pasare  
spre stînga și depășire  
pe dreapta.

CONSPECTUL 9/VII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură precedată de deplasare-cu blocare (repetare).  
Depășirea (repetare).

**CONTINUT :** Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de aruncare la coș, plecare în dribling, oprire cu aruncare la coș din săritură - cu blocare.



**IND. METODICA :**

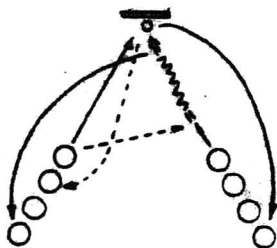
Exercițiul se va executa și de pe partea dreaptă.

CONSPECTUL 10/VII

SARCINA : Lecție de control.

CONTINUT : Proba de control :

Complex : deplasare, prindere de minge, oprire,  
fentă de aruncare la coș, plecare în dribling,  
blocare și aruncare la coș din săritură.



IND. METODICA :

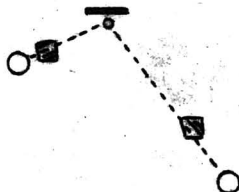
Accentul va cădea pe  
execuția corectă a arun-  
cării la coș din săritură  
precedată de blocare.

CONSPECTUL 11/VII

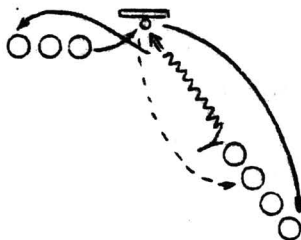
**SARCINA :** Marcajul normal (învăţare).  
Depăşirea (repetare).

**CONTINUT :** 1. Pe perechi atacant-apărător, repetarea regulilor de bază ale marcajului :

- aşezarea între adversar şi coş
- pe linia imaginară atacant-coş
- în funcţie de periculozitatea adversarului (jucător mai aproape de coş, jucător mai departe de coş).



2. Complex : Fentă de pornire spre stînga, plecare în dribling prin dreapta, aruncare la coş deplasare precedată de dribling.



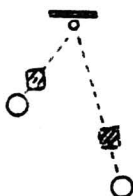
CONSPECTUL 12/VII

SARCINA : Marcajui normal (repetare).

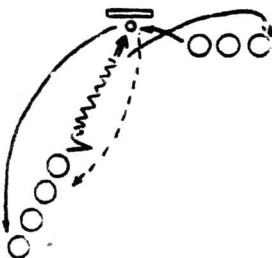
Depășirea (repetare).

CONTINUT : 1. Pe perechi atacant-apărător, repetarea regulilor de bază ale marcajului :

- așezarea între adversar și coș
- pe linia imaginară atacant-coș
- în funcție de pericolozitatea adversarului (jucător mai aproape de coș, jucător mai departe de coș).



2. Complex : fentă de pornire spre dreapta, plecare în dribling prin stînga, aruncare la coș din deplasare precedată de dribling.



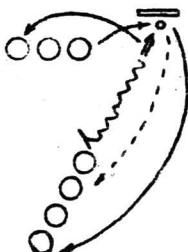


CONSPECTUL 13/VII

**SARCINA :** Marcajul normal (perfecționare).  
Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Jocul "Cîștigă mingea" 5 la 5 pe suprafață limitată de teren.

2. Complex : fentă de aruncare , fentă de pornire spre stînga, plecare în dribling prin dreapta, aruncare la coș din deplasare precedată de dribling.



CONSPECTUL 14/VII

SARCINA : Plasamentul în apărare în funcție de adversarul direct (învățare).

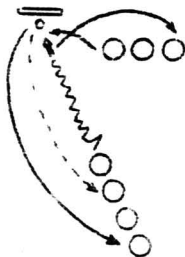
Depășirea (perfecționare).

CONTINUT : 1. Joc 5 la 5 pe  $\frac{1}{2}$  de teren cu temă :

apărarea : plasamentul în apărare în funcție de adversarul direct

atacul : depășirea individuală din atacul în petcoavă.

2. Complex : fentă de aruncare, fentă de pornire spre dreapta, plecare în dribling prin stînga, aruncare la coș din săritură.



CONSPECTUL 15/VII

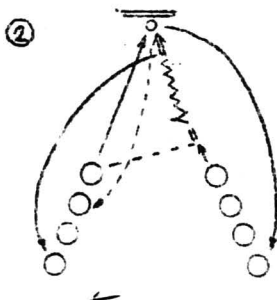
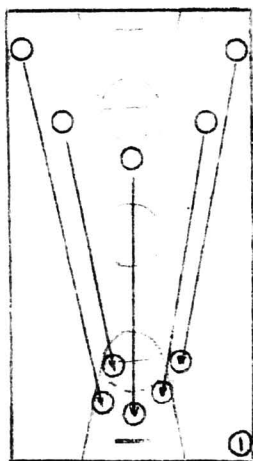
**SARCINA :** Retragera individuală în apărare (învățare).  
Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 pe V2 de teren cu temă :

- apărarea : marcajul individual
- atacul : la semnal prinde mingea și execută retragerea în apărare în cealaltă jumătate de teren, pentru apărarea coșului.

**IND. METODICA :** După fiecare execuție, profesorul va schimba una dintre echipe.

2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pornire spre stînga, plecare în dribling spre dreapta, aruncare la coș din dribling.



CONSPECTUL 16/VII

**SARCINA :** Preluarea adversarului (învăţare).

Depăsirea (perfecţionare).

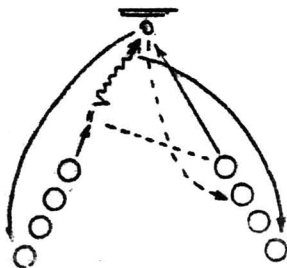
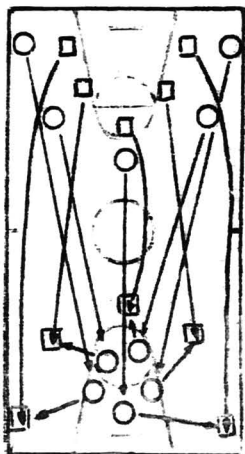
**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 pe 1/2 de teren cu temă :

- atacul : circulaţie de minge şi de jucător
- apărarea : marcajul individual .

La semnal, jucătorii atacanţi pierd mingea, se retrag în apărare în vederea apărării coşului după care fiecare îşi preia adversarul care a trecut în atac.

**IND .METODICA :** După un număr de repetări, profesorul va schimba ambele echipe.

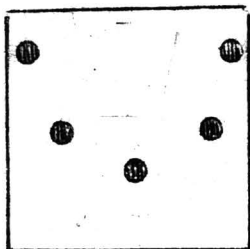
2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pornire spre dreapta, plecare în dribling spre stînga, aruncare la coş din dribling.



CONSPECTUL 17/VII

**SARCINA :** Noțiuni de plasament în atac în cadrul sistemului de atac în potcoavă - așezarea în dispozitiv (învățare). Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 cu temă :

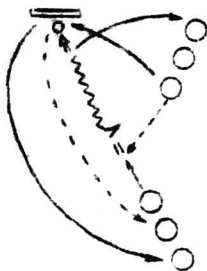


- atacul : așezarea în potcoavă
- apărarea : marcajul individual.

**IND. METODICA :**

După cîștigarea mingii se face trecere lentă în atac, cu ocuparea posturilor din așezarea în potcoavă.

2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pornire spre dreapta, plecare în dribling spre stînga, aruncare la coș din dribling.



CONSPECTUL 18/VII

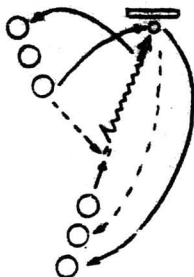
**SARCINA :** Așezarea în dispozitiv - potcoavă (repetare).  
Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 cu temă

- atacul : așezarea în potcoavă
- apărarea : marcajul individual

**IND. METODICA :** După obținerea mingii, echipa va trece în atac cu preluarea dispozitivului de atac în potcoavă. Atacul se va desfășura prin acțiunile tactice învățate (depășire, circulație, plasament), cu respectarea așezării în potcoavă.

2. Complex : deplasare, prindere de mingă, oprire, fentă de pornire spre stînga, plecare în dribling spre dreapta, aruncare la coș din dribling.



CONSPECTUL 19/VII

**SARCINA :** Așezarea în dispozitiv - potcoavă (repetare).  
Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 cu temă :

- atacul : așezare în potcoavă cu folosirea  
acțiunii de depășire.
- apărarea : marcajul individual.

**IND. METODICA :** Se va păstra în permanență așezarea  
în atac în formă de potcoavă.

CONSPECTUL 20/VII

SARCINA : Lecție de control .

CONTINUT : Proba de control : Depășirea.

Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de aruncare, fentă de pornire, plecare în dribling pe partea opusă, aruncare la coș din dribling.

IND. METODICA : Se va urmări corectitudinea execuției întregului complex care constituie acțiunea tactică individuală depășirea.



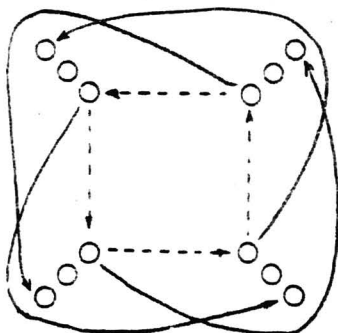
PLAN CALENDARISTIC

- 1 Pasa urmată de deplasare (repetare). Aruncarea la coș de pe loc (repetare).
- 2 Pasa din deplasare (reptare). Aruncarea la coș din dribling (repetare).
- 3 Aruncarea la coș din dribling (repetare). Depășirea (repetare).
- 4 Aruncarea la coș din deplasare (repetare).
5. Aruncarea la coș din săritură de pe loc (repetare) Depășirea (perfecționare).
- 6 - 7 Aruncarea la coș din săritură cu blocare (repetare). Depășirea (perfecționare).
- 8 - 9 Marcajul normal repetare). Combinația tactică dă și du-te (inițiere-invățare).
- 10 LECTIE DE CONTROL : Complex - deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de aruncare, fentă de pornire, plecare în dribling, aruncare la coș din săritură cu blocare.
- 11 Marcajul normal (repetare). Combinația tactică dă și du-te (repetare).
- 12 - 13 Noțiuni de marcaj la jucătorul cu minge (invățare). Combinația dă și du-te (repetare).
- 14 - 17 Sistemul de atac în potcoavă, sistemul de apărare om la om (invățare repetare). Combinația tactică dă și du-te (repetare).
- 18 - 19 Sistemul de atac în potcoavă (repetare). Sistemul de apărare om la om (repetare).
- 20 LECTIE DE CONTROL : Combinația tactică dă și du-te.

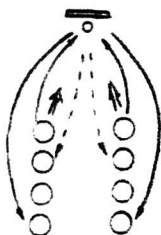
CONSPECTUL 1/VIII

SARCINA : Pase urmate de deplasare (repetare).  
Aruncarea la coș de pe loc (repetare).

CONTINUT : 1. Pase urmate de deplasare.



2. Aruncarea la coș de pe loc.



IND. METODICA :

Exercițiul se va desfășura sub formă de concurs, câștigând echipa care înscrie prima 20 de coșuri.

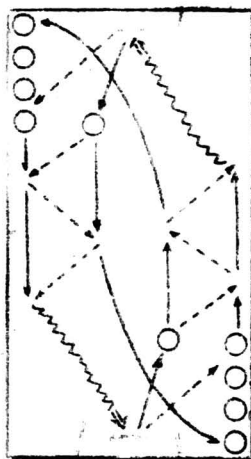
Aruncarea se va executa de la linia de aruncări libere.

CONSPECTUL 2/VIII

SARCINA : Pase din deplasare (repetare).

Aruncarea la coș din dribling (repetare).

CONTINUT : 1. Complex : pase din deplasare, dribling și aruncare la coș din dribling.

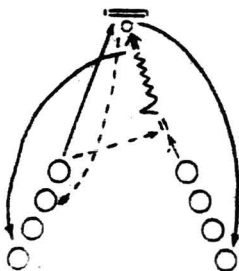


CONSPECTUL 3/VIII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din dribling (perfecționare).  
Depășirea (repetare).

**CONTINUT :** 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pornire spre stînga, plecare în dribling prin dreapta, aruncare la coș din driblin.

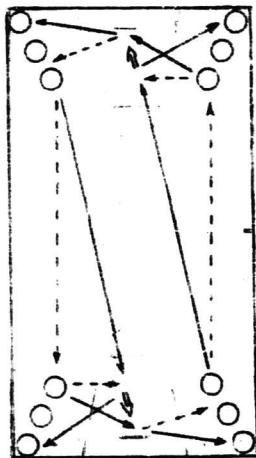
**VARIANTA :** După un număr de repetări, exercițiul se va desfășura și cu depășirea executată pe partea stîngă.



CONSPECTUL 4/VIII

SARCINA : Aruncarea la coș din deplasare (repetare).

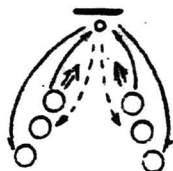
CONTINUT : 1. Complex : deplasare prindere de minge, aruncare la coș din deplasare.



CONSPECTUL 5/VIII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură de pe loc - cu blocare (repetare).  
Depășirea (perfecționare).

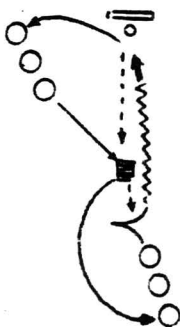
**CONTINUT :** 1. Aruncarea la coș din săritură.

**IND. METODICA :**

Exercițiul se va desfășura sub formă de concurs. Câștigă echipa care marchează prima 20 de coșuri.

Aruncarea se va executa de la o distanță de 3 m. de coș.

2. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pornire spre stînga, plecare în dribling prin dreapta, aruncare la coș din săritură.

**IND. METODICA :**

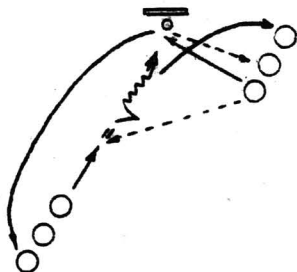
Exercițiul se va desfășura cu un adversar semi activ, care după de-i pasează mingea executantului, simulează marcajul.

CONSPECTUL 6/VIII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură cu blocare (repetare).  
Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT:** 1. Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de pornire spre dreapta, plecare în dribling spre stînga, aruncare la coș din săritură cu blocare.

a/

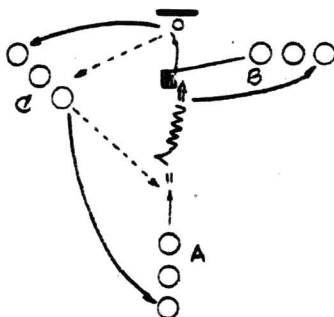


b/ Elevul care pasează, după ce pasează mingea se deplasează ca apărător semi activ la jucătorul care execută.

CONSPECTUL 7/VIII

**SARCINA :** Aruncarea la coș din săritură cu blocare (repetare).  
Depășirea (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Complex: deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de depășire spre stînga, depășire în dribling prin dreapta, aruncare la coș din săritură cu blocare din fața unui apărător venit de la șirul B.





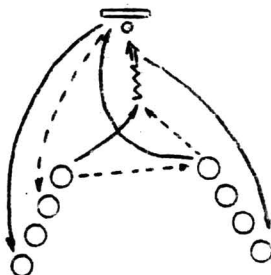
CONSPECTUL 8/VIII

**SARCINA :** Marcajul normal (repetare).

Dă și du-te (învățare).

**CONTINUT :** 1. Pe perechi, atacant-apărător, folosind toată lungimea sălii, deplasări și marcaj. La întoarcere se schimbă rolurile.

2. Combinația tactică dă și du-te.

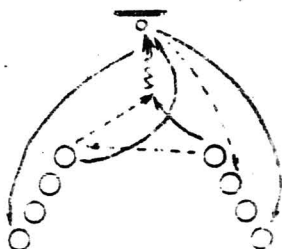


CONSPECTUL 9/VIII

SARCINA : Marcajul normal (perfecționare).

Combinăția tactică dă și du-te (repstare).

CONTINUT : 1. Dă și du-te .



2. Joc 5 la 5 pe 1/2 teren cu temă :

- atacul : așezarea în potcoavă și depășiri
- apărarea : marcajul normal.

CONSPECTUL 10/VIII

SARCINA : Lecție de control.

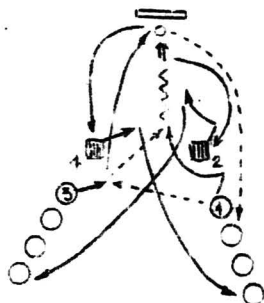
CONTINUT : Proba de control :

Complex : deplasare, prindere de minge, oprire, fentă de aruncare, fentă de pornire, plecare în dribling, aruncare la coș din săritură cu blocare.

CONSPECTUL 11/VIII

SARCINA : Marcajul normal (repetare).  
 Combinația dă și du-te (repetare).

CONTINUT : 1. Complex : Dă și du-te cu adversar (marcaj normal al adversarului).



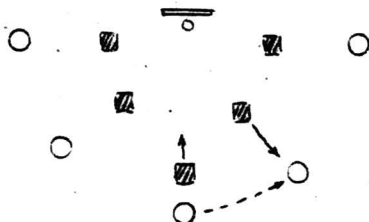
CONSPECTUL 12/VIII

**SARCINA :** Noțiuni de marcaj la jucătorul cu munge (noțiuni-în-vățare).

Combi-nația dă și du-te (repetare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5,la 5 pe 1/2 de teren cu temă :

- atacul : dă și du-te din așezare în potcoavă.
- apărarea : marcaj normal cu ieșire la omul cu mingea.

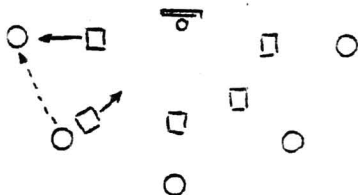


CONSPECTUL 13/VIII

SARCINA : Noțiuni de marcaj la jucătorul cu minge (învățare).  
 Combinația dă și du-te (repetare).

CONTINUT : 1. Joc 5 la 5 pe  $\frac{1}{2}$  de teren cu temă :

- atacul : dă și du-te din așezare în potcoavă
- apărarea : marcaj normal cu ieșire la omul cu minge.



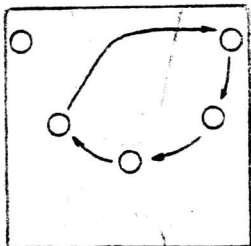
CONSPECTUL 14/VIII

**SARCINA :** Sistemul de atac în potcoavă (învăţare).

Combinăţia dă şi du-te (perfecţionare).

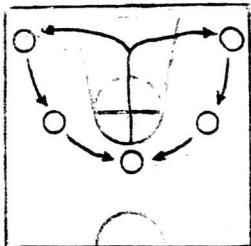
**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 pe  $\frac{1}{2}$  de teren cu temă :

- atacul : dă şi du-te din aşezare în potcoavă cu circulaţie de minge şi jucători
- apărare : marcajul normal şi marcaj la jucătorul cu minge.

**IND. METODICA :**

Circulaţia jucătorilor : ofensivă - cu direcţie de coş; de compensaţie - ocuparea postului părăsit, pentru respectarea dispozitivului de atac în potcoavă.

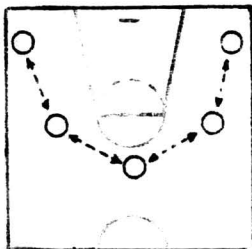
Circulaţia mingii : din om în om. Este contra indicată pasarea mingii peste un plan de apărători.




---

Circulaţia ofensivă şi de compensaţie a jucătorilor.

---




---

Circulaţia mingii.

---

CONSPECTUL 15/VIII

**SARCINA :** sistemul de apărare om la om (învăţare).

Combinatia dă şi du-te (perfecţionare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 pe 1/2 de teren cu temă :

- apărare : marcaj normal, marcaj la jucătorul cu minge, lupta pentru cîştigarea mingii, apărarea coşului, prinderea mingii la panou.
- atacul : depăşire, dă şi du-te aruncările la coş de la semidistanţă, respectarea dispozitivului de atac şi a circulaţiei de minge şi de jucător .



CONSPECTUL 16/VIII

SARCINA : Sistemul de apărare om la om (învăţare).

Combi-naţia dă şi du-te (perfecţi-onare).

CONTINUT : 1. Joc 5 la 5 pe  $\frac{1}{2}$  de teren cu temă :

- apărare : marcaj normal , marcaj la jucătorul cu minge, lupta pentru cîştigarea mingii,apărarea coşului,prinderea mingii la panou.
- atacul : depăşirea, dă şi du-te, aruncările la coş de la semi distanţă,respectarea dispozi-tivului de atac şi a circula-ţiei de minge. şi de jucătorii.

CONSPECTUL 17/VIII

SARCINA : Sistemul de apărare om la om (repetare).  
Combinăția dă și du-te (perfecționare).

CONTINUT : 1. Joc 5 la 5 pe tot terenul cu aplicarea noțiunilor tactice învățate.

CONSPECTUL 16/VIII

**SARCINA :** Sistemul de apărare om la om (repetare).  
Combinăția dă și du-te (perfecționare).

**CONTINUT :** 1. Joc 5 la 5 pe tot terenul cu aplicarea noțiunilor  
tactice învățate.

CONSPECTUL 19/VIII

SARCINA : Sistemul de apărare om la om (repetare).  
Combinăția dă și du-te (perfecționare).

CONTINUT: 1. Joc 5 la 5 pe tot terenul cu aplicarea noțiunilor învățate.

CONSPECTUL 20/VIII

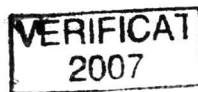
SARCINA : Lecție de control .

CONTINUT : Proba de control : Dă și du-te.

IND. METODICA : Se va urmări în notare corectitudinea execuției pe perechi a combinației dă și du-te:

a/ rezolvarea finalizării

b/ dublajul jucătorului care pasează.



**VERIFICAT**  
**2017**

175927-1071 FEDERAL



