

# METODICA INVATARII JOCULUI DE BASCHET IN SCOALA

## DESCRIEREA JOCULUI

### **Infrațiuni**

Abateri: infrațiuni de la regulile de joc care se sancționează cu pierderea posesiei mingii. Nu se înregistrează în foaia de arbitraj.

Greșeli: presupun contact personal cu adversarul, comportament nesportiv. Se notează în foaia de arbitraj. La efectuarea a 5 greșeli de către un jucător, se sancționează cu eliminarea acestuia din joc.

#### **Abateri:**

- \* pași;
- \* dublu dribling;
- \* jucător afară din joc, minge afară din joc;
- \* 3" – 5" – 8" – 24";
- \* repunere în joc;
- \* minge întoarsă în zona din spate („teren”);
- \* angajare 1 : 1;
- \* abateri la execuția aruncărilor libere.

#### **Greșeli:**

- \* greșeala personală;
- \* greșeala antisportivă;
- \* greșeala tehnică jucător, antrenor, însoțitori echipă;
- \* greșeala descalificatoare;
- \* dublă greșeală;
- \* greșeala tehnică în timpul unui interval de joc;
- \* greșeli de echipă;
- \* cinci greșeli de jucător.

## **1.1. REGULI DE BAZĂ ÎN PRACTICAREA JOCULUI DE BASCHET**

Jocul de baschet este un joc colectiv ale cărui caracteristici decurg din scopul final al acțiunilor jucătorilor și anume introducerea mingii în coș.

În esență, jocul constă în confruntarea dintre două echipe alcătuite din 5 jucători, care prin deplasări cu și fără minge, prin pase între ei, urmăresc să introducă mingea în coșul echipei adverse. Valoarea unui coș înscris din acțiune este de două sau trei puncte iar atunci când se realizează ca urmare a unei aruncări libere este de un punct. Echipa este compusă din maximum 10 sportivi cu drept de joc, iar pentru turneele în care se dispută mai mult de 3 jocuri, 12 sportivi cu drept de joc.

Durata jocului este de (4) perioade (sferturi) a câte 10' fiecare, cu pauză de 2' între perioadele (sferturile) 1 – 2 și 3 – 4 și înaintea fiecărei prelungiri, iar între reprize (sfertul 2 – 3) pauza va fi de 15'.

În caz de egalitate jocul va continua cu 2 prelungiri de 5' sau cu atâtea prelungiri necesare pentru a decide învingătorul.

Forul de specialitate care conduce activitatea baschetbalistică este Federația Română de Baschet (F. R. B.).

Jocul constă într-o serie de acțiuni tehnico-tactice individuale, efectuate de atacanți împotriva unor acțiuni ale jucătorilor echipei adverse aflate în defensivă, acțiuni care trebuie să se integreze în prescripțiile regulamentului de joc.

Aceste acțiuni tehnico-tactice sunt formate din: acțiuni individuale și combinații de 2 și 3 jucători care se desfășoară în cadrul unor dispozitive numite sisteme.

După dispunerea în teren, în atac și în apărare, posturile pe care acționează jucătorii sunt denumite:

- \* **pivot** – jucătorul care acționează în apropierea panoului advers (cei mai înalți jucători);
- \* **centru** – jucător care acționează în cercul de la panoul advers (înalt și robust);
- \* **extremă** – jucător care acționează pe părțile laterale ale suprafeței de atac (buni aruncători de la distanță);
- \* **conducător de joc** – fundaș – jucătorul care organizează și coordonează acțiunile echipei (jucător complet).

### **Terenul de joc. Linii și dimensiuni.**

Jocul se desfășoară în sală sau în aer liber, pe un teren dreptunghiular având dimensiunile 28 / 15 m, măsurat de la marginea interioară a liniilor care îl delimitează.

Pentru toate celelalte competiții organismul competent al F.I.B.A. care sunt Comisia de Zonă sau federațiile Naționale, au autoritatea să aprobe terenurile de joc existente cu dimensiuni minime de 26 / 14 m.

*Liniile lungi* ale terenului poartă denumirea de „*linii de tușă*” iar cele care marchează lățimea terenului „*linii de fund*” – grosimea liniei 5 cm.

*Linia de centru* – linie paralelă cu liniile de fund, care împarte terenul în zona din față și zona din spate, linie care se prelungește în exterior cu 15 cm.

*Liniile de aruncări libere* – liniile paralele cu liniile de fund, având marginea exterioară de 5,80 m de la marginea interioară a liniei de fund și o lungime de 3,60 m.

*Zonele de restricție*: spațiile delimitate de liniile de fund, liniile de aruncări libere și liniile care unesc extremitățile liniilor de aruncări libere, cu punctele situate pe liniile de fund la 3 m de o parte și de cealaltă a mijlocului acestor linii, măsurate de la marginea exterioară a acestora.

*Culoarele de aruncări libere*: cuprind zonele de restricție plus un semicerc cu raza de 1,80 m, al cărui centru este la mijlocul liniei de aruncări libere.

*Zona coșului de trei puncte*: este întreaga suprafață a terenului de joc cu excepția zonei apropiate de coșul adversarului și de liniile care o delimitează și care cuprinde:

- \* două semicercuri cu raza de 6,25 m măsurate de la marginea exterioară a circumferințelor și având centrul în punctul de teren situat pe verticala care coboară exact din centrul inelului. Semicerculile sunt prelungite prin linii paralele cu liniile de tușe. Centrul semicercului se găsește la 1,575 m de la mijlocul liniei de fund, fiind măsurată de la marginea interioară a acesteia.

*Înălțimea sălii*: cel puțin 7 m;

*Cercul central*: raza 1,80 m;

*Greutatea mingii*: 567 – 650 g;

*Circumferința*: 75 – 78 cm;

*Panouri:* lungimea 1,80 m – înălțimea de la sol 2,90 m; lățimea 1,05 m – înălțimea de la sol la inel 3,05 m.

- \* sunt confecționate dintr-un material transparent (plexiglass) sau vopsite în alb. În spatele inelului este marcat un dreptunghi cu dimensiunile exterioare 59 cm – 45 cm. Marginile panoului sunt linii negre sau albe de 5 cm.

Toată marginea inferioară a panoului și 34 cm din marginile laterale sunt capitonate cu material moale de protecție pentru a evita accidentările.





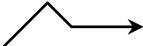
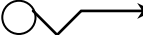




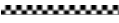



Coșul cuprinde un inel și o plasă:

- \* diametrul inelului de 45 cm;
- \* lungimea plasei este de 40 cm, prevăzută cu 12 bucle pentru legarea de inel;
- \* distanța inelului față de panou – 15 cm.

### **Echipamentul tehnic:**

1. Cronometru de joc și un cronograf.
2. Aparatul pentru 24”.
3. Semnale sonore.
4. Tabela de scor.
5. Foaia de arbitraj.
6. Plăcuțe de la 1 la 5 pentru greșelile de jucător.
7. Plăcuțe pentru greșelile de echipă.
8. Indicatorul pentru posesie alternativă.

### **Semne convenționale folosite în baschet**

	– Atacant
	– Apărător
	– Mingea
	– Deplasarea jucătorului
	– Schimbare de direcție
	– Fentă plecare
	– Atacant cu minge
	– Circulația mingii (pasă)
	– Aruncare la coș
	– Dribling
	– Oprire
	
	
	

- Blocaj
  - Pivotare
- R
- Recuperare la panou

## TACTICA JOCULUI DE BASCHET

### DEFINIȚIE

Tactica reprezintă totalitatea acțiunilor individuale și colective ale jucătorilor unei echipe organizate și coordonate unitar și rațional, în limitele regulamentului de joc și al sportivității, cu scopul realizării victoriei, prin valorificarea calităților și particularităților de pregătire ale jucătorilor proprii, în concordanță cu caracteristicile adversarului.

După M. Epuran (1968), tactica „este activitatea prin care un sportiv desfășoară toate posibilitățile sale tehnice, fizice și psihice, pentru a dobândi rezultatele cele mai bune în condițiile și în fața unor adversari diferiți”.

### COMPONENTE

Componentele tacticii sunt următoarele:

**Acțiunea individuală** – reprezintă folosirea conștientă de către un jucător, într-o fază de joc, a celui mai indicat complex de procedee tehnico-tactice, în scopul realizării unei sarcini parțiale a jocului.

**Combinatie tactică** – reprezintă coordonarea acțiunilor individuale a doi sau mai mulți jucători într-o fază a jocului, efectuată în scopul realizării unei sarcini parțiale a jocului în atac sau apărare.

**Schema tactică** – combinație tactică standard în care deplasările și acțiunile jucătorilor precum și circulațiile lor sunt stabilite dinainte. Se aplică în momente fixe ale jocului.

**Circulația tactică** – reprezintă o formă superioară de pregătire a atacului, prin repetarea mai multor combinații tactice după un plan stabilit.

**Sistemul de joc** – reprezintă forma generală de organizare a acțiunilor jucătorilor în atac și apărare, prin stabilirea unor sarcini precise și a unor principii de circulație și de colaborare în cadrul unui dispozitiv prestabilit.

**Concepția de joc** – caracteristicile pe care le are o echipă privind aplicarea tacticii.

**Planul tactic** – măsurile tactice stabilite în atac și apărare pentru abordarea fiecărui meci în parte.

**Stilul de joc** – caracteristicile în aplicarea tehnicii, tacticii și ritmului de joc, comune jucătorilor unei echipe.

### CARACTERISTICI

Tactica în jocul de baschet prezintă următoarele caracteristici principale:

- ♦ **accesibilă:** corespunde caracteristicilor jucătorilor și echipei proprii a adversarului, dar și a condițiilor de desfășurare;

- ♦ **adaptabilă:** poate fi „modelată” în funcție de diversele situații ale sistemului de joc propriu sau advers;
- ♦ **creativă:** deoarece, prin conținutul său impune, necesitatea de studiu permanent, inclusiv a propriei prestații (nu numai a adversarului) și găsirea de soluții originale exprimată în planurile tactice, metode de antrenament, atât de antrenori cât și de sportivi;
- ♦ **rațională:** deoarece procesele psihice ale gândirii se transpun în rezolvarea situațiilor de joc prin luarea de decizii optime, în orice moment, în condiții limitate de spațiu și de timp → inteligență motrică.

## **BAZELE TACTICII ÎN ATAC**

**Definiție:** atacul – situația tactică în care o echipă se află în posesia mingii.

### 1. PRINCIPIILE ATACULUI:

- ♦ principiul atacării coșului advers;
- ♦ posesia mingii;
- ♦ adaptarea atacului la specificul apărării;
- ♦ provocarea și valorificarea greșelilor.

## FAZELE ATACULUI:

- ♦ intrarea în posesia mingii;
- ♦ trecerea în terenul de atac;
  - ◇ trecere rapidă;
  - ◇ trecere lentă;
  - ◇ trecere prin combinații;
- ♦ ocuparea dispozitivului de atac;
- ♦ finalizarea atacului;
- ♦ recuperarea la panou.

## 2. SISTEME DE ATAC:

- ♦ contraatacul;
- ♦ atacul rapid;
- ♦ sistemul de atac în semicerc;
- ♦ sistemul de atac cu unul sau doi jucători pivot;
- ♦ sistemul de atac cu unul sau doi centri;
- ♦ sistemul de atac cu un jucător pivot și centru

## 3. FORMELE ATACULUI:

- ♦ atac lent;
- ♦ atac rapid.

## 4. FACTORII SAU MIJLOACELE ATACULUI

- ♦ plasamentul în atac și anticiparea acțiunilor;
- ♦ circulația jucătorilor;
  - ◇ circulație individuală;
  - ◇ circulație cu combinații;
- ♦ circulația mingii;
- ♦ organizarea atacului și folosirea terenului de atac;
- ♦ depășirea numerică sau superioritatea numerică;
- ♦ surpriza;
- ♦ ritmul de joc.

## BAZELE TACTICII ÎN APĂRARE

**Definiție:** apărarea – situația tactică în care o echipă luptă pentru intrarea în posesia mingii.

## 1. PRINCIPIILE APĂRĂRII:

- ♦ principiul apărării coșului;
- ♦ intrarea în posesia mingii;
- ♦ adaptarea apărării la specificul atacului;
- ♦ întrajutorarea;
- ♦ provocarea și valorificarea greșelilor adversarului.

## 2. FAZELE APĂRĂRII:

- ♦ echilibrul defensiv;
- ♦ pierderea posesiei de minge;
- ♦ oprirea lansării și desfășurării contraatacului;
- ♦ replierea;
- ♦ organizarea dispozitivului de apărare;
- ♦ apărarea propriu-zisă;
- ♦ urmărirea la panou.

## 3. SISTEME DE APĂRARE:

- ♦ apărarea om la om → caracter individual;
- ♦ apărarea în zonă → caracter colectiv;
- ♦ apărarea combinată.

## 4. FORMELE APĂRĂRII<sup>1</sup>:

- ♦ apărare activă;
- ♦ apărare pasivă.

## 5. FACTORII SAU MIJLOACELE APĂRĂRII

- ♦ plasament în apărare;
- ♦ anticiparea acțiunilor;
- ♦ circulația jucătorilor;
  - ◇ circulație individuală;
  - ◇ circulație cu combinații;

---

<sup>1</sup> 1. Apărările cu caracter pasiv se desfășoară pe o suprafață limitată în apropierea coșului, inițiativa aparține atacanților;

2. Apărările cu caracter activ prezintă inițiativa din partea apărătorilor.

## CONȚINUT

Conținutul tacticii este bine precizat, iar importanța aplicării ei creator în joc a devenit un factor principal.

Tactica în jocul de baschet se prezintă astfel:

- a) Tactica în atac
- b) Tactica în apărare

În ambele situații întâlnim:

- ♦ acțiuni tactice individuale (tactica individuală)
- ♦ acțiuni tactice colective (tactica colectivă).

*Tactica individuală*: reprezintă ansamblul de acțiuni individuale folosite conștient de **un jucător** cu scopul realizării unei sarcini a jocului în atac sau apărare.

*Tactica colectivă* reprezintă ansamblul de acțiuni individuale folosite conștient de **mai mulți jucători**, cu scopul realizării unei sarcini a jocului în atac sau apărare.

Având în vedere că în jocul de baschet fazele de atac și apărare se succed foarte repede, acestea sunt strâns legate între ele și nu pot fi dissociate una de cealaltă. Împărțirea jocului în atac și apărare se realizează doar din punct de vedere didactic. Astfel tactica în jocul de baschet se împarte:

- a) tactică individuală;
- b) tactică colectivă: – elementară;  
– de echipă.

### 1.1.1. CONȚINUTUL TACTICII INDIVIDUALE

#### *În atac*

- \* circulația jucătorilor fără minge (demarcajul)
- \* circulația jucătorilor cu minge și finalizare din pătrundere, depășire
- \* triplă amenințare
- \* voleibalarea
- \* recuperarea

#### *În apărare*

- \* marcajul atacantului, fără sau cu minge
- \* scoaterea mingii de la adversar
- \* interceptția
- \* capacul
- \* urmărirea

### 1.1.2. CONȚINUTUL TACTICII COLECTIVE ELEMENTARE

#### *Atac*

- \* „dă și du-te”
- \* încrucișare
- \* blocaj – ieșire din blocaj
- \* paravanul
- \* dublajul
- \* atacul în superioritate numerică
- \* combinații tactice la momente fixe:

#### *Apărare*

- \* repartizarea adversarilor
- \* închiderea pătrunderilor și depășirilor
- \* alunecarea
- \* flotarea
- \* aglomerarea
- \* schimbul de adversar
- \* triumghiul de săritură

### **Atac**

- ◇ angajarea între doi
- ◇ repunere de la linia laterală
- ◇ repunere de la linia de fund
- ◇ aruncarea liberă.

### **Apărare**

- ✖ apărare în inferioritate numerică
- ✖ apărare împotriva combinațiilor de atac în momentele fixe ale jocului.

## 1.1.3. CONȚINUTUL TACTICII COLECTIVE DE ECHIPĂ (SISTEME DE JOC)

### **Atac**

- ✖ sistem de atac rapid →
- ✖ sistem de atac pozițional →
  - ◇ atacul în semicerc
  - ◇ atacul cu unul sau doi jucători pivoți
  - ◇ atacul cu unul sau doi jucători centri
  - ◇ atacul cu un jucător pivot și centru
- ✖ așezări ofensive în momentele fixe ale jocului

### **Apărare**

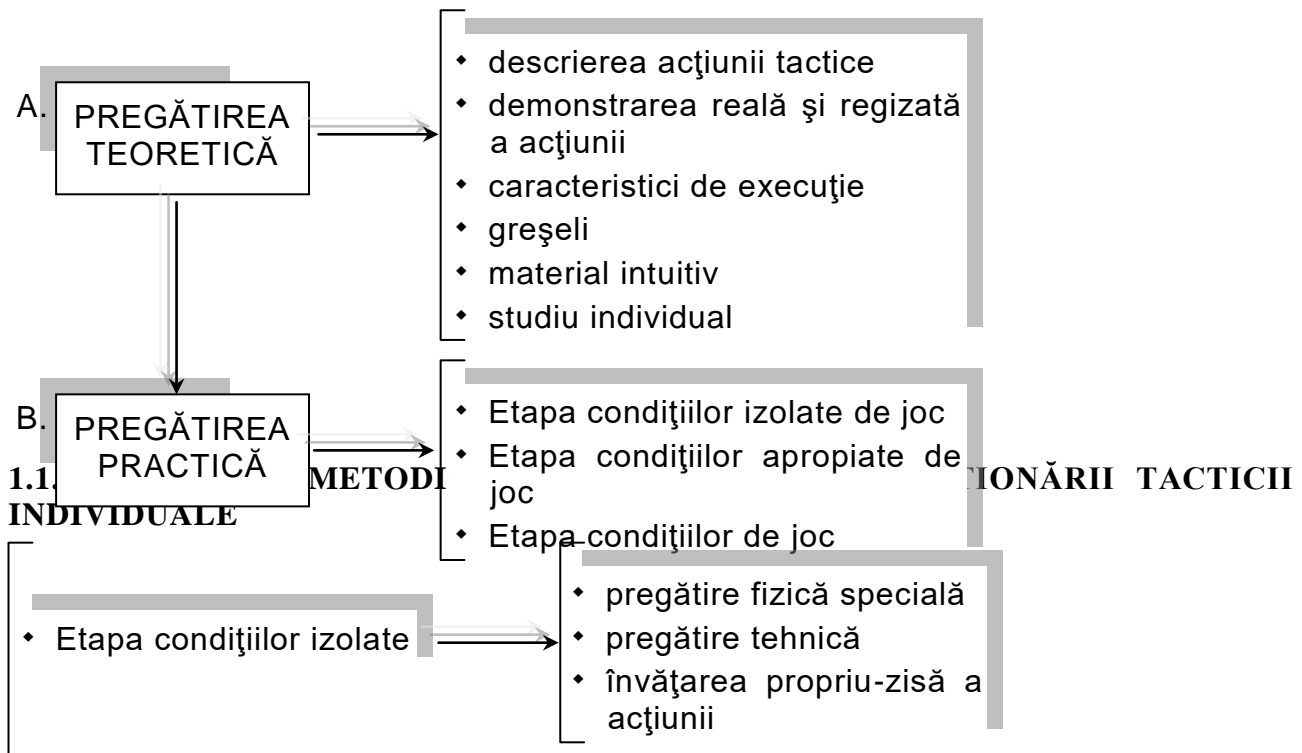
- ✖ împotriva contraatacului
- ✖ apărare om la om
- ✖ apărare zonă
- ✖ apărarea combinată

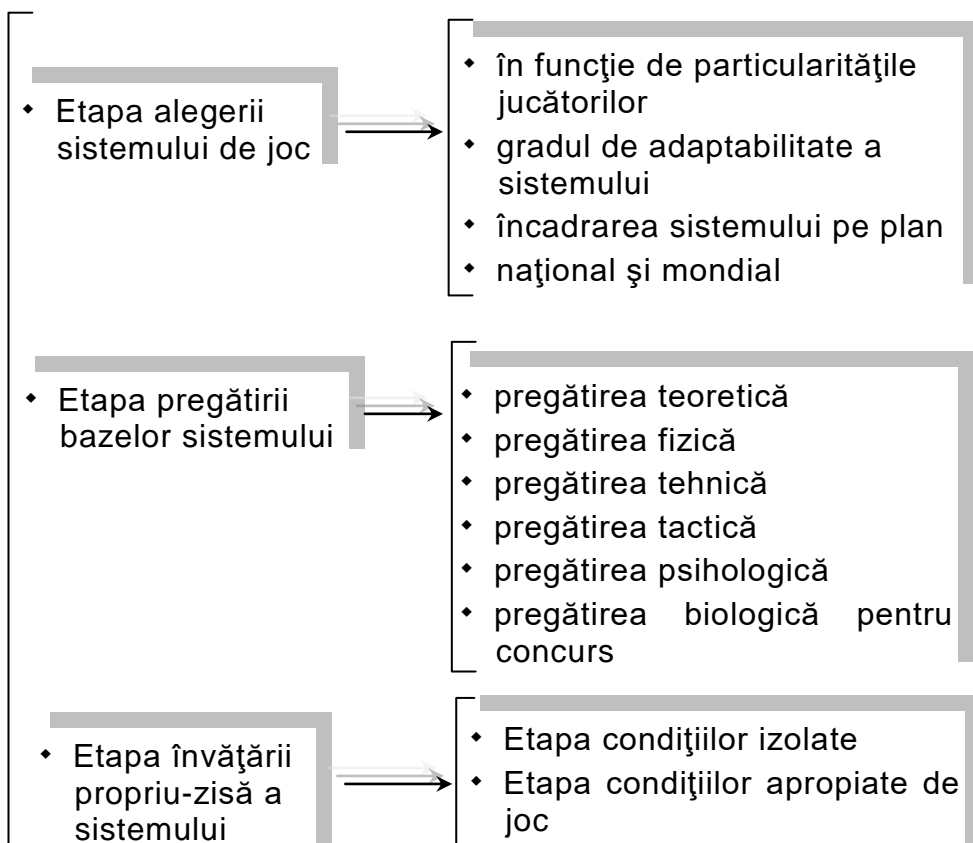
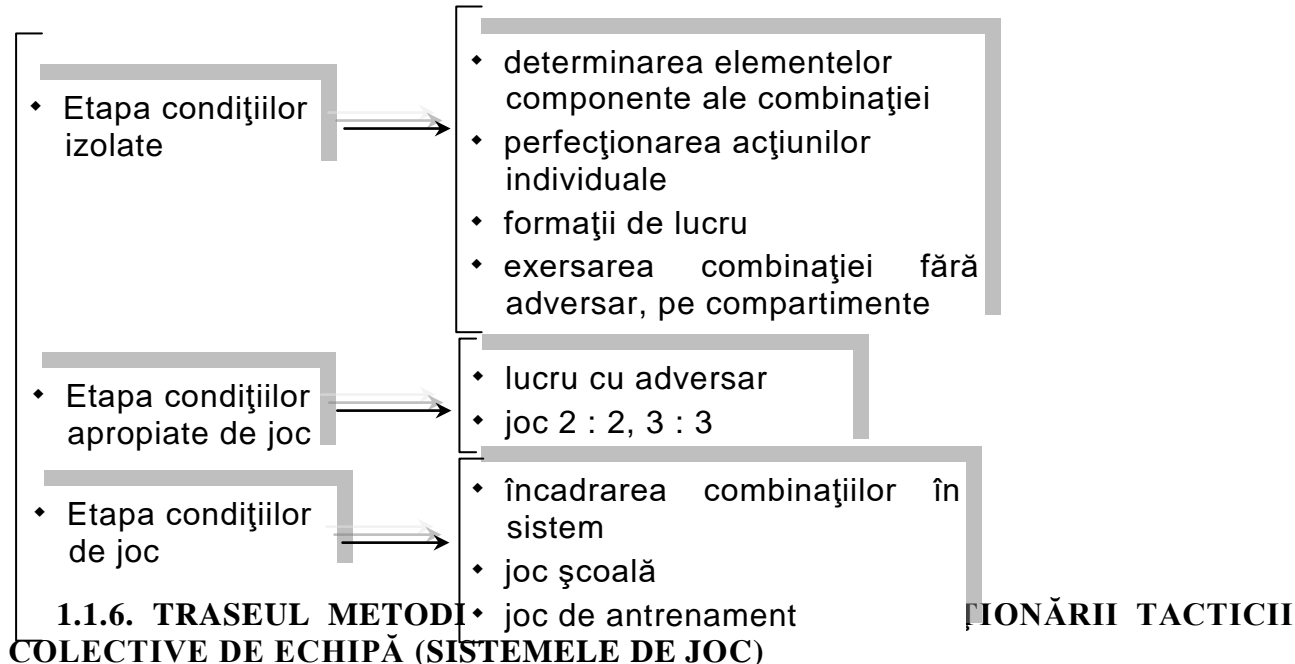
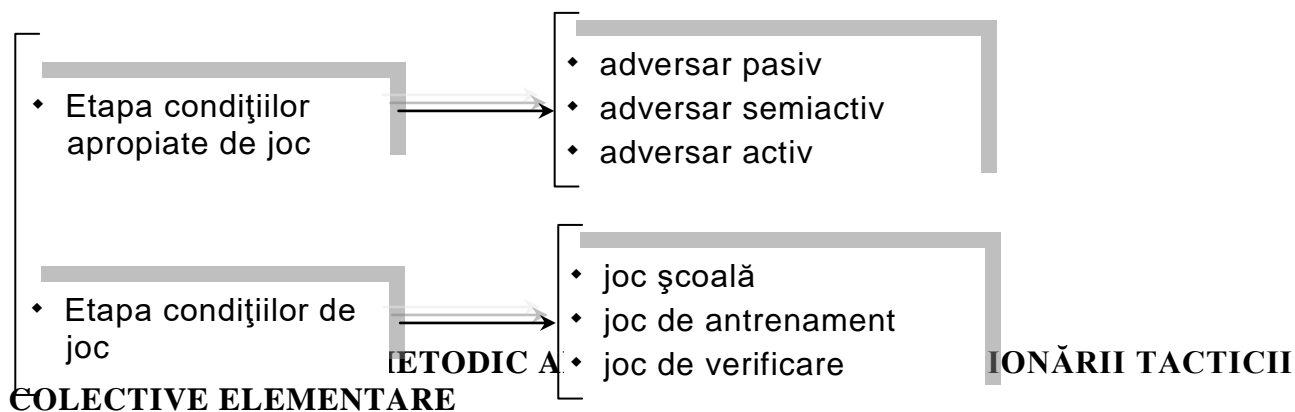
## TRASEUL METODIC AL ÎNVĂȚĂRII TACTICII ÎN JOCUL DE BASCHET

Sucesiunea cuprinde 3 etape:

1. Învățarea, consolidarea și perfecționarea acțiunilor tactice individuale;
2. Învățarea, consolidarea și perfecționarea combinațiilor de 2 și 3 jucători (tactică colectivă elementară);
3. Învățarea, consolidarea și perfecționarea tacticii colective de echipă.

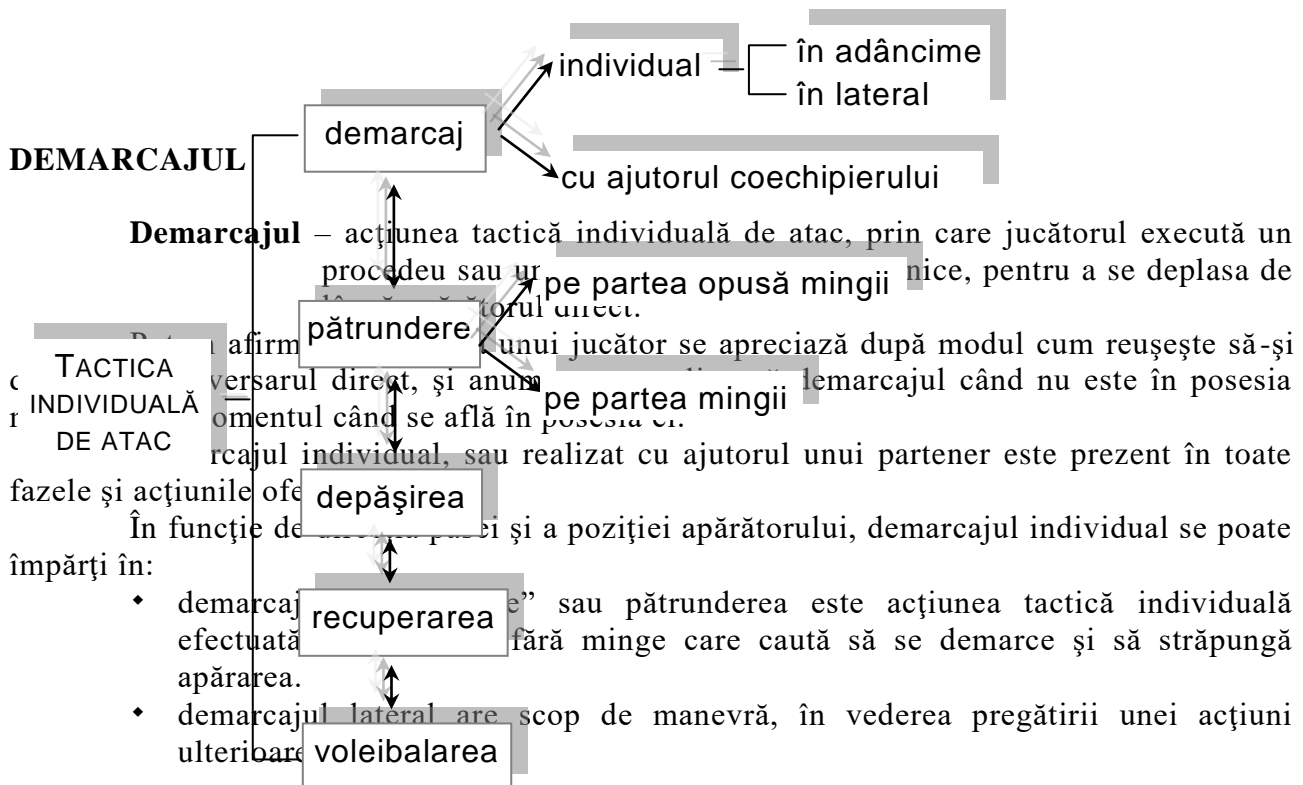
Metodica cuprinde două aspecte:





# TACTICA INDIVIDUALĂ ÎN ATAC

## 1.1.7. SISTEMATIZAREA TACTICII INDIVIDUALE ÎN ATAC



TACTICA INDIVIDUALĂ DE ATAC

Demarcajul individual, sau realizat cu ajutorul unui partener este prezent în toate fazele și acțiunile ofensive. În funcție de poziția și a poziției apărătorului, demarcajul individual se poate împărți în:

- demarcajul „direct” sau pătrunderea este acțiunea tactică individuală efectuată fără minge care caută să se demarce și să străpungă apărarea.
- demarcajul lateral are scop de manevră, în vederea pregătirii unei acțiuni ulterioare.

### Utilizare tactică:

- apărarea om la om, pressing, zonă;
- când marcajul apărătorului este foarte aproape de atacant;
- în combinații de „dă și du-te”, blocaj, încrucișare, atac în superioritate numerică.

### Indicații metodice:

Se urmăresc următoarele aspecte:

- provocarea greșelilor și valorificarea lor;
- câștigarea priorității de culoar și plan;
- deprinderea să fie hotărâtă, energică și să favorizeze primirea mingii;
- stăpânirea elementelor și principiilor de mișcare în teren („jocul fără minge”);
- se învață în paralel cu marcajul din primele lecții.

## PĂTRUNDEREA

Reprezintă un procedeu special de demarcaj, cu caracter ofensiv, care are drept scop primirea mingii și aruncarea ei la coș.

Este acțiunea tactică efectuată de atacantul fără minge. Se poate executa cu primirea mingii sau fără primirea ei.

### **Indicații metodice:**

- ♦ se recomandă în cazul pătrunderilor ca ceilalți jucători să efectueze o circulație de compensație (laterală);
- ♦ să se efectueze în arc de cerc, deoarece favorizează luarea primului plan față de apărător;
- ♦ cel care pătrunde trebuie să fie întotdeauna cu fața spre coechipierul care se găsește în posesia mingii;
- ♦ învățarea se va începe pe partea mâinii îndemânatică, la început cu aruncarea la coș din dribling sau alergare cu o mână de sus, și apoi cu procedee speciale: oferită, semicârlig etc.

### **Metodica învățării și consolidării pătrunderii**

Mijloace specifice: schimb de direcție, finalizări prin aruncare la coș din dribling, alergare, săritură, opriri, fente, prinderea mingii pasate din diferite unghiuri și distanțe.

#### **♦ etapa condițiilor izolate de joc**

- ✧ aruncare la coș din alergare;
- ✧ pătrundere pe aceeași parte cu mingea, primirea mingii de la partener și aruncare la coș din alergare;
- ✧ idem, pe partea opusă mingii;
- ✧ pătrundere, primirea mingii de la partener, oprire, aruncare la coș din săritură;
- ✧ fentă de plecare spre stânga, pătrundere dreapta, primirea mingii de la partener, aruncare la coș din alergare.

#### **♦ etapa condițiilor apropiate de joc**

Exercițiile descrise mai sus vor fi repetate în prezența unui apărător care va primi diferite sarcini:

- ✧ așezare în fața executantului, fără marcaj;
- ✧ marcaj întârziat;
- ✧ marcaj semiactiv;
- ✧ marcaj activ fără a stânjeni execuțiile cu mingea (respectarea plasamentului între adversar și coș);

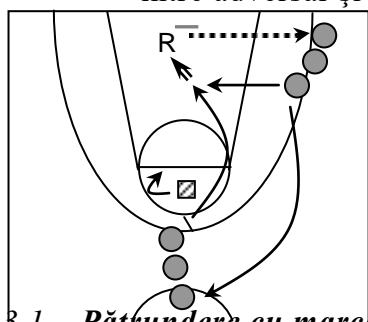


Fig. 3.1 **Pătrundere cu marcaj la atacantul executant**

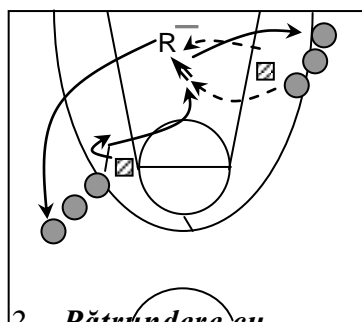


Fig. 3.2 **Pătrundere cu marcaj la atacant și pasator**

- ✧ aceeași formație, cu apărători la fiecare șir, se vor da teme pentru apărare și pentru atac din exemplele prezentate mai sus (fig. 3.2.).

#### **♦ etapa condițiilor de joc**

- ✧ joc 2 : 2, 3 : 3, cu temă;
- ✧ joc 5 : 5 pe 1 / 2 teren.

## DEPĂȘIREA

**Depășirea** – reprezintă acțiunea tactică individuală de atac, prin care jucătorul aflat în posesia mingii execută un complex de procedee pentru a se demarca și a finaliza acțiunea cu mingea.

În funcție de piciorul de pivotare:

- pășire cruciș* – dacă pleacă pe partea cu piciorul pivot;
- pășire deschisă* – dacă pleacă pe partea opusă piciorului de pivotare.

### **Indicații metodice:**

- ♦ intrarea în posesia mingii să se facă prin oprire într-un timp, pe ambele picioare, pentru a se putea alege piciorul de pivotare în funcție de situația tactică;
- ♦ protecția corectă a mingii;
- ♦ depășirea propriu-zisă trebuie să înceapă cu deplasarea segmentelor corpului (picior și trunchi) și apoi cu mingea;
- ♦ plecarea în dribling va trebui să fie întotdeauna precedată de fentă;
- ♦ păstrarea permanentă a unui câmp vizual al ansamblului de joc;

### **Metodica învățării și consolidării depășirii**

Mijloace specifice: driblingul, aruncarea la coș din dribling, aruncarea la coș din săritură, fentele (de depășire, de aruncare la coș, dubla etc.).

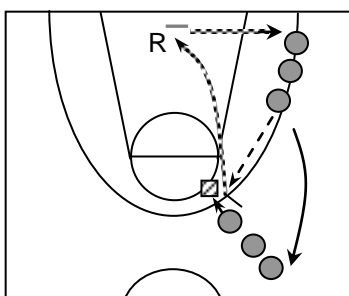
#### ♦ **etapa condițiilor izolate de joc:**

- ◇ aruncarea la coș din dribling;
- ◇ fentă de aruncare la coș, depășire;
- ◇ fentă de depășire spre stânga și depășire pe dreapta, apoi invers;
- ◇ fentă dublă de depășire, cu schimbarea direcției în timpul driblingului de depășire;
- ◇ fentă dublă de depășire – deplasare, prindere de mingea, oprire, complexul tehnic al acțiunii de depășire;

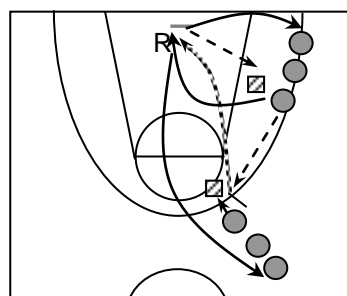
#### ♦ **etapa condițiilor apropiate de joc**

Exercițiile de mai sus vor fi repetate în prezența unui apărător care va primi diferite sarcini:

- ◇ așezate în fața executantului fără marcaj;
- ◇ marcaj întârziat;
- ◇ cu marcaj semi-activ;
- ◇ cu marcaj activ fără a stânjeni execuțiile cu mingea (respectarea plasamentului între adversar și coș);
- ◇ idem, cu lupta pentru câștigarea mingii („capac”);
- ◇ cu marcaj normal la atacantul executant (fig. 3.3);
- ◇ aceeași formație, cu apărători la fiecare șir. Se vor da teme pentru apărare și pentru atac din exemplele prezentate mai sus (fig. 3.4);
- ◇ lucru pe perechi atacant – apărător: atacantul va primi mingea de la apărător și va executa complexul tehnic al acțiunii de depășire în condiții de adversitate.



**Fig. 3.3 – Depășire cu marcaj normal la atacantul executant**



**Fig. 3.4 – Depășire cu marcaj normal la fiecare șir**

- ♦ **etapa condițiilor de joc**
  - ◇ joc 2 contra 2, 3 contra 3: cu temă și de situație;
  - ◇ joc 5 la 5 pe jumătate de teren;
  - ◇ joc bilateral cu temă și apoi de situație.

## RECUPERAREA MINGII ÎN ATAC

Reprezintă acțiunea tactică individuală de atac prin care un jucător încearcă să recâștige mingea în urma unei aruncări nereușite, executate de el sau de un coechipier.

Recuperarea în atac este mult mai dificilă decât cea în apărare deoarece presupune obținerea primului plan în lupta cu apărătorul, care prin poziția lui defensivă este favorizat găsindu-se între atacant și coș.

## VOLEIBALAREA

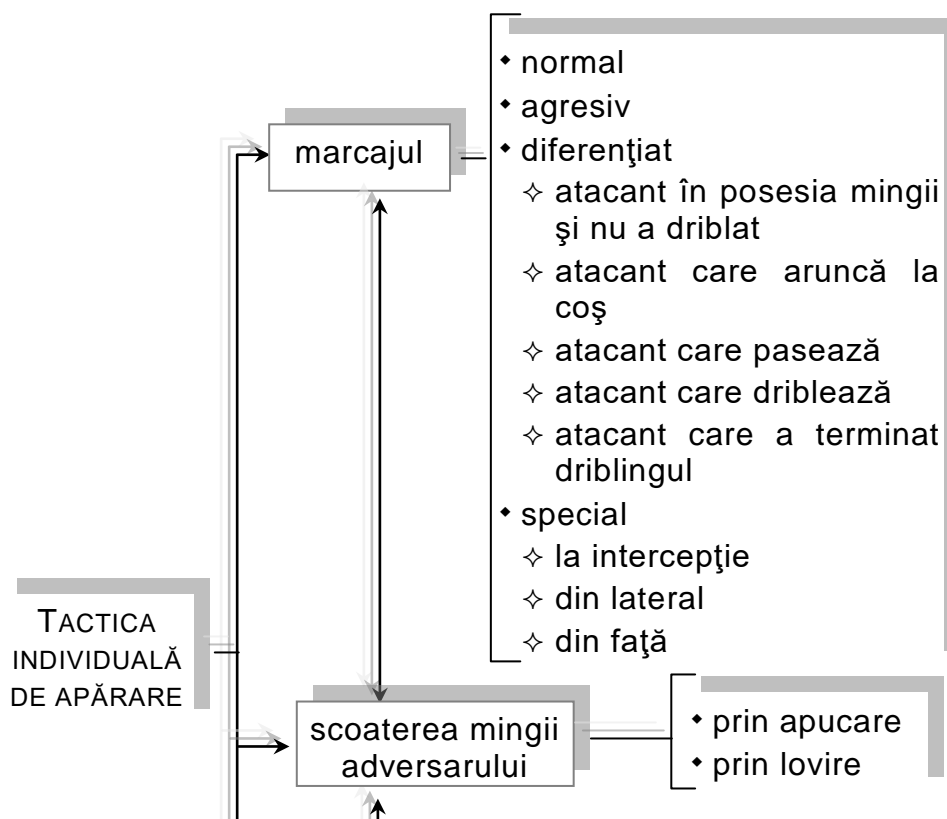
Acțiune tactică individuală de prindere și control a mingii în maximum de săritură.

### *Indicații metodice generale:*

- ♦ acestea se învață în paralel cu urmărirea mingii și se perfecționează odată cu aruncarea la coș;
- ♦ se învață la început fără adversar, atât la aruncarea la coș proprie cât și a coechipierilor, pentru a obișnui jucătorul să ocupe zonele de ricoșare a mingii, în funcție de unghiurile de unde se efectuează aruncarea la coș.

## TACTICA INDIVIDUALĂ ÎN APĂRARE

### 1.1.8. SISTEMATIZAREA TACTICII INDIVIDUALE ÎN APĂRARE



## MARCAJUL

**Marcajul** – reprezintă acțiunea tactică individuală de apărare prin care jucătorul, folosind un complex de procedee tehnice de deplasare în teren, încearcă în limitele regulamentului să împiedice acțiunile ofensive ale atacantului.

Se poate realiza la:

- atacantul cu minge
- atacantul fără minge

*Reguli de bază ale marcajului:*

- plasamentul între atacant și coș;
- distanța de marcaj în funcție de pericolozitatea atacantului;
- poziția fundamentală joasă – brațele lateral, deplasare pași adăugați;
- privirea apărătorului spre mingea atacantului.

**MARCAJUL NORMAL** – se folosește în general la marcajul jucătorului fără minge.

**MARCAJUL AGRESIV** – formă activă a marcajului. Se caracterizează prin micșorarea distanței față de adversar și lucru activ de brațe și picioare.

**MARCAJUL DIFERENȚIAT** – o acțiune de marcaj (normal sau agresiv) în care apărătorul acționează conform situațiilor pe care le „dictează” posesia mingii.

- a) atacant în posesia mingii – braț sus – celălalt lateral jos sau brațele în plan lateral sus;
- b) atacantul execută dribling – poziție joasă, brațele lateral jos;
- c) atacantul a efectuat driblingul – marcaj activ.

## **MARCAJUL SPECIAL:**

- ♦ marcaj la interceptie, poziția apărătorului este între atacant și minge, marcajul se face din față și din lateral;
- ♦ marcaj din lateral → ocupă poziția laterală pe partea mingii, între minge și atacant, apărătorul interpune un segment (braț, picior);
- ♦ marcaj din față – lucru activ de brațe și picioare.

### ***Indicații metodice:***

- ♦ învățarea marcajului să se realizeze în următoarea ordine: poziția apărătorului, deplasările și plasamentul acestuia;
- ♦ învățarea să înceapă cu formele active (agresiv pe 1 / 2 teren sau pe tot terenul);
- ♦ în primul an se învață diferențiat la jucătorul fără minge, cu minge, care nu a driblat, dribleză sau a driblat și marcajul special al jucătorului pivot;
- ♦ se predă simultan cu acțiunea de demarcaj.

### ***Metodica învățării și consolidării marcajului și demarcajului***

#### ♦ ***etapa condițiilor izolate de joc***

##### *Pentru marcaj*

- ◇ complex de mijloace tehnice specifice marcajului condus „în oglindă” de către profesor: joc de picioare și lucru de brațe (înainte, lateral, înapoi);
- ◇ același complex lucrat individual;
- ◇ idem, cu deplasare în terenul de atac, retragere cu spatele în apărare, jocul apărătorului lucrul de brațe și picioare.

*Pentru demarcaj:* lucrul individual pe jumătatea ofensivă a terenului folosind sub formă de complex, mijloacele tehnice specifice enumerate mai sus.

#### ♦ ***etapa condițiilor apropiate de joc***

##### *Pentru marcaj:*

- ◇ lucrul în perechi apărător – atacant, cu respectarea regulilor de marcaj:
  - așezarea apărătorului între atacant și coș;
  - așezarea apărătorului pe linia imaginară ce leagă atacantul direct și coșul;
  - așezarea apărătorului la o distanță corespunzătoare față de atacant în funcție de gradul de pericolozitate al acestuia.

##### *Pentru demarcaj:*

- ◇ atacantul circulează ofensiv cu direcția de coș și în „compensație”: spre liniile laterale sau de centru folosind mijloacele specifice demarcajului.

În cadrul lucrului specific desfășurat în perechi, raportat la tema de bază (marcaj sau demarcaj) jucătorii vor primi sarcini după cum urmează:

##### *Pentru marcaj:*

###### *Sarcini pentru atacant:*

- ♦ din mers, circulație în zona de atac pe toată jumătatea terenului;
- ♦ același lucru din alergare, cu creșterea treptată a vitezei de deplasare;
- ♦ demarcaj cu circulație individuală în atac;
- ♦ demarcaj cu circulație pe tot terenul.

###### *Sarcini pentru apărător:*

- ♦ marcaj cu plasament între adversar și coș, pe linia imaginară care unește adversarul și coșul;
- ♦ aceeași acțiune, numai că plasamentul se va face în funcție de depărtarea adversarului față de coș (marcaj mai aproape sau mai îndepărtat);
- ♦ marcaj cu circulație individuală în apărare, evitarea ciocnirilor prin „alunecări”;
- ♦ marcaj activ pe suprafețe din ce în ce mai mari de teren: 8 m de coș; 1 / 2 m de teren;
- ♦ marcaj activ pe toată suprafața terenului.

*Pentru demarcaj:*

*Sarcini pentru apărător:*

- ♦ marcaj semi-activ;

*Sarcini pentru atacant:*

- ♦ alergare cu desprinderi de lângă adversar prin surprinderea atacantului;
- ♦ alergare cu schimbare de direcție la plecare și pe parcursul deplasării în teren;
- ♦ alergare cu plecări false și schimbări de direcție;
- ♦ alergare cu sprinturi și variații de ritm;
- ♦ alergare cu surprinderea apărătorului pe picior greșit (provocare de greșeli în marcaj și valorificarea lor).

*Exerciții comune pentru perfecționarea marcajului și demarcajului:*

- ♦ pe grupe de câte 3 elevi: un elev cu minge, neutru și un atacant cu apărătorul direct. Elevul cu minge se deplasează în teren cu dribling sau, după ce pasează mingea din alergare, ocupă diferite poziții în zona de atac. Ori de câte ori atacantul se demarcă, el va primi mingea de la pasator. Apărătorul execută marcaj doar la atacantul direct care poate acționa decisiv finalizând printr-o aruncare la coș;
- ♦ același exercițiu, dar în joc sunt trei atacanți (dintre care unul este pasator fix) și doi apărători.

***Etapa condițiilor de joc***

- ♦ joc 2 contra 2 și 3 contra 3 la un panou;
- ♦ joc 5 contra 5 la un panou;
- ♦ joc bilateral 5 contra 5 cu temă și apoi situație.

## **INTERCEPȚIA**

**Intercepția** – acțiunea tactică individuală realizată de către apărător, atunci când mingea este pasată între doi atacanți

Realizarea intercepției este favorizată de:

- ♦ distanța mare dintre pasator și primitor;
- ♦ poziția ocupată în teren de atacant;
- ♦ apărările activ agresive;
- ♦ poziția fundamentală și plasamentul apărătorului.

## CAPACUL

**Capacul** – ultima acțiune prin care un apărător încearcă să împiedice, în mod regulamentar, aruncarea la coș a atacantului cu minge. Acesta are ca scop oprirea mingii aruncate la coș sau devierea acesteia.

## URMĂRIREA MINGII ÎN APĂRARE

Reprezintă acțiunea tactică individuală prin care apărătorul urmărește să intre în posesia mingii, în urma unei aruncări nereușite executată de un atacant.

Apărătorul realizează închiderea culoarului de urmărire prin realizarea blocajului defensiv, adică piruetă și ducerea coatelor în plan lateral. Se execută săritură și prindere sau pasarea mingii din volé unui coechipier.

### *Indicații metodice*

- ♦ acțiunile individuale de urmărire și recuperare sunt legate de triunghiul de săritură, constituind elementele componente ale acesteia;
- ♦ jucătorul trebuie să posede detentă și rezistență, în regim de sărituri, să stăpânească prinderea, protecția mingii în priză înaltă, pasele și aruncările din volé, pirueta și blocajul defensiv.

### *Metodica învățării și consolidării urmăririi și recuperării mingii în atac și apărare*

- ♦ mijloace specifice: sărituri de pe loc cu desprindere de pe două picioare, elan de 2 – 3 pași sărituri cu desprindere de pe un picior, sărituri cu prinderea mingii cu o mână sau două mâini și aducerea ei la piept în protecție, piruetă, blocaj defensiv, pasă din volé, voleibalări;
- ♦ **etapa condițiilor izolate de joc:**
  - ✧ exerciții pentru dezvoltarea forței în picioare: pentru detentă și pentru dezvoltarea rezistenței în regim de sărituri;
  - ✧ voleibalări la panou;
  - ✧ simularea blocajului defensiv și săritură la panou (recuperare defensivă);
  - ✧ schimbare de direcție, elan, 1 – 2 pași și săritură la panou (recuperare ofensivă), aruncare la coș din săritură și urmărirea aruncării la coș de către executant încercând să recupereze mingea din săritură, diferite unghiuri și distanțe (fig. 3.5). După recuperare jucătorul se va deplasa în dribling la urma celuilalt șir;

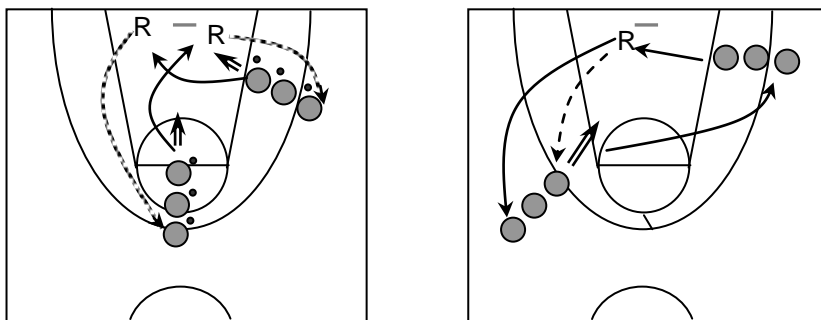


Fig. 3.5

Fig. 3.6

- ✧ formație de două șiruri în care primul de la un șir execută finalizare iar de la celălalt șir urmărire și recuperarea mingii urmată de pasă la șirul care finalizează. După execuții fiecare jucător se deplasează la urma celui alt șir (Fig. 3.6);
- ✧ aruncarea la coș din săritură, urmărirea și recuperarea mingii de către executant care finalizează de sub coș (șirul va fi așezat în diferite unghiuri și distanțe față de coș);
- ✧ formație organizată pe trei șiruri: șirul 1 finalizează, după care se deplasează la urma șirului 2, șirurile 2 și 3 urmăresc și recuperează mingea pe care o pasează următorului de la șirul 1, după care schimbă șirurile, 2 trecând în 3 și 3 în 1 (Fig. 3.7);

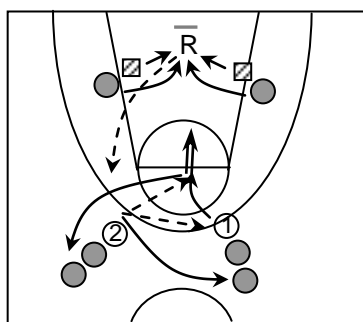
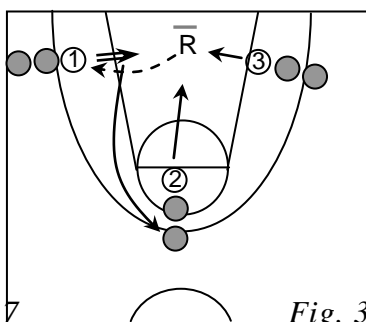


Fig. 3.7

Fig. 3.8

♦ **etapa condițiilor apropiate de joc:**

- ✧ formație organizată cu două șiruri care participă la finalizare (1 și 2) și două cupluri de recuperatori (atacant – apărător) care luptă pentru recuperarea mingii aruncate la coș de 1. După ce mingea este recuperată – indiferent de care dintre jucătorii celor două cupluri – va fi pasată șirului 1, iar jucătorii care participă la finalizare vor schimba șirurile după execuție (fig. 3.8);
- ✧ 5 cupluri stabile de atacanți și apărători își dispută recuperarea mingii la panou aruncată de profesorul – antrenor. În situația în care apărătorii recuperează mingea, acumulează un punct iar mingea va fi returnată profesorului – antrenor. Dacă atacanții recuperează vor continua jocul finalizând. Dacă înscriu coșul primesc 1 punct și mingea revine profesorului – antrenor. După un număr de repetări rolurile vor fi schimbate, atacanții devenind apărători și invers (Fig. 3.9).

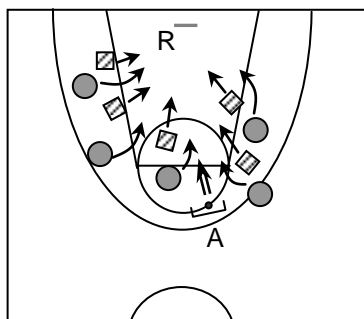
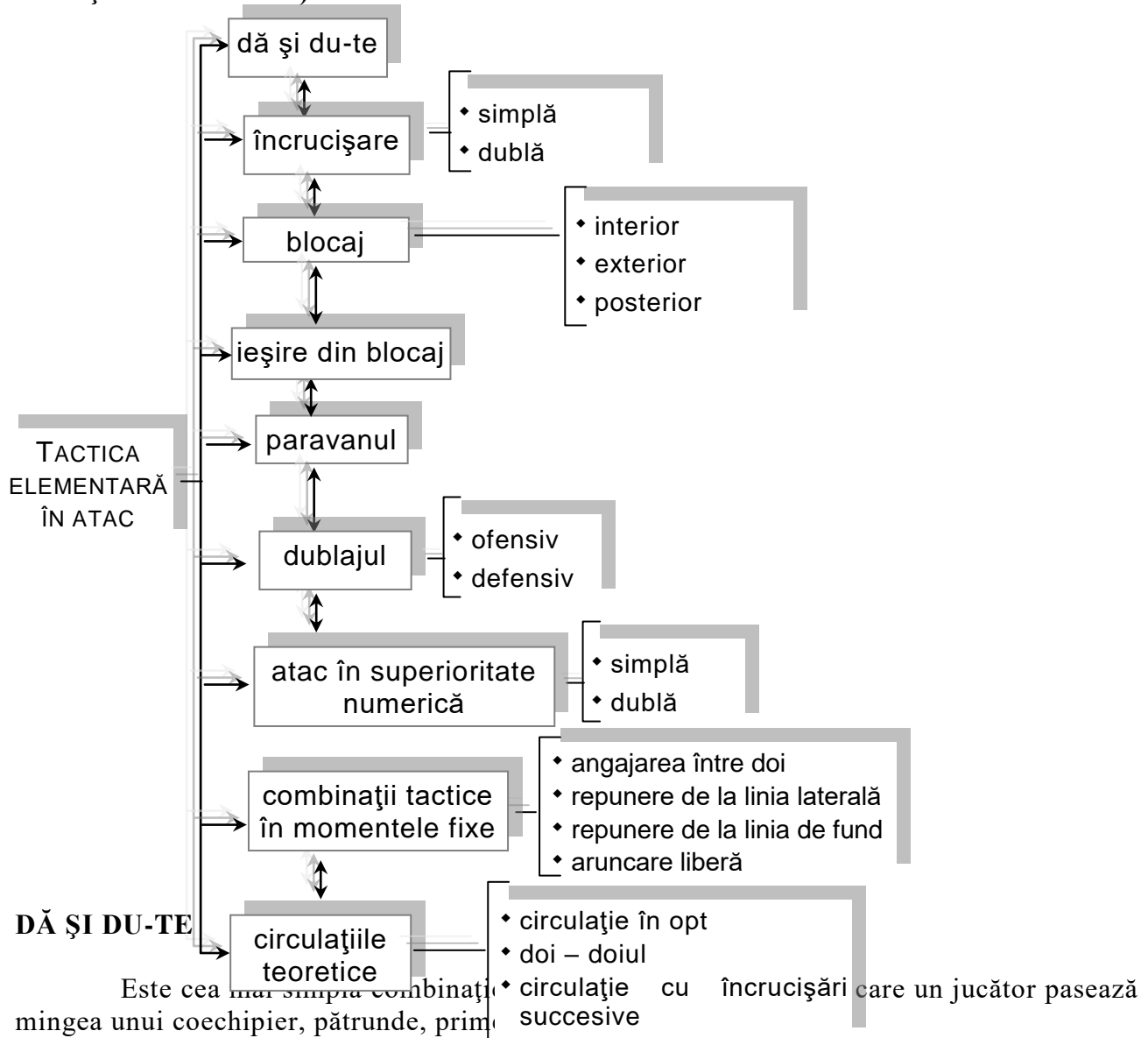


Fig. 3.9

- ♦ *etapa condițiilor de joc:*
  - ✧ Joc 2 contra 2 și 3 contra 3 la un panou;
  - ✧ Joc 5 contra 5 pe jumătate de teren;
  - ✧ Joc bilateral cu temă.

## TACTICA COLECTIVA ELEMENTARA ÎN ATAC

### 1.1.9. SISTEMATIZAREA TACTICII ELEMENTARE ÎN ATAC (COMBINAȚII DE 2 ȘI 3 JUCĂTORI)



#### **Utilizare tactică:**

- ♦ împotriva oricărui sistem de apărare, dar în special împotriva apărării om la om.

#### **Indicații metodice:**

- ♦ combinația este prezentă încă din primele complexe tehnico-tactice;
- ♦ în învățare se urmărește:
  - ◇ anticiparea acțiunii de către cel care face angajarea;
  - ◇ dublarea acțiunii finale;
  - ◇ recuperarea.



- ♦ jucători fără minge
- ♦ jucători cu minge.

Din punct de vedere al execuției

- ♦ simplă (în doi jucători)
- ♦ dublă (în 3 jucători).

#### **Utilizare tactică:**

- ♦ împotriva apărării om la om.

#### **Indicații metodice:**

- ♦ necesită o coordonare a acțiunii celor doi atacanți;
- ♦ să se execute „șters” pe lângă atacantul cu care încrucișează;
- ♦ se aplică mai frecvent de jucătorul centru sau pivot;
- ♦ succesiunea metodică este următoarea:
  - ◇ între doi jucători fără minge;
  - ◇ idem cu minge;
  - ◇ la jucător fix:
    - pe centru;
    - lateral.

#### **Metodica învățării și consolidării încrucișărilor**

##### **ÎNCRUCIȘARE SIMPLĂ:**

- ♦ fără minge, execuția încrucișării;
- ♦ fără apărător – pasă, schimbare de direcție – încrucișare simplă, dribling → aruncare la coș (procedeu la alegere) (Fig. 3.13);
- ♦ încrucișare simplă între: fundași – extremă, fundași – pivot, pivot – extremă etc., aruncare la coș;
- ♦ încrucișare simplă cu apărător: pasiv, semiactiv, activ.

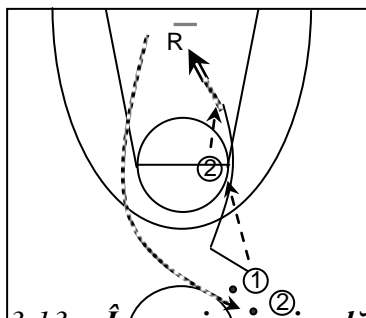


Fig.3.13 = **Încrucișare simplă.**

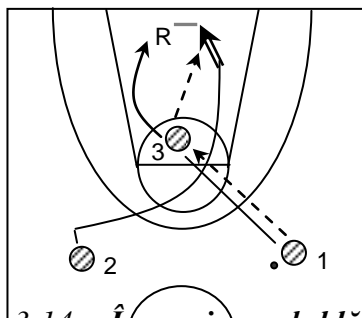


Fig.3.14 = **Încrucișare dublă.**

##### **ÎNCRUCIȘARE DUBLĂ:**

- ♦ fără minge, circulație de jucători cu execuția încrucișării duble;
- ♦ fără apărător, cu minge – pasă, încrucișare dublă cu trecere prin stânga (dreapta) centrului, primirea mingii – aruncare la coș (procedeu la alegere) (Fig. 3.14);

- ♦ încrucișare dublă: fundași – fundași – pivot, fundași – extremă – pivot, cu aruncare la coș;
- ♦ încrucișare dublă cu apărători: pasivi, semiactivi, activi;
- ♦ joc 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 cu temă → coș valabil doar ca urmare a execuției încrucișărilor simplă și dublă.

## BLOCAJUL ȘI IEȘIREA DIN BLOCAJ

**Blocajul** – o combinație tactică prin care un atacant ocupă static o poziție pe teren și se interpune ca obstacol pe viitorul culoar de deplasare al jucătorului pentru a-i ușura demarcajul.

Blocajul poate fi:

- ♦ *interior* – efectuat între apărător și mediana terenului;
- ♦ *exterior* – efectuat între apărător și linia laterală a terenului;
- ♦ *posterior* – executat între apărător și linia de fund a terenului.

Se poate executa la

- ♦ jucători cu minge;
- ♦ jucători fără minge.

**ieșirea din blocaj** – este o continuare a blocajului în situația când apărătorul a efectuat schimbarea de adversar.

**Indicații metodice:**

- ♦ se învață la început blocajul fără minge și apoi cu minge;
- ♦ blocajul se învață împreună cu ieșirea din blocaj;
- ♦ ieșirea din blocaj se va efectua printr-o pivotare defensivă (întoarcere cu fața spre minge, pe piciorul dinspre coș), astfel încât apărătorul să rămână pe planul al doilea.

**Metodica învățării și consolidării blocajului și ieșirii din blocaj**

- ♦ *Exerciții fără minge:*
  - ✧ elevii răspândiți pe tot terenul execută blocaj la un apărător imaginat;
  - ✧ pe perechi, față în față: blocaj – ieșire la blocaj;
- ♦ *Exerciții cu minge:*
  - ✧ pasă – plecare pe partea opusă – blocaj – ieșire din blocaj;
  - ✧ dribling – pasă – blocaj – ieșire din blocaj – aruncare la coș.

*Variante de execuție a blocajului:*

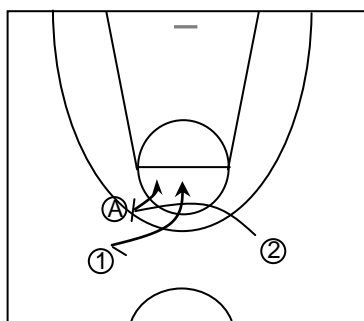


Fig. 3.15 – *Blocaj interior efectuat între apărător și mediana terenului.*

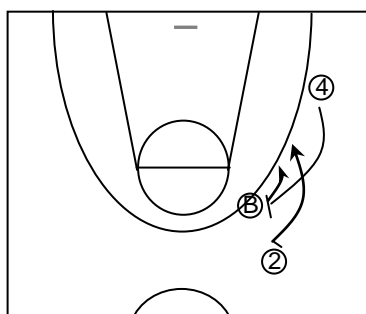


Fig. 3.16 – *Blocaj exterior efectuat între apărător și linia laterală a terenului.*

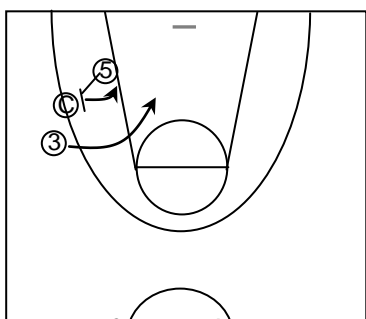


Fig. 3.17 – *Blocaj posterior efectuat între apărător și linia de fund a terenului.*

- ♦ Joc 2 : 2 pe jumătate de teren;
- ♦ Joc 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 pe tot terenul, cu temă.

## PARAVANUL

**Paravanul** – urmărește ca blocajul, eliberarea unui coechipier de marcajul apărătorului direct.

Este un gen de blocaj care se execută din mișcare, iar demararea atacantului se realizează datorită întârzierii în deplasare a apărătorilor care se întâlnesc față în față sau se incomodează reciproc.

## DUBLAJUL

Este acțiunea tactică prin care un jucător din atac se plasează în apropierea jucătorului cu minge, pentru a ajuta, a colabora.

Dublajul poate fi:

- ♦ ofensiv;
- ♦ defensiv.

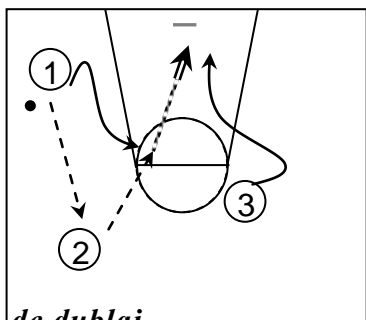


Fig. 3.18 - Acțiunea de dublaj.

## ATACUL ÎN SUPERIORITATE NUMERICĂ (2 : 1, 3 : 2)

Reprezintă o situație tactică frecventă întâlnită în desfășurarea jocului de baschet, în special în faza de finalizare a contraatacului.

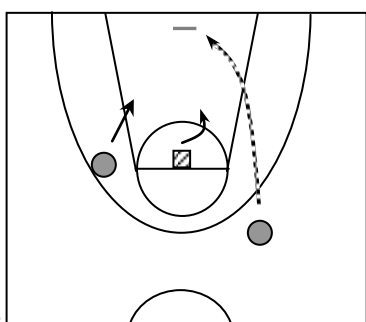


Fig. 3.19 – Atac 2 : 1.

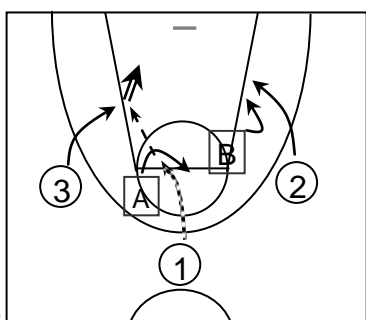
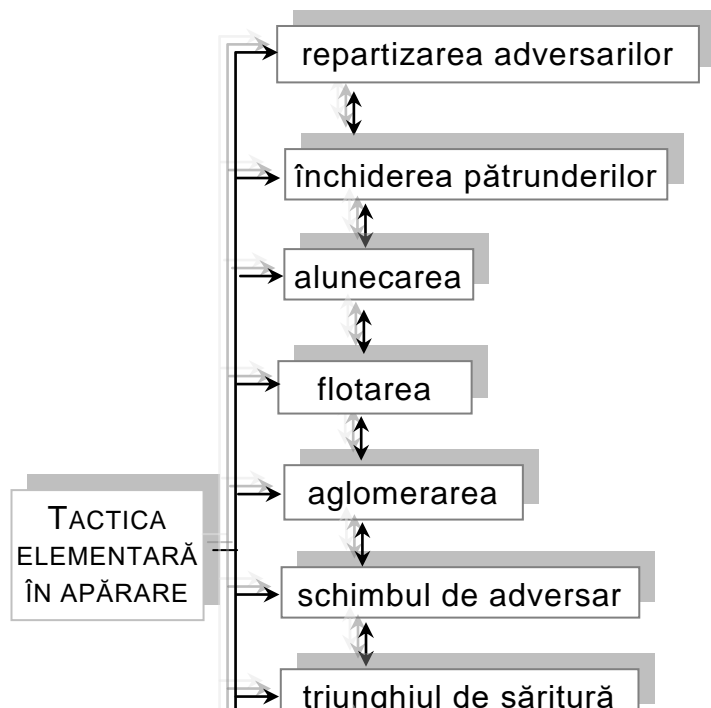


Fig. 3.20 – Atac 3 : 2.

## 1.2. TACTICA COLECTIVĂ ELEMENTARĂ ÎN APĂRARE

### 1.2.1. SISTEMATIZAREA TACTICII ELEMENTARE ÎN APĂRARE

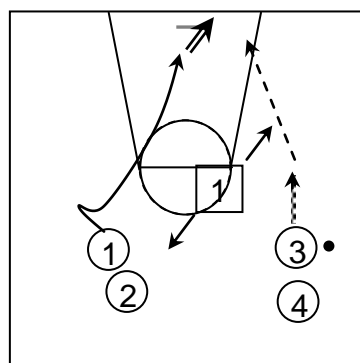
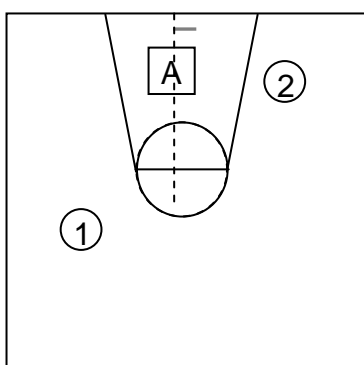


Mijloacele tactice colective elementare aplicate în jocul de apărare sunt următoarele:

- ♦ **Repartizarea adversarilor.**
- ♦ **Închiderea pătrunderilor** – reprezintă colaborarea, în apărare, dintre doi jucători; aceasta se realizează prin apropierea lor și micșorarea distanței dintre ei, în scopul opririi atacantului în drumul său spre coș.
  - Această combinație folosește elemente de flotare și aglomerare.
- ♦ **Alunecarea** – combinație tactică dintre doi apărători, prin care un apărător își ajută coechipierul, creându-i drum liber în urmărirea atacantului direct.
- ♦ **Flotarea** – constă în retragerea unuia sau a mai multor apărători de la adversarul lor, spre o zonă unde acționează un atac periculos.
- ♦ **Agglomerarea** – constă în retragerea a doi sau mai mulți apărători în zona din apropierea coșului, pentru întărirea apărării din această suprafață.
- ♦ **Schimbarea adversarului** – combinația dintre doi sau trei apărători folosită împotriva combinațiilor de blocaj și încrucișare, efectuate de jucători în atac.
- ♦ **Triunghiul de săritură** – este o acțiune de colaborare între trei apărători care urmăresc la panou și al căror plasament formează un triunghi cu baza spre panou, în scopul închiderii drumului jucătorilor atacanți care încearcă să recupereze aruncarea la coș nereușită.
- ♦ **Apărarea în inferioritate numerică:**
  - ◇ un apărător și doi atacanți, apărătorul simulează alternativ marcajul la atacantul care a primit mingea când aceștia și-o pasează între ei;
  - ◇ apărătorul acționează decis numai în ultimul moment, asupra atacantului care efectuează aruncarea la coș;
  - ◇ plasamentul trebuie să fie aproximativ pe aceeași linie cu atacanții.

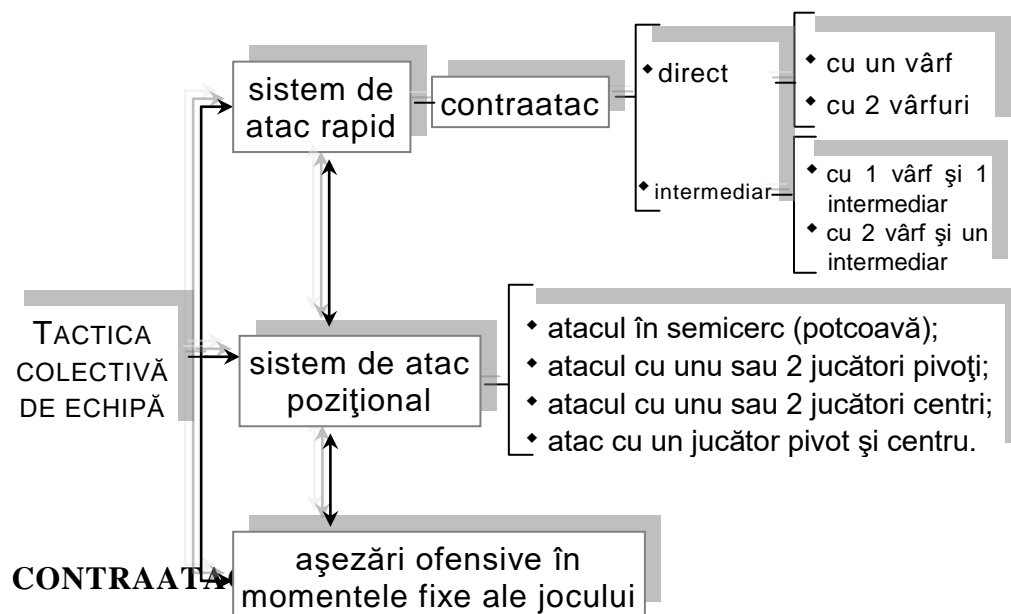
**Utilizare tactică:**

- ♦ sistemul de apărare om la om, zonă și apărare combinată.



## TACTICA COLECTIVĂ SELECTIVĂ ÎN ATAC

### 1.2.2. SISTEMATIZAREA TACTICII COLECTIVE DE ECHIPĂ, ÎN ATAC



**Contraatacul** reprezintă trecerea organizată, în viteză, din apărare în atac cu scopul de a surprinde apărarea în inferioritate numerică.

Deci contraatacul înseamnă a ataca înainte ca apărătorul să fie organizat.

Este indicat de a forma copiilor deprinderea de a declanșa contraatacul din orice situație de intrare în posesia mingii, cum ar fi:

- ♦ după coș marcat;
- ♦ din interceptie;
- ♦ din recuperarea mingii la panou;
- ♦ din angajare 1 / 1 și după aruncări libere.

#### **Fazele contraatacului:**

- ♦ *intrarea în posesia mingii:*
  - ◇ declanșarea contraatacului;
- ♦ *desfășurarea:*
  - ◇ circulația jucătorilor
    - în linie dreaptă;
    - în diagonală;
    - pe culoare: lateral, centru, lateral și centru.
  - ◇ circulația mingii
    - pase lungi la vârfuri;
    - pase scurte la intermediari.
- ♦ *finalizarea* - procedee
  - ◇ cu o mână din dribling;
  - ◇ cu o mână din alergare;

✧ cu o mână din săritură.

Reguli de bază în contraatac:

1. Demarcaj permanent;
2. Circulația mingii pe drumul cel mai scurt;
3. Circulația jucătorilor să se realizeze în adâncime iar atacanții să nu fie pe linie cu apărătorii;
4. Contraatacul să fie dublat de jucătorii din linia a II-a;
5. Aruncările la coș să fie executate în viteză;
6. Asigurarea echilibrului defensiv;
7. Conținut:

✧ fizic:

- viteza de deplasare și reacție;
- rezistența în regim de viteză;
- forță – viteză.

✧ tehnic:

- elemente de mișcare în teren;
- pasa de la umăr;
- pase cu pământul;
- aruncările la coș din deplasare și săritură;
- conducerea mingii;
- structuri complexe de procedee tehnice

✧ tactic:

- demarcaj – pătrundere;
- urmărire – recuperare;
- atac în superioritate.

Posturile jucătorilor:

- lansator;
- intermediar;
- vârf.

Variantele contraatacului:

- cu un singur vârf;
- cu două vârfuri;
- cu un vârf și un intermediar;
- cu două vârfuri și cu un intermediar.

### ***Metodica învățării și perfecționării contraatacului și a apărării împotriva contraatacului.***

*Etapa condițiilor izolate de joc*

- ✧ dispozitivul în momentul intrării în posesia mingii, stabilirea jucătorilor pe posturi;
- vârfurile de contraatac (5 și 4);
- jucătorii intermediari (3 și 2);
- posesorul mingii

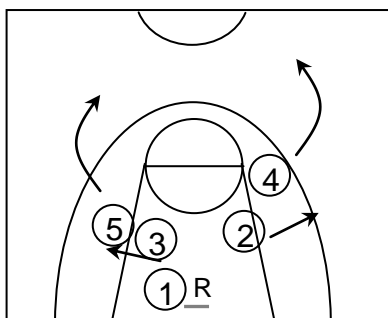


Fig. 3.23 - Acțiunea de dublaj

- *Exercițiu:* 5 jucători în apărare (om la om sau zonă), joc cu „umbră”, cu circulație foarte activă în poziția fundamentală. La semnal toți se opresc și vor fi precizate posturile ocupate în acel moment de fiecare jucător în vederea lansării contraatacului (Fig. 3.23).
- ✧ circulația jucătorilor pe contraatac, stabilirea sarcinilor fiecărui post și a circulației în teren a fiecărui jucător (fig. 3.24).

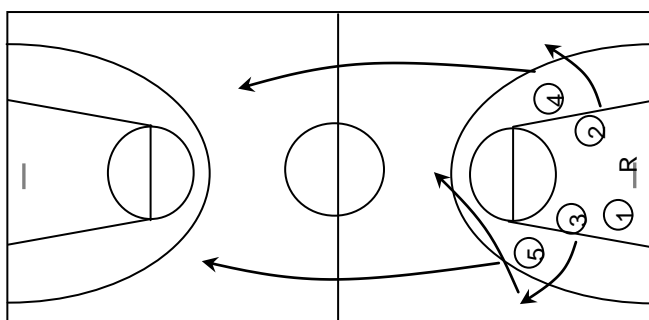


Fig. 3.24 - Acțiunea de dublaj.

- ✧ Deplasarea se va face:
  - la pas;
  - în ușoară alergare;
  - în ritm concret de desfășurare, corespunzător condițiilor de joc.
- ✧ Circulația mingii în funcție de cea a jucătorilor, pasă la margine, pasă pe mediana terenului, dribling pe culoarul median al terenului (pentru formă de contraatac cu dribling pe centrul terenului – fig. 3.25).

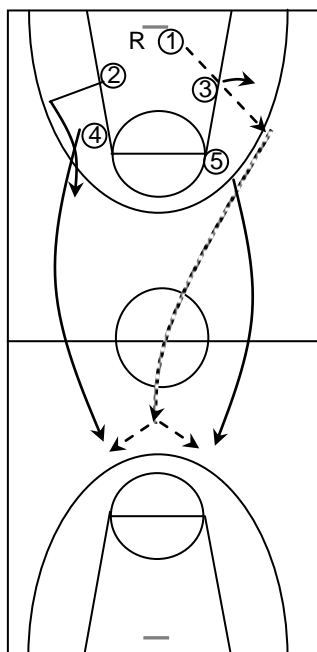


Fig. 3.25

Deoarece sunt cunoscute o diversitate de forme de desfășurare a contraatacului, reamintim clasificarea didactică a acestuia:

- ♦ *contraatacul direct:*
  - ✧ cu dribling, efectuat de cel care a intrat în posesia mingii;
  - ✧ cu pasă directă la jucătorul „vârf” de contraatac (din acest punct de vedere, contraatacul poate fi: cu un „vârf” sau cu două „vârfuri”)
- ♦ *contraatacul cu un intermediar:*
  - ✧ cu un jucător intermediar (fig.3.26);
  - ✧ cu doi jucători intermediar (fig. 3.27).

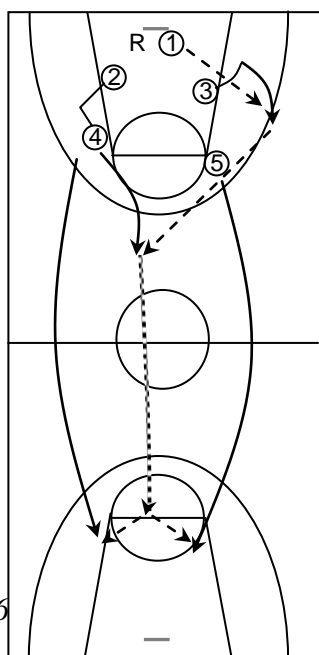


Fig. 3.26

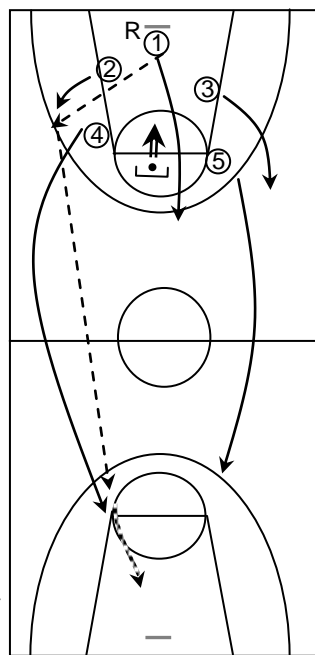


Fig. 3.27

### Exerciții:

- ♦ 5 jucători în apărare efectuează joc cu „umbra”. La semnal profesorul – antrenor pasează fie jucătorului aflat în mijlocul dispozitivului defensiv, fie celui aflat pe ultimul plan al apărării. Mingea va circula de la prinzător spre intermediarul de pe partea cea mai apropiată de acesta, demarcat spre linia laterală a terenului iar acesta, la rândul său, o va pasa mai departe jucătorului „vârf” de contraatac (fig. 3.27);
- ♦ idem cu pasă în diagonală de la jucătorul intermediar la „vârful” de contraatac;
- ♦ idem profesorul – antrenor aruncă mingea în panou, jucătorii aflați în ultimul plan de apărare participă la recuperare, după care urmează desfășurarea contraatacului;
- ♦ idem din diferite situații: interceptie, prindere la panou, coș marcat, repunere de la linia de fund sau laterală ca urmare a unor infracțiuni comise de adversari.

Important este că în orice situație dispozitivul și circulațiile jucătorilor și ale mingii să fie păstrate cu strictețe și în cadrul formei de contraatac adoptate de echipă.

#### ***Etapa condițiilor apropiate de joc.***

- ♦ 5 jucători în apărare + un atacant cu mingea pe care o aruncă la coș, după care execută:
  - ✧ stânjenirea pasei intermediarului sau retragerea pe culoarul median al terenului și încercarea interceptiei;
- ♦ 5 jucători în apărare + 2 atacanți cu mingea.
- ♦ apărătorii proveniți din situația de atacanți, primesc următoarele sarcini și vor acționa metodic:
  - ✧ la început semiactiv, fără intrare în posesia mingii, apoi activ;
  - ✧ 5 jucători în apărare + 3 atacanți;
  - ✧ 5 jucători în apărare + 4 atacanți;
  - ✧ 5 contra 5 cu temă: apărătorii schițează oprirea contraatacului, atacanții execută circulația de jucători și de minge în conformitate cu forma de contraatac adoptată de echipă.

#### ***Etapa condițiilor de joc***

- ♦ Joc 5 contra 5 cu temă și de situație;
- ♦ Joc de antrenament cu sarcini precise care să favorizeze efectuarea cât mai frecventă a contraatacului;
- ♦ Joc de verificare;
- ♦ Joc oficial.

#### ***Sistemul de atac în semicerc (potcoavă)***

Jucătorii sunt așezați în formă de semicerc la o distanță de aproximativ 7 – 8 m de coș. Jucătorii plasați pe colțurile terenului au următoarele sarcini:

- ✧ să arunce bine la coș de pe loc și din săritură;
- ✧ să angajeze cu ușurință pe pătrunzătorii din partea opusă;
- ✧ să cunoască pătrunderile și depășirile;
- ✧ să participe la recuperare.
- ♦ *caracteristicile sistemului:*
  - ✧ toți jucătorii se află departe de coș;
  - ✧ datorită distanțelor mici dintre jucători mingea poate circula ușor;
  - ✧ datorită așezării creează o zonă liberă în apropierea coșului;
  - ✧ asigură un echilibru defensiv puternic cu 2 – 3 jucători;
  - ✧ recuperarea la panou este mai dificilă.
- ♦ *combinațiile de bază ale sistemului* – privind tactica colectivă elementară sunt folosite combinațiile:
  - ✧ dă și du-te;
  - ✧ blocajul;
  - ✧ încrucișarea;

◇ depășirea.

### ***Sistemul de atac cu un jucător pivot***

Este cunoscut sub denumirea de „atacul 4 + 1” dispozitivul de atac fiind alcătuit din patru pătrunzători plus un jucător pivot. Acesta trebuie să aibă o înălțime de peste 2,0 m să fie robust, cu calități fizice dezvoltate, să cunoască procedeele tehnice caracteristice acestui post.

- ♦ *caracteristicile sistemului de atac:*
  - ◇ are în plasament un jucător sub coș și patru jucători în afară;
  - ◇ dispozitivul de atac este format din două planuri de atac;
  - ◇ cere un jucător specializat pe post de pivot;
  - ◇ atacarea spațiului vulnerabil din apropierea coșului este permanentă;
  - ◇ atacarea coșului se poate face cu ușurință, alternând aruncările de sub coș cu cele de la semidistanță și distanță.

### ***Sistemul de atac cu doi jucători pivoți***

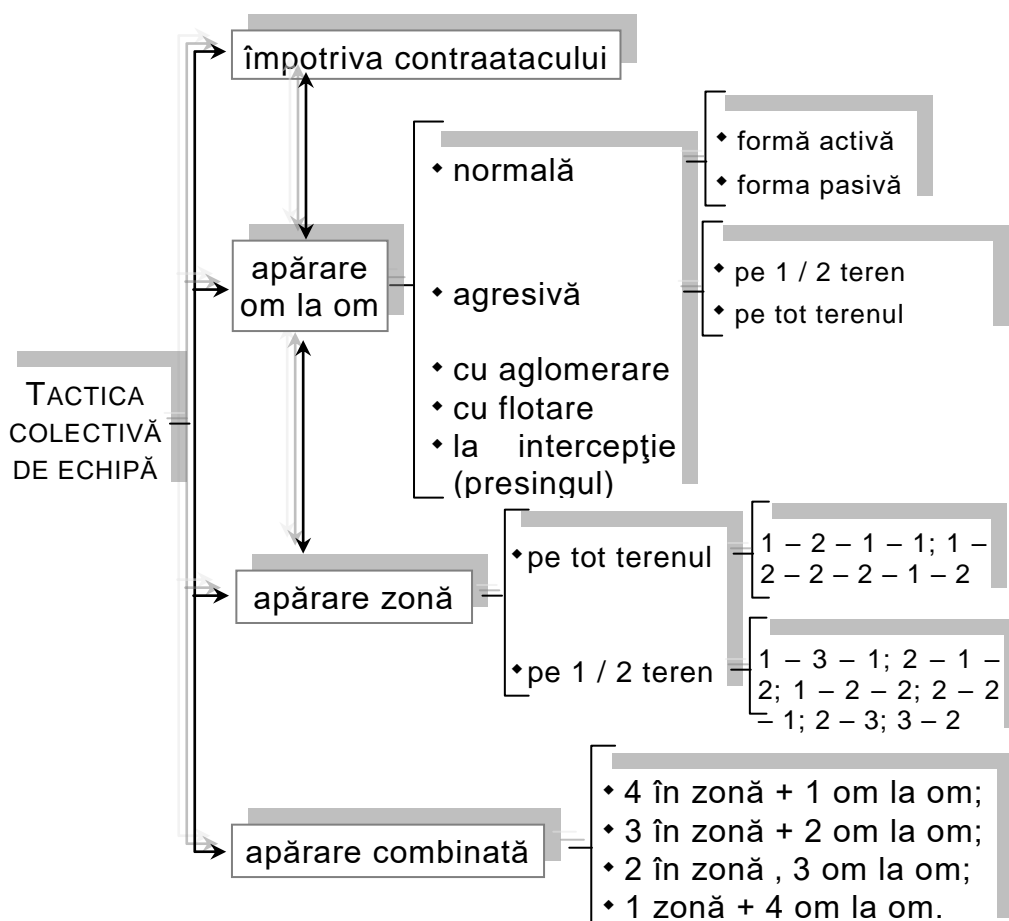
Este un sistem care începe să se folosească tot mai des datorită avantajelor pe care prezintă.

Plasarea celor doi pivoți se poate face în mai multe feluri:

- ♦ de o parte și de alta a spațiului de pedeapsă în apropierea coșului;
- ♦ la capetele liniei de aruncări libere;
- ♦ pe aceeași parte a spațiului de pedeapsă;
- ♦ un pivot plasat lângă spațiul de 3 secunde și al doilea pe colț.

## **TACTICA COLECTIVĂ DE ECHIPĂ ÎN APĂRARE**

### **1.2.3. SISTEMATIZAREA TACTICII COLECTIVE DE ECHIPĂ ÎN APĂRARE**



**Sistemul de apărare** – organizarea și coordonarea acțiunilor individuale și colective a tuturor apărătorilor, în scopul formării unui grup omogen de luptă împotriva adevărului.

Baschetul folosește trei sisteme de apărare:

- ♦ om la om;
- ♦ zonă;
- ♦ combinată.

#### **SISTEMUL DE APĂRARE OM LA OM:**

- ♦ este foarte accesibil;
- ♦ sistemul de bază al jocului;
- ♦ este denumit și „apărare individuală” deoarece fiecărui apărător i se repartizează un atacant.

#### ***Caracteristici***

- ♦ atenția apărătorului este orientată în principal asupra atacantului;
- ♦ se poate aplica pe orice porțiune de teren;
- ♦ are caracter activ, forțând pe adversar să joace mingea;
- ♦ acționează pentru intrarea în posesia mingii, așteaptă greșelile atacantului și le provoacă.

#### ***Reguli de bază***

- ♦ orice apărător trebuie să se afle tot timpul între coș și adversar;
- ♦ fiecărui apărător i se repartizează la începutul jocului un adversar.

#### ***Utilizare tactică:***

- ♦ împotriva tuturor echipelor cu jucători ce execută foarte bine aruncări de mare precizie (distanță, semidistanță);
- ♦ echipelor cu pregătire tehnico-tactică scăzută.

#### ***Avantaje:***

- ♦ asigură supravegherea permanentă a fiecărui atacant;
- ♦ răspundere personală: apărătorul este apreciat concret în funcție de realizările atacantului;
- ♦ se adaptează permanent, în funcție de situația tactică.

#### ***Dezavantaje:***

- ♦ consum energetic mare;
- ♦ calități relativ egale cu ale adversarului;
- ♦ întâmpină dificultăți la execuția combinațiilor tactice colective din atac;
- ♦ lansarea contraatacului și interceptările se realizează mai greu.

*Variante:*

### **APĂRAREA OM LA OM NORMALĂ**

- ♦ este utilizată de începători și prezintă două forme:
  - ✧ *pasivă* – marcajul atacanților se realizează după retragerea în apărare;
  - ✧ *activă* – se apropie de apărarea om la om agresivă, distanța de marcaj se micșorează, apărătorul executând lucru activ de brațe și picioare.

### **APĂRAREA OM LA OM AGRESIVĂ**

- ♦ marcajul atacanților este foarte strâns, se încearcă intrarea în posesia mingii;
- ♦ se execută:
  - ✧ pe 1 / 2 teren;
  - ✧ pe tot terenul;
- ♦ necesită o bună pregătire fizică în special rezistență în regim de viteză în lucrul de brațe și jocul de picioare.

*Utilizare tactică:*

- ♦ împotriva echipelor cu o slabă pregătire fizică și tactică;
- ♦ atacul bazat pe combinații fixe, pase lungi de contraatac;
- ♦ finalul jocului, când echipa este condusă

*Avantaje:*

- ♦ provoacă derută în ataca.

*Dezavantaje:*

- ♦ consum energetic mare;
- ♦ acumularea unui număr de greșeli personal foarte mare.

### **APĂRAREA OM LA OM CU AGLOMERARE:**

- ♦ se realizează pe o suprafață de teren redusă (5 – 6 m de coș);
- ♦ a apărut datorită lipsei de eficiență a aruncărilor și datorită utilizării excesive a acțiunilor pe jucătorii înalți, plasați în zona de restricție;
- ♦ apărarea este interesată de jocul de sub panou.

*Utilizare tactică:*

- ♦ împotriva echipelor care nu folosesc aruncări de la semidistanță și distanță;
- ♦ împotriva echipelor care folosesc excesiv în atac acțiuni de pătrundere și acțiuni pentru pivot.

### **APĂRAREA OM LA OM CU FLOTARE**

- ♦ apărarea în care se acordă ajutor coechipierului în marcajul unui atacant foarte periculos.

*Utilizare tactică:*

- ♦ împotriva echipelor care-și bazează atacul pe jucătorii pivoți, centri valoroși;
- ♦ împotriva echipelor care nu aruncă de la distanță și semidistanță.

### **APĂRARE OM LA OM LA INTERCEPȚIE (PRESING)**

- ♦ varianta modernă a apărării agresive;

- ♦ forma cea mai activă de apărare, având ca scop împiedicarea circulației de minge; jucătorul atacă fără a se mai retrage în apărare.

#### **Utilizare tactică:**

- ♦ temporara sau permanent în funcție de calitățile jucătorilor (rezistență în regim de viteză, acțiuni tehnico-tactice foarte bine însușite, viteză de reacție, combativitate);
- ♦ împotriva echipelor cu o pregătire fizică și tehnico-tactică redusă;
- ♦ împotriva atacului bazat pe combinații;
- ♦ împotriva lansării contraatacului.

#### **Avantaje:**

- ♦ creează panică și dezechilibru în atac;
- ♦ spectaculozitate;
- ♦ cea mai incomodă formă de apărare.

#### **Dezavantaje:**

- ♦ consum energetic foarte mare;
- ♦ este necesar un lot de jucători, apropiați valoric;
- ♦ apărare pretențioasă, solicitând o foarte bună colaborare.

### **SISTEM DE APĂRARE ZONĂ**

Reprezintă apărarea colectivă ce se desfășoară pe un spațiu limitat în fața coșului, în care apărătorii sunt așezați într-un dispozitiv special fiecare având sarcina de a supraveghea o anumită porțiune de teren, dinainte stabilită, marcând atacantul care apare în zona sa.

#### **Caracteristici:**

- ♦ apărătorul urmărește în principal mingea și jucătorul cu minge;
- ♦ apărătorii sunt așezați într-un dispozitiv precis;
- ♦ deplasarea întregi apărări se face în funcție de locul mingii și circulația ei;
- ♦ apărarea este organizată în momentul când cei cinci apărători au reușit să formeze dispozitivul în apărare;
- ♦ apărarea în zonă prezintă suprafețe vulnerabile;
- ♦ apărarea se caracterizează prin răspundere colectivă, greșelile comise de un apărător sunt reparate destul de ușor de ceilalți jucători;
- ♦ cere o gândire tactică avansată.

#### **Reguli de bază:**

- ♦ atenția apărătorilor orientată spre circulația mingii;
- ♦ deplasarea apărătorilor în zonă este determinată de circulația mingii;
- ♦ retragerea în zonă să se facă foarte rapid;
- ♦ întrajutorarea;
- ♦ vorbirea în apărare.

#### **Variantele apărării în zonă**

În cadrul apărării în zonă, apărătorii pot fi așezați în dispozitiv de 2 sau 3 linii. Aceste variante sunt:

2 – 3                    2 – 1 – 2                    1 – 2 – 2  
3 – 2                    2 – 2 – 1                    1 – 3 – 1  
(numerotarea începe de la linia de centru către stânga)

#### ***Utilizare tactică:***

- ♦ echipele au atac exclusiv pe combinații și nu execută aruncări de la distanță și semidistanță;
- ♦ echipele care dispun de jucători înalți, pentru asigurarea recuperării defensive.

#### ***Avantaje:***

- ♦ obligă atacul să realizeze aruncări de la distanță și semidistanță;
- ♦ recuperare cu ajutorul triunghiului de săritură;
- ♦ declanșarea contraatacului;
- ♦ interceptii.

#### ***Dezavantaje:***

- ♦ se aplică pe o porțiune limitată de teren;
- ♦ vulnerabilitate împotriva contraatacului.

### **SISTEMUL DE APĂRARE COMBINATĂ**

Acest sistem de apărare folosește și reguli de bază ale apărării în zonă împotriva unor mișcări active ale atacului (circulație rapidă, blocaje, paravane, pătrunderi individuale) dar și elementele și regulile de bază ale apărării om la om împotriva aruncărilor precise de la distanță și semidistanță, în marcajul unor atacanți foarte buni tehnicieni.

#### ***Atacul împotriva apărării om la om***

Echipele din atac, trebuie să țină seama de următoarele indicații atunci când atacă o apărare om la om:

- ♦ circulația jucătorilor trebuie să fie ofensivă, rapidă, continuă;
- ♦ circulația jucătorilor trebuie să dezaglomereze spațiul din apropierea coșului;
- ♦ pătrunderile să se efectueze prin centru și apoi să se continue către colțurile terenului;
- ♦ circulația mingii să fie în concordanță cu circulația jucătorilor. Sistemul de apărare om la om poate fi atacat prin două forme:
  - ✧ atacul rapid – contraatacul;
  - ✧ atacul propriu-zis.

#### ***Atacul pozițional:***

- ♦ atacul în potcoavă;
- ♦ atacul cu 1 sau 2 pivoți;
- ♦ atacul cu 1 sau 2 centri;
- ♦ atacul cu pivot și centru.

### ***Metodica învățării și perfecționării sistemului de atac în potcoavă și a sistemului de apărare om la om***

Metodica învățării și perfecționării sistemelor prevede analizarea în același timp atât a atacului cât și a apărării.

### ***Etapa condițiilor izolate de joc:***

#### ***Pentru atac:***

- ♦ așezarea în posturi;
- ♦ învățarea așezării în dispozitiv și a sarcinilor pe posturi;
- ♦ învățarea circulației de jucători:
  - ◇ individuală;
  - ◇ colectivă;
- ♦ învățarea circulației de minge:
  - ◇ fără circulație de jucători;
  - ◇ circulații de minge cu variații de ritm;
  - ◇ schimbarea direcției de circulație a mingii;
- ♦ asamblarea circulației de jucători cu circulația mingii – învățarea trecerii din apărare în atac fără minge – același exercițiu cu minge.

#### ***Pentru apărare:***

- ♦ repetarea marcajului normal în apărarea om la om:
  - ◇ așezarea între adversar și coș;
  - ◇ așezarea pe linia ce leagă adversarul de coș;
  - ◇ așezarea la o distanță de adversar în funcție de pericolozitatea acestuia.

### ***Etapa condițiilor apropiate de joc:***

- ♦ apariția adversarului determină învățarea și perfecționarea concomitentă a atacului și a apărării;
- ♦ exerciții de atac și apărare 5 la 5 pe tot terenul și pe jumătate din teren cu și fără minge.

### ***Etapa condițiilor de joc:***

- ♦ joc de școală 5 la 5 pe 1 – 2 teren, cu temă și în funcție de situație;
- ♦ joc de școală 5 la 5 pe tot terenul, cu temă și de situație;
- ♦ joc de verificare;
- ♦ joc competițional.

### ***Metodica învățării și perfecționării sistemului de atac 2 – 1 – 2 (cu jucător centru) și a sistemului de apărare om la om, normal***

#### ***Etapa condițiilor izolate de joc***

##### ***Atacul:***

Așezarea în dispozitivul de atac 2 – 1 – 2 și a sarcinilor pe posturi (fig. 3.28 a): pentru jucătorii extremă 3 și 4 recuperarea ofensivă, încrucișarea cu jucătorul centru, „dă și du-te” cu fundașul de pe aceeași parte sau cu jucătorul centru pentru jucătorii fundași 1 și 2, pătrunderea și depășirea, „dă și du-te” cu extrema pe aceeași parte, încrucișarea simplă sau dublă, echilibru defensiv; jucătorul centru 5 distribuie mingi celorlalți coechipieri, finalizează de la linia de aruncări libere, recuperează ofensiv, este jucătorul care acționează cu spatele la coș și de aceea trebuie să dispună de un bagaj variat de procedee tehnice și acțiuni tactice individuale.

- ♦ *Învățarea circulației de jucători* (fig. 3.28 b)
  - ◇ circulația individuală ofensivă și de compensație;
  - ◇ circulația colectivă.

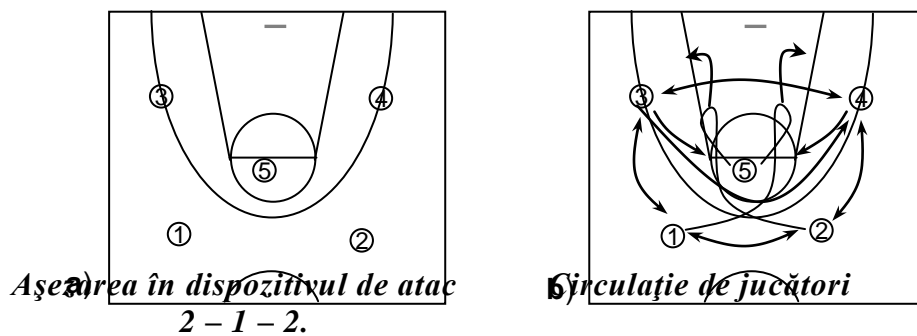


Fig. 3.28

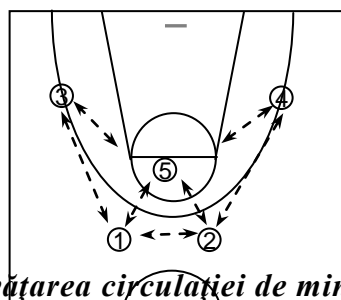


Fig. 3.29 – Învățarea circulației de minge separat de cea de jucători.

- ♦ învățarea circulației de minge separat de cea de jucători (fig. 3.29);

**Indicații metodice:**

- ✧ se va pune accent pe transmiterea mingii din om în om, maximum peste un plan al apărării, fără depășirea mai multor planuri și fără a traversa zona de apărare.

Exercițiile desfășurate în acest sens vor urmări:

- ✧ variații de ritm în circulația mingii;
- ✧ schimbări frecvente a direcției de circulație a mingii;
- ✧ asamblarea circulației de jucători, cu circulația mingii la începători se va urmări ca circulația mingii să fie mai lentă;
- ✧ fiecare atacant va reține mingea până la reglementarea circulației de jucători.

- ♦ Învățarea trecerii din apărare în atac

**Exerciții:**

- ✧ din zona de apărare, 5 jucători fără minge vor face trecerea din apărare în atac. Se vor stabili sarcinile pe jucători în funcție de planul în care se găsesc în apărare:
  - primul plan: jucătorii vor ocupa posturile de extremă;
  - planul al doilea: ocupă postul de jucător centru;
  - planul al treilea: ocupă posturile de fundași.
- ✧ același exercițiu și cu circulație de minge (trecerea mingii în atac se va face la început lent, pentru ca jucătorii să poată să-și ocupe corespunzător dispozitivul de atac).

**Apărarea.**

**Repetarea marcajului normal în apărarea om la om:**

- ✧ așezarea între adversar și coș;

- ✧ așezarea pe linia imaginară care leagă adversarul cu coșul;
- ✧ așezarea la o distanță de adversar în funcție de pericolozitatea acestuia.
- ♦ *Învățarea retragerii din atac în apărare:*
  - ✧ 5 jucători în dispozitivul de atac 2 – 1 – 2, fără minge, la semnal, presupun prinderea mingii. Retragera în apărare se va face conform sarcinilor stabilite;
  - ✧ retragerea atacanților (fundașilor) din ultimul plan al atacului:
    - cu un jucător în apărarea coșului;
    - cu doi jucători pe planurile și culoare diferite;
    - cu trei jucători, formarea unui triunghi de apărare a coșului;
  - ✧ retragerea grupată (într-o zonă apropiată coșului) a tuturor apărătorilor;
  - ✧ organizarea apărării (repartizarea la fiecare atacant).

### ***Etapa condițiilor apropiate de joc***

#### *Atacul.*

- ♦ exercițiul 5 contra 5 pe jumătate de teren, fără minge: așezare în dispozitiv, circulație de jucători (ofensiva de compensație și colectivă);
- ♦ exercițiu 5 contra 5 pe jumătate de teren, cu minge;
- ♦ idem dar cu circulația de minge fără finalizare;
- ♦ idem ca exercițiul anterior, în plus, cu angajarea jucătorului pătrunzător (introducerea combinației de „dă și du-te”;
- ♦ aceleași teme din exercițiile anterioare și cu finalizare.

#### *Apărarea.*

- ♦ exercițiu 5 contra 5 pe jumătate de teren, fără minge; marcajul jucătorului fără minge, respectând regulile de plasament;
- ♦ exercițiu 5 contra 5 pe jumătate de teren, cu minge;
- ♦ idem urmărindu-se și acțiunea de întrajutorare în apărare;
- ♦ marcaj fără intrare în posesia mingii, cu întrajutorare și închiderea culoarelor de pătrundere; apărarea normală om la om;

*Notă:* toate exercițiile desfășurate până acum vor avea sarcini în cazul pierderii mingii, aceeași echipă va beneficia de un nou atac. Schimbarea jucătorilor din atac în apărare și invers ca fi determinată de către profesorul – antrenor.

- ♦ exercițiu 5 contra 5 pe tot terenul, cu minge: perfecționarea pentru atac, a trecerii din apărare în atac iar pentru apărare a trecerii din atac în apărare.

### ***Etapa condițiilor de joc:***

- ♦ joc de școală 5 contra 5 pe jumătate de teren, cu temă și de situație;
- ♦ joc de școală 5 contra 5 pe tot terenul, cu temă și de situație;
- ♦ joc de verificare;
- ♦ joc competițional.

### ***Metodica învățării și perfecționării sistemului de apărare în zona 2 – 1 – 2.***

#### ***Etapa condițiilor izolate de joc***

- ♦ așezarea în dispozitivul de apărare 2 – 1 – 2 (fig. 3.30);

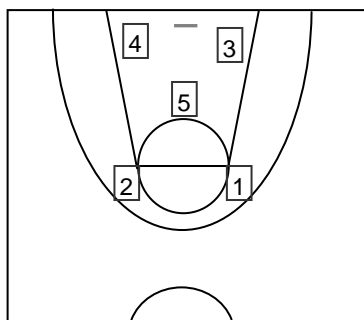


Fig. 3.30

- ✧ doi fundași 3 și 4 cu statură mare, buni recuperatori;
- ✧ un jucător centru 5 înalt, care dublează permanent deplasările celorlalți apărători și coordonează întreaga activitate defensivă, bun recuperator;
- ✧ două extreme agresive și de mare mobilitate (1 și 2);
- ♦ aliniamentul apărătorului și a suprafețelor vulnerabile ale zonei 2 – 1 – 2 (fig. 3.31);
- ♦ circulația apărătorilor în cadrul zonei 2 – 1 – 2 (fig. 3.32)

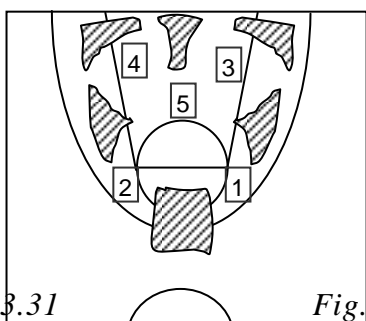


Fig. 3.31

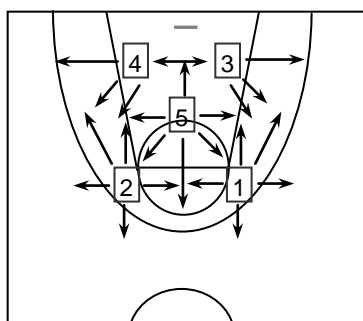


Fig. 3.32

*Exerciții:*

- ✧ pe jumătate de teren, cei 5 apărători sunt plasați în apărare în cele cinci subzone ale apărării în zona 2 – 1 – 2. profesorul – antrenor în posesia mingii, dribblează către colțurile terenului și în adâncime către subzonele fiecărui apărător, apoi prin „culoarele” vulnerabile dintre apărători, corectând în permanență deplasările apărătorului în vederea asigurării dublajelor și acoperirii suprafețelor vulnerabile (fig. 3.33).

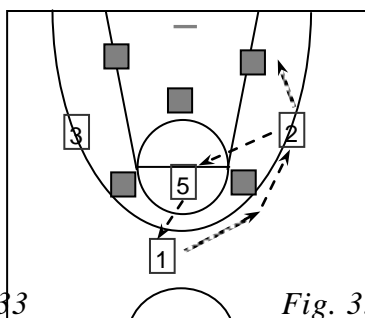


Fig. 3.33

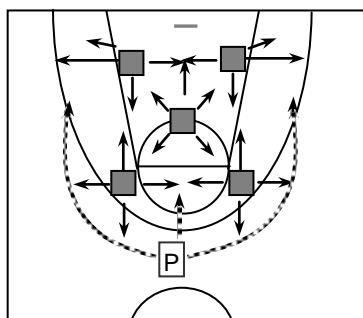


Fig. 3.34

- ♦ se introduc treptat 1, 2 apoi 3 atacanți care, dirijați, execută circulație de minge în afara zonei (fig. 3.34);
- ♦ idem și cu circulație de minge și de jucători atacanți (fig. 3.35).

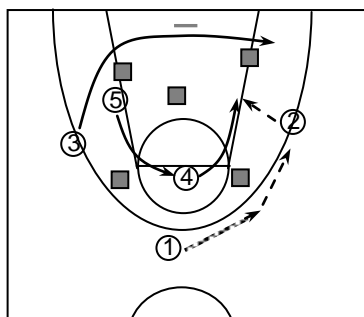


Fig. 3.35

***Etapa condițiilor apropiate de joc***

- ♦ 5 contra 5 pe jumătate de teren, cu minge;

*Atacul*

- ♦ aruncări la coș la semidistanță;
- ♦ pătrunderi în zonele vulnerabile ale zonei;
- ♦ realizarea „depășirii numerice”.

*Apărarea*

- ♦ apărarea la atacanții care pregătesc aruncarea la coș;
- ♦ deplasări în funcție de locul mingii, închiderea culoarelor de pătrundere;
- ♦ dirijarea verbală a apărării și modificării teritoriale ale zonei în funcție de locul mingii.

*Notă:* Schimbarea apărării cu atacul se face la dispoziția profesorului. 5 contra 5 pe tot terenul: perfecționarea pentru atac a trecerii din apărare în atac, iar pentru apărare trecerea din atac în apărare.

*Atacul*

- ♦ câștigarea mingii;
- ♦ trecerea din apărare în atac (circulația jucătorilor și a mingii);
- ♦ pregătirea atacului și a combinațiilor tactice prin circulațiile de jucători și minge;
- ♦ realizarea finalizării.

*Apărarea*

- ♦ pierderea posesiei mingii și retragerea din atac în apărare;
- ♦ retragerea grupată a celor cinci jucători;
- ♦ organizarea apărării;
- ♦ apărarea împotriva atacului și lupta pentru câștigarea mingii.

***Etapa condițiilor de joc:***

- ♦ joc de școală 5 contra 5 pe jumătate de teren cu temă și cu situație;
- ♦ joc de școală 5 contra 5 pe tot terenul cu temă și de situație;
- ♦ joc de verificare;
- ♦ joc competițional.