

BASCHEȚ

Descrierea tehnic :

- ◆ candidatul pleacă de la mijlocul liniei de fund S a terenului spre stânga, deplasându-se lateral cu pas adugat în poziție fundamental până la P₁, urmat de deplasare lateral spre dreapta cu pas adugat până la P₂ și din nou spre stânga până la S.
- ◆ alergare până la J₁ cu oprire în blocaj, urmat de ieșirea din blocaj prin pivotare stânga sau dreapta.
- ◆ alergare până la P₃, culegerea mingii de pe sol și pasa cu 2 (două) mâini de la piept cu peretele, prinderea mingii din rîcolul peretelui.
- ◆ plecare în dribling cu braul drept spre J₂, ocolirea acestuia, dribling spre J₃ cu braul stâng, ocolirea acestuia, dribling spre J₄ cu braul drept, ocolirea acestuia, dribling cu braul stâng spre J₅, ocolirea acestuia.
- ◆ dribling până în spațiul de 3 (trei) secunde și aruncare la cor (procedeu la alegere).

Cerințe:

- ◆ candidatul se prezintă la concurs cu echipament sport adecvat disciplinei baschet;
- ◆ candidatul trebuie să efectueze **obligatoriu** toate elementele descrise în traseul motric cu distanțele prevăzute;
- ◆ cronometrul pornește la mișcarea piciorului candidatului și se oprește la prinderea mingii din braul de aruncare.

Penalizări:

- ◆ poziția fundamental -1 sec.;
- ◆ blocajul și ieșirea din blocaj - 0,5 sec.;
- ◆ P₃ - 1 sec.;
- ◆ J₂;J₃;J₄;J₅; - 0,5 sec. /jalon doborât, 0,5 sec. /dribling necorespunzător;
- ◆ aruncare la cor - 1 sec./ aruncare ratată și execuție greșită ;
- ◆ se mai penalizează cu 0,5 sec. orice greșeală tehnic comisă pe parcursul traseului (pași, dublu dribling etc.).

LEGEND :

)

— - blocaj;

~ - dribbling;

● - minge;

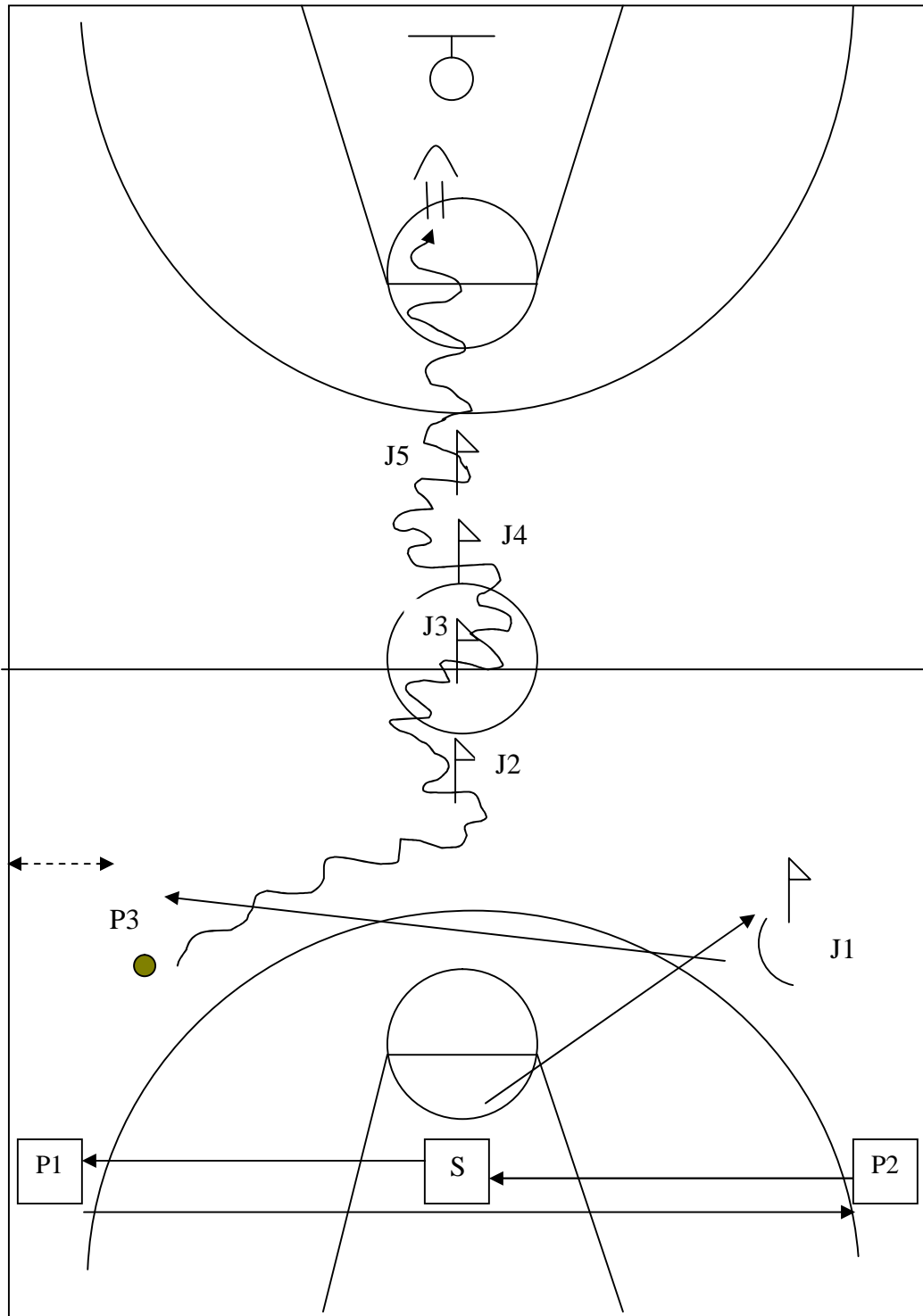
≡ - aruncare la co ;
→ - drumul juc torului f r minge;

←-----→ - pasare – prindere;

S - start;

P1 - repere în cadrul traseului;

J1, J2, J3, J4, J5 - jaloane;



Distan ele traseului:

- De la S la P1 - 6,5m
- De la P1 la P2 - 13 m

- De la S la J1 - 6,70m
- De la J1 la P3 - 10m
- De la S la P3 - 6,70 m
- De la P3 la perete - 3,1 m
- De la J1 la J2 - 7,90m
- De la P3 la J2 - 5,30m
- De la J2 la J3 - 2 m
- De la J3 la J4 - 2 m
- De la J4 la J5 - 2 m
- De la J5 la panou - 6,80m

NOTA	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
TIMP SECUNDE B I E I	17	17,4	17,8	18,2	18,6	19,6	20	20,4	20,8	21,2
TIMP SECUNDE FETE	18,6	19,00	19,4	19,8	20,2	21,2	21,6	22	22,4	22,8

Joc bilateral

Atac

- Alergare cu sprinturi scurte, opriri, porniri bru te cu schimb ri de ritm i de direc ie.
- Prinderea mingii, oprirea, pivotarea, urmate de pas , dribling sau aruncare la co .
- Prinderea i pasarea mingii din deplasare.
- Aruncarea la co din deplasare sau din s ritur , precedat de prinderea mingii din pas sau din dribling.
- Driblingul cu varia ii de ritm i schimb ri de direc ie.
- Demarcajul, p trunderea, dep irea.
- A ezarea în teren în sistem de atac cu juc tor centru.
- Contraatacul.

Ap rare

- Pozi ia fundamental i deplas rile cu pa i ad uga i.
- Marcajul (juc torului cu minge, juc torului f r minge).
- Capacul.
- Scoaterea mingii din dribling, smulgera, intercep ia.
- Ap rarea om la om.
- Organizarea triumphiului de s ritur .

