

BASCHET

Descrierea tehnică:

- ◆ candidatul pleacă de la mijlocul liniei de fund **S** a terenului spre stânga, deplasându-se lateral cu pas adugat în poziție fundamentală 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, urmată de ieșirea din blocaj prin pivotare stânga sau dreapta.
- ◆ alergare până la **P₃**, culegerea mingii de pe sol și pasarea cu 2 (două) mâini de la piept cu peretele, prinderea mingii din rîco eul peretelui.
- ◆ plecare în dribling cu brațul drept spre **J₂**, ocolirea acestuia, dribbling spre **J₃** cu brațul stâng, ocolirea acestuia, dribbling spre **J₄** cu brațul drept, ocolirea acestuia, dribbling cu brațul stâng spre **J₅**, ocolirea acestuia.
- ◆ dribbling până în spațiu de 3 (trei) secunde și aruncare la co (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 mijlocul piciorului candidatului și se oprește la prima sarea mingii din brațul de aruncare.

Penalizări:

- ◆ poză fundamentală -1 sec.;
- ◆ blocajul și ieșirea din blocaj - 0,5 sec.;
- ◆ **P₃** - 1 sec.;
- ◆ **J_{2;J_{3;J_{4;J₅}}}** - 0,5 sec. /jalon doborât, 0,5 sec. /dribbling necorespunzător;
- ◆ aruncare la co - 1 sec./ aruncare ratată și execuție greșită ;
- ◆ se mai penalizează cu 0,5 sec. orice greșală tehnică comisă pe parcursul traseului (paralel, dublu dribbling etc.).

LEGENDA :



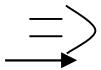
- blocaj;



- dribbling;

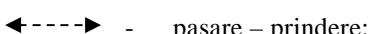


- mingă;



- aruncare la co ;

- drumul jucătorului față de mingă;

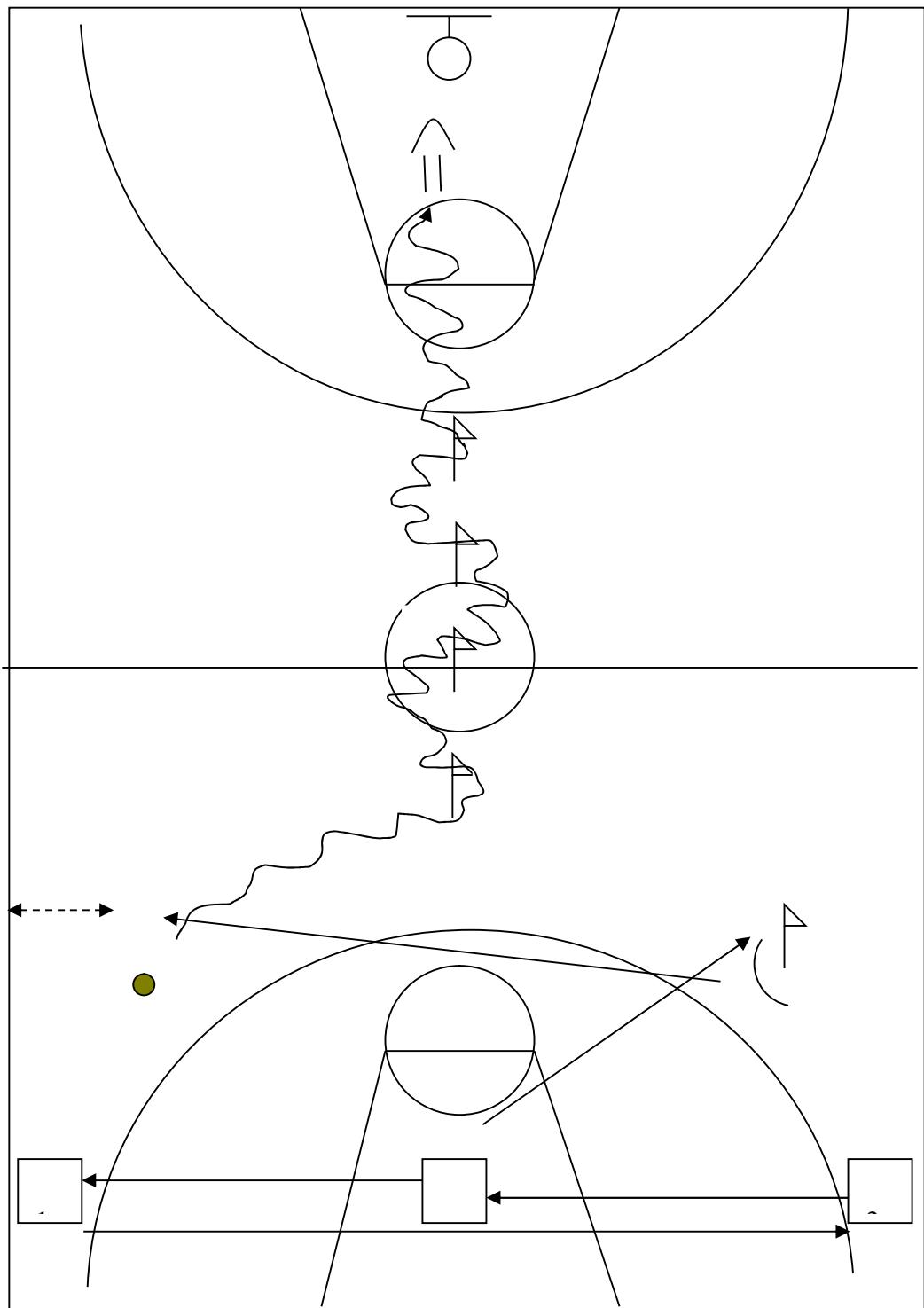


- pasare – prindere;

S - start;

P₁ - repere în cadrul traseului;

J₁, J₂, J₃, J₄, J₅ - jaloane;



Distanțele 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 BIEI	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 bruite cu schimburi de ritm și de direcție.
- Prinderea mingii, oprirea, pivotarea, urmate de pas, dribling sau aruncare la coș.
- Prinderea și pasarea mingii din deplasare.
- Aruncarea la coș din deplasare sau din săritură, precedat de prinderea mingii din pas sau din dribling.
- Driblingul cu variații de ritm și schimburi de direcție.
- Demarajul, pătrunderea, depășirea.
- Aezarea în teren în sistem de atac cu jucător centru.
- Contraatacul.

APARENȚE RARE

- Poziția fundamentală deplasările cu pași adângi și.
- Marcajul (jucătorului cu mingea, jucătorului final al mingiei).
- Capacul.
- Scoaterea mingii din dribling, smulgerea, intercepția.
- Apărarea omului la om.
- Organizarea triunghiului de săritură.