

SUPERCLINIC
SIBIU

SPORTIVUL
2026

FREE MOTION GAME

U10 - U16

CLINIC 1
07.02.2026
ora 11:00

CLINIC 2 - 07.02.2026
ora 18:00

CLINIC 3 - 08.02.2026
ora 10:00

by **SND**
Sandulache Baschet Academia

CLINIC 1

**FREE
MOTION**

07 FEBRUARIE 2026

ORA 11:00

SP  RTIVUL

LĂSĂ
JUCĂTORUL
(libertate "disciplinată")
SĂ SE EXPRIME

TOTUL evoluează fiindcă avem **opinii separate**, dar care puse "cap la cap" se crează acele OPINII SPECIFICE ce pot aduce eficiență în jocul sportivilor pe care îi pregătim.

Ceea ce veți urmări mai departe a fost "o **opinie personală**" care laolaltă cu alte opinii scrise sau nescrise, a fost pusă în practică la echipele de juniori feminin și masculin pe care le-am antrenat în anii 2004 - 2008.

La feminin (*vârsta de U17*), jucând în Liga Națională de senioare, au fost persoane care nu înțelegeau **jocul în mișcare** prestat, mai ales că nu existau "**scheme tactice**" fixe.

OLD STORIES
crează
NEW STORIES

Astfel, ceea ce am "experimentat" în anii de antrenorat reprezintă pentru antrenori un prim drum în **ÎNȚELEGEREA ideii de joc în mișcare**, în funcție de sportivii pe care îi au la echipă (*înalți, scunzi, puternici, slabi, rapizi, înceți, altele*), respectiv prin **ÎNȚELEGEREA de către sportiv** și sprijinul acestuia în "corectarea" pe loc a unei "greșeli" ale colegului cu sau fără minge, dar totodată posibilitatea **să vă creați propriile** "scheme" de joc, mai ales atunci când se impune (*time-out, câteva secunde pe final de atac sau joc*).

FREE
(libertate "disciplinată")

În anul 2004, am urmărit Campionatul European U16 masculin, și am început să mă gândesc **CUM pot reuși să-i determin pe jucători** să joace în mișcare cu "minimă oprire" și astfel să creez "spații libere" în joc, sporind eficiența atacului prin punerea în aplicare a "tuturor" elementelor învățate corect.

De ce "FREE" ?

Poți ca antrenor "lăsa" la alegerea liberă a fiecărui jucător, **alegere** care se bazează pe **aplicarea corectă individuală în scop colectiv a elementelor tehnico-tactice** ale jocului de baschet predate în mod corect (*aruncare, dribling, pasare, deplasare, demarcare, pătrundere, depășire, altele*). Adăugând la această mișcare "liberă", un set de reguli (*disciplinat și predat / explicat cu răbdare*), **jucătorul se poate "mișca"** pe teren fără a îi fi specificat de către antrenor ÎN CE LOC să se deplaseze, sporind eficiența jocului acestuia și implicit al echipei, dar mai ales adăugând elementul ... **surpriză**.

FREE MOTION GAME este o reprezentare o abordării conștiente și eficiente a jocului de baschet de către unul sau mai mulți jucători, încă de la vârstă mică (*U10*), în care combină cunoștințele tehnico-tactice individuale învățate (*fundament*) cu deplasarea în teren, pentru punerea în aplicare a unui plan tactic mult mai bun la echipa sa începând cu vârsta de U15 - U16, cu scopul de a câștiga meciuri, dar și pentru o mai bună participare internațională (*în special loturi naționale*).

CE TE UITI ?

DESENEAZĂ

PE TABLĂ

POZIȚIONARE

SP  RTIVUL

TEREN ATAC

8 PUNCTE
GENERALE

∞ PUNCTE
SPECIFICE

POZIȚIONARE



1, 2 și 3

Poziții în care jucătorii se află cu
FAȚA la coș

4

Poziție în care jucătorii se află cu
SPATELE sau FAȚA la coș

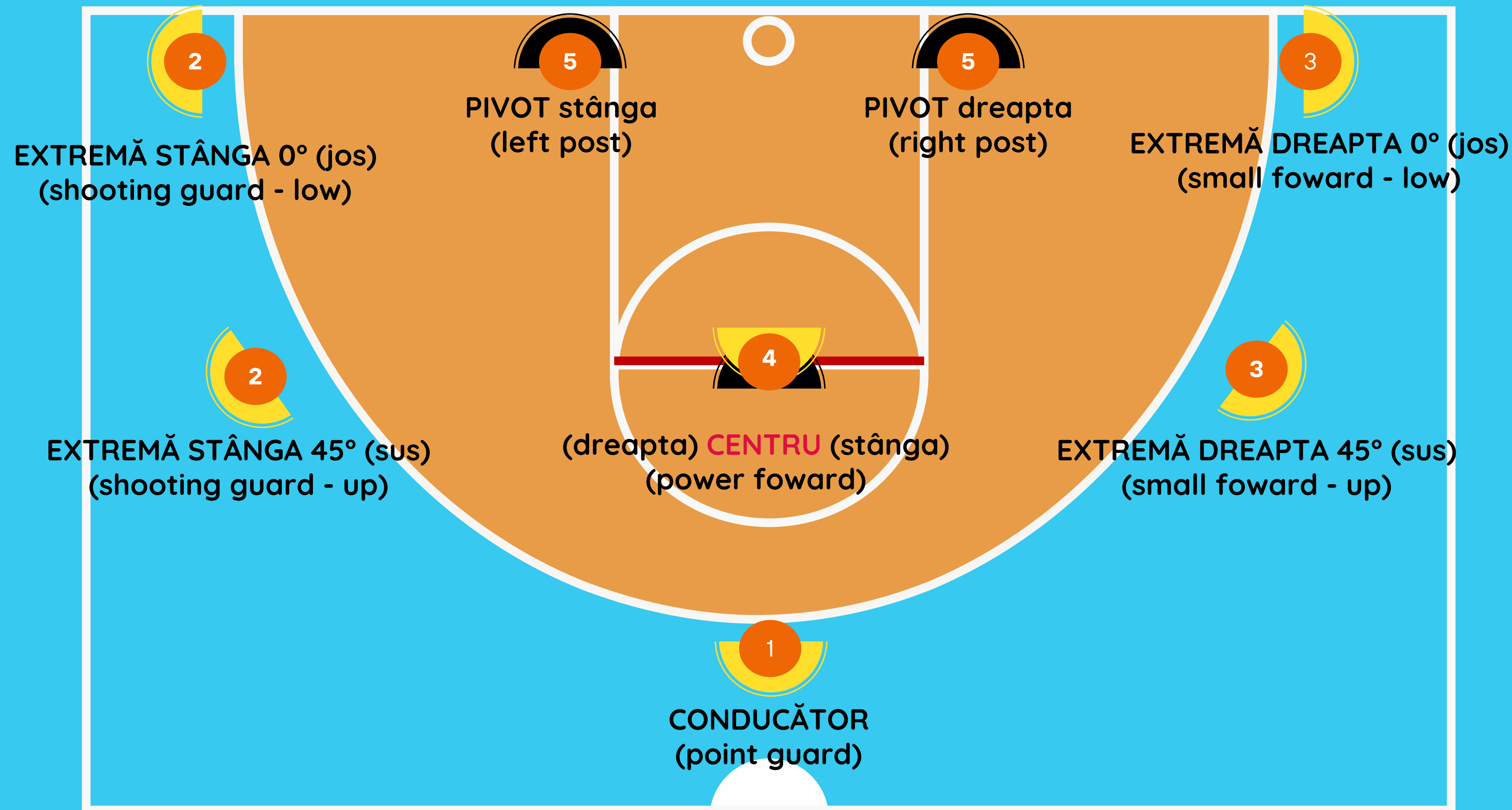
5

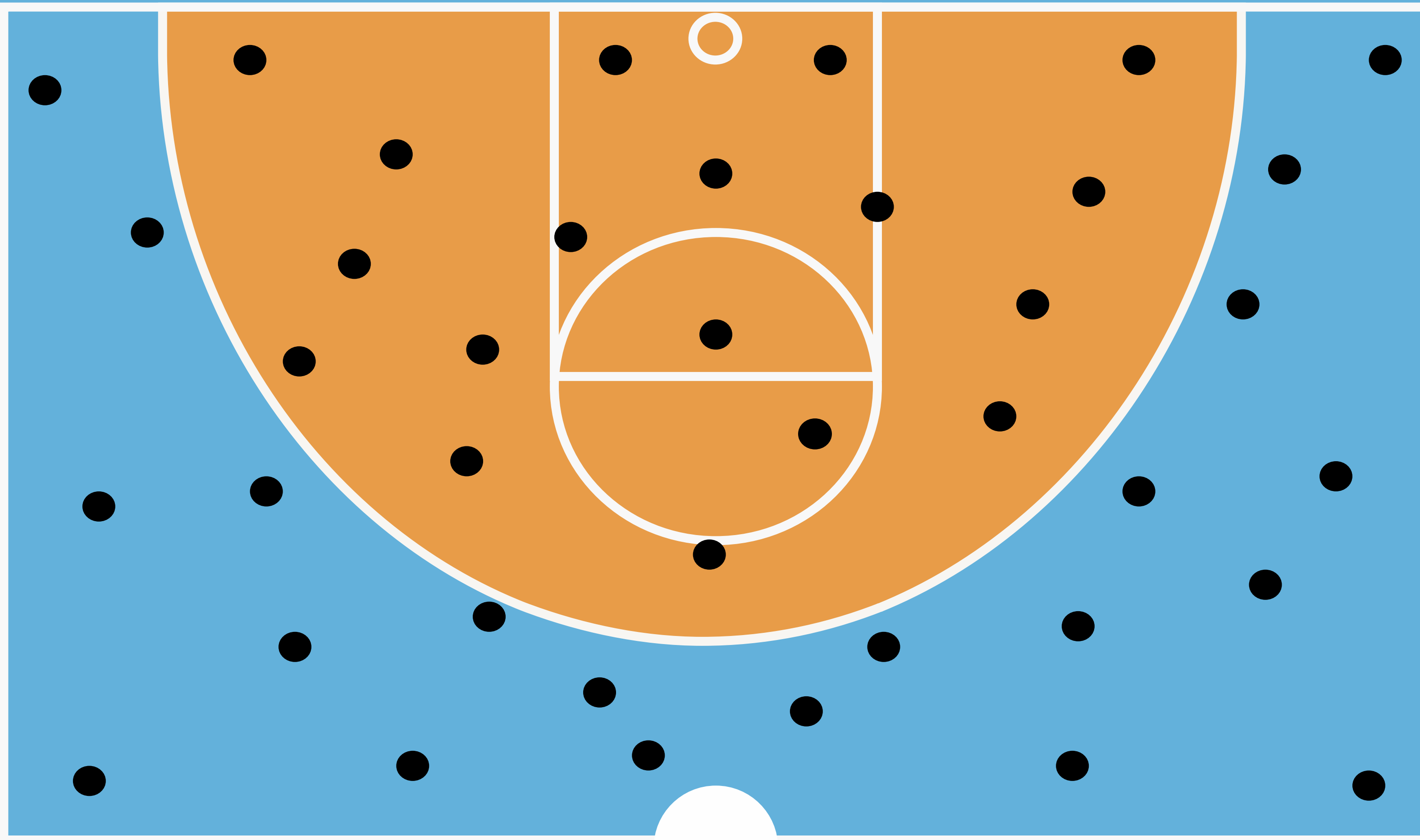
Poziție în care jucătorii se află
majoritar cu SPATELE la coș

Fiecare jucător, pe lângă acțiunile
majoritare ale "postului" său, **are**
obligația de a cunoaște "minimul"
de elemente sau procedee tehnice
(*aruncare, dribling, pasare, altele*)

Jucătorul aflat în poziția **CENTRU**,
este singurul care are o "LINIE" de
deplasare bine definită, respectiv
linia de aruncări libere.

8 PUNCTE GENERALE

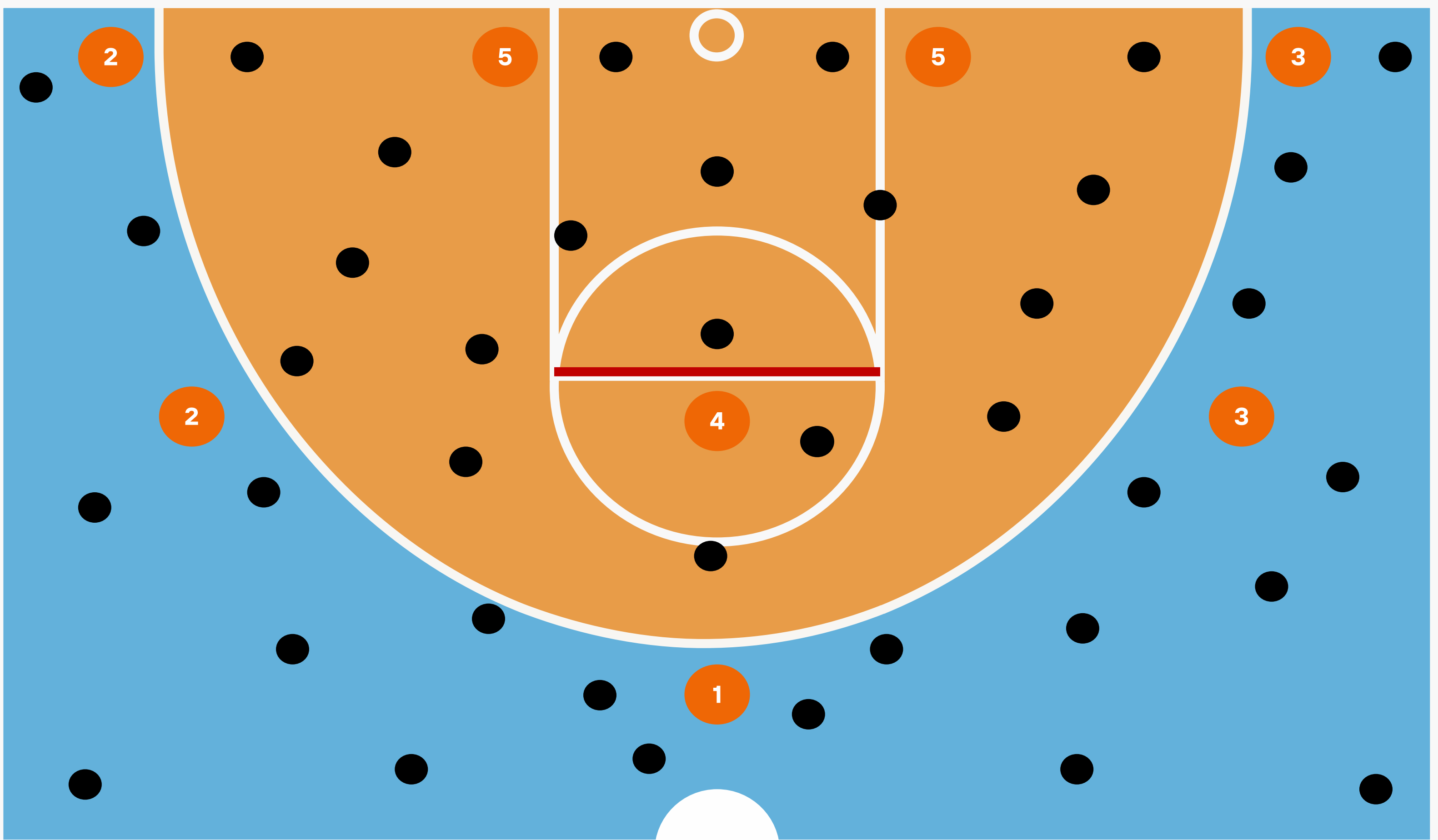




8 PUNCTE

Specifice

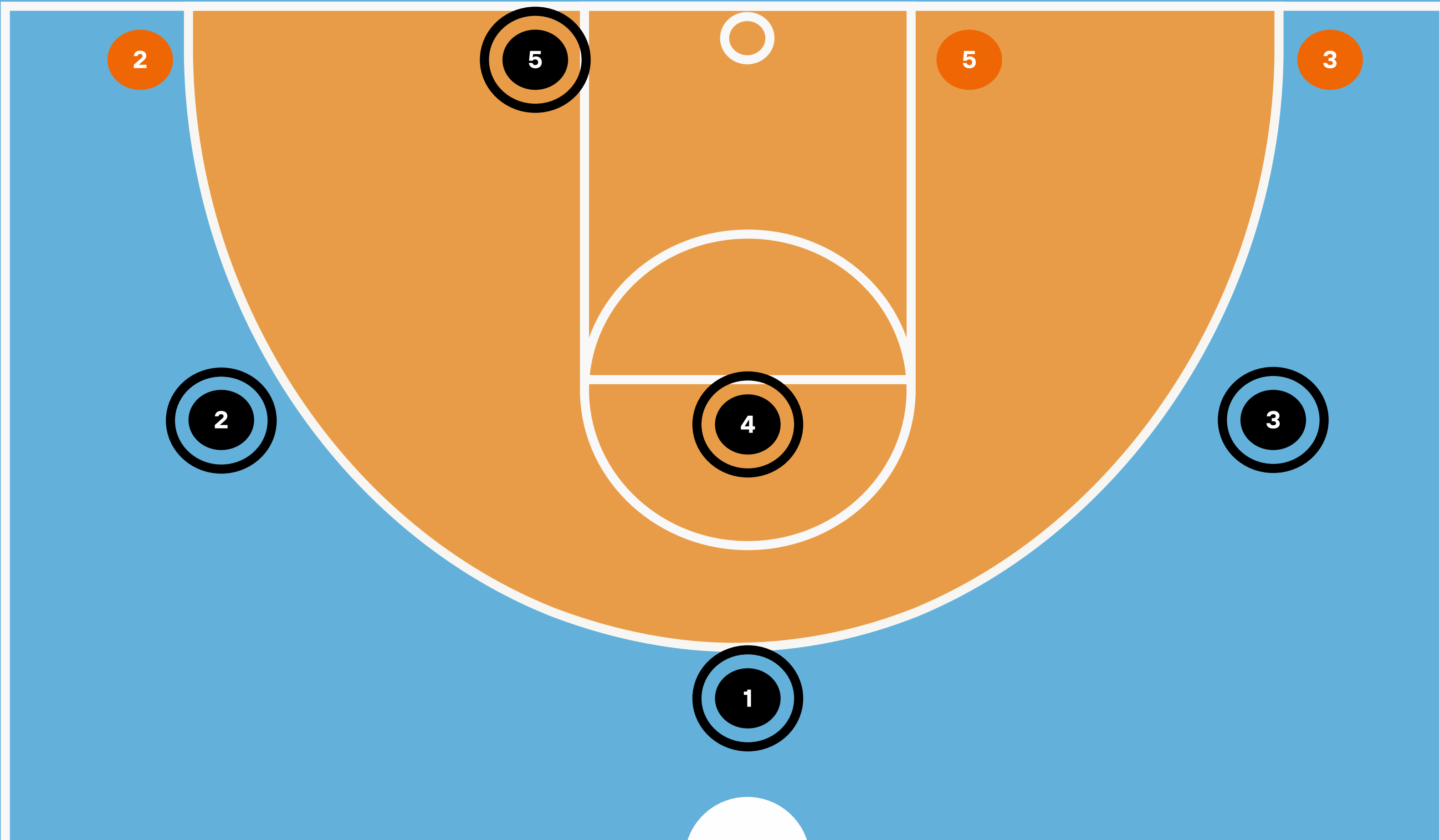
PTG + PTS



V1 - Poziționare

8 PUNCTE

GENERALE

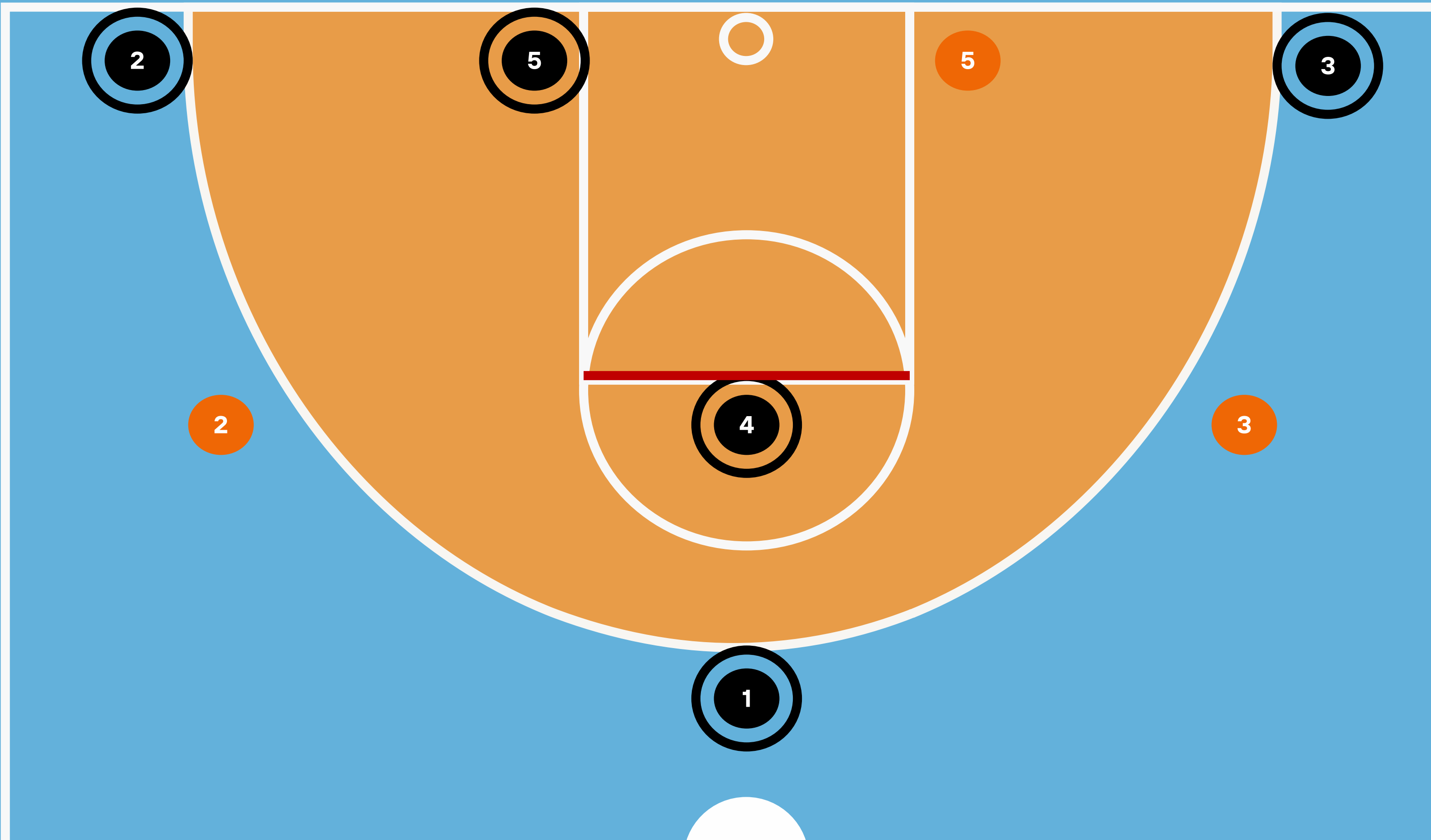


5 jucători
=
5 puncte
ocupate



3 PTG
neocupate





5 jucători
=
5 puncte
ocupate



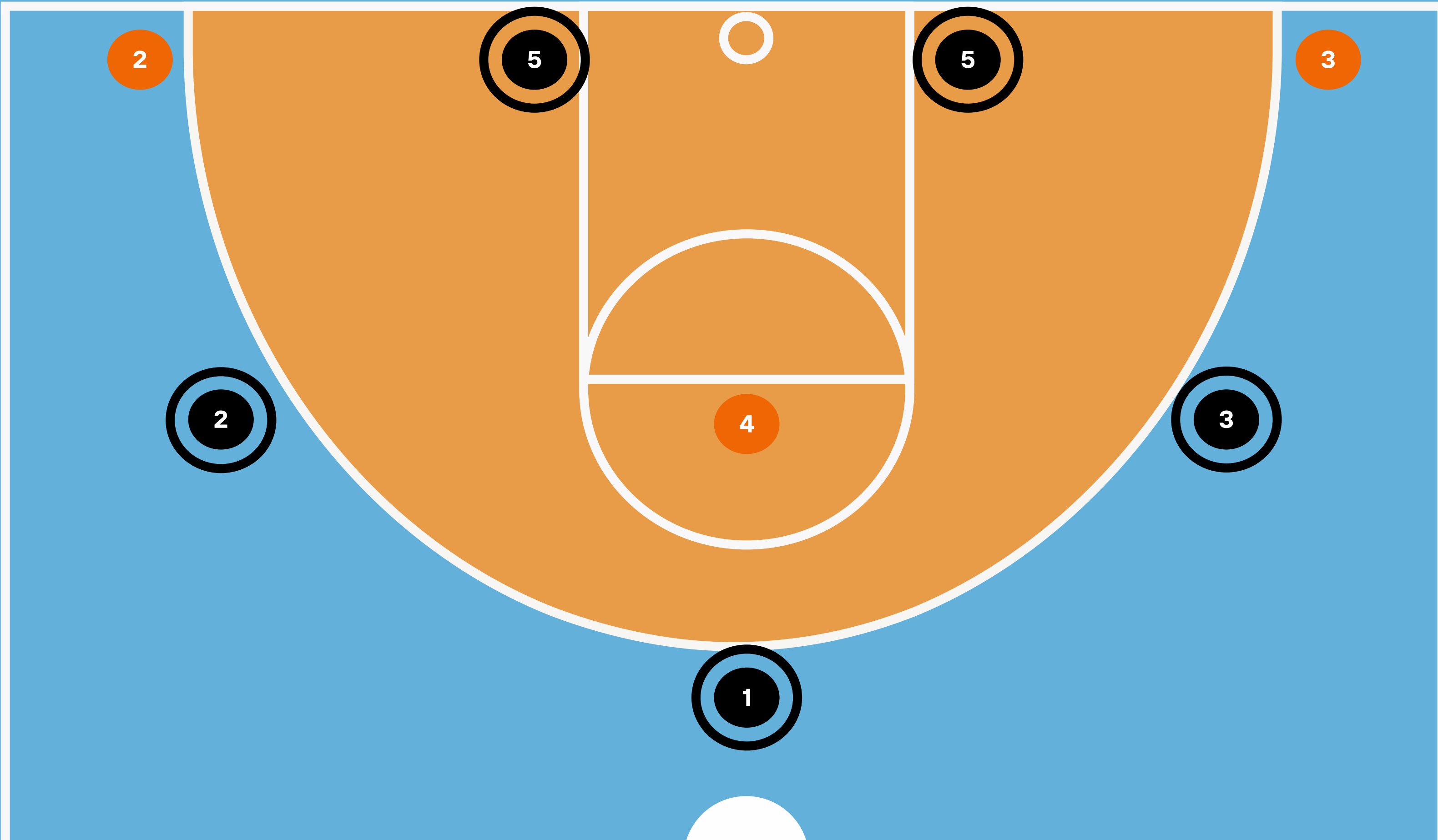
3 PTG
neocupate



V3 - Poziționare

8 PUNCTE

GENERALE



5 jucători
=
5 puncte
ocupate



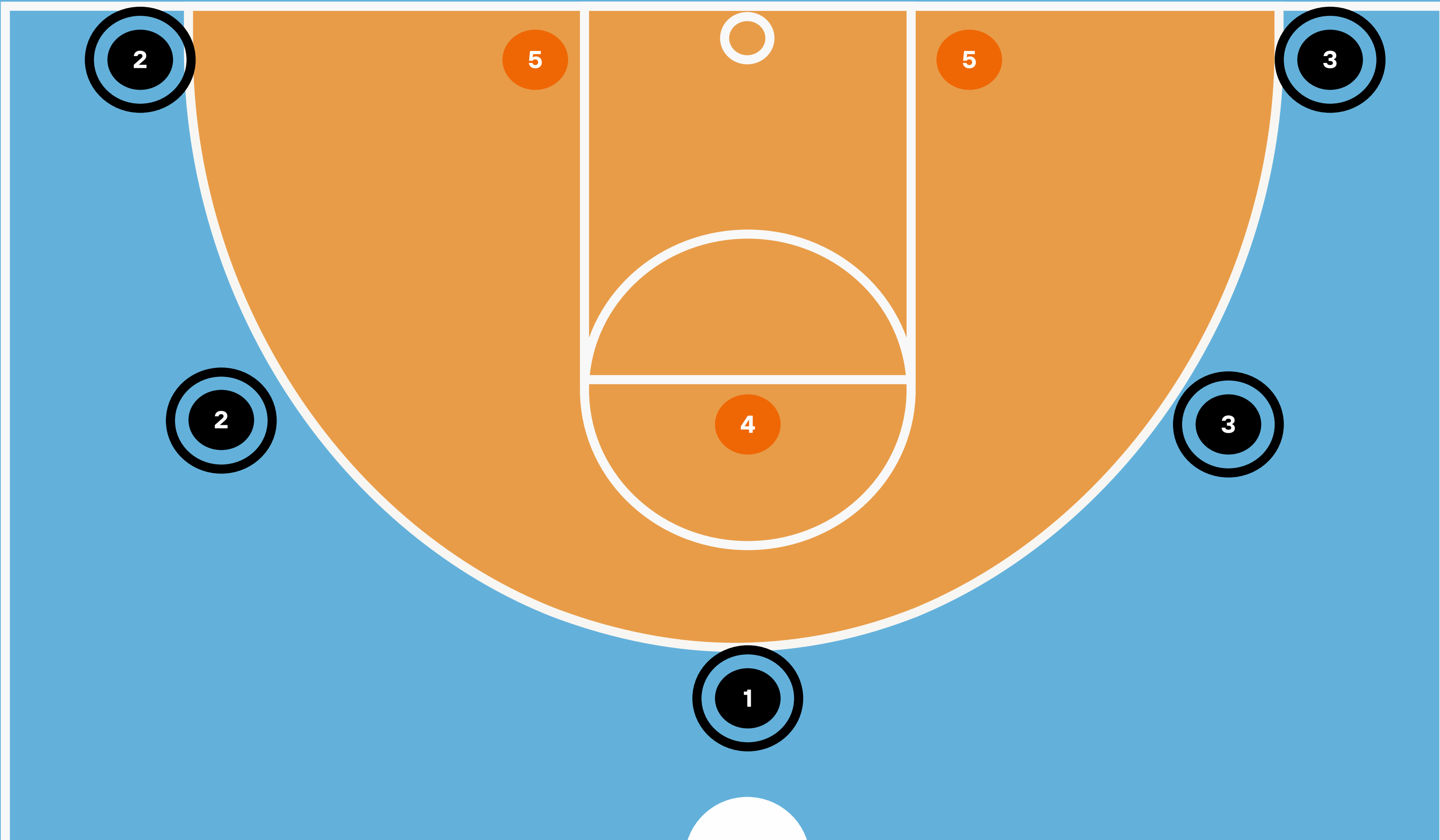
3 PTG
neocupate



V4 - Poziționare

8 PUNCTE

GENERALE



5 jucători
=
5 puncte
ocupate



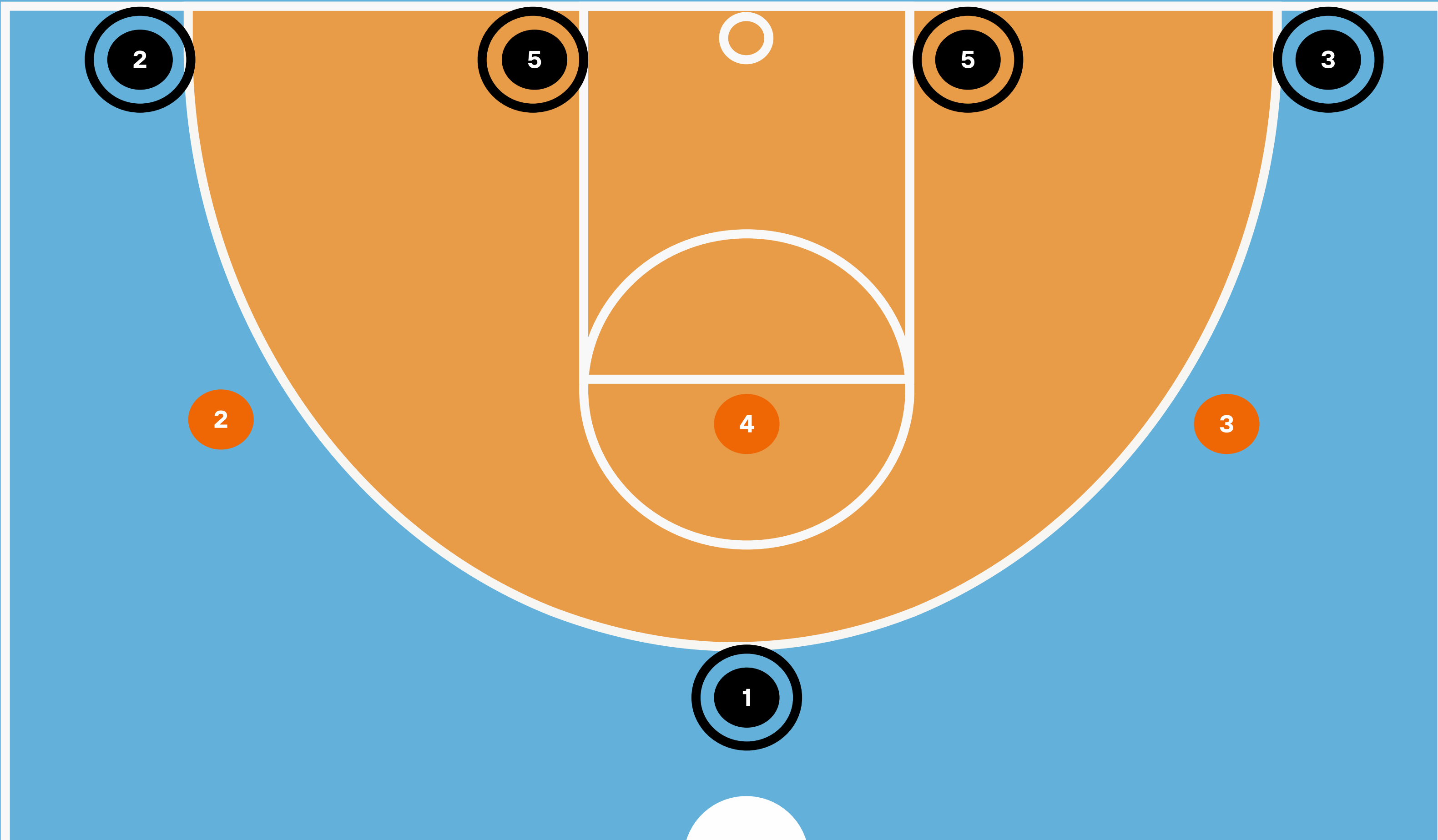
3 PTG
neocupate



V5 - Poziționare

8 PUNCTE

GENERALE



Lasă jucătorul să se exprime "liber" pe teren (*ai răbdare când antrenezi*).

ASTA îl va face să fie un jucător în adevăratul sens al cuvântului, așa cum ne plac jucătorii străini indiferent de naționalitate, mai vechi sau mai noi: **Jordan, LJ, Schroder, Muurinen**, sau alții, capabili să își ia **propriile decizii**.

"ROBOTIZAREA" prin stabilirea obligatorie de către antrenor a fiecărei deplasări cu sau fără minge pe teren, dar mai ales "insistența" de a îl supune pe jucător să "facă exact ca el", determină în timp ca sportivul **"ajutat prin direcționare"** să nu înțeleagă jocul și ce îi oferă acesta pe parcursul a 5 secunde, 1 minut sau 40 minute de joc.

Un exemplu de bună practică la lotul național de seniori (*abia*) este oferit de antrenorul lotului național de seniori, care în grupa Campionatului European de la Cluj (2017) a înțeles că echipa României nu avea șanse de victorie (*cu Spania mai ales*), **asa că a decis să lase jocul "liber"**. Astfel, jucătorul **Andrei Mandache** care a intrat în primul meci din grupă fără să aibă o evoluție de remarcă, **a reușit** ca în meciul final al participării să aibă o evoluție unică în cariera sa, acesta declarând:

„(...) cred că este **primul triple-double din cariera mea**, nu știu dacă am mai avut vreodată un triple-double, fie că e vorba de **juniorat, seniori sau orice altă competiție**. (...) dar trebuie să le mulțumesc colegilor. (...) m-au ajutat, mi-au oferit mingea în niște momente în care știam foarte clar că muntenegrenii joacă un pic mai alert, agresiv și **aveam spații să dau acele assist-uri** (...)”

MOTION

(mișcare "învățată")

LIMBAJ TEHNIC
(mică parte)

DEMARCARÉ CU & FĂRĂ MINGE

MIȘCAREA sau DEPLASAREA în teren
este exprimată prin terminologii diferite
- acțiune către coș (*in*) sau în afara coșului (*out*) -

DEMARCAR

CUT in / Pop in = COBOARĂ (*sau INTRĂ*)

or

CUT out / Pop out = URCĂ (*sau IEȘI*)

PĂTRUNDERE

CUT in / Pop in = COBOARĂ (*sau INTRĂ*)

or

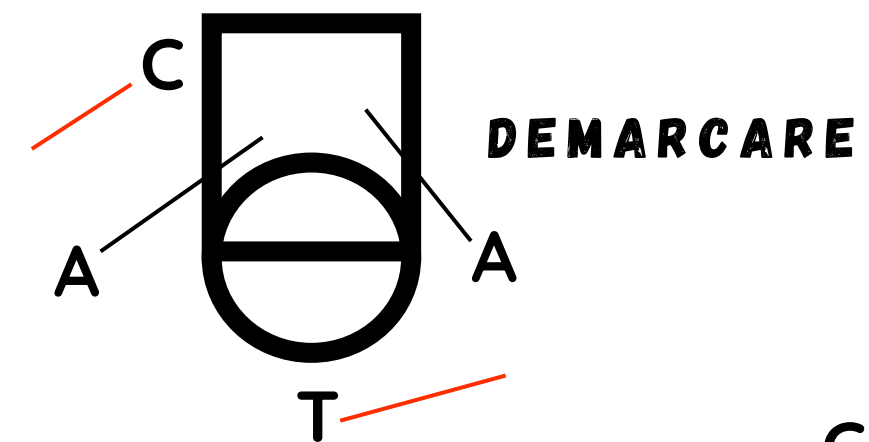
CUT out / Pop out = URCĂ (*sau IEȘI*)

IEȘIRE

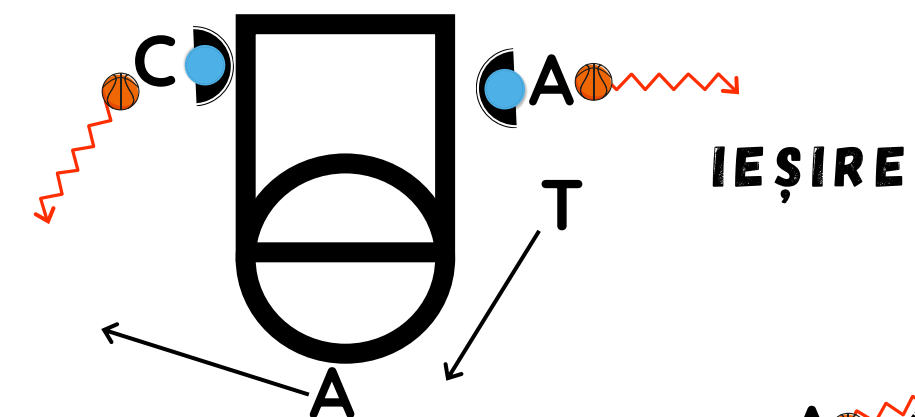
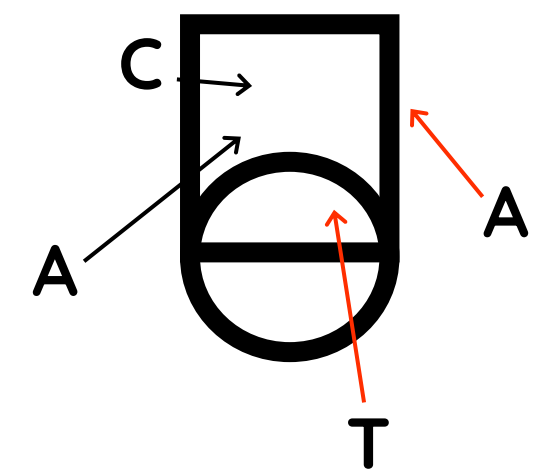
CUT out or Pop out or **DRIVE out**
(acțiune **cu** sau **fără** mingă, în afara coșului)

DEPĂȘIRE

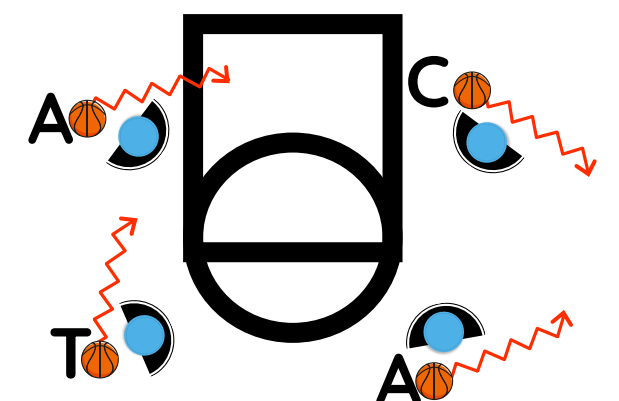
DRIVE in or **DRIVE out**
(acțiune cu mingă, către coș sau în afara coșului)



PĂTRUNDERE



DEPĂȘIRE



MIȘCAREA sau DEPLASAREA în teren
este exprimată prin terminologii diferite

DEMARCARE

- acțiune către coș (în) sau în afara coșului (out) -

(CUT in or **CUT out** / POP in or **POP out**)

(acțiune fără minge către coș sau *în afara coșului*, cu intenția de a se elibera de adversar)

PĂTRUNDERE

(CUT in or **DIRECT CUT** / POP in or **POP out**)

(acțiune fără minge, către coș, cu intenția de primire a mingii)

IEȘIRE

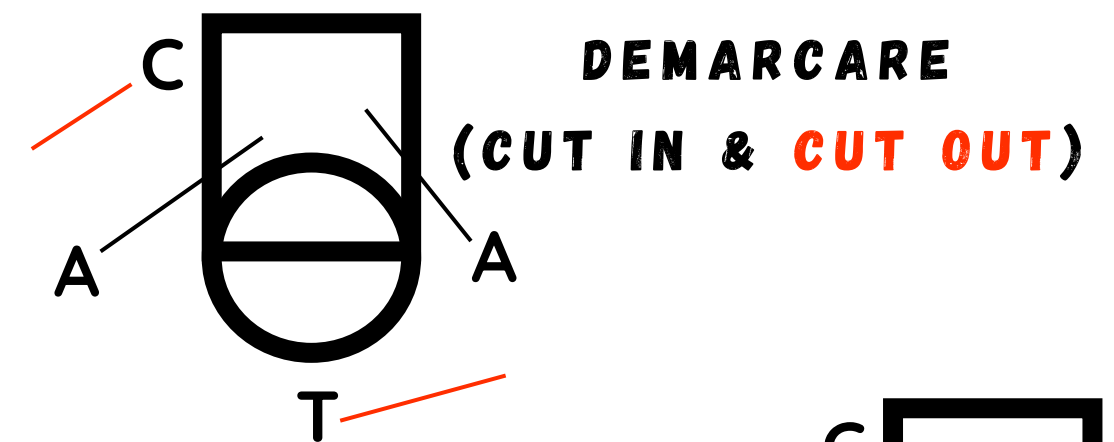
(CUT out & **DRIVE out**)

(acțiune **cu** sau **fără** minge, în afara coșului)

DEPĂȘIRE

(**DIRECT DRIVE** or **DRIVE OUT**)

(acțiune cu minge, către coș sau în afara coșului)



preluare (*exemplu*) din documentul "Ghidul Antrenorului"
pagina oficială a Colegiul Central al Antrenorilor

PĂTRUNDEREA

- este o actiune tactica individuală prin care **un jucător fără minge** se demarcă spre coș sau o zonă vulnerabilă a apărării pentru a primi mingea și a arunca la coș

Așezarea echipei în sistem de atac

În atacul pozițional echipa va respecta doar spațiile dintre jucători, poziția lor în teren va fi la liberă alegere.

Model de joc

Jocul de baschet la nivelul baby-baschet trebuie să fie orientat spre realizarea **unor acțiuni în viteză** după intrarea în posesia mingii. După intrarea în posesia mingii, principala preocupare a jucătorilor trebuie să fie transmiterea mingii la jucătorul din față sau înaintarea în dribling în terenul advers și finalizarea prin **acțiuni individuale**, în special prin **depășire**.

Așezarea jucătorilor în sistem de atac pozițional se va face în sistemul de atac în semicerc, în cadrul cărora se vor integra structuri tehnico-tactice ce prefigurează acțiunile tactice individuale de **depășire**, pătrundere și dă și du-te.

75

Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative – ediția a II-a
Federația Română de Baschet - Colegiul Central al Antrenorilor

În apărare se urmărește realizarea marcajului normal ,om la om pe tot terenul.

6.2 MODEL DE PREGĂTIRE

DEPĂȘIREA

- este o acțiune tactică individuală ofensivă prin care un jucător cu minge încearcă să treacă de apărătorul său direct

← → ↻ ccabaschet.ro/materiale_studiu/ghidul_antrenorului

Elemente tehnice de atac, fara minge

Pozitia fundamentala în atac: inalta, medie si joasa

Pozitie joasa, echilibrata, cu picioarele in tripla flexie, departate la latimea umerilor, trunchiul drept, capul sus ,privirea inainte.

Greseala frecventa - jucatorul are genunchii intinsi la primirea mingii si apoi ii flecteaza

Deplasarile si opririle specifice:

- ☐ alergare cu fata si cu capul intors pentru a vedea mingea pe contraatac;
- ☐ alergare cu schimbari de directie;
- alergare cu variatie de ritm (viteză); atentie la variatia de ritm, fenta de plecare in directie opusa mai lent, franare cu schimbare de directie si **patrundere foarte rapida pentru a scapa de aparator;**
- ☐ schimbarile de directie (cu franare pe un picior, cu franare pe doua picioare),
- ☐ sariturile pe un picior si pe doua picioare, de pe loc si cu elan

← → ↻ ccabaschet.ro/materiale_studiu/ghidul_antrenorului

- inalt / mediu / jos
- de pe loc / din deplasare (inainte, inapoi, lateral)
- cu variatii de ritm
- cu schimbare de mana / directie (zig-zag).

Tehnica de executie:

- ☐ trunchiul drept, genunchii flectati, capul sus, privirea inainte;
- ☐ mingea ia contact cu solul in lateral, nu in fata picioarelor, aproape de corp;
- ☐ mingea va fi in contact numai cu degetele; podul palmei nu are contact cu mingea;
- ☐ brațul execută o miscare de pompare, degetele sunt flexibile;
- ☐ cealalta mana indoita la nivelul cotului, protejeaza driblingul;
- ☐ in depasire, driblingul nu trebuie sa fie mai sus de inaltimea genunchiului
- ☐ la driblingul in viteză, driblingul se face mai sus, pana la inaltimea soldului
- ☐ **la patrunderea in dribling (depasire)**, prima bataie a mingii este mult in fata, corpul jucătorului se deplasează după minge;
- ☐ în cazuldriblingului diagonal (sau in arc de cerc) spre dreapta se dribleaza cu mana dreapta si spre stanga cu mana stanga.

MATEMATICĂ

DEMARCARE
(**CUT** - gândire "distributivă")

LOGICĂ

ORICE **DEMARCARÉ** (CUT) reprezintă deplasarea între 2 puncte, astfel că, o demarcare în "L" sau în "V" presupune o **succesiune** de "demarcări simple"

Deplasarea între puncte se poate efectua și în **arc de cerc**

Deplasarea între puncte se poate efectua **prin fața** sau **prin spatele** adversarului în relație cu poziția adversarului față de "**linia mingii**"

DIRECTĂ

sau **Pătrundere**
(CUT in or **D CUT**)



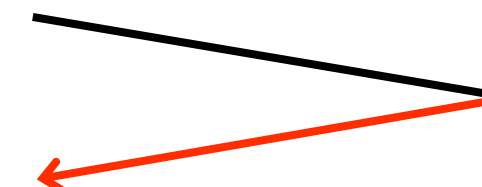
ÎN "L"

Pătrundere și leșire
(CUT in & **CUT out**)
leșire și **Pătrundere**
(CUT out & **CUT in**)



ÎN "V"

Pătrundere și leșire
(CUT in & **CUT out**)
leșire și **Pătrundere**
(CUT out & **CUT in**)



DEPLASAREA (mișcarea în teren)
se efectuează între punct ocupat
și punct neocupat

DEPLASAREA (mișcarea în teren)
se poate efectua în linie dreaptă
sau în arc de cerc

DEPLASAREA (mișcarea în teren)
se poate efectua pe distanță
scurtă (PTG apropiate) sau mare
(PTG îndepărtate)



Între 2 puncte generale (PTG):

- apropiate
- mediu îndepărtate ("săritură" 1 punct)
- îndepărtate ("săritură" > 1 punct)

Între 2 puncte specifice (PTS)

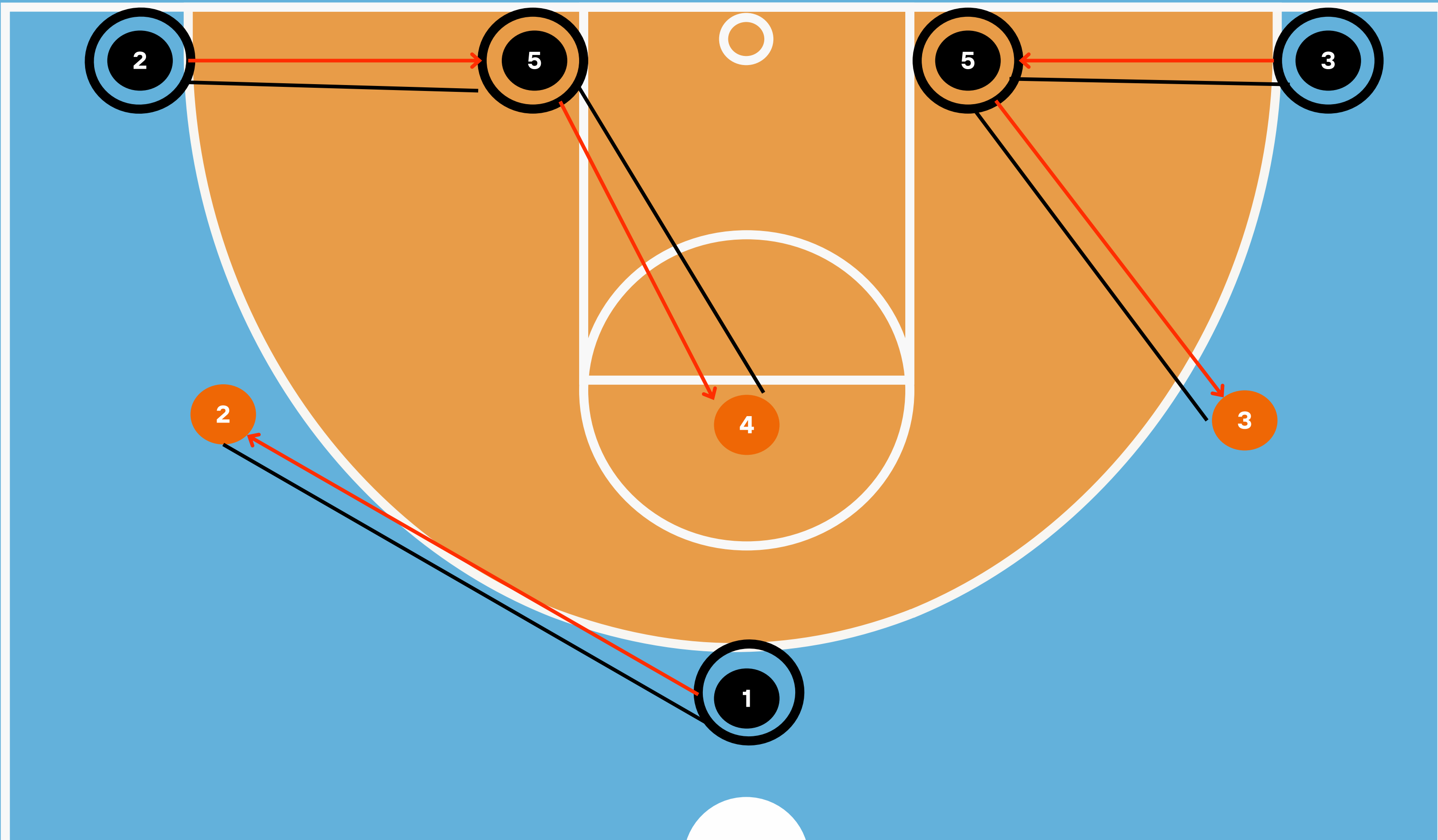
Între puncte specifice și puncte generale

**DEMARCARÉ
DIRECTĂ**

Situația 1

DEMARCARE

SPORTIVUL



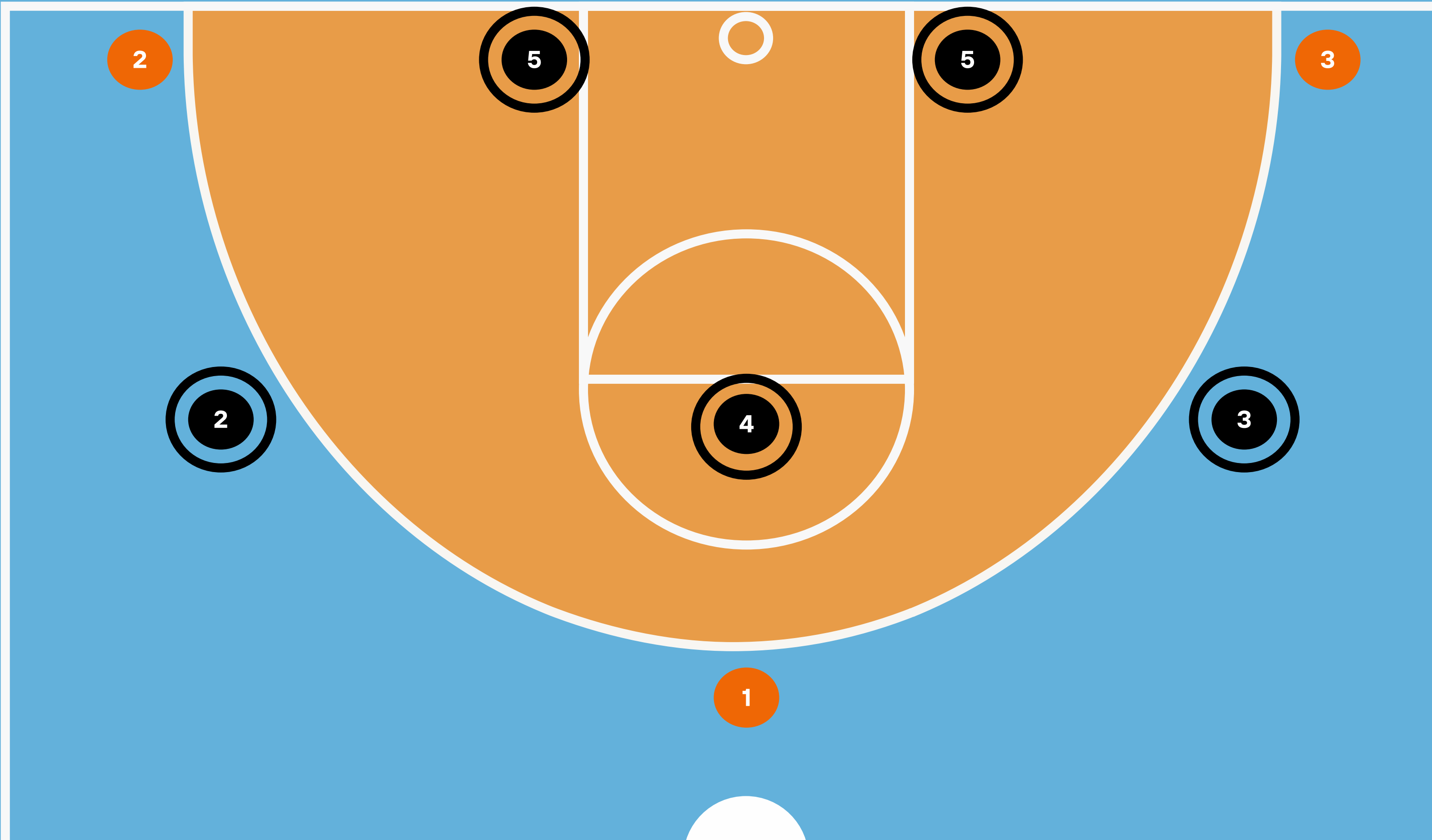
5 jucători
=
5 puncte
ocupate



Situația 1

DEMARCARĂ

DIRECTĂ
PTG - PTG



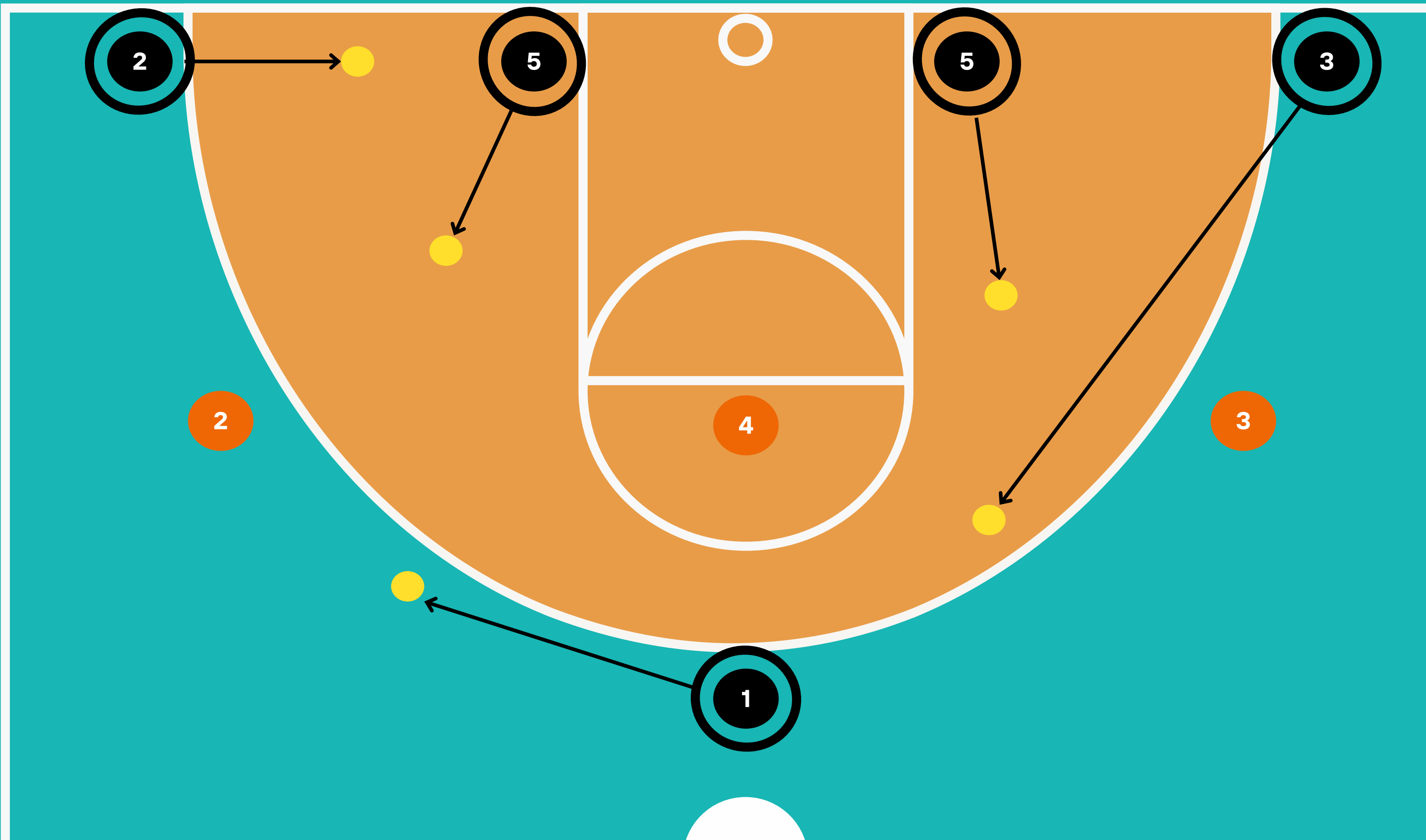
5 jucători
=
5 puncte
ocupate
○

3 PTG
neocupate
●

Situația 2

DEMARCARÉ

DIRECTĂ
PTG - PTS



5 jucători
=
5 puncte
ocupate



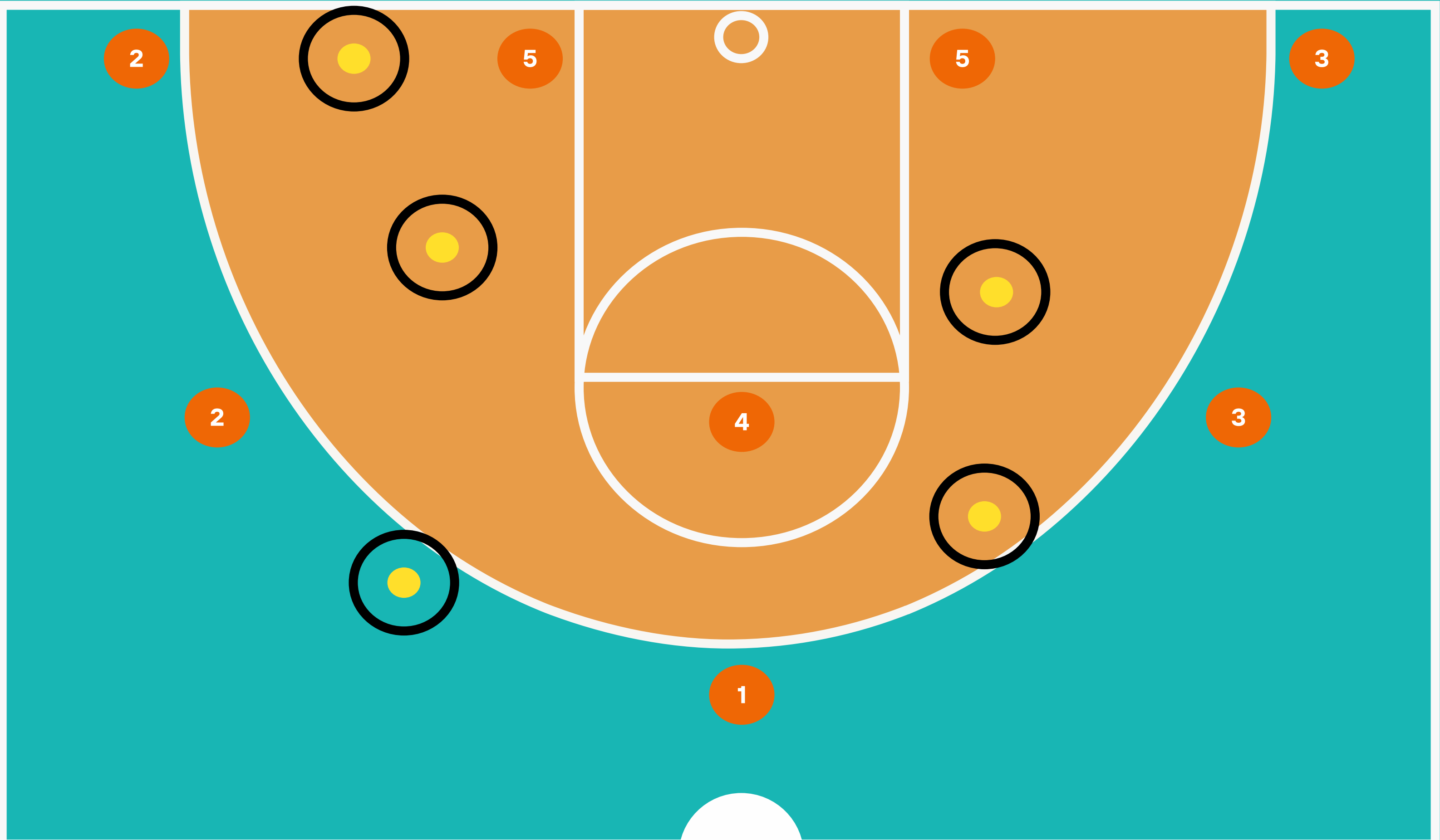
3 PTG
neocupate



Situația 2

DEMARCARE

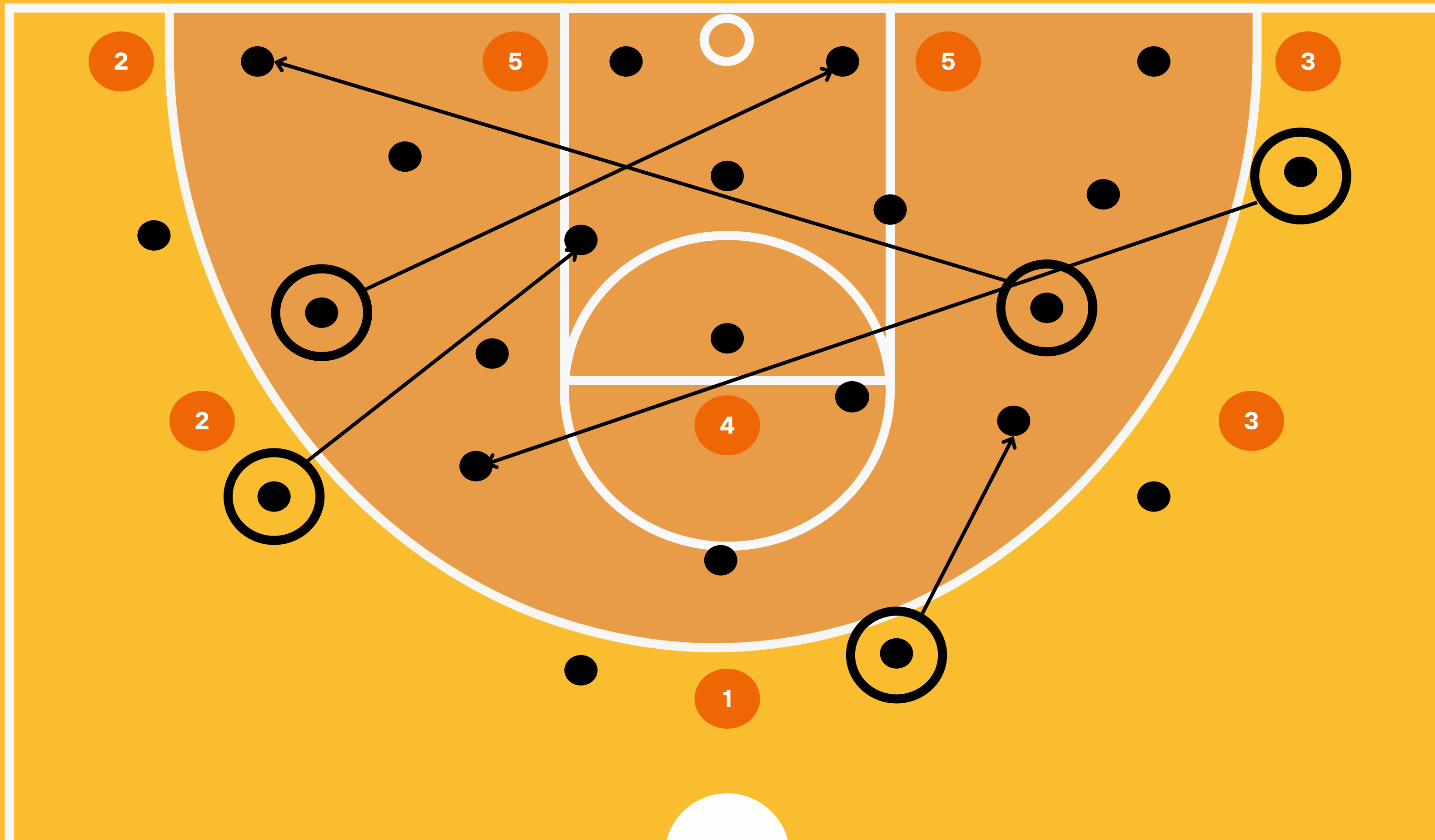
DIRECTĂ
PTG - PTS



Situația 3

DEMARCARÉ

DIRECTĂ
PTS - PTS



5 jucători
=
5 puncte
ocupate



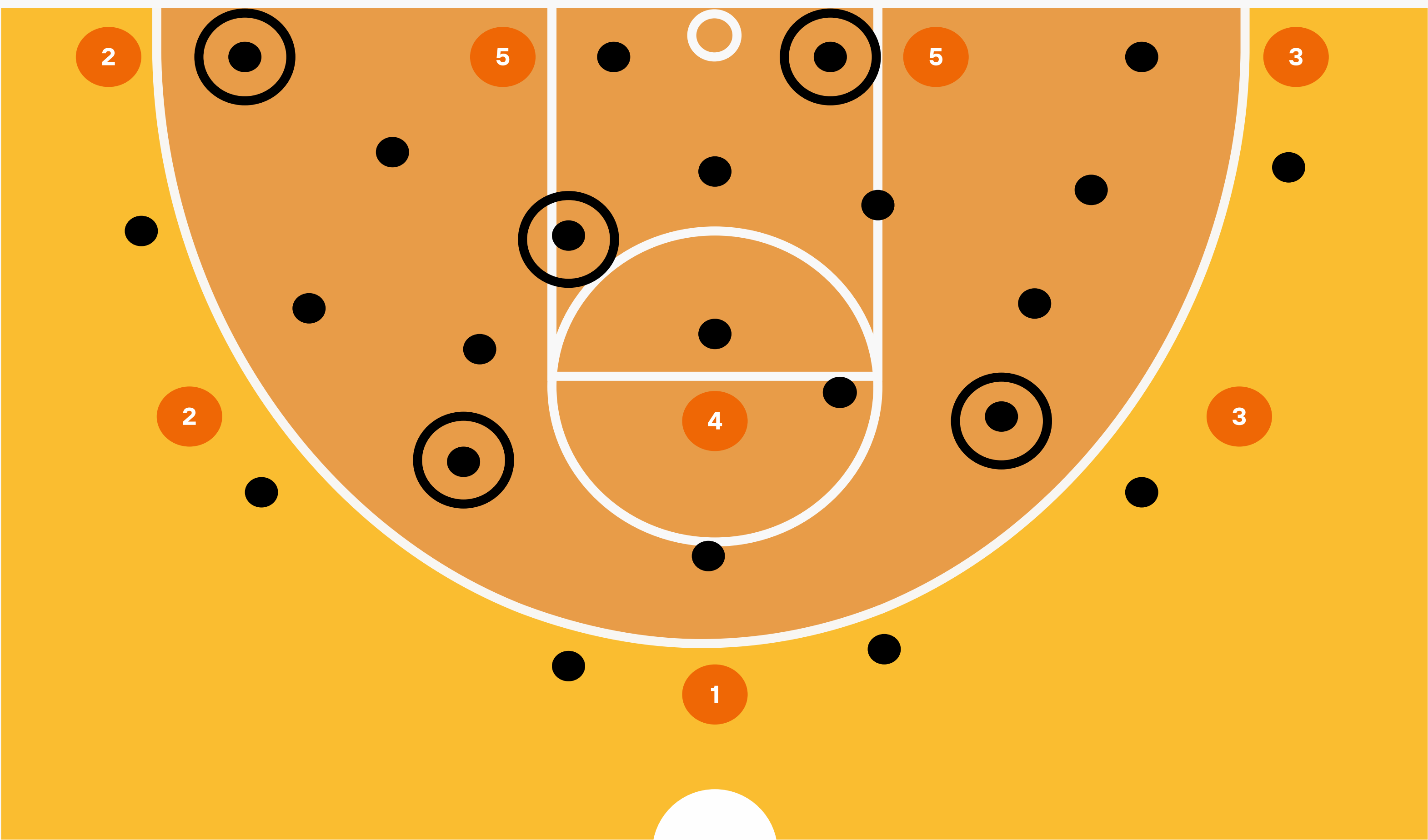
5 PTG
neocupate



Situația 3

DEMARCARE

DIRECTĂ
PG - PS



5 jucători
=
5 puncte
ocupate



5 PTG
neocupate



BASCHETUL

SPORT "COLECTIV"

5 JUCĂTORI

SPORTIVUL



BASCHETUL

SPORT "INDIVIDUAL"

1 MINGE

CU și FĂRĂ minge

CU minge:

- **privirea** spre coș (orizontal); vezi jocul (periferic)
- **aruncare la coș** (când, cum)
- **dribling** (pe loc și din deplasare)
- **poziție fundamentală** (în funcție de adversar, atitudine întreg corp)
- **protecția mingii** (de pe loc sau din deplasare)
- **depășire** (poziție fundamentală, spațiu de joc, elemente/procedee tehnice, calități motrice)
- **pasă** (cu două mâini de pe loc și din deplasare; idem cu o mână)
- **prindere** minge (din dribling sau pasă - poziționare)
- **pășiri** (din dribling, înainte de aruncare sau pasare, pivotare)
- **desprindere** de la sol (aruncare la coș)
- **aterizare** (pentru recuperare)

FĂRĂ minge:

- **privirea** între minge și coș (orizontal)
- **deplasare** în poziție fundamentală (în funcție de punct - aproape sau departe de coș)
- **cerere** de minge (mâna opusă părții unde se află adversarul - lateral, în față; pe direcția deplasării - obligatoriu corpul poziționat între adversar și minge)
- **schimbare direcție** (șerpuit, zig-zag, piruetă)
- **frânare** (pe un picior, pe ambele)
- **pași de alergare** (din dribling, înainte de aruncare sau pasare)
- **oprire** (într-un timp sau doi timpi)
- **prindere** minge (cu două mâini - simetric și asimetric)
- **preluare** minge (cu o mână - direcții diferite; se poate și prindere)
- **desprindere** de la sol (primire pasă, recuperare)
- **aterizare** (pentru aruncare; primire pasă; unul sau ambele picioare)



< U10

1x1, 1x2, 2x1

ÎNVĂȚARE

(obiective individuale și colective)

< U12

2x2, 3x3

Consolidare elemente
individuale învățate < U10
Învățare **COLECTIVĂ**

< U14

4x4, 5x5

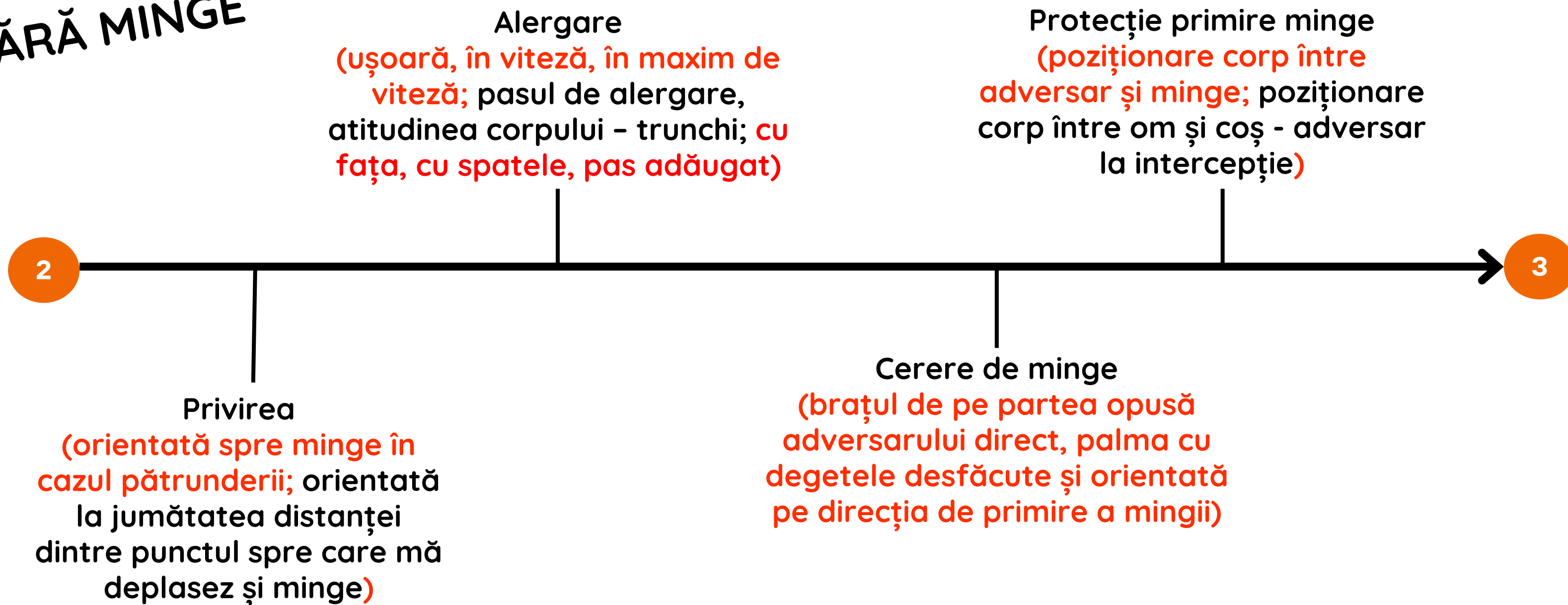
Perfecționare elemente învățate < U10
Consolidare elemente învățate < U12
Învățare **COLECTIVĂ**

< U16

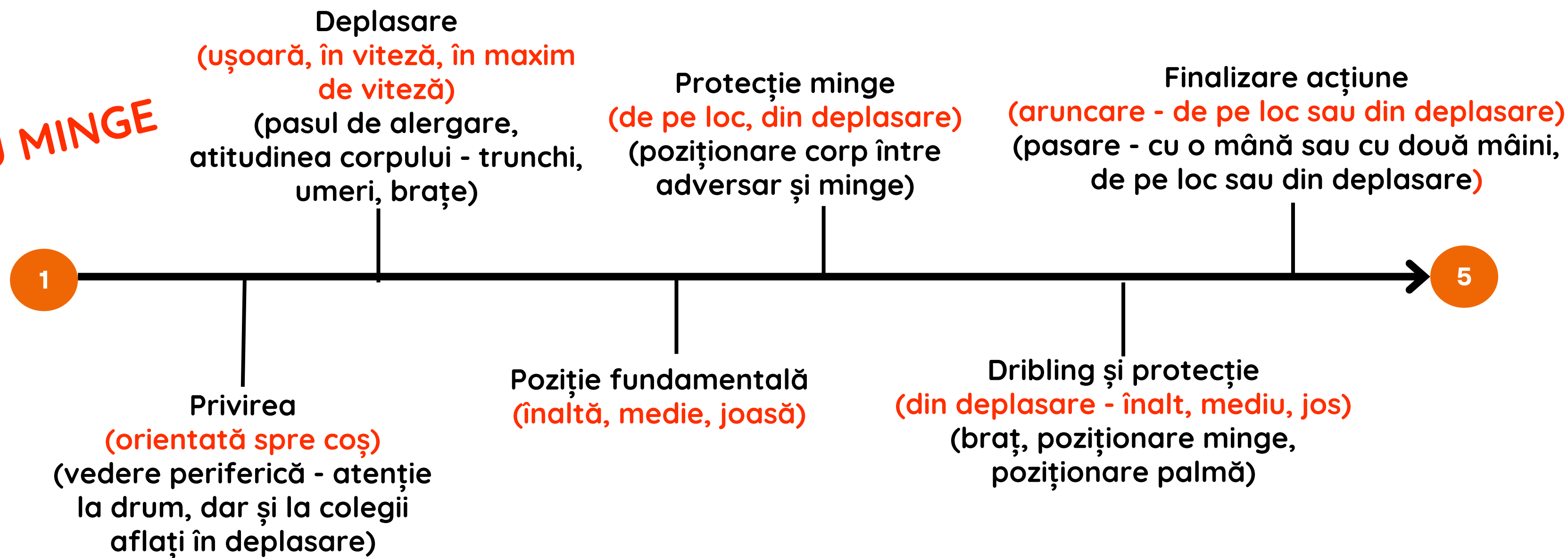
5x5

Perfecționare elemente învățate < U12
Consolidare elemente învățate < U14
Consolidare **COLECTIVĂ**

FĂRĂ MINGE



CU MINGE



DEMARCARE

ÎN "L"

ȘI

ÎN "V"

Între 3 puncte:

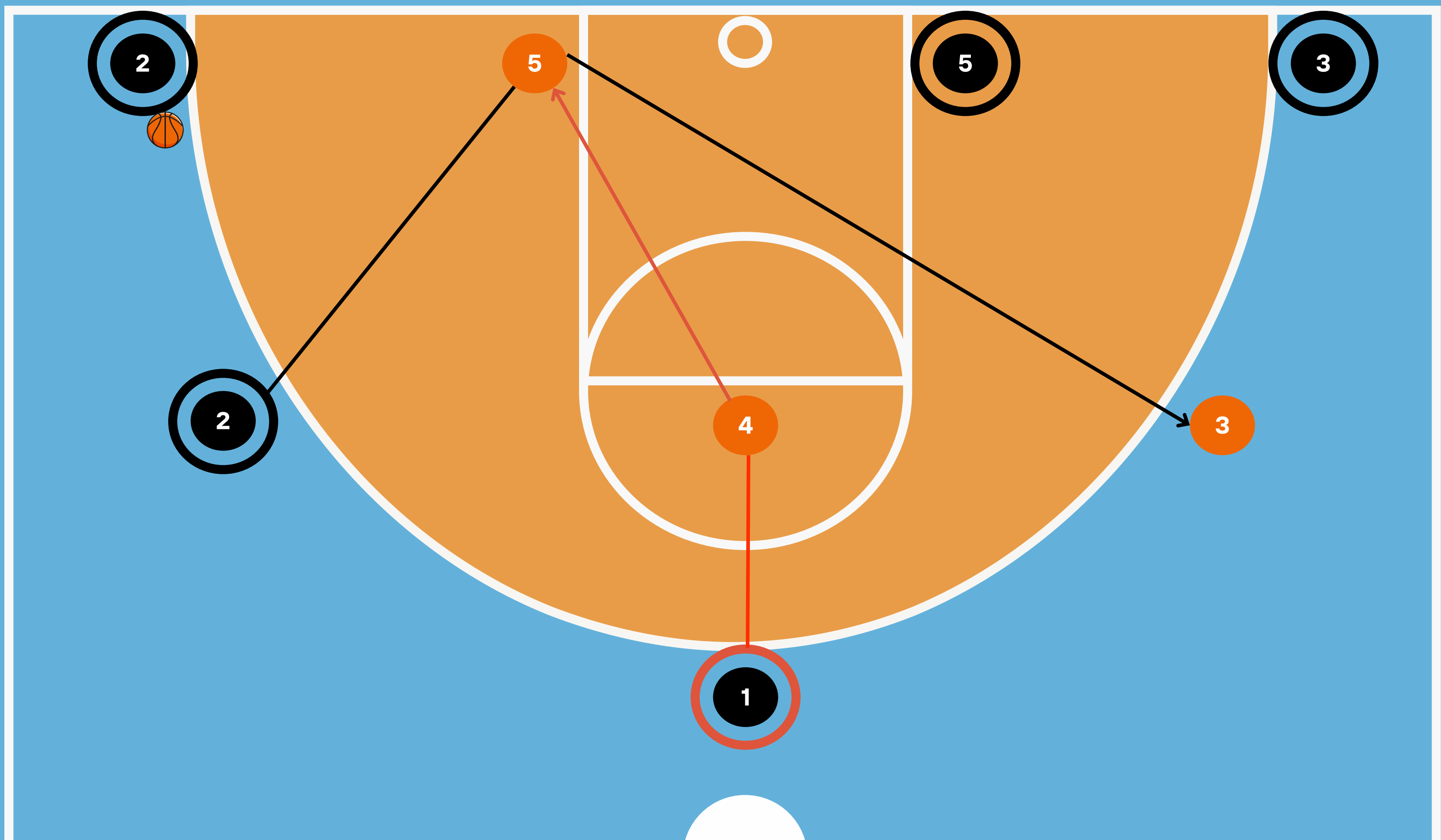
- apropiate
- mediu îndepărtate ("săritură" 2 puncte)
- îndepărtate ("săritură" > 2 puncte)

Între 2 puncte specifice (PTS)

Între puncte specifice și puncte **generale**

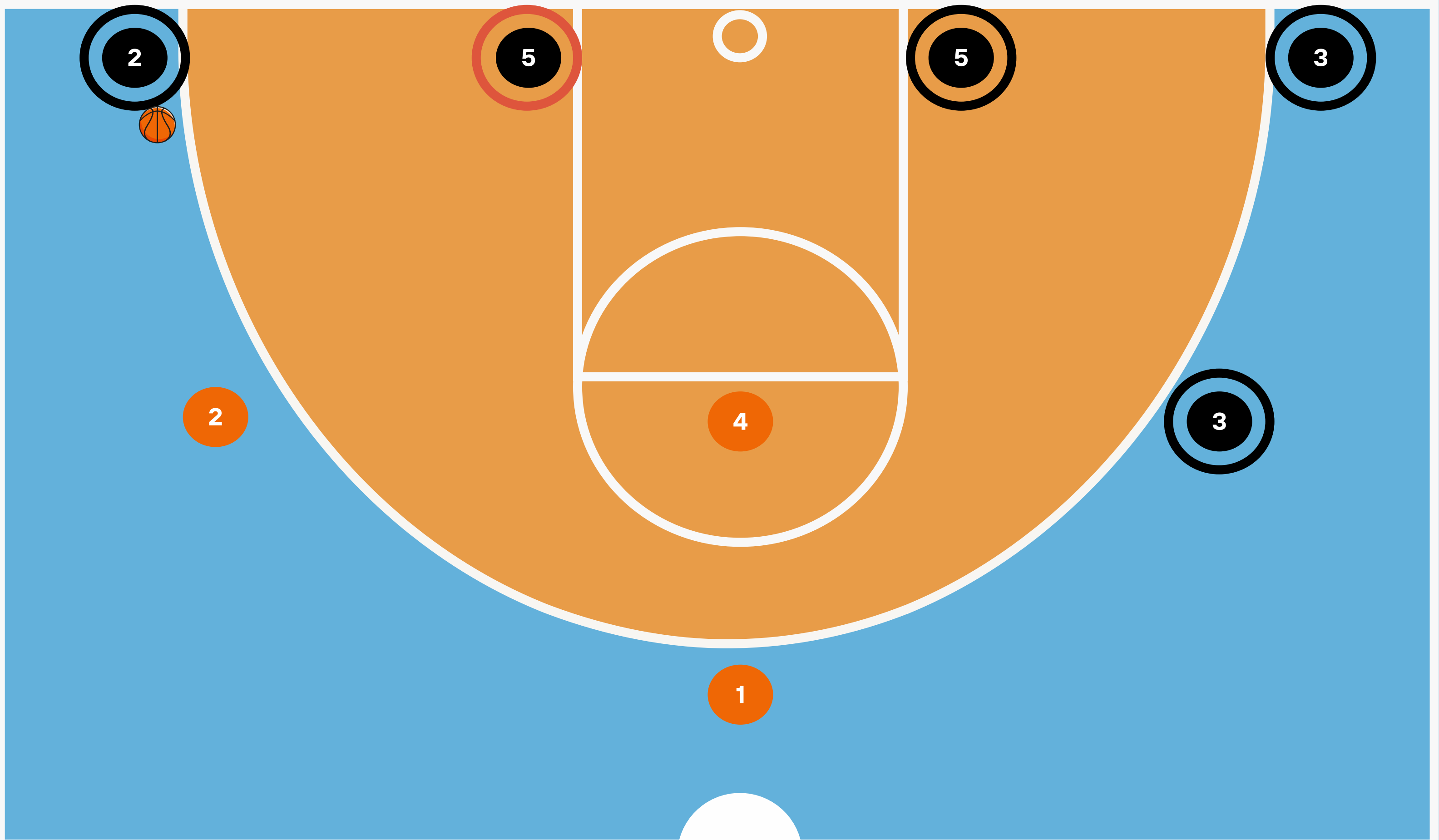
Situație 1

DEMARCARÉ PTG - PTG -PTG



Situație 1

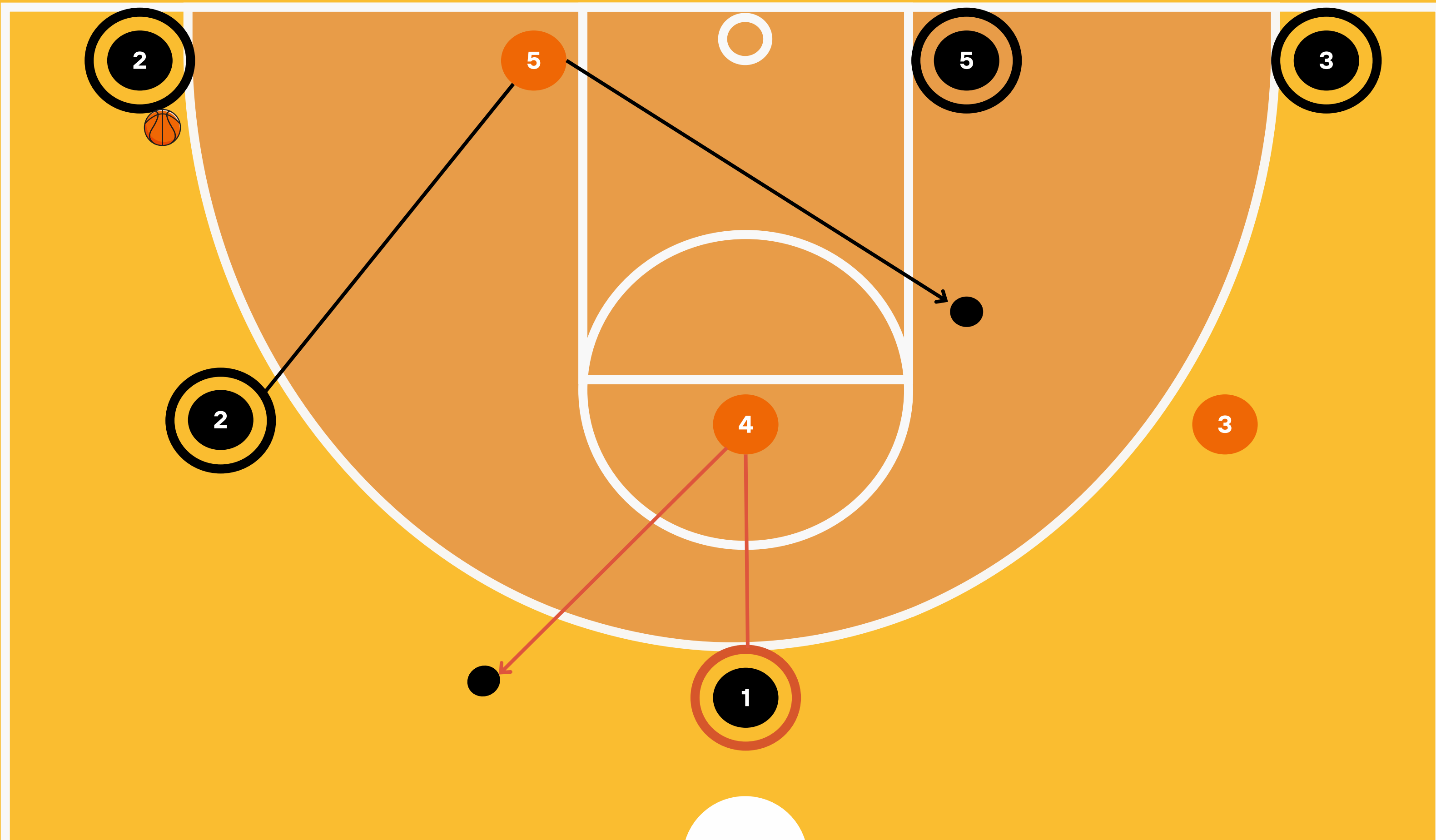
DEMARCARÉ PTG - PTG -PTG



Situație 2

DEMARCARÉ

PTG - PTG - PTS

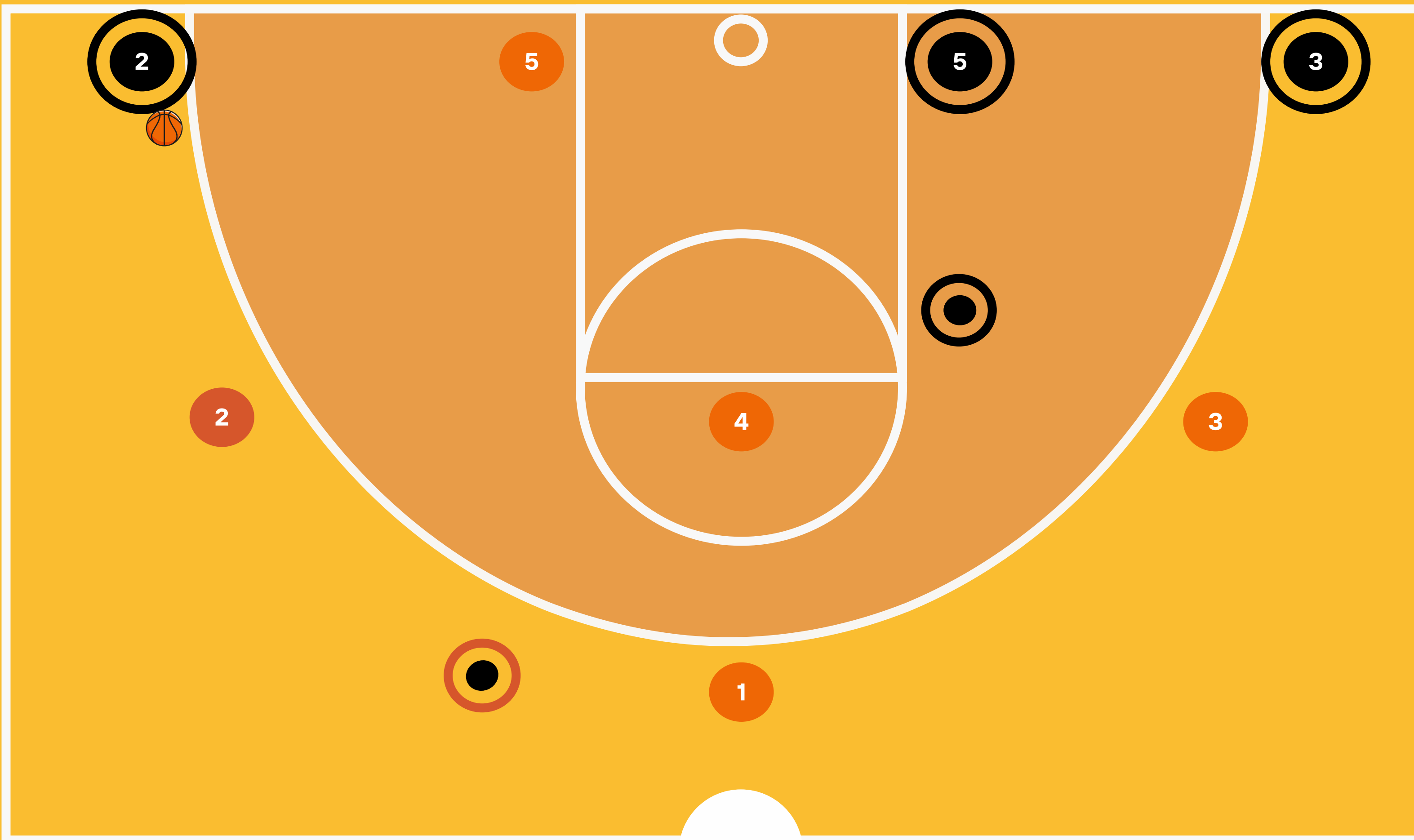


Situație 2

DEMARCARÉ

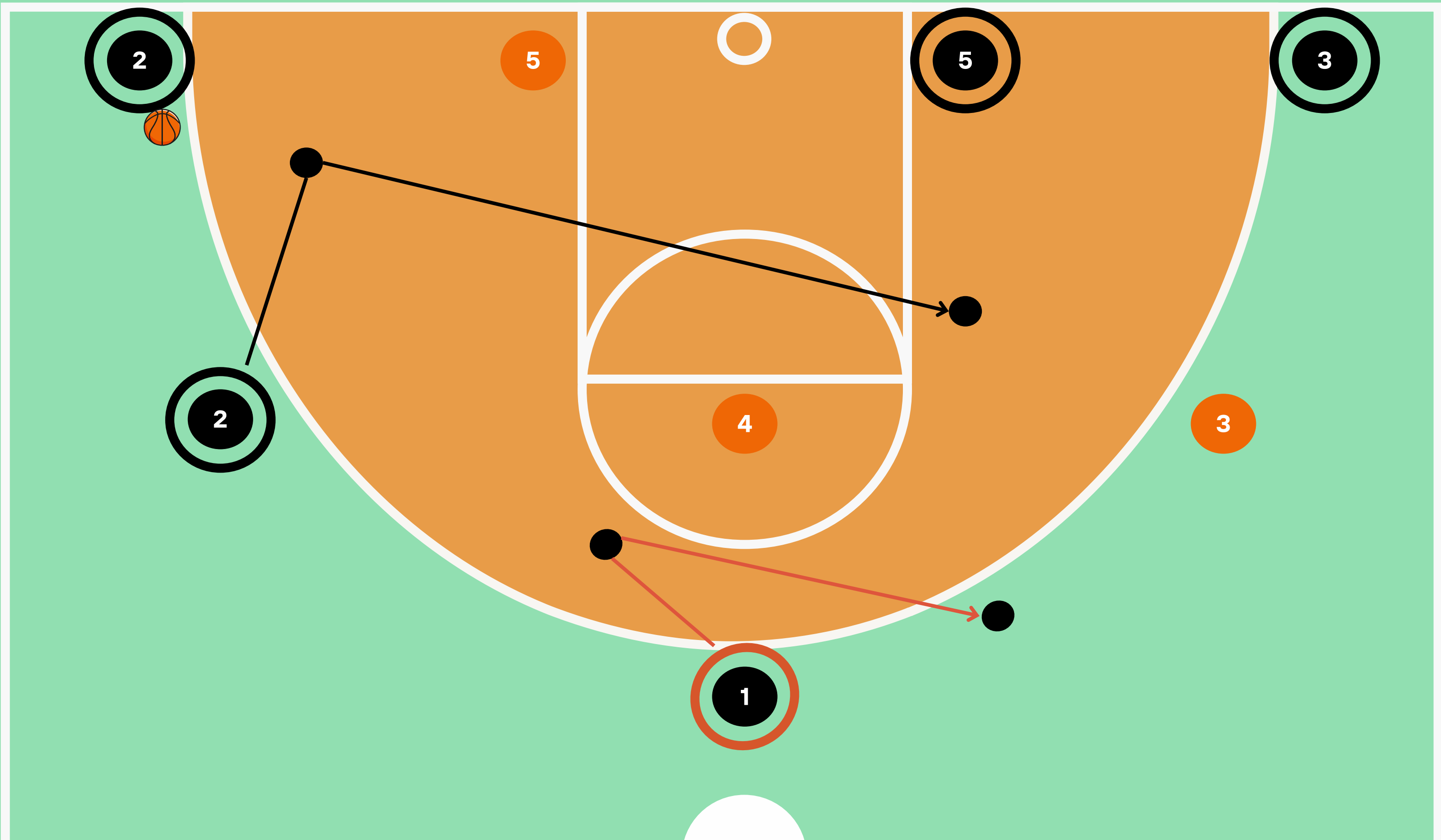
PTG - PTG - PTS

SPORTIVUL



Situație 3

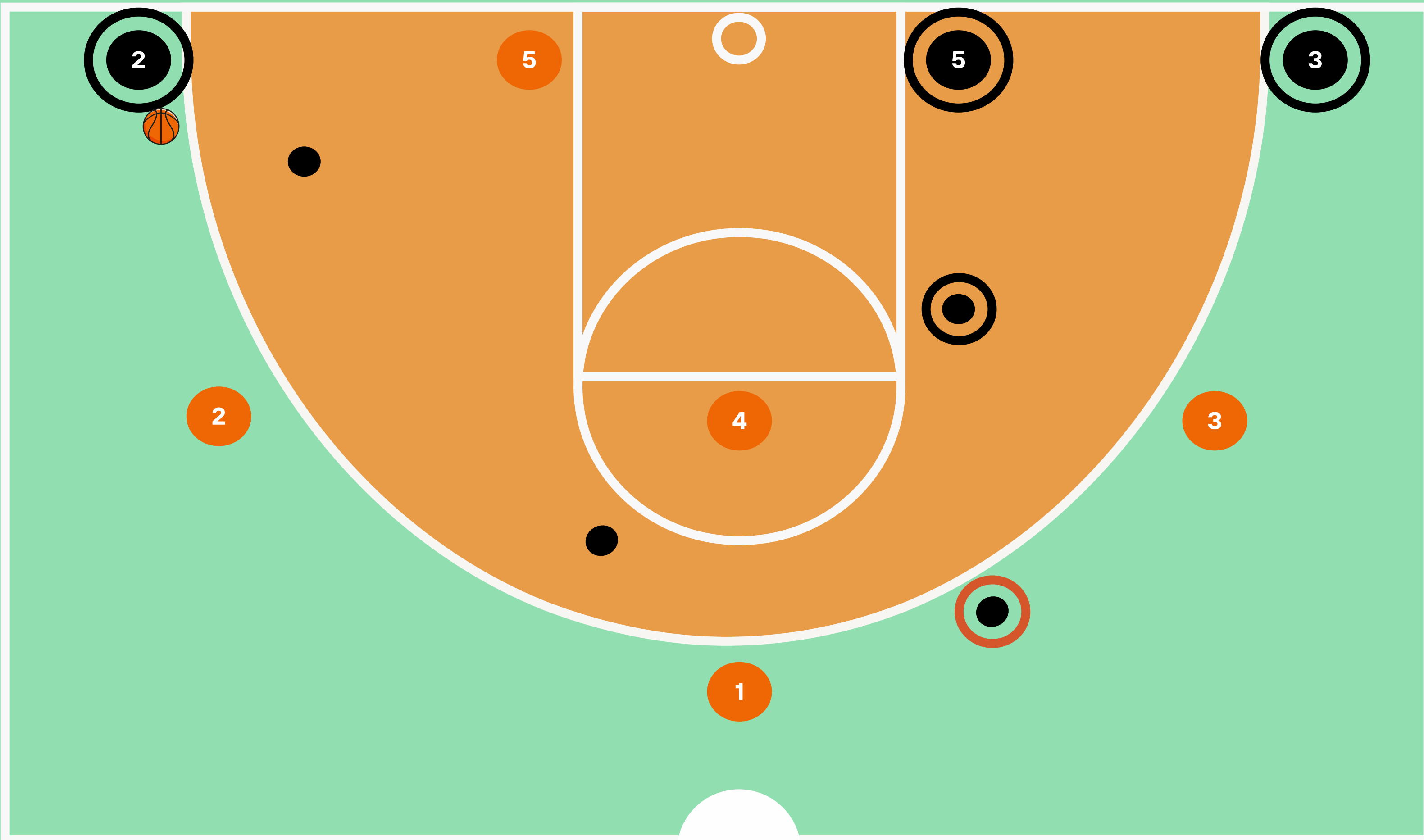
DEMARCARÉ PTG - PTS - PTS



Situație 3

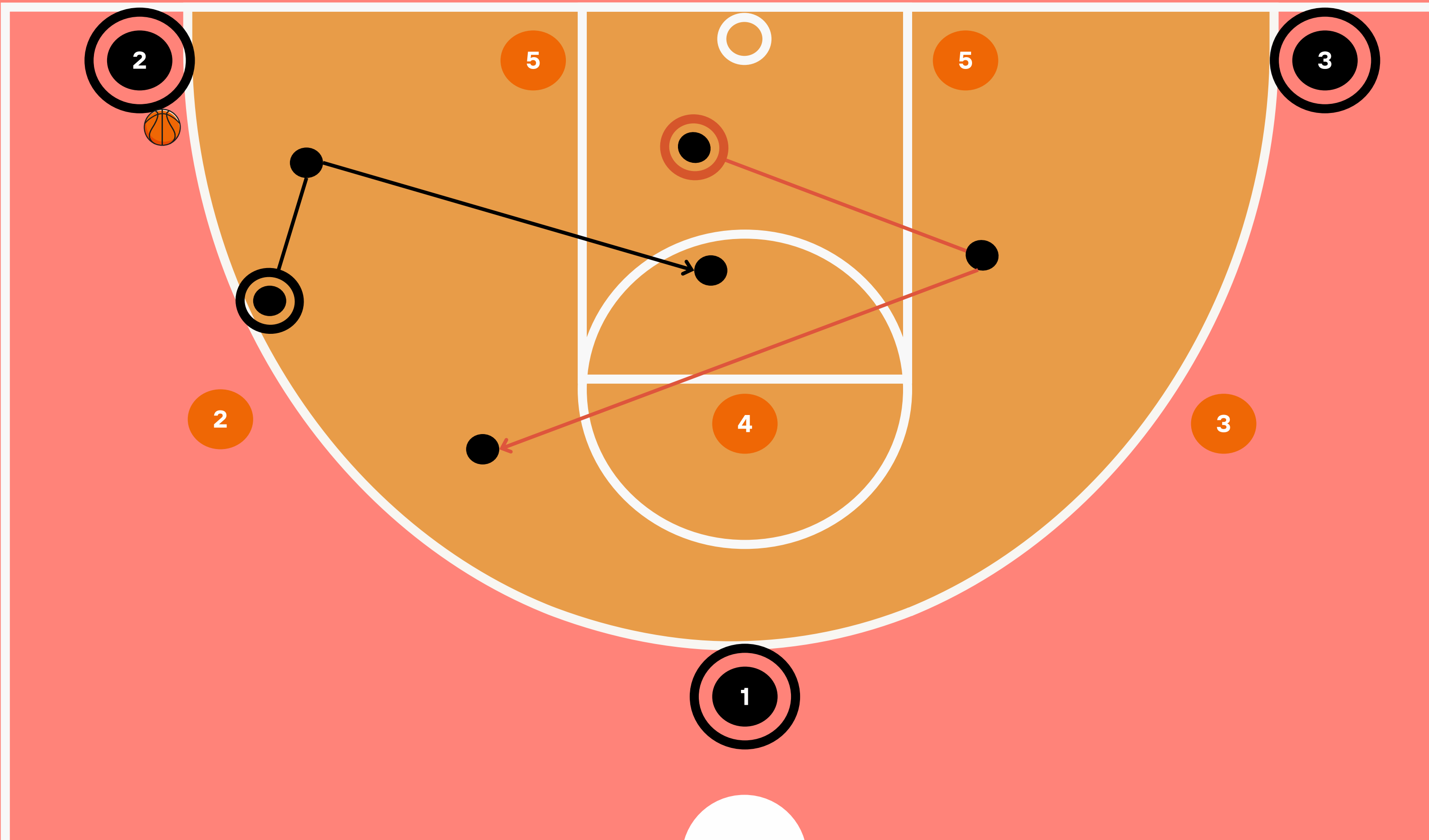
DEMARCARE

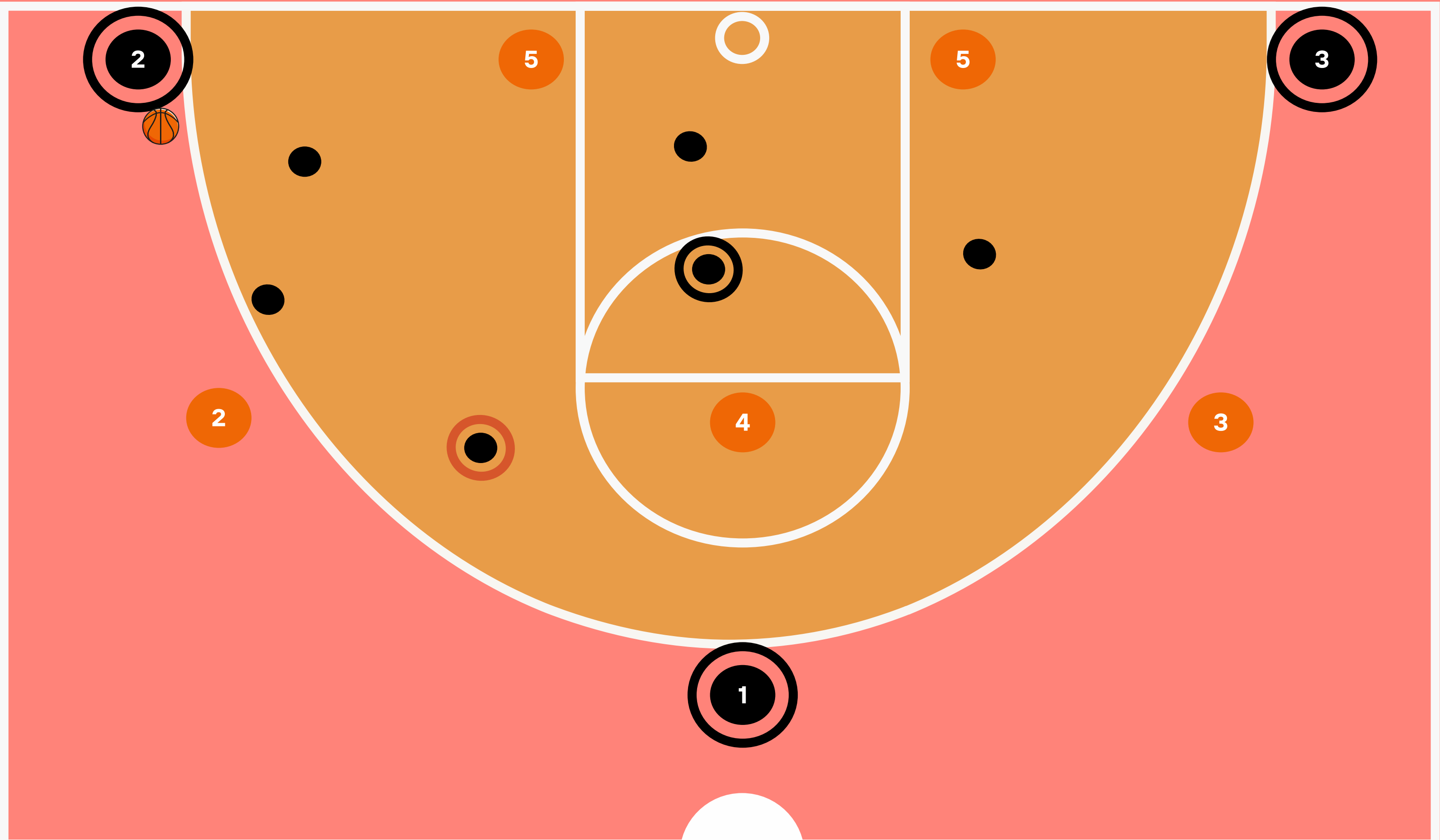
DEMARCAR PTG - PTS - PTS



Situație 4

DEMARCARÉ PTS - PTS - PTS





BASCHETUL

MIȘCARE MINGE

1 MINGE



BASCHETUL

MIȘCARE JUCĂTORI

5 JUCĂTORI

JUCĂTORI

(mişcare "învăţată")

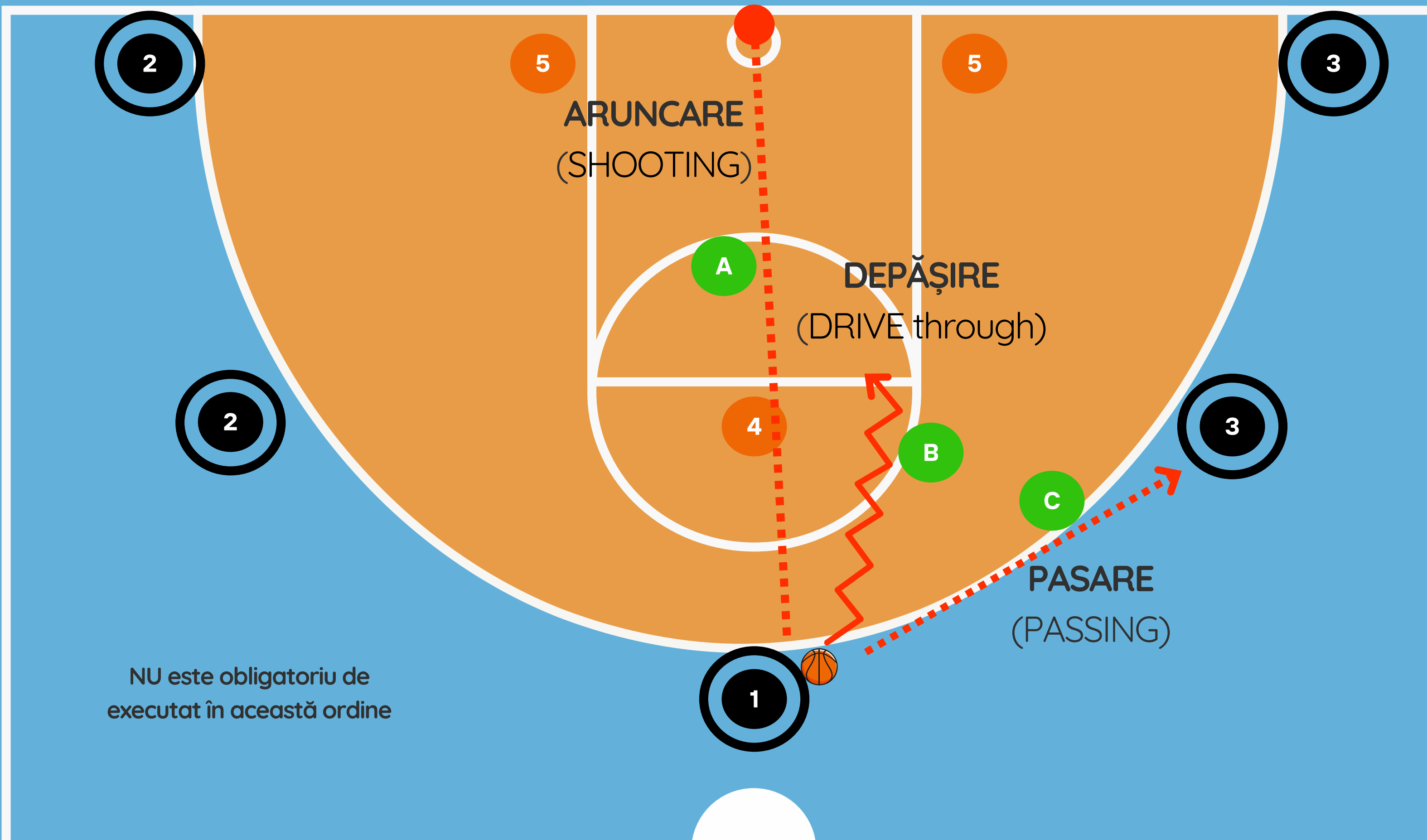
PLAYERS

LIBERTATE (disciplinată)

Reguli minime ("simple")

- când are mingea un coleg, ai libertatea de a te deplasa în funcție de decizia acestuia (șut, depășire, pasare), cu obligația de a vedea colegii și deplasarea lor pe teren (aproșiți/îndepărtați)
- când nu ai mingea, te uiți principal la omul cu minge
- când nu ai mingea, te miști pe teren în funcție de jucătorul cu minge
- când nu ai mingea, analizezi cu răbdare mișcarea celorlalți colegi cu sau fără minge
- când ai mingea, ești liber să îți depășești adversarul spre/pe un spațiu liber, iar dacă în timpul deplasării tale, spațiul devine ocupat/aglomerat, fii pregătit pentru pasă și/sau ieșire
- când unul sau mai mulți jucători se deplasează cu spatele pe teren, este responsabilitatea jucătorului care observă mișcarea, să schimbe direcția de deplasare
- nu aglomera ca echipă, "o jumătate" din terenul de atac (4 sau 5 jucători)
- dacă din "întâmplare" te deplasezi printr-un punct ocupat, atunci execută un blocaj sau fii pregătit să îți fie făcut un blocaj

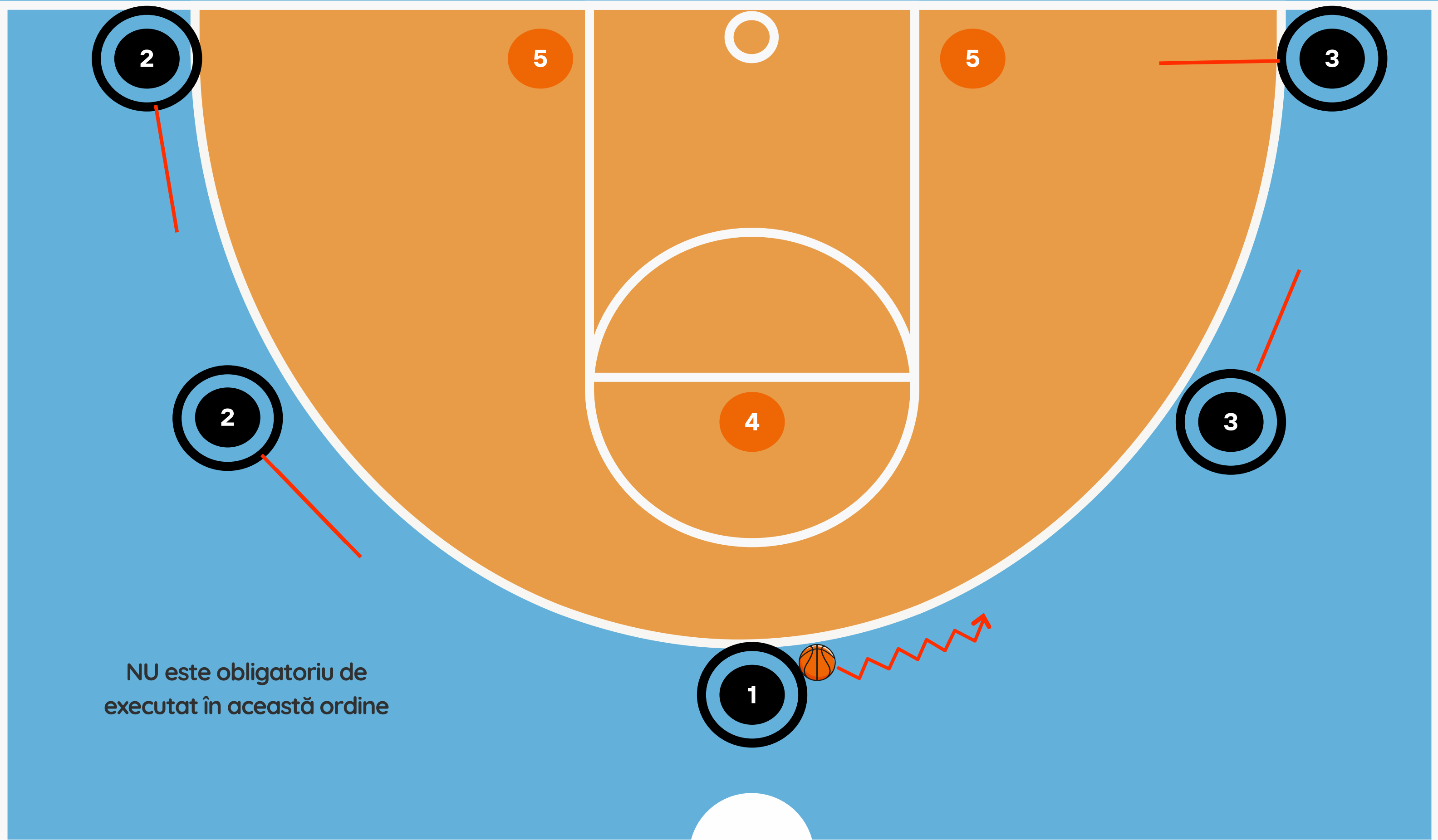
PASEAZĂ



5 jucători
=
5 puncte
ocupate

Una din regulile simple
fără minge

mișcă-te JUCĂTOR cu minge



5 jucători
=
5 puncte
ocupate
○

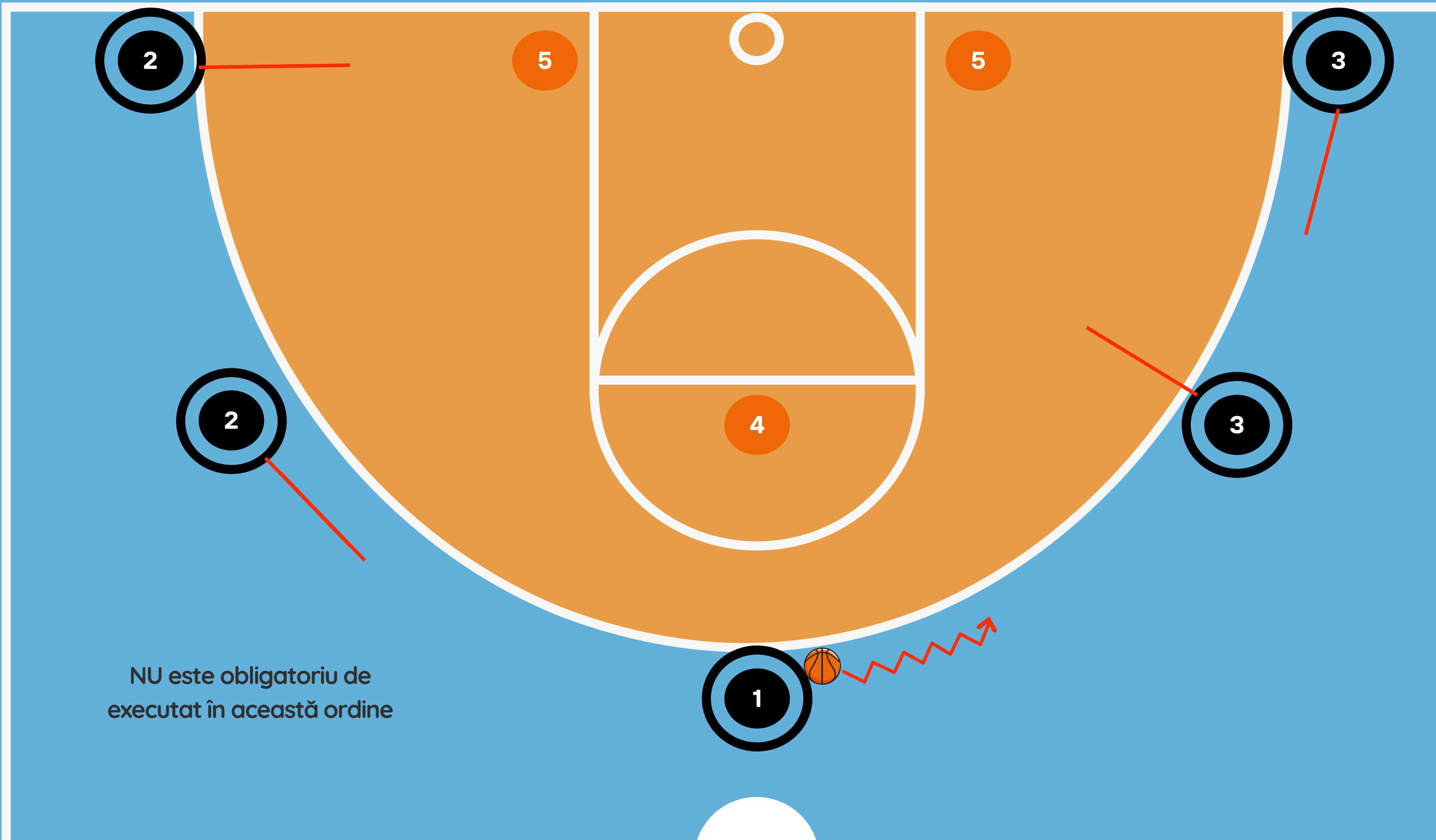
3 PTG
neocupate
●

Una din regulile simple
fără minge

mișcă-te

JUCĂTOR

cu minge



NU este obligatoriu de
executat în această ordine

5 jucători
=
5 puncte
ocupate



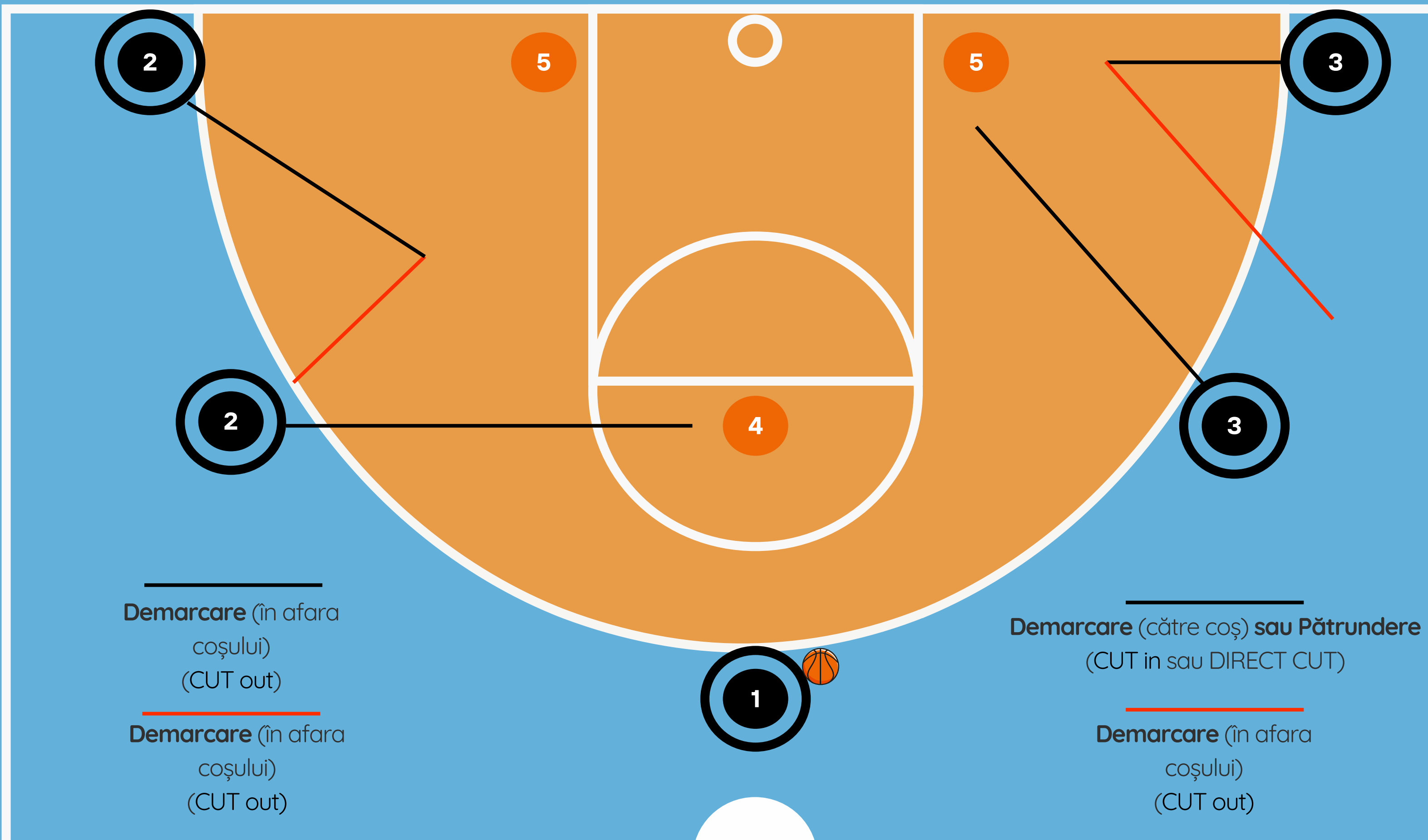
3 PTG
neocupate



Observă și nu
aglomera

SCHIMBĂ

DIRECȚIA



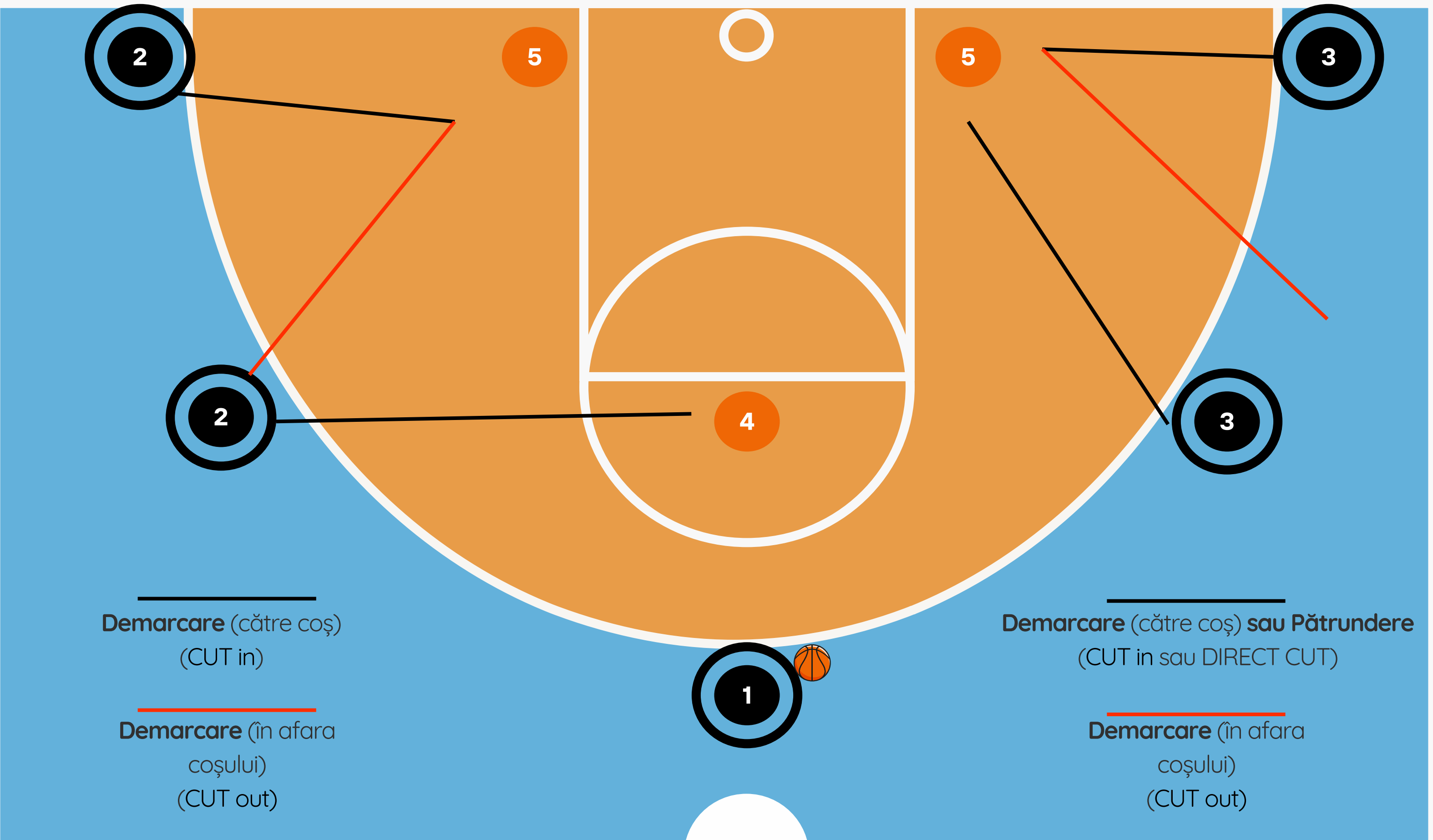
5 jucători
=
5 puncte
ocupate
○

3 PTG
neocupate
●

Demarcare, nu în linie dreaptă

SCHIMBĂ

DIRECȚIA



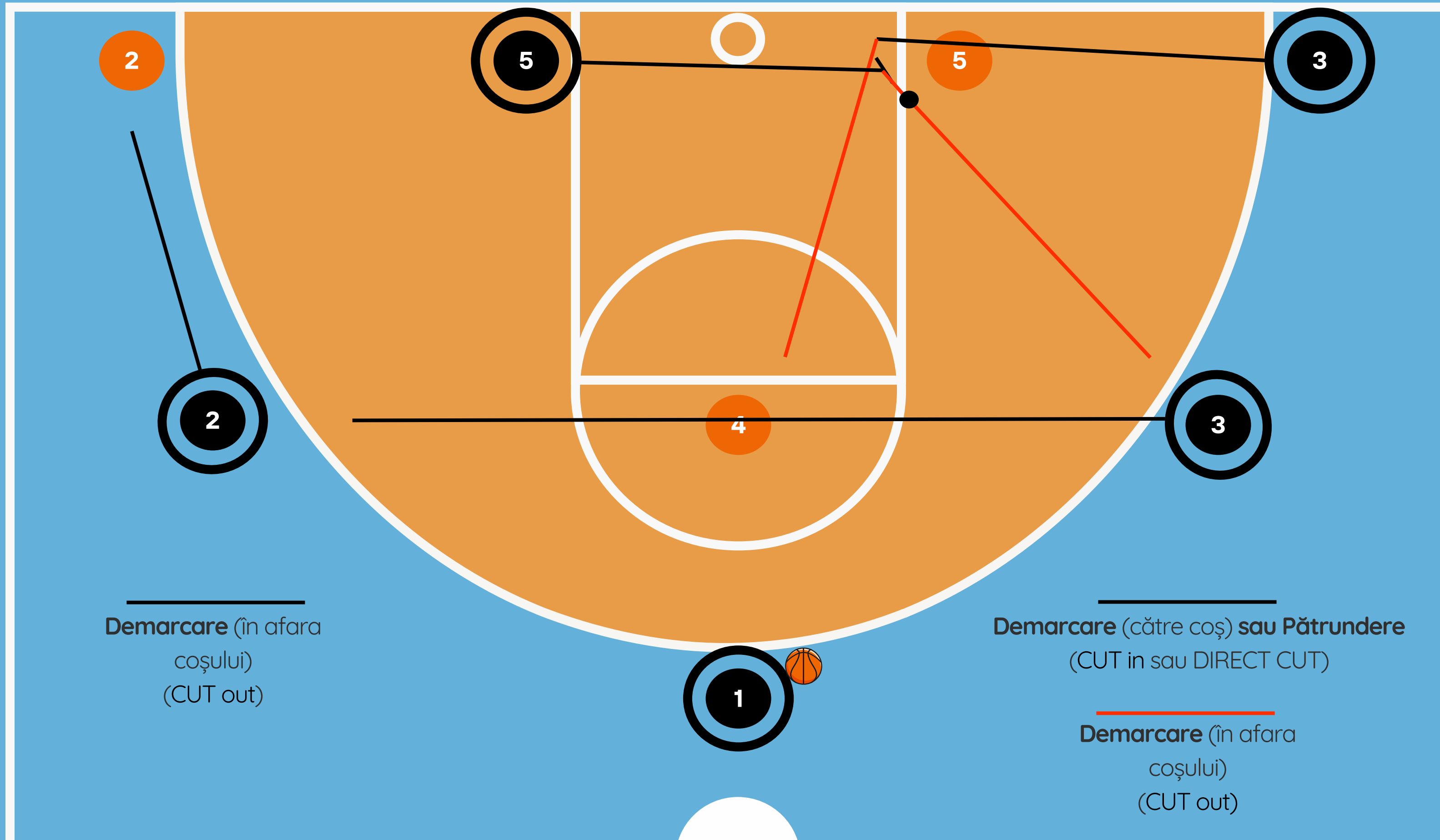
5 jucători
=
5 puncte ocupate

3 PTG
neocupate

O altă regulă simplă fără minge

Ajută sau fi ajutat

CONTINUĂ DEPLASAREA



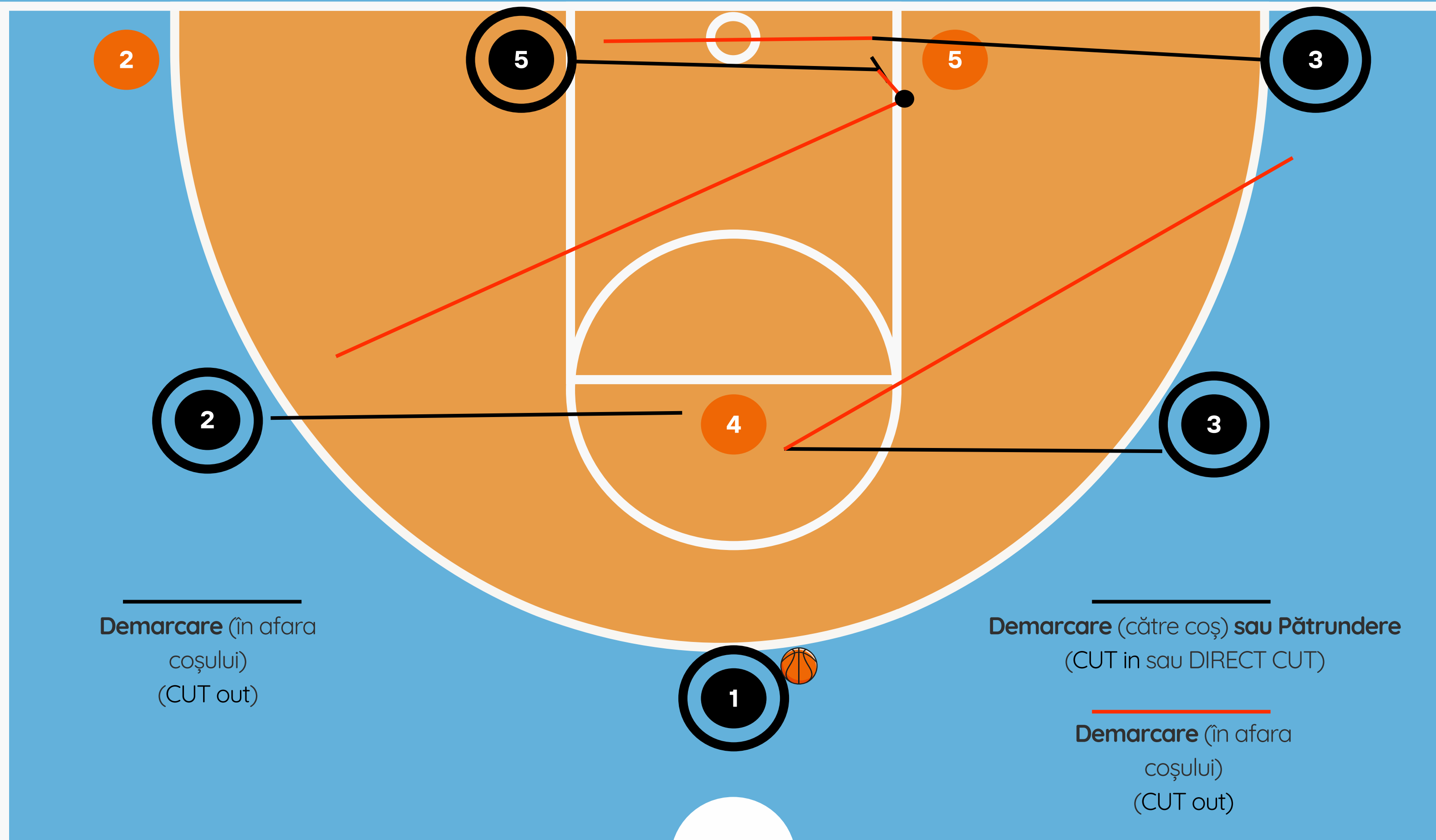
5 jucători
=
5 puncte
ocupate

3 PTG
neocupate

O altă regulă simplă fără minge

Ajută sau fi ajutat

CONTINUĂ DEPLASAREA



Reguli minime ("simple")

LIBERTATE (disciplinată)

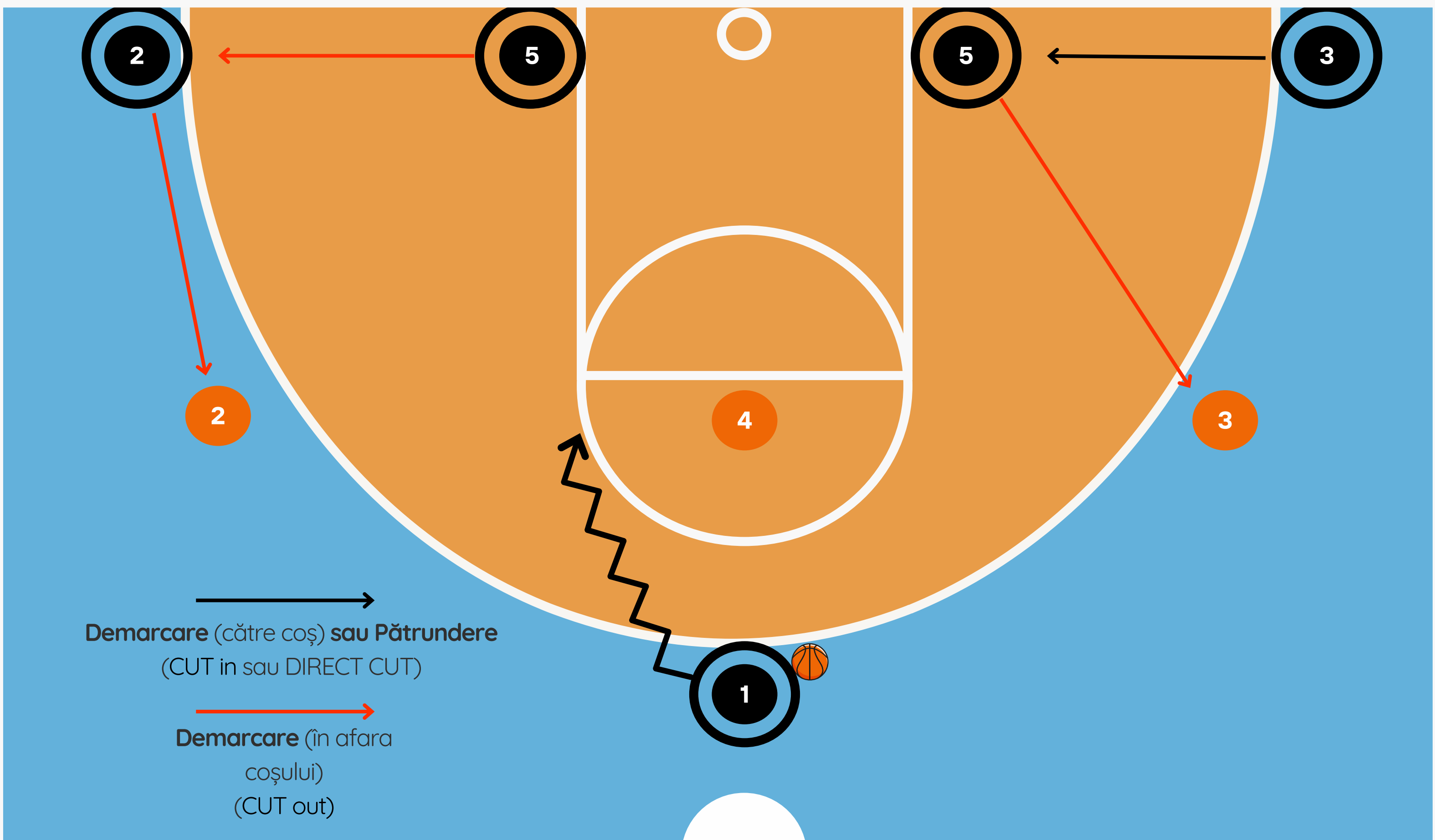
- când ai mingea, ești liber să ataci (obligat de joc - prin aruncare, depășire, pasare), cu obligația de a îți vedea (periferic) toți colegii pe teren (aproțiați/îndepărtați)
- când ai mingea, cauți un spațiu liber, iar dacă alegi unul ocupat ori se ocupă în momentul deplasării, fii pregătit pentru o altă deplasare, pasare sau să ți se facă un blocaj
- când unul sau mai mulți jucători se deplasează pe teren fără să te vadă, este responsabilitatea ta ca jucător cu minge să observi mișcarea "cu spatele la tine", așa că schimbi direcția de deplasare (nu aglomera spațiul)
- prima acțiune tehnico-tactică a jucătorului cu minge este depășirea adversarului cu ajutorul driblingului, pentru a arunca la coș
- în cazul imposibilității unei finalizări (în mod egal) avem pasarea sau "ieșirea" cu ajutorul driblingului din spațiul aglomerat (de acesta) ca acțiuni tehnico-tactice secundare ale jucătorului cu minge
- ulterior pasării și devenirii jucător fără minge, este obligatoriu să iei o decizie în funcție de distanța dintre tine și jucătorul cu minge (demarcare, pătrundere, ieșire, blocaj), dar și de poziționarea celorlalți colegi (eliberare spațiu, blocaj)
- când ai mingea, ești liber să îți depășești adversarul spre/pe un spațiu liber, iar dacă în timpul deplasării tale, spațiul devine ocupat/aglomerat, fii pregătit pentru pasă și/sau ieșire

Depășire

Creează

SPATIUM

SPORTIVUL



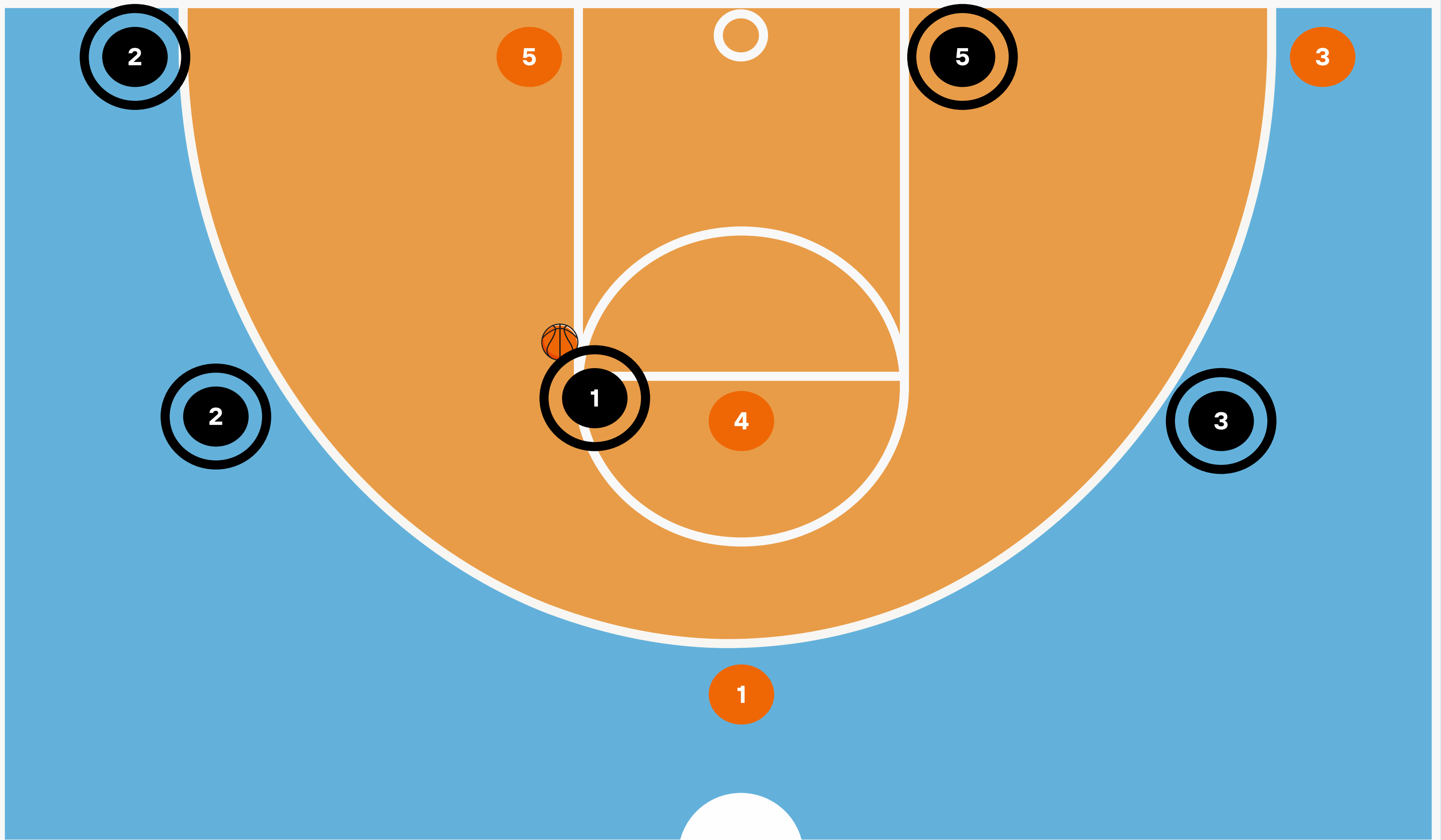
5 jucători
=
5 puncte
ocupate



Depășire

Creează

SPAȚIU



5 jucători
=
4 puncte
ocupate



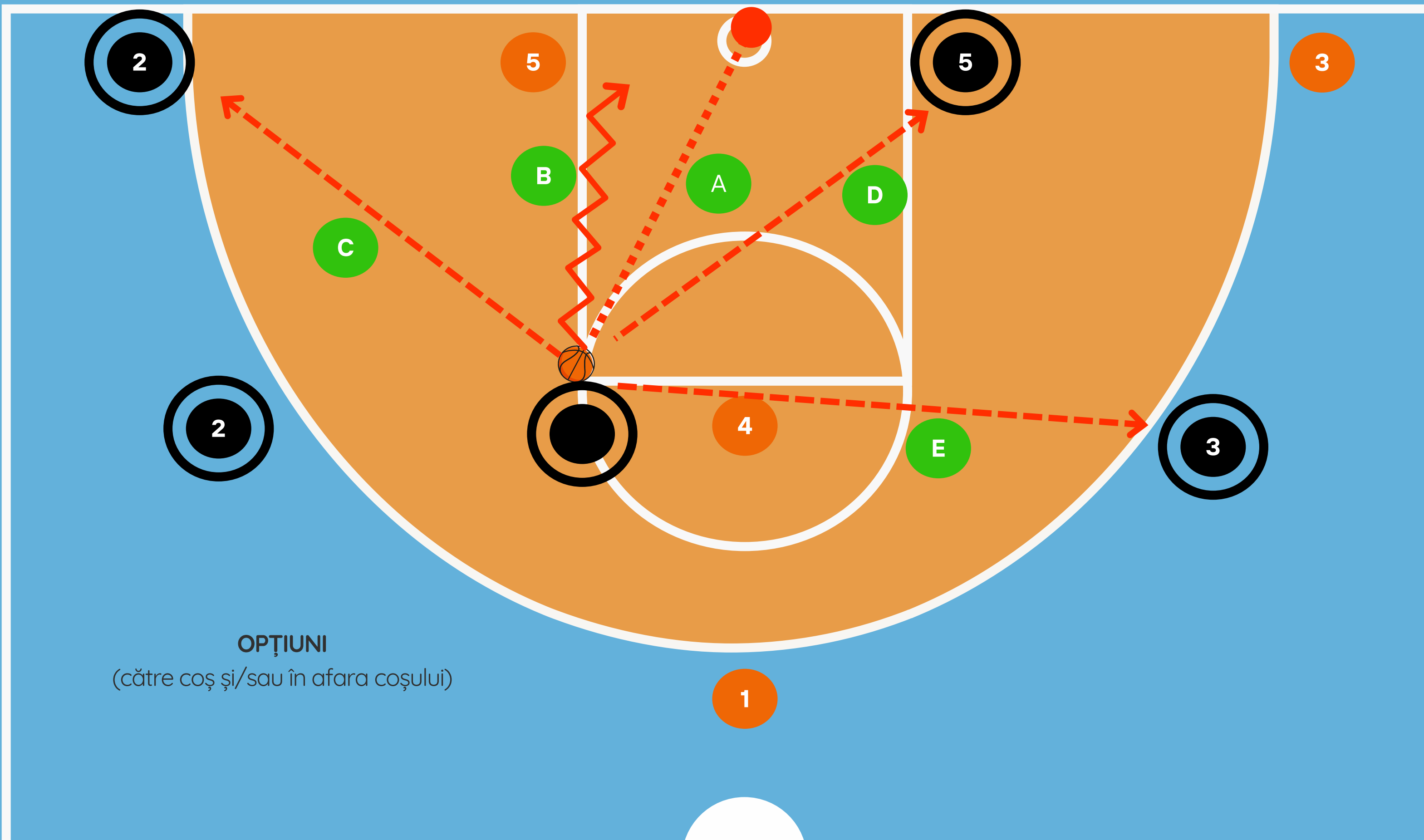
4 PTG
neocupate



Ce urmează ?

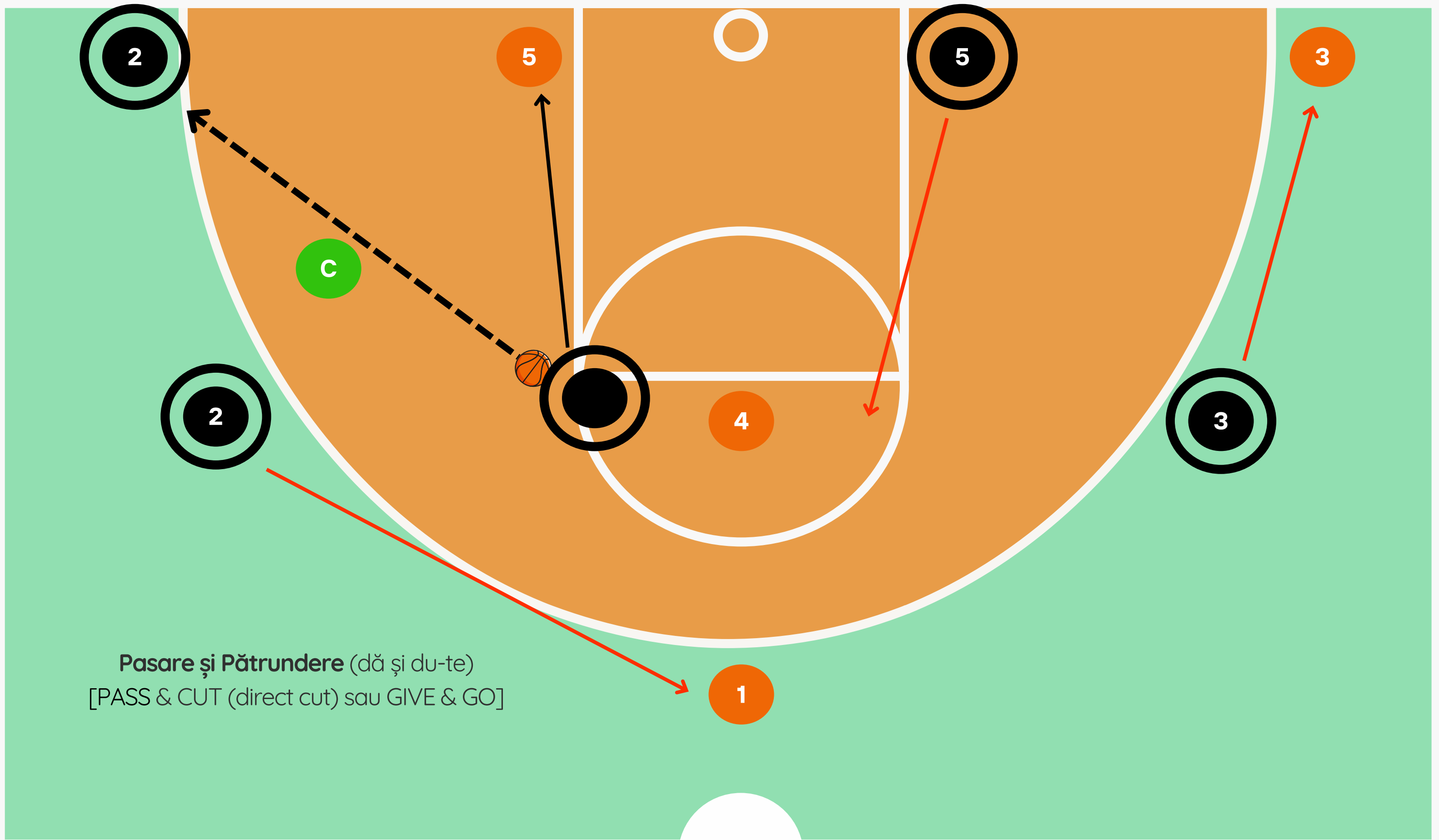
SPATIU

SPORTIVUL



5 jucători
=
4 puncte
ocupate





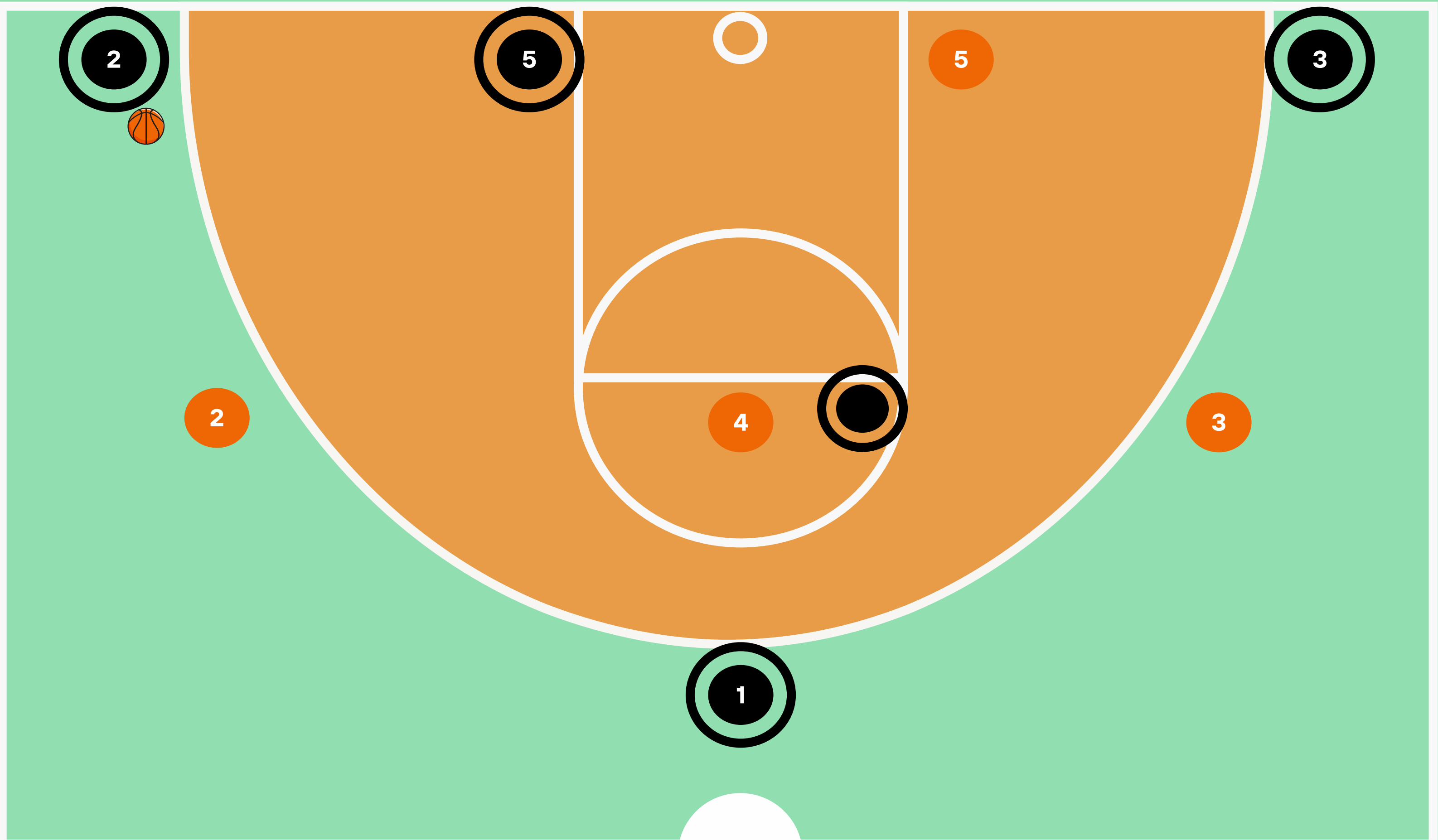
5 jucători
=
4 puncte
ocupate

4 PTG
neocupate

Pasare și pătrundere

Creează

SPAȚIU

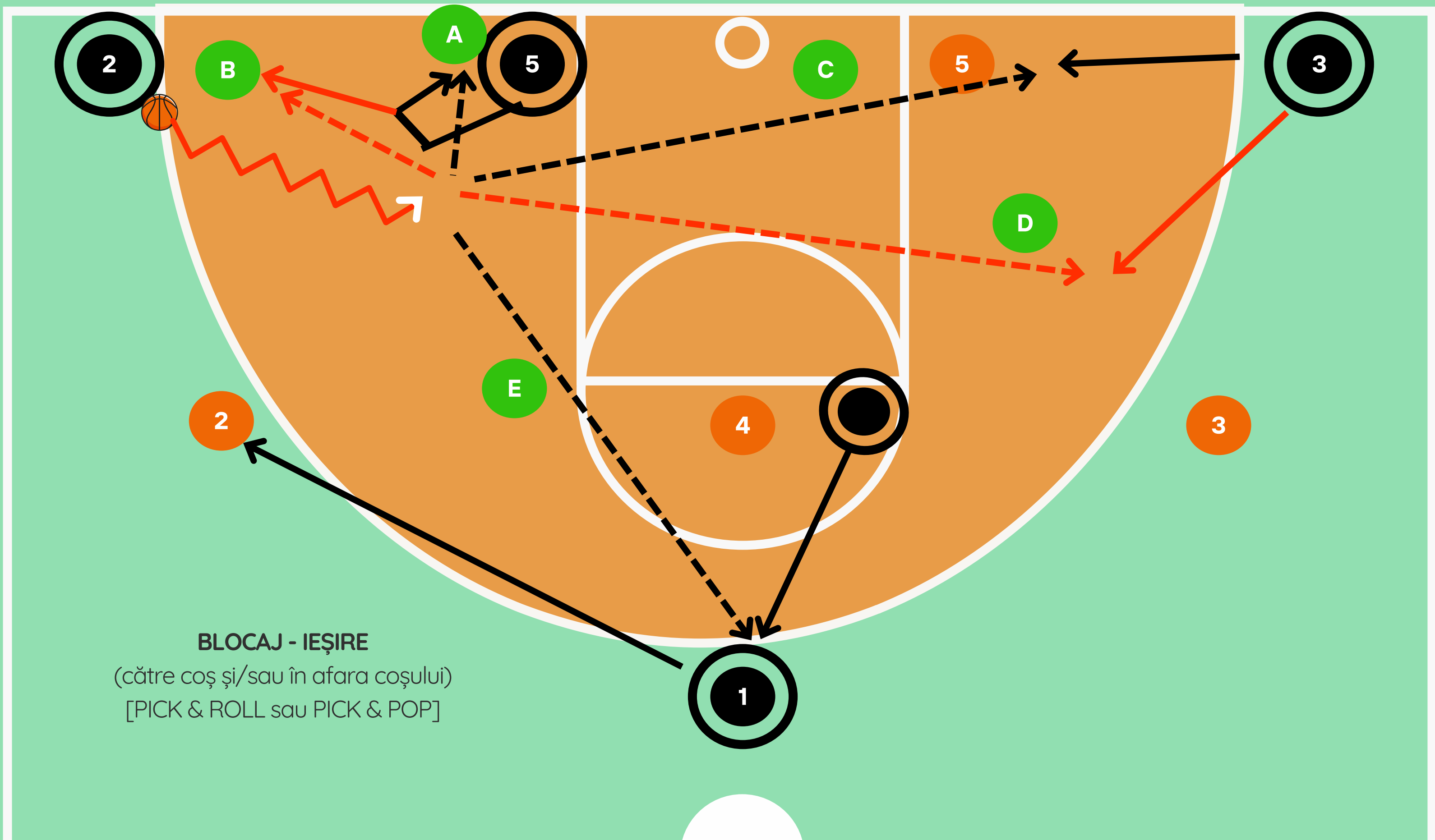


5 jucători
=
4 puncte
ocupate



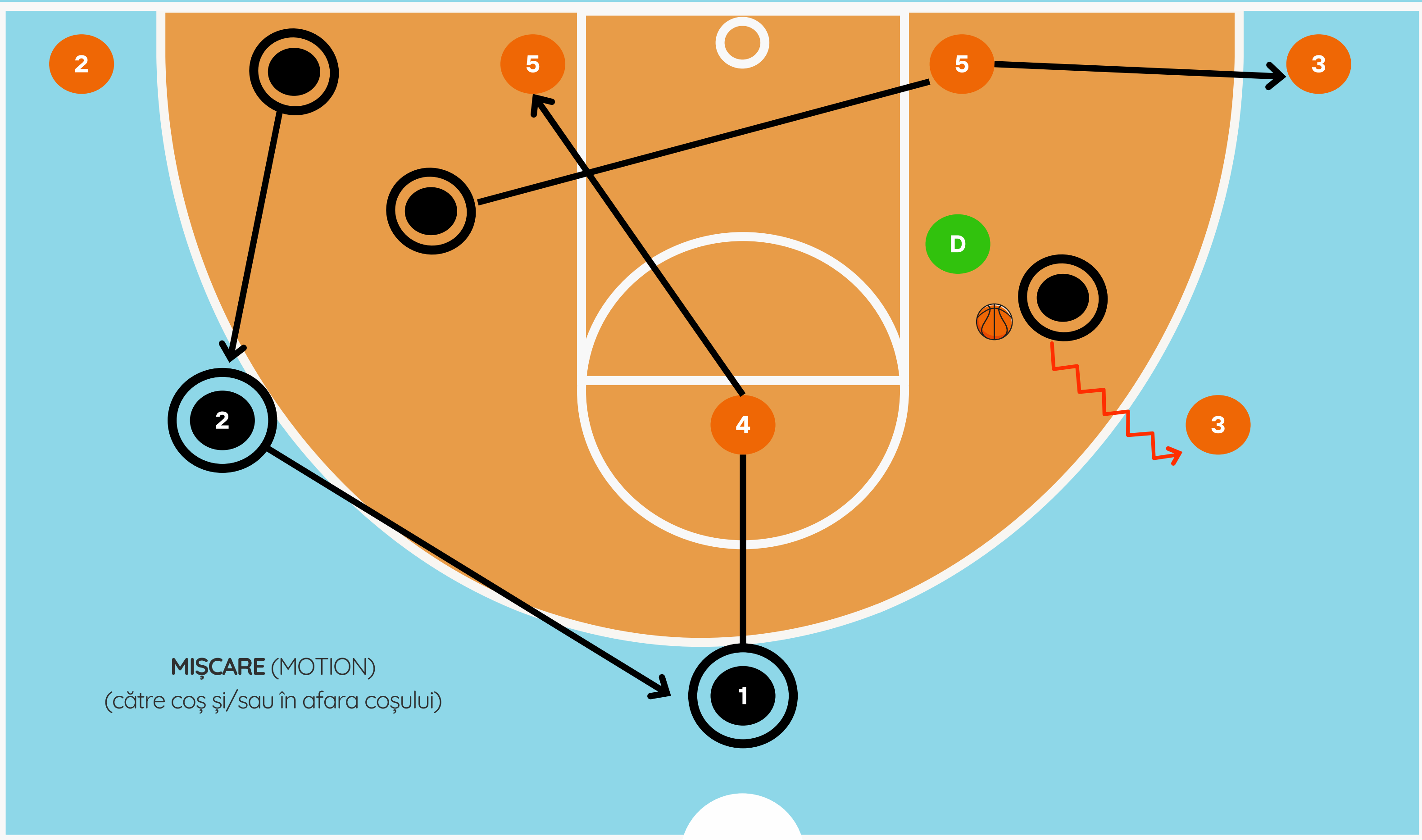
4 PTG
neocupate

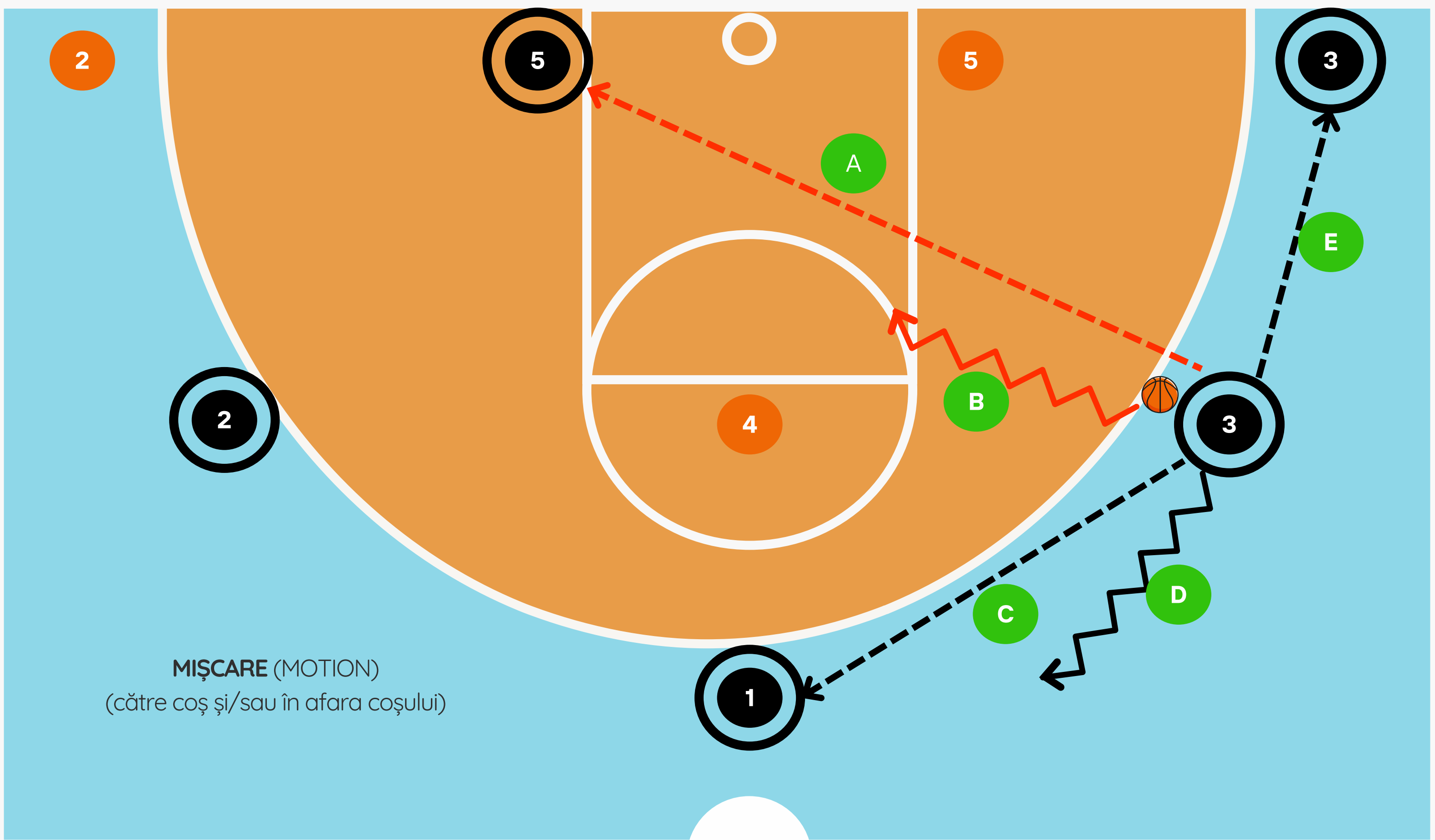




5 jucători
=
4 puncte
ocupate

4 PTG
neocupate





MIȘCARE (MOTION)
(către coș și/sau în afara coșului)

5 jucători
=
5 puncte
ocupate



3 PTG
neocupate



ANALIZĂ / DECIZIE (IQ)

(gândire "distributivă")

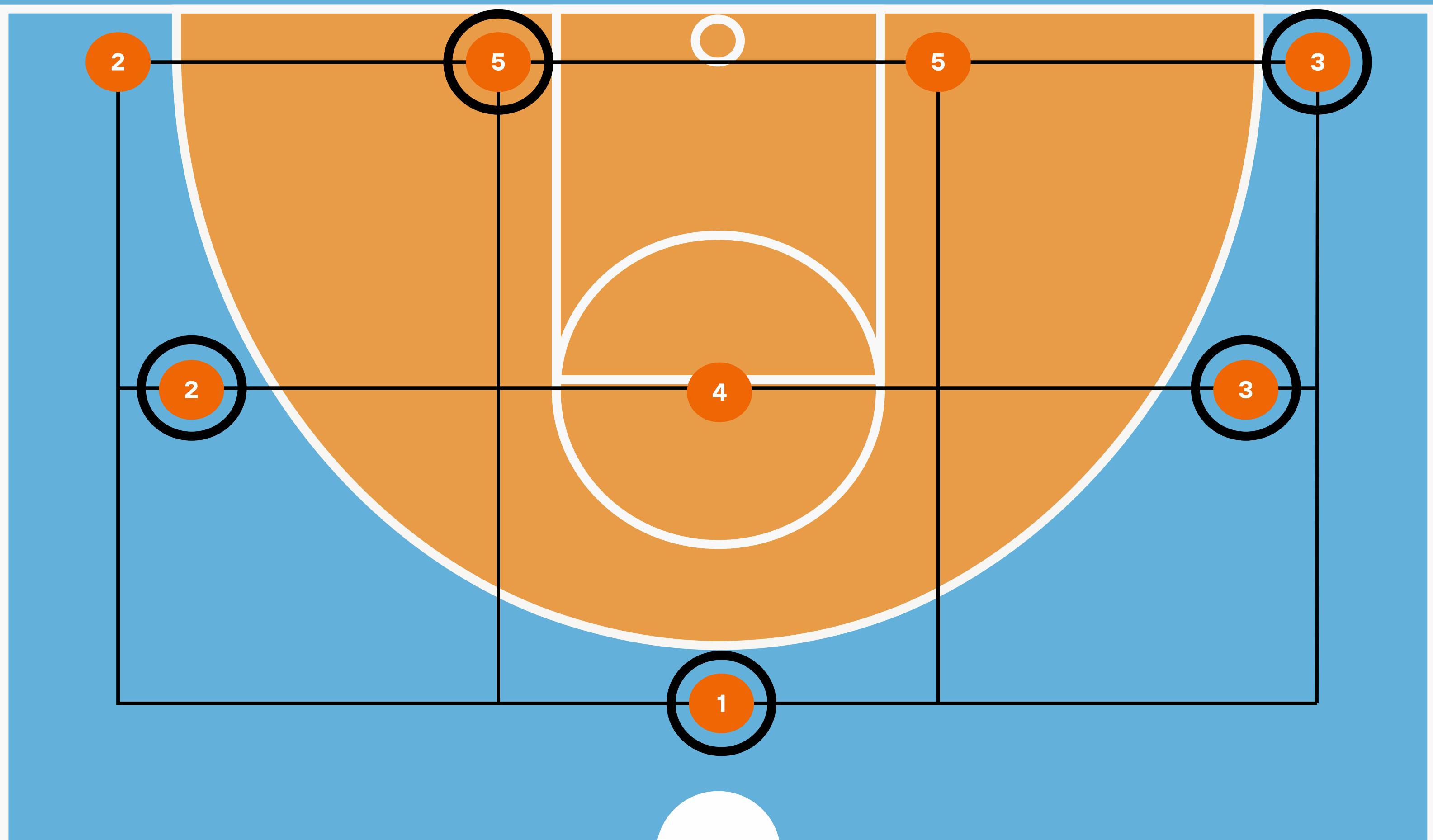
ȘI LOGICĂ

SPORTIVUL



6 spații de joc

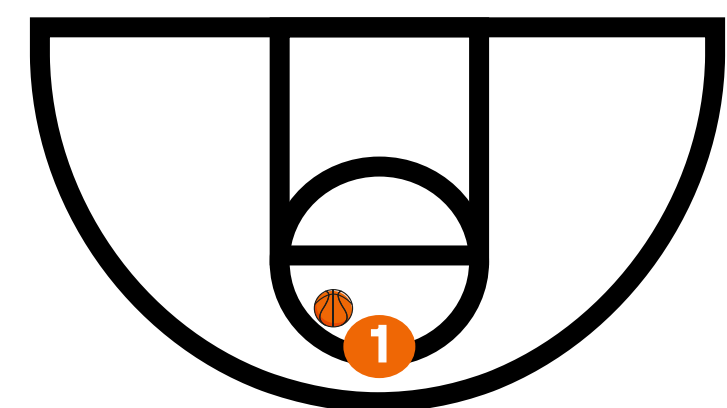
8 PUNCTE GENERALE



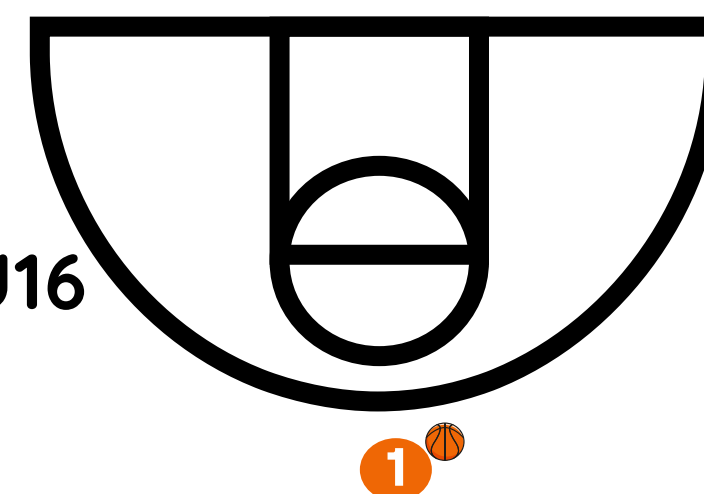
Spațiile de joc ale jucătorilor în terenul de atac, sunt în **interiorul semicercului de 3p** la vârstele de **U6 - U14**, dar este foarte bine dacă sunt predate spațiile din imediata apropiere a semicercului de 3p

Spațiile de joc ale jucătorilor în terenul de atac, sunt în **apropierea semicercului de 3p** la vârstele de **U14 - U16**, dar este foarte bine dacă sunt predate spațiile de la o distanță de 2-3m (excepție 0 grade) de semicercul de 3p

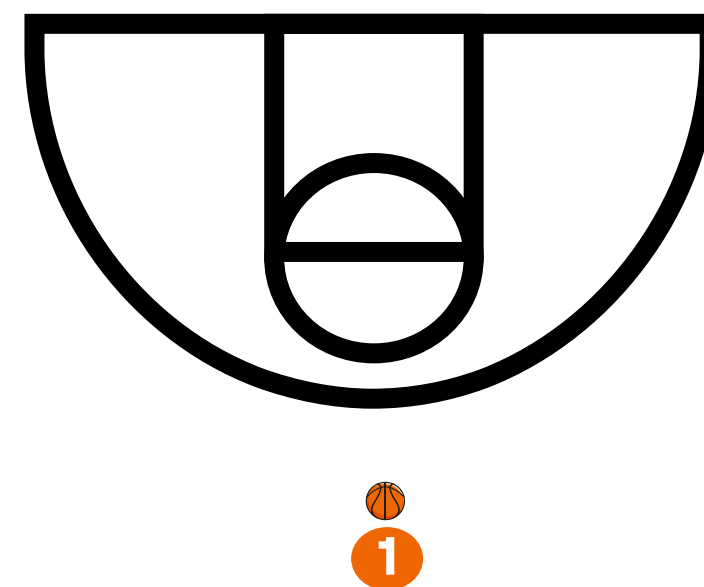
Spațiile de joc ale jucătorilor în terenul de atac, sunt la o distanță de **2-3m** (excepție 0 grade) **de semicercul de 3p** la vârsta de **U16**



U6 - U14



U14 - U16



U16

Liniile mingii față de coș (depășire) și de pasare (immediate sau posibile) creează imagini ale unor posibile deplasări ale atacantului și astfel posibile "mișcări" ale colegilor de echipă

Mișcare condiționată de liniile / pozițiile apărătorului față de coș, în relație directă cu mingea, de interceptare a mingii și în relația cu adversarul direct, creează de asemenea imagini ale unor posibile deplasări ale atacantului și astfel posibile "mișcări" ale colegilor de echipă

Începând cu U10 poți începe învățarea sportivului în a "vedea" jocul și implicit mișcarea "apropiată" a colegilor săi în teren, dar mai ales prin a înțelege ce înseamnă linia / poziționarea adversarului direct, cât și cel ce urmează a-l prelua



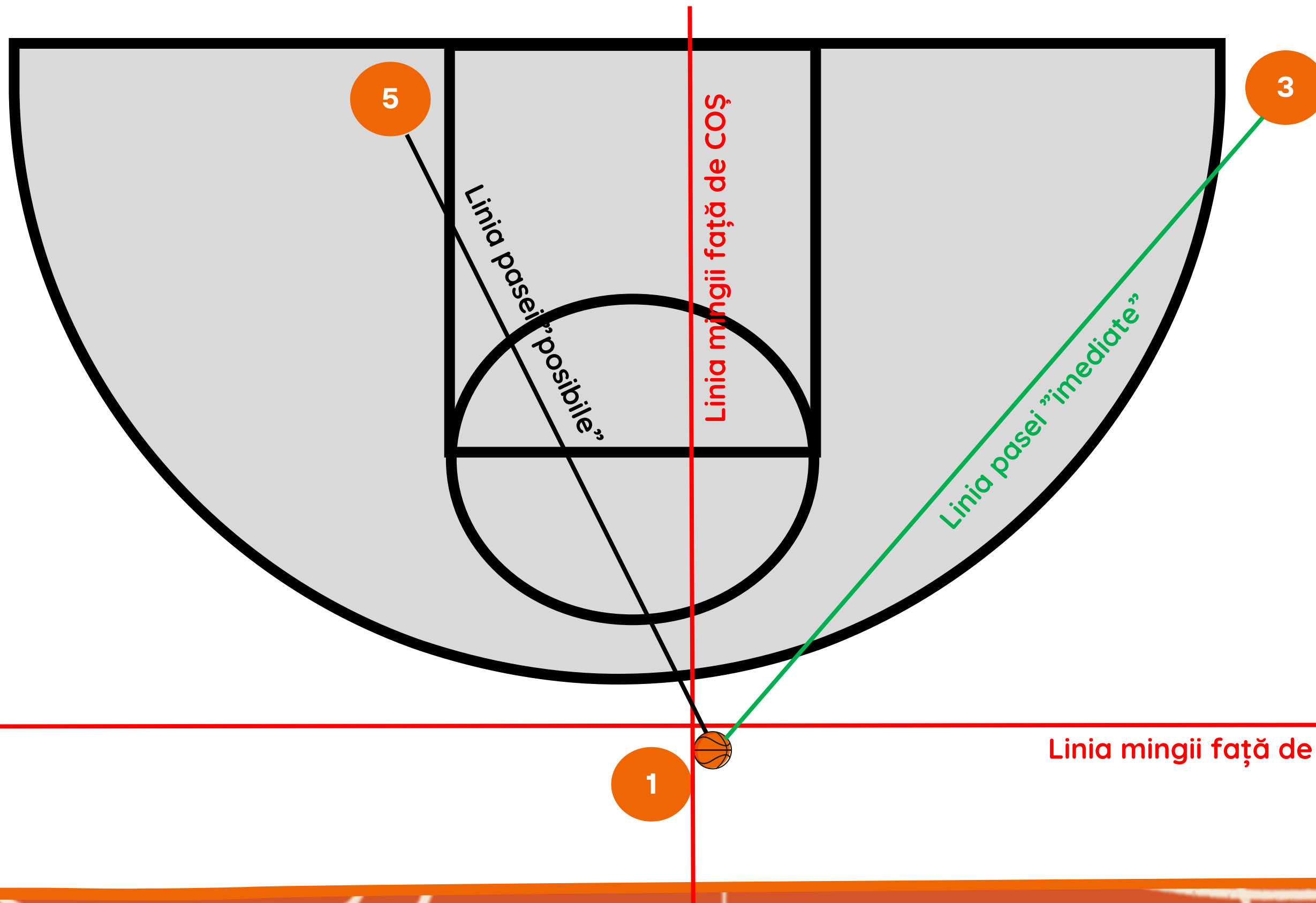
MINCE

("linii")

BALL

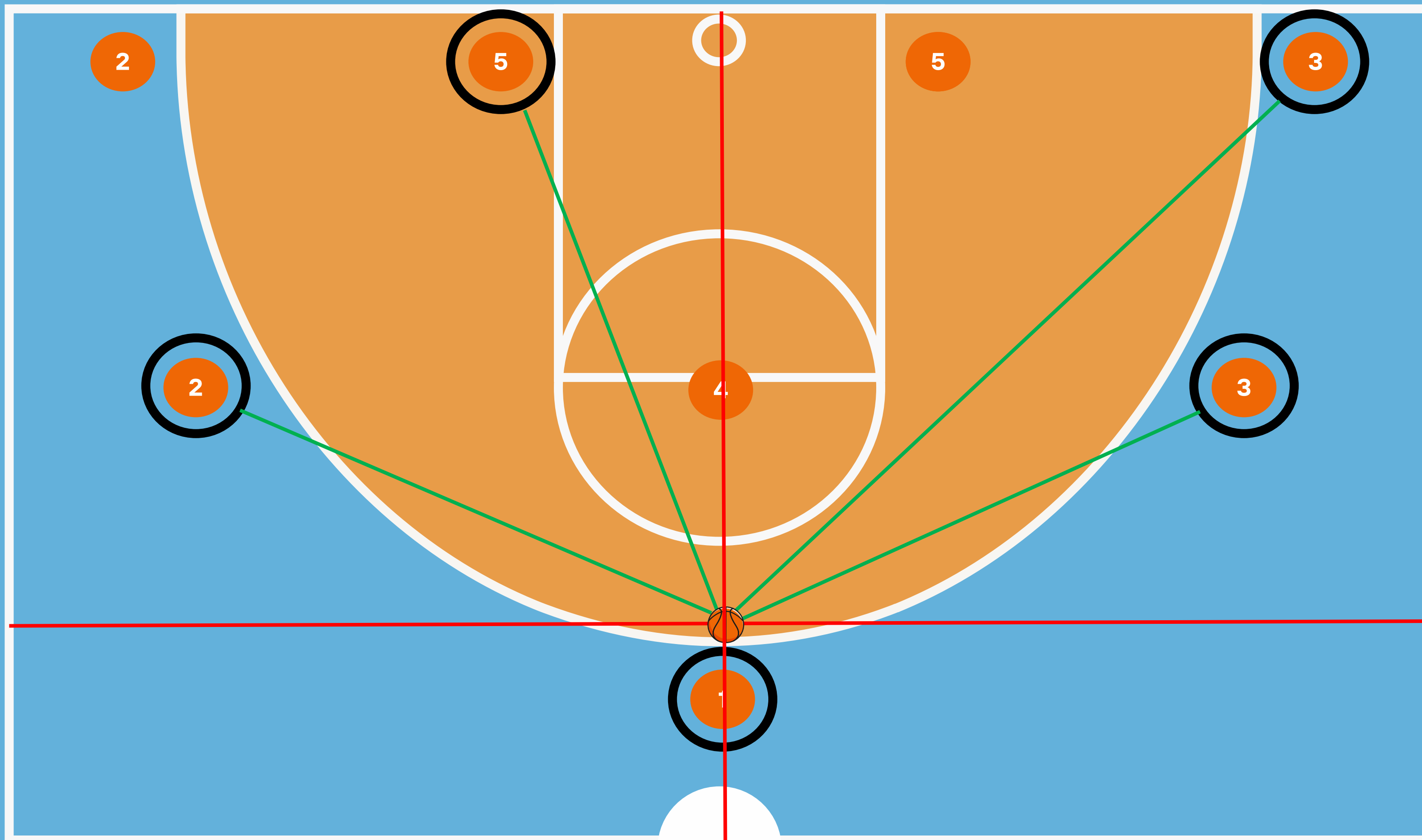
Linia mingii

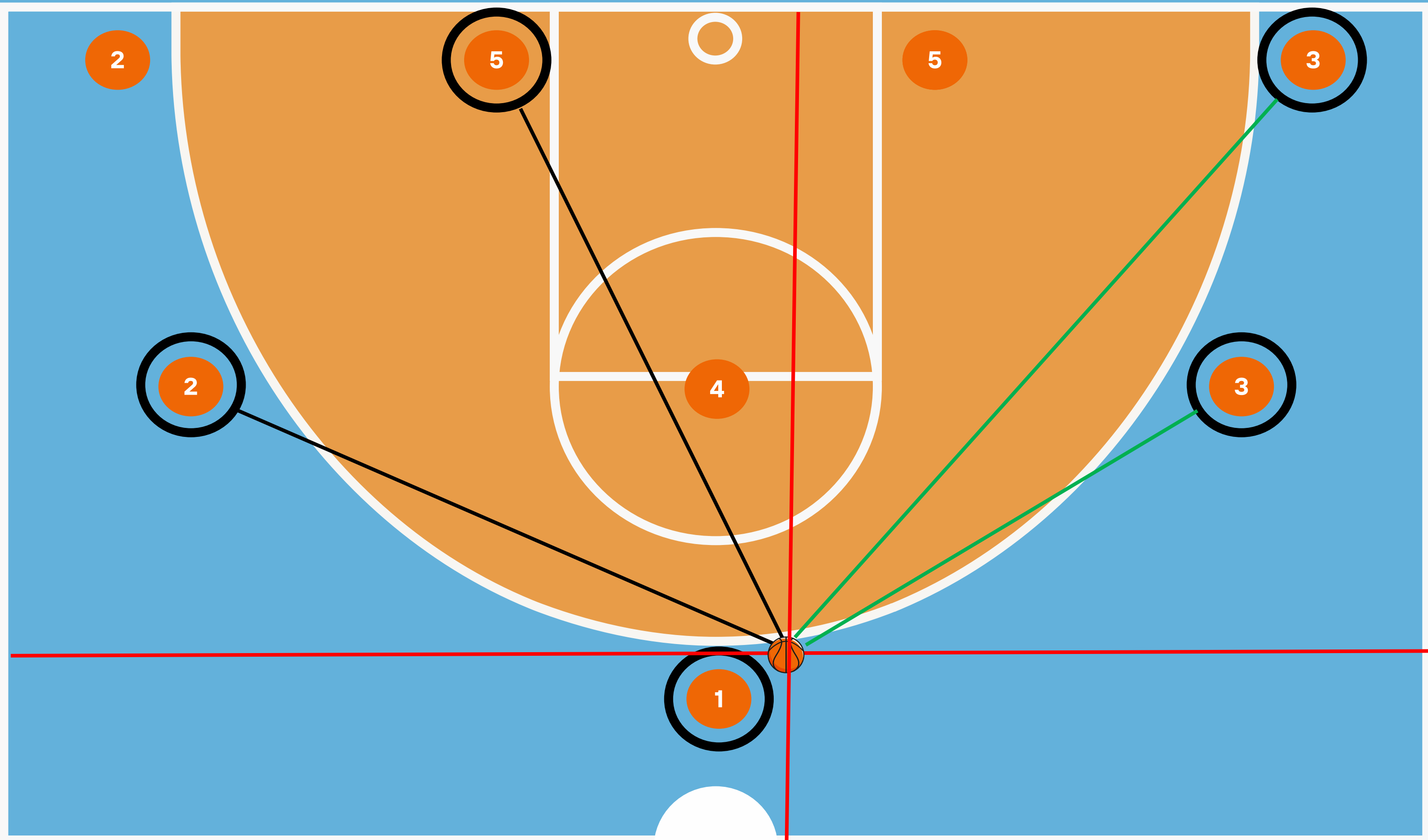
Linia pasei



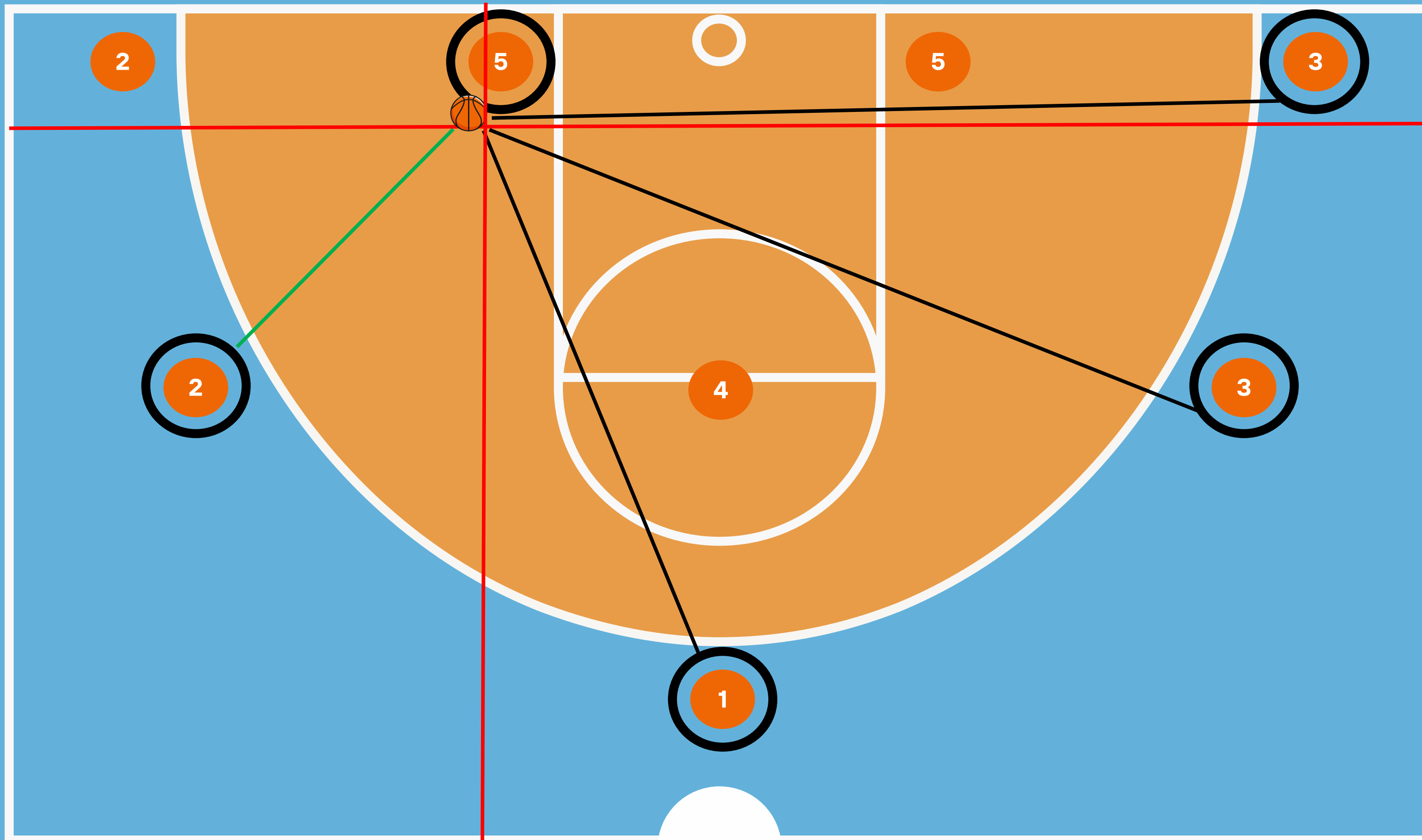
Linia mingii față de COȘ

Linia mingii Linia pasei



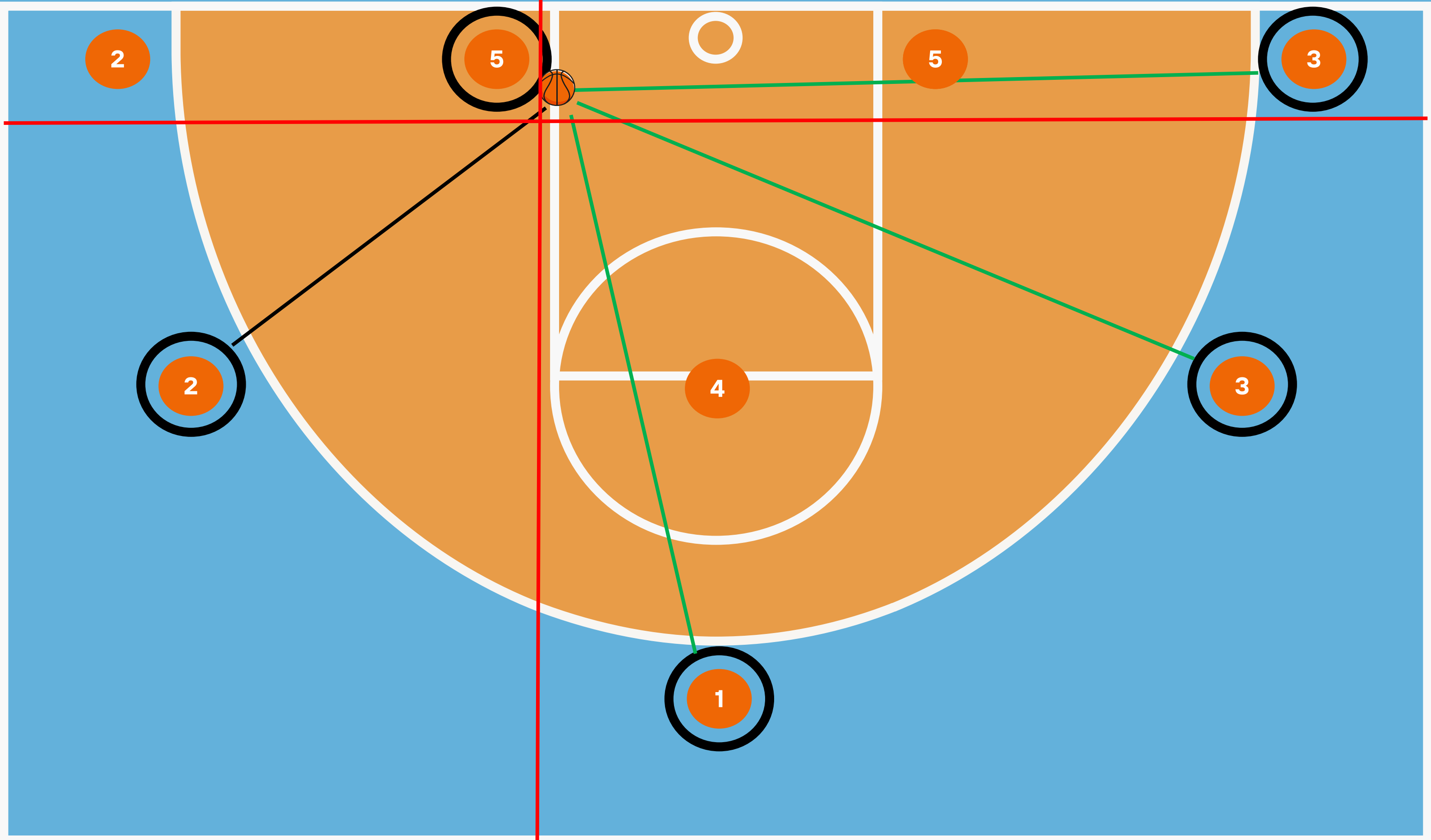


Linia mingii Linia pasei



Linia mingii

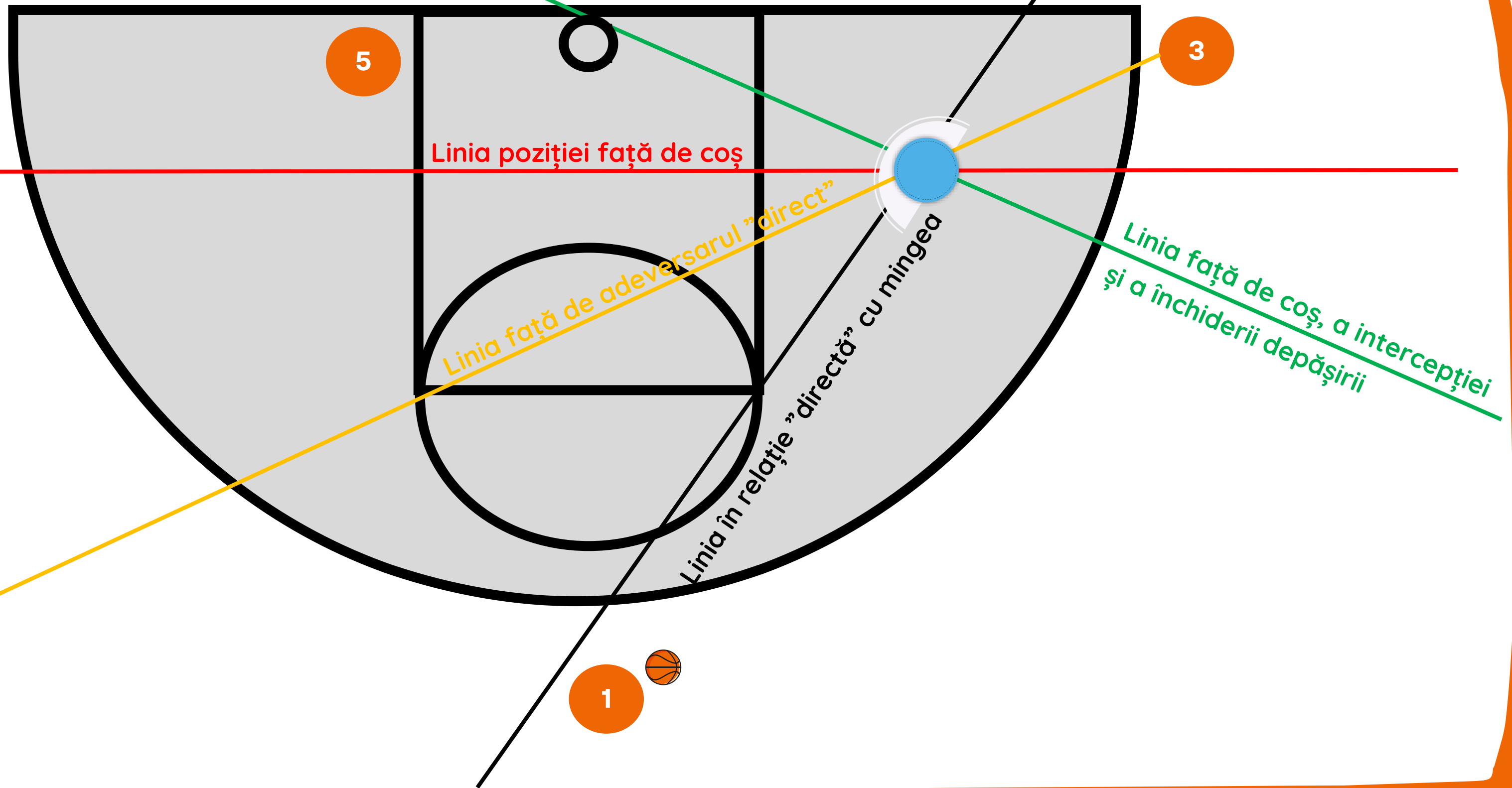
Linia pasei



Linia / Poziția

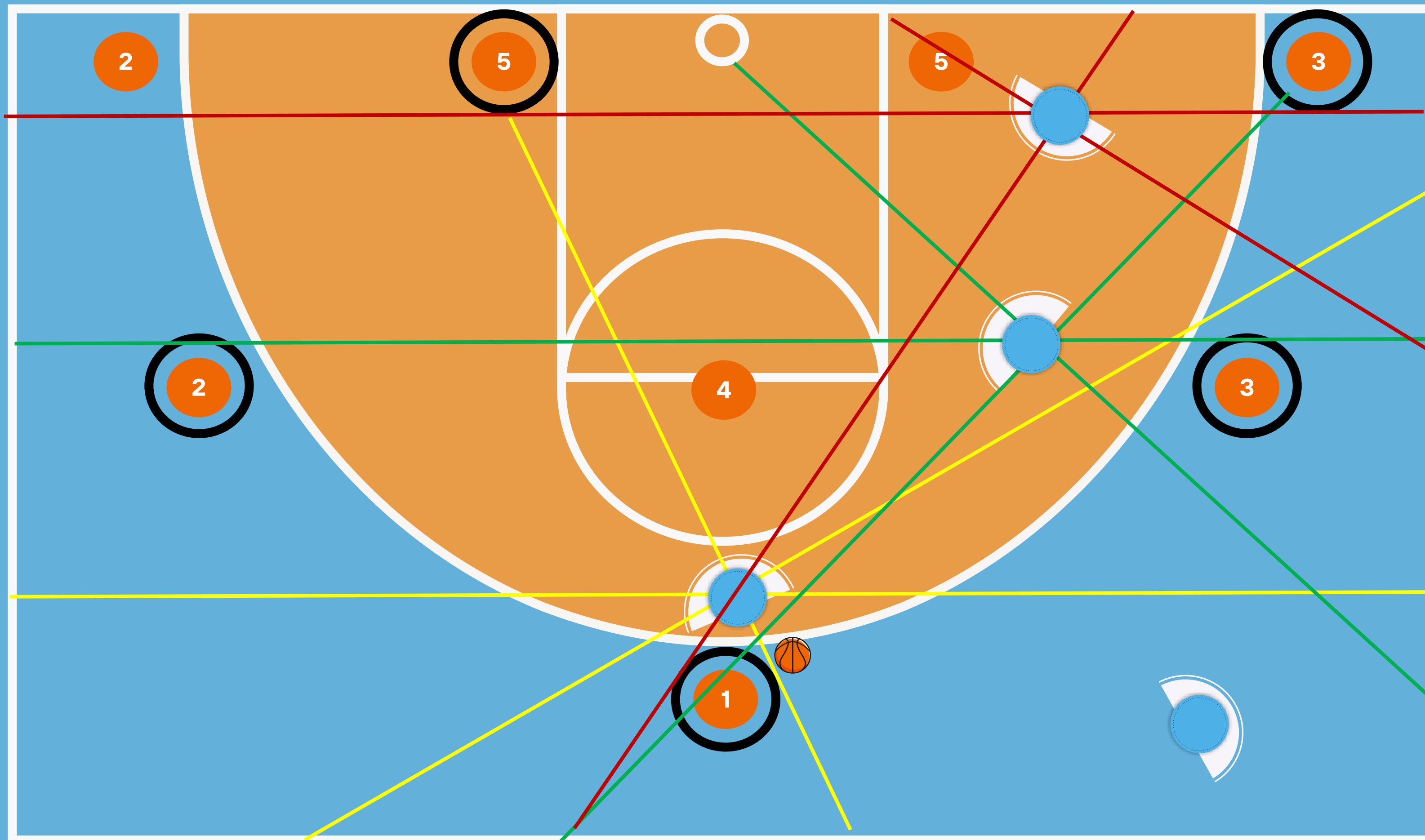
APĂRĂTORULUI

SPORTIVUL



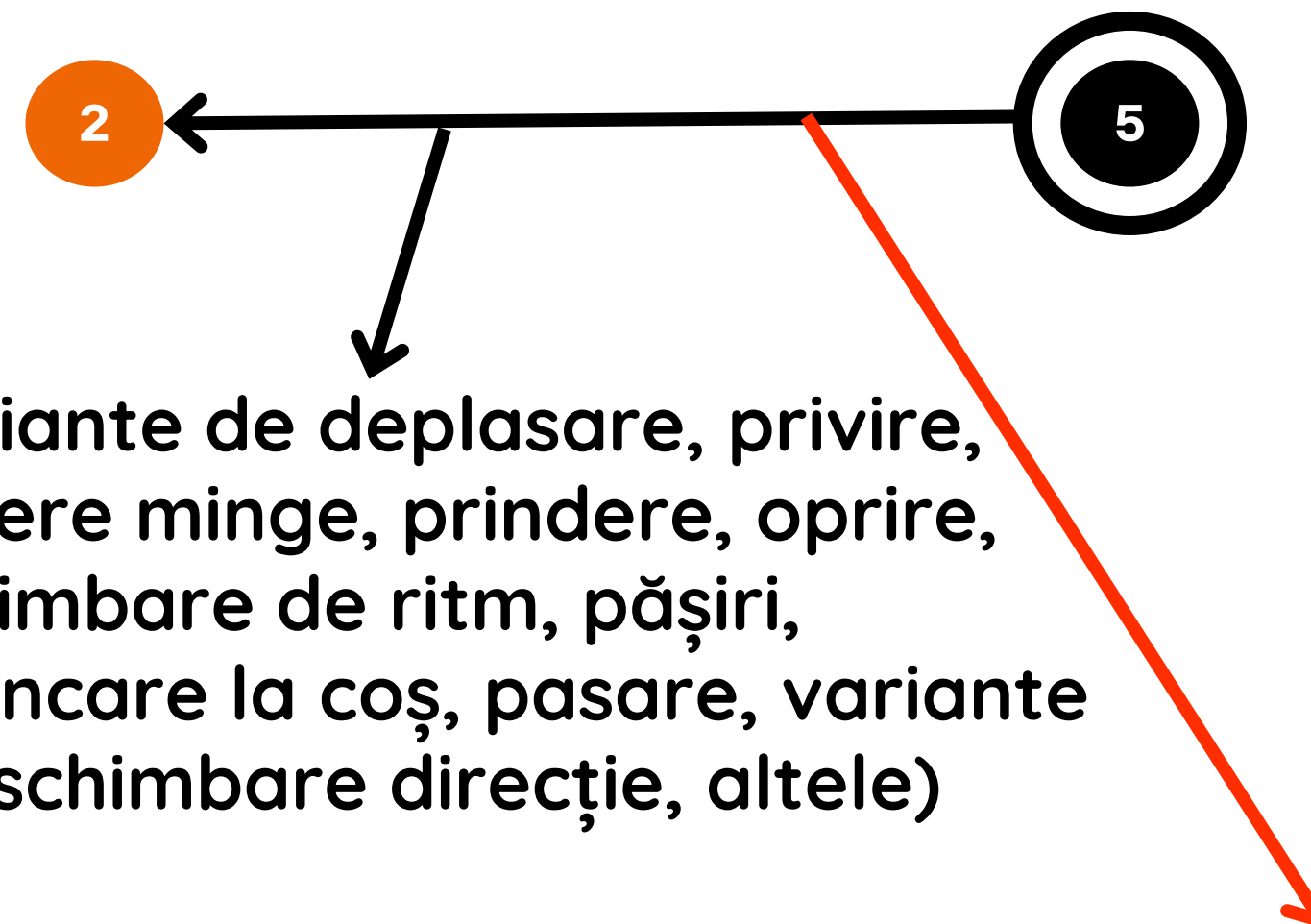
Linia / Poziția

APĂRĂTORULUI



DEPLASAREA între 2 puncte:

- 0 - 100% execuție corectă individuală (efectuată în colectiv), cu respectarea elementelor care se impun pe tot parcursul unei deplasări
- respectarea ordinii și a indicațiilor transmise de antrenor (în antrenament ca pregătire, "reflex" în joc)



variante de deplasare, privire, cerere minge, prindere, oprire, schimbare de ritm, pășiri, aruncare la coș, pasare, variante de schimbare direcție, altele)

alergare cu privirea spre jucătorul cu minge - cererea mingii cu mâna situată pe partea opusă adversarului - oprire 1T - primire minge - aruncare la coș de pe loc cu o mână de sus de deasupra capului

NU STAȚIONA:

- mișcă-te pe teren, nu staționa într-un punct mai mult de 1-2 secunde (te poți opri să ceri mingea, dar nu să staționezi), fără a te deplasa în drumul mingii

FOLOSEȘTE PUNCTELE:

- **vezi tot jocul, folosește punctele libere și cele ce urmează a fi eliberate**

REGULA 1 ANALIZEAZĂ ȘI DECIDE

GĂSEȘTE SOLUȚII:

- dacă ai uitat tactica antrenorului, nu te opri dacă ai aglomerat un punct prin deplasarea ta, caută un alt punct liber cât mai rapid

IA DECIZII RAPID:

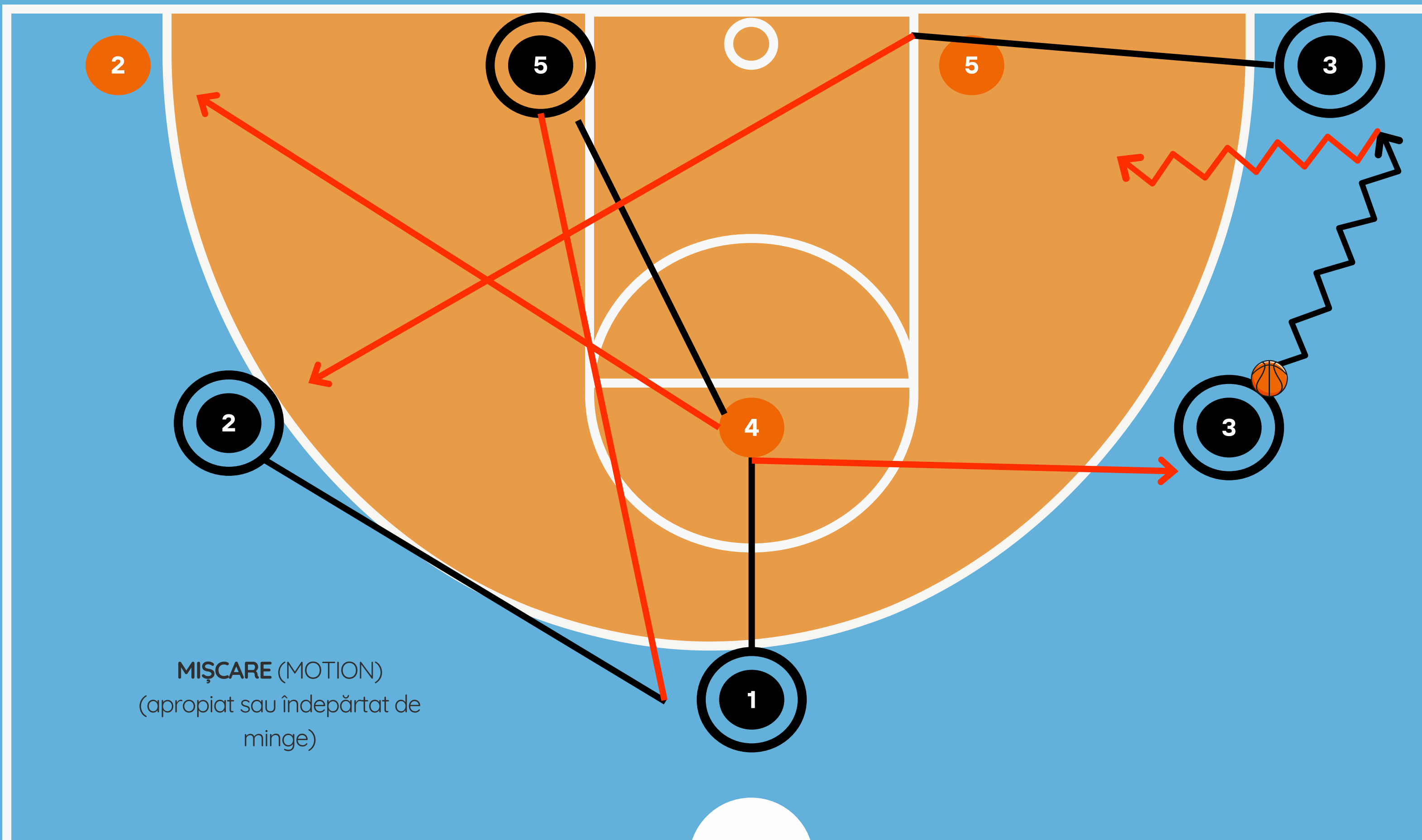
- **dacă un jucător vrea să se deplaseze pe un punct general liber, dar celălalt coechipier este mai rapid decât el și ajunge primul, va schimba direcția către alt punct**

ANALIZEAZĂ EFICIENT:

- dacă nu ai mingea, urmărește în individual acțiunea omului cu minge (șut, pătrundere, pasare și demarcare), dar și în colectiv jocul celorlalți colegi fără minge pentru a lua cea mai bună decizie în ceea ce te privește

NU

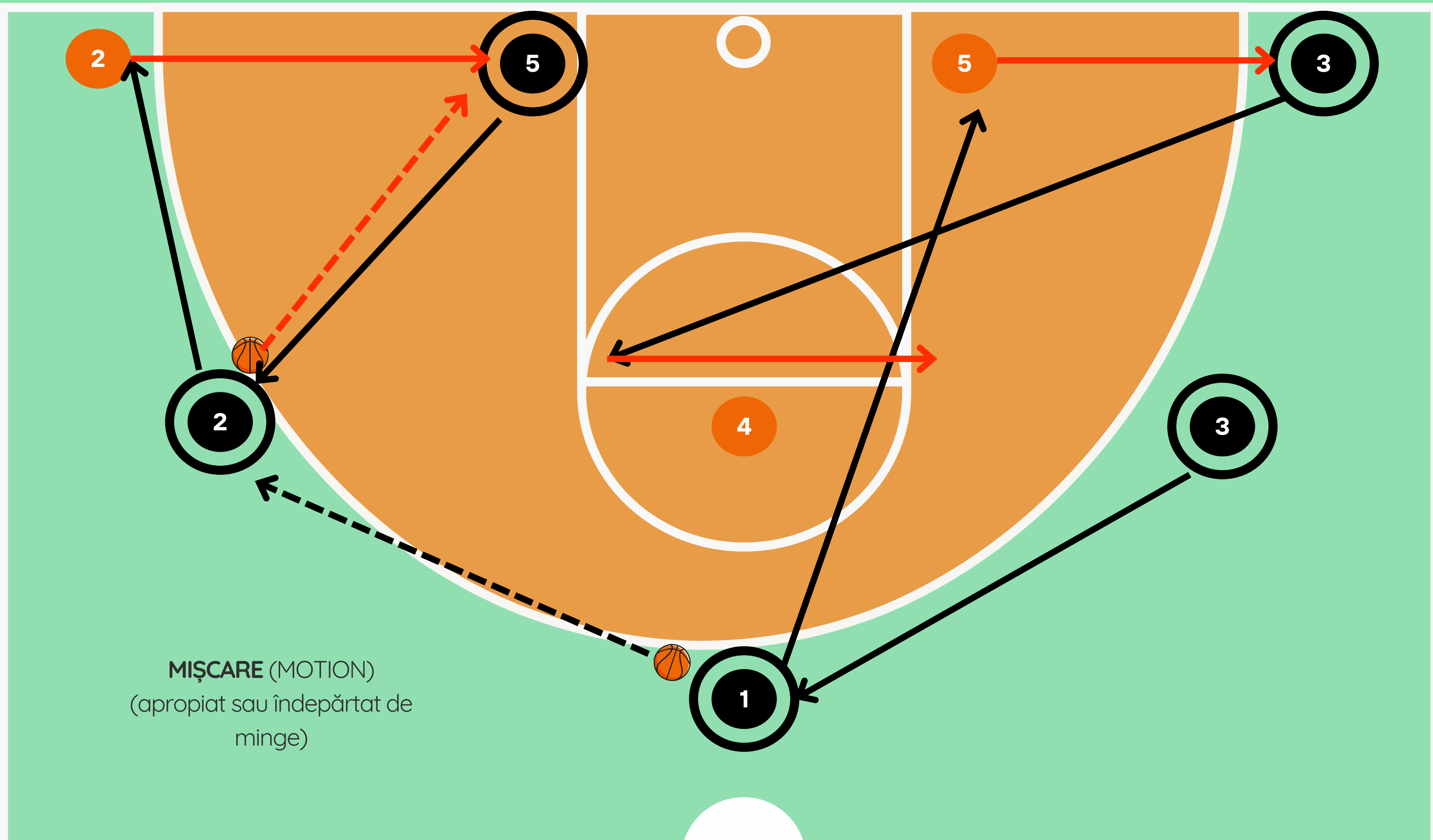
STAȚIONA



MIȘCARE (MOTION)
(apropiat sau îndepărtat de
minge)

5 jucători
=
5 puncte
ocupate

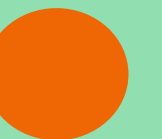
3 PTG
neocupate



5 jucători
=
5 puncte
ocupate

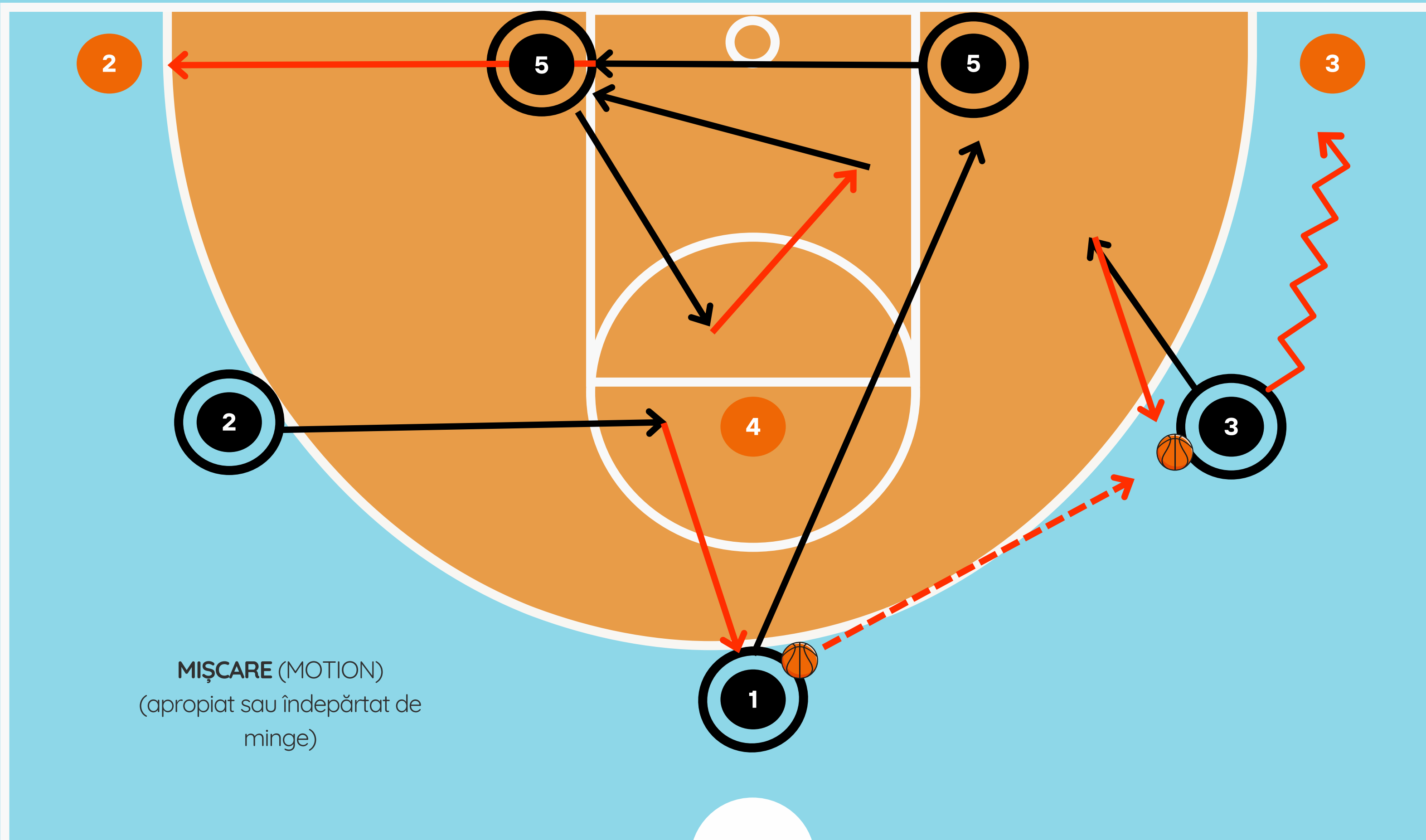


3 PTG
neocupate



GĂSEȘTE

SOLUȚII

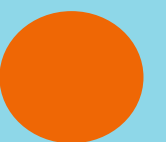


MIȘCARE (MOTION)
(apropiat sau îndepărtat de
minge)

5 jucători
=
5 puncte
ocupate

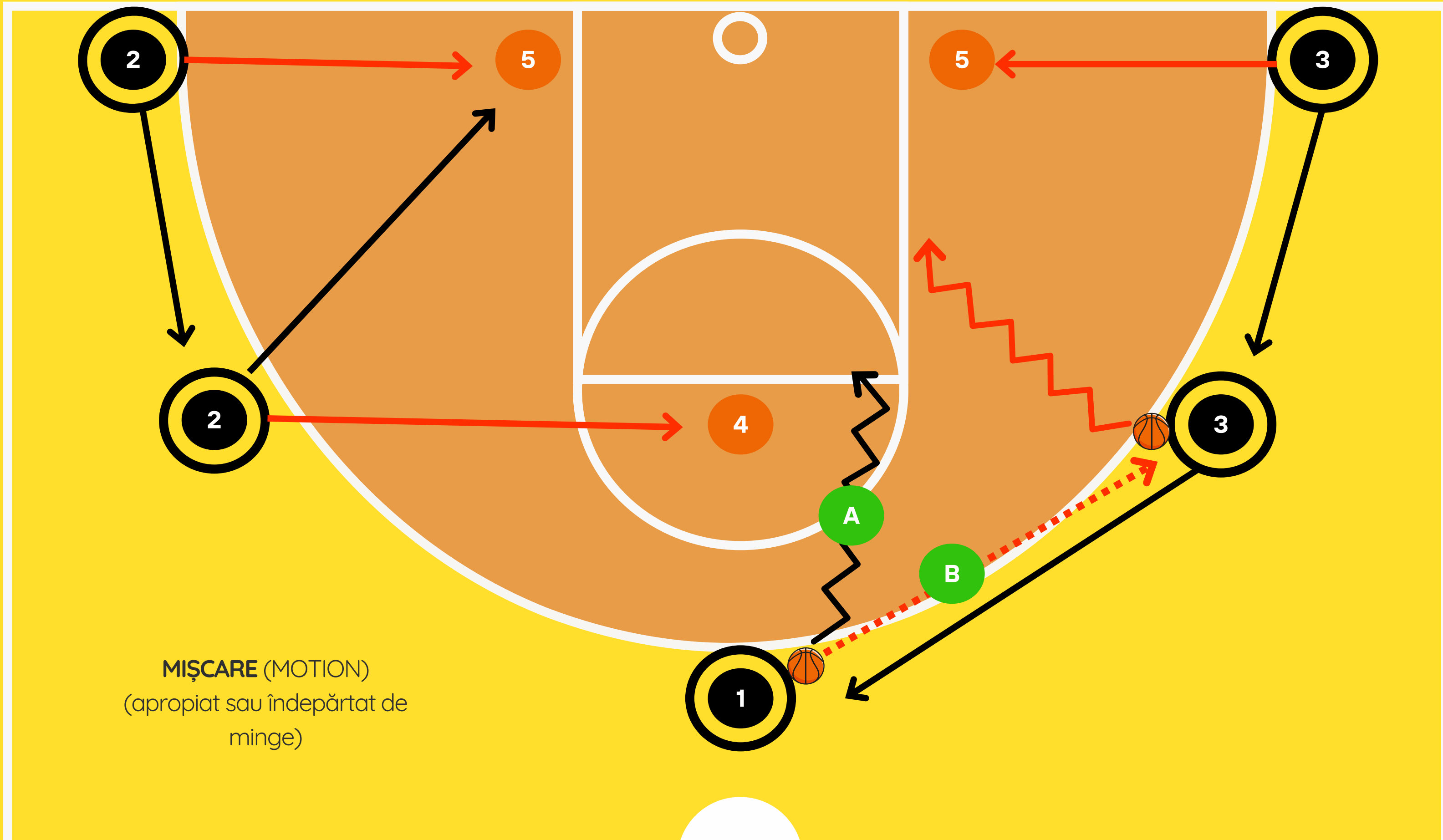


3 PTG
neocupate



EFICIENT

ANALIZEAZĂ



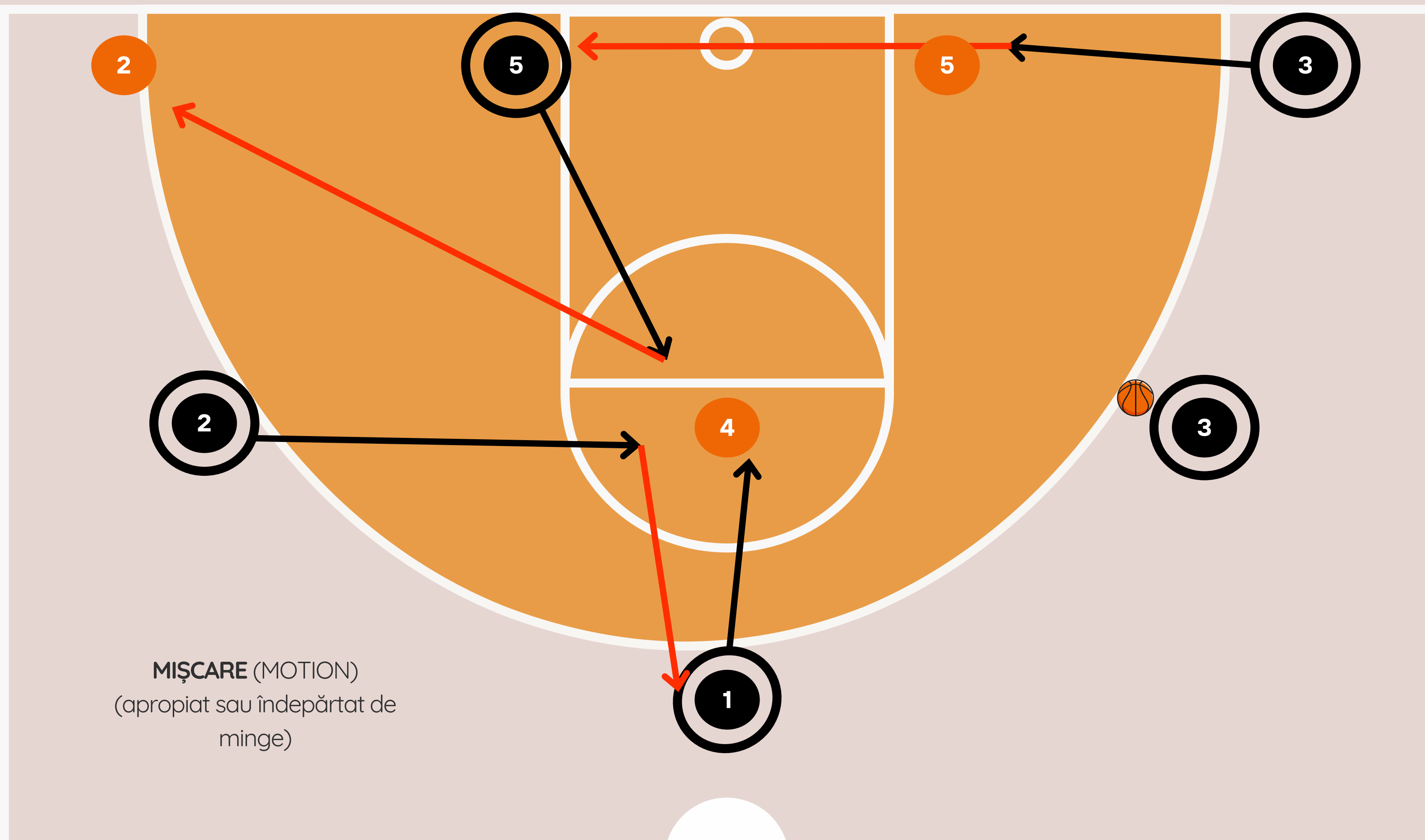
MIȘCARE (MOTION)
(apropiat sau îndepărtat de
minge)

5 jucători
=
5 puncte
ocupate
○

3 PTG
neocupate
●

RAPID

IA DECIZII



5 jucători
=
5 puncte
ocupate



3 PTG
neocupate



URMĂREȘTE JOCUL:

- deciziile unui jucător fără minge sunt generate în principal de cele ale jucătorului cu minge și de cele ale celorlalți jucători fără minge (blocaje la om fără minge, demarcare, altele)

CORECTEAZĂ EROAREA:

- dacă un coleg a uitat "schema" decisă de antrenor și a ales o direcție greșită, ajută tu prin corectarea greșelii și deplasându-te către un alt spațiu liber

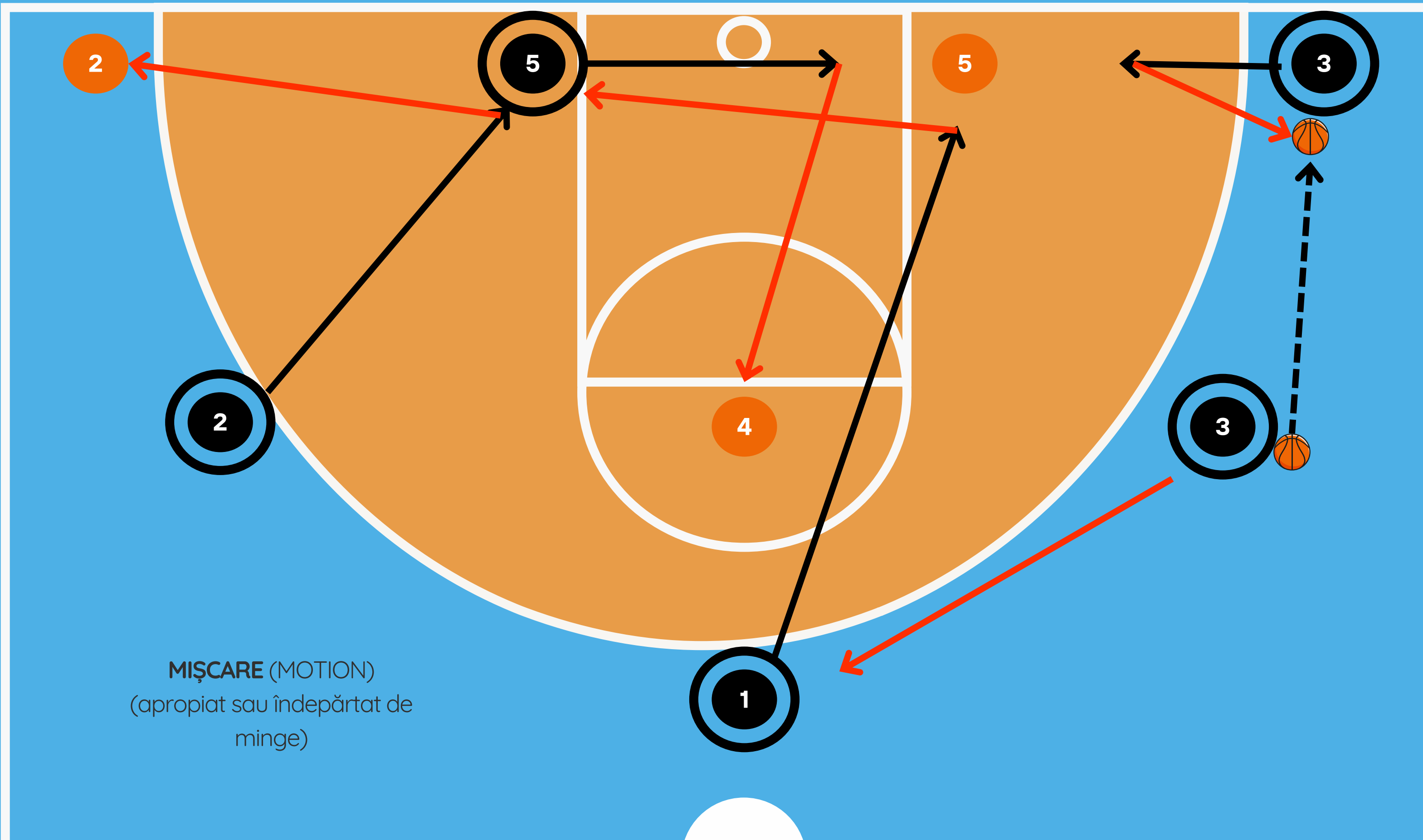
REGULA 2 ANTICIPEAZĂ ȘI CORECTEAZĂ

FOLOSEȘTE TIMPUL:

- când ai uitat tactica antrenorului, nu te opri dacă ai aglomerat un punct prin deplasarea ta, caută un alt punct liber cât mai rapid

ANTICIPEAZĂ DEPLASAREA:

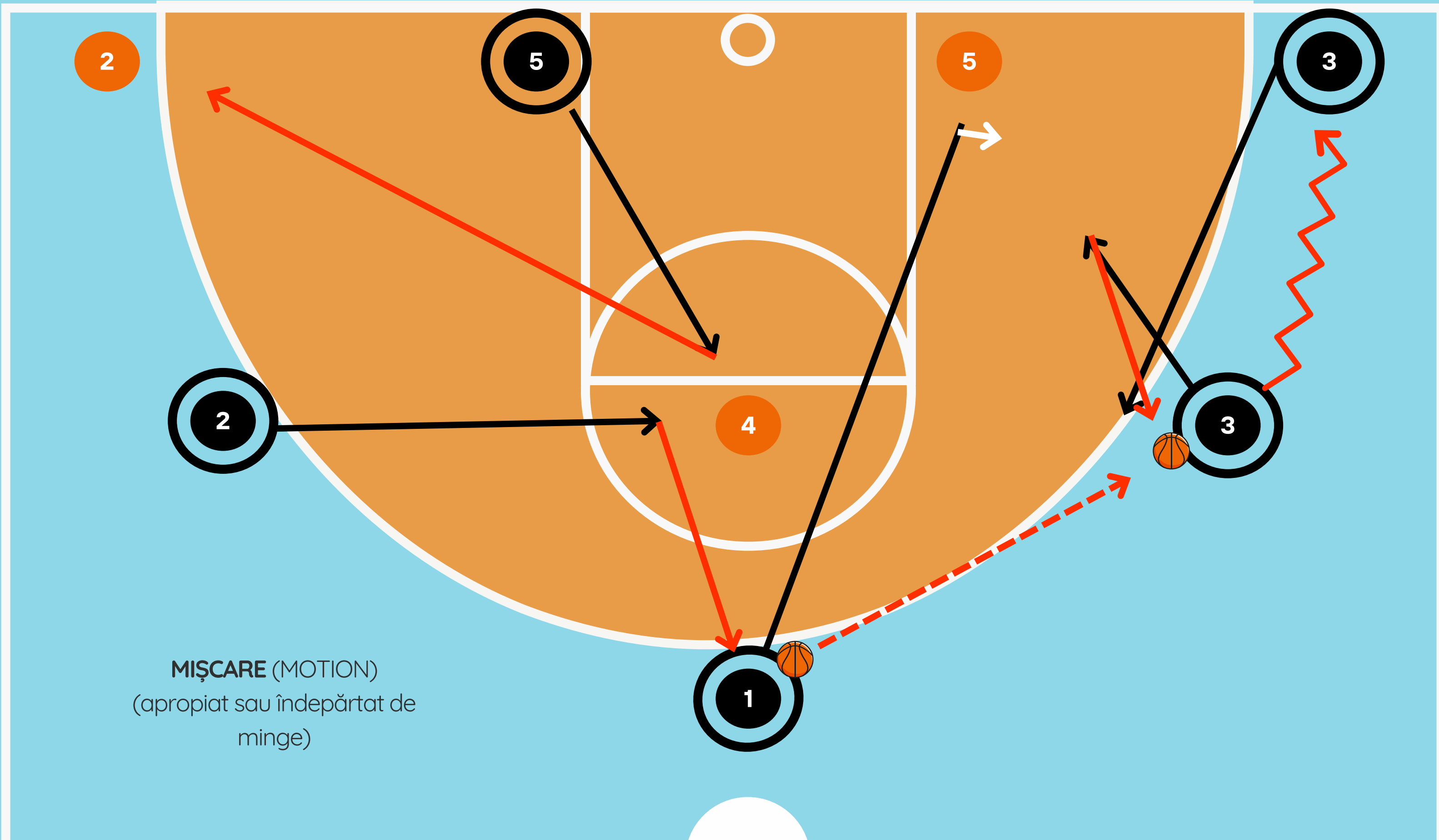
- dacă jucătorul cu minge pasează unui jucător aflat în imediata ta apropiere, în timp ce te deplasezi spre un punct liber printr-un punct ocupat, folosește mișcarea pentru a-l ajuta (trecere rapidă pe lângă el, blocaj, retragere)



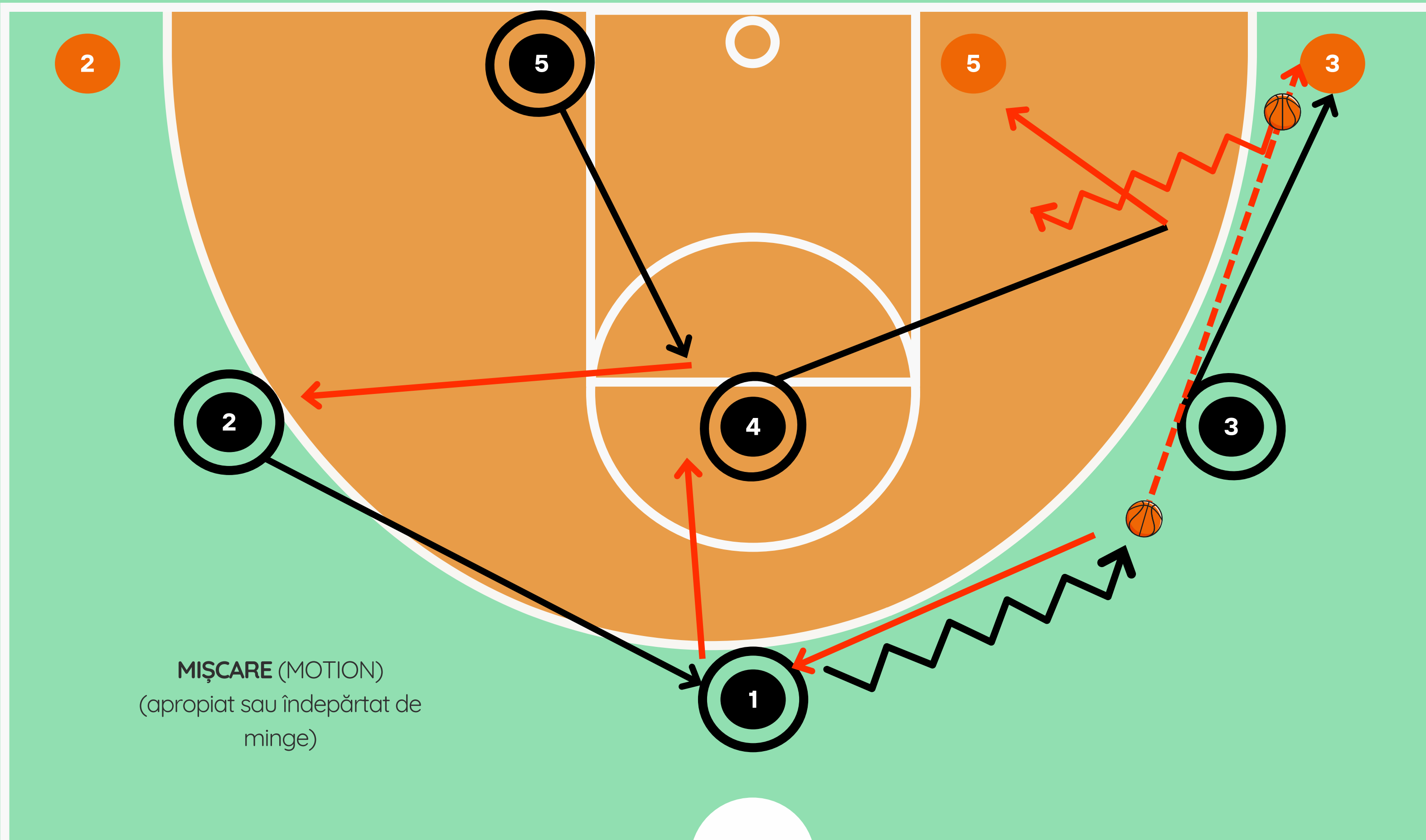
5 jucători
=
5 puncte
ocupate

3 PTG
neocupate

CORECTEAZĂ EROAREA



ANTICIPEAZĂ DEPLASAREA



REGULA 3 SPRIJIN ȘI RESPONSABILITATE

SPRIJINĂ:

- prin mișcarea ta pe teren, ajută omul cu minge în deplasarea lui spre coș (eliberare punct, blocaj, altele)

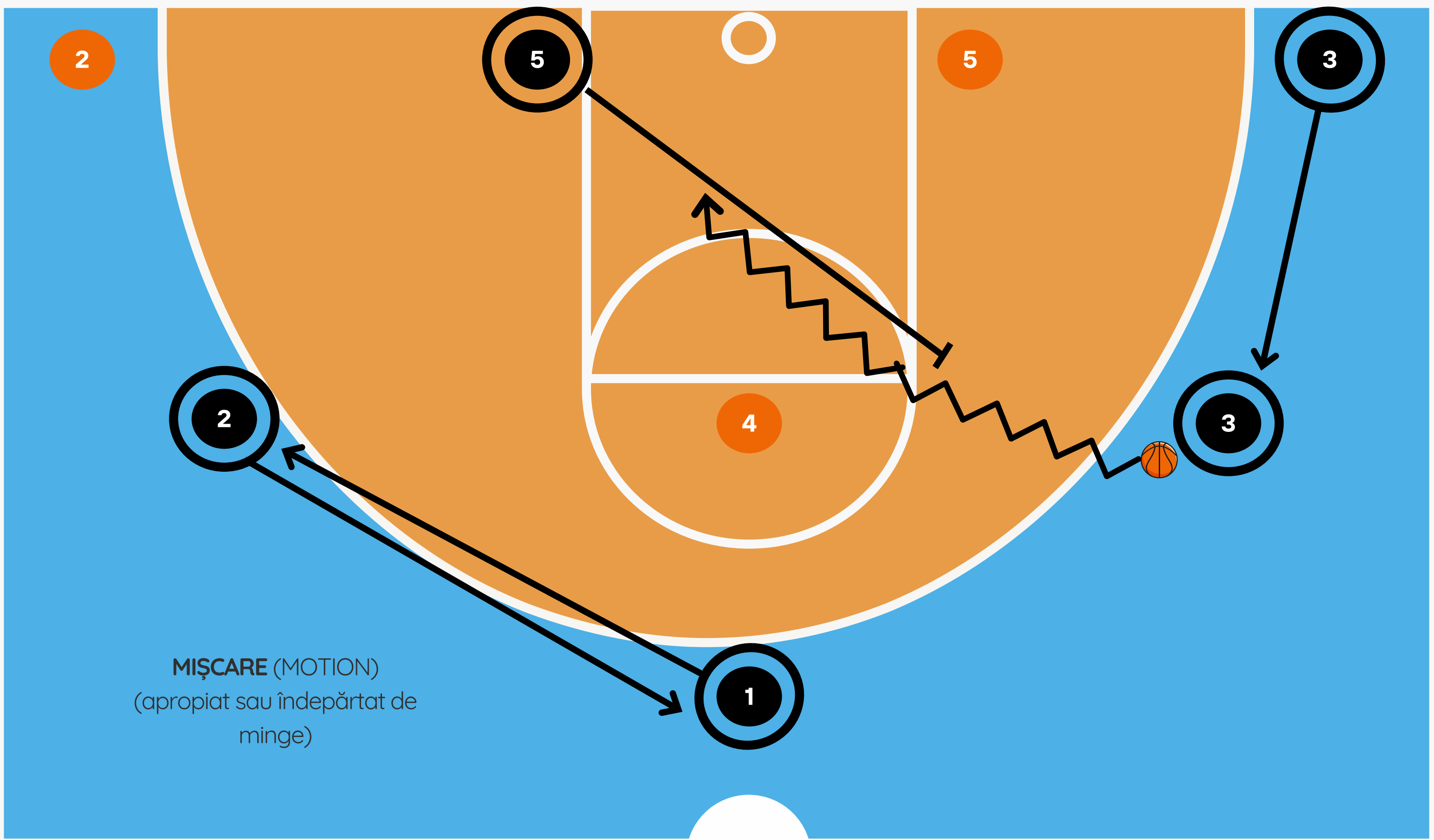
RESPONSABILITATE 1:

- dacă un jucător aflat în plan apropiat mingii se deplasează către un PTG liber, în același timp cu deplasarea unui coleg aflat în plan depărtat, schimbarea direcției către un alt PTG liber este în responsabilitatea jucătorului mai îndepărtat care va schimba direcția către alt punct

RESPONSABILITATE 2:

- dacă doi jucători fără minge se deplasează spre un PTG liber cu intenția de a primi mingea, schimbarea de direcție către un alt PTG liber este în primă responsabilitate a jucătorului care vede ambii jucători

SPRIJINĂ

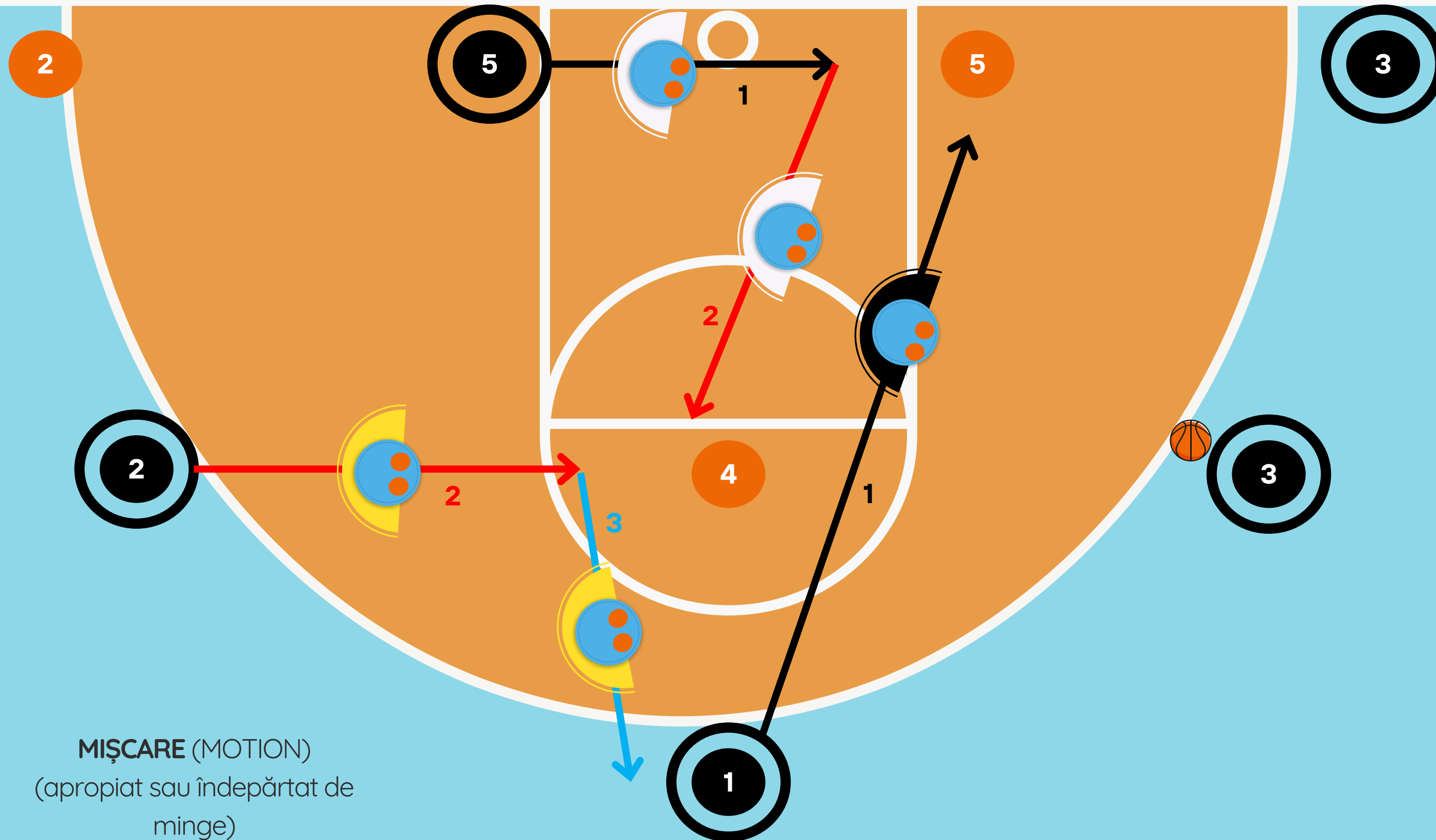


MIȘCARE (MOTION)
(apropiat sau îndepărtat de
minge)

5 jucători
=
5 puncte
ocupate
○

3 PTG
neocupate
●

RESPONSABILITATE



MIȘCARE (MOTION)
(apropiat sau îndepărtat de
minge)

5 jucători
=
5 puncte
ocupate
○

3 PTG
neocupate
●

MOTION

ÎNCEPUT DE ATAC

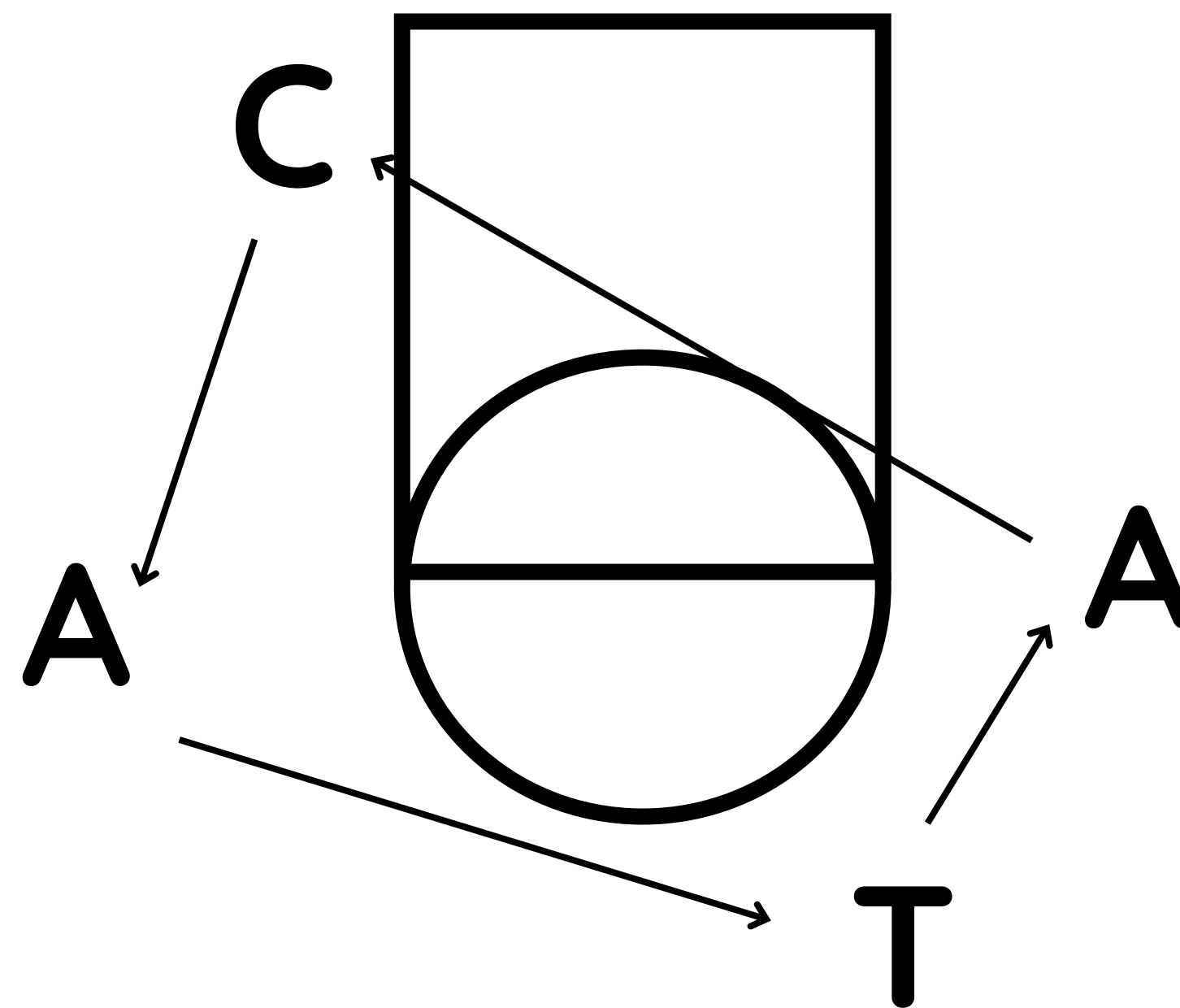
- * maxim 22 secunde
- * minim 17 secunde

INTERIOR ATAC

- * maxim 17 secunde
- * minim 7 secunde

FINAL DE ATAC

- * maxim 7 secunde
- * minim 1 secundă



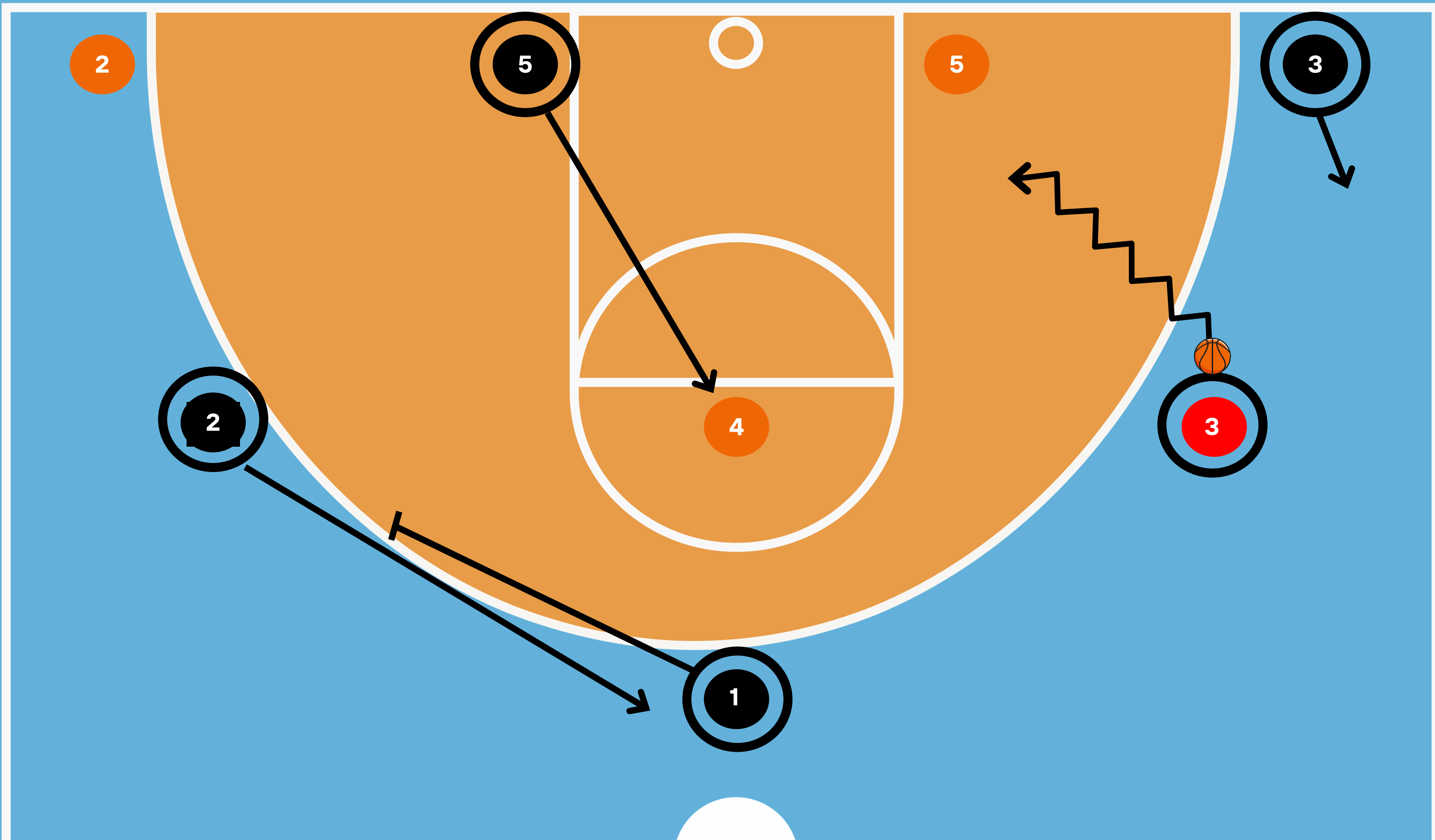
JUCĂTORII 1, 2, 3

1. Jucătorul cu minge (1, 2 sau 3) vede așezarea apărării și dispune poziționarea în atac
2. În funcție de adversarul direct, acesta acționează pe termen "scurt" sau "lung":
 - **Este atacat agresiv**, atunci decide să își atace adversarul direct, profitând de contactul fizic cu acesta, pentru a îl depăși și acționa direct până în coș sau apropierea acestuia (**termen lung de acțiune**)
 - **Este atacat ½ agresiv**, atunci decide să își atace adversarul direct, profitând de contactul fizic cu acesta, cât să îl determine să ia distanță pentru ca apoi să aplice "schema de joc" (**termen scurt de acțiune**)
 - **Nu este atacat agresiv**, astfel jucătorul va "anunța" acțiunea sau va preda mingea jucătorului destinat să o "continue"

AGRESIV

DEPĂȘIRE

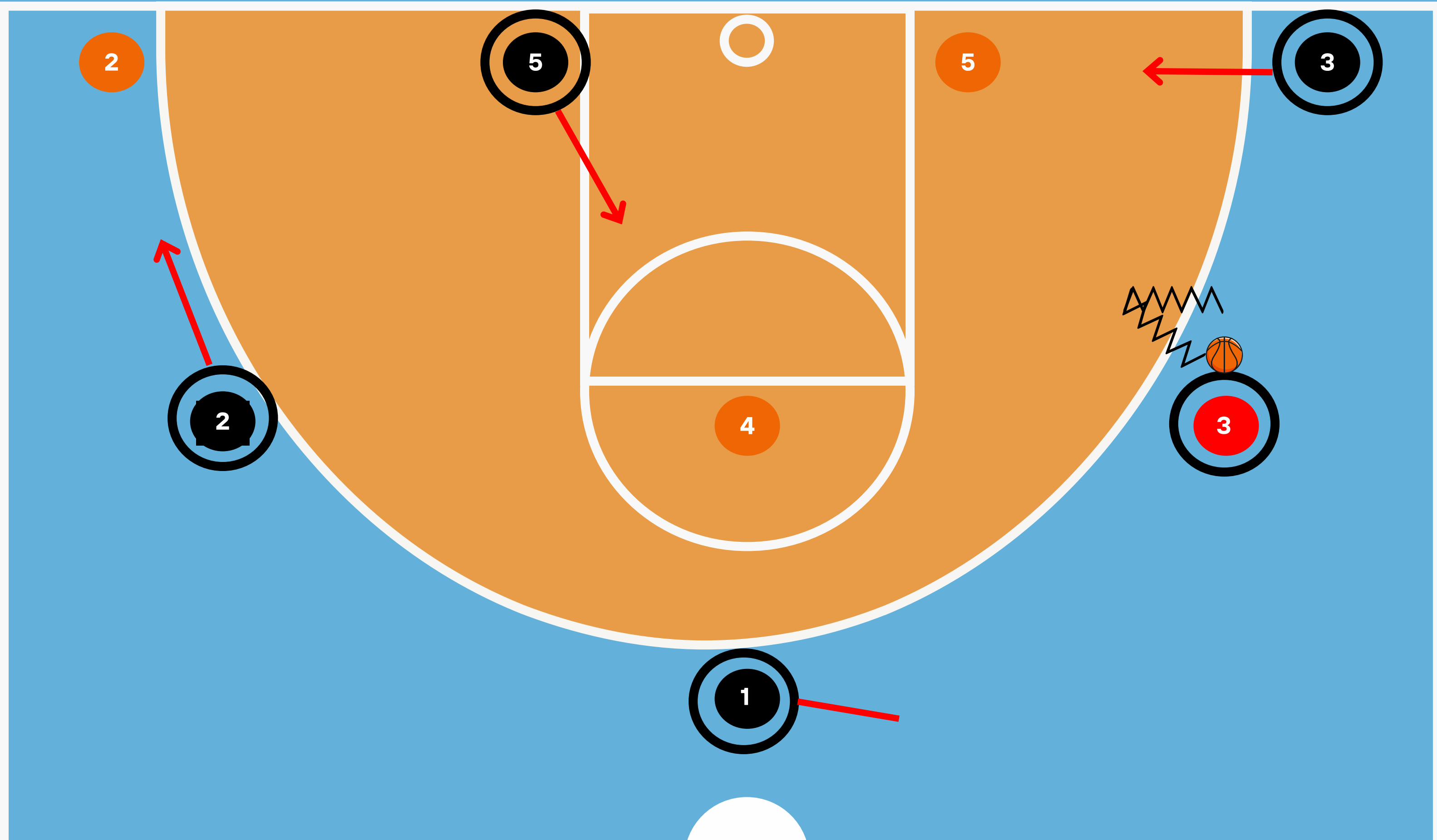
SPORTIVUL

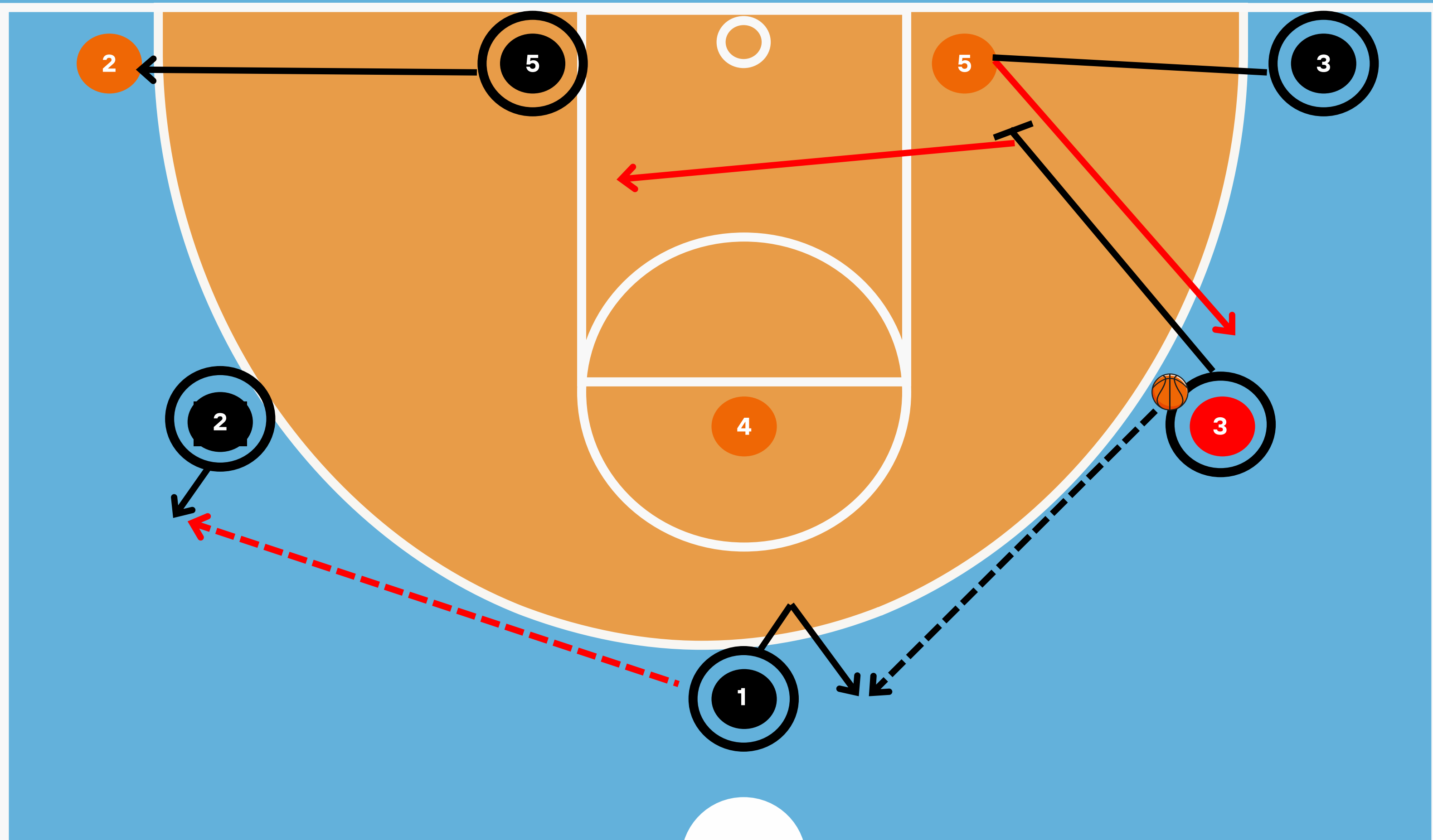


ATACAT

IA DISTANȚĂ

SPORTIVUL





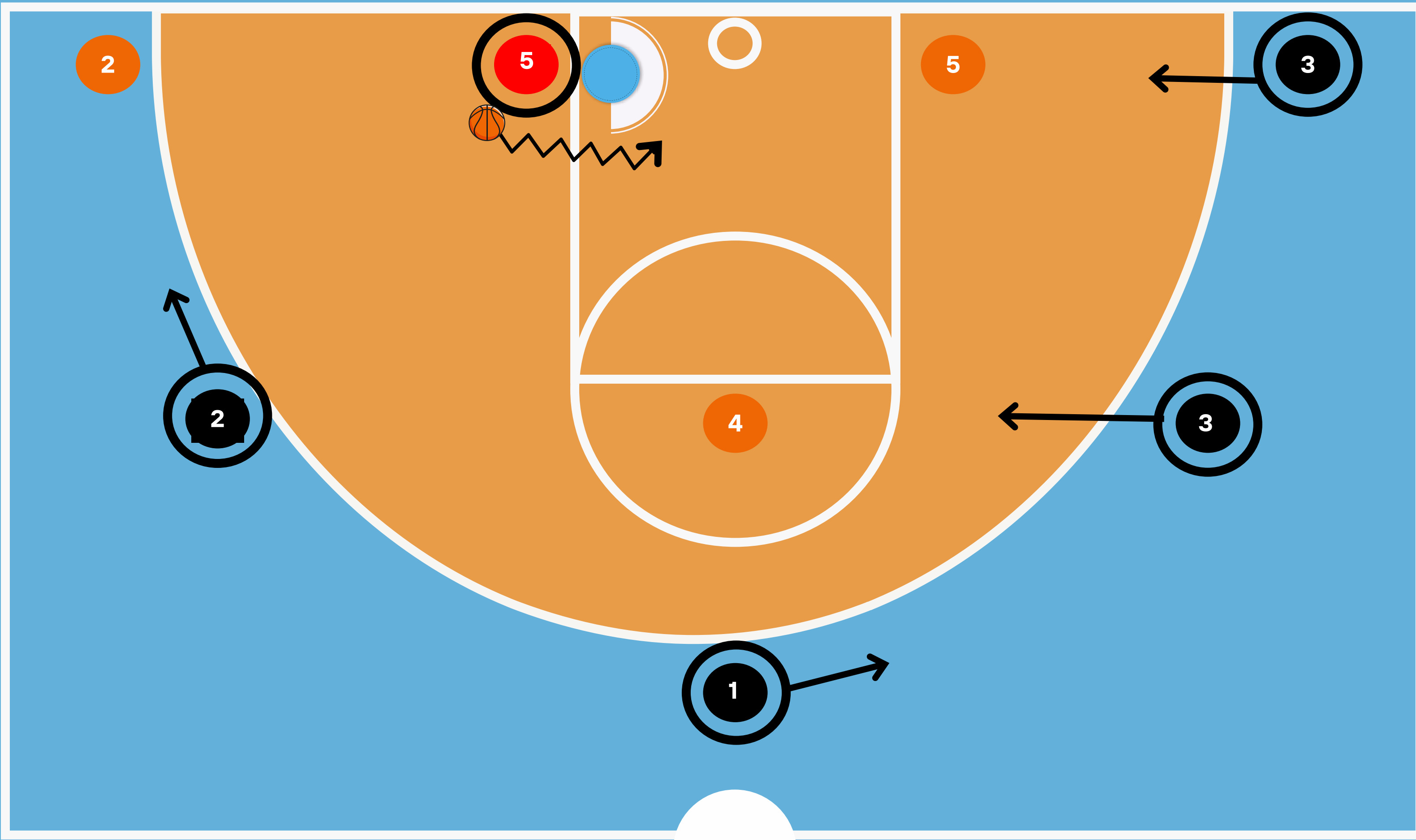
JUCĂTORII 4, 5

1. Jucătorul cu minge (4, 5) vede așezarea apărării și dispune poziționarea în atac
2. În funcție de adversarul direct, acesta acționează pe termen "scurt" sau "lung":
 - **Nu este atacat agresiv**, atunci decide să atace coșul direct, profitând de distanța luată de apărătorul direct, pentru a se apropia de coș și acționa direct sau în apropierea acestuia (**termen lung de acțiune**)
 - **Nu este atacat agresiv**, atunci decide să își atace adversarul direct, profitând de contactul fizic cu acesta, cât să îl determine să fie ajutat de alt adversar și astfel să paseze jucătorului 1, 2, 3 (**termen scurt de acțiune**)
 - **Este atacat agresiv identificarea unei eventuale "triplări"**, astfel jucătorul va ieși în dribling, va pasa sau va preda mingea jucătorului destinat să o "continue", folosindu-se de maxim un dribling pentru a evita cele 5 secunde

AGRESIV

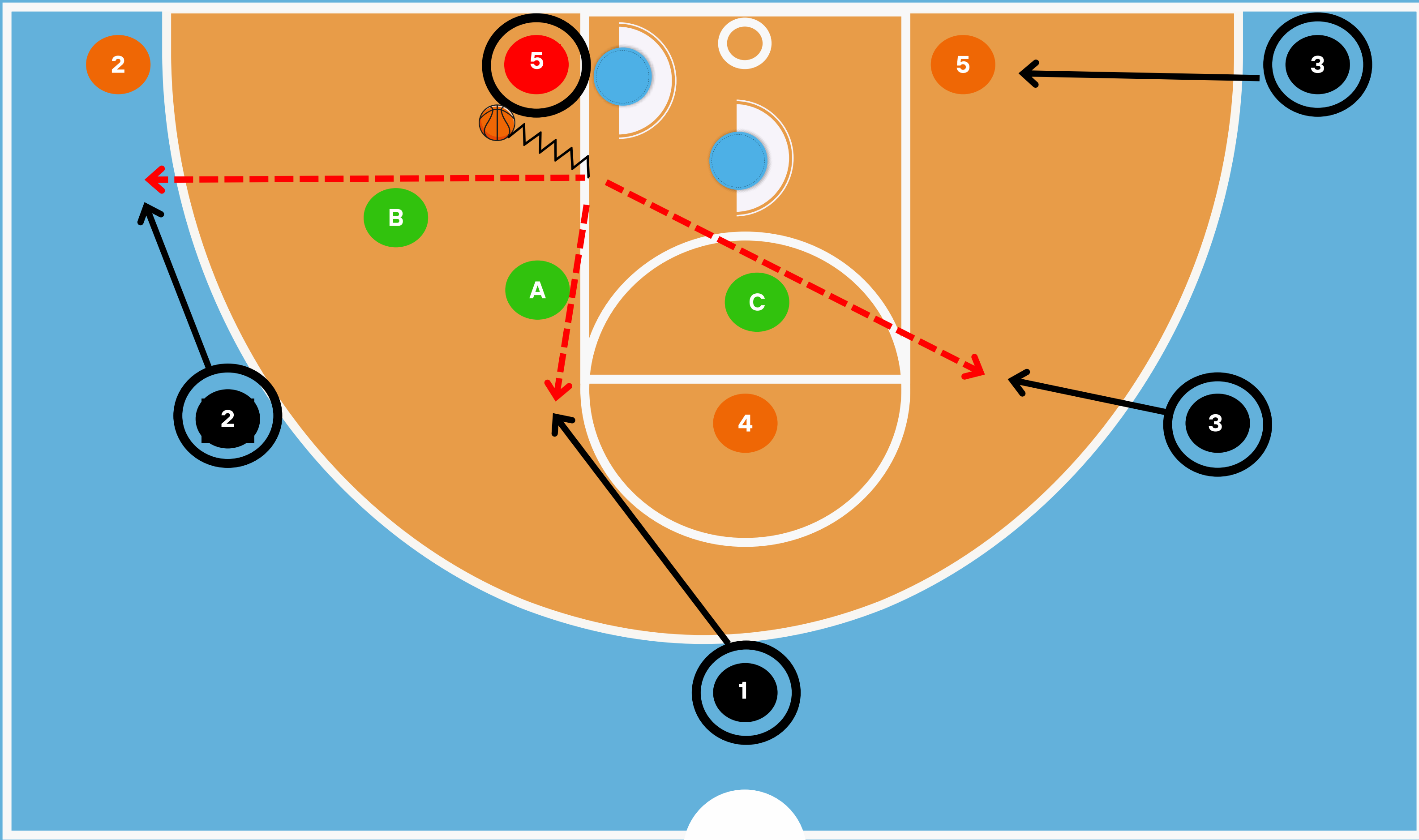
DEPĂȘIRE

SPORTIVUL



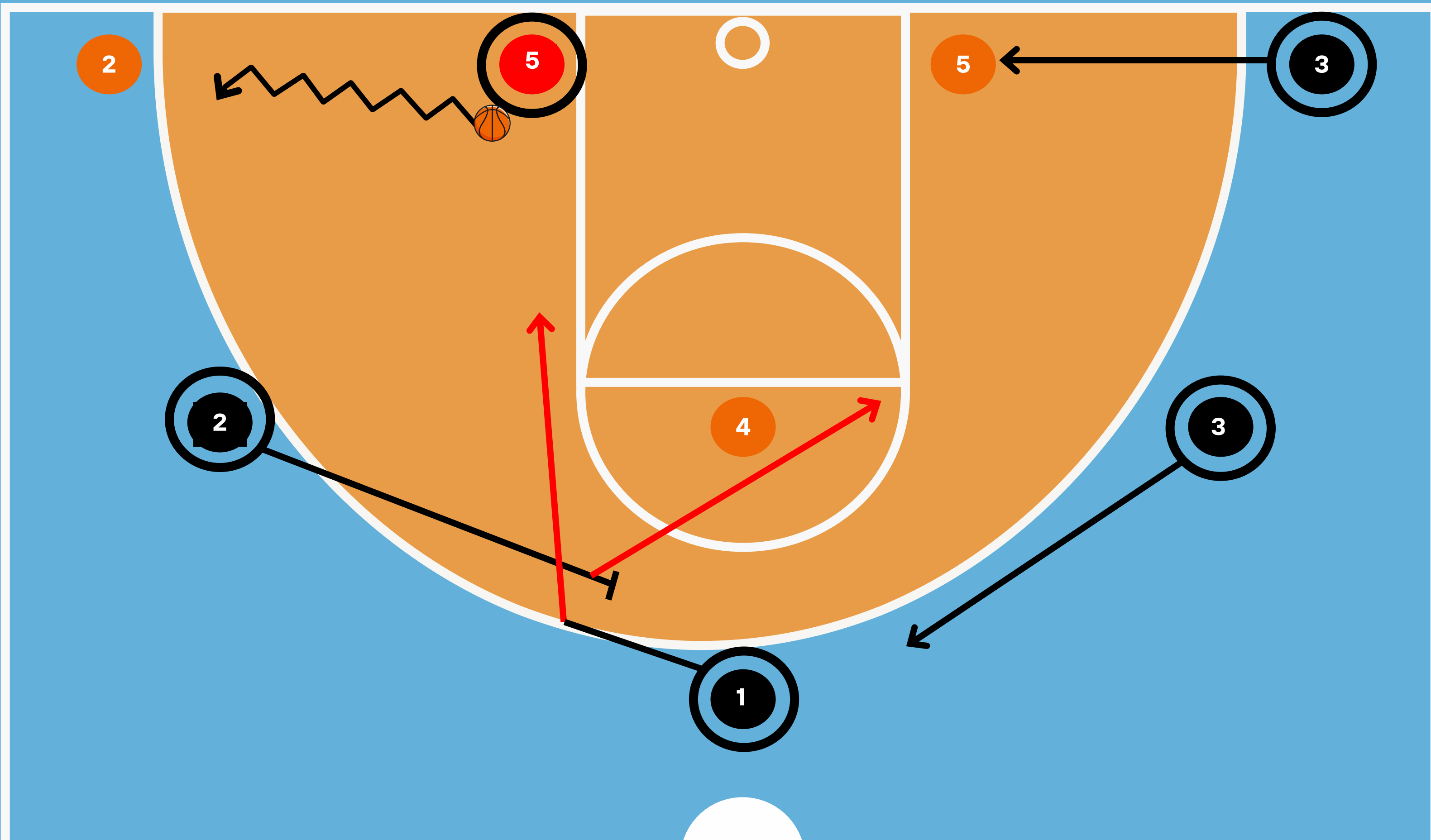
DUBLAT

PASARE



TRIPLAT

IEȘIRE



POZIȚIONĂRI ÎN ATAC

Nu am efectuat o diferențiere a "FREE MOTION GAME" în funcție de apărare (**OM LA OM, ZONĂ sau COMBINATĂ**) deoarece ideea de "FREE", așa cum am spus și anterior, este în **a reacționa ca JUCĂTOR** la ceea ce îți oferă jocul:

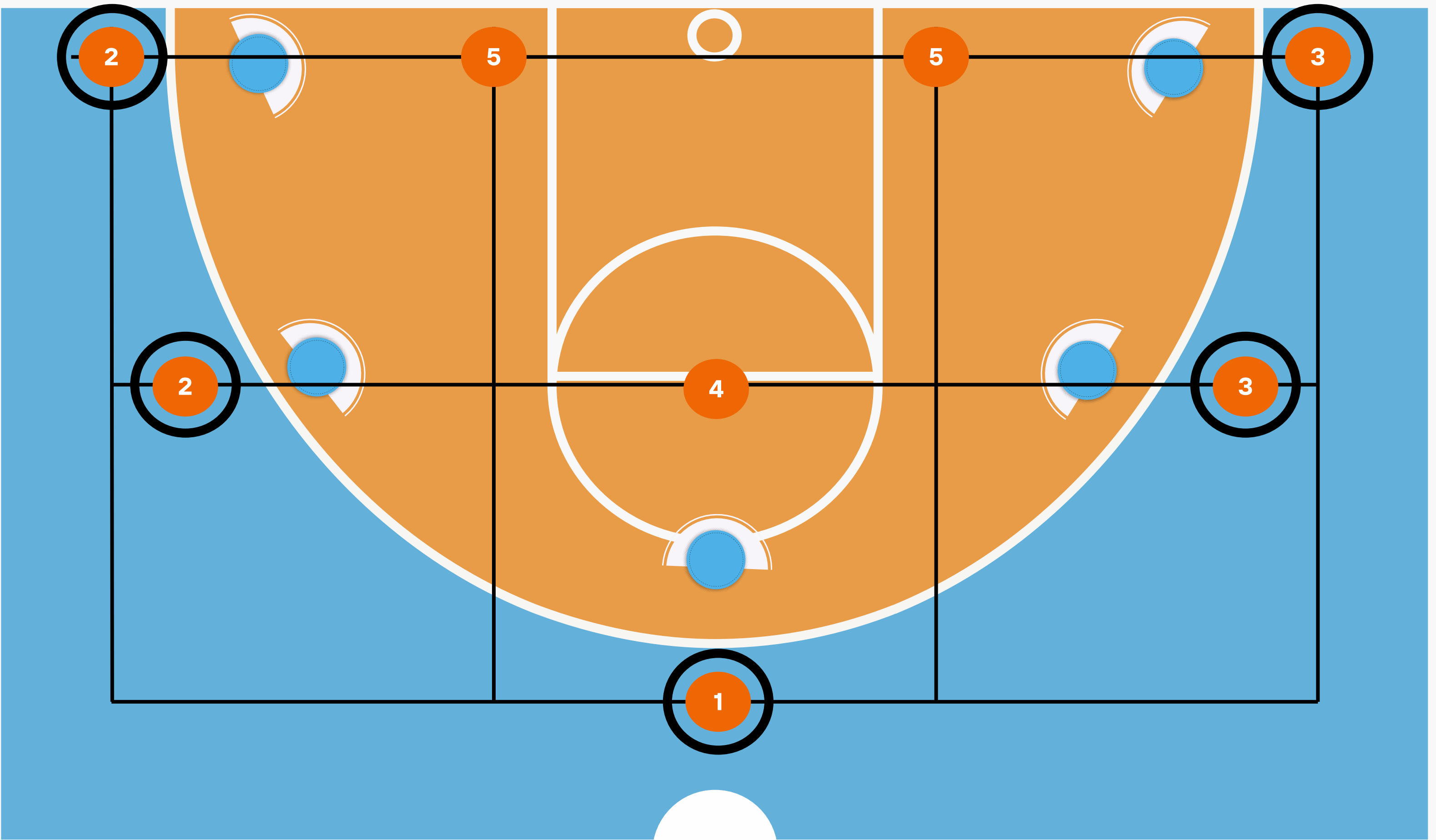
spațiu de joc

apărare

colegi

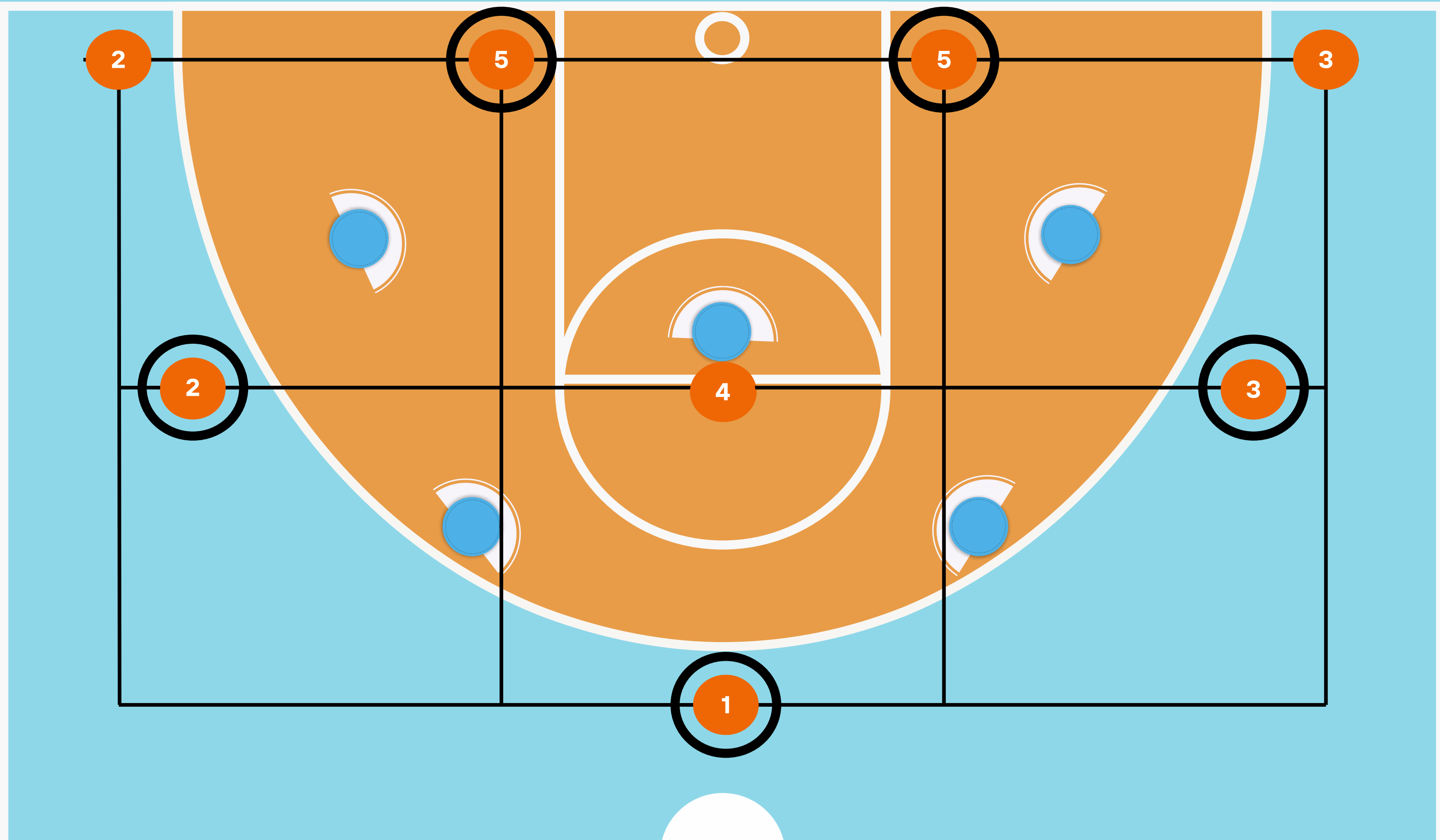
timp de joc

cerințe antrenor



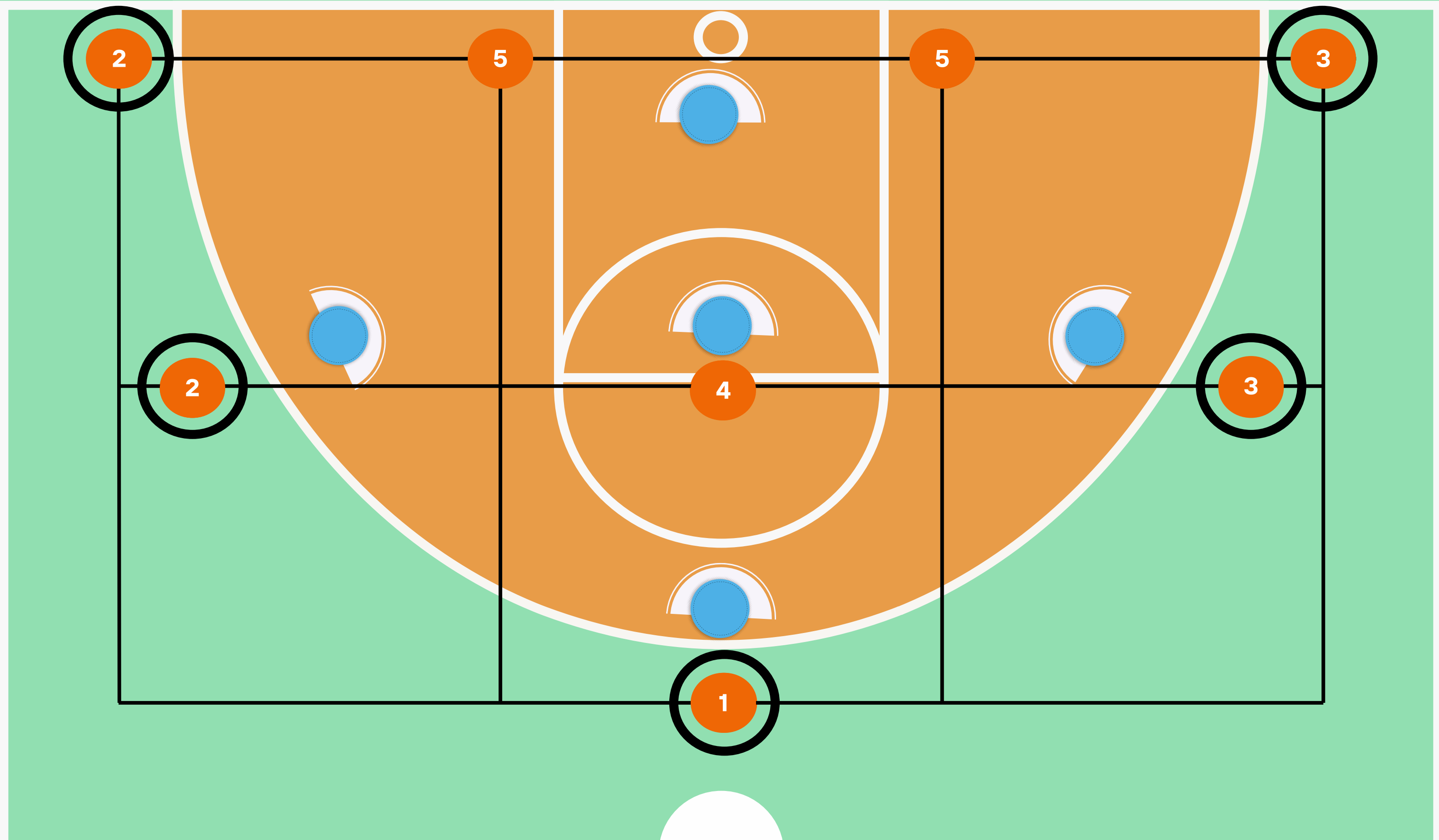
ZONĂ

2 - 1 - 2



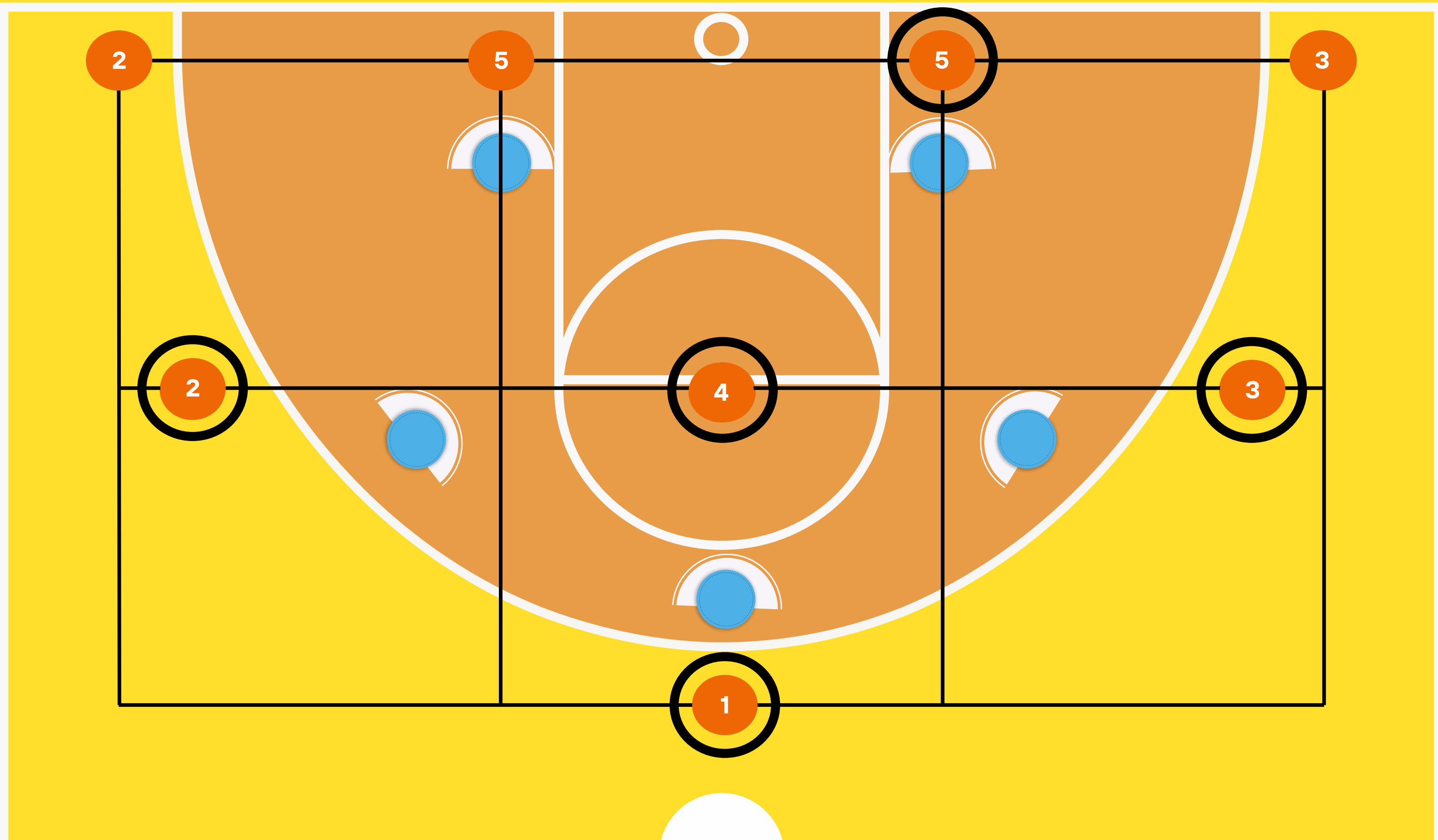
ZONĂ

1 - 3 - 1



ZONĂ

1 - 2 - 2



CLINIC 3

GAME
(joc "conștient")

08 FEBRUARIE 2026

ORA 10:30

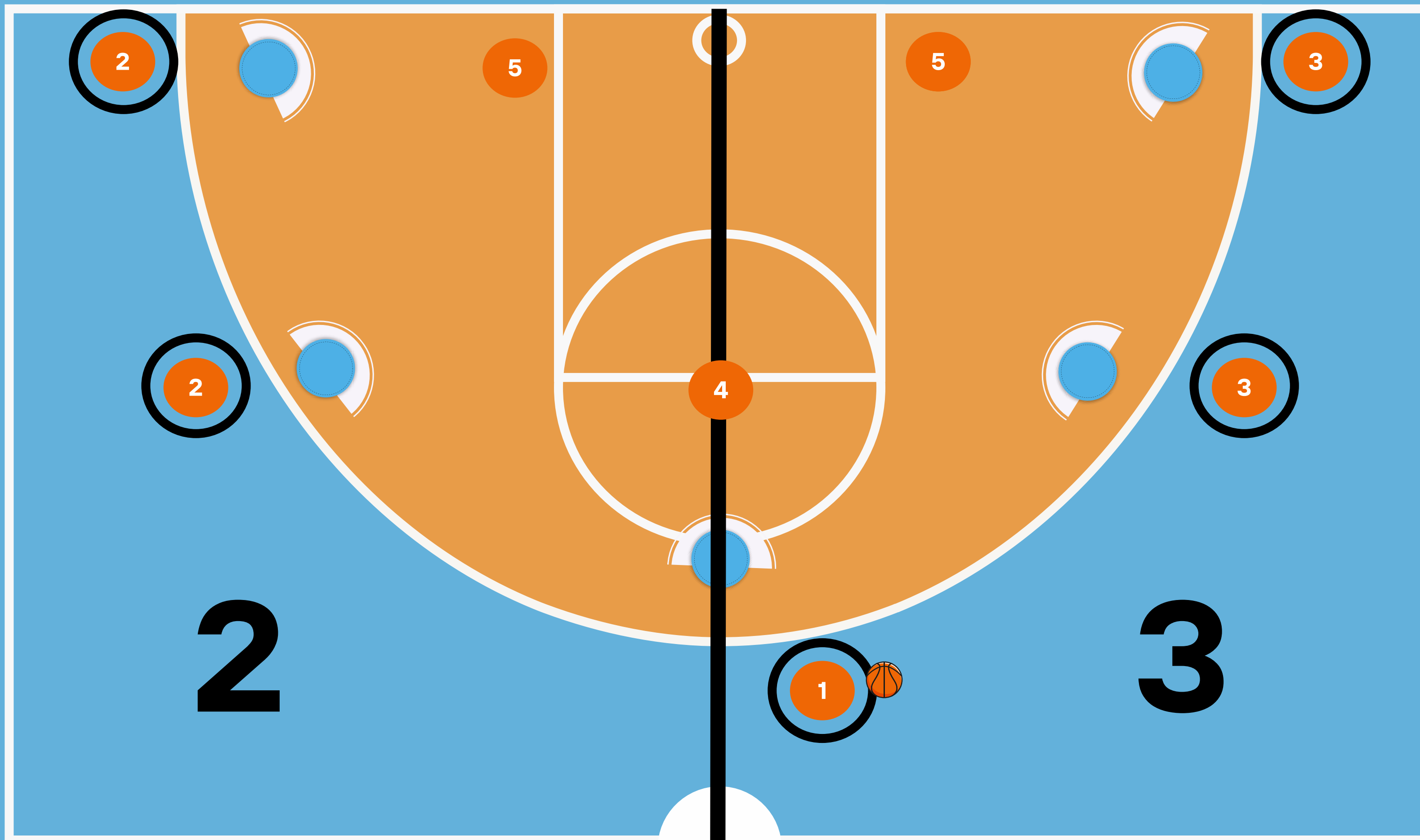
SP  RTIVUL

SPAȚIU (echilibrat)

SPAȚIU

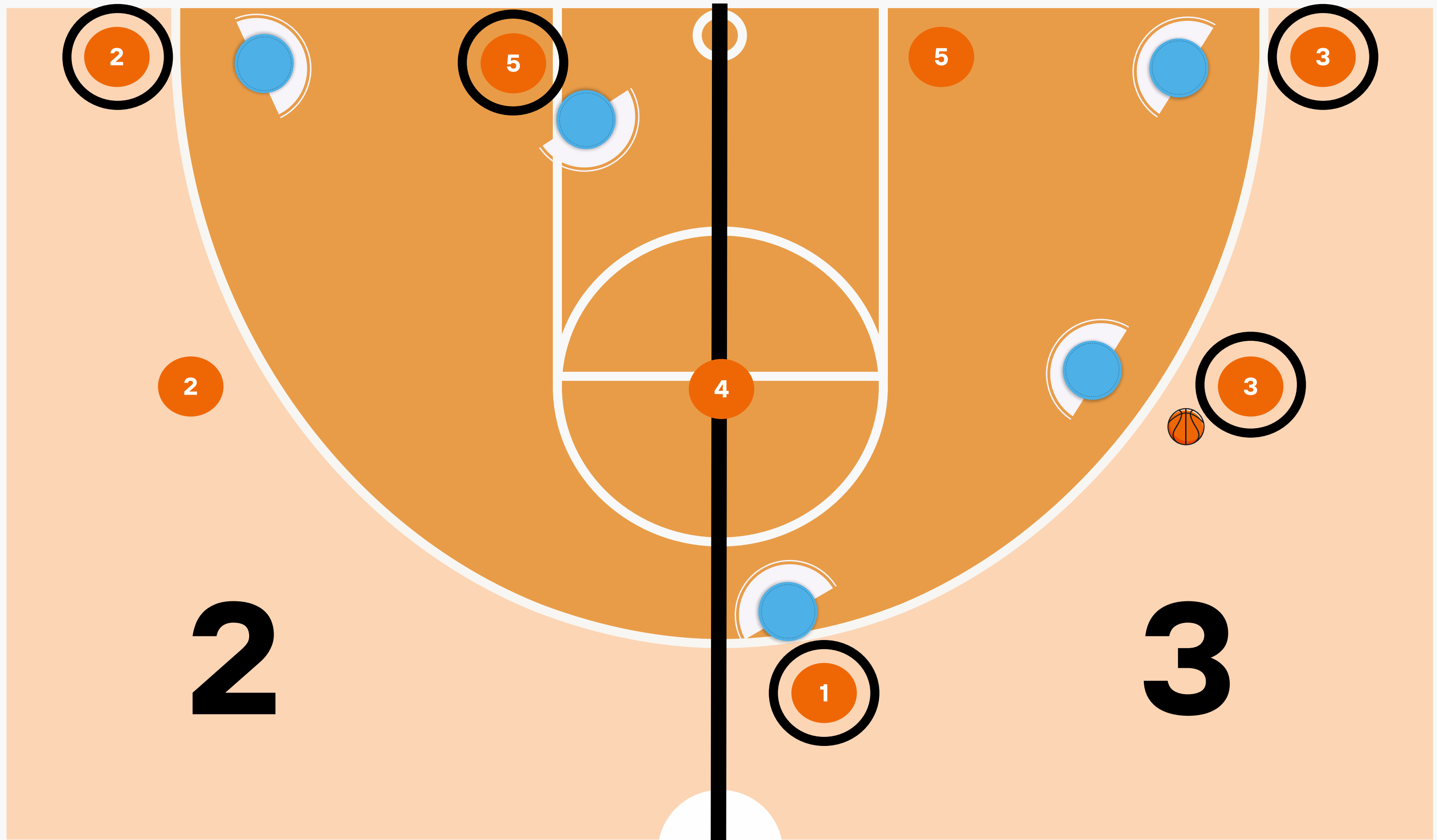
DE JOC

SPORTIVUL



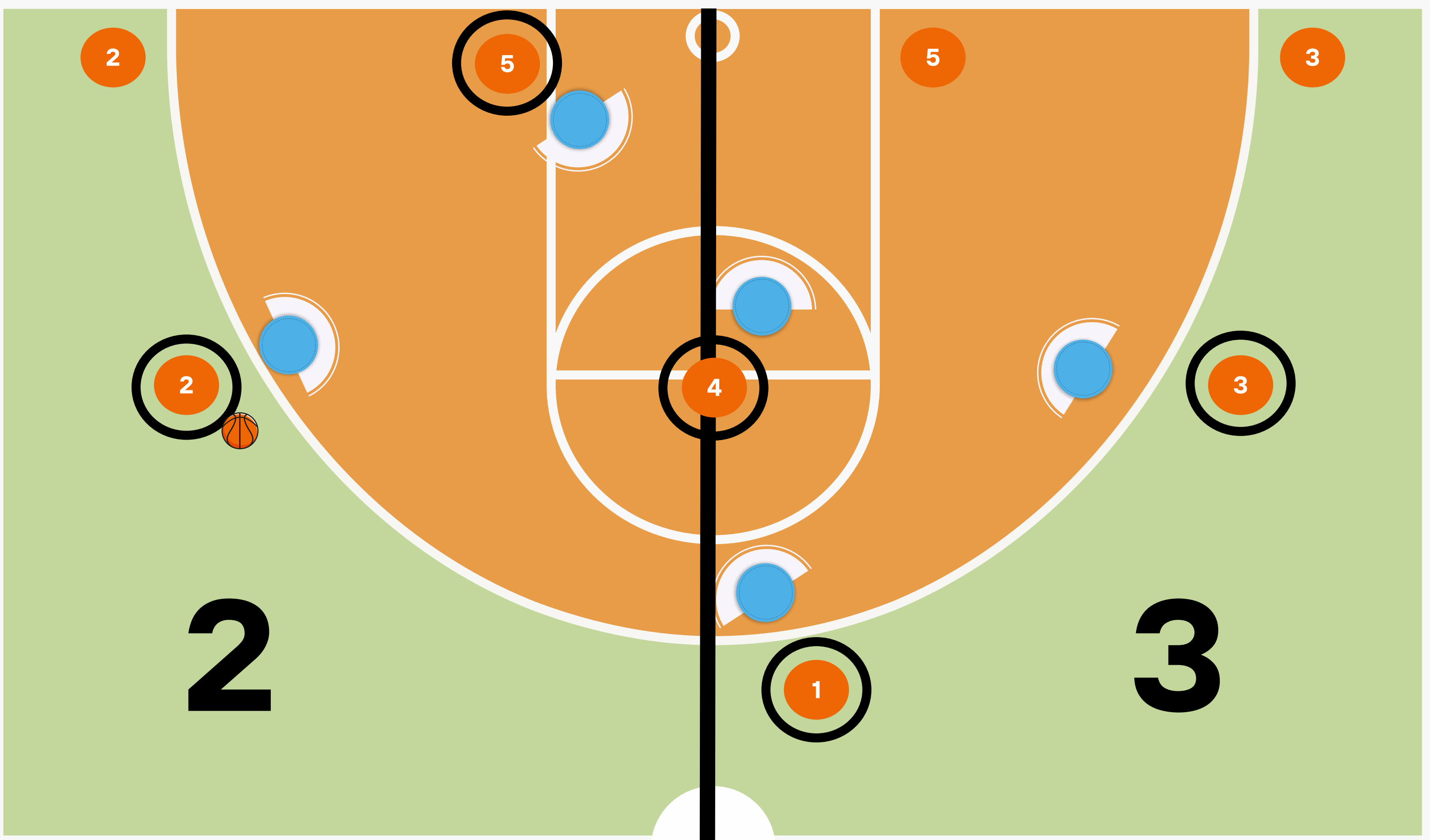
SPAȚIU

DE JOC



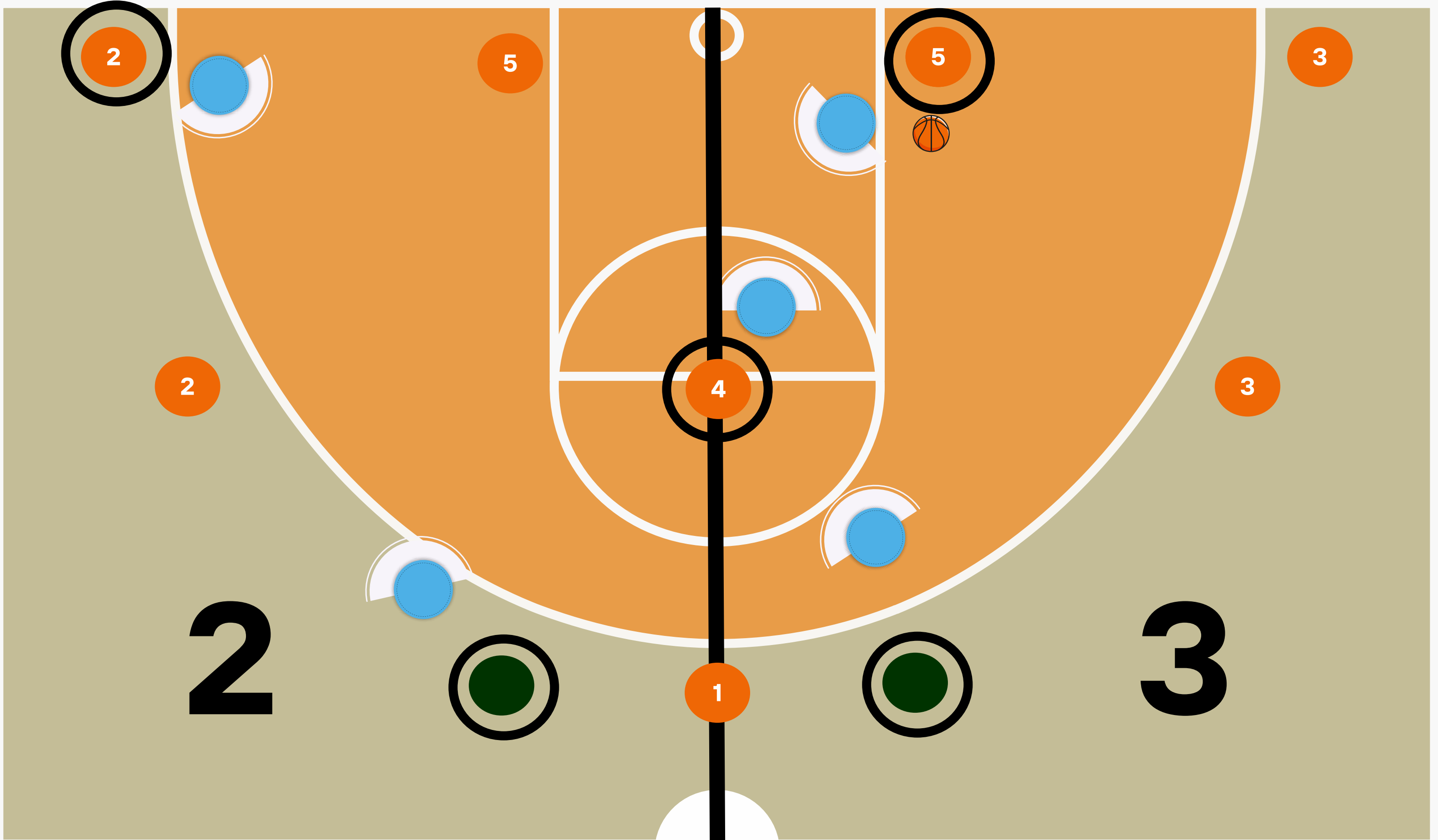
SPAȚIU

DE JOC



SPAȚIU

DE JOC



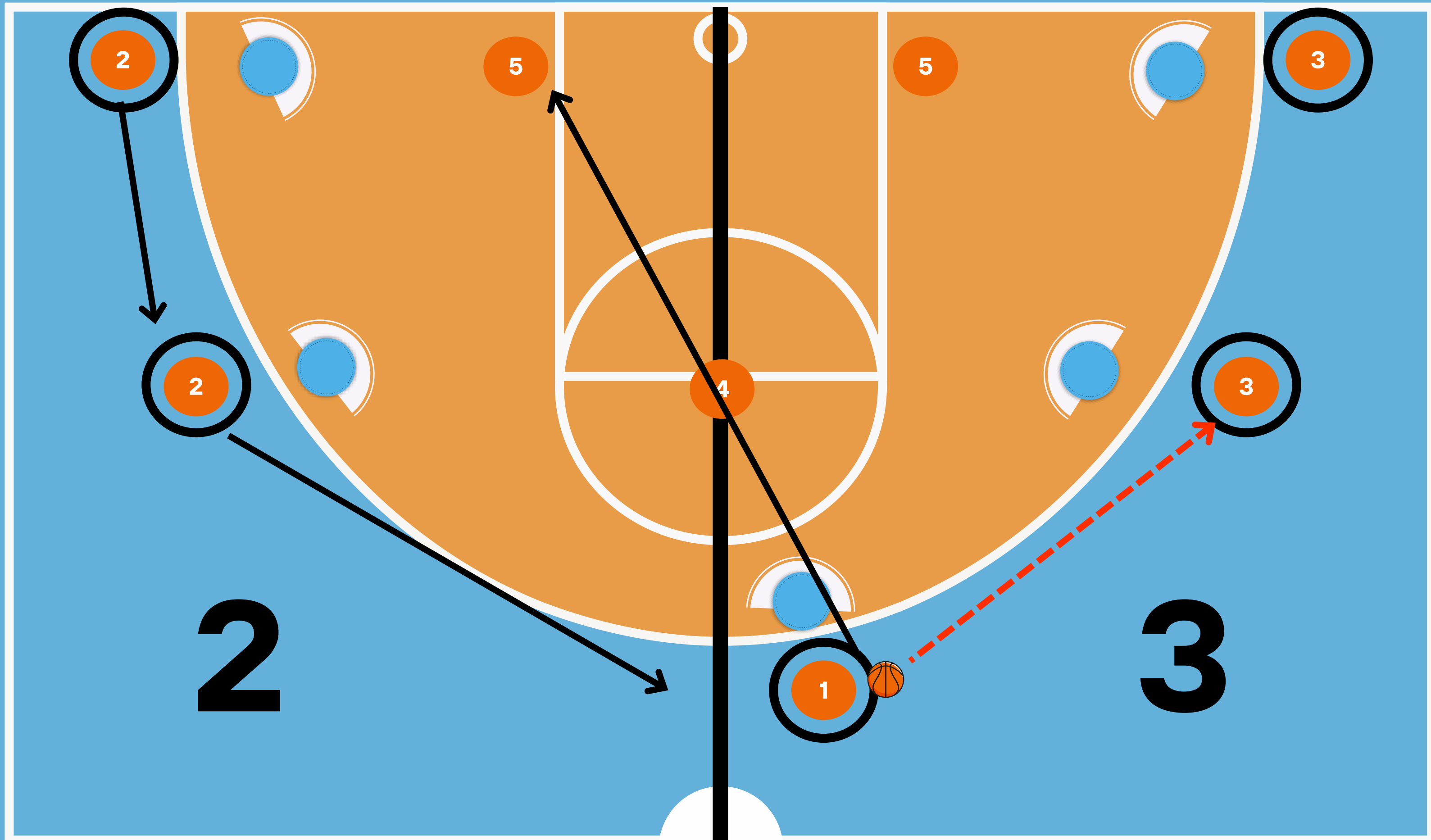
ROTATIE

(cu sau fără dribling)

3 - fără dribling

ROTAȚIE

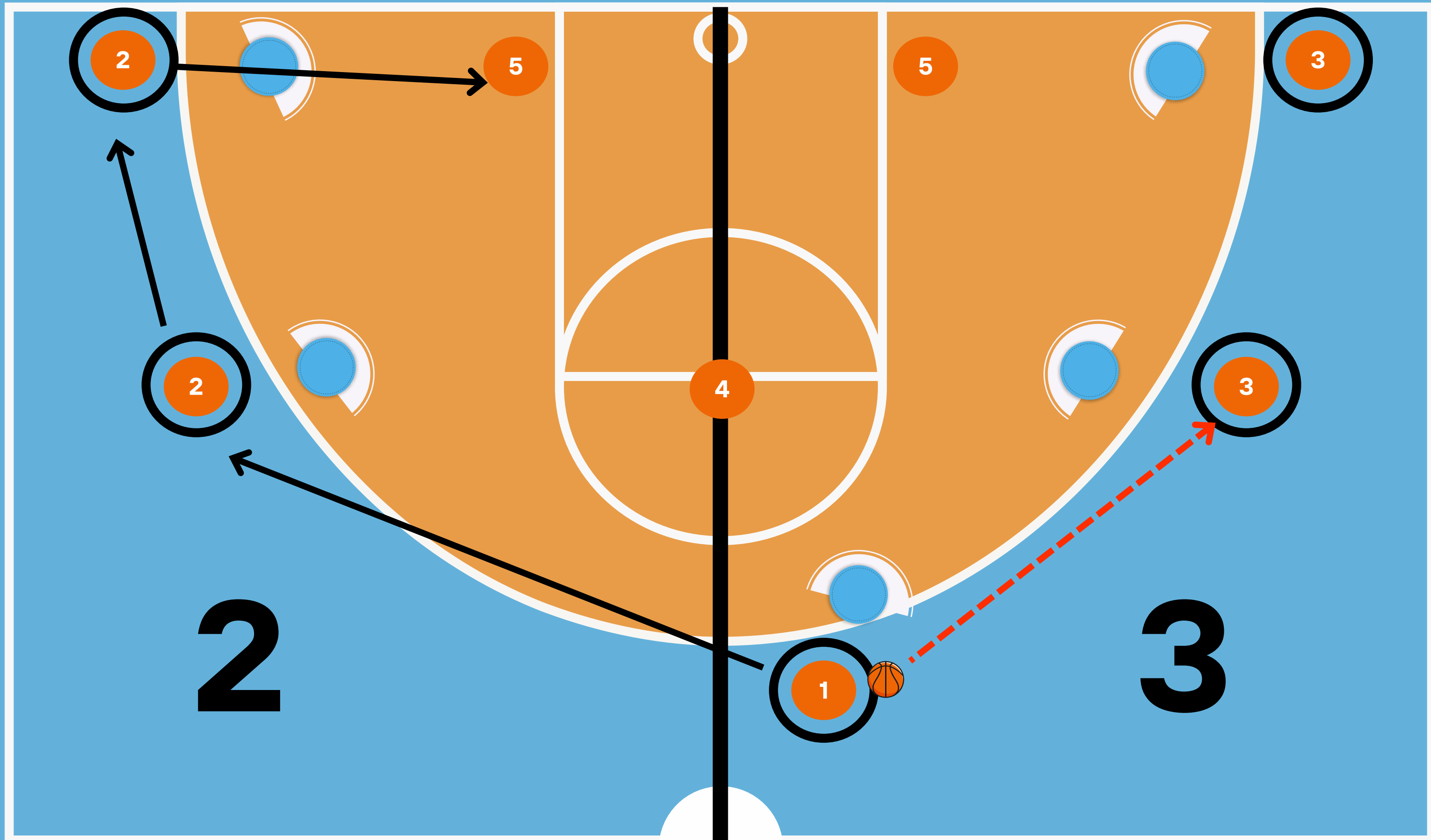
SPAȚIU DE JOC



3 - fără dribling

ROTAȚIE

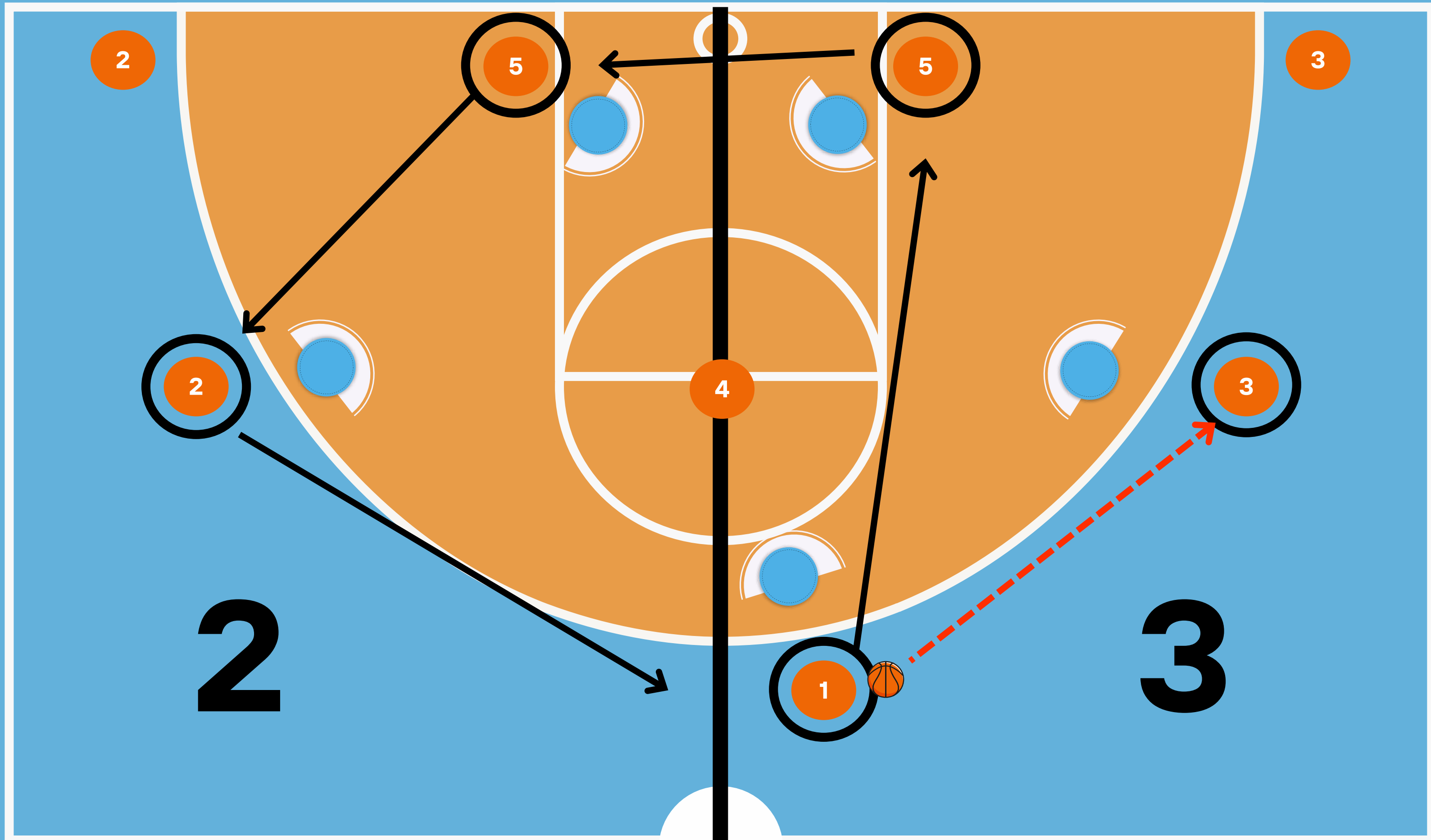
SPAȚIU DE JOC



4 - fără dribling

ROTAȚIE

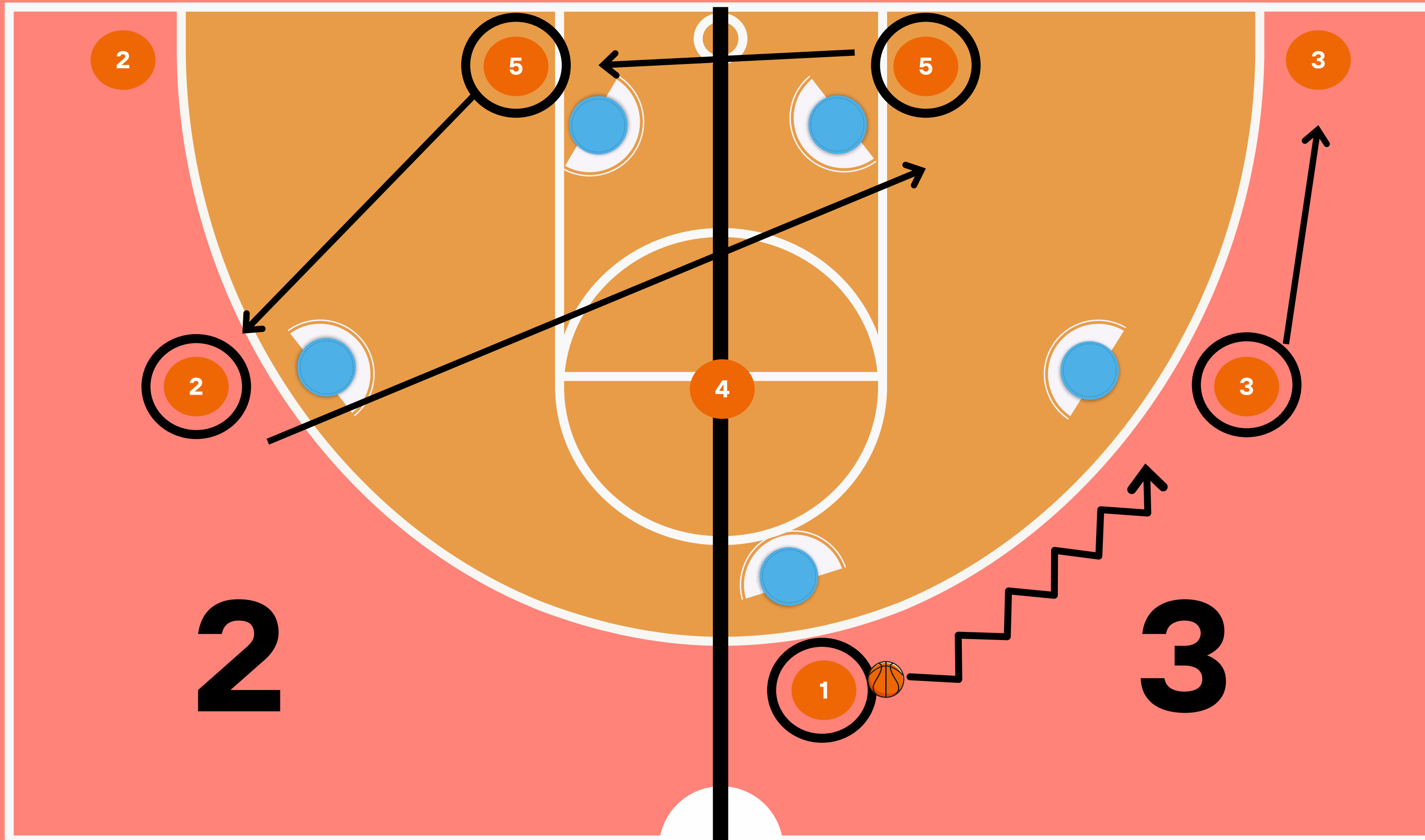
SPAȚIU DE JOC



3 - fără dribling

ROTAȚIE

SPAȚIU DE JOC

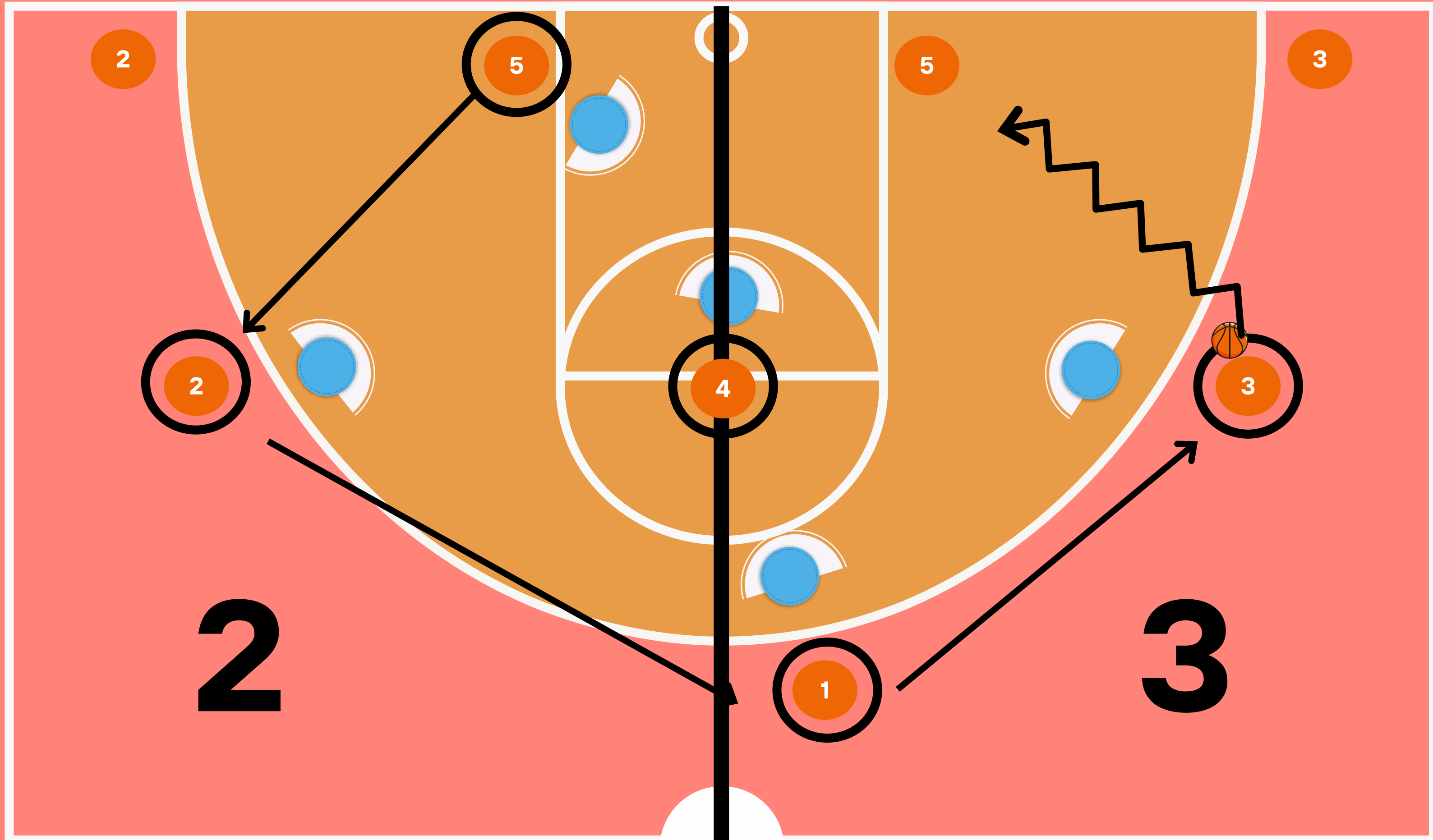


4 - cu dribling

ROTAȚIE

SPAȚIU DE JOC

SPORTIVUL

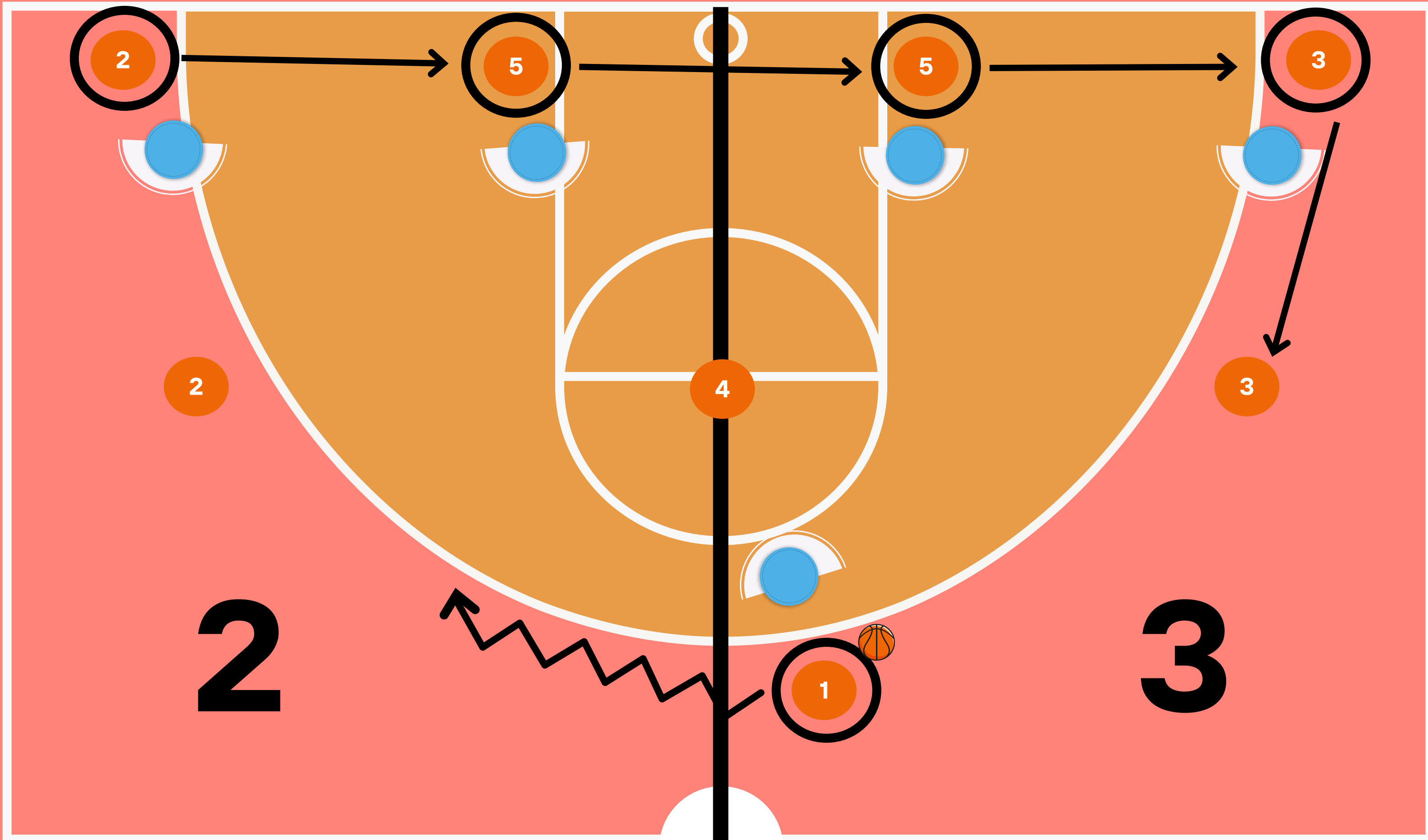


5 - cu dribling

ROTAȚIE

SPAȚIU DE JOC

SPORTIVUL

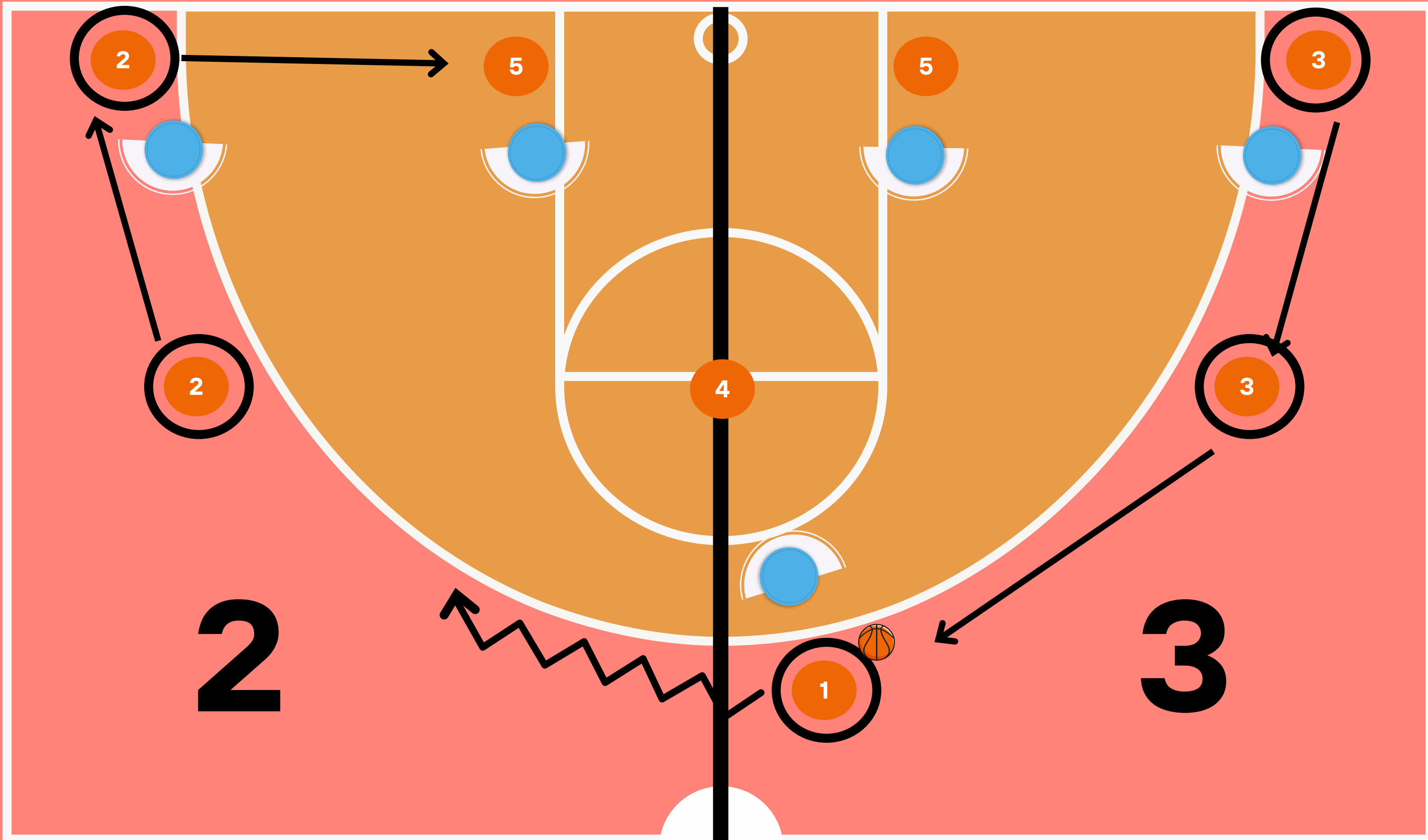


5 - cu dribling

ROTAȚIE

SPAȚIU DE JOC

SPORTIVUL



SUPERCLINIC
SIBIU

SPORTIVUL
2026

FREE MOTION GAME

U10 - U16

CLINIC 1 - 07.02.2026
ora 11:00

CLINIC 2
07.02.2026
ora 18:00

CLINIC 3 - 08.02.2026
ora 10:00

by **SND**
Sandulache **Baschet Academia**

SUPERCLINIC
SIBIU

SPORTIVUL
2026

FREE MOTION GAME

U10 - U16

CLINIC 1 - 07.02.2026
ora 11:00

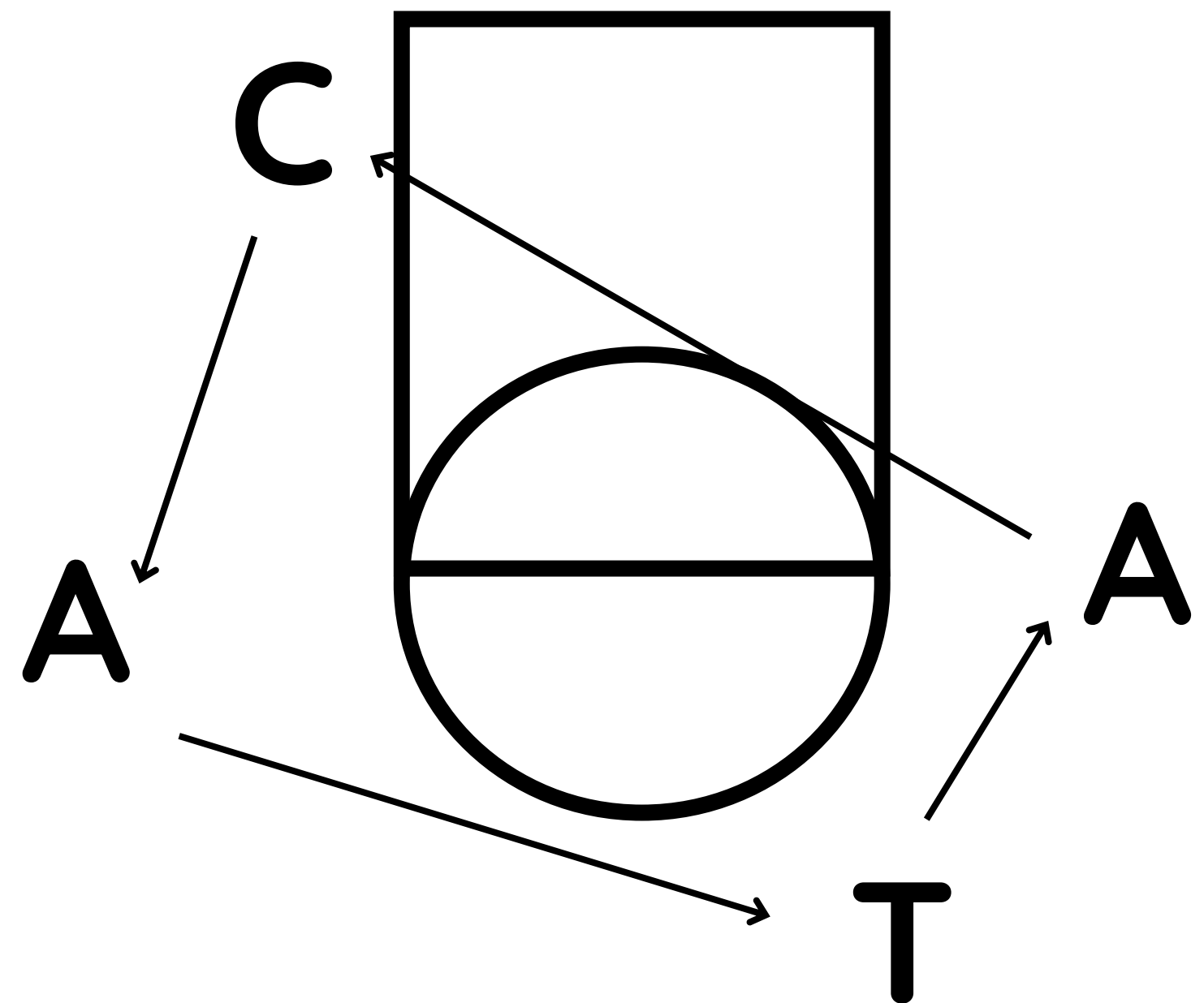
CLINIC 2 - 07.02.2026
ora 18:00

CLINIC 3
08.02.2026
ora 11:00

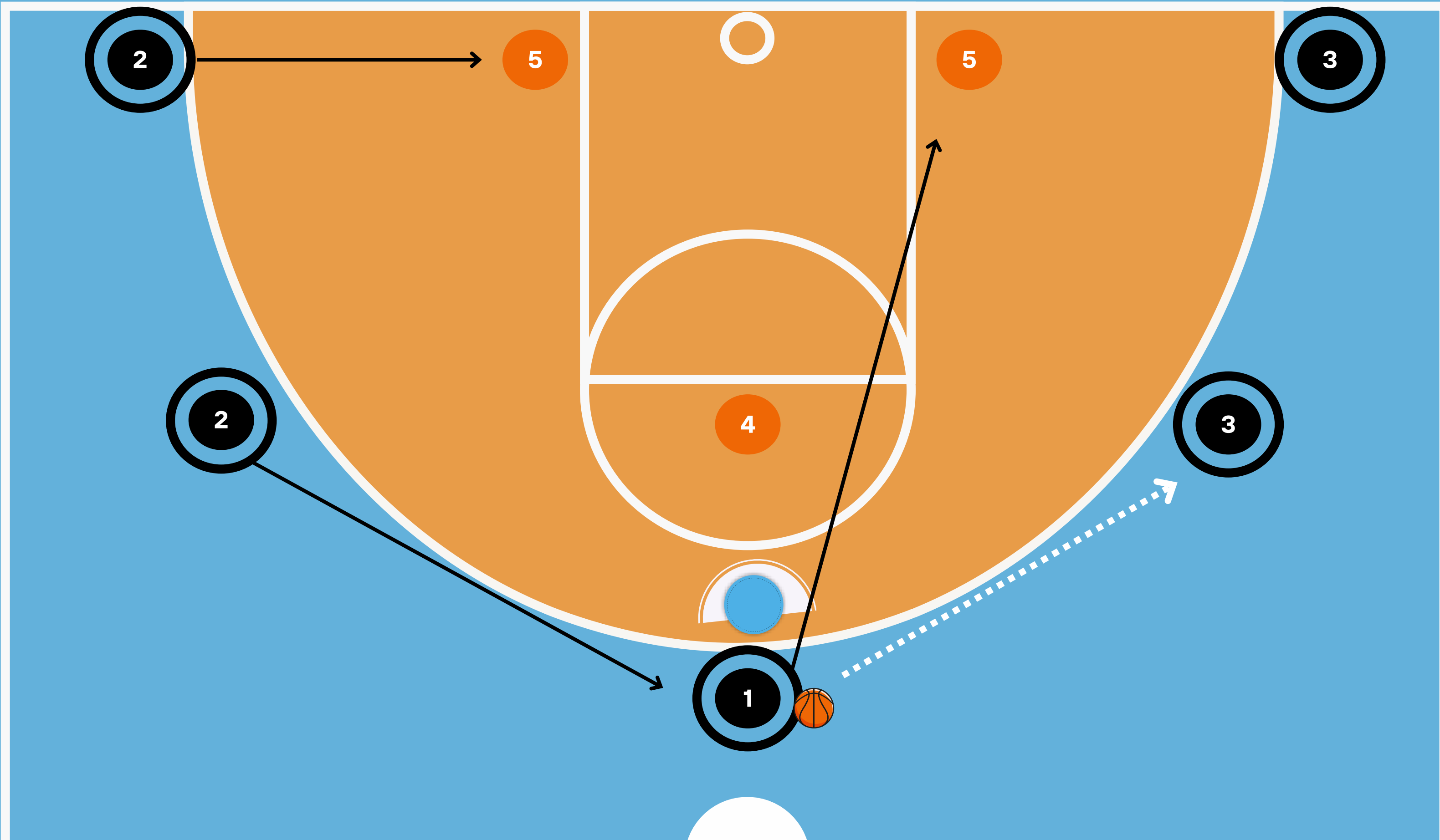
by **SND**
Sandulache **Baschet Academia**

**HAI SĂ
CONSTRUIM O
SCHEMĂ**

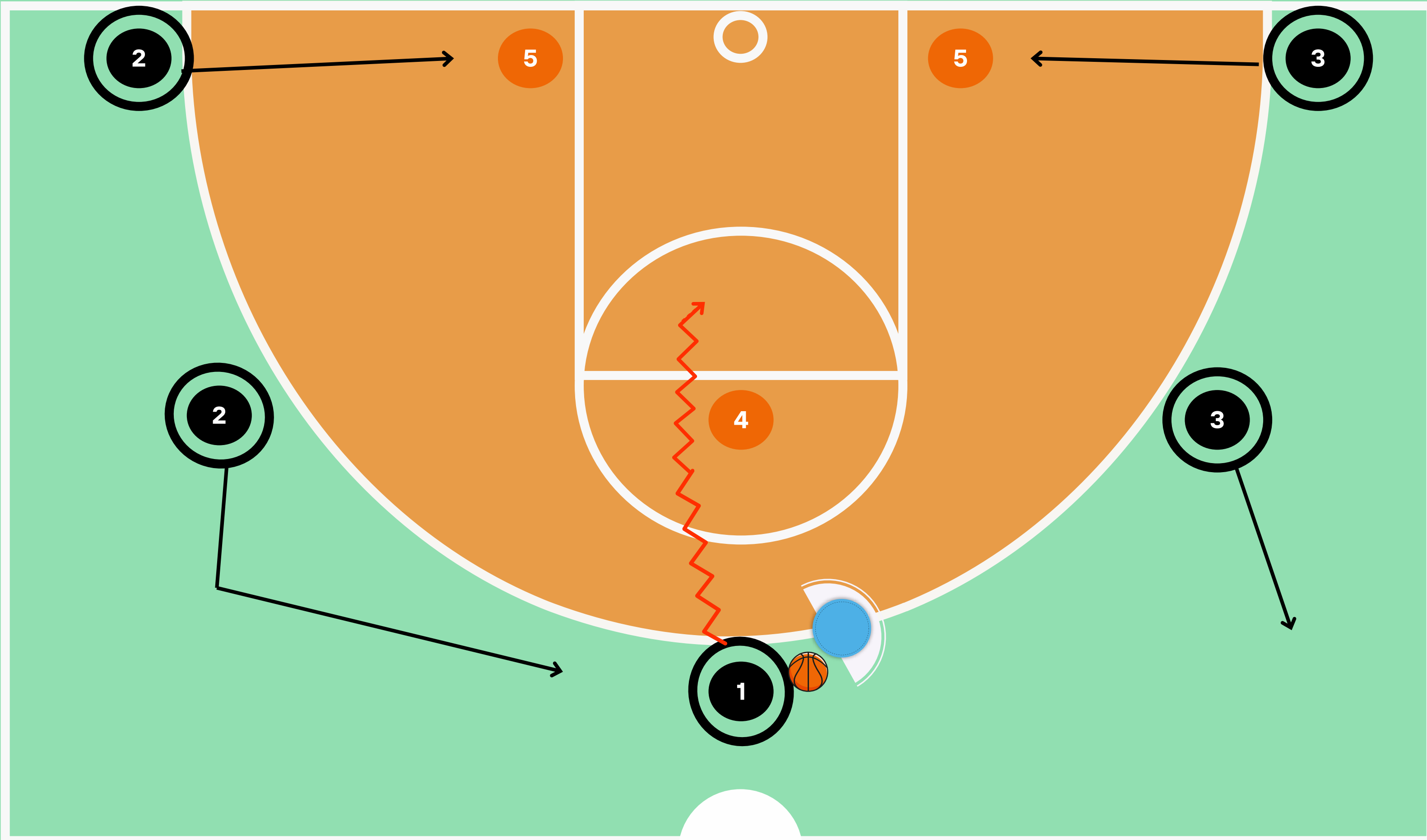
SP  **RTIVUL**



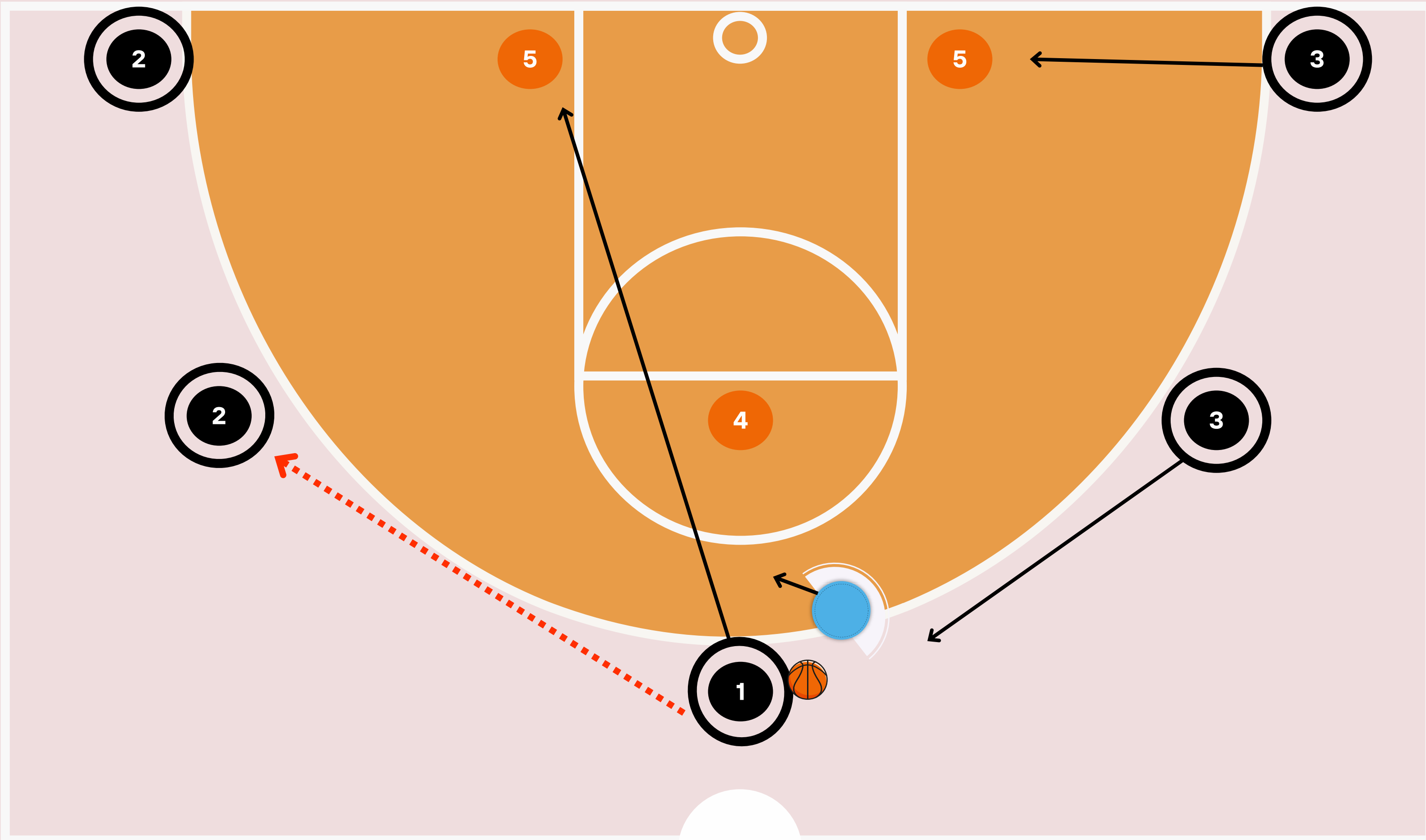
START "schemă" - opțiunea 1



START “schemă” - opțiunea 2



START “schemă” - opțiunea 3



START “schemă” - opțiunea 4

