

CUPRINS

Prefață	7
----------------------	----------

Capitolul I

Apariția și dezvoltarea jocului de baschet	13
---	-----------

Evoluția regulilor jocului de baschet	19
--	-----------

Compoenții echipei.....	19
-------------------------	----

Schimbare de jucători	20
-----------------------------	----

Coșurile și panourile	21
-----------------------------	----

Mingea de joc.....	22
--------------------	----

Timpul de joc.....	23
--------------------	----

Faulturile.....	24
-----------------	----

Aruncări libere.....	25
----------------------	----

Dribling.....	25
---------------	----

Linia de mijloc.....	26
----------------------	----

Zona de 3 secunde.....	27
------------------------	----

Capitolul II

Perfecționarea aruncării	29
---------------------------------------	-----------

Factori psiho-sociali care influențează aruncarea	31
---	----

Tehnica și mecanica aruncării corecte	38
---	----

Regula „Începe jos, termină sus”	39
--	----

Practica de durata aduce rezultate	40
--	----

Capitolul III

Cele mai populare tipuri de aruncări	43
---	-----------

Layup sau aruncarea oferită	45
-----------------------------------	----

Jump shot.....	53
----------------	----

Set shot.....	55
---------------	----

Hook shot.....	60
----------------	----

Bank shot	62
-----------------	----

„La bomba” – floaterul special al lui Juan Carlos Navarro ..	63
--	----

Aruncarea de 3 puncte.....	64
----------------------------	----

„Granny Shot”	67
Dunk.....	68
Alley Oop.....	68
„Tip-in”	69
Pull up jumper	72
Turnaround jump shot.....	74
Fadeaway.....	75
Step-back.....	77

Capitolul IV

Cei mai buni shooteri ai baschetului modern..... 79

1. Ray Allen	79
Biografie	79
Copilărie	81
Cariera universitară.....	81
Cariera NBA.....	83
Retragerea.....	90
2. „Reggie” Miller	91
Biografie	91
Copilăria	92
Cariera universitară.....	93
Cariera NBA.....	94
Opt puncte în nouă secunde	95
Retragerea.....	97
3. „Steph” Curry.....	98
Biografie	98
Copilăria	100
Cariera universitară.....	101
Cariera NBA.....	102

Concluzii

Importanța aruncării și evoluția baschetului în zilele noastre 107

Bibliografie 115

Cărți.....	115
Pagini web.....	121