

Оглавление

	Введение	3
1.	Основы правил по баскетболу	5
	1.1. Размеры и оборудование	5
	1.2. Судьи, судьи за столиком, их обязанности	9
	1.3. Игровые положения	11
	1.4. Нарушения	17
	1.5. Фолы	19
	1.6. Общие положения	23
2.	Методика обучения технике нападения в баскетболе	24
	2.1. Остановки и повороты	24
	2.2. Ловля мяча	26
	2.3. Передачи мяча	29
	2.4. Ведение мяча	35
	2.5. Броски мяча	40
3.	Методика обучения технике защиты в баскетболе	53
	3.1. Стойки и передвижения	53
	3.2. Перехват мяча и выбивание	55
	3.3. Взятие отскока	57
4.	Методика обучения тактике нападения в баскетболе	59
	4.1. Быстрый прорыв	59
	4.2. Позиционное нападение	61
5.	Методика обучения тактике защиты в баскетболе	62
	5.1. Личная защита	62
	5.2. Зонная защита	63
	5.3. Смешанная защита	65
6.	Подводящие упражнения и игры	67
7.	Рекомендуемая литература	76