

75.566

п.37

# БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЮНИОРОВ

110 УПРАЖНЕНИЙ

ОТ ПРОСТЫХ ДО СЛОЖНЫХ



# **Youth Basketball Drills**

**Burrall Paye**

**Patrick Paye**



**Human Kinetics**

Баррел Пэйе, Патрик Пайе

# БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЮНИОРОВ

110 УПРАЖНЕНИЙ

ОТ ПРОСТЫХ ДО СЛОЖНЫХ

---

ВЫСОКО  
В КОМПЬЮТЕР



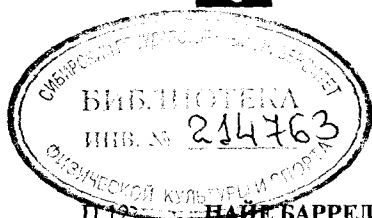
ТВТ Дивизион  
Москва 2017

УДК 796.323  
П12

*Перевод с англ. языка кандидата педагогических наук*  
А.В. Зубковой



Рекомендовано к изданию  
Научной редакцией издательства



П12 **ПАЙЕ БАРРЕЛ, ПАЙЕ ПАТРИК.** Баскетбол для юниоро  
110 упражнений от простых до сложных. Пер. с англ. [Текст  
М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 352 с.

ISBN 978-5-98724-046-5

Книга содержит описания и методические указания упражнениям, рассчитанным на детей в возрасте от 6 до 11 лет, которые помогут вам сделать из них высококлассных баскетболистов. Упражнения не требуют использования большого количества оборудования – для начала достаточно иметь баскетбольный мяч, стойку с кольцом и эту книжку.

Авторы книги учат не только тому, как проводить тренировки, но и как составлять долгосрочные тренировочные планы.

Книга предназначена тренерам, специалистам, спортсменам, студентам вузов физической культуры, занимающихся баскетболом.

УДК 796.323

ISBN 978-5-98724-046-5

© Burrall Paye and Patrick Paye, 2001

© Human Kinetics, 2001

© Оформление ТВТ Дивизион, 2008, 2017

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
Как эта книга может помочь вам.....	7
Упражнения .....	10
Условные обозначения: .....	12
<b>ЧАСТЬ I. ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ</b> .....	13
Глава 1. Равновесие, быстрота, ловкость .....	14
1. Бег по периметру площадки .....	15
2. «Зеркало» .....	19
3. Дриблинг о стену.....	20
4. Приставной скользящий шаг в коридоре штрафных бросков.....	22
Глава 2. Стойка и работа ног.....	25
5. Базовый бросок одной рукой в прыжке .....	26
6. Положение тройной угрозы .....	29
7. Игра под щитом .....	31
8. Шаг-качалка .....	34
9. Обманное движение «внутри-наружу» .....	38
10. Скрещивающийся шаг .....	41
11. Вращение (вращение назад) .....	44
12. Полуповорот.....	46
13. Комбинация различных обводок при ведении мяча.....	50
Глава 3. Владение мячом.....	51
14. Перебрасывание мяча из руки в руку .....	53
15. «Восьмерка» в положение стоя .....	54
16. Дриблинг «восьмеркой» .....	57
17. Дриблинг из стороны в сторону .....	59
18. «Паук» .....	61
19. Скоростной дриблинг .....	62

20. Контролируемый дриблинг .....	65
21. Дриблинг с изменением темпа .....	68
22. Дриблинг с остановками .....	72
23. Отступление с дриблингом .....	75
24. Дриблинг с финтом «внутри-наружу» .....	78
25. Скрещивающийся шаг с дриблингом .....	81
26. Дриблинг с вращением вперед (назад) .....	84
27. Дриблинг с полуповоротом .....	87
28. Дриблинг вокруг вешек.....	90
29. «Выбей мяч» .....	92
30. Салочки .....	94
Глава 4. Остановки и повороты .....	97
31. Поворот вперед.....	98
32. Поворот назад.....	101
33. Остановка прыжком.....	104
34. Остановка двумя шагами .....	107
35. Повороты при игре против двух защитников.....	111
36. Дриблинг, остановка, поворот .....	114
37. Дриблинг, остановка, поворот, передача, выход.....	116
Глава 5. Передачи .....	119
38. Передача мяча в парах на месте .....	120
39. Передачи с перемещениями .....	123
40. Передачи в парах с перемещением по всей площадке .....	125
41. 2 нападающих против 1 защитника .....	127
42. Передачи «елочкой» .....	129
43. Постановка «ловушки»и выполнение передач в ситуации«трое на трое» .....	131
44. Передачи, дриблинг, постановка «ловушки» .....	134
45. Передачи по квадрату.....	138
46. Передача в одно касание и бросок по корзине.....	140

Глава 6. Выходы на свободное место .....	142
47. V-образный выход .....	143
48. Выход по центру .....	147
49. Выход за спиной защитника .....	151
50. Уход с поворотом.....	155
51. Уход с поворотом, положение тройной угрозы и приемы нападения.....	159
52. Выход двух игроков.....	161
53. Выход трех игроков .....	164
Глава 7. Передачи и выходы.....	167
54. Двое на двое: передачи, дриблинг, выходы .....	168
55. Игра двое на двое. Распознавание действий соперника.....	173
56. Трое против троих: передачи, выходы дистанция .....	176
57. Трое против троих: передачи, выходы, дриблинг и дистанция .....	179
58. Трое против троих: передачи, выходы и распознавание действий соперника .....	182
Глава 8. Заслоны .....	186
59. Передача и заслон от мяча .....	187
60. Передача и заслон владеющего мячом .....	192
61. Постановка заслона при игре в тройке .....	194
62. Трое на трое: передачи, заслоны и распознавание действий соперника .....	196
Глава 9. Подбор мяча.....	199
63. Удар мячом о стену – поворот .....	200
64. «Бык в круге» .....	202
65. Короткий прямой шаг и поворот.....	204
Глава 10. Броски по кольцу .....	208
66. Отработка движения кистью .....	209
67. Владение мячом.....	210
68. «Подъем – выпрямление – хлест».....	212
69. Подбрасывание мяча в положении лежа.....	214

70. Броски мяча о стену .....	215
71. «Вокруг света» .....	220
72. Броски в корзину без касания обода кольца («чистое попадание»).....	223
73. «Очко».....	225
74. Упражнение по отработке бросков (используемое в NBA) .....	227
Глава 11. Игра под щитом .....	228
75. Игра под щитом.....	230
76. Дриблинг на приставных шагах.....	234
77. Защита под щитом (впереди игрока, в «3 секундах»).....	236
78. Упражнение на два шага .....	238
79. Шаг с поворотом .....	241
80. Действия в позиции «три четверти» .....	243
81. Передача в зону «3 секунды».....	245
82. Заслоны под щитом .....	247
Глава 12. Игра по периметру.....	251
83. Индивидуальные действия в обозначенном коридоре.....	253
84. Индивидуальные действия с использованием поддержки второго нападающего .....	255
85. Отработка индивидуальных действий в команде.....	257
86. Отработка индивидуальных действий .....	259
87. Индивидуальные действия по всей площадке.....	261
88. Подбор мяча .....	264
89. Сближение и противодействие.....	266
Глава 13. Командные действия в нападении .....	268
90. Заслон владеющего мячом: заслон и поворот, заслон от мяча и вышагивание, передача и взрывной выход .....	270



91. От мяча: заслон и замена или просто изменение позиции .....	275
92. Игра «трое на трое» без дриблинга .....	277
93. Игра «трое на трое» по заданию.....	279
94. Стремительное нападение с применением правил.....	281
95. Игра «пять-на-пять» без защитников.....	283

## **ЧАСТЬ II. ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ .....**

<b>Глава 14. Стойка и работа ног .....</b>	<b>288</b>
96. Фехтовальный шаг .....	289
97. Постановка передней ноги рядом с опорной ногой соперника .....	292
98. Перехват мяча.....	297
<b>Глава 15. Индивидуальные действия .....</b>	<b>300</b>
99. Шаги .....	301
100. Переигрывание на шагах.....	306
101. Зеркальный шаг .....	309
<b>Глава 16. Перемещения.....</b>	<b>311</b>
102. Отработка приемов игры в защите .....	312
103. Рывок к мячу .....	315
104. Предотвращение передачи на фланг .....	317
105. Предотвращение уходов с поворотом .....	319
106. Противодействие дриблеру .....	321
107. Противодействие передаче в одно касание.....	324
108. Квадраты .....	326
<b>Глава 17. Командные действия в защите .....</b>	<b>329</b>
109. Ракушка .....	330
110. Игра «пять на пять» .....	335

## **ПРИЛОЖЕНИЕ .....**

Организация тренировочных занятий .....	337
Как провести хорошую тренировку .....	338
Как составить тренировочный план .....	341