

75.566

9177

Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко,
Л. А. Кузнецова

Баскетбол.
10 ступеней
совершенствования

Учебно-методическое
пособие



DirectMEDIA

Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко,
А. А. Кузнецова

БАСКЕТБОЛ 10 СТУПЕНЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Учебно-методическое пособие

*Для всех направлений подготовки
квалификация выпускника бакалавр*

Издание стереотипное

ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР



Москва
Берлин
2019

УДК 769.323.2(075)

ББК 75.566я73

Я77

Рецензенты:

И. В. Черкасова, кандидат педагогических наук, доцент
М. К. Габачиев, почетный судья Международной категории,
тренер высшей категории

Ярошенко, Е. В.

Я77 Баскетбол. 10 ступеней совершенствования :
учебно-методическое пособие / Е. В. Ярошенко,
В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. – Изд. Стер. –
М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 122 с.

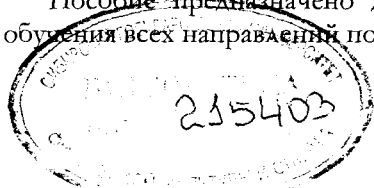
ISBN 978-5-4475-4903-9

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта высшего профессионального образования.

В учебно-методическом пособии изложены общие закономерности процесса обучения навыкам в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний.

В изложенном материале приведены упражнения для совершенствования техники и тактики игры в баскетбол.

Пособие предназначено для студентов очной формы обучения всех направлений подготовки.



УДК 769.323.2(075)

ББК 75.566я73

ISBN 978-5-4475-4903-9

© Ярошенко Е. В., Стрельченко В. Ф., Кузнецова Л. А., текст, 2019
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2019

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА I. История развития баскетбола	4
ГЛАВА II. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Стойки баскетболиста	6
2.1. Обучение стойки готовности	7
ГЛАВА III. Работа ног в нападении и защите.....	10
3.1. Обучение разновидностям бега в нападении.....	10
3.2. Изменение темпа.....	11
3.3. Изменение направления.....	11
3.4. Остановки	12
3.5. Вращения и повороты	13
3.6. Прыжки.....	15
3.7. Работа ног в защите.....	17
ГЛАВА IV. Передача и прием мяча.....	24
4.1. Обучение стойке игрока, владеющего мячом:	24
4.2. Принципы передач мяча.....	25
4.3. Пас от груди	27
4.4. Пас с отскоком от пола.....	27
4.5. Пас верхом	28
4.6. Пас сбоку.....	29
4.7. Пас на выход	29
4.8. Скрытая передача	30
ГЛАВА V. Ведение мяча	33
5.1. Ведение мяча под контролем.....	35
5.2. Дриблинг на скорости	36
ГЛАВА VI. Броски мяча в корзину.....	42
6.1. Уверенность в бросках.....	42
6.2. Позитивный внутренний разговор.....	43
6.3. Ритм броска	43
6.4. Совершенствование бросков	44

6.5. Техника бросков	45
6.6. Бросок одной рукой с места.....	49
6.7. Бросок в прыжке.....	51
6.8. Трехочковый прыжок.....	52
6.9. Бросок крюком	53
6.10. Бросок из-под кольца	55
6.11. Броски после приема мяча	55
6.12. Броски после ведения мяча	56
6.13. Штрафные броски.....	57
ГЛАВА VII. Подборы мяча в защите	
и нападении.....	60
7.1. Подбор мяча в защите	60
7.2. Подбор мяча в нападении.....	63
ГЛАВА VIII. Атакующие действия с мячом.....	66
8.1. Обучение индивидуальным тактическим	
действиям с использованием ведения мяча	66
8.2. Обучение индивидуальным тактическим	
действиям с использованием бросков мяча	
в корзину.....	66
8.3. Игра в нападении в позиции один на один	67
ГЛАВА IX. Тактические действия игрока без мяча	74
9.1. Некоторые варианты для действия игрока	
без мяча	74
9.2. Обучение выходу для получения мяча	74
9.3. V-образный рывок	75
9.4. Прорыв из-за спины	76
9.5. «Отдай и выйди».....	77
9.6. Постановка заслонов	78
9.7. «Заслон и разворот».	83
ГЛАВА X. Быстрый прорыв и его разновидности	85
10.1. Обучение разновидностям быстрого	
прорыва	85
ГЛАВА XI. Командное нападение	88
11.1. Обучение разновидностям	
позиционного нападения	90

11.2. Командное нападение против зонной защиты	90
ГЛАВА XII. Командная защита.....	93
12.1. Эффективные факторы защиты	93
12.2. Игра в защите против игрока с мячом	95
12.3. Игра в защите без мяча.....	95
12.4. Зонная защита	96
12.5. Комбинированные системы защиты	98
ГЛАВА XIII. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности.....	99
13.1. Обучение игровой деятельности.....	101
ЛИТЕРАТУРА.....	116