



муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2**
г. Волгограда

Утверждена и одобрена на заседании
Методического совета
МОУ СДЮСШОР № 2
Протокол № 2 от «06» 09. 2011г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 2
_____ Т. В. Астафьева



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему:

**«Совершенствование умения
владеть мячом в баскетболе».**

Исполнитель:

Тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
МОУ СДЮСШОР № 2
Кривчикова Светлана Геннадьевна

Волгоград – 2011

Содержание

1. Введение 3 стр.
2. Общие методические указания к упражнениям для совершенствования умения владеть мячом 4 стр.
3. Упражнения в жонглировании с одним мячом 4 стр.
4. Упражнения в ведении с одним мячом 7 стр.
5. Упражнения в ведении с двумя мячами или несколькими 10 стр.
6. Упражнения в передачах с двумя мячами 11 стр.
7. Упражнения напротив стены (с одним или двумя мячами) 12 стр.
8. Упражнения в парах (с одним или двумя мячами) 13 стр.
9. Список литературы 16 стр.

1. Введение

В современном баскетболе каждый игрок должен уметь точно и своевременно сделать передачу и поймать мяч в самых неожиданных ситуациях, мгновенно изменить направление ведения мяча или сделать бросок в корзину без предварительной подготовки. Активизация защитных действий заставляет нападающего с мячом с одной стороны увеличить скорость выполнения игровых приёмов, а с другой – изменять их динамическую и кинематическую структуру, приспособившись к новым обстоятельствам. Есть и ещё один путь преодоления активного защитного противодействия – совершенное владение отвлекающими движениями, финтами, которые могут вывести защитника из равновесия.

Всё это требует от современного игрока столь искусного владения мячом, которое прежде было уделом, пожалуй, только цирковых артистов. Сейчас тренеры приходят к выводу, что одни только традиционные формы баскетбольных упражнений не могут решить этой задачи. В тренировочный процесс всё активнее внедряются новые виды упражнений для совершенствования умения владеть мячом – упражнений повышенной сложности, напоминающие эффективные номера цирковых жонглёров.

Накопленный к настоящему времени опыт использования этих упражнений позволяет провести их предварительную систематизацию, объединив все упражнения в четыре основные группы (но это не предел):

- Упражнения в жонглировании с одним мячом;
- Упражнения в ведении с одним мячом;
- Упражнения в ведении с двумя мячами;
- Упражнения в передачах с двумя мячами.

Упражнения для совершенствования умения владеть мячом содействуют становлению и развитию следующих важных для баскетболистов качеств;

1. Развивают ориентировку во время действий с мячом (местоположение мяча относительно частей тела игрока).
2. Совершенствуют зрительно-моторную координацию (правильные действия с мячом).
3. Способствуют развитию предвидения (необходимого для овладения свободным мячом и постоянной готовности к действиям).
4. Развивают «чувство мяча» (необходимое при маневрах в нападении).
5. Воспитывают уверенность в обращении с мячом (благодаря постоянным повторениям упражнений).
6. Повышают надёжность действий с мячом (уменьшают количество потерь мяча в игре).
7. Развивают ловкость и быстроту (необходимую во всех фазах игры в баскетбол).

8. Способствуют физической подготовке игроков (благодаря режиму повторений и максимальной скорости выполнения упражнений).

2. Общие методические указания к упражнениям для совершенствования умения владеть мячом

1. Большинство упражнений выполняется в стойке баскетболиста. Игрок равномерно распределяет вес тела на слегка согнутые ноги, сместив его на передние части стоп. Руки слегка согнуты. Спина выпрямлена, голова поднята.
2. Каждый игрок имеет свой мяч. Для повышения эффективности упражнений желательно выполнять их в специальных очках, ограничивающих поле зрения игрока вниз.
3. Голова игрока всегда поднята. Упражнения выполняются без зрительного контроля.
4. После усвоения, упражнения должны выполняться на максимальной скорости.
5. Каждое упражнение выполняется в течении 30 секунд. Желательно регистрировать количество выполненных циклов упражнения и число ошибок, чтобы иметь возможность следить за прогрессом игрока.
6. Упражнения следует разнообразить на каждой тренировке. Подводя ежедневный итог, необходимо определять лучшего игрока.
7. Обычно программа упражнений для совершенствования умения владеть мячом выполняется до, или в первой части тренировочного занятия. В зависимости от уровня подготовленности игроков программа может занимать от 15 до 30 минут времени. Перерыв между двумя упражнениями не должен превышать 20 секунд.

3. Упражнения в жонглировании с одним мячом

1. «Вращение мяча на пальце». Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.

2. «На кончики пальцев». Удерживать мяч над головой на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь, снова поднять на кончики пальцев и т. д. Можно смотреть на мяч.
3. «Воронка». Та же стойка, что и в предыдущем упражнении, но тыльная сторона ладони повернута вперёд. Постепенно опуская прямую руку вперёд - вниз, поднимать мяч на кончики пальцев и вновь опускать его на ладонь. Согнуть ноги и опускать руку до тех пор, пока она не коснётся пола. Постепенно выпрямляясь, вновь вернуться в исходное положение.
4. «Перебрасывание мяча кончиками пальцев». Перебрасывать мяч с руки на руку, контролируя его кончиками пальцев. Начинать на уровне головы, затем постепенно поднимать руки вверх, и опускать их до уровня коленей.
5. «Вокруг шеи». Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону.
6. «Вокруг тела». Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.
7. «Вокруг ног». Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вращать мяч вокруг ног, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.
8. «Вокруг ноги». Вращать мяч вокруг выставленной вперёд ноги, передавая его с руки на руку в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.
9. «Восьмёрка». В параллельной стойке вращать мяч вокруг и между ног по восьмёрке, сначала в одну, затем в другую сторону. Голова поднята.
10. «Восьмёрка во время бега на месте». Вращать мяч вокруг и между ног по восьмёрке во время бега на месте. Сначала в одну, затем в другую сторону.
11. «Хлопок – мяч за головой». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками за головой. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони перед собой и снова поймать мяч за спиной, у пояса, прежде чем он упадёт на пол.
12. «Хлопок – мяч впереди». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди у пояса. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони за спиной и снова поймать мяч, прежде чем он упадёт на пол.

13. «Хлопок – мяч между ног». В стойке, с выставленной вперёд ногой удерживать мяч двумя руками между ног. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони перед коленом впереди стоящей ноги и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
14. «Хлопок – мяч за коленями». Стоя согнувшись, удерживать мяч двумя руками сзади, за коленями. Отпустить мяч, хлопнуть в ладони впереди и вновь поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
15. «Карманное упражнение». Стоя прямо, удерживать мяч двумя руками впереди у пояса. Кистевым движением подбросить мяч до уровня головы, хлопнуть ладонями по бёдрам (по боковым «карманам») и вновь поймать мяч у пояса. Снова подбросить мяч, успеть хлопнуть по «карманам» два раза и опять поймать его. Продолжать подбрасывать мяч и стараться выполнить максимально большое количество хлопков по «карманам», не давая мячу упасть на пол.
16. «Раздави мяч». Удерживать мяч на ладони левой руки и сжимать его пальцами правой с максимальным усилием в течение 10 секунд. Поменять положение рук, и вновь выполнить это же задание.
17. «Ловкость рук». Встать на одно колено, продев с наружи руку с мячом под бедро впереди стоящей ноги. Движением кисти слегка подбросить мяч и вновь поймать его той же рукой, вынеся её над бедром. Вновь подбросить мяч и снова поймать его той же рукой, пронеся её под бедром. Через некоторое время поменять исходное положение и выполнить упражнение другой рукой.
18. «Люлька». Стоя в параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками между ног, правой рукой спереди, левой – сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол. Увеличивать скорость движения рук, по мере усвоения упражнения.
19. «Рикошет». Поставить ноги на ширину плеч, удерживая мяч в вытянутых руках на уровне груди. Послать мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил назад, и поймать его двумя руками сзади, за спиной. Обратным движением вернуть мяч в исходное положение. Увеличивать скорость, по мере усвоения упражнения.
20. «Рикошет по восьмерке». Стоя в параллельной стойке, направить мяч двумя руками вокруг левой ноги в пол так, чтобы он отскочил между ног вперёд. Поймать его впереди и направить в пол двумя руками вокруг правой ноги и т. д.

21. «Туннель». Стоя в параллельной стойке, наклониться вперёд, удерживая мяч в опущенных вниз выпрямленных руках. Движением кистей послать мяч между ног назад и поймать его двумя руками сзади, за ногами. Затем послать мяч между ног вперёд и вновь поймать его впереди и т. д.
22. «Поймать сзади». Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать шаг вперёд и поймать мяч за спиной у пояса.
23. «Невероятная ловля». Подбросить мяч двумя руками над головой. Сделать быстрый шаг вперёд, наклониться, вытянуть руки между ног назад и поймать мяч.
24. «Гусиный шаг». Во время передвижения «гусиным шагом» описывать мячом восьмёрку вокруг и между ног.
25. «Шагом марш». Двигаться прямо, пронося мяч между ног слева направо, и справа налево. Стараться не поднимать высоко ноги. По мере усвоения упражнения выполнять его без зрительного контроля, увеличивая скорость движения.
26. «Волейбол». Прыгая вверх, подбрасывать мяч движением кисти правой руки (как при добивании мяча в корзину) 25 раз подряд. То же левой рукой.

4. Упражнения в ведении с одним мячом

1. «Ведение вокруг ноги». Выставить вперёд правую ногу, убрав левую руку за спину. Правой рукой вести мяч вокруг правой ноги сначала в одну, затем в другую сторону. То же левой рукой вокруг выставленной вперёд левой ноги. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять ведение без зрительного контроля.
2. «Ведение по восьмёрке». В параллельной стойке вести мяч по восьмёрке вокруг и между ног, переводя его с руки на руку. Через некоторое время начать описывать восьмёрку в обратном направлении.
3. «Ведение вокруг ног». Поставить ноги вместе и слегка согнуть их. Вести мяч вокруг ног сначала в одну, затем в другую сторону. Вначале можно смотреть на мяч. По мере усвоения выполнять ведение без зрительного контроля.
4. «Мост». Встать на одно колено и вести мяч попеременно с руки на руку под выставленной вперёд ногой. Затем вести одной рукой вокруг

выставленной вперёд ноги. Затем описать круг мячом при ведении вокруг тела, оставаясь в исходном положении. Сменить исходное положение и выполнять тоже задание.

5. «Круговорот». Принять положение группировки, сидя на полу. Вести мяч вокруг тела, переводя его с руки на руку. Изменить направление ведения.
6. «Под и над». Сесть на пол и вытянуть ноги вперёд. Начать с ведения правой рукой справа. По команде поднять ноги и перевести мяч под ними на левую руку. Продолжать ведение левой рукой слева и по команде выполнить перевод на другую руку над ногами и т. д.
7. «Карусель». Сесть на пол и вытянуть ноги вперёд. Начать с ведения правой рукой справа. Сделать перевод за спиной на левую руку, затем перевод перед собой над ногами, снова на правую, и продолжать ведение по кругу. Через некоторое время изменить направление ведения.
8. «Переводы за спиной». В низкой параллельной стойке вести мяч за спиной попеременно с руки на руку.
9. «Переводы за спиной сидя». Сидя на полу вести мяч за спиной попеременно с руки на руку.
10. «Спящий». Лёжа на спине вести мяч правой рукой справа. По команде сесть, перевести мяч под ногами на левую руку, снова лечь и продолжить ведение. То же в другую сторону.
11. «Барабан». Сесть на пол, вытянув ноги в стороны. Положить мяч между ног и быстрыми ударами руки «оживить» его, перейдя на ведение. То же другой рукой.
12. «Сосредоточение». Стоя в параллельной стойке вести мяч правой рукой справа. Сесть на пол не прерывая ведения. Вести мяч кончиками пальцев, затем только указательным пальцем и т. д. всеми пальцами поочередно. Затем лечь на пол и повторить ту же процедуру. Не прерывая ведения сесть, вытянув ноги вперёд. Обвести мяч вокруг вытянутых ног, переведя его на левую руку. Выполнить всю процедуру левой рукой в обратном порядке.
13. «Ритм». Стоя в параллельной стойке, начать с правой руки и выполнять ведение в следующей последовательности: первый удар мячом – впереди; второй – сбоку справа; третий – сзади. Четвёртым ударом перевести мяч между ног на левую руку и выполнить то же задание

левой рукой и т. д. По мере усвоения упражнения третий удар можно исключить.

- 14.«Прогулка». Стоя прямо, удерживать мяч в правой руке. Сделать шаг правой ногой вперёд и послать мяч в пол между ног, чтобы он отскочил влево, на левую руку (сохранять обычную стойку дриблёра). Затем шагнуть вперёд левой ногой и послать мяч левой рукой в пол между ног, чтобы он отскочил вправо и т. д. После усвоения можно усложнить упражнение, перейдя на лёгкий бег.
- 15.«Мельница». Стоя в параллельной стойке с согнутыми ногами, начать ведение правой рукой, сделав первый удар мячом в пол между ног. Второй удар выполнить левой рукой также спереди. Третий – снова правой, но продев руку между ног из-за спины. Четвёртый – левой тоже из-за спины и т. д. Во время ведения удерживать мяч строго между ног и контролировать его кончиками пальцев.
- 16.«Сверху вниз». Стоя в высокой параллельной стойке, удерживать мяч двумя руками на уровне груди. Вести мяч попеременно правой и левой рукой. С каждым ударом наклоняться всё ниже, постепенно укорачивая высоту отскока мяча до возможного минимума. Завершить процедуру снижения в стойке на одном колене и, постепенно увеличивая высоту отскока мяча, вновь вернуться в исходное положение.
- 17.«Ножницы». Стоя в стойке с выставленной вперёд правой ногой, послать мяч правой рукой в пол между ног так, чтобы он отскочил влево, на левую руку. В невысоком прыжке «ножницами» сменить положение ног и послать мяч левой рукой в обратном направлении и т. д. При выполнении упражнения с места не сходить.
- 18.А так же все упражнения (в движении и стоя), предложенные для:
 - изменения скорости,
 - изменения направления,
 - движения спиной вперёд и приставного шага,
 - остановки прыжком,
 - выполнения поворотов.
- 19.Комбинация упражнений с использованием изменения скорости, изменения направлений, движения спиной вперёд, остановки прыжком, поворотов и т. д.
- 20.Высокое ведение на месте одной рукой.
- 21.Такое же упражнение, но ведение низкое, ещё ниже, очень низко.

22. Ведение правой и левой рукой, стоя на коленях, затем сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.
23. Мелкие прыжки, ноги вместе, ноги врозь, ведение правой и левой рукой.
24. Ведение за спиной в движении шагом.
25. Комбинация прыжковых упражнений.
26. Начало ведения и остановка прыжком, с правой и левой руки.

5. Упражнения в ведении с двумя мячами или несколькими

Данный вид упражнений является естественным следствием предшествующих упражнений. Применение упражнений с двумя или несколькими мячами повышает трудность и занимательность и ведёт к свободному, независимому владению верхними (выше пояса) или нижними (ниже пояса) суставами. Достигается хорошая зрительно-двигательная координация, и лучше становится боковое (периферийное) зрение. Выполняются упражнения в обычной для обучения последовательности, а именно: ведение на месте, ходьба, бег и использование различных положений.

1. «Два мяча». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. По команде снизить высоту отскока мячей, постепенно доведя её до минимальной. Продолжая ведение, вновь вернуться в исходное положение.
2. «Поменять мячи». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди. Одновременным ударом поменять мячи местами и продолжать ведение.
3. «Насос». Стоя на месте, вести одновременно два мяча правой и левой рукой на уровне груди, поочередно ударяя их в пол.
4. «Стоп» и «Марш». Вести одновременно два мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд. Останавливаться и продолжать движение вперёд по сигналу.

5. «Стоп» и «Марш» со сменой мячей. То же задание, что и в предыдущем упражнении, но в момент остановки и начала движения одновременным ударом поменять мячи местами.
6. «Стоя на коленях». Выполнять упражнения «Два мяча», «Поменять мячи» и «Насос» стоя на коленях.
7. «Два задания». Стоя в стойке с выставленной вперёд правой ногой, вести один мяч левой рукой слева от себя, а вторым – правой рукой описывать круг вокруг правой ноги. Поменять стойку и задание для рук.
8. «Два мяча между ног». Стоя в широкой параллельной стойке, одновременно описывать мячами круги вокруг правой и левой ноги при ведении сначала в одну, затем в другую сторону.
9. «Два мяча между ног в разные стороны». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но мячи двигаются в разном направлении.
10. А так же ведение на месте с перекрещиванием мячей.
11. Ведение двух мячей вперёд и назад с раздвинутыми ногами.
12. Ведение с двумя мячами из положения стоя, затем сидя и лёжа.
13. Ведение с двумя мячами со свободным передвижением по площадке.
14. Такое же упражнение, двигаясь спиной.
15. Комбинация двух упражнений с остановкой и продолжением.
16. Повороты с двумя мячами.
17. Смена направления движения с двумя мячами.
18. Ведение с тремя мячами (товарищ по команде бросает первый мяч).

6. Упражнения в передачах с двумя мячами

1. «Колесо». Стоя в пяти метрах от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочередно в стену так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки выполняющего передачи игрока.

2. «Колесо с приводом». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде чем послать его в стену.
3. «Колесо с петлёй». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но вместо удара в пол после ловли мяча, игрок должен сделать им петлю вокруг тела, после чего направить в стену. Чередовать направление петли в одну и другую сторону.
4. «Колесо с петлёй вокруг ноги». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но петля выполняется поочерёдно вокруг правой и левой ноги.
5. «Колесо с прерванной петлёй». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после выноса мяча за спину вернуть его вперёд ударом в пол между ног.
6. «Колесо с челноком». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после выноса мяча за спину вернуть его вперёд между ног кистевым движением рук без удара в пол.
7. «Колесо из-за спины». То же задание, что и в упражнении «Колесо», но передачи осуществляются одной рукой из-за спины, поочерёдно правой и левой.
8. «Колесо из-за спины с приводом». То же задание, что и в предыдущем упражнении, но после ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде чем послать его из-за спины в стену.
9. «Два мяча в стену». Стоя в трёх метрах от стены, передавать два мяча двумя руками от груди один за другим поочерёдно в стену так, чтобы отскочив от стены, они попадали в руки игрока без предварительного удара в пол.

Для усложнения упражнений в передачах с двумя мячами игрок становится ближе к стене.

7. Упражнения напротив стены (с одним или двумя мячами)

Эти упражнения необходимы для развития координации, пространственного и временного восприятия, глазомера и т. д.

1. Из положения стоя ведение с двумя мячами об стену.

2. Такое же упражнение с выполнением прыжков.
3. Такое же упражнение с чередованием рук.
4. Такое же упражнение с описыванием полукруга на стене.
5. Ведение горизонтально по стене, не глядя на мяч (правой и левой рукой).
6. Ведение с касанием, каких - либо знаков на стене.
7. Спinoй к стене на расстоянии 1 м: бросаем мяч об стену, быстро поворачиваемся и ловим его, не давая ему коснуться пола.
8. Используя угол стены, ловим мяч, отскакивающий от стен (у углов).
9. Бейсбольные передачи об стену с одним мячом. Увеличиваем расстояние до стены.
10. Такое же упражнение с использованием двух мячей.
11. С двумя мячами перед стеной: один мяч ведём по стене, второй мяч - по полу.
12. Комбинированное упражнение с изменением положения: из положения «сидя на коленях» ложимся (перегибаемся) на спину, на живот.

8. Упражнения в парах (с одним или двумя мячами)

Это наиболее увлекательный вид упражнений, образуемый путём соединения индивидуальных упражнений. Парные упражнения являются хорошим средством для совершенствования навыков владения мячом, для приучения игроков смотреть не на мяч, а на партнёра или соперника. Тренеру необходимо периодически варьировать пары для того, чтобы обучить игроков выполнению передач, приёму мяча и т. д. в различных ситуациях. Кроме того, эти упражнения дают возможность общения, приобретения взаимопонимания.

1. Выполнение передач в парах с использованием всех видов передач.
2. Такое же упражнение в виде игры, в парах или командами.

3. Такое же упражнение, выполняемое несколькими игроками (3,4 и более).
4. Игроки один напротив другого на расстоянии 2 м: передача с отскоком (между ног из-за спины).
5. Игроки рядом друг с другом, один мяч на игрока: передача из-за спины одной рукой. Меняем стороны, руку и расстояние.
6. Игроки расположены боком друг к другу, одна нога выдвинута вперёд, расстояние между игроками 2 м : передача под ногой с отскоком.
7. Игроки расположены лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м., ноги раздвинуты: передача одной рукой с отскоком, из-за спины, между ног, меняем руки и ловим мяч одной рукой.
8. Парами, лицом друг к другу, один мяч на игрока: игрок А выполняет передачу с отскоком игроку В, а игрок В – передачу двумя руками от груди игроку А. По команде – смена.
9. Такое же упражнение с постоянной сменой вида передачи.
10. Парами, лицом друг к другу, у каждого по мячу: боковая передача.
11. Такое же упражнение, используем боковую передачу с отскоком.
12. Парами, сидя лицом друг к другу: как можно более быстрая передача мяча, а затем изменение направления.
13. Парами, лицом вплотную друг к другу: передача мяча с использованием всех видов передач.
14. Такое же упражнение – сидя на коленях.
15. Парами, лицом друг к другу: игрок, который ждёт получения мяча, постоянно совершает сильные рывки руками (руки вместе, руки врозь).
16. Игроки стоят рядом, лицом друг к другу, каждый с мячом: восьмёрки между своими ногами и ногами партнёра, с ведением и без ведения. Смена ног.
17. Лицом друг к другу на расстоянии 3 м , ноги раздвинуты, каждый игрок держит мяч двумя руками за коленями: перекачиваем мяч партнёру, пока тот передаёт мяч по небольшой дуге. Ловим мяч руками за коленями.

18. Парами, лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м друг от друга, каждый с мячом: после передачи мяча в виде восьмёрки вокруг ног передаём мяч партнёру.
19. Такое же упражнение, передаём мяч из-за спины.
20. Друг перед другом на расстоянии 2 м : прыгая на месте (колени чуть согнуты), передаём мяч, образуя фигуру в виде 8, затем передаём мяч партнёру. Начинаем с одним мячом, затем добавляем второй.
21. Парами, на расстоянии 2 м друг от друга, одна нога выдвинута вперёд: держим мяч за коленом выдвинутой вперёд ноги. Отпускаем мяч, делаем хлопок руками перед собой, ловим мяч и передаём его партнёру, меняем ногу. У каждого игрока по мячу (один мяч перекачивается, другой передаётся по низкой дуге).

9. Список литературы

1. «Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет»: Школа баскетбола, Российская Федерация Баскетбола// г. Самара 2002г. 145с.
2. «БАСКЕТБОЛ» учебник для вузов физической культуры под редакцией Ю.М. Портнова г. Москва – 1997г. 480с.
3. «Умение владеть мячом в баскетболе» Е.Р. Яхонтов г. Ленинград 1978г. 12с.
4. «Будни баскетбола» А.Я.Гомельский г. Москва издательство «Физкультура и Спорт» 1964г. 35с.
5. «Развитие быстроты действий в процессе подготовки баскетболистов» Р. В. Мирошникова, Кандидатская диссертация, г. Тарту 1969г.
6. «Индивидуальная подготовка баскетболистов» Е. Р. Яхонтов, Учебное пособие, 1975г.
7. Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола: [http--
www.basket.ru](http://www.basket.ru)