

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

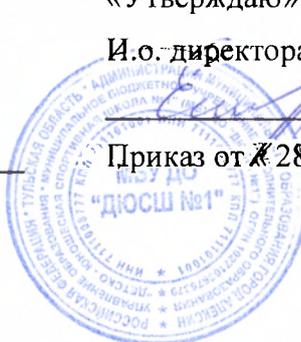
Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе
Протокол тренерского (методического)
совета от _____ 20__ г. № _____

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Епифанов

Приказ от № 28 » августа 2020 г. № 74-д



Методическая работа
«Тактическая и техническая подготовка
юных баскетболистов»

Выполнила: Акопян Р.С. - тренер-преподаватель
по баскетболу МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2020 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе.....	4
1.1 Понятие технической и тактической подготовки	4
1.2 Характеристика технической подготовки в баскетболе.....	6
1.3 Характеристика тактической подготовки в баскетболе.....	8
1.4 Практическая работа по повышению уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов.....	12
1.5 Рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов.....	14
Заключение.....	16
Список литературы.....	17

Пояснительная записка

Тема «Техническая и тактическая подготовка спортсменов баскетболистов» можно считать актуальной, так как техническая подготовка является фундаментом всей подготовки спортсмена, а тактическая подготовка направлена на выстраивание стратегий действий во время игры всей команды. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсменов, но это только часть подготовки спортсменов, основа - технико-тактическая подготовка.

Баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий занимающихся. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Вариативность технической подготовки отдельных игроков влияет на тактические действия всей команды.

Отсюда следует, эти два вида подготовки взаимосвязаны и чем больше объем технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий. Баскетбол как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

1. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе

1.1 Понятие и характеристика технической и тактической подготовки

В настоящее время баскетбол - один из самых популярных видов спорта. Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки и метание (броски, передачи). Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Технико-тактическая подготовка - это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином "**техника**" подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под **тактической** подготовкой юных баскетболистов понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи технической подготовки баскетболистов в ДЮСШ:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные

Задачи тактической подготовки баскетболистов в ДЮСШ:

- овладение основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладение тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формирование умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развитие способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучение соперников, их тактического арсенала, технической и волевой подготовленности;
- изучение тактики ведущих баскетбольных команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Таким образом, технико-тактическая подготовка спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

1.2 Характеристика технической подготовки в баскетболе

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом: прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

В раздел техника нападения входит, основа техники баскетболиста - *передвижение*. **Передвижение** баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки используется как самостоятельные приемы. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворота - вперед и назад.

Ловля мяча. Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча. Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Ведение мяча. Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

А в технику защиты входят следующие разделы техники передвижений, техника отбора мяча и противодействия.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча.

Передвижение специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметра скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников.
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия

Вырывание мяча происходит при защите игрока своего кольца.

Выбивание мяча. Защитник выбивает мяч, когда нападающий выполняет передачу или бросок мяча, а также при удержании мяча.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче мяча.

Накрывание мяча. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске.

Отбивание мяча. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом.

1.3 Характеристика тактической подготовки в баскетболе

Под тактикой командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов.

Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником.

Постоянное повышение уровня физической подготовки, активизация форм ведения борьбы постоянно обогащают тактику. Современная тактика весьма разнообразна и позволяет тонко и умно строить борьбу.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести:

а) быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать

с партнерами;

б) быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной

техники;

в) преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех

человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;

г) активные формы ведения игры в защите.

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде. Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

В настоящее время целесообразно распределять функции следующим образом: игроки передней линии (центральной и крайние нападающие), игроки задней линии. Количество выполняющих функцию зависит от избранной системы ведения игры и конкретных комбинаций.

Центровой игрок, как правило, имеет высокий рост. Он ближе всех расположен к щиту, благодаря чему имеет возможность либо завершать атаку, руководя действиями в

нападении, либо организовывать борьбу в защите, а при овладении отскоком начинать атаку.

Крайние игроки передней линии принимают участие в атаке корзины и должны обладать умением создавать «острые» ситуации для себя и партнеров.

Игроки *задней линии* в основном выполняют обязанности ведения комбинационной игры в роли организаторов атаки. В защите они первыми вступают в единоборство с противником, сдерживают быстроту атаки и оказывают помощь партнерам в противодействии нападению.

В настоящее время все более выраженной является тенденция к взаимозаменяемости игроков по функциям: центровые игроки должны уметь вести игру в позиции крайних нападающих и наоборот, крайние должны уметь выполнять функции центрального. Аналогичное положение между игроками передней линии (крайними) и задними игроками. Универсализм не ликвидирует функций игроков, а способствует более гибкой и оперативной тактике в тех случаях, когда в ходе игры игроки оказались не на своих игровых местах. С тем чтобы не тратить время на дополнительные перемещения и перестроения, надо уметь выполнять функции того игрока, на месте которого оказался.

Свободному раскрытию творческих комбинаций и инициативы активных действий каждого игрока способствует знание основных закономерностей тактического поведения. В основу классификации тактики баскетбола положен принцип организации действий, в соответствии с которым различают *индивидуальные, групповые и командные действия*.

Трудно переоценить значение разумной тактики игры для успеха команды. Мало научить игроков бросать по корзине, владеть техническими приемами передач, ведению мяча, заслонам, развить хорошие физические качества. Если игроки не будут сыгранными, не будут действовать на площадке осмысленно, коллективно, то команда из таких игроков не сможет добиться большого успеха в баскетболе.

Часто характер спортсменов, их эмоциональность не берутся во внимание тренерами при подборе тактики игры, а это далеко не второстепенные детали. Другим критерием подбора тактики игры для команды является уровень физической подготовленности игроков: их рост, быстрота, сила, выносливость, ловкость, прыгучесть.

Итак, для разумного подбора тактики команды тренер должен учесть: характер спортсменов, их эмоциональность, темперамент, уровень физической подготовленности игроков, техническую оснащенность баскетболистов.

«Тактика» - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Команда, владеющая мячом, организует нападение с помощью индивидуальных действий игроков, групповых или командных действий. Нападающей команде предстоит дезорганизовать защитную игру соперников и бросить мяч по корзине. Обороняющаяся

команда, напротив, имеет задачу не допустить атаки своей корзины нападающим из удобного положения.

Под командными тактическими действиями мы понимаем определённые расстановки, функции игроков и характер их действия в проводимой тактической системе игры нападения или защиты. Групповые действия - это игра нескольких баскетболистов, решающих одну тактическую задачу. Индивидуальные тактические действия решаются отдельными игроками.

К основным чертам тактики, характеризующейся простотой, целесообразностью и рациональностью действий,

следует отнести:

1. Быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умений

взаимодействовать с партнёром на большой скорости;

2. Простоту комбинационного стиля игры, основанную на использовании высокой индивидуальной техники;

3. Интенсивные и своевременные отвлекающие действия.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

* Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,

* Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

* Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;

* Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча

в игру);

* Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;

* Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями.

Тактика нападения. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять невыгодный для нее тактический план.

Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств и вариантов тактики, в который промежуток времени приблизится к корзине противника и завершить

атаку броском по цели. Основные средства решения этих задач - взаимодействия игроков команды и определённая система игры, применяемая командой.

По своему характеру все действия нападения подразделяются на: индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики, коллективные действия подразделяются на: групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации.

Обучая юных баскетболистов тактике индивидуальных действий нужно для каждого воспитанника подбирать приёмы игры, которые он смог бы применить как при взаимодействии с товарищами, так и при единоборстве с защитником.

Помимо хорошего владения техническими приёмами баскетболисту необходимо умение пользоваться отвлекающими действиями (финтами) с мячом и без мяча. Финтом баскетболист отвлекает, вводит в заблуждение соперника, выбивает его с правильной оборонительной позиции, выводит из устойчивого положения, открывает себе путь в нужном направлении.

Групповые действия - это исключительно тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействие двух игроков часто называется «двойкой». Участвуют в нём непосредственно два баскетболиста, а остальные трое как бы обеспечивают успех маленькими комбинациями: делая неожиданные рывки в сторону от места проведения «двойки». Партнёры отвлекают соперников от решающего участка площадки, а к моменту завершения взаимодействия устремляются к щиту для участия в подборе за отскочивший от кольца мяч. Даже такой не большой тактический манёвр, как «двойка», нельзя провести без достаточной сыгранности баскетболистов.

Тактика игры в защите. Индивидуальная игра в защите. Индивидуальная игра баскетболистов в защите - это те кирпичики, из которых складываются все здания командно-оборонительной игры. Здание будет крепким и надёжным лишь тогда, когда возведено из добротного строительного материала. Поэтому самое пристальное внимание нужно обращать на развитие индивидуальных качеств и действий игроков в защите; этому отводится, пожалуй, первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

1.4 Практическая работа по повышению уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов

1. Для совершенствования ведения:

- ведение с двумя мячами, сначала одновременно, затем поочередно и в движении
- игра один на один со слабым соперником, но только левой рукой
- вытеснение мяча всеми пятью пальцами из правой в левую руку.
- четырехточечное "паучье" ведение - ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно.
- ведение сидя, отклонится назад, поднять ноги, провести мяч "под мостом", затем за спиной.
- игра двое на одного

2. Для совершенствование передачи:

- передачи в парах с двумя мячами
- игра "бык в круге"
- "пляжный баскетбол" - только передачи и много передвижений

3. Для совершенствования броска в корзину:

- броски справа и слева от щита не давая мячу упасть
- встать около щита, ударить мяч о пол и встретить на вытянутой руке. Затем, держа мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить.

4. Для совершенствования техники работы ног:

- нанести разметку на пол (крест на крест) каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать с центра, выполнить прыжок на правой на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Далее можно выполнять упражнения с поворотами.

5. Для тактического мышления на тренировочных занятиях давать спортсмену конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен самостоятельно.

Тест на оценку перемещения разными способами.

Чертится квадрат со стороной 5 м и ставится отметка (старт и финиш). Передвижение производится с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 м, затем приставной шаг левым боком 5 м, в защитной стойке 5 м и спиной вперед 5 м, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении.

Тест № 1

По команде от лицевой линии выполняется ведение мяча, обводка шесть стоек, ведение, два шага и бросок по кольцу, подбор мяча и ведение обратно до лицевой линии.

Тест № 2

Поставить по стулу с мячами с обоих концов штрафной линии. Взять мяч со стула, повернуться на ближайшей к кольцу ноге и бросить мяч. Затем бежать к другому стулу и сделать то же. Второй игрок подбирает мячи и бросает третьему, который кладет на стулья. Кто забросит больше за минуту.

1.5 Рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники.

1. Проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств.
2. Введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности.
3. Применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.
4. Выделение ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

Тактика нападения в баскетболе. Приёмы игры	Тактика защиты в баскетболе. Приёмы игры
<ul style="list-style-type: none"> • Выход для получения мяча • Выход для отвлечения мяча • Розыгрыш мяча • Атака корзины • «Передай мяч и выходи» • Заслон • Наведение • Пересечение • Треугольник • Тройка • Малая восьмерка • Скрестный выход • Сдвоенный заслон • Наведение на двух игроков • Система быстрого прорыва • Система эшелонированного прорыва • Система нападения через центрального • Система нападения без центрального • Игра в численном большинстве • Игра в меньшинстве 	<ul style="list-style-type: none"> • Противодействие получению мяча • Противодействие выходу на свободное место • Противодействие розыгрышу мяча • Противодействие атаке корзины • Подстраховка • Переключение • Проскальзывание • Групповой отбор мяча • Против тройки • Против малой восьмерки • Против скрестного выхода • Против сдвоенного заслона • Против наведения на двух • Система личной защиты • Система зонной защиты • Система смешанной защиты • Система личного прессинга • Система зонного прессинга • Игра в большинстве • Игра в меньшинстве

Техники приемов игры

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками (на месте, в движении, в прыжке)
- Ловля мяча одной рукой (на месте, в движении, в прыжке)
- Передача мяча двумя руками(с места, сверху, снизу, от плеча, от груди)
- Передача мяча одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении, в прыжке,
- Ведение мяча (высоком уроне и низком, на месте, по прямой, по дугам, зигзагом)
- Ведение мяча со зрительным контролем и без
- Обводка соперника (с изменением высоты отскока, направления, скорости, поворотом и переводом, использованием нескольких приемов подряд (сочетание)
- Броски в корзину двумя(одной) руками(ой) (сверху, снизу, с места, от груди, добивание, с отскоком от щита, в движении, в прыжке, дальние , средние, ближние)
- Приставные шаги

Заключение

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий занимающихся. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Вариативность технической подготовки отдельных игроков влияет на тактические действия всей команды. Отсюда следует, эти два вида подготовки взаимосвязаны и чем больше объем технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий.

Таким образом, техническая и тактическая подготовка баскетболистов обязательно должна включать:

- Средний школьный возраст - это ступень к высоким результатам.
- Техничко-тактическая подготовка является главным этапом для формирования спортсмена.
- Психологическая подготовка занимает высокое место во всей подготовке баскетболиста.
- На учебно-тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять технике нападения и тактике защиты.
- Данный возраст является наиболее сенситивным для развития быстроты, прыгучести, ловкости.
- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию,
- Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры;
- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру);
- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций;
- Умение переключиться с одной системы игры на другую.
- Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

Список используемой литературы

1. Д.И Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание. Москва. Издательский центр "Академия" 2007 г.
2. Г.А Баландин. Урок физкультуры в современной школе. Издательство "Советский спорт",2005 г.
3. Л.В Байбородова, И.М Бутин, Т.Н Леонтьева, С.М Масленников. Методика обучения физической культуре. Издательский центр "Владос", Москва ,2004 г.
4. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва. Астрель. АСТ, 2005 г.
5. Сагитов.З.В.Баскетбол.Методическое пособие для учителей ф/к и тренеров ДЮСШ.-Казань:2008.-184с.
6. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. - М.: 1966.
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола. -М.:2002.
8. Баскетбол: Методическое пособие/Под ред.М.М.Бариева.Сост. В.М.Маврова, - Казань: РЦИМ, 2004.
9. Джон Р.Вуден.Современный баскетбол. –М.: Физкультура и спорт,1987.