

В. Д. КУЛИБАБА
А. А. ТИНЯКОВ, Т. Д. АРАБАДЖИ, А. И. ЗОЛОТОУС



БАСКЕТБОЛ:

своя философия игры



1992-2008



2008-2011

*Персональный экземпляр
Евгения Ивановича
СОКОЛА*

**В. Д. КУЛИБАБА,
А. А. ТИНЯКОВ, Т. Д. АРАБАДЖИ, А. И. ЗОЛОТОУС**

БАСКЕТБОЛ : своя философия игры

Харьков-2011

БК88
К61

В. Д. Кулибаба, А. А. Тиняков, Т. Д. Арабаджи, А. И. Золотоус.
К 61 «Баскетбол: своя философия игры» — Харьков: Издательство «Точка»,
2011 г.,-240 с.

ISBN 978-966-8669-35-4

ISBN 978-966-8669-35-4

© В. Д. Кулибаба 2011
© Издательство «Точка», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ТРЕНЕР.....	13
ИГРОК.....	19
ФИЛОСОФИЯ ОТБОРА.....	25
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.....	43
ОБУЧЕНИЕ.....	63
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	75
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ	
РАБОТА НОГ.....	119
ВЕДЕНИЕ МЯЧА.....	131
БРОСКИ ПО КОЛЬЦУ.....	153
ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ МЯЧА.....	181
СИСТЕМА НАПАДЕНИЯ.....	197
ОСНОВЫ ЗАЩИТЫ.....	219
В ЗАКЛЮЧЕНИИ.....	237