

Ли Роуз

БАСКЕТБОЛ
ЧЕМПИОНОВ:
ОСНОВЫ



Москва 2014

ББК 42.4
Р 58

Перевод с английского
ООО «Транслейшн Груп»

Оформление
Александр Литвиненко

Роуз Ли

Р 58 Баскетбол чемпионов: основы. /Пер. с англ./ – М.: Человек, 2014. – 272 с., ил.

ISBN 978-5-906131-22-5

Книга Ли Роуза, выдающегося тренера и консультанта НБА, по праву считается лучшим руководством по технике и тактике баскетбола. В ней рассматриваются основные принципы, которые помогают тренерам и игрокам сосредоточиться на главном, представлены схемы нападения и защиты, упражнения для развития необходимых навыков, предлагается рейтинговая система оценки эффективности игр и тренировок.

Книга рассчитана на тренеров любого уровня и игроков, которые стремятся улучшить свои результаты.

ББК 42.4

ISBN 978-5-906131-22-5

© 2013 by Lee Rose, 2013
© Издательство «Человек»,
издание на русск. яз.,
оформление, 2014

Содержание

Предисловие	8
Введение	9
Благодарности	11
Условные обозначения	13

1	Шесть основополагающих принципов 15
----------	---

2	Игра и тренировка 43
----------	--------------------------------

3	Рейтинговая система оценки эффективности. . . . 61
----------	--

4	Индивидуальные навыки нападающего 79
----------	--

5	Первоочередные задачи нападения.	119
6	Командное нападение	141
7	Навыки и тактика игры в обороне	181
8	Командная оборона.	213
9	Тактика для особых случаев	239

Об авторе

271