

## Содержание

Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.....	8
1.1 Взаимосвязь всех видов подготовки .....	8
1.2 Методы организации занимающихся.....	10
1.3 Формы занятий .....	12
Глава 2. ТЕХНИКА ИГРЫ.....	14
2.1. Техника игры без мяча.....	14
2.2. Техника игры с мячом.....	14
2.3. Удары по мячу .....	15
2.4. Остановка мяча.....	20
2.5. Ведение мяча .....	23
Глава 3. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ..... 25	
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСВОЕНИЯ .....	25
ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ .....	25
3.1. Упражнения без мяча.....	25
3.2. Упражнения с мячами.....	27
3.3. Подвижные игры .....	30
3.4. Игры и упражнения для защиты. ....	36
3.5. Игры и упражнения для нападения. ....	38
Глава 4. УПРОЩЕННЫЕ ИГРЫ.....	40
4.1. Упрощенные игры как основа процесса обучения .	40