

TURINYS

IVADAS	7
PAGRINDINIAI TERMINAI IR SAŲOKOS	9
1. KREPŠINIO TECHNIKA	13
1.1. Technika ir stilius	16
1.2. Technikos veiksmų susidarymo teorijos.	19
1.3. Judesio jėgūdis	21
2. TECHNIKOS MOKYMAS	23
2.1. Kada pradėti mokytis krepšinio?	27
2.2. Klaidų taisymas.	30
2.3. Specialūs mokymo principai krepšinyje	32
2.4. Technikos veiksmų evoliucija	33
2.5. Žaidėjų techninė specializacija	34
3. VEIKSMAI BE KAMUOLIO	39
3.1. Pagrindinė stovėseną	41
3.2. Judėjimo būdai	43
3.2.1. Judėjimo būdų mokymas.	48
3.2.2. Klaidinamieji veiksmai	49
3.3. Užtvaros	52
3.3.1. Užtvarų mokymo ypatumai	53
4. VEIKSMAI SU KAMUOLIU	57
4.1. Kamuolio perdavimas ir gaudymas	60
4.1.1. Perdavimo būdai.	62

4.1.2. Perdavimo mokymas	63
4.1.3. Kamuolio gaudymo mokymas	68
4.2. Kamuolio varymas.	71
4.2.1. Kamuolio varymo būdai.	71
4.2.2. Varymas keičiant judėjimo kryptį	73
4.2.3. Kamuolio varymo mokymas	78
5. METIMAS Į KREPŠĮ.	81
5.1. Metimo į krepšį technikos ypatumai.	83
5.2. Metimas į krepšį stovint	85
5.3. Metimas pašokus	88
5.4. Metimas į krepšį judant pirmyn.	89
5.5. Metimas kabliu	91
5.6. Metimas pusiau kabliu	92
5.7. Baudų metimai	93
6. GYNYBOS VEIKSMAI	97
6.1. Gynybos veiksmų technika	99
6.2. Gynybos veiksmų mokymo ypatumai	101
6.3. Žaidėjo su kamuoliu dengimas.	102
6.4. Žaidėjo be kamuolio dengimas	104
6.5. Gynyba prieš puolėją, žaidžiantį nugara į krepšį	106
7. KOVA DĖL ATŠOKUSIO KAMUOLIO	109
7.1. Kovos dėl atšokusio kamuolio gynyboje mokymas.	112
7.2. Kovos dėl atšokusio kamuolio puolime mokymas	118
8. TECHNIKOS VEIKSMŲ MOKYMO KONTROLĖ IR VERTINIMAS	121
LITERATŪRA.	126