

BESTSELLER AMAZON.COM

КНИГА ТРЕНЕРОВ NBA

**ТЕХНИКИ, ТАКТИКИ И ТРЕНЕРСКИЕ СТРАТЕГИИ
ОТ ГЕНИЕВ БАСКЕТБОЛА**

22

**САМЫХ
ЗНАМЕНИТЫХ
МИРОВЫХ ТРЕНЕРА**



100

**ТАКТИЧЕСКИХ
СХЕМ**

**National Basketball
Coaches Association (NBCA)**

**Книга тренеров NBA. Техники,
тактики и тренерские
стратегии от гениев баскетбола**

Серия «Спорт. Лучший мировой опыт»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38974935

*Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от
гениев баскетбола: Э; Москва; 2017*

ISBN 978-5-699-85024-2

Аннотация

«Книга тренеров NBA» – самое актуальное собрание всех известных тактик и стратегических уловок игры в баскетбол. Издание подготовлено ассоциацией тренеров NBA, включает в себя широкий спектр тренировок и советов: от правильной постановки тела при броске до мотивации собственной команды после разгромного поражения. Вы научитесь думать на паркете, моментально принимать решения и проводить сложнейшие комбинации. С помощью этой книги вы сможете не только выделиться во дворе или спортивном зале, но и создать

собственную «Дрим тим», научив тому же самому своих друзей или подопечных.

Содержание

Предисловие	8
Благодарности	10
Об NBСА	14
О редакторе	15
О соавторах	16
Ключ к диаграммам	34
Часть I	37
Глава 1	37
Уверенность	39
Ритм броска	42
Техника броска	46
Ключевые команды	52
Контакт мяча с кольцом	55
Мысленная корректировка промаха	59
Бросок в прыжке	60
Исправление ошибок при бросках	73
Советы тренеру для совершения бросков	79
Глава 2	82
Действия для получения мяча в открытой позиции	83
Конец ознакомительного фрагмента.	84

**National Basketball Coaches
Association (NBCA)
Книга тренеров НБА.
Техники, тактики и
тренерские стратегии
от гениев баскетбола**

National Basketball Coaches Association

NBA COACHES PLAYBOOK:

TECHNIQUES, TACTICS, AND TEACHING POINTS

Copyright © 2009 by Human Kinetics, Inc. All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher

© Андрианов Н. А., Рудницкая А. А., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Национальная баскетбольная ассоциация

Дэвид Дж. Стерн
комиссар

Добро пожаловать в учебник для тренеров НБА, разработанный Национальной ассоциацией тренеров по баскетболу (NBCA) в сочетании с НБА. На следующих страницах вы получите доступ к знаниям о самых лучших и ярких баскетбольных тренерских умах в мире.

Наши тренеры НБА, находящиеся на высшем международном спортивном уровне, являются прекрасными учителями и стратегами игры, а также ключевыми компонентами в содействии необычным индивидуальным и командным выступлениям, которые мы наблюдаем в течение всего сезона.

Книга тренеров НБА – это сокровищница баскетбольных инструкций и проницательности и обязательно станет руководством на книжной полке каждого тренера, к которому будут часто обращаться.

Каждый человек, который внес вклад в эту книгу, заслуживает нашей благодарности. NBCA также следует поблагодарить за то, что она пожертвовала

свою долю в поступлениях в программу НБА Coaches Care, программу покупки билетов для обездоленной молодежи, которая работала в сотрудничестве с клубами мальчиков и девочек Америки.

Я призываю вас воспользоваться этой прекрасной возможностью использовать опыт и мудрость, представленные таким ясным и полезным способом. Я могу заверить вас, что в разные моменты сезона НБА вы будете рады, что сделали это.

Дэвид Дж. Стерн,
комиссар НБА

Олимпик Тауэр * Пятая авеню 645 * Нью-Йорк
NY10022 * (212) 407-8000 * Факс: (212) 826-6197

Предисловие

Баскетбол был большой частью моей жизни. Занятие спортом в течение 33 сезонов в средней школе, колледже и профессиональный уровень; проведение тренерских сборов по всему миру и выступления в качестве цветного аналитика по телевизионным передачам с 1982 года подпитывали мой энтузиазм в отношении игры на протяжении многих лет.

Когда я провожу тренерские сборы или занимаюсь телепередачей, я стараюсь поделиться этой страстью и признательностью баскетболу. Дело не только в том, что одна группа талантливых спортсменов играет в игру против другой. Скорее, это замечательная стратегическая игра, которая требует исключительной дисциплины, желания победить, умения пространственного ориентирования, быстроты, понимания тактики и стратегического исполнения одним сплоченным квинтетом игроков, чтобы превзойти оппозицию.

Когда я представляю игру, будь то группа тренеров в спортзале средней школы или в эфире перед миллионными зрителями, я никогда не недооцениваю знания аудитории. Вместо этого я пытаюсь бросить вызов их баскетбольному IQ некоторыми знаниями, которые я получил об игре, с тех пор как впервые играл в нее в детстве в Элизабет, штат Нью-Джерси.

Люди учатся, преодолевая этот вызов. И это именно то,

что произойдет, если вы прочтете и подумаете о материале в «Книге тренеров НБА». Этот выдающийся ресурс о баскетболе содержит множество идей и инструкций по игре, которые любой серьезный тренер, игрок или даже поклонник найдут как увлекательными, так и поучительными.

Я особенно впечатлен тем, что каждый из тренеров, которые внесли свой вклад в эту книгу, представляет свои знания в баскетболе в той части игры, в которой он считается экспертом. Я также считаю необычным и то, что тренеры ввиду своего разнообразного опыта и разных возрастов обеспечивают проницательную, ориентированную перспективу в игре.

Те из вас, кто тренирует или занимается спортом, найдут сокровище технических и тактических элементов обучения от профессионалов, которые неизмеримо обогатят ваш подход к игре. Я призываю вас принять вызов изучить концепции и действия, представленные на следующих страницах, чтобы вы могли улучшить свои тренерские навыки и навыки игры. Это редкая возможность – эквивалент 21 сессии в баскетбольной группе мирового класса – улучшить ваше понимание игры и сделать вас и вашу команду более эффективными при следующем посещении поля.

Хуби Браун,

дважды Тренер года по версии НБА (1978, 2004),

член баскетбольного Зала славы (2005)

Благодарности

Несмотря на то что я из страны, где все болеют за футбол, я всегда был очарован баскетболом в Соединенных Штатах, отдаленным раем для поклонника баскетбола, расположенного на другой стороне океана. Я начал переписываться с несколькими тренерами из колледжа. Переписка включала в себя Боба Зуффелато, бывшего главного тренера Бостонского колледжа, а теперь выступающего с «Торонто Рапторз» в качестве разведчика; Чака Дейли, главного тренера Университета Пенсильвании, который выиграл два последовательных титула НБА с «Детройт Пистонс» и был тренером (единственным) команды «Dream Team», направляя команду на выигрыш золотой медали на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне; и мифический Лу Карнесека, тренер Университета Святого Иоанна Зала славы.

Вскоре после этого я начал писать об американском баскетболе для итальянских изданий, и я регулярно совершал поездки в Соединенные Штаты, где освещал многие игры НБА в обычном сезоне, игры All-Star NBA и финалы НБА. На протяжении многих лет от побережья до побережья я встречал десятки тренеров и игроков. Короче говоря, арены США и НБА стали моим вторым домом.

Я также начал тренировать местную команду в Кремоне, Италия, моем северном итальянском городе на берегах реки

По, и я стал более тесно связан с красотой этой игры. Именно из моего погружения в детали основ игры и построения атаки и защиты и родилась «Книга тренеров НБА».

Так много людей уделили свое время, опыт и мудрость, помогая создать эту книгу, что невозможно их всех перечислить. Я хочу поблагодарить всех известных и анонимных, внесших свой вклад в качестве идей и информации. Я хотел бы дать пять Джеку Рэмси, Хуби Брауну, Полу Уэстхеду, Делу Харрису, Джимми Линаму, Лайнелю Холлинсу, Дону Кейси, Гэри Витти, Джулиусу Ирвингу, Пэту Уильямсу, Брайану Макинтайру, Терри Лайону и Майку Бантому. Эти и многие другие люди поддержали и познакомили меня с увлекательным миром НБА и помогли сформировать идеи для книги.

Я также хотел бы поблагодарить Джеральда Кузенса, бывшего игрока Принстонского университета и писателя, который открыл мне двери своего дома в Нью-Йорке. Позднее мы сотрудничали, работая над другими книгами о баскетболе НБА, которые были опубликованы в Соединенных Штатах и Италии. Много времени потребовалось для «Книги тренеров НБА». Майкл Голдберг, исполнительный директор Национальной ассоциации баскетбольных тренеров, с самого начала верил в этот проект, делился своим опытом и советами во многих областях и был моим самым большим поклонником на протяжении всего процесса. Особые знаки благодарности также предназначены для главы НБА и помощни-

ков тренеров, которые написали главы этой книги. Они выкроили время из напряженных дней, чтобы ответить на вопросы и бесчисленные электронные письма. Я также хотел бы поблагодарить Дэвида Стерна, с которым я познакомился до того, как он стал комиссаром НБА, а затем человеком, который стоял за глобальным успехом НБА.

В книжном бизнесе вы можете держать проект в своем уме, но вам нужно найти людей, которые доверяют и верят в свое видение, и помогут превратить идею в книгу. Помимо Майкла Голдберга, я должен поблагодарить Теда Миллера, вице-президента по специальным приобретениям в Human Kinetics, который с энтузиазмом поддержал мою концепцию книги. Он поклонник отличной игры, и он поделился многими своими идеями, а также внес бесчисленные предложения. Я также благодарю Лига Кейлока, редактора по развитию, и Лауру Подески, помощника редактора Human Kinetics, за их энтузиазм, трудолюбие и терпение. Спасибо также Мино Бокки, талантливому фотографу, и игрокам, которые позировали для фотографий: Квад Лоллис, Я. Р. Рейнольдс, Дэмиен Райан, Кори Албано и Юниор Н'Гюссан.

Книга тренеров НБА – это, прежде всего, книга ресурсов, и она не могла быть написана без помощи всех тренеров, игроков и руководителей со всего мира, мысли которых воплощены в этой книге. Я также в долгу перед Патриком Бауманном, генеральным секретарем ФИБА, и Зораном Радовичем, директором ФИБА по развитию баскетбола.

Большое спасибо моей команде в «Cantelli Editore» в Болонье: Филиппо Маццони, Коррадо Де Белвису, Мирко Меллони, Гастоне Марчези, Донато Виглионе и Лизе Каваллини. Они помогли мне с тех пор, как я начал собирать книгу воедино. Спасибо также трем другим сумасшедшим баскетбольным фанатам, таким как я: Ачилл Саул, Дарио Адами и Микеле Таламацци.

Особая преданность и бесконечная благодарность Орнелле, моему очень ценному «помощнику тренера».

Об NBСA

Членство основанной в 1976 году Национальной ассоциации баскетбольных тренеров определяет, кто есть кто в тренерстве: каждый тренер в лиге является участником. Благодаря соперничеству «Селтикс-Лейкерс» в 1980-х годах, команде USA «Dream Team» 1992 года и непревзойденным навыкам и маркетинговой способности Майкла Джордана в 1990-х годах, Национальная баскетбольная ассоциация стала самой известной в мире спортивной лигой за последние 25 лет. Ее тренеры представляют лучших инструкторов и техников в спорте. Они освоили не только то, как тренировать лучших спортсменов мира, но и как разрабатывать стратегии и схемы против других спортсменов и тренеров мирового класса.

О редакторе

Джорджио Гандольфи является главным редактором журнала FIBA Assist, основного журнала Международной федерации баскетбола (ФИБА). Гандольфи служил в качестве европейского консультанта для NBСA и с 1974 года является членом итальянской Ассоциации тренеров баскетбольной федерации баскетбола. Он создал одну книгу совместно с NBСA (Справочник тренеров НБА) и два издания этой книги с Национальной ассоциацией баскетбольных игроков (Кольца: официальное руководство Ассоциации национальных баскетболистов по игре в баскетбол).

О соавторах

Карим

Абдул-Джаббар

Карим Абдул-Джаббар – специальный второй тренер, работающий с игроками на ведущих позициях в Лос-Анджелесском «Лейкерс». Абдул-Джаббар начал свою тренерскую карьеру в качестве добровольного помощника Высшей школы Элчесай в Резервации индейцев апачей в Уайттривер, штат Аризона. Позже он стал помощником тренера в Лос-Анджелесском «Клипперс» и главным тренером «Оклахома Шторм» Баскетбольной лиги США. Еще до своей тренерской деятельности Абдул-Джаббар зарекомендовал себя как один из лучших баскетбольных игроков колледжа и на профессиональном уровне всех времен. Известный как Лью Алсиндор до своего обращения в ислам в 1971 году, он заполучил титулы NCAA и почести первой команды All-American в каждом из его трех сезонов в колледже в UCLA (Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе – *Прим. пер.*). В НБА в течение 20 лет с Милуоки Баксом и лос-анджелесским «Лейкерс» он выиграл шесть самых ценных премий для игроков и шесть титулов НБА и установил несколько статистических рекордов. Абдул-Джаббар был избран в Баскетбольный Зал славы имени Нейсмита в 1995 году.

Джон Бах

Джон Бах – один из самых почитаемых вторых тренеров, когда-либо работавших в НБА. Бах получил свою первую работу в качестве главного тренера в возрасте 26 лет в своей альма-матер, Фордхемском университете, где он оставался 18 лет. Он продолжил свою работу в Пенсильванском университете 10 сезонов и был вторым тренером сборной США по баскетболу, участвовавшей в Олимпийских играх 1972 года. Бах начал свою карьеру в НБА в качестве второго тренера «Голден Стэйт», а затем стал главным тренером «Уорриорз» в 1983 году. Его первое из двух пребывания в качестве второго тренера «Чикаго Буллз» состоялось в 1986 году, и он выиграл три титула НБА за 12 сезонов в качестве архитектора оборонительной атаки «быков». Бах также служил вторым тренером для «Шарлотт Хорнетс», «Детройт Пистонс» и «Вашингтон Уизардс».

Пит Кэррил

Пит Кэррил был легендарным тренером в ранге колледжей, который позже в своей карьере перешел в НБА. Кэррил начал свою тренерскую карьеру в общей сложности 12 сезонов на уровне старшей школы в Пенсильвании, затем стал главным тренером в Университете Лехай в течение одного сезона до 1967 года, пока не принял приглашение на работу в Принстонском университете. Его команда «Лига плюща» выиграет две трети своих игр в течение следующих 30

лет, проведя знаменитое Принстонское нападение, основанное на рывках за спиной защитника, заслонах и особом внимании перемещениям игроков без мяча. В 1997 году Кэррил был введен в Баскетбольный Зал славы имени Нейсмита, работая в качестве второго тренера для «Сакраменто Кингз» в течение девяти сезонов и добровольным помощником с «Вашингтон Уизардс» до ухода на пенсию в 2007 году.

Майк Д'Антони

Майк Д'Антони является главным тренером «Нью-Йорк Никс» и имеет более чем 30-летний профессиональный тренерский и игровой опыт в НБА и в Европе. Д'Антони начал свою тренерскую карьеру в Италии в качестве главного тренера «Филлипс Милан», где он выиграл Кубок Корача и дважды был признан тренером года. Он продолжил карьеру, тренируя «Бенеттон Тревизо», где он выиграл один итальянский титул, один кубок Италии и один кубок евро. В 1997 году он был нанят «Денвер Наггетс», для которого он стал директором личного состава игроков, а затем главным тренером. После ухода в качестве второго тренера в «Портленд Трейл Блейзерс» и возвращения в Тревизо, где он выиграл еще один итальянский титул, Д'Антони стал главным тренером «Феникс Санс» и был назван тренером года НБА в 2005 году.

Рич Далатри

Рич Далатри – второй тренер, отвечающий за программы физической силы, состояния и гибкости для «Нью-Джерси Нетс». Далатри начал эту работу, уже вторую, – с «Нетс» в 1997–1998 годах, прослужив в аналогичной должности с 1987 по 1992 год, когда он стал первым штатным тренером по физической подготовке и обучению в НБА. В дополнение к своим обязанностям с «Нетс» Далатри провел много времени в межсезонье, выступая и ведя баскетбольные лагеря и баскетбольные сборы по всей Европе. Он также работал в «Кливленд Кавальерс», в итальянской профессиональной лиге и с национальной сборной Италии.

Майк Данливи

Майк Данливи в настоящее время является главным тренером «Лос-Анджелес Клипперс» и входит в число девяти лучших тренеров НБА за все время по количеству побед. Данливи приступил к работе тренера после 11-летней карьеры в качестве игрока НБА, сначала в качестве помощника с «Милуоки Бакс» в 1986 году. Первая возможность побыть главным тренером выпала ему с «Лос-Анджелес Лейкерс» в 1990–1991 годах, и он привел их в финал НБА. После еще одного сезона с «Лейкерс» он вернулся в Милуоки в качестве вице-президента «Бакс» по баскетболу и главного тренера. В 1997 году Данливи переехал в Портленд, а во время работы с «Трэйл Блэйзерс» он был назван тренером года НБА (1999). Он стал главным тренером «Лос-Анджелес

Клипперс» в 2001 году и руководил клубом до самого лучшего сезонов 2005/06.

Кевин Истмэн

Кевин Истмэн – второй тренер, отвечающий за развитие игроков в «Бостон Селтикс». Истмэн собрал более 20 лет опыта в качестве тренера на коллегиальном уровне, включая пять сезонов (1994–1999) в качестве главного тренера в Университете штата Вашингтон. Он также был главным тренером в Университете Северной Каролины в Колледже аббатства Белмонт и Уилмингтон, а также ассистентом Университета Талсы, Университета штата Виргиния, Университета штата Колорадо и Университета Ричмонда, его альма-матер. В летние месяцы Истмэн работает в баскетбольных лагерях «Nike», а с 1999 года владеет и управляет баскетбольными лагерями Кевина Истмэна.

Лоуренс Фрэнк

Лоуренс Фрэнк был назначен главным тренером «Нью-Джерси Нетс» в 2004 году, проведя три сезона с клубом в качестве ассистента. Фрэнк начал свою карьеру тренера НБА в рекордном стиле, сделав 13–0, что установило новую отметку НБА для самых последовательных побед от первого главного тренера. До прихода в «Нетс» он был вторым тренером «Ванкуверских Гризли». Баскетбольная карьера Фрэнка началась в Университете Индианы, где он провел четыре сезо-

на в качестве менеджера «Хузьерс» под руководством главного тренера Боба Найта. Затем он получил работу второго тренера по обучению в Университете Маркетт и Университете Теннесси, прежде чем начать свою тренерскую карьеру в НБА.

Джим Эйен

Ветеран – второй тренер НБА Джим Эйен в настоящее время работает в «Лос-Анджелес Клипперс» под руководством Майка Данливи. Эйен начал свою карьеру в качестве ассистента «Клипперс» в 1988 году, а затем выступал в той же роли в «Лос-Анджелес Лейкерс» в течение трех сезонов. Оттуда он перешел на работу второго тренера в Милуоки и Портленде, а затем вернулся в «Клипперс» в 2003 году, когда Данливи попросил его стать ведущим помощником. До прихода в «Клипперс» в 1988 году Эйен работал помощником в своей альма-матер, Калифорнийском университете в Санта-Барбаре, после того как в 1979 году присоединился к тренерским рядам в качестве помощника в Городском колледже Санта-Барбары.

Майк Фрателло

Майк Фрателло в последнее время работал в качестве главного тренера «Мемфис Гриззлис». Тренерская карьера Фрателло началась с «Атланта Хоукс», для которого он служил помощником Хуби Брауна, прежде чем взять бразды

правления главного тренера в свои руки в течение восьми сезонов, во время одного из которых он был назван тренером года НБА (1986). Его карьера продолжалась с «Кливленд Кавальерс», когда он руководил командой в течение шести сезонов. Тренерская карьера Фрателло началась в средней школе Хакенсака (Нью-Джерси), после он перешел на работу в колледж в Университете Род-Айленда, Университете Джеймса Мэдисона и Университете Вилланова до своего вступления в НБА.

Олвин Джентри

Олвин Джентри работает тренером в НБА уже более 20 лет, последнее время с «Феникс Санс». Джентри начал тренерскую карьеру в 1977 году в качестве помощника-выпускника в Университете Колорадо, а затем перешел на штатную ассистентскую тренерскую работу в «Байлор», прежде чем вернуться в «Колорадо» в качестве второго тренера еще на четыре сезона. Он выиграл чемпионат NCAA в 1988 году в качестве второго тренера Университета Канзаса под руководством Ларри Брауна, и он оставался помощником Брауна, когда Браун занял позицию главного тренера с «Сан-Антонио Спёрс». Джентри продолжил и занял три должности тренера НБА в «Майами», «Детройт» и «Лос-Анджелес Клипперс», прежде чем стать помощником с «Новым Орлеаном» и «Фениксом».

Дел Харрис

Дел Харрис теперь является вторым тренером «Чикаго Буллз» после почти 50 лет работы тренером. Харрис начал свою тренерскую карьеру в НБА в качестве помощника в 1976 году в «Хьюстоне», где три года спустя он стал главным тренером и привел «Рокетс» в финал НБА в 1981 году. Затем он перешел в «Милуоки», сначала в качестве второго тренера, а затем в качестве главного тренера «Бакса» в течение четырех сезонов. Харрис позже был главным тренером «Лос-Анджелес Лейкерс» в течение пяти лет и вторым тренером с «Даллас Маверикс» в течение семи сезонов. Тренируя на всех уровнях соревнования по баскетболу и получая обширный международный тренерский опыт, Харрис поделился своими знаниями в учебниках, в основном сосредоточившись на оборонительной игре.

Лайнел Холлинз

Лайнел Холлинз – второй тренер для «Милуоки Бакс». До прихода в «Бакс» Холлинз был вторым тренером для «Ванкувер Гриззлис», «Феникс Санс» и «Мемфис Гриззлис», для которых он также выполнял роль временного главного тренера в сезоне 2004/05. Он начал свою тренерскую карьеру в своей альма-матер, в Аризонском государственном университете, где служил вторым тренером в течение двух сезонов. Как игрок, Холлинз был призван Портлендом и сыграл неотъемлемую роль в победе «Трейл Блейзерс» в чемпиона-

те НБА 1977 года. Известный своей докучливой защитой, он был выбран для Всеоборонительной команды Лиги три раза.

Марк Яварони

Марк Яварони стал главным тренером «Мемфис Гриззлис» в 2007 году. Ранее он был вторым тренером «Феникс Санс», «Майами Хит» и «Кливленд Кавальерс». С «Хит» Яварони также напрямую отвечал за развитие игроков. С «Кавальерс» он сосредоточился на разработке передовых игроков и добавил большую часть своего преподавательского опыта в этой области к своей 20-летней ассоциации в качестве студента и инструктора под руководством тренера Зала славы Пита Ньюэлла. Яварони начал тренерскую деятельность в качестве помощника-выпускника в своей альма-матер, Университете Виргинии, после семилетней карьеры НБА. Яварони был вторым тренером в «Боулинг-Гринском» государственном университете с 1992 по 1994 год.

Фил Джексон

Фил Джексон – главный тренер «Лос-Анджелес Лейкерс». До прихода в «Лейкерс» в 1999 Джексон был главным тренером «Чикаго Буллз». Его «Лейкерс» и «Буллз» выиграли в общей сложности девять чемпионатов НБА, связав его с бывшим тренером «Бостон Селтикс» Редом Ауэрбахом за самое большое количество титулов, когда-либо выигранных тренером в лиге. Джексон начал свою тренерскую карьеру

с пяти сезонов в качестве главного тренера «Олбани Патронс», также приведя этот клуб к титулу в Континентальной баскетбольной ассоциации. Затем Джексон устроился на работу вторым тренером в «Чикаго Буллз» и стал главным тренером в 1989 году. До тренерской деятельности Джексон играл в НБА в течение 13 лет, главным образом под руководством тренера Реда Хольцмана с «Нью-Йорк Никс» во время их чемпионских лет начала 1970-х годов. Будучи студентом Университета Северной Дакоты, он имел своим наставником будущего тренера НБА Билла Фитча.

Фил Джонсон

Фил Джонсон – второй тренер у «Юта Джаз» и уже два десятилетия является правой рукой главного тренера Джерри Слоуна. Опыт Джонсона широко известен во всем НБА, что отражает тот факт, что генеральные директора лиги проголосовали за него как за лучшего помощника НБА до сезона 2004/05. Джонсон начал свою тренерскую карьеру в качестве помощника выпускника Дика Мотты в Университете штата Юта и четыре года спустя стал главным тренером школы. В возрасте 27 лет Джонсон получил должность тренера НБА с «Канзас-Сити Кингз», а в следующем сезоне он был назван тренером года НБА. Помимо «Джазз», Джонсон также занимал должность второго тренера в «Чикаго Буллз» и «Сакраменто Кингз».

Эвери Джонсон

Эвери Джонсон был главным тренером «Даллас Маверикс». Джонсон привел клуб к впечатляющему проценту в.735 побед в среднем сезоне и к плей-офф четыре года подряд. Он был назван тренером года НБА в 2005–2006 годах и руководил «Далласом» до лучших франшиз 67 побед в следующем сезоне. Джонсон начал свою тренерскую карьеру в качестве помощника «Маверикс» в 2004 году после успешной 16-летней карьеры НБА, в которой он играл за «несколько клубов, в том числе за чемпиона НБА 1999 года Сан-Антонио Спёрс». Известный как непревзойденный центровой, Джонсон собрал около 6000 передач во время своей профессиональной карьеры и был лучшим помощником нации в качестве выпускника колледжа, в среднем сыграв более 13 игр в Южном университете.

Эдди Джордан

Эдди Джордан – главный тренер «Вашингтон Уизардс», должность, которую он занимает в своем родном городе с 2003 года. Предыдущий опыт Джордана в качестве главного тренера НБА состоялся в 1997 и 1998 годах в команде «Сакраменто Кингз», в которой он занимал пост второго тренера предыдущие пять лет. До прихода в «Уизардс» Джордан был ведущим вторым тренером в «Нью-Джерси Нетс». После завершения своей семилетней карьеры НБА в качестве игрока Джордан занялся тренерством в качестве помощника

волонтера в своей альма-матер, Университете Рутгерса. Он следовал за тренером Томом Яном до Университета Старого Доминиона, где он служил помощником по совместительству, а затем перешел на работу в качестве второго тренера в Бостонском колледже и вернулся в Рутгерс, а затем перешел в НБА.

Джордж Карл

Джордж Карл – главный тренер «Денвер-Наггетс». Через 19 сезонов команды Карла выиграли 834 игры, и он был шестым самым быстрым тренером в истории НБА, который выиграл 700 игр. Он начал свою карьеру второго тренера тогдашней АВА-аффилированной «Сан-Антонио Спёрс», прежде чем достиг своего первого поста на должности главного тренера в «Монтана Голден Наггетс» в Континентальной баскетбольной ассоциации в 1980 году. Он также тренировал «Албани Патрунс СВА» и «Реал Мадрид» в Испании. Затем Карл стал главным тренером «Кливленд Кавальерс», «Голден Стэйт Ворриорз», «Сиэтл Суперсоникс» и «Милуоки Бакс», прежде чем занял свое нынешнее положение с «Наггетс» в 2005 году.

Брендан Мэлоун

Брендан Мэлоун – второй тренер у «Орlando Мэдджик». Мэлоун начал свою тренерскую карьеру в знаменитой Высшей школе власти в Нью-Йорке. На коллегиальном уров-

не он служил вторым тренером в Университете Фордхэма, Йельском университете и Сиракузском университете, а затем занимал должность главного тренера в Университете Род-Айленда. Он начал карьеру НБА в качестве второго тренера в «Нью-Йорк Никс». Затем Мэлоун присоединился к персоналу Чака Дэйли с «Детройтом», где его команда «Пистонс» выиграла два титула НБА. После пребывания в качестве главного тренера «Торонто Рапторз» Мэлоун перешел на работу второго тренера с «Никс», «Пэйсерс» и «Кавальерс» до его нынешней работы с «Мэджик».

Рубен Маньяно

Рубен Маньяно в настоящее время является главным тренером «Атенас Кордоба», клуба Профессиональной лиги первого дивизиона Аргентины, с которым он начал свою тренерскую карьеру в 1992 году. Маньяно привел «Атенас Кордоба» к трем титулам первого дивизиона, трем южноамериканским чемпионатам и панамериканскому титулу. Маньяно стал главным тренером сборной Аргентины в 2000 году и оставил свой след в международных тренерских кругах, направив эту команду на серебряную медаль на чемпионате мира 2003 года ФИБА и золотую медаль на Олимпийских играх 2004 года. Он также был главным тренером «Варезе», команды итальянской лиги первого дивизиона, и «Севильи», профессиональной команды испанского первого дивизиона.

Даг Моэ

Даг Моэ является вторым тренером «Денвер Наггетс» и самым лучшим побеждающим главным тренером в франшизе. Моэ начал свою тренерскую карьеру с «Наггетс» в 1974 году в качестве помощника Ларри Брауна, когда клуб был членом Американской баскетбольной ассоциации. Он служил главным тренером «Сан-Антонио Спёрс» в течение четырех сезонов, а затем вернулся в Денвер в 1980 году в качестве главного тренера «Наггетс». Играя в своем фирменном стиле быстрого темпа, команды «Наггетс» от Моэ квалифицировались для плей-офф в девять сезонов подряд, и он был назван тренером года НБА в 1988 году. Его последняя тренерская должность была с «Филадельфия 76» в сезоне 1992–1993 годов.

Джим Обрайен

Джим Обрайен – в настоящее время главный тренер «Индиана Пэйсерс», имеет более чем 30-летний опыт работы тренером на коллегияльном и профессиональном уровнях. Обрайен вошел в ряды в качестве помощника Рика Питино в «Бостон Селтикс» в 1997 году, после того как он был вторым главным тренером «Питино» в Университете Кентукки. Он продолжал свою деятельность, чтобы стать главным тренером с «Селтикс» и «Филадельфия 76», прежде чем заняться работой с «Пэйсерс». Огромный опыт колледжа Обрайена включает в себя должности главного тренера в Университете

Дейтона и Иезуитского колледжа Уилинг, а также должности второго тренера по обучению в Университете штата Орегон, Университете Святого Иосифа, Университете штата Мэриленд и Государственном колледже Пембрук.

Стэн Ван Ганди

Стэн Ван Ганди – главный тренер «Орlando Мэдджик». Предыдущий опыт Ван Ганди в НБА был с Майами Хит сначала в качестве помощника и помощника главного тренера, затем в качестве главного тренера с 2003 по 2005 год. Он также тренировал на уровне колледжа в качестве главного тренера в Каунттонском государственном колледже и Университете штата Массачусетс в Лоуэлле, был помощником и главным тренером в Университете Висконсина, а также вторым тренером в Университете Вермонта, Колледже Канисиуса и Фордхэмском университете. Тренерство в баскетболе находится в родословной Ван Ганди: его отец, Билл, был успешным тренером колледжа, а Джефф Ван Ганди, младший брат Стэна, был главным тренером «Хьюстон Рокетс» и «Нью-Йорк Никс».

Скотт Скайлз

Скотт Скайлз был назначен главным тренером «Милуоки Бакс» в 2008 году после девяти сезонов тренерского опыта НБА. Скайлз начал свою тренерскую карьеру в Греции в качестве главного тренера «ПАОК Асенс». Затем он был

нанят «Феникс Санс» в качестве второго тренера под руководством Дэнни Эйнге. После двух сезонов он был назначен главным тренером «Санс» и прорабатывал боковые линии в «Финиксе» до 2001 года. Скайлз стал главным тренером «Чикаго Буллз» в 2003 году. Он сразу же влил в клуб свои фирменные агрессивность и упорство и привел команду ко второму лучшему перелому в истории франшизы, выиграв на 24 игры больше, чем в предыдущем сезоне.

Текс Уинтер

Текс Уинтер занимался тренерской деятельностью почти 60 лет и, пожалуй, наиболее известен тем, что преподавал нападение в треугольнике, концепцию, которую он узнал в 1940-х годах от Сэма Барри, своего тренера в Университете Южной Калифорнии. С Университета Южной Калифорнии он начал свою тренерскую карьеру помощником в Канзасском государственном университете. После двух лет работы в качестве главного тренера в Университете Маркетт он вернулся в штат Канзас в качестве главного тренера на следующие 15 лет. Последующие должности главного тренера колледжа включают Вашингтонский университет, Северо-западный университет и Лонг-Бичский государственный университет. Вступление Уинтера в НБА состоялось в 1972 году в качестве главного тренера «Хьюстон Рокетс» в течение двух сезонов. В 1985 году он стал помощником тренера «Чикаго Буллз» и выиграл с клубом шесть титулов НБА. За-

тем он перешел к главному тренеру Филу Джексону, чтобы выиграть еще три чемпионата с «Лос-Анджелес Лейкерс».

Хэл Виссел

Хэл Виссел был тренером в колледже и на профессиональном уровне последние пять десятилетий и остается одним из самых уважаемых инструкторов в спорте. Виссел был помощником тренера НБА для «Атланта Хоукс», «Голден Стэйт Ворриорз», «Мемфис Гриззлис» и «Нью-Джерси Нетс». Он также был главным тренером в нескольких колледжах, включая Университет Северной Каролины в Шарлотте, колледж Спрингфилда, Фордхэмский университет, Колледж Лафайет, Государственный университет Трентона (ныне колледж Нью-Джерси) и Флоридский Южный колледж, где он выиграл Национальный чемпионат второго дивизиона. В дополнение к тренерской деятельности Виссел основал Basketball World Inc., учебное предприятие, в котором представлены лагеря, сборы, видеоролики и книги.

Дэйв Вол

Дэйв Вол теперь является помощником генерального менеджера «Бостон Сэлтикс» после работы в клубе в качестве помощника тренера. Вол начал свою карьеру тренера НБА в качестве помощника тренера под руководством Пэта Райли с «Лос-Анджелес Лейкерс» после семилетней игровой карьеры в лиге. Он работал с «Лейкерс» в двух разных категори-

ях, начиная с 1982 года, в сезоне 1985 года по версии НБА, а также во второй части сезона 1998–1999 года. В промежутке он был главным тренером «Нью-Джерси Нетс». Кроме того, Вол был помощником тренера у «Сакраменто Кингс» и «Лос-Анджелес Клипперс», помощником тренера и разведчиком для «Майами Хит» и помощником тренера для «Орlando Мэджик».

Ключ к диаграммам



Движение игрока



Пас



Бросок



Ведение мяча



Заслон

|| Передача мяча (из рук
в руки при заслоне)



Нападающий

X X₁X₂X₃X₄X₅

Игрок защиты



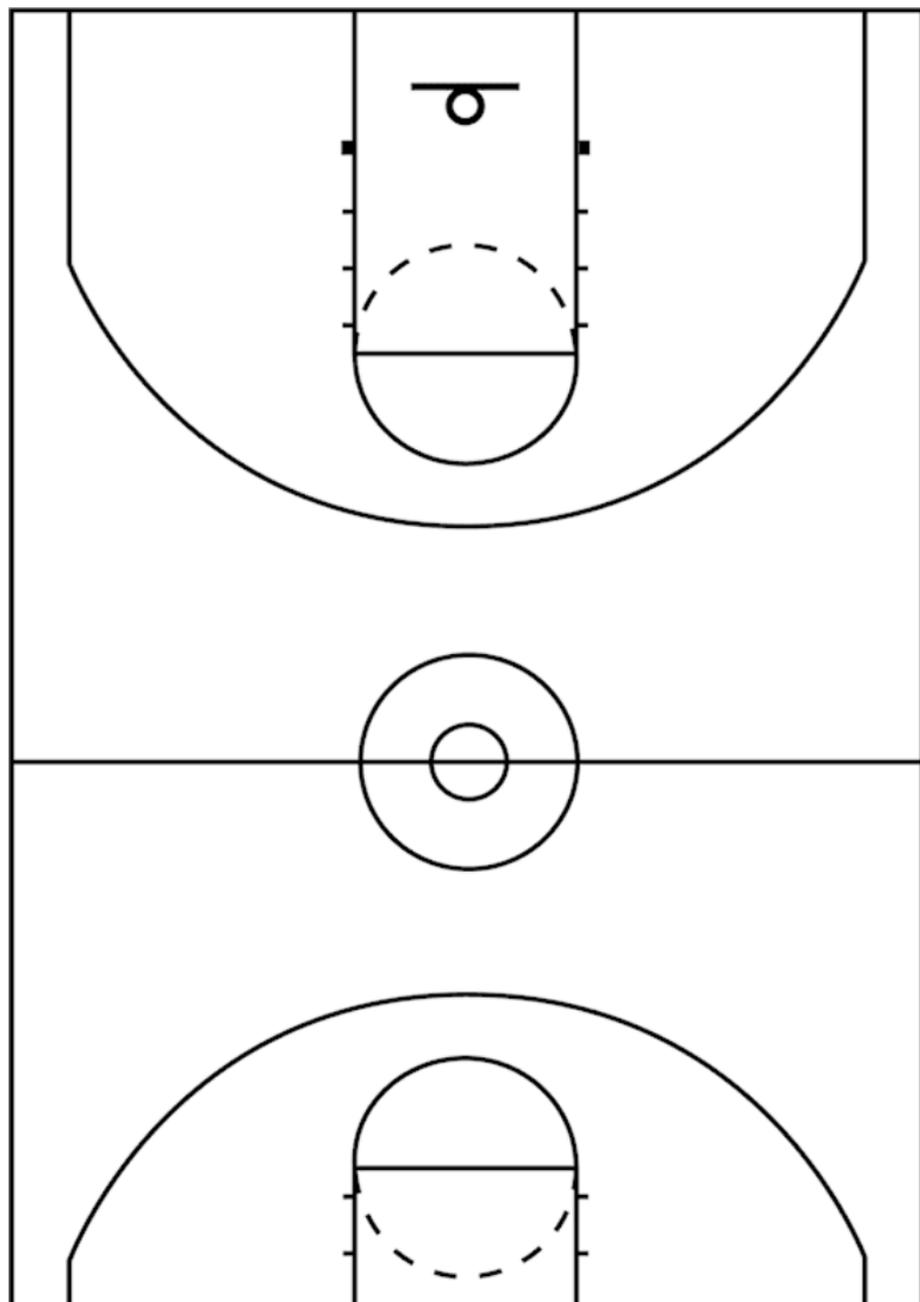
Нападающий с мячом



Тренер



Спортсмен, умеющий подби-
рать отскочившие от щита
мячи



Примечание для читателей. Схема поля, используемая в этой книге, исключает многие маркировки поля, чтобы представление движений игроков и проходов было максимально ясным. Трехточечная линия НБА была включена в качестве контрольной точки расстояния по периметру корзины. Мы надеемся, что этот оптимизированный подход никоим образом не будет препятствовать приложениям, которые вы хотите внести на поля международных, колледжей или высших учебных заведений.

Часть I

Индивидуальное нападение

Глава 1

Техника броска

Хал Виссел

Главнейшим навыком в баскетболе является выполнение броска мяча в корзину. Использование передач, ведения и подбора мяча, а также защита могут дать возможность для результативного броска, но эти возможности не так однозначны. В редких случаях игроки с относительно слабым навыком броска, но имеющие выдающиеся атлетические данные либо другие уникальные особенности, могут принести существенную пользу игре. Все остальные игроки должны тренировать точный и стабильный бросок. Бросающий в корзину игрок обязан вынудить защитника прибегнуть к плотной опеке, чтобы открыть место для маневра в нападении.

Ключевой принцип командного нападения – расстановка, а иначе говоря, поддержание дистанции между игроками. Правильная расстановка позволяет переключить защит-

ника с опекаемого на других игроков. Тем не менее правильная расстановка не играет роли, если защитники могут отступить к корзине, опекая игроков, способных забросить с дальней дистанции либо создать помеху в коридоре паса или ведения мяча. Для успешной игры против зонной и личной защиты в команде должны присутствовать игроки, способные забрасывать с дальней дистанции. Нападающие игроки должны поддерживать надлежащую расстановку для сохранения преимущества, достигаемого надежными бросками. Такие броски вынуждают защитников прибегать к более плотной опеке, что приводит к ситуации, когда атаковать защиту становится проще.

Снайпер совершает бросок четко, плавно и ровно. Некоторые считают, что снайперы получают свой дар при рождении, но это заблуждение. Великими снайперами становятся, а не рождаются. Броски таких игроков выглядят так естественно, словно это врожденный навык, но на самом деле этот «навык» является результатом тренировок и должного настроения. Вспоминая таких снайперов, как Ларри Бёрд и Рэй Аллен («Бостон Селтикс»), Предраг Стоякович («Нью Орлеанс Хорнетс») или Стив Нэш («Феникс Санс»), стоит отметить, что главным является не только техника броска, но и расположение и перемещение игроков в защите и нападении. Снайпер принимает решение сделать финт, передачу мяча, проход к корзине или остановить атаку, чтобы сделать перегруппировку. У Нэша и других великих снайперов НБА эти

навыки доведены до автоматизма. Как и другие талантливые спортсмены, снайперы максимально выкладываются, демонстрируя свои навыки на уровне подсознания. Каждый из них был когда-то начинающим игроком и стал снайпером благодаря упорным тренировкам. Усердие на тренировках приводит к улучшению навыка броска, которое, в свою очередь, приводит к повышению уверенности в своих силах, что, в свою очередь, ведет к успешной игре и продолжению усердных тренировок. Подобный цикл знаком каждому, кто достиг больших успехов.

Бросок является навыком, который можно развивать без посторонней помощи. Освоившему правильную технику броска игроку нужны только мяч, корзина и энтузиазм. Тем не менее полезными являются тренировки в условиях реальной игры, включая игру против прессинга. В этом случае будет полезным участие партнера, который может помочь, обеспечив защиту прессингом.

Уверенность

Для совершения успешных бросков требуется гораздо больше, чем правильная техника. В баскетболе важны как умственные способности, так и физическая подготовка. Развитие умственных способностей необходимо для успешного выполнения броска и других базовых игровых навыков. Каждый раз, бросая мяч в корзину, игрок должен быть уве-

рен в своих действиях. Уверенный игрок контролирует свои мысли, чувства и навыки броска.

Важно знать, что корзина на самом деле достаточно большого размера. Корзина настолько большая, что на кольцо может одновременно поместиться три с половиной мяча. Осознание этого удивляет большинство игроков и повышает их моральный дух. Если поместить три мяча на кольцо, то останется достаточно места, чтобы свободно просунуть руку между ними (рис. 1.1).

Это также способствует уверенности при доведении броска до момента попадания мяча в кольцо. Это не только правильно с точки зрения техники, но и способствует игроку проявлять качества снайпера. Уверенность появляется в результате постоянной положительной обратной связи, возникающей за счет постоянных тренировок и участия в играх. Некоторые игроки переоценивают свои навыки в бросках мяча в корзину, совершают броски с низкой вероятностью попадания и, как следствие, теряют уверенность в своих возможностях по совершению броска. Многие игроки совершают одну большую ошибку, когда начинают думать о причинах после нескольких промахов. Замедленный темп броска – верный признак того, что игрок находится в задумчивости.

Photo courtesy of Paul Wissel



Рисунок 1.1 На кольцо помещаются три с половиной мяча.

Хорошие снайперы остаются уверенными, даже когда по-

сле серии подряд заброшенных мячей следует несколько промахов. Они не отступают после промаха, а напротив, мысленно делают поправку и представляют себе успешный бросок. Позитивная установка (такая как «Я – снайпер!», «Все в корзину!» и «Засчитайте это!») способна добавить уверенности в совершаемом броске. Результативные снайперы, не выходявшие на площадку в последние периоды или матчи, должны постоянно мысленно напоминать себе о прошлых успехах.

Уверенные игроки полагаются на свои возможности и не позволяют внезапным снижениям результативности бросков влиять на уверенность. Существует прямая связь между уверенностью при броске и успешностью броска, что всегда можно наблюдать у игроков, являющихся величайшими снайперами.

Ритм броска

Игра в баскетболе должна проходить в четкой, плавной и ритмичной манере, особенно это касается выполнения броска. При выполнении броска происходит синхронизация разгибательных движений ног, спины, плеч и бросковой руки в локте со сгибанием запястья и пальцев. Броски, совершаемые с равномерным темпом движения, имеют больше шансов завершиться результативно. Начальный импульс и ритм броска задается движением ног в вертикальной плоскости.

Мы подробно рассмотрим каждое из этих движений в разделе «Техника броска», здесь приведем их в общем виде.

- Начальная позиция – слегка согнутые в коленях ноги. Согните ноги в коленях и разогните их полностью, совершая вертикальное движение. Ноги и бросковая рука должны двигаться вместе – ноги и рука разгибаются одновременно.

- До момента полного разгибания ног спина, плечи и бросковая рука продолжают плавно и непрерывно разгибаться. Держа мяч максимально высоко, бросковая рука направляет его в сторону кольца. Старайтесь не опускать мяч, а использовать движения ног в вертикальной плоскости для поддержания ритма. Привычка держать мяч высоко позволяет сделать быстрый выпуск мяча, снижая вероятность ошибки. Опуская мяч, бросковая рука смещается от центра, что может привести к боковому вращению мяча при последующем броске. Увеличение амплитуды движений при броске повышает вероятность ошибки и замедляет скорость выпуска мяча. При необходимости опустить мяч для поддержания ритма необходимо сконцентрироваться на том, чтобы бросковая рука находилась поверх мяча.

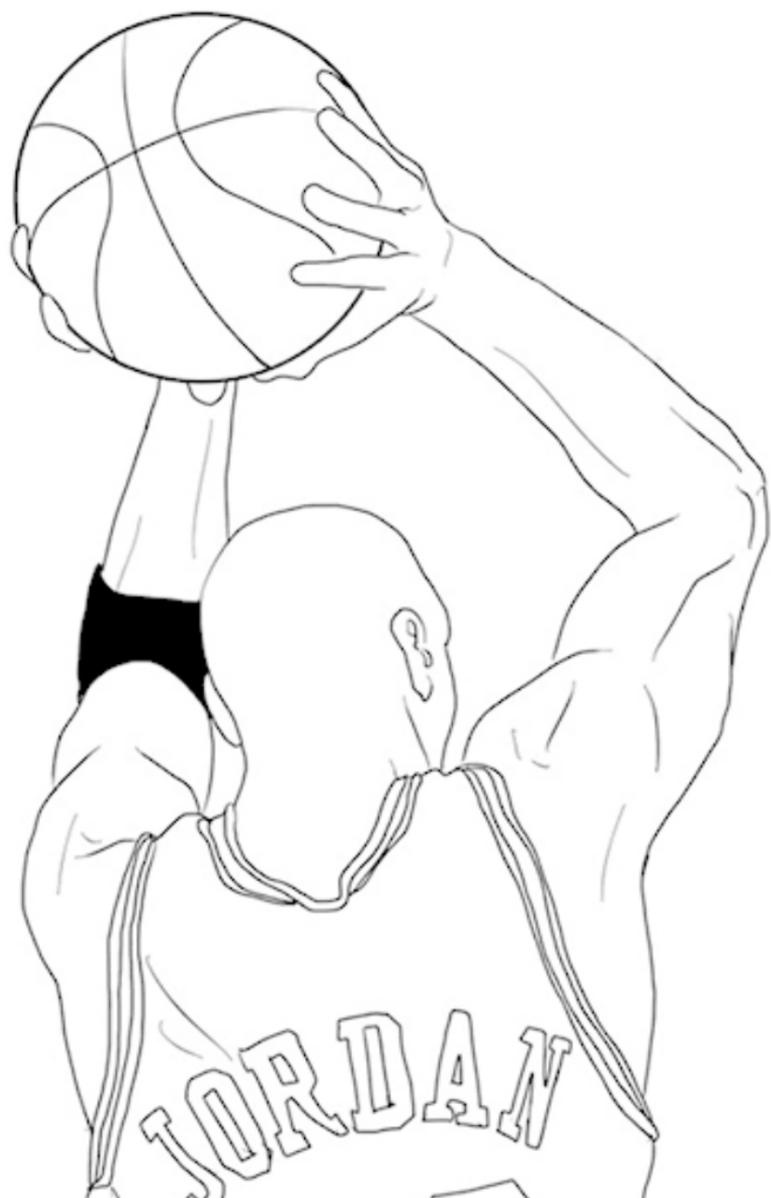
- При бросковом движении рук поддерживающая рука передает мяч в бросковую руку. Хороший ориентир для определения необходимого предела при перемещении мяча – появление складки на коже между запястьем и предплечьем.

- Такое положение рук позволяет осуществлять быстрый выпуск и стабильное сопровождение мяча. Бросковая рука

запястьем и пальцами направляется в сторону корзины с углом наклона руки 45–60 градусов с последующим полным разгибанием в локте.

- Завершающие действия, обеспечивающие силу броска и контроль над мячом, осуществляются посредством движений запястья и пальцев, направленных в сторону цели. Мяч выпускается касанием кончика указательного пальца, придавая мячу обратное вращение, что смягчает бросок. Поддерживающая рука касается мяча до момента выпуска.

Характер силы, с которой производится бросок, зависит от дистанции броска. На коротких дистанциях наибольший вклад в силу броска вносят рука, запястье и пальцы. Броски с дальних дистанций задействуют силу ног, спины и плеч. Плавный ритм и полное сопровождение мяча также улучшают дальние броски.



Бросок в прыжке из-под корзины осуществляется посредством прыжка с броском в высшей точке прыжка, где основная сила броска исходит от руки, запястья и пальцев. Бросок в прыжке на дальней дистанции дополнительно подразумевает одновременное участие в броске ног, спины и плеч.

Техника броска

Техника выполнения броска является важным аспектом. Хороший игрок должен быть техничным, но не техническим. Броски должны совершаться плавно и ритмично. Как упоминалось выше, все фазы броска должны протекать в последовательном ритме (рис. 1.2). Для тренировки непрерывно плавного и точного броска необходимо концентрироваться на одном или двух технических аспектах одновременно.

Зрение

Игрок должен видеть корзину, его взгляд фиксирован над передней частью кольца при совершении любых бросков, кроме бросков с отскоком мяча от щита. Броски с отскоком должны совершаться под углом 45 градусов к щиту. Зона 45-градусного броска располагается между линией штрафного броска и средней вспомогательной отметкой на боковой линии. Зона броска с отскоком называется 45-градусный конус, его угол расширяется при перемещении игрока назад от

кольца. При выполнении броска с отскоком необходимо целиться в ближний верхний угол квадрата на щите.

Цель необходимо увидеть как можно раньше и сохранять взгляд на ней до момента попадания мяча в корзину. Глаза не должны сопровождать полет мяча или отвлекаться на руки защитников. Концентрация на цели помогает избавиться от отвлекающих факторов, таких как крики, движения вне площадки, руки противника и даже грубый фол.

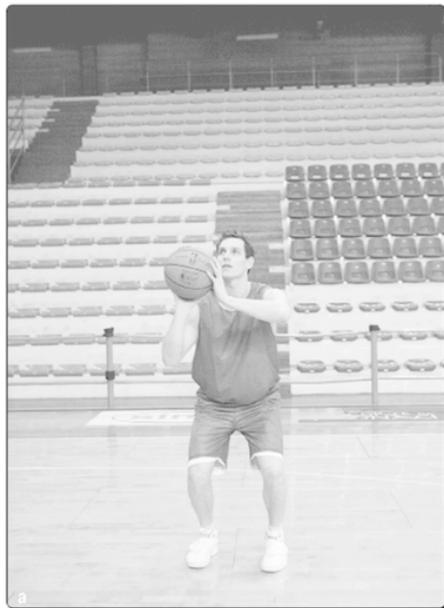


Рисунок 1.2 Техника броска: а) Мяч располагается между плечом и ухом, бросковая рука направлена на кольцо. Взгляд сфокусирован на цели непосредственно над передней

частью кольца. Колени слегка согнуты. Бросок начинается со сгибания ног в коленях с последующим полным их разгибанием в вертикальной плоскости для задания ритма и размаха. б) Ноги двигаются вместе с бросковой рукой – выпрямление ног и рук происходит одновременно. К моменту полного разгибания ног спина, плечи и бросковая рука разгибаются полностью плавно и непрерывно. Запястье и пальцы вытягиваются в сторону цели для обеспечения окончательной стадии выпуска мяча с помощью указательного пальца.

Баланс

Правильный баланс позволяет контролировать силу и ритм броска. Стойка игрока, положение его ног являются основой баланса. Постоянный контроль над стойкой обеспечивает баланс игрока.

- Ноги расставлены на ширину плеч, ступни, колени и бедра направлены строго на корзину.
- Ступня ноги со стороны бросковой руки направлена прямо. Носок другой ноги ставится относительно пятки ноги со стороны бросковой руки (связь «носок-пятка»).
- Ноги согнуты в коленях для обеспечения необходимой силы броска. Начинающие и уставшие игроки часто забывают сгибать колени и для компенсации недостатка силы броска вынуждены бросать мяч из-за головы или совершать пас от бедра, что приводит к ошибкам.
- Голова находится слегка впереди над корпусом для под-

держки баланса.

- Предплечья – в расслабленном положении в направлении корзины.

Движения ног

Для обеспечения ритма и размаха не опускайте мяч и не делайте шаг при броске, а пользуйтесь движением ног в вертикальной плоскости.

- В начальном положении колени слегка согнуты.
- Согните ноги в коленях и разогните их полностью, совершая вертикальное движение.
- Слова «вниз и вверх», произнесенные в начале броска, станут стимулом для движения ног в вертикальной плоскости, задавая ритм и силу броска.
- Ноги и бросковая рука должны двигаться вместе. Происходит одновременное разгибание ног и рук. К моменту полного выпрямления ног спина, плечи и бросковая рука разгибаются плавно и непрерывно по направлению к цели.

Используйте движение ног в вертикальной плоскости вместо опускания мяча для поддержания ритма. Привычка высоко держать мяч позволяет сделать быстрый выпуск мяча, снижая вероятность ошибки. Использование шага при броске способно увеличить размах, но в этом случае при выполнении броска появляется один лишний такт. Пользуясь методом с движением в вертикальной плоскости, бросок

производят за один такт. При броске с остановкой сгибание ног происходит во время самой остановки, позволяя сразу начать бросок и произвести быстрый выпуск.

Положение рук

Одним из самых неправильно оцениваемых факторов техники броска является положение рук. Бросковая рука должна располагаться ровно за мячом. Рука должна быть поднята в направлении кольца. Поддерживающая рука должна быть под мячом для соблюдения баланса. Данное положение рук называется «хват с подхватом». Бросковая рука всегда должна быть готова для совершения броска без предварительной балансировки мяча.

- Расположите руки достаточно близко друг к другу, держа их в расслабленном состоянии, а пальцы – в комфортном. Большой палец бросковой руки расслаблен и не отставлен сильно в сторону (для избежания напряжения в кисти и предплечье). Кисть в расслабленном положении естественным образом формирует поддержку для мяча, он лежит на подушечках пальцев, но не на ладони.

- Поместите поддерживающую руку под мяч. Вес мяча распределяется как минимум на два пальца (безымянный и мизинец). Бросковая рука находится в комфортном положении с локтем слегка отведенным назад и вбок.

- Поместите бросковую руку ровно позади мяча, держа указательный палец в его середине. Окончательный выпуск

мяча осуществляется указательным пальцем. При выполнении штрафного броска у игрока есть время для нахождения центра мяча, ориентируясь по ниппелю или иным меткам. Тренировка кончиков пальцев ведет к мягкому и точному броску.

- Держите мяч свободно впереди и над плечом бросковой руки в области между ухом и плечом.

Уверенность и техника броска важны сами по себе, но максимальная польза для бросков от них есть только при правильном сочетании.

Ровная постановка локтя

Держите ровно локоть бросковой руки. Локоть бросковой руки, поставленный ровно, выравнивает мяч по отношению к корзине. Некоторым игрокам не хватает гибкости для поддержки мяча сзади, и они вынуждены сдвигать руку вперед для сохранения постановки локтя. В данном случае необходимо взять мяч сзади со сдвигом вперед и после этого максимально возможно выровнять локоть.

Сопровождение мяча

Снайперы, стабильно совершающие точные броски, придерживаются правильной техники броска даже после того, как мяч выпущен в корзину.

- После окончательного выпуска мяча касанием указательного пальца не опускайте бросковую руку, держите ее в полностью вытянутом положении с указательным пальцем,

направленным строго на цель.

- Кисть бросковой руки направлена немного вниз, кисть поддерживающей руки направлена немного вверх.
- Не отводите взгляд от цели.
- Держите руку в положении сопровождения мяча до тех пор, пока он не достигнет корзины, после этого будьте готовы сделать подбор либо принять защитную стойку.

Ключевые команды

Уверенность и техника броска важны сами по себе, но максимальная польза для бросков от них есть только при правильном сочетании. Точное выполнение бросков требует объединения позитивного мышления с правильной техникой. Одним из способов их объединить является позитивный внутренний диалог. Данный метод самовнушения позволяет ускорить развитие навыка броска.

Позитивный внутренний диалог использует ключевые команды (сигнальные слова или слова-триггеры) для улучшения игровых навыков. Игроку необходимо выбрать слова, которые создадут ассоциации с правильной техникой, ритмом и уверенностью по отношению к выполнению броска. Ключевые команды должны быть короткими (желательно односложными) и индивидуальными. Несколько примеров таких команд:

- **Выше!** – команда для начала броска из верхней позиции

и для недопущения опускания мяча.

- Прямо! – команда для того, чтобы бросковая рука направлялась прямо на корзину без поворота запястья.
- Вперед! – команда для задания направления бросковой руки на кольцо.
- Палец! – команда для задания правильного выпуска мяча указательным пальцем.
- Вверх! – команда для задания траектории полета мяча.
- До конца! – команда для задания сопровождения мяча, используя плечи, руки, запястье и палец.
- Прямо! – команда для задания сопровождения мяча при помощи головы и плеч, не допуская отклонения или шага назад.
- Ноги! – команда для задания использования ног.
- Вниз и вверх! – команда для задания вертикального движения ног для ритма и размаха.

Игроку необходимо выработать свои внутренние команды, которые будут связаны с правильной техникой. Возможно, понадобится подобрать наиболее подходящие для каждого случая команды.

Мысленное последовательное произношение ключевых команд задает ритм броска, развивая технику и уверенность. Успешные игроки обязательно уделяют время мысленной тренировке. Мысленное произношение ключевых слов с представлением правильного выполнения соответствующих

фаз броска, а также наблюдение за попаданием мяча в корзину практически реализуются на площадке.

Некоторые игроки для закрепления образа успешного броска также используют слова-якоря. Примеры слов-якорей: «Да!», «Кольцо!», «Чистый!», «Получи!». Использование подобных слов позволяет избежать «аналитического паралича», возникающего, когда игрок слишком много времени тратит на обдумывание броска. Верный признак такого состояния – медленный либо неровный ритм совершения броска.

Наибольшей эффективности можно достичь, сочетая ключевые команды со словами-якорями. Для начала игрок может попробовать последовательность из трех команд (желательно односложных), сопровождая ими действия при броске с завершением выпуска при помощи указательного пальца. Для примера возьмем ключевые команды «Ноги!» и «До конца!», а словом-якорем будет «Да!». При выполнении броска игрок произнесет эту последовательность как «Ноги! – До конца! – Да!». Нужно произносить их вслух в соответствии с ритмом броска для большей эффективности.

Ключевые команды и слова-якоря являются реальными мыслями. При проговаривании их вслух снижается нагрузка на осознанный мыслительный процесс, что способствует лучшему автоматизму действий при выполнении броска. Ключевая команда задает правильную технику, а слово-якорь усиливает успех. По мере развития навыка брос-

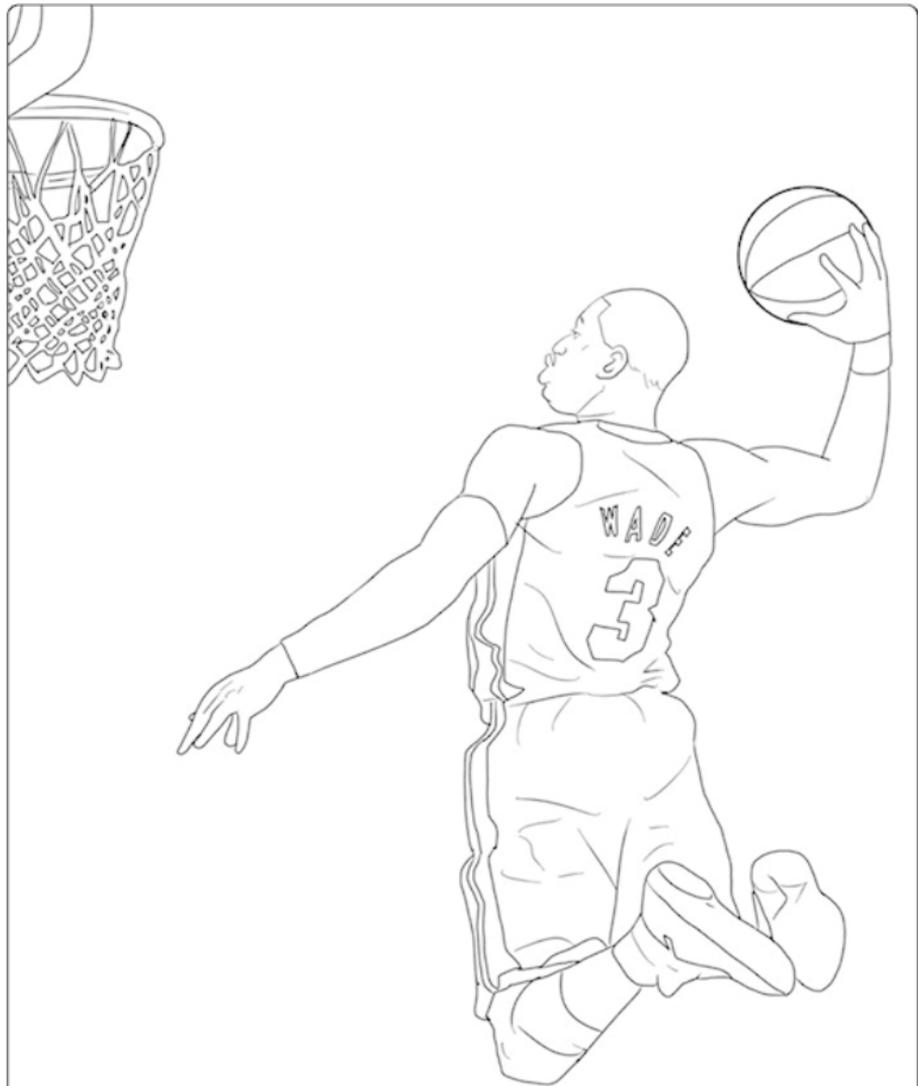
ка становится недостаточно одной ключевой команды. В остальном единственного слова-якоря вполне достаточно для поддержания игроком позитивного мышления и, как следствие, хороших результатов.

Контакт мяча с кольцом

Научитесь правильно совершать бросок, а затем вдумчиво тренируйтесь каждый день для улучшения понимания своего броска. Всегда можно получить совет и рекомендацию от тренера, когда тот рядом, но большая часть улучшения игровых навыков происходит при отсутствии тренера. Таким образом, необходимо получать обратную связь другими путями. Есть три хороших способа получить обратную связь: это наблюдение контакта мяча с кольцом, внутреннее ощущение броска и просмотр видео собственных бросков.

Анализ контакта мяча с кольцом во время броска позволяет улучшить выполнение броска, а также выявить ошибки и их причины. Помните, что мяч летит туда, куда он был направлен кистью и указательным пальцем бросковой руки. Промах со смещением вправо говорит о том, что кисть и указательный палец бросковой руки направили мяч в этом направлении. Кроме того, вероятно, что позиция тела игрока при таком промахе была смещена в сторону от корзины. Еще одной возможной причиной промаха мог стать сдвинутый с оси броска локоть, что привело к смещению сопровождения

мяча вправо.



Если вы видите, что мяч после касания кольца отлетает с вращением в сторону, значит, вы совершили бросок с боковым вращением мяча, что обычно вызвано неправильным начальным положением бросковой руки сбоку мяча. В случае если вы перекрутите мяч бросковой рукой, то он коснется правой части кольца и отскочит влево. Если же вы при броске недокрутите мяч, то он коснется левой части кольца с отскоком вправо. Среди других возможных причин бокового вращения – выпуск мяча безмянным, а не указательным пальцем, смещение руки на мяч сверху, контакт мяча с ладонью, а также сдвиг мяча поддерживающей рукой.

Тактильное чувство также может быть полезно. Можно почувствовать, когда бросковая рука смещается вправо или мяч выпускается безмянным пальцем. Обе эти ошибки приводят к боковому вращению мяча. Отличным методом для развития тактильного чувства является совершение бросков с закрытыми глазами. Делать это нужно в паре с помощником, который будет ловить мяч и описывать ваш бросок. После промаха помощник сообщает о смещении траектории мяча и о направлении отскока мяча после касания кольца. Анализируя броски, вы можете обнаружить и исправить свои ошибки до того, как они войдут в привычку.

Мысленная корректировка промаха

Думай, как снайпер, действуй, как снайпер, будь снайпером. Многие игроки расстраиваются после совершенных ошибок, особенно после промахов при броске. Зачастую это впоследствии отрицательно влияет на ход игры. Игрок, реагирующий на промах негативными мыслями, словами или жестами, настраивает себя на новый промах в будущем. Вы должны научиться вести себя как настоящий снайпер, не позволяя ошибкам сбивать свой моральный настрой.

Для наглядности приведем аналогию при работе с компьютером. Что делает человек, допуская ошибку во время набора текста на клавиатуре? Он продолжает делать эту ошибку? Конечно, нет. Он удалит неправильно введенный текст и заново наберет его правильно. Или выделит неправильную часть и заменит ее правильной. Схожий принцип должен применяться и при корректировке ошибок при бросках. После промаха вы должны понять причину, увидев отскок мяча от кольца или тактильно чувствуя бросок. После этого вы корректируете бросок с помощью подходящей позитивной ключевой команды. Например, вы поняли, что бросок был недостаточно сильным по причине незадействования ног. Чтобы исправить эту ошибку, вы говорите ключевую команду «Ноги!» для задания правильного использования ног при броске.

Прекрасным методом для улучшения результативности броска является использование позитивных слов-якорей совместно с моральной подготовкой и мысленного представления удачного броска. Выберите слово-якорь, которое поможет вам мысленно представлять попадающий в корзину мяч. Сразу после промаха сделайте корректировку при помощи ключевой команды и представьте успешный бросок, одновременно произнося слово-якорь. Это поможет поддерживать моральный настрой, без нарушения концентрации, что может вести к дальнейшим промахам. Научившись реагировать на промах, представляя успешный бросок, вы начинаете думать, как снайпер, действовать, как снайпер, и быть снайпером.

Бросок в прыжке

При выполнении броска в прыжке держите мяч на уровне между плечом и ухом, бросковая рука направлена на цель, поддерживающая рука расположена немного под мячом. Поддерживайте правильный угол между предплечьем и полом. Сконцентрируйте взгляд на цели. Подпрыгните вертикально вверх, полностью выпрямляя голеностоп, колени, спину и плечи, а затем приземлитесь в стойке, обеспечивающей равновесие, в место, откуда начинался прыжок, без смещения в любую из сторон.

Высота прыжка зависит от дистанции броска. Находясь

под плотной опекой, вложите достаточно сил в работу ног, чтобы прыгнуть выше защитника. Держите мяч немного выше. В верхней точке прыжка рука, запястье и пальцы в большей степени участвуют в броске мяча. Вы должны почувствовать момент, когда зависаете в воздухе, чтобы выпустить мяч.

Финт на бросок

Умение делать хороший финт на бросок является большим плюсом для любого снайпера. Финт на бросок применяется, чтобы заставить защитника думать, что бросок действительно произойдет. Правильный финт на бросок создает пространство для совершения броска из прыжка через защитника. Финт на бросок должен выглядеть как бросок. Небольшое движение мяча вверх не убедит защитника, что это бросок. Как мы любим говорить: «Финт на бросок – это несделанный бросок». Резко поднимите мяч перед головой, держа ноги согнутыми в коленях.

Правильный финт на бросок заставляет защитника выпрямить ноги, что позволяет бросающему мяч игроку прыгнуть выше защитника и совершить бросок без сопротивления. Дайте защитнику время отреагировать на финт. Понимание реакции защитника перед принятием решения, совершить ли бросок, проход или пас, является основой для успешного действия.

Трехочковый бросок

Совершая трехочковый бросок, находитесь достаточно далеко от линии, чтобы избежать заступа на нее. Сфокусируйтесь на корзине. Совершите размеренный бросок мяча в прыжке.

Игроки, совершающие успешные трехочковые броски, обладают следующими качествами:

- плавный и ровный ритм;
- последовательное использование ног, спины и плеч;
- правильная техника, например направление бросковой руки в сторону цели;
- ровная постановка локтя;
- сопровождение мяча до кольца.

При выполнении большинства дальних бросков в прыжке у игрока есть достаточно времени, необходимость прыгать выше защитника не возникает. Следовательно, большую часть силы ног можно вкладывать в бросок, а не в прыжок. При необходимости дополнительной силы можно задействовать шаг при броске. Необходимо понимать, что бросок должен быть совершен во время прыжка, но не в момент наивысшей точки полета. Стремитесь выполнить размеренный прыжок для совершения броска без излишнего напряжения. Наиболее важны равновесие и контроль, а не максимальная

высота прыжка. Плавный ритм и полное сопровождение мяча также важны при совершении дальних бросков в прыжке. Постарайтесь приземлиться в то же самое место, откуда начинался прыжок.

Быстрый выпуск мяча

Главная цель в баскетболе – результативный бросок, а его осуществлению способствует пас, который позволит игроку поймать мяч в готовой к броску позиции на дистанции надежного броска. Дистанция надежного броска – это расстояние до корзины, на котором игрок способен стабильно совершать успешный бросок с дальней дистанции.

Держите руки и ноги наготове для выполнения быстрого выпуска мяча. Обозначьте руками цель передающему мячу игроку, держа их над плечами в бросковой позиции, ноги в коленях держите слегка согнутыми. Хорошим пасом является тот, который позволяет поймать мяч в позиции, подходящей для совершения броска с использованием быстрого выпуска. Хороший пас – залог хорошего броска. Совершите прыжок после паса мяча, сохраняя направление на корзину и бросковую позицию.

Умение ловить мяч также необходимо для совершения успешных бросков. Ловите мяч расслабленными руками, фиксируя его после поимки. Позвольте мячу самому прилететь в ваши руки, не тянитесь за ним. Находясь в бросковой

позиции с бросковой рукой, направленной на кольцо позади мяча, и с поддерживающей рукой под мячом, используйте метод ловли мяча «хват с подхватом». Никогда не ловите мяч расставленными в стороны руками, так как это ведет к его повороту при приведении в бросковую позицию, что в условиях игры приводит к боковому вращению мяча. Поймайте мяч сзади бросковой рукой, направленной на кольцо, и подхватите его снизу поддерживающей рукой.

Большинство бросков в баскетболе – броски без сопротивления (конец быстрого прорыва, передача открытому игроку после переключения защитника, передача из ловушки, перемещения мяча против зонной защиты или защиты с помощью, выход из-за заслона, заслон и выход наружу после разворота, дальний отскок и т. д.). При бросках без сопротивления совершающий передачу игрок целится в дальнюю руку бросающего игрока, которой тот поймает мяч перехватом. Одним движением поймайте мяч, находясь в направлении к корзине, и совершите бросок. Согните колени перед тем, как поймать мяч, и разогните их после того, как поймаете его, совершая ритмичное движение вниз-вверх. Держа мяч максимально высоко, бросковая рука направляет его в сторону корзины. Задайте ритм при помощи движения ног вниз-вверх, не опускайте мяч. Держите мяч высоко для быстрого выпуска мяча с меньшей вероятностью ошибки.

Совершите прыжок в сторону мяча при неточной передаче. Сделайте финт на бросок перед броском, если вы не мо-

жете поймать мяч, сохраняя ритм броска. Финт на бросок дает время для того, чтобы задать ритм броска рукам и ногам. Используйте поворот на опорной ноге, только находясь под плотной опекой.

Используйте ключевые команды для освоения правильной техники, задачи ритма и формирования уверенности. Примером ключевых команд для быстрого выпуска и задачи ритма ногам являются «Вниз и вверх!», чтобы задать ритм и размах движением вниз-вверх для ног, а также «Вверх и выше!», чтобы начать бросок, не опуская мяч.

Бросок после приема мяча

При совершении броска после приема мяча держите руки готовыми для немедленного выполнения броска. Приведение рук в готовую позицию отнимает время и влияет на бросок.

При передаче мяча из-под корзины. Принимая передачу из-под корзины, поймите мяч сзади бросковой рукой, направленной на кольцо, и подхватите его снизу поддерживающей рукой.

При передаче со стороны сильной руки. Принимая передачу со стороны сильной руки, поймите мяч поддерживающей рукой и поместите бросковую руку сзади мяча, направив ее на кольцо. Переместите поддерживающую руку под мяч (рис. 1.3).

При передаче со стороны слабой руки. Для передачи со стороны слабой руки, поймите мяч бросковой рукой, подхватите его снизу поддерживающей рукой и переместите бросковую руку, поместив ее сзади мяча, направив на кольцо.

Бросок после ведения мяча

Оказавшись в открытой позиции, ударьте мячом об пол перед ногой со стороны бросковой руки, поднимите и направьте на корзину мяч, находясь в бросковой позиции. Не тянитесь к мячу. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держите ноги согнутыми в коленях для предотвращения сдвига вперед, назад или в стороны.



Рисунок 1.3 Бросок после приема мяча при передаче со стороны сильной руки. Поймайте мяч поддерживающей рукой и поместите бросковую руку сзади мяча, направив ее на кольцо. Переместите поддерживающую руку под мяч.

Поднимите мяч, располагая бросковую руку сверху, а поддерживающую руку снизу мяча. При выполнении броска для придания обратного вращения мячу держите бросковую руку сзади мяча, направляя ее на цель. Никогда не поднимайте мяч, держа его по бокам с последующим поворотом в бросковую позицию. В игровых условиях это может привести к пере- или недокручиванию мяча бросковой рукой с прида-

нием ему бокового вращения во время выпуска.

Ведение мяча в сторону сильной руки. При ведении мяча в сторону сильной руки ударяйте им об пол дальней от корзины рукой, не отрывая взгляд от корзины. Поймите действия защитника. Отодвиньтесь от защитника, совершив один длинный удар мяча об пол дальней от корзины рукой (той, которая дальше от защитника), оттолкнувшись опорной ногой. Наметьте место для удара мяча об пол за корпусом защитника. Не отводите взгляд от корзины. Защищайте мяч с помощью ближней от корзины руки и корпуса. Подпрыгните вслед за мячом после последнего удара мяча об пол. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее вверх, а поддерживающую руку снизу мяча. Подпрыгните вертикально вверх и совершите бросок в прыжке. Приземлитесь ровно.

Ведение мяча в сторону слабой руки. При ведении мяча в сторону слабой руки ударяйте им об пол дальней от корзины рукой, не отрывая взгляд от корзины. Поймите действия защитника. Отодвиньтесь от защитника, совершив один длинный удар мяча об пол дальней от корзины рукой (той, которая дальше от защитника), оттолкнувшись опорной ногой. Наметьте место для удара мяча об пол за корпусом защитника. Не отводите взгляд от корзины. Защищайте мяч с помощью ближней от корзины руки и корпуса. Со-

вершите второй удар мяча об пол (перевод мяча перед собой), перемещая мяч на сторону бросковой руки. Подпрыгните вслед за мячом после последнего удара мяча об пол. Поднимите мяч перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча. Подпрыгните вертикально вверх и совершите бросок в прыжке. Приземлитесь ровно.

Бросок в прыжке с шагом назад

Поймите действия защитника. Совершите финт, чтобы защитник решил, что вы делаете проход, быстро отступите на один шаг назад от защитника, одновременно ведя мяч дальней от корзины рукой, создавая дистанцию перед защитником. Подпрыгните вслед за мячом и поднимите его перед коленом ноги со стороны бросковой руки, держа ее поверх, а поддерживающую руку снизу мяча (рис. 1.4).

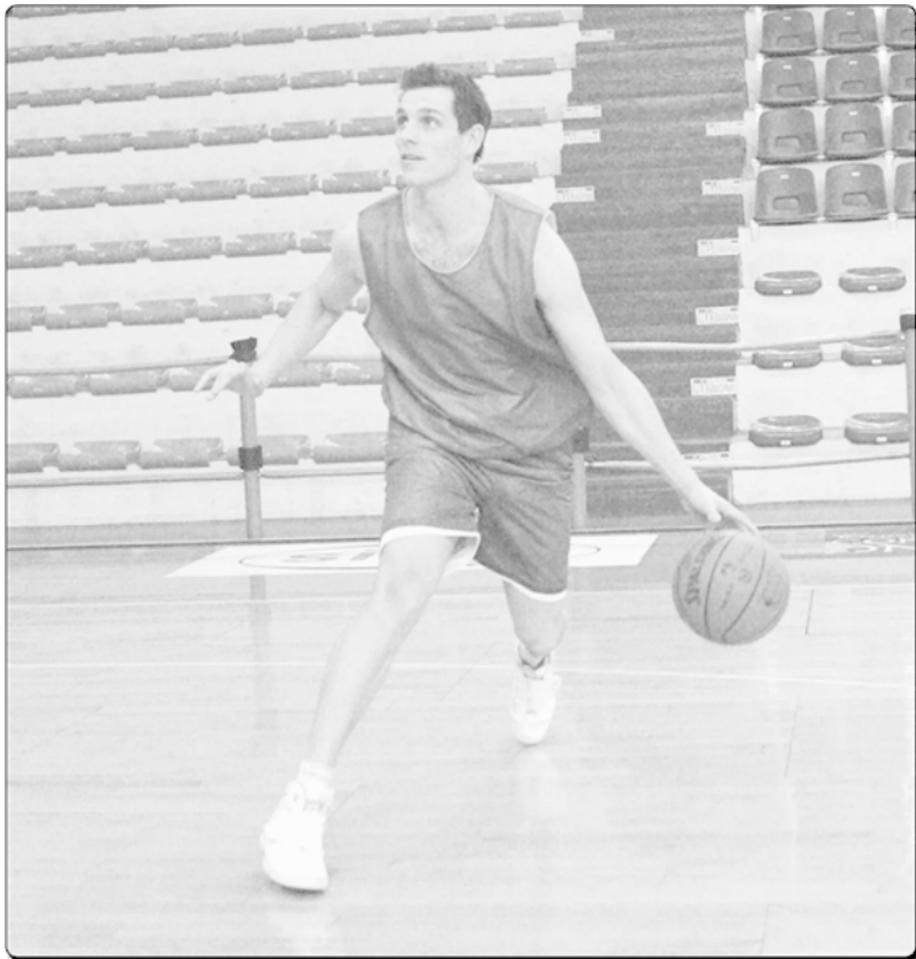


Рисунок 1.4 Совершите резкий финт на бросок, сделайте быстрый шаг назад от защитника дальней ногой, одновременно ведя мяч дальней от корзины рукой.

Совершите бросок в прыжке. Добейтесь устойчивого положения, поднимая мяч от колена и принимая в направле-

нии корзины подчеркнутое положение плеч, головы и бросковой руки при сопровождении мяча для компенсации наклона назад головы и плеч после совершения броска.

Финт на сквозной бросок в прыжке

Вы должны быть достаточно сильным игроком, чтобы совершить данный бросок. Сделайте резкий финт на бросок. Остановитесь и определите положение рук защитника, если он агрессивен. Если рука защитника находится высоко со стороны мяча, сделайте шаг ближней к нему ногой, заступая за его ведущую ногу, подныривая головой и плечами под рукой защитника (рис. 1.5).

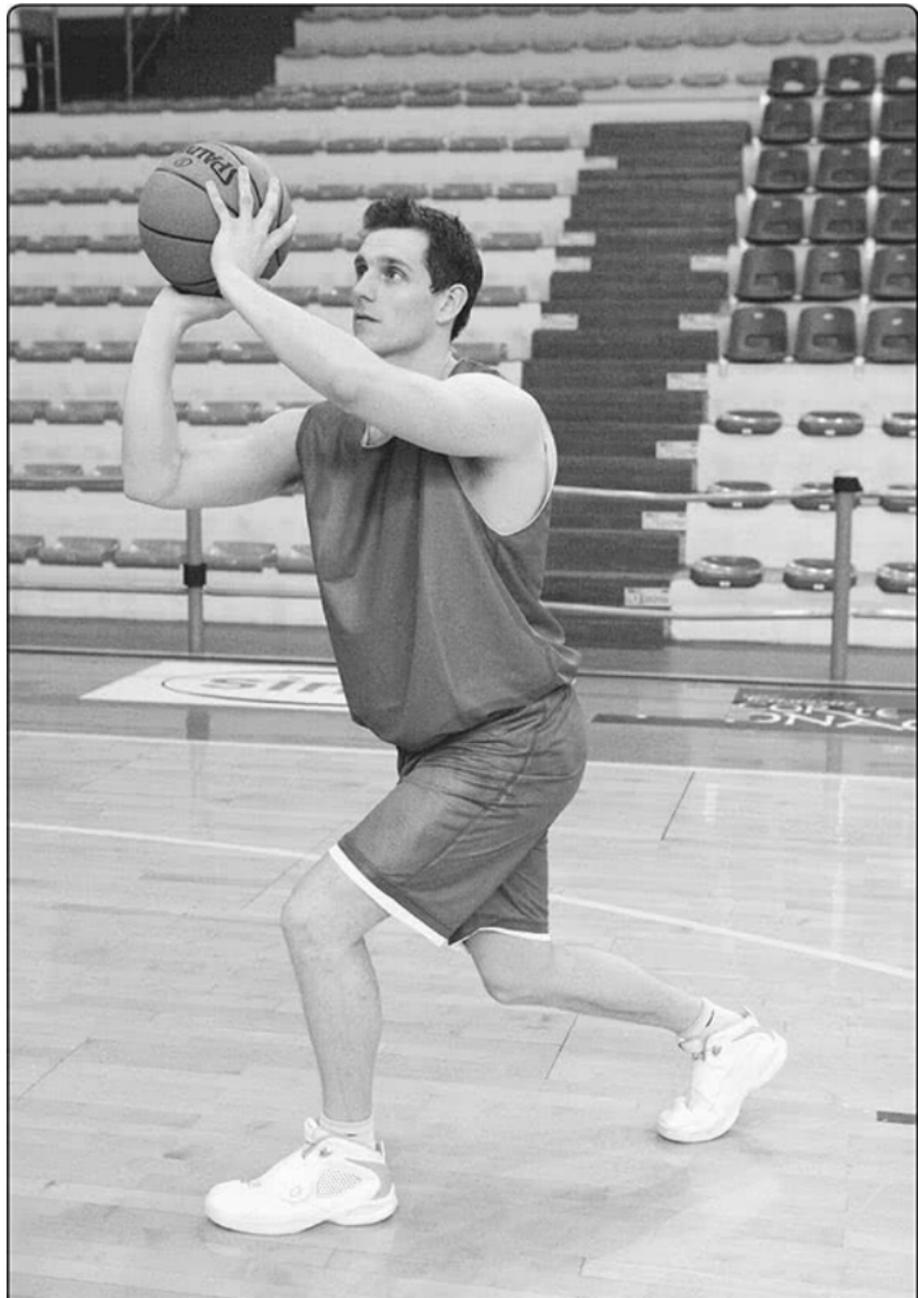


Рисунок 1.5 Поймите реакцию защитника на резкий финт на бросок. Если рука защитника находится высоко, заступите за его ведущую ногу, подныривая головой и плечами под рукой защитника.

Защищайте мяч с помощью головы и плеч, уводя его из зоны досягаемости защитника с целью совершить бросок в прыжке. Будьте сильными. Ожидайте фола, но доведите бросок до конца, получая возможность получить три очка.

Исправление ошибок при бросках

Ошибка: Бросок мяча слишком близко

Исправление: Установите ощущение во время броска, чтобы определить, следует ли больше силы передать от ног, выполняя доведение броска, удерживая бросающую руку вверх, пока мяч не достигнет корзины, или бросая быстрым и равномерным ритмом.

Ошибка: Бросок мяча слишком далеко

Исправление: Поднимите бросающую руку выше, придавая броску более высокую дугу (от 45 до 60 градусов); совершайте бросок, держа голову и плечи двигающимися вперед и вверх к кольцу во время доведения броска.

Ошибка: Непоследовательные броски, близко и далеко

Исправление: Вытяните руку с полным вытягиванием локтя на доведении броска, вместо того чтобы отводить плечи назад.

Ошибка: Удар по правой стороне кольца (бросок правой рукой)

Исправление: Проблема заключается в неправильном подходе к корзине или начале броска с комбинацией мяча перед головой и вытянутым в сторону локтем, что приводит к тому, что рука направляется на броске в правую сторону. Начните с расположения тела на квадрате к корзине. Поместите мяч на сторону броска у головы между ухом и плечом, бросающая рука обращена к передней части кольца. Это позволяет руке, запястью и пальцам двигаться прямо к корзине.

Ошибка: Удар по правой стороне кольца (бросок правой рукой)

Исправление: Проблема заключается в неправильном подходе к корзине или начале броска с комбинацией мяча от правого бедра или слишком далеко вправо, что приводит к тому, что мяч колеблется справа налево во время броска. Колебание мяча возникает, когда ноги недостаточно используются для мощности. Начните с расположения тела на квадрате к корзине. Поместите мяч на сторону броска у головы между ухом и плечом, бросающая рука обращена вперед, а локоть внутрь. Сосредоточьтесь на том, чтобы броса-

ющая рука, запястье и пальцы двигались прямо к корзине.

Ошибка: Отсутствие диапазона, контроля и согласованности при броске, промахи при броске, слишком далеко или в другую сторону

Исправление: Поместите мяч на сторону броска у головы между ухом и плечом, бросающая рука обращена вперед. Усиьте движение ног вниз и вверх и завершите доведение броска, удерживая руку прямо вверх, пока мяч не достигнет корзины.

Ошибка: Мячи во время броска ударяют по кольцу и крутятся или скользят с передней на заднюю часть кольца и вылетают, а не ударяют о кольцо и не проходят через обруч

Исправления: Избегайте бокового кручения мяча. Чтобы получить обратное вращение вместо бокового, начните бросок высоко, бросающая рука обращена к передней части кольца, а балансирующая рука под мячом находится в положении блокировки и группировки. Не опускайте мяч из-за ритма. Понижение мяча обычно уводит бросающую руку от центра, вызывая боковое вращение, когда мяч поднимается для броска. Чем дольше ход, тем больше вероятность ошибки и медленнее выпуск мяча. Если вам нравится опускать мяч для ритма, сосредоточьтесь на том, чтобы бросающая рука находилась поверх мяча. Подчеркните прямое доведение броска. Перед броском убедитесь, что позиция руки

установлена, и сконцентрируйтесь на выпуске мяча от указательного пальца. Удар по мячу большим пальцем небросающей руки приведет к боковому вращению. Практикуйте броски, удерживая большой палец и указательный палец небросающей руки сомкнутыми вместе. Сделайте упор на броске мяча одной рукой (бросающая рука).

Ошибка: Броскам не хватает контроля, и мяч сильно ударяет по кольцу, несмотря на то что техника выполнения и механика кажутся правильными

Исправление: Мяч, скорее всего, опирается на ладонь. Расслабьте большой палец бросающей руки и поместите мяч на подушечки пальцев, не касаясь ладонью мяча. Это позволяет отпустить подушечки пальцев, что приведет к обратному вращению, контролю и мягкому касанию.

Ошибка: Все еще промахи, несмотря на то что механика и техника выполнения кажутся правильными

Исправление: Попросите партнера проверить ваши глаза. Если ваши глаза двигаются, вы, вероятно, следите за полетом мяча, а не фокусируетесь на цели, которая находится чуть выше передней части кольца. Сконцентрируйтесь на цели, пока мяч не достигнет корзины; не смотрите на полет мяча по воздуху.

Ошибка: Невозможность поймать и совершить бросок

одним движением, дотягиваясь до мяча

Исправление: Как только вы встали в открытую позицию для броска, задайте хорошую цель, подняв руки в позицию для броска. Сразу же после паса отпрыгните за мяч, лицом к корзине для совершения броска. Пусть мяч попадет в руки. Не тянитесь за мячом.

Ошибка: Медленный выпуск мяча после получения паса, вызванного опусканием мяча перед его броском

Исправление: Поймайте мяч в позиции для броска, удерживая мяч высоко во время совершения броска одним движением.

Ошибка: Медленный выпуск мяча после получения паса сбоку, вызванный тем, что принимающий обращен лицом к передающему пас и тянется к мячу

Исправление: Повернитесь лицом к корзине, поверните голову, чтобы увидеть пас, и пусть мяч придет к вам. Прыгните за мяч, чтобы поймать его и совершить бросок одним движением.

Ошибка: Поймать мяч руками сбоку и повернуть его в нужное положение, приведя мяч к боковому вращению

Исправление: Заблокируйте мяч дальней рукой и проведите небросающую руку под мяч. Бросающая рука всегда должна находиться за мячом перед броском. При получении

паса по стороне сильной руки дальней рукой является небросающая. После того как вы поймаете мяч, проведите небросающую руку под мяч. При получении паса со слабой стороны дальняя рука является бросающей. Когда ловите мяч, заблокируйте пас бросающей рукой. Затем переведите бросающую руку, сняв ее с бока мяча, и установите ее за мяч так, чтобы она была обращена к передней части кольца.

Ошибка: При совершении броска с дриблинга касание бока мяча и начала броска со стороны тела, приводящее к промаху влево или вправо от корзины

Исправление: В открытой позиции проводите дриблинг к передней части колена со стороны броска и поднимите мяч вверх, стоя лицом к корзине для совершения броска; не тянитесь за мячом.

Ошибка: Поднятие мяча с дриблинга руками по бокам и поворачивание мяча на место, приводя к боковому вращению во время броска

Исправление: Поднимите мяч вверх перед коленом со стороны совершения броска, бросающая рука находится поверх мяча, а небросающая под ним. Когда ваша рука находится на верхушке мяча во время подхвата, когда вы поднимаете мяч для броска, ваша рука будет направлена к передней части кольца. Это позволит вам совершить бросок с обратным вращением.

Ошибка: Занос вперед, назад или вбок при совершении броска с дриблинга

Исправление: Измените импульс вперед, назад или вбок на восходящий импульс. Поднимите мяч вверх перед коленом со стороны броска, согнув колени, чтобы получить баланс для совершения броска и предотвратить занос вперед, назад или вбок.

Советы тренеру для совершенния бросков

- Узнайте игроков, которых вы тренируете. Научитесь слушать больше, чем говорить. Игрок хочет чувствовать себя комфортно с вами в качестве тренера и доверять вам, прежде чем вы станете работать с ним. Иногда вы тренируете игрока, который думает, что он не может совершить бросок. Всегда начинайте с того, что игрок делает хорошо.
- Тренируйте каждого игрока индивидуально. Вы не хотите, чтобы игрок узнавал все, что вы знаете о совершении бросков. Вы хотите, чтобы каждый игрок узнал, что ему нужно знать, чтобы улучшить свой бросок.
- Мотивируйте игроков говорить с вами, рассказывая вам, что им нравится и не нравится. Скажите игроку: «Я хочу, чтобы ты совершал броски с уверенностью и ритмом. Я хочу работать над механикой, который больше всего помога-

ет броску». Затем он корректирует то, что хочет исправить. Скажите: «Я здесь, чтобы тренировать и помогать тебе, но ты будешь учиться тренировать себя сам».

- Задавайте вопросы, чтобы узнать, что ищет игрок. Вы можете много узнать об игроке из его ответов. Когда вы действительно слушаете его ответы, вы можете подстраивать свои ответы под его конкретные нужды. Спросите у игрока: «Когда у тебя получается хороший бросок, что ты делаешь?» На этот вопрос нет неправильного ответа. Ответ игрока просто указывает его уровень уверенности и то, что он знает о своем собственном броске. Если игрок отвечает: «Я просто бросаю!», это может указывать на то, что он обладает уверенностью или что он не переусердствует, когда совершает бросок. Если он ответит: «Когда я хорошо совершаю бросок, мои плечи идут к корзине», вы знаете, что он понимает, что он хочет делать, когда совершает бросок. Если он ответит: «Мяч заходит в корзину», это может означать, что он мало знает о своем броске.

- Будьте проще. Пусть инструкции остаются простыми и краткими, но вдохновляющими. Игроки теряют интерес, если тренерский разговор длинный, слишком подробный или скучный. По большей части игроки не улучшаются во время разговора. Позвольте им совершать броски.

- Стремитесь поддерживать высокий уровень доверия. Будьте позитивным; продолжайте мотивировать игроков знать, что они могут и будут добиваться своих целей. Моти-

вируйте их последовательно делать то, что нужно для достижения своих целей; никогда не позволяйте им думать, что они достигнут чего-то меньшего, чем успех. Постоянно говорите игрокам: «Ты снайпер!»

Глава 2

Маневры на периметре

Стэн Ван Ганди

Баскетбол является командной игрой, но при этом каждый игрок в нападении должен быть способен играть против защитника один на один. Вначале игроки должны научиться, как открываться для получения мяча. Это требует осваивания основных маневров с мячом при игре один на один. После изучения основ можно приступать к продвинутым маневрам. Навык владения маневрами должен быть освоен настолько хорошо, что игрок смог бы моментально выбрать правильный для победы над защитником.

Работая в Майами, мне довелось тренировать Дуэйна Уэйда, который хорошо умеет открываться для получения мяча на периметре и создать возможность для броска сразу после этого. Более высокие форварды, такие как Рашад Люис или Хидайет Туркоглу, которых я тренирую в настоящее время в Орlando, также способны показать впечатляющую игру на периметре, демонстрируя выдающиеся навыки ведения мяча и хороший бросок с дальней дистанции.

Действия для получения мяча в открытой позиции

Начнем с самых базовых советов к действиям по созданию дистанции до защитника для получения паса.

- Начинайте движение для получения открытой позиции, только когда партнер по команде готов сделать передачу.
- Получите мяч в той зоне площадки, где вы сможете сделать передачу, ведение или бросок мяча. Придерживайтесь дистанции надежного броска.
- Получение открытой позиции не должно занимать более двух-трех секунд. Чем дольше у вас это занимает, тем больше есть времени у защиты для восстановления позиции.
- Двигайтесь обычными шагами в сторону защитника, не смотря на игрока, передающего вам мяч. Делая маленькие шаги и смотря на передающего мяч игрока, вы даете четкий сигнал защитнику приготовиться к вашему маневру.
- Войдите в контакт (не толкая) с защитником, используя плечо и руку ближайшей к корзине стороны тела. Это помогает отвлечь защитника. Затем резко отойдите назад, получая дистанцию до защитника. Отходя не строго назад, а по диагонали, вы вынудите защитника потратить еще больше времени на восстановление своей позиции. Держите колени согнутыми и будьте готовы к атаке после получения мяча.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.