

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.	9
БЛАГОДАРНОСТИ	10
ОБ NBСА	12
О редакторе.	12
О СОАВТОРАХ	13
КЛЮЧ К ДИАГРАММАМ	21
Часть I. Индивидуальное нападение.	23
ГЛАВА 1. ТЕХНИКА БРОСКА.	25
<i>Хал Виссел</i>	
ГЛАВА 2. МАНЕВРЫ НА ПЕРИМЕТРЕ.	41
<i>Стэн Ван Ганди</i>	
ГЛАВА 3. ПРИЕМЫ АТАКИ НА ПОЗИЦИИ ЦЕНТРОВОГО ИГРОКА	57
<i>Карим Абдул-Джаббар</i>	
ГЛАВА 4. ЗАСЛОНЫ И МАНЕВРЫ С ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.	73
<i>Фил Джонсон</i>	
Часть II. Командное нападение.	95
ГЛАВА 5. АТАКУЮЩЕЕ НАПАДЕНИЕ.	97
<i>Эвери Джонсон</i>	
ГЛАВА 6. ТРЕУГОЛЬНОЕ НАПАДЕНИЕ	111
<i>Фил Джексон и Текс Уинтер</i>	
ГЛАВА 7. ПРИНСТОНСКОЕ НАПАДЕНИЕ	133
<i>Эдди Джордан и Пит Кэррил</i>	
ГЛАВА 8. НАПАДЕНИЕ «ФЛЕКС»	157
<i>Рубен Маньяно</i>	

Часть III. Быстрый прорыв 169

ГЛАВА 9. ОСНОВЫ БЫСТРОГО ПРОРЫВА. 171
Джордж Карл и Даг Моэ

ГЛАВА 10. ОСНОВНАЯ АТАКА И РАННЕЕ НАПАДЕНИЕ
ПРИ БЫСТРОМ ПРОРЫВЕ 185
Майк Д'Антони, Олвин Джентри и Марк Яварони

Часть IV. Особые комбинации 199

ГЛАВА 11. КОМБИНАЦИИ С НАДЕЖНЫМ БРОСКОМ 201
Лайнел Холлинз

ГЛАВА 12. КОМБИНАЦИИ ПРИ ВВЕДЕНИИ МЯЧА В ИГРУ
ИЗ-ЗА ПРЕДЕЛОВ ПЛОЩАДКИ 213
Брендан Мэлоун

ГЛАВА 13. РЕЗУЛЬТАТИВНЫЕ КОМБИНАЦИИ
НА ПОСЛЕДНИХ СЕКУНДАХ 235
Дэйв Вол

Часть V. Индивидуальная и командная защита 249

ГЛАВА 14. ПРЕССИНГ ИГРОКА С МЯЧОМ. 251
Майк Фрателло

ГЛАВА 15. ПРЕССИНГ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ 263
Джим Обрайен

ГЛАВА 16. СТРАТЕГИИ ЗАЩИТЫ 275
Дел Харрис

Часть VI. Основы тренерской работы 293

ГЛАВА 17. ПРОДУКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 295
Лоуренс Фрэнк

ГЛАВА 18. ПОДГОТОВКА К ИГРЕ 309
Майк Данливи и Джим Эйен

ГЛАВА 19. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ИГРОКОВ 321
Кевин Истмэн

ГЛАВА 20. МОТИВАЦИЯ ИГРОКА И ТРЕНЕРА 335
Скотт Скайлз и Джон Бах

ГЛАВА 21. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ
НАД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ 345
Рич Далатри

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ. 361



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

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, желаний 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 миллионами зрителей, 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 прочте-

те 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 проникательную, 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 NBA 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 NBA, которые были опубликованы в Соединенных Штатах и Италии. Много времени потребовалось для «Книги тренеров NBA». 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 NBA и помощников 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 NBA, а затем человеком, который стоял за глобальным успехом NBA.

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 поддерживал 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 Боокки, талантливому фотографу, и игрокам, которые позируют для фотографий: Квад Лоллис, Я. Р. Рейнольдс, Дэмиен Райан, Кори Албано и Юниор Н'Гюссан.



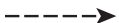







Книга тренеров НБА — это, прежде всего, книга ресурсов, и она не могла быть написана без помощи всех тренеров, игроков и руководителей со всего мира, мысли которых воплощены в этой книге. Я также в долгу перед Патриком Бауманом, генеральным секретарем ФИБА, и Зораном Радовичем, директором ФИБА по развитию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

Большое спасибо моей команде в «Cantelli Editore» в Болонье: Филиппо Маццони, Корра-

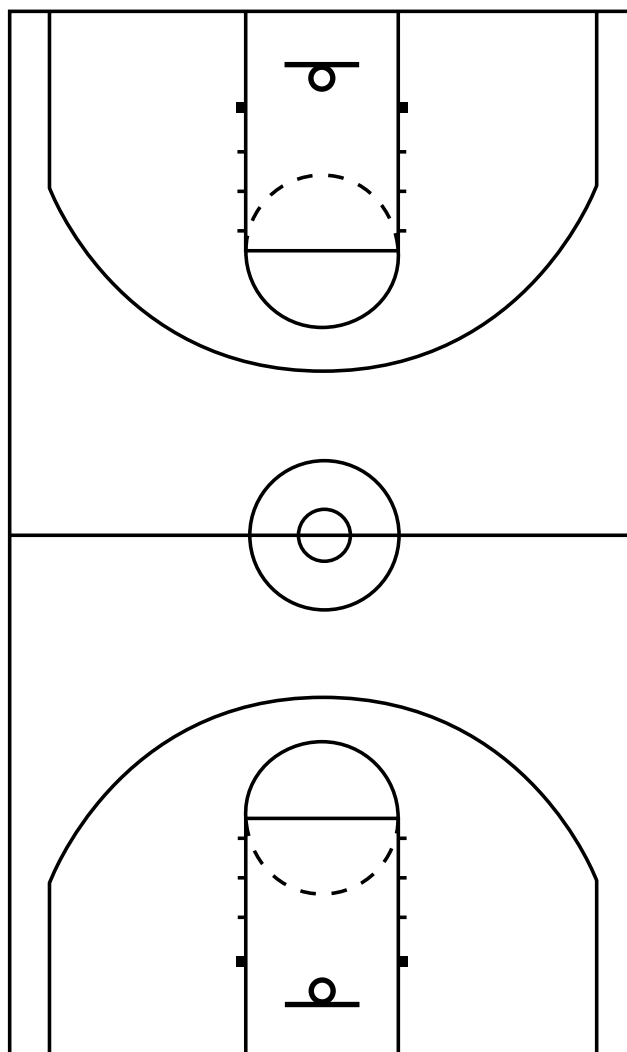
до Де Белвису, Мирко Меллони, Гастоне Марчези, Донато Виглионе и Лизе Каваллини. Они помогли мне с тех пор, как я начал собирать книгу воедино. Спасибо также трем другим сумасшедшим баскетбольным фанатам, таким как я: Ачилл Саул, Дарио Адами и Микеле Таламацци.

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

Ключ к диаграммам

	Движение игрока	 ① ② ③ ④ ⑤	Нападающий
	Пас	X X ₁ X ₂ X ₃ X ₄ X ₅	Игрок защиты
	Бросок	 ①	Нападающий с мячом
	Ведение мяча	 C	Тренер
	Заслон	 R	Спортсмен, умеющий подбирать отскочившие от щита мячи
	Передача мяча (из рук в руки при заслоне)		

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**

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 защитника 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 за-

блуждение. 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 настроя. 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 уверен 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 трени-



Рисунок 1.1 На кольцо помещаются три с половиной мяча.

ровок 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.

Хорошие снайперы остаются уверенными, даже когда после 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

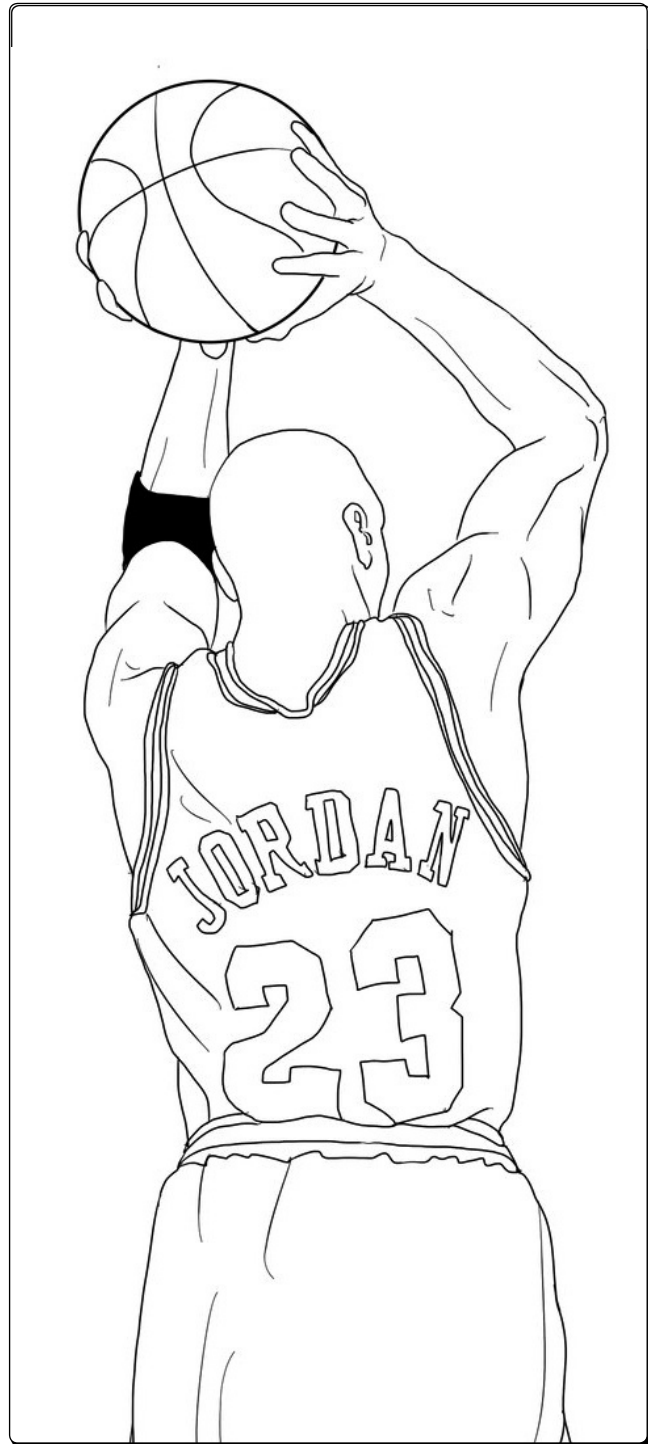
Игра в баскетболе должна проходить в четкой, плавной и ритмичной манере, особенно это касается выполнения броска. При выполнении броска происходит синхронизация разгибательных движений ног, спины, плеч и бросковой руки в локте со сгибанием запястья и пальцев. Броски, совершаемые с равномерным темпом 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.

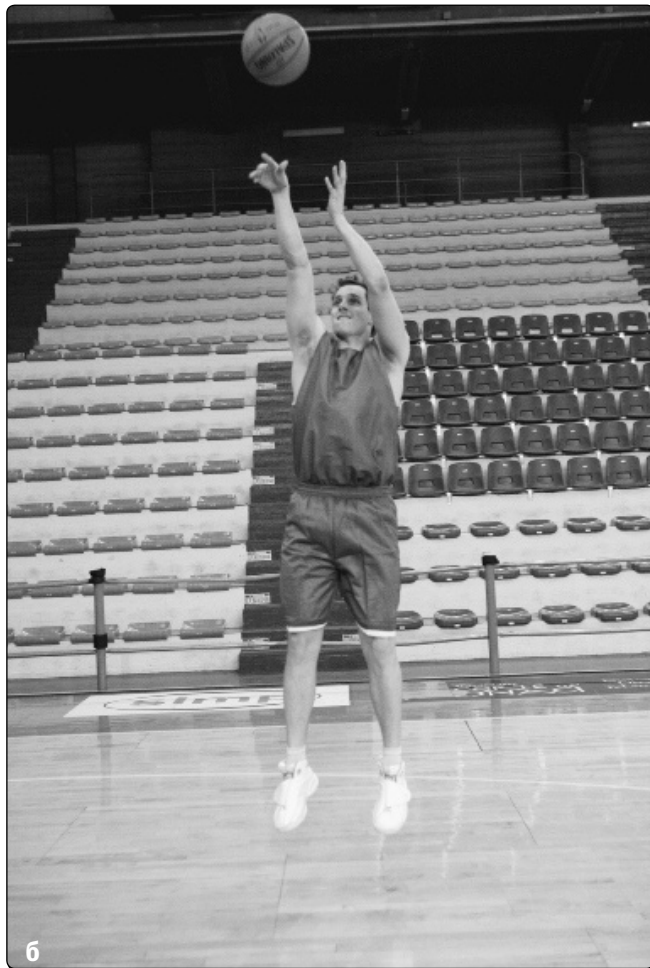
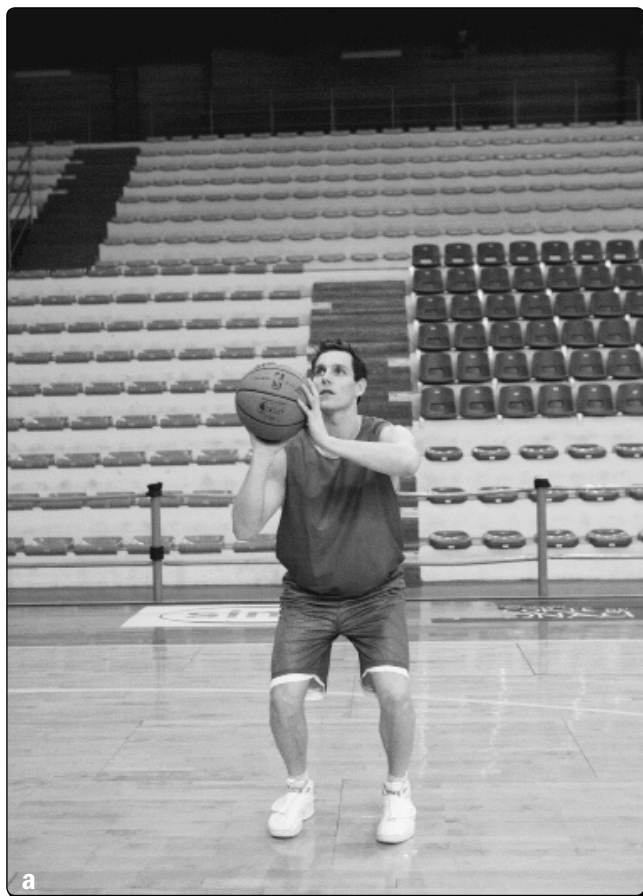


Рисунок 1.2 Техника броска: **а)** Мяч располагается между плечом и ухом, бросковая рука направлена на кольцо. Взгляд сфокусирован на цели непосредственно над передней частью кольца. Колени слегка согнуты. Бросок начинается со сгибания ног в коленях с последующим полным их разгибанием в вертикальной 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 поддержки 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 вы-

прямления 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 се-

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

редине. 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.

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!», «Чи-

стый!», «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 броска 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 направ-