

БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ



ПОСОБИЕ ТРЕНЕРА

МАРК ВОЛКЕР

СОДЕРЖАНИЕ

1. Биография Марка Волкера.....	1
2. Введение	2
3. Тренерская работа	3
Философия	3
Пирамида успеха	4
Тренерские стили	4
Коммуникация	5
Дисциплина.....	5
Точки внимания/не просто упражнения	5
Планирование эффективных тренировок	6
Форма тренировочного плана	7
Тренировка на пиковую результативность	8
Индивидуальная оценка игрока	9
Мысли в заключение	10
4. Классификация атлетов	11
Правила IWBF	11-17
5. Оборудование.....	18
Устройство коляски	18
Устройство коляски и крепления от Тима Мэйлоуни.....	18
Оборудование здравого смысла	19-20
6. Навыки управления коляской	20
Простые способы улучшить владение коляской	21
Индивидуальные упражнения на владение коляской	21
Командные упражнения на владение коляской	21
7. Владение мячом	21
Упражнения на владение мячом	22
Упражнения Пита Маравича	22
Общие упражнения на владение мячом	22
8. Передача.....	22
Причины падения мяча	23




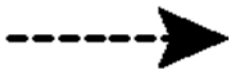



Несколько подсказок и советов по улучшению передачи	23
Несколько советов о приеме передачи	23
Упражнения на отработку передачи	24
9. Броски.....	25
Причины плохих бросков и как их исправить.....	25
Техника броска	26
В.Е.Е.Ф	26-27
Roll Up Snap (Накат-вверх-бросок)	27
Индивидуальные упражнения на отработку броска.....	28
Игра на близком расстоянии	28
Командные упражнения на отработку броска	28
Игра в среднем диапазоне	29
Индивидуальные упражнения на отработку броска	29
Командные упражнения на отработку броска	29-30
Игра на дальнем расстоянии	30
10.Комплекс навыков.....	31
11.Сила и общая физическая подготовка	31
Восстановление.....	31
Восстановление после игры	32
Компрессионное белье	32-33
Сон	33
12. Нападение.....	34-36
Атака с игры.....	34-35
Атака со средней линии	35
Мысли в заключение	36
Чек-лист нападения	37
Жесткая атака в условиях прессинга	37-38
Зоновое нападение	39-40
Плэйсеты персональной защиты	41-44
Игра от лицевой линии	45-47
Мощный форвард	45
Двойка	46
Нагрузка	47
13. Особые ситуации	48

14. Оборона48-50
 15. Заключение50

ОБОЗНАЧЕНИЯ

Wheelchair - pg. 48

KEYS
 Double

	ВЕДЕНИЕ И РЫВКИ
	ЗАСЛОН
	ДРИБЛИНГ
	ПАС
	ИГРОКИ - ЗАЩИТА
	ИГРОКИ - НАПАДЕНИЕ
	ИГРОК С МЯЧОМ

Биография тренера Марка Уолкера

Я начал играть в баскетбол в возрасте 11 лет и мне пришлось делать выбор между ним и сквошем. Мне нравились обе игры, но в конце баскетбол стал моей настоящей любовью и остается до самого этого дня. Я играл в высшей юниорской и взрослой баскетбольной лиге и добился неплохих результатов, но травмы все же не позволили мне раскрыть весь свой потенциал. В то время не было достаточно информации о соответствующей подготовке тела, и я серьезно страдал от боли, но страсть к спорту росла с каждым днем. Еще очень молодым я уже знал, что в конечном итоге стану тренером, и у меня на моем пути были и замечательные наставники, и очень плохие тренеры, у которых я учился и те, кто учили меня не быть такими как они. На самом же деле, я стал тренером в баскетболе на колясках потому, что я не имел ни малейшего представления об этом спорте. В тренеры я попал благодаря одному из руководителей ассоциации регби на колясках, который предложил мне тренировать женскую команду штата Виктория. До этого я уже тренировал молодежную команду на корте, еще до того, как начали проводить соревнования по регби на колясках. Вышло так, что я все-таки стал тренером мужской команды, и мы завоевали титул чемпионов Австралии, выиграв его у команды, сохранявшей это звание пять лет подряд. Честно могу сказать, что в своей первой попытке в качестве тренера по баскетболу на колясках я пробовал множество приемов, используемых в обычном баскетболе, и далеко не все они были эффективны, но я человек напористый, и заставил команду победить скорее благодаря своей воле, а не уму. Тогда я считал себя большим молодцом и думал, что я действительно разбираюсь в том, как надо готовить команду колясочников.

Спустился с небес на землю я довольно быстро, когда начал тренировать клубную команду в нашей Национальной лиге и нас серьезно разбили в нескольких играх, благодаря чему я начал думать. То, что я делал, очевидно, не работало, и я начал внимательно анализировать свою работу в отношении подготовки и тех поражений, которые мы терпели. Мое участие в игре также помогло мне развиваться как тренеру, и этот год поражений фактически заложил систему той игры, которая в конечном итоге привела Австралию к Золотой медали. Мне удалось извлечь очень много полезного из нескольких очень тяжелых и провальных тренерских ситуаций, и я уверен, вы тоже испытаете это на своем тренерском опыте. Неудачи – такая же часть тренерской работы, как и жизни в целом, и можно дать им волю сломить вас или адаптироваться, импровизировать и, в конце концов, преодолеть их. Я тренировал команду Австралии в категории до 23 лет, игравшую в Париже в 2009 году, и нас скосил ужасный вирус за неделю до начала турнира, во время тренировочных игр в Великобритании. На одной из игр у нас было только 5 здоровых игроков из 12 участников тура. Последствия вируса выразились в том, что игроки были вымотаны, и им не хватило энергии, чтобы сыграть в полную силу на Чемпионате мира. По моим расчетам мы были второй по силе командой, но нам в результате пришлось играть за бронзовую медаль, и мы отставали на 15 очков в последней четверти. Я попросил игроков использовать все возможности, все оставшиеся силы, и сделать одну последнюю попытку. Это, должно быть, разожгло в них страсть - мы сражались и были впереди на одно очко за 25 секунд до конца, и мой 4-балльный нападающий легким броском из-под кольца мог вывести нас на 3 очка вперед. Он промазал, а шведы собрались и забили из-за периметра 3-очковой линии за считанные секунды до конца матча. Я был подавлен после поражения и по-настоящему болен и опустошен в результате недостаточной подготовки, чего уж тут можно было ждать хорошего. Ответ пришел ко мне в последующие 6 месяцев, когда 10 из этих 12 игроков поехали представлять Австралию во взрослой баскетбольной лиге. До этого на моей памяти ни разу не было случая, чтобы такое количество юниоров за такое короткое время выходило во взрослую лигу. Я все еще стремлюсь пополнить свои знания, и страсть все еще кипит глубоко внутри.

ВВЕДЕНИЕ

Это тренерское пособие предназначено для тренеров и игроков, и в нем освещается широкий спектр тем по укреплению знаний и мастерства. Мы все должны стремиться лучше понять эту динамичную игру, баскетбол на колясках, и, по моему мнению, нам еще многому можно учиться.

В баскетболе здоровых людей мало что изменилось за последние 20 лет, кроме того, что люди стали выше, сильнее, быстрее, и кроме серьезных прорывов в реабилитации после травм и спортивной обуви действительно мало, чего поменялось. Несмотря на то что в обычном баскетболе очень мало новых идей, я лично считаю, что баскетболу на колясках еще предстоит очень многое сделать в развитии оборудования и во всем, что касается игры на более высоком уровне.

Моя цель – вооружить как можно больше тренеров и игроков инструментами развития не только навыков, но и стимулировать творчество, которое мы, люди, так талантливо можем использовать с помощью силы собственного воображения. Мне очень повезло работать со столькими прекрасными спортсменами, тренерами, руководителями и администраторами за последние 18 лет! Могу честно сказать, что это был потрясающий опыт и что некоторые мои самые счастливые моменты связаны с баскетболом на колясках.

Мои любовь и страсть к игре укрепились благодаря тренерской работе, игре (да, я играл несколько лет, чтобы лучше понять эту игру, и она доставляла мне, помимо прочего, невероятное удовольствие) и разработке программы. Все это сыграло важную роль в моем собственном развитии, и я призываю всех учиться у игры и делиться своими знаниями со всеми, кому они нужны. Мысли об улучшении тренировочных методов, систем игры и психологии могут родиться из обычного обмена мнениями единомышленников или в результате модификации упражнения для того, чтобы оно стало более эффективным компонентом подготовки команды.

Существует прекрасная поговорка: «НИКОГДА НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ НА ДОСТИГНУТОМ».

Это замечательное отношение ко всему, чем бы вы ни занимались в жизни – постоянно совершенствоваться самому и помогать всем, кто вокруг вас. Конечно, у вас будут препятствия, барьеры на пути и масса сложных задач, не всегда приятных и позитивных. Не сдавайтесь, ставьте себе высокие цели и мечтайте по-крупному! Мне говорили, что невозможно выиграть медаль, тем более золотую, на Паралимпийских играх в Атланте, так как у нас не было никого кроме кучки спортсменов-любителей и зеленого юнца, только что из колледжа. У нас не было шансов, так как мы играли против самых лучших профессионалов из всех, кто только играл в эту замечательную игру. Но как тренер я мог думать лишь о Золотой медали и вложил в это всю свою энергию и способности. Сила мечты поистине невероятна, а у меня была команда спортсменов, не желавших сдаваться, и наша страсть и преданность друг другу привели нас к высшей спортивной награде.

Путешествие еще не окончено, далеко не окончено, и я благодарен, что могу поделиться с вами моими знаниями и опытом, которые могут пригодиться вам на вашем пути. Вы можете поделиться своими мыслями со мной на мастер-классах или по электронной почте на goldmedalcoach@yahoo.com, поскольку любая информация может быть адаптирована и использована, чтобы помочь таким же спортсменам и тренерам.

ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА

Мы, тренеры, исполняем множество ролей (учитель, лидер, наставник, родитель, друг, доверенное лицо, советник, мотиватор, человек, оказывающий первую помощь, турменеджер, контролер, чирлидер, и так далее и тому подобное) вдобавок к тому, что мы просто тренируем команду. Поэтому считаю важным перечислить следующие моменты, которые могут вам пригодиться.

Философия. С того самого момента, когда вы выходите на баскетбольный корт в качестве игрока, тренера или официального представителя команды, или даже в качестве зрителя, вы начинаете формулировать свою философию игры и понимание, как в нее лучше всего играть. Все, что становится важным для вас, отразится на тренируемых вами командах. Ваши собственные личные ценности и все, что вы считаете правильным и неправильным, станут частью вашей философии и вашего тренерского стиля. Важно развиваться в тренерской работе и двигаться вперед, постоянно находить способы совершенствования игры. Ваша философия игры поможет вам принимать решения о том, что нужно использовать, а что не работает для вас и ваших команд.

Примером философии служит стиль игры вашей команды. Будет ли это быстрая, агрессивная, всегда атакующая игра или игра более сдержанная, спокойная, с выверенными движениями мяча и решениями. Иногда приходится менять философию и адаптировать ее под игроков, с которыми вы работаете, и под их уровень опыта. Перемены неизбежны, и если мы остаемся теми же, кем были 10, 5 лет или даже год назад, наш тренерский рост тоже остановится.

Моя философия EDGE (острая грань) проста и прошла испытание временем и несколькими кампаниями. Из чего именно она состоит? Она всегда была частью моей тренерской карьеры и, попросту говоря, я разбиваю игру на элементы, анализирую каждую ее грань и затем намечаю маленькие улучшения для достижения существенного общего результата. Я подписываюсь под принципом: если хочешь стать великим, не пренебрегай мелочами. Золотое правило, мною часто цитируемое – «относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Какая великая философия – жить и тренировать согласно правилу «делай другому то, что желаешь себе»! Я хочу, чтобы у каждого игрока, тренера, программы и клуба, где я работаю, было все самое лучшее, и чтобы они испытывали большую радость от упорной и самоотверженной работы, внимания к деталям, от того, что они становятся сильнее и совершают прорывы на пути к улучшению здоровья и уровня мастерства. Как тренер, я должен сделать все, что в моих силах, чтобы помочь игрокам, с которыми я работаю, стать лучше. Игроки не работают на вас, они работают с вами, и вы должны выстроить надежные взаимоотношения, чтобы помочь им достичь их целей в игре.

У одного из величайших баскетбольных тренеров всех времен Джона Вудена была потрясающая философия, которой он жил и которой делился со всеми, кого тренировал. Пирамида успеха – это шедевр и одна из величайших когда-либо написанных философских концепций. Я бы предложил вам подробно изучить эту пирамиду и усвоить ее так, чтобы она стала частью подсознания. Поделитесь Пирамидой успеха со всеми вашими игроками, семьей, всеми членами вашего клуба, это замечательное произведение.

Пирамида успеха Джона Вудена

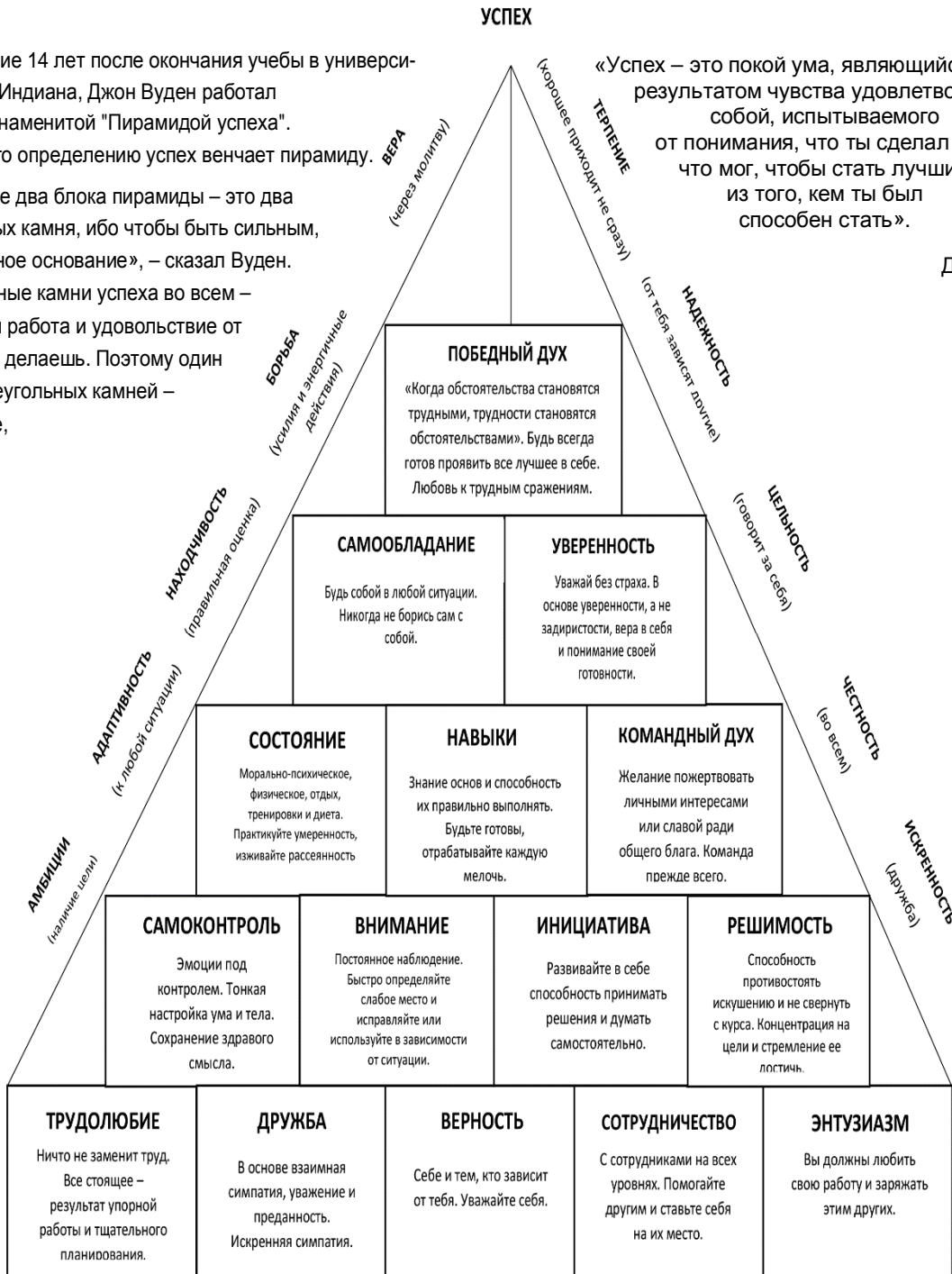
3)

В течение 14 лет после окончания учебы в университете штата Индиана, Джон Вуден работал над своей знаменитой "Пирамидой успеха". Согласно его определению успех венчает пирамиду.

«Первые два блока пирамиды – это два краеугольных камня, ибо чтобы быть сильным, нужно прочное основание», – сказал Вуден. «Краеугольные камни успеха во всем – это упорная работа и удовольствие от того, что ты делаешь. Поэтому один из этих краеугольных камней – трудолюбие, а другой – энтузиазм».

«Успех – это покой ума, являющийся прямым результатом чувства удовлетворения собой, испытываемого от понимания, что ты сделал все, что мог, чтобы стать лучшим из того, кем ты был способен стать».

Джон Вуден



Тренерские стили. Существует множество тренерских стилей (от громкого и агрессивного до спокойного, расслабленного и скорее даже невозмутимого отношения), и каждый из них прекрасно работает в разных условиях. То, что хорошо для одного тренера, не обязательно хорошо для вас. Мой главный совет – оставайтесь собой и как можно больше учитесь и тренируйтесь, чтобы получить опыт и знания. Вы завоеуете глубокое уважение команды, когда они поверят в вас и в то, что вы можете помочь им играть лучше.

Коммуникация. Чтобы эффективно взаимодействовать, нужно понимать, что все мы разные, и каждый по-своему понимает услышанное. Примером этому может служить вербальная инструкция составу игроков. Информацию, которую вы пытаетесь до них донести, каждый воспринимает по-своему. Как тренер я всегда задаю игрокам вопросы, чтобы понять насколько правильно они усвоили то, чему я их учу.

Вот замечательное правило, которое обязательно поможет, если его взять на вооружение.

Спортсмены учатся:

Законы обучения:

10% когда они слышат

объяснение, демонстрация,

20% когда они видят

вторение.

70% когда они делают

Дисциплина. Дисциплина очень важна для развития команды в целом и отдельных игроков. Уважение игроков много значит в процессе подготовки и создании прекрасной атмосферы совместной работы на одну общую цель. Некоторые тренеры устанавливают собственные правила, другие позволяют это сделать игрокам. И тот, и другой подход хороши при условии, что наказания строго исполняются всеми, без исключений в отношении какого-либо игрока, вне зависимости от его способностей. Установив собственные правила, игроки обычно значительно строже относятся к себе, чем их тренер или менеджер. Я бы рекомендовал тренеру, начинающему работать с новой командой, быть значительно тверже вначале, так как всегда легче смягчить требования через какое-то время, чем неожиданно стать более агрессивным. Игроки это видят, и в результате уважение утрачивается. Будьте твердым, но не теряйте дружелюбия и сохраняйте справедливость во всех своих решениях со всеми игроками, и в конечном итоге у вас с командой сложатся прекрасные рабочие взаимоотношения. Ваши правила могут быть простыми и касаться тренировок и игр между запланированными встречами, назначения ответственных за содержание инвентаря и дресс-код, а также требования тишины во время обращения тренера к личному составу и выдачи заданий игрокам на проведение различных отработок.

Точки внимания / не просто упражнения. Многие тренеры совершают ошибку, уделяя слишком большое внимание подбору самых лучших упражнений на отработку приемов и их правильному выполнению игроками. Я же склонен считать, что не столь важно, какое именно упражнение вы выполняете, а важно, на что вы обращаете внимание игроков и команды для улучшения их результатов. Какой смысл в упражнениях, если у игроков не отработаны самые основные приемы или им не хватает настоящей интенсивности? Баскетбол можно описать двумя простыми словами: «привычки» и «решения». Хорошие или плохие привычки, усваиваемые игроком, и принимаемые им решения имеют огромное влияние на результат игры. В отличие от школы, где вначале вам дают урок, а затем проверяют, в баскетболе все с точностью наоборот – вначале испытание, а затем следует урок, и со временем, по мере приобретения опыта, решения должны становиться все лучше. Если позволить игрокам небрежность и лень при выполнении основного функционала во время тренировки, то рано или поздно это перейдет в плохие привычки, которые будут проявляться в играх наряду с неисправленными неверными решениями, принятыми во время тренировок. Тренер, как лидер, задает тон тренировке и, обращая внимание на самое важное, а не просто занимаясь отработкой движений, способствует улучшению результатов и успеху команды.

Планирование эффективных тренировок. Хорошо спланированные тренировки важны для развития вашей команды и каждого игрока. Известное выражение «если не спланируешь провал, то провалишь планирование» применимо и к работе баскетбольного тренера. Постарайтесь включить в свои тренировочные планы высокоинтенсивную работу, перемежаемую упражнениями на отработку приемов меньшей интенсивности и необычными веселыми упражнениями, чтобы поддерживать хороший спортивный дух команды. Каждая тренировка должна содержать необходимое количество повторяющихся упражнений, которые могут при этом выглядеть по-новому, хотя и помогают отрабатывать те же навыки. Ниже – несколько рекомендаций по эффективным тренировкам. Имейте четкий план и объясняйте его игрокам во время встречи перед тренировкой.

1) Не затягивайте упражнения и устанавливайте время (3-5 минут, если это не борьба за мяч). Не пытайтесь сразу довести отрабатываемое в упражнении движение до совершенства, всегда можно будет к нему вернуться на следующей тренировке или заменить его на другое, лучшее упражнение, отрабатывающее тот же самый принцип.

2) Сменяйте высокоинтенсивные упражнения менее интенсивными, симулируя реальную ситуацию игры и развивая анаэробную физическую работоспособность атлетов.

3) Вводите любые новые комбинации или дополнительные элементы в начале тренировки, до того как игроки устанут, пока они внимательны и способны к восприятию нового. Пусть дома игроки запишут все ваши комбинации и требования. Это послужит закреплению материала и поможет понять, насколько хорошо атлеты усваивают то, что вы им даете.

4) Давайте короткие и по возможности простые пояснения и используйте рекомендации, описанные в разделе «Коммуникация».

5) Во время тренировки обратную связь игрокам давайте в форме поощрения, корректировки и инструктирования. Для сохранения интенсивности тренеру придется работать больше, чем игрокам.

6) Если у вас есть ассистенты, используйте их навыки в подготовке команды, интересуйтесь их мнением и работайте вместе как единое целое.

7) Если игрок хорошо вас понял и может показать это другим членам команды, пусть он сделает это вместо вас. Это подстегнет и лидерство, и небольшую конкуренцию по отработке навыка внутри группы.

8) Будьте требовательны ко всем игрокам и по возможности побуждайте их к более высоким и постоянным усилиям. Они поймут, что для вас это важно, и сделают одним из своих приоритетов.

9) Следите за тем, чтобы игроки употребляли достаточное количество воды, так как обезвоживание приводит к быстрой утомляемости, и у них не будет достаточно сил для активных тренировок.

10) Чтобы сбалансировать тренировку, включайте в нее упражнения на отработку навыков, игровые моменты и комбинации для игры в защите, согласно своей философии.

11) Упражнения на отработку бросков должны быть соревновательными и включать по возможности как можно больше практических ситуаций, встречающихся в игре.

12) Тренировка всегда должна быть значительно труднее, чем игра. Это закалит игроков психологически и придаст уверенности при встрече с сильным противником.

13) Старайтесь использовать как можно больше ключевых слов вместо длинных витиеватых объяснений. Игрокам будет проще ориентироваться по ключевым словам, если они достаточно хорошо отработаны на тренировках.

14) Никогда не считайте само собой разумеющимся, что игроки все знают. Объясняйте игрокам их роли в игре за команду.

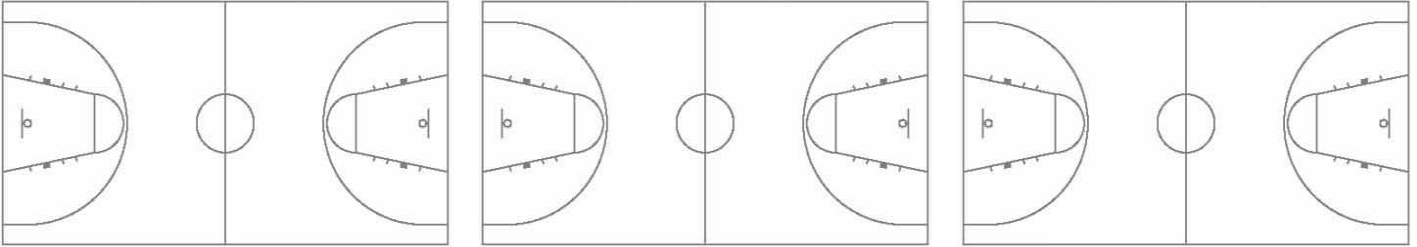
На следующей странице приведен пример тренировочного плана, которым вы можете воспользоваться или разработать свой собственный под потребности своей команды и с учетом имеющегося времени.

8)

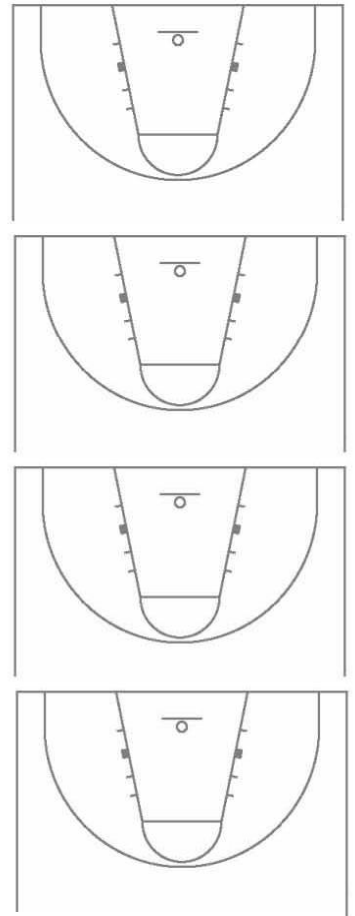
План тренировочного занятия

Дата: _____ Время: _____ Место: _____ Номер _____

Перед занятием _____



- 5 min _____
- 10 min _____
- 15 min _____
- 20 min _____
- 25 min _____
- 30 min _____
- 35 min _____
- 40 min _____
- 45 min _____
- 50 min _____
- 55 min _____
- 60 min _____
- 65 min _____
- 70 min _____
- 75 min _____
- 80 min _____
- 85 min _____
- 90 min _____



Точки внимания _____

Следующая игра – Дата: _____ Время: _____ Место: _____ Против: _____

Следующая тренировка – Дата: _____ Время: _____ Место: _____

Отсутствующие _____

Примечание _____

Тренировка на пиковую результативность. В течение года вам понадобится выработать научный подход для совершенствования своей баскетбольной программы. Он включает подготовку спортсменов на основе циклов, чтобы они сохраняли форму и были здоровы и мотивированы для продолжения напряженной работы. Ни в коем случае нельзя недооценивать влияние, которое оказывают на прогресс вашей команды диета, силы и физическое состояние спортсменов.

Следующие моменты помогут улучшить результативность команды.

- 1) Вне сезона спортсмены должны наращивать силы при помощи полноценной программы тренировок, включающей аэробные нагрузки для повышения анаэробной выносливости. Для тех спортсменов, у кого слабый бросок или недостаточная бросковая база (неопытный игрок, новичок в игре), приоритетом станет выполнение предложенной тренером программы по отработке уверенных приемов. Такая программа включает упражнения на работу с мячом с упором на развитие импровизации.
- 2) Имейте хорошую предсезонную программу тренировок, облегчающую спортсменам возвращение к жестким тренировкам без травм.
- 3) В первую треть сезона должно происходить максимальное увеличение рабочей нагрузки и следует давать как можно больше структурированных тренировок и занятий, пока спортсмены еще не устали.
- 4) Во вторую треть сезона напряженность рабочей и учебной нагрузки должна слегка сокращаться.
- 5) В последнюю треть сезона происходит дальнейшее снижение нагрузки и оттачивание приемов и техник, выученных в течение сезона.
- 6) Профилактика травм должна быть частью каждой фазы работы с атлетами по укреплению связок плечевого и акромиально-ключичного суставов.
- 7) Хорошо сбалансированная диета, адекватный отдых и восстановление могут быть необходимым условием для вашей команды в этом и будущих сезонах.
- 8) Игрокам и тренерам следует избегать сравнения себя с другими, так как это может привести к порочной самокритике и деморализации. Следует только стремиться превзойти себя, и это истинная мера совершенствования и доказательство того, что ты растешь, а не деградируешь.
- 9) Давайте игрокам задания (домашнюю работу) помимо тренировок. Это может быть отработка навыков, силовые и закаливающие упражнения или даже просто запись стандартных положений и стратегий обороны, чтобы понимать, что у игроков в голове откладывается то, чему вы учите. Если игроки об этом не будут думать, то не смогут этого показать и на корте.
- 10) Игроки должны стремиться играть выше своей категории и защищать в обороне игроков следующего балльного класса. Это требует максимального улучшения работы каждой мышцы.
- 11) Регулярные неформальные встречи вне тренировок и игры для укрепления связей и дружбы.
- 12) Чтобы выработать новые и избавиться от плохих привычек нужно 25-30 дней. Это начинается прямо сейчас!!!!

Игроков нужно оценивать не менее 3 раз за сезон, потому что важно, чтобы у них был ясный ориентир в отношении их прогресса или его отсутствия. Я уверен, что игрокам нужно говорить правду, и форма оценки на следующей странице поможет тренерам и игрокам отслеживать многие аспекты основных навыков спортсменов и результативность игры. Эта простая в использовании форма будет прекрасным дополнением к вашему профессиональному тренерскому инструментарию. Игрокам нужна постоянная обратная связь, и ничто не может быть сильнее написанного слова, потому что из всего сказанного уже через неделю в памяти остается только 5%. Регулярная обратная связь и оценка – важные факторы достижения наилучшей или пиковой результативности вашей команды.

Индивидуальная оценка игрока

Примечание: Важно понимать, что это оценка вашей результативности за конкретный период. Она не отражает вашей способности к игре в баскетбол. Это просто инструмент совершенствования.

Фамилия _____ Имя _____

Возраст: __ Очки: __ Рецензент: _____ Дата: _____

Опыт игры: _____

Награды/Признание: _____

Броски

- _____ Механика и дуга **
- _____ 2-очковые
- _____ 3-очковые
- _____ Броски с подачи
- _____ Броски из дриблинга
- _____ Спирой к корзине
- _____ Использование слабой руки
- _____ Использование слабой руки

Дриблинг

- _____ Движение в обе стороны
- _____ Видит площадку **
- _____ Справляется с прессингом
- _____ Скорость
- _____ Ведет целенаправленно
- _____ Под контролем **
- _____ Проникает к кольцу
- _____ Способность завершать

Передача

- _____ Видение **
- _____ Чувство корта
- _____ Потери мяча
- _____ Делает игру
- _____ Хорошо ловит **
- _____ 2 руками
- _____ 1 рукой
- _____ Через голову

Индивидуальные характеристики

- _____ Отношение **
- _____ Принимает критику **
- _____ Сотрудничество **
- _____ Рабочая этика **
- _____ Командная игра **
- _____ Навыки владения коляской
- _____ Скорость
- _____ Быстрота реакции

Игра в обороне

- _____ С мячом
- _____ Без мяча
- _____ Контратаки **
- _____ Помощь
- _____ Возврат к опекаемому игроку
- _____ Закрытие позиции
- _____ Предвидение **
- _____ Командные принципы **

Общие характеристики

- _____ Снайпер
- _____ Подбор мяча
- _____ Защитник
- _____ Делает игру
- _____ Понимает игру
- _____ Ставит заслоны
- _____ Рывки/Использует заслоны
- _____ Актив команды **

Общая оценка

**** = 15 ключевых оценок**

5 = Твердая

4 = Средняя

3 = Удовлетворительная

2 = Требуется улучшения

1 = Требуется развития на более низком уровне

Комментарии:

Мысли в заключение. Мой первый баскетбольный тренер никогда сам не играл, но он был лучшим из всех моих тренеров и дал мне за 8 месяцев больше, чем все мои тренеры за последующие 10 лет вместе взятые. Это был уволенный в запас армейский сержант, грудь колесом, с рокочущим голосом, который, казалось, было слышно далеко за пределами города, и по-настоящему замечательный человек. Тренер Бейкер вдохновил меня на тренерскую работу, и я часто вспоминаю те времена тяжелых тренировок и дисциплины и тот драйв, которым он заряжал всех, кто у него играл. У нас, тренеров, есть чудесная возможность прикоснуться к жизням людей и помочь им достичь больших высот или просто чувствовать себя хорошо, занимаясь спортом. Баскетбол прекрасен тем, что это совместный опыт, который может успокоить, когда вам плохо, и добавит радости, когда вам хорошо. Время, проведенное мной с атлетами-колясочниками, было невероятно интересным, позволило мне путешествовать по миру, и все спортсмены были значительно дружнее, чем их здоровые коллеги. Я помню, как мы проводили время в коллективе по-настоящему ярких людей, рассказывая разные истории, и много раз смеялись так, что я боялся лопнуть от смеха.

Культура баскетбольной команды и клуба определяется и поддерживается главным тренером. Вы должны подавать хороший пример и проявлять инициативу, задавая стандарты, ожидаемые от всех участников программы. Хорошо известно, что игроки, пришедшие из хорошей программы, значительно превосходят своих соперников. Баскетбольная программа должна постоянно развиваться и стремиться к совершенствованию каждого аспекта, чтобы стать такой точкой отсчета, к которой будут стремиться все остальные.

Одна заключительная мысль, затронутая мной в пункте 15 раздела об эффективных тренировках. На турнире в Канаде, проходившем перед Паралимпийскими играми капитан команды подошел ко мне и сказал, что несколько игроков не понимают своей роли в команде. Я был шокирован: после всех проведенных тренировок и наставлений я считал, что все очень подробно разжевал во время занятий. Никогда не считайте само собой разумеющимся, что игроки знают, чего вы хотите. Регулярно задавайте вопросы и объясняйте им их роли. Я пригласил игроков и на собрании команды спокойно и очень простыми словами донес до каждого игрока не только его роль, но и роли товарищей по команде. Это придало команде уверенности на пути в Атланту и помогло занять свое место в истории в качестве первой австралийской команды по баскетболу на колясках, завоевавшей золотую медаль.

Я благодарен за возможность поделиться своими знаниями и, надеюсь, мотивацией и вдохновением со всеми, кто тренирует и играет в баскетбол на колясках. Мы все – тренеры, игроки и официальные представители – должны думать о будущем спорта, о его продвижении и развитии во всем мире.

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Система классификации – это область, которая должна быть интересна всем тренерам и спортсменам. Она может быть разрушительна для спортсмена, у которого сложилось ложное представление о своем уровне баллов, а затем он получает новость, что его классифицировали на пол-очка или на целое очко ниже, чем он должен иметь по его мнению. С другой стороны, она может послужить мощным лифтом для команды, если игроки получают оценку чуть ниже, что может сыграть только на пользу команде, позволив одновременно вывести на корт больше игроков с более высоким объемом движений.

Хоть я и не классификатор, после продолжительной работы со спортсменами-колясочниками могу достаточно хорошо судить, соответствуют ли игроки своей классификационной категории. Полезно также приглашать местных классификаторов, чтобы они делились с вами своим мнением. При всем этом, когда игроки отправляются на турнир, где они будут проходить официальную классификацию согласно правилам, представленным ниже, случиться может всякое, и может быть воспринято как бонус или как трагедия. Хороший урок - не брать на соревнования игрока, не прошедшего классификацию, полагаясь на то, что вы сможете вывести команду на площадку. Я был свидетелем грустных ситуаций на международных турнирах, где в команде сразу 3 игрока получали значительно более высокие классификационные баллы, чем ожидалось.

Мой совет игрокам: забудьте о своей классификации, так как вы вряд ли можете повлиять на решение классификационной комиссии. Сосредоточьтесь на том, чтобы играть лучше, и пусть ваши баскетбольные навыки диктуют ваше спортивное будущее.

Классификационный обзор

Правила IWBF

Классификация баскетболистов-колясочников сделала существенный рывок за последние 10 лет. Больше нет нужды в индивидуальном медицинском осмотре каждого игрока, обсуждении относительных состояний каждой отдельной мышцы и вынесении субъективных суждений о характеристиках равновесия игрока, прежде чем определить его класс. Сейчас классификация игроков проходит в игровой среде на баскетбольном корте, во время игры на колясках. Это позволяет классификатору оценить каждого игрока по его состоянию для участия в конкретных соревнованиях.

Философия классификации:

Классификация в баскетболе на колясках основывается на функциональной возможности игроков выполнять необходимые для игры приемы - отталкивание, вращение, броски, подбор мяча под щитом, продвижение с мячом, передача и прием мяча. Это не оценка уровня мастерства игрока, а лишь определение функциональной возможности выполнить задачу. В особенности, основу для присвоения игроку того или иного класса формируют движения и устойчивость туловища, наблюдаемые во время реальных баскетбольных ситуаций.

Классы:

Игрокам назначаются баллы в соответствии с признанными классами - 1, 2, 3, и 4, в исключительных случаях, когда игроку невозможно назначить один класс, классификатор может добавить ему 0,5 очка, создавая тем самым промежуточные классы, при этом категория 4,5 назначается игроку с минимальными поражениями.

Объем движений:

Классы определяются в соответствии с "объемом движений" игроков. Каждый класс имеет четко определенный максимальный объем движений, выполняемых игроком. Объем движений относится к возможным крайним положениям туловища спортсмена в состоянии равновесия, без опоры руками на кресло, до потери равновесия.

Характеристики классов:

Каждый класс имеет свои уникальные характеристики, используемые классификатором. Во время квалификационного процесса эти характеристики определяются путем наблюдения при выполнении спортсменом баскетбольных приемов.

Как проходит классификация:

За игроками в колясках с полной экипировкой наблюдают до начала турнира в ситуации тренировки. На основе этого первоначального наблюдения игроку присваивается класс, с которым он начинает свое участие в турнире. Наблюдение за игроком продолжается во время турнирных игр, и его классификация может быть подтверждена или скорректирована, если классификационная комиссия сочтет необходимым. Этот процесс необходимо проходить только новым игрокам, не имеющим международной классификации. Игрокам, имеющим международную классификационную карточку, не требуется повторная классификация на каждом турнире, где они принимают участие.

Командный баланс:

Разрешенное общее количество баллов на площадке 14,0. То есть, общее количество баллов всех пяти игроков, играющих в конкретный момент. Если тренер допустит превышение 14,0 баллов, то команде будет назначен технический фол.

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Тип поражения	T1-T7 Параплегия с полным поражением нижних конечностей Постполиомиелитный паралич с поражением рук и отсутствием контроля мускулатуры туловища.	T8-L 1 Параплегия. Постполиомиелитный паралич с отсутствием контроля движения нижних конечностей.	L2-L4 Параплегия с контролем нижних бедренных приводящих движений с иннервацией отводящих мышц бедра. Постполиомиелитный паралич с минимальным контролем движений нижних конечностей. Экзартикуляция тазобедренного сустава или ампутация выше колена с очень короткими культями.	L5-S1 Параплегия, с контролем движений отведения и выпрямления бедра, как минимум, с одной стороны. Постполиомиелитный паралич с поражением одной ноги. Гемипельвэктомия. односторонняя ампутация нижней конечности с короткой культей. В основном двусторонняя ампутация выше колена. Случаи двусторонней ампутации ниже колена	Односторонние ампутации ниже колена, случаи двусторонней ампутации ниже колена. Игроки с широким спектром ортопедических протезов бедер, коленей или голеностопов. Постполиомиелитный паралич с минимальным поражением (голеностоп / стопа) одной или обеих сторон.

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Ведение мяча	Обычно ведут мяч сбоку от коляски, при неустойчивом положении туловища и небольшом ускорении. Некоторые игроки могут вести мяч перед упором для ног, опираясь на поднятые колени для стабильности.	Обычно ведут мяч между направляющими передними колесами, особенно вначале, когда это часто сопровождается потерей устойчивости. Некоторые игроки могут вести мяч прямо перед передними колесами, особенно если туловище опирается на поднятые колени.	Могут вести мяч перед колесами одной рукой, одновременно быстро ускоряясь, отталкиваясь другой рукой. Туловище сильно склоняется вперед, в направлении движения.	Могут вести мяч впереди, на расстоянии от передних колес, отталкиваясь другой рукой. Могут развивать высокую скорость и менять направления без потери равновесия во время ведения мяча.	То же, что и Класс 4

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Броски	Существенная потеря равновесия туловища с поднятой над головой рукой при броске, часто после броска требуется опора на руку. Во время броска двумя руками, туловище прижимается к спинке коляски. Потеря равновесия туловища при минимальном контакте со спинкой.	Слабая или умеренная потеря равновесия нижней части туловища при поднятии руки для броска, в результате чего нижняя часть туловища смещается вперед, от спинки коляски. Способны поворачивать туловище в сторону корзины при броске обеими руками.	Отличная стабильность туловища в вертикальном положении в коляске, особенно во время броска. Туловище с броском движется в направлении корзины без потери равновесия.	Способны с силой перемещать туловище в направлении проводки мяча после броска. Обладают оптимальным равновесием и движениями во всех плоскостях, и, как минимум, в одну сторону (противоположную от защитника), при этом обе руки остаются поднятыми и в контакте с мячом.	Способны во время броска с силой перемещать туловище во всех направлениях и поворачиваться в стороны с боковым наклоном, при этом обе руки остаются в поднятом положении и в контакте с мячом.

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Передачи	Сильный пас одной рукой требует прочного хвата свободной рукой для сохранения равновесия. Передача двумя руками от груди может только быть выполнена с опорой на спинку коляски или на приподнятые колени. Чтобы повернуть туловище для приема передачи из-за плеча, должны держаться одной рукой или ногой за коляску.	Слабая или умеренная потеря равновесия во время передачи одной или двумя руками; свободной рукой или ногой придерживает коляску. Хорошая устойчивость при приеме передач в вертикальном положении. Для приема передачи двумя руками способны осуществить поворот туловища с опорой на спинку коляски.	Могут выполнять передачи одной или двумя руками без упора на руку или спинку коляски для сохранения равновесия. Во время передачи может с силой вытянуть туловище перед тем, чтобы согнуться. Для приема передачи обеими руками без упора на спинку коляски может осуществить поворот туловища с амплитудой, близкой к максимальной.	Способны сгибать, вытягивать и максимально поворачивать туловище при выполнении передачи одной или двумя руками. Способны наклоняться по крайней мере в одну сторону, выполняя передачу двумя руками в том же направлении.	Способны перемещать туловище во всех направлениях, сохраняя хорошую устойчивость. Способны наклоняться в сторону при выполнении передачи одной или двумя руками в том же направлении.

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Движение коляски	В вертикальном положении игрок откидывается на спинку коляски, каждый толчок коляски сопровождается движением головы. Некоторые игроки сгибают туловище, опираясь на приподнятые колени, обеспечивая упор при движении на спинку коляски.	Способны перемещаться в коляске без упора на спинку. Некоторая потеря устойчивости на уровне талии при движении верхней части туловища вперед, сопровождающем каждый толчок коляски. При этом нижняя часть туловища остается неподвижной.	Способны энергично перемещать коляску без предыдущей и последующей потери равновесия. Верхняя и нижняя части туловища работают как единое целое при толчковых движениях. Ноги обычно сведены вместе во время толчковых движений.	Способны перемещать и останавливать коляску с резким ускорением и максимально возможным движением туловища вперед. Во время толчковых движений ноги обычно разведены в стороны.	То же, что и Класс 4

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Подбор мяча	Почти всегда дотягивается одной рукой, при этом держась за коляску другой рукой, чтобы сохранить равновесие. Если игрок использует обе руки над головой, он опирается на спинку коляски и легко теряет равновесие при минимальном контакте.	Обычно проводит подбор мяча одной рукой со слабой или умеренной потерей равновесия. Может осуществлять подбор мяча двумя руками над головой, что сопровождается умеренной потерей равновесия, особенно в момент контакта.	Может провести силовой подбор двумя руками над головой, перемещая туловище вперед в попытке дотянуться до мяча. Ограниченная устойчивость при подборе мяча сбоку; этот прием часто требует удержания коляски свободной рукой.	Может наклоняться вперед по крайней мере в одну сторону для подбора мяча двумя руками над головой.	Может наклоняться вперед и в любую сторону для подбора мяча двумя руками над головой.

Функция	Класс 1	Класс 2	Класс 3	Класс 4	Класс 4.5
Оптимальное положение игрока в коляске	Колени выше бедер. Колени связаны вместе или бедра и ноги привязаны к коляске. Высота спинки на середине груди игрока, ремни слегка распушены для обеспечения устойчивости туловища. Привязав верхнюю часть туловища к спинке, можно обеспечить значительную устойчивость.	Колени выше бедер. Колени связаны вместе. Спинка коляски на уровне талии или чуть выше. Возможно, будет более удобно привязать нижнюю часть туловища к спинке коляски.	Колени слегка выше бедер. Низкая спинка коляски на уровне ниже талии позволяет игроку свободно поворачивать туловище.	Расположение коленей слегка выше бедер может увеличить мобильность и скорость коляски. В качестве альтернативы расположение коленей на уровне бедер может обеспечить преимущество максимальной высоты. Низкая спинка коляски обеспечивает свободное вращение туловища. Стяжки для ног, протезов, закрепление туловища на сиденье увеличит стабильность.	То же, что и Класс 4

ОБОРУДОВАНИЕ УСТРОЙСТВО КОЛЯСКИ

Прежде, чем начинать серьезно тренироваться в баскетболе на колясках, атлету нужно посмотреть, как он размещается в своем спортивном кресле. Необходимо такое положение, которое позволит достичь максимальной скорости, ловкости и маневренности. Игроку со значениями баллов от низкого до среднего может понадобиться один или несколько ремней для закрепления себя в кресле, чтобы максимально снизить фактор раскачивания в силу ограниченной функции мышц живота. Спортсмен с хорошим равновесием может стать хорошим ресурсом для любой команды, но нужно попробовать несколько кресел и посоветоваться с опытными игроками в своем классе, прежде чем выбирать дорогую коляску и потратить кучу денег на то, что вам может совсем не подойти.

Игроки с высокими баллами должны определить для себя, сидеть ли на максимальной высоте или пожертвовать высотой ради большей маневренности. Мой совет игрокам со значениями баллов от среднего до высокого – выбрать такое положение, которое позволит играть как можно быстрее, потому что положение – это большой фактор, и выигрывает обычно игрок в наилучшем положении.

Устройство коляски и крепления от Тима Мейлоуни

Шесть колес для увеличения устойчивости и восстановления для всех классов.

- Большой угол наклона колес (18 - 20 градусов) обеспечивает лучшую стабильность при повороте на скорости, хорош для быстрых игроков на внешнем фланге.
- Угол наклона колес в 16 - 18 градусов для быстрых атакующих игроков во внутреннем секторе, позволяет быстро сокращать расстояния и в то же время обеспечивает хороший контроль коляски и развороты.
- Очень важно расположение заднего колеса. Чем дальше вперед по отношению к бедрам игрока выдвинута его ось, тем лучше способность поворота, а в сочетании с правильным углом наклона может обеспечить и высокую посадку, и высокую маневренность, позволяющую контролировать наклон.
- Правильное устройство коляски очень важно для игроков, выполняющих конкретные роли и имеющих определенные значения баллов.
- Для игроков 1 и 2 классов низкая посадка является преимуществом, так как, владея мячом, они могут управлять колесами при помощи локтей.
- Откидная задняя спинка хороша для игроков с низкими баллами, осуществляющими броски из-за линии, так как открывающаяся грудь игрока обеспечивает лучшую технику броска.
- Для быстрых разыгрывающих игроков с низкими баллами, не специализирующихся на бросках из-за линии, а больше играющих под корзиной, хороши крепления, обеспечивающие равновесие и контроль.
- Сейчас узаконено много новых способов крепления для всех классов, и большинство из них не влияют на баллы игроков.

ОБОРУДОВАНИЕ ЗДРАВОГО СМЫСЛА

Ниже – список оборудования здравого смысла, которое каждый игрок должен брать с собой на тренировки, игры и соревнования.

- 1) Минимум 2 запасных колеса с накачанными шинами должны быть наготове для быстрой замены вместе с надежным чехлом для колес. Запасные шины и внутренние трубки вместе с набором инструментов. Некоторые команды имеют насос, но неплохо иметь свой собственный насос. Всегда возите с собой важные запчасти.
- 2) Аптечку с медикаментами, необходимыми вам, но еще важнее – многие спортсмены возят с собой перевязочный материал и другие средства для помощи в случае порезов и мозолей.
- 3) Запасные ремни крепления на всякий случай и для команд, участвующих в турнирах, запасные майки на случай повреждений с кровотечением.
- 4) Каждый игрок должен иметь собственный баскетбольный мяч, используемый лигой, в которой они играют. Поскольку я сам снайпер, я знаю, насколько важно привыкнуть к мячу и чувствовать его. Имеется достаточно существенная разница между различными брендами мячей, и конкурентным преимуществом всегда обладает тот игрок, кто тренируется с мячом, используемым лигой.
- 5) Спортивную сумку, в которую можно положить бутылки с водой (никогда не делитесь жидкостями с другими игроками), аптечку, запасные майки и другое оборудование.
- 6) Ежемесячно проверяйте все оборудование и перед каждой тренировкой и игрой проверяйте давление в камерах.

Список оборудования тренера:

- 1) СВИСТОК. Некоторые тренеры никогда не пользуются свистком на тренировках, и я использую его реже по мере перехода игроков в другие возрастные группы. Однако, если работаешь с молодежью, очень важно привлекать их внимание, чтобы сохранять атмосферу обучения. Как стюардесса в самолете говорит: "свисток предназначен для привлечения внимания", так и я пользуюсь им, чтобы контролировать работу на тренировке. Свистком удобно подавать сигнал к перемене движений во время упражнения.
- 2) МЯЧИ. Нужно иметь минимум 2-4 качественных мяча, подобных используемым вашей лигой во время игр. Это даст возможность игрокам привыкнуть к размеру и весу мяча и, возможно, позволит улучшить результативность в играх. Я предлагаю игрокам в идеале иметь собственный мяч для отработки навыков.
- 3) ЦВЕТНЫЕ ЖИЛЕТЫ. На тренировках вы часто создаете игровые ситуации с борьбой за мяч или соревнованиями. Цветные жилеты здесь будут полезны, особенно в работе с молодыми атлетами, им будет легче в игре распознать цвет, чем запомнить 2-4 товарищей, которые только что были выбраны в новую импровизированную команду. В нашем клубе мы играем в двусторонних майках, и большинство игроков носит их на тренировках. Я ношу с собой цветные жилеты, но можно предложить атлетам надевать светлую или темную футболку с контрастного тона фуфайкой.
- 4) КОНУСЫ. Полезный предмет, помогающий организовать упражнения, которые требуют от игроков прохождения определенных зон корта, сочетая ведение мяча и броски.
- 5) ОЧКИ ДЛЯ ДРИБЛИНГА. Одно из наиболее ценных умений, которому вы можете научить игроков, это игра с поднятой головой. Очки для дриблинга – это простые пластиковые очки, которые вынуждают смотреть вверх, затрудняя взгляд вниз, если специально не наклоняться. Игра с опущенными головами может стоить команде потери драгоценных возможностей осуществления легких передач и бросков в корзину. Игра с опущенными головами может сделать игроков слишком самолюбивыми и разрушить командную работу. Эти очки стоят недорого и представляют собой замечательное вспомогательное средство развития хороших привычек у игроков.

- 6) Достаточный набор первой помощи, включающий средства для обработки большинства незначительных порезов, повреждений кожи, а также пакеты со льдом.
- 7) Тренерская папка на весь сезон. Она включает следующее:
 - 1: Контактная информация игроков
 - 2: Сезонный график, включая игры и турниры Лиги
 - 3: Формы оценки игроков**
 - 4: Планы тренировок**
 - 5: Командные и индивидуальные таблицы забитых мячей**
 - 6: Таблицы статистики игр
 - 7: Таблицы оценки игры
 - 8: Таблицы домашних заданий игрокам
 - 9: Список оценки навыков для оценки прогресса игроков
 - 10: Игра в нападении, вне игры, особые ситуации
 - 11: Папка «Разное» для статей по мотивации
 - 12: Заметки

Тренерская папка поможет вам организовать работу и сохранять фокус в течение всего сезона. Вы можете использовать таблицы, представленные в этом пособии для тренера или разработать свои формы, соответствующие вашей программе. Вы можете изменить или расширить предложенный список из 12 пунктов как угодно, главное – вести подробные записи сезона, что послужит ценным материалом для последующих сезонов, позволит проследить рост как отдельных игроков, так и команды в целом. Это будет полезным отчетом и для вашего клуба, поможет спланировать будущие сезоны, так как на будущие решения влияют решения сегодняшние.

ВЛАДЕНИЕ КОЛЯСКОЙ

Владение коляской можно сравнить с работой ног у здоровых игроков, и это главный компонент успеха вашей команды, позволяющий контролировать и темп игры, и пространство корта. Я всегда считал, что в нападении ты создаешь пространство, а в защите ты отбираешь пространство у своего оппонента. Создание пространства требует выполнения отличных проходов и быстрых агрессивных рывков от защитника с целью получения паса и способности выполнять броски из-за периметра, а также умения выставлять эффективный заслон. В защите вы хотите заставить своих оппонентов почувствовать, что они играют в замкнутом пространстве при помощи постоянного давления на мяч, пресечения рывков и заслонов и противодействия каждому возможному броску. Все игроки должны понимать, что большую часть игры они играют без мяча и владеют им только в течение 5-15% от общего времени игры в зависимости от своей игровой позиции в структуре нападения. С учетом этого, владение коляской играет огромную роль и серьезно влияет на игру команды в сезоне и на собственное индивидуальное развитие и выход на уровень элиты.

Сэнди Близ, один из величайших игроков, когда-либо игравших в эту игру, капитан многих команд, которые я тренировал, сказал очень просто, что нужно стремиться играть выше своих классификационных баллов. Это в основном означает, что ты развиваешь способность опекал в обороне игроков выше тебя классом. Сэнди был игроком класса 2,5 и часто опекал игроков класса 4,0 и 4,5, очень эффективно перекрывая их и ограничивая, заставляя их играть ниже своих обычных возможностей. Сэнди заражал своим примером всех вокруг, мотивируя играть выше своих баллов, и был источником вдохновения для игроков своей команды.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УЛУЧШИТЬ ВЛАДЕНИЕ КОЛЯСКОЙ

Улучшения навыков владения коляской можно добиться во время тренировок, где в условиях соревновательной игры можно их, действительно, существенно улучшить, но мне бы хотелось думать, что игроки, мыслящие как элита, постоянно ищут пути улучшения вне тренировок и за пределами корта. Вот несколько идей, и вы наверняка сможете дополнить этот список:

- 1) Силовые тренировки будут вашим серьезным активом, так как укрепление силы существенно облегчит управление коляской и резкое ускорение в качестве тактического отрыва от защиты. Силовая работа даст вам силы на взрыв, раскидывающий вокруг всех противников.
- 2) Установите боксерскую грушу и учитесь увеличивать скорость в процессе тренировки. Быстрые руки – это быстрые колеса и быстрые маневры.
- 3) Как можно чаще пользуйтесь своей спортивной коляской, берите ее в торговые центры и маневрируйте ею, уворачиваясь от встречных посетителей центра.
- 4) Любые занятия, повышающие рефлексивную скорость.

Время, потраченное на совершенствование любого аспекта вашей или командной игры, никогда не тратится впустую. К сожалению, достаточно многие игроки и тренеры недооценивают навыки владения коляской в поисках отличных нападающих или защитников для своих команд.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВЛАДЕНИЕ КОЛЯСКОЙ

- 1) Упражнения на отработку реакции на маленьком пяточке с мячом и без мяча
- 2) Прыжки, наклоны, повороты
- 3) На полном корте – вокруг внешней линии корта, отработка различных навыков владения коляской, включая остановки, резкие повороты, движения назад, повороты, наклоны, вращения и другие движения, ограниченные только воображением игроков.

КОМАНДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВЛАДЕНИЕ КОЛЯСКОЙ

- 1) Акула
- 2) Метка
- 3) Следуй за лидером - (реакция в ограниченной зоне) и свободный поток
- 4) Чарли над водой
- 5) Линия - с партнером
- 6) Тень - с партнером
- 7) Бросок сверху с подкруткой - с партнером
- 8) Конусы и воронки – малый корт
- 9) Лейкерс блокаут
- 10) Команды на корте 2 на 2, 3 на 3 – без проникновения в ограниченную зону

ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Игроки должны чувствовать себя комфортно, владея мячом, и учиться обрабатывать его под разными углами и развивать ловкость рук. Мое правило номер один в любом баскетболе – следить за мячом. Потеря мяча может разрушить результативность вашей команды или оставить в игре слабого оппонента. Владение мячом наряду с владением коляской играет такую роль в воплощении любой системы игры, что игроку нужно посвящать много времени практическому оттачиванию этих навыков помимо обычных тренировок и игр.

Задавайте игрокам домашнее задание, которое не только позволит им отрабатывать разные навыки, но и установит цели, чтобы отслеживать свой прогресс. Каждая достигнутая цель придает игроку уверенности в себе, и можно даже организовать дружеское соревнование внутри команды, чтобы игроки стремились к одинаковым целям или устанавливали новые. Существует множество упражнений на развитие навыков владения мячом, я перечислю только некоторые из моих любимых и тех, что я собрал за годы работы. Я их постоянно видоизменяю, приспособливаю старые и придумываю новые упражнения, чтобы тренировки были интересными и не повторялись. Один последний аспект владения мячом – это одинаково хорошая работа с ним по обе стороны тела. Я был свидетелем того, как сборная Австралии потеряла шанс выиграть золотую медаль Паралимпиады из-за отсутствия навыка игры по обе стороны тела. Это была жесткая игра с мячом в течение 36 минут, и за какие-то 3 минуты золотая возможность была утрачена, когда команда противника вынудила Австралию играть другой рукой, вести и передавать мяч, в результате несколько потерь мяча – и игра была проиграна.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

Упражнения Пита Маравича на отработку сноровки рук

- 1) Сожми банан - развивает силу предплечья
- 2) Сверло – разные углы
- 3) Маятник - 3 угла
- 4) Вокруг света - тело
- 5) Вращение мяча на разных пальцах
- 6) Перекатывание мяча поверх руки и под рукой
- 7) Быстрый розыгрыш - с партнером
- 8) Через верх – назад и вверх – можно делать также с хлопками в промежутке

Общие упражнения

- 1) Шлепки по мячу – хороший разогрев для прилива крови к рукам и пальцам
- 2) Ловушки и остановка отскоков – выполняется на скорости
- 3) Дриблинг одним и двумя мячами, упражнения на разные виды дриблинга
- 4) Персональная опека – одной рукой ухватиться за коляску противника, ведя мяч другой рукой
- 5) Жонглирование двумя и более мячами

В любом упражнении, предлагаемом игрокам, я постоянно ищу возможности заставить их выйти за пределы возможного, будь то добавление еще одного мяча, увеличение скорости упражнения или выполнение всплеску, чтобы задействовать все чувства игроков.

ПЕРЕДАЧА

Передача – еще один навык, которому, по моему мнению, уделяется недостаточно внимания в развитии игроков. Очень важно, чтобы открывающийся игрок мог получить мяч и обеспечить победу своей команде. Хорошо отработанная передача серьезно сплачивает команду, так как все игроки получают возможность игры с мячом и поэтому выбирают выгодные позиции, зная, что их друзья по команде будут искать возможности передать им мяч. Команды, не владеющие передачей, подвержены фрустрации, поскольку игроки начинают раздражать друг друга через какое-то время и прекращают выбирать хорошие позиции, так как мяч редко к ним попадает. Еще один недооцененный элемент передачи – это простое умение поймать мяч. Меня поражает, как часто во время тренировки или игры мяч падает, и мы должны понять причины и попытаться исправить и сократить число этих случаев.

Причины падения мяча

- 1) Плохая передача
- 2) Недостаточная концентрация
- 3) Неуравновешенное положение для приема мяча
- 4) Глаза не на мяче, не видит передачи в руки
- 5) Передача за пределами диапазона равновесия игроков, особенно игроков с низкими баллами
- 6) Обман передающего
- 7) Думает о том, что делать дальше, и теряет фокус на приеме мяча
- 8) Плохая техника рук, неумение ловить мяч

Правильная техника приема мяча очень проста. Бросковая рука чуть выше, а свободная рука чуть ниже с раскрытыми расслабленными пальцами, готовыми принять, так вы всегда готовы немедленно пробить сразу после приема мяча, избегая лишних манипуляций.

Несколько подсказок и советов по улучшению передачи

- 1) "Гляди, куда передаешь", "передавай, куда глядишь".
- 2) Делая передачу, убедись, что сохраняешь равновесие.
- 3) Будь умен и изобретателен, но никогда не фантазируй.
- 4) Обманное движение, имитирующее передачу, чтобы создать пространство для другой передачи.
- 5) Передавая мяч членам команды, помни об их диапазоне равновесия.
- 6) Передавай мяч товарищу по команде на противоположную сторону от опекающего его игрока.
- 7) Сделай следующую передачу самой безопасной. Это самое ВАЖНОЕ!!!
- 8) Передавай мяч точно в руки, не заставляя игрока наклоняться за ним вперед или откидываться назад, чтобы получить передачу.
- 9) Бросая мяч игроку с высоким баллом, подавай его так, чтобы он мог поймать его над головой, это не позволит игрокам обороны соперника выбить у него мяч без фола.
- 10) Ты должен видеть игрока, которому передаешь, потому что игра не стоит на месте.
- 11) Учись одинаково хорошо передавать любой рукой.
- 12) Сомневаешься в передаче? Забудь о ней и выбери другой вариант.

Несколько советов при приеме передачи

- 1) Смотри на мяч в своих руках.
- 2) Установи контакт глаз с игроком, выполняющим передачу.
- 3) Покажи свободную руку, если ты готов принять передачу, так ты не обманешь пасующего.
- 4) Накатывайтесь на мяч при ведении, важно это отрабатывать с тренером.
- 5) Принимая передачу, всегда разворачивайся лицом к корзине, независимо от того, в какой точке корта находишься.
- 6) Один игровой эпизод за другим, сначала поймай мяч, все остальное потом.

Упражнения на отработку передачи

- 1) Упражнение в парах – отработка хорошей техники и различных пасов
- 2) Хороший пас, плохой пас
- 3) «Плетенка», группы по 3 и 5 игроков – отработка выхода вперед для получения мяча сзади.
- 4) 3 игрока, 3 линии передачи 2 мячами.
- 5) Передача в линию – отработка различных пасов всей командой

- 6) В группах по 3 человека – отработка передачи под давлением
- 7) Передача метки – веселая игра для всей команды на стратегию
- 8) Гусеница - 1, 2 мяча, можно в соревновании
- 9) 4 угла – упражнение на отработку сообразительности игрока при передаче, 2-4 мяча
- 10) Передача в круг
- 11) Передача за пределы круга
- 12) Беглый огонь – быстрая смена
- 13) Игра «не подпускай» - ограниченный участок корта
- 14) Тачдаун – доставка мяча с одного конца корта на другой без дриблинга

БРОСКИ

Броски – это без вопросов один из самых радостных элементов любого баскетбола. Ничто не сравнится с тем чувством, когда мяч точно входит в кольцо. Для некоторых игроков это почти как наркотик, и все великие снайперы проводят часы на корте, оттачивая свой ритм и мастерство в нескончаемом поиске этого чувства и увеличивая свою результативность. Невозможно переоценить значимость отработки бросков для команды и фактора радости, получаемой от игры. Выступления с низким результатом, в свою очередь, отнимают уверенность и деморализуют. Поэтому не нужно жалеть времени на это уникальное искусство, ведь согласно старому правилу, не забивая - не победить. К сожалению, не каждый игрок в команде станет хорошим снайпером, особенно из-за периметра. Даже в самых великих командах, сегодня играющих, не каждый игрок может отлично бросать из-за периметра, и в большинстве случаев они имеют всего по 2 - 3 по-настоящему талантливых игрока, представляющих реальную внешнюю угрозу для противника.

Существует несколько причин плохих бросков, перечисленных ниже вместе с несколькими предложениями, как их исправить.

- 1) Причина номер один – это плохая техника броска. Великие снайперы обладают отличной механикой и отпускают мяч почти без усилия.
- 2) Недостаточная координация. Если мышцы тела трудно контролировать, то шансов стать хорошим снайпером немного.
- 3) Недостаточная точность или глубина восприятия. Чтобы стать великим снайпером, нужно заставить оба глаза работать вместе. Один глаз отвечает за точность, а другой обеспечивает глубину восприятия или способность оценивать расстояние до корзины. Игрок, который не использует оба глаза, будет испытывать затруднения, и большинство его бросков из-за периметра можно будет считать скорее везением, чем по-настоящему хорошими бросками.
- 4) Недостаток практики. Ваши игроки должны понимать, что для наработки бросковой базы требуется время. Я слышал, как тренер одной команды из американского колледжа говорил: «Чтобы стать хорошим снайпером, нужна хорошая техника, а затем нужно выполнить 250 000 бросков». Заметьте, он сказал «чтобы стать», и это только начало формирования бросковой базы, необходимой для того, чтобы действительно хорошо овладеть броском.
- 5) Недостаточно хорошая физическая форма. Некоторые игроки бросают достаточно хорошо, пока свежи, и часто могут подряд выполнить большое количество результативных бросков. Неожиданно в игре или в ситуации тренировки наступает усталость, недостаток физической подготовки серьезно затрудняет концентрацию и не позволяет контролировать все аспекты игры, особенно броски.
- 6) Причиной плохих бросков могут стать ментальные расстройства. Это может быть вызвано личными проблемами, не связанными с баскетболом, наряду с возможными отвлекающими моментами на корте, например, шумом толпы и громкими криками или жесткой игрой противника. Члены команды могут давить друг на друга, и даже расстроенный тренер может усугубить проблему.

7) Отсутствие конкретной цели. Довольно многие игроки, если спросить их, что у них в поле зрения во время броска, дадут расплывчатый, неконкретный ответ. Чаще всего вам скажут: я смотрю на кольцо или назовут его части. А на самом деле, чаще всего они бросают в направлении корзины, надеясь и молясь, что мяч в нее попадет. Я раскрою конкретные цели в разделе, посвященном технике броска.

8) Плохое равновесие. Достаточно большое количество промахов случается у игроков просто из-за отсутствия равновесия и потому что они на коляске не заняли оптимальной позиции для броска из-за периметра.

9) Поспешные броски. Некоторые игроки иногда слишком возбуждаются, и эта горячка приводит к поспешному броску, за пределами своего обычного броскового темпа. Другая причина поспешных бросков – это боязнь блокирования. Многие игроки не любят, когда им мешают, блокируя бросок, но мне как игроку и как тренеру это не важно, если ты все еще владеешь мячом. Блок имеет для меня значение только в одном случае – когда мяч на последних секундах остается в руках противника, и блок помогает вам выиграть игру. Если посмотреть на статистику игр, блоков совсем немного, поэтому игрокам нужно расслабиться и не волноваться так сильно из-за блоков. Конечно, не нужно пытаться перебросить мяч через самого крупного игрока противника, такая попытка закончится блоком, если только вы не ищите возможности создать ситуацию фолла для противника. В такой ситуации - это рискованная награда.

10) Не забывайте пить воду. При обезвоживании вы не только выглядите изнуренным, но это еще и заметно влияет на вашу результативность вследствие понижения уровня энергии.

11) Низкая самооценка. Серьезный удар по уверенности игроков может нанести их убеждение в том, что они играют плохо или хуже других, или даже совсем безнадежны во всех аспектах баскетбола. Как я говорил ранее, игроку нужно наработать бросковую базу, и у него могут быть все необходимые физические данные для достижения этой цели, но плохой настрой и отсутствие уверенности лишает их возможности раскрыть весь свой потенциал.

12) Плохая дисциплина броска. Бросайте результативно – второе из трех моих главных правил баскетбола. Плохое качество бросков может полностью выбить вас из соревнований на раннем этапе, если игроки в каждой игре не дисциплинированы в выборе бросков. Игроки должны понимать, что они делают, и отвечать за свои действия на корте, и - возвращаясь к предыдущему разделу тренерского пособия - это очень важный момент. Если это неважно тренеру, это не будет важно и игрокам.

Итак, что же такое хороший бросок?

1) Выполнение сбалансированных ударов, включая вытягивание ближних бросков в условиях недостаточного равновесия. Я восхищаюсь игроками, понимающими требования равновесия к броскам с близкого расстояния и отказывающимися от таких бросков, чтобы удержать инициативу в руках своей команды. Команда, завоевавшая золотую медаль в Атланте, понимала, что такое дисциплина броска, и можно с гордостью сказать, что мы приняли ряд замечательных решений в этой важной сфере.

2) Бросайте в пределах своего диапазона. Броски за пределами вашего радиуса действия требуют дополнительного усилия, и мяч может не попасть в кольцо, а улететь совсем в другое место, где его трудно будет подобрать.

3) Убедитесь, что в периметре есть кому подобрать мяч (в идеале для всех бросков), так как атаки, заканчивающиеся только одним броском, вряд ли позволят вашей команде выиграть много игр.

4) Знайте свои ограничения в отношении бросков. В элитных командах есть те, кто может бросать, и те, кто в большинстве случаев должны присматривать за теми, кто может бросать. Броски – это не действие равных возможностей, игроки должны знать свои роли. В юниорских и клубных командах все должны забрасывать и работать над совершенствованием этого важнейшего навыка, так как у молодых игроков может открыться настоящий талант к броскам, если потратить достаточно времени на его развитие.

ТЕХНИКА БРОСКОВ

О бросках написано очень много, и существует множество теорий о том, что собой представляет хорошая техника и даже секретные приемы, которые могут каждого сделать отличным снайпером. Я предпочитаю более здравый подход к обучению искусству забивать мяч в корзину. Я твердо верю, что чем проще, тем лучше, и при обучении тоже руководствуюсь этим принципом. Для простоты обучения большинству навыков имеет смысл связать их ключевыми словами. Популярное слово для бросков В.Е.Е.Ф, в нем каждая буква заставляет игрока вспомнить основные элементы хорошего броска.

В - Равновесие

Равновесие – важный элемент любого действия в баскетболе, и в отношении бросков оно разное у разных игроков. Тренеры любят, чтобы игрок занимал правильную позицию перед броском (полностью разворачивался к корзине), и это имеет смысл, если бросать только одной рукой от плеча. Однако, полный разворот к корзине для меня означает небольшой наклон тела влево для игрока с правой ведущей рукой и небольшим наклоном вправо для левши. Мое правило – разворот должен соответствовать естественному состоянию равновесия бросающего игрока. Однажды я наблюдал за игрой великого снайпера, игравшего за команду Мексики, который откатывался в сторону, в направлении боковой линии, чтобы пробить из зоны штрафной линии. Это действительно не важно, если твоя рука может свободно прочертить прямую линию к корзине, не создавая сложностей туловищу и не ограничивая броска. Пальцы должны комфортно лежать на мяче, и в идеале в стартовом положении указательный и средний пальцы должны образовывать с большим пальцем форму L по любую сторону снаряда. Перед броском держите мяч под подбородком примерно на уровне груди и не беспокойтесь, если ладони соприкасаются с мячом в этом положении, это не мешает освобождению мяча в момент броска.



Е - Глаза

Глаза важны для выполнения бросков по целому ряду причин, и не последняя из них – найти цель. Некоторым тренерам нравится, когда игрок целится в заднюю часть кольца и немного недобрасывает, другие же говорят, что нужно смотреть на переднюю часть кольца и бросать чуть дальше. Мне лично не нравится ни то, ни другое, всему этому я предпочитаю сосредоточиться на более конкретной цели, «букве» W, которая удерживает сетку на кольце. Если мяч попадает в эту цель, он точно будет внутри кольца и больше он быть нигде не может. Сетка держится на 12 таких W, поэтому настройте игроков, чтобы они сосредоточивались на этой цели, и смотрите, как неуклонно будет расти в вашей команде процент попаданий в корзину. Если W расположена не по центру обода задней части кольца, тогда найдите взглядом две задние W и цельтесь в промежуток между ними.

В предыдущем разделе о бросках, где я говорю о причинах неточных бросков, я подчеркнул, как важно быть снайпером с двумя глазами. Это очень важно, потому что один глаз обеспечивает вам точность (поэтому стреляя из пистолета, стрелки всегда закрывают один глаз, так как им важна только точность), а другой глаз – восприятие глубины (попросту говоря, оценку расстояния до корзины). Нужно, чтобы оба ваших глаза работали в тандеме, обеспечивая наилучшую возможность попадания в кольцо, а блокируя свое зрение на действии/бросковом движении, вы не достигнете хорошего результата. И наоборот, если, играя в обороне, вы сможете перекрыть рукой линию зрения бросающему игроку, то результативность бросков снижается на 30% по сравнению с обычными средними показателями. Эта простая статистика вместе с необходимостью использовать ОБА ГЛАЗА и успевать бросить, пока не вмешалась защита противника, может исправить ситуацию.

Е - Локоть

Рука всегда идет за локтем. Эта маленькая поговорка, используемая многими тренерами, обучающими броскам, подчеркивает его роль при броске в точке освобождения. Локоть должен быть прямо под мячом и направлен на цель, когда рука выпускает мяч.

Ф - Завершение броска

Завершение броска - это завершающее движение, его еще называют гусиной шеей, и я уверен, что есть и другие названия. Завершение броска играет важную роль, придавая мячу необходимое вращение в его полете в корзину. Вращение поднимает и смягчает движение мяча в воздухе и, если мяч летит по траектории средней дуги, это дает больше шансов товарищам по команде просчитать движение мяча и немного больше времени для того, чтобы занять наилучшую позицию для осуществления повторных бросков.

Отрабатывая с игроками технику бросков, я использую три ключевых слова. Я называю это методом ROLL-UP-SNAP (НАКАТ - ВВЕРХ – БРОСОК) и ниже поясню технику бросков простыми словами.

- 1) Я считаю, что большинство хороших снайперов делают легкий накат на мяч, и это придает импульс броску и способствует тому, что бросок выполняется одним плавным текучим действием. Некоторые игроки приводят мяч в точку, а затем останавливаются, начинается новая фаза движения, и это убивает первоначальный импульс и затрудняет бросок, осложняя попадание в корзину с более дальнего расстояния.
- 2) Чтобы заложить при броске дугу, нужно закрепиться в кресле, а затем (резко) приподняться для броска. Игрокам с низкими баллами нужно откинуться на заднюю спинку, а игрокам со средними баллами можно сочетать это движение с легким наклоном вперед, слегка задействуя мышцы живота для подъема. Игроки с высокими баллами могут закрепиться, задействуя мышцы ног и подставку для ног, а затем при помощи своего торса подбросить себя вверх при броске. Сочетание закрепления и приподнятия с прокатывающим движением и броском мяча в корзину по средней дуге дает вам хороший ритм и плавное освобождение.
- 3) В момент завершения броска кисть бросающей руки должна быть параллельна полу и с внутренней стороны запястья должна образоваться складка. При броске важна гибкость запястья, так как это позволяет значительно лучше контролировать бросок, а вместе с ним и стабильность.

Мысли о бросках в заключение. Действие должно быть по возможности простым, текучим и плавным. Найдите свой собственный бросковый ритм; это скорость, при которой вы полностью контролируете свои движения, без напряжения и борьбы. Кольцо – плоская мишень, и чтобы попасть в него, вам нужно, чтобы мяч проделал достаточную дугу. Будьте внимательны, концентрируйтесь, обучаясь броскам, и тогда вы однажды поймете, что как только вы перестанете слишком много думать, вы получите мистический опыт, называемый Зоной. Зона – это место, где нет мыслей о броске и, кажется, что любое ваше действие достигнет цели, и никто вас не сможет остановить. Побывав в Зоне несколько раз сам, играя и на ногах, и на коляске, могу сказать, что это потрясающее чувство, которое дает абсолютно новое представление об игре. Опыт игры в Зоне оставит у вас фантастические воспоминания, и если вы еще продолжаете играть, вам захочется как можно чаще испытывать это чувство. Это непростая задача, и если вы будете пытаться ее форсировать, вряд ли у вас получится когда-либо ее достичь. Работайте, оттачивая свою технику, как можно больше тренируйте бросок, и Зона станет замечательной частью вашего игрового опыта.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ БРОСКА

При составлении упражнений на отработку бросков следует учитывать 3 аспекта игры, а именно:

- 1) Игра на близком расстоянии - броски с расстояния не далее 2 метров от корзины лэй-апы (обеими руками) - сверху, снизу, с разворотом, крюком, энергичные проходы, проходы под кольцо, броски с близкого расстояния с отскоком от щита в неподвижном положении и в движении и моментальные броски с подачи
- 2) Игра со среднего расстояния - броски с расстояния более 2 метров от корзины до штрафной линии, броски от штрафной линии, броски из 7 точек в неподвижном положении и в движении
- 3) Игра на дальнем расстоянии - броски из зоны от штрафной до 3-очковой линии, броски из 7 точек для атлетов этого диапазона

ИГРА НА БЛИЗКОМ РАССТОЯНИИ

Практикуя броски с близкого расстояния, старайтесь по возможности выполнять бросок под нужным углом, это особенно касается игроков с низкими баллами и ограниченным равновесием. Игроки с высокими баллами, обладающие прекрасным равновесием, должны быть в состоянии забрасывать с близкого расстояния под любым углом. Важный прием выполнения бросков на близком расстоянии – целиться высоко на щите и бросать мягко. Метод высоко/мягко должен быть прочно усвоен каждым игроком и постоянно оттачиваться на практике. Очень трудно выполнять броски пальцами, находясь рядом с корзиной в условиях жесткого прессинга, и нужно, чтобы этот момент отпечатался у всех игроков, так как броски с близкого расстояния и фолы – это две вещи, которые могут навредить вашей команде в условиях игры с равным счетом. Игроки должны пытаться провести как можно больше бросков в максимально короткое время. Здесь хорошо работает прием бабочки и можно добавлять остановку мяча при отскоке и разные обманные движения. Высокобалльные игроки должны серьезно отрабатывать приемы противодействия блоку (в зоне корзины), поскольку противник будет стремиться завладеть мячом в этой зоне.

Для объединения подбора с броском нет ничего лучше, чем упражнение Супермэн, добавляющее упражнению энергии. Игрок бросает мяч о щит, уходя от блока, и должен энергично переместиться в сторону отскокнвшего мяча, чтобы его подобрать, а затем развернуться и бросить.

КОМАНДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ БРОСКА

Отработка лэй-апов

Для командной отработки лэй-апов существует множество упражнений, приведу несколько моих любимых. Нужно делать их как можно более соревновательными, разбивая игроков на две команды, играющие друг против друга по разные стороны площадки, при этом проигравшие должны получить наказание.

- 1) 5 углов (определенное количество бросков подряд с ограничением времени)
- 2) Тенниси - половина/весь корт – на время или на цель
- 3) Обмен пасами 2-мя шеренгами
- 4) Треугольник (можно использовать для отработки комплекса навыков)
- 5) Цинциннати – еще одно прекрасное упражнение на отработку многообразных навыков
- 6) Близкий нокаут – отличное упражнение на отработку бросков в условиях прессинга
- 7) Весь корт 2 и 1; вначале до 21 очка
- 8) Отработка броска с партнером – блок на блок / соревнование у корзины на попадание с подачей из различных положений

ИГРА В СРЕДНЕМ ДИАПАЗОНЕ

Прежде чем игрок сможет развить в себе навыки игры на большом расстоянии, он должен научиться играть в среднем диапазоне. Мой старый тренер говорил мне: "Элитный игрок, который не имеет 60% попадания вне соревнований, может даже не рассчитывать на такую результативность во время игр". Это чтобы элитные и растущие игроки знали, до какого уровня они должны довести свои бросковые навыки, чтобы попасть в национальную сборную, а затем выйти и на международный уровень.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ БРОСКА

Очень важны здесь броски из 7 точек и непрерывное повторение, пока не возникнет чувства комфорта при бросках в корзину с расстояния штрафной линии. Броски с наиболее удобных позиций дадут игроку конкурентное преимущество перед соперниками в том, что они будут пытаться бросать отовсюду, а вы во время игры будете стремиться проводить броски из 7 точек, работая осмотрительно, чтобы получать передачу в этих позициях или создавать положение для броска из дриблинга, используя заслоны.

- 1) До 21 очка на время. Выполните по 3 удара из каждой позиции 1) от лицевой линии – с левой/ правой сторон, 2) 45 градусов – с левой/правой сторон, локти (край штрафной линии) - с левой/ правой сторон и от штрафной линии. 21 и 15 - в этом упражнении нужно выполнить 21 бросок, промахнувшись не более 15 раз, и вновь работа ведется из 7 позиций. Вначале игроки или тренеры могут отметить эти 7 точек скотчем или конусом пока игроки не привыкнут к дистанции.
- 2) 5-10-20–минутное упражнение. Простое упражнение на время, где за отведенное время нужно провести как можно больше бросков из 7 точек. Старайтесь побить свой собственный рекорд, а тренеры могут вести запись рекордов команды или клуба, чтобы игроки стремились их превзойти. Некоторых игроков это мотивирует, но мой совет - все-таки старайтесь превзойти себя и каждый раз, выходя на court, ставьте себе личные цели.
- 3) Ритмичное упражнение у штрафной линии. Прекрасное упражнение на отработку штрафного броска и броска из позиции. Эти броски включают броски с места и в движении, передачу себе через спину с разворотом и различные обманные и вращательные движения. Я называю его королем бросковых упражнений среднего диапазона.
- 4) «Выиграй у профессионала». В этом упражнении вы работаете из 7 точек против воображаемого профессионального игрока. За каждый забитый мяч вы получаете +2 очка, и за каждый промах снимается 1 очко, при этом ваша цель – набрать 11 или 21 очко. Для усложнения задачи назначайте себе +1 за попадание и снимайте по 2 очка за промах.
- 5) 21 и 15. Упражнение на работу в условиях большого прессинга, где нужно сделать по 3 броска в каждой из 7 позиций, промахнувшись не более 15 раз. Для усложнения сократите количество допускаемых промахов, если 15 промахов - слишком легкая задача.

КОМАНДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ БРОСКА

Все упражнения из серии бросков с близкого расстояния, при этом мы бросаем из любой или из всех семи точек. Здесь я бы вновь попросил тренеров включить соревновательный элемент со штрафными очками для проигрывающих команд.

- 1) Соревнование команд на забивание бросков от штрафной линии. Команды играют друг против друга, каждая на своей стороне поля, пока одна из них не забьет подряд определенное количество очков от штрафной, это может быть 7, 8, 9 или 10. По достижении намеченной цели выигравшая команда продолжает выполнять броски, а проигравшая бежит выполнять наказание, и все игроки проигравшей команды должны вернуться до того момента, пока команда-победитель не набрала то же количество очков, а если кто-то не успеет, то команда должна пробежать эту дистанцию еще раз, а команда-победитель получает дополнительную корзину или две плюсом к первоначальной цели. Затем команды меняются, и упражнение начинается вновь.

- 2) Да/Нет – веселая игра со штрафными бросками, которую можно использовать для разогрева в конце тренировки или в середине тяжелого занятия, чтобы дать игрокам передохнуть. В начале упражнения все игроки собираются у лицевой линии, и тренер выбирает игрока, чтобы сделать один штрафной бросок. Затем игроки делятся по левую и правую стороны от щита и начинают спорить: правые спорят, что мяч попадет в корзину, а левые возражают. Те, кто возражает, могут кричать и пытаться отвлечь снайпера, это обычно происходит весело и шумно. Если игрок попадает, то группа возражавших бежит через весь court, и наоборот.
- 3) Тренеры должны придумывать такие упражнения на отработку бросков, чтобы они включали командную отработку бросков нападающими из 7 точек. Чтобы при этом отрабатывались и приемы взаимодействия, когда игрок оказывается в точке и открыт для передачи подобранного мяча, чтобы использовать это преимущество.

Существуют тысячи упражнений на отработку броска, и важно иметь группу основных упражнений и иногда заменять их новыми или вводить новые элементы, чтобы тренировочный курс был всегда интересным в течение сезона.

ИГРА НА ДАЛЬНОМ РАССТОЯНИИ

Для большинства игроков, даже высокобалльных, 3-очковый бросок достаточно сложен, а сейчас, когда FIBA передвинула эту линию еще дальше, стал еще сложнее. Большинство 3-очковых бросков в играх выполняется по периметру линии трехочковой зоны, так как эта зона позволяет игроку выполнить бросок с наката с учетом инерции. Полезно иметь в команде несколько игроков, умеющих достаточно точно бить с большого расстояния, потому что к концу игры может сложиться необходимость в таком броске, чтобы сравнять счет или выиграть. Еще одно преимущество 3-очкового броска в том, что он, как бросок сверху в обычном баскетболе, может зарядить энергией всю команду. Его можно использовать в конце периода, чтобы уйти на перерыв, где игроки могли бы вместе ему порадоваться и начать следующий период в хорошем настроении.

Но 3-очковый бросок требует тяжелой работы и усердия и должен выполняться только теми игроками, кто без напряжения получает мяч. Молодые игроки должны понимать, что постоянное напряжение при выполнении этого броска станет причиной плохой техники бросков со среднего и с близкого расстояния. Хорошая силовая программа – это достояние игрока, желающего стать хорошим специалистом по 3-очковым броскам, и развившаяся сила в результате поможет лучше управлять механикой бросков с дальнего расстояния. Я считаю, что игрокам важно развивать бросковый прокат, когда выполнение 3-очкового броска и определение правильного проката коляски в связке с броском поможет увеличить процент попаданий.

Сама дистанция этого броска говорит о необходимости высокой точности, так как смещение на несколько градусов влево или вправо приведет к промаху. Товарищи по команде должны понимать, что при таком броске мяч будет выходить из кольца чаще, чем обычно, и у защитников больше шансов подобрать мяч после отскока. Прочтение траектории мяча – тренируемый навык, и каждый игрок должен его усердно отрабатывать. Отрабатывайте на тренировке все фазы броска и обращайтесь внимание игроков на необходимость умения угадывать отскоки при разных бросках. Я всегда прошу своих игроков не доверять своим товарищам по команде (думать, что они самые плохие снайперы на планете), во время броска доверять только себе. Это служит двум целям: развивает уверенность в себе и заставляет смотреть на всех, с кем играешь, с позиции возможности подбора мяча.

КОМПЛЕКС НАВЫКОВ

По завершении обучения базовым навыкам путем разбивки их на простейшие элементы, наступает время ускорить комплексную подготовку атлетов, с которыми вы работаете. Я отрабатываю одновременно как можно больше разных навыков и всегда ищу возможности ввести как можно больше различных сочетаний и элементов навыков владения коляской, обработки мяча, передачи и бросков в выполняемые упражнения. Это серьезно активизирует занятие, и тренерам нужно быть готовыми работать еще больше, поскольку придется давать игрокам значительно больше подсказок и комментариев. Игрокам для развития нужна обратная связь и коррекция, и важно, чтобы они понимали, что это не критика их как личности. Всегда критикуйте действие, никогда не критикуйте человека, и это поможет сформировать хорошие рабочие отношения между вами и вашей командой.

СИЛА И ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе мастерства любого хорошего баскетболиста, команды или клуба лежит силовая работа и общая физическая подготовка. Каждый игрок должен сам нести ответственность за приобретение наилучшей физической формы, а затем и за то, чтобы на ее основании пройти отбор для участия в различных соревнованиях в течение года. Важно комбинировать разные виды деятельности и вести перекрестные тренировки для получения наилучших возможных результатов. Я хочу, чтобы каждый игрок в моей команде был готов играть в течение 40 минут в жесткий, безжалостно соревновательный баскетбол, принимая правильные решения, а это вряд ли возможно, если атлет не в отличной физической форме.

Вот основы прекрасной программы силовой и общей физической подготовки.

- 1) Сила – ее можно развить, работая в спортзале с весом, и при помощи хорошей качественной программы, специально разработанной для отдельно взятого класса игроков, которая поможет максимально развить все имеющиеся группы мышц. Работа с набивным мячом (медицинболом) – замечательный способ развития динамической и взрывной силы, так необходимой при работе с коляской. Медицинбол используется в качестве плиометрического упражнения для рук и прекрасно дополняет силовые нагрузки. Силовые тренировки станут хорошим катализатором, позволят играть выше своих баллов и усовершенствовать все аспекты вашей игры. Всего два занятия в неделю будут иметь огромный эффект на вашу общую силу и, когда это войдет в привычку, вам не захочется пропускать эти занятия.
- 2) Стретчинг и профилактика травм – развитие гибкости и сохранение мышц расслабленными – это актив, который должен развивать каждый игрок. Профилактика травм путем продуманных тренировок, особенно в отношении использования бандажей/повязок, и занятий с легкими весами для укрепления связок плечевого сустава может продлить ваше время на корте без боли и в состоянии готовности к активной игре.
- 3) Сердечнососудистая работа – формирование хорошей емкости легких, мышечной выносливости и снижение пульса в спокойном состоянии должны быть в числе приоритетов у всех игроков. Сердечнососудистая работа может включать просто толкание коляски либо в медленном темпе на длинных, или скоростную работу на коротких дистанциях, резкую работу с мячом на скорость и кручение руками лебедки.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Организм игрока может не выдержать нагрузок, если не соблюдать протокол мягкого восстановления после любой тренировки или игры. Если игнорировать разогрев и постепенное остывание, атлет может травмироваться и чувствовать разбитость и неспособность к соревнованиям. Восстановление и отдых должны быть проактивными, и в этом поможет следующее.

- 1) Разогрев: обязательно в течение 5-10 минут выполняйте разогревающие упражнения сразу после тренировки и соревнования.
- 2) Растяжка: после разогрева посвятите как минимум 5 минут упражнениям на растяжение.
- 3) Питание: воспользуйтесь продукцией из вашего бара восстановительного питания, чтобы начать регидратацию и восстановить силы. Проконсультируйтесь у специалиста по спортивному питанию, они обычно в курсе всех последних прорывных технологий для достижения наилучших результатов.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИГРЫ

1) Снижение температуры торса: у австралийской паралимпийской команды было несколько ледяных ванн, в которые атлеты погружались после тяжелой тренировки и соревнований. Благодаря этому этим атлетам удалось сохранить лучшую форму, чем их конкурентам, по мере приближения соревнований к финалу. Этот метод должен быть стандартом для каждой страны, принимающей участие в Играх. Итак, иметь собственную ванну со льдом необходимо каждому серьезному атлету, но не совсем практично, поэтому рассмотрим простые способы, которые атлеты могут использовать как альтернативу.

1) Холодные полотенца – простой и эффективный способ охладить тело – обернуться в предварительно охлажденное в ледяной воде полотенце.

2) Холодные напитки – охлажденные льдом напитки охладят тело изнутри.

3) Холодный душ – если нет льда, холодная ванна или душ замечательно помогут восстановиться.

ПОГРУЖЕНИЕ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ – эффективная восстановительная стратегия для:

- Сокращения частоты сердцебиения и минутного сердечного выброса
- Перенаправления крови от периферии к центру
- Ускорения кровотока и циркуляции крови
- Снижения воспаления и опуханий
- Снижения восприятия боли
- Снижения теплового стресса
- Снижения температуры тела
- Ускоренного восстановления при повреждении мышц и усталости

ПОЖАЛУЙСТА, ИМЕЙТЕ В ВИДУ

В зависимости от используемого вами метода, температура тела может продолжать снижаться очень медленно примерно в течение 30 минут без причинения какого-либо вреда. НЕ принимайте длительный горячий душ после льда и охлаждающей терапии, иначе получите обратный эффект, лучше вместо этого наденьте на себя что-нибудь теплое.

2) **ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:** позаботьтесь о том, чтобы у вас был план восстановительного питания, чтобы организм получал достаточно воды и все необходимое питание после тренировок и игр.

3) **МАССАЖ:** Если есть хороший массажист, это очень хорошо.

4) **КОМПРЕССИОННОЕ БЕЛЬЁ:** большой прорыв в восстановлении тела от мышечной ригидности после тяжелой тренировки или соревнования.

ЧТО ЭТО?

Компрессионное бельё дополнительно сдавливает конечность, самое большое сдавливание в предплечье, постепенно снижающееся кверху. Это называется градуированная компрессия.

ЧТО ЭТО ВАМ ДАЕТ?

- Увеличивает кровоток и улучшает циркуляцию крови
- Сокращает отечность
- Сокращает болезненность мышц
- Уменьшает чувство усталости, тяжести в руках

Позаботьтесь, чтобы бельё сидело плотно, т.к. от свободного компрессионного белья мало толку.

КОГДА ЕГО НОСИТЬ?

Если возможно, компрессионное белье лучше надевать после душа в конце тренировки или игры, и чем дольше вы сможете носить его, тем лучше. В нём можно спать, а также полезно носить его между тренировками.

УХОД ЗА КОМПРЕССИОННЫМ БЕЛЬЁМ

- Стирайте компрессионное белье в специальном чехле или вручную
- Не стирайте в горячей воде
- Не используйте средства для смягчения ткани
- Не сушите компрессионную одежду в машине
- С осторожностью надевайте одежду – расправляйте ее на руках, а не тяните и не натягивайте через голову!

ВСЁ ЛИ КОМПРЕССИОННОЕ БЕЛЬЁ ОДИНАКОВО?

Все в жизни имеет свою цену, и компрессионное белье не исключение. Покупайте компрессионную рубашку хорошего качества, дешевая одежда не обеспечит нужного эффекта и не будет служить долго. Австралийский институт спорта использует и рекомендует компрессионное белье 2XU, я им пользовался сам, оно отличное. Помните, что для восстановления белье должно сидеть плотно, а не просто соответствовать вашему размеру или быть свободным.

СОН

- 1) Сон - лучшее восстановительное средство – физически и ментально!
- 2) Сон – неотъемлемая и обычная часть жизни.
- 3) Кофеин, алкоголь и недостаток воды могут негативно влиять на сон.

Что нужно делать, чтобы лучше засыпать?

- 1) Согрейте кожу или охладите торс
 - Душ перед сном
 - В идеале контрастный (горячий - холодный) душ
 - Любая форма гидротерапии / погружение в холодную воду, если возможно
- 2) Упражнения на растяжку в течение 5 -10 минут перед сном для двигательной релаксации
- 3) Исключение сенсорных раздражителей – сделайте все, чтобы было темно (используйте повязку на глаза), тихо (используйте беруши) и комфортно
- 4) Используйте различные техники дыхания и расслабления
- 5) Если вы возбуждены, испытываете нервозность, беспокойство или не можете заснуть, составьте себе список дел на завтра или записывайте все, что приходит на ум (запишите и забудьте!!)
- 6) Найдите, что вас успокаивает (послушайте музыку или попробуйте почитать минут 10-20 перед сном)
- 7) Сон – это привычка, постарайтесь каждый день ложиться и вставать в одно время

Не паникуйте, если вы плохо спали перед соревнованием, поскольку значительно важнее ночи перед соревнованием предыдущая история сна (недели и месяцы). Подобно бегуну – марафонцу, не важно, что он съел перед забегом, важно то, чем он питался в течение многих дней и недель до соревнования.

НАПАДЕНИЕ

Баскетбол на самом деле - это большая игра, в которой все пытаются держать друг друга на расстоянии, пока кто-нибудь не решит бросить мяч. Нападение – это создание пространства и возможностей, чтобы забить, а оборона – ограничение пространства и возможностей. Имея это в виду, я стараюсь, чтобы моя система нападения была как можно проще, и натаскиваю игроков, пока они не просто поймут эту систему и концепции, но пока она не станет естественной частью их игры, не требующей обдумывания и не смущающей их. Простая система не только позволяет им быть результативнее, но и дает свободу в принятии решений и творчестве. Некоторые тренеры хотят, чтобы их команда на площадке только реагировала на оборону, а затем бы создавались проходы и все молились, чтобы другие игроки тоже присоединились к атаке. Я лично предпочитаю, когда игроки атакуют оборону и бесконечно создают ситуации рассогласования ее действий, открывая прекрасные положения, чтобы забить и перехватить мяч. Игра может превратиться в большую текучую шахматную партию, когда тренеры перемещают игроков в более выгодное положение по отношению к обороне, пытаясь разорвать этот поток и вынудить противника ошибаться и бросать мимо кольца. Нужно посмотреть на сильные стороны своей команды с точки зрения нападения и скорректировать свою систему так, чтобы использовать сильные стороны игроков и камуфлировать слабости.

Существенной частью моей философии, особенно в баскетболе на колясках, всегда была игра, основанная на агрессивных, беспрестанных переходах от защиты к нападению (также известная как игра на контратаках), навязывающая противнику чувство погони и заставляющая его совершать ошибки. Игра в этом захватывающем стиле требует наличия нескольких важных условий.

- 1) Хорошая физическая форма игроков – игроки не в лучшем физическом состоянии вряд ли смогут играть на переходах. Упорная работа в спортзале и на корте и понимание того, что тебе возможно придется играть всю игру – это были мои требования ко всем игрокам, игравшим за команды, которые я тренировал. Они должны были быть в наилучшей форме.
- 2) Понимание правил – у меня простые правила по переходу от защиты к нападению и эффективный способ игры на их основе. Эти правила разрабатывались несколько лет методом проб и ошибок и на основе моих наблюдений во время игр. Я редко наблюдаю за игрой как болельщик или случайный наблюдатель, я всегда смотрю, что можно взять на вооружение и использовать в другой игре или как улучшить эту. Правила контратак тренера Волкера.
 - Игроки со средним/высоким баллом ведут мяч – это очень жесткое правило, которое позволяет сократить случаи потери мяча, так как количество контактов возрастет с активизацией игры на контратаках, и более уравновешенные игроки могут с ними справиться лучше и лучше управлять игрой. Важно, чтобы владеющий мячом игрок мог атаковать из-за штрафной линии.
 - Игроки со средним/высоким баллом заполняют фланги – когда игрок со средним баллом владеет мячом, другие игроки со средним/высоким баллом должны выйти вперед, заняв левый и правый фланги, и атаковать корзину или оттеснять игроков защиты, чтобы создать пространство. При атаке из-за штрафной линии важно иметь удобную возможность передать мяч направо и налево для точных бросков. Игроки также должны внимательно следить за ситуацией и создавать положения для перехвата мяча, а баскетбол на контратаках осложняет возможность блокирования.
 - Игроки с низкими баллами – на подбор. При подборе со своего щита важно, чтобы игроки с низкими баллами держались ближе к боковой линии и принимали передачи после подбора мяча. Это позволит игрокам со средним и высоким баллом занять выгодное положение, и получить мяч во время движения, устремившись в зону противника. Это значительно лучше, чем пробиваться через оборону противника в одиночку и пытаться вести мяч в толпе.

- Игроки с низкими баллами сдерживают оборону противника – нужно, чтобы игроки с низкими баллами создавали как можно больше помех для противника, насколько может позволить чувство гуманности. Конечно, по возможности все игроки должны сдерживать противника, однако в игре, построенной на контратаках, важно, чтобы самые результативные снайперы могли быстро продвинуться вперед, пока игроки с низкими баллами мешают передвижению высокобалльных защитников, чтобы создать не только численное преимущество, но и разрыв по очкам.
- Игроки со средними и высокими баллами должны активно устремляться вперед при каждой контратаке – большинство игроков не проявляют активности, если они чувствуют, что им не дадут пробить. Такое отношение смерти подобно для контратакующего нападения, поэтому каждый игрок должен принять этот стиль игры, чтобы добиться успеха. Со временем все игроки поймут, что они могут создавать легкие возможности для товарищей по команде, просто активно продвигаясь вперед по корту, при этом, возможно, даже ни разу не прикоснувшись к мячу.

Я включаю контратаки в каждую тренировку, которую провожу, поскольку это важная часть моей философии, как я уже говорил, если это важно тренеру, это будет важно и игрокам. Этот стиль баскетбола представляет собой тяжелую работу и требует тренировки команды, пока он не станет вашим главным оружием нападения. Все остальное, что я делаю в нападении, вторично по отношению к контратаке. Как видите, нам не важно, что делает ваша защита, потому что мы не позволим вам ее развернуть, и защита будет беспорядочно гоняться за нами.

Упражнения на отработку контратак – с учетом всех вышеизложенных правил

- 1) Фокус на щите – развивает сфокусированное и периферическое зрение
- 2) 4-фазный бросок - 3 на 0 – обучение разным вариантам броска для контратаки
- 3) “Плетенка” (weave) из 3 игроков – движение мяча от центральной линии 2 на 1 к корзине
- 4) “Плетенка” (weave) из 5 игроков - движение мяча от центральной линии 3 на 2 к корзине
- 5) “Плетенка” (weave) из 5 игроков - 3 на 2 движение спиной - 2 на 1 спиной
- 6) “Плетенка” (weave) из 7 игроков - 4 на 3 спиной
- 7) “Плетенка” (weave) из 9 игроков - 5 на 4 спиной
- 8) 2 на 1, 3 на 2 и 4 на 3 последовательно
- 9) 2 на 1, 3 на 2 и 4 на 3 с преследующей обороной
- 10) 3, 4 и 5 в линию, тач-н-трэйл у лицевой линии
- 11) Команды 3 на 2 и 4 на 3
- 12) Быстрые смены в борьбе за мяч – смена владеющих мячом по свистку

Возможно, я мог бы перечислить больше упражнений, но именно эти я использую значительно чаще других, и на самом-то деле не так важно, что вы выполняете, сколько на что вы при этом обращаете внимание. Пусть игроки следуют правилам контратакующего баскетбола и постепенно наращивают скорость выполнения упражнений. Развивайте у игроков чувство безотлагательности. Мы хотим, чтобы каждый умел УСКОРЯТЬСЯ и УСПОКАИВАТЬСЯ, чтобы принимать отличные решения.

МЫСЛИ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Контратаки – это захватывающий стиль игры. Когда игроки привыкнут к тяжелым тренировкам и начнут показывать хорошие результаты в играх, они полюбят его и будут получать большое удовольствие. В команде, завоевавшей золотые медали в Атланте, у нас был девиз: если не можешь кататься с нами, не сможешь и играть с нами. Этому девизу было очень трудно противостоять в игре, и он очень расстраивал наших противников, так как они мало что могли этому противопоставить. Даже отставание на 15 очков через 5 минут после начала игры за золотую медаль не смогло сломить агрессивного напора и непреклонного желания выиграть любой ценой. К середине тайма мы уже отставали лишь на одно очко, и британцы были озадачены тем, что не могли нас остановить, даже ценой фола. Я стал свидетелем 25 минут лучшей контратакующей игры, которую я когда-либо видел, и даже хотя рекордное количество очков в этой игре на Паралимпиаде нам принес Трой Сэчс, победу в этой игре на контратаках обеспечила вся команда.

Однажды молодой игрок подошел ко мне и извинился за свою, по его мнению, очень плохую игру в финале нашего национального чемпионата за год до Паралимпиады. Брук был фееричным контратакующим игроком, и до финала приносил команде в среднем по 20 очков за игру. В финальной игре счет сравнялся к середине, и игра приобрела бешеную скорость, ведь каждая команда делала все возможное, чтобы использовать любое преимущество. Наши переходы от обороны к нападению и обратно были хороши в первой половине, но во второй половине скорость игры действительно резко подскочила, и мы выиграли с преимуществом в 20 очков. Брук забил только 4 очка в финале и был немного расстроен. Я смотрел на него и не верил, потому что даже несмотря на то, что у него было немного возможностей забить именно в этой игре, тем, как он играл, он обеспечил нам легкую победу. Он летал по корту, как молния, отвлекая игроков противника на себя, поскольку они активно опекали его, волнуясь о том, что он накидает им целую корзину очков, как он это обычно делал. Я обратил его внимание на то, что жертвы, которые он принес в этой игре, послужили причиной нашей победы, поскольку волнуемому о нем противнику требовалось два, а то и три игрока, чтобы его остановить. В тот момент он не понял, каким был его вклад в игру команды, но после того раза он уже больше не волновался о забитых лично им мячах, так как понял, что не так важно, кто забил, главное – победа команды. И так с любой командой, можно добиваться невероятного, когда на результат работают все. Когда каждый играет свою особую роль, и в конце игры мы получаем положительный результат - это настоящий командный подход.

НАПАДЕНИЕ ОТ СРЕДНЕЙ ЛИНИИ

Когда вы играете 5 на 5 на корте, разделенном на две половины, ища возможности выполнить точные броски и перехватить мяч, это напоминает шахматный матч. Здесь опять вперед выходят навыки управления коляской, владения мячом, заслон, передача, ведение, рывки, броски, подбор и способность игроков думать все время, находясь в защите и в процессе постоянного движения. И вновь я бы подчеркнул важность донесения до игроков простым языком требований и основ командной работы, прежде чем переходить к плейсетам.

Многим игрокам нужно понять, что трудно выиграть без помощи товарищей по команде. Баскетбол на колясках значительно более ориентирован на командную игру, чем любая другая подвижная игра. Сам размер коляски и недостаток бокового движения осложняют игру 1 на 1, и это значит, что создание хороших ситуаций для увеличения счета часто превращается в игру двух и даже трех человек. Заслон и жесткая изоляция играют существенную роль в увеличении счета команды и, конечно, сам бросок в корзину, который выполняет кто-то из игроков. О том, как бросать в корзину, я уже рассказывал в предыдущих главах, поэтому останавлиюсь здесь только на том, как создавать хорошие возможности для броска.

Я люблю, когда игроки действуют проактивно в нападении и обороне, и стараются сохранить сбалансированный подход к тому и другому. Распространенная привычка, формируемая у игроков – слишком много следить за мячом, а не искать пути разрушения обороны противника. Нужно использовать ленивых игроков и открывающиеся просветы для прохода и бросков при каждой возможности и не терять терпения, если не представилось возможности для хорошего броска в первой фазе игры. Каждый игрок, получая мяч, должен глядеть в сторону корзины, так он всегда увидит варианты для следующей передачи, прохода или броска, в зависимости от расстояния до кольца. Вот 7 действий, которые может выполнить игрок, передавая мяч:

- 1) Совершить рывок к корзине
- 2) Отгородиться заслоном
- 3) Заслонить мяч
- 4) Устремиться за мячом, чтобы получить обратную передачу
- 5) Выполнить рывок внутри периметра
- 6) Отъехать в сторону, а затем вернуться на прежнее место
- 7) Остаться на той же позиции

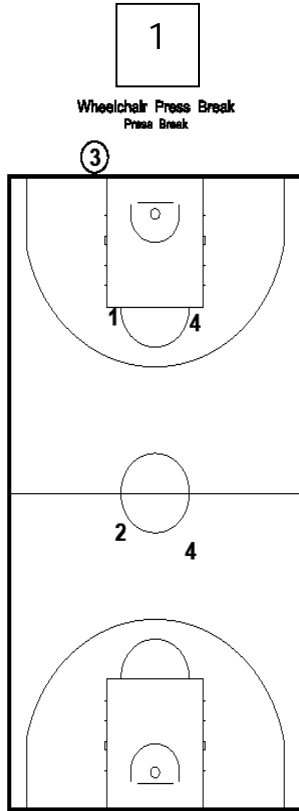
Из всех этих пунктов номер 7 – это то, что игроки прекрасно умеют делать, если тренер позволяет им так непродуктивно играть. Ваша команда столкнется с другими видами защиты, один на один, и прессингом защитников по всему корту, и чтобы быть готовыми к таким ситуациям, важно иметь чек-лист.

ЧЕК-ЛИСТ НАПАДЕНИЯ

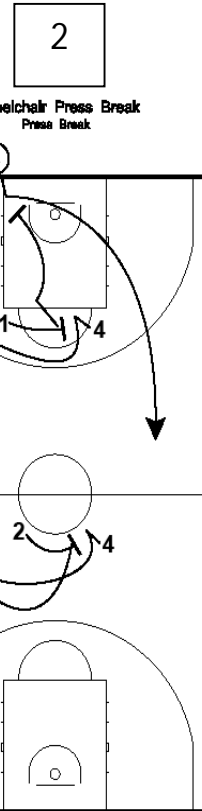
- 1) Стремительная атака в условиях жесткого прессинга. Я начинаю с этого приема нападения, так как игра может быть проиграна очень быстро, если ваша команда, даже самая лучшая, испытывает сильный прессинг и приходится скорее догонять, чем играть в своем стиле.
- 2) Зонное нападение. Здесь я учу скорее принципам, чем комбинациям, так как хочу использовать слабости в построении зонной защиты.
- 3) Индивидуальная опека. Здесь я люблю использовать плейсеты так как можно создать значительно больше ситуаций расогласованности защиты противника. Против плотной и агрессивной защиты я использую различные плейсеты.
- 4) Игра у щита. Здесь я концентрируюсь на комбинациях у лицевой линии, так как мяч находится совсем рядом, в паре метров от корзины. Для этой игры у меня есть три плейсета, которые мне нравятся, но можно изобрести свой, который будет хорошо работать для вашей команды.
- 5) Особые ситуации. Здесь все внимание - на возникающие в каждой четверти ситуации на последних секундах игры, когда проведенный бросок может сравнять счет или вывести вперед. К концу игры могут возникнуть разные ситуации, и к ним нужно быть готовыми.

ЖЕСТКАЯ СТРЕМИТЕЛЬНАЯ АТАКА В УСЛОВИЯХ ПРЕССИНГА

Это первый плейсет, которому я обучаю, когда дело доходит до структуры, так как на самом деле не имеет смысла разбирать нападение на половине противника, если вам не удастся даже мяч провести по корту. Мне часто приходилось видеть, особенно на международных соревнованиях, когда одна команда полностью доминирует над своими соперниками, прессингуя по всему корту, игра уже практически сыграна в первой четверти или даже на первых минутах. Нужно готовить всех своих игроков к ситуациям такого прессинга, и это можно сделать при помощи упражнений на отработку помех (невыгодных положений). Можно, например, просто взять упражнение на отработку контратак и перевернуть его, организовав преимущество на стороне защиты, потребовав от нее как можно больше прессинга. Пример: «плетенка» из 5, 7 и 9 человек, играющие по 2 на 3, 3 на 4 и 4 на 5. Можно его еще усложнить, добавив защитников и наказывая игроков обороны, если нападающие забивают.



Wheelchair - pg. 10



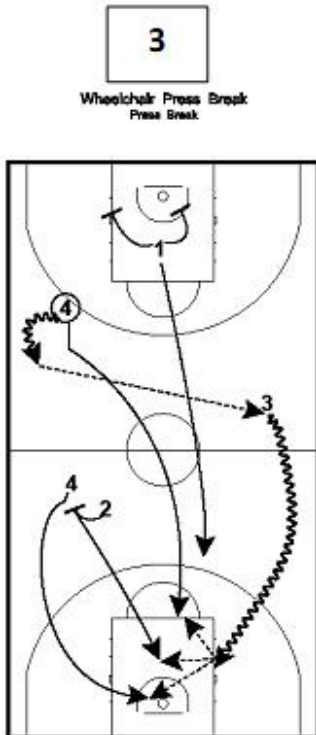
Wheelchair - pg. 11

ОБОЗНАЧЕНИЯ ИГРОКОВ

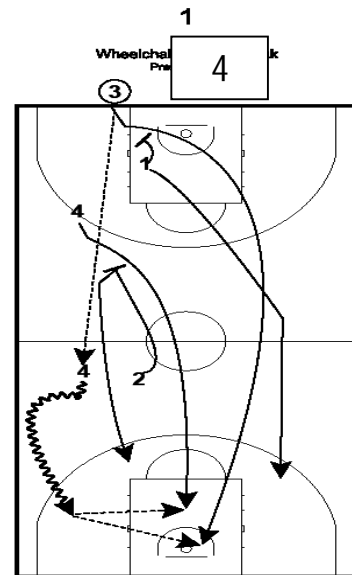
1 – низкий балл
 2 – низкий-средний балл
 3 – средний балл
 4 – высокий балл

Вот наш первый этап, распасовщик подбирает мяч от щита, пара высокобалльный/низкобалльный игрок занимает позицию возле штрафной линии, и вторая пара - сразу за центральной линией

2 игрока с низкими баллами выставляют заслоны против игроков с высокими баллами; затем они прорываются к правой линии лицом к корзине. Среднебалльный игрок пытается передать мяч, получает заслон от низкобалльного и освобождается, уходя влево.



Высокобалльный игрок с мячом разворачивается к корзине, может даже немного проехать, а затем пасует номеру 3, который устремляется к ограниченной зоне. Он может выполнить бросок сам, передать мяч подоспевшему 4 или потянуть. Игрок с низким баллом здесь помогает ему, принимая мяч и возвращая обратно.



В этом варианте длинная передача за центральную линию и немедленный рывок получившего мяч игрока в сторону ограниченной зоны. Номер 2 делает заслон игроку со средним баллом, затем помогает высокобалльному игроку, принимая передачу и возвращая обратно. Игроки должны действовать активно, создавая помехи противнику и отвлекая его.

ЗОННОЕ НАПАДЕНИЕ

Они могут начать игру в зоне, но в определенный момент большинство защитников перейдет к опеке конкретных игроков.

Вот несколько ключевых моментов и принципов игры против зон:

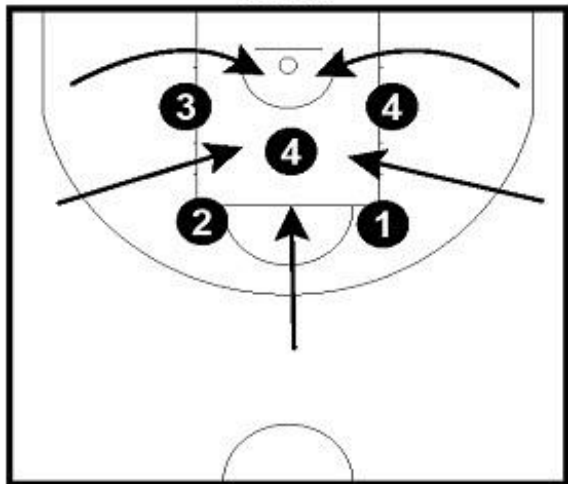
- 1) Если их зона остается открытой, ваши высокобалльные игроки должны использовать эти проходы для атаки, чтобы создать преимущество по очкам и занять выгодную позицию для подбора мяча.
- 2) Всякий раз, выходя на защитника зоны, создавайте преимущество для распасовщика возле ограниченной зоны. Это создаст немедленные проблемы для защитников, так как им придется противостоять этой тактике.
- 3) Ваши игроки с высоким и средним баллом должны пробивать оборону, проникая через нее в дриблинге, привлекая к себе двух защитников и открывая проходы для своих товарищей по команде. Я бы не хотел, чтобы игроки с низким баллом навлекали на себя такой прессинг, так как фактор равновесия работает против них, а мы всегда должны следовать первому из моих баскетбольных правил, гласящему СЛЕДИ ЗА МЯЧОМ.
- 4) Важно определять швы и прорехи в зоне, пытаясь разорвать их как можно шире. Это можно сделать:
 - Выманивая игроков
 - Выставляя заслоны и оттесняя их спиной
 - Создавая помехи сверху и внизу
 - Ведя и совершая резкие неожиданные проходы
 - Создавая ситуации для атаки корзины.
- 5) Следите и за обороной, и за мячом.
- 6) Владея мячом, двигайтесь целенаправленно, игроки должны знать, что и зачем они делают.
- 7) Используйте как можно больше обманных пасов, так как зоны реагируют больше на мяч, чем на игрока, и угроза передачи определенному игроку может создать преимущество.
- 8) Игроки с высокими баллами должны занять позицию по краю ограниченной зоны, чтобы обеспечить себе хорошую возможность для броска из этой выгодной позиции. Передачи им должны передаваться над головой, и этот навык нужно постоянно отрабатывать.
- 9) Во время атаки всегда должен оставаться игрок на прикрытии, так как нам не нужны легкие лэй-апы, забитые из-за отсутствия прикрытия этой позиции.
- 10) Четную фронтальную зону следует атаковать одним нападающим защитником. (1 атакующий игрок разбивает 2 защитников на зону 2-3 и 2-1-2).
- 11) Атакуйте нечетную фронтальную зону двумя защитниками. (2 защитника против 1-2-2, 1-1-2-1, в зоне 3-х очковой линии и зоне 3-2).
- 12) Используйте нестандартные перепускные передачи, чтобы сдвинуть зону, и пусть все игроки беспрерывно передвигаются, получая передачи, и как можно больше атакуют, чтобы заставить оборону противника попотеть.

Лучшее нападение против зонной защиты – это контратака. Помните, играя в зоне, игрокам приходится возвращаться на свои позиции, и хорошая контратака, которая заставит их вернуться на эту позицию, создаст прекрасную возможность для броска и подбора мяча.

На следующей странице представлены самые популярные приемы зонной защиты, с которыми ваша команда столкнется, и лучшие места для атаки зоны показаны стрелками, а заштрихованные области – это те дырки, которые ваши игроки должны найти для создания преимущества.

1

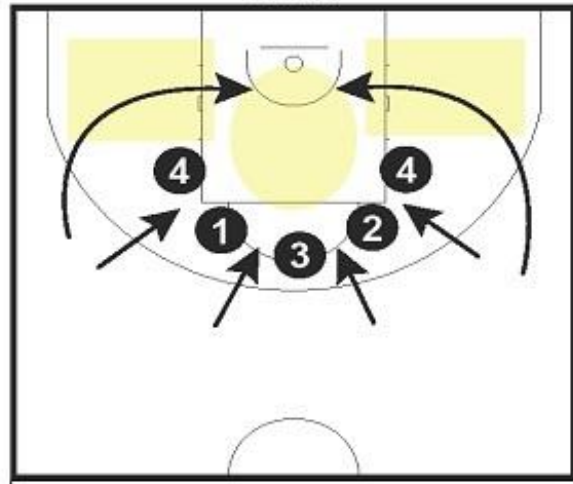
Zone Defences
Various Zone



Зона 2-1-2. Пять дыр

2

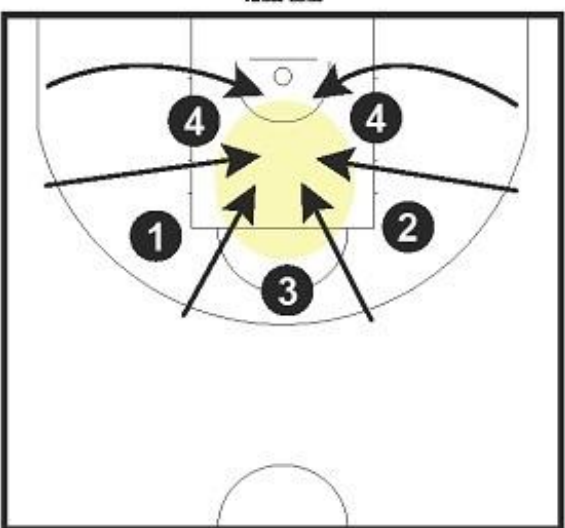
Zone Defences
Various Zone



D-чаша. Большие дыры (выделено)

3

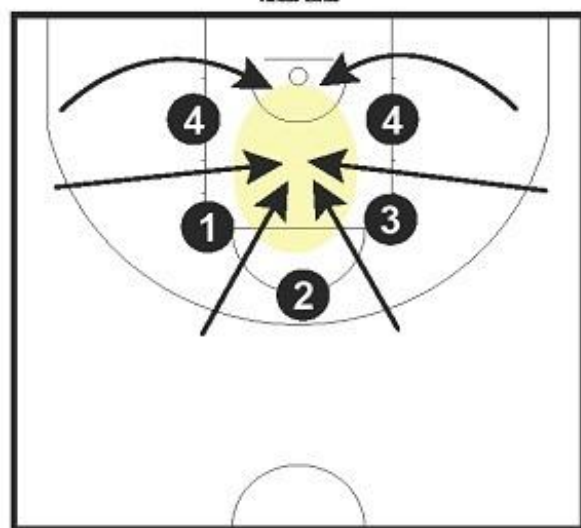
Zone Defences
Various Zone



Зона 3-2. Шесть дыр

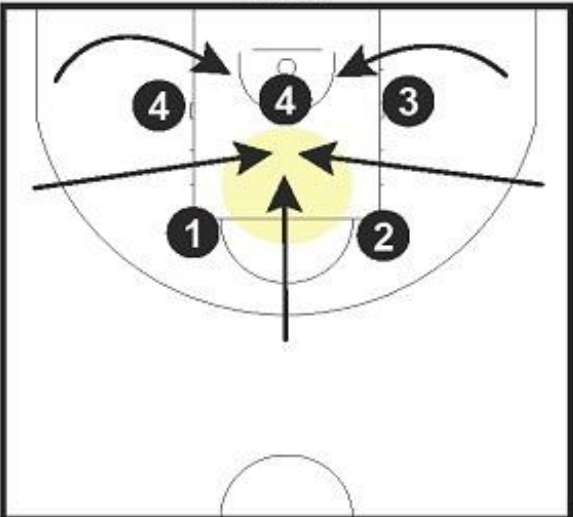
4

Zone Defences
Various Zone



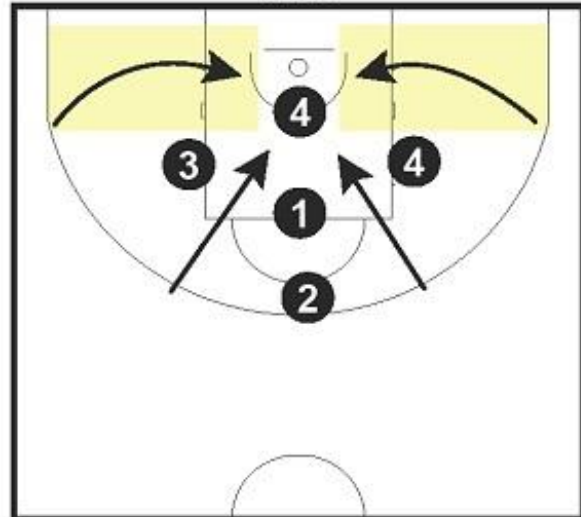
Зона 1-2-2. Шесть дыр

Zone Defences
Various Zone



Зона 2-3. 5 дыр, 1 большая (в центре)

Zone Defences
Various Zone



Зона 1-1-2-1. 2 малые и 2 большие дыры (выделено)

ПЛЕЙСЕТЫ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Мои плейсеты один на один просты, и первый плейсет разработан, вытекая из моей главной стратегии нападения, а именно контратаки. Я нумерую все сету таким образом, чтобы они совпадали с реальными комбинациями, и чтобы игроки их знали и соответственно реагировали на мои выкрики с тренерской скамейки.

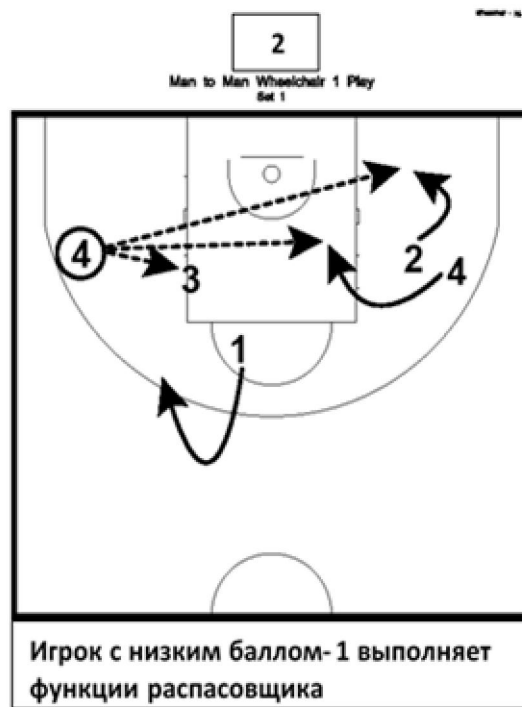
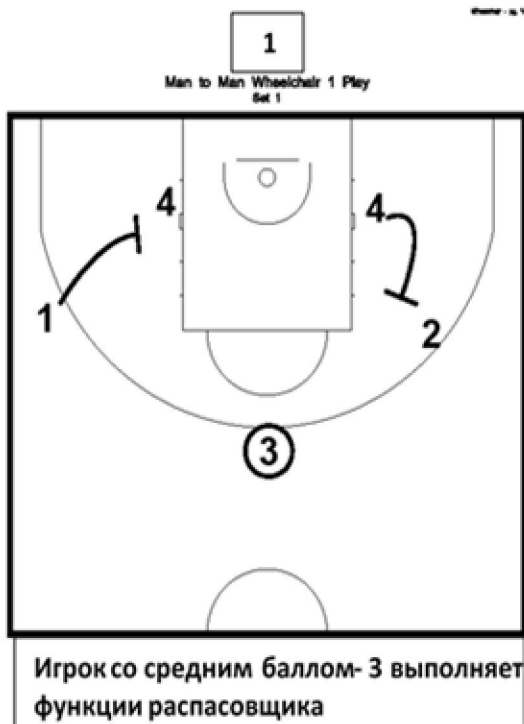
ПЛЕЙСЕТ 1

Здесь 1 обозначает разыгрывающего защитника, это обычно игрок с низким или средним баллом, а остальные игроки равномерно распределяются по площадке по два с правой и два с левой стороны. Обычно каждая из этих играющих по обе стороны пар включает игрока с низким и высоким баллами. Это только начало всех моих комбинаций, а дальше игроки создают игру, используя заслоны, изоляцию, проводки, рывки, создание преимущества и общее желание вывести оборону противника из равновесия и с занятых позиций. Такое нападение ограничено только навыками и воображением игрока, и если и то, и другое на уровне, то сопернику с вами придется туго. Для каждой проводимой комбинации нам необходимо следующее:

- Хороший баланс на площадке и достаточные промежутки
- Хорошая бросковая дисциплина
- Беспощадная атака корзины с хорошими бросками и возможностями для подбора мяча
- Прикрытие защиты, если комбинация распалась
- Активное общение и подбадривание
- Постоянный поиск игроками, владеющими мячом, лучших вариантов
- Постоянный поиск возможностей создания лучших вариантов игроками, не владеющими мячом

Ниже приведены стартовые позиции плейсета 1, и игроки могут начинать откуда угодно со своей половины, чтобы выйти на позиции этой комбинации.

10)



ПЛЭЙСЕТ 2

Простой и один из моих самых любимых плэйсетов, так как он очень хорош для получения преимущества, так как игрок с высоким баллом может получить два заслона от игроков с низкими баллами. Здесь также есть место для передач, и это может быть очень интересная и творческая комбинация. Я обозначил ее цифрой 2, потому что 2 игрока начинают слева и справа от ограниченной зоны и в начале комбинации могут размещаться ступенькой или параллельно. Игрок с высоким/средним баллом может начать наступление с мячом.

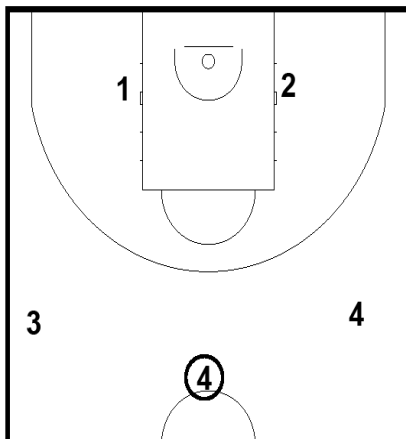


ПЛЭЙСЕТ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ 3

Плейсет 3 очень эффективен против интенсивной персональной обороны, и его номер обозначает очень простую комбинацию, позволяющую быстро перенести прессинг на оппонента, если провести ее вовремя.

1

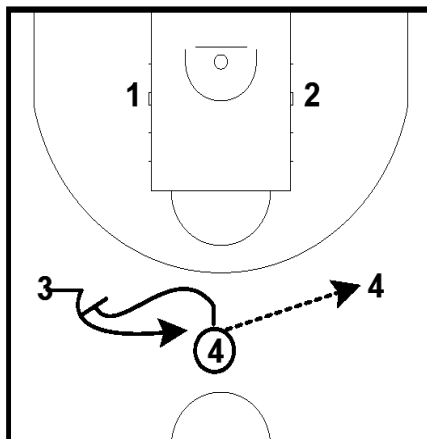
Wheelchair man to Man playaset 3
Set 3



3, 4, 4 стартуют в сторону центральной линии, а 1, 2 направляются в сторону кольца.

2

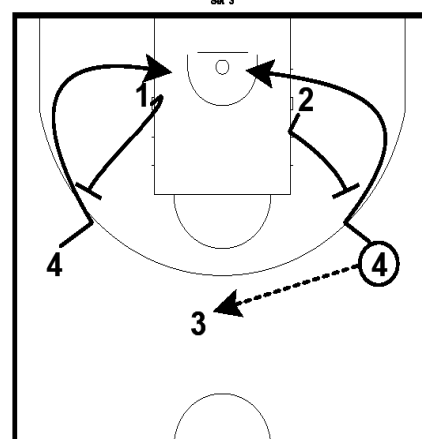
Wheelchair man to Man playaset 3
Set 3



4 выполняет передачу 4, затем выставляет заслон 3, пытающемуся пройти в центр к 3-очковой линии.

3

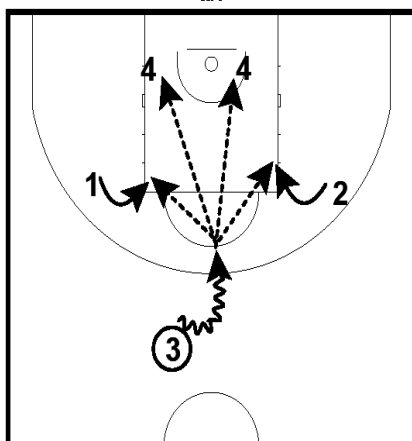
Wheelchair man to Man playaset 3
Set 3



4 пасует 3, а затем обе 4-ки встречают заслоны со стороны 1 и 2, ища возможности свободного прохода и атаки корзины.

4

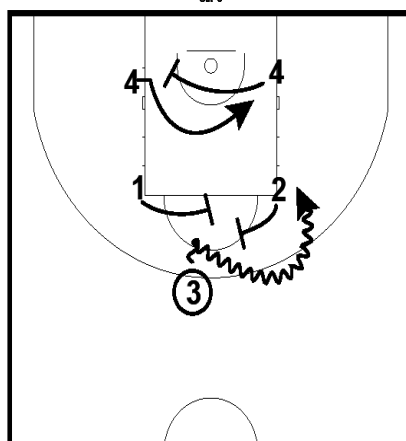
Wheelchair man to Man playaset 3
Set 3



1 и 2 поворачиваются к ограниченной зоне, а у 3 открывается множество возможностей для передачи.

5

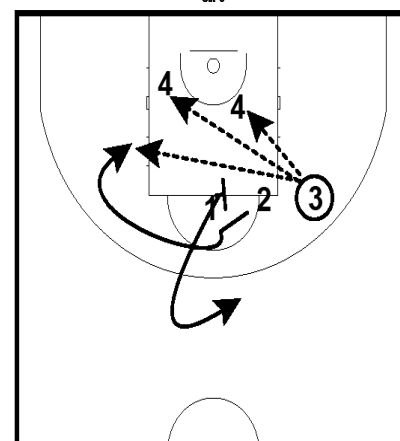
Wheelchair man to Man playaset 3
Set 3



Если комбинация не удалась, 3 может обойти заслон, выставленный 2, в то время как 1 выставляет заслон 2, а 4-ки борются между собой

6

Wheelchair man to Man playaset 3
Set 3



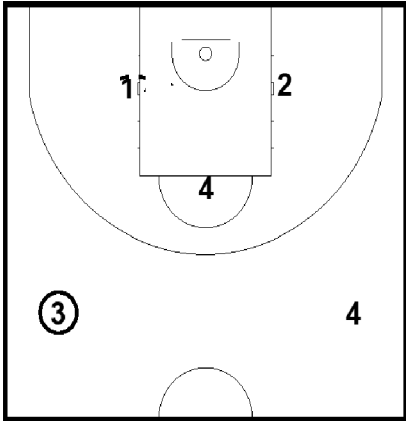
3 вновь имеет много вариантов для передачи или может пробить сам, если откроется такая возможность.

ПЛЕЙСЕТ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ 4

Этот плейсет проходит по тем же линиям, что и 3, и представляет собой еще одну эффективную комбинацию, которую можно использовать против интенсивной защиты. Номер 4 означает, что в ней участвуют четыре игрока, окружающие игрока с высоким баллом на штрафной линии.

1

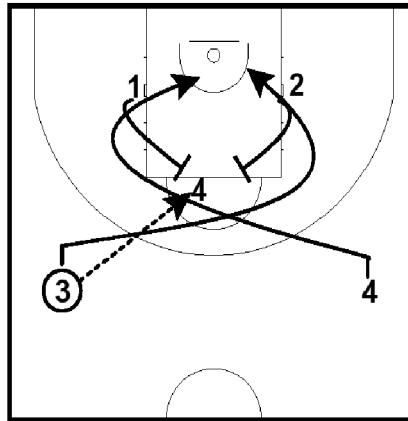
Wheelchair Man to Man Playset 4
Set 4



3 и 4 стартуют недалеко от линии центра, в то время как 1 и 2 направляются к корзине. Второй 4 занимает позицию у штрафной линии.

2

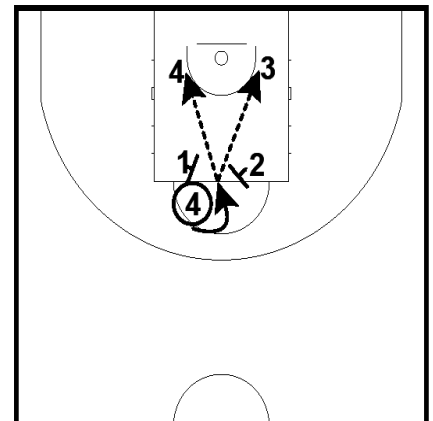
Wheelchair Man to Man Playset 4
Set 4



3 пасует 4, а 1 и 2 выставляют тройной заслон на штрафной линии. Затем 3 и 4 устремляются перекрестно мимо пасующего, отвлекая защитников, и выполняют рывок к корзине.

3

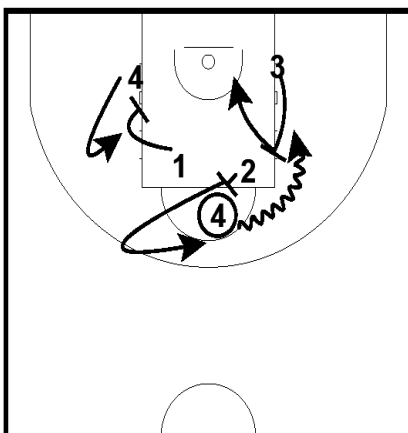
Wheelchair Man to Man Playset 4
Set 4



4 разворачивается с мячом к корзине и может выполнить бросок поверх двойного заслона, выставленного 1 и 2, или пасовать 3 и 4.

4

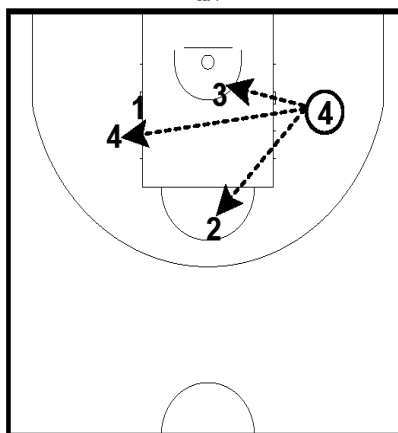
Wheelchair Man to Man Playset 4
Set 4



Если комбинация не удалась, то 2 и 3 выставляют заслон 4, владеющему мячом и смещающемуся вправо. 4 слева использует заслон, выставленный 1. 3 прорывается к кольцу, а 2 направляется на прикрытие или для возможного броска.

5

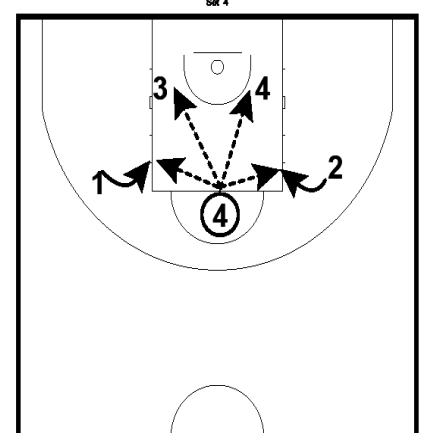
Wheelchair Man to Man Playset 4
Set 4



4 имеет много вариантов для передачи или броска.

6

Wheelchair Man to Man Playset 4
Set 4



В этой фазе комбинации 1 и 2 выставили заслоны значительно шире и затем развернулись, чтобы создать возможности для броска.

ИГРА ОТ ЛИЦЕВОЙ ЛИНИИ

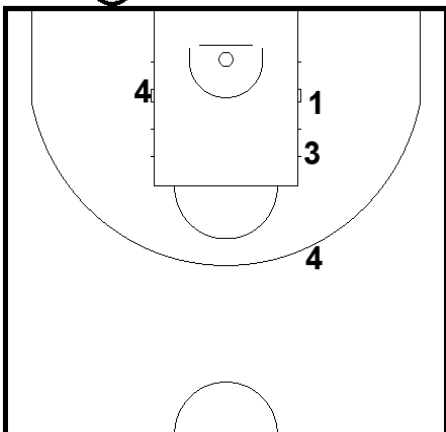
Ниже приведены 3 комбинации игры при вбрасывании из-за лицевой линии (мощный форвард, нагрузка, двойка), которые я использую в играх, и которые мы отрабатываем, чтобы игроки знали свои роли. Игра от лицевой линии должна всегда быть нацелена на атаку корзины и попадание, а не просто вбрасывание мяча в игру. Я уверен, что немного креативности, и вы сможете сами разработать комбинацию или улучшить эти три. Мы всегда совмещаем игру от лицевой линии со схватками вокруг мяча на своей половине или на корте.

1

Wheelchair - pg 1

Wheelchair Out of Bounds Play - Power

2



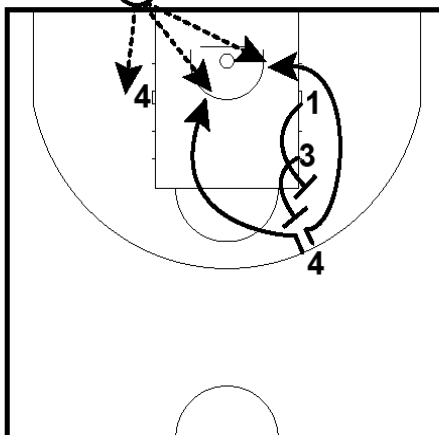
МОЩНЫЙ ФОРВАРД: 4 занимает позицию на блоке, а 1, 3 и 4 начинают, построившись в линию по другую сторону ограниченной зоны.

2

Wheelchair - pg 7

Wheelchair Out of Bounds Play - Power

2



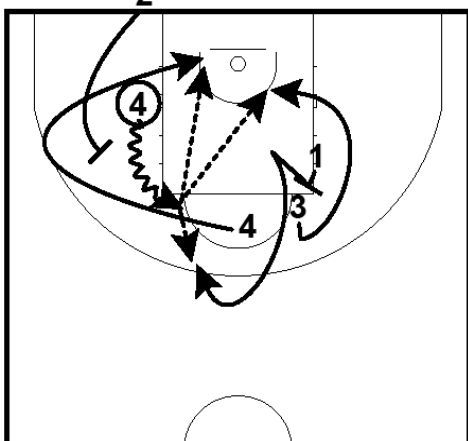
1 и 3 ставят двойной заслон 4, который может сделать рывок к корзине с любой стороны. 2 либо пасует 4, сделавшему проход, либо верхом через блок передаст мяч 4.

3

Wheelchair - pg 1

Wheelchair Out of Bounds Play - Power

2



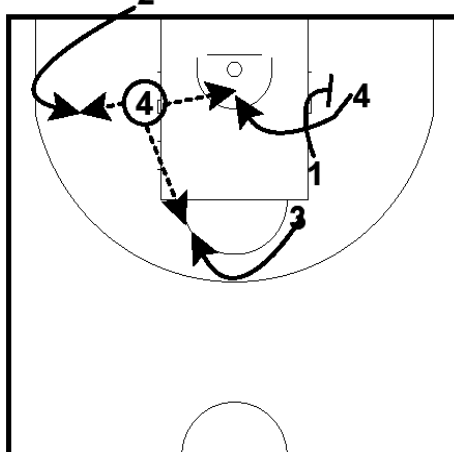
Вариант 2: 4 владеет мячом возле кольца и ведет вдоль линии ограниченной зоны. 1 выходит на 3, который делает проход, в то время как 4 делает резкий проход, преодолевая заслоны защитников 2 и 1. 4 может пасовать, или пробить.

4

Wheelchair - pg 1

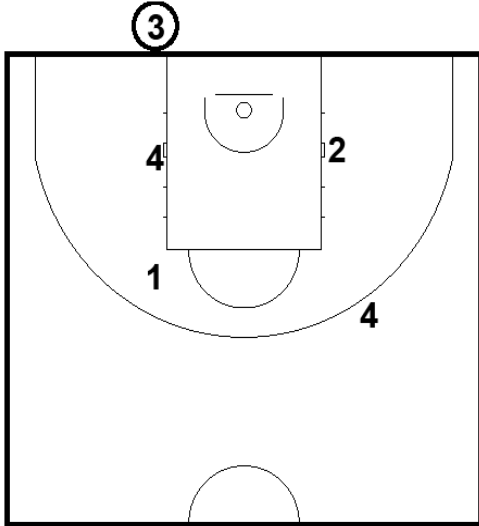
Wheelchair Out of Bounds Play - Power

2



Вариант 3: 4 обходит заслон 1, 3 занимает положение у штрафной, а 2 перемещается за мячом, в поиске возможности получить мяч для броска.

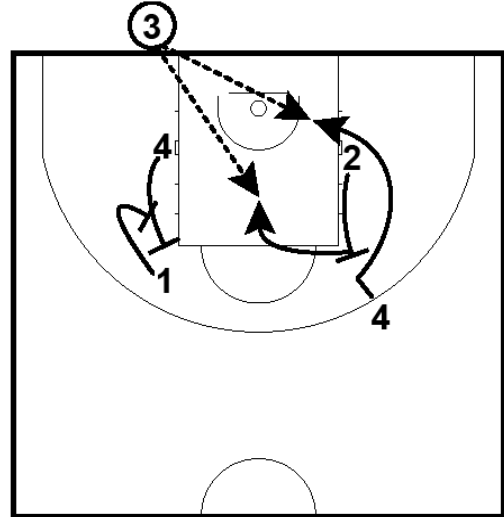
1
Wheelchair Out of Bounds - Double
Double



Дубль: базовая комбинация, где 3 владеет мячом, и низкобалльные игроки работают вместе с высокобалльными игроками, стремясь отвлечь на себя защитников.

All Outlets Free

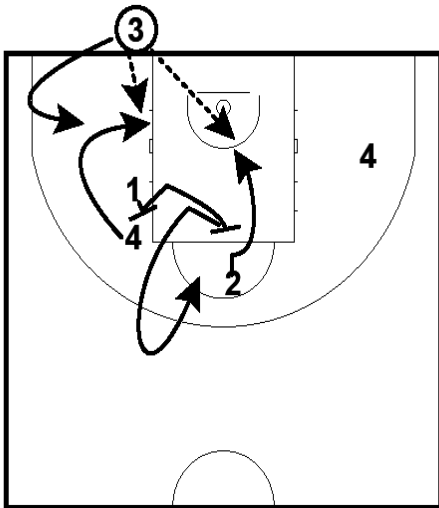
2
Wheelchair Out of Bounds - Double
Double



2 ставит заслон 4 и проходит по центру, в то время как 4 атакует корзину с правой стороны. 4 ставит заслон 1, который в свою очередь ставит заслон 4 (последовательный заслон).

All Outlets Free

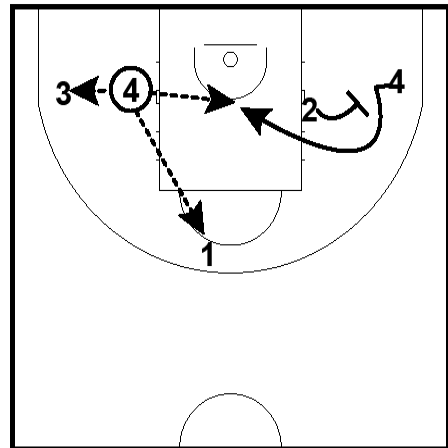
3
Wheelchair Out of Bounds - Double
Double



У 3 несколько вариантов для передачи. 1 может поставить заслон 2, затем направляется на прикрытие. После передачи 3 перемещается за 4.

All Outlets Free

4
Wheelchair Out of Bounds - Double
Double

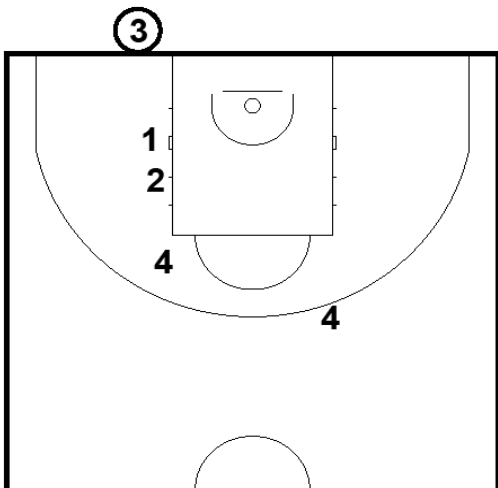


Если игра слегка не сложилась, 2 может поставить заслон 4, в то время как 1 занимает позицию распасовщика, 3 выполняет подобранный из заслона бросок сзади.

All Outlets Free

1

Wheelchair Out of Bounds - Load
Load



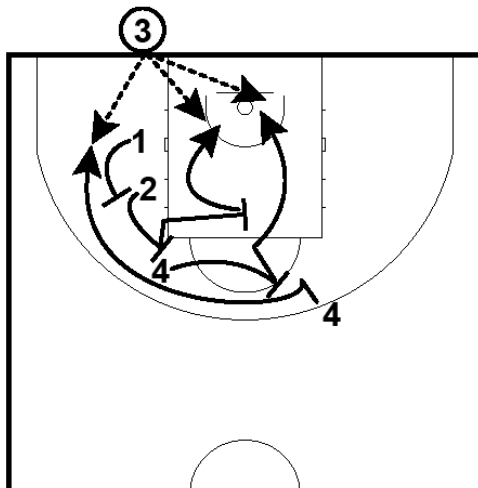
Нагрузка: в этой комбинации мы нагружаем 1, 2 и 4 задачей следить за 4 за периметром и вбрасывающим 3.

All Outlets Proprietary

Wheelchair - pg 4

2

Wheelchair Out of Bounds - Load
Load

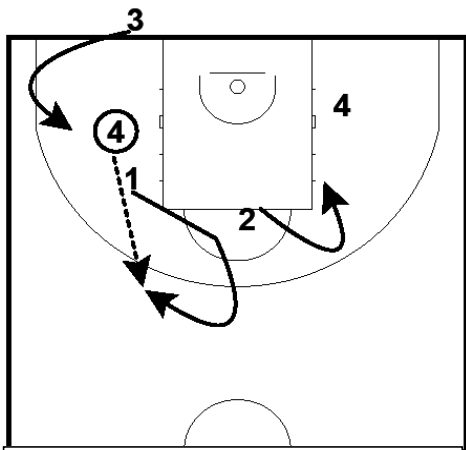


4 ставит заслон другому 4, затем они обходят двойной заслон, поставленный 1 и 2. 2 продолжает движение спиной к выставившему заслон и катится к корзине. У 3 множество вариантов для передачи.

All Outlets Proprietary

3

Wheelchair Out of Bounds - Load
Load



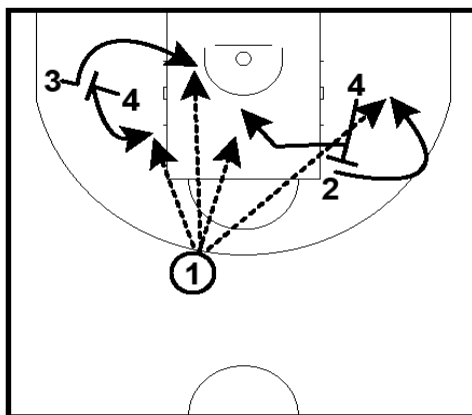
3 передает мяч 4 и остается сзади для возможного броска в случае заслона, 1 направляется на позицию распасовщика как в комбинации индивидуальной опеки 1.

All Outlets Proprietary

Wheelchair -

4

Wheelchair Out of Bounds - Load
Load



Отсюда игроки выставляют заслоны, перекрывают движение, ведут и совершают проходы для создания различных вариантов с подбором мяча.

All Outlets Proprietary

Wheelchair - pg 4

ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ

- Отставание в счете на 2 или 3 очка, нужен 3-очковый бросок для победы или ничьей. Проведите 2-3 комбинации, чтобы провести открытый 3-очковый бросок.
- Отставание на 1 очко. Получив мяч для выполнения последнего броска, убедитесь, что партнеры готовы к подбору мяча, и у вас есть не менее 8 секунд для броска, что оставляет запас времени на подбор и повторный бросок.
- Неточный штрафной удар с целью подбора мяча после отскока, чтобы выполнить 2-х или 3-х очковый бросок и сравнять счет или выиграть.
- Время и счет. Имея небольшой разрыв в счете к концу игры, игроки должны использовать оставшееся время для создания возможности выполнить точные броски с близкой дистанции, не тратя время на длинные броски из-за линии, которые нужно выполнить в первые 8 секунд с момента начала атаки. У игроков здесь должна быть отменная бросковая дисциплина, и они должны играть по-умному, не теряя ценных секунд до отключения часов.
- Знайте своих лучших снайперов. Игра близится к завершению, противник отстает, но ненамного, их враг – часы, поэтому ждите штрафных бросков. В этот критический момент мяч должен оказаться в руках ваших лучших специалистов по штрафным броскам.
- 2 на 1 – если действует правило 24 секунд. Такая ситуация может возникнуть в каждом из трех первых периодов, и нужно ею воспользоваться. В любой момент на часах у вас достаточно времени, чтобы мяч дважды побывал у вас и только раз - у соперника, ваша команда должна быть настроена на это. Нам нужен хороший быстрый бросок, который мы могли бы провести во время последнего владения мячом в течение 10 секунд или, еще лучше, сразу после розыгрыша из центра поля.

Другая игра при спорном мяче, если вы уверены, что можете выиграть вбрасывание, разыграйте быструю ударную комбинацию, которая станет хорошим началом. Нет ничего лучше, чем начать игру, воспользовавшись замешательством противника, и легко забить мяч в корзину, при этом отняв у противника немного энергии. На тренировках нужно уделять время отработке специальных ситуаций, и это время никогда не будет потрачено впустую, а станет ценным дополнением к подготовке игроков.

Помните, что у тренера «в рукаве» всегда есть тайм-аут, поэтому, если нужно, можно поделиться какой-нибудь невероятной стратегией на последних секундах, которая обеспечит победу вашей команде. Также полезно, если можно, перевести мяч к центральной линии и ближе к корзине, поскольку здесь в приоритете время.

Я очень люблю игру на последних секундах, когда складываются особые ситуации; это реальная проверка способности твоей команды выигрывать с незначительным разрывом. Я часто спрашиваю себя, что бы я сделал в каждой такой ситуации, и это часть работы хорошего тренера – иметь продуманные стратегии игры при равном счете. Не всегда все складывается по-вашему, но мне нравится думать, что я могу дать любой команде, которую тренирую, наилучший возможный шанс на победу.

ОБОРОНА

Уже несколько раз говорилось, что психологическая усталость делает из нас трусов, и это, конечно, применимо и к обороне. Баскетбол обладает удивительной силой, и смертельно уставший игрок вдруг обнаруживает энергию, когда мяч (также известный как пилюля) попадает ему в руки. В противоположность этому у бедного защитника есть только коляска, и нет никакого магического прилива энергии, кроме способности выкладываться полностью и продолжать бороться. Преимущество в такой ситуации переходит к нападающим, если твои игроки не в форме. Нужно сделать все, чтобы каждый игрок укреплял свое тело, тренировал скорость, и в результате улучшатся навыки управления коляской. Чем лучше игрок подготовлен физически, тем умнее он играет. Я хочу, чтобы команды, которые я тренирую, могли соревноваться, были целеустремленными и напористыми.

КАЧЕСТВА ОТЛИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА И ЗАЩИТНИКА КОМАНДЫ

- 1) Целеустремленность. Помимо прочего это качество поможет достичь большего, чем ты считаешь возможным. По-настоящему хорошая оборона состоит на 20% из технических приемов и на 80% - из желания, энергии и упорства, которые часто заменяют недостаток мастерства.
- 2) Физическая подготовка. В своем вступлении я упомянул эту важную характеристику, и ее нельзя игнорировать, потому что чемпионаты и даже Паралимпийские золотые медали выигрывают хорошо физически подготовленные команды. Наша команда 1996 года не имела столько талантливых игроков как большинство наших соперников, но мы упорно занимались физической подготовкой, и нашим девизом было: если не можешь кататься с нами, не можешь с нами играть.
- 3) Напористость. Нелегко быть напористым игроком, так как такой игрок ставит на карту свое тело за команду, а иногда и проливает кровь за нее. Напористые игроки часто заставляют волноваться противника, который знает, что ему придется серьезно побороться, даже если он владеет преимуществом в других аспектах игры.
- 4) Азарт. Я не устаю поражаться, что азартный игрок, имеющий этот настрой в игре, часто переигрывает своего более талантливого соперника. Азарт – одно из тех качеств, которые тренер может воспитать, предложив игрокам взять в привычку выбегать на тайм-ауты, быстро переходить от одного упражнения к другому, быстро реагировать, не теряя при этом контроля, переходя во время напряженной тренировки от одной фазы игры к следующей. Сделайте азарт частью культуры вашей команды.
- 5) Владение мячом. Я всегда спрашиваю молодых игроков: "кто тот единственный игрок, который забивает больше всех?" На это я получаю много разных ответов, обычно о ком-то из наших самых результативных игроков, и часто они забывают, что единственный, кто может забивать, это игрок, владеющий мячом. Поэтому если мяч рядом с корзиной или в руках у игрока, представляющего угрозу, то ее надо защищать. Вот интересная статистика для тренеров и игроков. Из всех обычно осуществляемых нападающими бросков на 30% меньше попадают в корзину, если на линии зрения (глаз) оказывается рука. Как мной было сказано в разделе бросков, чтобы забивать, нужно смотреть двумя глазами, и если оборона может этому помешать, то это действительно серьезное преимущество. Ваши игроки должны противодействовать каждому возможному броску, и это может стать ключом к завоеванию титула.
- 6) Коммуникация. Все время переговаривайтесь с игроками своей команды, играя в обороне. Между игроками должно быть непрерывное общение с начала и до конца периода, когда они на ходу обмениваются комментариями при появлении счета на табло и – еще важнее – когда тебя обыграл твой подопечный. Нет ничего хуже, чем наблюдать, как талантливые спортсмены обороняются в могильной тишине (молча, совсем не разговаривая) и видеть, как игроков перехватывают и вытесняют из игры. Задние игроки обороны должны разговаривать громче всех, потому что им видна вся площадка.
- 7) Видение. Нужно работать внимательно, чтобы видеть и подопечного, и мяч. Периферийное зрение – навык, который может сформировать у себя каждый, и неотъемлемое качество выдающихся игроков обороны и нападения, способных видеть из-за ушей.
- 8) Позиция. Сохраняйте хорошую оборонительную позицию все время. Позиция может обеспечить стратегию, когда может возникнуть необходимость остановить противника и не дать ему получить передачу, при этом позволив ему свободно вкатиться под корзину. Старый проверенный принцип игры в обороне «противник – ты – корзина» по-прежнему трудно обойти, если каждый игрок команды верен ему.
- 9) Опекайте забивающих игроков. В каждой команде противника, с которым вы играете, есть свои наиболее результативные игроки, которые обычно имеют высокие баллы и необходимое равновесие, а иногда и большое преимущество в росте. Этим игрокам все время нужно опекать и не позволять им занимать выгодные позиции на корте.

Каждый игрок команды должен нести ответственность и помогать, когда такая угроза возникает в твоём секторе. Эффективный способ защиты, когда игрок с высоким баллом прорывает заслон и идет в атаку - вмешаться и вернуть его назад к его опекуну, конечно, защитнику при этом придется прокатиться, но это значительно лучше, чем позволить звезде легко забросить мяч в корзину. Пока продолжается эта игра с заслоном и погоней, все остальные защитники должны подключиться, за исключением того, кто владеет мячом. Я не сторонник тройного переключения, потому что такие дистанции в баскетболе на колясках обычно оставляют игрока открытым для легкого броска из-под кольца. Я больше предпочитаю получение мяча в результате розыгрыша полному переключению трех игроков, которое обычно оставляет сопернику возможность получить преимущество. Нельзя пропускать легких бросков, так как это может деморализовать команду и лишить ее энергии.

- 10) Держите руки на колесах – простое правило обороны держать руки на колесах столько, сколько это возможно. Отнимайте их только, чтобы помешать броску, помешать легкой передаче вперед, помешать игроку, выполняющему лэйап, перехватить мяч и инициативу. Энергичное владение коляской – это мое третье правило после слежения за мячом и выполнения хороших бросков, и здесь самое важное – чтобы руки были на месте (прижаты).
- 11) Известные тренеры всегда говорили, что команду делают великой два качества – оборона и умение подбирать мяч. Подбор мяча в обороне – это умение создать и занять правильное положение коляски, а затем навалиться коляской на оппонента, вытеснив его из борьбы.
- 12) Гордость аккумулирует все вышеперечисленные позиции. Команды с плохой общей физической подготовкой и дисциплиной никогда не испытывают гордости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для меня было честью поделиться с вами своей философией и мыслями в этом пособии, и – поскольку это моя самая первая попытка – я постараюсь развить каждую тему и подать в максимально развернутом виде в будущих выпусках. Я очень благодарен за все те многие прекрасные моменты, которые я испытал, тренируя баскетболистов-колясочников, людей, делающих этот спорт по-настоящему уникальным, и я благодарен им за то, что они обогатили мою жизнь и жизнь многих и многих людей вокруг себя. Тренерам и игрокам, которые проводят каждую свою тренировку и каждую игру энергично, сосредоточенно и с большим энтузиазмом.

Вкладывайте в свою работу всю страсть, целеустремленность и гордитесь ею, и вы не только поможете всем и вся вокруг себя стать лучше, но и полюбите эту динамичную игру – баскетбол на колясках.



Тренер Марк Волкер, 2010 г.