

# Упражнения для молодых баскетболистов

Самое главное во время выполнения данных баскетбольных упражнений — не критиковать детей, с которыми вы работаете.

Чем больше критике — тем менее открытыми они будут для ваших советов. А это приведет к менее активной работе и, соответственно, к меньшему прогрессу. Это основополагающий совет, который вы найдете в любой книге по воспитанию детей.

Всегда подбадривайте, а не критикуйте. Особенно когда работаете с молодыми, впитывающими все, как губка.

Практически каждый выдающийся игрок, из тех, кого мы знаем сегодня, тренировался у тренера, который не критиковал его в детском возрасте.

Не кричите на тех, кто сделал ошибку. Всегда есть возможность найти в любом неудачном действии позитивный элемент.

Например: если игрок промахивается простой бросок в быстром отрыве, стоит акцентировать внимание на активных атакующих действиях и скорости. Если во время игровой тренировки кто-то отбирает мяч на ведении у соперника, не стоит кричать на потерявшего, а вместо этого похвалить защитника, сделавшего перехват. Видите? Всегда есть выход для позитивного стиля тренировки. Ниже приведены простейшие упражнения, хорошие для развития бега, пасов, взаимопонимания, техники владения мячом и многих других составляющих полноценного баскетболиста. Помните, что для преимущества над другими командами, ваши ученики должны выполнять все упражнения также и слабой рукой. Постепенно увеличивайте на этом акцент по мере развития. Чем раньше вы начнете работать над этим, тем лучше.

## Разминочное упражнение

3 или 4 игрока одновременно ведут мяч от лицевой до лицевой. У каждого по защитнику, задача которых не перехватить мяч, а следовать за атакующим в правильной защитной стойке.

Смена мест каждые 1-2 минуты.

## Атака в быстром прорыве

Разбейте игроков на группы по 2-3 человека вдоль лицевой линии. Первый бежит на максимальной скорости с ведением, имитируя быстрый прорыв. Он атакует сначала сильной рукой, а возвращаясь назад — слабой. Если игрок попадает — остальные игроки приступают к упражнению. Если нет — все ждут, пока он проведет две удачные атаки подряд слабой и сильной рукой.

## Один в середине

По 2 игрока с каждой стороны. У одного мяч, расстояние между игроками 10-12 футов. Третий игрок пытается перехватить мяч, работая в правильной защитной стойке.

Очень быстро: как только игрок 1 попытается сделать пас игроку 2, защитник работает с ним, пытаясь перехватить мяч. Как только следует передача, защитник переключается на игрока № 2. Смена позиций происходит каждые 1-2 минуты.

Бег с ведением

Исходное положение: пять игроков в ряд на лицевой линии. У каждого по мячу и все готовы к бегу. По сигналу они начинают ведение левой рукой до противоположной лицевой, а возвращаются ведя правой. В любой момент, по свистку, они должны поменять направление движения и, соответственно, руку, которой они ведут мяч. Это замечательное упражнение как для технического, так и физического совершенствования. Со временем можно делать это же упражнение с 2 мячами.

Скоростные броски

Упражнение выполняется в очень быстром темпе. Как только игрок получает пас, он (она) моментально выполняет бросок на такой же скорости, как и в игре. Это самое важное: если выполнять движение медленнее, чем в игровых условиях, то нельзя рассчитывать на какой-либо прогресс и постоянный процент попаданий.

Челнок с ведением

Делаете обыкновенный челнок, но с ведением мяча: начав с лицевой, игроки бегут к штрафной, потом назад к лицевой и дальше центральная-штрафная, противоположная штрафная-центральная и финиш на противоположной лицевой. Каждый раз подбегая к линии, нужно ее коснуться пальцами и сменить руку, которой производится ведение.