



## 3 упражнения с ведением, проходом и броском, совершенствующее технику владение мячом, передачи, выбор позиции и индивидуальную защиту.

От - тренера [Joe Haefner](#)

Вы просто сделали обманное движение на бросок и быстрый большой шаг, чтобы обыграть вашего защитника на периметре. Но как только вы приблизитесь к середине штрафной площадки, у вас появятся несколько защитников. Очевидно, что вы должны передать мяч!

Но что делать, если никто не открыт, потому что никто не переместился на пустые места (дырки) в обороне и вы, сделав хорошую работу, не получили поддержки от партнеров. Плохой исход вашего прохода случился из-за отсутствия понимания между партнерами. И его-то нужно исправлять .

Первое, что мы делаем, это устанавливаем наши правила при проходах к корзине.

**Наши правила довольно просты:**

1. Переместитесь на открытое место. Иногда это не требует много движения, только один шаг.

2 . Если вы перекрыты, используйте рывок за спину (backdoor).

Далее, мы включаем бросковые упражнения, в которых используется ведение и предлагаем некоторые варианты перемещений для игроков без мяча .

И как только игроки приобрели уверенность в ситуациях при проходах с мячом, вы можете начать включать в тренировки командные игровые ситуации..

Ниже приведены ряд проходов с мячом, которые можно использовать для улучшения бросков, передач, и движения игроков без мяча .

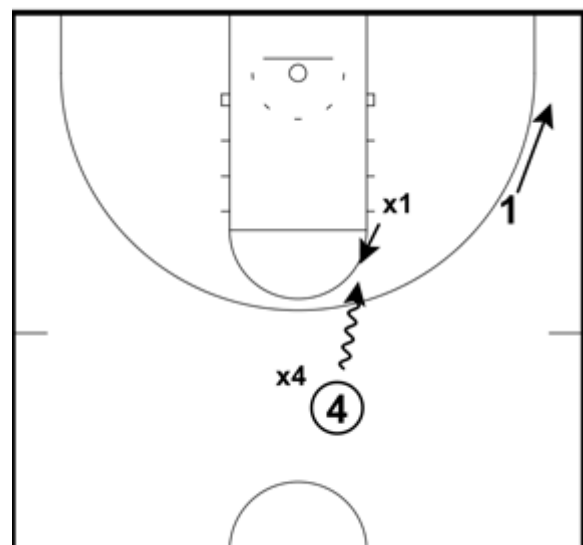
### Проход с ведением. Упражнение №1

Мы представим Вам различные варианты для атаки с фланговой позиции. В этой ситуации я буду учить 4 варианта действий партнера игрока с мячом:

1. Стоять
2. Движение по дуге
3. Открыться вниз в угол
4. Рывок за спину

На этой схеме при проходе 04 защитник X1 останавливает его проход.

Большинство тренеров говоря, что лучшее решение для 01 уйти в угол или сделать рывок за спину своего защитника

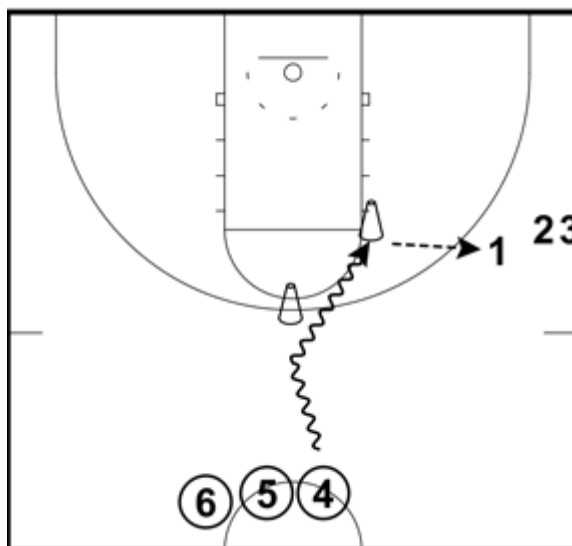


к корзине.

### Вариант 1: Стоять

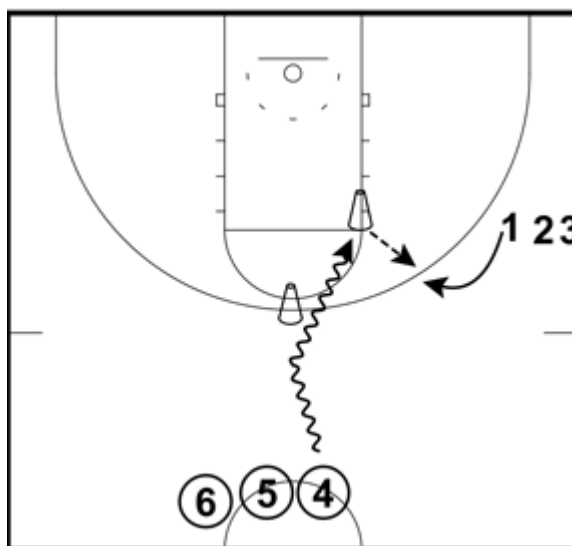
4 ведет мяч мимо первого конуса, и делает остановку прыжком возле второго.

4 после остановки передает мяч 1, который стоит на краю.



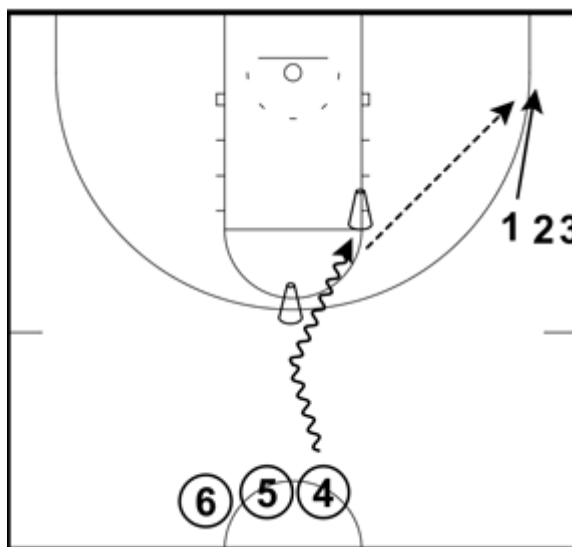
### Вариант 2: Движение по дуге вверх

Как только 04 доходит до 2 конуса, 1 делает движение по дуге вверх (CUR UP). 04 передает мяч 01.



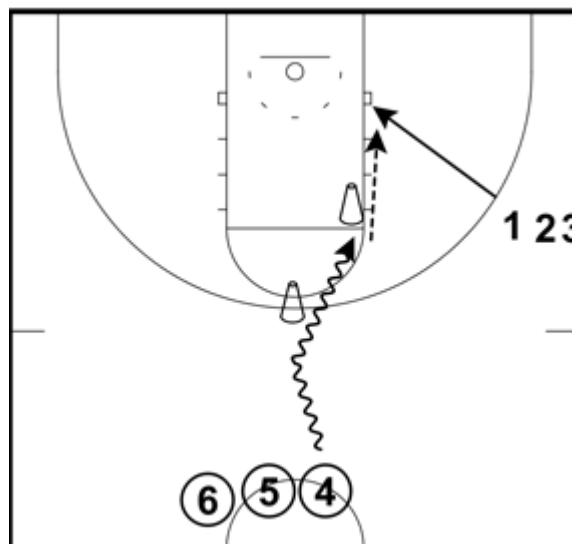
### Вариант 3: Открыться вниз - в угол (Fade Down)

Как только 04 доходит до 2 конуса, 01 делает рывок в угол. 04 передает мяч 01.



#### **Вариант 4: Рывок за спину (Backdoor)**

Как только 04 доходит до 2 конуса, 01 делает рывок за спину к корзине. 04 передает мяч 01.



#### **Советы**

*Пасующий используйте дальнюю от защитника руку.*

*Обманное движение перед рывком*

*Рывки делаем на предельной скорости*

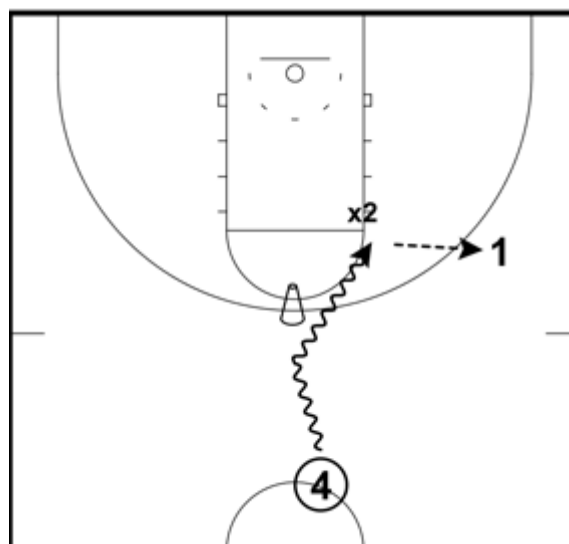
*Руки и ноги постоянно готовы*

#### **Упражнение №2 - 2 против 1**

Чтобы сделать ситуацию игре подобную, добавляем одного защитника.

**Ситуация 02 против X1**

4 после прохождения первого конуса агрессивно атакует корзину против X2. Нападение лимитировано одной передачей.



### Упражнение № 3 2 против 1 + догоняющий защитник

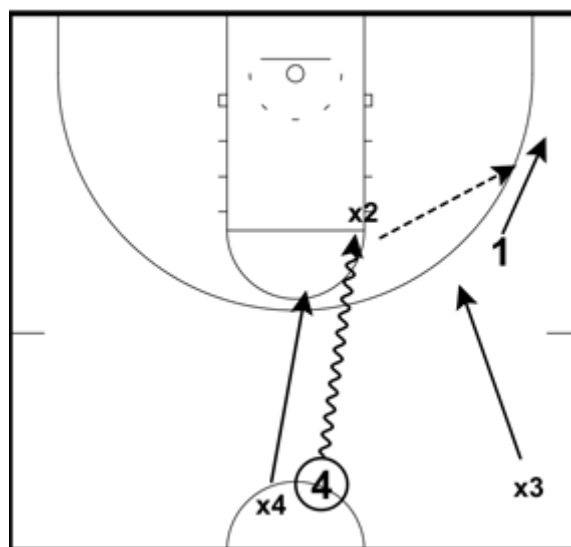
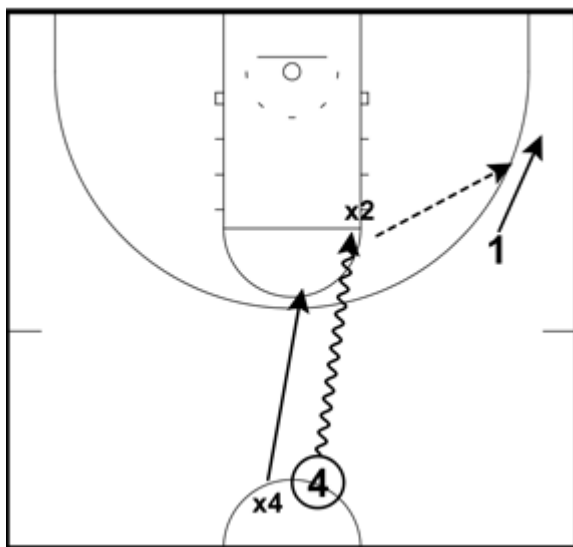
На нижней схеме слева.

Та же ситуация, только вы убираете конус и добавляете догоняющего защитника. Упражнение лимитировано двумя передачами. Так же можно добавить лимит на дриблинг. Когда я готовил это упражнение, я думал о добавлении догоняющих игроков, что бы усложнить задачу нападающих. Подумайте над этим и попробуйте на своих тренировках.

### Упражнение № 4

2 против 3. На нижней схеме справа.

Та же ситуация, только вы добавляете второго догоняющего защитника. Я учу разным игровым ситуациям, потому что считаю, что вы представите различные варианты реакции X2, и позволите нападающим 04 и 01 выбирать продолжение атаки в зависимости от реакции защиты. Я хочу, чтобы вы атаковали с самым высоким количеством уверенности, потому что я верю, что общие результаты будут, как правило, появляться после взаимопонимания игроков. В то же время, если игрок продолжает делать выбор, который заканчивается плохим результатом, мы предложим ему делать что-то другое.



В. Мельничук перевод 20.01. 2014 года