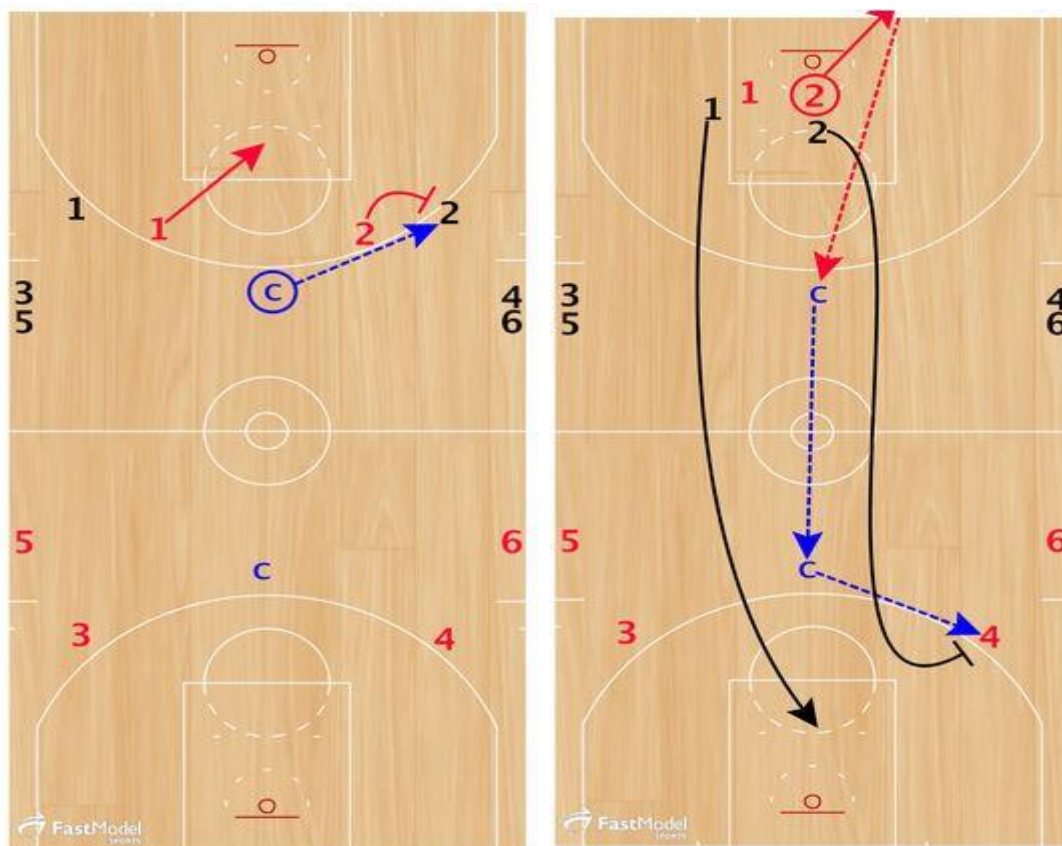




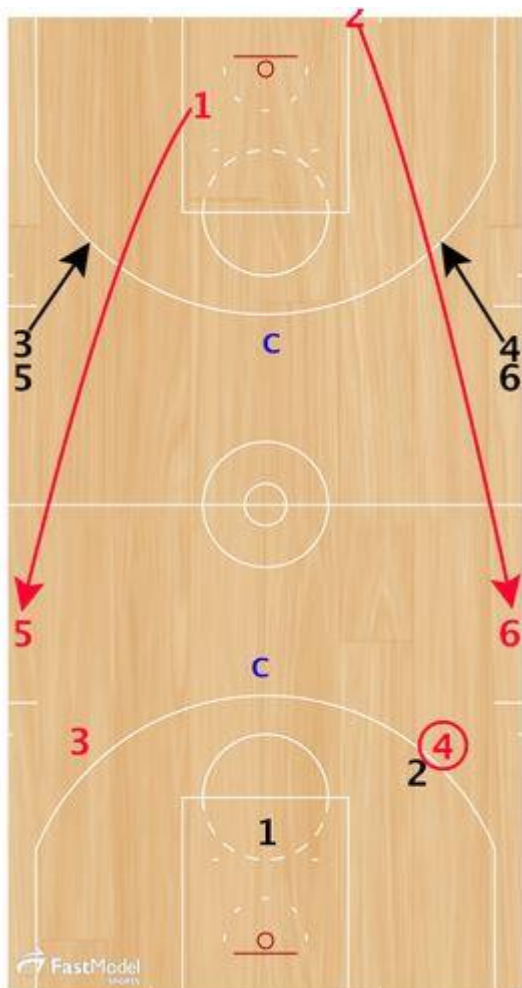
2 на 2 по всей площадке

Это упражнение представил Drew Hanlen тренер по индивидуальной подготовке игроков NBA.



Начало; Две команды в красном и черном располагаются, как показано на левой схеме. Два тренера или два пасующих располагаются на трех очковой линии на обеих половинах площадки. Один тренер с мячом. 1 и 2 черных после передачи тренера начинают нападение против 2 красных на половине площадки. Каждая команда считает свои очки.

Как только мяч забит, один из защитников выскакивает за лицевую линию и передает мяч тренеру. На схеме справа это 2 красных. Одновременно пара бывших нападающих в черном (1 и 2) мгновенно перемещаются на противоположную половину площадки для защиты против 3 и 4 красных. Как только тренер получил мяч от вбрасывающего игрока (2), он моментально передает мяч коллеге на противоположной половине. Тренер, получивший от коллеги мяч тут же передает его одному и нападающих (в нашем случае 4-му). Начинается нападение 2 на 2.



Упражнение продолжается в противоположном направлении по правилам описанным выше. Все время проходит ротация нападения с защитой. 1 и 2 красных переходят в колону к 5 и 6. Защита вбрасывает мяч тренеру, и переходит в колону к своим партнерам. На этой схеме вбрасывать будет 1 или 2 черных, а 4 и 5 красных мгновенно переместятся на противоположную половину для защиты против 3 и 4 черных.

В. Мельничук перевод 20.12. 2014 года.