

Шун проснулся на следующий день и приступил к своей рутине с бодрым настроением и глупой улыбкой на лице.

Когда он ушел из дома в школу, то обнаружил, что у соседнего дома стоят грузовики.

Шун: "Похоже, что соседи переезжают сегодня."

С этой мыслью он отправился в свою школу, наслаждаясь утренней суетой Токио.

Шун: "Средняя школа Тейко тоже вчера выиграла. Ну что ж, это было неудивительно, у них сильная школа, и команда у них в этом году самая сильная за всю их баскетбольную историю."

Шун был счастлив, что его школа победила, но у него было несколько проблем, которые его беспокоили, он раздумывал о том, над чем ему нужно поработать в период до национальных соревнований.

Национальные соревнования для средней школы проходили в промежутке между межвузовским и зимним Кубком для старшеклассников.

У него будет достаточно времени, чтобы подготовиться к национальным соревнованиям, но он должен быть очень осторожен в том, что он хочет практиковать сейчас.

Он выучил много приемов игры в стритбол и хорошо разбирался в традиционной форме баскетбола, но все еще не мог объединить их в один подходящий ему стиль.

Он мог бы поработать над этим, но не знал, успеет ли вовремя.

Его защитные навыки были наихудше развиты из его навыков, но он не хотел тратить драгоценное время на оборону, он хотел что-то, что даст быструю отдачу.

Шун: "качество пасов не может быть улучшено в одночасье, так что это тоже исключено. У меня не тот рост, чтобы тратить время на улучшения подборов. Все, что осталось - это броски и ведение мяча."

К тому времени, когда Шун добрался до своей школы, он уже решил, над чем хочет поработать перед национальными соревнованиями, а именно улучшение навыка броска.

Для Шуна научиться баскетбольным движениям было крайне легко, все что для этого нужно это увидеть один раз движение, но формы бросков разных людей были разными, и человек с лучшими бросками рядом с ним был Мибучи Рео.

Шун пришел в спортзал после своего дня в школе, и после приветствий, он направился к тренеру.

Шун уже знал, как делает броски Мибучи, но это не означало, что это был лучший способ для него. Он хотел знать, что за механика стоит за формой бросков.

Шун: «Тренер, пожалуйста, помогите мне улучшить мои броски.»

Тренер на какое-то время удивился, потому что Шун впервые обратился к нему за советом. Тренер быстро пришел в себя и терпеливо объяснил:

Тренер: «Ты помнишь основы бросков?»

Шун: «Да, Сэр. Основы - это баланс, локоть, глаз, также известное как Б-Л-Г.»

Тренер: «Правильно, я видел как ты бросаешь мяч, и ты овладел основами, теперь давай начнем с чего-то более продвинутого.»

Большинство тренеров средней школы остановились бы на Б-Л-Г, но тренер Токивадая увидел потенциал в Шуне, поэтому он решил сделать еще один шаг вперед.

Тренер: «Первый шаг к броску - это подготовка к броску. Быть отличным забивающим начинается еще до того, как ты получил баскетбольный мяч. Этот шаг часто упускается из виду большинством игроков и тренеров, но есть большая разница между тем, чтобы иметь достаточно времени, чтобы сделать хороший бросок, или тем, чтобы твой бросок был заблокирован приближающимся защитником. Ты не бросаешь быстро, ты готовишься бросать быстро.»

Тренер: «Начни со слегка согнутых коленей и бедер. Если ты поймаешь баскетбольный мяч с прямыми ногами, тебе потребуется дополнительное время, чтобы согнуть ноги, прежде чем использовать их для броска. Это будет слишком медленно.»

Тренер продемонстрировал то, что он только что сказал, и Шун увидел, что сгибание коленей действительно требует времени, и что еще важнее, Шун делал эту ошибку.

Тренер: «Покажи свои руки товарищу по команде, когда ты хочешь, чтобы он передал мяч.»

Шун никогда не знал, что есть шаги, прежде чем вы даже получите мяч в свои руки, но то, что сказал тренер, имело смысл.

Тренер: «Второй шаг - это умение правильно держать мяч. Поймав баскетбольный мяч или подняв его для броска, ты должен уметь быстро расположить свои руки правильно на баскетбольном мяче.»

Тренер: «Бросающая рука должна быть под / за баскетбольным мячом, а балансирующая рука должна быть сбоку от мяча. Большой палец твоей бросающей руки и основание большого пальца на твоей балансирующей руке должны образовывать букву "Т".»

Тренер: «Все подушечки пальцев и подушечки рук должны касаться мяча. Единственная область твоей бросающей руки, которая не касается баскетбольного мяча, - это небольшая щель в середине руки.

Еще одна важная, но упущенная из виду деталь заключается в том, что пальцы должны быть удобно широко расставлены на баскетбольном мяче.

Ты должен правильно расположить свои руки сразу же после получения баскетбольного мяча. Ты должен тренироваться, пока не сможешь делать это на ходу.»

Шун знал об этом шаге, как можно правильно бросать баскетбольный мяч, если он не сидит в руке удобно.

Тренер: «Ключ к тому, чтобы уметь хорошо забивать мяч в корзину, - это баланс. Сбалансированная база делает игрока последовательным. Сбалансированная игра имеет три важных фактора: ноги немного уже, чем на ширине плеч, если они у тебя слишком широко расставлены, тебе не хватит высоты прыжка.

Затем необходимо выставить доминирующую ногу немного впереди и распределите вес тела поровну на обе ноги.»

Тренер: «Следующий пункт - направление ног при броске, ноги игрока должны быть слегка повернуты.

Если ты попытаешься держать локоть на одной линии с кольцом, бросая мяч, когда пальцы ног направлены к ободу, а не слегка повернутыми, ты заметишь напряжение в груди.

Чтобы снять с тела это напряжение, ты должен слегка повернуть стопы, что позволит локтям и плечам более комфортно выровняться с кольцом.»

Тренер попросил Шуна бросить мяч обоими способами, и Шун действительно почувствовал напряжение в груди.

Тренер: «Последний шаг - это бросок мяча, балансирующая рука (не бросающая рука), как следует из названия, помогает сбалансировать мяч на бросающей руке до момента освобождения.

Когда локоть начинает вытягиваться для броска, балансирующая рука упирается ладонью в бок баскетбольного мяча.

Если балансирующая рука не была плоской при отпуске мяча, это означает, что игрок толкнул баскетбольный мяч своей балансирующей рукой (чаще всего большим пальцем) во время броска, и бросок обычно скосит в лево или в право.»

Шун и тренер подготовили тренировочный план для Шуна. Шун был взволнован тем, что он узнал так много и не мог дождаться, чтобы опробовать все это.

<http://tl.rulate.ru/book/39989/918300>