Вся первая строка закончила свою обычную физическую тренировку, и пришло время тренировать свои навыки.

Обычный день в клубе состоял из физических упражнений, упражнений на ловкость и одной мини-игры, под конец тренировки.

Целью Шуна на время перед очередными национальными соревнованиями было подражание и закрепление навыков Поколения чудес в своем стиле игры.

Шун: "Нужно поставить перед собой несколько целей."

Шун подумал, что ему нужно для победы над Поколением чудес.

Шун: "если бы они не были в одной команде, то я бы выбрал воздушный бой в качестве своего оружия, но поскольку они все еще в одной команде, мне нужно быть в состоянии обойти нескольких из них, прежде чем я действительно смогу забить."

Шун не хотел принижать своих товарищей по команде, но он не был очень уверен в их атакующих способностях против Поколения чудес.

Шун: "Мне нужно уметь контролировать ситуацию на корте и пробиваться сквозь защитников, и для этого мне нужно работать над своими навыками дриблинга, я должен сбросить любые фиксированные паттерны дриблинга, мне нужно уметь свободно формировать свой стиль ведения мяча.

Я должен переписать свои навыки дриблинга с нуля, чтобы научиться контролировать мяч, как я хочу."

Навыки дриблинга и обращения с мячом были важны для прохождения мимо защитников, создания пространства между ними, и бросков.

Шун за эти годы многое узнал о дриблинге, и он обнаружил, что дриблинг - это не только то, как ты держишь мяч в руках.

Шун: "Управление мячом является неотъемлемой частью дриблинга, но работа ног и то, как вы двигаете туловищем, так же важны, как и управление мячом."

Шун пошел прямо к тренеру, чтобы получить несколько советов о том, как улучшить свои навыки дриблинга.

Шун: «Тренер.»

Тренер обернулся, когда услышал, что его позвал Шун.

Тренер: «Да, Кагеяма-кун. Что случилось?»"

Шун объяснил тренеру, что ему нужен совет.

Шун: «Тренер, пожалуйста, дайте мне совет, как улучшить свои навыки дриблинга.»

Тренер задумчиво кивнул.

Тренер: «Навыки дриблинга? Хм, понятно.»

Тренер посмотрел на Шуна и некоторое время размышлял о том, что именно ему нужно.

Тренер: «Скажи мне, Кагеяма-кун. Как ты думаешь, что важно для хорошего дриблинга?»

Шун рассказал о факторах, о которых он думал всего несколько минут назад.

Шун: «Управление мячом, работа ногами и движение туловища.»

Тренер улыбнулся и похвалил Шуна.

Тренер: «Отлично! Я знаю, что ты амбидекстр, верно?»

Шун кивнул, так как с юных лет он учился работать обеими руками.

Шун: «Да, Сэр. Я могу выполнять всю работу обеими руками. Хотя мой почерк становится грязным, когда я пишу левой рукой.»

Тренер улыбнулся и продолжил свои объяснения.

Тренер: «У тебя уже есть прочная основа для управления мячом в аспекте дриблинга. Опираясь на этот фундамент, я заставлю тебя выполнять упражнения обеими руками одновременно.

Я хочу, чтобы ты забыл о том, что у тебя есть свободная рука. Выброси из головы мысль о том, что у тебя есть доминирующая рука.

Я дам тебе упражнения, которые ты должен выполнять каждый день, обеими руками. Это потребует тяжелой работы, и твои плечи будут болеть в течение нескольких дней, но конечным результатом будет то, что ты сможешь мгновенно переключить руку.»

Затем тренер попросил адрес электронной почты Шуна, чтобы тот мог отправить ему расписание тренировок, которым он должен был следовать, и он продолжил свои объяснения.

Тренер: «Теперь давай перейдем к работе ногами. Почти у всех людей есть одна нога, на которую человек больше опираться в повседневной жизни.

В результате этого, одна нога становит сильнее и предпочтительнее другой ноги.»

Тренер посмотрел на Шуна и спросил:

Тренер: «Скажи мне, Шун. Какая нога у тебя доминантная во время игры?»

Шун посмотрел на свои ноги и ответил:

Шун: «Скорее всего левая.»

Тренер кивнул.

Коуч: «Это ограничивает твой выбор и создает подсознательный шаблон. Конечно, тебе не нужно беспокоиться, поскольку мы можем исправить это с помощью простой, но эффективной процедуры.»

Тренер поставил ноги чуть шире плеч.

Тренер: «Это главное упражнение для того, чтобы сделать обе ноги одинаково сильными. Когда твои ноги так широко расставлены, ты не можешь опереться только на одну ногу, поэтому тебе приходится использовать обе ноги одинаково. Это упражнение регулярно используется в бейсбольных тренировках, чтобы сделать стабильную нижнюю часть тела.»

Шун попробовал сделать это сам и обнаружил, что действительно не может опереться только на одну ногу в такой позе.

Тренер: «Принимай эту позу всякий раз, когда можешь, например, когда ты учишься дома.»

Шун: «Да, сэр.»

Тренер продолжил объяснение.

Тренер: «Конечно, это просто физическая подготовка, но я буду назначать тебе упражнения, чтобы улучшить твою работу ног.»

Последним было движение туловища.

Тренер: «Движение туловища - самый простой из всех трех факторов, но именно работа туловищем больше всего позволяет обходить защитников. Движение туловища помогает тебе держать защитников на расстоянии.»

Тренер схватил баскетбольный мяч и начал дриблинг.

Тренер: «Сосредоточься на моей правой ноге.»

Тренер принял нейтральную позу и выставил ногу вперед в нужном направлении, а затем отступил назад после одного шага.

Тренер: «Видишь, я двинулся в правильном направлении, а затем отступил, сделав простую обманку. Теперь я сделаю это снова, и ты скажешь мне, что ты думаешь.»

Тренер повторил то же движение, что и раньше, но на этот раз он наклонил туловище вправо.

Шун посмотрел на тренера и сказал:

Шун: «На этот раз мне показалось, что вы продвинулись дальше, чем в прошлый раз.»

Тренер кивнул и объяснил:

Тренер: «Движение туловища предназначено для того, чтобы обмануть чувство расстояния и скорости защитника. Если ты резко повернешь туловище в том направлении, в котором двигаешься, это создаст иллюзию, что ты двигаешь быстрее, чем на самом деле, и это заставит защитника зафиксировать свое внимание в этом направлении, в то время, как ты можешь отступить и обойти его с другой стороны.»

Тренер передал мяч Шуну и сказал:

Тренер: «Добавь новые упражнения в меню тренировок, некоторые упражнения дадут тебе быстрый результат, но тщательное изучение чего-то требует времени, поэтому усердно работай.»

Шун поблагодарил тренера и вернулся к тренировкам.

Впереди у Шуна были месяцы упорных тренировок, которые позволят ему превзойти самого себя. Сломать себя и построить заново.

Шун широко улыбнулся, предвкушая, насколько он станет лучше.

http://tl.rulate.ru/book/39989/991564