Глава 82: Тренировка со вторым классом 2

- Фух... - Выдохнул Джин, после чего сделал глоток свежей прохладной воды: - Когда тренер появится? - Задал вопрос парень, смотря вверх, не поворачивая голову по сторонам. Тот кому был адресован вопрос, поймёт.

- Уже скоро... Обычно он не опаздывает... - Сказал капитан второго класса, сидящий неподалёку от спрашивающего: - У тебя же сегодня уже была тренировка? - Задал он встречный вопрос.

- Да-а... - Потянулся Джин, вставая со своего места: - Похоже тренер прибыл. -

Мальчики услышавшие это сразу же подорвались со своих мест, ища глазами объект своего волнения. Но пока никого не было, только через пару секунд вышел чернокожий мужчины высокого роста в спортивной форме, как будто сам начнёт тренироваться, а не тренировать.

- Построились! - Сказала он не то чтобы громко, но услышали его все присутствующие.

Пока все строились, как хотели. Он не отрывал своего взгляда от новичка, который теперь будет посещать его тренировки. Ему было интересно наблюдать, как Джин уворачивается ото всех, пока те равняются по линии.

- Мы все готовы! Нет двух человек по болезни! - Отрапортовал Мэйсон, который до этого глянул по сторонам, чтобы убедиться в своём докладе.

- Понял. Теперь о сегодняшнем... - Олби обвёл всех своими орлиными глазами: - Все уже могли заметить новичка на нашей тренировке. Джин, подойди ко мне! - Мальчик, к которому обращались, вышел из строя и подошёл к тренеру.

- Я! -

- Развернись ко всем! - Парень сразу же выполнил приказ: - Каждый из вас знает, кто такой Джин. Новичок, что поступил в эту школу только недавно, но уже набрал популярность за счёт своей индивидуальной игры. У меня же вы на тренировках учитесь работать в команде и никак иначе! Командная работа - это основа основ! Самый простой пример из истории: команда — это войско, каждое действие которого нацелено на победу над противником. В войске все воины действуют слаженно, продуманно и с опорой на общую цель. Это все поняли? -

Олби ждал, пока остальные сделают кивок, а потом продолжил: - Вы все уже слушали мои лекции, но я буду вам это говорить из раза в раз! Пока у вас это не станет как принцип жизни! Запомните! Сломать можно даже льва! Хотя тот и встанет потом, но никто не мешает сломать его ещё раз! Лучше понять суть командной работы можно, выделив ее главные черты! Первое - это совместная работа: команда — это не сумма отдельных частей, а единое целое — некая структурированная группа людей, каждый член которой взаимодополняет другого! Здесь можно привести пример вашей игры против Джина. Каждый из вас знал, как действовать против этого парня! - Положил он свою большую ладонь на голову того, о ком как раз шла речь.

- Но тренер, это не шибко-то нам и помогло! - Сказал Мэйсон за всю команду.

- А я и не спорю, просто этот парень скрыл некоторые из своих навыков, из-за чего вы и не смогли прочесть его. Да и слабы вы сейчас индивидуально, поэтому ему вы слабо помешали командной работой. Да-да, не нужно на меня так смотреть. Ваша индивидуальная работа тоже важна, просто она обязана быть включенной в команду, чтобы та могла отталкиваться от вашей собственной силы и подбирать тактику для игры! Как сделал это первый класс, передавая мяч чаще Джину, так как вы не знали, что от него ожидать... Следующая ваша игра уже будет абсолютно другой, как и их. Так, на чём я остановился? - Запутался чутка Олби, так как должен был выдать огромный объем информации подопечным...

- Вы выделяли черты командной работы! - Сказал Джин, убирая чужую руку со своей головы.

- Ах, точно! Вторая черта - продуманное позиционирование каждого из ее участников. То есть каждый из вас должен знать свою роль в команде и выполнять её, при этом вы должны понимать, что несёте полную ответственность за свои ошибки на поставленной роли. Конечно, иногда можно помочь своему напарнику, но это исключение из ситуации или же импровизация, которая имеет место быть. Вас никто не будет обвинять в вашей игре, если вы пытались помочь, но вас всё равно обошли... Просто нужно понимать, когда стоит вмешаться и изменить стратегию вашей игры! - Олби остановился, посмотрел на всех: - Пока на этом остановимся, продолжу после тренировки, во время вашей заминки, иначе мы с вами много времени сейчас зря упустим! Мэйсон, ты знаешь что делать. - Мужчина пошёл к скамье, открывая бутылку воды, чтобы смочить горло. Он слишком много говорил, слишком много... Наверное, Олби способен говорить так много и без запинок, только когда речь заходит о баскетболе.

Парни уже бежали третий круг, при этом выполняя различные упражнения, чтобы потом не делать беговых, как это делал Джин, что сэкономило много времени. Парень даже подумал о том, чтобы так тоже начать тренироваться.

Во время бега не было упора на скорость или выносливость, скорее тут присутствовала больше гибкость и безопасность. После пятнадцати минут разминочного бега, несколько парней пошли в кладовую, где хранились как раз спортивные снаряды. Да и в принципе там много чего хранилось, что можно было бы использовать для тренировок.

Но достали от туда только гимнастические маты. Джин вот смотрел на них и не понимал, зачем они.

- Эм... Мэйсон, а зачем это? - Спросил он на всякий случай.

- Увидишь... - Сказал тот, не собираясь раскрывать информацию: - Для начала разминка! - Как оказалось, чтобы перейти к матам, стоило сначала провести круговую разминку всего тела.

Началось всё с шеи и перешло к плечевому поясу. Дальше были руки, корпус и в конце ноги. Но потом снова вернулись к рукам, разминая отдельно кисти и пальцы.

Джин ничего не имел против этого... Он всё же чуть не каждый день тренировался, из-за чего ему всегда приходилось разминаться и заминаться, помимо прочего он делал зарядку по утрам, не всегда, но делал.

- Это всё? Теперь я могу узнать, зачем нам понадобились гимнастические маты? - Не унимался Джин, надоедая капитану, который до сих пор разминался.

- Почему ты перестал разминаться? - Задал вопрос Ноа, разминающий свои кисти. Он стоял рядом, услышав вопрос, решил вмешаться.

- Я уже размялся! Своё тело приходится хорошо знать, чтобы не приходилось тратить лишнее время на разминку... - Выдал парень, как будто это было что-то нормальное.

- Ты знаешь своё тело? - Задумался Ноа: - Ты либо пришелец, либо настоящий монстр... Как вообще можно знать своё тело, когда тебе только семь лет? -

- Ну... Вот такой вот я! -

Спасибо за чтение и поддержку!

Прошу вас поставить лайк и пятёрку этому фанфику, вам не сложно, а мне приятно. Мотивируя меня лайками, вы тем самым ускоряете выход глав!)

<http://tl.rulate.ru/book/65266/1781047>