Глава 35: Первая тренировка после травмы

Неделя пролетела незаметно. Каждый день на тренировке Джейсон заставлял команду разыгрывать каждый момент. После этого он заставлял их выполнять упражнения и отрабатывать свою защиту.

В выходные Джейсон отправился со своими родителями в банк, чтобы открыть банковский счет. В субботу они внесли деньги, которые получили от Джорджио.

Джейсон был удивлен 6000 долларами. Он спросил своих родителей, откуда взялись деньги и был удивлен, узнав, что Джорджио дал им дополнительные деньги.

Выслушав лекцию его родителей о том, как нужно ответственно относиться к деньгам, они подписали в банке документ, который позволил бы ему иметь дебетовую карту.

Первое, что он сделал, это попросил родителей сводить его в торговый центр, чтобы он мог наконец подстричься и купить новую одежду для школы.

Парикмахер коротко подстриг волосы Джейсона по бокам, оставив длинную макушку. Джейсону понравилось. Родители Джейсона похвалили его за новую прическу.

Затем родители повели его покупать новую одежду и обувь. Джейсон купил более стильную одежду, чем обычно покупала его мама.

Он купил несколько джоггеров и футболок с рисунком. Он также купил парочку хороших джинс и несколько толстовок. Когда он добрался до обувного магазина, у Джейсона потекли слюнки.

Кроссовки были тесно связаны с баскетбольной культурой, а Джейсон в прошлой жизни был большим любителем кроссовок. Он купил пару пар новейших моделей на случай, если ему захочется хорошо выглядеть.

А для игры в баскетбол Джейсон выбрал пару пар более практичной обуви

"О, у этой довольно хорошее сцепление с поверхностью. И у этой есть хорошая поддержка. Черт возьми, какая приятная цветовая гамма!"

Джейсон наслаждался своим днем, проведенным с родителями. Ему также понравилось использовать свою совершенно новую дебетовую карту.

На следующий день Джейсон организовал ещё одно учебное занятие. На этот раз они встретились в доме Кайла, чтобы позаниматься. Мама Кайла радостно приветствовала их.

Каждый смог выполнить все свои домашние задания. Мама Кайла обняла всех на выходе.

***

Утро понедельника.

Джейсон улыбался и насвистывал, когда шел на следующий урок с Кайлом:

— Черт возьми, Джейсон, случилось что-то хорошее? Я не думаю, что когда-либо видел тебя таким счастливым.

На лице Джейсона была широкая улыбка, когда он повернулся к Кайлу:

— Ты знаешь, какой сегодня день? — Кайл на секунду задумался:

— Эм... понедельник?

Джейсон радостно покачал головой:

— Да, сегодня понедельник, но самое главное, что сегодня тот день, когда я могу снова начать играть! — Джейсон вышел из раздевалки в шортах и тренировочной майке: — Давненько я не надевал этот костюмчик.

Удонис подошел к Джейсону и дал ему пять

— Привет, Джейсон. Сегодня тот день, когда ты снова начнешь играть? — Джейсон кивнул:

— Ага.

После того, как Удонис увидел, что все собрались, он посмотрел на тренера Свендела, который затем показал ему поднятый большой палец. Увидев это, Удонис вышел вперед и посмотрел на всех.

— Хорошо, ребята. Мы хорошо сыграли против Маунт-Вернон и сумели обыграть одну из лучших команд в округе. Но я не хочу видеть, как кто-то расслабляется из-за этого. Потому что это была всего лишь тренировочная игра. Наша первая официальная игра в сезоне - против "Сидр Гроув". Обычно они близки к нам, когда дело доходит до рангов, но это не значит, что мы можем относиться к этому спокойно. Я хочу, чтобы в этом сезоне все выстуупали за "Звезд". Это наш год! И этот чемпионат округа - наш!

Все были под впечатлением от речи Удониса. Они все потрясали кулаками и кричали. Удонис подождал, пока их возбуждение утихнет.

— К сожалению, в этом году мы потеряли нескольких товарищей по команде, но мы не можем позволить этому остановить нас. Сегодня я разговаривал с тренером Свенделом, и мы пришли к соглашению. Начиная с сегодняшнего дня мы будем проводить обязательные тренировки по выходным. С 2 часов дня до 5. У кого-нибудь есть с этим проблемы?

Удонис посмотрел на всех, но все молчали. Жалоб не поступало. Удонис улыбнулся:

— Если никто не хочет что-то сказать... тогда давайте начнем.

Это был первый раз, когда Джейсон смог попрактиковаться в ведении игр с ребятами на паркете. Джейсон крикнул:

— Рога, Рога!

(постановка двух заслонов игроку с мячом для его движения в сторону любой из боковых линий!)

Джейсон запустил своего защитника в экран, установленный Кайлом. Затем он передал мяч Мэтту, который бежал к нему с углового, прежде чем выставить заслон для него.

Мэтт поймал мяч и пробежал мимо Джейсона. Он собирался стрелять, когда Джейсон остановил игру

— Стоп! Мэтт, ты пробежал мимо меня со слишком большим отрывом. Если бы у тебя был защитник, он всё ещё был бы на тебе. Тебе нужно протиснуться мимо меня таким образом, чтобы твой защитник был вынужден врезаться в экран. Давайте повторим это, ребята.

Мэтт кивнул головой, прокручивая в голове слова Джейсона. Они снова повторили тот же момент. На этот раз, когда Мэтт пробежал мимо Джейсона, они соприкоснулись плечами.

На этот раз Джейсон не остановил игру, когда Мэтт прошел мимо Джейсона и нанес трехочковый с фланга. Мяч отскочил от бортика, но Джейсон улыбался:

— Не беспокойся о том, что не попадёшь. Что важно, так это то, что мы научились правильно проводить момент. Ты был хорош Мэтт. Продолжай в том же духе.

Они отрабатывали все различные моменты, которые Джейсон придумал для их нового сборника моментов. Они практиковали iso-моменты, пост-пьесы и вбрасывание мяча из аута

После более чем двухчасового прогона своих пьес все вспотели и устали. Джейсон вытер пот с лица полотенцем, прежде чем залпом выпить половину своей бутылки воды.

Удонис огляделся с довольной улыбкой на лице:

— Все всё время выкладывались по сто, но никто не выглядит так, будто мы закончили.

Удонис хлопнул в ладоши, чтобы привлечь всеобщее внимание:

— Отличная работа над сегодняшними играми, ребята. Теперь вы можешь можете домой. Но если кто-то из вас хочет продолжить, то давайте.

Наступила просто тишина, все просто смотрели на Удониса. Через несколько секунд Удонис рассмеялся:

— Так я и думал. Теперь давайте поработаем над какой-нибудь защитой.

Они провели тренировку, которую рекомендовал Джейсон. Один игрок начинает защищаться на посте от другого игрока.

После этого ему приходится защищать бортик от того, чтобы кто-нибудь не порезал краску для укладки. Последняя часть упражнения заключается в том, чтобы приблизиться к игроку по периметру и охранять его.

После защиты всех трех позиций вы возобновляете упражнение до тех пор, пока не получите очко. Это упражнение полезно для того, чтобы ваше тело привыкло к различным движениям, связанным с защитой на трех разных уровнях.

Упражнение также помогает имитировать хаотичность и беспорядок, когда нападение способно разрушить вашу защиту, и вы вынуждены карабкаться и восстанавливаться.

Кайл поднялся первым. Ему пришлось защищать Удониса на посту. Удонис начал отступать от него. Несмотря на то, что Кайл был выше Удониса, казалось, что Удонис превосходит его по силе.

Кайл отступал до тех пор, пока они не приблизились к корзине. Удонис имитировал удар крюком, но Кайл не прыгнул. Он просто держал руки прямо поднятыми.

Удонис был в хорошей позиции, чтобы забить, но длина Кайла была для него непреодолимой стеной:

"Черт возьми, этот парень длинный! Я не думаю, что ему даже нужно прыгать, чтобы заблокировать мой удар!"

После еще нескольких фейков, которые не сработали, Удонис был вынужден довольствоваться удаляющимся прыжковым ударом с поста. Мяч пару раз отскочил от кольца и от бортика, прежде чем откатиться в сторону.

Как только мяч коснулся пола, Трелл уже бежал к корзине:

— Как ты собираешься блокировать это!?

Трелл оттолкнулся от земли так сильно, как только мог, прыгая с правой ноги. Он протянул руку для данка.

Кайл был удивлен, но прежде чем он успел даже подумать, его тело двигалось совершенно само по себе. Кайл подпрыгнул прямо с обеих своих ног.

Его руки были вытянуты прямо вверх. Правой рукой Трелл отбивал мяч к бортику, когда вместо этого мяч попал в руку Кайла.

Затем, когда эти двое все еще были в воздухе, их тела столкнулись. После первого удара другая рука Кайла потянулась к мячу, затем он схватил его обеими руками и вырвал у Трелла.

Треллу удалось восстановить равновесие, пока он был в воздухе, правильно приземлившись на обе ноги. Кайл, с другой стороны, приземлился на одну ногу, прежде чем потерять равновесие и грохнуться задницей на пол.

Лицо Кайла пылало от возбуждения:

"Я только что это сделал? Я только что сделал это!" — Кайл размахивал кулаком, сидя на полу — ДА!!!

Джейсон рассмеялся, глядя на возбужденного Кайла на полу:

— Не волнуйся так. Ты немного рановато празднуешь.

Кайл пришел в себя после того, как услышал Джейсона. Он огляделся и увидел, что Мэтт стоит по периметру с мячом в руках.

— Черт! — Кайл вскочил на ноги и побежал так быстро, как только мог, чтобы приблизиться к Мэтту. Но прежде чем он смог приблизиться на несколько футов, Мэтт выстрелил мячом.

Мяч по прямой дуге полетел к корзине и со свистом пролетел сквозь сетку. Мэтт держал руку поднятой во время продолжения кадра

— О да.

Джейсон рассмеялся, прежде чем подойти к Кайлу и похлопать его по плечу:

— Хорошо, Кайл выбыл. Кто следующий?

http://tl.rulate.ru/book/83085/2752026