



**TRAINING ZONE**

PRESENTED BY



## ДРИБЛИНГ В ДВИЖЕНИИ

### ► Описание упражнения

- Для тренировки базового дриблинга в движении следите, чтобы вы подбрасывали мяч перед собой, но при этом он не задевал основания коляски. Как только вы подбросили мяч перед собой на нужной высоте, быстро верните руки в исходное положение для толчка коляски. Поймайте мяч после одного отскока от пола и толкните коляску. Тренируйте дриблинг обеими руками.

### ● Передовые методы

- Держите мяч на вытянутой руке, чтобы подбросить его прямо перед собой, затем сделайте мощный толчок коляски, чтобы поймать мяч.
- Не подбрасывайте мяч слишком далеко перед собой — он может быть перехвачен соперником.
- По мере увеличения вашего мастерства старайтесь ловить мяч одной рукой, чтобы контролировать коляску другой рукой.
- Во время дриблинга всегда держите мяч между осью колеса и основанием вашей коляски.