



## TRAINING ZONE

PRESENTED BY



# ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

## ► Описание упражнения

- Правильное владение мячом — один из ключевых навыков в баскетболе на колясках. При тренировке дриблинга в статичном положении вы можете использовать обычную коляску, спортивную коляску или любой другой стул. Если вы находитесь в спортивной коляске, старайтесь, чтобы мяч при дриблинге попадал в точку под 45 градусов между колесом и основанием коляски. Старайтесь при дриблинге всегда использовать кончики пальцев, а не ладонь. Вы не хотите, чтобы мяч отскакивал слишком далеко впереди или позади вас. Всегда смотрите вперед при дриблинге и тренируйтесь обеими руками — доминирующей и другой. Наилучшая высота дриблинга — на уровне локтя. Но также вы можете тренировать низкий, быстрый и высокий дриблинг.

## ● Передовые методы

- Используйте кончики пальцев при дриблинге для максимального контроля над мячом.
- Ведите мяч под углом 45 градусов между осью колеса коляски и ее основанием.
- Мяч должен отскакивать на уровне локтя, а глаза — всегда направлены вперед.
- Тренируйте дриблинг обеими руками.

## ★ Модификации

- Увеличивайте или уменьшайте скорость дриблинга.
- Тренируйте высокий и низкий дриблинг для симуляции игровых ситуаций.