



TRAINING ZONE

PRESENTED BY



ДРИБЛИНГ ЗА СПИНОЙ

► Описание упражнения

Для тренировки дриблинга за спиной, вы можете использовать обычную коляску или баскетбольную коляску с добавлением разворотов. Когда вы берете мяч после подбрасывания его для дриблинга, разверните руку с мячом за спиной и загните запястье так, чтобы мяч направился сторону противоположного плеча. Верните руки на колеса и приготовьтесь получить мяч с другой стороны.

● Передовые методы

- Когда соперники находятся поблизости, подбрасывайте мяч рядом с собой, чтобы сохранять над ним контроль.
- Если перед вами свободное пространство, можно подбрасывать мяч подальше, чтобы покрыть большее расстояние.
- Для передачи из-за спины, подбросьте мяч на другую руку и развернитесь для его получения.