**Уроки баскетбола.  
Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»**

**Кожемяко В.А, Сюлюков А.Г.**

**Баскетбольные тренировки** представляют собой комплекс действий, направленных на улучшение как игровых навыков в целом, так и отдельных компонентов игры, например, прыжка, броска, дриблинга или игры в защите.

Конечно, в большинстве случаев техника баскетбола отрабатывается в спортивном зале под руководством тренера — специалиста, который прекрасно разбирается во всех элементах баскетбола и может подобрать оптимальный набор упражнений, которые дадут максимальную отдачу от конкретного игрока. Это в идеале…

А как проводится обучение баскетболу в реальности? Как правило, на практике встречаются 2 наиболее распространенных варианта взаимодействия тренера и тренируемых.

**Первый, и он не самый плохой**, заключается в том, что тренер концентрирует свое внимание на одном или группе игроков, с которыми и занимается на протяжении всего тренировочного процесса. В принципе, действительно, если 2-3 игрока сильно выделяются среди своих партнеров — то к ним должно быть повышенное внимание. А что тогда остается делать остальным? Хорошо, если Вы будете продолжать обучение баскетболу с упорством фанатика, искать помощь у более старших партнеров или просто набираться опыта в тренировочных играх. А сколько людей в такой момент перестают видеть смысл в тренировках? И это существенная потеря для баскетбола в целом. Ведь многие «уличные игроки» не тренируются в залах лишь потому, что тренера не уделяют им достаточного внимания.

**Второй вариант — самый страшный.** Низкая зарплата тренеров ДЮСШ и, зачастую, банальное нежелание отдаваться работе на все 100% приводят к наиболее распространенному методу тренировки: разминка, несколько стандартных упражнений и потом игра на одно кольцо, на два кольца и на вылет. Вот такие вот «качественные уроки баскетбола»… Конечно, глупо отрицать полезность игровых тренировок, однако, если предварительно не нарабатываются комбинации, связки, отдельные элементы игры и техника баскетбола в целом — смысл сводится к использованию элементов, которые уже умеет использовать игрок. Это так называемый экстенсивный путь развития. А как известно, экстенсивные пути рано или поздно перестают приносить полезный эффект. И вот тут начинаются проблемы.

**Техника и уроки баскетбола**

Этот сайт поможет увеличивать качественный уровень игры для различных категорий игроков, таких как:

* **новички**, которые только начинают свой спортивный путь смогут найти тут материалы по тренировке фундаментальных основ баскетбола. Они научатся лучше контролировать мяч, точнее бросать в кольцо, правильно и эффективно защищаться, вовремя пасовать мяч и многому другому;
* **любители** уже поиграли в баскетбол несколько лет, не исключено, что обучение баскетболу начиналось в спортивных секциях, возможно, они и до сих пор посещают тренировочные залы. Но, им еще предстоит заиграть по-настоящему хорошо. Они владеют базовыми навыками, но этого не достаточно для того уровня, о котором они мечтают. Тут им на помощь придут тренировочные программы, предназначены для вывода уровня своей игры на качественно новый уровень;
* **профи** — это хорошие игроки среднего уровня, которым не хватает совсем чуть-чуть для того, чтобы привлечь к себе внимание тренеров и скаутов других команд. Им подойдут упражнения по улучшению проблематического аспекта игры. Это может быть прыжок, повышение выносливости или даже повышение психологической стойкости. Ведь выведенный из душевного равновесия игрок редко может сыграть на своем уровне;
* **тренеры** школьных и институтских команд смогут найти здесь планы тренировок и схемы комбинаций, которые уже много лет успешно применяются в обучении как отечественными, так и зарубежными специалистами;
* **все остальные игроки в баскетбол**. Даже если Вы не хотите тренироваться, а просто играть — на сайте найдется множество интересной информации о баскетболе в целом, его правилах и игроках, которые уже стали легендами.

На сайте представлены *уроки баскетбола* от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола. Лучшие тренеры расскажут и покажут, как именно нужно выполнять тот или иной элемент игры, шаг за шагом помогая вам овладевать техникой баскетбола, а ассистировать им в этом будут как действующие игроки лучших лиг планеты, так и ставшие легендарными игроки из прошлого. Кроме того, отдельные игроки расскажут нам о своих излюбленных приемах, и покажут множество способов продолжать атаку, в зависимости от того, с мячом Вы, или без него. Лучшие защитники будут учить Вас противостоять сопернику, пытающемуся обыграть Вас.

Мы надеемся на то, что с помощью материалов, представленных на этом сайте, Вам удастся улучшить качество своей игры и вывести её на принципиально новый уровень. Удачи Вам во всех начинаниях!!!