

12+

Родион Закиров

Путь баскетболиста

*От школьника
до чемпиона*

Родион Закиров

Путь баскетболиста

<https://litres.ru/74257489>

ISBN 9785007059565

Аннотация

Проза о том, как мальчик по имени Максим, начал со школы заниматься баскетболом, сквозь труд он смог добиться того, что хотел. Так же и мы должны стремиться, не оглядываясь на людей, которые говорят, что ты ничего не стоишь.

Содержание

Глава 1. Первая тренировка	5
Глава 2. Неудача и первый урок	8
Глава 3. Тренер с характером	12
Глава 4. Утренние пробежки	16
Глава 5. Команда новичков	19
Глава 6. Первый матч	23
Глава 7. Разбор полётов	27
Глава 8. Тайм-аут	32
Глава 9. Сила поддержки	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Путь баскетболиста

Родион Дмитриевич
Закиров

© Родион Дмитриевич Закиров, 2026

ISBN 978-5-0070-5956-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путь баскетболиста: от школьника до чемпиона

Глава 1. Первая тренировка

Тёплый майский день. Солнце заливало улицы маленького городка, где жил Макс. Он шёл домой из школы, пиная камешек по асфальту, и вдруг услышал до боли знакомый звук — ритмичный стук мяча о бетон.

Макс свернул в переулок и увидел площадку: несколько ребят играли в баскетбол. Они ловко передавали мяч, иногда попадая в кольцо с поразительной точностью. Макс замер, заворожённый. Он никогда раньше не играл в баскетбол всерьёз — только пару раз бросал мяч в кольцо во дворе, да и то без особого успеха.

— Эй, новенький! — крикнул один из игроков, высокий парень лет шестнадцати. — Присоединяйся, если не боишься проиграть!

Макс покраснел, но кивнул. Внутри всё сжалось от волнения — он понимал, что выглядит неумехой рядом с этими ребятами.

Ему дали мяч. Макс неловко встал у линии, поднял руки, прицелился... и промахнулся. Мяч отскочил в сторону и покатился к забору. Ребята засмеялись, но без злости.

— Ничего, — сказал тот самый парень, подходя ближе.
— Первый раз всегда так. Давай я покажу.

Он объяснил Макс, как правильно держать мяч, как ставить ноги, как рассчитывать силу броска. Макс внимательно слушал, запоминая каждое слово. Он снова взял мяч, встал в позицию, сосредоточился — и на этот раз мяч почти попал в кольцо. Почти.

— Уже лучше, — улыбнулся старший парень. — Приходи завтра в это же время. Будем тренироваться.

По дороге домой Макс чувствовал, как внутри разгорается что-то новое. Он думал о том, как будет учиться играть, как однажды попадёт в кольцо с первого раза, как, может быть, войдёт в школьную команду.

Дома его встретила мама:

— Макс, уэсин готов!

— Мам, — взволнованно перебил он, — а можно мне записаться в баскетбольную секцию?

Мама улыбнулась, видя блеск в глазах сына:

— Конечно, Макс. Если тебе это так важно — мы что-нибудь придумаем.

Вечером, лёжа в кровати, Макс смотрел в окно на тёмное небо и представлял, как однажды выйдет на большую площадку, услышит гул трибун и сделает точный бросок — тот самый, победный. Он ещё не знал, сколько трудностей ждёт его на этом пути, но впервые в жизни был готов к испытаниям.

Глава 2. Неудача и первый урок

На следующий день Макс пришёл на площадку раньше назначенного времени. Он сжимал в руках потрёпанный баскетбольный мяч, который нашёл на чердаке, и нервно поглядывал на часы. В голове крутились слова старшего парня: «Приходи завтра в это же время. Будем тренироваться».

Ребята начали собираться постепенно. Кто-то принёс новый блестящий мяч, кто-то — бутылку воды и полотенце. Макс почувствовал себя неуместно со своим старым снарядом, но постарался не подавать виду.

— О, новенький! — махнул рукой вчерашний наставник, которого, как оказалось, звали Денис. — Готов показать, чему научился?

Макс кивнул, хотя внутри всё сжалось от волнения.

Игра началась. Макс старался следовать советам Дениса: правильно ставить ноги, рассчитывать силу броска, следить за мячом. Но всё шло не так. Он промахивался, терял мяч, путался в собственных ногах. Пару раз случайно толкнул кого-то, пытаясь перехватить передачу.

— Макс, ты как медуза на льду! — засмеялся один из игроков, по имени Игорь. — Может, тебе с резиновым мячом начать?

Смех прокатился по площадке. Макс покраснел до корней волос, сжал кулаки и отвернулся, чтобы никто не заметил, как защищал глаза.

Он отошёл в сторону, прислонился к забору и уставился на свои кроссовки. «Может, это не моё? — думал он. — Баскетбол — для тех, кто ловкий, быстрый, уверенный. А я...»

К нему подошёл Денис. Он не стал хлопать по плечу или говорить пустые слова поддержки. Вместо этого присел рядом на корточки и спокойно сказал:

— Знаешь, в чём главная ошибка? Ты слишком сильно хочешь всё сделать идеально с первого раза.

Макс поднял глаза:

— Но... разве не в этом смысл?

— Нет, — покачал головой Денис. — Смысл в том, чтобы учиться на ошибках. Вчера ты вообще не попадал в кольцо. Сегодня хотя бы ближе подходишь. Это прогресс.

Он помолчал, потом добавил:

— Я в твоём возрасте тоже всё время промахивался. Тренер гонял меня до седьмого пота. Зато теперь я в сборной школы. Главное — не сдаваться.

Денис встал и протянул Максу руку:

— Давай ещё раз. Только теперь не думай о том, что скажут другие. Думай о мяче, о кольце, о своих движениях. И дыши глубже.

Макс вытер рукавом пот со лба, кивнул и поднялся. На этот раз он не стал смотреть на смеющихся ребят. Он сосредоточился на кольце, вспомнил все советы Дениса, сделал глубокий вдох — и бросил.

Мяч ударился о щит, отскочил — и всё-таки попал в корзину. Не идеально, но попал.

Кто-то из ребят захолопал, кто-то крикнул: «Есть!» Макс улыбнулся. Впервые за день он почувствовал, что делает шаг вперёд.

По дороге домой он размышлял над словами Дениса. «Не сдаваться. Учиться на ошибках». Эти простые истины вдруг обрели для него новый смысл. Он больше не злился на

себя за промахи — теперь он видел в них шанс стать лучше.

Глава 3. Тренер с характером

Через неделю после первых тренировок Денис сказал Макс-у:

— Завтра приходи на стадион. Там наш тренер проводит отбор в школьную команду. Виктор Степанович — мужик строгий, но справедливый. Если хочешь расти как игрок, тебе нужно с ним поработать.

Макс всю ночь не мог уснуть. Он представлял себе огромного мужчину с грозным взглядом, который будет кричать на него за каждую ошибку. В голове крутились мысли: «А вдруг я не подойду? Вдруг он сразу меня отсеет?»

На следующее утро Макс пришёл на стадион за полчаса до начала. Площадка уже была заполнена ребятами постарше — высокими, мускулистыми, с уверенными движениями. Макс почувствовал себя маленьким и неуклюжим.

Ровно в девять на поле вышел мужчина лет сорока пяти. Среднего роста, подтянутый, с коротко стриженными седыми висками и пронзительным взглядом. Это и был Виктор Степанович.

— Так, — громко произнёс он, хлопнув в ладоши. — Все

построились в линию. Сейчас проверим ваши базовые навыки. Броски с места, передачи, ведение мяча. Поехали!

Ребята по очереди выходили вперёд. Кто-то попадал в кольцо с первого раза, кто-то промахивался. Тренер молча наблюдал, делал пометки в блокноте, изредка бросая короткие замечания:

— Слишком резко бросаешь.

— Поставь ногу правильно.

— Выше руку!

Когда дошла очередь до Макса, у него задрожали колени. Он взял мяч, встал у линии, попытался вспомнить все советы Дениса... и промахнулся. Второй бросок тоже ушёл мимо. Третий — чуть ближе, но всё равно мимо.

Вокруг раздались смешки. Макс опустил голову, чувствуя, как краснеют уши.

— Подойди сюда, — вдруг позвал тренер.

Макс подошёл, стараясь не смотреть в глаза Виктору Степановичу.

— Фамилия? — коротко спросил тренер.

— Петров. Макс Петров.

— Так вот, Макс Петров. У тебя есть два плюса: ты не убежал после первого промаха и не опустил руки. И один минус: ты слишком много думаешь о том, что подумают другие.

Тренер взял мяч, показал правильную стойку:

— Смотри. Ноги на ширине плеч. Колени чуть согнуты. Локоть в сторону не уводи. И главное — не бойся промаха. Бойся перестать пробовать.

Он поставил Макса в правильную позицию, поправил положение рук:

— Теперь бросай. Не думай ни о чём, кроме кольца.

Макс глубоко вдохнул, сосредоточился на оранжевом ободке и бросил. Мяч ударился о щит и... попал в корзину!

— Уже лучше, — кивнул тренер. — Я возьму тебя в группу новичков. Но учти: у меня нет любимчиков. Будут тяжёлые тренировки, ранние подъёмы и много работы. Готов?

Макс почувствовал, как внутри разливается горячая волна решимости:

— Готов!

— Отлично. Завтра в шесть утра — первая пробежка.

И не опаздывать. Опоздания я не прощаю.

После тренировки, когда ребята расходились, Денис хлопнул Макса по плечу:

— Ну что, видел? Виктор Степанович на первый взгляд суровый, но он знает, как сделать из нас игроков.

По дороге домой Макс улыбался. Да, тренировки будут тяжёлыми. Да, придётся вставать на рассвете. Но теперь у него был настоящий тренер — тот, кто поможет ему стать лучше.

Глава 4. Утренние пробежки

Будильник зазвонил в пять тридцать утра. Макс сонно потянулся и тут же вспомнил: сегодня первая утренняя тренировка с тренером. Он с трудом поднялся, стараясь не шуметь, чтобы не разбудить родителей.

На улице было ещё темно. Фонари отбрасывали жёлтые круги света на асфальт, а в воздухе висела лёгкая утренняя прохлада. Макс добежал до стадиона, где уже стояли несколько ребят из команды и сам Виктор Степанович.

— Отлично, Петров, — кивнул тренер. — Пунктуальность — первый признак серьёзного спортсмена.

Тренер размял команду, показал упражнения на растяжку, а потом скомандовал:

— А теперь — три круга по стадиону. И не просто бежать, а следить за дыханием: вдох на два шага, выдох на три. Кто собьётся — ещё круг сверху.

Макс старался следовать указаниям, но уже на втором круге ноги стали ватными, а дыхание сбилось. Рядом тяжело пыхтел Игорь, тот самый, что смеялся над ним на первой тренировке.

— Не сдавайся, — бросил ему Макс, сам не ожидая от себя такой решимости.

— Да я... не сдаюсь... — пропыхтел в ответ Игорь. — Просто... это слишком рано для спорта...

Виктор Степанович бежал рядом, подбадривал, корректировал:

— Петров, плечи расслабь! Игорь, не сутулься! Лиза, темп чуть выше!

После пробежки тренер велел сделать серию отжиманий, приседаний и упражнений на пресс. Макс чувствовал, как горят мышцы, как пот стекает по спине, но в то же время внутри разливалась странная гордость: он справился. Он не остановился, не сошёл с дистанции.

— Вижу, кое-кто уже начал понимать суть, — сказал Виктор Степанович, когда тренировка подошла к концу. — Спорт — это не только броски и передачи. Это дисциплина, режим, работа над собой каждый день, даже когда не хочется.

Он обвёл взглядом команду:

— Завтра встречаемся здесь же, в то же время. И да, если кто опоздает — будет бежать пять кругов вместо

трёх. Запомните это хорошенько.

Ребята устало рассмеялись, но никто не возражал.

По дороге домой Макс шёл пешком, наслаждаясь свежестью утра. Солнце уже поднималось над крышами домов, окрашивая небо в розовые и золотые тона. В груди что-то пело: он впервые почувствовал себя частью чего-то большего, чем просто парень с мячом. Он был частью команды.

Дома мама встретила его удивлённым взглядом:

— Макс, ты что, бежал? В такую рань?

— Да, мам, — улыбнулся он, вытирая пот со лба. — Это теперь моя новая привычка. Тренировки с тренером.

— Ну что ж, — она улыбнулась и поставила перед ним тарелку с завтраком, — тогда ешь как следует. Тебе нужны силы.

Макс сел за стол, чувствуя приятную усталость во всём теле. Он знал, что завтра будет так же тяжело. И послезавтра. Но теперь он был готов. Готов вставать на рассвете, готов бежать, готов работать — ради баскетбола, ради команды, ради себя.

Глава 5. Команда новичков

В понедельник после уроков Макс с волнением шёл в спортзал. Сегодня должно было состояться первое официальное собрание школьной баскетбольной команды — и впервые он войдёт туда не как новичок среди дворовых игроков, а как член коллектива под руководством Виктора Степановича.

Спортзал встретил его гулом голосов и стуком мячей. Ребята из команды разминались: кто-то отрабатывал броски, кто-то вёл мяч змейкой между расставленными конусами, кто-то перебрасывался пасами. Макс замер в дверях, не решаясь войти.

— Петров! — громко окликнул тренер. — Заходи, не стесняйся. Сейчас познакомишься с командой.

Виктор Степанович собрал всех в круг.

— Так, внимание! У нас пополнение — Макс Петров. Пока новичок, но, надеюсь, покажет себя. А теперь представьтесь ему сами.

Ребята по очереди называли имена и коротко рассказы-

вали о себе:

Дима — невысокий, жилистый парень с вечной улыбкой. «Я тут за скорость и передачи отвечаю. Если надо кого-то обогнать — зови!»

Лиза — единственная девушка в команде, с короткой стрижкой и серьёзным взглядом. «Играю на позиции атакующего защитника. Люблю дальние броски».

Игорь — тот самый парень, что смеялся над Максом на первой тренировке. Теперь он протянул руку: «Извини за тот случай. Будем играть вместе — надо держаться друг за друга».

Артём — тихий, сосредоточенный парень. «Я центральной. Рост помогает под кольцом».

Саша — самый старший из ребят, капитан команды. «Если будут вопросы — обращай сразу ко мне или к тренеру. Мы тут все одна семья».

После знакомства Виктор Степанович начал тренировку:

— Сегодня работаем над взаимодействием. Никаких «я» — только «мы». Пасы, комбинации, помощь партнёру.

Макс, ты пока внимательно смотри и запоминай. Через десять минут подключишься.

Макс наблюдал, как ребята слаженно двигаются по площадке, понимают друг друга без слов. Он старался запомнить каждую комбинацию, каждый взгляд, которым обменивались игроки.

Когда его пустили в игру, первые минуты дались тяжело. Он путался в позициях, пропускал пасы, терял ориентацию. Но команда не ругала — наоборот, подсказывали:

— Макс, отходи левее!

— Приём, давай, лови пас!

— Не спеши, дыши ровно!

Постепенно он начал чувствовать ритм игры. Сделал первый точный пас Диме, который тут же забил очко. Потом помог Артёму освободиться от опеки соперника.

В конце тренировки тренер собрал всех у боковой линии:

— Неплохо, ребята. Вижу, что начали понимать друг друга. Макс, для первого раза достойно. Главное — ты не боялся ошибаться и слушал товарищей. Так держать. Завтра в это же время — продолжим.

По дороге домой Макс шёл рядом с Димой и Лизой.

— Ну как ощущения? — спросила Лиза.

— Круто, — искренне ответил Макс. — Я думал, будет сложнее. А вы все такие... нормальные.

— Ха! — рассмеялся Дима. — Мы не монстры, Макс. Мы команда. И ты теперь часть её.

Лиза кивнула:

— Запомни одно: на площадке мы соперники для других, но друг для друга — поддержка. Если кто-то падает — поднимаем. Если промахивается — подбадриваем. Иначе никакой победы не будет.

Дома Макс сел за уроки, но мысли всё возвращались к тренировке. Он открыл блокнот и на чистом листе написал: «Команда — это когда ты не один». Под этой фразой он аккуратно вывел список имён своих новых товарищей.

Засыпая, Макс улыбнулся. Раньше баскетбол был для него просто игрой во дворе. Теперь это стало чем-то большим — командой, друзьями, общим делом. И он был готов учиться, расти и бороться вместе с ними.

Глава 6. Первый матч

День первого официального матча Макс запомнил на всю жизнь. С самого утра его не покидало странное чувство: то сердце замирало от волнения, то внутри всё сжималось от страха. Он несколько раз проверил сумку — форма, кроссовки, бутылка воды, полотенце — всё было на месте.

В спортзале школы царила особая атмосфера: развешены флаги, на стенах — плакаты с лозунгами, трибуны заполняли ученики, учителя и родители. Макс увидел маму с папой в первом ряду — мама помахала ему, папа показал большой палец вверх. От этого на душе стало чуть теплее.

Виктор Степанович собрал команду перед выходом на площадку:

— Ребята, сегодня не просто игра. Сегодня вы впервые представляете нашу школу официально. Не важно, выиграем мы или проиграем — важно, как мы будем играть. Помните: мы — команда. Один за всех, все за одного. И не забывайте: ошибки — это нормально. Главное — встать и продолжить борьбу.

Свисток судьи — и игра началась. Макс вышел на площадку в стартовом составе, его сердце билось так сильно,

что, казалось, его слышат все вокруг. Первые минуты матча прошли как в тумане: он путал позиции, терял мяч, не успевал за соперниками.

На трибунах кто-то крикнул:
— Макс, вперёд! Давай, ты сможешь!

Он обернулся и увидел Диму, Лизу и остальных ребят из команды, которые громко поддерживали его. Это придало сил.

Постепенно Макс начал входить в ритм. Сделал первый удачный пас Артёму — тот забил очко. Потом сам перехватил мяч у соперника и отдал точный пас Диме. Команда оживилась, игроки стали играть слаженнее.

Но ошибки всё равно случались. В одном из эпизодов Макс слишком резко рванул к кольцу, потерял равновесие и упал. Соперник воспользовался моментом и забил два очка. Макс поднялся, чувствуя, как горят щёки от стыда.

В перерыве Виктор Степанович собрал команду:
— Неплохо, ребята, но есть над чем работать. Макс, ты слишком торопишься. Когда чувствуешь, что теряешь контроль, сделай глубокий вдох и оглядись — посмотри, где партнёры. Лиза, активнее на подборках. Игорь, держи своего

игрока плотнее. Всё поправимо — у нас ещё половина игры.

Во втором тайме Макс старался следовать советам тренера. Он стал внимательнее, чаще смотрел на партнёров, выбирал правильные моменты для атаки. В одном из эпизодов он сделал точный пас Лизе — она забросила трёхочковый. Трибуны взорвались аплодисментами.

Счёт шёл очко в очко. За минуту до конца матча счёт был равный. Команда соперника владела мячом. Макс сосредоточился, внимательно следил за игроком с мячом. Тот сделал ложный манёвр, но Макс не купился — остался на месте, перекрывая путь к кольцу. Соперник нервничал, ошибся в передаче — мяч перехватил Игорь и тут же отдал его Максy.

Макс рванул вперёд, рядом бежал Дима. Макс мог бросить сам, но увидел, что Дима в более выгодной позиции. Он отдал пас — Дима забросил мяч в кольцо за три секунды до сирены.

Свисток! Победа со счётом 48:46.

Команда бросилась обнимать друг друга. Макс стоял в центре этой суеты, улыбался и не мог поверить: он сыграл свой первый официальный матч. Да, он наделал ошибок, но

он не сломался. Он боролся до конца.

После игры к нему подошли родители.

— Ты молодец, сынок, — сказал отец, обнимая его за плечи. — Я видел, как ты старался.

— Я так волновалась, — призналась мама, — но ты был таким сильным!

В раздевалке команда шумно обсуждала игру.

— Макс, тот пас Диме — это было круто! — сказал Артём.

— Да, ты вырос за эти минуты, — добавил Виктор Степанович, входя в раздевалку. — Сегодня вы все показали характер. Это только начало. Завтра — новая тренировка. А сейчас — отдыхайте и празднуйте. Вы это заслужили.

По дороге домой Макс шёл рядом с командой, смеялся шуткам Димы и чувствовал, как внутри разливается тепло. Он больше не был просто новичком, который впервые взял мяч в руки. Он был частью команды. И он знал: впереди будет ещё много игр, побед и поражений, но теперь он готов к ним.

Глава 7. Разбор полётов

На следующий день после матча Виктор Степанович собрал команду в спортзале — не для тренировки, а для серьёзного разговора. На стенах всё ещё висели плакаты с вчерашней игры, а на полу лежали забытые бутылки из-под воды и полотенца.

Тренер сел на скамью, положил перед собой блокнот с пометками и обвёл ребят внимательным взглядом:

— Садитесь. Сегодня мы не будем бегать и прыгать. Сегодня будем думать.

Макс нервно сглотнул. Он догадывался, что разбор ошибок будет непростым. Вчера он наделал немало промахов, и теперь боялся услышать жёсткую критику.

— Начнём с общего, — начал тренер. — В целом, игра была неплохой. Вы показали характер, боролись до конца, поддерживали друг друга. Это ценно. Но теперь давайте разберём, где мы могли сыграть лучше.

Он открыл блокнот:

— В первой четверти мы слишком часто теряли мяч на передачах. Лиза, ты несколько раз бросала слишком резко

— партнёр не успевал среагировать.

— Да, я помню тот пас Макс, — вздохнула Лиза. — Он был слишком сильным.

— Правильно, — кивнул Виктор Степанович. — Пас должен быть таким, чтобы партнёр мог его принять без лишних движений. Запомни это на будущее.

Тренер перелистнул страницу:

— Макс, ты действовал порывисто. В середине матча ты рванул к кольцу, не увидев, что Игорь был в более выгодной позиции. Из-за этого мы потеряли атаку.

Макс покраснел:

— Я... я просто хотел забить.

— Понимаю, — спокойно ответил тренер. — Желание забить — это хорошо. Но баскетбол — командная игра. Иногда важнее отдать пас, чем бросить самому. Ты сделал это в конце матча — и это принесло победу. Значит, можешь. Нужно просто чаще думать о команде.

— Артём, — продолжил тренер, — ты отлично работал под кольцом, но слишком часто уходил в защиту, оставляя зону открытой. Соперник этим воспользовался дважды.

— Понял, — кивнул Артём. — Буду внимательнее.

— Игорь, — тренер поднял глаза на парня, — ты хорошо

держал своего игрока, но в одном эпизоде потерял концентрацию и пропустил прорыв. Это стоило нам двух очков.

— Большие не повторятся, — твёрдо сказал Игорь.

Виктор Степанович закрыл блокнот:

— Теперь главное. Все эти ошибки — не катастрофа. Они есть у всех, даже у профессионалов. Важно не то, что они были, а то, как мы с ними работаем. Кто может назвать свою главную ошибку вчерашней игры?

Ребята переглянулись. Первым поднял руку Макс:

— Я слишком хотел забить сам. И из-за этого иногда принимал неверные решения.

— Хорошо, — похвалил тренер. — Честность — первый шаг к улучшению. Кто ещё?

— Я недооценила скорость соперника, — сказала Лиза.

— Из-за этого пропустила пару передач.

— Я терял позицию, — добавил Артём.

Тренер улыбнулся:

— Отлично. Вы уже на правильном пути. Теперь давайте разберём несколько игровых ситуаций на доске. Я покажу, как можно было сыграть иначе.

Следующие полчаса тренер рисовал схемы на доске, объяснял тактические ходы, показывал, как правильно зани-

мать позиции и взаимодействовать. Ребята внимательно слушали, задавали вопросы, спорили, предлагали свои варианты.

В конце занятия Виктор Степанович встал:

— Запомните: поражение учит, но и победа должна учить. Мы выиграли вчера, но это не значит, что играли идеально. Работа над ошибками — такая же часть спорта, как тренировки и матчи. Завтра на тренировке отрабатываем то, что обсудили. А сейчас — отдыхайте, восстанавливайтесь. И думайте о том, что услышали сегодня.

По дороге домой Макс шёл рядом с Димой и Лизой.

— Знаешь, — сказал он, — я думал, будет хуже. Думал, тренер будет кричать, ругать...

— А он объяснил, — улыбнулась Лиза. — И показал, как исправить.

— Вот именно, — подхватил Дима. — Теперь я точно знаю, на чём мне нужно сосредоточиться. И ты тоже.

Макс кивнул. В голове крутились схемы тренера, его слова о командной игре. Он вдруг осознал, что вчерашний матч — это только начало. Впереди ещё много игр, много ошибок и много побед. Но теперь он знал главный секрет: чтобы стать лучше, нужно учиться на своих промахах.

Дома, перед тем как сесть за уроки, Макс открыл блокнот и записал: «Ошибки — это не конец. Это шанс стать сильнее». Под этой фразой он начал составлять свой личный план работы над слабыми местами: большие упражнения на пасы, отработка позиций, тренировки с партнёром.

Засыпая, он улыбнулся. Вчера он волновался из-за критики, а сегодня понял: честный разбор ошибок — это не наказание, а подарок. Подарок, который поможет ему и команде стать лучше.

Глава 8. Тайм-аут

Утро началось с тревожного звонка. Макс уже завязывал шнурки на кроссовках, готовясь бежать на тренировку, когда зазвонил телефон. Это была мама:

— Макс, срочно приезжай домой. Дедушке стало плохо, мы едем в больницу.

Сердце Макса сжалось. Дедушка был для него не просто родственником — он учил его кататься на велосипеде, рассказывал истории про свою молодость и всегда верил в него.

Макс схватил куртку и выбежал из дома. О тренировке пришлось забыть. В больнице он провёл весь день рядом с родителями: ждал у дверей реанимации, помогал маме с бумагами, успокаивал её, хотя сам едва сдерживал слёзы.

Вечером, вернувшись домой, Макс сел у окна и посмотрел на часы. В это время команда уже заканчивала тренировку. Он достал телефон, чтобы написать Виктору Степановичу сообщение, но замер — как объяснить, что спорт сейчас отошёл на второй план?

На следующий день в школе его окликнул Дима:

— Макс, ты вчера не пришёл! Что случилось?

Макс коротко рассказал о дедушке. Лицо Димы сразу стало серьёзным:

— Ох... Сочувствую. Как он сейчас?

— Стабильно, но врачи пока не дают прогнозов, — вздохнул Макс. — Я не знаю, сколько это продлится... И как быть с тренировками.

В этот момент подошли Лиза и Игорь. Узнав о ситуации, Лиза тут же предложила:

— Слушай, а давай мы будем держать тебя в курсе? Снимать короткие видео с тренировок, присылать конспекты от тренера. Чтобы ты не отставал.

— И если нужно, можем приходить к тебе после школы — позаниматься во дворе, — добавил Игорь. — Не обязательно же всё делать на площадке.

Дима хлопнул Макса по плечу:

— Команда — это не только игры и тренировки. Это ещё и поддержка. Так что не переживай: мы рядом.

После уроков ребята действительно собрались у больницы. Они принесли дедушке фрукты, а Макс — распечатанные схемы от тренера и видео с разбором вчерашних упражнений.

— Вот, смотри, — Дима включил телефон. — Виктор Степанович объяснял новый вид паса. Мы записали специально для тебя.

Дедушка, который уже чувствовал себя лучше, улыбнулся:

— Вижу, у тебя отличные друзья, Макс. И команда настоящая.

Вечером, когда Макс вернулся домой, на телефоне было сообщение от тренера:

«Макс, понимаю твою ситуацию. Семья важнее. Держи нас в курсе. Как только сможешь — возвращайся. А пока, если хочешь, я могу присылать тебе индивидуальные задания. Ты часть команды, и мы ждём тебя».

Макс перечитал сообщение несколько раз. В груди разливалась благодарность — он не ожидал, что его отсутствие воспримут так чутко.

На следующий день он смог вернуться на тренировку. Едва он вошёл в спортзал, команда встретила его аплодисментами и дружными возгласами:

— Макс! Наконец-то!

— Мы скучали!

— Давай, вставай в строй. Мы соскучились по твоим па-сам!

Виктор Степанович подошёл, положил руку ему на плечо:

— Рад, что у тебя всё наладилось. Но помни: если сно-ва понадобится пауза — не стесняйся сказать. Семья на первом месте. А спорт... спорт подождёт. Он никуда не де-нется.

Тренировка давалась тяжело — Макс отвык от нагруз-зок, мышцы ныли, дыхание сбивалось. Но каждый раз, когда становилось совсем трудно, кто-то из ребят подбадривал его:

— Давай, Макс, ещё круг!

— Ты же вчера поддерживал дедушку — теперь мы под-держим тебя!

После занятия, когда все переодевались, Лиза подошла к нему:

— Знаешь, я тут подумала... Может, мы раз в неде-лю будем навещать твоего дедушку? Приносить что-ни-будь вкусное, рассказывать про тренировки. Чтобы он то-же чувствовал, что ты в хорошей команде.

Макс почувствовал, как к горлу подступает комок. Он

кивнул, не в силах выговорить ни слова.

По дороге домой он вдруг осознал: баскетбол научил его не только броскам и передачам. Он научил его дружбе, взаимовыручке и тому, что настоящие победы — это когда рядом те, кто готов быть с тобой и в радости, и в трудную минуту.

Засыпая, Макс улыбнулся. Он знал: теперь он вернётся в игру с новыми силами — не только физическими, но и душевными. Потому что теперь он играл не только за себя. Он играл за команду, которая стала его второй семьёй.

Глава 9. Сила поддержки

После нескольких дней отдыха Макс наконец почувствовал, что готов вернуться к полноценным тренировкам. Но, подходя к спортзалу, он вдруг занервничал: а вдруг он отстал от команды? Вдруг ребята уже ушли далеко вперёд, пока он был занят семейными делами?

Он открыл дверь — и замер на пороге. Вся команда уже была в зале, но вместо привычной разминки ребята что-то раскладывали на полу.

— Макс! — первым заметил его Дима. — Наконец-то! Заходи, у нас тут сюрприз для тебя.

Оказалось, команда решила помочь Максиму наверстать упущенное. Каждый подготовил что-то своё:

Лиза разложила схемы игровых комбинаций и написала к ним подробные пояснения. «Вот, — сказала она, — я выделила те моменты, где тебе нужно быть особенно внимательным. И сделала шпаргалку с основными позициями».

Артём приготовил набор упражнений для восстановления выносливости: «Начнём с малого, постепенно увеличим

нагрузку. Я тоже так восстанавливался после простуды — работает отлично».

Игорь принёс несколько мячей разного веса: «Для отработки бросков. Лёгкий — чтобы вспомнить ощущения, средний — для силы, тяжёлый — для устойчивости».

Дима составил плейлист с энергичной музыкой: «Без ритма тренировки — не тренировки! Я подобрал треки, под которые легче бежать и прыгать».

Виктор Степанович, наблюдавший за этой суетой, улыбнулся и подошёл к Максусу:

— Вижу, команда без тебя скучать не стала. Но это хорошо. Баскетбол — игра не одного человека, а многих. И сегодня мы будем тренироваться по-особому: все упражнения — в парах. Макс, ты будешь меняться партнёрами каждые пять минут. Так ты и форму вернёшь, и взаимодействие с каждым отточишь.

Тренировка получилась необычной. Сначала Макс работал с Артёмом: они отрабатывали подборы и работу под кольцом. Артём терпеливо объяснял, как правильно ставить корпус, как рассчитывать прыжок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.