

Техника передач мяча в баскетболе

Выполнила: студентка ОДЛ 01-20

Куликова Ксения



Базовые техники передачи в баскетболе:

- Пас от груди (chest pass).

Передача мяча двумя руками от груди является **самой распространенной** в баскетболе и прямо отражает технику ее совершения. Две руки должны расположиться непосредственно по бокам баскетбольного мяча, а большие пальцы лежать на мяче смотря в сторону груди. В начале передачи пальцы руки меняют свое положение, вращаясь на 180 градусов по часовой стрелке за мячом, большие пальцы при этом отклоняются вниз. Выпуская мяч, ладони смотрят друг на друга внешними сторонами, а большие пальцы направлены в пол. Мяч должен иметь хорошее обратное вращательное движение.

Совершая пас от груди, игроки должны **целиться напарнику в уровень солнечного сплетения**. Передачи, летящие **сверху вниз** или **снизу вверх тяжело поймать** и быстро обработать принимающему игроку.



- Пас с отскоком (Bounce pass).

Механика паса с отскоком абсолютно идентична и совершается от груди, но целясь в пол. Баскетбольный мяч **должен удариться на расстоянии от $2/3$ до $3/4$ и отскочить на уровень талии.** Каждый игрок должен поэкспериментировать и определить оптимальное для себя расстояние отскока, так как **оно зависит от высоты игрока и соотношения силы и подкрутки мяча.**



- Пас из-за головы (overhead pass).

Пас из-за головы часто используется игроками, чтобы **выйти из закрытой ситуации**. Правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно **над лбом игрока**. **Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде**. Многие **тренеры** советуют не заносить мяч за голову, потому что велика вероятность перехвата, игроком из слепой зоны. Так же заведение за голову требует дополнительных долей секунды, что может негативно сказаться на качестве и своевременности передачи.



- Пас сбоку (wrap around pass).

Для выполнения этого паса, необходимо шагнуть не опорной ногой в сторону от защитника и **отдать передачу в движении дальней рукой**. В игровых ситуациях пас сбоку по воздуху часто используется игроками периметра, а пас сбоку с отскоком на занявших позицию игроков в посте.

