

# Техника передач мяча в баскетболе

---

ВЫПОЛНИЛА:

НИКОЛАШВИЛИ ДИАНА

ГРУППА: Одл 01-20

# Определение

---

Передача мяча в баскетболе — это фундаментальное умение, которое регулярно должны практиковать игроки.

# Виды

---

Передача от груди двумя руками

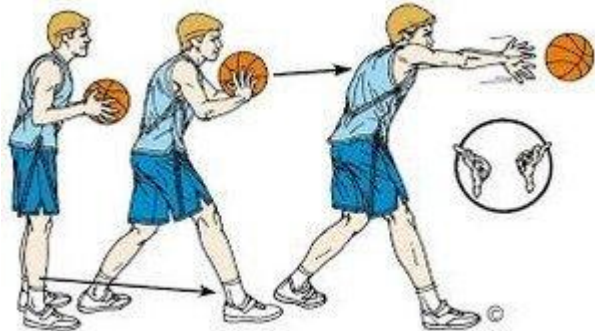
Пас с отскоком об площадку

Из-за головы

# Передача от груди

---

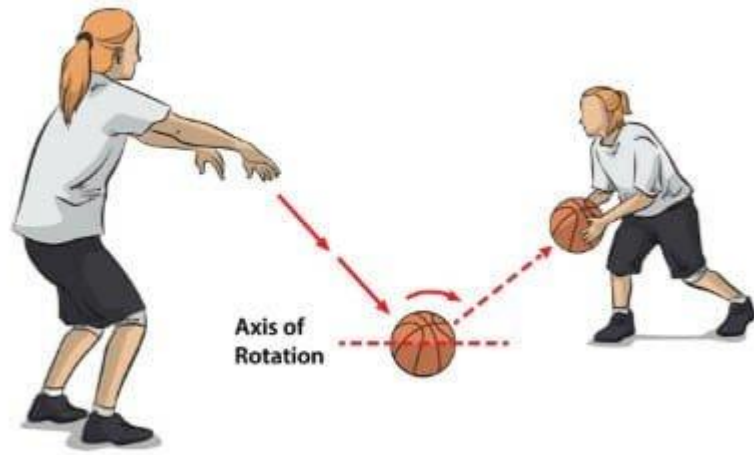
Это самый распространенный и самый эффективный пас в баскетболе. Его можно использовать в большинстве различных ситуаций и мест на игровой площадке. Чтобы выполнить передачу от груди равномерно положите руки по обе стороны мяча и расставьте пальцы рук (большие пальцы смотрят в сторону груди). Мяч держим около груди и чтобы отдать пас партнёру полностью вытяните руки вперёд, выталкивая таким образом игровой снаряд в сторону партнёра. При этом ладони рук разворачиваются и смотрят друг на друга внешней стороной, а большие пальцы направлены вниз.



# Передача с отскоком

---

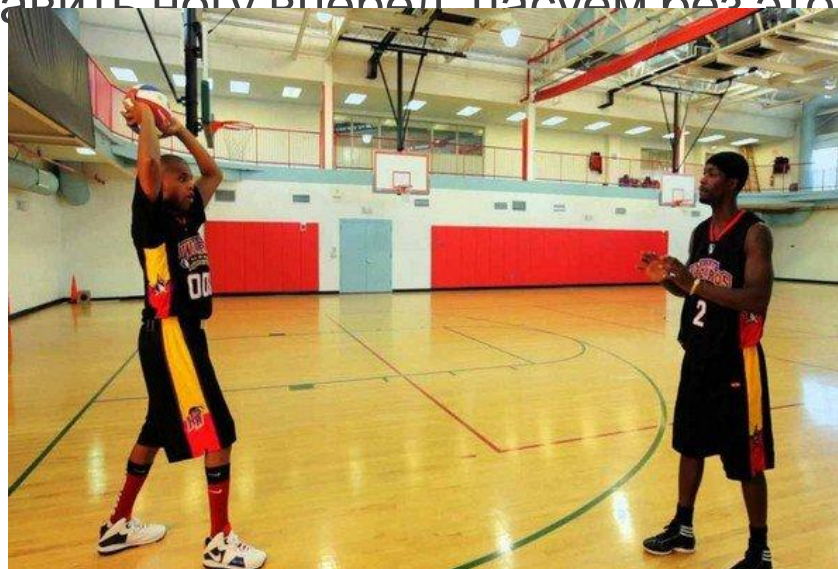
Чтобы выполнить такой пас необходимо проделать все те же действия, что и при передаче от груди, только направлять мяч к партнёру нужно с ударом об пол. Также, если есть время, делается шаг вперёд и бросаете мяч примерно на расстояние  $2/3$  от партнёра, чтобы он прилетел ему выше колен в район талии. Для точности паса нужно попрактиковаться, так как новички часто ударяют мяч не в положенном месте и он летит не точно.



# Передача из-за головы

---

Данный вид паса применяется в ситуациях, когда игрока загоняют в затруднительное положение и больше ничего не остаётся сделать, как отдать мяч партнёру таким способом. Для выполнения нужно положить руки по бокам мяча, растопырив пальцы, затем поднять мяч за голову и выпрямив руки и сделав шаг вперёд в намеченное место передачи выпустить игровой снаряд из рук (если обстановка не позволяет выставить ногу вперёд, пасуем без этого действия).



# Передача мяча сбоку

---

**Передача одной рукой сбоку** сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.



Рис. 41. Передача одной рукой сбоку

# фазы

---

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслаблено опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи).



# 10 советов по выполнению баскетбольного паса

---

Сделайте один маленький шаг навстречу игроку, которому передаёте мяч. Это повысит точность.

Делайте пас как можно дальше от чужого оборонца во избежание перехвата.

Доставляйте мяч партнёру выше талии и ниже плеч для удобного приёма.

Убедитесь, что в последний момент прощания с мячом он выскальзывает из пальцев рук, а не с ладоней.

Следите за обстановкой на поле, оценивая расположения противников на корте и своих игроков.

При дриблинге смотрите на площадку, а не на мяч.

Когда отдаёте передачу от груди, обязательно разворачивайте запястье в конце.

Используйте максимальную скорость паса, но без ущерба точности.

Передача мяча должна быть одновременно чёткой и точной, доставлена не слишком мягко и не слишком жёстко. Сделайте так, чтобы партнёр не имел трудностей при приёме.

Обманная передача имеет место быть, когда вы точно уверены, что соперник не перехватит её и начнёт ответную атаку.