

ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

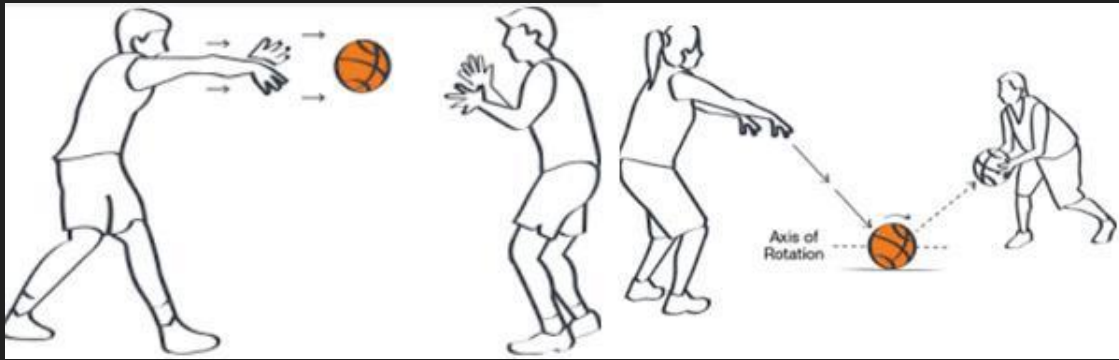
Дикова Арина

студентка группы

ОДЛ 01-20

ПЕРЕДАЧА

Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



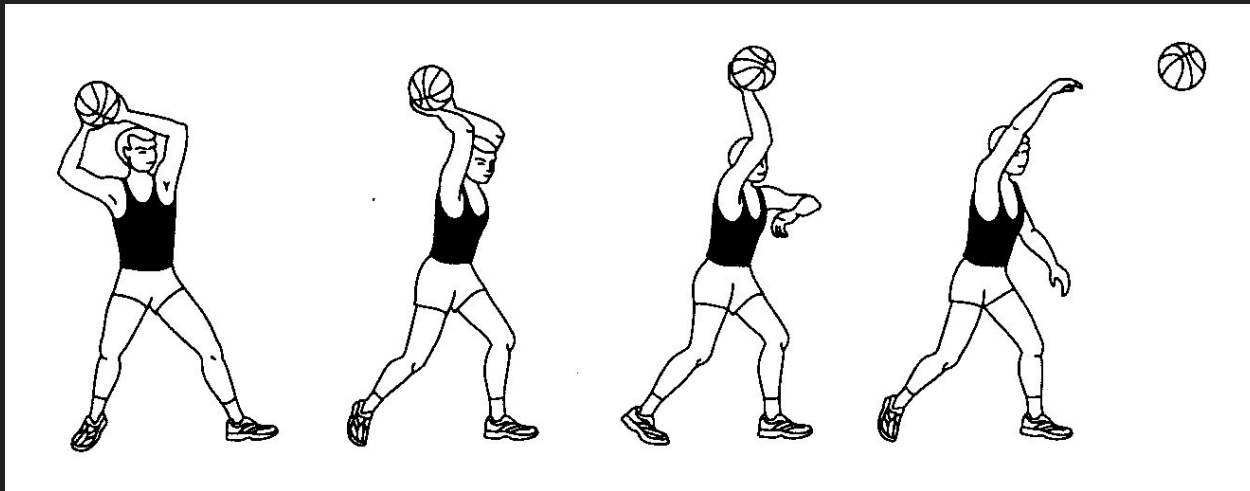
ВИДЫ ПЕРЕДАЧ

- пас от груди,
- пас от плеча,
- пас из-за головы,
- пасы снизу
- сбоку
- из рук в руки
- и другие



ПЕРЕДАЧА НАД ГОЛОВОЙ

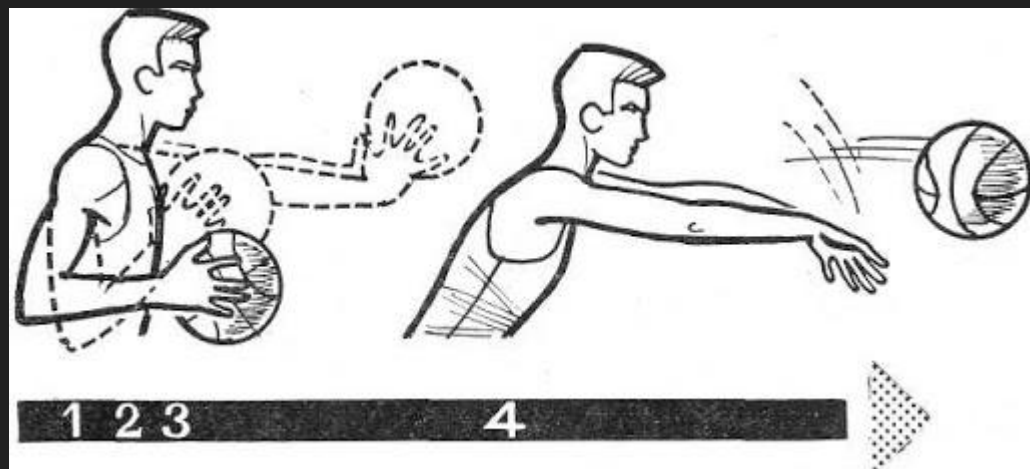
При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.



ПЕРЕДАЧА ОТ ГРУДИ

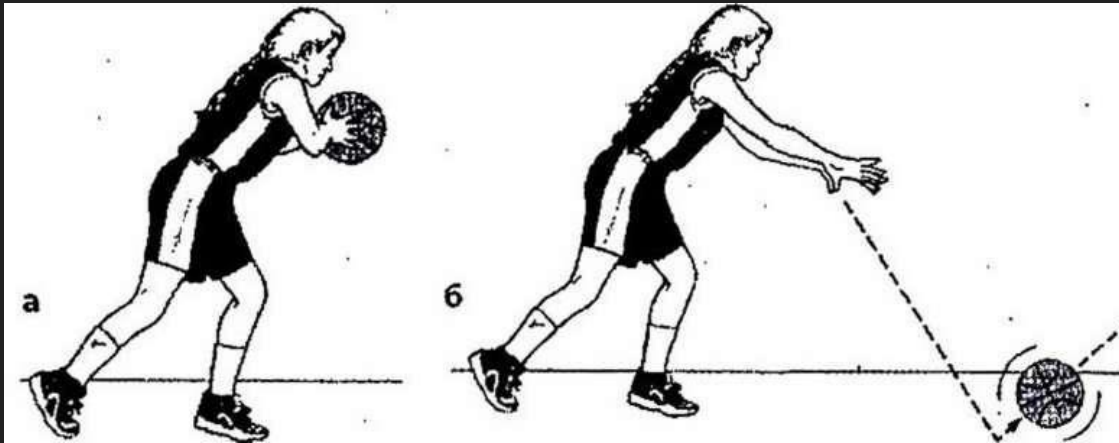
Передача от груди — наиболее распространённый и эффективный способ быстро передать мяч партнёру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника.

Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.



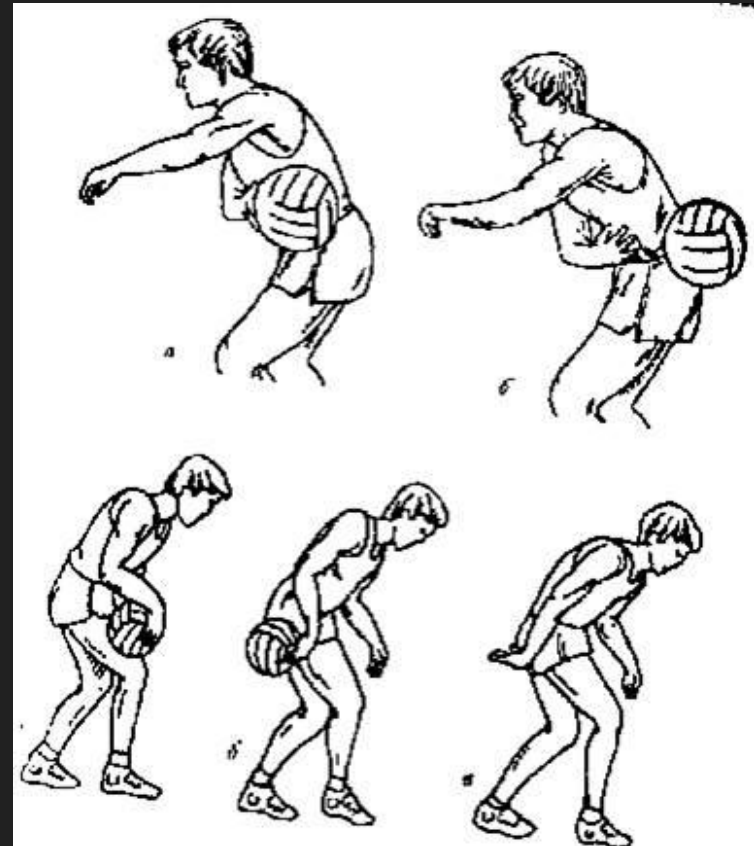
ПЕРЕДАЧА С ОТСКОКОМ

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнёра. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.



ПЕРЕДАЧА ИЗ-ЗА СПИНЫ

Передача, при которой передающий берёт мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.



«СКРЫТАЯ» ПЕРЕДАЧА

Существуют также «скрытые» передачи, которые используются в условиях активной защиты соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников нужно решить, какой именно способ передачи мяча использовать.

