

ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ

Шкуровой Дарьи

СЭЗ-01-20

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

- Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
- Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.
- Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч

КАК И В ЛОВЛЕ МЯЧА, ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ
РАЗЛИЧАЮТ ТРИ ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ
ДВИЖЕНИЯ:
ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ, ОСНОВНУЮ
И ЗАВЕРШАЮЩУЮ.

- Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника, - передача мяча двумя руками от груди.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА

- Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

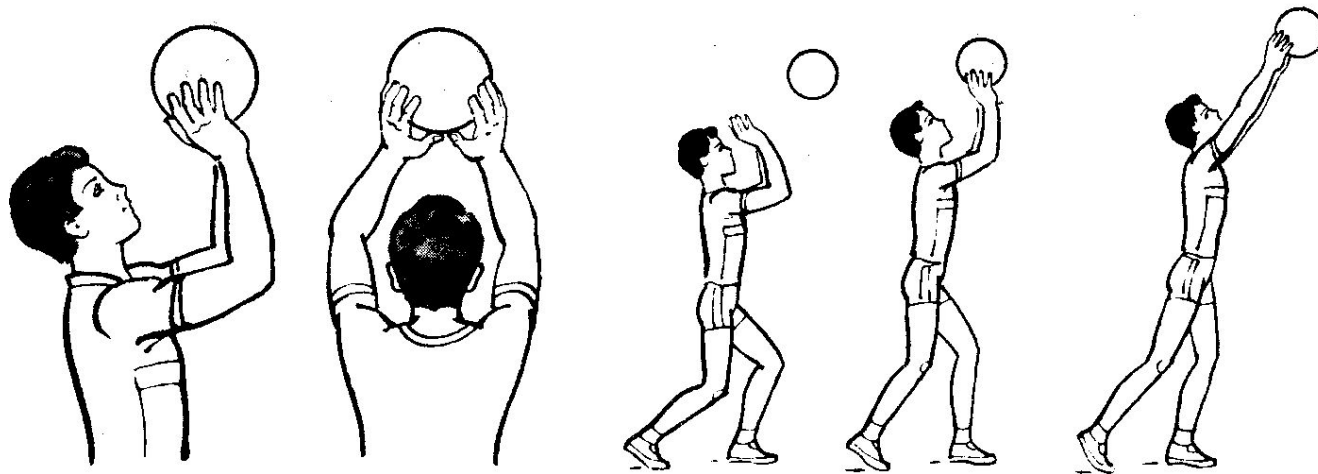
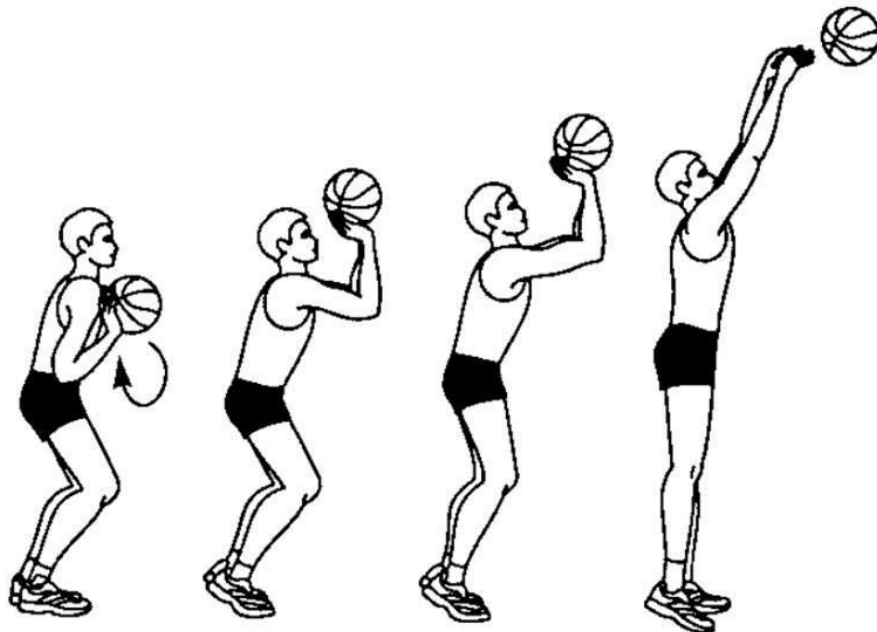


Рис. 3

ОСНОВНАЯ ФАЗА:

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



ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФАЗА:

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

ВЫПОЛНЯЯ ПЕРЕДАЧУ ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, НУЖНО ПОМНИТЬ:

- не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены;
- движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлестко;
- ловлю мяча и последующую передачу нужно делать слитно, без паузы, без лишних движений.

Способы передачи мяча

Передача может быть выполнена различными способами.

Их делят на две большие группы:

- передачи двумя руками;
- передачи одной рукой.

По траектории полета мяча

передача может быть:

прямой, навесной и с отскоком.

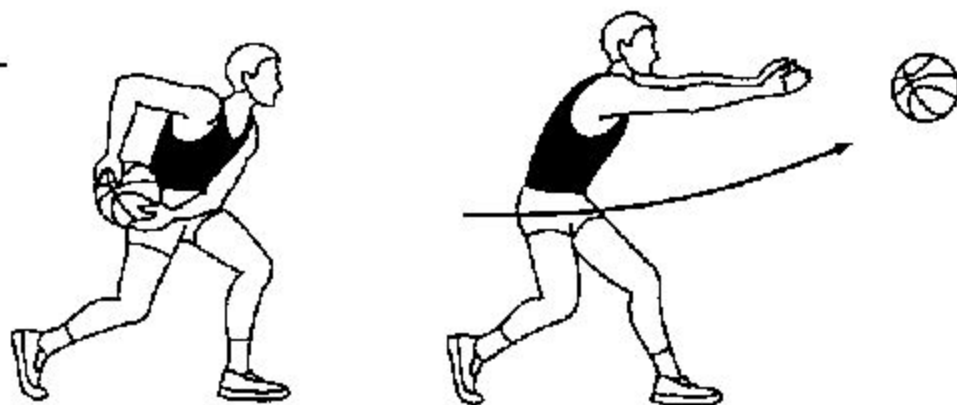
А



Передача одной рукой от плеча

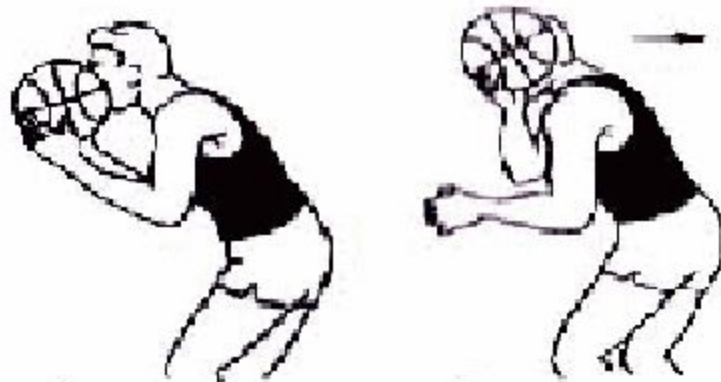
Основные способы передачи мяча

- - пас от плеча;
 - - пас от груди;
 - - пас из-за головы;
 - - пасы снизу, сверху
 - - пас сбоку,
 - - из рук в руки.
- А

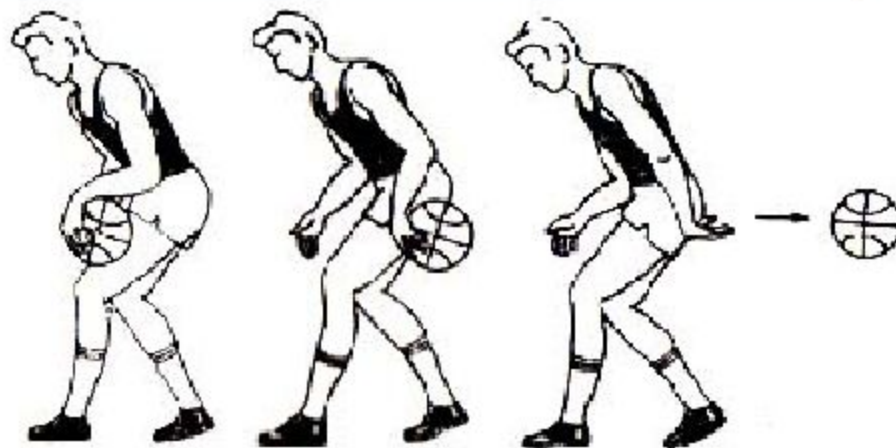


Передача двумя руками снизу

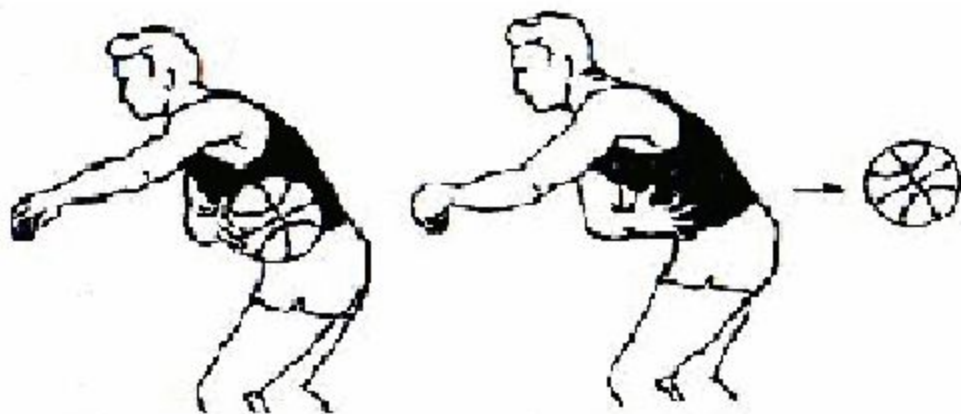
Скрытые передачи в баскетболе



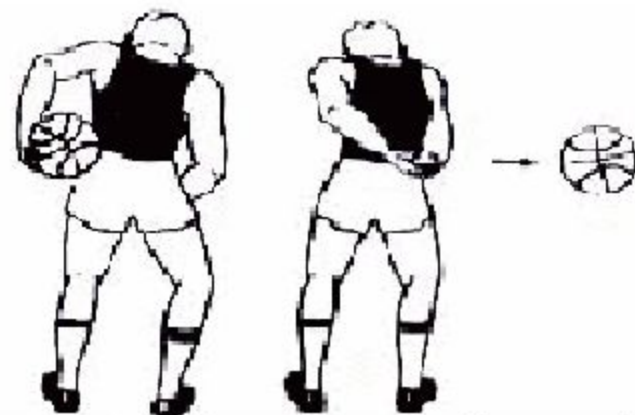
Передача одной рукой над плечом



Передача одной рукой назад снизу



Передача одной рукой назад из-за руки



Передача одной рукой из - за спины