

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

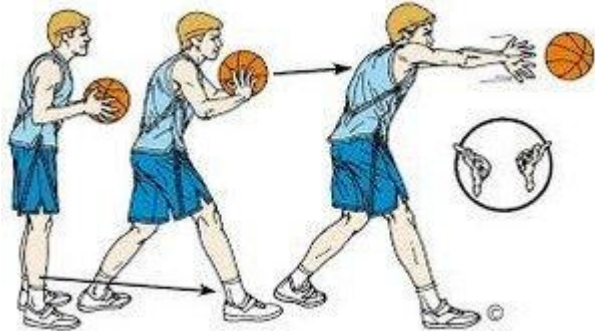
Передача от груди двумя руками

Пас с отскоком об площадку

Из-за головы

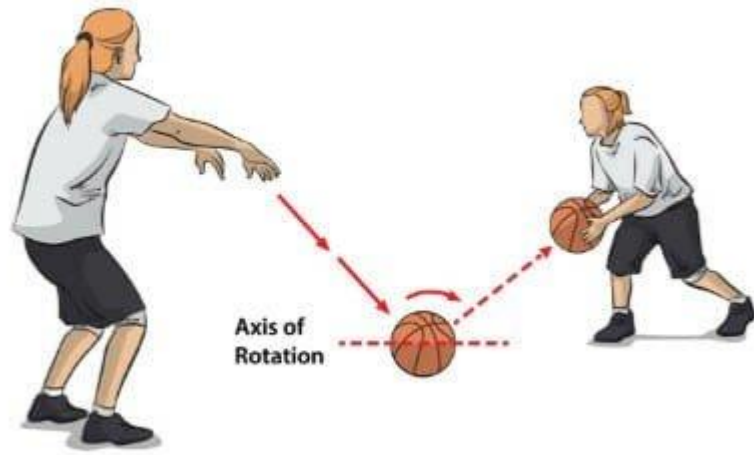
Передача от груди

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.



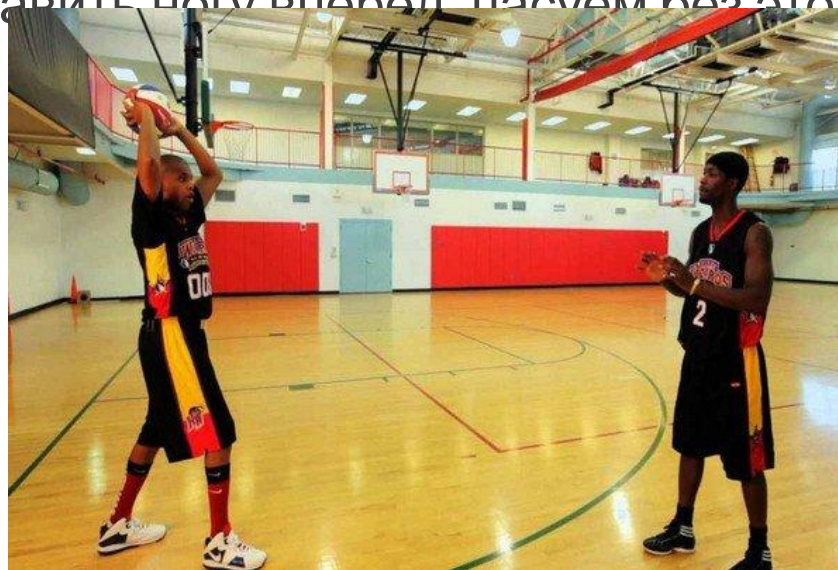
Передача с отскоком

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).



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.