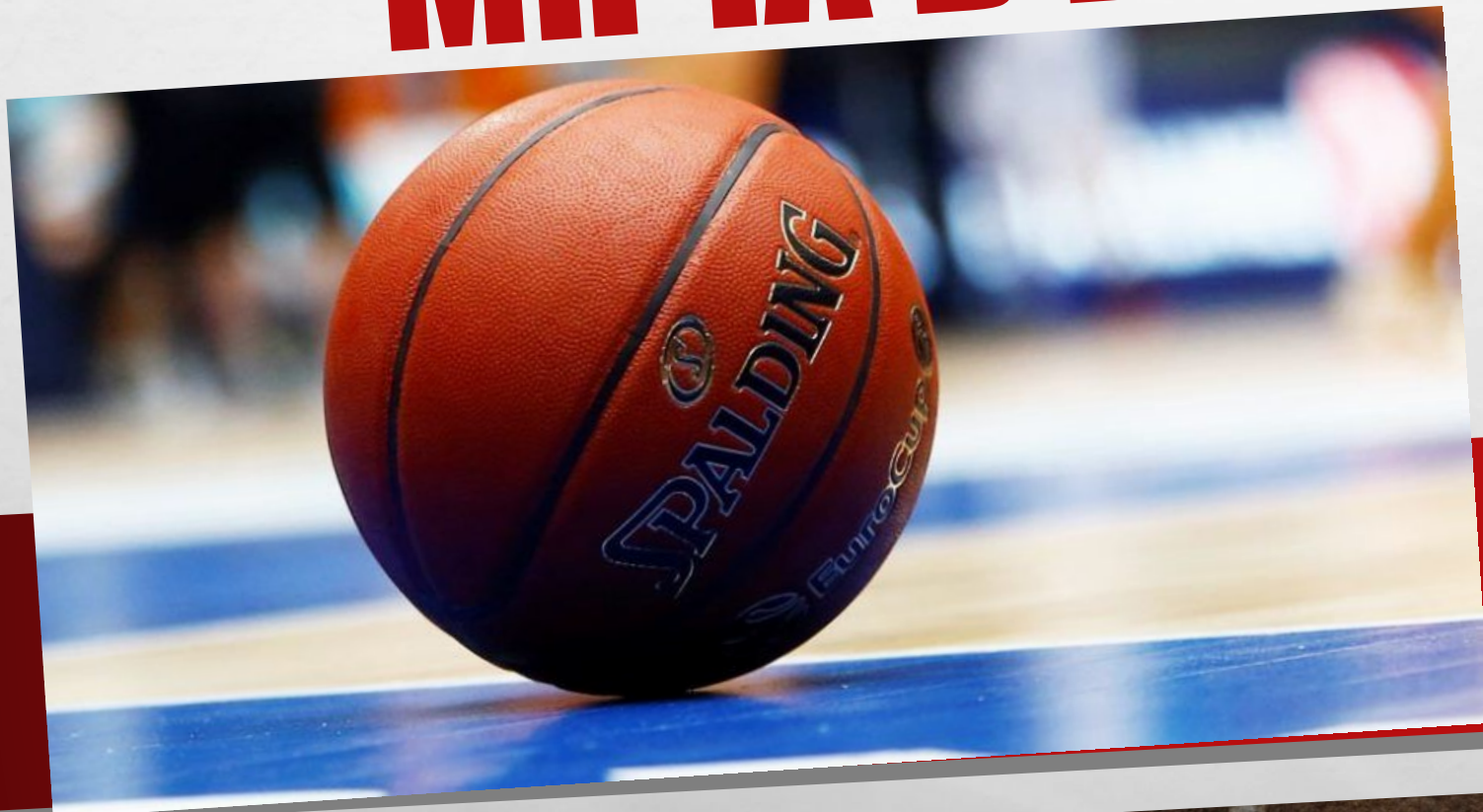


ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ



ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТ
ГРУППЫ БО1-20
СЫЧЁВА ДАРЬЯ

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

- **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. РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ ПЕРЕДАЧА (АНГЛ. ASSIST) — ПАС НА ИГРОКА, ВПОСЛЕДСТВИИ ПОРАЗИВШЕГО КОЛЬЦО СОПЕРНИКА. РЕЗУЛЬТАТИВНАЯ ПЕРЕДАЧА УЧИТЫВАЕТСЯ В ФИНАЛЬНОМ ПРОТОКОЛЕ. ПАСУЮЩИЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА ТОЧНОСТЬ, СВОЕВРЕМЕННОСТЬ, БЫСТРОТУ ПЕРЕДАЧИ, ЕЁ НЕОЖИДАННОСТЬ ДЛЯ СОПЕРНИКОВ И ЗА УДОБСТВО ОБРАБОТКИ МЯЧА. УВЕРЕННОСТЬ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА — ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ФАКТОР. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА: «НЕ УВЕРЕН — НЕ ОТДАВАЙ» И «ВИНОВАТ ДАЮЩИЙ». ИГРОК, ПЕРЕДАЮЩИЙ МЯЧ, ОТВЕЧАЕТ ЗА ТО, ЧТОБЫ МЯЧ ДОШЁЛ ДО АДРЕСАТА, В 95 % СЛУЧАЕВ ПЕРЕХВАТОВ И ПОТЕРЬ ВИНОВАТ ПАСУЮЩИЙ**

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



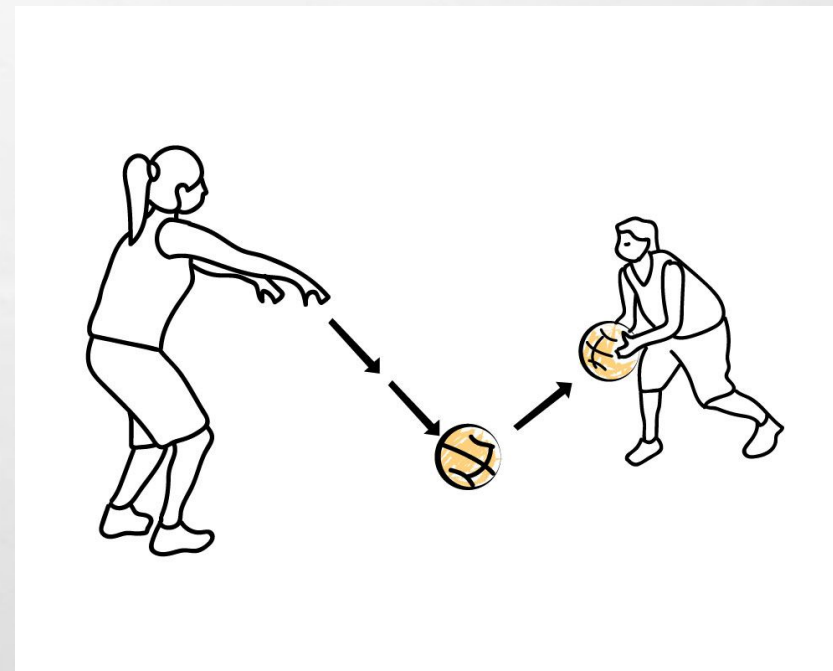
ПЕРЕДАЧА ИЗ-ЗА СПИНЫ

- **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.**



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.**



НАД ГОЛОВОЙ

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СЛЕДУЮЩЕЕ: МЯЧИК НАХОДИТСЯ В ОПУЩЕННОЙ РУКЕ, И КРЕПКО ПРИЖАТ К ПРЕДПЛЕЧЬЮ. СПОРТСМЕН ВСТАЁТ ЛЕВЫМ БОКОМ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ПАРТНЁРУ. НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ: ПРАВАЯ — ОПОРНАЯ, ЛЕВАЯ — ПОСТАВЛЕНА НА НОСОК. РУКА СО СНАРЯДОМ ПОДНИМАЕТСЯ ДО ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, СЛЕГКА ОТВОДИТСЯ НАЗАД, СГИБАЕТСЯ В ЛОКТЕ, ЗАТЕМ РЕЗКО РАЗГИБАЕТСЯ. ПРОИЗВОДИТСЯ СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ БРОСОК, ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО КИСТЬ ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ТОЧНО НАД ГОЛОВОЙ БАСКЕТБОЛИСТА.



ПЕРЕДАЧА СНИЗУ

- **СНАРЯД ДЕРЖИТСЯ ОБЕИМИ РУКАМИ, ПАЛЬЦЫ РАССТАВЛЕНЫ. НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ЛЕВАЯ ВЫНОСИТСЯ ВПЕРЁД ПРИМЕРНО НА ПОЛШАГА. КОЛЕНИ СЛЕГКА СОГНУТЫ. ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ ОТВОДЯТСЯ НАЗАД (СО СНАРЯДОМ В ЛАДОНИ — ВЫТЯНУТА, ВТОРАЯ — СОГНУТА В ЛОКТЕ). ТЕЛО НАКЛОНЯЕТСЯ ВПЕРЁД, НО НЕ СЛИШКОМ СИЛЬНО. РУКИ СО СНАРЯДОМ ПРОХОДЯТ МИМО ПРАВОГО БЕДРА. ЛЕВАЯ НОГА ЕЩЁ БОЛЬШЕ ВЫДВИГАЕТСЯ ВПЕРЁД, И КАК ТОЛЬКО КАСАЕТСЯ ПОЛА, НА НЕЁ ПЕРЕНОСИТСЯ ВЕС ТЕЛА. РЕЗКИМ ДВИЖЕНИЕМ КИСТЕЙ МЯЧИК ВЫБРАСЫВАЕТСЯ В СТОРОНУ ПАРТНЁРА. БАСКЕТБОЛИСТ ВЫПРЯМЛЯЕТСЯ И ПРОДОЛЖАЕТ ИГРУ. ТАКИЕ БРОСКИ ЭФФЕКТИВНЫ НА КОРОТКОМ РАССТОЯНИИ 4—6 м И В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СНАРЯД ПОЙМАН НА УРОВНЕ КОЛЕН ИЛИ ПОДНЯТ С ПОЛА.**



СКРЫТАЯ ПЕРЕДАЧА

- **С ЕЁ ПОМОЩЬЮ МОЖНО ЗАПУТАТЬ ЗАЩИТУ СОПЕРНИКА И ОНА ОСОБО ЭФФЕКТИВНА, КОГДА ПАС ПРОИСХОДИТ В ДВИЖЕНИИ ПРИ ДРИБЛИНГЕ. ЗАЧАСТУЮ ТАКОЙ ПАС ИСПОЛЬЗУЕТ РАЗЫГРЫВАЮЩИЙ. ОН ЧРЕЗВЫЧАЙНО СЛОЖЕН И В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ. ПЕРЕДАЧУ ТРУДНО ИСПОЛНИТЬ, ПОТОМУ ЧТО ИГРОКУ НУЖНО СМОТРЕТЬ В ОДНОМ НАПРАВЛЕНИЕ, А МЯЧ БРОСАТЬ В ДРУГУЮ ТОЧКУ. СИТУАЦИЯ УСЛОЖНЯЕТСЯ СКОРОСТЬЮ ДВИЖЕНИЯ ИГРОКА И КОЛИЧЕСТВОМ РЯДОМ НАХОДЯЩИХСЯ С НИМ ПРОТИВНИКОВ. ОТДАВАТЬ ТАКОЙ ПАС НУЖНО ПО СИТУАЦИИ: ОДНОЙ РУКОЙ, ДВУМЯ, С ОТСКОКОМ ЛИБО ДРУГИМ СПОСОБОМ.**



ПАС ЗА СПИНОЙ

- **ТАКАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА В БАСКЕТБОЛЬНОМ МАТЧЕ ЗАСТАВИТ ПУБЛИКУ ПОДНЯТЬСЯ СО СВОИХ МЕСТ И ПОБЛАГОДАРИТЬ ЕЁ АВТОРА ГРОМКИМИ АПЛОДИСМЕНТАМИ. С ЭТИМ ТИПОМ ПАСА ЕСТЬ ПРОБЛЕМКА И НЕ КАЖДЫЙ ИГРОК СМОЖЕТ ЕГО ВЫПОЛНИТЬ КАЧЕСТВЕННО, ОСОБЕННО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ ТАКУЮ ПЕРЕДАЧУ НОВИЧКАМ. ЗАЧАСТУЮ ПАС ЗА СПИНОЙ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА БОЛЬШОЙ СКОРОСТИ, КОГДА ДВА НАПАДАЮЩИХ ВЫХОДЯТ НА ОДНОГО ЗАЩИТНИКА, И КОГДА СОПЕРНИК ИДЁТ АТАКОВАТЬ ТОГО, КТО С МЯЧОМ, ТОТ ОТДАЁТ ИГРОВОЙ СНАРЯД ПАРТНЁРУ. НА КАРТИНКЕ НИЖЕ НАГЛЯДНО ПОКАЗАНО, КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДАННАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

