

Техника передач мяча в баскетболе

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА

ГРУППЫ ОДЛ01-20
КАРЕТНИКОВА АНАСТАСИЯ

Что такое баскетбол?

Баскетбол — командный вид спорта. Из этого следует, что все члены команды должны быть вовлечены в процесс игры и работать, как один единый механизм. Одним из основных навыков в баскетболе является передача, которую, кстати, многие недооценивают и уделяют мало времени на тренировках на её усовершенствование.



Что такое ловля?

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, т. к. центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.



Фазы передачи мяча.

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 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.

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда ему придают поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

Какие бывают виды передач в баскетболе?

Передача мяча в баскетболе — это фундаментальное умение, которое регулярно должны практиковать игроки. Командам, которые полагаются на мастерство отдельных членов команды, будет трудно набрать много очков, играя против хорошо защищающегося противника. В баскетболе передачи можно классифицировать на:

1. По воздуху
2. С ударом об пол

Также разделяют передачи:

3. Одной рукой
4. Двумя руками



Но основной классификацией на ВИДЫ являются следующий тип:

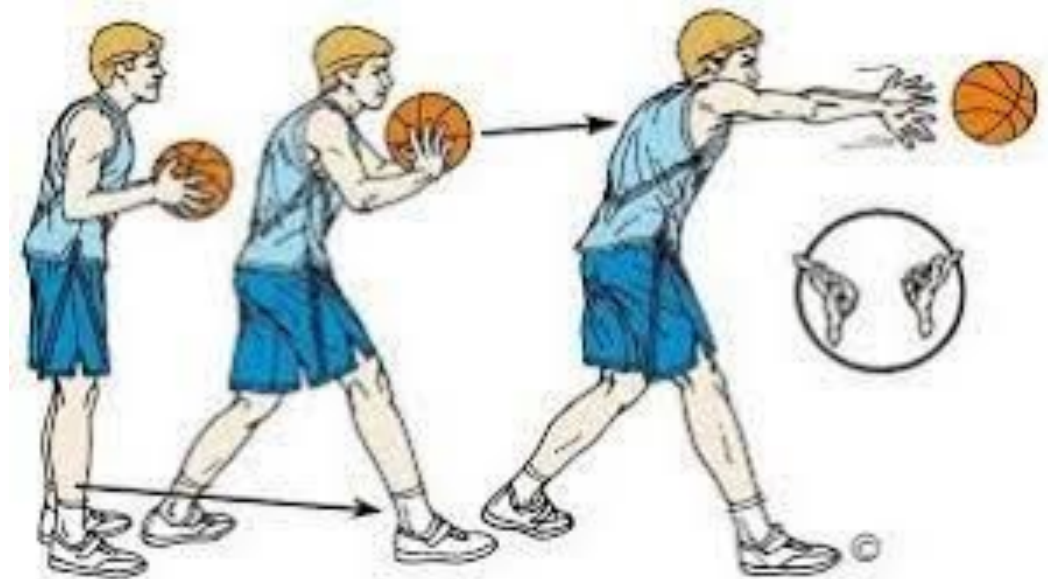
1. Передача от груди двумя руками
2. Пас с отскоком об площадку
3. Из-за головы
4. Другие типы: сбоку, снизу, из рук в руки, от плеча, бейсбольный пас, из-за спины, скрытая, в движении.



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.

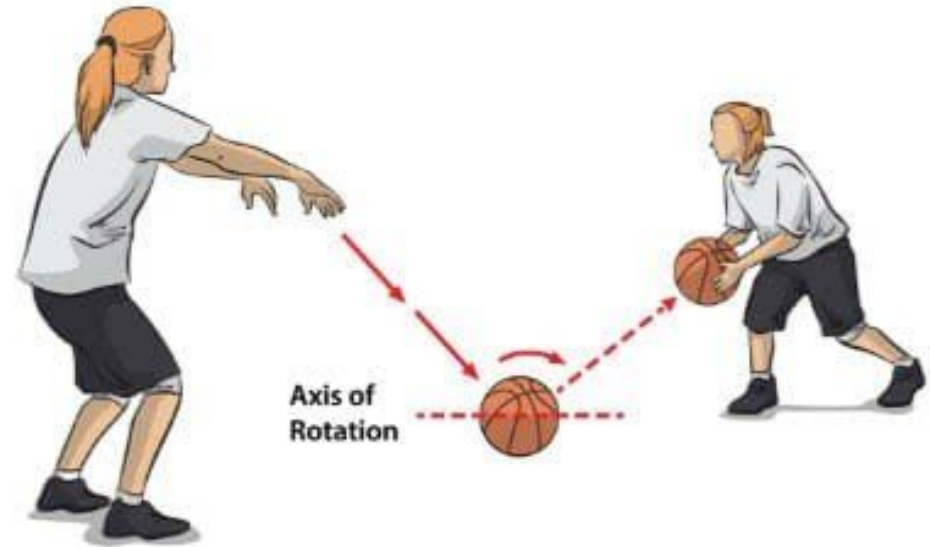
Если ситуация позволяет, попробуйте сделать шаг одной ногой вперёд к партнёру, которому собираетесь сделать пас. В идеале нужно бросить мяч партнёру так, чтобы он попал чуть ниже груди — в таком случае игроку будет само удобно принимать.



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 $\frac{2}{3}$ 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.

Не стоит забывать, что передача мяча с отскоком выполняется медленнее, чем от груди по воздуху, что даёт возможность чужим баскетболистам сделать перехват. Поэтому такую доставку мяча необходимо выполнять с осторожностью, рассчитывая время и место полёта мяча.



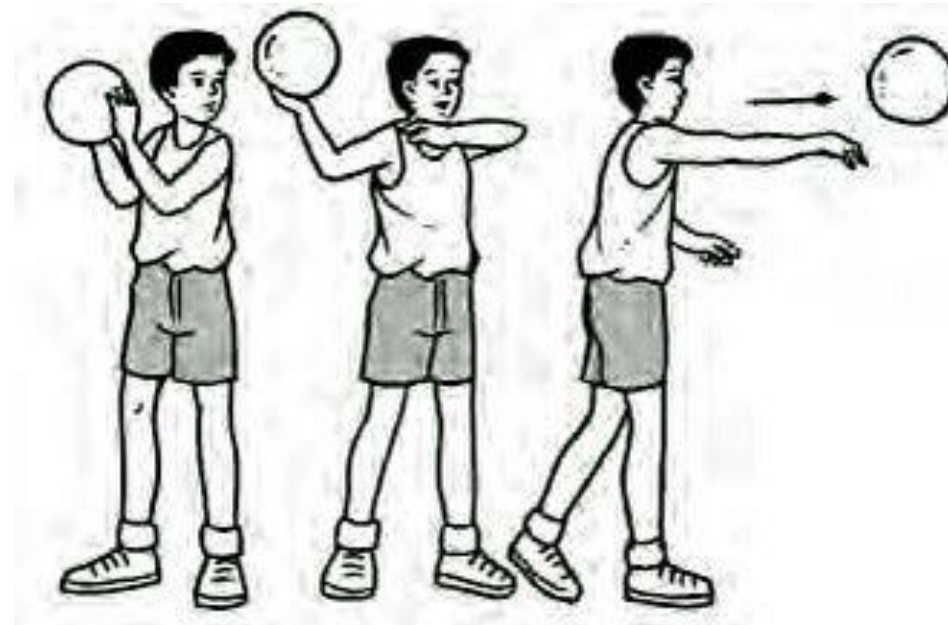
Передача из-за головы

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).



Бейсбольный пас.

Этот вариант используют в редких случаях, когда необходимо быстро совершить длинный пас, например, со своей половины площадки на чужую. Передача похожа на бросок бейсболиста при броске. Чтобы сделать такой пас нужно сначала двумя руками взять мяч и расположить его возле плеча около уха. Корпус тела полу развёрнут. Затем одной рукой совершаете выталкивающее движение: рука должна идти за шаром, вытягиваясь во всю длину, а последнее касание совершается кончиками пальцев.



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 направлении, 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!

