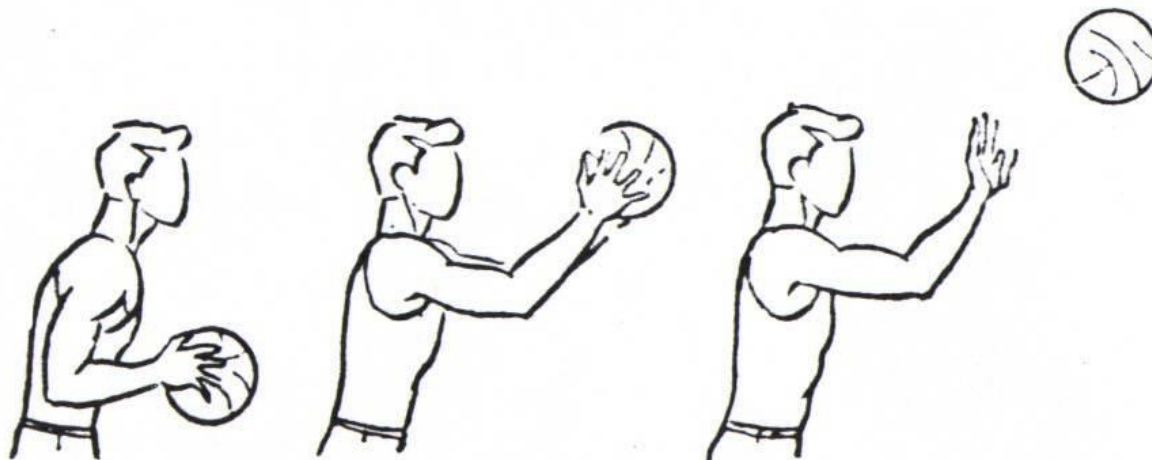


Техника передач мяча в баскетболе

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Передача

- ▶ Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого целенаправленного взаимодействия баскетбол



Способы передачи мяча

- ▶ 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.



Правила передачи мяча

- ▶ Быстрота и точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Основные 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.

Что не нужно делать при передаче мяча

- ▶ 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 н без лишних движений.



эз паузы,

Методика обучения передачи мяча.

- ▶ Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.