

# Техника передач мяча в баскетболе

подготовила: Дерябина  
Екатерина  
Группы К01-20

**Передача мяча (пас)** — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.

### Техника передачи мяча в баскетболе

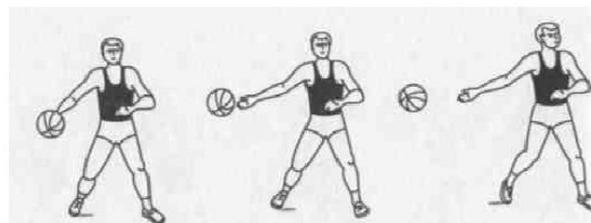
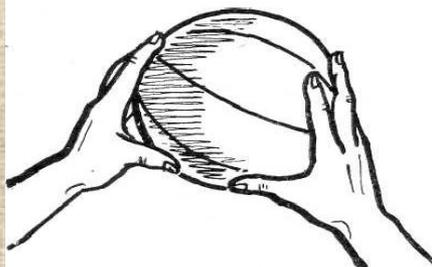
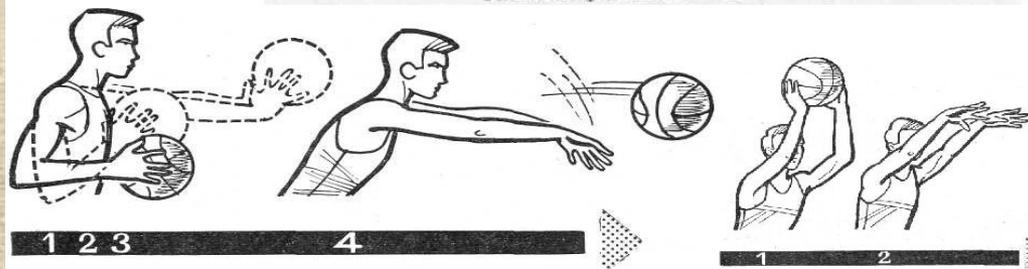


Рис. 70. Передача одной рукой сбоку



# 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:

- По воздуху
- С ударом об пол

Также разделяют передачи:

- Одной рукой
- Двумя руками

# Но основной классификацией на виды являются следующий тип:

Передача от груди двумя руками

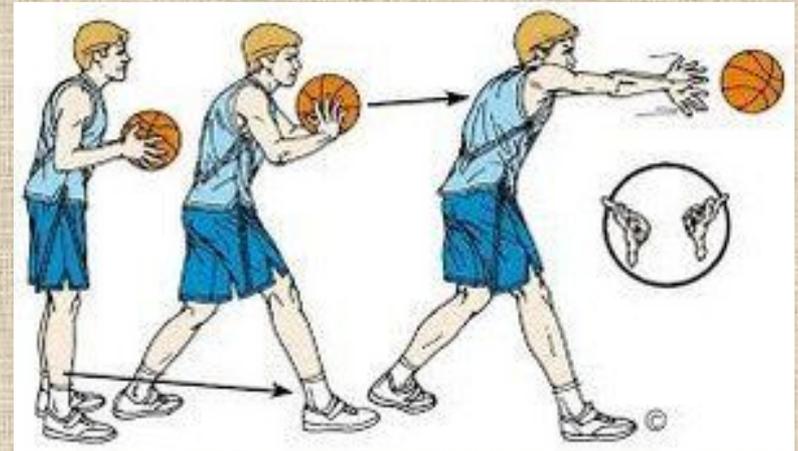
Пас с отскоком об площадку

Из-за головы

Другие типы: сбоку, снизу, из рук в руки, от плеча, бейсбольный пас, из-за спины, скрытая, в движении.

# Передача от груди

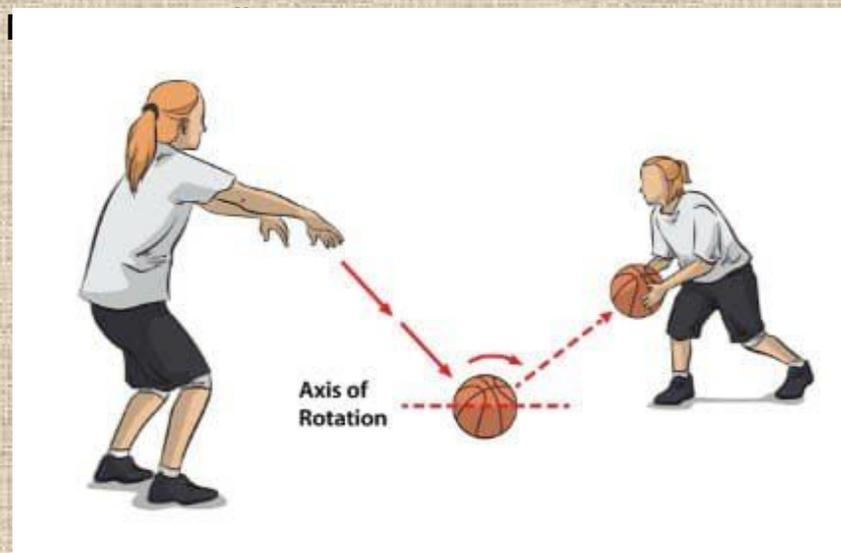
Это самый распространенный и самый эффективный пас в баскетболе. Его можно использовать в большинстве различных ситуаций и мест на игровой площадке. Чтобы выполнить передачу от груди равномерно положите руки по обе стороны мяча и расставьте пальцы рук (большие пальцы смотрят в сторону груди). Мяч держим 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 (см. на картинке).



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 самоудобно 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  $2/3$  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



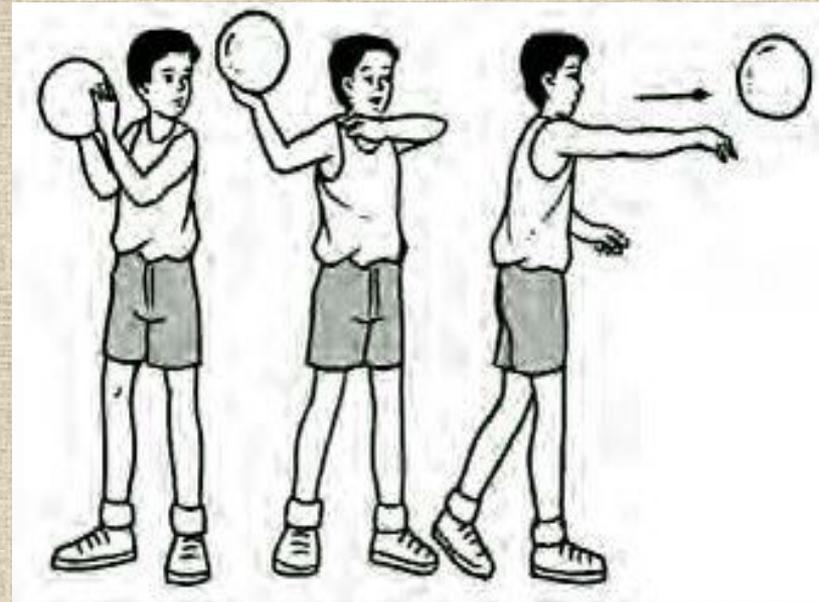
# Передача из-за головы

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, растопыбив 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).



# Другие интересные виды передач

**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.

# 10 советов по выполнению баскетбольного паса

1. Сделайте один маленький шаг навстречу игроку, которому передаёте мяч. Это повысит точность.
2. Делайте пас как можно дальше от чужого оборонца во избежание перехвата.
3. Доставляйте мяч партнёру выше талии и ниже плеч для удобного приёма.
4. Убедитесь, что в последний момент прощания с мячом он выскальзывает из пальцев рук, а не с ладоней.
5. Следите за обстановкой на поле, оценивая расположения противников на корте и своих игроков.
6. При дриблинге смотрите на площадку, а не на мяч.
7. Когда отдаёте передачу от груди, обязательно разворачивайте запястье в конце.
8. Используйте максимальную скорость паса, но без ущерба точности.
9. 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.
10. Обманная передача имеет место быть, когда вы точно уверены, что соперник не перехватит её и начнёт ответную атаку.

# Советы по ловли мяча в

- Покажите бросающему, куда вы хотите получить мяч, вытянув руки, согнутые в локтях, выше талии, расслабив пальцы и расставив их.
- Ваши глаза должны быть сосредоточены на полёте мяча.
- Не начинайте выполнять следующее движение, пока не полностью не поймаете мяч в руки.
- Сделайте движение навстречу мячу, а не ждите пока он долетит.
- При ловле первое соприкосновение должно быть блокирующим — это делается одной чуть выдвинутой вперёд рукой с широко расставленными пальцами, а второй совершается захват мяча.
- Переместите мяч в центр груди и держите его близко к телу.
- Никогда не пытайтесь словить мяч одной рукой. Такое действие качественно могут выполнять только лучшие баскетболисты.
- Перед тем, как поймать игровой снаряд, убедитесь, что пальцы хорошо расслаблены. Слегка согните ноги в коленях, чтобы иметь возможность быстро начать двигаться в любом направлении после приёма мяча.
- Чтобы успешно поймать мяч — нужно хорошо открыться и не дать противнику мешать себе.
- Во время приёма не отвлекайтесь на посторонние шумы, звуки — это всё мешает получить мяч точно в руки.

**Спасибо за внимание.**