

Техника передач мяча в баскетболе

Презентация подготовила студент группы
Б 01-20 Дубова Мария

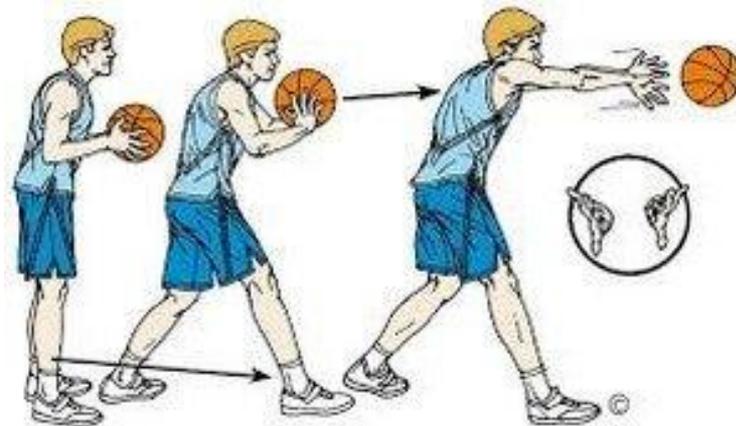
- Баскетбол — командный вид спорт. Из этого следует, что все члены команды должны быть вовлечены в процесс игры и работать, как один единый механизм. Одним из основных навыков в баскетболе является передача, которую, кстати, многие недооценивают и уделяют мало времени на тренировках на её усовершенствование.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

Виды передач в баскетболе

- По воздуху.
- С ударом об пол двумя руками.
- Передача за спиной.
- Передача одной рукой.
- Передача за спиной с отскоком.
- Передача двумя мячами.
- Передача от головы двумя мячами.
- Передача снизу на прямых руках.
- Передача мяча на месте в тройках.
- Передача мяча в тройках двумя мячами.
- Передача мяча в движении.
- Передача мяча в движении в тройках.

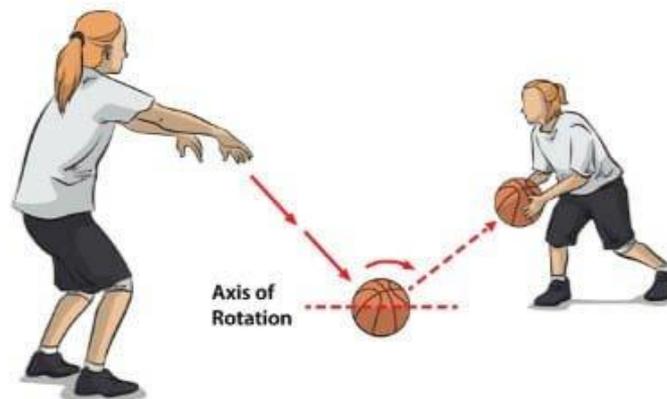
Передача от груди

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.



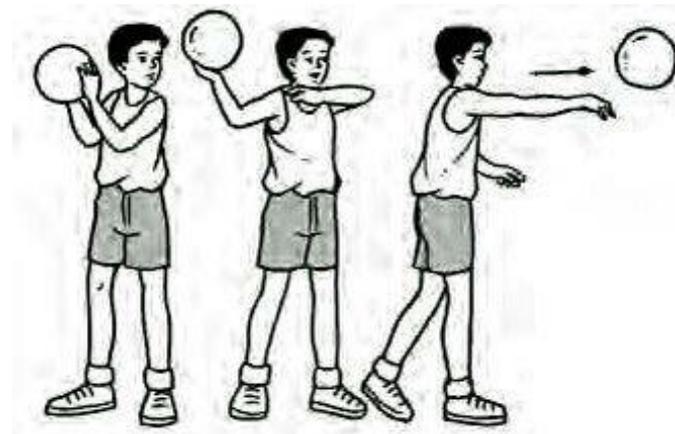
Передача из-за головы

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).



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.

