

Техника передач мяча в баскетболе



Выполнила: студентка ОДЛ 01-20
Куликова Ксения

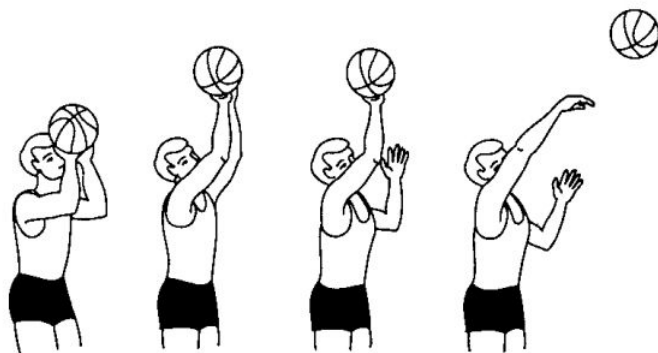
- В баскетболе игроки обеих команд взаимодействуют друг с другом посредством передачи и приёма мяча, вести который можно, только ударяя его о пол ладонью.



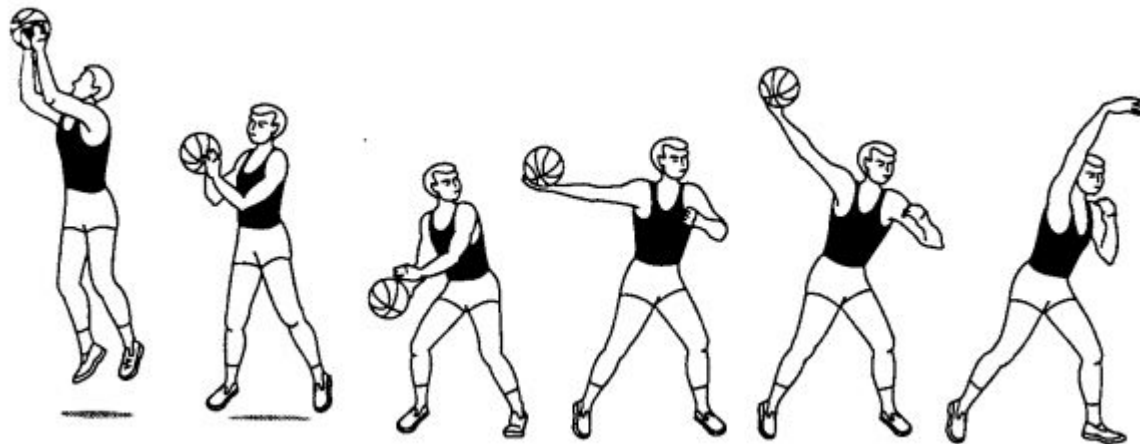
По правилам игры, брать снаряд в руки допускается только в трёх ситуациях: если нужно совершить заброс в корзину соперника, сделать пас партнёру по команде, или принять пас от другого баскетболиста.



- Наиболее распространённый пас в баскетболе совершается от плеча. В исходном положении снаряд свободно лежит на ладони, тело повернуто вполборота по направлению к тому баскетболисту, игроку которому будет передан пас. Ноги слегка расставлены, ступни плотно прижаты к полу. Производится замах путём отведения снаряда назад к плечу. Вес полностью переносится на правую опорную ногу, а левая выставляется вперёд. Вовремя броска баскетболист полностью разворачивается по направлению к партнёру. Рука выпрямляется и резким движением выполняется пас.



- 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.

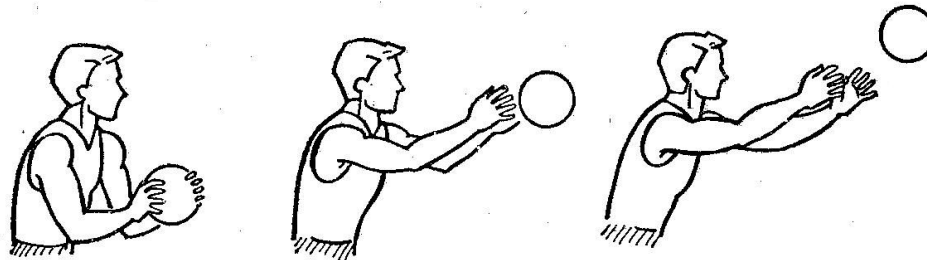


- От плеча с прыжком Исходное положение и техника выполнения движений здесь почти полностью соответствуют пасу от плеча стоя. Несколько усложняется лишь процесс координации движений, так как бросок будет осуществляться в момент нахождения баскетболиста в воздухе.



Во всех способах ловли можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

- **Подготовительная фаза:** если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, ра



Ловля двумя руками

- **Основная фаза:** в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.



- **Завершающая фаза:** после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.



10 советов по выполнению баскетбольного паса

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

Спасибо за внимание

