

# ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ



Выполнила работу: Букина Агния Павловна  
Студентка группы : Б01-20

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

## **Содержание:**

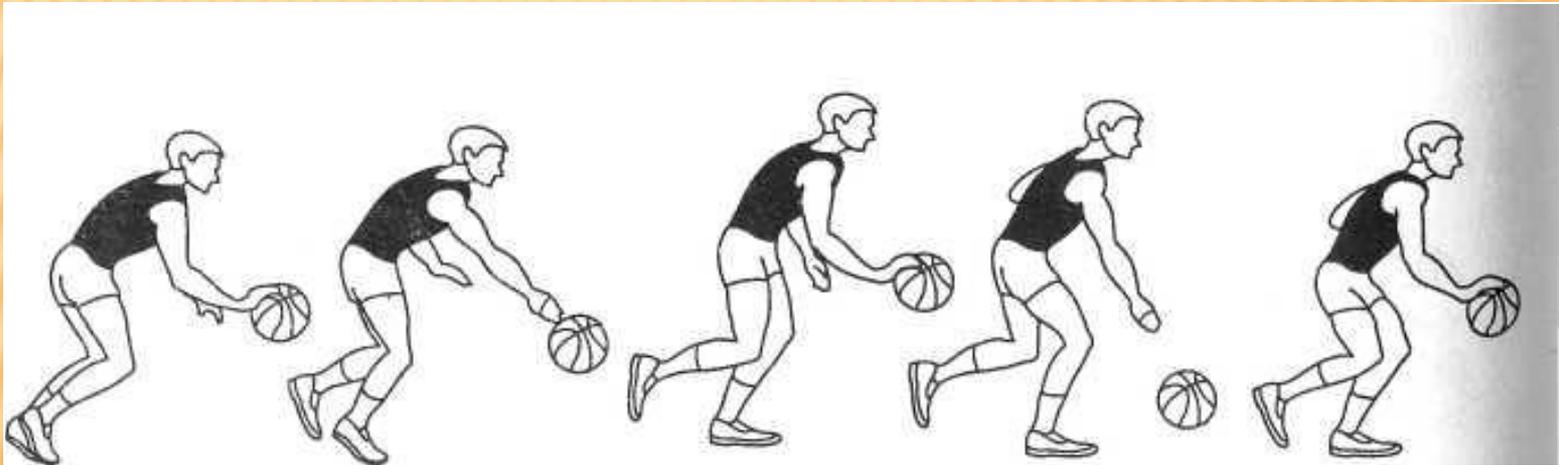
1. Работа с мячом.
2. Передача мяча.
  - Передача двумя руками от груди.
  - Передача двумя руками сверху (над головой).
  - Передача одной рукой от плеча.
  - Передача одной рукой сверху.
  - Передача с отскоком от пола.
  - Передача крюком.
  - Передача за спиной.

## 1. Баскетбол: работа с мячом.

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко.

Как правило, баскетболисту приходится ловить и держать мяч в любом положении и действии, стоя на месте, в прыжке, в движении, на разной высоте. Предотвратить возможность перехвата противником мяча, игрок должен открыться - т.е. выбежать на открытое место или навстречу мячу.

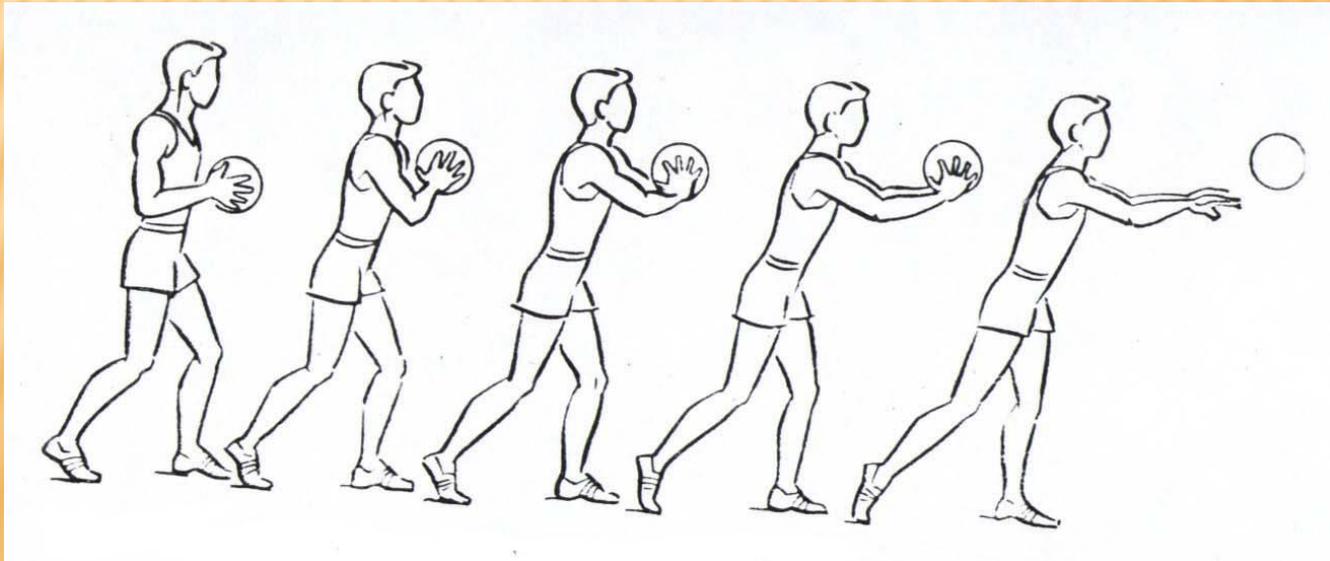


## 2. Баскетбол: Передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

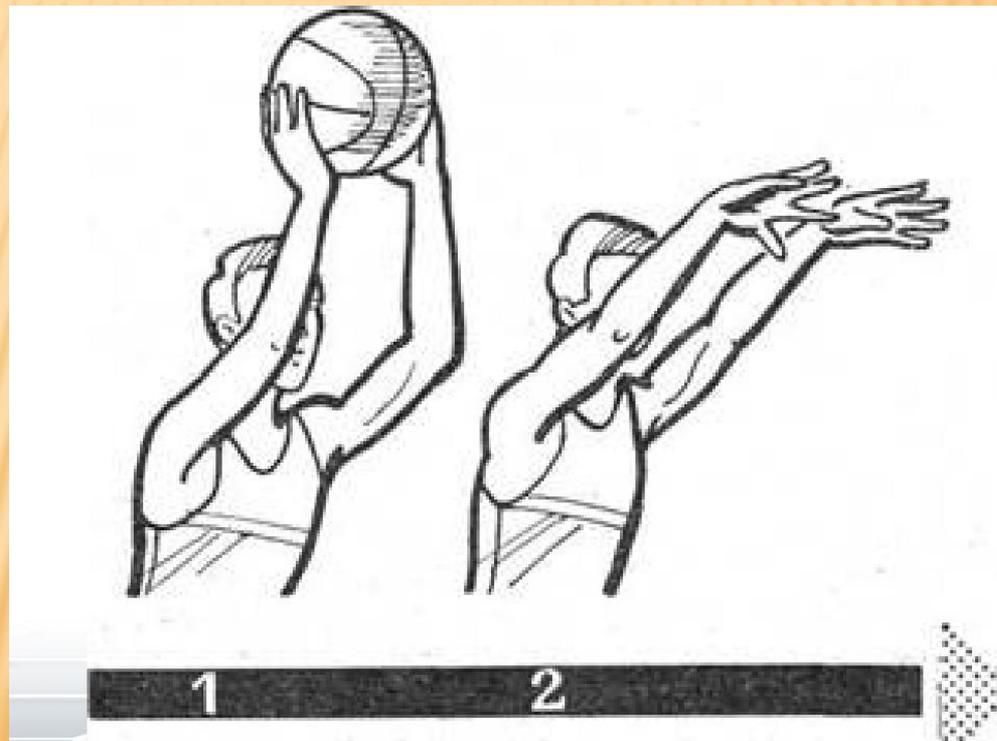
### - Передача двумя руками от груди.

Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придания ему вращения. Как правило с передачей игрок делает шаг вперед или сторону.



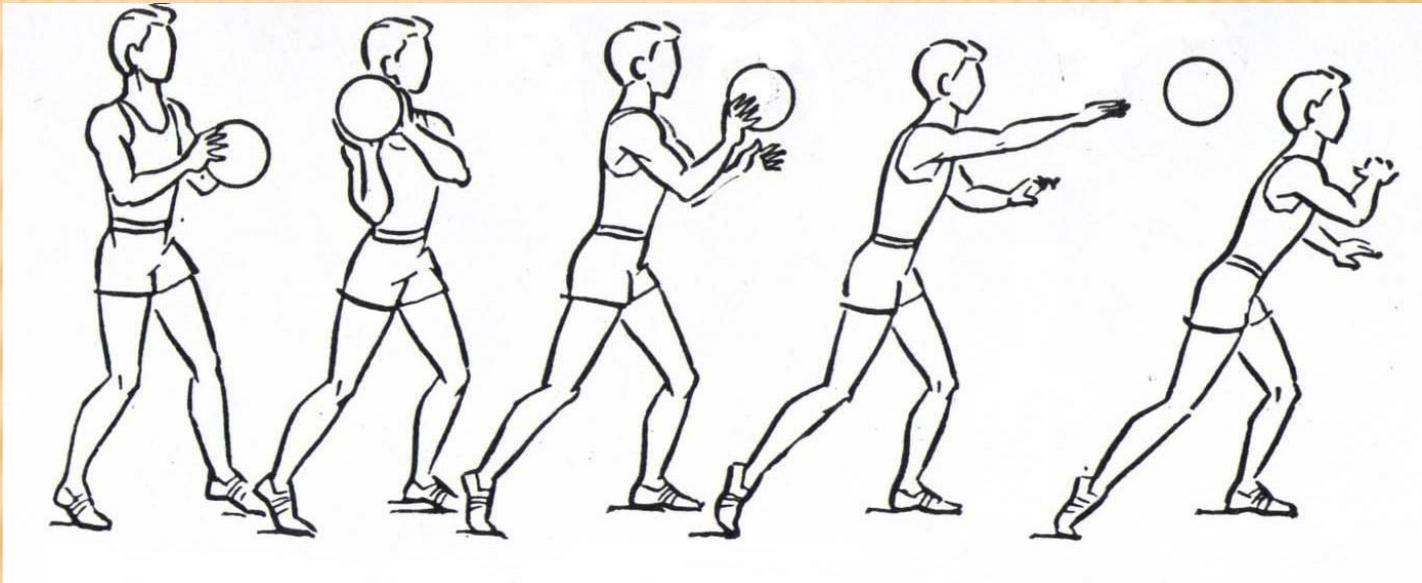
## **-Передача двумя руками сверху (над головой).**

Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центрному игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдаёт выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают вверх, не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают используя движения кистей рук, делая небольшой шаг вперед.



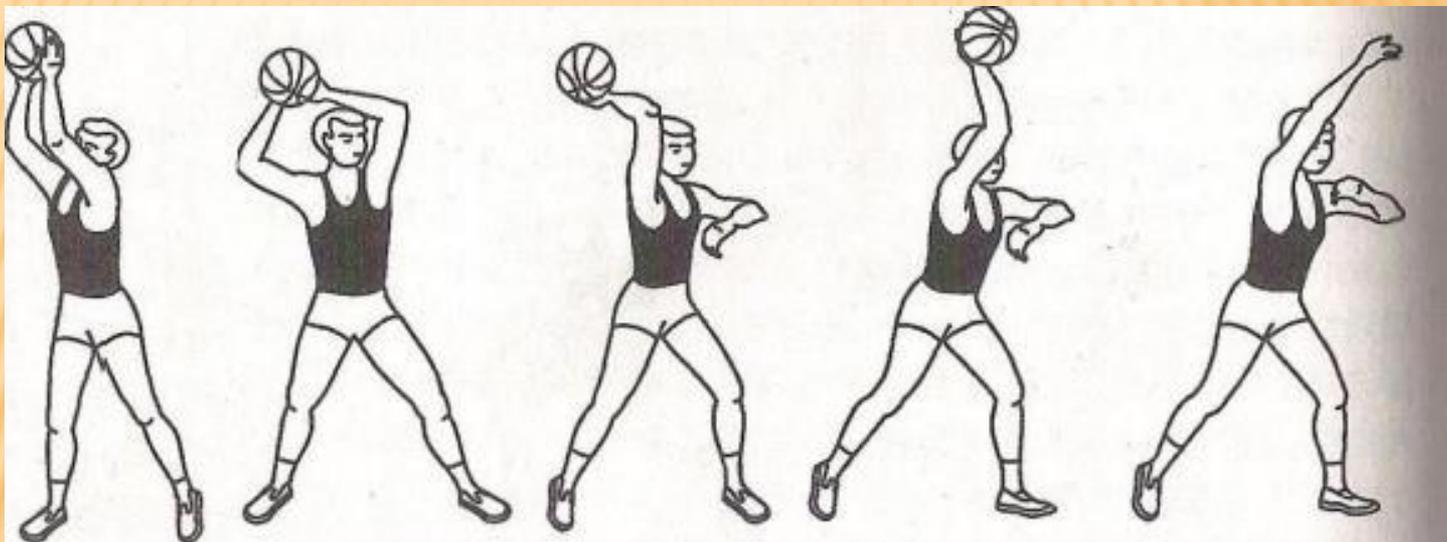
## - Передача одной рукой от плеча.

Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти.



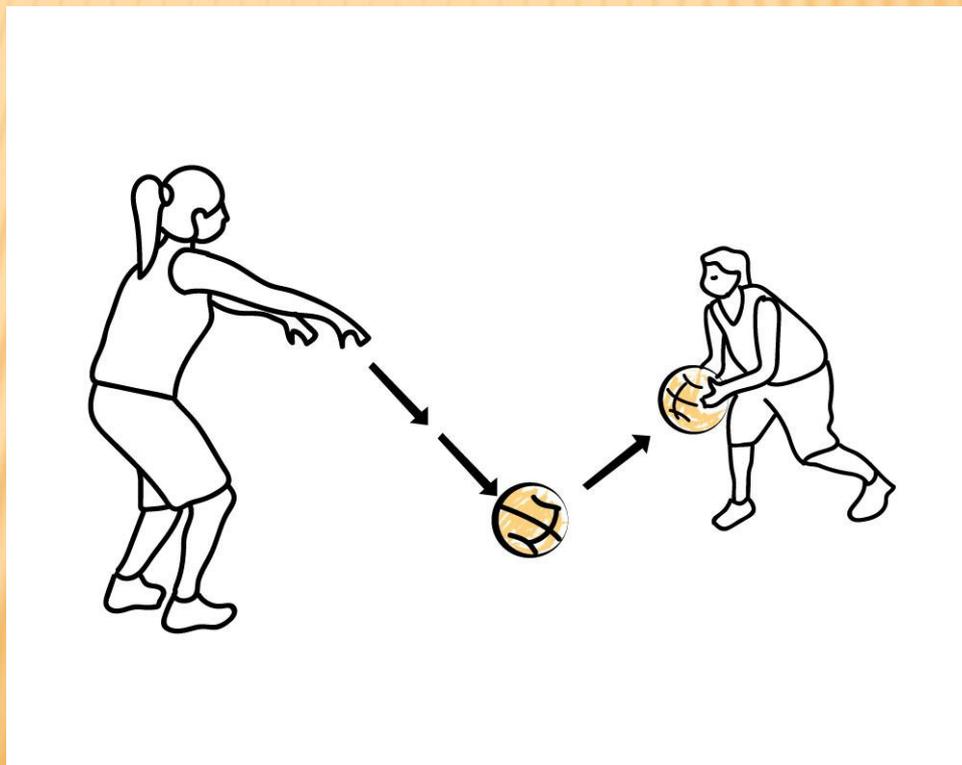
## - Передача одной рукой сверху.

Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой отпускает его.



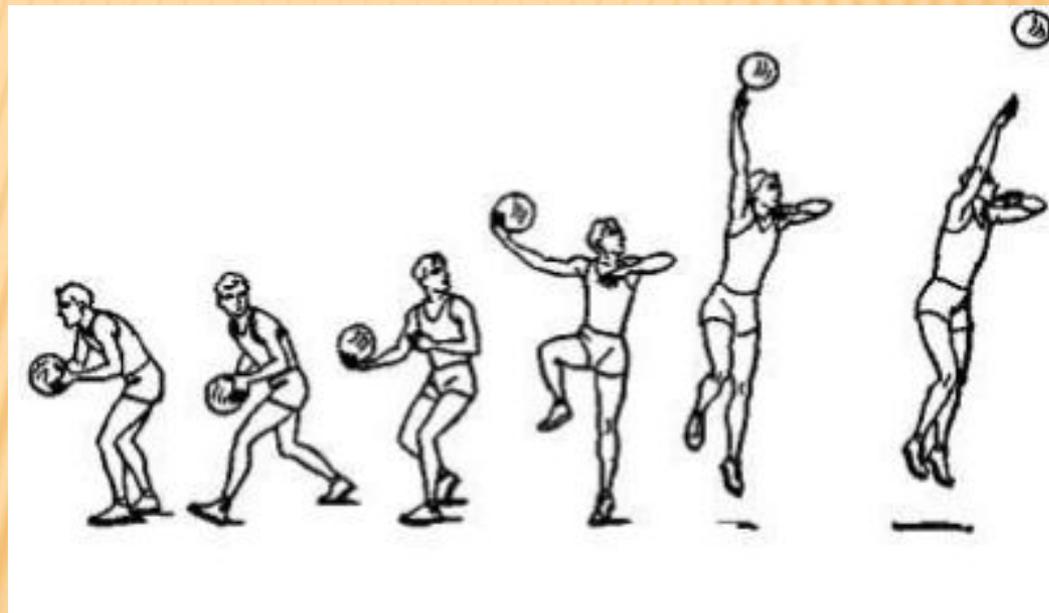
## - Передача с отскоком от пола.

Если центральной игрок находится под плотной опекой такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обоими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии  $\frac{2}{3}$  от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передаче таким способом мяча на большие расстояния, как правило более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча.



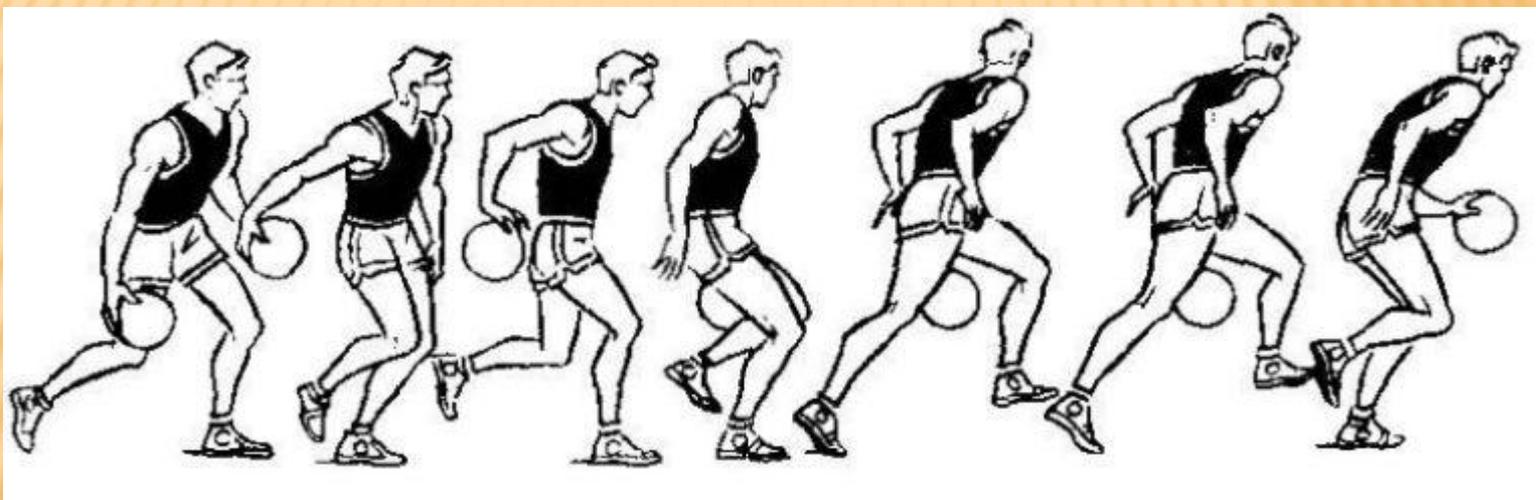
## -Передача крюком.

Это длинная передача. Она используется для передачи мяча игроку, уходящему в быстрый прорыв под щит противника. Выполняется маховым движением согнутой в локте рукой. При этом мяч выпускается вверх и вперед движениями пальцев и кисти. Второй рукой, локтем, игрок защищается от наседающего противника. Исполнение такой передачи в прыжке весьма сложно. Необходимо успеть передать мяч принимающему игроку, до того, как передающий опустится на пол. Данную передачу необходимо использовать, как левой, так и правой рукой.



## -Передача за спиной.

Такая передача выполняется мастерами игры в движении. Сложно и принять такую передачу, здесь можно легко потерять мяч. Эта передача весьма эффективна при игре против двух защитников противника.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

---