

Ведение и передача мяча в баскетболе



Ведение мяча в баскетболе



- o Ведение мяча (дриблинг) — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

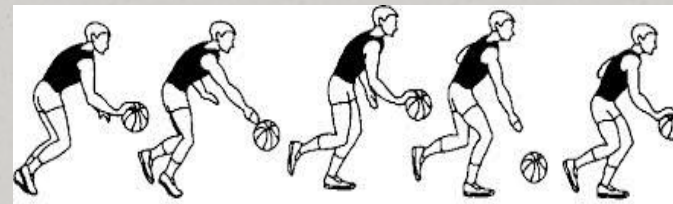
- 0* **высокое скоростное ведение** (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160).



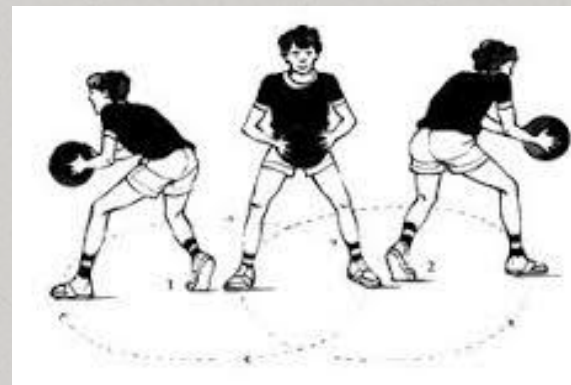
- 0* **низкое ведение с укрыванием мяча** (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120").

- 0* **комбинированное ведение.**

0 При ведении мяча переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270—360 при соприкосновении с защитником).



Удар перед собой



Пивот



Удар за спиной

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблёра одновременно должны находиться партнёры, защитники, судьи.

- 0 Дриблинг осуществляется подушечками пальцев, пальцы должны быть расслаблены и распротёрты, кистью руки делается полукруговое движение, при этом предплечье двигается вверх и вниз. Мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, что снижает риск перехвата защитником. Продвинутые дриблёры могут вести мяч за спиной, между ногами и изменять темп ведения, в результате чего игроку трудно защищаться и появляются возможности прохода, броска или передачи.*
- 0 Следует учитывать, как быстро ни вести мяч, передача пройдёт быстрее. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.*

Стоит отметить искусных мастеров дриблинга в баскетболе:

0 Аллен Айверсон («Филадельфия 76», «Денвер Наггетс», «Детройт Пистонс»). Один из самых известных разыгрывающих (атакующих защитников) в мире. Когда Аллен только попал в НБА, то несмотря на большое давление со стороны всей общественности заявил: «Я могу обыграть любого в лиге» и, скорее всего, так оно и было... Все его действия были непредсказуемыми для оппонентов. Он обладал огромным количеством финтов, ложных передач, кроссоверов, проходами с угрозой броска — он был почти не остановим.



Тони Паркер («Сан-Антонио Спёрс»). Любимый приём этого француза-вертушка-разворот на 360 градусов во время ведения. Этот приём полезен почти во всех игровых ситуациях, даже при малых шансах на результативную атаку он может обвести несколькими такими акробатическими номерами 2-х, а то и 3-х соперников, и не безрезультатно бросить или отдать передачу поджидающему пас партнёру.

Передача мяча в баскетболе

0 Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.

Основные способы передач

- 0 пас от груди,
 - 0 пас от плеча,
 - 0 пас из-за головы,
 - 0 пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.
- 0 **Передача от груди** — наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперед, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

Передача с отскоком

- Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

Передача над головой.

- При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

Передача из-за спины.

- 0 Передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего...
- 0 Существуют также «скрытые» передачи, которые используются в условиях активной защиты соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников нужно решить, какой именно способ передачи мяча использовать как результативную передачу.