

Техника передачи мяча в баскетболе



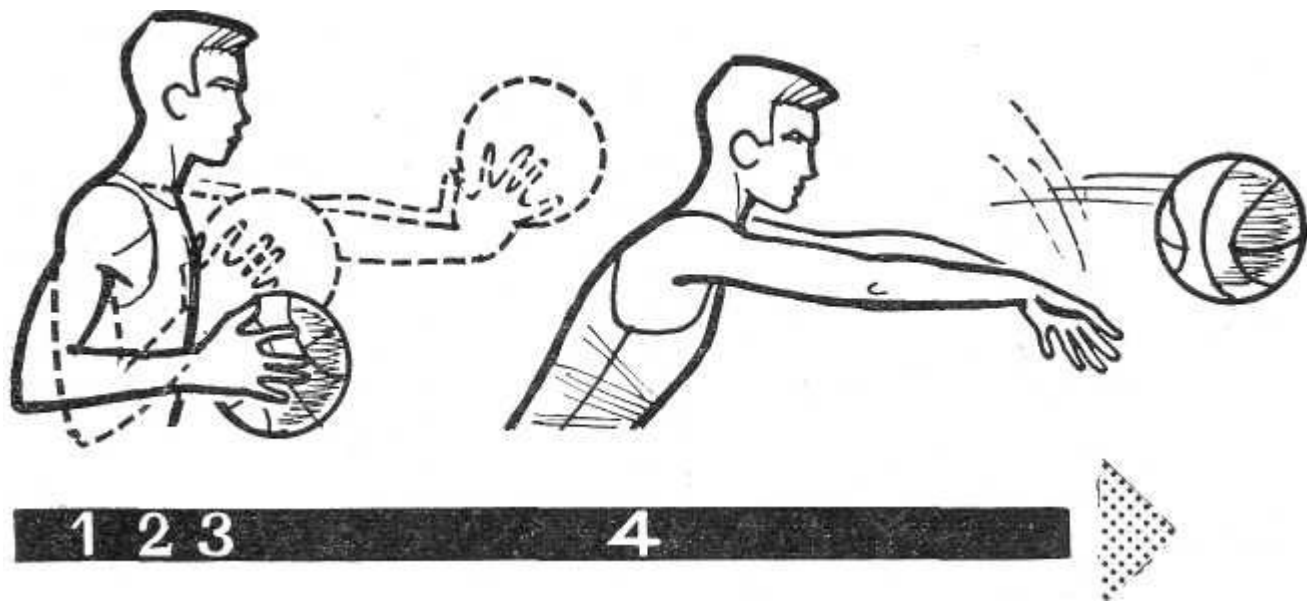
Передачи

Передачи нужно отдавать либо с отскоком от пола, либо параллельно полу, а для этого всегда нужно приложить некоторые усилия. Мяч никогда не должен лететь по дугообразной траектории, если только это не перекидка защитника или не навес на кольцо. В противном случае, особенно при передаче мяча поперек площадки, такие пасы обычно перехватывают, что зачастую заканчивается взятием кольца в быстром прорыве.

Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямолинейно на него. При **передаче** важно всегда сохранять положение равновесия, так как направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает "пробежку" или допустит перехват мяча. К тому же передающий мяч игрок должен рассчитать скорость партнера, которому он направляет передачу, его техническую оснащенность, цепкость, постараться предвидеть тактическое решение им ситуации.

Как при выполнении передачи, так и при приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Для этого игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.

В командах мастеров, юниоров, юношей следует постоянно, ежедневно тренировать как общие для всех элементы передач, так и специальные передачи, зависящие от амплуа игрока, его физических и технических особенностей, его манеры игры. Хорошо, если игрок имеет свои "фирменные" передачи, доведенные до совершенства. Но самое главное - прежде всего научиться четко выполнять основные способы передач: от груди, из-за головы, с отскоком от пола и др., и только потом уже можно совершенствовать свое мастерство в "скрытых" передачах, практиковать "слепые" передачи, передачи об щит и пасы-парашюты. Все это обязательно пригодится, но все-таки важнее всего - научиться базовым передачам мяча.



Передача мяча

Передача мяча - один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Способов передач мяча - огромное множество. К основным способам передач можно отнести пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Помимо них существуют также "скрытые" передачи, которые используются обычно в условиях активного противодействия 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.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема, поэтому на детали движения кистей рук следует обращать самое пристальное внимание. При **передаче мяча** нужно в основном действовать кистями и пальцами рук: это затруднит противнику определение направления передачи.

Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор, здесь основное правило: "Не уверен - не отдавай". Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата. Часть вины при потере иногда ложится на партнера, принимающего мяч, но в 95% случаев виновен пасующий.