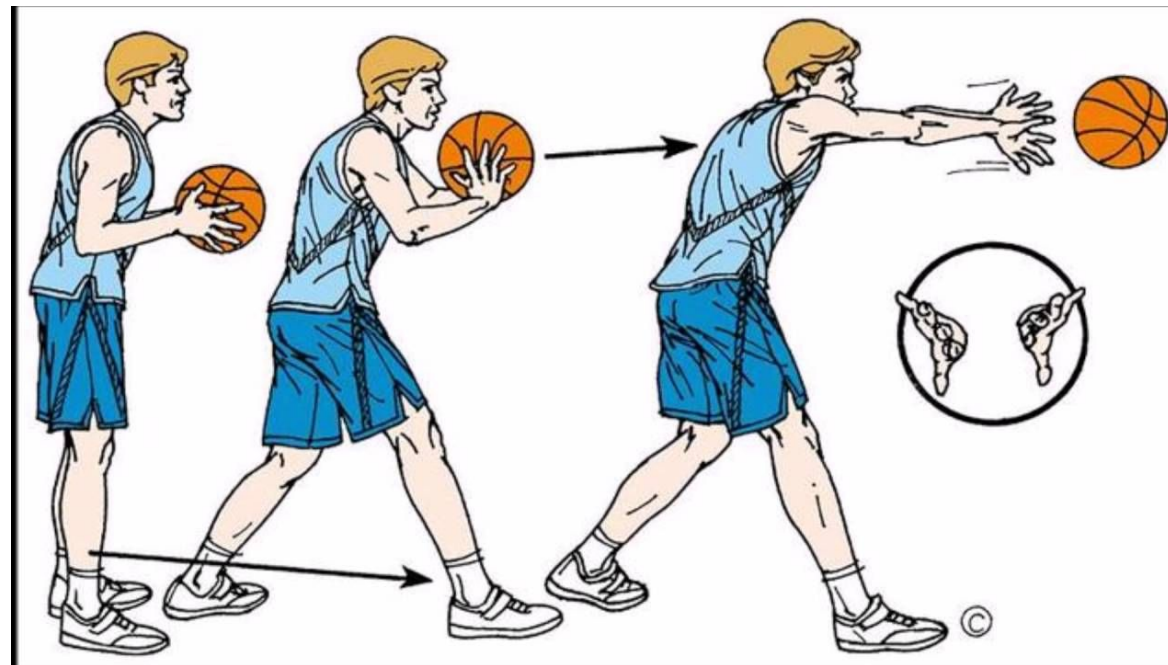


Техника передач мяча в баскетболе

Выполнила презентацию: студентка группы К01-20
Биткина Валерия

- Передача мяча- прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки

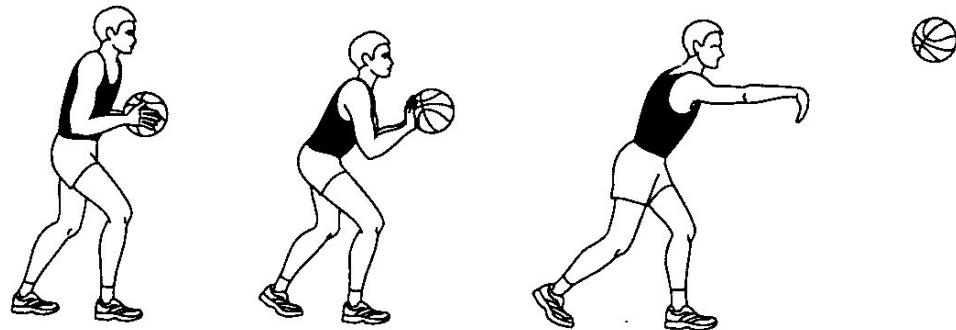


Виды:

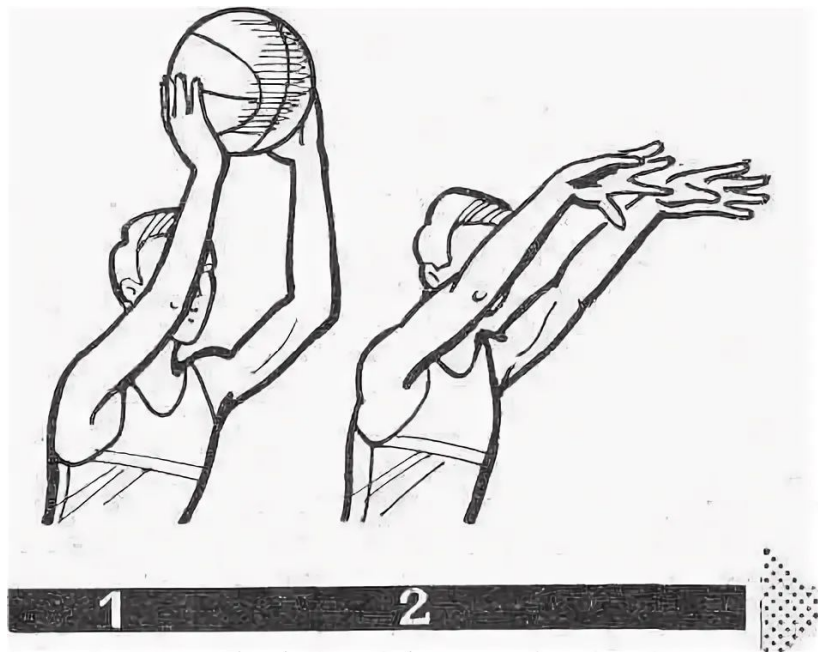
1. Передача от груди двумя руками



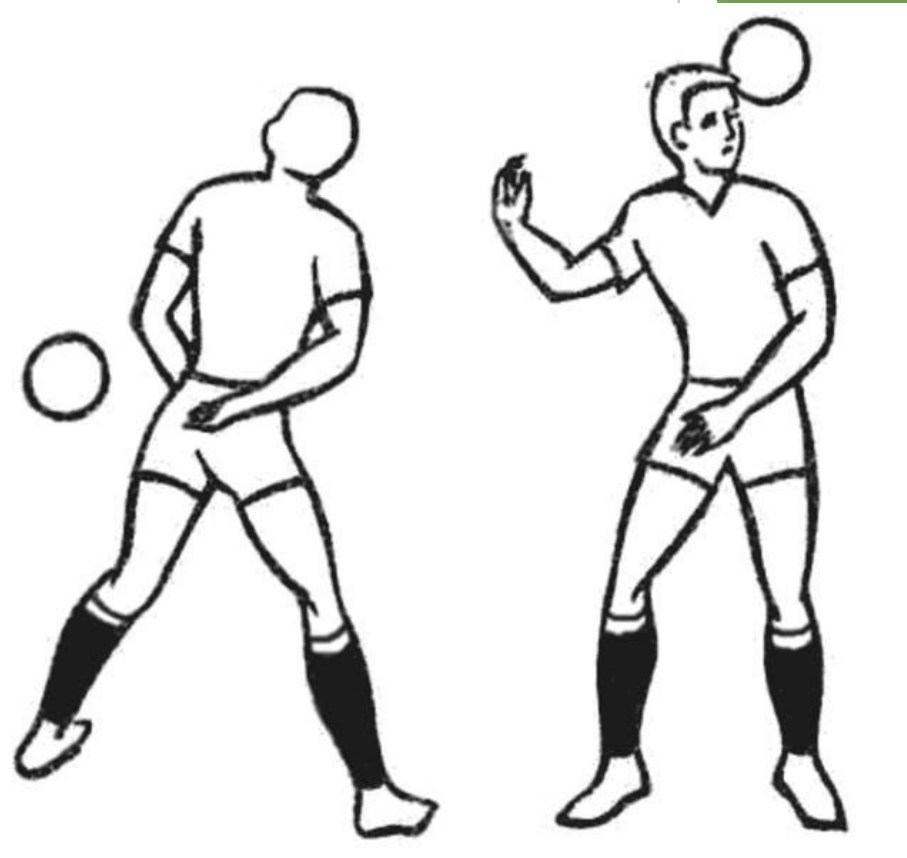
2. передача от груди одной рукой



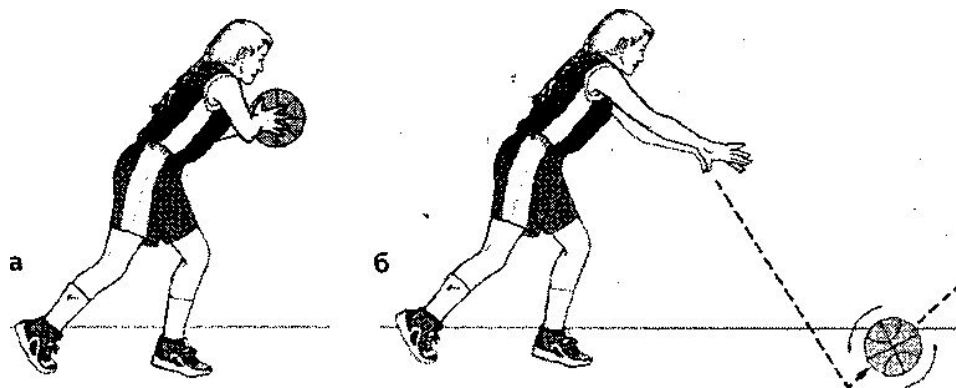
3. Передача из за головы двумя руками



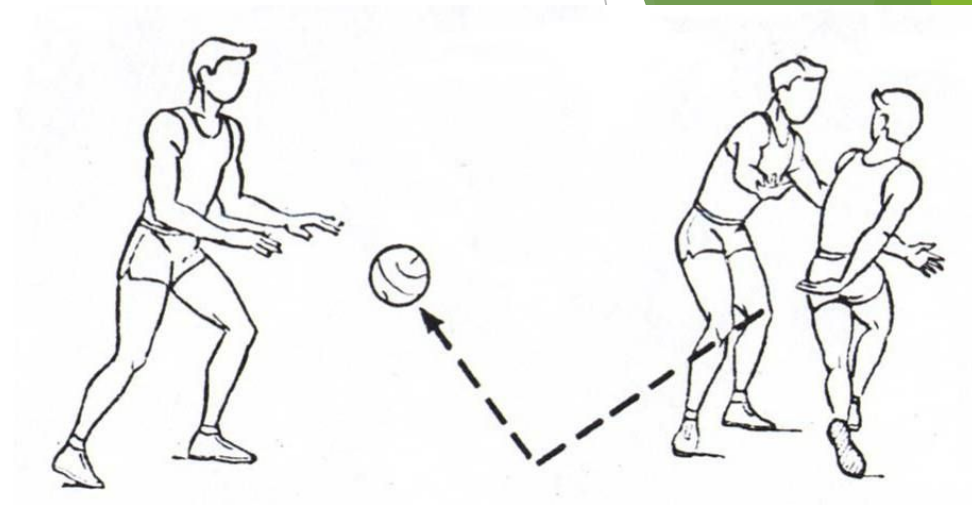
4. передача за спиной



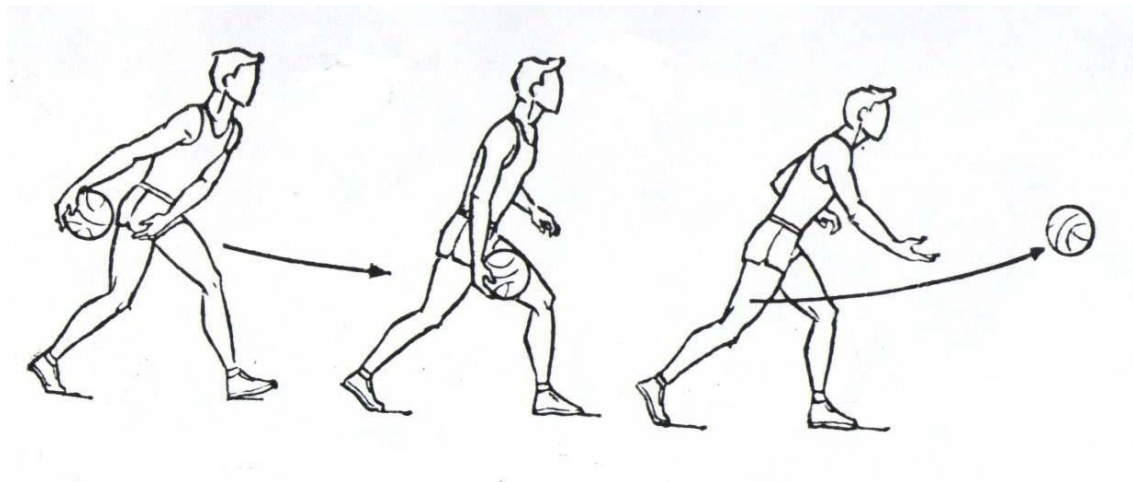
5. Передача в пол двумя руками отскоком



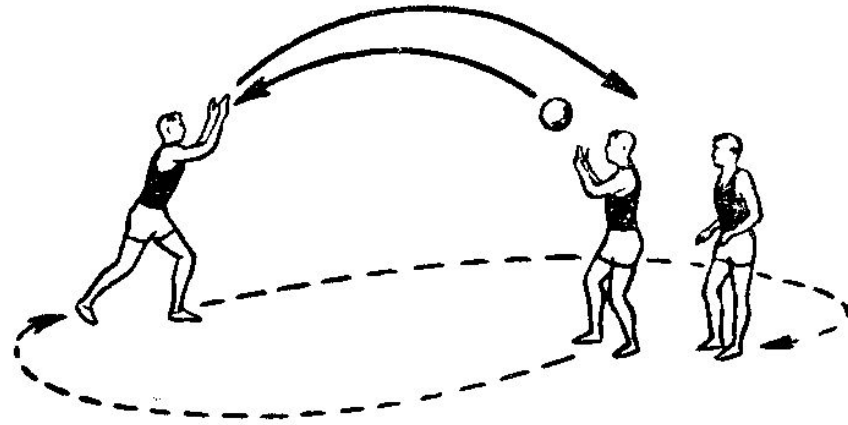
6. передача за спиной с



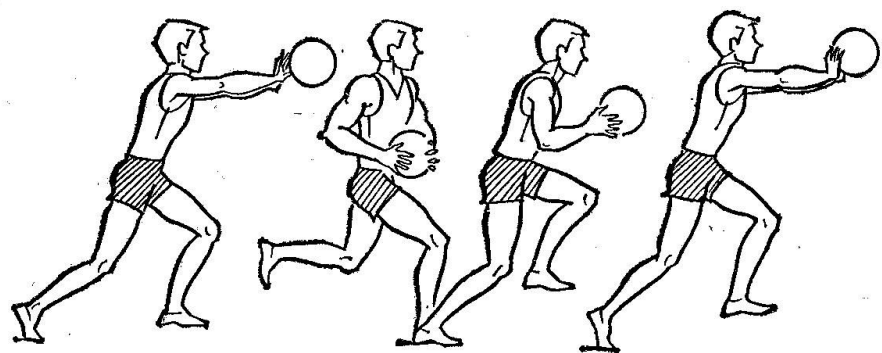
7. передача снизу на прямых руках
тройках



8 .передача мяча на месте в



9. Передача мяча в движении тройках

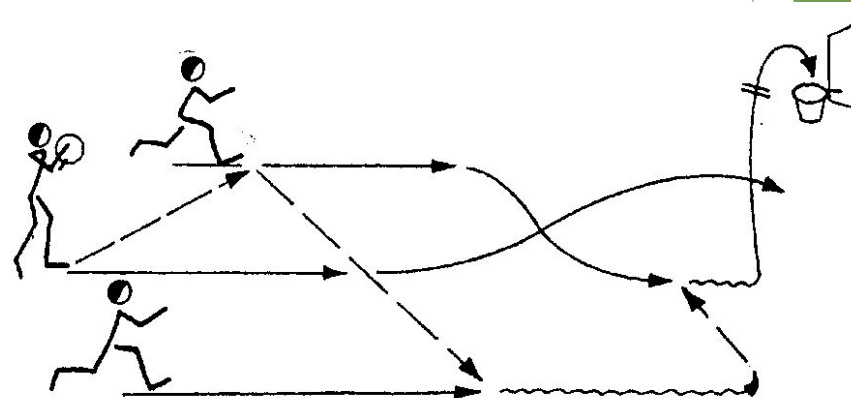


I шаг

II шаг

Ловля и передача мяча в движении

10. передача мяча в движение в



Фазы:

1. 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, размером несколько большую, чем обхват мяча.
2. 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.
3. 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.