

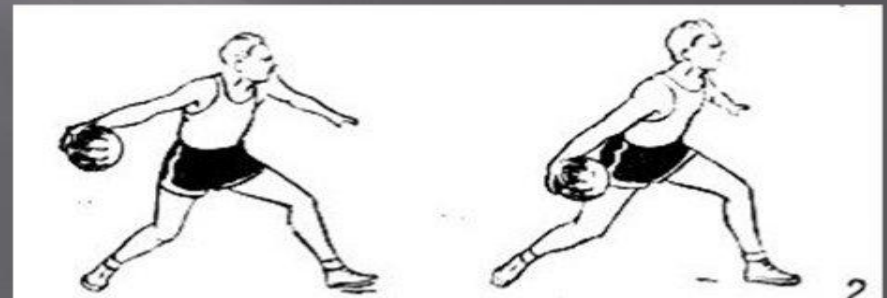
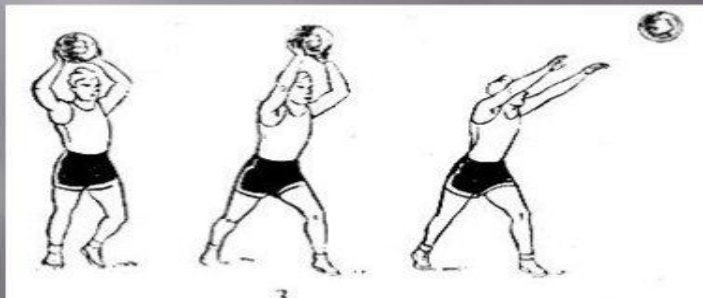
Техника передачи мяча в баскетболе.

ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ : Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

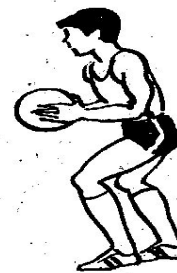
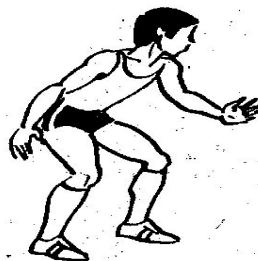
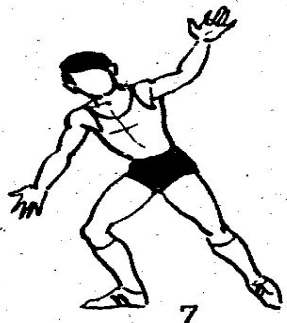
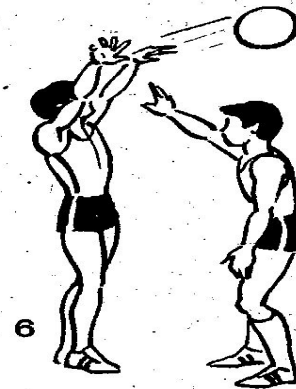
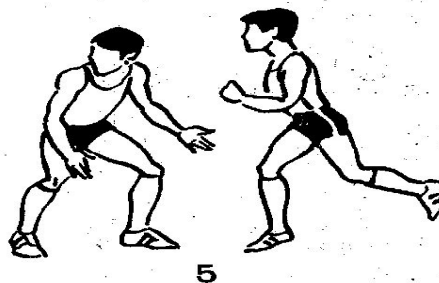
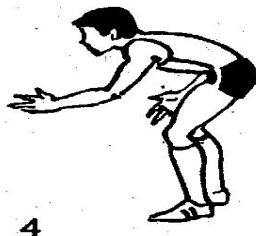
ПЕРЕДАЧА

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.



Существуют несколько видов передач в баскетболе.

- 1. Передача от груди двумя руками . 2 Передача сверху двумя руками. 3 Передача снизу двумя руками 4 Передача от головы одной рукой . 5 Передача от плеча одной рукой .6 Передача снизу одной рукой 7 Передача сбоку. 8 Скрытая



Техника выполнения

- Передача от груди – это основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии.
- Передача двумя руками сверху используется, когда соперник находится близко от передающего.
- Передача двумя руками снизу применяется, когда соперник подошел близко и не дает сделать передачу сверху или котла у нападающего нет времени передать мяч другим способом.
- Все варианты передач требуют определенных навыков и постоянных тренировок. Очень важно постоянно отрабатывать данные приемы на площадке.
- Передача мяча одной рукой от плеча позволяет направить мяч партнеру быстро и на любое расстояние.
- Передача мяча одной рукой сверху или крюком используется, когда соперник подошел близко и поднял руки. Передача одной рукой снизу выполняется аналогично.
- Любой баскетболист владеет всеми перечисленными техниками передачи, так как без них игра просто невозможна. Баскетбол – это постоянное взаимодействие игроков друг с другом посредством передачи мяча. Поэтому крайне важно уметь грамотно применять все техники передачи.

Фазы при ловле мяча

- ▣ Процесс ловли мяча можно разделить на три фазы. Первая – подготовительная. В этой фазе самое главное – принять удобное положение и приготовиться к ловле мяча. На что стоит обратить внимание? Руки должны быть на уровне груди. При приближении мяча вытягивать руки навстречу ему. Разрешается сделать один шаг навстречу летящему мячу (до момента касания мяча). Пальцы свободно разведены, но не расслаблены. Ладони всегда направлены в сторону мяча. Расстояние между руками не должно быть больше мяча. Положение кистей зависит от направления полета мяча.
- ▣ Основная фаза – это момент соприкосновения с мячом. В этот момент надо обхватить мяч пальцами. Руки согнуть в локтях и поднести мяч к груди. Одновременно с этим движением надо сделать шаг назад, если мяч летит очень сильно. Это поможет уменьшить скорость летящего мяча.
- ▣ Завершающая фаза – после приема (ловли) мяча туловище надо немного наклонить вперед.