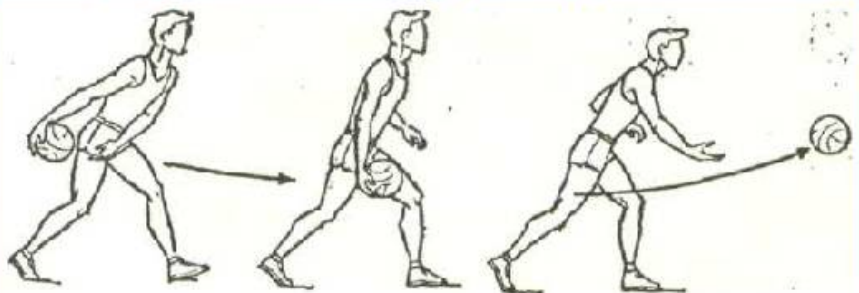
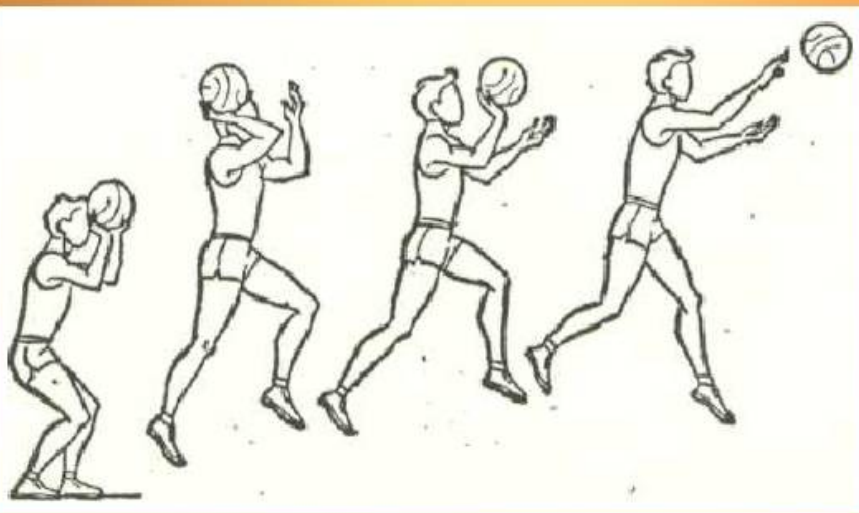


# ПЕРЕДАЧА МЯЧА. Техника

## Передача мяча одной рукой снизу



## Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке

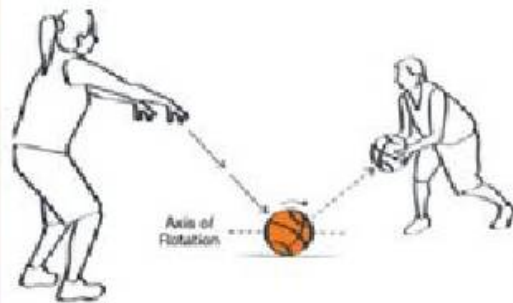


Передача —  
быстрейший способ  
продвижения мяча в  
баскетболе. Разумно,  
если передаче  
предшествует обманное  
движение, но при этом  
партнер не должен  
обмануться. В игре  
предпочтительнее  
короткие передачи, при  
них бывает меньше  
потерь мяча.



# Передача – основной прием в баскетболе

- **Передача мяча** – прием владения мячом, с помощью его игроки перемещают мяч, для продолжения атаки и броска.
- Выполняют такие передачи на месте, в движении, в прыжке, с отскоком мяча от площадки, игроку движущемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета.
- Здесь очень важна точность и своевременность передач. Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук.



Передача двумя  
руками с отскоком

Передача из рук  
в руки от груди



Высокая передача  
мяча двумя руками

# Передачи мяча одной рукой

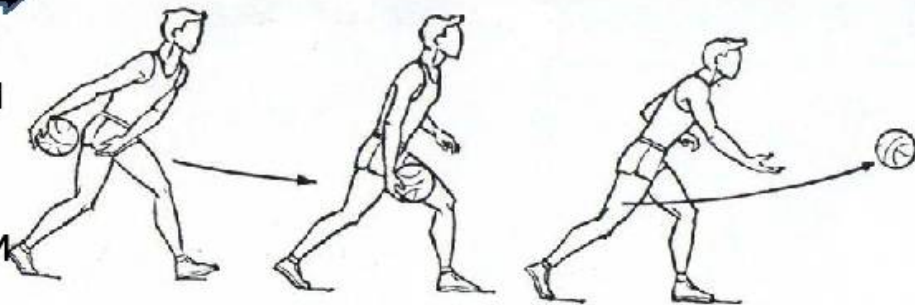
Передача одной рукой  
сверху.

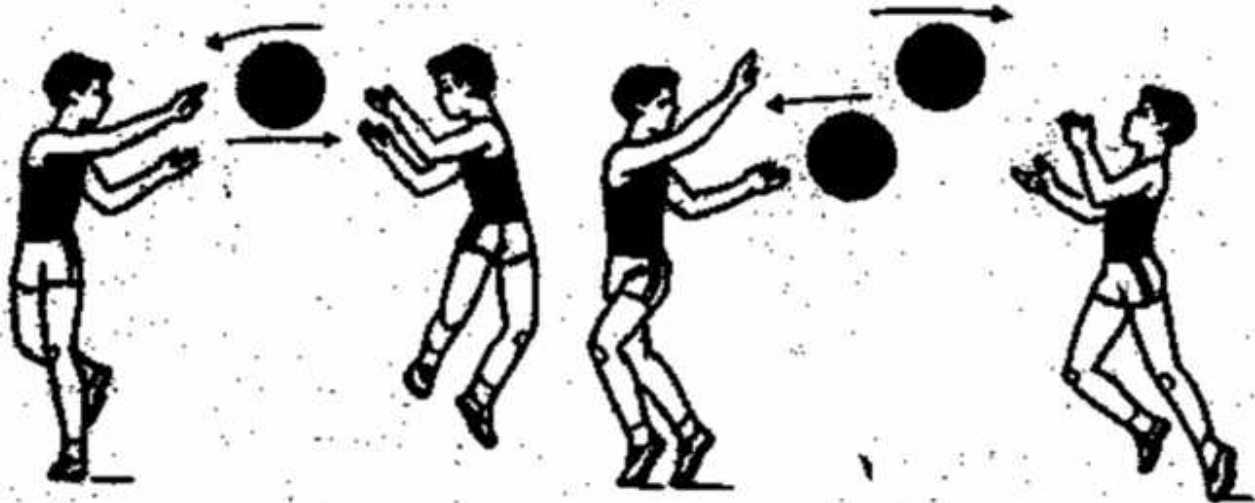


При замахе мяч двумя руками выносится над головой, после чего одна рука опускается и сильным метательным движением мяч посылается в нужном направлении с высокой траекторией полета.

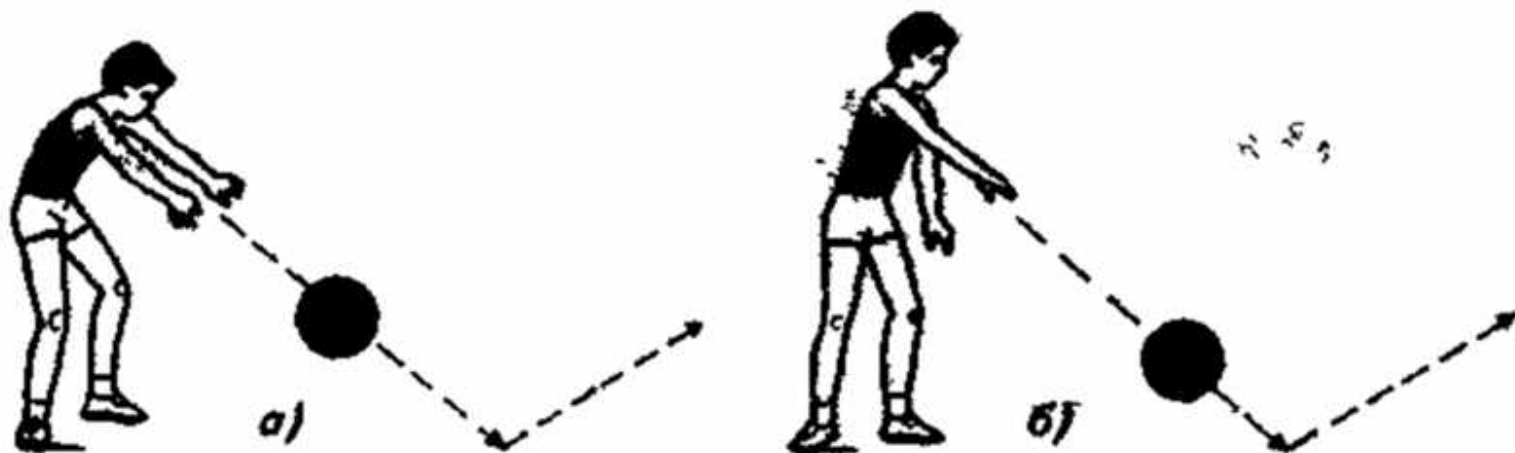
При замахе кисть передающей руки заводится за мяч и несколько под него и с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.

Передача мяча одной рукой снизу.





Передача мяча двумя руками в движении



Передача мяча с отскоком от пола: а) двумя руками; б) одной рукой

**Броски мяча в кольцо**  
**Бросок двумя руками сверху**

*Техника выполнения:*

# Выполнение передач

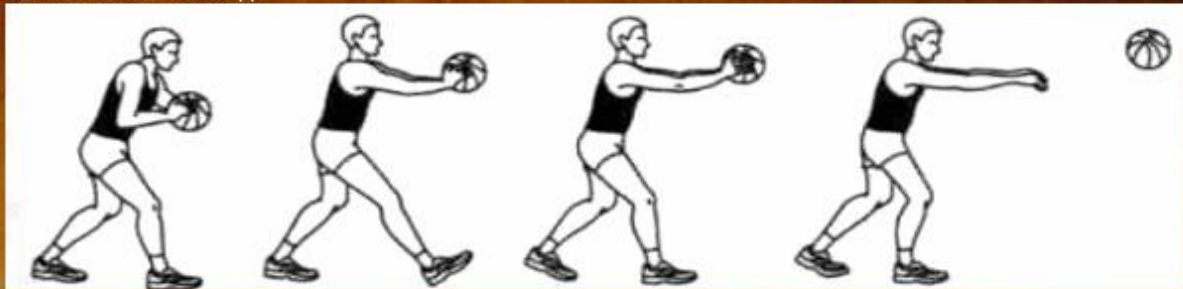
Выполняют такие передачи с отскоком мяча от площадки, без отскока, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета. Здесь очень важна точность и своевременность передач. Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук.



# Передача двумя руками

Выполняя передачу двумя руками от груди нужно помнить: не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены; движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени активно, мяч кистями выпускать хлестко; ловлю мяча и последующую передачу делать слитно, без паузы, без лишних движений. Типичные ошибки:

- 1) движения верхних и нижних конечностей не согласованы;
- 2) при замахе локти широко расставлены в стороны;
- 3) чрезмерная амплитуда замаха;
- 4) отсутствие захлеста кисти;
- 5) потеря равновесия;
- 6) при замахе туловище наклоняется назад.



# Передача мяча

самый главный элемент в игре  
разыгрывающего защитника.

Умение правильно и точно передать  
мяч - основа четкого,  
целенаправленного взаимодействия  
баскетболистов в игре.

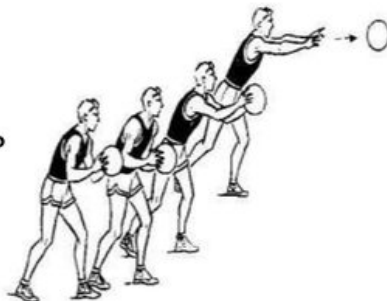


Рис. 3. Передача двумя руками от  
груди

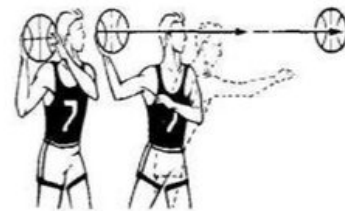


Рис. 4. Передача одной рукой от  
плеча [www.gymnastika.com](http://www.gymnastika.com)

Основные способы передач:

1. пас от груди
2. пас из-за головы
3. пасы снизу, сбоку, из рук в руки  
и др.



Рис. 70. Передача одной рукой сбоку

# 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.
- Результативная передача— пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.