

Передачи в баскетболе

Баскетбол - это командная игра, что означает вовлеченность всех игроков в процесс игры и **функционирование как единое целое**. Основным навыком, помогающий баскетболисту в достижении этой цели – **пас (pass)**. Именно передача в баскетболе остается самым **недооцененным навыком**, отработке которого уделяется мало внимания.

Игроки принимают ценности, которые **тренер** вкладывает в каждый игровой аспект. При обучении передаче мяча в баскетболе важно, чтобы тренер **преподавал не только само умение, но и отношение** на уровне менталитета. Слишком много игроков думают, что пас в баскетболе является **вынужденной опцией**, при отсутствии возможности бросить по кольцу. На самом деле, **передача – это бескорыстное действие**, сконструированное для включения других игроков и достижения победы.

При обучении баскетбольной передаче, во внимание необходимо брать физические и умственные ограничения игрока. Молодым игрокам обычно **не хватает сил**, чтобы совершить пас, который, по их мнению, станет успешным.

Самый важный навык при тренировке передачи баскетбольного мяча как детей, так и взрослых - это понимание игровой ситуации.

Его можно оттачивать **только опытным путем**. Передачи игроков, которые выглядят открытыми, зачастую **не проходят** не в силу того, что игрок не понимает, сколько времени требуется мячу, чтобы добраться из точки А в точку Б, а **по причине медленного и запоздалого распознавания** момента паса. Данная ситуация оказывает прямое отрицательное воздействие на дальнейшие попытки и приводит к нежеланию на ментальном уровне отдавать передачу. В долгосрочной перспективе, игрок «теряет» ценность паса и не получает морального удовлетворения.

Разновидности передач в баскетболе: двумя руками, одной рукой, от груди, от плеча, в движении

Фактически, существует, **две общеизвестных разновидности** передачи в баскетболе:

- пас по воздуху – передача между игроками без удара мяча об пол;
- пас с отскоком – пас в пол с отскоком напарнику по команде.

В каждом виде передачи можно выделить способы передачи мяча, которые выполняются как двумя руками, так и одной рукой. **Базовая классификация** передач в баскетболе:

- пас от груди;
- пас с отскоком;
- пас из-за головы;
- пас сбоку.

Продвинутые приемы передачи мяча в баскетболе:

- бейсбольный пас;
- пас при дриблинге;
- пас за спиной;
- пик энд рол пас.

Важные аспекты при обучении пасу:

- хороший пас - это пас, который может поймать товарищ по команде;
- совершая пас, сделай шаг в направлении принимающего, чтобы сократить дистанцию;
- как и при броске в кольцо, мяч во время паса должен крутиться в обратном направлении.

техники передачи в баскетболе:

- Пас от груди (chest pass).

Передача мяча двумя руками от груди является **самой распространенной** в баскетболе и прямо отражает технику ее совершения. Две руки должны расположиться непосредственно по бокам баскетбольного мяча, а большие пальцы лежать на мяче смотря в сторону груди. В начале передачи пальцы руки меняют свое положение, вращаясь на 180 градусов по часовой стрелке за мячом, большие пальцы при этом отклоняются вниз. Выпуская мяч, ладони смотрят друг на друга внешними сторонами, а большие пальцы направлены в пол. Мяч должен иметь хорошее обратное вращательное движение.

Совершая пас от груди, игроки должны **целиться напарнику в уровень солнечного сплетения**. Передачи, летящие **сверху вниз** или **снизу вверх** тяжело поймать и быстро обработать принимающему игроку.

- Пас с отскоком (Bounce pass).

Механика паса с отскоком абсолютно идентична и совершается от груди, но целясь в пол. Баскетбольный мяч **должен удариться на расстоянии от 2/3 до 3/4 и отскочить на уровень талии**. Каждый игрок должен поэкспериментировать и определить оптимальное для себя расстояние отскока, так как **оно зависит от высоты игрока и соотношения силы и подкрутки мяча**.

- Пас из-за головы (overhead pass).

Пас из-за головы часто используется игроками, чтобы **выйти из закрытой ситуации**. Правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно **над лбом игрока**. Пасующий должен **целиться в район подбородка товарища по команде**. Многие [тренеры](#) советуют не заносить мяч за голову, потому что велика вероятность перехвата, игроком из слепой зоны. Так же заведение за голову требует дополнительных долей секунды, что может негативно сказаться на качестве и своевременности передачи.

- Пас сбоку (wrap around pass).

Для выполнения этого паса, необходимо шагнуть не опорной ногой в сторону от защитника и **отдать передачу в движении дальней рукой**. В игровых ситуациях пас сбоку по воздуху часто используется [игроками периметра](#), а пас сбоку с отскоком на занявших позицию игроков в [посте](#).

Жонглировании мячом

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.
2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.
3. Поочередно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.
4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.
5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая -- сзади, за ногами.
6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.
7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами. Быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.
8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.
9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед.
10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая -- слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.

II. Сделай небольшой выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в другую сторону и т. д. Это довольно трудное упражнение. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Разминку полезно закончить какой-нибудь подвижной игрой. Выбирать лучше игры, в которых придется много передвигаться и выполнять разные действия с мячом. Наверняка ребятам часто приходилось играть в «Пятнашки», «Третий лишний», «Беговую» и «Круговую лапту» и др. В тренировке эти игры выполняют очень важную роль, помогая развивать у игроков ловкость и быстроту, реакцию и сообразительность, инициативу и решительность. Можно эти игры несколько изменить, чтобы они больше подходили к баскетболу. Возьмем, например, «Пятнашки». Обычный вариант «Пятнашек» поможет развивать ловкость, быстроту и скоростную выносливость. Но дайте каждому играющему мяч, заставьте его передвигаться, ударяя мячом в пол, и тогда параллельно с названными качествами будет совершенствоваться и ведение мяча. Или определите в начале игры двух водящих и заставьте их передвигаться, все время передавая мяч друг другу. Любой из них может «запятнать» игрока касанием мяча, не выпуская его из рук. Если удастся «запятнать» кого-нибудь из игроков, то «запятнанный» присоединяется к водящим, и они начинают действовать втроем. Конечно, самым ловким игроком окажется тот, кого «запятнают» последним. Но все другие играющие будут совершенствоваться в передвижениях и передачах мяча.