

Передача м'яча в баскетболі

Передача м'яча – прийом техніки володіння м'ячем, за допомогою якого партнери, переміщаючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для завершення атаки кидком.

Існує кілька способів виконання передач. Вони розрізняються вихідним положенням м'яча або характером руху верхніх кінцівок. Відповідно виділяють передачі м'яча від голови (зверху), від грудей, від плеча, знизу, збоку, над головою (гакком), однією і двома руками.

Всі перераховані передачі можуть здійснюватися з місця, в стрибку, в русі або після ведення.

У структурі руху при виконанні всіх способів передач виділяють:

Підготовчу фазу. Забезпечує переведення м'яча зі стійки гравця, володіючого м'ячем, до вихідного положення для початку основного руху.

Основну фазу. Забезпечує потрібний напрямок і швидкість польоту м'яча.

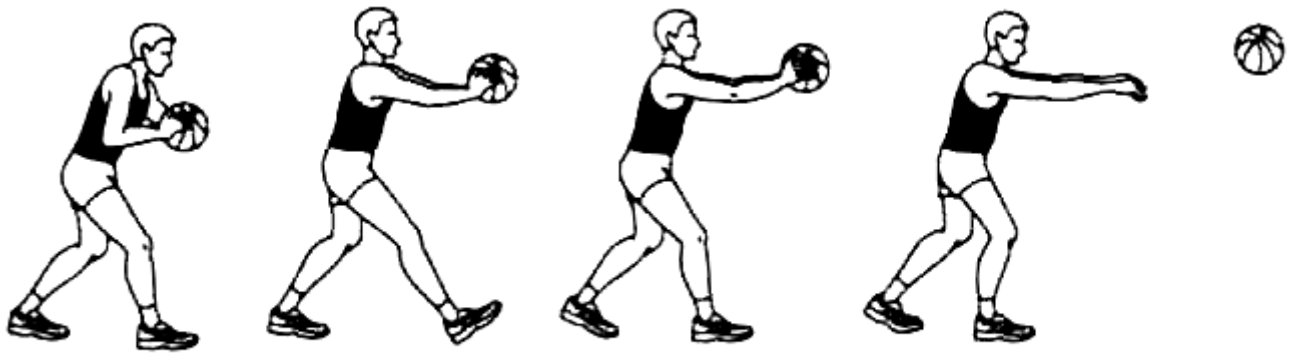
Завершальну фазу. Забезпечує становлення гравця в стійку готовності для подальших дій.

Зміст кожної фази визначається способом виконання передачі.

- двома руками від грудей;
- однією рукою від плеча;
- двома руками від голови (зверху);
- однією рукою від голови (зверху);
- однією рукою збоку;
- однією рукою над головою (крюком);
- двома і однією рукою знизу;
- приховані передачі: під рукою, над плечем, із-за спини.

Передача двома руками від грудей – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направляти м'яч партнеру на близьку чи середню відстань в ситуації відсутності щільної опіки суперника

В. п. – стійка гравця, володіючого м'ячем.



Підготовча фаза – м'яч підводять до грудей петлеподібним рухом кистей зверху вперед і вниз, потім вгору вздовж тулуба. Кисті "беруться" на себе (максимально розгинаються), маса тіла переноситься на попереду стоячу, зігнуту в коліні ногу. Позаду стояча нога майже випрямляється, зберігаючи опору на передню частину стопи, тулуб утримується у вертикальному положенні.

Основна фаза – одночасно з випрямленням спереду стоячої ноги починається послідовний розгинальний рух рук в плечових і ліктьових суглобах паралельно майданчику, а тулуб подається вгору-вперед. Останніми в роботу включаються кисті, виштовхуючи м'яч через вказівні пальці в потрібному напрямі, надаючи йому зворотне обертання; маса тіла подається на попереду стоячу ногу.

Завершальна фаза – кисті супроводжують м'яч повним згинанням в променезап'ясткових суглобах і поворотом до положення, коли великі пальці опущені вниз, тильні сторони долонь звернені один до одного, випрямлені руки розслаблено опускаються вниз. Потім гравець приходить в стійку готовності на злегка зігнутих ногах, розподіляючи масу тіла на передню частину стоп.

Також передача двома руками від грудей може виконуватись з відскоком від підлоги, яка виконується переважно на близькій дистанції, коли суперник перекидає простір вгору. Характерною особливістю є більш повільний рух м'яча. Проте баскетболісти високого рівня майстерності здатні виконати несподівану швидкісну передачу з відскоком на середні і навіть довгі

дистанції. Особливо ефектно вона виглядає відразу після ведення, коли м'яч проходить між декількома суперниками з тричкової лінії під щит.