

## MP-191

**Тема:** Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте.

**Цель урока:** Совершенствование элементов баскетбола.

**Дата:** 28.10.20

**Преподаватель:** Подшибякин В.М.

[podvrn\\_64@mail.ru](mailto:podvrn_64@mail.ru) или страничка в ВК.

На страничке ВКОНТАКТЕ посмотреть видеоролик для Вашей группы по теме урока.

## 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 направление принимающего, чтобы сократить дистанцию;
- как и при броске в кольцо, мяч во время паса должен крутиться в обратном направлении.

## Обучение технике передачи мяча в баскетболе

Базовые 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  $\frac{2}{3}$  до  $\frac{3}{4}$  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).**

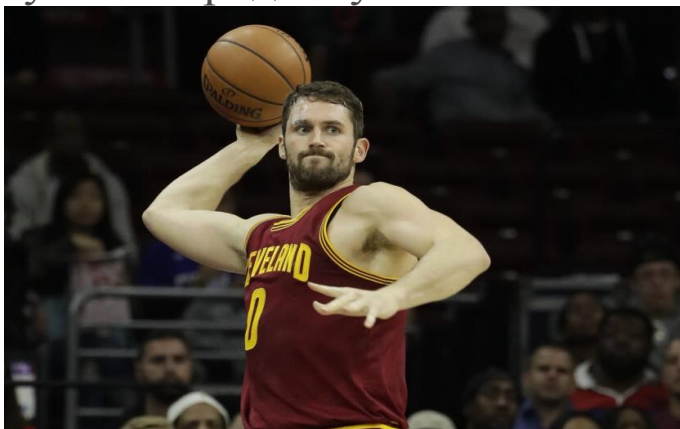
Пас из-за головы часто используется игроками, чтобы выйти из закрытой ситуации. Правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно над лбом игрока. Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде. Многие тренеры советуют не заносить 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](#).

## Обучение продвинутым техникам паса мяча в баскетболе



### **Бейсбольный пас (baseball pass).**

Передача одной рукой от плеча выполняется в баскетболе идентично повторяя движение бейсболиста при [броске](#). Благодаря огромной энергии, передача мяча одной рукой идеальна для быстрых отрывов и перевода мяча с одной половины площадки на другую. Детям не рекомендуется выполнять такой тип передачи.



### **Пас при дриблинге (dribble pass).**

Передача мяча в движении в баскетболе используется для быстрого перевода мяча партнеру во время дриблинга. Возможны множество вариантов исполнения, как с отскоком от паркета, так и без него. Стив Нэш очень любил этот прием и успешно пользовался им.



### **Пас за спиной (behind the back pass).**

Пас за спиной используется игроками, чтобы обойти защитника, когда баскетбольная передача мяча от груди может быть перехвачена. Его часто дают игроку, врывающемуся на высокой скорости под кольцо и в ситуациях, когда два нападающих атакуют одного защитника (2 в 1). Начинаящим спортсменам, крайне **нерекомендовано использовать этот прием** в игровых ситуациях, до тех пор, пока он не будет отточен на тренировках. Совершенствование передачи мяча за спиной в баскетболе может потребовать терпения от игрока.



### **Пик энд рол пас (pick and roll pass).**

Это пас, который используется, когда защитники сдвигаются на игроке или переключаются при **пик энд роле**. Зачастую передача отдается после заслона, проваливающемуся игроку, как верхом (напоминая движение при броске полукрюком), так и низом. Тренированные баскетболисты могут отдать передачу, отойдя на несколько сантиметров от защитника.

### **Ловля баскетбольного мяча после паса. Советы как уменьшить потери и улучшить пас**



В баскетболе, обучение передаче мяча имеет свои **особенности**. Для наибольшей результативности мы подготовили **6 простых советов по ловле и передаче мяча**:

- 1. Делайте форсированные и сложные упражнения**, чтобы увеличить скорость и силу. Идеально подойдут упражнения с двумя мячами, например, как «пулеметная очередь». Такие упражнения держат высокую концентрацию партнеров и развивают точность и скорость. Использование упражнений, которые заставляют игроков использовать одну руку при передаче, например, «два паса/два броска» помимо силы придаст и уверенность. Важно помнить, что **целью многих упражнений по обучению технике передаче мяча в баскетболе является выработка определенных навыков, а не техник, которые используются в игре.**
- 2. Учитывайте расстояние.** Это самый упущенный и самый важный аспект

наступательной игры. Необходимо опытным путем определить оптимальное расстояние, которое мяч может эффективно преодолеть при передаче. Старайтесь не использовать передачу мяча от плеча на баскетбольной площадке без крайней необходимости.

3. Научите игроков **сокращать дистанцию паса**. Во многих случаях, вероятность успешного паса увеличится, если он будет сделан после дриблинга по направлению к принимающему. Передача мяча на месте – является не лучшим решением в баскетболе.

4. **Пас должен соответствовать ситуации**. Нет необходимости в слишком сложных или сильных передачах, когда достаточно обычного паса. Отдайте пас на открытого товарища по команде в область, где он сможет поймать мяч вдали от защиты. Если вы не можете этого сделать, то не давайте пас.

5. **Придавайте особое значение приему мяча**. Конечно, мы все хотим, чтобы каждая передача была идеальной. Тем не менее, принимающий игрок должен перемещаться туда, куда ему нужно, чтобы поймать мяч.

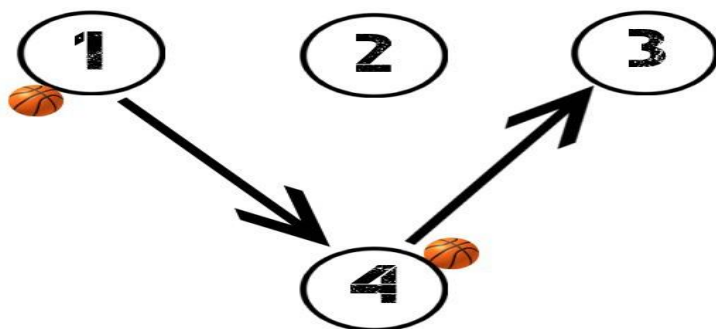
6. **Играйте без ведения**. Нет упражнения лучше на отработку техники передачи баскетбольного мяча, чем игра без ведения. Она учит правильно оценивать расстояние, углы, открываться и давать эффективные передачи.

## Упражнения для совершенствования техники передачи (паса) в баскетболе

Рассмотрим несколько упражнений на передачу баскетбольного мяча в движении и на месте.

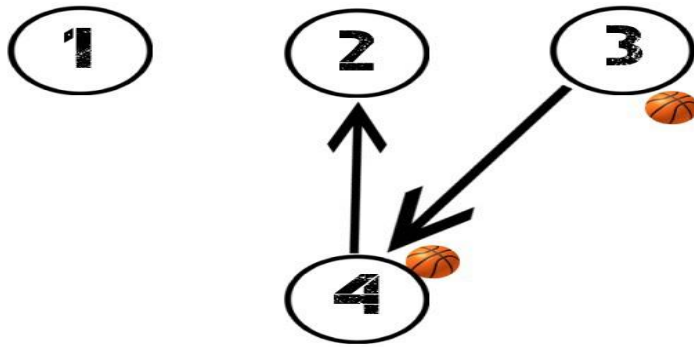
### Упражнение 1: «Пулеметная очередь».

1. Встаньте в линию из трех человек рядом друг с другом.
2. Они должны быть примерно на расстоянии 1,5 метров друг от друга.
3. Расположите 4-го игрока лицом к остальным на расстоянии 4-х метров.
4. Номера 1 и 4 начинают упражнения держа мяч в руках.



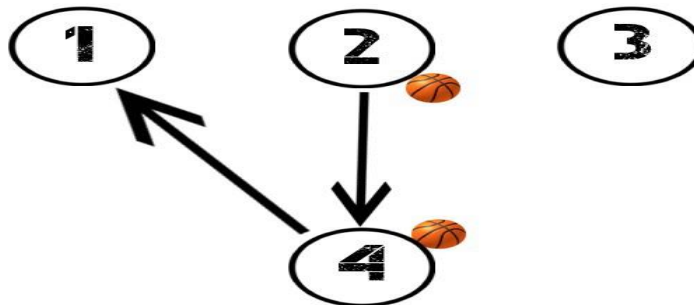
**BALLGAMES.RU**  
ТОВАРЫ СПОРТИВНЫЕ ИЛИ СКАЖИТЕ МЫМ, ОБОИМЛИМ, ОН ТОВАРЫ

5. Игрок №4 отдает передачу игроку №3.
6. После того, как игрок №4 выпустил из рук мяч, игрок №1 пасует Игроку №4.



**BALLGAMES.RU**

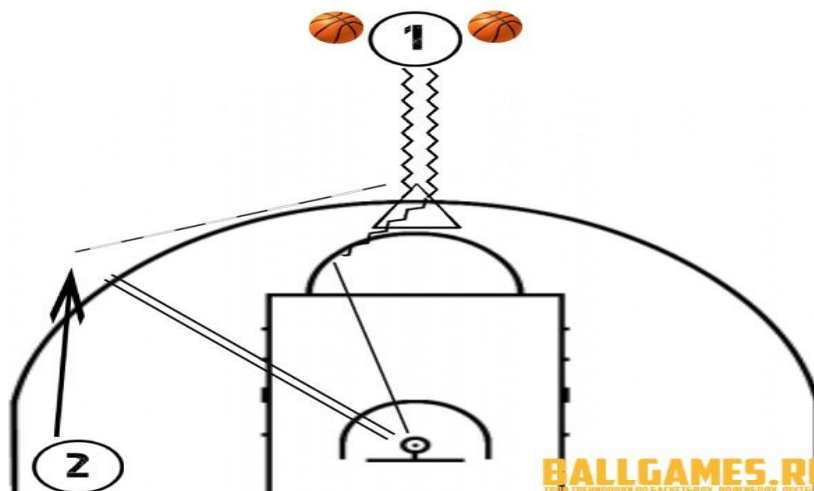
7. № 4 затем отдает передачу № 2. Одновременно с этим № 3 пасует мяч № 4.



**BALLGAMES.RU**

8. Игрок 4 передает мяч игроку 1. Одновременно игрок 2 отдает передачу игроку 4.  
9. Повторите процесс без остановки 10 кругов. Каждый игрок должен поменять позицию.

Важно стараться делать задание как можно быстрее, не жертвуя точностью. Упражнение улучшит координацию рук и зрения, а так же уменьшит время, необходимое игроку для совершения паса.



**BALLGAMES.RU**

Упражнение 2. Два паса / два броска.

Упражнение идеально подойдет для игроков, которые бросают вызов своим возможностям по контролю над мячом во время паса и броска.



1. Игрок №1 совершает ведение двумя мячами от центра площадки к конусу у трехочковой линии.
2. Одновременно, игрок №2 врывается из-за лицевой и останавливается на 10 часах у трехочковой.
3. Номер 1 отдает пас одной рукой на номера 2.
4. Вторым мячом игрок 1 делает один кроссовер и бросает мяч в кольца.
5. Игрок 2 бросает по кольцу в прыжке.