

Баскетбол.

Передача и ловля мяча

Передача — один из главных технических приемов в баскетболе, и игрок должен овладеть всеми ее способами, чтобы уметь выбрать наиболее целесообразный для конкретной игровой обстановки.

Без хорошего паса команде не организовать быстрее нападение. Неточные передачи перехватываются соперником. Неумение выполнить так называемую «скрытую» передачу помогает сопернику легко расшифровать любой маневр. Поэтому работать над передачей необходимо на всех уровнях подготовки баскетболистов.

Каждая передача должна быть неожиданной для соперника. Увы, слишком часто мы видим «открытые»: передачи, которые выполняются однообразно, на посредственном уровне и не представляют для соперника опасности. Именно из-за слабого владения техникой передачи игрок часто стремится побыстрее избавиться от мяча, чтобы не потерять его или не попасть в положение, когда не знаешь, как им распорядиться.

Интересно в этом плане высказывание известного американского специалиста баскетбола Адольфа Ф. Раппа из его книги «Большой баскетбол»; «Наиболее важным элементом техники являются передачи. Мы целыми часами отрабатываем их, Неискушенному человеку это может показаться абсурдом. Первое, что я стараюсь узнать о команде соперника,— как она владеет мячом. Это и является показателем истинного мастерства. Если баскетболисты хорошо выполняют передачу, если они могут ориентироваться в различной обстановке и вовремя отдают или задерживают мяч, если они владеют передачами с обманными движениями, то у вас будет интересная борьба с такой командой, так как за хорошими передачами последуют попадания в корзину. Точные и своевременные передачи — ключ к успеху в игре».

Баскетболисту приходится выполнять передачи в самых различных ситуациях. Поэтому он одинаково хорошо должен уметь передавать мяч и стоя, и в движении — на бегу, после ведения и ловли мяча, и в прыжке — после перехвата и овладения мячом, отскочившим от щита.

Часто, выполняя передачу, игрок оказывается в неудобном положении: попадает в плотную опеку нескольких баскетболистов команды соперника или получает мяч в воздухе, после чего может приземлиться только за пределами площадки. В этих случаях от него требуется особое мастерство в технике выполнения передачи, сочетающееся с ловкостью, высокой координацией движений, находчивостью, даже смелостью. Поэтому тренировочные занятия должны предусматривать постепенное повышение сложности упражнений в передачах на базе хорошо освоенных более простых элементов, приближение их к условиям соревнований; передачи в прыжке с поворотом на 180°, с плотной опекой защитников, на высоких скоростях и т. д.

В начале обучения игроки разбиваются на пары и выполняют на месте наиболее простые и часто применяемые передачи: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, от головы, а затем уже переходят к более сложным, в частности к передачам мяча партнеру, находящемуся в движении. При этом важно правильно определить скорость передвижения партнера и своевременно дать ему пас с определенной силой. Передача должна быть быстрой, направлена в ту точку площадки, где к этому времени окажется партнер. Освоив это упражнение, можно приступить к передачам мяча друг другу на ходу. Все передачи выполняют не на прямых, а на согнутых в коленях ногах.

Важнейшим моментом обучения передачам и их совершенствования является правило, требующее от игрока стремления передать мяч открывшемуся, т. е. освободившемуся от опеки защитника и 'вышедшему на свободное место партнеру. Большую ответственность за потерю мяча при передаче несет игрок, сделавший передачу. На этом следует акцентировать внимание юных баскетболистов. Ловкость, расчет, периферическое зрение, решительность — вот те основные качества, которые характеризуют игрока высокого класса в передачах. А поскольку точность передач тесно связана с ловлей мяча, то эти приемы разучивают одновременно, в едином процессе тренировки.

Ловля мяча — это, по сути дела, исходное положение для всех последующих элементов игры, в том числе и передач. Стойка баскетболиста в момент ловли: ноги согнуты в коленях,

спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Наиболее надежна и проста **ловля мяча двумя руками**. Техника ее описана выше. Следует лишь добавить, что игрок меняет высоту стойки в зависимости от высоты полета мяча. Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно прыгнуть и резко вынести вверх руки с развернутыми кистями. В тот момент, когда мяч коснулся пальцев, кисти сближаются, поворачиваются внутрь и обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, опускаются и притягивают мяч к туловищу.

При **ловле мяча одной рукой** игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями. Рассмотрим различные виды передач мяча в баскетболе.

Передача двумя руками от груди позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют ее и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнеру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

Передача одной рукой от плеча — это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом.

Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнее расстояние. Даже через поднятые руки соперников. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руку с мячом отводит назад - в сторону, а затем быстрым маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой.

Передача с отскоком от пола. Это наиболее эффективный способ передачи мяча центровому, когда его плотно опекают. Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется об пол в точке, отстоящей от передающего на $2/3$ дистанции до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса. При передачах на короткие расстояния вращение мячу придавать не надо. А вот при расстоянии более 5 м вращение повышает скорость полета мяча. Техника вращения: ладони сдвинуты выше по мячу, заключительное движение кистей резкое, руки как бы сопровождают мяч ладонями вниз.

Передача крюком — это длинная передача игроку, убегающему в быстрый прорыв под щит соперника. Удобна она и в тех случаях, когда защитник оказывает давление на передающего с одной стороны, а другая остается вне опасности. Выполняется маховым движением почти выпрямленной либо согнутой в локте руки. Мяч выпускается высоко вверх хлестким движением кисти и пальцев. Вторая рука помогает выносу мяча, а локоть ее защищает передающего от защитника. Можно выполнять такую передачу и в прыжке, но это значительно сложнее. Выпрыгнув, игрок должен успеть отдать мяч партнеру прежде, чем опустится на пол. Разучивать передачу крюком следует как правой, так и левой рукой.

Передачу за спиной мы все чаще видим в матчах команд мастеров. Передача сложна, особенно когда ее выполняют в движении. Нелегка она и для приема, почему и чревата потерями мяча. Однако в ситуациях «два нападающих против одного защитника» она весьма эффективна. Поэтому, освоив более простые и надежные передачи, надо попробовать овладеть и ею.

Передачи можно совершенствовать и без партнера. С помощью ударов о стенку также можно осваивать любые способы передач: и стоя на месте, и передвигаясь вперед, назад, в стороны. Чем больше расстояние от стены, тем с большей силой посылают мяч, чтобы он возвращался в точку, удобной для ловли. При этом надо следить за стойкой: ноги согнуты и не закрепощены. Если мяч после передачи в стенку не долетит обратно, следует подойти поближе, сохраняя правильную технику выполнения, 1-я передача.

Для выработки точности передачи надо нарисовать на стенке несколько кругов (по прямой, ломаной линии либо по окружности) и посылать мяч в них. Расположение кругов можно менять на каждой тренировке, также как и последовательность передач, например 1—3—5; 2—4—6 и т.д. Это заставит занимающихся быть более собранными и поможет им быстрее ориентироваться, особенно при увеличении темпа передач.

Передачи у стенки развивают и координацию движений, если выполнять их с дополнительными поворотами, прыжками, финтами.

Полезно тренироваться и у ребристой стенки, поскольку отскоки мяча тут непредвиденны и это заставляет игрока быть предельно собранным. Необходимость разгадывать направление полета мяча после отскока развивает быстроту реакции.

Передачи, как никакой другой баскетбольный прием развивают силу рук. Послать мяч точно через все поле — дело непростое, со слабыми руками - с этим не справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать побольше упражнений на развитие силы рук. Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости.

Упражнения с **набивными мячами** выполняют в группах, парах и индивидуально. Вот некоторые из них.

1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.
2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой не касаясь туловища.
3. И.п. мяч за спиной. Наклоняясь вперед, бросить мяч вверх и поймать.
4. И.п. стоя спиной к партнеру. Прогибаясь, броски мяча через голову.
5. И.п.— то же, ноги врозь. Наклоняясь вперед, броски мяча между ногами.
6. Лежа на спине. Броски мяча из-за головы.
7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперед.
8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.
9. То же на бегу (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»).

Развивают силу рук упражнения на тренажерах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжатие-разжатие) и утяжеление кистей специальными манжетами.

Контролировать прирост силы рук удобно тестированием. Можно устроить и соревнования по различным силовым упражнениям.

В учебно-тренировочный процесс надо непременно включать **упражнения, направленные на совершенствование техники передач**. Вот наиболее распространенные из них, доступные для начального периода обучения.

Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5—6 м. Дистанция между игроками в шеренге 2—3 м. По команде учителя ребята выполняют передачи двумя руками от груди, стоя на месте или с шагом вперед. Учитель может менять задания: способы передач, расстояние между игроками, а также вводить различные элементы:

- а) передачи с применением финта;
- б) передачи со сменой положений: опуститься на одно колено, на оба, сесть, лечь, затем проделать то же в обратном порядке;
- в) передачи в движении с перемещением вперед, назад, в стороны в радиусе 1—2 шагов;
- г) передачи в прыжке;

д) выполняя передачу, баскетболист следует за мячом и занимает место партнера в противоположной шеренге. Принявший мяч ведет его на исходную позицию партнера, делает передачу и движется вслед за мячом.

Для усложнения передач в парах можно включать в упражнения третьего партнера, который будет мешать точному пасу, стараться перехватить или отбить мяч.

Передачи мяча в парах в движении с броском. Игроки строятся в колонну по две перед лицевой линией площадки. По сигналу учителя игроки первой пары начинают продвигаться к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. После того как первая пара игроков пройдет ближайшую линию штрафного броска, упражнение начинает следующая пара.

Передачи в тройках в движении с броском. Игроки строятся тройками перед лицевой линией площадки (средний несколько сзади) и начинают движение к противоположному щиту, передавая мяч друг другу. Первую передачу делает средний игрок, ему мяч и возвращают, он передает мяч другому, а тот снова возвращает ему передачу и т. д.

Передачи в движении по кругу. 5—6 или более баскетболистов образуют круг и располагаются в 3—3,5 м друг от друга. После этого они начинают движение по кругу, соблюдая установленную дистанцию и передавая мяч впереди бегущему. По сигналу учителя игроки движутся в обратном направлении. Можно менять расстояние между игроками, пользоваться 2—4 мячами.

Передачи при встречном передвижении игроков. Баскетболисты строятся в две колонны напротив друг друга по диагонали площадки, как показано на рис. 1, и быстро движутся навстречу друг другу, передавая мяч на разной высоте: над головой, на уровне плеч, пояса, пола. Игрок А делает передачу выбегающему навстречу игроку Б, а сам занимает место в конце другой колонны. Игрок Б ловит мяч в движении и передает его также выбежавшему навстречу игроку В. После передачи игрок может выполнить поворот на 360°, как это показано на рис. 1.

«Охотник». 5—6 баскетболистов строятся по внешней стороне круга, как показано на рис. 2. В кругу стоит еще один игрок — охотник. Игроки передают мяч друг другу, а охотник пытается отбить или перехватить его. Игрок, потерявший мяч, меняется местами с охотником. Игру можно проводить и с двумя охотниками, увеличив размеры круга.

Упражнения с двумя мячами. 5 игроков располагаются на площадке в расстановке 2+3 с центровым на линии штрафного броска, как показано на рис. 3, и выполняют следующие задания:

1. Оба игрока задней линии (3 и 4) имеют по мячу. Стоящий слева (3) передает мяч центровому 1, который быстро отдает его правому нападающему 5.

2. В момент, когда центровой выполнил передачу, игрок 4, стоящий справа, незамедлительно отдает ему свой мяч, а центровой быстро передает его левому нападающему 2.

3. Нападающие сразу же передают мяч назад ближайшему из игроков задней линии, а те продолжают передачи мяча центровому.

Хотя эти упражнения специально для центровых, они помогают совершенствовать передачи всем остальным игрокам. Желательно, чтобы каждому игроку была предоставлена возможность выступить в роли защитника, нападающего и центрального, выполняя передачи различными способами.

Прыжки через скакалку с передачей мяча.

Упражнение направлено на развитие координации движений и периферического зрения баскетболистов. Два игрока с мячами становятся по разные стороны от скакалки, которую вращает невысоко над полом третий игрок. Остальные игроки, стоя в колонне по одному, поочередно прыгают через скакалку, одновременно с этим ловя мяч то от одного, то от другого баскетболиста и тут же возвращая ему мяч. Если игрок задел скакалку, он меняется местами с тем, кто ее вращает, а если не поймал мяч, то с тем, кто выполнял передачу.

Передачи на внимание. 6—7 игроков образуют круг, и им выдается 3 мяча. Каждый передает мяч свободному партнеру и в случае необходимости выполняет финты, чтобы избежать передачи двух мячей одному игроку. Не разрешается передавать мяч баскетболистам, стоящим рядом с пасующим.

Два игрока, два мяча. Игроки в парах передают мячи друг другу, используя различные способы передач.

Три игрока, два мяча. Трое баскетболистов располагаются по треугольнику. У двух из них мячи, и они по очереди передают их третьему. Поймав мяч, тот стремится как можно быстрее вернуть его тому, от кого получил. Темп передач можно менять в зависимости от подготовленности занимающихся.

Пять против пяти. Игра проходит на половине площадки, без бросков по кольцу. Игроки делятся на две команды по 5 человек. Задача команды, владеющей мячом, — как можно дольше удержать его, передавая друг другу. Баскетболисты действуют по принципу личной защиты, т. е. каждый игрок опекает определенного соперника. Тренер следит за соблюдением правил игры и в случае нарушений передает мяч другой команде. Во время передач тренер или игроки, владеющие мячом, громко отсчитывают количество сделанных передач. Команда, выполнившая наибольшее количество передач, становится победителем.

Для увеличения темпа можно ввести условие, запрещающее ведение мяча. Это упражнение заставляет игроков больше двигаться, правильнее выбирать удобное место, открываться для приема мяча, а игрока, владеющего мячом, искать наиболее рациональные способы передач.

В заключение несколько советов по технике ловли и передачи мяча:

1. Получая мяч, надо двигаться ему навстречу.
2. Мяч следует держать чуть выше пояса, стараясь послать его мимо защитника, а не над ним.
3. Активные движения запястья и пальцев рук придают необходимую в передачах хлесткость броска.
4. Укрывая мяч, не надо вытягивать руки с мячом.
5. Большинство передач следует направлять выше пояса — примерно на уровне груди.
Такую передачу легче принять.
6. Прежде чем выполнить передачу, нужно сделать обманное движение, чтобы на него среагировал соперник, пытающийся перехватить мяч.
7. Пасующий должен высоко держать голову для увеличения поля периферийного зрения, что, в свою очередь, важно для успешной ловли и передачи мяча.
8. Ноги, всегда слегка согнутые в коленях, не должны быть напряжены, баскетболист не должен быть закрепощен.

9. Передачи должны быть быстрыми, точными, своевременными, но не слишком резкими.
10. Необходимо уметь получать и передавать мяч одним движением.
11. Следует избегать поперечных, навесных и мягких передач — их легко перехватывают соперники.
12. Передачу партнеру делают только в том случае, если он готов ее принять.
13. Принимая мяч, надо следить за его полетом, всегда ожидать пас и быть готовым к ловле мяча.
14. При передаче правой рукой левую ногу выдвигают вперед, и наоборот при передаче левой рукой вперед выносятся правая нога.
15. Следует показывать партнеру руками место, наиболее удобное для приема мяча.
16. Необходимо как можно реже отдавать мяч игроку, находящемуся в непосредственной близости к боковой линии, в углу площадки.