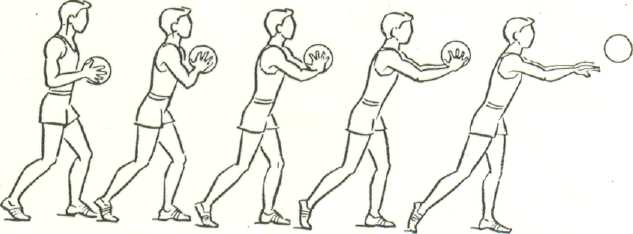
***Баскетбол. Передачи.***

*Способ передачи зависит от позиции ловящего игрока и от положения его тела и рук после ловли мяча.*

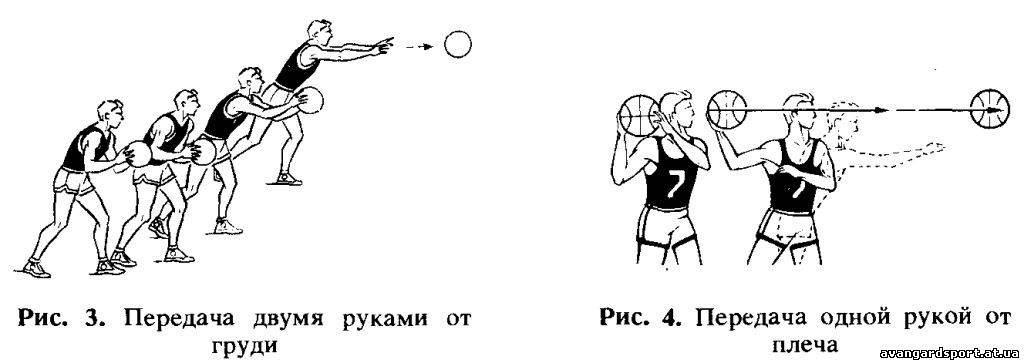
***Передача двумя руками от груди.***

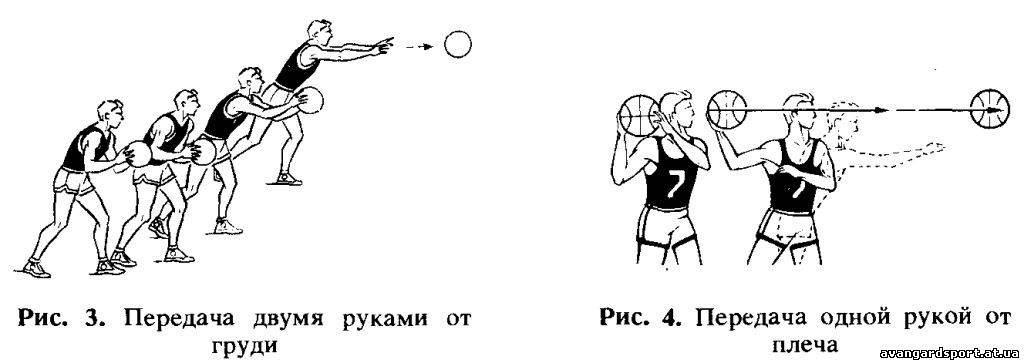
*Передача двумя руками от груди. Этот способ применяется в любом месте площадки, но главным образом используется для коротких, быстрых, точных передач. Передача эта в баскетболе применяется чаще всего.*

*Для выполнения передачи необходимо наклониться слегка вперёд, держа мяч на уровне груди.*

**

*Пальцы рук расставлены и держат мяч сзади сбоку, локти слегка согнуты, но без напряжения. Передача мяча осуществляется одновременным разгибанием рук и действиями кисти и пальцев в сочетании с шагом вперёд любой ногой. Туловище следует за передачей. Направление движению придается концами пальцев.*

**

**

***Передача одной рукой от плеча.***

*Передача одной рукой от плеча ( правой и левой). Этот прием применяют в любом месте площадки, когда необходимо дать длинную или среднюю передачу открытому игроку. Особенно хороша передача для начала быстрого прорыва.*

*Исходное положение для передачи: ноги расставлены широко, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, мяч держится обеими руками. Затем мяч отводится за голову на уровне уха, правая ладонь с расставленными широко пальцами находится сзади мяча, левая рука придерживает (сопровождает) мяч. Одновременно с отведением мяча вправо-назад туловище поворачивается в ту же сторону, тяжесть тела переносится на находящуюся сзади правую ногу. Перед броском левая рука отрывается от мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу и бросок выполняется одновременным усилием туловища, рук, кистей и пальцев, сопровождающих бросок. Длина и скорость броска определяются дистанцией передачи и длительностью сопровождения мяча.*

***Передача одной рукой с отскоком мяча(правой и левой).***

*Наилучший способ передачи против плотно держащего или активного защитника. С большим эффектом используется против зонной системы защиты.*

*При выполнении передачи рука следует за мячом вперед-вниз, в направлении места отскока. Мяч обычно ударяется в 1-1.5м от принимающего, но в отдельных случаях расстояние может менятся.*

***Основные советы по технике передач мяча.***

1. *Ловля должна служить подготовкой к передаче. Учитесь ловить и передавать одним движением.*
2. *Не замедляйте выполнения приемов. Это выдает ваши намерения. Обманные движения и быстрота увеличивают шансы на хорошую передачу.*
3. *Скорость и способ передачи определяются игровой ситуацией. Стремитесь больше к быстроте выполнения и точности передач, а не к силе её и скорости.*
4. *Если только игровая ситуация не требует передач снизу, по площадке или высокой передачи через голову защитника, направляйте все мячи ловящему на уровне его пояса и не выше головы.*
5. *При передачах оставайтесь хладнокровным, держите мышцы тела в расслабленном состоянии, умейте выбрать наилучший способ передачи для каждой игровой ситуации.*
6. *При всех передачах одной рукой (за исключением некоторых передач с цетровой позиции) вместе с передачей вперёд выдвигается противоположная нога.*
7. *Передавайте мяч только игроку, находящемуся в хорошей позиции для ловли, в противном случае предварительно выполняйте обманное движение перед передачей, чтобы освободить своего партнёра.*
8. *При передачах бегущему игроку помните, что он находится в движении, и при передаче ему мяча учитывайте его скорость.*
9. *Передачу сбоку от защитника легче осуществить, если последний держит игрока с мячом плотно. Способ и направление передачи в значительной мере зависят от роста защитника и его позиции.*
10. *Производите передачу партнёру в ту сторону или на ту руку, которая удалена от защитника. Передавая мяч цетровому игроку, используйте низкие передачи и передачи с отскоком.*
11. *Избегайте поперечных передач у корзины противника и применяйте их лишь в тех случаях, когда имеется полная уверенность в успехе передачи.*
12. *Развивайте кисти и пальцы. Учитесь передавать правой и левой рукой одинаково.*