

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ОШИБОК БАСКЕТБОЛИСТОВ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА

**Е.М. Солодовник, старший преподаватель**  
Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11004

***Аннотация.** В данной статье изучены характерные ошибки баскетболистов, при выполнении передач мяча партнеру. Даны описания основных передач в баскетболе. Даны рекомендации, подобраны упражнения для улучшения и повышения качества выполнения передачи.*

***Ключевые слова:** баскетбол, ошибки, передача мяча.*

Одним из основных элементов в баскетболе является передача мяча. По значимости она стоит вслед за бросками по корзине, и от того, как выполняются передачи в игровой обстановке, зависит успех игры в целом. Многие игроки не придают должного значения передачам, вследствие чего происходят частые потери мяча в игре, что в конечном итоге сказывается на ее результате.

Владеющий мячом игрок, исходя из игровой ситуации, должен решить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, и определить способ и время передачи, а также выполнить с такой точностью, чтобы партнер, не затратив дополнительных усилий на ловлю мяча, мог продолжить атаку.

Во всех передачах конечное движение должно выполняться пальцами рук.

В игре очень важно, чтобы защитник по положению рук, ног, туловища и взгляда не мог определить истинного направления передачи мяча. Большую помощь в этом оказывают отвлекающие действия и скрытые передачи. Передачи могут произво-

диться одной и двумя руками, стоя на месте, в беге и в прыжке.

В описании техники игры указано большое количество способов передачи мяча. В игре наибольшее применение имеет передача двумя руками от груди, одной от груди и одной от плеча.

### **1. Передача от груди двумя руками**

Она наиболее часто употребляется в игре, и с нее начинается изучение передач, потому что ее выполнение не требует изменения положения основной стойки с мячом. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед-вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегкагибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед и движение заканчивается захлестывающим движением кистей. При выпрямлении рук вперед ноги полностью разгибаются и вес тела переносится на впередистоящую ногу. Эта передача применяется как на месте, так и в движении на ближней и средней дистанции.

Таблица 1.

<b>Ошибки</b>	<b>Контрольные упражнения</b>
Не согласуются движения рук и ног	Передачи мяча с расстояния двух метров круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. Преподаватель корректирует, исправляет ошибки. После правильного освоения техники оценивает: за 30 сек не менее 26 ударов и 70 % попадания в цель.
Во время замаха локти широко разводятся	
Мяч не делает кругового движения, а прижимается к груди и после этого передается	
Производится очень большой замах	

## 2. Передача с отскоком от пола от груди двумя руками от груди

Она очень эффективна при игре против зонной защиты, при атаке быстрым прорывом. Следует помнить, что передача с отскоком медленней обычной. Особенно эффективна она после выполнения обманного движения на бросок и против высо-

корослых игроков. Выполняется так же как и предыдущая, меняется только точка выпуска мяча, которая опускается ниже, и мяч посылается под углом к полу. Эта передача применяется на близком расстоянии от партнера. Она менее опасна для перехвата при поперечных передачах.

Таблица 2.

Ошибки	Контрольные упражнения
Мяч передается толчком	Занимающиеся стоят на расстоянии 2 метров от стены, на которой нарисован круг на высоте 50 см от пола и диаметром 60 см. По сигналу занимающиеся попадают в круг после отскока мяча от пола. Преподаватель корректирует, исправляет ошибки. После правильного освоения техники оценивает: в течение 30 сек нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 70 %.

## 3. Передача одной рукой от плеча

Выполняется из положения, когда мяч находится в двух руках, ноги расставлены на ширину шага, одна впереди, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Отводя быстро кратчайшим путем мяч вправо-назад за голову, с одновременным поворотом туловища вправо и переносом веса тела на правую ногу производится замах. По окончании его мяч должен находиться на широко расставленных пальцах правой руки. Рука, держащая мяч, согнута в локтевом суставе и находится у плеча

или над плечом, пальцы сзади мяча. Левая рука поддерживает мяч спереди.

Передача выполняется с одновременным опусканием левой руки, поддерживающей мяч, поворотом туловища в сторону передачи и одновременным переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Движением руки и кисти посылается мяч. Выпрямленная рука и кисть сопровождают полет мяча. Эта передача больше всего применяется при игре команды быстрым прорывом, особенно в его первой фазе, а также для передач на дальние и средние расстояния.

Таблица 3.

Ошибки	Контрольные упражнения
При передаче впереди оказывается одна рука	Передача мяча в круг на стене диаметром 60 см на высоте 160 см от пола правой и левой рукой по 10 раз с расстояния 6 метров. Учитывается техника выполнения и количество попаданий из 20 возможных. Оценка за технику в среднем правой и левой рукой должна составлять 4,4 балла при точности попадания каждой рукой не менее 70%.
Неполное выпрямление руки при выпуске мяча	
Отсутствие захватывающего движение кисти	

## 4. Передача одной рукой от груди

Удобное исходное положение мяча, быстрота и неожиданность делают ее незамеченной в условиях плотной опеки, особенно для передач центровому игроку. Исходное положение такое же, как и при передаче мяча двумя руками от груди. Выпрямляя руку в сторону передачи, захлестывающим движением кисти послать мяч

партнеру. Другая рука с началом движения снимается с мяча. Эта передача выполняется без всякого дополнительного замаха из того положения, в котором пойман мяч, что делает ее очень быстрой. Передача может быть выполнена и с отскоком от пола. Очень часто применяется как скрытая передача в сочетании с передачей двумя руками от груди.

Таблица 4.

Ошибки	Контрольные упражнения
Наличие дополнительного замаха	Передача мяча одной рукой с отскоком от пола в парах. Двое занимающихся располагаются на расстоянии 2 метра от стены под углом 45 градусов к кругу диаметром 60 см на высоте 50 см от пола. Один выполняет упражнение правой рукой, другой – левой по 10 раз. Учитывается техника выполнения и количество попаданий из 10 возможных. Оценка за технику в среднем правой и левой рукой должна составлять 4,4 балла, а точность попадания в круг 90 %.
Отсутствие захлестывающего движения кисти	
Рука не полностью выпрямляется	
Разновременное разгибание руки и ног	

### 5. Передача мяча одной рукой снизу

Для выполнения передачи мяч держится широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сзади-сбоку. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Производя замах, игрок отводит мяч к правому бедру, правый локоть находится сзади туловища.

Вес тела переносится на правую ногу, туловище слегка перемещается вправо. Во время замаха, поворачивая мяч по часовой стрелке, кисть правой руки переводится на заднюю часть мяча. Левая рука поддержи-

вает его спереди. Посылая правую руку вперед, игрок поддерживает мяч левой рукой до момента, пока он не окажется впереди туловища. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу и поворотом туловища в сторону передачи мяч выпускается. Правая рука, направленная ладонью вверх, сопровождает мяч, пальцы обращены в сторону передачи. Употребляется для передач на близкие и средние расстояния, эффективна при скрытых передачах.

Таблица 5.

Ошибки	Контрольные упражнения
Рука не полностью выпрямляется в локтевом суставе	После ведения бросить мяч прямой рукой снизу с расстояния 2 метров в круг на стене диаметром 60 см на высоте 1 метр. Точность попадания 80% из 10 бросков каждой рукой.
Вес тела не переносится на переднюю ногу	

### Советы при выполнении передач:

1. Точность передачи. Наиболее точной передачей является та, которая удобна для приема и не требует дополнительного времени на обработку мяча партнером при его последующих действиях.

2. Быстрота выполнения. Передача должна производиться за счет кистей рук, с минимальным включением мышц туловища и ног.

3. Расслабление. После передачи мышцы тела, рук и кистей должны быть расслаблены.

4. Исключить поперечные передачи под своим щитом, так как перехват мяча противником может закончиться броском в корзину.

5. Передавать мяч правой и левой рукой, что расширяет диапазон действий.

### Библиографический список

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Мн.: Полымя, 1996. – 127 с.
2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авакумов, Хосе Мариа Бусета // перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Изд-во Поликоп, 2017. – 376 с.

**CHARACTERISTICS OF THE BASIC ERRORS OF BASKETBALL PLAYERS, WHEN PERFORMING BALL TRANSFER**

**E.M. Solodovnik**, *senior lecturer*  
**Petrozavodsk state university**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** This article explores the characteristic mistakes of basketball players when they pass the ball to a partner. Descriptions of the main gear in basketball. Recommendations were made, exercises were selected to improve and improve the quality of transmission.*

***Keywords:** basketball, mistakes, passing the ball.*