

# Техника передачи мяча двумя руками от груди

A decorative graphic consisting of a solid teal horizontal bar at the top, followed by a white horizontal bar, and then three thin, parallel teal horizontal lines on the right side of the white bar.

**Передача мяча – основной прием, с помощью которого осуществляются взаимодействия между партнерами. Быстрота и точность, внезапность и скрытность в любых игровых ситуациях – вот главные требования к передачам.**

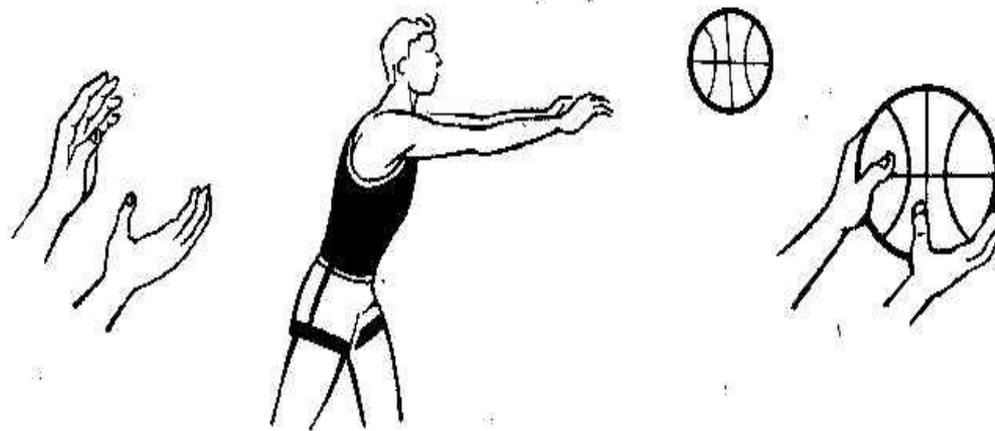


Рис. 2. Положение рук и кистей при ловле мяча

# Две группы передачи мяча

**Передача мяча двумя руками – используется при взаимодействиях на коротких и средних дистанциях.**

**Передача мяча одной рукой – это основной прием.**

Передача мяча двумя руками от груди. Техника выполнения: стойка баскетболиста, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно опущены, предплечья и кисти с мячом расположены выше их. Пальцы широко расставлены. Замах начинают небольшим круговым движением рук вниз – на себя – вверх до ИП перед грудью, после чего быстро разгибают руки вперед и завершают активным движением кистей.

Передача мяча двумя руками сверху. Техника выполнения: И.П. мяч держат согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок сгибает руки в локтях и слегка отводит их назад. Затем движением руками вперед и энергичным разгибанием в локтях в сочетании с резким движением кистей вперед – вниз мяч посылает в нужном направлении.

Передача мяча одной рукой от плеча. Техника выполнения: При выполнении передачи правой рукой игрок сгибая руку приближает мяч к одноименному плечу так, чтобы правая рука была сзади мяча, а левая поддерживает его спереди – сбоку. Локти свободно опущены. Заканчивая замах, игрок опускает левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую руку и завершая прием резким движением кисти, посылает мяч в нужном направлении.

При выполнении на дальнейшее расстояние прием выполняется с большим замахом.