



TRAINING ZONE

PRESENTED BY



ПЕРЕДАЧА

► Описание упражнения

- Правильные навыки передачи — ключ к тому, чтобы стать лучшим партнером по команде. Вам понадобится мяч и стена, рядом с которой вы будете тренироваться. Ключевые передачи в баскетболе на колясках: передача от груди, передачи с отскоком от пола, бейсбольная передача и передача крюком. Не забывайте, что очень важно тренировать и ловлю мяча!

● Передовые методы

- Заканчивайте движение с силой.
- Руки должны указывать на цель, когда мяч выпускается из рук.
- Тренируйте передачи обеими руками.

★ Модификации

- Если у вас нет партнера для тренировок, используйте стену и нарисуйте цель.
- Если у вас нет баскетбольного мяча, используйте любой другой мяч для тренировки точности передачи.