

持球動作練習

一、前言

籃球運動中，運傳球方法很多，不論哪一種方法，都要利用手被、手腕和手指的技巧，及全身的協調來完成。所以，前臂的伸屈、擺動、手腕的控制、手指的彈撥；都是傳球、運球技巧的關鍵。因此，用心去體會手指與球體表面的接觸與控制、熟悉其重量、速度、旋轉與施力的關係，感受球與手指之間的契合，是籃球訓練的重要課題之一。

二、持球

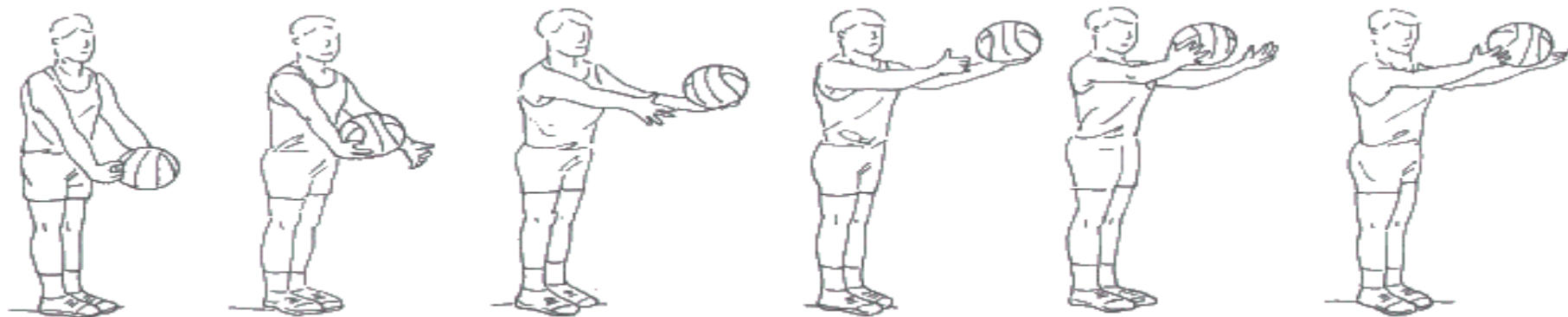
球，是傳球、運球、投籃等技術的準備工作，也是進攻技術中，銜接其他技術動作的橋樑，採用正確的持球手法，才能在瞬間做出有效的攻擊方法與進攻配合。

三、持球動作的要領

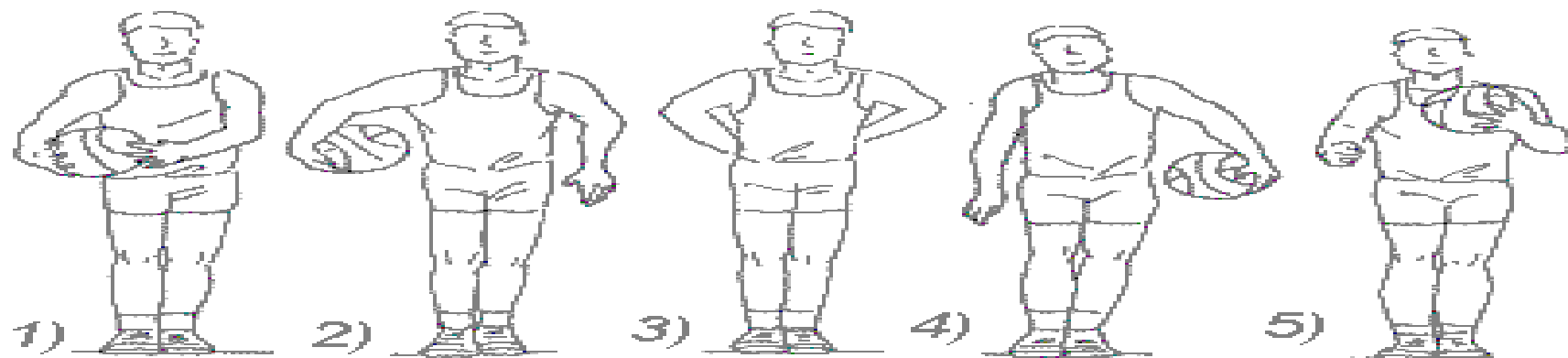
1. 手指自然張開，並完全貼住球體，掌心不得碰球；雙手關節不可外張。
2. 將球至於胸球，保持三重威脅位置，即可傳、可投、可運球的持球位置。
3. 持球時，需隨時保護球。不可遮住視線，面向球籃。
4. 兩腳與肩同寬，控制身體重心，雙膝微彎保持 135 度角左右〈大小腳之間〉。

四、球感練習方式

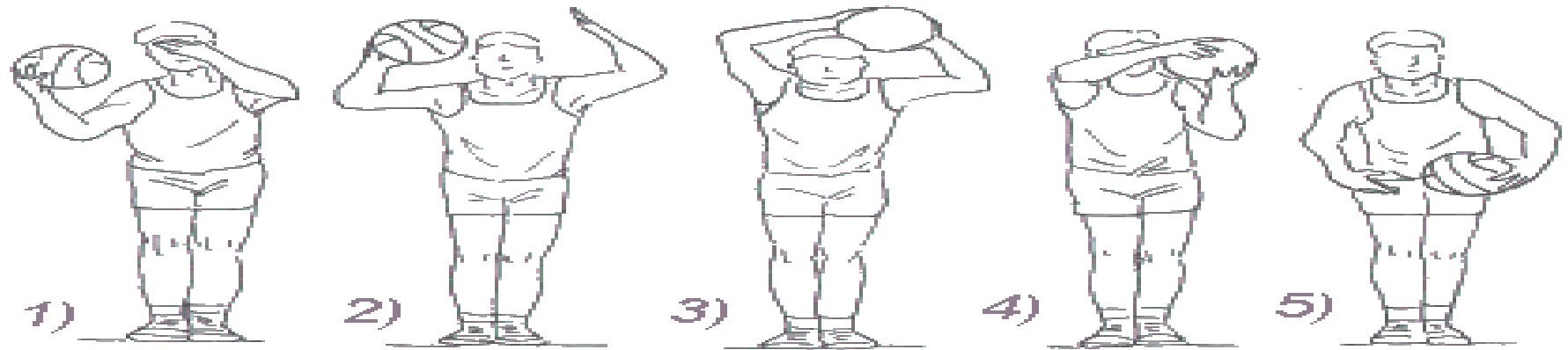
1. 指尖彈撥球、擊球
2. 身體繞頸、繞腰、繞腳環
3. 胯下八字形繞環
4. 跨腳、抬腿八字形繞環
5. 上拋接球
6. 向側拋接球
7. 單手、雙手後拋前接球或前拋後接球
8. 單手、雙手胯下換手接球
9. 胯下繞環運球
10. 單手、雙手胯下前後交換運球
11. 胯下指間彈、運球
12. 左、右手坐姿前後繞環運球
13. 左、右手坐姿腿間V字三點運球
14. 左、右手坐姿舉腿腿下換邊運球



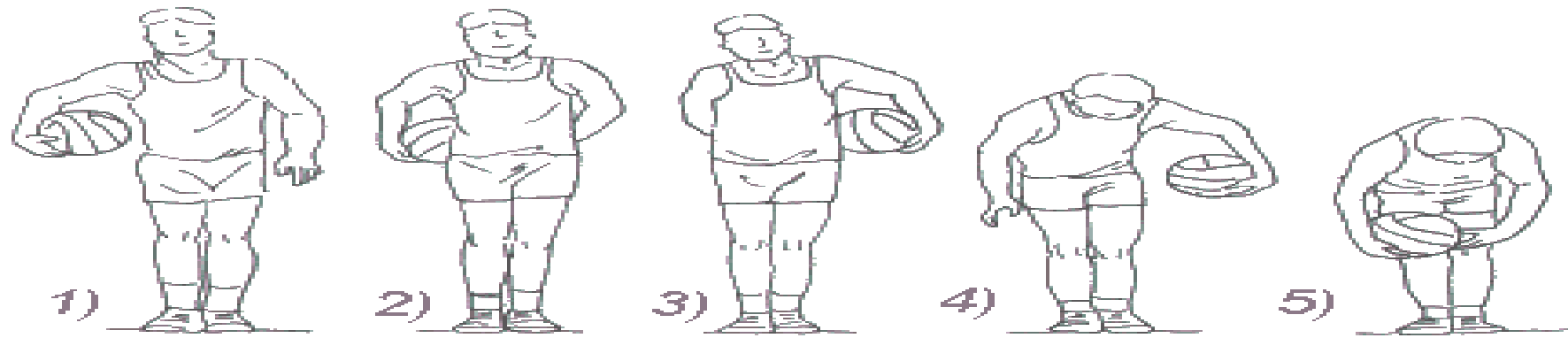
雙手互相傳、接球



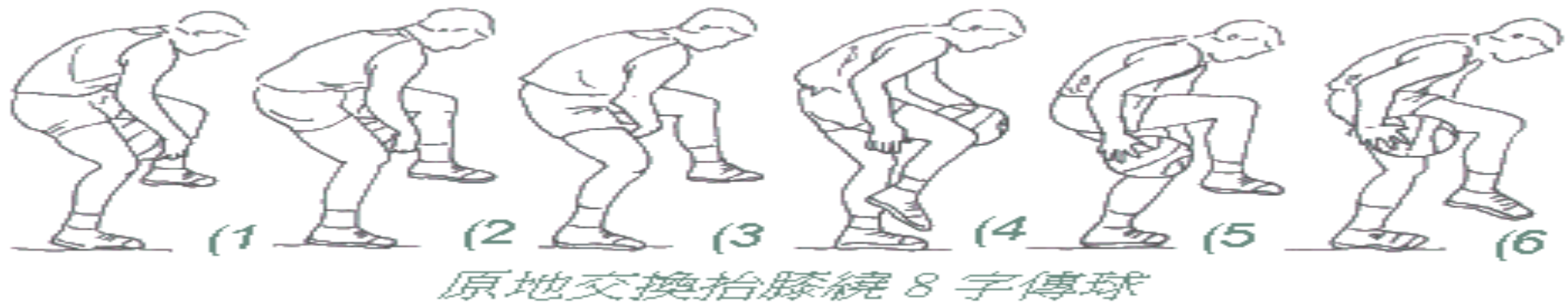
雙手互傳環繞身體



雙手互傳環繞身體



雙手互傳環繞身體



※凡此種種，不勝枚舉，皆可運用於球感知單獨練習，身體適能之加強練習或可互相組合練習之。

參考資料

1. 朱金中岐、劉玉林、王文濤（1996）怎樣打籃球，北京：人民體育出版社（第二版）。
2. 姜坤華（1998）1998 籃球技巧入門，台南市：文國書局。
3. 球類叢書編輯委員會（1982）籃球入門，台北市：國家出版社（再版）。
4. 高鶚、李峨恒（1995）現代籃球，北京：人民體育出版社（第二版）。
5. 馬振洪（1998）跟專家練籃球，北京：北京體育大學出版社。
6. 吳忻水（1991）籃球：基本訓練與實戰技術，台北市：台灣珠海出版有限公司。
7. 馬毅、李杰凱、徐威（1997）籃球，北京：人民體育出版社。
8. Pim R. L. (1994), Winning Basketball: Techniques and Drills for playing better basketball . Chicago: Contemporary Books
9. Stimpson P. (1996), Basketball: the skills of the Game. Marlborough: Crowood Press