

## 投籃動作練習

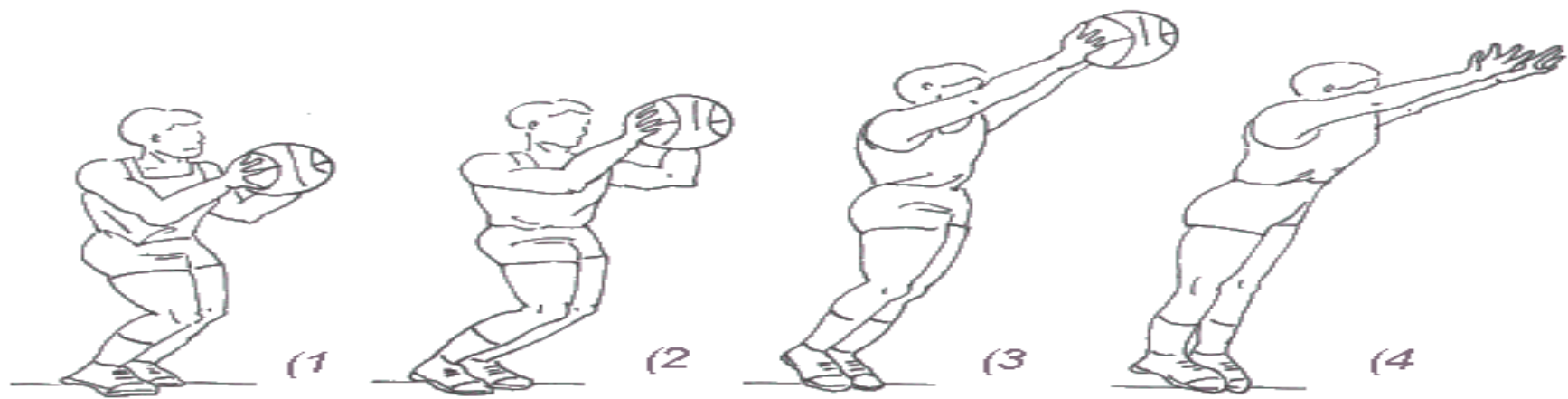
投籃是籃球運動中進攻項目最重要基本動作之一，良好正確投籃可提高投籃的命中率，而非隨意頭也會進籃觀念。正確的投籃姿勢，除了可以提高命中率外同時球員在戀時或比賽中提高自己的興趣和信心。

### ※投籃分類

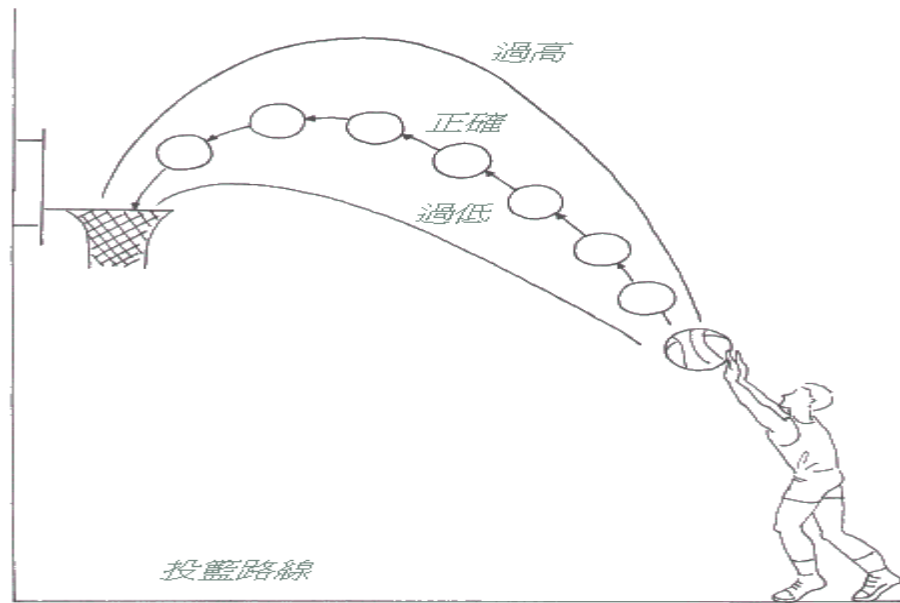
1. 定位投籃
2. 跳投
3. 上籃
4. 鉤射
5. 罰球

### ※投籃動作要點

1. 投籃有瞄準點
2. 投籃時手指持球
3. 投籃時手指用力
4. 投籃時球與手肘位置
5. 腳動作與體角
6. 投籃時之運動鏈
7. 投籃時球的旋轉
8. 投籃枝頭、入射角
9. 投籃動作定型



雙手投籃



投籃路線

#### 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] <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