

## 運球動作練習

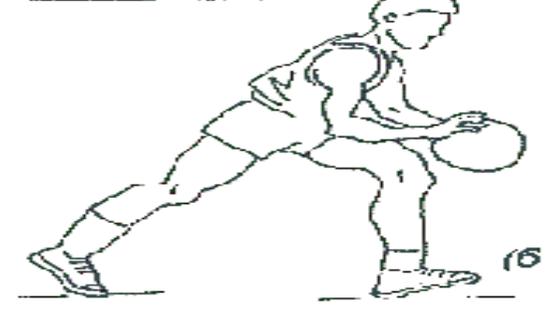
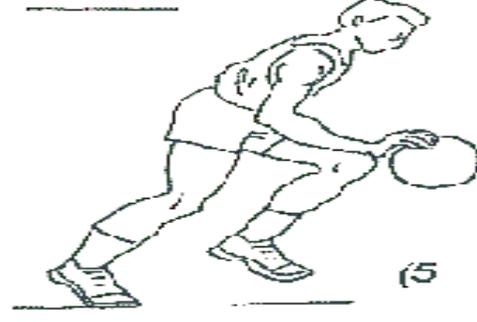
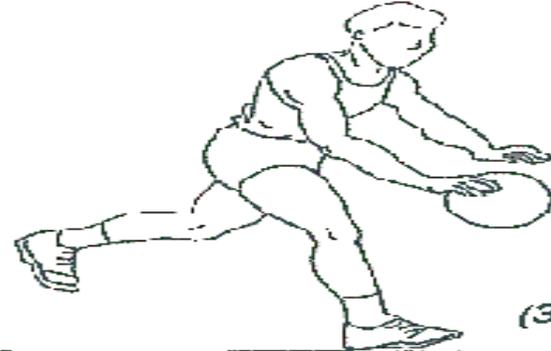
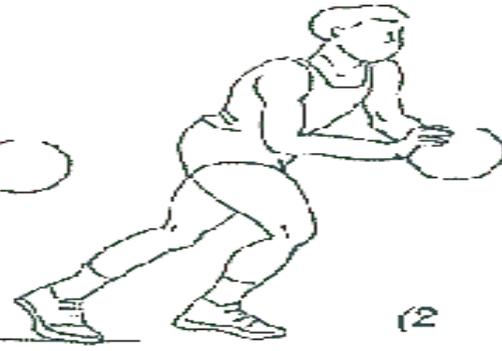
球員對於球的控制能力，可以從運球技術來判定，一個優秀的球員也是一個擅於運球者，但球員得到球及運球卻是最壞的習慣，尤其低著頭看球運球更是失去許多進攻的良機。在籃球比賽中式進攻上的一種最重要的基本動作技術，必須要有節奏感，力求身體協調、眼明手快，要成為一個優秀的控球員，必定要能不斷加強，反覆練球精益求精，才能達到得心應手的境界。

運球練習方法如下：

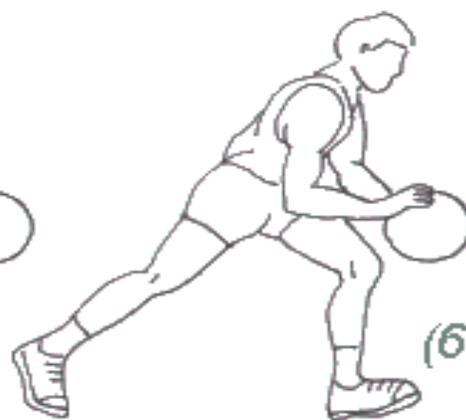
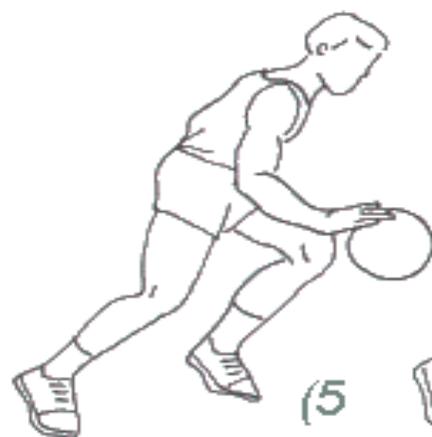
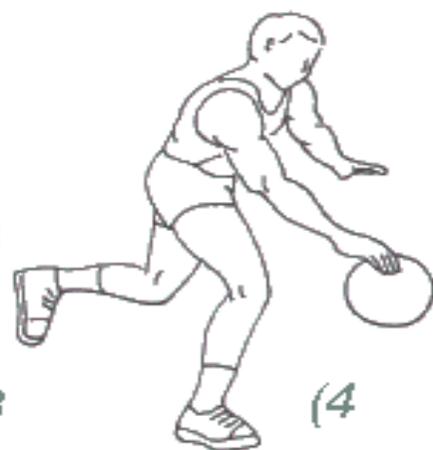
1. 原地運球：腳彎、頭抬、有力量、保護球。
2. 運球時保護球動作：腳彎、頭抬、有力量、保護球。
3. 基本運球的練習：腳彎、頭抬、有力量、保護球。
4. 行進間運球：腳彎、頭抬、有力量、保護球。
5. 快速運球：不可超過肩膀、球仍然有力量、球落點。
6. 換手運球：球壓低、以肩膀做往右或往左前進動作而將球換手位置。
7. 胯下運球：原地跨下、走路跨下、快跑急停再跨下。
8. 背後運球：徒手繞手腕、背後傳地板球、原地與走路背後運球。
9. 轉身運球：徒手轉身、原地運球、原地轉身運球、走路轉身運球
10. 變速運球：急停要保護球、再走要有速度變化。
11. 行進間假動作運球



原地運球



走動運球



走動運球

#### 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