

小組組合動作練習

一、給、跑、切

1. 方向的變化
2. 速度的變化
3. 閃切
4. 前擠後退
5. 滑步
6. 轉身
7. 慢跑在快跑

二、掩護轉身切入

1. 規則不允許的動作

2. 掩護動作

※掩護者動作

4. 掩護種類與技術

5. 向上掩護

6. 向下掩護

7. 橫向掩護

※模擬組合

1. 三人組合向下掩護、被掩護者切出

2. 三人組合向下設立掩護者切出互切走

3. 三人組合向上掩護、被掩護者切出

4. 三人組合向上設立掩護者切出或切走

5. 三人組合橫向掩護、被掩護者切出

6. 三人組合橫向設立掩護者切出或切走

三、內、外組合

1. 以禁區單打為主
2. 外圍跳投為輔
3. 外圍走位吸引防守者離開，再打禁區單打

※模擬組合

1. 傳禁區單打
2. 傳禁區防守者欲包夾在傳外圍跳投
3. 傳禁區後跑位接傳球上籃
4. 傳禁區在傳外圍向球掩護組合
5. 傳禁區在傳外圍在傳禁區單打