

## 傳接球動作練習

傳球在籃球運動中，是一項非常重要的基本技術，他不但可左右一位球員球技的發揮，更能影響整個球隊團體作戰力，協調性、戰法順遂與否之因素，最後決定比賽的勝負。

### 一、接球要領

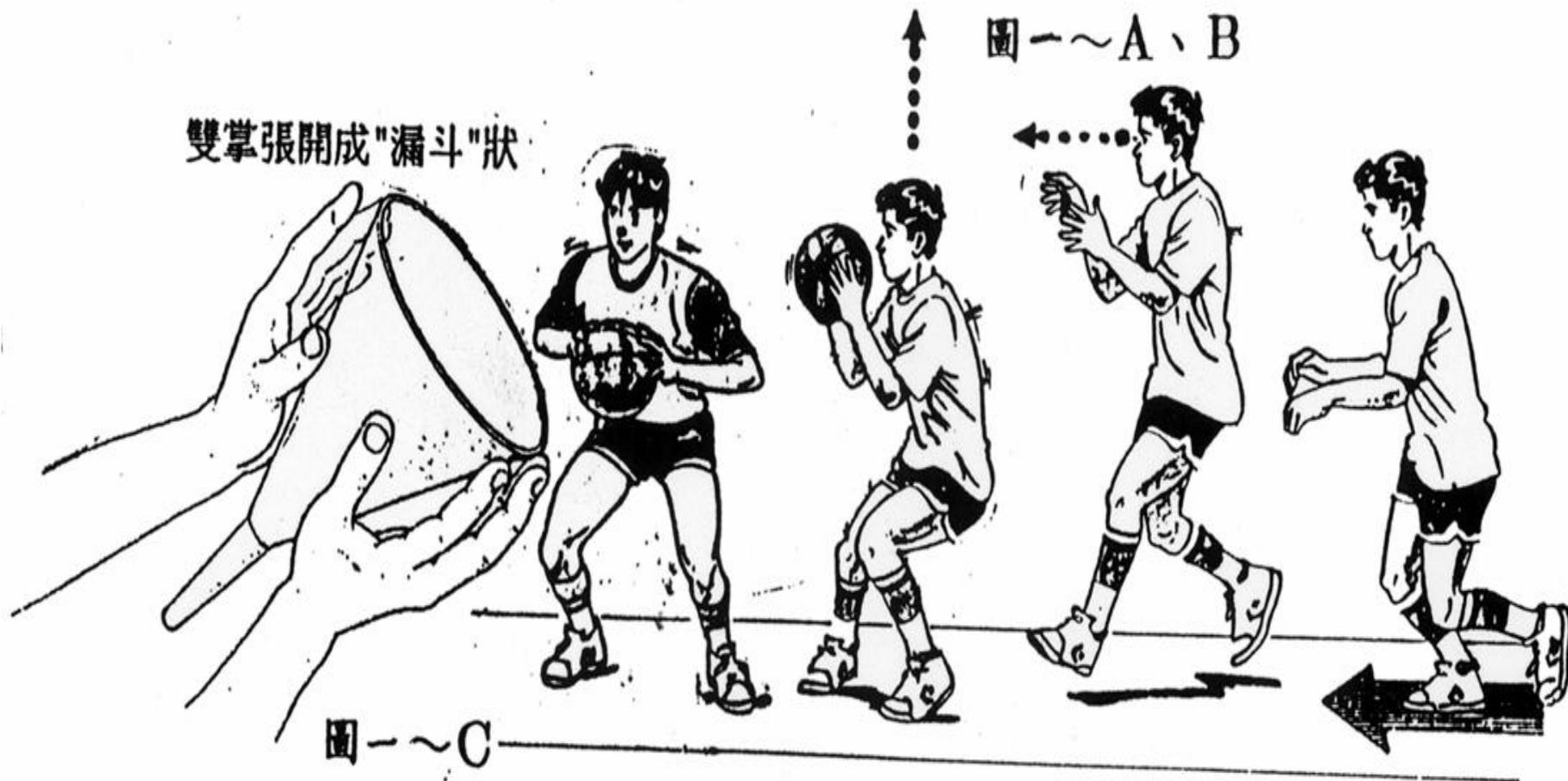
1. 接球時雙臂放鬆，身體向前一步迎接來球，等球到手順勢後縮納入胸前，恢復持球部位而到原味。
2. 接球時雙掌張開成“漏斗”狀，手指稍向內屈，球到順勢後縮，使球能順利停穩在手上而不因反彈力而脫手。
3. 雙眼注視來球，直到接住為止。

### 二、傳球方式

1. 雙手胸前傳球：下擺、手臂推、手腕壓出、手指彈、水平、有力量好球帶。
2. 雙手反彈傳球：有力量、反彈之後也在好球帶、目標在 2/3。
3. 雙手過頂傳球：手腕與手指頭之力、手臂高舉、有力量水平也在好球帶。
4. 單手反彈傳球：有力量、反彈之後也在好球帶。
5. 單手肩上傳球：手腕手指力、左手扶球小臂揮擺要快、水平也在好球帶。
6. 體側鉤腕傳球：充分利用手指頭與手腕。
7. 背後傳球。
8. 長距離傳球。

雙掌張開成"漏斗"狀

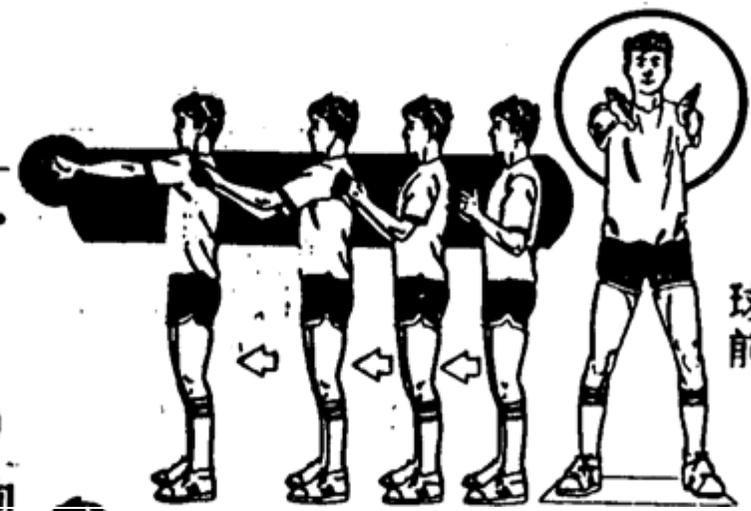
圖一~A、B



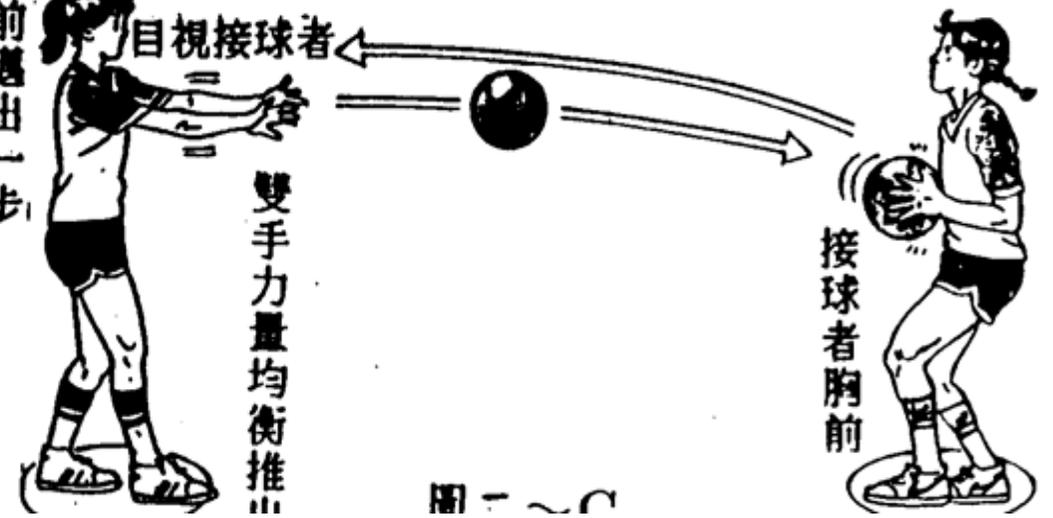
圖一~C



圖二~A



圖二~B



圖二~C