



小動作大學問—— 籃球胸前傳球教學面面觀

► 蔡琪揚 國立海洋大學男子籃球隊助理教練

》前言

在籃球運動中，「傳球」鮮少有人研究或討論，其實這看似簡單的動作蘊含著許多學問，是每個人在第一次觸碰籃球時即必須學習的第一種動作。在諸多傳球方式中，又以「胸前傳球」最為常用和有效，筆者自小即為籃球運動員，從事籃球教學多年，曾任國內甲級籃球聯賽教練，現任大學及國小籃球隊教練。本文即為筆者累積多年經驗，針對胸前傳球的教學作深入的闡述，提供給體育教學工作者參考。

Allsen and Reffner (1969) 曾針

對72場高中及大學比賽進行傳球動作統計，發現「雙手胸前傳球」在比賽中為最常使用的一種傳球動作，佔全部傳球動作比例的38.6%。由此可見，胸前傳球在進攻時扮演著相當重要的角色，無論是組織戰的導手傳球，或是快攻攻擊的長距離傳球，都是有效率的一種動作，它擁有較易與其他動作銜接、出手快、力量大、球的飛行快及準確性高等特點（吳忻水，1991），但在多變的球場上，單靠一種傳球動作無法完整的進行攻擊，必須依照當時週邊的環境，如防守者的位置或隊友的位置等，來選擇



適合的傳球方式，胸前傳球只能說是「最常使用到」的一種方式。

在國中小學的體育教學中，基本動作的練習佔相當大的比重，如在此時期能奠定良好的基礎動作，未來則無需花更多時間去修正、學習。一般教師在指導學生進行練習時，常因為此動作看似簡單而忽略了紮實的拆解教學；沒有經過正確教學的學生，也容易因為不知

如何使力導致動作變形或單手使力的情形。因此，本文所介紹的胸前傳球為最基本的型態，完全針對初學者進行動作分析、易犯錯誤說明及練習方法指引，若待練習完此基本的胸前傳球動作後，透過調整速度或高度等傳球技巧，將可在比賽中減低失誤的發生或創造得分契機並助於運動競技的完美表現。

胸前傳球動作的組成圖

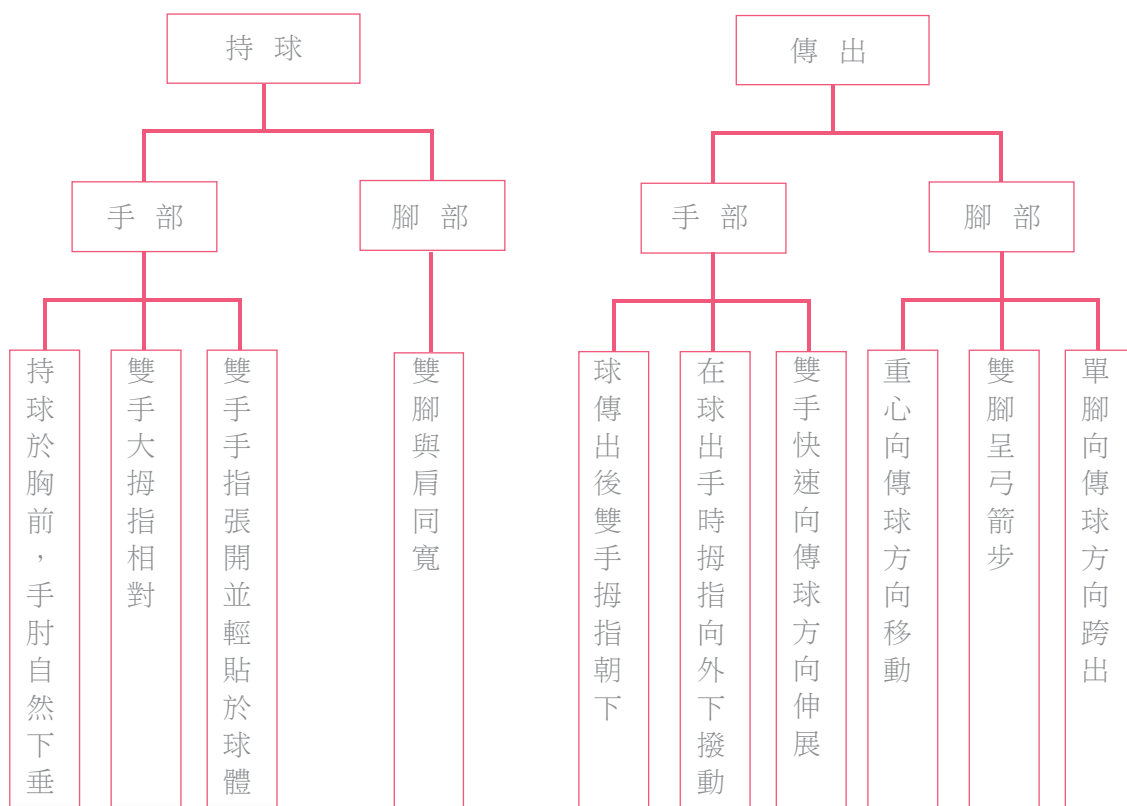


圖1 持球時身體動作要點圖

圖2 傳出時身體動作要點圖

傳球動作圖示說明

一、持球動作

(一) 圖3-1說明：持球時，雙手手指以左右對稱的舒適姿勢持球，「掌心不接觸球」，只有手指貼著球體。由傳球者目光看去，雙手拇指相對於一直線上，此動作是為了讓雙手在球傳出時，能使力平均且大拇指能讓球穩定的旋轉。

*易犯錯誤

- (1) 兩手拇指太過接近或遠離，導致持球不易。
- (2) 掌心貼著球，導致持球不穩。
- (3) 雙手過於撐開，導致傳球時力量使出不易。

(二) 圖3-2說明：手臂的動作在此時為輕鬆的下垂。

*易犯錯誤

- (1) 雙臂太過緊繃、手肘抬起。

(三) 圖3-3說明：雙腳間的距離與肩同寬，以輕鬆的方式站立。

*易犯錯誤

- (1) 雙腳站立時過開或靠近，導致重心不穩。

二、傳出動作

(一) 圖3-4說明：球傳出之際，手指必須讓球向後旋轉，即大拇指往下。球的旋轉是為了降低空氣阻力對球的影響，讓球保持一定軌道上。

*易犯錯誤



圖3-1：雙手大拇指相對



圖3-2：持球於胸前，手肘自然下垂



圖3-3：雙腳與肩同寬



圖3-4：雙手快速向傳球方向伸展1



(1) 姆指未撥動。

(二) 圖3-5說明：球離手時，手臂動作為平行伸展。將球傳至接球者「腰部以上，胸部以下」之位置。

*易犯錯誤

(1) 雙手未完全伸展。

(三) 圖3-6說明：因手指在出手前有撥動的動作，所以在傳出動作最後，雙手姆指是呈現旋轉後的下指動作。

(四) 圖3-7說明：完整的傳球，除了利用伸展、腕及指等的力量外，還須依靠腳步的借力。因此在球傳出時，雙腳的動作呈弓箭步，以讓重心的移動方向與傳球的方向一致（吉井四郎，1990）。至於跨步腳的選擇則是以習慣為主，通常與慣用手同邊。教學時可強調球離手的瞬間與前腳碰地的時間相同，如此將更能借到地板傳上的力量。

*易犯錯誤

- (1) 單腳未跨出。
- (2) 球離手瞬間與前腳碰地時機不符。
- (3) 將身體重心放至後腳。

胸前傳球之動作分析

一、特殊應用——快攻式長傳

胸前傳球的技術除了使用在一般場上的導手傳球外，亦適合



圖3-5：雙手快速向傳球方向伸展
2—球離手



圖3-6：球傳出後雙手姆指朝下



圖3-7：單腳向傳球方向跨出



圖示符號說明

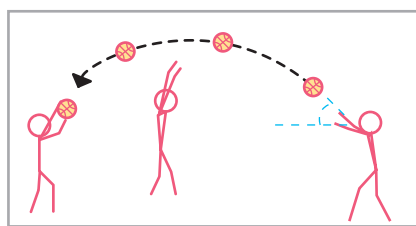


圖4-1 胸前長傳球說明圖

應用於快攻式的長傳。球的飛行像所有拋射體一樣，是由出手時的速度、高度、角度及空氣阻力控制。快攻式的長傳由於距離長，通常必須越過防守者，因此出手時通常會增加角度來調整傳球高度，使球能利用拋物線擺脫防守者（圖4-1）。此外，力量的控制及傳球的時機，則必須依據防守者的位置及接球隊友的位置及速度調整。

二、胸前傳球之優點

- (一) 持球動作較其它傳球更為穩定。
- (二) 胸前傳球比起棒球式傳球在球速方面較慢，但較其他傳球動作快，亦較準確。

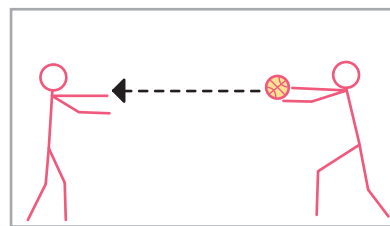


圖5-1 兩人對傳練習圖

- (三) 傳出前的準備時間少，因此在發現傳球點後能快速的運用。
- (四) 由於傳出前的持球動作在胸前，因此能迅速的轉換為其他動作，如運球及投籃等動作。

三、胸前傳球之缺點

- (一) 出手點較過頂傳球低，若防守者站立於前方或遭到包夾防守則不適合使用。
- (二) 在進行遠距離傳球時，所傳的距離較棒球式傳球短。
- (三) 在切入籃下時，如遇見防守者的補位，此時的位置若在禁區內，使用胸前傳球較容易遭到阻攔。



胸前傳球之練習方式

一、兩人對傳練習—最基本的練習法

- (一) 兩人面對面，以一顆球執行，相互的對傳（圖5-1）。
- (二) 待動作熟悉後，可加快傳球速度、距離拉長或加入移動。

球者是否正對自己並準備完全，確定後才可傳球。

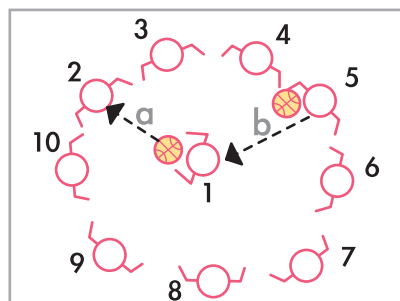


圖5-2 一對多人傳球練習圖

二、一對多人傳球練習

- (一) 請學生圍成一個圓（②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩），其中一位持球，一位則持球站在中間（①）（圖5-2）。
- (二) 開始時①將球傳給②（其他人亦可，只要不是持球的那一人），當傳出後①必須以最快速度去接⑤傳來的球，當接到後再將球傳給圓圈上的人其中一人，之後再去接②傳來的球，以此類推。
- (三) 此練習除了可訓練傳接球能力外，亦可訓練學生的注意力及反應。在人數方面，以6至10人為佳。在外圍傳球的同學，教師必須事先告知，傳球時要先注意接

三、多人對傳練習

- (一) 將球員平均分成兩排面對面，中間的距離教師可依學生能力自行調整（圖5-3）。
- (二) 開始時，由①持球，①將球傳給②後往右跑至對排的後面。
- (三) ②接球後，將球傳給對面的③，傳後亦是跑至對排的最後面，以此類推，可利用傳球數來決定練習時間長短。

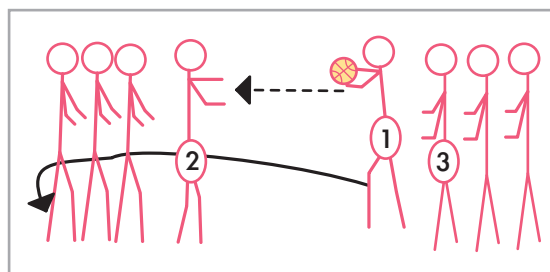


圖5-3 多人對傳練習圖

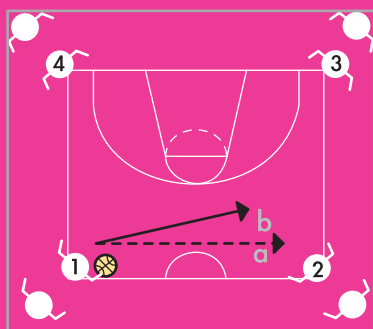


圖5-4 四角傳球圖1

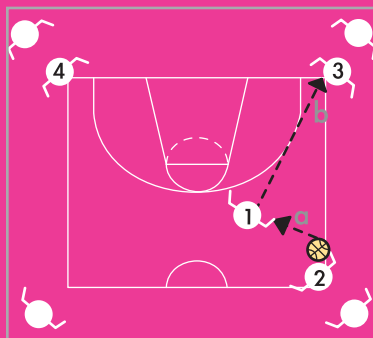


圖5-5 四角傳球圖2

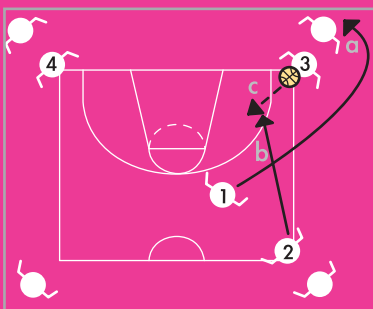


圖5-6 四角傳球圖3

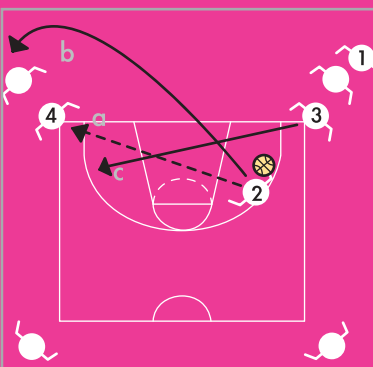


圖5-7 四角傳球圖4

四、四角傳球

- (一) 將球員平均分配在籃球場半場的四個角落，由其中一角的排頭持球。
- (二) 開始時，①先將球傳給②，接著往②的前方跑去（圖5-4）。
- (三) ②接球後回傳給跑至前方的①，①接到球後再迅速傳給③（圖5-5）。
- (四) ①傳完球後，順勢跑至③的後面排隊，此時②待①跑離後，②從①的後方跑去③的前方接球（圖5-6）。
- (五) ②接球後，迅速將球傳給④，接著往④後面跑去排隊，傳完球的③，待②跑離後，順勢跑至④前方準備接球（圖5-7）。
- (六) 以此成循環不斷重複執行，熟悉後，可以兩顆球同時執行。

五、三角傳球上籃

- (一) 此方式與上述的四角傳球相同，只是由四個角（四組），改為三個角（三組）。在此介紹的的動線為配合著上籃同時進行，屬於進階的練習方式。
- (二) 先將學生分為三組排在三個角（圖5-8），由中線排頭①持球。①先將球傳給②，接著往籃圈的方向呈圓弧形跑去。
- (三) 當①接近籃圈時，②將球傳給①上籃，①上完籃後順勢往③的後方跑去排隊，②傳完球後隨即跟進撿球（圖5-9）。
- (四) ②撿球後隨即將球傳給③，傳完後跑至③的前方準備接球（圖5-10）。



- (五) ③接到球後隨即將球傳給跑至前方的②，②接到球後再馬上傳給④（圖5-11）。
- (六) ③傳完後順勢跑至④的前方準備接球，②傳完後跑至④的後方排隊（圖5-12）。
- (七) ④接到球後隨即將球傳給③，③接到球後再將球傳給⑤（圖5-13），③傳完球後跑至⑤的後方排隊。
- (八) 傳完球的④與圖5-9的①相同，往籃圈的方向呈圓弧形跑去接球上籃（圖5-14）。

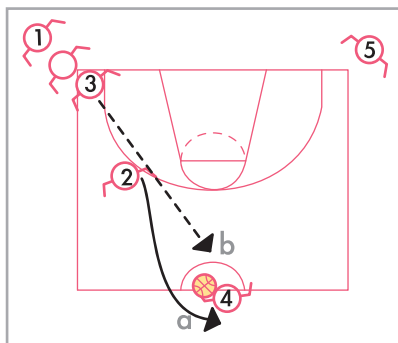


圖5-12 三角傳球上籃圖5

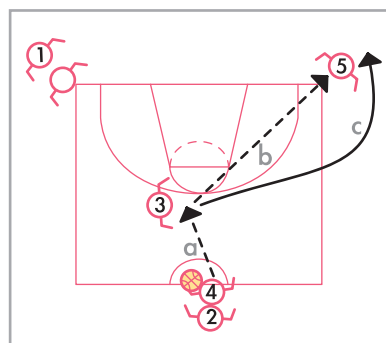


圖5-13 三角傳球上籃圖6

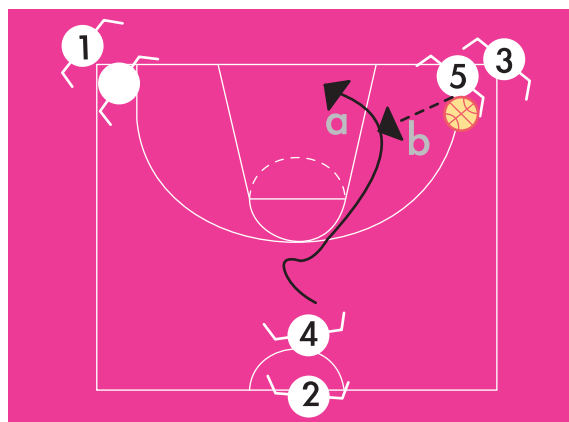


圖5-14 三角傳球上籃圖7

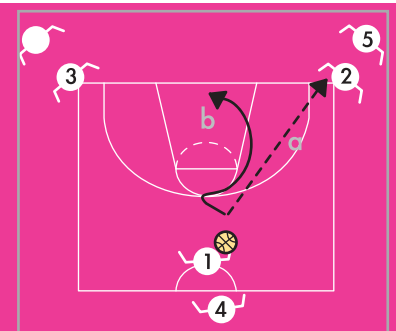


圖5-8 三角傳球上籃圖1

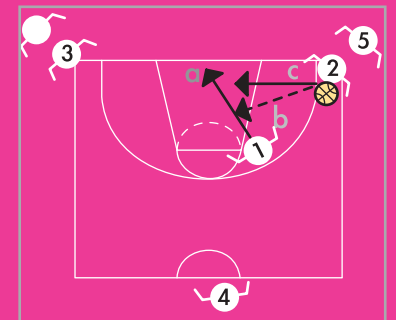


圖5-9 三角傳球上籃圖2

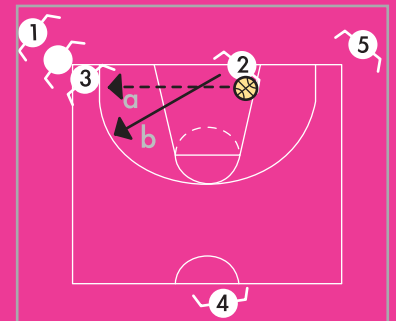


圖5-10 三角傳球上籃圖3

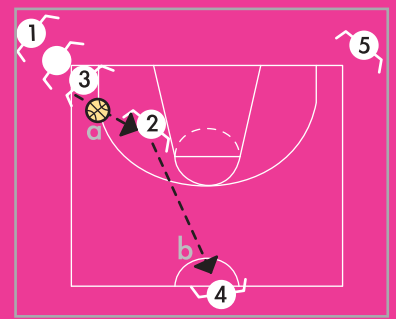
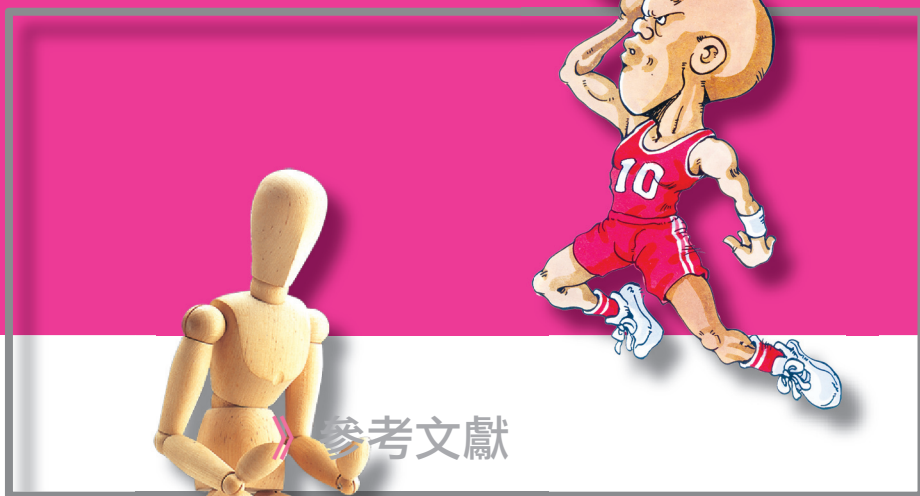


圖5-11 三角傳球上籃圖4

》 結語

運動學習如同建造房子，須從地基先打起，再一步一步向上延伸，但紮實的基本動作訓練，卻往往被大家所忽略。因此本文單一介紹籃球運動中最基本的胸前傳球動作，從持球的手腳動

作、傳出時的手腳配合，到傳球練習法運用等，皆逐一分析說明，以供各位籃球同好參考。如能將此動作的技巧及方法訓練得宜，並實際運用在競賽中，將有助於發揮出更好、更穩定的進攻模式以取得勝利的機會。☞



參考文獻

- Allsen, P.E.,and Ruffner, W.(1969). Relationship between the type of pass and the loss of the ball In basketball. *Athletic journal*,50.94,105-7
- 吳忻水 (1991)。籃球。臺北市：台灣珠海。
- 吉井四郎 (1990)。籃球教室。臺北市：聯廣。