

3 雙手頭頂上籃



收球後，順勢用單手或雙手舉球至頭部，接著往前踏一步，以慣用腳為支撐彈跳，利用擦板進球。

雙手頭頂上籃 4



墊步上籃

初學者一定要從原地一步練習起，熟悉進球的點以及起跳的感覺後，就可以接著練習墊步上籃了。墊步上籃可以多後退1到2步練習，可以拍球、收球(0)後默念1、2、上籃。



▼在習慣跳躍及上籃後，可以再增加1個墊步，配合單手或雙手同時上拋練習，更進階者可以加入運球動作，挑戰能否上籃成功。

