

第5單元 團體攻防戰

第4章 合作無間——籃球

將學到的是

籃球基本傳接球技巧、使用技術與使用時機，並能分辨好球與壞球。



認識傳接球

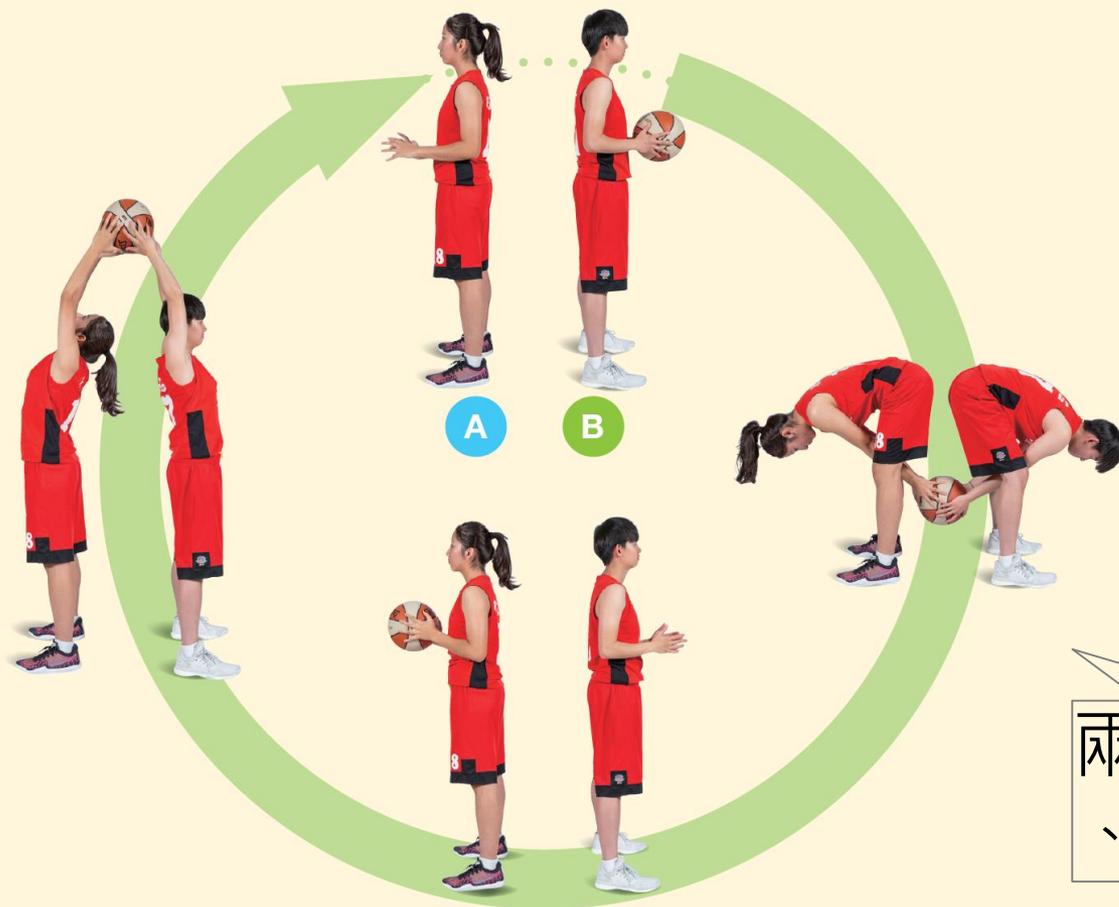
便強調傳接球的價值。傳接球等同一個球隊進攻的流動與溝通，也代表合作無間、無私的團隊行為。籃球的傳球(**pass the ball**)與接球(**catch the ball**)互相搭配，傳球者必須注意接球者的距離及防守者的動作，再做出適時適地(Right Time、Right Place)的傳球；接球者也必須觀察傳球者的動向，主動迎接球，才能合作無間，達到「妙傳」。



愛體育

兩相好

(一)兩人一組背靠背站立，一顆球，B從胯下傳球給A，A再從頭上傳球給B。



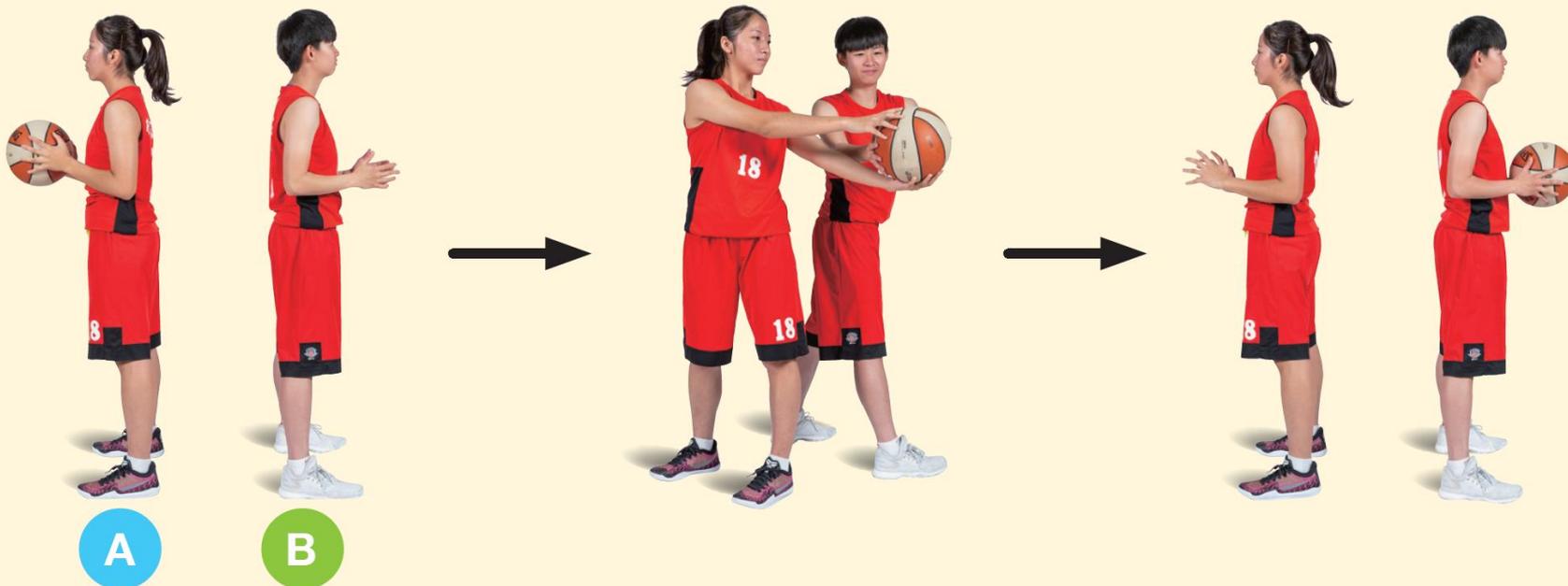
兩相好(胯下、頭上傳球)



愛體育

兩相好

(二)兩人一組背靠背站立，一顆球，A從左邊傳球給B，
B再從右邊傳球給A。



兩相好(體側傳球)



愛體育

兩人兩手傳接球

(一)兩人一組肩並肩、手勾手站立，一顆球。

(二)A右手單手持球，將球從頭頂拋傳至B的左手，B再將球用左手拋傳給A。

(三)互傳二十次後，再換邊互傳二十次。



基本技術

籃球比賽中，除了投籃(**shoot the ball**)得分之外，傳出妙不可言的球，幫助隊友得分，也是相當精采的畫面。就讓我們來學習籃球的基本傳接技術吧！



★ 基本技術

一、接球

(一)預備動作

張開手臂，手掌自然張開。



正面



側面

接球手臂與手掌動作圖

小叮嚀

不能以拍接的方式接球，雙手要稍微成弧形，不要過開，才不會漏接或被球襲胸！



★ 基本技術

一、接球

(二)收球動作

身體前傾，往前一步迎接來球，當手指接觸球的瞬間，手臂順勢往後內收，做出緩衝動作。



想一想

如果接球時沒做出迎前或領前的動作，會發生什麼事？

手指觸球時的收球動作圖



★ 基本技術

一、接球

(三)接球腳部動作

接到球時，同時雙腳落地墊步，任何一腳都可當軸心腳，另一腳可移動。若單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。



雙腳落地墊步動作圖



★ 基本技術

一、接球

(三)接球腳部動作

接到球時，同時雙腳落地墊步，任何一腳都可當軸心腳，另一腳可移動。若單腳落地墊步，先著地腳就為軸心腳。



單腳落地墊步動作圖



★ 基本技術

二、傳球

(一) 雙手胸前傳球

雙手持球，眼睛直視隊友胸前，傳球時，固定軸心腳，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由下向上翻轉將球傳出。



雙手胸前傳球動作圖



★ 基本技術

二、傳球

(一) 雙手胸前傳球

選擇軸心腳後，不要任意更動或變換軸心腳，以免造成帶球走。

小叮嚀

傳球時，球未離手前，不能隨意移動軸心腳，才不會造成走步。

想一想

如果手臂力量不夠，如何才能快、狠、準的將球傳到隊友手上？



★ 基本技術

二、傳球

(二)胸前地板傳球

傳球動作同胸前傳球，只是傳球目標是兩人之間離接球者較近的三分之一處，讓球反彈至隊友手中。



雙手地
板傳球
動作圖



★ 基本技術

二、傳球

(三)過頂傳球

雙手持球於頭上，眼睛直視隊友額頭，傳球時，身體重心前傾，往前跨步，後腳推蹬，同時雙臂伸直，手腕由上往下翻轉，將球傳出。



過頂傳球動作圖

