

進攻時，減少運球次數可以加快進攻的節奏與速度，
接著，讓我們來練習不運球的傳接快攻上籃。

跑動傳接

兩人一組，哨音響起後由底線出發，往對側底線快步前進，
跑動 2 步內將球傳出。



傳球快攻上籃

- 1 兩人一組，站立在起點預備，由其中一人持球。
- 2 哨音響起後，同時往對面籃框快步前進，持球者跑動 2 步內將球傳出，兩人輪流傳接並移動。
- 3 抵達上籃位置後，由持球者帶球上籃。

兩人傳接次數盡量
控制在 8 次以內。



此外，還可以交換角色練習，並試著減
少傳接球的次數，增加活動的挑戰性。

