

5-2

# 你來我往～籃球

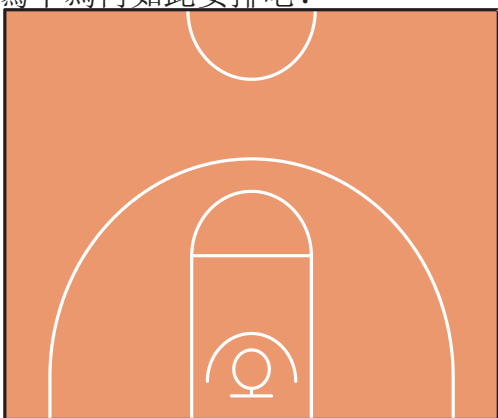
班級

姓名

座號

本章節主要是以擋切動作為主，除了課本的策略外，如果你，你會怎麼做呢？試著畫下來並寫下為何如此安排吧！

1.

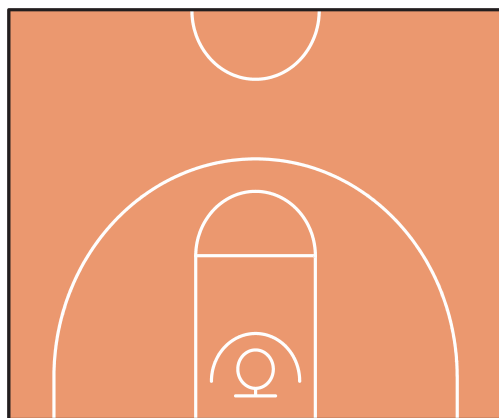



---

---

---

2.

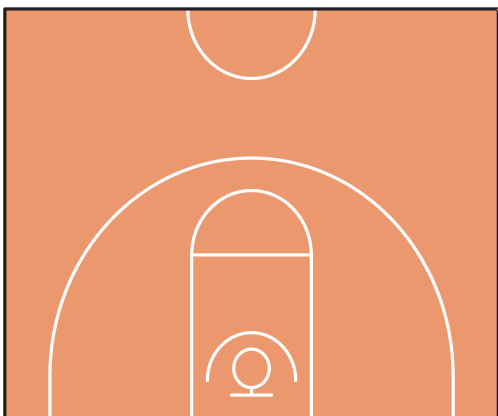



---

---

---

3.

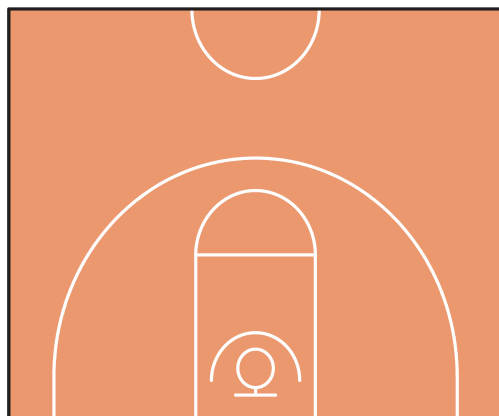



---

---

---

4.




---

---

---

# 小組擋切練習注意事項

## (一) 小組擋切練習注意事項

1. 持球者運球時重心必須降低，以免防守者抄球。
2. 移動擋人時，以正面面向對方將雙手交叉置於胸前，將對方阻擋在外，並尋求切入的最佳位置。勿以手肘直接推擠，以免造成雙方在防守上的衝突。
3. 進攻時，運球重心盡量降低，另一手做保護球動作，傳球時注意防守者的抄截；接球必須移動腳步，先做向內壓迫後，再拉開接球。
4. 擋人時，應將對方阻擋在禁區外，讓自己靠近籃框，更容易取得投籃機會。
5. 若防守者轉換方向防守，則往外拉開做再一次的進攻攻勢。
6. 進攻者掩護時，須面對防守者，兩腳跨開後站足不動，擋住防守者的去路。
7. 完成掩護後，隨即以外側腳為軸心向後轉身，高舉內側手要球。
8. 如果要增強進攻能力，可以請防守者，嚴密防守，讓進攻產生壓迫，並且加強腳步的移動。
9. 在比賽的過程中，防守若是採取區域防守，防守者應會跟隨著進攻者移動，進攻者若要取得進攻機會，須透過快速移動來取得進攻機會。

151

# 小組擋切動作練習

## (二) 小組擋切動作練習

### 策略一

1. 六人一組，三人為防守者，三人為進攻者，A 擔任控球者。
2. B 向禁區移動做壓迫防守後，向外拉開準備接應 A 的傳球，A 幫忙 B 擋住防守者，B 往左方運球移位進行投籃。

### 小提醒

1. 要確實拉開接球距離，以創造更大的傳球空間。
2. 在移動過程中，面朝籃框能更快速進行投籃動作。

