   基本籃球技巧

   1、持球：使用5根手指持球，並將手指向內緊縮。在球落下的一刻使用手掌接住。

   2、軀幹盤球：將球放在腰際盤旋，這個動作的關鍵在於臉面朝前，同時眼睛不要看著球，然後做順時鐘、逆時鐘的盤球練習。

   3、頸部盤球：將球沿著頸部環繞練習，這個練習同樣臉面朝前，頸部切忌不可移動，並且做正、反時針方向的交替練習。

   4、單腳盤球：兩腳分開並且重心放低，持球在單腳一側做盤球練習。眼睛不要看球，並利用左、右腳做正、反時針方向的交替練習。

   5、跨下前後拋球：兩腳分開同時重心放低。將球從前方輕拋到後方，兩手迅速由後方接住球，並將球輕拋回前方，如此反覆記時練習。

   6、膝部盤球：兩腳稍微靠攏同時身體重心放低 ，將球沿著兩膝做盤球練習。眼睛不要看球，並按正、反時針方向交替練習。

   運球的方式如下

   1、基本運球：在沒有或較少壓逼下，原地運球或緩慢行進，以配合進攻之組織。

   2、保護性運球：在較緊壓迫的防守下，以身體作保護側身運球，運球點要較低為佳。

   3、快速運球：在快攻時，快速前進，運球點較高，速度越快，運球落地點應越前。

   4、轉向(換手)運球：在適當情況下，轉向運球，以配合攻勢之組織或擺脫對方之堵截。

   運球的種類

   基本運球有左右手換手運球、左右胯下手換手運球、左右手背後運球、左右手轉身運球。而這些運球是為了達到切入或得分的動作所必須所做的動作的前奏，熟悉這些運球會對防守者的威脅性也相當的大。

   1、左右手換手運球，必須右手運球再運球到左手，左手再運回右手，而這個動作必須一直重複的做，才能達到練習效果。

   2、左右手胯下運球，必須一開始一肢腳做半蹲的動做，而另一肢腳做跪著的動作，再從這個張開的動作的縫隙開始做換手運球，接下來漸漸地站起來雙腳稍許張開作換手運球的動作，多練習能知道球的落地點在哪。

   3、左右手背後運球，必須一開始原地運球，然後將手和球繞過你的背後，而在做這個動作時球稍維要黏在手上，但是手腕並不能轉向180度的翻球喔，這是2次運球的違例動作。

   4、左右手轉身運球，必須一開始原地運球，然後球必須稍微黏在手上，這時球和手和身體的重心腳做旋轉的動作。

   運球練習技巧

1、基本運球

   利用2顆球，左右手各一顆，然後同時運球，一開始就只要在原地就可以，等到這樣運球不會造成負擔之後，就可以開始把球左右左右原地運球。一樣覺得這樣很輕鬆之後，開始可以練習邊跑邊運球，速度先慢慢來，一點一點的加速，(如果只有1顆球，那練習方法還是一樣，只是左右手不能同時，花的時間會多一點，成效也可能沒有雙手一起來的好，不過練久了還是會進步。)

2、基本運球進階

   剛剛2顆球運的頻率是一樣的，可以做進一步的練習，也就是一隻手高一隻手低，背部靠著牆壁、膝蓋半蹲、眼睛直視前方、然後左右手交互運球，再讓球從胯下過去。

3、花式運球

   跨下腳成弓箭步，胯下運球，然後換腳，因為跨下運球的一個目的是可以用腳來護球，跨下運球的重點是在下球的點，就是說可以讓球穩穩經過胯下的交到另一隻手。

   運球時應注意的要點

   1、運球的口訣是〝迎與壓〞。當球由地面向上彈回時，應用手在較低的位置迎球而上，直至球到達高點時，用手指、手腕及手臂下壓。

   2、運球的手應常留在球的上方，以便隨時可以變速及變向。

   3、用離防守球員較遠的手運球，適當時要以膞頭、手、足及身體作保護。

   4、要訓練兩手都能運球，以增加變向的靈活性。

   5、頭要抬起，眼要能顧及周圍環境，以便能隨時把握時機切入、傳球或投籃。

   6、作低運球時，要屈膝以降低身體之重心。

   常犯的錯誤：

   1、手部不夠鬆軟，用力打擊球。

   2、在不同情況下，運球點太高或太低。

   3、未能以身體各部份，適當地保護運球。

   4、眼只顧望著球，未能顧及四方。

   5、運球時(尤以低運球)，上身前傾而失去平衡。

   運球切入過人的方法

   過人的基本要點：運球、速度、爆發力，而這3點就是過人基本要素。

速度和爆發力在NBA裡是一種很常見的過人方式，快的人可以慢跑中突然加速以強大的爆發力甩開敵人。

1、急停跳投

   (1)將球舉高，向前加速切入，然後突然起跳投。

   (2)跟前面的方法稍微相向，多加個煞車胯下運球然後再起跳投籃。

2、原地過人

   (1)將球舉高，球和腳大幅度向右邊移動，而重心腳不能動，然後要將對方以為你要切入右邊，在突然快速向左切入。

   (2)慢慢運球逼近敵人，是要切左或切右，然後再一個大幅度的換手運球過人。

**您可能會有興趣的文章**