

基礎練習學習單一

第_____小隊 隊名_____

*本日的課程進度為持球、三重威脅、護球

(一) 持球動作要領

手掌：

手肘：

(二) 三重威脅是指：進攻球員接到球時有三個選擇可以處理球_____、_____、
_____，所以不要隨意下球運球，以免錯失良機。

接到球的瞬間應採取以下姿勢

1. 接球時一腳前一腳後保持微彎，腳尖應該朝_____。
2. 接到球時利用餘光觀察隊友是否處於空檔位置，並同時瞄準籃框，做好隨時可以投籃的姿勢。
3. 判斷防守者距離、速度、能力、高度來採取用什麼方式進攻。

(二) 護球：當運球結束，防守者可能會壓迫防守，這個時候腳步可以移動_____隻腳，作旋轉、假傳，騙取防守者找到空間傳球。將球保持在遠離防守者的一側，利用身體和手肘阻擋防守者的抄球。

(三) 犯規與違例（違反規則條例）的差別：

1. 犯規簡單來說就是_____，例如：打手、撞人、推人等。罰則是對方的球或者罰球
2. 違例就是_____，例如：走步、二次運球、翻球等。