

籃球第四週

一、球感與伸展

- 1.單手手腕上拋（左手完換右手，接下來拋遠些，人左右移動）
- 2.雙手互傳(用指尖) 眼前、胸前短一些（像彈簧）下蹲、轉身、前進、後退
- 3.雙手伸平，用手腕將球上拋，後可丟到背後接，再由雙手背後前拋胸前接球
- 4.雙手上拋轉一圈接球
- 5.背後反拋(右手)至左肩前接球（之後反手傳給對方）
- 6.雙手反彈至臀後接球、從臀後反彈至前接球
- 7.胯下雙手前後抓球（雙手前後換位）
- 8.8 字型盤球（加上走路）

二、運球

- 1.原地運球：右手（前後腳）、左手（前後腳）
- 2.前後腳，球在側邊，單手前後運
- 3.三角錐，左去又回（或繞全場）或 1 個人伸平手，左去又回，接下來撥球
- 4.繞 s 型
- 5.運球轉身
- 6.雙方對抗，遇到人猜拳(大球場，1 分鐘)

三、雙手傳球

- 1.二人一組練習傳接球，大約 3-5m，後逐漸拉長(傳至胸口)、縮短後過頭傳球
- 2.雙人跑傳（落地、不落地）
- 3.過頭傳球、反彈傳球、長傳
- 4.雙人一組，上拋兩球，交叉換位
- 5.1 人傳地板，1 人傳高球
- 6.4 人一組，Z 字傳球
- 7.4 人胸前傳球練習（雙球）ch12
- 8.圓圈輪轉
- 9.三角傳球、找活的位置
- 10.三人跑傳（不落地、交叉跑）
- 11.四角傳球，傳完跑對方

四、複習上籃

- 1.原地基本動作（雙腳平行，1 踏右腳球在右側，2 踏左腳抬右腳同時伸手）
- 2.原地拋球，用右腳找球接球後連續兩部
- 3.站在虛線給跑動人球
- 4.傳球給球上籃

五、投籃（CH21）

- 1.原地投籃
- 2.3 步上籃
- 3.跑動上籃（站 4 個點，傳完球後迅速接 3 點之球）