

## 籃球第一週

### 一、球感練習

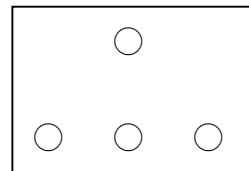
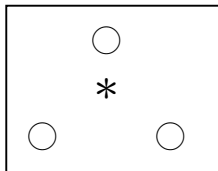
1. 坐下指尖繞一圈、手持球，大臂反彈
2. 單手手腕上拋（左手完換右手，接下來拋遠些，人左右移動）
3. 雙手互傳(用指尖)眼前、胸前短一些(像彈簧)下蹲、轉身、前進、後退
4. 頸部、腰部、繞腳盤球
5. 雙手伸平，用手腕將球上拋，之後可丟到背後接，再由雙手背後前拋胸前接球
6. 雙手上拋連續拍手（看能不能超過 10 次）
7. 雙手上拋轉一圈接球
8. 雙手將球放於頸後，向前拍手，背後接球
9. 背後反拋(右手)至左肩前接球（之後反手傳給對方）
10. 雙手反彈至臀後接球、從臀後反彈至前接球
11. 胯下雙手前後抓球（雙手前後換位）
12. 8 字型盤球（加上走路）

### 二、運球

1. 放地上，拍起(蹲、站、蹲)
2. 原地運球：右手（前後腳）、左手（前後腳）
3. 雙腳張開，屈膝，左右換手，身體搖動
4. 前後腳，球在側邊，單手前後運
5. 三角錐，左去又回（或繞全場）
6. 運球遊戲(分 4 組對抗，3 分線範圍，1 分鐘後剩禁區)

### 三、雙手傳球

1. 2 人一個球，做推拉練習（手伸直）
2. 二人一組練習傳接球，大約 3-5m，後逐漸拉長、縮短後過頭傳球
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. T 字傳球(1 球)
9. 圓圈輪轉
10. 三角傳球、找活的位置
11. 雙人跑傳（落地、不落地）
12. 三人跑傳（不落地、交叉跑）
13. 傳完跑對方



【分組傳 10 次遊戲】