

第八章 傳接球

劉英傑、麥財振

一、前言：

「傳球」在籃球運動中，是一項非常重要的基本技術，它不但可左右一位球員球技的發揮，更能影響整個球隊團體作戰力，協調性、戰法順遂與否等之因素，最後決定比賽的勝負，因此傳球技術的優劣，對籃球運動的重要性，就不言而喻了。在這樂趣化之籃球指導教材裡要把籃球各項傳球技術與動作要領介紹給各位，其間有定位之演練，也有延伸至行進間傳球技術與練習方法之探討，而探討之方向是朝向生動化，樂趣化來達到寓教於樂的目的。

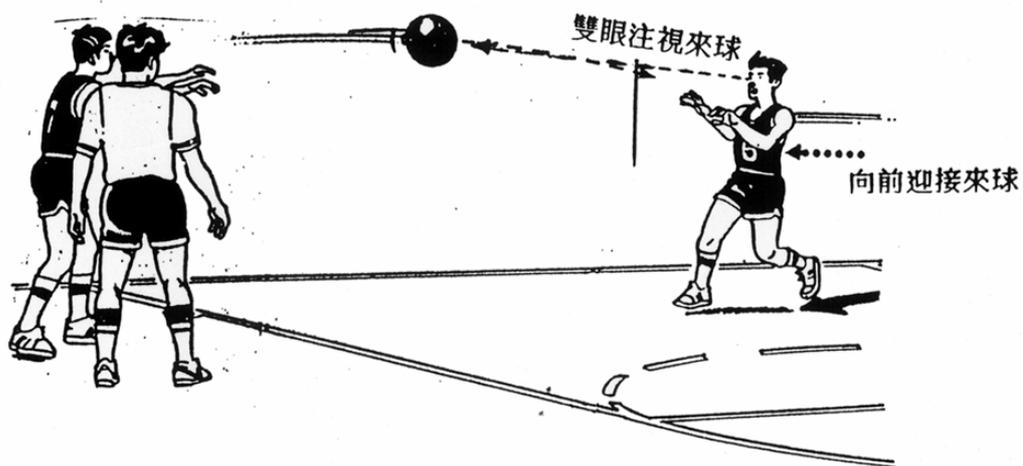
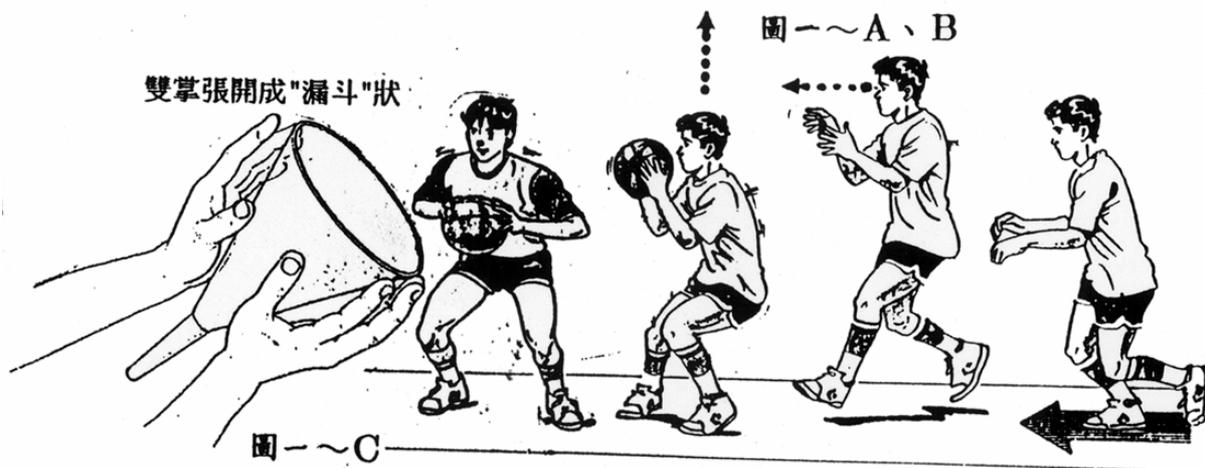
二、教材內容

(一) 接球

1、要領:

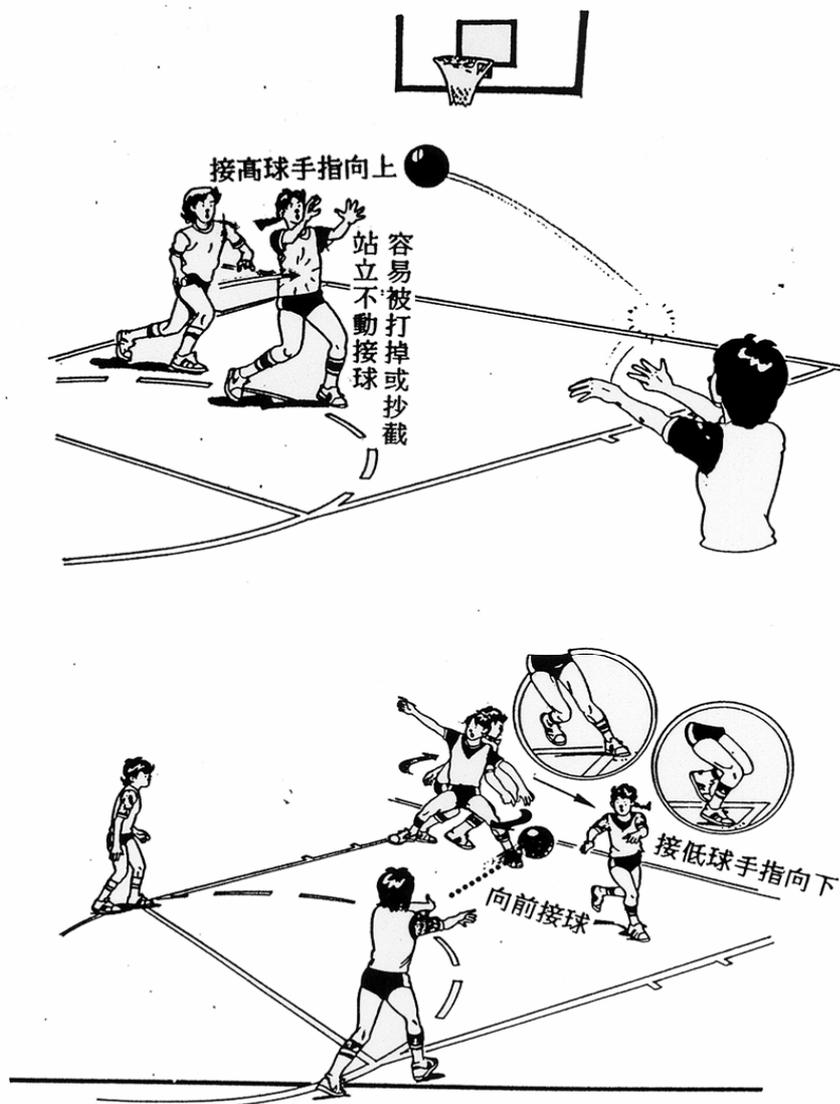
- (1) 接球時雙臂放鬆，身體向前一步迎接來球，等球到手順勢後縮納入胸前，恢復持球部位而到原位。(如圖一~A、B)
- (2) 接球時雙掌張開成“漏斗”狀，手指稍向內屈，球到順勢後縮，使球能順利停穩在手上而不因反彈力而脫手。(如圖一~C)

(3) 雙眼注視來球，直到接住為止。(如圖一~D)



2、注意事項:

- (1) 接到球後迅速收回恢復正確持球部位，準備傳球、運球、投籃。
- (2) 任何方向及高度來球，其運用原則相同。
- (3) 接球時，如站立不動，容易讓防守者由後將球打掉或抄截，故須向前接球(接高球手指向上，接低球手指向下)。



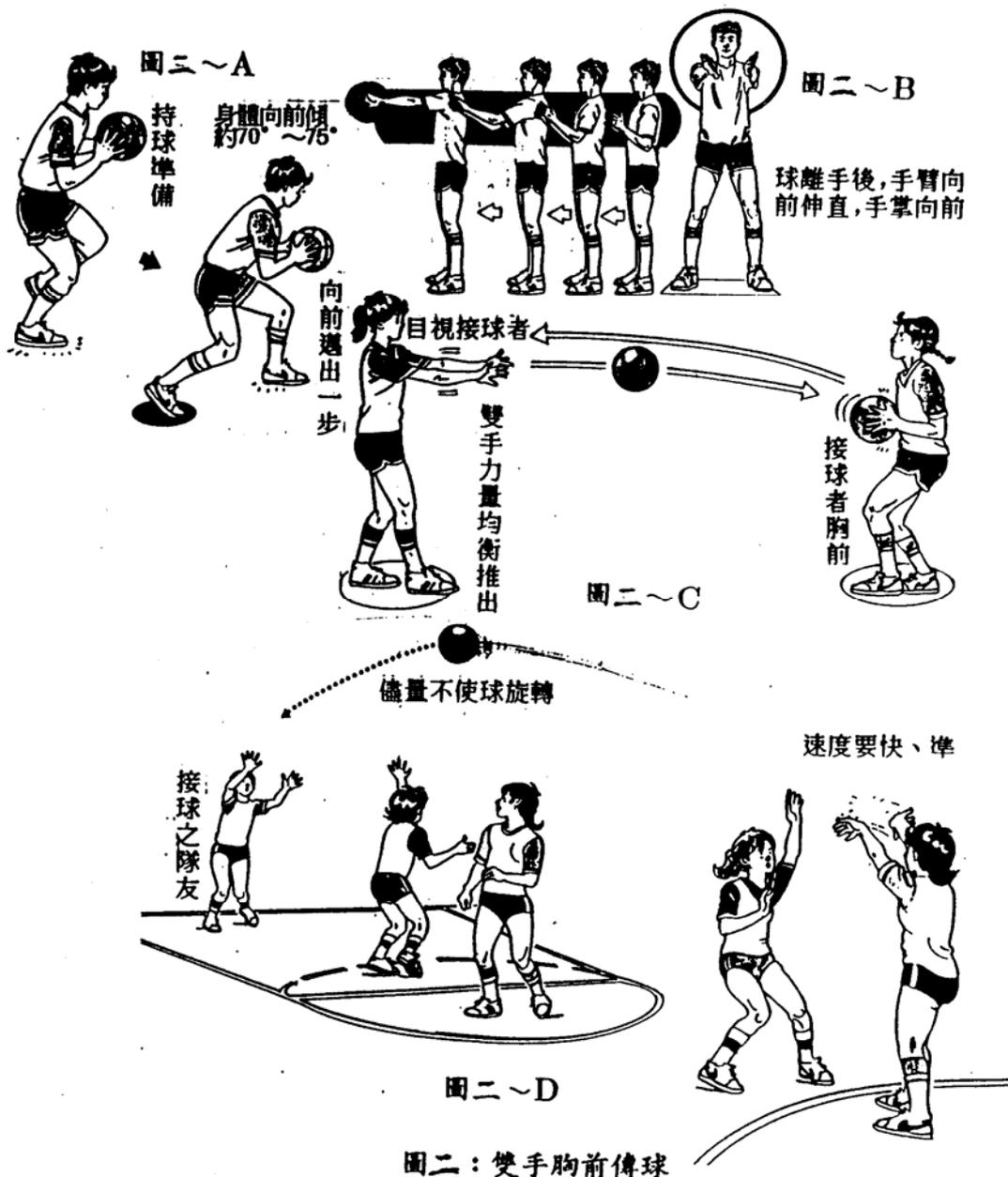
圖一~E

圖一：接球要領及注意事項

(如圖一~E)

(二) 雙手胸前傳球:

以持球的動作為基礎，用一足為軸，而另一足向前邁出一步，身體向前傾約 $70^{\circ}\sim 75^{\circ}$ 目視接球者，雙手力量均衡向前推出，同時加上為軸之足的力量和腰傾力前傾之力量 and 身上的力量，將球傳出至接球者的胸前，球離手後，手臂向前伸直手掌向前，軸心足可略上提，此方法適用於中長距離，速度宜快，且儘量使球自然向後旋轉，可避免



低速球使接球者接不住或讓別人搶不到；傳球需利用最佳之機會——快、準的傳給接球者——隊友。(如圖二~A、B、C、D)

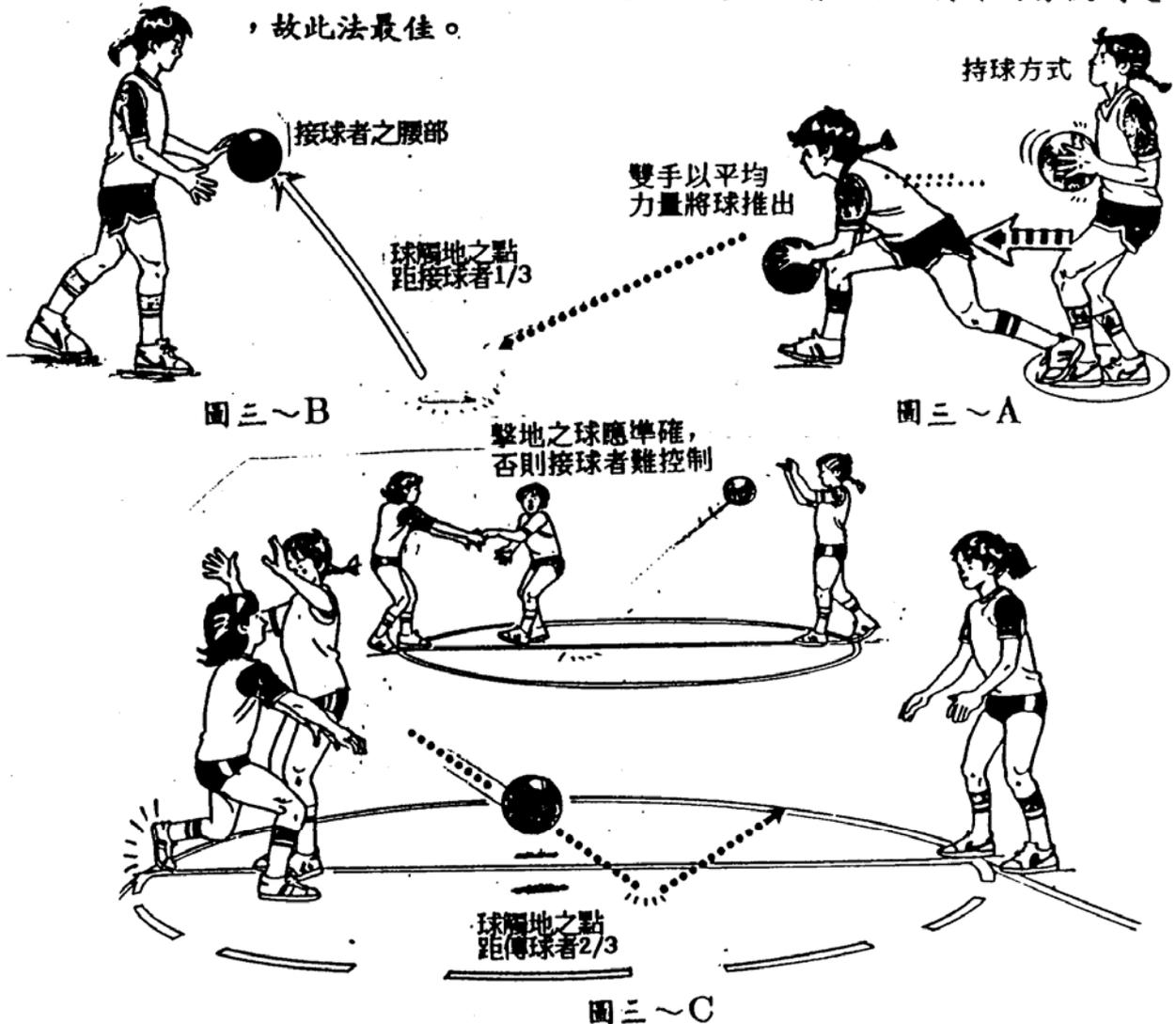
(三) 雙手反彈傳球:

1、要領:

(1) 以持球方式，身體前傾約 $60^{\circ}\sim 65^{\circ}$ ，一足為軸，同時邁出另一足，雙手以平均力量向前下方將球推出，雙手與地面成 45° (如圖三~A)

(2) 觸地之點距接球者約 $1/3$ ，距傳球者約 $2/3$ ，且反彈球之高度恰好是在接球者之腰部。(如圖三~B)

3、此法適用於傳給對方防線後之隊友——胸前及頂上傳球均易被截走，故此法最佳。



圖三：雙手擊地傳球要領

(3) 球離手後，手臂伸直，掌心向下，軸心足始離地。(如圖三~C)

2、注意事項:

(1) 此法適用於中、短距離。

(2) 擊地之用距離應準確，以反彈過高或過低，使接球者難以控制。

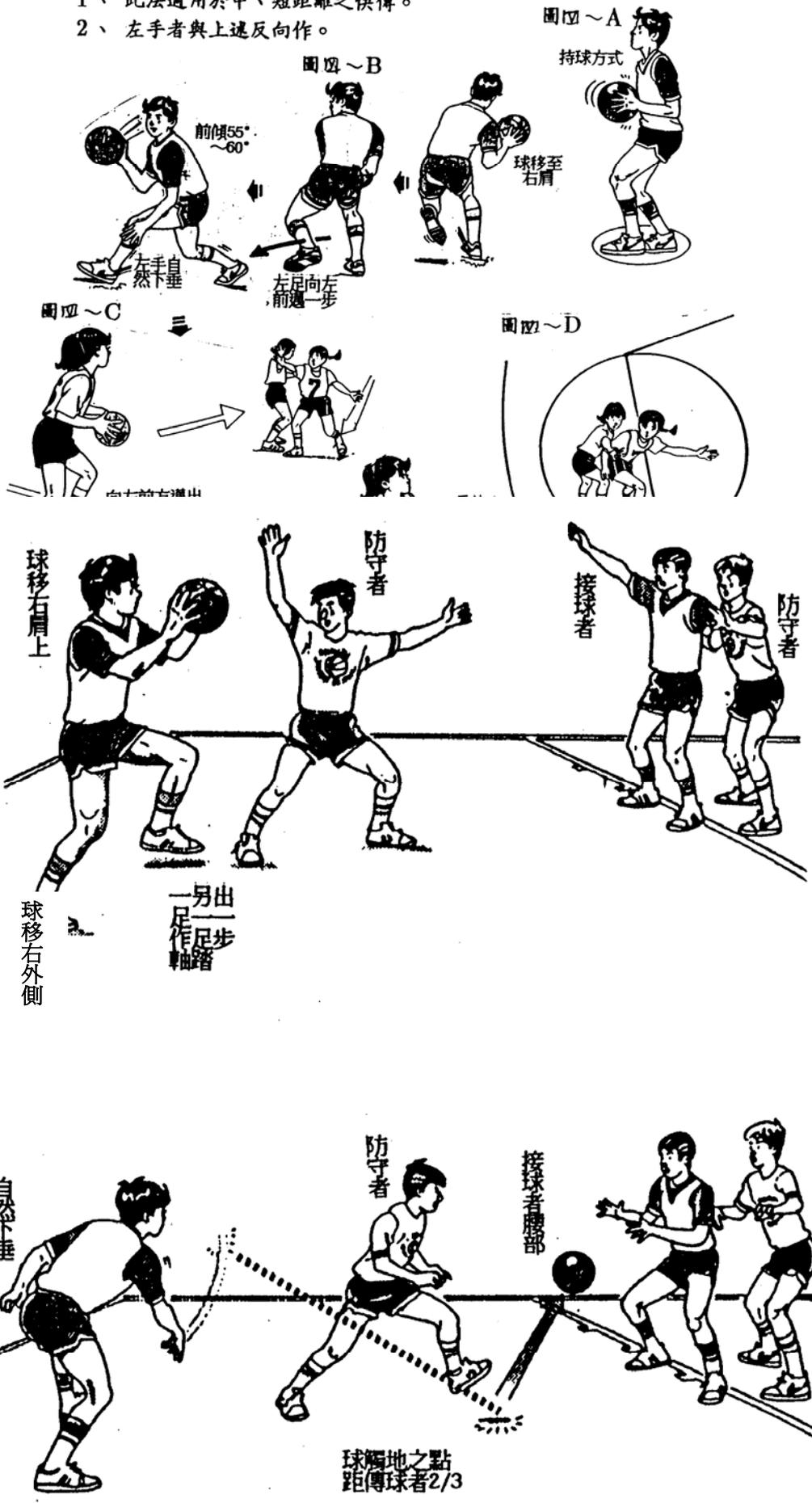
(3) 此法適用於傳給對方防線後之隊友—胸前及頂上傳球均易被截走，故此法最佳。

(四) 單手反彈傳球

1、要領:

(1) 慣用右手者以右足為軸，由持球的部位雙手將球移至右側擺脫防守者為原則，左手離開球後自然下垂，同時左足向左前方邁一步，身體前傾與地面成 $55^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，傳球時右手向前下方伸直與地面成 45° ，球擲出時，手腕稍向旋轉—由右至左。(如圖四~A、B、C、D)

- 1、此法適用於中、短距離之快傳。
- 2、左手者與上述反向作。



圖四：單手擊地傳球之要領

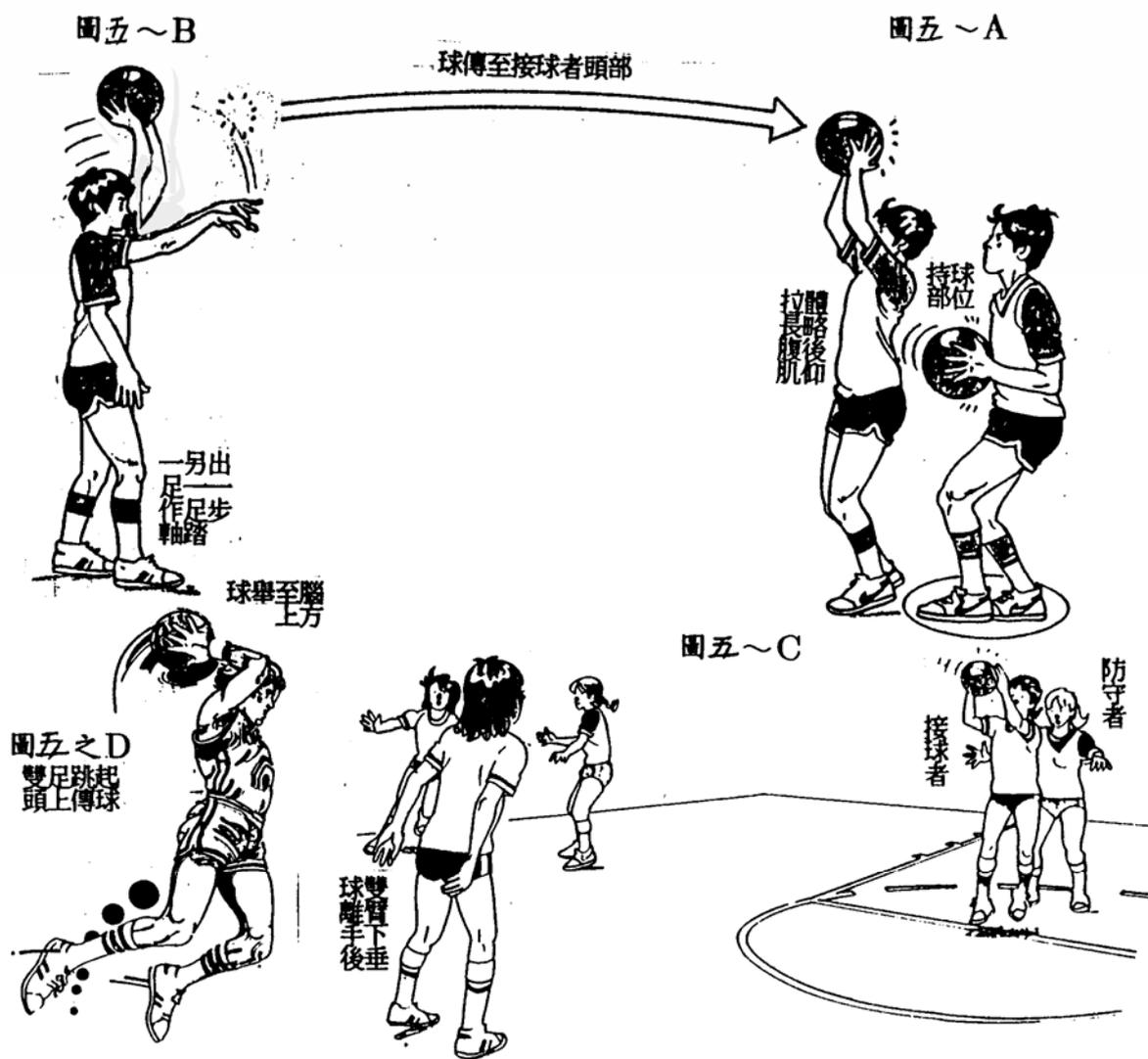
2、注意事項:

- (1) 此法適用於中、短距離快傳。
- (2) 左手者與上述反向作。
- (3) 重心保持平衡。

(五) 雙手過頂傳球:

1、要領:

由持球部位，雙手將球舉至腦部稍後上方，傳球時腹肌拉長，身體略往後仰，一足作軸另一足踏出一步，雙手將球經頭上傳出，球傳至接球者的頭部，球離手後雙臂下垂。(如圖五



圖五：雙手頭上傳球要領

~A、B、C)

2、注意事項:

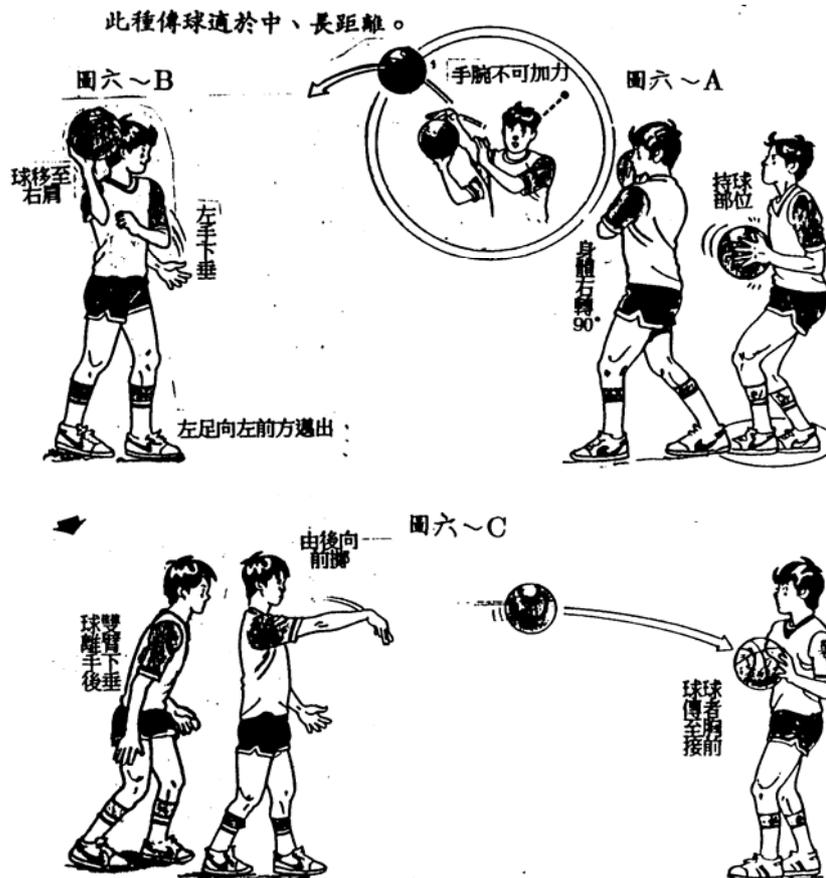
- (1) 此法適用於中、短距離。
- (2) 定位傳球時，手肘儘量往上伸直。
- (3) 雙足跳起過頂傳球動作如圖五之 D。

(六) 單手肩上傳球:

1、要領:

慣用右手者以右足為軸 (左手者反之)，身體向右轉 90°，同時左足向左前方邁出，然後將球移至右肩後方，左手下垂，右

雙足跳起
過頂傳球



圖六：單手肩上傳球要領

手由後向前擲，將球傳至接球者胸前，球離手後軸心足可離地
右手下垂，離手時手腕不可加力而使球水平旋轉，以免減低球
速及影響接球者之判斷。(如圖六~A、B、C)

2、注意事項:

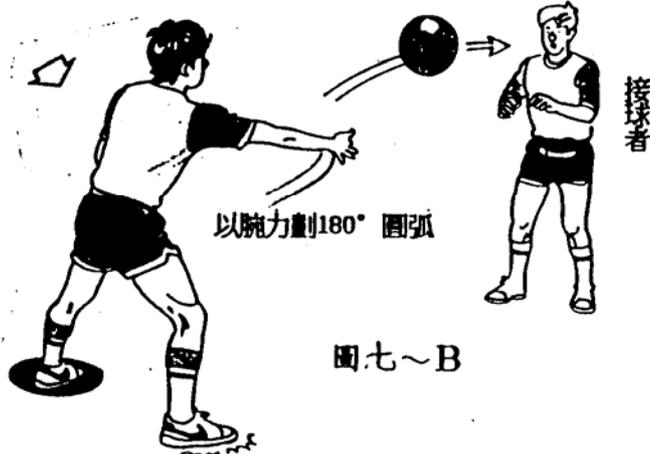
此種傳球適於中、長距離。

(七) 體側鉤腕傳球：

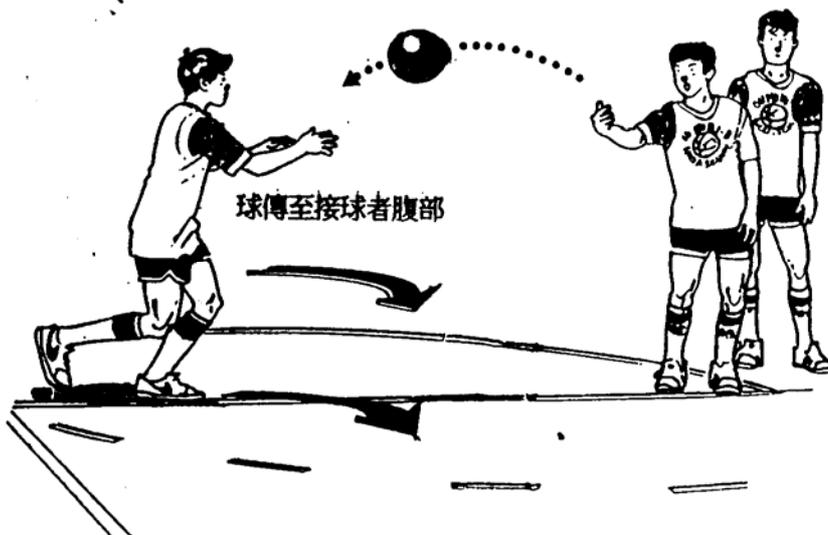
- 1、要領：由持球部位，慣用右手者以右足為軸(左手者反之)，將左足移至右前方，身體向右轉 45° ，降低重心，身體與地面成 $60^{\circ}\sim 65^{\circ}$ ，雙手將球移至右側方，手自然下垂，右手以腕力由右至左劃 180° 圓弧，將球傳至接球者腹部，球離手後，右手



圖七~A



圖七~B



停於腹前。(如圖七~A、B、C)

- 2、注意事項：此種傳球適於短距離。平常之手腕、手指須加以練習
(如圖七之D)。

(八) 背後傳球

- 1、要領：背後傳球以右手為例，持球於胸前，上半身轉向右，此時持球跟著移至右側腰際，再用小臂與手腕旋轉力，單手持球迅速移至左腰，在球移至左腰瞬間，手指用力往左前方彈出。注意，小臂與手腕在身後旋轉時是力量主要來源，這一時間右手大拇指必需保持貼近身體，而且手指用力彈之瞬間不可朝上，否則球會往上傳而非往前傳。(如圖八)



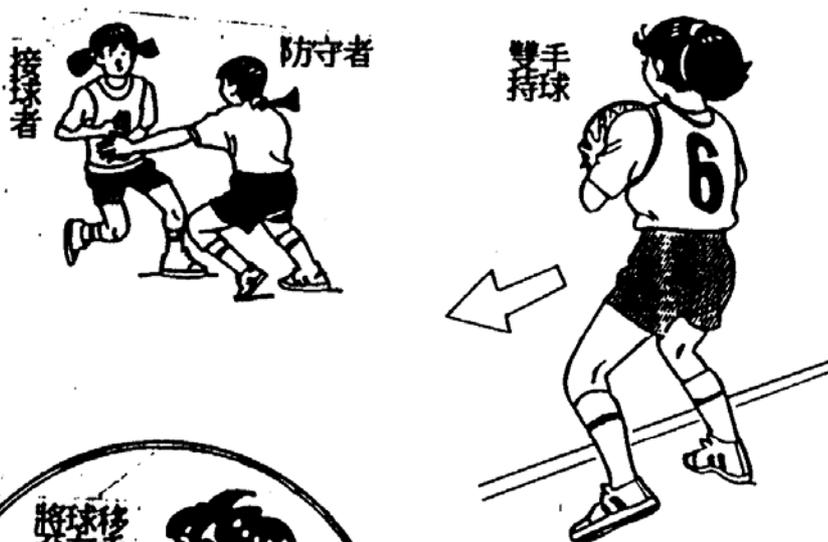
圖八：背後傳球

- 2、注意事項：初學者大部份難以完成以上動作，所以不仿先將左腳跨往前方，身體側向目標再利用小臂與手腕在身後旋轉，手指再往左前方彈出。

(九) 長距離傳球：

- 1、要領：雙手持球，將球移至右手，以右足為軸，左足可略提起，右手將球移至右側方，重心降低，身體稍向後，右手自然由右側方劃 180°圓弧，將球傳至長距離之隊友。球離手後，左足落地，身體前傾。(如圖九~A、B、C、D)

圖九~A



圖九~B



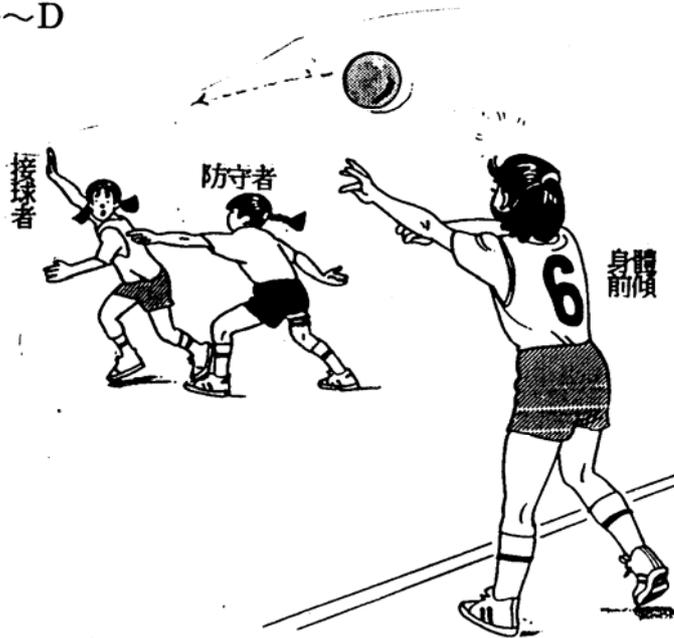
- 2、注意事項：此種傳球適於長傳快攻。

圖九 ~C

右手自然由右側
方劃 180 度畫弧



圖九 ~D



圖九：長距離之傳球要領

練習舉隅

(1) 個人練習對牆傳球，逐漸增加人與牆間的距離。

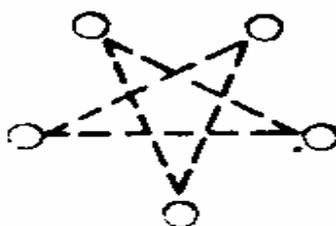
(2) 二人一組站立(以各種方式傳球)。

(3) 二人一組傳球：每次傳球時，伸展手臂向前踏一步逐漸增加二人間的距離。

強調”週邊視界”實為明智的作法，以下 4~12 為特別習法：

(4) 同上項練習，但以三人為之。

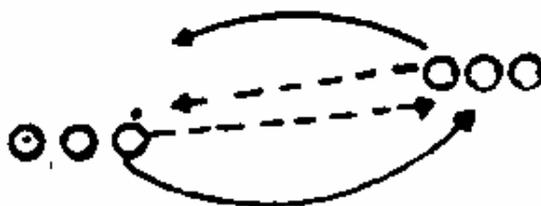
(5) 二人一組，每組一球，在球場各處自由移位，練習各種方式傳球。



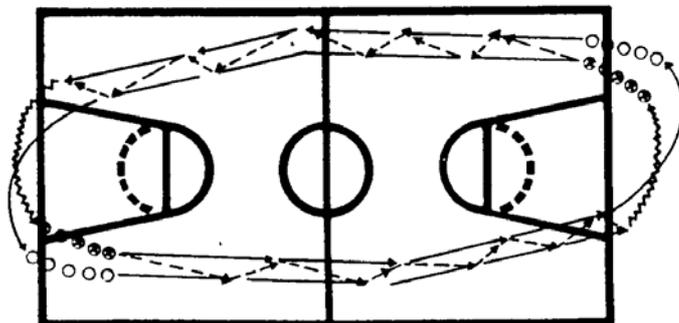
(6) “星形”練習。

(7) 一位球員面對一系列球員，快速傳球同時向側邊移位。

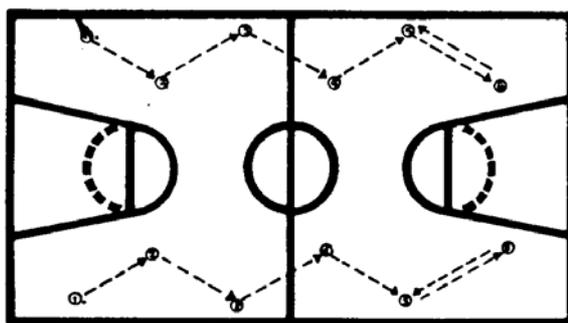
(8) 球員排成二列，如圖所示二列相對：傳球然後到另一列後方。



(9) 二人一組練習：移位傳球。



(10) 傳球練習：每隊一列

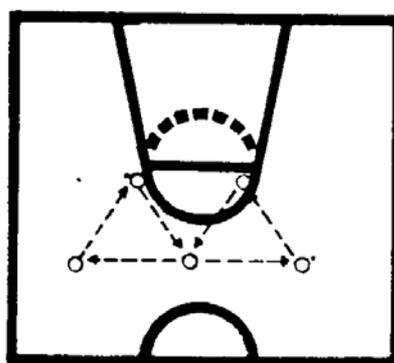


(11) 三人傳球。

(12) 二人一組傳球，中間加上一位防守球員，傳球時做假動作以利傳球。

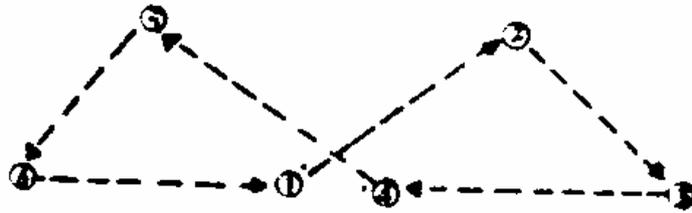
(13) 四位球員圍成一半圓，一球員持球面對此半圓，不停移動雙腳，快速傳球 (利用眼睛餘光)。

(14) 五位球員如圖所示排列，持二球：雙手胸前傳球(變化球



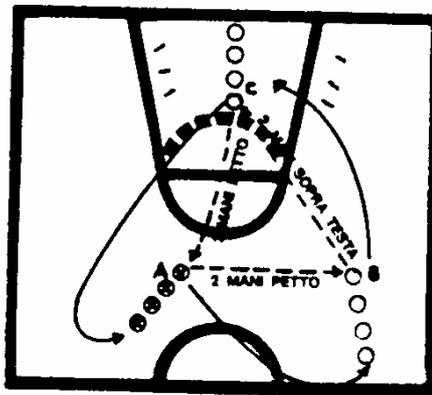
的旋轉[spin])

(15) 六位球員如圖所示排列：開始時使用二個球，採雙手胸前

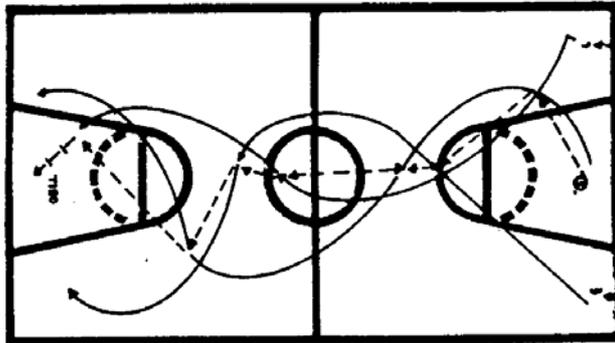


傳球，當球加到三到四個時，練習難度即增高。

(16) 傳球練習：A 以雙手胸前傳球給 B,然後到 B 列，B 雙手頭上傳球給 C,然後到 C 列，C 雙手傳球給 A，然後到 A 列。



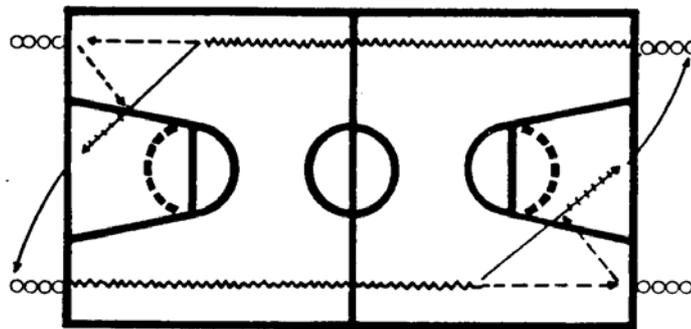
(17) 三人 8 字傳球。



(18) 四人 8 字傳球。

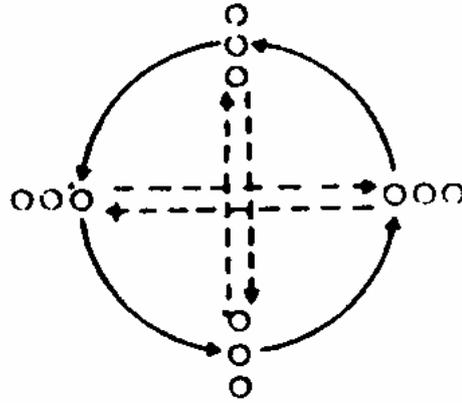
(19) 五人 8 字傳球。

(20) 四角練習：每隊一球，如圖所示運球至 3/4 場，傳球然後切入籃下——“給了就走”；投籃者到端線後入列，傳球給投籃的球員再進去搶籃板，外傳球，到另一列後面。繼續練習，然後逐次加快速度。

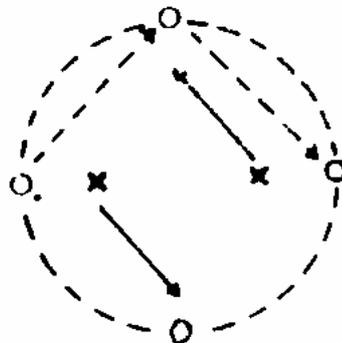


(21) 如圖所示球員分成四組，雙手傳球，反彈傳球，互相交叉

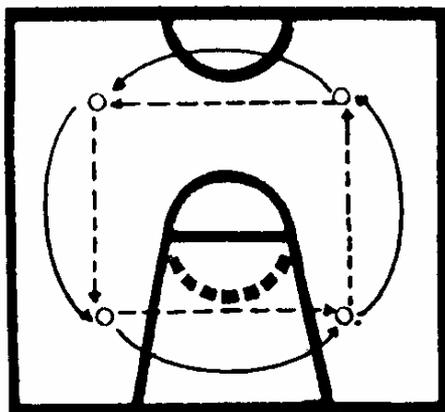
傳球。



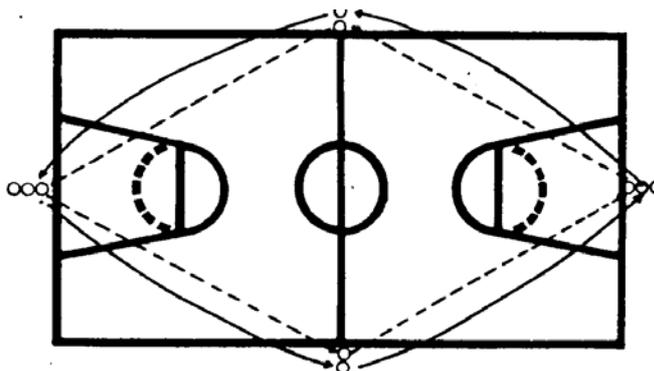
(22) 四位球員圍成一圈，圈內站二位防守球員：雙手胸前傳球，防守球員企圖抄球，誤傳被抄截者進入圈內防守。



(23) 傳球跟隨(Pass and go behind)：球員每傳一次球後，跟球到所傳那一個列的後頭(以一或二球操作)。



(24) 大四角練習：如下圖所示，每傳一球後跑到傳球所至那一個列球員之後(以一球或二球練習)



(十) 二人一組各項傳球：

1、二人面對面各式傳球：

- (1) 二人胸前傳球 (2) 二人地板反彈傳球
- (3) 二人頂上傳球 (4) 二人背後傳球
- (5) 二人肩上傳球

2、二人移位對傳：

- (1) 繞著三分線圓弧對傳：(圖一)

兩人面對面做雙手胸前快速傳球。

傳球時繞著三分線圓弧移位。

傳球者必須注意所傳球的位置、時間，球速等問題。

圖一 二人移位對傳

(2) 全場二人移位對傳 :(圖二)

利用全場以籃圈為中心點，分成左右兩半場。

練習時可以從右去左回，或左去右回雙邊路線。

傳接時最好形成面對面側身傳接。

持球者注意所傳的位置、時間，接球者先全速前衝再側身接球。

圖二 全場二人移位對傳

(3) 全場二人移位變換方向傳球 :(圖三)

場地及行走路線同上。

其方法是 ∂ 傳給 \bullet ， ∂ 往球場中央移位， \bullet 接球後往邊線運回傳給 ∂ ， ∂ 接球後再回傳給 \bullet 上籃。

圖三 全場二人移位變換方向傳球

(十一) 三人一組各項傳球：

1、三人全場不換位對傳：(圖四)

- (1) 三人直線快攻傳球練習，其方法是 A 持球於中間傳給 B, B 接球後回傳給 A, A 接球後再傳給正在向前衝的 C, C 接球後做各式上籃。
- (2) 行進間傳球必須注意傳球的速度、位置、時間。
- (3) 回程時 A 要先反向傳給 C, 換 B 做上籃動作，可讓 C 喘口氣。

圖四 三人不換位對傳

2、三人 S 型移位傳球：(圖五)

- (1) 三人 S 型移位傳球，其方法是 A 站中間發動傳球給 B, 然後跑向 B 的身後繞過向前跑，B 接球後傳給 C, B 又跑向 C 的身後繞過向前跑，C 接球後再傳給 A, 依此類推。
- (2) 跑位傳接球時，行進路線必須拉大，增加防守者的防守困難。
- (3) 傳球時上半身正面轉向隊友，以中間持球者來主導進攻。
- (4) 除了三人以外，還可做四人，五人相同方式傳球。

圖五 三人 S 型移位傳球

3、三人組合傳球：(圖六)

- (1) 一人搶籃板球，一人傳球，一人快速前衝上籃練習。
- (2) 其方法是 A 上前抓籃板傳給 B，B 接球後用雙手做中、長距離傳球給正在向對方籃跑的 C，C 接球後做各式的快速上籃。
- (3) 傳接球動作必須要在第一時間完成。
- (4) 傳球時，也可變換成長距離的單手肩上傳球。

圖六 三人組合傳球

(十二) 多人組合各項傳球：

1、多人排成二列，各式傳球。(圖七)

- (1) 人數及中間距離自取。
- (2) 可做各種傳球動作，如胸前、反彈、頂上、背後、肩上等。
- (3) 傳球後到另一列的後方，依此類推。

圖七 多人排成二列，各式傳球

2、三角形傳球（圖八）

- (1) 距離可隨傳球熟練度增減。
- (2) 可做各種傳球動作。
- (3) 球可用一個或兩個同時傳接。

圖八 三角形傳球

3、小四角傳球：(圖九)

- (1) 利用半場四個角為傳接球位置。
- (2) 其方法是 A 傳給 B，然後上前接 B 回傳球，A 接球後傳給 C，C 接球後回傳給跟進的 B，B 接球後傳給 D，D 接球後回傳給跟進的 C，C 接球後傳給 A 的第二位，A 的第二位接球後再傳給跟進的 D，依此類推。
- (3) 所傳的球，可由一個增加到四個同時進行。

圖九 小四角傳球

4、大四角傳球：(圖十)

- (1) 利用全場四個角為傳接位置。
- (2) 其方法是 A 傳給上前接應 B，B 回傳給 A 上籃，B 跟進抓籃板傳給 C，C 接球後傳給上前接應的 D，D 回傳給 C 上籃，D 跟進抓籃板傳給 A 的第二位，依此類推。
- (3) 各組傳接動作做完後，A 應排到 B 列後面，而 B 應到 C 列後面，C 應到 D 列後面，依此類推。
- (4) 球數可從一球到四球同時進行。

圖十 大四角傳球

5、快速移位傳接：(圖十一)

- (1) 球場以籃圈為中心，分成左右兩半場。
- (2) 每半場各站三位協助傳球者，其位置如圖。
- (3) 其方法是，練習者 A 傳給 ∂ ， ∂ 回傳給 A，A 再傳給 \bullet ， \bullet 回傳給 A，A 最後傳給 \div ， \div 再回給 A 上籃，兩邊依此類推。

圖十一 快速移位傳球

6、三分線區域內傳接球

- (1) 人數可視上課人數而定，但雙方必須相等。
- (2) 只可在第一時間做傳、接動作，不可有運球或移動步伐動作。
- (3) 違例、被抄、誤傳者即出局，直到傳球組剩一人時判輸，相互攻守輪替。
- (4) 判決勝負除以出局人數判定外，也可用時間內傳球的次數來判決。