



## 傳 球

1. 胸前傳球 (Chest Pass) 是將籃球放胸前，然後看著目標推出雙手。這是最基本最常用的傳球，在張開手肘的同時，再踏出腳來，重點是將雙腕扭向外側，常用的手則力度較大，因此應盡量使雙手的力度平均。



2. 彈地傳球 (Bounce Pass) 是使籃球彈地而交給隊友的傳球。這是傳球給籃底下的球員的方法，還可以將籃球彈至後衛的腳邊，然後傳到隊友手上等，用法非常多。基本上與 ChestPass 相同，而傳球的方向是向下的，坐下腰，屈膝時較一般 ChestPass 深，並用力彈起籃球，重點是好好掌握傳球的長度和反彈的位置，自己與對手距離 2/3 之處，較易控制彈起的位置。



3. 頭頂上傳球 (Over Head Pass) 這是將籃球舉到頭頂上傳球，經常與 Chest Pass 一起使用的方法。對於被後衛緊緊盯著時，想越過後衛的頭頂把球傳出時十分有效，用此方法傳球時，不要猛力的揮動雙手，而是輕輕舉起雙手，運用手腕的力度把球傳出。



4. 棒球式長傳 (Baseball Pass)，顧名思義，這是如棒球般以單手投擲的傳球。高速進攻時所使用的長傳方法，應注意投球時不能用力過猛，因為後面有後衛把守的情況下，揮起手臂時，籃球或許會被拍掉，因此必須敏捷而正確地作出長傳。

另外需要注意的是，接球時手指自然分開，兩臂水平向前伸出，盡量預測來球位置，當球碰到你的手指時，雙手一合，以十指把球穩住，之後兩臂後引減低球的來速，確定控制住球再做下一個動作。