

籃球教學室內教材-投籃

單位：體育室

姓名：黃彥慈

前言

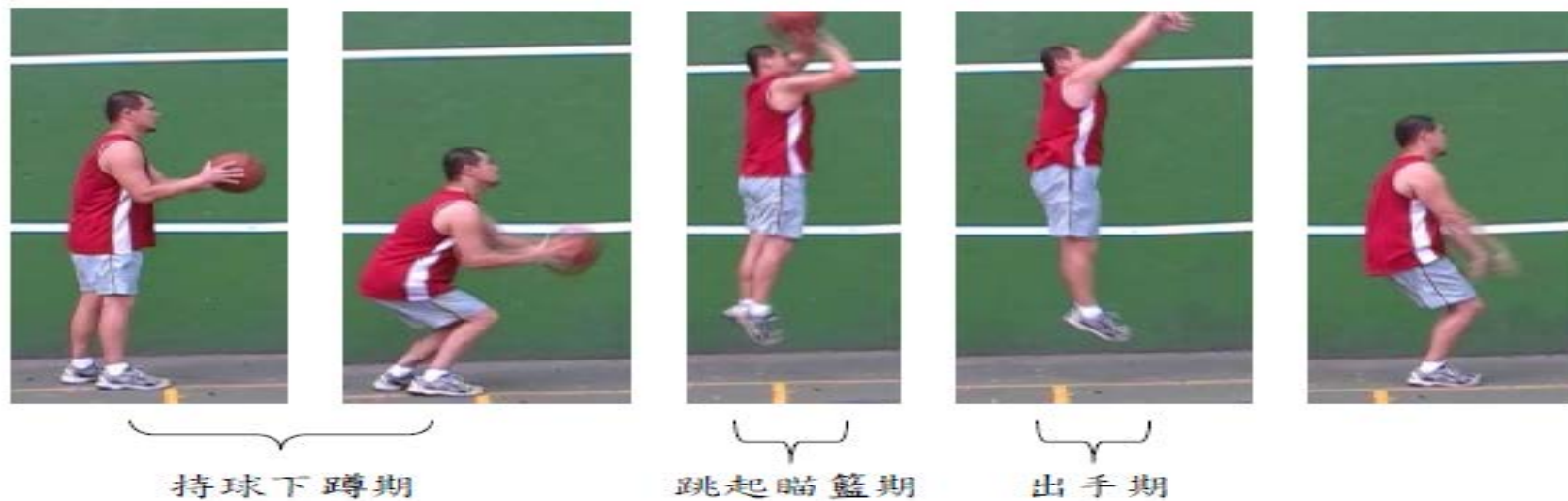
- ▶ 國際籃球規則每四年修改一次
- ▶ 有科學上或實務上的根據，而每次修改都直接影響著籃球運動的發展方向
- ▶ 籃球是一項具趣味性、團體性、刺激性及身體接觸的激烈性運動
- ▶ 籃球運動強調以投籃準確性為基本要點
- ▶ 現今國際賽事上，將比賽的進攻節奏加快，使得投籃機會增多不少，
- ▶ 若能提高投籃的命中率，是影響比賽的勝負的關鍵
- ▶ 不僅十分重視投籃基本功訓練，更加強調在激烈對抗中提高投籃的數量與品質

投籃

- ▶ 投籃是籃球運動中重要的基本技術之一
- ▶ 有精準的外線，才能使進攻更為流暢，也是執行戰術時的核心環節。
- ▶ 比賽中運用各種技術和各種進攻戰術的目的，都是為了得到更好的投籃機會
- ▶ 高超的投籃技術和較高的投籃命中率，是組織進攻戰術的先決條件，只有正確掌握並熟練運用投籃技術，才能不斷提高投籃命中率

投籃動作分期

- ▶ 投籃動作分期，依序為持球準備期、跳起出手期、動作完成落地期



投籃的重點

- ▶ 投籃是一種身體由下而上的全身連貫動作
- ▶ 大致上可分為下列四項重點
 - 一、起跳
 - 二、提肘伸臂
 - 三、屈腕與手指撥球
 - 四、出手後動作

一、起跳

- ▶ 起跳是以下肢蹬伸與軀幹的上提而完成的。
- ▶ 下肢的蹬伸主要來自於髖、膝關節，配合踝關節的動作，兩腳左右或前後開立，兩膝微屈，重心落在兩腳間，雙膝彎曲並保持彈性。
- ▶ 起跳時，迅速屈膝，腳掌用力蹬地向上起跳，保持協調、穩定
- ▶ 下肢關節動力鏈是由近端關節至遠端關節，其順序為髖關節，膝關節，踝關節。
- ▶ 起跳瞬間，軀幹上提與下肢蹬伸同時，身體往上提，產生跳起的力量，而力量大小則視投籃的距離而定。隨著距離增加地面反作用力也逐漸增加

二、提肘伸臂

- ▶ 腿蹬伸與軀幹上提的同時，主動提肘，接著向前上方伸小臂，帶動肘的上提，雙手舉球 至肩上或頭上，右手持球，左手扶球左側
- ▶ 不向前上方提肘伸臂，就會影響出手角度，進而使球飛行弧度降低影響命中率
- ▶ 當投籃投射角、拋物線、投擲速度、入射角過大時，皆會使投籃命中率降低

三、屈腕與手指撥球



- ▶ 屈腕與手指的最後撥球，直接影響著出手角度，入籃角度、球的旋轉和球的飛行方向。
- ▶ 手指要張開持球，五指端各點用一條線連接起來，可以成一個半圓，而食指、中指正好是在半圓的中部，控制好的方向，球出手後，食指、中指正好與籃框在一條直線上。
- ▶ 研究指出，優秀 SBL 選手之腕部峰值出現時間因投籃動作而提早，且主要依賴右手腕，而一般大專選手則以肘、膝與踝來控制投籃力道。

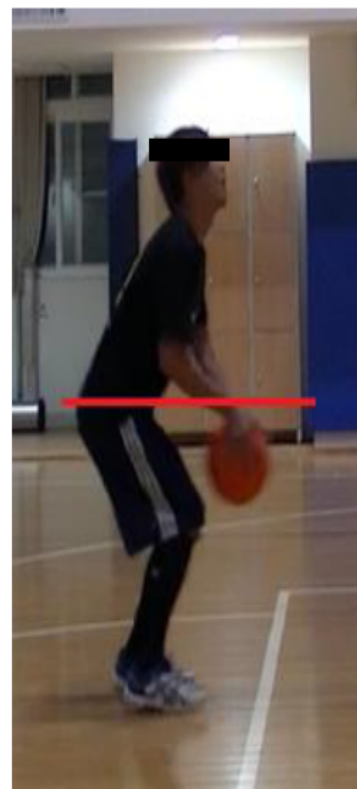
四、出手後動作

- ▶ 球力量的大小和方向，投籃時身體各部位的協調性，投籃時重心的控制等對於投籃出手後身體動作和所能保持的姿勢都有直接影響。
- ▶ 投籃的出手後，手臂伸直向前，手掌向下，身體要維持平衡，落地時立即使身體恢復基本姿勢，便於開始後續動作的實施。

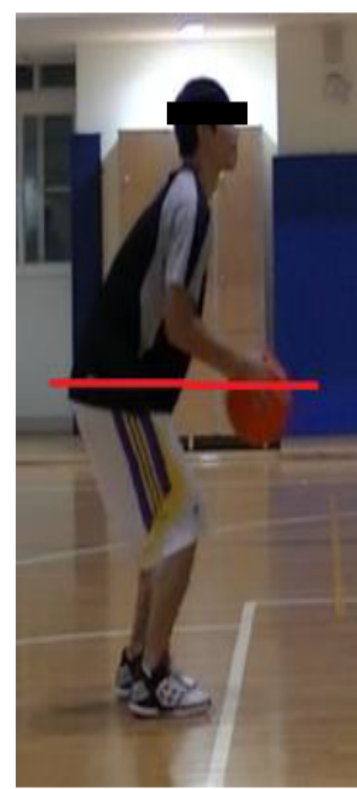
投籃常犯錯誤動作

持球準備期常犯錯誤：

| 持球準備期 | 錯誤動作 | 示範動作 |
|--------|--|---|
| 持球準備動作 |  <p data-bbox="486 1343 545 1379">正面</p> |  <p data-bbox="912 1343 970 1379">正面</p> |



側面



側面


1. 球應置於腰部附近
2. 雙腳與肩同寬即可、重心必須平均分配於雙腳

投籃常犯錯誤動作

跳起出手期常犯錯誤：

| 跳起 出手期 | 錯誤動作 | 示範動作 |
|-----------|--|---|
| 起跳動作 |  <p>正面</p> |  <p>正面</p> |

起跳動作

| | |
|---|--|
|  <p>側面</p> |  <p>側面</p> |
| <ol style="list-style-type: none">1.重心降低時，雙腳膝蓋彎曲應一致，重心才能平衡2.身體保持平衡，肩膀要保持平行 | |

投籃常犯錯誤動作

空中動作



正面

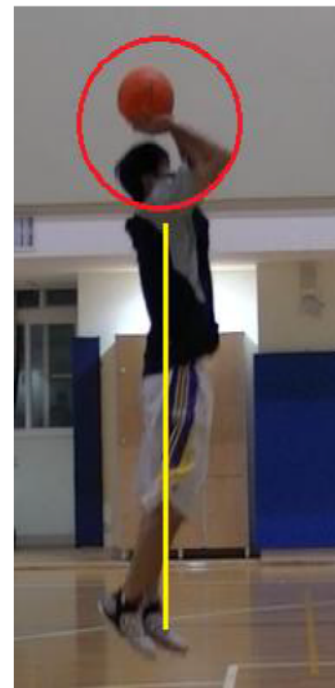


正面

空中動作



側面



側面

1. 輔助手應置於球的側邊，而不是上方
2. 手肘不可外開，球至於額頭前上方
3. 身體應保持一直線，不可偏向任何一邊
4. 起跳時，身體也應保持平衡呈一直線，不可向後彎

投籃常犯錯誤動作

出手動作



正面



正面

出手動作



側面



側面

1. 手肘應與地面垂直，不可朝外
2. 出手點應於額頭前上方，不是在頭頂

投籃常犯錯誤動作

動作完成落地期：

| 動作完成 落地期 | 錯誤動作 | 示範動作 |
|-------------|--|---|
| 出手後動作 |  <p data-bbox="438 1339 489 1373">正面</p> |  <p data-bbox="871 1339 922 1373">正面</p> |

出手後動作



側面



側面

1. 投籃時，手腕不應向外將球投出，而是將手腕向下扣
2. 雙腳不可前後分開，須平行
3. 出手後，身體重心一樣保持在中心

投籃常犯錯誤動作

落地動作



正面



正面

落地動作



側面



側面

1. 雙腳要同時落地，減少單腳承受的力量

籃球課程教學示範與練習動作

球感練習



將重心壓力，球體用力向下丟，掌握反彈的速度與時間



近距離運球，練習掌控球反彈的速度與加強手指力量



籃球往後拋，嘗試將球接住，練習接球感覺與掌控力道



練習籃下擦板



雙手 V 字型運球



單手 V 字型運球



跨下運球



雙手雙球運球(高)



雙手雙球運球(低)



雙手雙球一高一低運球



胸前傳球



地板傳球



五角傳球(訓練專注力)1 球



五角傳球(訓練專注力)2 球



五角傳球(訓練專注力)3 球



投籃

帶球上籃



運球過角錐上籃(間隔大)



運球過角錐上籃(間隔小)



運球轉身過角錐後切入上籃

