

# 目录



1

篮球传接球概述

开始



2

篮球传接球技术分析、学习

开始



3

篮球传接球技术练习

开始

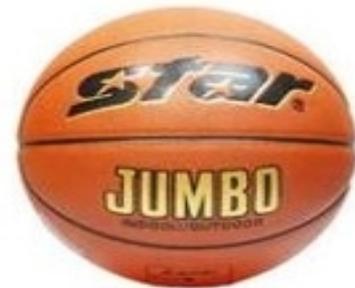


4

篮球传接球技术视频指导

开始





## 篮球传接球概述

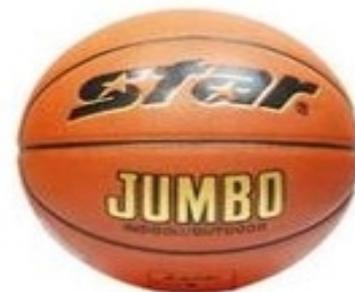
传接球技术是篮球运动中的主要技术之一，它是攻打队员在场上相互联络和组织攻打战术的纽带，也是实现战术配合的详细手段。传接球质量的好坏，直接影响战术执行质量的高下以及实施攻击的成功率，甚至能够左右比赛的胜败。



## 传球

- 传球技术是指攻打队员在原地或移动中把球从空中、地面或反弹措施将球传给同伴的技术总称。传球是篮球比赛中攻打队员之间有目的地转移球的措施，是攻打队员在场上相互联络和组织攻打的纽带，是实现战术配合的详细手段。传球动作分双手传球和单手传球，双手传球以双手胸前传球为基本措施，单手传球以肩上传球为基本动作措施。

# 接球



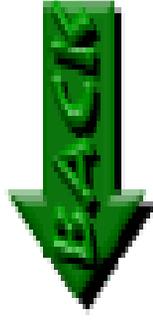
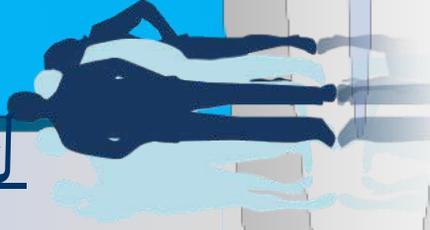
接球是篮球运动中的主要技术之一，是取得球的动作，是抢篮板球和抢断球的基础。在剧烈的对抗比赛中，能否采用正确的动作牢稳地接球，对降低传球失误、弥补传球不足，以及截获对方传球等都有非常主要的作用。接球分为原地接球、跑动接球、摆脱接球（摆脱迎上接球、摆脱反跑接球、摆脱插上接球）。

# 传、接球技术分析学习

球技术分析学习



球技术分析学习



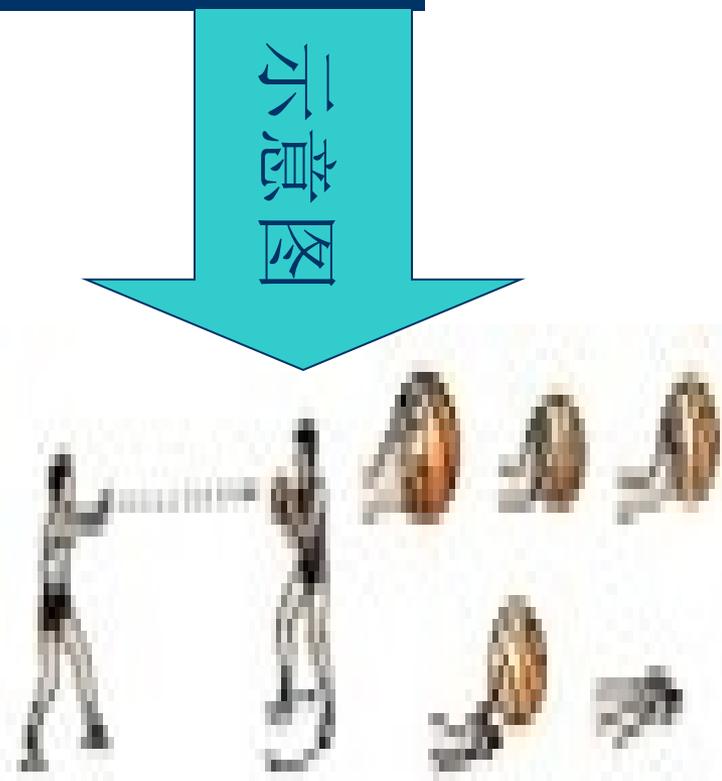
# 传、接球技术分析学习（接球技术）

## 一、原地接球措施

1、双手接球是最基本的接球措施，也是在比赛中利用最多的动作之一。其优点是握球牢稳，易于转换其他动作。接球时，两眼注视来球，两臂伸出迎球，手指自然分开，两拇指成“八”字形，手指向前上方，两手成一种半圆形。

## 传、接球技术分析学习（接球技术）

当手指触球后，两臂随球后引缓冲来球的力量，两手握球于胸腹之间。保持身体的平衡，做好传球、投篮或突破的准备。来球的高度不同是，两臂伸出迎球的高下也有所不同。



# 传、接球技术分析学习（接球技术）

## 2、单手接球

单手接球控制的范围大，能接不同方向的来球。但单手传球不如双手接球牢稳。所以在一般情况下应尽量用双手接球。如用右手接球，则右脚向来球方向迈出，两眼注视来球。接球时，手掌成勺形，手指自然分开，又臀向来球方向伸去。手指接触球时，手臂顺势将球向后下引，左手立即握球，双手将球握与胸腹之间，保持基本持球姿势。

## 传、接球技术分析学习（接球技术）

接球时，手掌成勺形，手指自然分开，又臀向来球方向伸去。手指接触球时，手臂顺势将球向后下引，左手立即握球，双手将球握与胸腹之间，保持基本持球姿势。

示范图



# 传、接球技术分析学习（接球技术）

## 三、跑动中接球

跑动中接球是篮球比赛中常用的接球措施之一，是攻打推动和快攻过程中采用的主要取得球的措施，其动作措施是在跑动过程中，脚尖朝着迈进方向，上体侧转面对来球，双臂伸出，主动迎球。

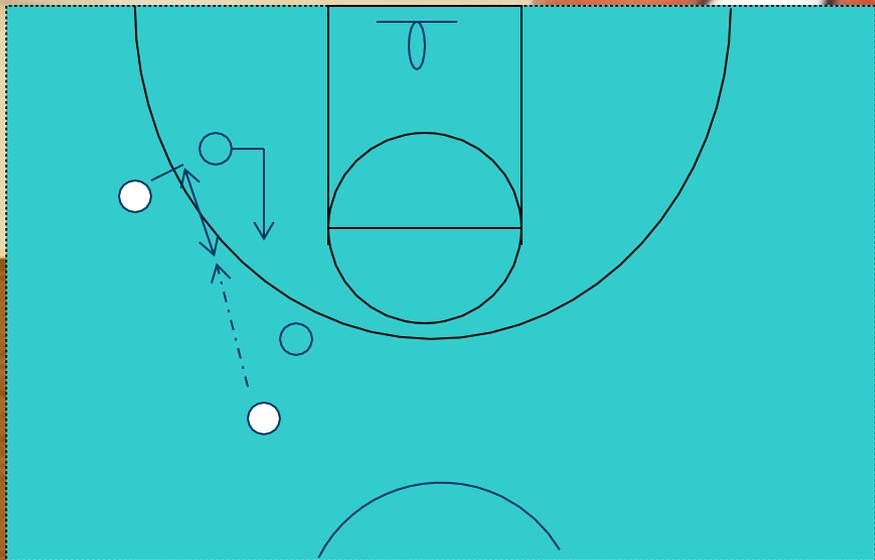
# 传、接球技术分析学习（接球技术）

## 三、摆脱接球

摆脱接球是在阵地攻打中五球队员为了摆脱对手抢占有利持球攻打位置而经常采用的取得球的措施，其措施是无球攻打队员利用脚步（变向跑、转身、停步等）或同伴的掩护摆脱防守后接同伴传来的球，并采用相应的停步动作以衔接下一种攻击动作。分为摆脱迎上接球、摆脱反跑接球、摆脱插上接球。

# 传、接球技术分析学习（接球技术）

1、摆脱迎上接球。摆脱迎上接球是外线队员侧向或背向球移动摆脱后，面对球迎前接球的措施。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/418065054007006132>