球类运动的基本技术

★ 篮球运动的基本技术

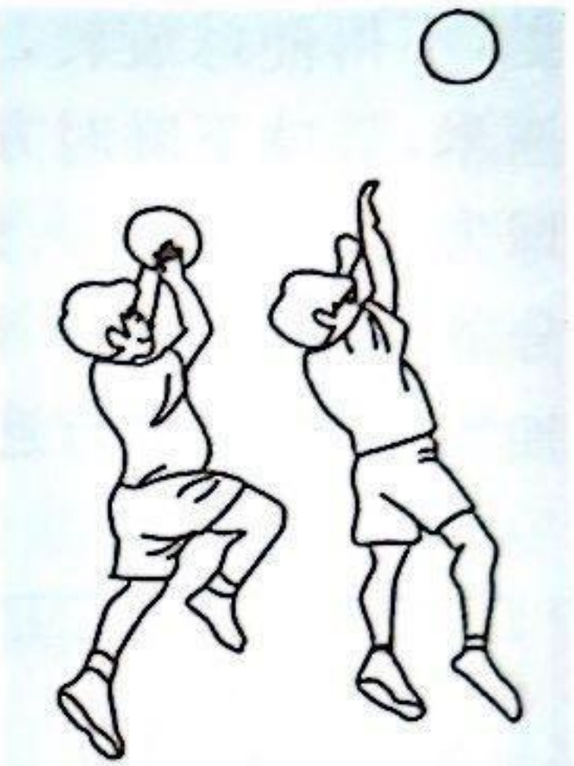
用途：进一步掌握篮球运动的基本技术，发展篮球运动所需的身体素质，增强合作能力和竞争意识。

要领：

① 体前变向换手运球：变向突然要隐蔽，转体探肩降重心，快速蹬地快运球，加速摆脱防守者。

② 双手击地反弹传球：双手持球于胸前，翻腕推球击地面，找准落点再用力，将球准确传队友。

③ 行进间单手肩上投篮：右脚跨步把球接，左脚上步向上跳，右膝上抬控平衡，双手送球右肩上，提肘伸腕视篮圈，屈腕拨球在高点。



行进间单手肩上投篮