

（六）原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮是投球得分的基本技术。它考验着你全身协调用力，并把你的意图力达指尖，增强投球入篮的意识和能力。



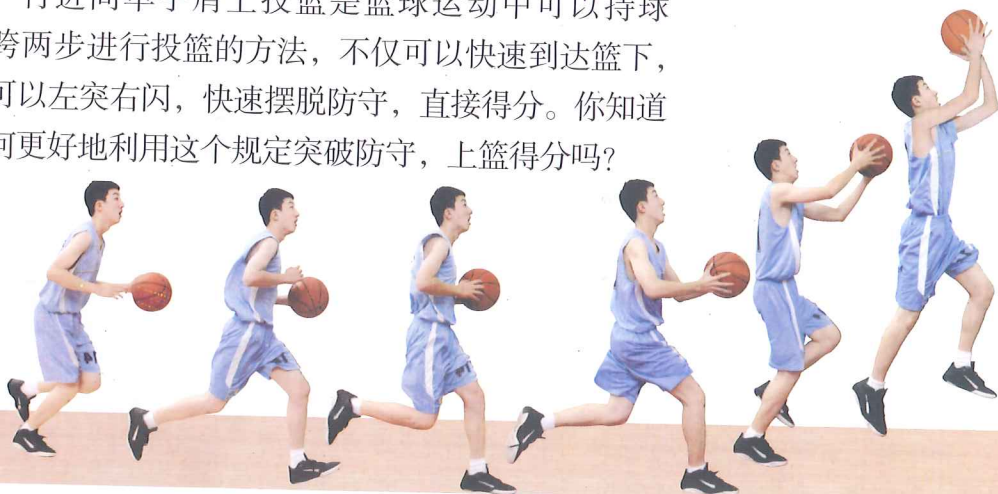
原地单手肩上投篮

【学练提示】

稳住心态，持球正确。投篮时上下肢协调用力，通过蹬地、伸臂、屈腕、拨指，柔和地将球投入篮筐内。

（七）行进间单手肩上投篮

行进间单手肩上投篮是篮球运动中可以持球前跨两步进行投篮的方法，不仅可以快速到达篮下，还可以左突右闪，快速摆脱防守，直接得分。你知道如何更好地利用这个规定突破防守，上篮得分吗？



行进间单手肩上投篮

【学练提示】

注意第一步跨步的时机和幅度，第二步跨出不要过大；节奏清楚，起跳和腾空充分，动作连贯、舒展；在最高点举球、伸臂、屈腕、拨球，将球送出，力度适当。