

（一）运球急停急起

运球急停急起是运球队员利用速度的突然变化来摆脱对方防守的一种运球方法。



- ▶ 如何防止急停急起时失去对篮球的控制？
- ▶ 你认为运球急停急起技术的关键是什么？

学练提示

重心转移要快，脚蹬、抵地要有力，注意变换运球的节奏，按拍球的部位要正确，运球动作协调一致。

（二）单手肩上传球

这是一种中远距离的传球方法，用力大，球飞行速度快。想一想，什么时候运用这种技术？

知识窗

传球技巧

传球要注意隐蔽性和突然性，传给位置和时机最佳的队友。传球时全身协调用力。注意手指的弹性用力。



- ▶ 如何根据场上情况选择传球的路线？

学练提示

单手持球于肩的后上方，利用蹬地、扭腰、转肩、挥臂、扣腕动作，协调发力，将球快速传出。