

（四）体前变向换手运球

在篮球比赛中，同学们都遇到过对手堵截的情况，体前变向换手运球就是利用突然改变运球方向的方法来突破防守的一种运球方法。怎样才能成功突破堵截，继续进攻呢？

！安全提示

篮球练习中，尤其是接球时容易造成手指挫伤。因此，练习前要注意活动手腕、手指。接球时注意手指自然张开，注意力集中，并顺势缓冲来球的力量。



体前变向换手运球

【学练提示】

运球时注意手掌对球的控制，变向时重心降低，转体探肩，蹬跨突然，变向后加速运球摆脱防守，动作熟练后可采用假动作进行突破。

（五）双手胸前传球

双手胸前传球是篮球比赛中最基本、最常用，也是最稳定的一种传球方法，一般传到同伴的胸前位置。比赛中，双手胸前传球可以传平直球，也可以击地后传球。



双手胸前传球

【学练提示】

传球时，前脚向传球方向踏出，后腿半蹲蹬地发力；两臂尽量前伸，两手腕随之内旋，用食指、中指用力拨球传出，要动作迅速，注意接球同伴的位置和情况。



合作探究

传球是篮球运动中体现团队配合的重要纽带，与同学探讨并尝试什么时候该传球？怎样才能准确地将球传给队友。