

籃 球 社

社團成果簡介



1. 基礎運球

從最基本的開始做起，
運球是籃球所有技術中
最重要的運球不好其他
動作也做不好，因此透
過基礎訓練來增強實力



基礎打得牢，發展才會穩



2. 三步上籃



上籃是籃球中最为常见的技巧之一并且也是得分得好帮手，學會上籃，得分對你來說根本不費吹灰之力。

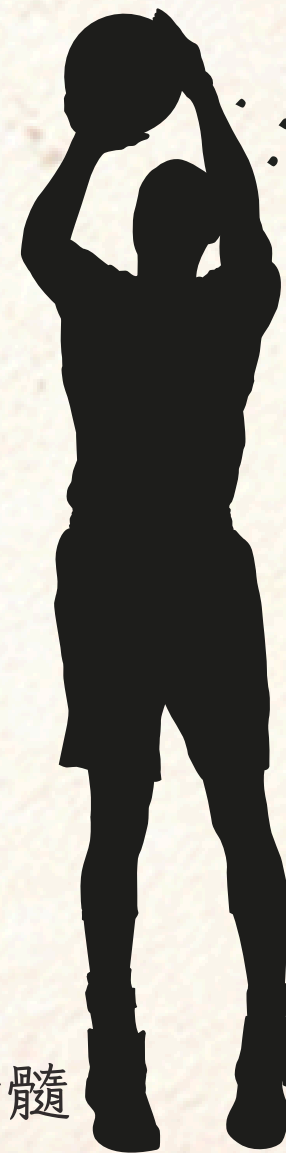




3. 拋投

拋投可以讓你可以以更快的速度投籃而且出手點會比一般投籃來的高，讓對手更難防，此技巧運用在身材矮小的後衛衝籃下遇到身材較高大的球員時。

不斷學習，不斷精進，才能掌握技巧的精髓



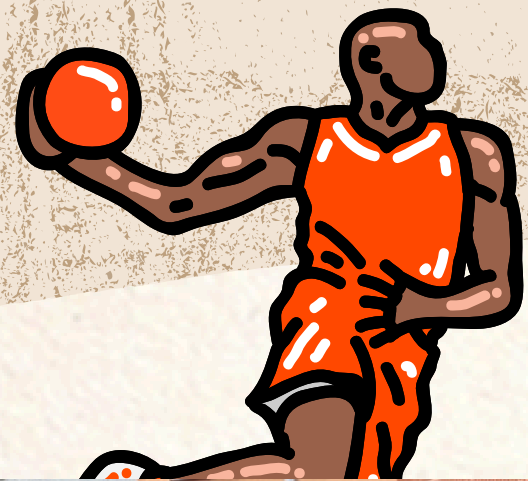
4. 運球+投籃



前面東西都練好了，是時候增加點難度了，大部分人定點投籃很準，但一碰到跑動就會失準，所以為了讓自己進攻方式更加多元因此結合以上動作使自己成為CURRY.



細節成就完美



5. 籃下墊步

墊步是一個非常常見的中鋒技巧，利用落地瞬間產生的衝擊力撞開防守圓製造投籃空間，巧妙運用可以產生非常多種的進攻方案。



me of y
some
Jack
ay.

6. 進階運球

有基礎那肯定是有進階的運球拉，胯下運球可以混淆對方視聽，當他要抄球時但你卻巧妙運用胯下運球成功躲避防守，並且趁人之危突破他，恭喜你成功獲得兩分，這招很好用！
(甚至可以耍帥)





總結

籃球可以透過日常訓練來增強實力的一項運動，在籃球社裡有會打球的也有不太會打球的成員，老師非常有耐心的教導那些不會打球的成員使他慢慢進步，也有請會打球的同學去指導不會的同學，在我們社團裡的氣氛可以說是和樂融融啊!籃球社其實並不會累，老師教完課程後會讓我們練習一下，練習完會給予我們自由時間去打3對3，在籃球社可以學到很多東西也可以激情的揮灑汗水使身心更加健康。

