



劉嘉豪  
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事  
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練  
現任深籃體育會總教練  
<http://slamsports.weebly.com>

# 球場操控者

當今球員都喜歡學習精湛的運球技術，但較多球員卻在運球中出現不少失誤，因為球員對運球動作未能熟練和精通，一受到緊迫的防守就會出現失誤。球員要知道合法的運球只有一次，所以必須「有所為而運球」。然而球員對於球的控制能力，可以從運球技術來判定，一個優秀的球員也善於運球，但球員接球後立即運球卻是最壞的習慣，尤其低著頭看著球來運球更會失去許多進攻的機會。

## 運球目的

運球是「迎與壓」的配合，很多球員的運球都是「表演」性質，只是停留在防守者前左插右插，卻沒有突破的動作；球員也不可無所事事的拍它兩下，當你決定從A點到B點，就要盡量節省運球拍球次數，許多球員常犯一個毛病，就是運球運的太多。其實運球最好是為了下列幾種目的：第一，帶動攻勢，切過對手上籃；第二，逃避緊密防守；第三，利用隊友的掩護運球急停投籃；第四，改善傳球角度。

## 了解籃板球

### 基本運球

在沒有或較少壓逼的情況下，原地運球或緩慢行進，以配合進攻之組織。

### 保護性運球

在較緊迫的防守情況下，以身體作保護側身運球，運球點以較低為佳。

### 高速運球

在快攻時，快速前進，運球點較高。速度越快，運球落地點應越前。

### 轉向（換手）運球

在適當情況下，轉向運球，以配合攻勢之組織或擺脫對方之堵截。

## 運球要點

運球決不是用雙眼看著籃球的動作，運球時手掌心及非手指的位置不應與球接觸，或應盡可能減少接觸，主要控制為手指（Finger Pads），而每運一下球手腕和手掌都要向下。頭要抬起，眼要顧及周圍環境，以便能隨時把握時機切入、傳球或投籃。運球必須降低自己的運球高度，未運球的手必須保護運球，這樣可以避免被防守者抄球。

根據統計，在運球中，籃球每次從地板彈起的高度，至少是它原來被拍下距離的百分之75，因此運球並沒有盯著球的必要，要用手來「看」球，用手指去接球，所以運球上最重要的是腕力和手腕的靈活度的配合。

## 運球應注意的問題

1. 球員要將籃球保持在自己所能控制的範圍內。
2. 要遠離防守者的手去運球。
3. 學懂左右手都能運球。
4. 能傳球時盡量不運球。
5. 運球時要掌握好節奏，要有方向、速度快慢的變化。
6. 運球時沒有好的傳球機會都不要停止運球，以免被對方夾擊搶掉球或造成5秒違例，尤其被對手緊逼時。

## 基本運球的練習

### 1. 低運球

- 眼望前，不要望地。
- 控球時，球靠身體，球低過膝。
- 功字步，腰直。
- 用指尖運球，手腕用力。
- 另一手放在前護球。



### 2. 高運球

- 眼望前，不要望地。
- 把球推前而後追上。
- 球高至腰，腰直。
- 用手指運球。
- 另一手預備護球。



### 3. 左右運球

- 眼望前，腰直。
- 雙腳張開比肩微寬。
- 右手以低運球開始。
- 眼仍望前，籃球步。
- 右手把球推向左後方，球v形落地彈向左。
- 然後左手繼續運球，低運球。
- 或左右手轉換不斷v形彈地。

### 4. 拖拉球（右手）



- 腰直，眼望前，功字步，左腳前，右腳後。



- 用右手向前推球。



- 隨即把右手掌心向下移向左腳前方迎接彈地球。



- 用拉球動作把停在掌中的球拉回後方。

### 5. 後撤運球轉向



- 眼望前，身子向前傾（作勢右轉）。



- 手從後推球，轉至由前拖回後，轉為低運球。



- 非運球手作預備護球，腰直。



- 眼仍向前望，雙腿以快而短步伐後退。

- 非控球手仍預備護球。
- 後腳急速發力，由低運球轉高運球。

最後大家要明白，技術熟練的運球者能夠抬頭用任何一隻手以不同的速度運球，亦能根據比賽場上防守者的不同落位，向不同的方向運球。當然更懂得有效地避免違例，比如2次運球、走步或者翻腕等。所以，「插花」雖好看且娛樂性高，但純熟的運球不只是在防守者面前「插花」表演，乃需發揮其最原本的作用——突為而出，突破防守。🏀