



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>

# 傳能者

傳接球是籃球比賽中進攻球員有目的地轉移球的方法，也是進攻球員在場上互相溝通和組織進攻的技術。傳接球技術的好壞，直接影響進攻戰術的質量和比賽的勝負。漂亮又巧妙的傳球能夠激勵隊友，振奮觀眾，增強球隊的合作精神。

## 傳接球次數

根據比賽技術的統計，有實力的世界強隊在一場比賽中傳球總數達250次左右，這證明傳球能影響整個球隊的團體合作、協調性、戰術運用等。反觀現時香港的籃球比賽，不少球員不懂傳球，也當然不懂接球，就像在隨意拋球。他們沒有在傳球的動作上下功夫，一味就是喜歡「死」運球，玩「插花」。球員們在訓練中忽略了傳球的重要性，所以他們對傳球的時機和配合敏感度不足，只單打獨鬥去突破去得分，很難可以流暢地運用傳球（passing game）去作進攻，從而讓傳接球次數大大下降。

## 傳接球方式

傳接球的方式多種多樣，並要配合移動、運球、投籃等相連動作，所以傳球時應先考慮傳球的安全性，要留意接球者的距離及觀察防守者的舉動，再做出快、狠、準的傳球。

1. 簡單傳球的方式：雙手胸前及彈地傳球、單手側身及彈地傳球、雙手頭頂傳球、肩上長傳等。
2. 行進間傳球的方式：移動中傳球、運球和運球突破過程中傳球。

## 傳接球要點

在高強度攻守對抗的比賽中，能傳球的機會是短暫的，為了減少失誤而成功傳球到有利位置的隊友，再而進攻，傳接球應注意下列幾點：



### 傳球時：

1. 要按接球隊友和防守球員的位置、移動速度或方向去決定傳球的方式、力度大小和方向。
2. 球員要熟習進攻戰術，了解戰術中每個進攻機會，這便能掌握傳球機會，也要了解隊友進攻特點，才能做出針對性傳球。
3. 傳球者要有廣闊視野，觀察球場上每個位置的隊友及對手的情況，還要觀察籃框，使傳球與投籃結合。
4. 當錯失傳球時機，不要著急，更不要停球時間過長，要保持繼續傳球。



### 接球時：

1. 要配合戰術要求去移動擺脫防守者，並要觀察持球隊友的進攻行動，選擇接球時機。
2. 要用身體移動擺脫防守者搶佔有利位置，保持接球安全。
3. 接球後因應對方的防守迅速轉入下一個進攻動作，如投籃、運球突破和傳球。

## 基本傳球的練習

### 1. 雙手胸前傳球

- 先盯著傳球目標——對方之胸前；
- 坐馬，腰直（Basketball Position）；
- 雙手放在球後，兩大拇指大概相距2cm；
- 放球在胸前，手肘向下；
- 腳踏向目標之方向；
- 伸展膝，背和手臂；
- 以麻鷹手把球向目標彈出；
- 球離手後，雙手掌心向外，手指指向目標（姆指朝順時針方向下轉）；
- 球要帶有以下旋；
- 球高速衝破氣流傳到對方的胸前。



### 2. 雙手彈地傳球

- 先盯著傳球目標——二人相距的2/3地上；
- 坐馬，腰直（Basketball Position）；
- 雙手放在球後，兩大拇指大概相距2cm；
- 放球在腰間，手肘向下；
- 腳踏向右，左腳跨側一小步；
- 用射球的方式，用力射向接球的2/3距離地面。

### 3. 雙手頭頂傳球

- 要領與胸前傳球相若；
- 先盯著傳球目標——對方額前對上的位置；
- 坐馬，腰直（Basketball Position）；
- 雙手放在球後，兩大拇指大概相距2cm；
- 放球在額前對上的位置，手肘向前；
- 腳踏向目標之方向；
- 伸展膝，背和手臂；
- 以麻鷹手把球向目標彈出；
- 球離手後雙手掌心向外，手指指向目標；
- 球要帶有以下旋；
- 傳到對方額前對上的位置。
- 伸展膝，背和手臂；
- 以麻鷹手把球向目標彈出；
- 球離手後雙手掌心向外，手指指向目標；
- 球要帶有以下旋；
- 傳到對方額前對上的位置。



### 4. 肩上長傳（右手）

- 眼盯著目標——對方胸前或頭頂的位置
- 高戰步馬，左腳前右腳後；
- 身向著右方；
- 傳球前放重心在右腳（即後腳）；
- 右手放在球後；
- 左手放在球前
- 手部放鬆；
- 球放在耳旁；
- 右腳向著目標方向踏前；
- 肩，肘，手腕和手指都向目標方向用力伸展；
- 腰部由右扭向左。



簡單的一傳一接能讓你看到球員與球員之間的默契。如果一隊球隊中每個球員的傳球都是做得流暢、得心應手，代表他們之間有足夠的了解、溝通、信任和團結，這將能較易控制比賽節奏。最後是我從心底裡對球員的提醒：傳球是一種在球場上與隊友溝通的橋樑，傳和接的配搭正是如此！🏀