

籃球運球重點：

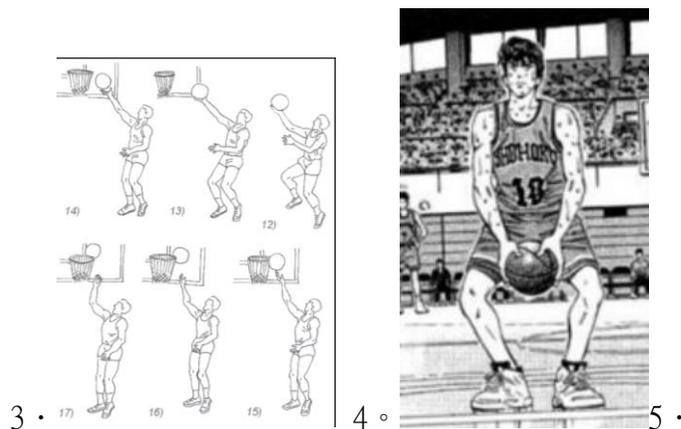
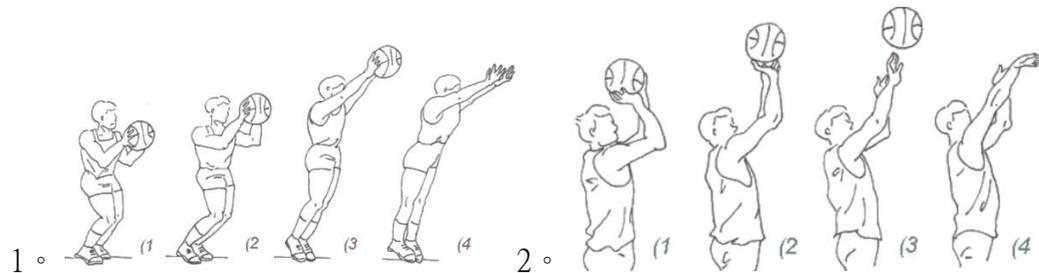
1、高運球

高運球一般在沒有防守阻撓的情況下，用於行進間快速運球。在運球的時候，兩腿微屈，雙目平視，手用力向前下方推按球，球的落點在身體側前方，使球反彈的高度在腰腹之間，手腳協調配合，使籃球有節奏地向前運行。

2、低運球

在籃球運球技術中，低運球是常用於擺脫防守的一種方法。進行低運球的時候，兩腿彎曲，重心下降，上體前傾，用上體和腿保護球的同時用手短促地拍按球，使球從地面向上反彈的高度在膝部以下。

得分方法：



各樣技術在比賽中同樣重要！！！！