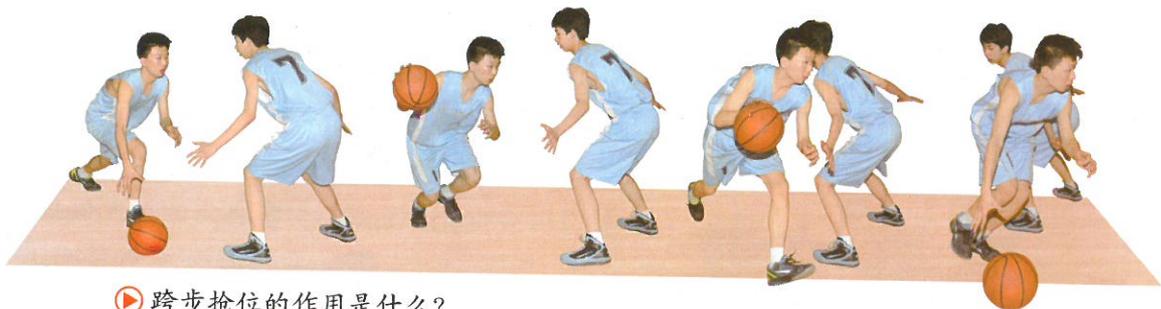


(三) 同侧步持球突破

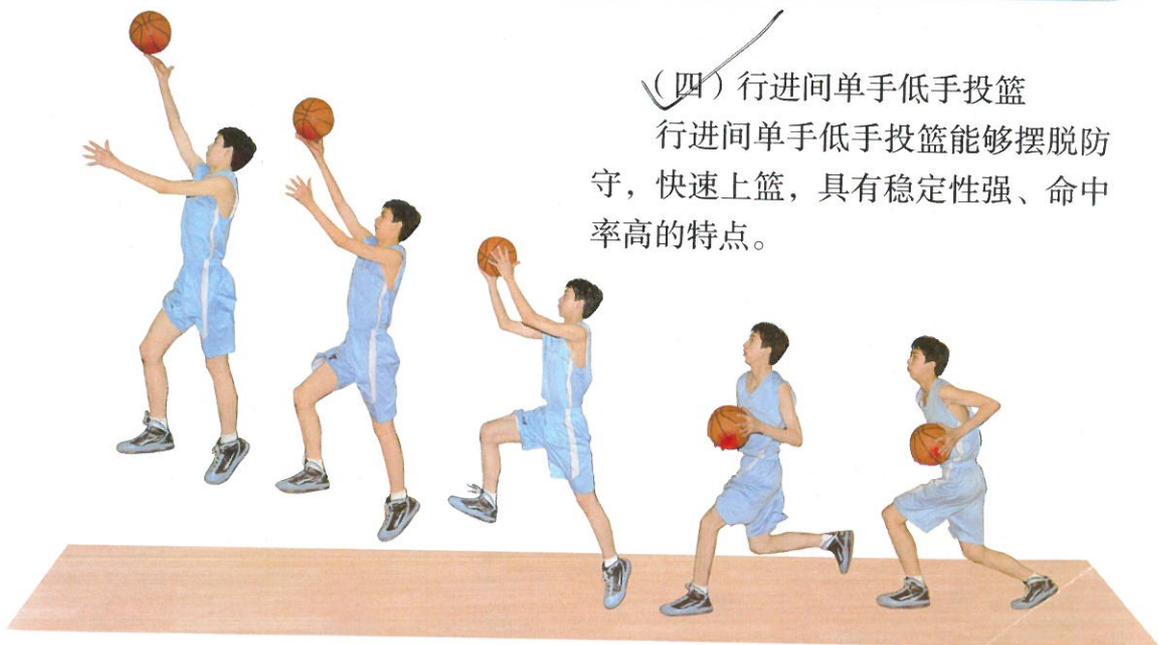
在比赛中面对防守队员的阻拦时，进攻队员利用同侧步持球突破可以摆脱对方的防守，寻找转移或投篮机会。



▶ 跨步抢位的作用是什么？

学练提示

起动突然，左脚跨步抢位与推放球快速连贯，注意不要“走步”。



(四) 行进间单手低手投篮

行进间单手低手投篮能够摆脱防守，快速上篮，具有稳定性强、命中率高的特点。

▶ 在投篮最后球出手时，怎样才能将球柔和地投入篮筐？

学练提示

投篮时，左脚迈步蹬地向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方充分伸展，用手腕、手指上挑，动作柔和连贯，使球前旋入篮筐。