

雙手運球 (Two-ball dribbling) 練習內容與介紹

陳慕聰 | 實踐大學體育室教練

在籃球場上，進攻球隊將球自後場快速推進到前場，除了需要有效率的傳球外，流暢的運球是不可忽略的。在比賽中，運球過人或突破防守等技術，都是建立在運球的基本動作上。曾多次贏得NCAA (National Collegiate Athletic Association) 冠軍的UCLA總教練約翰·伍登 (John Wooden) 認為，籃球運動員重要的基本技術包含：運球、傳球、投籃、進攻步法及防守步法等五大項 (Wooden, 1988)。而國內著名教練鄭錦和、李鴻棋、徐武雄 (1998) 則把基本動作分為步法、持球與球感、接球與傳球、運球、投籃、籃板球、個人防守等七大項。綜觀這些教練的看法，不難發現從事籃球運動者必須學習相當複雜的基本技能。其中，「運球」更是一項不可或缺的基本技能。在訓練運球基本動作的文獻或書籍中，都會提到運用雙手運球 (Two-ball dribbling) 的方法來訓練籃球球員的球感以及運球能力 (蔣憶德、錢薇娟, 2001; Garfinkel, 1988; Garfinkel & Klein; 2004; Wooden, 1998)，但是對於雙

球運球的練習方式以及動作的介紹，卻相當缺乏與罕見。筆者第一次接觸到雙手運球的練習是看到米迪亞隊洋將桑德斯 (Jonathan Sanders)，獨自一人做著練球之前的準備運動，隨後便開始拿起兩顆球做起雙手運球的自我練習，當下原以為是街頭籃球把戲，並沒有多加注意。再次接觸到這樣的訓練，則是韓國籃球名校慶熙大學的海外移地訓練。因此，筆者蒐集相關的資訊，以期能提供給籃球球員自我練習、球隊教練編排訓練內容，或作為學校體育教師上課教材之參考。

雙手運球之種類與方法

綜合韓國慶熙大學籃球隊的訓練方式以及與緯來獵人隊桑德斯討論的結果，歸納出以下五種能夠提升籃球球員球感及運球能力並且適合學校上課教學或是代表隊訓練的運球方法 (James, 2007)：

- (一) 雙手低位運球 (Dribbling Both Low)
- (二) 左右手上下運球 (Pistons)

(三) 雙手一高一低運球 (One-High & One-Low)

(四) V型雙手前後運球 (2-Ball Side V-Dribble)

(五) V型雙手左右運球 (Windshield)

以下就以圖片的方式分別介紹這五種運球的動作：

一、雙手低位運球 (如圖1至圖4所示)

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球同時上下快速原地運球，球彈起高度不要超過膝蓋。



圖1 圖2 圖3 圖4

二、左右手上下運球 (如圖5至圖8所示)

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球以一上一下如活塞式的節奏快速原地運球。

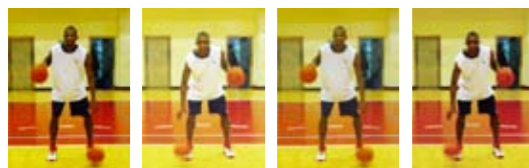


圖5 圖6 圖7 圖8

三、雙手一高一低運球 (如圖9至圖12所示)

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球運球，右手高運球，球彈起可至肩膀高

度，左手低運球，球彈起至膝蓋高度。

或是雙手一低一高運球 (如圖13至圖16所示)

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球運球，左手高運球，球彈起可至肩膀高度，以右手低運球，球彈起至膝蓋高度。



圖9 圖10 圖11 圖12



圖13 圖14 圖15 圖16

四、V型雙手前後運球：

(正面圖) 如圖17至圖20所示

(側面圖) 如圖21至圖24所示

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球前後同方向運球。球由前往後運並讓球成V字型彈起至身後再將球由後往前運，並讓球成V字型彈起至身前，來回運球。

或是V型雙手前後不同方向運球：

(正面圖) 如圖25至圖29所示

(側面圖) 如圖30至圖34所示

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球前後不同方向運球。右手將球由前往

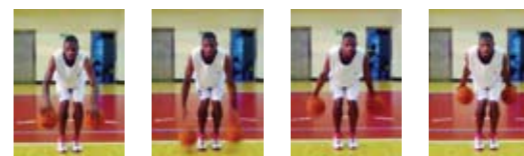


圖17 圖18 圖19 圖20

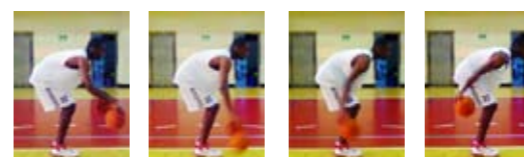


圖21 圖22 圖23 圖24

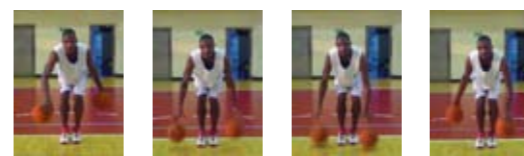


圖25 圖26 圖27 圖28



圖29 圖30 圖31 圖32

後運 (左手同時由後往前運)，並讓球成V字型彈起至身後 (左手：則是V字型彈起至身前) 再將球由後往前運，並讓球成V字型彈起至身前 (左手：再將球由前往後運，球成V字型彈至身後)，來回運球。

五、V型雙手左右運球 (如圖35至圖39所示)

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方，雙手雙球左右方向同時運球。雙手將球由左往右運，球成V字型彈起至右邊，再將球由右往左運，來回運球。

或是V型雙手不同方向左右運球 (如圖40至圖44所示)

動作說明：膝關節微彎，雙眼注視前方。雙手雙球左右手不同方向運球。右手持球由身體右前方往左運的同時，左手持球由身體左前方往右運。球成V字型彈起至身體中間的時候，右手再將球由身體中間往右前方運，左手則是由中間往左運，球成V字型彈起，並來回運球。

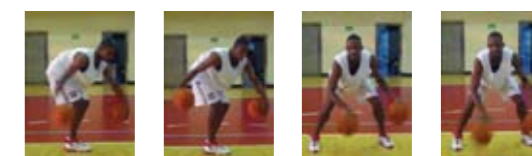


圖33 圖34 圖35 圖36

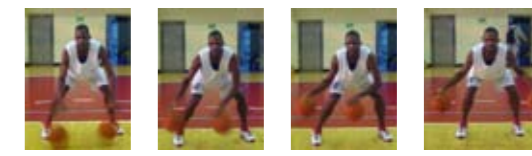


圖37 圖38 圖39 圖40

進階訓練

所有的雙球運球動作練習都從原地動作開始，直到動作較為熟練之後，就可試著配合腳步移動來做行進間的練習。雙球運球對於初次練習者有一定的難度，因此要嘗試以行進方式練習的人一開始最好先以走路步行的方式來練習，等到更為熟練後再以小跑步的方式來增加運球的難度。

結語

雙手雙球的練習是為了增進籃球員的球感以及運球能力，許多籃球訓練法都會提到運用這樣的方式來練習，但是較少介紹練習動作及方式。在筆者蒐集的資料中，除了本文列舉出的五種練習動作外，還有一些練習的動作，只是過於花俏不切實際，並不適合運動代表隊或體育教學所使用。

運動訓練法是教練在運動訓練過程中，為了完成訓練任務、達到提昇專項運動成績而採取的途徑和辦法（過家興，1994）。每位教練在編排訓練計畫時，都會努力找尋一些最有效的訓練方式用以提升或增加訓練的效果，但是如果能在訓練的過程中，設計一些有趣又有挑戰性的目標，如此一來，相信更能引發選手對該項運動的興趣，進而發展出更高境層次的技術。

（誌謝：本文得以順利完成，要特別感謝韓國慶熙大學總教練崔富永及教練金賢國在雙球運球技術上的指導，以及米迪亞洋將桑德斯協助動作技巧的拍攝。）

參考文獻

鄭錦和、李鴻棋、徐武雄（1998）。*籃球：基本動作圖解*。台北市：台灣廣廈出版集團。

蔣憶德、錢薇娟（2001）。*籃球遊戲訓練法*。大

專體育，52，113-118。

過家興（1994）。*運動訓練過程的一般模式*。教練訓練指南。台北市：文史哲出版社。

Garfinkel, H.(1988). *Five-star basketball drills*. NY:Mcgraw-Hill.

Garfinkel, H & Klein, W.(2004). *More five-star basketball drills*. NY:Mcgraw-Hill.

James, A. G.(2007). *The Coach's Clipboard- Two ball dribbling drills*. from <http://www.coaches-clipboard.net/VideoClips.html>.

Wooden, J. R.(1988). *Practical modern basketball*. San Francisco: Benjamin Cummings ..