

如何使籃球訓練變得更有趣 - 小學篇

要使學生投入練習，首先教練要投入訓練！教練要多嘗試不同的訓練法，多構思有趣的活動，學生自然學得開心、愉快。當然，基本技術的要求絕不可以馬虎，練習的目標亦要清晰以配合學生的進度！以下將會介紹一些籃球訓練的遊戲，主要目的是讓各位教練作一參考，以激發各位教練的想法，設計出更多有趣的籃球遊戲。

遊戲名稱	內容
21 分	<ul style="list-style-type: none">◇ 先將學生分成 2 隊，並於罰球線預備好，◇ 教練發令開始後，球員於罰球線投籃，◇ 若投中得 2 分，不中但補入得 1 分，◇ 球入籃後，跟著之隊友繼續投籃◇ 先取 21 分為勝出隊伍。
環“球”世界	<ul style="list-style-type: none">◇ 於半場上放置標誌筒(雪糕筒)，距離籃框由近至遠擺放著。◇ 第一個球員投中後可向第二個標誌筒進發，◇ 若三次投不中，即由第二個球員補上，◇ 首先完成整個旅程的為勝利者。
獵人捕兔	<ul style="list-style-type: none">◇ 將學生分為 2 隊，一隊為獵人、一隊為白兔。◇ 獵人站於罰球線，白兔站於中圈。◇ 遊戲開始，獵人開始捕捉白兔。◇ 變化：<ul style="list-style-type: none">a. 可加 1 至 2 個球給各人。b. 只加 1 個球給獵人以增加難度
小偷盜球	<ul style="list-style-type: none">◇ 4-6 人一組站於底線，3 個籃球放於罰球線上。◇ 遊戲開始時 4 位球員分別去爭奪 3 個球，◇ 奪得球者要在指定範圍內由運球，◇ 無球者變為小偷，並想辦法偷去其餘 4 人之籃球，◇ 若成功偷球，被偷球者轉為小偷，餘此類推。
傳球練習	<ul style="list-style-type: none">◇ 每人一球，於場內任意運球，遇見隊友時互相交換球。◇ 每人一球，於場內任意運球，當聽見哨子聲時放下籃球，到別處找第二個籃球再進行運球。◇ 2 人一組，每人一球，2 人同時間傳球，一人傳好球，一人傳壞球。*(何為壞球?)

遊戲名稱	內容
漁翁捉魚	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 學生 5-8 人(小魚)，並於底線持球單行排開預備。 ◇ 1 名學生(漁翁)站於中場準備， ◇ 教練發令開始後，球員(小魚)運球至對面場底線。 ◇ 小魚被捉的轉做漁翁， ◇ 2 次被捉轉做漁翁者，罰做掌上壓 或 “自殺”。 ◇ 變化： a. 加 1 至 2 個漁翁。 b. 小魚同時運 2 球
豺狼捕羊	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 於半場上”Z”形放置標誌筒（雪糕筒），半場 5 個。 ◇ 學生在兩邊底線排雙行，其中一行(羔羊)頭 3 人持球，褲後放色帶。 ◇ 教練發令開始時，持球者快速運球過標誌筒直到上籃。 ◇ 當小羊運球至第 2 個標誌筒，另一行無持球者(豺狼)便狂追直至搶得色帶。 ◇ 色帶被搶去者的做豺狼。
4 角爭奪戰	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 將學生分為 5 人一隊，每人持一球， ◇ 全隊在圈外繞圈運球。 ◇ 當教練發令時，各人盡快運球至其中一角/標誌筒(半場或指定位置)，不能佔據者受罰。 ◇ 變化: a. 加 1 至 2 人。 b. 左手運球。
地震後重建	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 7 人一組站於底線，可分 2-4 組。 ◇ 學生在底線單行排好，於半場上”I”形放置標誌筒（雪糕筒）5 個。 ◇ 遊戲開始，第一人運球以另一手“殲滅”標誌筒。到中場線時回傳球並坐下。 ◇ 第二人就相反拾起標誌筒。 ◇ 全隊最快完成為勝。
鬥快 51	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 所有人分 2 組，於中場線排單行，每組一個球。 ◇ 每人依次輪流投籃直到準確地得 51 分。 ◇ 3 分線外投籃得 3 分、3 分線內及 3 秒區外投籃得 2 分、3 秒區內投籃得 1 分。 ◇ 變化: a. 加至 71, 81 或 91 分。 b. 小朋友 2 分可以立定投射。 c. 大些可以射 4 分