

경기 기능 익히기

농구 경기는 공의 패스와 캐치, 드리블, 슛 등의 동작이 연결되어 이루어진다. 각 동작 간의 연결 연습을 꾸준히 하여 경기에 적용해 보자.

공을 잡는 방법

공을 잡을 때는 손가락을 펼쳐 양손의 검지와 엄지가 삼각형 모양이 되도록 공을 가볍게 쥔다. 이때 손바닥이 공에 닿지 않도록 한다.



(1) 패스

패스는 상대 팀 지역으로 공격해 들어가는 방법으로, 경기장 전체를 바라보며 동료들의 움직임을 파악한 후, 패스해야 한다. 패스에는 체스트 패스, 원 핸드 패스, 바운드 패스, 베이스볼 패스 등이 있다.

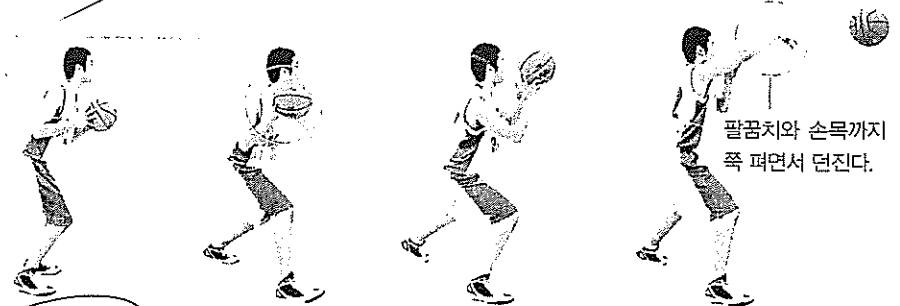
가슴 위치에서 양손으로 공을 잡는다.



양팔을 쭉 펴면서 손목 스냅으로 던진다.

체스트 패스 양손을 이용하여 공을 던지는 방법으로, 짧은 거리를 정확하게 보낼 때 사용한다.

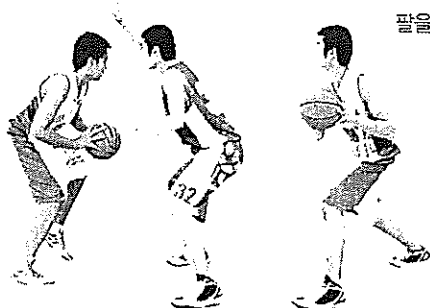
신체 중심을 던지는 손 방향으로 옮긴다.



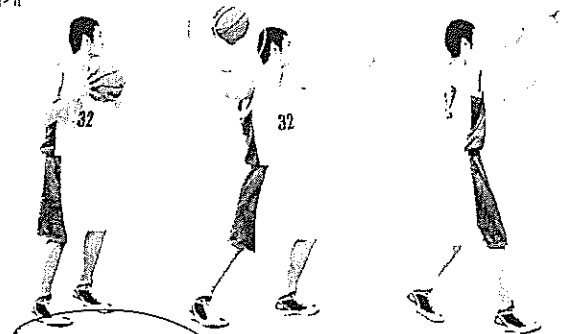
팔꿈치와 손목까지 쭉 펴면서 던진다.

원 핸드 패스 한 손으로 하는 패스로 수비수 측면에 있는 동료에게 패스할 때 주로 사용한다.

한 손으로 크고 강하게 팔을 휘둘러 던진다.



바운드 패스 공을 바닥에 튀겨 패스하는 방법으로, 상대의 높거나 점프했을 때 주로 사용한다.



베이스볼 패스 상대의 키를 넘기거나 속공으로 달려 나가는 동료에게 패스할 때 주로 사용한다.

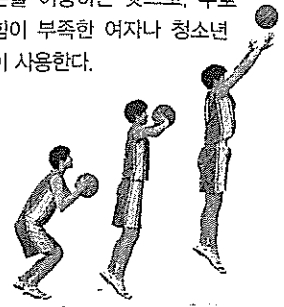
(4) 슛

스�은 점수를 얻기 위한 기술로서 다양한 상황에 따라 각기 다른 방법으로 해야 하고, 많은 연습을 통해 슛 감각을 몸에 익히는 것이 중요하다.

이러한 슛에는 원 핸드 슛, 점프 슛, 레이업 슛 등이 있다.

투 핸드 슛

투 핸드 슛은 원 핸드 슛과 달리 양 손을 이용하는 슛으로, 주로 힘이 부족한 여자나 청소년이 사용한다.



무릎을 가볍게 굽힌다.

무릎과 팔을 펴면서 손목 스냅을 이용하여 공은 민다.

원 핸드 슛 한 손에 공을 올려놓고 공이 흔들리지 않도록 다른 한 손으로 공을 받친 상태에서 던진다.

공을 잡아 2보를 내딛은 발로 점프한다.

점프하는 발의 반대쪽 손으로 슛을 한다.

레이업 슛 골 밑 가까이 접근하여 한 손으로 공을 림에 올려놓듯이 슛을 한다.

정점에 이르렀을 때, 팔을 펴며 슛을 한다.

무릎을 가볍게 굽힌다.

점프 슛 원 핸드 슛 또는 투 핸드 슛의 자세에서 뛰어올라 정점에 이르렀을 때 슛을 한다.

포물선 슛

포물선과 슛

스�의 성공률을 높이기 위해서는 포물선을 크게 그리면서 던지는 것이 유리하다. 왜냐하면 다음 그림과 같이 공이 림에 떨어지는 각도가 90°, 60°, 30°로 작아짐에 따라 공이 통과 할 림의 크기도 작아지기 때문이다. 따라서 최대한 높은 포물선을 그리면서 슛을 할수록 득점할 확률은 높아진다.

