**篮球双手胸前传接球技术练习方法**

一、原地传接球练习

1.二人传接球练习。

2.三人三角形传接球练习。

3.四人两球传接球练习。

4.单人对墙传接球练习。

二、移动传接球练习。

1.传接球接力游戏。（分两小组面对面站立，相距三米，听教师口令，同时传接球，传球后迅速跑到对面一组队尾，依次进行，2分钟内传球多者为胜）。

2.罚球线两端跑动传接球练习。（教师站在距离罚球线中点3米的位置，持球。学生先站在罚球线一端定点，接教师传球后传给教师，而后迅速跑到另一端再接教师传球，以此反复，每个同学做8次）。

3.两人相对做行进间传接球练习。