

籃球測試內容(女子)

- 體質測試(身高、臂展、體重、摸高、折返跑)
- 籃球個人技術

➤ 2 分鐘投籃

根據個人位置自主選擇投籃區域(中次為測試標準)。2 分鐘自投自搶，前鋒、後衛投 3 分(三分線 6.75 米距離)；中鋒投 2 分(距離籃圈投影點 4.8 米)。

➤ 1 對 1

考察運動員個人技術運用情況，攻守能力，個人攻擊力、運用個人技術熟練程度，外線人員的速度，內線人員的籃下的腳步。

● 3 對 3 或 5 對 5

考察運動員整體配合意識，個人技術熟練程度，團隊精神、場上的經驗、解讀比賽的能力，整體中突出個人的技術，個人技術在整體中的配合。

備註：女生使用 6 號球。