

最新籃球 基本訓練圖解

吳之仁編



上海勤奮書局發行

勤奮體育叢書

編著者

華東師範大學體育系教授

吳之仁

最新籃球基
訓練圖解

上海勤奮書局發行

書 叢 育 體 奮 勤

解圖練訓本基球籃新最

◀ 印 翻 准 不 有 所 權 版 ▶

一九五〇年九月初版
一九五一年十一月四版

全一册 三千八百元
外埠酌加郵寄包裝費

編者 吳 勤
著者 馬 奮
出版者 奮 書 局

上海馬當路三二八弄一號
(電話：八五二四七號)
上海泰興路五三弄一四號

印刷者 華成印刷所

上海泰興路五三弄一四號

▲上海經售處

路四六〇號(全國體育用品號)福州路三三八號(三元體育用品號)四川中路四六〇號(全國體育用品號)陝西路七號(協興文記運動器具廠)延安東路二〇〇號(永豐體育用品號)陝西路二二三號(全國體育用品號)淮海中路七二九號(三元體育用品公司)南京西路一六一九號

▲各地經銷處

(北京)龍門書局(南京)華東運動器具公司(天津)利生工廠(瀋陽)龍門書局(山海關)中華書局(濟南)東方書社(青島)大生體育用品號(重慶)龍門書局(成都)東洋書局(漢口)龍門書局(武昌)羣益書局(廣州)萬有書局(新以泰文具印刷體育用品商店)衡陽)立達書店(湛江)聯誼永記書局(貴陽)新紀書局(昆明)羣益書社(開封)山河書店(西安)國泰書局(杭州)新中國書店(徐州)中華書局(蚌埠)新新書局(蘇州)大新書局(常州)大中書局(無錫)無錫圖書臨時聯營處(廈門)新的書店

導言

籃球發明迄今已有五十九年之歷史，乃在一八九一年，由美國麻省春田地方基督教青年會體育指導奈斯密司氏 James A. Naismith 所首創。其規則與方法，經過多次之修改與訂正，而演進至今日之盛行。最初，每方爲九人制；爲三前鋒，三中鋒，三後衛。繼而有採用五人，七人，或九人制者，惟須經雙方隊長之同意。這一九一五年時，在各級學校與青年會的體育聯席會議中，方算釐定規則。按一九二〇年統計，世界各國提倡籃球者，已達四十餘國。至一九三六年籃球已列爲奧林匹克世界運動會比賽項目之一。

自籃球運動普及世界後，攻守戰術，千變萬化，趨於高峯。技術水準，因以提高，興趣逐漸擴大。試一究其根源，不外基本方法之訓練，和聯合運用的變化而已。所謂基本訓練，簡言之，即學成投擲準確，攻守得宜的能力。因此，對於投籃方法，以及傳球，運球，守衛等等技術，必求精練，始能左右逢源，隨心所欲，配合戰術之運用，則勝算在握，自無疑義。

惟坊間出版類此書籍不多，而欲簡潔明瞭，切合實用者，尤屬尠見。編者獲觀一九

五〇年新版之籃球基本訓練法，其中列舉世界著名籃球指導及球員的寶貴經驗和訓練方法。並用正確的繪圖加以說明，一目了然，便於倣效學習，實爲不可多得之袖珍籃球基本訓練的小叢書。爰爲編譯，以供一般愛好籃球運動人士之參考。

最新籃球基本訓練圖解目錄

壹、投籃

一、雙手胸前投籃法

(一)

二、雙手越頂投籃法

(二)

三、雙手肩下投籃法

(三)

四、「罰球」投籃法

(四)

五、單手上籃投擲法

(五)

六、單手推擲投籃法

(六)

七、旋轉單手投籃法

(七)

八、單手指尖觸球投籃法

(八)

貳、傳球

一、雙手胸前傳球

(一)

二、雙手胸前彈地傳球

(二)

三、雙手身側遞送傳球

(三)

四、單手傳球

(四)

五、單手肩上鉤臂傳球

(五)

六、雙手擺動向後傳球

(二二)

七、單手身後傳球

(二四)

叁、運球

(二六)

一、運球要訣

(二七)

肆、足之運用

(二八)

一、反向旋轉

(二八)

二、前旋轉

(三〇)

伍、個人守衛法

(三一)

一、守衛的姿勢

(三一)

二、對付作旋轉技巧球員之守衛法

(三四)

三、對付運球球員之守衛法

(三五)

四、對付作遠射之守衛法

(三六)

五、籃下投籃守衛法

(三七)

六、二攻一守之守衛法

(三八)

七、籃下守衛法

(三九)

八、「界外球」守衛法

(三九)

九、守衛要訣

(四〇)

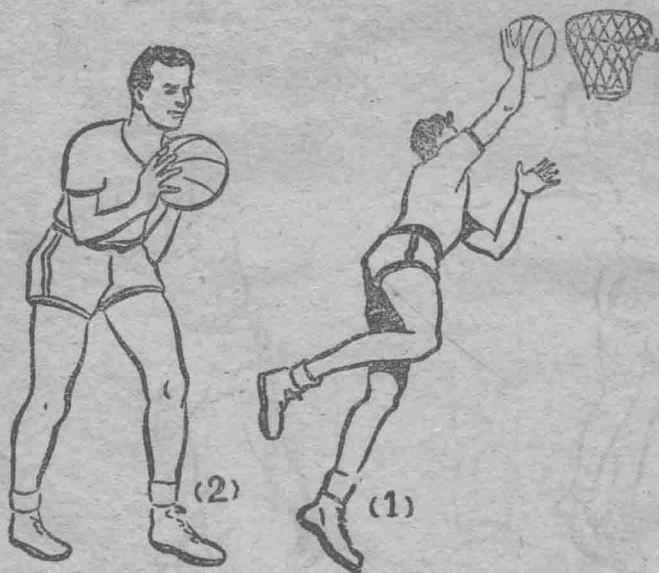
最新籃球基本訓練圖解

吳之仁編

壹、投籃

普通投籃方法係用雙手。

（見第二圖）惟自美國南部西部興起單手投籃法後，（見第一圖）比即風行一時。嗣後各隊（駱駝丹 Notro Dame 米里蘇打 Minnesota 坎塔基 Kentucky 與西維幾亞 West Virginia）每年來麥迪遜廣場 Madison Square Garden 比賽時，均用單手投籃，成績卓越，轟動一時，現此兩法均被採用。



(一) 雙手胸前投籃法

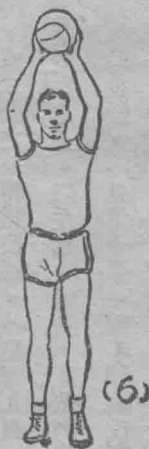
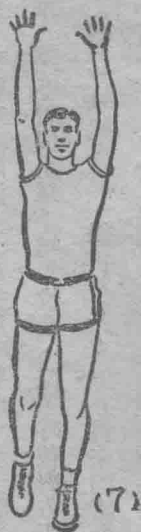
此法可適用於任何情形之下。名將福門 Don Forman 稱：「我喜採用自然輕鬆的舒適的姿勢。其法為兩足相距六吋至八吋，左足略向前出，（見第二圖）上體前彎，股膝節作微屈。持球時，雙手位於胸前，肩部放鬆，肘節彎曲，（見第三圖）手指分列於球後。投籃時用指尖和拇指控制着球，然後用兩臂之力，擺動投射，身體隨勢向前，同時股腿伸直。（見第四圖）惟須注意幾點：（一）在平眼的高度自指尖部脫手，（二）球離手後，手腕即轉向內，並自身前轉下，（三）兩眼須注意籃圈前部，使球成弧線越前圈入籃。如有不中時，則須奔前，於籃下接球投籃。」



(一) 雙手越頂投籃法

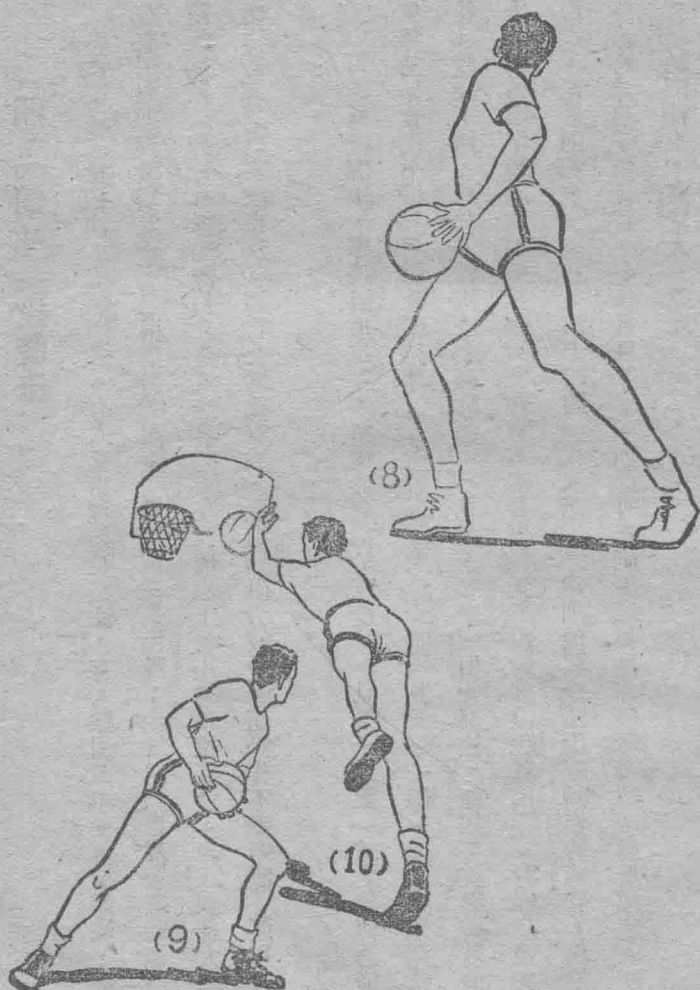
此為「紐約客」Knickerbocker

籃球隊名將派麥 Bud Palmer 之拿手投法，用以對付較矮之對方；或於高空接得來球，立即投籃，而求迅速的辦法。其要點完全在手腕和指尖的運用。投射時，兩足相距八英吋，左足在前，右足在後，身體略向前傾。在微曲肘的部位雙手接得高空傳球。（見第六圖）投籃時擺起雙手向前，同時甩動手腕，以增加投射力量。（見第七圖）



(三) 雙手肩下投籃

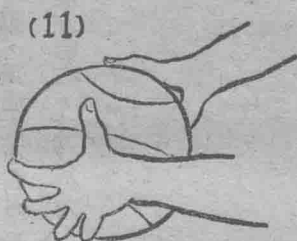
身材較短小而靈活之球員多採用此法。於罰球區附近，尤為適用。費城「勇士隊」名將弗克斯 Joe Folks 即為此法之老手。弗毛習慣用單手越頂投籃，據謂時被對方所節制，氏却狡猾地改為雙手肩下投籃，使對方無從捉摸。剖析其法，可分為左列諸動作：(一) 以身體左側為轉樞，兩足自然分開，距離和肩寬相等，(二) 雙膝彎曲，兩手位於身側不動，靜候同隊球員將球傳來，約在齊腰部高度處將球接住，(三) 立即揮動右臂，虛作投籃狀，同時頭部轉向球籃，(四) 在虛閃動作時，擺動右臂，以左手握球，(見第八圖)(五) 繼易雙手握球，左足向左轉，成二分之一轉體投籃。(見第九圖)據弗氏說，足的轉向角度，切勿遠離球籃。體重落於左足上。以左足尖轉動，並須對着球籃。然後向前上方擺推雙臂和手腕，作不觸遮板的投籃。(見第十圖)兩手順隨投擲的勢子，兩掌自上轉下，完成投籃動作。



(四)「罰球」投籃法

「罰球」投籃法，種類頗多。有人喜用越頂投籃法，有人採用單手推擲投籃法，更有取用肩下振臂投籃法。名指導員荷爾蒙 Nat Holman 說：「當我為世界籃球錦標西爾的克斯 Celtics 隊作隊員和他人比賽時，在罰球線上特用越頂投籃法。但在訓練大學球隊時却用肩下投籃法。因為此種投擲法，肌肉的阻力較少，而動作不受牽制，運用自如」。

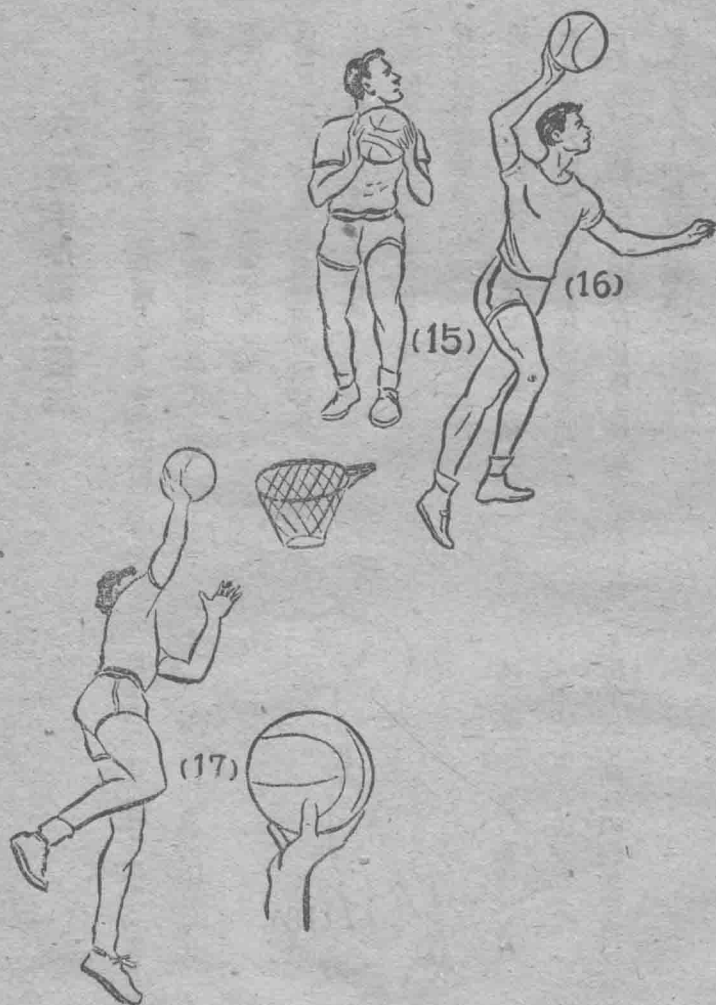
用此種投擲法，應該兩足分開，相當於肩部的寬度。（見第十二圖）球之縫線溝橫置身前。食指中指和拇指分開持球，並壓於線溝之上。（見第十一圖）準備動作完成後，雙膝下蹲，球向下低沉，略過膝節。（見第十三圖）由此部位，即振手腕與雙臂向上，向外瞄準籃圈的前緣投擲。投擲時，兩臂舉齊到下頷的部位脫球出手。并即以足尖點起，兩臂隨勢向上。（見第十四圖）氏又謂：「為訓練罰球區投籃動作的感覺，我曾特地將隊員雙目朦蔽，令作盲目練習。如此可以訓練球員動作輕鬆自然，態度鎮定。在技巧的訓練上，有莫大的幫助」。



(五)單手上籃投擲法

此法用途，乃在迅速奔跑切近球籃時，或在匹馬單搶運球投籃時用之。全美籃球隊員，坎塔基省的比爾德氏 Ralph Beard 往往於距籃邊右方三呎處投擲。其法：首先衝入籃圈右方四十五度處，雙手接得大約齊肩部高度傳來之球，（見第十五圖）立即蹬起左足，同時左手撒開，（見第十六圖）然後伸直右臂，並用指尖控制着球，（見第十七圖）輕投球於遮板右方，彈球入籃。紐約大學的指導員甘氏 Howard Cann 說：「學習上籃投擲，須能左右開弓。一般中學球員，祇令一邊上籃，我經常勸使練習左手上籃。因為能左能右，收效更大，惟左手上籃，須以右足蹬地，而以左手投籃」。

【 9 】 最新籃球基本訓練圖解



(六) 單手推擲投籃法

此種投籃法，最爲驚人。得於任何距離中投籃，以勿超過罰球區域外爲佳。著名之球員如「紐約客」球隊的坦倫堡氏 Sid Tannenbaum，「費城」勇士隊的福克斯氏 Joe Folks，加利福尼亞州的巴克士台氏 Don Barksdale 猶他州的福林氏 Arnie Ferrin 等均用此法。

單手推擲法，通常在運球向籃下直接投射時用之。坎薩斯州指導阿倫

氏 Phog Allen 稱：「其法與上籃投擲法同」。諸如手持球之部位，及蹬足離地等皆然。

(見第十七圖) 在運球最後一刹那間，移球於投擲之手。如用右手則左足蹬地。(見第十八圖) 要點，係以指尖托住球。跳躍達最高點時以手指前推。動作須輕鬆快速，使球憑空入籃，勿觸遮板爲宜。

