

籃球簡要技術



49

基生

人民体育出版社



前 言.....	2
打籃球的簡要技術.....	2
進攻和防守的簡要方法.....	16
打籃球的簡要規則.....	19
簡便的籃球場和籃球架.....	21

前 言

打籃球是廣大青年男女最熟悉、最喜歡的一項體育活動。

打籃球時，要跑、要跳、要扔、要投，這樣不但使參加的人跑得快、跳得高、動作靈活外，還能消除我們固定勞動中的局部疲勞。又由於它是一項集體的競賽活動，所以還能培養我們互相合作、齊心協力的集體主義的優良品質。

打籃球的簡要技術

打籃球的人首先應該學會接球、傳球、投籃等技術。這樣，打球的興趣會更高，勁頭會更大，球也會打得更好。

（一）拿球的方法：拿球的方法正確了，就可以把球傳得更遠，投得更准。



圖 一



圖 二

1. 双手拿球的方法

两手手指自然分开握着球两端的后上部，两拇指相对，但距离不要太远或太近，掌心不要接着球，如像图一。

2. 单手拿球的方法

手指自然分开扶着球的后下部，手腕后屈，小臂向上，用手指的力量把球控制住，如像图二。

(二) 传球、接球的方法：传球、接球的方法很多，这里只把最易学、最常用的方法介绍给大家。

1. 双手胸前传球的方法，如像图三：传球的距离不太远，都可以使用这种方法。

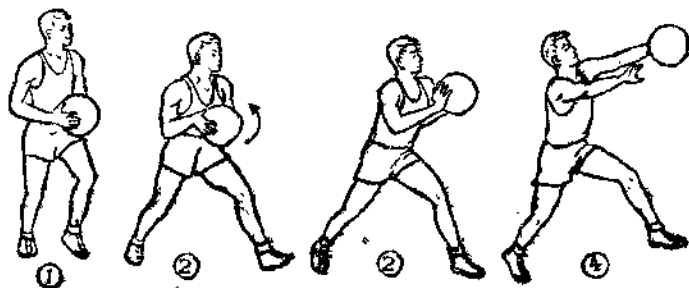


图 三

图三的①：两手拿好球放在胸前（拿球的方法参看前面），胳膊肘下垂，并靠近身体，左脚在前，膝微屈。

图三的②：两手拿球稍向后缩，同时手腕向后转，使球也向后转。这时球在胸前上方，手指向上。

图三的③：接着前脚向前迈一步，同时两臂用力把球抛

出，身体随着前倾。

图三的④：球离手后的姿势。

2. 双手头上传球，如像图四：当你接到高球后又立即把球传出，或有对手看守住你时，要想把球传给同伴，都可用这种方法。一般传球的距离不要太远。

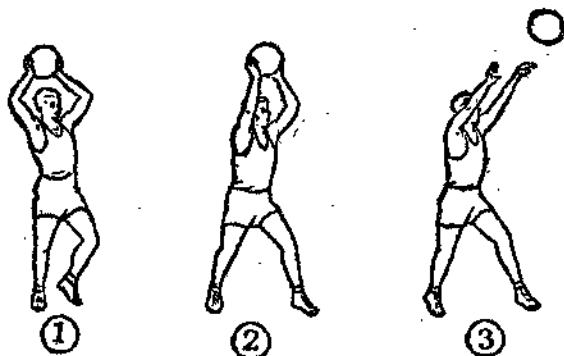


图 四

图四的①：两手拿球在头上，不要太靠后，两臂稍弯屈，两脚前后稍分开站立，左脚在前，膝微屈。

图四的②：左脚向前迈一步，两臂开始向前摆，同时两手腕向里转，使手心向前。

图四的③：两臂继续向前摆到头的前上方时，大指、食指和中指用力把球传出，同时身体重心移到前脚。

3. 单手肩上传球的方法，如像图五：这种方法和双手胸前传球的方法一样重要，并且它还可以把球传得更远些。

图五的①：右手将球举在右肩上，胳膊肘弯屈，左手扶在球的前面，两脚稍左右分开站立，两膝微屈。

图五的②：左手离开球，左脚向传球方向迈一步，同时右脚用力蹬地，右臂很快地把球推出。

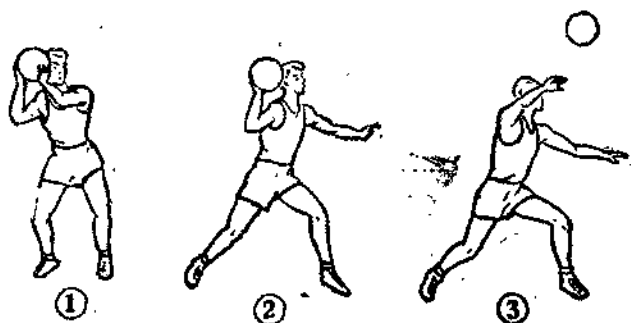


图 五

图五的③：球离手时，手腕要用力向前屈，使手指用力推球。

4. 双手反弹传球(即是双手碰地传球)的方法，如像图六：传球时，如果前面有人防守，但又要把球传给同伴，即可用这种方法把球从防守人的胳膊下面传过去。传球的距离应该近些。



图 六

图六的①：两手拿球在胸前，两脚前后稍分开站立，两膝弯曲，上体稍前倾。

图六的②：两手把球向前下方的地面上推出（推球的动作和双手胸前传球相同），使球碰地后再弹到同伴前面。碰地的地方，最好是在防守人脚的旁边。

传球时应注意的几件事

1. 原地传球：（1）拿球时，两肘要靠近身体；（2）眼要看着接球的人；（3）要把球传到接球人的胸前；（4）传球的距离远，力量应大些，距离近，力量就要小些；（5）传球时，必须用上手腕、手指的力量。

2. 跑动中传球，除了注意上面几点外，还要注意：
（1）球必须传在接球人的前面一点（根据接球人跑的快慢决定）；（2）如果接球人迎面跑来，传球的力量应更小；（3）如有人防守住接球人，那么就应把球传在离防守人远的一边。比如，防守人在接球人的左边，就把球传在接球人的右边。

5. 双手接球，如像图七：只要是来球不低于腰部，不高于两臂举起的高度，都可以用这种方法。

图七的①：两臂向前伸出，手指自然分开，两手的距离不要太远或太近，使两手成一个碗的样子；两脚稍前后分开站立，两膝稍弯曲。

图七的②：当球和指尖一接触，两臂即随球来势向后屈，同时身体重心也随着向后移。

图七的③：最后成两手胸前传球的准备姿势。

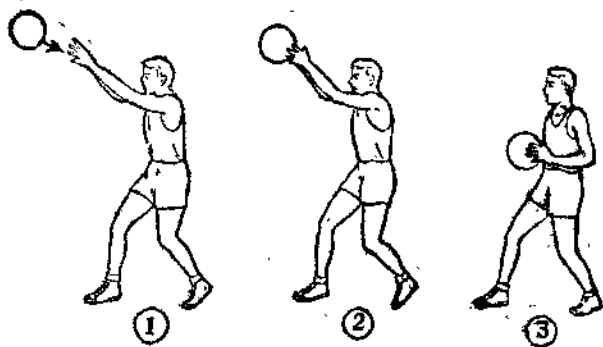


图 七

如果来球比头高，两臂就应向上举一些，身体稍直一些，如像图八。

如果来球和腰部差不多高，身体就应再下蹲一些，如像图九。

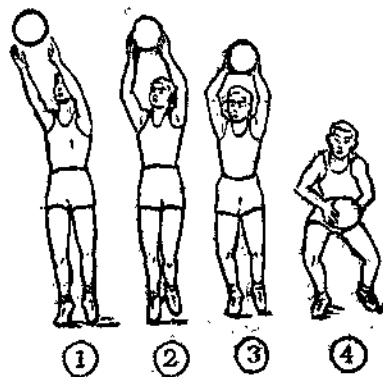


图 八

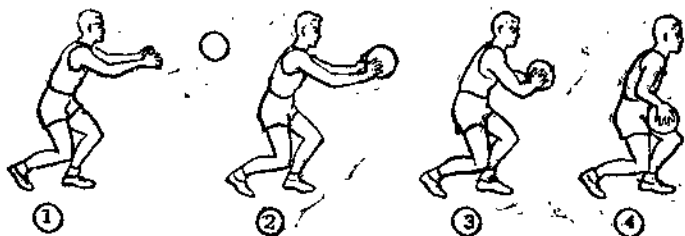


图 九

6.接反弹球，如像图十：这种方法，主要为了很快地把从地面上反弹起来的球接住。

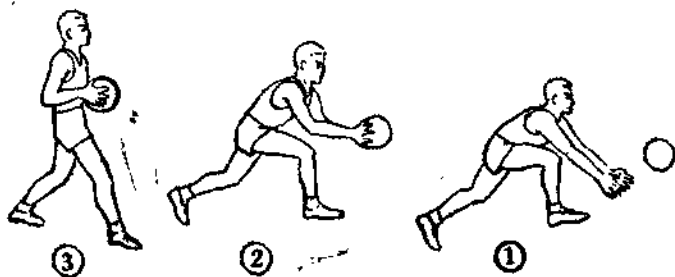


图 十

图十的①：右腿向球迈出一大步，並尽量弯屈，上体前弯，两臂向前下方伸出，手指自然分开，手心向前下方，两手从球的侧上部捉球。

图十的②：球一接触手时，两臂即随着向后缩，身体重心亦同时开始后移和伸左腿。

图十的③：由上一动作繼續成双手胸前传球的准备姿势。

接球时应注意的几件事

1.原地接球：（1）手的姿势要正确，特别是手指要放松，不要用力伸直；（2）眼要看着来球；（3）球刚要接触手指时，两手即开始向后缩；（4）能用双手接的球，不要用单手去接；（5）接球后，馬上做好下一动作的准备。

2.跑动中接球时，除注意上面的几点外，还要注意：（1）应迎上去接球，不要站着等球；（2）跑上前去接球时，接球那一步迈得越大越好；（3）跳起接球，要掌握好时间，不要过早或过晚。

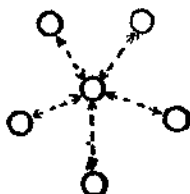
传、接球的练习方法

圖例說明：○代表隊員 —→代表隊員跑動路線 …→代表傳球路線 ——→代表運球路線 -|-|-代表投籃

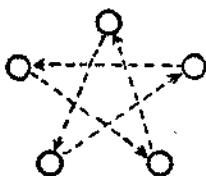
1. 兩列橫隊傳、接球



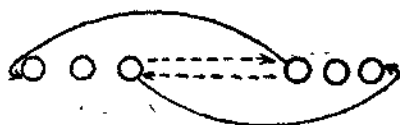
2. 圓圈傳、接球



3. 五星傳、接球



4. 跑動傳、接球



(三) 運球：運球就是用一手或兩手交換拍球，如像圖十一。運球可以在原地，也可以運着球走或跑。使用這種方法，應該是在接球後不能把球傳給同伴或不能投籃的時候。如果是在原地運球，就拍球的上部；要運球前進，就拍球的后上部；要使球向左（或右）去，就拍球的右（或左）上部。

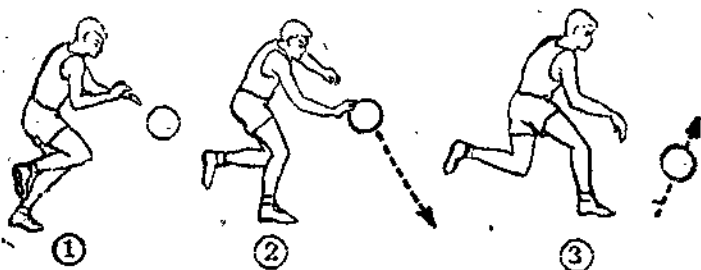


圖 十 二

图十一的①：左脚触地（图中是运球前进的姿势），右脚抬起向前迈，上体前倾，右臂弯曲抬起，肘部向下，手指自然分开，准备拍球。

图十一的②：右腿向前迈出，用手指拍球的后上部，把球向前下方推出。拍球时，主要靠小臂和手腕的力量，用力也要柔和。

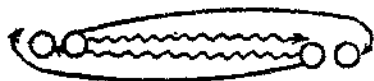
图十一的③：拍球后继续前进的姿势。

运球应注意的几件事：

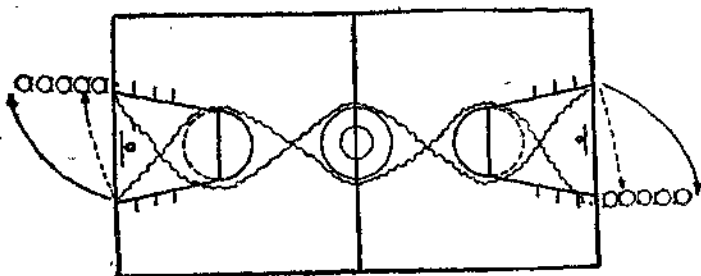
1. 运球时主要用小臂和手腕活动，用手指拍球，大臂最好固定不动；
2. 运球时，眼不只是看球，还应注意周围的情况；
3. 运球闪过对手时，应用离对手远的一手拍球，如对手在左边，即用右手拍球；
4. 没有人来拦截时，球可拍的高一些，离自己身体远一些，如有人来拦截时，就应低些，离自己近些；
5. 能传球时，不要运球。

练习运球的方法

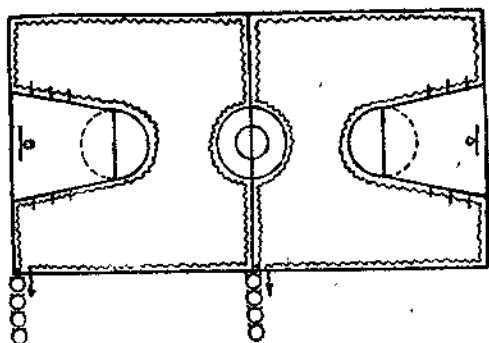
1. 直线运球



2. 曲线运球



3. 围绕球场界线运球



(四) 投篮：一场比赛的胜负，就是决定于球投进篮的多少，所以这是很重要的一项技术。投篮有很多方式，这里只介绍最常用和比较容易的几种。

1. 双手胸前投篮，如像图十二：不论离球篮远近，都可以使用这种方法，但不能用这种方法跳起来投。

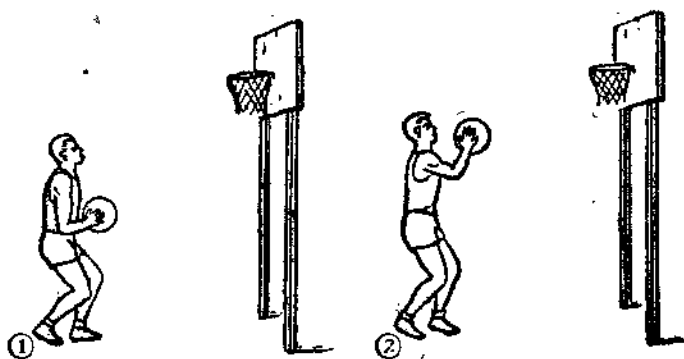


图 十 二

图十二的①：两手拿球在胸前，两眼看离自己最近的篮圈的上沿，两脚稍前后分开站立，两膝微屈。

图十二的②：两臂向前上方把球推出（方法和双手胸前传球的动作相同），同时伸两腿。

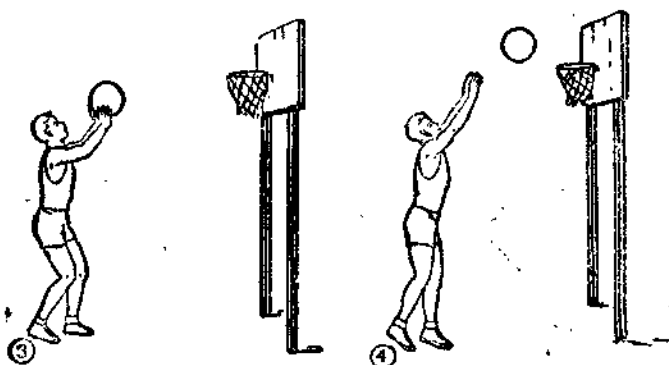


图 十 二

图十二的③：两臂继续推球，到球快离手时，手心转向前面。

图十二的④：球出手后，两臂伸直，重心移到前脚。

2. 双手头上投篮，如像图十三：这种方法适合在离球篮不太远的地方使用。因为这种方法球出手的部位较高，对方

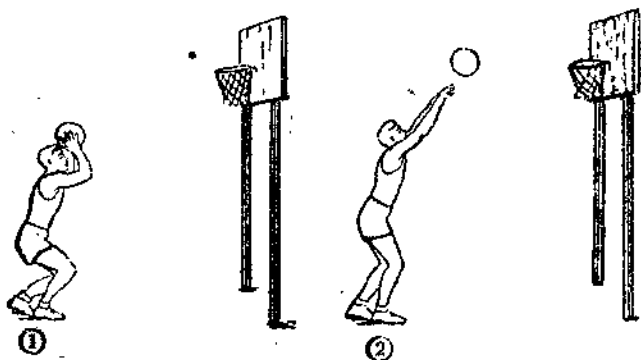
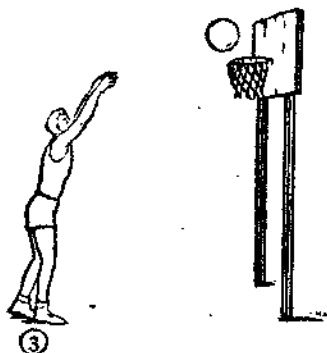


图 十 三

不易防守。

图十三①：两手手指自然分开握住球的后下部，把球举在头的前上方，两脚稍前后分开站立，两膝微屈，两眼看着



离自己最近的篮圈的上沿。

图十三的②：两臂向前上方把球推出，同时大拇指稍用力，使掌心转向前，随着伸两腿。

图十三的③：球出手后，臂、腿、手指都应伸直，身体重心移到前脚上。

图 十 三

3. 单手肩上投篮，如像

图十四：这种方法一般在离球篮比较近的地方使用。

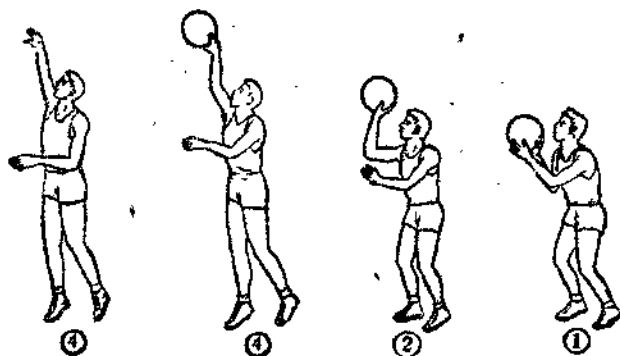


图 十 四

图十四的①：两脚稍前后分开站立，两膝微屈，右手手指分开拿着球的后下部，左手扶着球的前下部，两眼看着离

自己最近籃圈的上沿。

圖十四的②：左手離開球，右手把球舉在右肩上面。

圖十四的③：右臂向前上方伸出，當球快離手時，手腕用力前屈，把球推出，同時伸兩腿。

圖十四的④：球出手後，右臂伸直，手腕前屈，身體重心移到前腳。

投籃球應注意的幾件事：

1. 原地投籃：（1）手腕要特別注意放鬆，要用手指的力量推球；（2）投出的球不要太高或太平；（3）投籃的地方最好是不要接近端綫；（4）投籃後要注意搶沒有投進的球；（5）能夠原地投的，最好不要跳起投。

2. 跑動中投籃，除注意上面幾條外，還應注意：（1）跳起投籃時，最好在身體到達最高點，球才出手；（2）跳起的動作和投籃動作要協調；（3）能夠近投的，不要遠投。

上面介紹的傳球、接球、投籃的方法，都是在原地不動的，如果在跑動時做那些動作，方法大概都相同，但是要注意下面幾點：

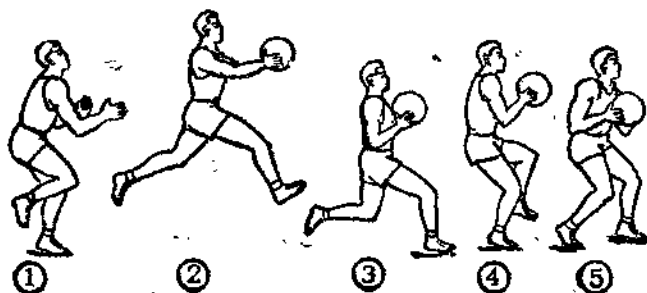


圖 十 五

1. 做动作时，要和跑或跳的动作配合好，这样才容易用上劲。

2. 跑进中传球时，球出手的时间，一般应在左脚迈出时；接球时，一般应在右腿向前迈出，还未触地前把球接住，如像图十五中的②。

3. 跳起投篮时，两脚（或一脚）先用力蹬地跳起，等身体到达最高点，才把球投出去，如像图十六，不要过早或过晚。

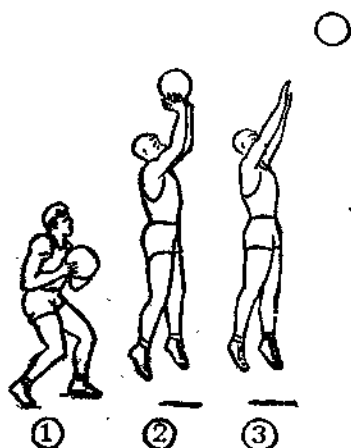
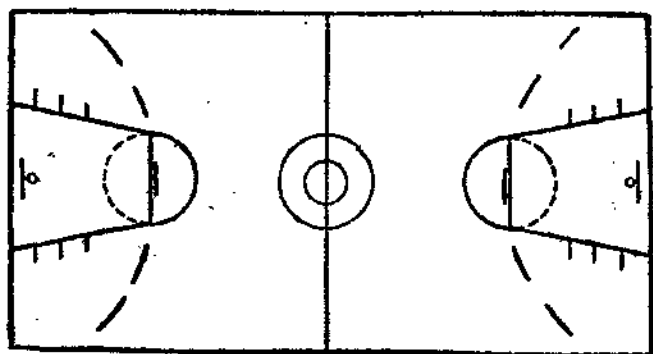


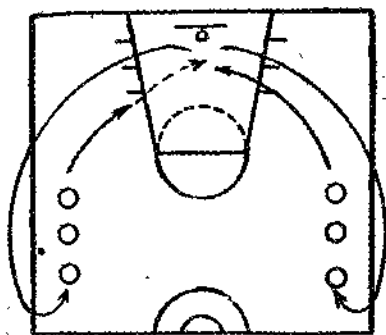
图 十 六

练习投篮的方法

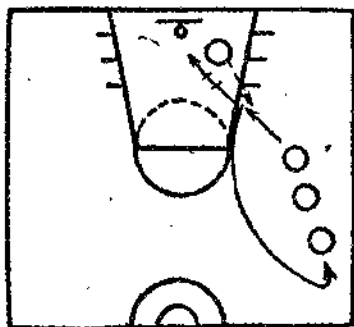
1. 五方投篮



2. 传接投篮



3. 跑动投篮



进攻和防守的简要方法

打篮球，是队和队的集体竞赛，除每个队员要学会传球、接球、投篮等技术外，还要学一些合作的技术，这样才能发挥全队的集体力量，取得胜利。

一、进攻的简要方法：一个队只要一得到球，就获得了进攻的机会。

(一) 得球的队员：应马上把球传给同伴（如果是在自己的篮下得到球，能投篮就应投篮），争取三传两递把球传到篮下投篮得分，使对方措手不及。如果前面没有同伴，自己就可以运球前进，争取投篮得分；如果对手拦住去路，应想法闪过他继续运球前进；如不可能，就应把球传给上前接应的同伴。

(二) 没有球的队员，在本队获得进攻的机会时，自己马上向篮下跑，争取在三传两递中接球投篮。如果防守的队