

L a n q i u  
Xunlian 100Ke

# 篮球训练 100课

【日】小野秀二 | 著 姜中乔 | 译



篮球爱好者的冠军宝典

分步图解、专业解说

从基本的定位训练到分  
配合战术演练……  
全面提升!



全面而实用的篮球技术  
指导教程，从简单到复杂  
的篮球运动技巧，战术全  
面示范。

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球训练 100 课 / (日) 小野秀二著 ; 姜中乔译. —  
长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.1  
ISBN 978-7-5384-5603-5

I. ①篮… II. ①小… ②姜… III. ①篮球运动—运  
动训练 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 272469 号

KANGAERU CHIKARA WO NOBASU! BASKETBALL RENSHU MENU 200  
© IKEDA PUBLISHING CO., LTD. 2009  
Originally published in Japan in 2009 by IKEDA PUBLISHING CO., LTD.  
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPOATION, TOKYO.  
图 07-2010-2758

# 篮球训练100课

Lanqiu Xunlian 100Ke

著 [日]小野秀二  
译 姜中乔  
助理翻译 曹芳 马赫 沈杨  
出版人 张瑛琳  
责任编辑 王皓  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制版 长春市一行平面设计有限公司  
开本 880mm×1230mm 1/32  
字数 300千字  
印张 7.5  
印数 1—5000册  
版次 2012年8月第1版  
印次 2012年8月第1次印刷

出版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发行 吉林科学技术出版社  
地址 长春市人民大街4646号  
邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635186

网址 www.jlstp.net  
印刷 长春人民印业有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-5603-5  
定价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



L a n q i u  
**Xunlian 100Ke**

# 篮球训练 100课

【日】小野秀二 | 著 姜中乔 | 译

# 只要努力 每个人都有可能成为球星

### 篮球的魅力所在

篮球作为一种集体运动，运动员优秀的个人技巧和球员之间富有创意的战术配合，特别重要。当球应声入网的瞬间，往往能让整个比赛会场欢声雷动。

得分的过程是相当精彩的。有时你会看到球在空中划出一道美丽的抛物线后利落入网，有时你会看到攻方巧妙地甩开对方的防守打板得分，然而最让观众们激动的，莫过于将球由篮筐上塞入的灌篮了。

基本上每进一球的得分是两分，一样的两分，意义可是大不相同。有时候是追平对手的两分，有时候是拉开与对手差距的两分，有时候可能是

反超对方的两分，更有可能是伴随着终场哨声响起的戏剧性逆转的两分。像这类精彩的逆转胜利，可以说是最能说明篮球乐趣的代表性场景了。

### 篮球比赛的卖点

话说回来，篮球的乐趣可不仅止于得分而已。像是为了提高投篮命中率的精彩运球及传球，为了阻止对方得分的精湛防守等，也都是篮球比赛的看点之一。

正式的比赛记录之中，除了每个球员的得分之外，还会一并统计助攻（协助队友得分的传球）及抢断（将对方的球抢下后，合法夺得己方的进攻权）的次数。此外，“能控制篮板球的人，就能控制比赛”，篮板







球（投篮不进后，取得球权者）的争夺是支配着球赛胜负的关键因素。所以理所当然地，比赛记录中也会记录每位球员的篮板次数。在所有比赛结束之后，除了得分王之外，也会列出助攻王、最佳防守队员、篮板王等奖项予以褒奖。

因此我们可以明显感觉到，观赏篮球比赛并不只是注重华丽的得分，积极防守不让对方得分的执着与专注的努力态度，也是比赛中值得我们学习的另一部分。

### 有很多种方式可以为 赢球做出贡献

一般我们都会认为，在篮球比赛中，个子高的人占有绝对优势。

的确，个子高的人确实在进攻上占有优势，尤其是在篮下的得分上，但只要有着惊人的弹跳力或是优秀的站位技巧，矮个子的人一样能与高个子一较高下。

此外，比起身高，我想我们更应该要求的是运球及传球等基本技巧的正确性。就算是奔跑速度或弹跳等运动能力不突出，只要懂得在球场上用头脑打球，这些都是可以弥补的。

所谓优秀的球员以及能对球队的胜利做出贡献的球员其实有很多种，只要你够努力，每个人都有可能成为这样的球员。而这也是篮球运动能吸引这么多人的魅力所在。



篮球的魅力

## 想成为一个好球员 必须具备准确的判断能力

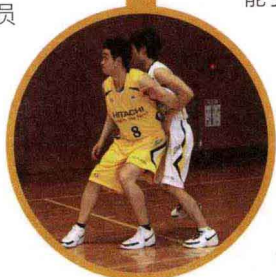
### 持球时间短

以日本国内的篮球比赛来说，通常都是一节10分钟，整场比赛共四节，所以比赛时间一共是40分钟。虽然比赛时间会随着年代而有所不同，但场上每队能上场的队员仅有5名这点是一直都没有改变的。也就是说，一场比赛中同时能在球场上的球员共有10名。

那么，让我们来算算看。将这40分钟除以10的话，就是“4分钟”。这个数字代表着什么呢？就是每位球员能碰触到球的时间，其实并不如我们假想中的长。当我们扣除掉球员被换下场休息的时间，以及考虑到球员就算在场上也不见得摸到球之后，实际上球员能持球

的时间很少。

正因如此，所以我们才会强烈要求队员必须具备扎实的基本技巧。高难度的技巧并不能为球队带来胜利。只要不失误以及重视基本的球员，才能引导球队迈向胜利。



### 就算没有持球也要全神贯注

经过简单地计算，我们得知一个球员能持球的时间只有短短的“4分钟”，这表示其实球员非持球的时间比较长。这样一来，球员在非持球的时间里应该采取什么样的动作，就显得格外重要了。

也就是说，我们得时时思考，怎么样的跑位才能让持球球员的动作





不受阻碍，以及若持球球员无法出手时，该采取哪些必要动作等。话虽如此，但也不是光跑动就行。有时候必须先停下来观察场上的情况，之后再采取必要的动作，这样才能提高进球的命中率。

因此场上每位非持球的球员，都必须非常清楚自己应该扮演的角色。虽然己方在执行攻击的动作时，没有持球的队员难免会容易松懈下来，但如此一来，我方球队是很难得分的。就算没有球在手上，也应该全神贯注，让所有人都融入攻击体系中。这样的团队意识才是一支强队的重要基石。



对球员的要求

## 仔细观察场上的状况做出正确的判断

我们希望每位球员都能拥有观察场上的动态后，做出正确判断的能力。

像是现在应该积极出手？还是果断地运球突破对方防守？亦或是先冷静下来，通过球的传导再寻找更好的攻击机会等。

若球员无视于周围情况，老蒙着头乱投篮的话，整支队伍是无法顺利运作的。此外，光在那里运球半天不传球，一直处于等待接球状态的己方球员也会渐渐失去耐心。如果一直想着传球而完全不投篮的话，又会让攻击受阻。

所以，想成为一位好球员，仔细分析战况后做出正确判断的“冷静判断力”，是万万不可或缺的。

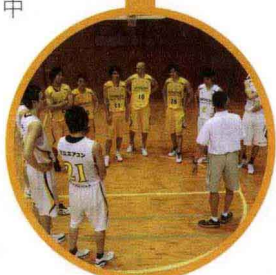
## 必须要有“空间感” 才能与“高度”对抗

### 所有球员都必须练 相同的基本动作

要成为一支更强的球队，就得让每个球员扮演好各自的角色。以场上的位置来说，就是后卫要做好防守、前锋成功地担任攻击箭头、中锋肩负起支配篮下的任务。

不过在一般练习时，我觉得不要拘泥于位置去做练习会更好。以初中生球员来说，他们在球队中被赋予的角色，不见得到了高中或更远的将来还是一样的。

譬如说原本是中锋的球员，以后会转任后卫或前锋，也有队员本来是后卫，最后却成为前锋或中锋。这就是为什么每个球员都要练习同一套基



成为一支更强的球队

本动作的原因。以长远的眼光来看，也许世界级的球员就能在这样的强化训练中被培养出来。

### 就算不能出赛也要一起奋战

能代表球队同时在场上进攻的球员仅有5名。但不是只有该5名球员身手了得，就能成为一支强队。以第6人为首的板凳球员，甚至没有坐在板凳席上，只能在加油区中嘶声呐喊的其他队友，这些人必须全部融为一体，才称得上是一支好球队。

一支球队必须由各式各样的人来撑持，例如需要有人来计算各种练习的时间、需要有人帮我们抹布擦拭地板上的汗水，甚至球员陷入低潮





时，要让他们有个可以商量的对象。球队中必须要有这些人，球员们练习的效果才能提升，战绩也才能提高。

我想不管是队员本身或是教练，都应该好好珍惜这些从平常练习时就一直为主力球员们尽心尽力的队员才是。

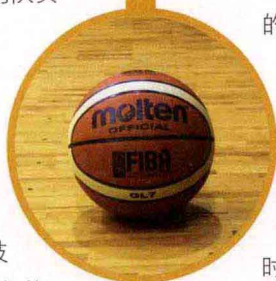
### 日本篮球的另一个关键

现在日本篮球界中，已有不少球员身高有望超过200厘米，并拥有多项篮球技巧，正以达到世界级水准的气势成长中。“身高”当然不是篮球运动唯一的指标，但不可否认它绝对是篮球运动中一种象征性的关键字。

和“身高”同等重要的关键字，莫过于“空间”二字。在身高上处于

劣势的日本人要向世界各篮球强权挑战其关键就在于走位的速度、动作的敏捷度、以及是否能迅速执行的战略。

而想取得这些速度上的优势，重点就在于“空间”。当中尤其重要的是，自己该如何制造出那些空间，并有效地运用。在实际比赛中，我们也可以经常看到那些擅用“空间”的球员击败比他们高大的对手而大呼过瘾。所以教练也应该时时思考如何运用“空间”来强化球队的战力。



成为一只更强的球队

|                    |    |
|--------------------|----|
| 本书的构成 .....        | 16 |
| 练习单元的使用方式 .....    | 17 |
| 用语解说 关于球场的术语 ..... | 18 |

## 序章 练习课程表的安排方法

19

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ●练习的基本概念与教练应注意的地方 ..... | 20 |
| ●编列课程表的方法 .....         | 22 |

## 第一章 投篮

25

|                      |    |
|----------------------|----|
| ●未持球时的基本站姿 .....     | 26 |
| ●立定投篮 .....          | 28 |
| ●跳投 .....            | 30 |
| 方法1◎ 朝上方投篮 .....     | 32 |
| 方法2◎ 仰躺练习 .....      | 32 |
| 方法3◎ 篮下投篮 .....      | 33 |
| 方法4◎ 中距离投篮 .....     | 33 |
| 方法5◎ 罚球 .....        | 34 |
| 方法6◎ 跳投练习 .....      | 35 |
| 方法7◎ 单脚垫步接球后跳投 ..... | 36 |
| 方法8◎ 双脚垫步接球后跳投 ..... | 37 |
| 方法9◎ 自己抛接球后跳投 .....  | 38 |
| 方法10◎ 篮板和投篮 .....    | 39 |
| 方法11◎ 中距离投篮 .....    | 39 |
| 方法12◎ V形移位投篮 .....   | 40 |
| 方法13◎ 移位跳投 .....     | 40 |
| 方法14◎ L形移位投篮 .....   | 41 |
| 方法15◎ 迂回移位投篮 .....   | 41 |
| ●上篮 .....            | 42 |
| ●骑马射箭 .....          | 44 |
| ●反手上篮1 .....         | 46 |
| ●反手上篮2 .....         | 47 |
| 方法16◎ 左方接球上篮 .....   | 48 |
| 方法17◎ 右方接球上篮 .....   | 48 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 方法18◎ 正面运球上篮 .....     | 49 |
| 方法19◎ 自底线角落处运球上篮 ..... | 49 |
| ●要位后转身跳投 .....         | 50 |
| ●要位后勾射 .....           | 52 |
| 方法20◎ 篮下正面连续投篮 .....   | 54 |
| 方法21◎ 篮下反手投篮 .....     | 54 |
| 方法22◎ 篮下投篮 .....       | 55 |
| 方法23◎ 自底线角落处运球上篮 ..... | 55 |
| 方法24◎ 捡球后投篮 .....      | 56 |
| 方法25◎ 捡球后跨步运球投篮 .....  | 57 |
| ●双手投篮 .....            | 58 |
| 用语解说 场上位置的专有名词 .....   | 60 |

## 第二章 运球

61

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ●控球 .....               | 62 |
| 方法26◎ 腰部绕环 .....        | 64 |
| 方法27◎ 头部绕环 .....        | 64 |
| 方法28◎ 单手上下拨球 .....      | 65 |
| 方法29◎ 左右拉球 .....        | 65 |
| 方法30◎ 跨下双手前后接球(一) ..... | 66 |
| 方法31◎ 跨下双手前后接球(二) ..... | 66 |
| 方法32◎ “8字形”绕环 .....     | 67 |
| 方法33◎ “8字形”运球 .....     | 67 |
| 方法34◎ 跨下前后弹接球 .....     | 68 |
| 方法35◎ 前后抛接球 .....       | 68 |
| 方法36◎ 前后跨下运球 .....      | 69 |
| 方法37◎ 跪姿胯下运球 .....      | 69 |
| 方法38◎ 坐姿双脚绕环 .....      | 70 |
| 方法39◎ 坐姿跨下运球 .....      | 70 |
| 方法40◎ 指尖转球 .....        | 71 |
| 方法41◎ 手腕绕球 .....        | 71 |
| ●双手两球 .....             | 72 |
| 方法42◎ 双手同节奏运球前进 .....   | 74 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 方法43◎ 双手不同节奏运球前进 .....  | 74 |
| 方法44◎ 双手以不同高度运球前进 ..... | 75 |
| 方法45◎ 双手运球转身 .....      | 75 |
| ●运球基本姿势 .....           | 76 |
| 方法46◎ 换手运球 .....        | 78 |
| 方法47◎ 内外换手运球 .....      | 79 |
| 方法48◎ 转身运球 .....        | 80 |
| 方法49◎ 跨下运球 .....        | 81 |
| 方法50◎ 背后换手运球 .....      | 82 |
| 方法51◎ 急停加速运球 .....      | 83 |
| 方法52◎ S形运球后投篮 .....     | 84 |
| 方法53◎ 45度过人后投篮 .....    | 85 |
| 方法54◎ 全场1对1 .....       | 86 |
| 方法55◎ 半场1对2 .....       | 87 |
| 方法56◎ 1对1抄球练习 .....     | 88 |

### 第三章 传球

89

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| ●胸前传球 .....                            | 90  |
| ●单手侧边传球 .....                          | 92  |
| ●棒球式传球 .....                           | 93  |
| ●地板传球 .....                            | 94  |
| 方法57◎ 渐渐延伸距离的对向传球 .....                | 96  |
| 方法58◎ 往传球方向趋近的对向传球 .....               | 97  |
| 方法59◎ 前后移动的对向传球 .....                  | 97  |
| 方法60◎ 两人两球传球练习(一)(胸前传球—地板传球) .....     | 98  |
| 方法61◎ 两人两球传球练习(二)(单手侧边传球—单手侧边传球) ..... | 99  |
| 方法62◎ 加入防守球员的对向传球 .....                | 100 |
| 方法63◎ 往传球方向移动的三角传球 .....               | 101 |
| 方法64◎ 往传球反方向移动的三角传球 .....              | 101 |
| 方法65◎ 密西根传球 .....                      | 102 |
| 方法66◎ 四角传球 .....                       | 103 |
| 方法67◎ 四角传球(趋前防守) .....                 | 103 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 方法68◎ 往传球方向移动的四角传球 ..... | 104 |
| 方法69◎ 5对4 .....          | 104 |
| 方法70◎ 两人传球 .....         | 105 |
| 方法71◎ 三人传球 .....         | 105 |
| 方法72◎ 8字传球 .....         | 106 |

## 第四章 防守

107

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ● 防守的基本姿势 .....          | 108 |
| 方法73◎ 滑步 .....           | 110 |
| 方法74◎ 侧跑 .....           | 111 |
| 方法75◎ 侧跑及滑步 .....        | 112 |
| 方法76◎ 综合运用(1对1) .....    | 113 |
| 方法77◎ 绕球练习 .....         | 114 |
| 方法78◎ 投篮、传球、运球的应对 .....  | 115 |
| 方法79◎ 信号防守 .....         | 116 |
| 方法80◎ 无持球状态的1对1练习 .....  | 117 |
| 方法81◎ 信号防守 .....         | 118 |
| 方法82◎ 阻挡两翼投篮的超前 .....    | 119 |
| 方法83◎ 协防还原防守 .....       | 119 |
| ● 阻绝 .....               | 120 |
| 方法84◎ 针对移动进攻方的阻绝防守 ..... | 122 |
| 方法85◎ 地位阻绝防守 .....       | 123 |
| 方法86◎ 低位防守 .....         | 124 |

## 第五章 篮板

125

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 卡位 .....             | 126 |
| ● 双手抢篮板球 .....         | 128 |
| ● 单手抢篮板球 .....         | 130 |
| 方法87◎ 高抛后,快速弹跳抓球 ..... | 132 |
| 方法88◎ 肩背互推练习 .....     | 132 |
| 方法89◎ 争球练习 .....       | 133 |
| 方法90◎ 绕圈卡位 .....       | 134 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 方法91◎ 针对出手者的卡位 ..... | 135 |
| 方法92◎ 打板练习 .....     | 136 |
| 方法93◎ 丛林练习 .....     | 137 |
| 方法94◎ 2对2卡位练习 .....  | 137 |
| 方法95◎ 弹跳能力练习 .....   | 138 |

## 第六章 1对1个人技术

139

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| ●空手摆脱 .....                   | 140 |
| 方法96◎ 持球的基本姿势 .....           | 142 |
| 方法97◎ 以轴心脚为圆心,做跨步旋转攻击动作 ..... | 143 |
| 方法98◎ 接球后立刻投篮 .....           | 144 |
| 方法99◎ 接球后运球切入 .....           | 145 |
| 方法100◎ 后弹跳投篮 .....            | 146 |
| 方法101◎ 急停加速切入 .....           | 147 |
| 方法102◎ 接球后转身投篮 .....          | 148 |
| 方法103◎ 试探步投篮 .....            | 149 |
| ●内线1对1的卡位动作 .....             | 150 |
| 方法104◎ 强力运球和勾射 .....          | 152 |
| 方法105◎ 1对1转身投篮 .....          | 153 |
| 方法106◎ 横向掩护后的1对1 .....        | 154 |

## 第七章 小组配合

155

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ●持球的2对2 .....             | 156 |
| 方法107◎ 强边切入 .....         | 158 |
| 方法108◎ 弱边切入(走后门) .....    | 159 |
| 方法109◎ 两人切传练习 .....       | 160 |
| 方法110◎ 两人里外组合(一) .....    | 161 |
| 方法111◎ 两人里外组合(二) .....    | 162 |
| 方法112◎ 利用低位球员制造进攻空间 ..... | 163 |
| 方法113◎ 高低位攻击 .....        | 164 |
| 方法114◎ 底线空手走位 .....       | 165 |
| ●掩护 .....                 | 166 |
| 方法115◎ 掩护后投篮 .....        | 168 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 方法116◎ 掩护后切入 .....     | 169 |
| 方法117◎ 掩护后外拉跳投 .....   | 170 |
| 方法118◎ 再次掩护 .....      | 171 |
| 方法119◎ 往掩护反方向切入 .....  | 172 |
| 方法120◎ 假掩护真切入 .....    | 173 |
| 方法121◎ 往掩护反方向切入 .....  | 174 |
| 方法122◎ 持球者假掩护真切入 ..... | 175 |
| 方法123◎ 向下掩护 .....      | 176 |
| 方法124◎ 背向掩护 .....      | 177 |
| 方法125◎ 横向掩护 .....      | 178 |

## 第八章 团队进攻

179

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ● 快攻时场上5人的角色分配 .....     | 180 |
| 方法126◎ 全场2对1 .....       | 182 |
| 方法127◎ 3人小组进攻 .....      | 183 |
| 方法128◎ 三线快攻 .....        | 184 |
| 方法129◎ 3人8字形进后的2对1 ..... | 185 |
| 方法130◎ 两人直线快攻(一) .....   | 186 |
| 方法131◎ 两人直线快攻(二) .....   | 187 |
| 方法132◎ 3打2 .....         | 188 |
| 方法133◎ 全场3对3 .....       | 188 |
| 方法134◎ 3打2加1(一) .....    | 189 |
| ● 团队进攻的基本阵型 .....        | 190 |
| 方法135◎ 传切 .....          | 192 |
| 方法136◎ 传切之后走后门 .....     | 193 |
| 方法137◎ 传球和掩护 .....       | 194 |
| 方法138◎ 5人传球和掩护 .....     | 194 |
| 方法139◎ UCLA进攻战术 .....    | 195 |
| 方法140◎ 走后门战术 .....       | 196 |

## 第九章 团队防守

197

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ● 团队防守的基本概念 ..... | 198 |
| 方法141◎ 帮忙还原 ..... | 200 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 方法142◎ 包夹捕防 .....          | 201 |
| 方法143◎ 阻断空手切入路径的防守方式 ..... | 202 |
| 方法144◎ 反向切入的防守 .....       | 203 |
| 方法145◎ 阻断空手切入路径的防守方式 ..... | 204 |
| 方法146◎ 面对持球掩护的不换防防守 .....  | 205 |
| 方法147◎ 协防后还原防守 .....       | 206 |
| 方法148◎ 包夹防守 .....          | 207 |
| 方法149◎ 半场4对4攻防练习 .....     | 208 |
| 方法150◎ 全场攻守转换练习 .....      | 208 |
| 方法151◎ 2~3区域防守 .....       | 209 |
| 方法152◎ 3~2区域防守 .....       | 209 |
| 方法153◎ 全场1-2-1包夹防守 .....   | 210 |

## 第十章 基础体能训练

211

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 锻炼体力的概念 .....        | 212 |
| 方法154◎ 大腿内侧伸展(一) ..... | 214 |
| 方法155◎ 大腿内侧伸展(二) ..... | 214 |
| 方法156◎ 臀部伸展(一) .....   | 215 |
| 方法157◎ 臀部伸展(二) .....   | 215 |
| 方法158◎ 臀部伸展(三) .....   | 216 |
| 方法159◎ 大腿前侧伸展 .....    | 216 |
| 方法160◎ 大腿内侧伸展 .....    | 217 |
| 方法161◎ 小腿伸展 .....      | 217 |
| 方法162◎ 弓箭步 .....       | 218 |
| 方法163◎ 马步蹲走 .....      | 218 |
| 方法164◎ 爆发性跨步跳 .....    | 219 |
| 方法165◎ 后踢 .....        | 219 |
| 方法166◎ 髋旋转 .....       | 220 |
| 方法167◎ 侧交叉步 .....      | 220 |
| 方法168◎ 前踢 .....        | 221 |
| 方法169◎ 侧踢 .....        | 221 |
| 方法170◎ 抬腿跑 .....       | 222 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 方法171◎ S形跑 .....        | 222 |
| 方法172◎ 后退步冲刺 .....      | 223 |
| 方法173◎ 折返跑 .....        | 223 |
| 方法174◎ 四角敏捷性跑 .....     | 224 |
| 方法175◎ 三角敏捷性跑 .....     | 224 |
| 方法176◎ 蹲马步 .....        | 225 |
| 方法177◎ 抬臀运动 .....       | 225 |
| 方法178◎ 伏地挺身 .....       | 226 |
| 方法179◎ 双人互拉运动 .....     | 226 |
| 方法180◎ 核心肌群训练 .....     | 227 |
| 方法181◎ 核心肌群训练(侧身) ..... | 227 |
| 方法182◎ 核心肌群训练(单脚) ..... | 228 |
| 方法183◎ 仰卧起坐 .....       | 228 |
| 方法184◎ 转体仰卧起坐 .....     | 229 |
| 方法185◎ 脚尖触碰 .....       | 229 |
| 方法186◎ 臀部上举 .....       | 230 |
| 方法187◎ 空踩脚踏车 .....      | 230 |
| 方法188◎ 仰卧起坐和过顶传球 .....  | 231 |
| 方法189◎ 仰卧起坐和胸前传球 .....  | 231 |
| 方法190◎ 单手平衡接传 .....     | 232 |
| 方法191◎ 单手伏地挺身 .....     | 232 |
| 方法192◎ 拱背 .....         | 233 |
| 方法193◎ 手臂与腿部伸展 .....    | 233 |
| 方法194◎ 跳绳 .....         | 234 |
| 方法195◎ 双脚屈膝跳 .....      | 234 |
| 方法196◎ 双脚连续弹跳 .....     | 235 |
| 方法197◎ 侧弹跳 .....        | 235 |
| 方法198◎ 长跑 .....         | 236 |
| 方法199◎ 二又四分之一场折返跑 ..... | 236 |
| 方法200◎ 间歇折返跑 .....      | 237 |
| 方法201◎ 一又四分之三场折返跑 ..... | 237 |
| ●给教练的话 .....            | 238 |