

新體育叢書

籃球術

著 林特切 .M.П.

譯 庭榮 鄭



青年出版社印行

中華書局出版

籃球術

籃球運動的理論與實踐

籃球運動的理論與實踐



商務印書館出版

新體育叢書

籃 球 術

蘇聯M.П.切特林著
鄭榮庭譯

鄭榮庭

香港出版行印

П.М.ЦЕТЛИН БАСКЕТБОЛ

蘇聯國家體育運動出版局

1948年 莫斯科版



籃 球 術

著 者：蘇聯 П.М.切特林

譯 者：鄭 榮 庭

編 者：新 體 育 社

出版者：青 年 出 版 社

總管理處：北 京 東 四 南 大 街 一八〇號

營業處：北 京 上 海 西 安 重 慶 廣 州
濟 南 漢 口 太 原 濟 南 瀋 陽
無 錫 杭 州 蘭 州 南 昌

印刷者：青 年 印 刷 廠

北 京 銀 獅 子 胡 同 一 二 號



1951年11月初版

1 — 30,000 (京)

定價人民幣4,000元

『新體育叢書』編輯例言

一 本叢書編輯目的：幫助廣大體育工作者和體育運動的參加者學習，研究並解決體育運動中的問題，介紹蘇聯和人民民主國家先進的體育經驗。

二 本叢書範圍：包括體育運動理論論著、技術方法研究和教材創作，蘇聯和人民民主國家體育理論與技術介紹等。

三 本叢書編輯因人力和材料有限，缺點和不完善的地方恐所難免，希望讀者多提供意見，以備不斷修正。

四 本叢書陸續編印出版。

目錄

第一章 序言.....	(一)
第二章 基本動作.....	(三)
第一節 傳球.....	(三)
甲、雙手傳球法.....	(三)
腰旁傳球法.....	(三)
胸前傳球法(推球).....	(四)
肩上傳球法.....	(五)
原地頭上傳球法.....	(六)
跳起頭上傳球法.....	(七)
乙、單手傳球法.....	(八)
跨旁傳球法.....	(八)
直臂側面傳球法.....	(九)

第二節 投籃

甲、總的要領

- 球在空中進行的拋物線……………(一五)
- 球在空中的旋轉……………(一六)

乙、投籃的技術

- 單手肩上投籃法(碰遮板)……………(一七)
- 雙手腹前投籃法……………(一八)
- 雙手胸前投籃法……………(二〇)
- 雙手頭上投籃法……………(二一)
- 單手肩上或頭上投籃法……………(二一)
- 跳起接遮板球後雙手投籃法……………(二二)

第三節 擊球

(二二)

第四節 由對方球員手中擊球與奪球

(二三)

甲、擊球

(二三)

乙、奪球

(二四)

第五節 接球

(二四)

原地雙手接球法

(二五)

跳起雙手接球法

(二六)

跑動雙手接球法

(二七)

單手接球並使球貼近身體的方法

(二七)

單手接球並不使球貼近身體的方法

(二八)

雙手接地面反彈球法

(二九)

單手或雙手接地滾球法

(二九)

第六節 運球

(三〇)

第七節 身體各部分的動作

(三三)

甲、足的動作

(三三)

乙、旋轉

前轉

(三四)

後轉

(三五)

跨步

(三六)

丙、假動作

身體的假動作

(三七)

手的假動作

(三八)

第三章 戰術

第一節 戰術的基礎

(三九)

位置的選擇

(四〇)

球員的個人動作

(四三)

傳球方式

(四七)

第二節 戰術的運用

(四九)

比賽開始時的戰術

(五〇)

在後場端線發球的戰術

(五一)

在前場端線發球的戰術.....	(五三)
在後場邊線發球的戰術.....	(五五)
在前場邊線發球的戰術.....	(五六)
罰球時的戰術.....	(五七)
跳球時的戰術.....	(五九)
第三節 暗號.....	(五九)
第四節 進攻的原則.....	(六〇)
甲、進攻.....	(六一)
切入.....	(六一)
橫切.....	(六二)
掩護.....	(六二)
乙、反攻.....	(六四)
二對一的攻法.....	(六七)
三對二的攻法.....	(六八)
第五節 進攻方法.....	(七〇)

遠傳球進攻法……………(七〇)

四人進攻法……………(七三)

曲線進攻法(短傳球進攻法)……………(七七)

中鋒策應進攻法……………(七九)

中鋒策應進攻法的防禦法……………(八四)

8字進攻法……………(八五)

「8字」進攻法的防禦法……………(八九)

「8字」與「中鋒策應」聯合進攻法……………(八九)

第六節 防守方法……………(九一)

人釘人防守法……………(九一)

攻破「人釘人」防守法的方法……………(九三)

分區防守法……………(九四)

攻破「分區」防守法——三制的方法……………(九七)

四人防守法……………(一〇〇)

第四章 結論……………(一〇一)

第一章 序言

籃球是一種富有興趣的體育遊戲。

優美的姿勢和各種靈敏的動作（如跑、跳、投球和接球等）。

多式多樣的、機智的策略及兩隊球員們劇烈的爭球，可以引起球員們和觀眾們很大的興趣。

從事籃球運動，對於身體全面發展有很大的幫助，可以增強筋肉、心臟、血液循環系統、呼吸器官；促進身體的新陳代謝作用；培養身體方面、精神意志方面的良好的品質與習慣。

從事籃球運動應建築在身體全面鍛鍊的基礎上。

各體育團體和學校的籃球部的領導者——教師、教練員或指導員等，自己應當明

瞭並應提醒從事籃球運動和從事籃球訓練的人，應該照顧到身體全面的發展；遊戲的技術也應服從於這一基本原則。沒有全面的發展就不能達到籃球運動的最高級和提高運動的成績。

學習籃球和『準備勞動與衛國』制度中的各項訓練結合起來，對鍛鍊蘇聯青年身體全面發展是很有價值的。

『準備勞動與衛國』制度，是有系統的鍛鍊身體的方法，它廣泛地利用多樣的運動項目，來從事身體的鍛鍊（例如跳高、跳遠、快速跑、耐久跑、手榴彈擲遠和擲中目標等），這不但能夠促進身體一般的發展，同時能夠養成勞動和戰鬥中必需的習慣和品質：如兩腿的跳躍能力、敏捷迅速的動作和堅忍、果斷、勇敢以及其他等優良的品質。

通過一五〇公尺分區障礙物時，就可以鍛鍊跑、跳和投擲等動作，對於訓練上述的那些品質是特別有價值的。

現在我們特別來講一講『準備勞動與衛國』制度中的籃球運動。

第二章 基本動作

籃球運動的技術，約分下列各種基本動作：

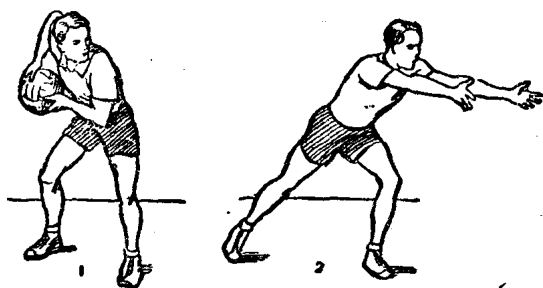
傳球、接球、運球、旋轉、投籃等。

第一節 傳球

甲、雙手傳球法

腰旁傳球法

用雙手在身體外側持球，手指自由分開，兩膝略屈，兩足開立，並用一隻足前出半步，其寬度約與肩寬相等。由右側擲球時，右臂必須彎屈，並將上體向右側傾轉，



圖一 雙手下面傳球1、轉身預備傳球之一刹那
2、傳球出手後之姿勢。

如（圖一之一）。在傳球時兩手迅速前移與胸齊平；用手腕的輔助動作，把球向前上方擲出，同時上體隨着向前伸出，後腿伸直，體重移至前面的支持足上，如（圖一之二）。

這種傳球方法，主要是應用在接到低於膝部的傳球或由地面將球拾起後，來不及改換其他傳球姿勢時。通常這種傳球，都是在短距離內利用。

胸前傳球法（推球）

用兩手持球，手指要分開的寬些，兩臂可半屈，兩足分開約與肩寬相等，爲了站的更穩：兩膝應盡力

彎屈，並把上體傾向前面。
身體重量平均放於兩足。兩肘彎屈，手腕亦向上彎起，此時球恰與胸部齊平，大

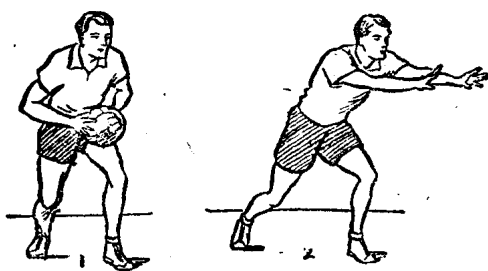
拇指靠近胸部，其餘四指在前面，如（圖二之一）。

向前送球時，兩臂迅速伸直，同時拇指向下其餘四指向上並用力旋轉，爲了把球傳出有力，體重應隨傳球之勢而移到站在前面的足上，如果在傳球以前兩足是站在一條平行線上的話，那麼就應當在傳球時把一隻足前進一步，如（圖二之二）。

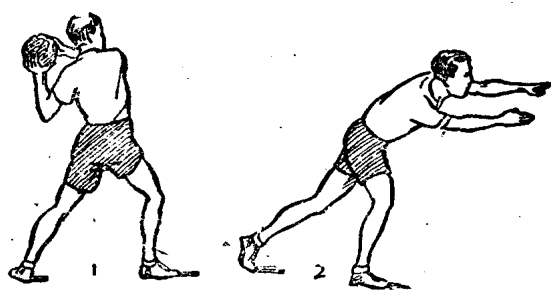
這是籃球中最基本的傳球方法，因爲這種方法對於近距離和中距離傳球都能傳得很準確，並且這種方法不需要轉動身體和耗費時間。若在接到與上體平行的傳球時利用更爲合適。

肩上傳球法

用兩手持球並移到肩上，兩肘成彎曲狀態，大拇指距肩部約四——六公分。在右



圖二 雙手胸前傳球姿勢1、傳球開始姿勢
2、傳球終了姿勢



圖三 雙手肩上傳球姿勢1、轉身預備傳球之一刹那
2、球傳出後之姿勢

肩上傳球時，左肘抬起與胸齊平，在肩上的球應與耳相對，體重移於有球的那一面的足上，另一足向前側方伸出一小步，上體稍向持球的一面傾斜並轉動，如（圖三之一）。

傳球時把手臂伸直，同時用手指加一些力量把球向前上方傳出。當兩臂開始伸展時，體重應移於立在前面的足上，同時上體稍向前傾，如（圖三之二）。這種傳球方法最為準確，並且能把球送到一〇——一二公尺距離以外。此法是在接到與胸或肩齊平的傳球時利用的，而在靠近對方球員不可能用胸前傳球或腰旁傳球時，也可利用這種方法，但應充分的用小的動作將球放在適於傳球的位置。

原地頭上傳球法

上體應挺直，兩足分開與肩齊寬，體重置於兩足