



工人体育运动通俗读物之八

怎样打篮球

田福海 编著



人民体育出版社

怎样打籃球

田福海 編著

*

人民体育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九零)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 字數33,000 印張 $1\frac{20}{32}$

1956年8月第1版

1956年8月第1次印刷

印數1—65,000

統一書號: T7015·298

定 价 (5): 0.13元

編輯人的話

為了完成和超額完成我國第一個五年計劃，我國工人階級和全體勞動人民，在生產戰線上，廣泛開展勞動競賽，發揮了高度的積極性和創造性，要把祖國建設成富強美好的社會主義社會。

只有那些身強力壯的人，才能經常從事緊張的勞動，不生病不缺勤，只有那些精力旺盛的人，才有心力去挖潛力，找竅門。

經常參加體育活動，不但可以鍛煉身體，增強體質，也是一種正當的娛樂。它對活躍職工生活，提高勞動生產率，改革技術，提前和超額完成生產任務，有很大的作用。

目前，各廠礦、企業，普遍地建立了體育協會，廣大的職工，不管是青年還是婦女，中年工人還是老年工人，都在積極參加體育活動。為了帮助大家學會一些運動技術，很好的進行體育鍛煉，我們編輯了一套工人體育通俗讀物。這套書，通俗好懂，既可以拿來自學，也可以作為基層體育協會運動部的各種運動隊的指導員們參考。編寫這套讀物，還是初次嘗試，希望讀者多提些意見，好以後修改。

統一書号: T 7015·298

定价(5): 0.13 元

00300

目 錄

一、籃球的基本技術.....	1
二、籃球的簡單戰術.....	21
三、怎樣練習.....	46
四、比賽前後應注意的幾件事.....	49

一、籃球的基本技術

籃球運動是一種綜合性的運動，無論進攻和防守，都是由許許多多的基本動作（奔跑、腳步動作、傳球、接球、運球和投籃等）組成的。這些基本動作，也就是籃球的基本技術。

籃球戰術是由許多基本技術組成的，因此籃球的基本技術，又是籃球戰術的基礎。

如果一個籃球隊員的基本技術不好，那麼就會連一種簡單的戰術配合也不能實現。因此要想提高籃球運動的成績，首先就要提高籃球的基本技術。

初學籃球基本技術的人，應當先學簡單的和主要的基本技術，然後再逐漸學習複雜的和次要的。這樣有系統地學習，才能很快地提高。

在沒有談基本技術以前，先介紹一下，在球場上怎樣奔跑、站立和拿球。在奔跑或站立時（拿球也好，不拿球也好），要時刻準備閃開防守人，或是接球、傳球和搶遮板球等。為了使這些動作做得及時、方便，應當經常保持機動狀態和有利位置。

機動狀態，就是兩腳前後或是左右分開。兩腳的距離，大約和肩一樣寬，兩膝微屈，眼向前看，上身稍向前傾，兩臂根據進攻和防守的任務伸開或舉起，隨時準備做第二個動作（圖一）。

什麼是有利的位置呢？簡單來說，就是便於進攻和防守的

位置。比如進攻時大家不要擠在一起，應該找容易接球和進到籃下的位置；防守時，應站在對手和球籃的中間等。



圖 一

拿球的姿勢，又可分成雙手拿球、單手拿球和雙手頭上拿球三種。

雙手拿球的姿勢：兩手手指自然分開握着球的后一部分，手心不要接觸球。用手指的力量把球控制住（圖二）。

單手拿球的姿勢：手指自然分開扶在球的后下方，用手指的力量把球控制住（圖三）。

雙手頭上拿球的姿勢：手指自然分開握着球的后下方，手心不要接觸球，用手指的力量把球控制住，並把球舉到頭上，兩臂稍彎屈（圖四）。

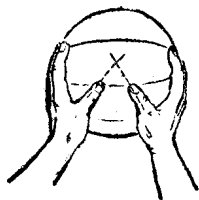


圖 二

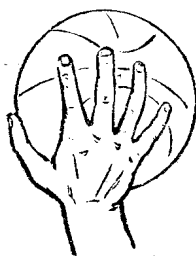


圖 三



圖 四

（一）傳 球

1. 雙手胸前傳球：傳球時兩手拿球，兩臂彎屈，把球放在

胸前。兩脚前后稍分开，兩膝微屈，上身稍向前傾，身體重心放在右腳上。然後手腕稍向上轉，兩臂向前伸出，同時兩手外轉，小指、四指漸漸離開球，在兩臂快伸直時，手腕前屈，手指用力，使球最後離開食指和中指的指尖。球向前飛進時，要稍向後旋轉。傳出時，為了加大推球的力量，前軀再向傳出方向邁一步(圖五)。

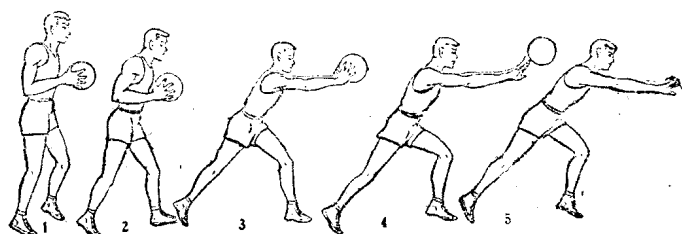


圖 五

這種傳球，是傳球技術中最基本的一種方法。在比賽中的近距離、中距離和快攻中的近距離，都非常適用。但要記住，如果防守人恰巧站在傳球的路綫上時，不能使用。

2. 單手肩上傳球：單手肩上傳球和雙手胸前傳球同樣重要。這種傳球方法，遠、近距離都可使用。開始時，兩腳左右或前后稍分开，如果用右手傳球，身體重心就放在右腳上。先用兩手拿球，接着用左手幫助把球移到右肩上，左手再自然放開。然後右臂前伸利用手腕和手指前屈的力量把球傳出，同時左腿向傳球方向邁一步，身體重量移到左腳上(圖六)。

3. 單手跳起肩上傳球：這種傳球方法，除加上跳起的動作外，其餘都和單手肩上傳球一樣。傳球時，左腳向傳球方向邁一

步，左脚落地时，膝盖稍弯曲，身体重心也随着移到左脚上，

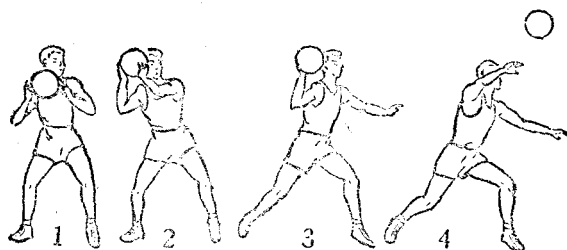


圖 六

同时把球移到右肩上，用右手持球，左手扶球。在左脚一落地时，就用力蹬地跳起，右脚自然抬起，到身体达到最高点时，左手放开用右手把球传出(圖七)。

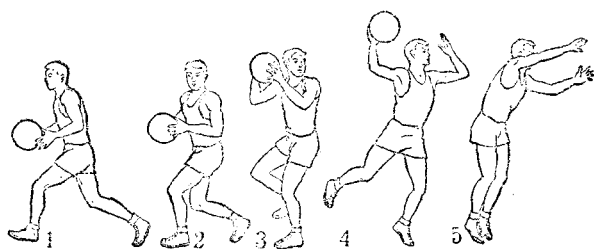


圖 七

这种传球方法較复雜，但是在比賽中使用的机会較多。象在奔跑行進中接球后立刻把球傳出，或在运球前進中立即把球傳出都很方便，並且还可以避免帶球走。

4. 双手反彈传球：傳球的姿勢、方法和双手胸前傳球差不多，只是在傳球时，把球向地上推出，使球由地上反彈到同伴

的手中(圖八)。

这种傳球法多用在傳給中鋒策应人，或防守人站在接球人和同伴之間的時候，並且都是在短距离中使用。还要記住，如果对手在接球人和同伴的中間，球碰地的地点最好是在防守人脚的外側30到40公分处。

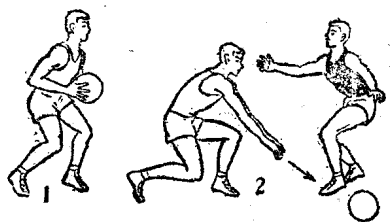


圖 八

5. 双手低手傳球：这种傳球，多半在策应时，接到膝盖以下的球，或是运球急停轉身后，为了爭取時間可以使用这种傳法。这种傳球可以傳向前、后、左、右各个方向，並且容易利用身体來做掩护，但只適合近距离。

傳球时，兩脚前后分开，兩膝弯屈，上身前傾，兩手拿着球放在身体側面，和膝差不多高。然后兩臂向傳出方向擺出，同时兩手掌向外翻，小指、四指、中指最后用力把球傳出，身体重心移到前脚上(圖九)。

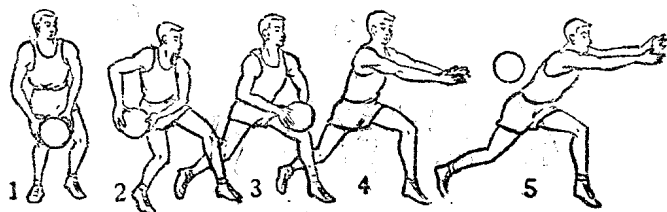


圖 九

6. 双手头上傳球：这种方法，多半在接到头上高球时，趁防守人还没有举起手來，立即把球从防守人头上傳过去，尤其

是身材高大对身材矮小的人最適用。一般是在近距离时使用。

傳球时，兩脚前后或左右分开，兩手持球举到头上，兩臂稍弯屈，上体放松伸直，身体重心放在前脚上。然后前脚掌用

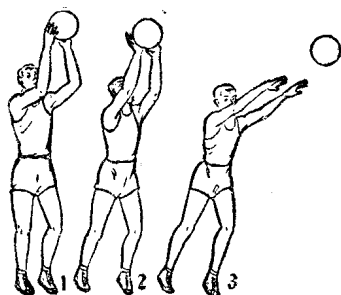


圖 十

力蹬地，手腕向里轉，同时向前屈，最后大指、食指、和中指用力把球傳出，兩臂随着向前擺出(圖十)。

7.單手头上傳球(勾手傳球)：这是一种比較复雜的傳球方法。初学的人，最好在学会了上面几种傳球以

后，再学这种方法。它主要是从防守人的头上把球傳过去，使防守人不容易防守，適用於近距离。

傳球时，先用兩手持球，如果右手傳球，左脚向前迈一步，落地时，用力蹬地，同时右脚自然向上提起，左手扶住球向右擺，左手离开球后，右臂繼續向右向上做弧形擺动，在球

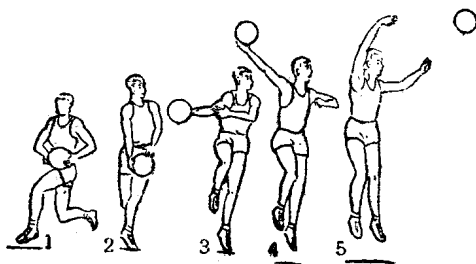


圖 十一

擺到快到右肩上面时，手腕用力前屈，最后手指用力把球从自

己的头上傳出(圖十一)。

(二) 接 球

在整个比賽过程中，傳球的变化是多种多样的，有从高空來的球，从地面滾过來的球，从地面反彈过來的球。因此就必须會接从四面八方傳过來的球。在接球时，首先要注意手腕和手指的动作。一般來說，是以腰部为标准，如果傳过來的球比腰部越高，手指就越向上指。如果比腰部越低，手指就越向下指。在球和手指一接触时，手臂就应随着球來的力量稍向后縮，等球和全部手指接触后，立刻用力把球抓住，这样可以避免球从手中彈出去，同时也容易做下一个动作。

1. 原地双手接和胸部差不多高的球：面向球來的方向，兩脚前后自然分开，身体向前微傾，兩臂自然向前伸出，手指自然張开，兩手掌中間的距离，稍比球的直徑小一些，使兩手成一个碗的样子。在球和手指一接触，兩臂就立刻向后縮，同时把球握住，兩肘弯屈，把球拿到胸前，准备做下一个动作(圖十二)。

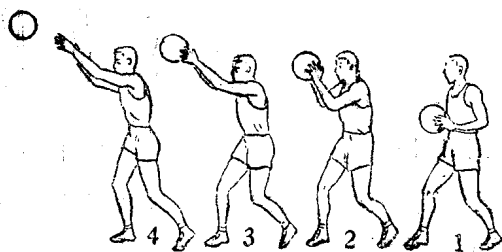


圖 十二

2. 原地單手接側面來的球：正面或左側對着（右手接球的人）球來的方向，兩腳自然分開，身體向球來的一方稍傾斜。然

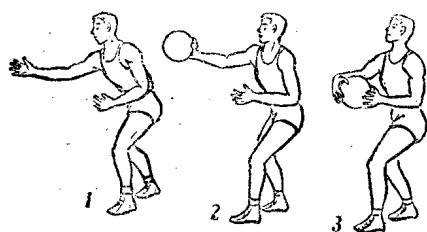


圖 十三

后右臂放松伸出，手指自然張開並稍微彎屈，在球和手指一接觸時，手腕稍向后屈，接着立刻用力前屈，同時胳膊彎屈把球向里挽，並用另一手馬上把球扶住，變成雙手拿球，

準備做下一個動作（圖十三）。

3. 跳起接高球：兩腳自然分開，兩膝稍屈，接着用力蹬地向上跳起，同時兩臂向上舉起並稍彎屈，手指自然分開，球触手指后，立即把球握住，同時兩臂彎屈下落，將球拿到胸前，準備做下一個動作（圖十四、十五）。

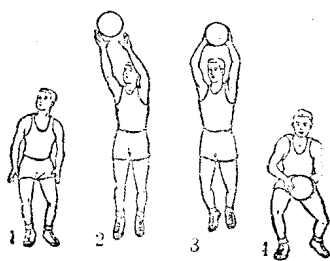


圖 十四

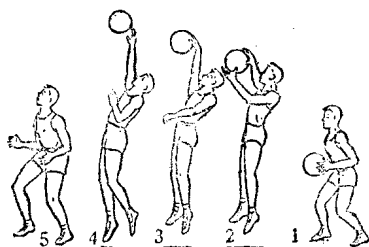
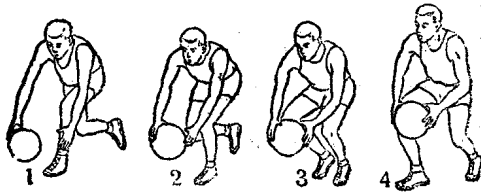


圖 十五

4. 雙手接地面反彈球：接球時，一腿向前跨一步，兩膝彎屈，上身前傾，兩臂向下伸出，手指自然張開成碗的樣子。球和手指一接觸，就把球握住，兩肘立刻彎屈把球拿到胸前，准

备做下一个动作(圖十六)。



圖十六

5. 跑动中接球：在跑动中接球的方法，基本上和上面介绍的相同，主要是加上兩脚的动作。在奔跑中接球时，脚步的动作，一般是向前跨步和突停两种。跨步方法参看16頁兩步上籃法。突停又有跳停和滑停两种。跳停，就是在伸手接球的同时，后脚用力蹬地向前向上跳起，在空中接到球后，兩脚同时落地，然后再做下一动作。滑停，就是在伸手接球时，兩脚站在地上，借原来向前冲的力量，使兩脚在地面上滑進，等滑進的动作停止时，再做下一动作。

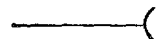
6. 中锋策应人接球：接球的方法和上面說的一样，主要注意的是，接球时，最好用身体把你的防守人擋在后面，身体重心要放在接球的一边。

接球时，应当記住：不管是接哪种球，都不要站在原來的地方等球；应当迎着球去接球，否則容易被对方中途截去。

傳球和接球的練習方法：初学籃球技術的人，应当由淺到深，由簡到繁。一般練習的过程是：先在原地練習傳接球的基本技術，然后再練習在奔跑中傳球、接球的技術。最后再結合

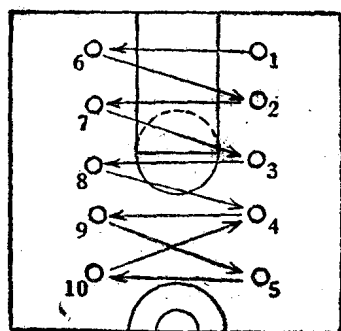
比賽來練習，只有這樣，才能很好地掌握它、運用它。現在就介紹一些練習方式：

符号說明

	球行路綫
	隊員移動路綫
	運球路綫
	掩 护
	甲隊隊員（或進攻隊員）
	乙隊隊員（或防守隊員）

1. 練習原地傳球和接球。

方法：兩人為一組，對面站立，中間相距4到8公尺（開始可以近一些，逐漸加遠）。兩人互相傳接球。傳球時，可用雙手胸前傳球，或單手肩上傳球。為了增加隊員練習的興趣，各小組可同時開始進行比賽，在二分鐘內，傳球次數最多的一組為勝。



圖十七

2. 練習向前奔跑，用滑步或跳步急停接球和向前迈一步把球傳出。

方法：把隊員分成兩隊，面對面站立，中間相距10公尺。開始時（預先規定一種傳球方法），○₁把球傳給○₆，○₆向前用滑步急停接球，然後再向前迈一步把

球傳給○₂，○₂照樣做，這樣繼續練習（圖十七）。

球傳給○₂，○₂照樣做，這樣繼續練習（圖十七）。

3. 練習接球后轉身雙手胸前傳球、雙手低手傳球和單手傳球。

方法：隊員站成一個圓圈，面向同一方向，每個隊員之間的距離為3到6公尺，第一個人拿球開始轉身把球傳給第二人，第二個人接球后轉身把球傳給第三個人，如此繼續傳。

4. 練習在行進中接球和傳球。

方法：把隊員分成二隊。開始時，○₁把球傳給○₅后，跑到○₅后面。○₅上前接球，同時又把球傳給○₂，然後跑到○₂后面。這樣繼續輪流練習(圖十八)。

5. 練習在跑動中傳接球。

方法：二人一組，中間相隔3到6公尺。開始時，兩人同時向前跑，並互相傳接球，到對面端綫時再折回，同樣做傳接球動作，回到起點綫時，把球交給下一組，下一組接球后照做，如此繼續進行(圖十九)。也可以三人為一組練習(圖二十)。

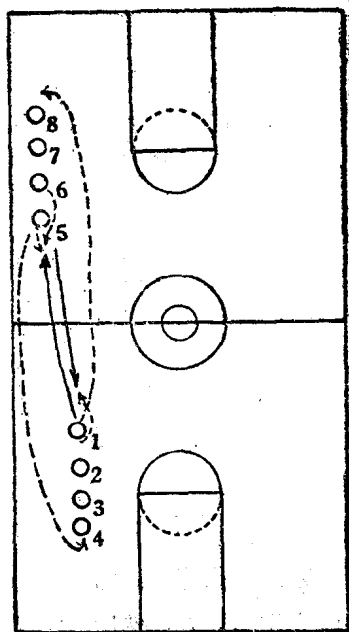


圖 十八

6. 練習通過防守人的各種傳球技能。

方法：三人一組，兩人面對面站立，中間相距5到8公尺，

另一人作防守人站在兩人的中間。开始时，傳球的兩人用各种

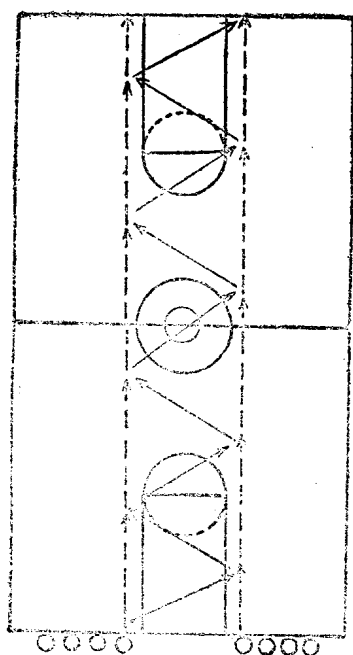


圖 十九

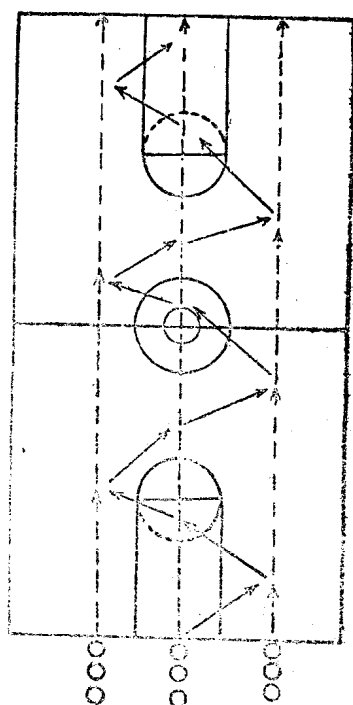


圖 二十

傳球方法互相傳球，防守人搶球。如果防守人搶到誰傳出的球誰就去作防守人，然後繼續練習（圖二十一）。

7. 結合比賽形式練習在奔跑中傳球接球。

方法：隊員排成一排，站在邊綫，○₁、○₂、○₃。每人拿一個球。另外在兩端罰球綫外各站一個固定傳球、接球的人○₄和○₁₀（圖二十二）。开始时，○₁運球前進投籃后，立即接籃下球，傳給