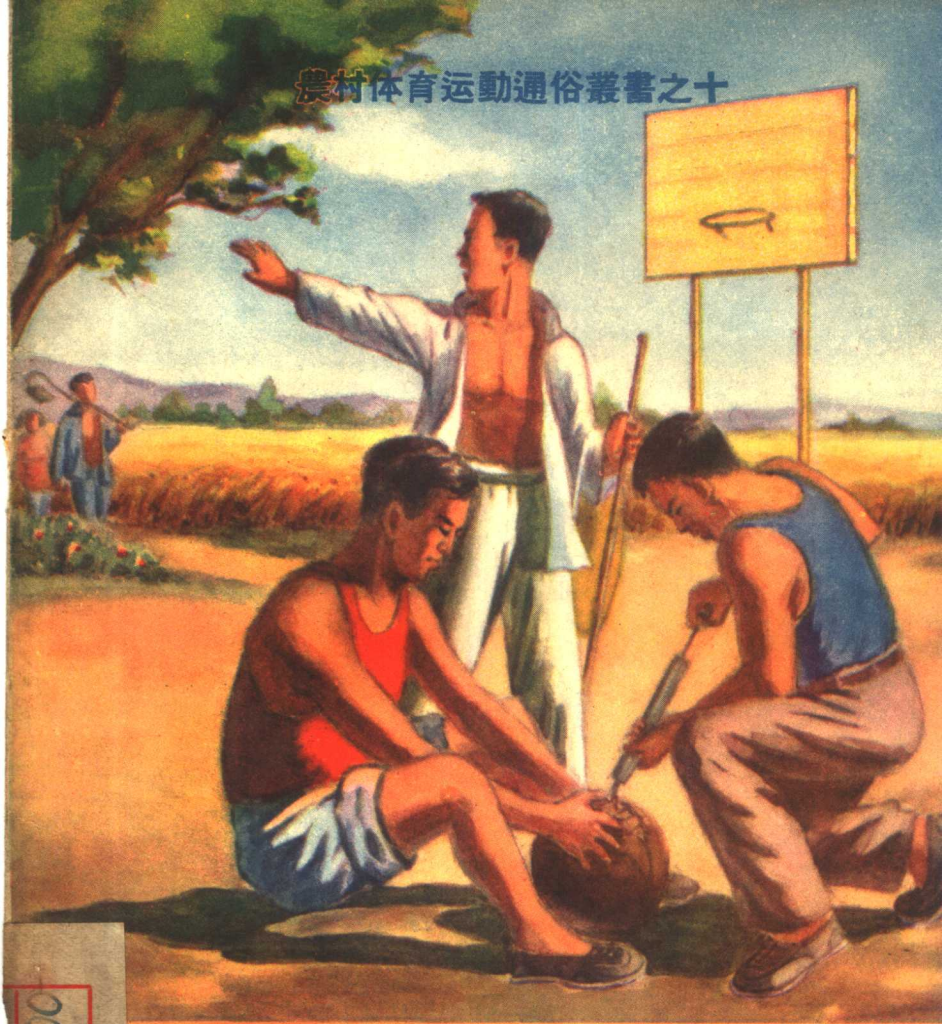


農村體育運動通俗叢書之十



打籃球

閻 方編著

人民體育出版社

7700

農村體育運動通俗叢書

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. 和農村青年談談體育運動的好處 | 9. 單 槓 |
| 2. 農業生產合作社的體育運動 | 10. 技巧運動 |
| 3. 怎樣舉辦農村的運動競賽會 | 11. 打籃球 |
| 4. 農村簡單的體育場地和設備 | 12. 游 泳 |
| 5. 賽 跑 | 13. 遊 戲 |
| 6. 跳高和跳遠 | 14. 跳 繩 |
| 7. 爬繩和爬竿 | 15. 扔砂袋 |
| 8. 手榴彈擲遠 | |

* * *

農村青年體育手冊

定價0.36元

這本書主要是幫助農村青年解決參加體育活動的技術指導問題。書中主要部分介紹了適於農村開展的十六個運動項目的技術方法和怎樣根據運動生理衛生方面的科學知識來合理地進行身體鍛鍊，此外還介紹了體育運動的好處和組織運動競賽的方法。是農村青年的業餘體育干部的優良參考讀物。

※

打 籃 球

閻 方 編 著

人民體育出版社出版

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號)

建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號 223 27 千字 787×1092 1/32

印張1 8/32 定價(5)0.11元 印數：1—180,000

1956年4月第1版第1次印刷

※

編輯人的話

廣大的農村都合作化了，社員們都要求搞體育活動。

今春，我們編了一本“農村青年體育手冊”，是給廣大的青年農民看的，里面所講的問題，是非常簡單的，使他們讀后，由不會進行體育活動到懂一點點，能夠搞起體育活動來。農村體育運動通俗叢書，雖然也是講的體育運動的好處，運動技術，準備場地和用具，舉辦競賽的事情等等。可是它分編為十幾本書（今年出十五本），內容比較豐富。它對剛學會一點運動技術但各方面還不高明的人，在提高一步上，是有很大的幫助的。

讀者讀過這本書，有什麼意見，可以來信告訴我們，好作修改。

目 錄

籃球是人人喜愛的運動·····	1
籃球的主要規則·····	1
打籃球的技術·····	4
打籃球應該注意的一些事·····	26
修球場和做籃球架·····	28
怎樣組織籃球比賽·····	31
怎樣做一個籃球裁判員·····	35

籃球是人人喜愛的運動

打籃球是大家熟悉的一種體育活動。農業合作化以後，農村里打籃球的人越來越多了。許多鄉和農業社還經常舉行籃球比賽。

人們為什麼都喜愛籃球呢？

因為籃球運動能鍛煉身體，促進健康，勞動一天，打場籃球，還可消除疲勞，玩起來又特別有趣。

籃球運動包括多種多樣的動作，有跑、有跳、還有扔球和接球。經常練習這些動作，能使我們跑得快，跳得高，有氣力，頭腦機智，動作靈活。

籃球運動是一項集體的遊戲。比賽時，全隊要靠互相幫助，齊心協力，才能戰勝對方。這就可以幫助我們養成互助合作和集體主義精神等良好品質。

一個身體強壯、手脚靈活的人，干起活來就會又好、又快、又省力；這樣的人也有條件服兵役，保衛我們可愛的祖國。

籃球的主要規則

隊員和替補隊員 打籃球，要分成兩隊，每隊五個隊員上場，比賽時，各隊還要有幾個替補隊員，準備替換。

時間 賽一場籃球，規定是四十分鐘。男子比賽，分成上下兩個半時，每半時二十分鐘，上半時完了，休息十分

鐘。女子比賽，分成四節，每節十分鐘。第一節和第三節完了，都休息兩分鐘；第二節完了，休息十分鐘。男子比賽，在下半時開始的時候；女子比賽，在第三節開始的時候，都要交換場地。

隊員分工 比賽開始，裁判員先拿着球，站在中圈外邊，準備拋球，每隊出一個隊員，站在中圈里準備跳球。參加跳球的隊員叫“中鋒”；站在自己前場的兩個隊員叫“前鋒”；站在自己後場的兩個隊員叫“後衛”。裁判員把球拋起，同時鳴笛，兩個中鋒就跳起拍球，只要有一個中鋒一拍着球，兩隊就算正式開始比賽。

怎樣記分 比賽時，投進一球算得兩分；由於一方隊員犯規，另一方罰進一球，算得一分。比賽完了，得分多的一隊算贏。兩隊分數相等，就算平。如果一定分出輸贏，可再接着比賽五分鐘。如果還分不出輸贏，那么就再接着比賽五分鐘，直到分出輸贏為止。

不許用腳踢球 在場上，隊員可以用一隻手或是兩隻手接球、傳球和投籃，但任何時候，都不許用腳踢球。

帶球走 隊員接到球，可以走一步（就是一蹣）或跑一步，如果第二步落地時，你還沒有把球傳出或投籃，也沒有運球，這時裁判員就要鳴笛，判你是“帶球走”犯規。如果你想帶着球往前跑，那么就必須拍着球跑。可是在拍球以後，再把球接住，就不能再拍球，只能投籃或傳出。

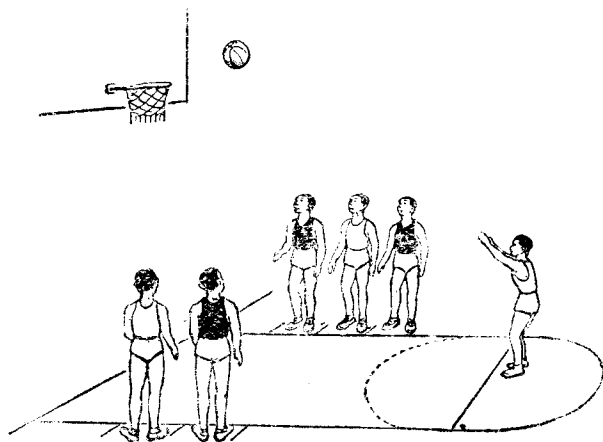
界外發球 隊員犯了上面所說的那些規矩，或是隊員把球扔到界外和碰到界外，裁判員就叫對方的隊員，在犯規附近的界線外邊或在球出界的地方發球。

端線發球 投進一球或是罰進一球以後，都由對方的隊員在端線外邊發球。

跳球 双方的两个队员同时把球碰出界或打出界时，裁判员就叫他们两个人在附近的中圈或是罚球区的圆圈里跳球。如果双方的两个队员抢球，争夺难分时，裁判员也叫他们两人在附近的中圈或罚球区的圆圈里跳球。

侵入犯规 比赛时，队员不许抱人，推人，打人和撞人。这些动作都叫“侵入犯规”。

罚球 队员侵入犯规，就要由被抱、被拉、被打、被撞的队员罚球一次。在一场比赛的任何时候，若对方队员正在投篮时，你犯了“侵入犯规”，就要由投篮的人罚球两次。如果队员在最后的三分钟时间里，犯了“侵入犯规”，都应该被罚两次。罚球时，罚球的队员站在罚球线后投篮；另外的队员站在罚球区外（圖一）。如果罚球一次时，罚进得一



分，然后由对方在端线外边发球；如果没有罚进，就由双方队员抢碰篮圈落下的球；如果罚球两次，那么第一次罚进得

一分，沒有罰進也不得搶球，應繼續罰第二次，第二次的辦法和罰一次的辦法相同。

技術犯規 隊員不報告裁判員隨便離開球場，或故意把球扔出界外，耽誤比賽時間等不好的行動時，這都算“技術犯規”。隊員犯了“技術犯規”，就要由對方的隊長罰球一次。罰球後，再由罰球隊的隊員在邊線外，靠中線的地方發球。

對方的隊員如果同時都犯了“侵人犯規”或是“技術犯規”，那么就由犯規的兩個隊員，或是雙方的隊長各罰球一次，罰完球後，在中圈跳球，繼續比賽。

五次犯規出場 一個隊員，在一場比賽里，犯了五次“侵人犯規”，在第五次犯規時，裁判員就罰他出場。可是准許由另一個替補員代替他繼續比賽。

在其他的情況下，也可以換人。比如，裁判員吹了笛子叫隊員跳球，但還沒跳的時候；判隊員犯規，還沒罰球的時侯；自己的隊員拿着球時；指導員或場上隊長都可以報告裁判員請求換人和“暫停”。換人的時間不能超過半分鐘。

暫停 暫停就是請求休息一會兒或是商量一下對策和戰術。在一場比賽中，准許每個隊請求四次“暫停”，每次暫停的時間，不得超過一分鐘。

在舉行比賽會的時候，除了有一位裁判員，按照籃球規則判犯規和判輸贏外；還需要一位記錄員，負責記錄兩隊的得分和隊員的犯規次數；另外還應該請一位計時員，專門計算比賽和“暫停”的時間。

打 籃 球 的 技 術

打籃球的人必須學會打球的技術，有了技術，打球的興

趣更高，勁頭會更大。這樣，籃球才能打得更好。籃球技術才能提高。

打籃球和別的运动一樣，應該从最簡單的和個人的動作開始，然後再做比較難的和幾個人合作的技術。

一、打籃球的基本技術

(一) 傳球：剛學打籃球的人，一開頭要學會傳球，因為每隊五個人，要靠傳球來互相合作，戰勝對方。現在和大家談談幾種常用的傳球方法。

1、雙手胸前傳球：這是一種在比賽中使用最多的傳球方法，不論同伴離得遠近，都可用這種方法傳球。傳球人雙手手指自然地分開，把球拿到胸前，手指指向傳球方向，兩肘靠近身體。兩腳一前一後分開半步站好，膝蓋彎屈一點。接着很快地伸出兩臂，在兩臂快要伸直時，同時手腕向里轉動，直轉到手心向前，然後用力把球推出。這時上身隨着伸胳膊的動作也往前探出，前腿再往前邁一步，後腿要很快蹬直（圖二）。

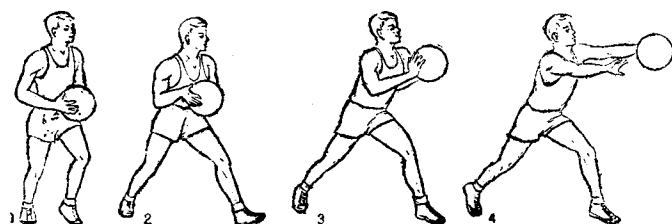
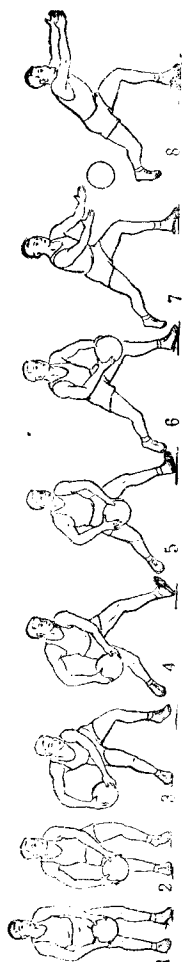


圖 二

2、雙手胯旁傳球：當你接到同伴傳來比腰還低的球，你要想很快的再傳給離你不太遠的同伴時，可以用雙手胯旁



圖三

傳球的方法。傳球人兩手手指很自然地分开，拿球放在自己胯旁，手指指向下方，兩脚一前一后地站好。傳球時兩臂向前上方擺出，手腕向外轉動，用手指向前撥的力量把球傳出，同時左腿向前邁一步（圖三）。

3、雙手頭上傳球：当你想把接到同伴傳來的高球再傳給另外一個同伴時，中間如有對手攔截，你可以用雙手頭上傳球的方法把球傳出。傳球人兩脚一前一后站立，膝蓋彎屈一些，兩手手指自然分开，把球舉到頭上，兩肘稍微彎屈。傳球時，前脚再往前跨一小步，兩臂往前擺出，同時手腕向外轉動把球甩出（圖四）。

4、碰地傳球：這是使球碰地後彈給接球人的傳球方法。当你离接球的同伴不太远，中間又有防守人時，为了躲过对手的攔截，你可用这种傳球方法把球傳出。用这种方法和雙手胸前傳法差不多，只是在傳球時，把球向对手一脚外側的地上推出（不要离脚太近），使球彈給接球的同伴（圖五）。

5、單手肩上傳球：這也是常用的一種傳球方法，傳球的距离不但比用雙手傳球要远些，改变傳球方向也

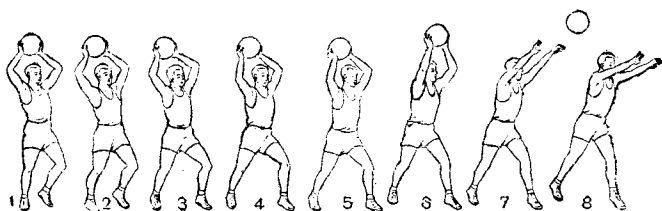


圖 四

容易些。右手傳球的人，右手托着球放在右肩旁邊，左脚在前，傳球時，身體先稍微向右轉，在右臂往前伸出的時候，身體再向左轉，胳膊快要伸直，手腕就往前彎屈把球傳出（圖六）。

6、單手胯旁傳球：有對手站在你和同伴的中間時，如果你想把球傳給你的同伴，就可從他的胳膊底下把球傳出。右手傳球的人，用右手把球托住，由身旁擺到身后，然後再往前擺，把球擺到左膝旁邊時，手腕往前彎屈，手指用力把球傳出，同時左脚向前邁一步，身體往前探出（圖七）。

（二）接球：打球時，你的同伴在各種不同的情況下，會給你傳來各種各樣的球，為了能夠穩當而準確的把球接著，你就得學會各種接球的方法。現在介紹幾種最常用的接球方法。

1、雙手接平球：你的同伴傳來和胸或頭一樣高的球時，你要面對著球，一只腳往前邁出一步，兩個膝蓋稍微彎屈，上身稍稍前彎。兩只胳膊自然向前伸出，兩手距離稍微比球大一點，手指自然張開。當手碰到球時，立刻把球抓住，同時順著球來的力量收回胳膊握球縮回胸前（圖八）。

2、接碰地球：接球時，一只腳先朝著球碰地的方向上

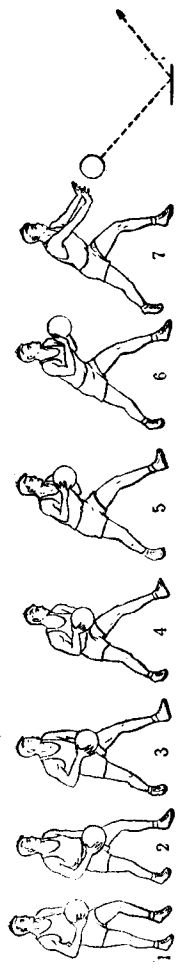


圖 五

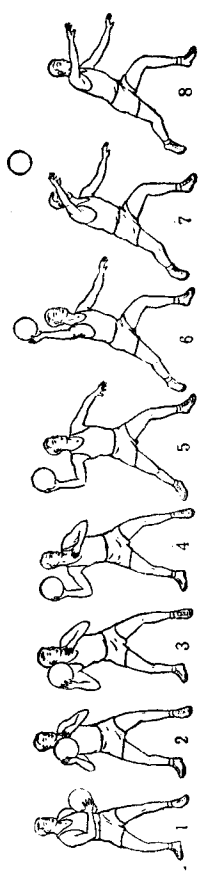


圖 六

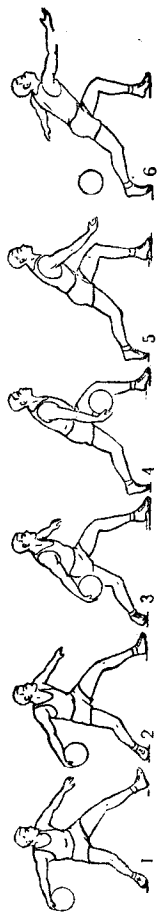


圖 七

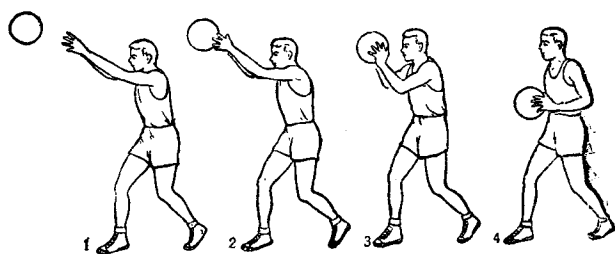


圖 八

一步，上身前弯，兩手向前下方伸出，手指自然分开，当球刚从地面彈起时，立刻把球抓住，并順勁把球拿到胸前，同时后面的一只脚向前跟上一歩（圖九）。

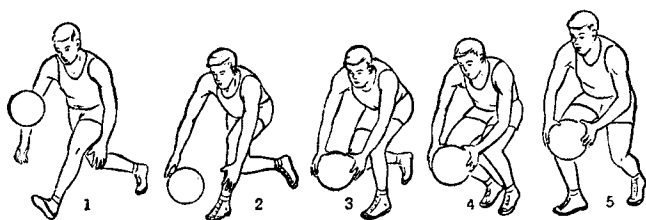


圖 九

3、跳起接高球：如果傳來的球比举起胳膊还高，就要跳起來在空中把球接住。起跳前，兩脚要一左一右地分开站立，兩膝盖稍微弯曲，兩臂自然地下

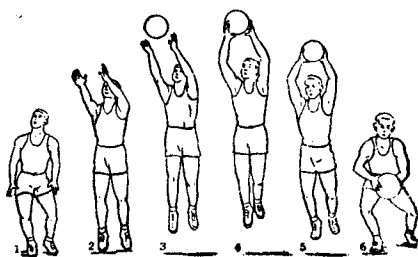


圖 十

垂一起跳时，兩脚用力蹬地，同时两个膝盖很快地伸直，兩臂也要很快往上擺起。当手在空中碰到球时，立刻把球抓住，接着收回兩臂把球拿到胸前。身体落地后，兩脚分开，身体稍微下蹲站稳（圖十）。

怎样練習傳球和接球：

練習傳球和接球时，最好找上几个同伴一起練習。开始时，先練原地的，然后再練上步的。上步接球时（用右手的人）如果左脚在前，那么右脚用力蹬地，向前跨一大步同时伸臂接球，然后左脚再上前一步把球傳出。如果右脚在前，这时右脚要用力蹬地，向前做一次單脚跳的动作，同时伸臂接球，接着左脚往前跨出一步，右脚再提起，在右脚落地前把球傳出。下面介紹几种簡單的練習方法。

1、看誰傳球和接球最穩：練習的人分成兩隊，照圖十一的样子站好。开始时，先由○₁傳給○₄，○₄再傳給○₂，

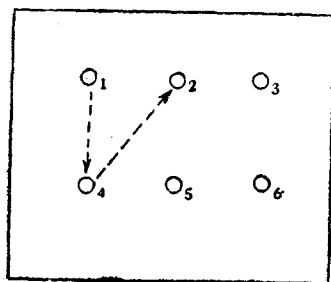


圖 十 一

这样輪流練習傳球和接球。傳球人要把球傳到接球人的胸前，接球人要往前迈一步接球。刚开始时，兩队的距离要近些，以后再远些。这种練習也可做比賽，大家連續傳一会之后，看誰傳球和接球最穩和最准，誰就得勝。

2、一边跑一边傳：練習的人分成兩隊，各照圖十二的样子站好。开始时，○₁和○₂面对面往前跑，一边跑一边把球傳給○₂，○₂接球后再立刻傳給迎面跑來的○₃，○₃接球后再傳給○₄，这样接連不断地傳和接。

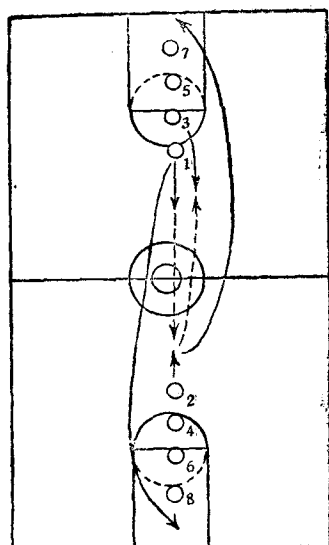
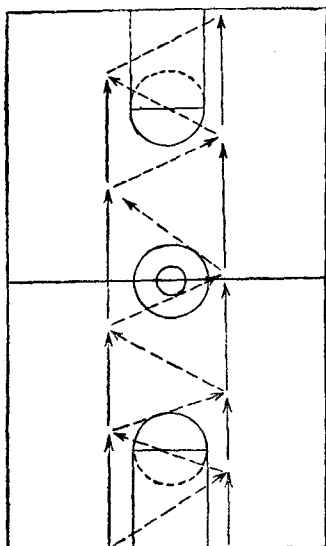


圖 十 二

3、兩人連傳：練習人分成甲乙兩隊，站在球場端線的后面，甲隊○₁拿球。開始

時，○₆向前跑接○₁的傳球。○₁傳球后也往前跑再接○₆的傳球。這樣兩人連續的傳球，到對面的端線后再向回跑，兩人仍連續傳球。回到開始的端線時，把球傳給○₇或○₂。○₇和○₂再照樣邊跑邊傳（圖十三）。



○₁ ○₅
○₂ ○₆
○₃ ○₇
○₄ ○₈

圖 十 三

（三）投籃：比賽時，在場子里的各種活動，都是為了投籃得分，所以投籃是打籃球的最重要的一種技術。投籃的方法很多，有單手和雙手投籃，也可以在原地投籃，跑着投籃或跳起投籃。下面介紹幾種最常用的投籃方法。

1、双手胸前投篮：不論离球篮远近，都可以用这种投篮方法。但是必須在原地，不能跳起；跑進时是不能用这种方法投篮的。双手胸前投篮时，兩脚前后分开站立，兩手手指自然分开，握住球的后半部放在胸前。兩臂略微弯屈，并靠近身体的兩側。投篮人的两只眼睛，要盯住离你最近的篮圈边的一点。接着兩臂往前上方伸出，同时手腕向里轉，用手指把球推出去（圖十四）。投球时，兩手用的力量要一般大，不然，就会把球投歪。投出的球要比篮圈稍微高一点，但不要太高或太低，如像圖十五中的第二条线，使球从上往下落進篮圈。

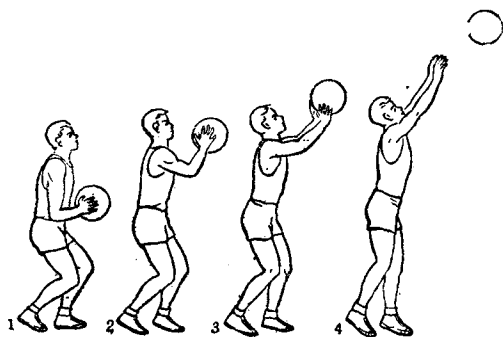


圖 十 四

2、双手头上投篮：这种投篮方法，適合在离篮圈十五六尺远的地方站着或是跳起来投，同时球出手的地方較高，对方不容易攔阻。投球时，兩脚左右或前后分开站好，膝盖稍微弯屈，兩手手指分开拿住球的后半部，兩肘弯屈，把球举在額部的前上方，然后伸腿，同时兩臂向前上方伸出，到胳膊快伸直时，手腕向里轉，手指用力把球投出（圖十六）。如

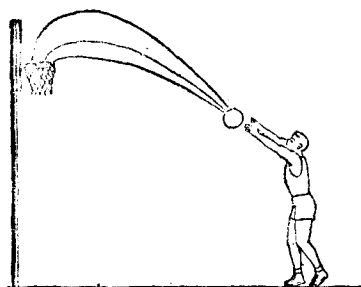


圖 十 五

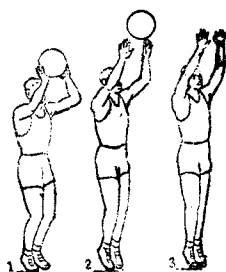


圖 十 六

果跳起投籃時，兩手拿住球放在胸前，兩腳用力蹬地，同時兩腿伸直，兩手把球舉到額部前上方，到身體跳到最高點時，再把球投出（圖十七）。

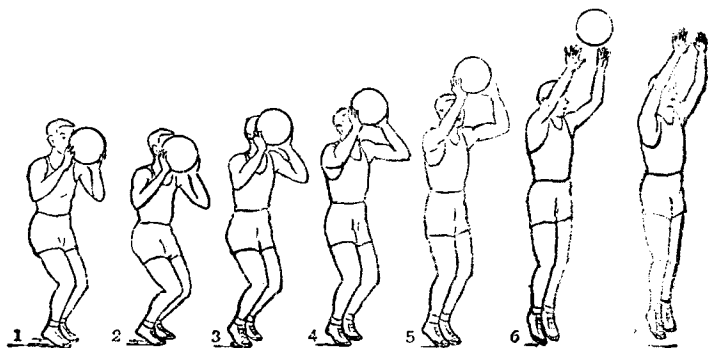


圖 十 七

3、單手肩上投籃：投籃人離球籃十五六尺時，可用這種方法，也可以在原地或跳起來投籃。右手投籃的人，右腳應該往前上一步，膝蓋稍微彎屈。右手手指分開，掌心向上把球托住放在右眼的旁邊。然後右臂向前上方伸出，當右臂快