

全國體育教師籃球進修班

籃 球 講 義

1958年8月

教 法 課 講 義

这次进修班由于人数多，学习时间短，而要学的东西又多，所以不能按教学或教練的形式进行上課，只是以一种特殊的形式进行，里面包括教学、教練、教学法等等。

第 一 課

学习内容：1. 基本站立姿勢。

2. 持球的站立姿勢。

3. 傳球和接球（双手胸前和低手傳球，单手傳球等）。

4. 接球（接地面反彈球和后面傳来的球）。

1. 基本站立姿勢。

講解：站立时半蹲、屈膝上体稍前傾，这个动作为其它动作創造条件，因为它有彈性，便于移动，尤其在战术中每人的位置不同时，它的基本站立姿勢就更加重要，每当中鋒的站立姿勢不对时，就很难接到球，在兰球运动中对腿部动作要求是很高的，这就要求队员要习惯于这种姿勢，所以腿部的訓練是很重要的。

不持球的队员，也要随时随地做好准备姿勢，若持球以站立要考虑以下的动作：如投篮、傳球，运球，而選擇适当的动作，持球队员要半蹲，屈膝，肘关节弯屈約成 90 度，这就便于做其它的动作。

防守的基本姿勢，一般和进攻队员的相同，主要不同的是手的动作，防守者两手应上举，防守不持球的队员时，应时刻的准备断球。而进攻队员时刻要准备接球，特別要注意，一般队员的双手放在胸前，而中鋒由于位置比較固定往往将手下放于身体两旁，这是不正确的，但不管那个队员，双手都应举于胸前，否則就来不及接傳来的球。

2. 持球。

講解：肌肉和身体各部都要放松，不要持球太紧，但也不能太松，否則会被別人把球搶去或打掉，持球时手腕不要下垂，手持于球的两侧，肘关节不要向两边分开，否则会持球过紧，重心要落在两脚上，两脚的站法可前后站，也可平行站，前后站时随便那一脚在前都可，看个人的习惯，前后站时，重心較穩，平行站时重心易失去平衡，造成走步，因为我們傳球时，重心是前移的，当球傳不出去时，重心已前移，这就易于走步。可是我們的重心不能太低，否則两脚的負担量很大。

練習方法：講解示范以后教員必須对每个人都試作一次，这样教員就能很

好的了解情况，最不好的是講解示范后馬上就分开練習，这样教員就不易了解情况。

在練習中，专家指出同志們犯过以下的錯誤及糾正：

- ①持球时过于緊張，應該手放松地持于球的兩側，持球时手腕不要下放，不然就太放松了。
- ②球拿在手中时，不要把球轉来轉去，这是不好的习惯，这会影响到下一动作的进行，我們要穩穩的持球，随时准备做下一动作，
- ③不要持于球的后面，应持于球的兩側，持球时，不只是手指触球，否則是不穩的。
- ④身体好象彈簧一样要放松，重心分別放在兩脚上，同时重心不要太低，重心过低，兩腿的負担量很大。

3. 双手胸前傳球。

傳球时，可直接傳給对方，也可通过地面反彈給对方。双手胸前傳球比較主要，持球时一般放在胸前，便于傳球和作其它动作，但在現代兰球运动中更多的是运用单手傳球，但对初学兰球的单手是較困难，傳球时更多的是用手腕的力量，而初学者腕力是不夠的，尤其在远距离傳球，只靠手腕的力量是不夠的，这就要有些补充力量。如：在傳球前，把球在胸前繞一个弧后才傳出，这样使傳球增加了速度。若距离太远时，只在胸前繞弧后傳球是不夠的，这就要靠身体前傾和跨步。

在練習中同志們所犯的錯誤及糾正：

- ①傳球时，双手随球出去，身体也随傳球方向前移，不要在傳球时身体向上，否則就会形成推球。另外双手防止上伸，而是球傳到那里手就往那里伸出。
- ②肘关节不要往两边分开，分开时持球就会緊張，出球时就会形成推球。
- ③傳球时要控制自己的力量，特別近距离就不要太用力了。
- ④傳球的准备姿势不要放于身旁，而要放于胸前。
- ⑤傳球时前腿不要伸直，不然后脚就会离地，易形成走步，特別在作傳球假动作时更不能直，否則就造成走步。

4. 接球。

在接球中要上前去迎球，因开始学习时慣于在原地去接球，而在防守中就易于給防守人跑向前来把球断走，所以要跨出一步去接球，接球后可以馬上把球傳出，另一种是跨出一步接球后，跨出的腿向后退一步然后再前跨把球傳出，第三种情况，是跨出的腿向上一提完后把球傳出，这样球走的路綫就长，力量就大。在收回后再傳球时身体要跟着出去，跨步时手和腿也要配合起来。

5. 行进間双手傳球。

距离近时可用双手或单手低手傳球，这多用在「8」字进攻、这点不多談，行

进中的傳球有困难的，容易产生走步现象，規則上只允許走两步，若右腿跨出接球时只要左脚再跨出一步就要把球傳出了，所以在开始教学时是較困难的，所以要在慢的条件下进行学习，初学时不要在跑动中进行，同时在跑动中逃行时垫步是不好的，所以我們先在走步中进行練習，慢慢才把速度加快。

在面对面跑的傳接球时，特別要双手伸出迎球，手触球后才收回来，这样就能緩和球来的冲力。

除正面的傳球外，还有接側面来球和向側面傳球，如接左方来球而向右方傳出时，要明显作出动作，从左接球时，左膝弯屈，手向左方伸出，这时重心也向左移，当向右傳出球时，重心右移，右腿屈，身体和手都向傳球方向伸出，但两脚不能离地。

6. 接反彈球。

有些学生慣傳弧度高的球，我們就可用反彈傳球来糾正这缺点，这就能改变傳高球的习惯，但要注意学生把球用力下压，把球用力下压的傳球是不对的，反彈傳球的动作和双手胸前的动作是一样的，球本身就有彈性，不必用下压的力，但要对反彈点有所估計，反彈太远和太近都不易接到球，球最好是反彈到对方的胸前，反彈傳球更多地运用于破联防，因联防时手都是上举的。

但接反彈球和接胸前傳来的球就不一样了，接反彈傳球时，球是从地面反彈上来的，那我們就要从下面去接球，这是等球反彈起来才去接球。另一种方法是球刚从地面反彈起来时就去接球，这种傳球只有經過訓練的队才能运用，这方法不讓反彈的太高就要接住球，若球从下向上反彈的話手心向下去接球，若斜傳来的球手心可向前些。

7. 接后面傳来的球。

这种方法多运用在快攻中，但这动作是比較困难的，因为人在向前跑，而球从后面来，而中国队习惯于傳球，当然高傳球也可运用，如在防守的影响下就可傳高球，沒有防守的影响就不必高傳球了，而用平傳球，否則高傳球会影响到接球人的动作，在教学教練中，两边都要进行練習，开始可近些，这練習，傳球人也是非常重要的，傳球准确与否就会直接影响到接球人的动作。接球时不要停下来进行。

8. 单手傳球。

下面講两种方式的傳球，一种是远距离的傳球，远距离的傳球就要有摆臂的动作，象擲标枪一样，但摆臂动作不要太大，摆臂会暴露目标，使防守队员看得很清楚，就利于他們的防守，另一种是短距离的傳球，这种傳球是把球移至肩前，完后用手腕的力量把球傳出。

开始时先教短距离的傳球，不要先教摆臂的，但在长傳球时，由于力量不夠，

他自然就会把臂摆起的，不然先教远传球就易造成习惯摆臂的动作，进行时左右手都需要注意练习，只会一只手传球就易被对方防守住，当然我们可用双手胸前传球，但是也是易被对方发现的，左右手都能传球的话，对方就不易发现，更不好防守。

单手传球时，如右手传球的话，左脚站在前面，而摆臂的传球要根据距离，不要摆得太大了，出手时手腕动作不一样，弧度也不一样，要高弧线的话可早些使球出手，要弧线低的话，就晚些使球出手。

第 二 課

学习内容：1. 运球； 2. 移动； 3. 急停； 4. 改变方向。

1. 移动。籃球是一种活动性的遊戲，沒有移动是不可設想的，不管是进攻或防守，快攻或联防，这些都要有脚步动作，不管活动的强度如何都会有移动的，移动是多种多样的，但籃球运动中分进攻和防守的移动，进攻的移动和防守的移动是有所不同的，如进攻移动的特点是：首先要摆脱防守队员，速度不是均匀的，有长的和短的衝刺，目的就是为了摆脱对方的防守队员，同时在进攻移动中，臉不是始終对着一方向的，是有时向左、向右、向前、向后，有时轉身退回防守，所以方向是常变的，因进攻的移动目的是为了摆脱防守队员，这就有急停，轉身、改变方向等等，主要是看場上的具体情况要求做什么动作就做什么动作。

衝刺：从原地开始衝刺，有正向前开始，側向前开始和轉身衝刺等。这种原地起动衝刺与田徑不一样，我們沒有准备起动的姿势，在球場上是突然变化的，所以起动姿势也不是一样的。下面三种情况分別說：

- ①正向前衝刺：（如对方投兰不中，我队获得藍板球后向前衝刺）起动的技术和田徑相同的，开始衝刺这几步都是快而短，兰球中的起动是有信号的，但这信号是各种各样的，如我方队员搶到兰板球或中途断了对方的球。这些都是我們起动的信号。在起动前要站好起动的姿势，（防守姿势就是起动姿势）。
- ②側对着前方时的衝刺：起动的要领与上同。練習时可从防守的位置开始。防守时正对前方（背对本兰），当对方投兰时（練習中不要投兰，只是假設）就側轉看兰，完后就突然再向前衝刺。
- ③背向前的轉身后衝刺：練習同上，首先是前看，后轉身背向前听掌声突然轉身向前衝。

輕松跑变衝刺：在輕松跑中突然加快速度，摆脱对方的防守。

信号一般是吹哨，和鼓掌，在开始学习时可用这些信号，但在比賽中就不能用了，吹哨只有裁判才可，鼓掌是对方。

信号有两种，一是视觉信号，一是听觉信号，这两种信号都要学会，除发展视觉信号以外，还发展听觉信号，不要对方一鼓掌就会把球給对方，分別不出是誰的掌声。

变换方向的衝刺时，动作要快，同时步子也不要跨得太大，太大时速度就慢，同时太大了也就会形成跳的动作，这就不是衝刺了，衝刺是色色各样的，方向是不固定的。

背向前跑：这动作要学好，若这动作学不好，退防就不及时，在退跑中步子不能太大，太大容易摔倒。背向前跑有两种方式，一是直线的如图：——→

另一是斜线的。如图：~~~~~→成蛇形的背向前跑。

倒滑步：滑步时要注意不能跳得很高，也不要擦着地面进行滑步，是刚离地面，滑步时是第一步向侧跨出，第二步跟上去，在教初学者时可分别一步一步进行，完后才慢慢加快速度，在滑步时，头要在水平上移动，很平稳的，不要上下在跳动。

在教滑步前先教急停，因滑步的变方向就要会急停的动作，另一方面，在练习滑步中也就复习了急停，移动的方向是多变的，所以滑步前就要保持身体的平衡。

以上这些动作如：滑步转身，急停，衝刺等可综合起来练习，而这些技术方法在比赛中也是经常运用到的，由进攻转为防守，从防守转为进攻都用上这些方法。

2. 急停。

急停在比赛是常有的，急停时下肢关节活动较多，这就要很好地注意关节活动，不然就易于受伤，另外急停也是多种多样的，为什么会是多种多样的呢？首先场地不一样，有些场地较滑，而又有些不滑，有些场地是土地，而又有些是地板的，另外在不同的情况下也用不同的急停动作，所以急停要考虑到各条件。而急停又很重要，要求腿的力量要大，有时是有球的急停，有时是无球进行急停，总的在轻松跑中急停容易，但在比赛中都是快跑的，在快跑中急停也就困难，特别有球时不会急停就产生了走步现象。上面提到基本动作的腿要弯，但急停时腿的弯屈度更大，由于跑动中急停，重心还是前移，若停时直着腿就会停不住，所以要屈腿使重心下降。

急停有三种情况：

①跳步急停，跨步急停和滑步急停。跳步急停：急停时可两脚同时下地，也可两脚先后下地，在急停时不要向上高跳，而是向前跳。

开始练时在慢速进行，体会动作，以后才逐加快。急停时有正面急停，和侧面急停（急停后侧对前方）。

②跨步急停：跨步急停时，当第一步跨出时身体后仰，这时腿较直，完后跨出第二步，这时腿要屈，由于重心还是向前移的所以第二步要跨大些，当然我们的跨停时不是第二步才开始的，其实第一步跨出就已是开始急停了，而第二步跨出是急停的继续。

③滑步急停：我们的场地不能做滑步急停，这是在场地较滑时才能用的，但要注意

意不要两腿都滑动。

3. 运球。

在篮球运动中，运球是很主要的技术方法之一，但需要你运球时你才运球，不需要运球时，就不要乱运球，为什么不能乱运球呢？因比赛不是一人进行的，而是数人进行的，而一人运球，其他人只好看他运球，我們要知道，大家为他造成机会，他也要为大家造成机会，所以不能一个人乱运球。

运球也是各种各样的，有高运球也有低运球，低运球是用于通过对方的防守，把球掩护住而用的，运球的方向也是各种方向的，另外在运球时，不要把全部注意力都集中在球上，而是在运球的同时，要注意到场上的情况，使能及时的传球或投篮等动作，若你全部注意力集中于运球，那就等于只有你一人参加比赛。

要领：在教运球时，首先要谈手的动作和臀部动作，同时运球时不能集中于球上，这点是要经过训练才能达到的，在运球中可能是一只手进行，也可能是两手交换进行，在球反弹低的情况下，只用手腕的力量运球，球反弹较高时就用臀的动作。在运球时手要控制住球，（可向左、右、前后方拍球），但球在手中不能停留太长的时间，球反弹较高时肘关节要动，不然就产生打球，但肘关节不能动得太大。

我们在教学教练中，开始要教一般高度的运球，这种运球是从防守转入进攻常用的，开始只注意手和臀的动作，而别的动作不必提出要求，在教学时从原地运球开始，再就是以脚向各方向的跨步运球，然后再到行进中的运球，但在向前运球和原地的运球手的触球点是不一样的，在行进的运球中从直线运球到走圆圈的运球，但这运球方法手不是直往下拍的，特别在快速的运球时手要向前拍球，低运球不能运用在快速中。圆形跑动的运球在慢速中容易进行，在快速中就较困难，因在快速中绕圈运球时，球会往外跑，这时手要拍球的外侧，把球控制住。另外我们还可以把高、低运球结合运用。

运球中交换手改变方向的运球时，要注意产生走步，在改变方向这一刻，注意不能使球停在手中太久。在比赛中经常会向各种方向的运球，但是在防守的情况下，要低运球，把球掩护住，不被对方把球抢去，若是向后运球时，手腕的力量又不一样，在向后运球时，不是直线向后运球的，而是向斜方向逐渐向后运的如图所示后退运球的路线：



拍地滚球也是运球之一。

另外我们补充上面学过的传球，我们可从运球中把球传出，由于传球前不是接球后才传，这样就可省时间，很快地把球传出，能及时地把球传给有利的队员，但在传球前的后一次运球要低些。

第 三 課

投籃（包括单双手原地的，行进間的及跳起的投籃）

前面我們已經講过了所有的傳球方法，傳球虽然是籃球运动的基本技术之一，但是为了比賽中获胜只有傳球是不夠的，在比賽中起决定性作用的还是投籃，籃球运动中有许多技术动作与战术方法，这些技术动作与战术方法的目的就是为了更有利的創造投籃的机会，籃球比賽中若傳球不准还有挽救，傳的太高太低或者傳的不准，接球的同伴还可跳起，深屈膝或向側伸出手臂去接球，若投籃不准那是沒有任何办法的，籃环是固定的不会随球移动、投籃不准，不但不能得分，相反的还要失去球的控制权，另外籃环本身目标就是很小的，所以投籃的准确性就显得更重要，訓練的过程中就要特要注意提高投籃的命中率，为了使投籃投的更准，就要研究影响投籃的各种因素，因素很多如投籃的姿势、瞄准点、球的弧度、用力的大小，碰板点等等。

近代籃球运动的投籃愈来愈丰富了，籃球运动开展的初期，人們只会用双手低手投籃，不久前还不会行进間的单手投籃，現在会了，总之投籃的方法是愈来愈丰富多彩。

投籃除从动作的形式上及結構上分类外，每种投籃各个人在运用时又有各人的特点，投籃的方式虽然多，但可总结为几个类型，初学者要从最基本的这些类型开始，对初学者來說可能最初选择的投籃方式以后他永远应用，所以要特别慎重。

投籃有简单的也有比較复杂而滞觀的，一般的學員总是喜学复杂美观的投籃动作，尤其当一个學員初学时，若沒有指导員的指导，他总是喜欢迷恋于这些复杂的东西，就是投不中籃他也願学，所以有些人只会复杂的較难的投籃动作，而对一些简单的实用的投籃方法掌握的不夠。

简单的投籃方法是复杂方法的基础，掌握了简单的才能更好的学习复杂的，今天我們只講一些最基本的也是比賽常用的一些投籃方法。

1. 原地双手投籃，有胸前投籃，臉前投籃，及头上投籃的區別。
2. 行进間投籃。
3. 低手投籃（行进間、原地轉身）。
4. 原地单手投籃。
5. 跳起投籃。
6. 行进間的轉身单手投籃，
7. 罰球（主要講双手跨下投籃）。
8. 勾手投籃。

在学习投籃时应从双手胸前投籃开始，因为初学者还没有比賽，开始就学傳球接球移动的投籃是比較困难的，双手胸前投籃与双手胸前傳球的动作，几乎一样，就是出手与

球走路綫高低的区别，先学双手胸前投篮就与所学的传球动作相同的部分联系起来了，只有当学员学会了场上的移动之后，才能开始学习行进间的投篮，这种学习的程序是否还可以研究，但教的目的是为了更好的更快的掌握技术。

单手投篮对初学者来说是比较困难的，大家所教的对方不一定是完全不会打球，尤其是中国儿童一般腕力较差，肌肉力量的发展还不够完善，但一般投篮时总喜欢投远篮，投远篮投不到时就要全身用力，甚至跳起投篮，这样就会影响了这种单手投篮方法的正确性，原地双手力量较大，行进间可用单手，因为行进间有一定的冲力，而且愈来愈离篮近，学习了行进间的单手投篮之后再学原地的单手投篮比较恰当。

我们将各种投篮分述如下

一、原地双手投篮

1. 双手胸前投篮：基本站立姿势与传球前的持球姿势一样，这样站立的方式可以传球可以运球，也可以投篮，双手胸前投篮与双手胸前传球基本上是一样的就是在球出手的高度上不同，传球时要求向前平传，将球传到接球人胸前，投篮时因篮环要比人高，而且要使球从篮环上面穿过篮环下落，或使球碰板穿过篮环，因而球出手的部位就要高一些，而且应有一定的弧度。

投篮时下肢的动作与传球时，有不同传球是前腿要向前屈上体前倾将球送出，投篮时要前腿是向上伸展，投篮时两脚之间的距离不要太大，当屈膝下蹲时随着将球也回收由下向上就象传球一样的绕弧，随着伸膝伸臂的动作将球向前上方投篮，最后球出手要靠手腕的力量。

初学这一种投篮时为了将注意力集中在动作的正确性上可不用篮，而使学员向前上方投篮，注意动作要作的正确，随着动作的熟练就可向篮环投了，但要注意应根据学员的具体情况（年龄大小、身体条件）等投篮时的距离也应不同。

投篮时应注意两肘不要外张，应沿着体侧一直靠近两眼角上伸，两臂伸直时，肘关节与眼睛差不多在一水平面上，球从手指尖出手，球出手时手要随球伸出。

2. 双手脸前投篮：这种投篮的动作与胸前投篮几乎一样就是持球较高，持球于脸前，眼睛是从球的上面看篮环，投篮时投篮动作与下肢的配合同双手胸前投篮，球是从脸前向上方投出，球出手后身体重心移到两足前脚掌。
3. 双手头上投篮：投篮时球在头上，眼睛从球的下面看篮环，由于出手动作的不同它又可以分为两种。

第一种是手腕向前摆的投篮，投篮时持球较松，开始时手腕有些向后翻出球时，手腕向前摆。

第二种手腕向外翻的投篮，这种投篮持球较紧，出球时两手腕向外翻两手还

有压球的力量，好象将球挤出去的样子。

二、行进間的投篮。

行进間投篮步法与投篮动作的配合是較困难的，一般初学者最好先不要跳起投篮，要从慢跑开始，跑的距离也不应太长，要距离篮很近，投篮时应采用碰板投篮，但角度不要太大，一般 45° 角度最好投。

傳球的准确性对投篮有很大影响，傳球不准学员在接球时就要多作一些补充动作，如跳起接球，上蹲或向左右伸展去接球，这样就增加投篮的困难，所以傳球一定要傳准确，在教行进間的投篮时，教員講解示范后，要亲自給每个学员傳球練習一次。

行进間投篮接球与步法的配合很重要，應該是这样若右（左）手投篮右（左）脚跨出一步，同时接球（右）再向前一步跳起投篮，接球也是两臂伸出迎球，当左（右）足踏跳时双手持球由胸前直綫上举并慢慢将球轉移到一只手上去，但另一只手要一直护送到球出手，投篮时身体与投篮方向是一致的，最后球出手是靠右（左）手的腕力。

在比賽中球来的方向不可能完全是正面接球，学员們要会接各方面的来球以至不准确的傳球而后投篮，这只有熟練的掌握这一方法后才能作到。

学习行进間投篮步法的調整有两种方法。

第一种是在接球前碎步跑，以便伸出需要的一只腿去接球。

第二种是在接球前跨一大步去迎球。

初学者学习行进間的投篮可分解教授，这里分解教的原因主要是学员，学习中有了錯誤时才分解教，学员投篮动作有問題，如向前推球不会用腕力，或接球后球左右摆，那么就可以不教步法，让他站在篮下原地投篮或者不投篮而是将球向上投使他习惯用手腕力量，并糾正摆球的缺点。

若学员接球与步法配合不好就可采用如下的步骤。

学员自己持球站篮下，若右手投篮第一个步骤：左脚在前右脚在后，右腿向前提微屈膝同时投篮，左脚不离地。

第二个步骤：把右脚放在前面，左脚前踏一步投篮。

第三个步骤：自己持球輕輕上抛，右脚跨一步接球，左脚再向前一步接篮。

第四个步骤：原地开始跨步，接傳球投篮。

第五个步骤：加助跑接球投篮。

学习行进間投篮时，左右手的投篮应給于同等的重視，若习惯用右手的人同样也在学习中分一半的时间去練習左手，尤其对初学者來說一于始就培养他左右手同时发展比較容易。

行进間的投篮除接球投篮外，还可以运球投篮，方法是一样的，运球时因为是

自己掌握球調整步法比較容易，困難的是運球時，球在體側而且接球時球是由地面彈起，要把球從側面接住再移到正面，接球的本身就有些擺動，會增加了投球的困難。

三、低手投籃。

1. 行進間的低手投籃，單雙手均可，一般是在前面有了防守人時才用，跳起後上體前彎從防守人的手臂下面去投籃，這種投籃中國和蘇聯的隊員在運用上有些不同，中國隊員跳起後向前的傾斜角度不太大，蘇聯隊員多在離籃較遠的地方起跳，跳起後身體前傾的非常利害，幾乎地面平行，這樣可以使投籃更接近籃環。
2. 原地轉身低手投籃。

這個動作中鋒多採用，當中鋒與禁區外左右接球背對籃時，他可用轉身低手投籃，單雙手均可投，一般這樣的轉身投籃，細致的分有三種方法（如圖）

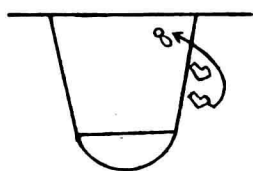


圖 一

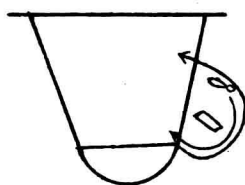


圖 二

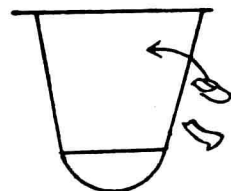


圖 三

圖一 是左足為軸，右足繞左足前轉身大跨一步單雙手投籃

圖二 右足為軸，左足先作前轉身的假動作，然後收回後跨一大步低手投籃。

圖三 右足為軸，左足直接向後跨一大步低手投籃。

四、單手投籃。單手投籃因球出手的部位不同，又可分為兩種。

1. 單手胸前投籃，這種投籃球從胸前出手，持球時還是雙手左右平行持球，當伸膝向上時球很快的移到單手出投。

單手胸前投籃，球的線路正在胸前與視線一致在一條線上出手較快不易防守，主要是投籃前的準備時間較短，但出手的方法與其他單手投籃一樣，

2. 單手肩上投籃，這種投籃是當要投籃時，球持肩上，出球部位比較高不易防守，但因投籃前的準備時間較長，球要從胸前拿到肩上去，目標暴露的明顯，不能投籃時要作其他動作，還要把球從肩上拿到胸前來，對作假動作不方便，投籃時球于眼不在一條線上，瞄準較難。

兩種投籃那種好那種不好，我們沒有具體的意見，應採用投籃較快的為好，採用那一種還要看各人，喜好和興趣。

單手肩上投籃各個人又有自己的特點，有人持球較高有人較低，有人在頭的正面，有人在肩上，還有人投籃時是側身。

五、跳起投籃。

跳起投籃在苏联叫作中国式的投籃，这种投籃方式很好果断出球部位較高，不易防守，跳起后单双手均可投。

一般起跳有三种

1. 在行进間急停接球起跳。
2. 行进間急停接球或原地接球向前跨一步在两足前后开立的情况下跳起。
3. 同 2. 但向前跨步后又收回双手併攏起跳。

遺憾的是这种方法在实践的过程有了缺点，就是往待队员在跨步拼足起跳时軸心脚移动了，而且这种现象很多，这是裁判员教練員平时要求不严的結果。

一般队员跳起投籃总是面籃起跳，但中锋运用这一动作时就不然，中锋很多时候是背对籃接球，当要跳起投籃时还要轉身投籃，这就比較困难一些，跳起轉身投籃时要注意身体平衡以免后倒或造成犯規。

六、行进間轉身投籃。

行进間投籃不一定是面对籃进行，有时是側身投籃，所以在投籃时就要轉身，轉身角度的大小要看具情况，可以是 90° 也可以轉 180° 这里要注意一点就是轉身时跨出的那一步也就是自己的目标，也就是說最后一步的跨步足尖应指向籃，这样轉过身就正对籃了。

例如图一、①是右手投籃当他运球后接球时脚还是指向边綫，但第二步左脚指向籃板这样就便于轉身这里側对籃轉 90°

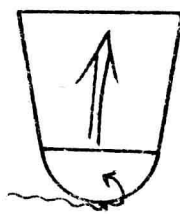


图 一

图二、①是背对籃运球右手投籃当要接球时右脚跨步接球足尖还是指向外左脚落在身后，足尖指向籃板，这样就轉身投籃了。

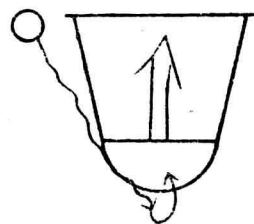


图 二

以上仅是两个例子，具体的情况还是很多的。

七、罰球（主要講双手跨下投籃即低手）

罰球的方式很多，比賽中有些投籃可用来罰球，有些不能用，罰球主要要求准确，不能講求好看与否，不論采用什么方式投中为要，投籃方式美觀好看投不中也是往然，罰球應該采用适合于自己的方式去投，唯一的目的是投的准，下面我們介紹一种双手跨下投籃的方式。

投籃时双手持球下垂全身放松，尤其手臂一定要放松，两腿平行分立持球于两腿之間，投籃时双膝微层接着伸直两臂以肩节关为軸前摆在臉的前斜上方出球（約肘关节与眼成水平）身体也向上述两足跟提起。

这种投篮經实践是比較准的方式，但这里就連系一个問題，采用双手跨下投篮的方式罰球时，在平时的訓練中就要学会两种投篮一种专用于罰球，一种是比賽过程中所运用的。

一般在比賽中多是单手投篮，所以单手的負担較重，罰球采用双手跨下又是完全放松的动作也可以調剂一下，当然將罰球与比賽中的投篮方式統一起来也很多，如单手投篮罰球也可，但有时因单手的动作較多（傳球投篮，防守运动等）易于疲劳，在比賽的初期也許罰球也很准，但比賽快終場时，因疲劳会影响准确性，采用了双手投篮就不会产生这样的問題。

八、勾手投篮

一般投篮是手臂愈来愈离籃近，但勾手投篮不然是側身对籃用离籃較远的一只手臂投篮，中锋多采用这一投篮的方式。

勾手投篮应注意以下几个問題。

1. 投篮时投篮手臂上摆时要靠前一些，不是正对体側上摆还要尽量使单手持球的时间縮短，不要过早的单手持球。
2. 一般中锋是背对籃接球时轉身勾手投篮，轉身时尽量利用靠近籃的一足为軸脚向里轉，当然有特殊需要时也可用另一脚为軸向外轉着投篮，轉身时要柔和好象由下向上轉似的动作要协调。

第 四 課

学习内容：轉身，跨步，假动作。

轉身，跨步，假动作，这三个动作是紧密地联系的，跨步是轉身的初步也是假动作的初步所以跨步是轉身，假动作的第一步。

假动作是有目的的，它是为了摆开对方防守进行傳球，投篮切入等，但和跨步轉身是有联系的。

轉身是以一脚为軸，另一脚移动足改变身体的方向，轉身有前轉，后轉和其他，臉向前轉时为前轉身，背向前轉时为后轉身。但轉身和跨步有区别的，轉身时所轉动的角度大，而跨步的角度小。跨步比較简单，跨步学好后再学其他动作也就容易。

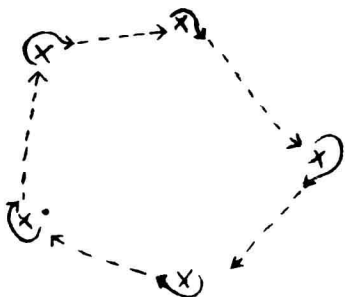
1. 跨步。

跨步可分有球的和无球的两种情况，首先談沒有球的，在上面我們講过站立姿势时腿要曲，而跨步同样是腿要弯曲，跨步时可向前跨，后跨另外可往一方向跨步后，把脚收回来再往另一方向跨步，或者往一方向跨步后脚不收回来而馬上往另一方向跨步，但是跨步是个初步的动作，跨步动作作不好，就不可能往一方向跨出后，接着又往另一方向跨出，而是往一方向跨出后收回来才能往另一方向跨出，这样假动作也不会作好，在跨步时，要掌握身体的平衡步子也要大，同时往一方向跨出后接着往另一方向跨出的要快。开始先做不持球的，不然就会分散注意力，沒球时两脚都可做中樞脚，然后才可学持球的，动作就逐漸复杂，有球时就要分清那个是中樞脚，这就要通过練習。

2. 轉身。

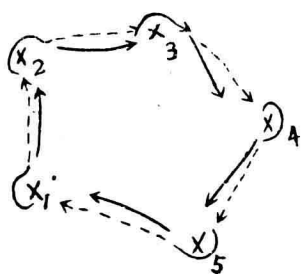
轉身时有前轉身和后轉身，它的基本动作就是跨步轉身时可少于 180° ，但不应太大，如 360° 的轉身，这就不叫轉身，而是旋轉轉身时，前脚登地，象彈簧一样使身体后移，但身体保持下蹲，重心不要上下移动，同时保持身体前傾轉身时，身体也不主动轉过去，这就容易。另外，我們的身體方向改变了，而两脚的位置还没有动，这也不算是轉身。

練習方式：



圖圓进行，可順时針方向或逆时針方向进行傳球，每人接球后，后轉身把球傳給下一人。

練習前轉身时也可用这形式，每人接球后，前轉身傳球給下一人。



練習二：后轉身傳球后跟着去搶球，如图：

当 $\times_1$ 后轉身傳給 $\times_2$ 后，馬上去搶 $\times_2$ 的球，这时 $\times_2$ 又馬上轉身把球傳給 $\times_3$ ，而 $\times_2$ 傳球給 $\times_3$ 后也同样上前去搶 $\times_3$ 的球，这样一个接一个进行之。

練習三：运球突停轉身运球。

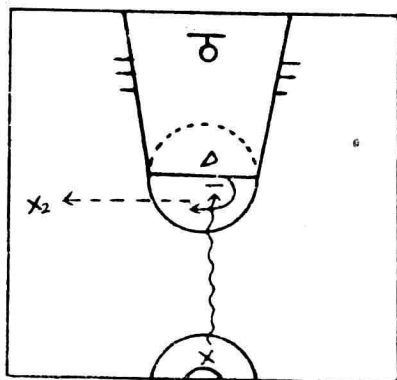
当 $\times$ 往防守者 $\triangle$ 方向运球时运在防守人前面后急行后轉身把球傳給 $\times_2$

在轉身过人时可接球后轉身，和运球后的轉身，轉身过人时要注意脚和接球的位置选择。

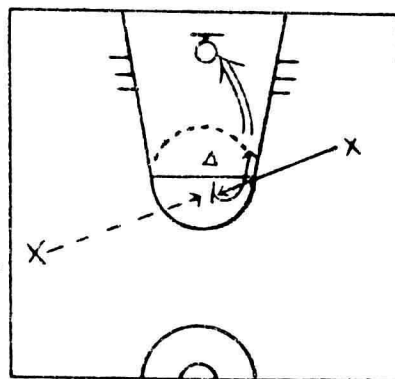
練習四：跳起在空中轉身。

这种轉身快而及时，轉身本身是投篮的准备动作，所以在跨出一步接球后，第二步就不要再向前跨了，第二步是往后方跨步上。第二步的下地点，应以我們进行下一动作的目标而决定的。

練習方法图示：



当 $\times$ 往防守者 $\triangle$ 方向运球时运动防守人前面，急停后轉身把球傳給 $\times_2$ 。



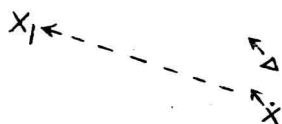
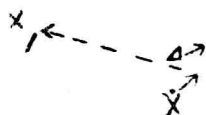
在图中要注意接球人的位置，如图中的 $\triangle$ 为防守那 $\times_1$ 給 $\times$ 傳球时不应太早。太早了，就会給 $\triangle$ 把球斷走。

3. 假动作。

①傳球的假动作。主要是为了更好的傳球，为了达到預定傳球的目的，我們就可在傳球前做些假动作，引誘对方的注意力，傳球的假动作有两种：

第一：跨步后的傳球。跨步时可往防守人的任一側跨步，跨步后可用任一手傳球，但是这些可根据場上的具体情况进行，如下图：

$\times$ 可往右方跨步往左傳球，同时也可往左側方跨步向左傳球，上两图已分别表示之。



第二：假动作投篮后的传球。

②切入的假动作。

为了达到切入的目的，可在切入前做以下的假动作。

第一：假传球后的切入。

第二：做假动作投篮后的切入。

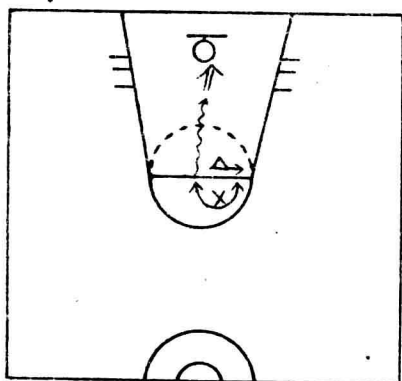
第三：从一边切入的假动作后（跨步）而改从另一边切入。

③投篮的假动作。

第一：做切入假动作后投篮。

第二：做传球假动作后投篮。

④转身假动作。



接球后进行的，当接到球时，可向一侧跨步后转身起入，如左图为例，×往右侧跨步，防守者的重心也同时往同侧移动时，×就可转身往另一侧切入。当然当防守者远离时，×往右侧作一动作后球可经防守身前而往另一向切入，但是在防守人很近时，球经对方面前过去，就易于被对方把球抢走，在这情况下就要利用转身，背着防守者，掩护住球进行切入。

我们还可背对篮的站立利用身体晃动或转身作假动作后上篮。这些动作我们还可可在运球后进行。

4. 不持球的假动作：

不持球的仅动作是和衝刺，急停，改变方向等结合的，我们就是利用这些动作来做仅动作，目的就是为接球。这是中锋常用的动作，因中锋要接外圈的传球，当然其他队员也是用到的。但这动作不是接球人做好仅动，把防守摆开就可以接到球，而是要和传球人配合起来。特别在篮底下时，防守者是站在接球人的前面，当防守者是背着接球人而面对着传球人时，这时接球人往两边做的仅动作就要快，但当防守者站的方向相反时，是面对接球人，背对传球人，这样，球就可吊给接球，但接球这人不要预先举手去接球，因你在举手的同时，防守者也会随之把手上举