

189154

基本館藏

籃球練習法

波·莫·切特林著



中国青年出版社

籃球練習法

波·莫·切特林著
鄭榮庭譯 仇標校

中國青年出版社

一九五三年·北京

目 次

序言	1
第一章 籃球運動的技術	3
一 傳球	3
甲. 雙手傳球法	3
乙. 單手傳球法	7
丙. 跳起和跳起轉身傳球法	13
丁. 地面反彈傳球法	17
二 投籃	18
甲. 總的要領	18
乙. 雙手投籃法	21
丙. 單手投籃法	27
三 接球	37
甲. 雙手接球法 (接取和上體、頭部齊高的球)	37
乙. 用手扶球接球法	38
丙. 單手接球並使球貼近身體的方法	40
丁. 單手接球不使球貼近身體的方法	40
戊. 高空球接球法	41
己. 低空球接球法	42
庚. 地面反彈球接球法	43
辛. 地滾球接球法	44
四 擊球、剪球和擲球	44
甲. 擊球	44
乙. 剪球	45

丙. 奪球.....	46
五 運球.....	46
六 旋轉.....	48
甲. 後轉.....	49
乙. 前轉.....	50
丙. 跨步.....	51
七 假動作.....	52
甲. 在傳球前的假動作.....	52
乙. 向持球的對方球員進攻的假動作.....	53
丙. 運球時的假動作.....	54
丁. 運球前的假動作.....	54
戊. 從面向對方球員的情況下閃過去 奔向球籃的假動作.....	55
己. 從背向對方球員的情況下閃過去 奔向球籃的假動作.....	56
八 位置移動.....	57
甲. 直線跑和停止.....	57
乙. 閃開對方球員.....	58
丙. 變換方向跑.....	58
丁. 靠假動作的幫助閃開對方球員.....	59
第二章 戰術.....	61
一 防守時的個人行動.....	61
二 進攻時的個人行動.....	65
三 戰術的配合.....	68
甲. 二人傳球的配合.....	68
乙. 三人傳球的配合.....	68
丙. 三角傳球的配合.....	69

丁. 利用掩護的配合.....	69
戊. 比賽時配合的幾個例子.....	72
四 暗號.....	76
五 籃球遊戲的方式.....	76
甲. 反攻.....	77
乙. 攻擊.....	78
六 進攻方法.....	79
甲. 快攻.....	79
乙. 慢攻.....	82
七 防守方法.....	93
甲. 人釘人防守法(個人防守法).....	94
乙. 分區防守法.....	97
第三章 教練工作	103
一 訓練的階段.....	103
二 籃球技術的學習和訓練.....	105
三 傳球、接球的學習和訓練	105
四 運球的學習和訓練.....	108
五 投籃的學習和訓練.....	110
六 擊球、劈球的學習和訓練	115
七 假動作的學習和訓練.....	116
八 旋轉的學習和訓練.....	117
九 活動性的遊戲.....	118
一〇 比賽戰術的學習和訓練.....	126
一一 四—五個球員參加的戰術配合練習	127
一二 分隊練習的進行.....	128
一三 球員和球隊的身體訓練.....	131
甲. 排列和整隊的練習.....	131

乙. 一般發展的練習.....	132
丙. 專門性的練習(準備練習).....	139
一四 全年教練工作的方法和組織.....	140
甲. 工作的時期.....	140
乙. 工作的方法.....	142
丙. 計劃和記錄.....	149
第四章 球場及其裝置和用具	153
一 籃球場的建築.....	153
二 籃球場的畫法.....	156
三 球場的管理.....	156
四 球場的設備.....	157
五 球場模型	161
六 球.....	162
七 運動服裝.....	162

序 言

籃球是一項集體的運動遊戲。在遊戲基礎上所規定的種種自然動作，例如：跑、跳、投擲、傳遞和接球，以及比賽時的戰術計謀和劇烈的爭球鬥爭，都會引起球員們和觀眾們很大的興趣。

從事籃球運動，會對球員們的身體全面發展有很大的幫助，增強他們的肌肉系統、心臟系統和呼吸器官。由於內部器官活動能力的提高，所以身體內部的新陳代謝作用能得以改進。

籃球運動部的課程，是在身體全面訓練的基礎上編製起來的。

運動部的領導者——體育教師、教練員或業餘指導員等，應當明瞭並應向從事籃球運動的人提示，就是說身體的全面訓練，是掌握籃球技術的基礎，身體沒有全面的發展，就不能達到籃球運動的最高級。

從事籃球運動的人，進行有系統的身體訓練，參加‘準備勞動與衛國’標準的試驗、廣泛地運用體力上的操練，從事各種補助運動的訓練（跳高、跳遠或快速跑、耐久跑、手榴彈擲遠和擲中目標、滑雪、游泳、划船等項目的訓練），不僅能養成一般的身體發展，而且能養成許多運動、勞動和戰鬥行動等所必需的技巧和品質：彈跳力、機敏、力量、動作的速度、耐久力、兩腿很好的穩固性、準確性、確定方向、果斷、勇敢等。

球員們應固定在一個團體內，並要把自己個人的利益服從於全隊的利益，要培養球員們友愛的情感和內部的紀律。

在適當的醫療檢查下，使從事籃球運動和‘準備勞動與衛國’標準的訓練正確地結合起來，這就是蘇聯青年身體全面訓練最有價值的方法。

蘇聯人民對籃球的興趣，在從事籃球者的人數不斷地增加上，就表現了出來。如果說在1941年有組織的籃球員是八萬二千人的話，那

末，在 1950 年差不多增加到了五十萬人，籃球場的數量也增加了起來。在個別的都市中（梯比利斯、蘇聯密）都建立了籃球場。與籃球員數目增加的同時，他們的運動技術也提高了起來，在許多國際比賽中表現了蘇聯籃球運動的優越性及其風格。蘇聯男子籃球代表隊，在第一次參加 1947 年在布拉格舉行的歐洲籃球錦標賽時，就獲得了歐洲冠軍隊的光榮稱號。那時在全歐洲的 10 個優秀的籃球員中，蘇聯的籃球員就佔了 4 名：阿列克謝耶夫、閻爾吉亞、雷索夫和約爾吉亞。

由 1946 年開始（到法國去），一直到現在，蘇聯籃球員在所有比賽中，並沒有失敗過一次。蘇聯的籃球經驗，是歐洲最先進的，它的特徵是在比賽時富有目的性；技術是樸實的和有效的；戰術是經過思考的和多種多樣的；動作有着高度的協調，並且球員們有特殊的精神意志訓練和身體的訓練。人民民主國家的球員和教練員，由於和蘇聯籃球員交際來往的關係，所以在球隊的訓練方式上，以及在比賽的技術和戰術上，有許多是採用蘇聯的方法。

蘇聯的男子籃球隊和女子籃球隊，拿 1949 年在匈牙利舉行的世界民主青年聯歡節上的勝利、1950 年春蘇聯女子代表隊歐洲錦標賽（在布達佩斯舉行的）的勝利，以及男子隊再次獲得了歐洲錦標（1951 年在巴黎舉行的）等成就，來回答了蘇聯共產黨中央委員會 1948 年 12 月 27 日的歷史性的決議。

無論蘇聯內部的競賽也好（按照自己的羣衆性和高度的運動水平），無論和外國球隊比賽的成績也好，都證明着籃球運動的教學訓練工作和培養工作，都和黨和政府的指示相符合。

之2)。

這種方法可以說是籃球中傳球技術的基本方法，因為它能把球傳得非常準確，並且可以傳到各種不同的距離。此外，整個時間球被身體掩蓋着，因此很容易控制。這種傳球方法，若在接到與上體齊平的傳球時利用，更為合適。

腰旁傳球法(圖2) 用雙手在身體外側持球，手指自然分開，兩膝稍屈，兩腳開立約肩寬，並用一隻脚前出半步。從身體右側傳球時，要在右下方持球，用向右傾轉的上體掩護球(圖2之1)。在向後擺動兩臂時，左臂要伸直，右臂要彎屈，上身再向下彎屈一些，與持球的兩手從右大腿部向前移動的同時，左脚要用腳跟點地(圖2之2)。然後用左腳的全腳掌着地，並把體重移到這隻腳上來，與此同時兩手在腰部下方向前伸出，手指作附加的動作，把球向前推出，此時上體隨之伸直(圖2之3)。

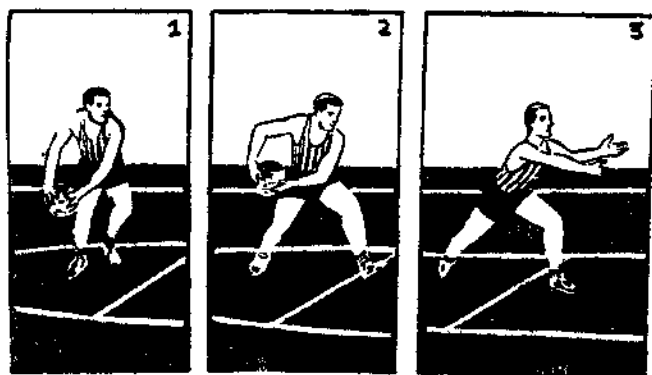


圖2. 腰旁傳球法

這種傳球方法，主要是在下列情形時利用：當接到低於膝部的傳球或由地面將球拾起後，沒有時間改變方位採用其他方法時；對方球員在身旁時；運球停止後要旋轉時。通常，這種傳球在4公尺到6公尺距離內使用比較有效。爲了把球傳到比較遠一些的距離，兩手就要在比腰部稍高的部位前伸，球向前出時手也要慢一些，而且這時要做前衝步的姿勢。

原地頭上傳球法(圖 3) 這種傳球方法是球在高於兩眼的部位時使用的，但是兩臂不要舉到頭後，手指稍微分開握住球的外側，兩臂彎屈輕鬆地舉到頭上，上體伸直，體重落在右(或左)腳上，左(右)腳稍向前伸出，以維持身體的平衡(圖 3 之 1)。傳球時兩臂要迅速前進，手腕也要向同方向彎屈。當兩臂移到頭的前面，兩臂差不多伸直時，球就要

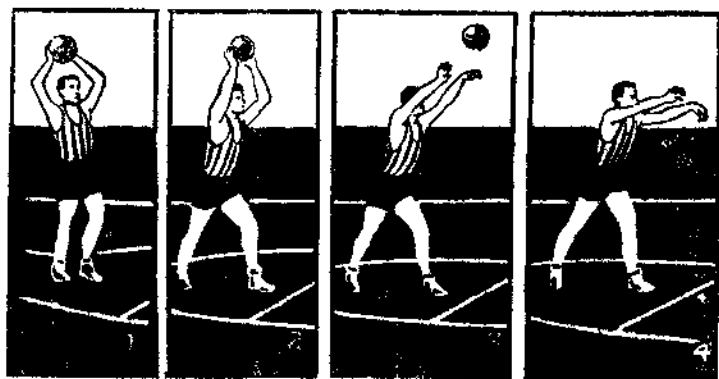


圖 3. 原地頭上傳球法

出手(圖 3 之 2)。上體和左腳一起向前移動(圖 3 之 3)。在球離手後，兩臂仍要繼續向前移送，體重完全移到左(右)腳上，此時右(左)腳用腳尖點地。最後兩腿伸直以幫助加強傳球的力量(圖 3 之 4)。這種傳球方法通常是在對方球員直接接近持球人時使用，把球舉到頭上就能防備對方球員由前面來攻擊，並能使球從進攻的對方球員的頭上輕輕地傳過去。當對方球員接近時，兩臂在頭上的擺動和一隻腿前出與後退配合起來，就會給球員造成利用有更多戰術利益的傳球的可能性。

這種傳球方法，在兩球員距離 8 公尺到 10 公尺的地方使用最為合適。

肩上傳球法(圖 4) 手指自然分開持球，手指並轉向上面，兩臂彎屈，左臂肘部舉起與肩齊平，而右肘自然下垂。持球在肩上時，球的中

間部分的與耳部齊平，體重落在右腳上，左腳稍前出用腳尖點地，上體向持球之一側傾斜（圖4之1）。這種傳球也可以在左肩上實行，但此時兩臂、兩腳和上體的姿勢，與右肩上傳球時相反。

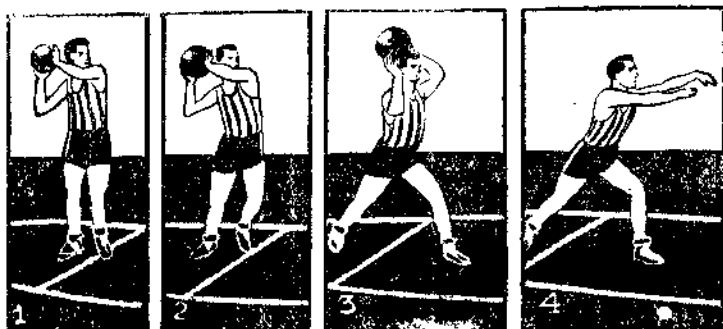


圖4. 雙手肩上傳球法

傳球時的第一個動作——是上體向右轉，同時左腳開始向前移動（圖4之2）。

傳球時要伸直兩臂，用手腕和手指向前附加的動作，把球傳出去。當兩臂開始伸直時，體重要移到左腳上（圖4之3）。兩臂伸直的最後部位也要伸向傳球的方向，同時上體向前出腳的方向傾倒（圖4之4）。

這種傳球方法最為準確，並能把球送到10公尺到12公尺以外。這種方法是在接到與胸或肩齊平的傳球，而且靠近對方球員不可能用胸前傳球或腰旁傳球時使用的。在這種場合下，應使用屈臂和相當小的動作，將球放在適於傳球的位置上。在球籃區域內利用旋轉由肩向上向邊線方面傳球也是很便利的。

腋下向後傳球法（圖5） 手指分開握球的外側，其握法和胸前傳球一樣，上體向前出的右腳方面傾倒，眼向前看（圖5之1）；兩臂漸漸伸直，看起來好像要向前傳球一樣（圖5之2），接着上體前傾，兩臂完全伸直，然後下垂，體重完全移到右腳上（圖5之3）。此時兩臂繼續向後移動，手腕與大腿部齊平，並迅速屈腕把球向後推出（圖5之4）。在

球離手後，兩臂仍要伴送一些時間，但此時球員已經左腳離地開始行動了(圖5之5)。

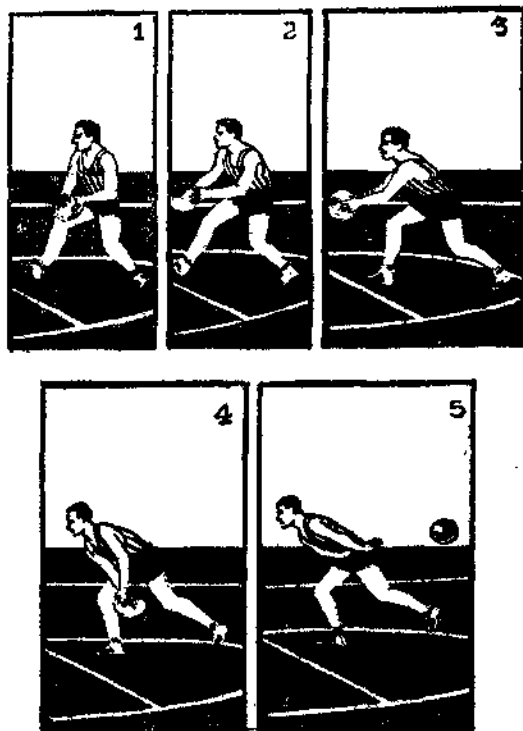


圖 5. 腋下向後傳球法

球出手的弧度，在於手腕和手指轉動的情形，手腕彎屈的愈晚，球拋出去就愈高。兩手的行動應當是協調的、同時的，否則球就要傳到旁邊去。

乙. 單手傳球法

在傳球以前，差不多把球整個握在兩隻手內，然後把球移到一隻手

上，另一隻手只輕輕扶持着它，最後持球的手實行擺動。傳球時可以用右手，也可以用左手，同時不同的手脚也應行動。也就是在右臂擺動時，左脚前進一步，或者是在左臂擺動時，右脚前進一步。這裏所談的大多數都是右手傳球。左手傳球時的動作性質都是一樣，沒有什麼變化。

肩上傳球法(圖 6) 傳球以前的預備姿勢是用右手托球，身體向同伴半轉，兩腿分開站立(圖 6 之 1)。持球的手在擺動時，要先向後引到肩部，體重移到右脚上(圖 6 之 2)。這個姿勢，就是要迅速地把球傳到短的距離，爲了把球傳到更遠的距離，持球的手就要再向後引，並要

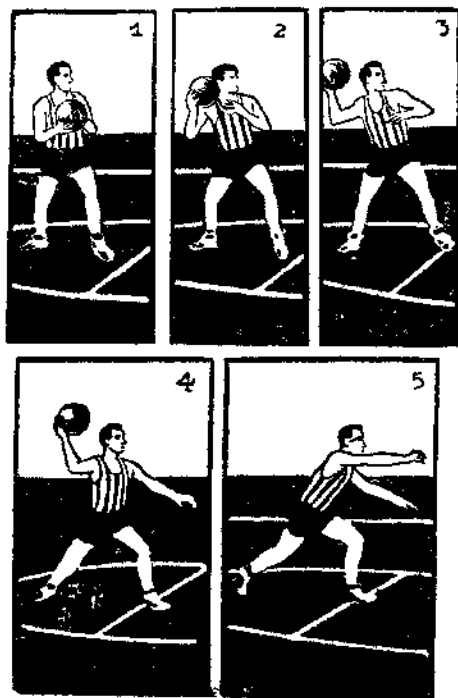


圖 6 肩上傳球法

把球舉到與頸部齊平的部位，上體要稍向右後方傾斜，左腳向前伸出，左手幫助維持身體的平衡（圖6之3）。傳球時，上體開始轉動，並把體重移到左腳上（圖6之4），然後伴隨手向前的動作，迅速把右臂伸直，這樣就能使球傳出有力（圖6之5）。

在其他單手傳球方法中，這個傳球方法是最普遍的，它有很多優點。它在擺動時需要一個小的時間，並且球也能很好的控制，還是因為球向後引開不很遠的關係。假使對方球員企圖來奪取這個球的時候，那末，就能很容易用短小的動作把球移到另一個肩上，而用左手把球傳出。

這種傳球方法，因有手腕和手指的助力，能够使球在空中飛進時改變方向、弧度和傳球的力量。球員由球場上跳起來，用肩上傳球方法，是很便利的。這是傳球到達距離——15公尺到20公尺以外的最好方法。

勾手傳球法（圖7） 單手持球放在膝旁，球的一部分托在手掌上，並用手指把球壓靠前膊（小胳膊）。兩腳應稍分開，並使身體左側向傳球方向站立，體重基本上落在右腳上。用臀部弧形的動作把球傳向側

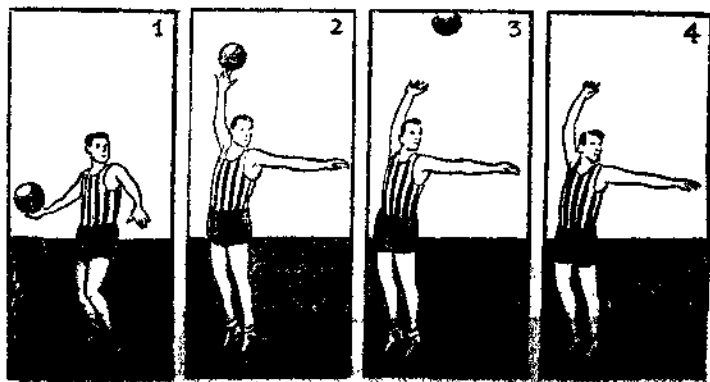


圖7. 勾手傳球法。

面。這種方法開始時，先把持球手移到體側，同時球員身體要挺直，左脚跟抬起用脚尖着地（圖7之1）。然後持球手應不停的繼續動作，一直到垂直的部位，此時臀部彎屈，手腕向球出手的方向迅速轉動（圖7之2）。在傳球的時候，手腕應恰好在頭上，手指應彎屈（圖7之3）。上身應由右向左傾斜，同時把體重移到左脚上，並伸直左臂，以幫助傳球的速度和準確性（圖7之4）。

這種傳球方法比較困難一些，但是也有它的優點，就是球飛進的弧度較高，所以不易被對方截去。

這種方法主要的效用——是能把球經過對方球員的手上傳過去，能傳到10公尺以上的距離。

體旁傳球法（圖8） 用手掌托球，手指轉向前面，臀部差不多伸直，靠近大腿引向後面。在預備傳球時，右腿彎屈，體重移到右腳上，左脚向前邁出，上體稍向右傾，並向右半轉（圖8之1）。

與持球手向前移動的同時，上體向左轉動，體重也移到左脚上（圖8之2）。然後持球手完全伸直向前伸出，上體向前出的那隻腳的方向傾斜，爲了幫助球的飛進，手腕應用力推球（圖8之3）。

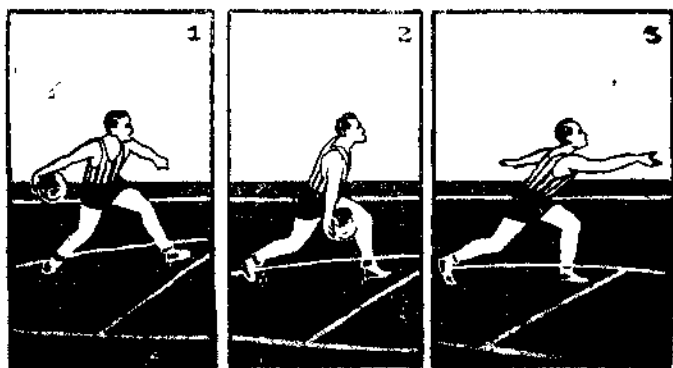


圖8. 體旁傳球法