

打好籃球先練好體力

馬青壯編



籃球技巧

序言

大家來玩籃球吧！

籃球的玩法簡單地說是五個人對五個人把球投入籃內的遊戲，故其最終目標就是射球。在場的每個人都有傳球、運球、跑步；等任務，因此早點學會打籃球是很好玩的一件事，但一些基本知識則是必需先了解的。

- ① 拿到球時不可連走兩步以上。
 - ② 一次射球成功之得分為兩分。
 - ③ 犯規以滿五次為原則。
 - ④ 攻擊時最好在球門附近進行。
- 以上四件事在比賽時一定要牢牢地記在心裡以迎接挑戰。

既然這樣，你應該可以明白以下所寫的練習方法為什麼必要的原因了，籃球技術中射球、傳球、運球；等方法全部包含在本書中。

本書先從基本體力之獲得所必需的練習開始，而這是打籃球時不可或缺的基本條件，練習時也許不覺得有價值，但是真正的比賽中卻能發揮無比的效率。

目錄



第1章

培養體力的訓練法

2 獨自練習籃球的方法 17

1 鍛鍊基本的體力 8

1 腹筋	9
2 背筋	2
3 側筋	4
4 腕力	5
5 跳躍	6
6 速度	6

兩腳跳躍／單腳跳躍／連續在橡皮線上跳躍／腳尖跳躍／跨馬跳躍／大幅度的兔子跳躍／交叉跳躍／鴨子式／伏地挺身／衝擊／手拉車／海豹式／扛死人／匍匐前進／手指直立／騎脖子

第2章

基本的訓練



先做基本的訓練 30

1 走步之練習 30

側面走步／交叉走步／側踢／活塞

第3章

進攻

1 基本的攻擊法

1 一對一	7 6
2 一對一 一對一時不可或缺的假動作	7 7
3 二對二	8 4
4 三對二	9 4

2 關於團隊作戰之攻擊

1 快攻法	1 0 2
2 攻擊計劃	1 0 8

4 三對三

交叉式傳球／從後切入／基本的掩護方式



式側面走步／樞軸旋轉／

2 傳球的練習	4 2
3 利用球做各種練習	5 2
4 運球之練習	5 5
5 前後、左右／轉換方向／高度及低度	5 5

5 射球之練習

胸部射球／單手射球／跳躍射球／跑步上籃／運球射球／輕扣籃板射球／鈎式射球

自由攻擊／佈陣攻擊

3 區域防守之攻擊……………1 1 2

4 對於盯人戰術之攻擊法……………1 1 7

拿到球的時候／沒有拿球的時候

／攻擊陣式

5 應付鎮壓防守之攻擊……………1 2 6

發邊線球者之條件／接邊線球者

第4章

防守



1 基本的防守方法……………1 3 6

1 原則上的防守……………1 3 8

對於持球者的防守／對沒有持球

者之防守

2 檢查式之防守……………1 4 2

對運球之防守／對射球者之防守

／對於切入之防守／對於假動作

之防守

2 團隊上的防守……………1 4 8

1 盯人戰術的防守法……………1 4 8

2 區域防守……………1 5 4

2 3 聯防／3 2 聯防／1 3 1 聯防／1 2 2 聯防／

2 1 1 2 聯防／箱型聯防

3 壓迫防守……………1 6 8

4 關於防守作戰的練習……………1 7 0

之條件／視接邊線球附近所剩之
人數決定行動／發邊線球成功後
之攻擊

6 有關攻擊作戰之練習……………1 3 4

比賽時的準備

1	比賽中必備的知識	172
1	設備和用具	173
2	比賽之進行方式	175
3	違規行為	184
4	個人的違規行為	191
5	技術犯規	194

6	故意犯規	196
7	個人之注意事項	199
8	比賽時之注意事項	201
9	比賽後	204
10	裝備	206
2	確立好練習計劃	211

1 鍛鍊基本的體力

爲了要學習打籃球的技術，最重要的是要先培養良好的體力。因此，在前輩及教練的指導下，一定要不辭辛苦、咬緊牙根地苦練著。但是，究竟應做些什麼運動？鍛鍊那個部位的肌肉？如果預先知道的話將會有意想不到的效果的。培養基本體力的練習方法如下所述：



培養體力的練習法

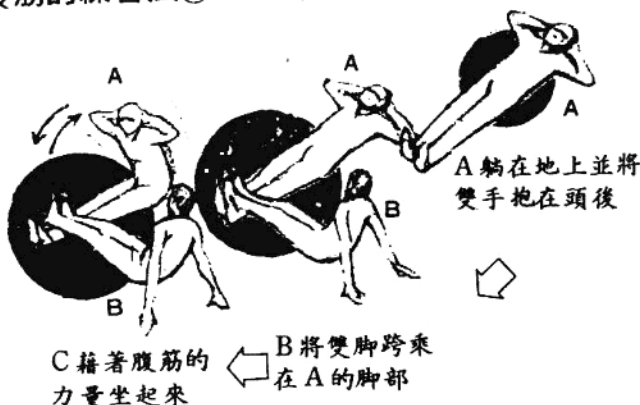
① 腹筋

這是人類的身體中力量最集中的部位，也可以說所有的運動都從這兒開始。做跳躍之動作及射球之姿勢時身體在空中平衡是否良好，這種腹筋力的影響是很大的。

練習法(一)

每兩個人為一組，一個人躺著並把兩隻手抱在頭後。另一個人則屁股著地坐著成直角狀並把兩隻腳壓在對方的腳上。平躺在地上的人邊呼吸邊利用腹筋的力量坐起來，並反覆地多做幾次。

腹筋的練習法①



練習法(二)

一個人平躺在地上，另一個人則站在其頭部後面，讓躺者握住其腳踝部，然後躺者再把雙手直直地舉起成九十度。站著的人將躺者的腳往前面或左右推，而躺者亦反覆地將雙腿還原。

練習法(三)

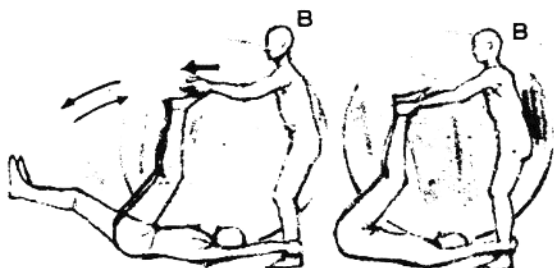
三人為一組，A平躺在地上，B跪著按住A的足部；C則坐在A側面，當A坐起時用手推其胸部。在瞬間可練習腹筋之力量，尤其是跳躍動作時這種練習是很具效果的。



鍛鍊腹筋的力量對於射球等姿勢上很有助益。

培養體力的練習法

腹筋的練習法②



B將A的脚往左右推，而 A平躺在地板上雙手握
A亦反覆地將脚還原。 ← 住A足部並舉起自己的脚

腹筋的練習法③



當A坐起時C用手向
其胸部推。

2 背筋

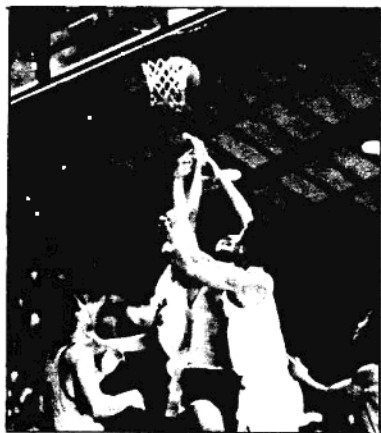
和腹筋相同，都是身體在空中平衡時不可或缺筋力運動。跳球時伸手取球、把球撥到身邊、高空搶球：等情況，可以說完全由這種筋力來左右的。

練習法(一)

兩個人一組，一個人臉朝下俯臥著，兩手交叉在背後。另一個人則固定俯者的足部。俯臥的人用這個姿勢支撐起上半身向後彎。可能的話最好做腹筋運動之同時亦混合地做背筋運動。

練習法(二)

膝蓋稍微張開坐著，用這個姿勢把上半身盡量往後彎，可能的話使頭部著地數秒鐘，然後再慢慢地回復原來的姿勢。



鍛鍊背筋的力量對於跳球、取球時很有幫助

培養體力的練習法

背筋的練習法① A俯臥在地上並將雙手交叉在背後，B則固定住A的腳部。



將上半身往後彎曲



背筋的練習法②



膝蓋稍微張開坐著

將上半身向後彎曲儘量使頭部著地，停留數秒鐘後再回復原來的狀態。

③ 側筋



人類的身體雖然可以輕易地向前後彎曲，但向側面彎是較難的，若多多練習也可鍛鍊這部份的肌肉。對於跳躍、傳球、切球是非常重要的。



鍛鍊側筋的力量對於傳球、擊球都很有助益

練習法

利用和背筋練習相同的要領。一個人將雙腳靠攏橫躺著；另一個人跪在地上兩手按住躺者的足踝。躺者將兩手伸直合在一起做出起來的動作。這個運動可以不必像腹筋及背筋運動那樣做那麼多次。



側筋的練習法

A將雙腳靠攏橫躺著，B把手按住A之腳腕。A將兩手伸直合在一起做出起來的動作



接傳球時腕力很重要

為了練習腕力俯臥著
將兩腕直起



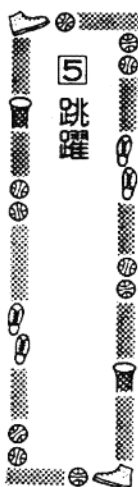
傳球之接球、傳球之速度、跳躍之強度、控球力量、射球的安定性：等，自己直接處理球時，這是非常重要的運動。

4 腕力

跳躍是種武器



也可稱為飛躍動作。不論什麼運動這都是一項很大的武器，尤其在籃球運動中更是重要。射球，反跳，及其他動作上應用的範圍非常廣泛。



5 跳躍



練習衝力

往往你的速度比對方快一步就能獲勝。不論是快攻或慢攻，如果具有爆發力，發揮猛銳的進攻力量一定很具效果的。



6 速度、衝力