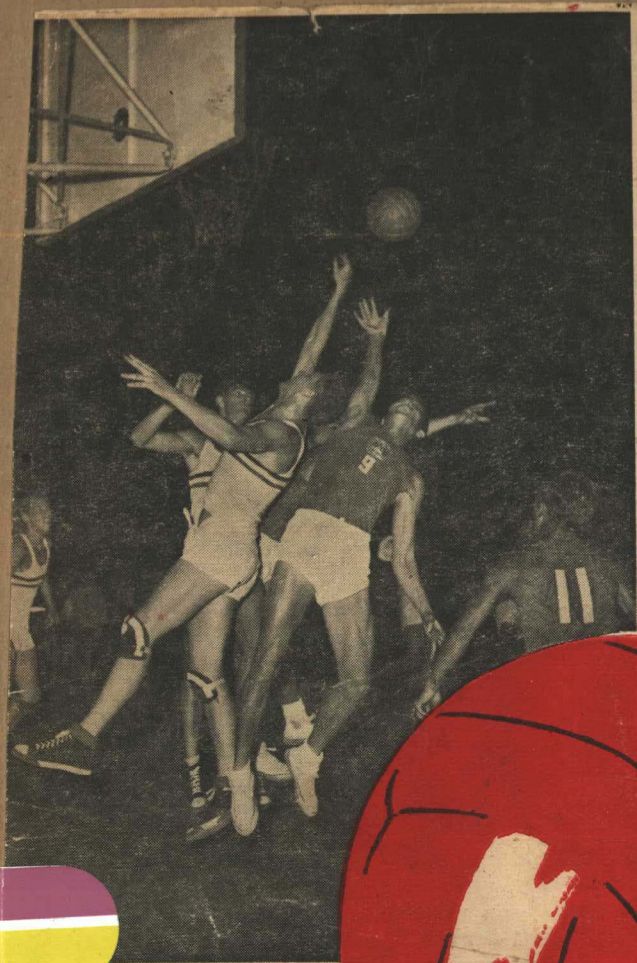


# 籃球 技術圖解

波·莫·切特林 弗·莫·法捷耶夫合著



# 籃 球 技 術 圖 解

## 基本技術直觀教材

波·莫·切特林 合 著  
弗·莫·法捷耶夫  
陈 文 彬 譯

人民体育出版社

1957年

# 目 录

傳 球.....	1
投 籃.....	16
接 球.....	32
运 球.....	37

轉 身.....	39
假动作.....	42
位置移动与防守动作.....	47

## 原 本 說 明

書 名 БАСКЕТБОЛ (НАГЛЯДНОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ)

著 者 П.М.ЦЕТЛИН и В.М.ФАДЕЕВ

出 版 者 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

出 版 地 点 МОСКВА 1959  
美 日 籍

責任編輯 李 毅 村

封面設計 庄 寒 英

統一書号: 7015·164

## 籃 球 技 術 圖 解

波·莫·切 特 林 合 著  
弗·莫·法 捷 耶 夫  
陳 文 彬 譯

人 民 体 育 出 版 社 出 版  
北京崇文門外體育館路  
(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四號)

北 京 市 印 刷 二 廠 印 刷  
新 華 書 店 發 行

787×1092  $\frac{1}{16}$  20千字 印張 3  $\frac{4}{16}$

1955年9月第1版  
1957年3月第2次印刷  
印數: 25,001—43,000册

定 价 [7] 0.32 元

# 傳球



## 1. 雙手胸前傳球

1. 兩手持球約與腰部同高，手指盡量分開。左（或右）腳開始前出。兩膝彎屈，以便保持身體的穩定。

2—4. 兩臂彎屈，在將球引向胸部的同時，手腕轉動（逆時針方向），左腳繼續前出。

5—6. 手腕轉動至手指與地面逐漸成垂直姿勢時，兩臂開始伸直。

7. 兩臂迅速伸直，加以手腕與手指的助力，將球向所需要的方向傳出，身體重心移到左脚上。

雙手胸前傳球是雙手傳球中最基本的動作，因為用這種動作可以在各種不同的距離進行最快而最準確的傳球。

當在與上體同高處接球時，運用這種傳球最為適宜。

105/08



## 2. 雙手低手傳球

低手傳球可以向前、向側、向後方傳出。

1. 側向同伴站立。如由身體右側向前傳球時，左脚在前，將球置於右下方靠近右腿處，上體稍向前傾。

2—3. 手持球稍向後移，左脚同時前出，開始做準備動作。上體向前傾斜

得還要低。

4—6. 與兩手將球在右跨旁拿向前方的同時，左脚要向前跨一大步，身體重心移到左脚上。再藉手腕和手指的助力，將球傳出。

7—8. 球出手後的姿勢。

這種傳球主要在下列情況時應用：在膝蓋以下接球或從地上拾起球後，來不及改變位置使用其它方法傳球以及在運球、急停和轉身之後都可運用。



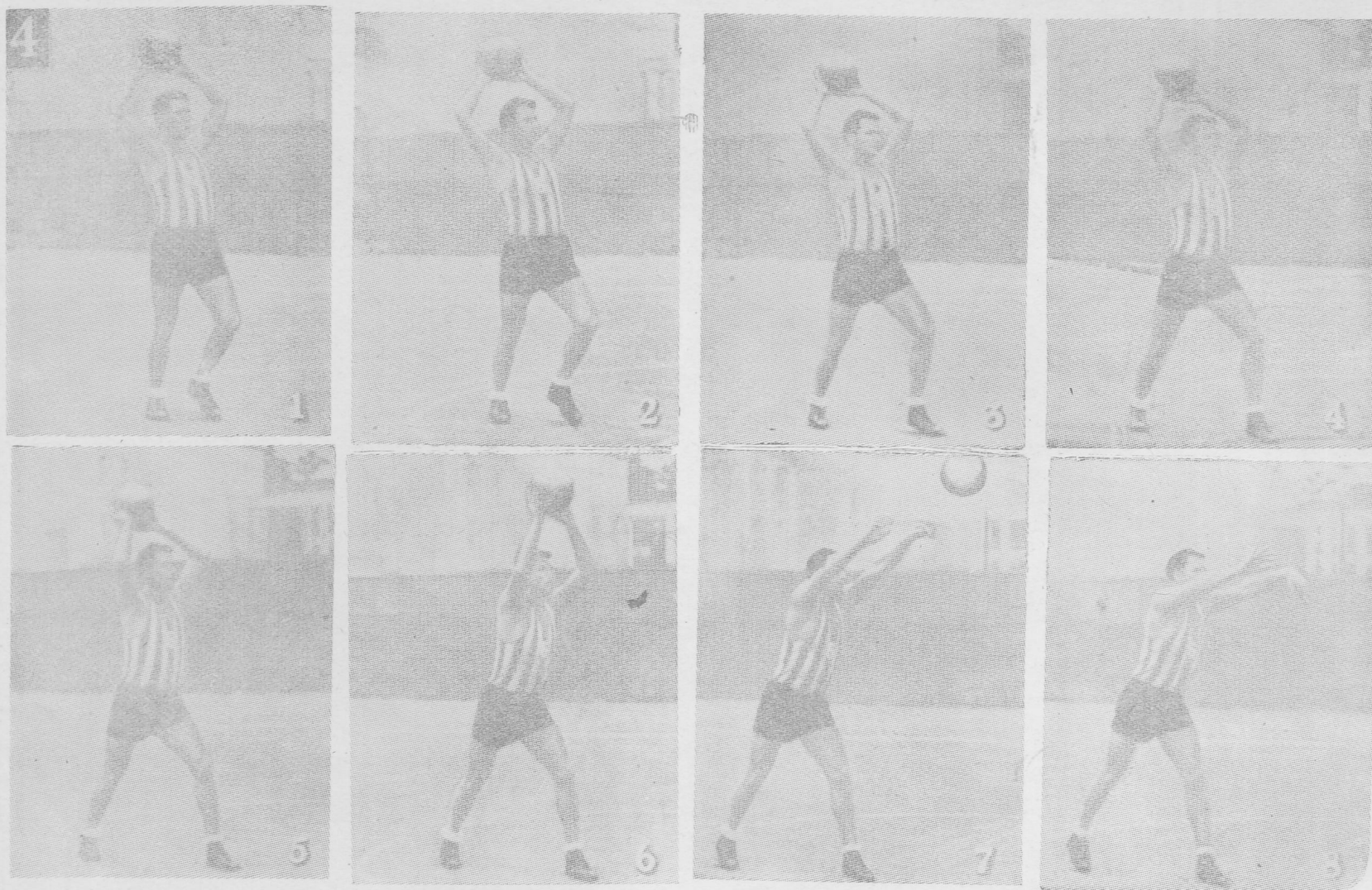
### 3. 双手低手向后传球

1. 第一个动作要作成好像是向前传球的样子：两臂用力前伸，上体前倾，一脚前出。
2. 两臂迅速下摆，身体重心完全移到前脚上。

3—5. 在两臂迅速向后摆动的时候，要利用手腕的力量，在胯旁将球迅速向后传出。

6. 球出手后的姿势。

这种传球的作用主要是使对方很难预料球出手的时刻和传出的方向。一般说来，这种传球运用在 2—3 公尺的短距离中。



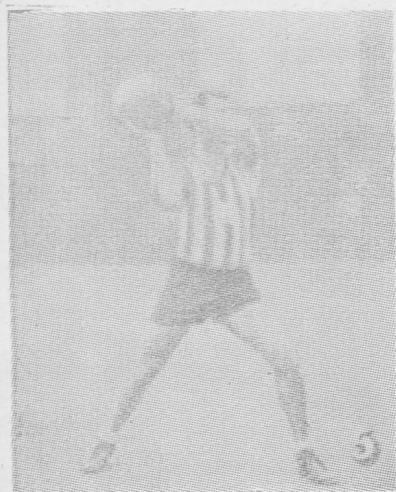
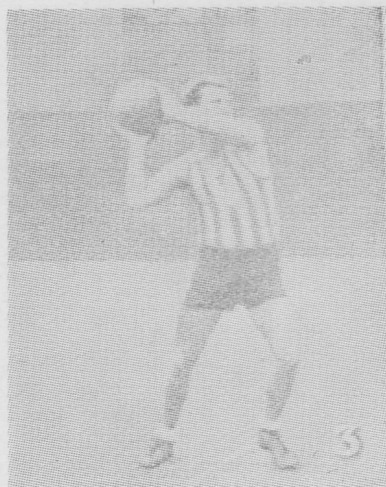
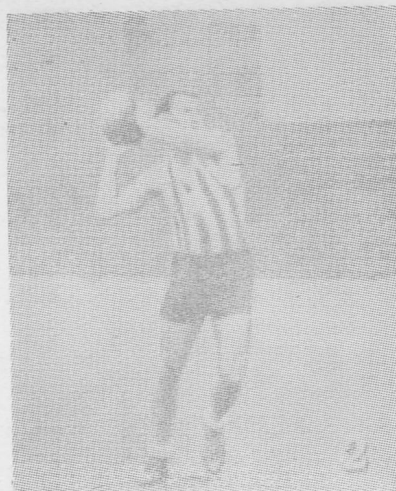
#### 4. 双手头上传球

1. 两臂自然弯屈，将球举在头上，上体挺直，身体重心落在右脚上，左脚稍前出。

2—4. 上体向前，左脚向传球方向伸出，身体保持稳定姿势。

5—8. 当球在头部的前上方时，利用手臂与手腕迅速向前的动作，将球传出。球出手后，手腕的姿势表现出在传球的最后一刹那手腕动作的强度。身体重心移到前脚上。

当距离对方很近，预防对方从前面抢球时，多半使用这种方法。传球的远度为8—10公尺。



### 5. 雙手肩上傳球

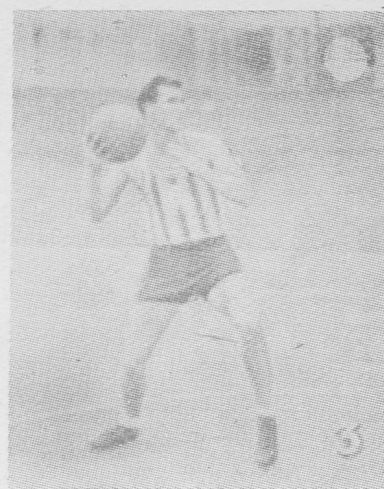
1. 兩臂彎屈，雙手持球於右肩上，使球的中心約與耳部齊平。身體重心落在右腳上。上體稍向右轉。

2—4. 與上體右轉的同時，左腳向前邁出，全腳掌着地，屈膝。

5—8. 在左腳着地的同時，兩臂與上體開始向前，然後兩臂伸直，並利用手腕與手指的助力，將球傳給同伴。

這種傳球傳出的距離是10—12公尺。當距離對方很近，在與胸部或肩部同高處接到球後，由於對方的攔阻不便使用胸前或低手傳球時，都可使用這種傳球。





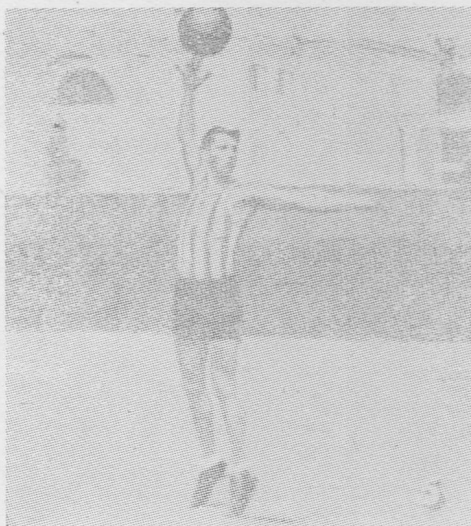
### 6. 單手肩上傳球

1. 傳球前，右手持球，左手扶住球的另一側。上體側向同伴，兩腳開立，兩膝半屈。

2—4. 動作開始時，兩臂先擺動，然後在上體轉向擺動的一側，身體重心

移到右腳上時，只用右手持球並擺動右臂。

5—8. 隨着左臂向左側伸直，上體左轉，身體重心移到左腳上。這時右手開始持球前送，接着右臂迅速伸直，並利用手腕的助力，將球向前傳出。



### 7. 單手頭上傳球(勾手傳球——譯者註)

1. 兩脚稍開立，身體左側對着傳球的方向，兩膝半屈，身體重心落在右腳上。右手手掌托球，置於身體側下方。

2—4. 兩脚脚跟提起，利用右臂在體側向上的弧形動作，將球向上舉起。

5—6. 右臂繼續動作，直到垂直的姿勢。待球舉到頭上時，利用手腕迅速的動作，將球傳給同伴。

爲了在6—8公尺之間將球從對方的頭上越過，可以運用這種方法。



### 8. 單手低手傳球

單手低手傳球可以向前、向後、向側方傳出。

1. 爲了向前傳球，手臂伸直，持球後引，用屈腕動作使球緊貼着前膊。身體重心移到右腳（右膝彎屈）上，左腳前出。上體右轉，並稍向前傾。

2—5. 與右手持球將球前送的同時，上體向左轉，身體重心移到左腳上。

當球經過左膝旁時，則利用手腕與手指的助力，將球向前傳出。出球的高度，主要是由手腕來調節。

6. 出球後的姿勢。

在低處接球，同時距離對方很近，或在運球和急停後的轉身時，多半使用這種方法。



### 9. 單手低手向后傳球

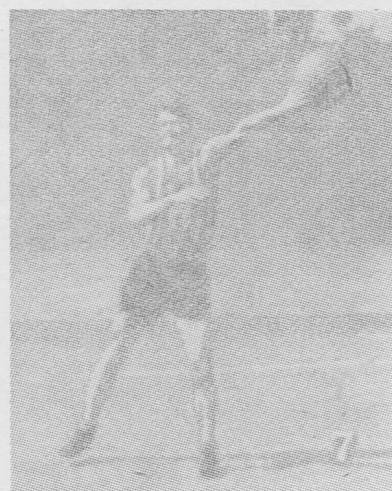
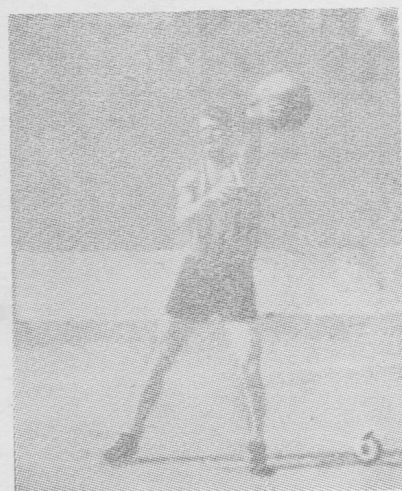
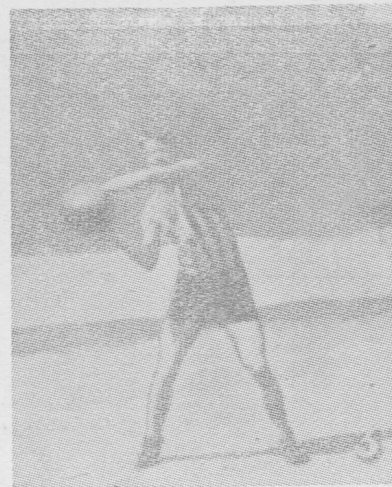
1. 兩脚開立，兩膝半屈，像其它傳球的動作一樣，兩手持球置于體前，這樣可使對方不知道下一步所要做的動作。

2. 兩手持球，上體稍向前傾。

3—6. 先持球靠近腹前，將球轉動，使左手手腕和前膊觸球的上面（右手

繼續在下面托着球）。然後左手將球從左腿旁邊向後送，利用手腕的助力把球向後推出。

因為使用這種方法看不到同伴，所以就要求動作精確。這種傳球方法，作策應的中鋒隊員使用得最多。這種方法，適合於傳3—4公尺的短距離。

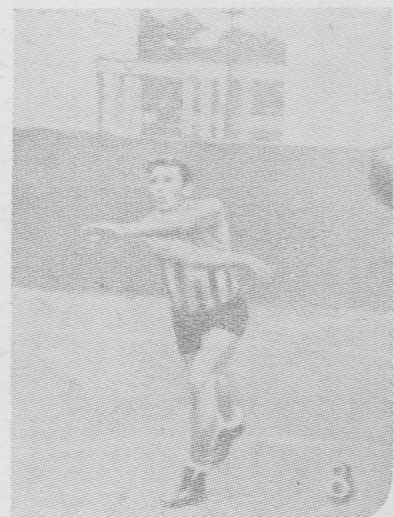
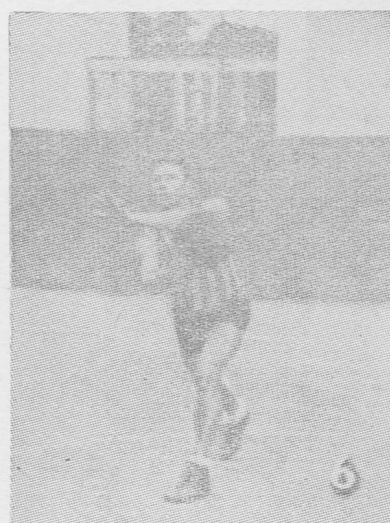
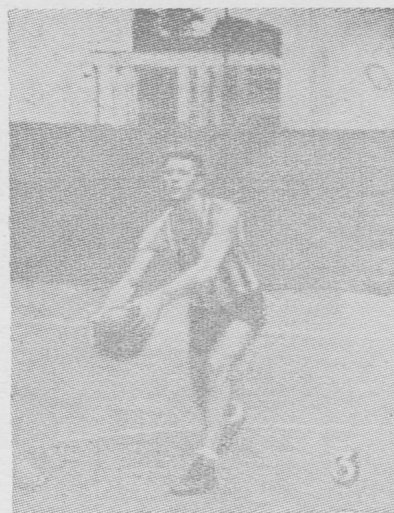
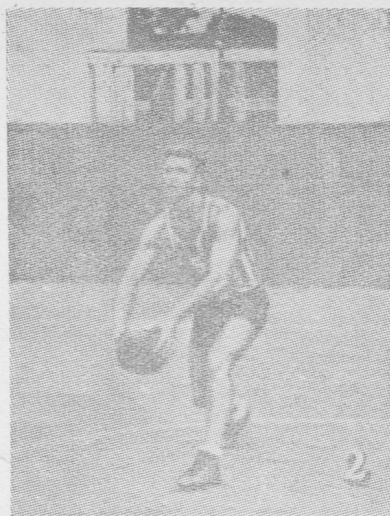


### 10. 單手向側方傳球

1. 兩脚開立，兩膝半屈，兩手胸前持球。
- 2—3. 兩手持球，兩臂引向右側，同時上體右轉將球向側方轉動，為的是將球放在右手上。身體重心平均分落在兩腳上。
- 4—8. 以相反的动作將球持向左方，並稍微向上。先用兩手（圖 10 之 4），

然後只用左手。在上體向左轉動，身體重心落在左腳上的同時，左臂伸直，利用手腕和手指的助力，將球向左侧傳出。

這種傳球應該運用得非常快速而準確，因為控制球主要是依靠慣性的力量。在把球傳給同伴時，不要看着同伴（這樣就會使對方很難捉摸到自己的意圖）。中鋒運用這種傳球方法將球傳給沿邊綫向前跑動的同伴，最為有效。

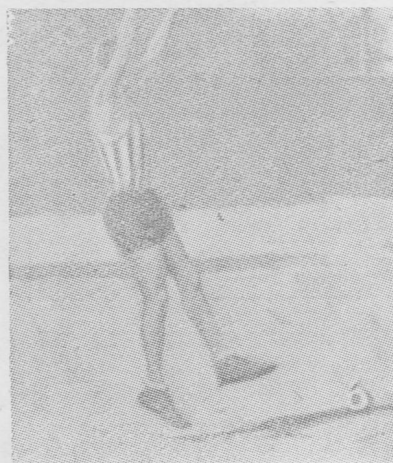
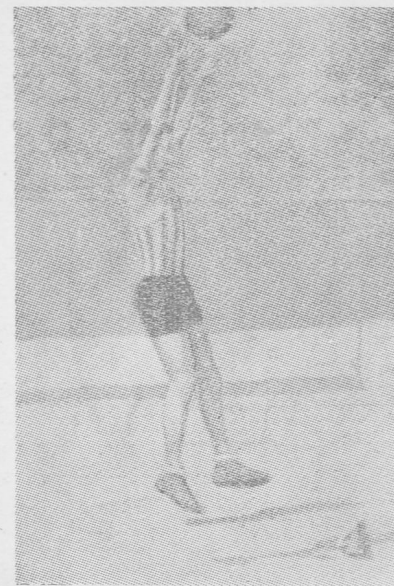
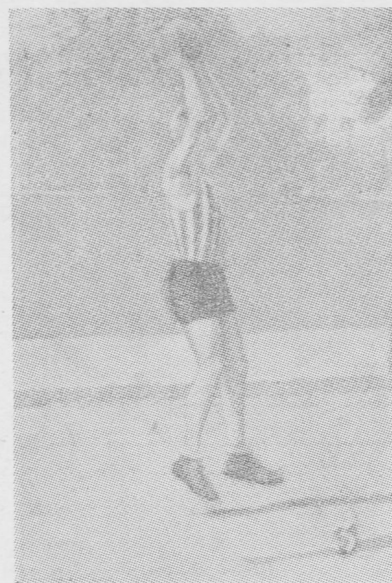
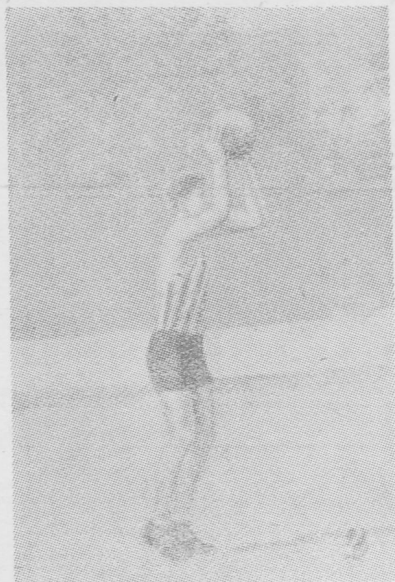
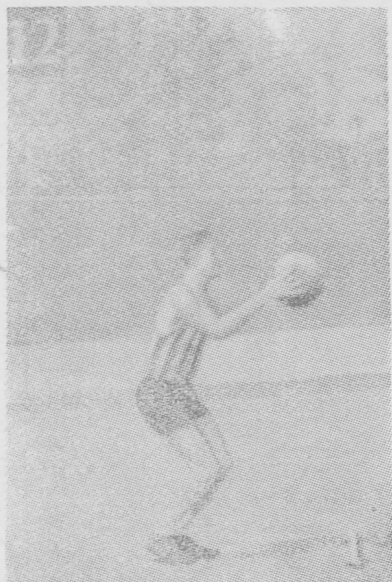


### 11. 臂下傳球

1—3. 爲了使對方不能預料實際傳球（臂下）的方向，第一個動作就要做成好像是向前傳球的樣子。

4—8. 在兩手持球兩臂向前伸直的時候，左手手腕開始在球面向右滑動，然後右臂迅速彎屈，將球送到左臂之下，用手腕的助力，將球向左推出。

臂下傳球經常在3—4公尺的短距離中使用。



### 12. 跳起雙手頭上傳球

1. 起跳前，持球置於體前，兩膝彎屈。

2—6. 兩腿蹬直跳起，隨着兩臂上擺將球舉在頭上。在跳到最高點時，兩臂向前進行短而迅速的動作，再加上手腕和手指向前推動的力量，將球準確

地傳給同伴。

7—8. 兩腳輕輕着地時，兩膝半屈，以保持身體的穩定，並能進行以後的動作。

這種傳球是在短距離或經過對方隊員舉起的手上，從上向下傳球時使用。



### 13. 跳起單手肩上傳球

1—3. 雙手接球後，左脚上一步，屈膝，並把身體重心移到左脚上。接着右腿屈膝向斜前方舉起，同時將球舉到右肩上。

4—7. 左脚蹬地後跳起，球在肩上還要舉得更高一些，並將球放在右手上（圖13之5）。然後右臂迅速伸直，右肩向前，上體前傾，利用右臂與手腕的

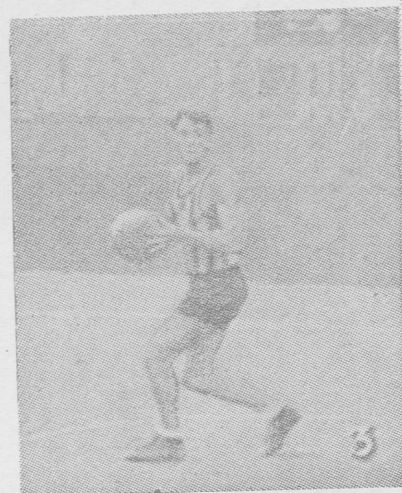
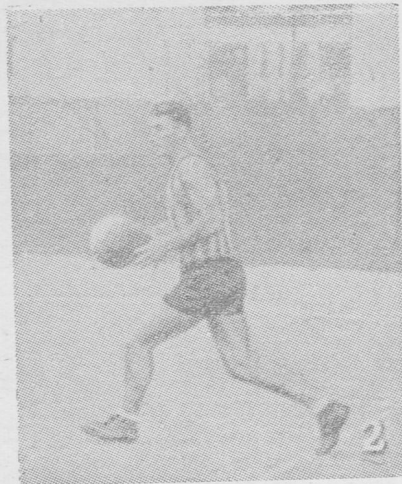
助力，將球傳出。

8. 兩腳輕輕落地，兩膝半屈，以便更好地預備做下一個動作。

跳起傳球通常是在運球或行進中接球以後使用。跳起傳球能夠避免帶球跑，並且可能造成極有利於自己球隊的傳球。



14



#### 14. 跳起轉身單手肩上傳球

這是一種比較複雜的傳球方法，全部動作要求良好的協調。

1—2. 雙手接球背向自己的同伴。

3—4. 接球後，頭轉向同伴，兩手先將球舉到右肩上，上體同時左轉，預

備起跳。

5—8. 向左轉體，並向上跳起，右手持球將球舉到右肩上（圖14之6）。隨後，右臂迅速伸直，右肩向前，上體前傾，將球向所需要的方向傳出。傳出後兩腳立即著地。

這種傳球方法主要是運用在不可能進行投籃時，將球傳給跟進的同伴。傳出的距離可到8公尺。