

最新籃球基本教法

蘇伯平編著



上海康健書局出版

最新籃球基本教材

蘇伯平編著

江苏工业学院图书馆
藏 书 章

康健書局出版

書號：0040

最新籃球基本教材

編著者：蘇 伯 平

出版者：康 健 書 局

上海淮海中路 436 號

印刷者：藝文書局鑄字印刷廠

發行者：通 聯 書 局

上海九江路 295 號

0001—2,000 一九五三年十月出版

定價 3,000 元

引 言

籃球運動，雖然僅有短短五十多年的歷史，但已成為世界上極普遍的比賽遊戲了。因為它是一種富有興趣的體育運動，設備簡單，無論室內室外都容易設置，就是不合規定的場地及人數，也可以作投籃活動。當比賽的時候，球員機智的進攻和退守，勇往直前的敏捷行動，純熟的基本動作，高度合作的精神和各種聯系的策略等等，都可以引起隊員和觀眾們很大的興趣；同時，更能培養成堅毅，機智，靈敏，團結具有共產主義優良品質的青年。

新中國自解放以來，由於黨，政府對於體育運動的重視和領導，以及蘇聯體育先進的指導和幫助，使我國籃球運動已有蓬勃的發展。

本教材的目的：是適合新中國正在大力展開的體育運動，響應毛主席的號召「發展體育運動，增強人民體質」的精神，使每個開始練習籃球的同志們從基本上一步一步地練習；擔任指導的人也能按步就班地教授，使得初學的人不致犯了「未開步，就想跑」的壞習慣。並且與「準備勞動與衛國」的制度中各項訓練相結合，使一般體格全面的發展，這是蘇聯先進經驗告訴我們，值得學習的一項工作。

初學籃球者能夠老老實實地將各種基本動作練熟後，再來研究高深的攻守技術和方法，才能得到為人民服務的好效率，本人所希望的是如此。但我所寫的還不夠完善，望讀者不客氣地指示，俾有改進的機會，這是我十分誠懇的希望。

編者識

最新籃球基本教材目錄

	引言	1
第 一 章	練習籃球的前後	1
	發揮你的特點	1
	鍛鍊你的體格	1
	在你練習的時候	1
	活動前後的保護	2
	研究根源	2
	虛心學習	2
	澈底明瞭比賽規則	3
第 二 章	個別基本動作	3
第一節	傳球	3
	一、胸前推式傳球	3
	二、雙手低式傳球	4
	三、雙手肩上傳球	4
	四、雙手過頂傳球	4
	五、空中傳球	5
	六、反彈傳球	5
	七、單手過肩傳球	6
	八、跳起肩上傳球	6
	九、鈎腕傳球	7
	十、單手推式側面傳球	7
	十一、溜式傳球 (即地滾球傳球)	7
	十二、遞式傳球	8
	十三、8 字形傳球	8

	十四、傳球應注意事項	8
第二節	接球	10
	一、雙手原地接球法	10
	二、單手接球法	10
	三、接地滾球法	11
第三節	運球	11
	一、運球時手腕的技術	11
	二、運球時身體的姿勢	12
	三、低球衝過對手法	12
	四、運球時身體的旋轉	13
	五、運球的時機與地點	13
	六、阻礙運球比賽練習法	13
	七、運球應注意事項	14
第四節	投籃	14
	一、胸前推式投籃	14
	二、雙手低式投籃	15
	三、罰球投籃	15
	四、單手右邊碰板投籃	16
	五、單手左邊碰板投籃	15
	六、單手中央投籃	17
	七、單手鉤腕投籃	17
	八、反身投籃	18
	九、越位仰身投籃	18
	十、雙手過頂投籃	19
	十一、空中投籃	19
	十二、旋轉反身投籃	19

	十三、掩護投籃	20
	十四、遠距離投籃	20
	十五、場角雙手投籃	21
	十六、場角單手中距離投籃	21
	十七、指定區域投籃練習法	21
	十八、接碰板反彈球投籃練習法	22
	十九、各種投籃碰板的地點	22
	二十、投籃應注意事項	23
第五節	轉身與步法	24
	一、前轉身法	24
	二、後轉身法	24
第三章	聯合基本動作	25
第一節	分列傳接法	25
第二節	圓形走動傳接法	25
第三節	圓形走動旋身傳球法	26
第四節	單行交換輪流傳投法	26
	一、專任傳球與投籃	26
	二、交換傳球與投籃	27
	三、往返傳球與投籃	27
第五節	雙行八字交換傳投法	28
第六節	運球與投籃比賽法	28
第七節	拾地滾球與運球投籃法	29
第八節	右前轉身傳球及運球投籃法	29
第九節	左後轉身運球投籃法	29
第十節	規定方式的訓練	30
第四章	個別防守的技術	31

第一節	步法與姿勢	31
第二節	防守欺騙者	31
第三節	防守已過防線者	31
第四節	防守持球者	32
第五節	防守不拿球者	32
第六節	防守投籃者	32
第七節	防守運球者	33
第八節	防守的精神	33
第九節	視線完全隨球的錯誤	33
第十節	一人防守兩個對手	34
第十一節	處置碰板彈回之球	34
第十二節	空中接球與彈性	34
第十三節	拍界外球	35
第 五 章	全隊防守的技術	35
第一節	人釘人防守法	35
第二節	人釘人防守的優點	35
第三節	人釘人防守的缺點	36
第四節	調換防守法	36
第五節	調換相等的防守	37
第六節	避開監視的調防	37
第七節	前鋒與後衛的調防	37
第八節	區域的防守	38
第九節	區域防守和反攻	38
第十節	區域防守的地點	39
第十一節	區域防守位置之移動	39
第十二節	區域防守的優點	39

第十三節	區域防守的缺點	40
第十四節	五人聯防法	40
第十五節	五人聯防法的優點	41
第十六節	五人聯防法的缺點	41
第十七節	防守活動應注意事項	41
第 六 章	個別進攻的技術	42
第一節	球員的活動	42
第二節	隨機應變	42
第三節	善用策略	42
第 七 章	全隊進攻的技術	43
第一節	進攻的策略	43
第二節	迅速進攻法	44
第三節	三角進攻法	44
第四節	後衛進攻法	45
第五節	誘敵進攻法	45
第六節	底線擲球進攻法	46
第七節	輪軸進攻法	46
第八節	切入進攻法	48
第九節	進攻法訓練應注意事項	48
第 八 章	籃球隊的成功	49
附：	籃球場地圖	49
	一、球場及用具	49
	二、球場設備	50
	三、球籃	51
	四、球	51
	五、球場的劃線	51

最新籃球基本教材

第一章 練習籃球的前後

發揮你的特點——任何一個球員的體高，體重，速度，轉身，反應力，及思考力等等都是不同的；所以每個人應該利用自己體質上的特點，熟練某幾種基本技術，來克服對方。例如：長人利用他的高度，矮子就靠他的速度與轉身等等，就是各盡其長。

鍛鍊你的體格——要想做個好的球員，倘若你很快的就感覺到疲乏而不能在場上釘牢你的對方；或不能「切入」及「閃竄上」，那你決不能達到一個球員的最高水平。許多球隊採用一種「奔跑不停」的疲勞戰略，直到對方精力不繼而後取得勝利的。於是起初好像是一場緊張的比賽，突然間變成一幕一面倒的全勝局面；這是於你日常生活是否有秩序，身體是否善於保養有很大的關係。所以做球員的人對烟，酒，及其他各種無益有損的嗜好，最好戒除。並且刻刻的講究衛生，那末你將不僅是一個上乘的籃球員，而且你將生活得更愉快些，壽命也更長些，並更能完成你在新時代中所應負擔為人民服務的任務。

在你練習的時候——不要時常休息，並應有一定的時間，這樣可以逐漸形成你在比賽時的「一股勁道」；然而也不可練習太多，因為籃球季節是很長的，如果無節制的練

習，會使你太感疲乏而傷害身體。

活動前後的保護——在你練習或比賽前的一刻鐘，應該有一種「準備活動」，將四肢關節活動一下，直到舒適的將要出汗為止。在下場以後，不論天氣的熱度怎樣，要馬上披好衣服，以免感冒而傷風。籃球是一個十分吃力的運動；傷風固然不必懼怕，但倘若忽略了，也會變成嚴重的病症如重傷風，傷寒，肺炎等危險的症候。

研究根源——籃球是一種複雜的球類運動，要達到最高的成績，必須忠實地研究練習。但是練習的方法需要講求，死練固然不好，亂練更會養成各式各樣動作上的壞習慣。你必須要「聚精會神」不斷的自己反省，為什麼這一下球會彈出來？或者竟投中了。為什麼射得太近了？太遠了？或太偏了？你必須追究其根源，才能改正這些錯誤。所以一個良好的球員，必定要時常體驗自己進步或退步的「原委」，這不僅是對於個人技術應該抱這種態度，全隊合作上也應該如此。如對方用的是什麼防禦法，或進攻法等等，應該在比賽以後研究並總結這一場比賽的情況及成績；自己與對方的優缺點，務要掘出它的根源。

虛心學習——你應隨時注意健將的動作和作風，學習他們的打法，多看水平以上的比賽；並注意到他們有效的戰略；永遠的跟着比你好的球員練習；虛心接受別人提供的意見：能在強隊手下做敗將，比輕勝了一個弱隊有益得多。

澈底明瞭比賽規則——明瞭比賽規則是基本的知識，除了要保持新體育革命精神之外，你更要把最近所出版的規則熟讀一下，並仔細研究其中的精神。

第二章 個別基本動作

籃球基本動作，約分傳球，接球，運球，轉旋，投籃等。

第一節 傳球

傳球的方式頗多，一個球隊能夠運用幾種正確的傳球方法，可以說是開始走向成功的道路。傳球的技術為任何優良的球隊所必須下苦功練習的。現舉重要的幾種如下：

一、胸前推式傳球——這種傳球與胸前投籃同樣的普遍而重要，就是在傳球時，用兩手持球，手指分開，兩臂半屈，兩足自然前後分開，兩膝彎曲，並上體傾向前面，全身重量放在兩足，兩手大拇指相對，靠近胸部，其餘四指向前，如圖一。



圖一

傳球開始姿勢

圖二

傳球終了姿勢

傳球時，兩臂迅速伸直，同時拇指向下，餘四指向上，用力旋轉，體重應隨傳球之勢而移到前面足上，如圖二。

這種傳球，適宜於短距離和中距離的場合；傳球時候要輕重適當，全看接球者的距離如何而定方針，要使接球者接得到球，完成自己傳球的任務。

二、雙手低式傳球——凡在轉身或停止後，作此種短距離或中距離的傳球。此種傳球，大都從身體的左邊或右邊傳出。例如：對方由右前方撲來搶球，可將球帶到左邊靠近

身體，同時右足向左前方跨出一步，將身體界於球與對方之間，上身前傾，兩手向傍伸直，使敵不能擊球，將球低式傳出，如圖三。若對方由左前方來搶時，則反其方向。敵由正前方來搶，那末可看當時的實際情況，傳左，傳右或轉身向後傳出。

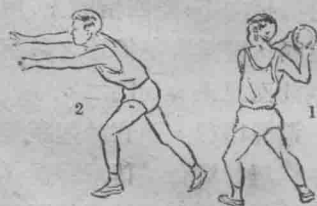


圖三 雙手低式傳球

三、雙手肩上傳球——此種傳球，常用於中短距離。兩手持球於肩上，右肩則左手在上，右手在下，若在左肩則右手在上，左手在下。體重移於有球的那一面的足上，另一足則向前側方伸出一小步，上身須向有球的一面傾斜並轉體，如

圖四之一。傳球時把手臂伸直，同時兩拇指及食指中指比其餘兩指用力把球向目的地傳出。這時體重移於前面

足上，上體隨着傳球勢稍向前傾，



圖四 雙手肩上傳球

如圖四之二。

四、雙手過頂傳球——此種傳球適宜於中距離，由對手的頭上傳過去，可免球為對方截奪的危險。傳球前上體稍



圖五 雙手過頂傳球

向後仰，兩足分開，重量置於兩足上，兩手持球放於頭後。傳球時，當球到頭上稍前的部位，就把球傳出手去。同時可向前一步，上體前彎，如圖五。

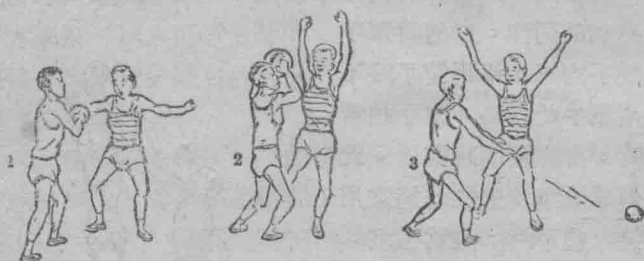
五、空中傳球——此種傳球，比較難學，必須彈性充足，眼快手快，反應靈敏的球員，才能運用自如。當球在空中落下時，同時亦有對方來搶此球，便可將跳起的球拍傳於有利的同伴。拍傳時單手或雙手均可，惟用雙手時不及用單手跳得高；當手拍着球時，身體要同時落地。此種傳球，速度最快，適宜用於進攻籃下時，最為有利。如本籃下已有同伴前進，遇有空中球，不必接住，可用此法傳至籃下前進的同伴，可免對方後衛退回防守。惟傳球時，必須斷定同伴所跑的速度和方向，拍擊準確，才不致功虧一簣。參看圖六。



圖六 空中傳球

六、反彈傳球——此種傳球，與胸前推式傳球的持球法相同，不過一種是直接傳給同伴手中；這種是經過地上反彈作用，再為傳給同伴。此種傳球，適宜於短距離，尤其是在本籃下面人多的時候。當對方前來搶球時，在他背後有本隊同伴在彼，或正向籃下跑去，都可將球由對手足部的左方或右方半尺左右的平行線上着地傳出。但須注意不要將球在彈起時太接近接球者身體，要使接球者在腰與胸之間接住彈起

的球。在未實行傳球前，可用聲東傳西的假動作來分散對手的注意力後，再將球傳出，那就萬無一失。至於用單手或雙手均可，惟雙手比較正確。傳球時手肘及手指均向下着力，欲球彈遠，則用力稍斜；欲球彈近，便用直力，使球向上反彈，如圖七。



圖七 反彈傳球

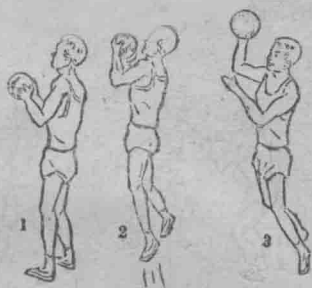
七、單手過肩傳球——此種傳球，稍似擲壘球式，適宜於中長距離。可用任何一隻手持球，手指張開，放於球背，另外一臂向前伸出，使重心獲得平衡，然後將球自身後經過肩部傳出。此種傳球，着重使球掌握得極其穩固，具有膠着的狀態，同時警眼四顧，選擇有利的同伴傳去，如圖八。



圖八 單手過肩傳球

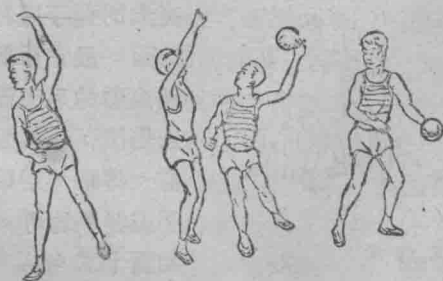
八、跳起肩上傳球——適宜於中短距離的傳球，方法與

單手過肩傳球相似，但多數用在運球停止以後，用右足跳起在空中把球傳出，並且能夠在空中將身體變換方向，找尋有利的同伴，然後將球傳出，如圖九。不過這種傳法是非常困難，要下最大的功夫練習才好。



圖九 跳起肩上傳球

九、鈎腕傳球——適宜於中遠距離的傳球，最有利於傳給近籃下而獲得自由的同伴。傳球時，兩足前後分開，用右手傳球，則左足在左前方，用左手則相反。傳球未開始前，身體重心放在持球的一方面的



圖十 鈎腕傳球

足上；傳出時在前足上。右臂或左臂伸直，由身體前側成一弧形路線，由頭上把球傳出。這種傳球，能高遠而有力，不易為對方截去，所以後衛多用此法。如圖十。

十、單手推式側面傳球——此種傳球，與反彈傳球法同樣地要機敏，要迅速，適宜於短距離而前面有敵阻擋時。如欲傳給右邊前進的同伴，則故意向左前方奔跑或將球假作傳給左方的姿勢，俟對方向左阻擋時，即迅速將球用單手或雙手傳給右方的同伴，同時亦可用反彈法傳出。若欲傳給左方

的同伴，則相反行之。如圖十一。



圖十一 單手推式側面傳球

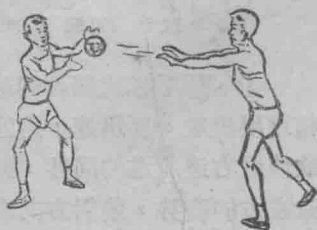
十一、溜式傳球——此種傳球，用者不多，因其速度既不快，且使接球者不易接得，祇宜於中距離傳球時用之。若遇對方在前阻擋，而同伴又遠，既不能用反彈傳出，更因有



圖十二 溜式傳球

高大的對手阻在前面，最宜用此法由敵的足旁溜過傳出，較為妥當。傳時，用單手或雙手均可。如圖十二。

十二、遞式傳球——此種傳球法，用者很少，實際有時效果甚佳。其法是直接用手把球遞與同伴的手中，如圖十三，所以不易被對方搶去。惟此種傳法，前進的速度既慢，容易犯“帶球走”的違例；但



圖十三 遞式傳球