

籃球

技術與規則



健行文化出版公司發行

鄭煥韜編著

籃球技術與規則

目 錄

一、籃球簡史·····	一
二、籃球的基本技術·····	二
(一)投籃·····	二
(二)持球、接球·····	六
(三)傳球·····	八
(四)運球·····	一二
(五)身體和足部動作·····	一二
三、籃球的應用技術·····	二三
(一)進攻法·····	二三
(二)防守法·····	三六
四、籃球訓練方法·····	四四
(一)身體的部位與運動機能發達的訓練·····	四四
(二)基本技術的訓練·····	五五
1.傳球訓練法·····	五六
2.運球訓練法·····	五九

3. 投籃訓練法	六
4. 籃板球訓練法	六三
5. 準備運動（跑籃）的訓練法	六三
五、訓練要點	六六
（一）平時訓練應注意之點	六六
（二）臨場時應注意之點	六七
六、最新規則圖解（一九八一—一九八四）	七一
本書參考書籍	一七二

一、籃球簡史

籃球是在一八九一年由美國麻薩諸塞州春田市國際基督教青年會學院體育指導奈斯密斯博士（Dr. James Naismith）所發明。一九〇五年美國西部大學籃球協會成立。一九一五年體育運動三大主流YMCA（基督教青年會）、AAU（美國體育協會）、NCAA（美國大學體育聯盟）共同制定規則，組織規則委員會，統一施行。近幾十年來，發展神速風行各國，除美國外為加拿大、中南美、亞洲地區的我國、日本、菲律賓以及歐洲地區，可以說是普遍全球。一九三六年在柏林舉行世界運動大會，籃球正式列為錦標項目，現在FIBA（國際籃球協會）已有一二〇餘國參加為正式會員。

籃球輸入我國，始於民國前四年，當時是由各大城市基督教青年會或教會學校來倡導，不久深受普遍愛好風行各地，在全國運動會及遠東運動會中均列為錦標項目。

近年來受國際籃球運動的影響，不僅在技術上已有顯著的進步，在普及發展上來講，更是深入民間有了廣大群眾，成為各級學校、社會、軍中以及各階層青年的生活中心。歷屆國際比賽（如威廉瓊斯盃大賽），熱烈瘋狂情況，足以證明。



Dr. James Naismith

籃球發明人
詹姆斯·納斯密斯博士

二、籃球的基本技術

(一) 投籃

籃球勝負的決定，是以投籃命中率多寡來判別的，所以投籃是籃球基本技術中最重要動作之一。

1. 投籃的要領

- ① 投籃時必須全神貫注，要穩、準。練習和比賽同樣重要，不可不負責任的投籃。
- ② 投籃時注意協調合作，給同隊球員製造機會，爭取有利，切勿貪功、自我表現。
- ③ 投籃時要保持身體平衡。
- ④ 投籃後隨時準備跟進，奪取籃板球，繼續再投或撥傳動作。
- ⑤ 熟練各種投籃方式，隨機應用比賽時變化的情況。
- ⑥ 投籃時應注意控制距離、方向以及用力大小與光線等情況。
- ⑦ 投籃時要先有目標不可盲投；並應注意球的高度和旋轉的要素。

2. 投籃的幾種方式

① 原地單手投籃：以右手投籃時，當球經過胸前，將右手掌朝向籃圈，用左手托球伸膝舉右臂，將球推擲到達身體最高點離手，用手指控制球的方向，加上腕力下壓使球向後旋轉將球投出。（如圖一）

② 單手躍起投籃

單手跳投在籃球運動中，非常普遍而適用一種投籃動作，預備動作與單手投籃相同。腳應左右分開屈膝重心落

在兩足上，注視籃圈，持球雙手上抬，將球舉在頭上，同時跳起，跳至最高點手臂推直，把球投出。（如圖二）

③ 籃下單手投籃

跑至籃下用單手推球撞板入籃，要領須先跳至最高，再用掌乘勢推射。（如圖三）



圖一



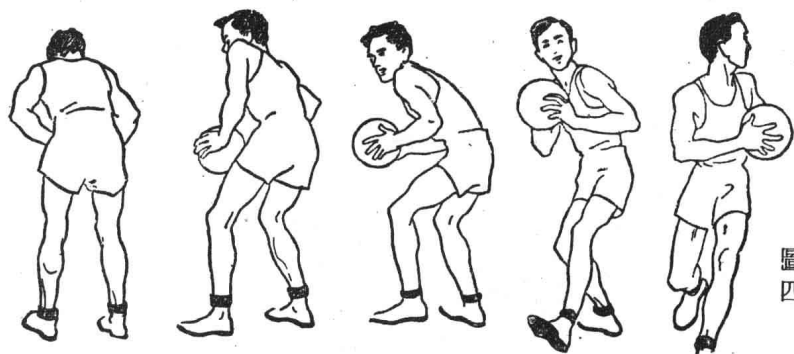
圖二



圖三

④ 單手轉身跳起投籃

球員背向球籃，待球在體前、膝微屈，重心放在兩腳上，左轉以左腳為軸，再向前轉身，面對球籃，右臂高舉，用手將球托出頭部之上，手臂伸直，利用身體上升的動力，加上腕力，用手指將球撥入球籃。（如圖四、五）

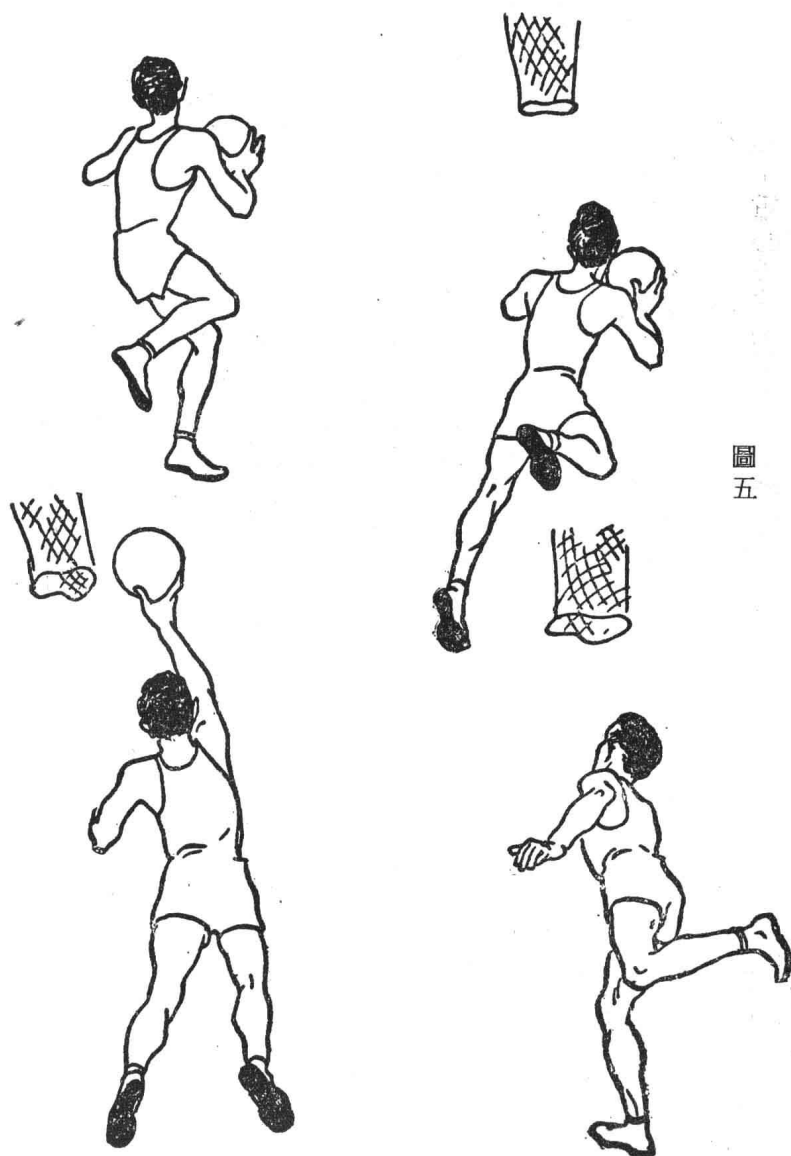


圖四

⑤ 雙手胸前投籃

兩手握球於體前，手指分開握在球的周圍，膝微屈，兩腳前後開立，然後將球置於胸前，上體略前傾，面對球籃，順勢經過面部投出。球出手後，身體向前進一步，保持平衡，手臂伸直手掌朝籃圈的方向，身體隨球微前傾。

(如圖六)



圖五

⑥ 雙手高投籃

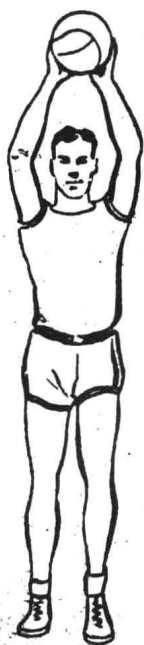
原地兩手將球高托在頭上肘部微屈，投時兩臂伸直，身體微前傾用力推向球籃。或跳起道頂投籃。（如圖七、八）。

⑦ 雙手低投籃

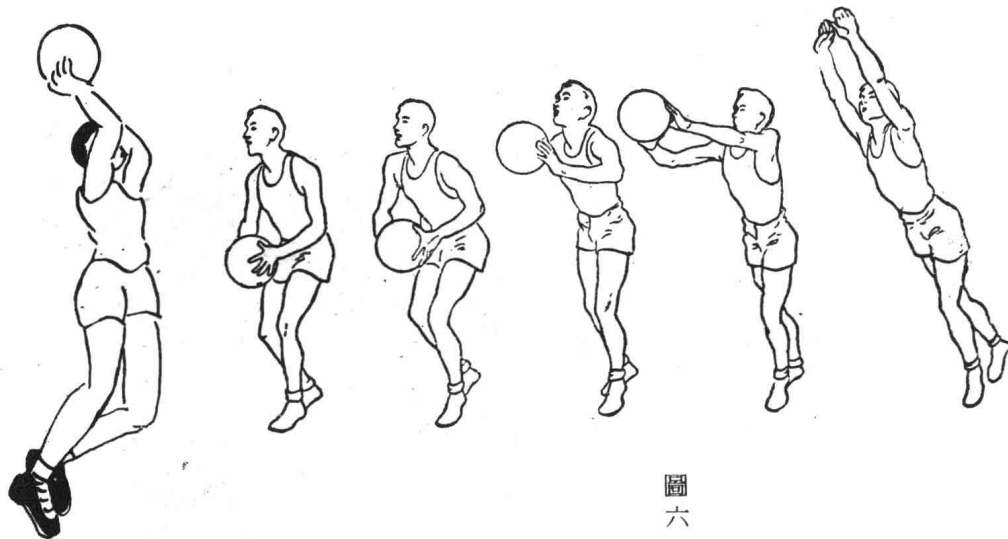
兩手持球如捧掬式當雙手與身體伸直同時將球投入球籃。（如圖九、十）。

⑧ 上籃

上籃動作，大部分用單手，由右邊上籃時右腳先跨步，左腳蹬地，同時右膝上提跳起，用右手上籃。如左邊則相反行之。上籃時儘量高跳，手臂伸直，手掌在後方，達最高點時，球才離手，托球另一手不要離球太早幫助將球帶至高處。（如圖十一）。



圖七



圖六

圖八

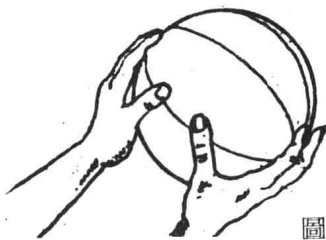
(二)持球、接球

1. 持球

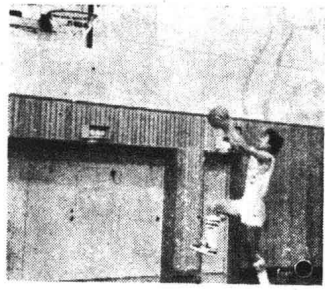
籃球運動的一切活動，都是以球為中心，第一個基本條件，就是持球的技術。

所謂持球，是指你的手在球上的位置和握球時兩手的動作而言。其方法：兩手指張開握在球體兩旁，手掌末端向後，兩手都在球體中心稍後的地方。

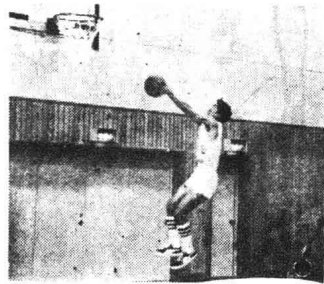
注意不要用兩手掌心握球，球是用兩手指控制停留在適當部分，並不是掌心上。（如圖十二）



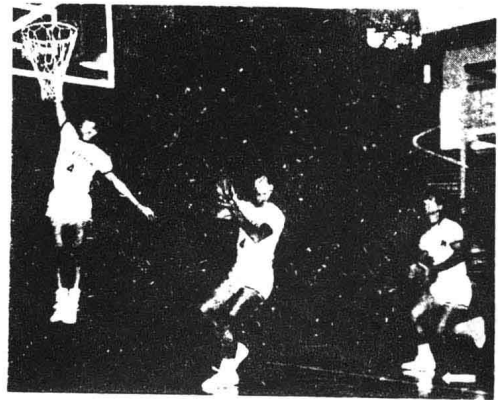
圖十二



圖九



圖十



圖十一

2. 接球

接球是基本技術之一，接球後不管是運球也好、傳球也好，都要接球動作確實，隨時在應用。

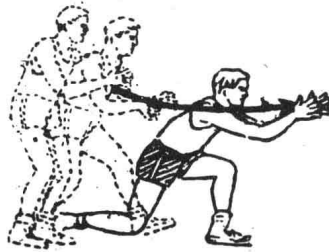
接球時雙手手掌張開，手指稍向內屈，身體須向前移動迎接來球，球到時順勢後轉，使球能順利的停在手指上，始不致因反彈力量，球受撞而脫手。接球後立即恢復持球的正確姿勢，準備下一個動作——傳球，運球或投籃——（如圖十三）。



兩手張開指端稍向內屈。



上體微向前彎兩手在前約和腰部同高。



接球時的基本動作向前跨步迎球屈膝降低身體重心。



接球後順勢身體後退成持球姿勢。

圖十三

(三) 傳球

傳球也是個人基本技術，在全場比賽中傳球佔大半時間，可以維持球的控制權，擊破對方防線，製造投籃機會，是非常重要的基本動作。

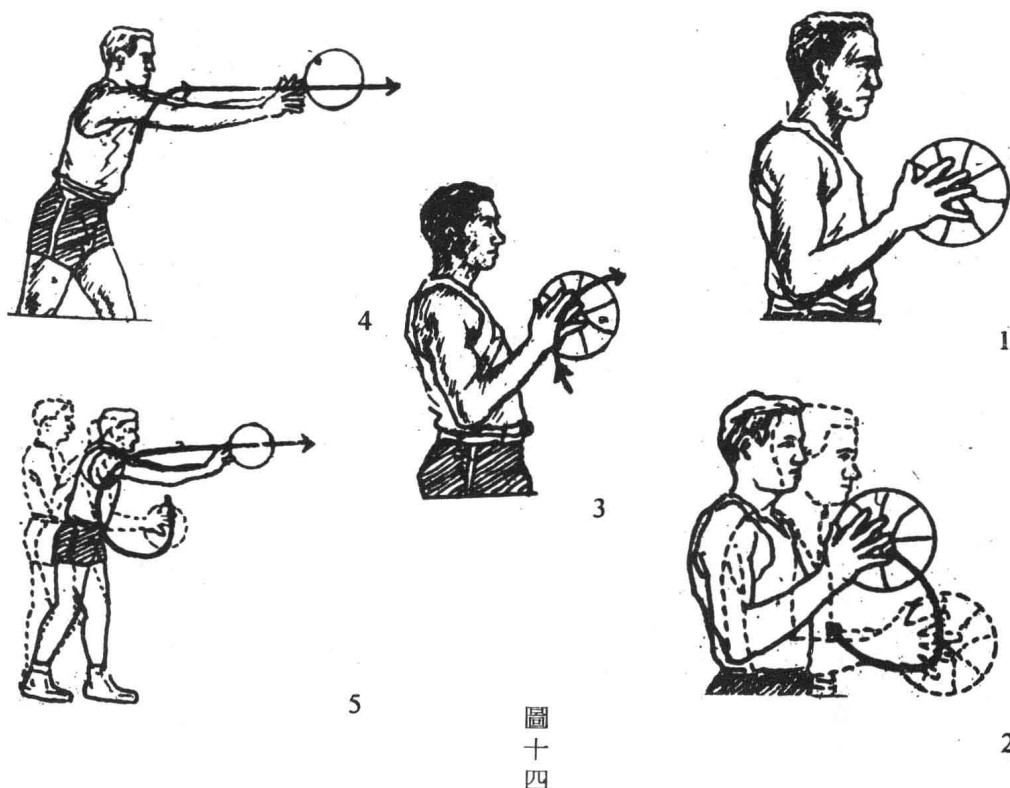
傳球的方法要「快」「準」，和接球也有密切關係，傳球要得當，高低遠近適度，接球才能得心應手，合作無間。

1. 雙手胸前傳球

胸前傳球是傳球最基本的一種。

胸前傳球方法

- ① 球與胸部同高，兩手握球體中央略後方，手指分開握在球的周圍。
- ② 兩手向前向下繞半圓圈的動作。
- ③ 趁球回來的轉動從胸前把球傳出。
- ④ 將球雙手向前推出，直向接球人員，球離開手時避免旋轉。
- ⑤ 傳球是整個機體動作，手指推球兩臂伸直，身體隨球向前兩膝伸直，重心移至前腳。



圖十四

(如圖十四)。

2. 雙手反彈傳球

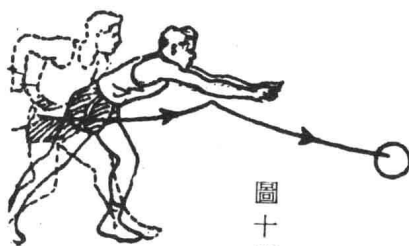
反彈傳球是將球擊地使穿過對方防守線的傳球方法。

球應從胸或腹部以下的位置開始，伸臂上身向前，把球向地上反彈傳給接球人。(如圖十五)。

3. 雙(單)手低傳球



圖十六



圖十五

低傳球是短、中距離的傳法，停止或轉身傳球時為掩護球體，不易被對方搶截或擊落。並且出手快無須經過準備動作。傳球時雙手握球，手指向下，將球移至臀部側方，若向左方傳出時，右手在後高屈、左臂橫於腹前，傳出時兩臂順勢前伸，用腕力與手指撥球，使球同時離開雙手，自手指間滑出。單手低傳和雙手傳法相同，不過手掌應在球體後方，順勢前伸，用指尖撥球離手時為止。（如圖十六）。

4. 雙手過頂傳球

過頂傳球是在傳給本隊隊員身材高大，而對方體型矮小時的傳球方法，首先持球舉在頭頂前上方，肘微屈，身體重心放在兩腳上，面對接球者，球稍向頭後部，突然向前傳出，一脚跟著踏出，身體重心隨著落在前腳上，球傳出時，手臂須伸直，手腕用力下壓，使球傳出時能「快」而「準」。（如圖十七）。



圖十七

5. 單手肩上傳球

單手傳球是長距離的傳球法，傳出之球要快迅而有力。方法：兩手持球後用右手托球由肩上帶至右耳後上部位置，將球傳出。

開始時左肩對著接球人員，身體重心放在後足上，傳球時隨球的方向前進，重心移至前足。

球傳出後臂隨球伸直，此傳球動作力量由腳部開始經



圖十八

軀幹手臂而至手指。

球投擲弧度不宜太高也叫做棒球式傳球。

(如圖十八)

6. 單手鉤腕傳球

鉤腕傳球可用於中長距離的傳法，當對手防守逼在場角或場邊時可用鉤腕越過對手頭頂傳出。如用右手則握球在腰側，左肩對球傳出方向，或對防守人，左脚在前，屈腕關節將球鉤住，右臂向後伸，然後伸臂由右向左越過頭頂，將球拋出。球離手時，用手指力量向下撥，使球成一弧線，以控制球的方向和高度。(如圖十九)。

7. 反手傳球

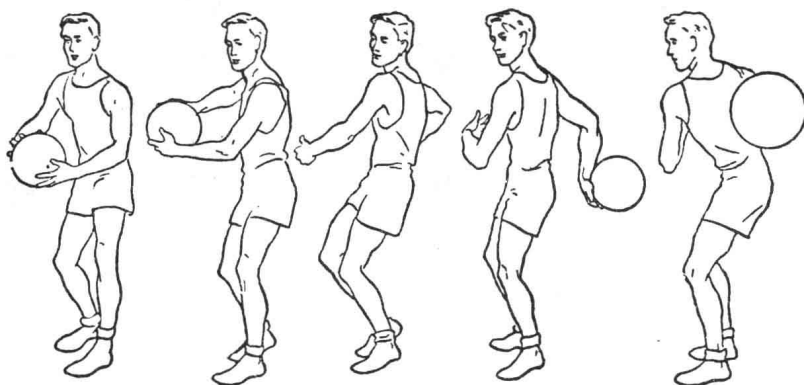
反手傳球就是向背傳球的意思，傳球時上體微前傾，兩手握球，手指向下轉動，由腹側向後傳出。如向左後方傳，則手指即向左撥。(如圖二〇)。

8. 投罰球

投罰球時，把籃球握在兩手中央部位正對球籃，用兩拇指控制球，左兩個食指中間旋轉



圖十九



圖二〇

，保持正確的中心點，開始時兩膝微向前屈，注視球籃，當兩臂向上移動時兩膝伸直，兩腕漸漸向正前方籃上投去，投球後身體略向前傾手掌向前伸。（如圖二十一、二十二）

(四) 運球

運球也是籃球中一種基本技術，運球在基本上是臂、腕、手指的活動，開始時身體略向前傾，兩膝、手臂儘量放鬆，眼睜切忌看球應注視週圍的狀況，以手指控制球的方向與高度，手指張開，用小臂與肘關節的力量，將球向地上拍擊運行。（如圖二十三、二十四）

(五) 身體和足部動作

籃球運動中除投籃及傳球等基本技術外，身體的機動與足部動作——步法——無論進攻或防守，都有賴於全身協調、和諧、平衡，以及完美的足部動作來配合，才能籃球技術達到最高境地。

1. 跑步及後退

籃球運動時的跑步與後退在進攻和防守中，是重要動作的一種。跑步與徑賽中的跑步較為不同，徑賽中但求速度，無須注意到方向，及其他動作。籃球則不然，既須有速度，隨時變換方向，並須有突起、急停等動作。所以重心要低，步伐要大，機動而靈活。後退時，球員的視線不能離開球場的變化，不能轉身往回跑，必須面對球的動向



圖二一

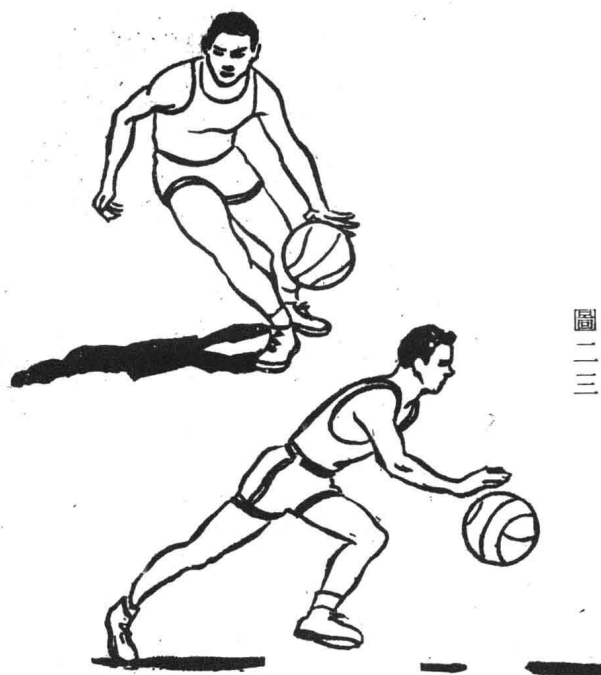


圖二二

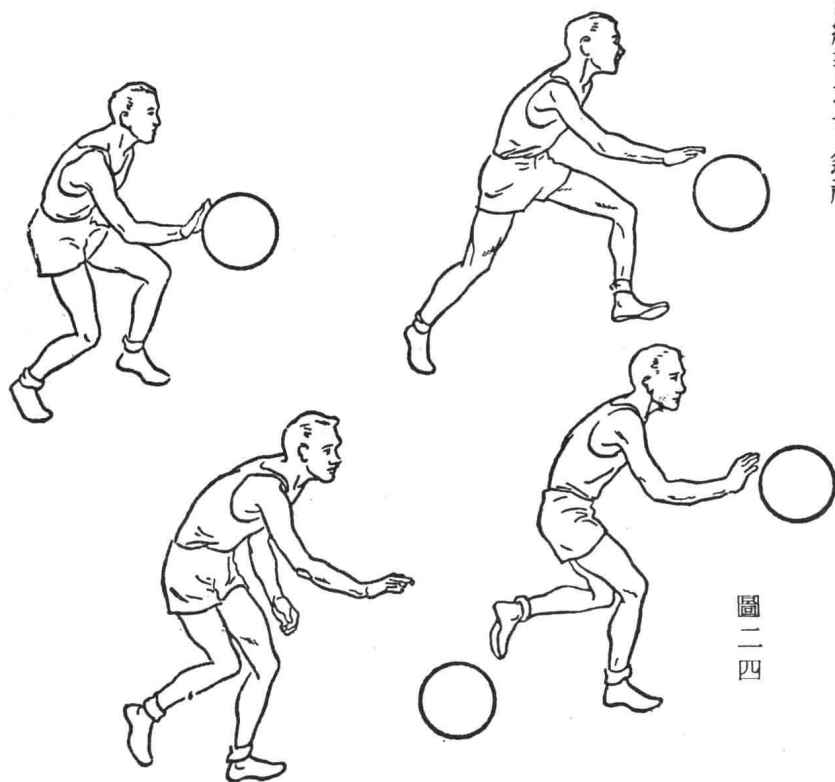


，用倒退步法返回防守。因此跑步與後退的步法是要經常練習不可忽視。

圖二三



圖二四



① 突跑

突跑就是突然起跑動作的意思，進攻時常賴此以解脫對方的防禦，其要領同徑賽中的起跑，身體重心要低，兩臂交互擺動，突然起來前跑。（如圖二十五）

② 急停

急停與突跑動作恰好相反，都是擺脫對手的技術，運球進攻時如被對手追及應該突然停步，然後轉身傳出或投籃。

動作要領，兩足分立，足尖向前身體重心降低，上體略前，體重放在兩足上，其方法有三：

(一) 跳步急停：先用一足著地然後兩足平行前後跳，足尖向前膝微屈，重心降低保持平衡。

(二) 跨步急停：停止前先向前跨一大步，足尖向正前方，屈膝上體直立，兩手將球握在腹前。

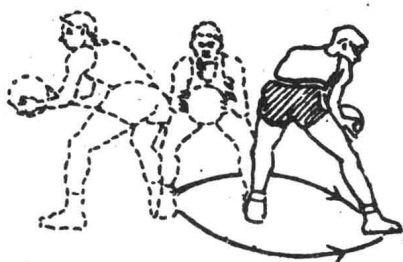
(三) 側步急停：停時身體向左或向右，使背對防守球員，向左停步時，右腿在後屈膝，左足前伸身體位於球與對手之間，較為安全。



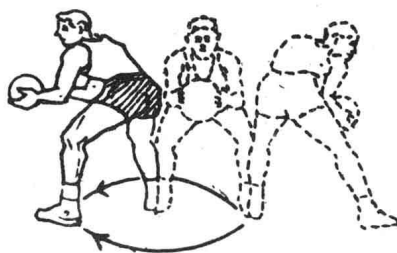
圖二五



兩腳開立接球後準備旋轉姿勢。



用左足為軸向任何方向旋轉。



用右足為軸向任何方向旋轉（可以選用）。

2. 轉身

轉身就是身體和足部向前後、左右旋轉。（如同二十六）。

旋轉是擺脫對手的基本步法，旋轉以一隻腳固定做中心，另一腳可向任方向移動，通常是做九〇度和一〇〇度