

# 篮球基础 与战术

让篮球技艺  
更上一层楼的  
诀窍

(全彩图解版)

正确并快速地运用基础技巧，  
你也可以成为篮球高手！

- 1对1、2对2、3对3的攻击和防守模式
- 技术讲解和训练课程相结合
- 在实战中能够活用的技术和战术

【日】近藤义行 主编 赵令君 译  
船桥市立船桥高中 男女篮球部总教练



正面、侧面、局部细节照片 多角度演示标准动作  
照片上清晰标注球员移动方向和球的运动轨迹  
球场俯瞰示意图 分析战略战术、模拟真实赛场



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 篮球

[日] 近藤义行 主编 赵令君 译

# 基础与战术

(全彩图解版)



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

篮球基础与战术：全彩图解版 / (日) 近藤义行主编；赵令君译. — 北京：人民邮电出版社，2016.5  
ISBN 978-7-115-41846-3

I. ①篮… II. ①近… ②赵… III. ①篮球运动—运动技术—图解 IV. ①G841.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第054712号

## 版权声明

PERFECT LESSON BOOK : BASKETBALL KIHON TO SENJUTSU

Supervised by Yoshiyuki Kondo

Copyright © Yoshiyuki Kondo, 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Posts & Telecommunications Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center

## 内 容 提 要

真正的篮球高手并不会去做高难度技术动作，而是能够正确并快速地运用篮球基础技术。因此，想要打好篮球，重视“基础”，反复练习，最终让身体记住“基础”是不可或缺的。掌握基础之后，便是如何在场上将其正确运用，即“战术”应用。本书通过持球前的一对一意识，到持球之后的一对一，二对二，三对三这几个方面，将运球、传球、上篮等基础技术，以及突破配合、挡拆、防守等战术融入其中，并提供了非常简明有效的场下肌肉练习方法。书中的技术动作和战术应用都有赛场实拍图进行分步骤展示，错误动作、关键动作也都特别指出，场上形势通过电脑绘制示意图直观呈现，帮助读者轻松地理解篮球技术与战术的应用。

---

◆ 主 编 [日] 近藤义行

译 赵令君

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12

2016年5月第1版

字数：245千字

2016年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-5083号

---

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

前言	002…003
<b>第1章 1对1的基础</b>	<b>010…011</b>
1对1的基础	012…013
交叉步	014…015
开步	016…017
从跳停步开始的转身	018…019
基础教学——V型训练①~②	020…021
基础教学——V型训练③~④	022…023
<b>第2章 接球后的1对1</b>	<b>024…025</b>
持球后的姿势	026…027
摆动	028…029
步法	030…031
跳投(单手)	032…033
跳投(双手)	034…035
基础教学——投球练习①	036…037



基础教学——投球练习②	038…039
基础教学——投球练习③	040…041
基础教学——投球练习④	042…043
基础教学——投球练习⑤	044…045

## 第3章 有效利用运球

046…047

1对1状态下的基础运球动作	048…049
节奏变换	050…051
身前换手运球	052…053
胯下运球	054…055
转身运球	056…057
内线	058…059
投篮假动作	060…061
一次运球后的跳投	062…063
基础教学——圆锥运球①	064…065
基础教学——圆锥运球②	066…067



# Contents

基础教学——圆锥运球② 068…069

基础教学——箭步运球 070…071

## 第4章 具备投球变化 072…073

带球上篮① 074…075

带球上篮② 076…077

带球上篮③ 078…079

带球上篮④ 080…081

飘球 082…083

背后投篮 084…085

强行过人 086…087

欧洲步 088…089

跳步上篮 090…091

基础教学——禁区附近的投篮① 092…093

基础教学——禁区附近的投篮② 094…095

基础教学——禁区附近的投篮③ 096…097

基础教学——禁区附近的投篮④ 098…099

基础教学——禁区附近的投篮⑤ 100…101



## 第5章 2对2的攻略

102...103

2对2的攻略	104...105
突破配合①潜入	106...107
突破配合②侧面运球	108...109
突破配合③漂移	110...111
掩护打法	112...113
挡拆战术①	114...115
挡拆战术②	116...117
挡拆战术③	118...119
挡拆战术④	120...121
手递手传球①	122...123
手递手传球②	124...125
手递手传球③	126...127
基础教学——传球练习①	128...129
基础教学——传球练习②	130...131
基础教学——传球练习③	132...133
基础教学——传球练习④	134...135
基础教学——传球练习⑤	136...137
基础教学——传球练习⑤	138...139
基础教学——传球练习⑤	140...141



## 第6章 3对3的攻略 142...143

3对3的思考方式	144...145
下挡①纵切	146...147
下挡②卷切	148...149
下挡③横切	150...151
背挡	152...153
UCLA空切	154...155
内外转换	156...157
高低	158...159
后门	160...161
基础教学——数量优势练习①	162...163
基础教学——数量优势练习①的关键	164...165
基础教学——数量优势练习②	166...167
基础教学——数量优势练习②的关键	168...169

## 第7章 具备使进攻方厌恶的防守能力 170...171

1对1的防守①	172...173
1对1的防守②	174...175
1对1的防守③	176...177





2对2的防守①	178...179
2对2的防守②	180...181
2对2的防守③	182...183
3对3的防守①	184...185
3对3的防守②	186...187
3对3的防守③	188...189
3对3的防守④	190...191

## 第8章 利用地板进行训练

192...193

骨盆肌肉训练①	194...195
骨盆肌肉训练②	196...197
提高各种肌肉力量①	198...199
提高各种肌肉力量②	200...201
强力拉伸①	202...203
强力拉伸②	204...205
后记	206...207



# 篮球

[日] 近藤义行 主编 赵令君 译

# 基础与战术

(全彩图解版)



人民邮电出版社  
北京



想要打好篮球，重视“基础”是不可或缺的。即使一开始打下了篮球基础，在后来掌握难度大的篮球方法时，“基础”非常容易被忘却。因此，反复练习，将基础作为一种习惯，用身体去记住是非常重要的。

当大家看到运用着高难度篮球技术的选手的比赛时，可能会感叹道“好厉害！”。但是，也可以说真正打篮球打得好的选手不会去做高难度技术动作。也就是说：

好的选手能够正确并快速地运用篮球基础技术。

这是我认为的尖端选手。正因如此，我才强烈觉得，初中和高中的篮球选手应该非常重视“基础”。

开始从事篮球这项运动，首先要掌握基础，接着就是如何将基础在比赛中运用的又一重要的关键词“战术”。换句话说：

如何将练习中掌握的基础，提高到在“有对手的，对人作战的状况”下可以使用的战术。

在本书中，不仅仅介绍了“1对1”的个人战，我还介绍了，在“2对2”的状况下如何构建配合打法，以及与团队合作息息相关的“3对3”的相关知识。

上述的这些不仅在通常的“5对5”比赛形式中适用，我也希望能够将其充分运用到当今世界非常流行的“3对3（three by three）”的比赛形式中。

通过对比赛实况的集中精力地细致观察，从中反推出应该组合的练习方法。这样，就可以磨练篮球的基础技术了。

我希望这本书能够成为更多人开始关注“基础与战术”的契机。

前言	002…003
<b>第1章 1对1的基础</b>	<b>010…011</b>
1对1的基础	012…013
交叉步	014…015
开步	016…017
从跳停步开始的转身	018…019
基础教学——V型训练①~②	020…021
基础教学——V型训练③~④	022…023
<b>第2章 接球后的1对1</b>	<b>024…025</b>
持球后的姿势	026…027
摆动	028…029
步法	030…031
跳投(单手)	032…033
跳投(双手)	034…035
基础教学——投篮练习①	036…037



基础教学——投球练习②	038…039
基础教学——投球练习③	040…041
基础教学——投球练习④	042…043
基础教学——投球练习⑤	044…045

## 第3章 有效利用运球

1对1状态下的基础运球动作	048…049
节奏变换	050…051
身前换手运球	052…053
胯下运球	054…055
转身运球	056…057
内线	058…059
投篮假动作	060…061
一次运球后的跳投	062…063
基础教学——圆锥运球①	064…065
基础教学——圆锥运球②	066…067

## 046…047



基础教学——圆锥运球② 068…069

基础教学——箭步运球 070…071

## 第4章 具备投球变化 072…073

带球上篮① 074…075

带球上篮② 076…077

带球上篮③ 078…079

带球上篮④ 080…081

飘球 082…083

背后投篮 084…085

强行过人 086…087

欧洲步 088…089

跳步上篮 090…091

基础教学——禁区附近的投篮① 092…093

基础教学——禁区附近的投篮② 094…095

基础教学——禁区附近的投篮③ 096…097

基础教学——禁区附近的投篮④ 098…099

基础教学——禁区附近的投篮⑤ 100…101



## 第5章 2对2的攻略

102...103

2对2的攻略	104...105
突破配合①潜入	106...107
突破配合②侧面运球	108...109
突破配合③漂移	110...111
掩护打法	112...113
挡拆战术①	114...115
挡拆战术②	116...117
挡拆战术③	118...119
挡拆战术④	120...121
手递手传球①	122...123
手递手传球②	124...125
手递手传球③	126...127
基础教学——传球练习①	128...129
基础教学——传球练习②	130...131
基础教学——传球练习③	132...133
基础教学——传球练习④	134...135
基础教学——传球练习⑤	136...137
基础教学——传球练习⑤	138...139
基础教学——传球练习⑤	140...141





## 第6章 3对3的攻略 142...143

3对3的思考方式	144...145
下挡①纵切	146...147
下挡②卷切	148...149
下挡③横切	150...151
背挡	152...153
UCLA空切	154...155
内外转换	156...157
高低	158...159
后门	160...161
基础教学——数量优势练习①	162...163
基础教学——数量优势练习①的关键	164...165
基础教学——数量优势练习②	166...167
基础教学——数量优势练习②的关键	168...169

## 第7章 具备使进攻方厌恶的防守能力 170...171

1对1的防守①	172...173
1对1的防守②	174...175
1对1的防守③	176...177

