

北京体育大学出版社

篮球

从入门到实战

〔德〕 翰讷思·诺伊曼 著

花勇民 葛艳芳 译



Basketball



策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-5506
BLV Sportpraxis Top; Richtig Basketball © BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 2004
Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2008
Through Beijing International Rights Agency All rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

篮球/(德)翰讷思·诺伊曼著;花勇民,葛艳芳译.-
北京:北京体育大学出版社,2008.4
(从入门到实战)
ISBN 978-7-81100-898-2

I. 篮… II. ①翰…②花…③葛… III. 篮球运动-
基本知识 IV. G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第185633号

篮 球 (德)翰讷思·诺伊曼 著
花勇民 葛艳芳 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 4

2008年4月第1版第1次印刷 印数 6000册

定 价 22.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



从入门到实战

篮 球

(德) 翰讷思·诺伊曼 著
花勇民 葛艳芳 译



北京体育大学出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

作者简介



翰纳思·诺伊曼，1939年出生于德国海德堡，是德国吉森大学体育学教授，研究方向为训练学。诺伊曼先后毕业于德国海德堡大学和美国康奈尔大学。诺伊曼拥有丰富多彩的篮球阅历。作为运动员，他曾多次入选德国国家队。他还曾任职德国篮球协会，并执教德国篮球甲级联赛球队数十年。

译者简介

花勇民，男，1971年7月出生，江苏宜兴人，博士，北京体育大学副教授，硕士生导师，华东师范大学博士后。

葛艳芳，女，1974年1月出生，河南焦作人，硕士，北京体育大学助理研究员。

目 录

前 言 9

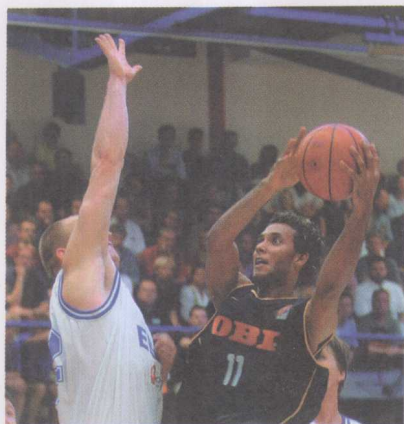
用 具

运动衫和运动裤 10

训练服 10

运动鞋 10

比赛场地——比赛器材 ... 13



比赛观点——比赛规则 ... 14

专业术语——符号

专业术语的解释 16

使用符号图示的说明 ... 16

技 术

篮球运动基本姿势 20

防守基本姿势 20

接 球 20

双手胸前传球 21

双手胸前传球和接球
练习形式 21

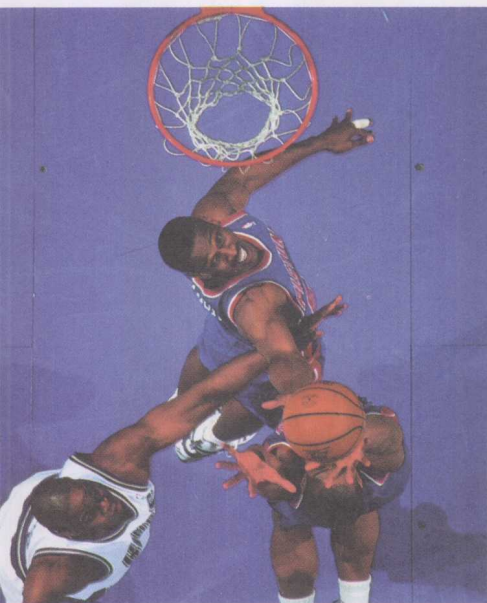
双手头上传球 22

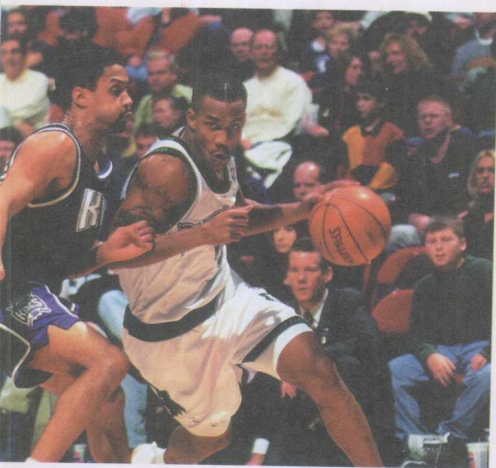
双手反弹传球 24

单手传球 25

单手肩上传球练习 ... 25

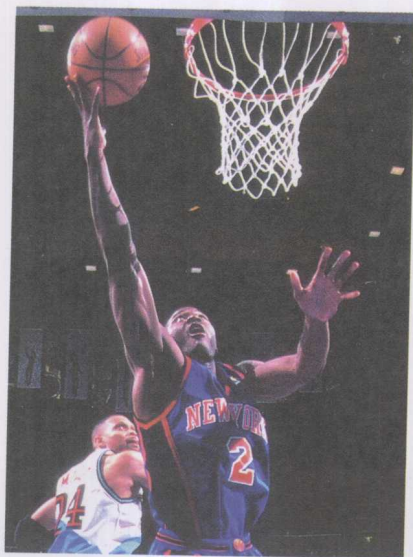
行进间双手胸前传球 ... 26





行进间传球的练习 ..	26
运球	27
运球练习	28
1对1运球	29
1对1练习	30
体前换手变向运球	31
右手运球换到左手运球	31
体前换手变向运球练习	32
接球急停或者运球急停	32
跨步	33
急停和跨步练习	34
运球开始	34
篮球比赛中的投篮	36
原地投篮	36
原地投篮练习	38

行进间投篮	40
行进间投篮练习	42
传球行进间投篮	43
传球行进间投篮练习 ..	44
跳起投篮	46
原地跳起投篮	46
运球急停跳起投篮	47
跳起投篮练习	48
投篮变化	50
勾手投篮	51
右手勾手投篮	51
假动作 (虚晃)	53
抢篮板球	57
抢篮板球练习	60
防守技术	61
防守运球队员	61



防守运球队员的脚步	
动作练习	62
脚步动作: 滑步	62
脚步动作练习	63
防守投篮队员	64

战术

人盯人防守	69
-------------	----

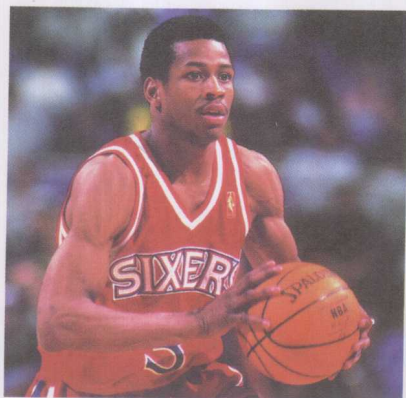


区域联防	70
站位练习	72
进攻人盯人防守	76
掩护	77
进攻人盯人防守练习	
.....	79
后掩护	81
交叉掩护	84
后掩护和交叉掩护练习	
.....	86
进攻区域联防	88

进攻区域联防练习 ...	91
快攻	92
球的推进	94
球的推进练习	96
防快攻	98
防快攻练习	99
人盯人防守时单个防守	
队员行为	101
挡拆掩护	105
防守特殊形式	106
进攻防守特殊形式 ...	110

训练

训练组织	112
训练组织的原则 ...	114
训练计划编制	124
训练单元计划的窍门	
.....	124
准备期训练单元举例 ...	126
比赛期训练单元举例 ...	127





以双手扣篮结束一次进攻

前言

篮球运动属于世界上最普及的体育运动项目之一。国际篮球联合会（简称国际篮联FIBA）拥有超过200个成员国家。粗略估计，全世界有3亿人或多或少地经常性参加篮球运动。在有些国家，尤其是在美国，篮球运动是一项大众体育运动项目。

从1936年开始，男子篮球比赛就成为奥运会比赛项目，从1976年开始，女子篮球比赛也进入了奥运会。

迄今为止，德国篮球协会拥有超过20万的会员人数。除此之外，我们估计还有很多篮球运动爱好者在篮球协会组织的比赛体系之外参加篮球运动（在学校体育中或者街头篮球中），因此我们可以看出，篮球运动已经在德国最受欢迎的体育运动项目中找到了自己稳固的位置。

篮球比赛的魅力在于它在一块相对比较小的比赛场地上能够产生始终都在转换变化的比赛状况，运动员经常可以通过参与比赛过程，获得乐趣和成就感。

篮球比赛的规则源自于篮球

是没有显著身体接触的比赛的理念，其特殊的犯规规则使得篮球运动成为一项技能类同场对抗的集体项目，它适合每个年龄阶段的运动员参加。

如果把篮球运动作为一项竞技体育项目来参加，这对运动员在技术、战术和基本身体素质（速度、力量、耐力和柔韧素质）方面提出了高的要求。

本书旨在为所有篮球爱好者（可能是运动员、教师、教练员或者是观众）提供对于发展竞技能力方面非常有价值的提示，扩充他们对于这项体育运动项目的信息。由此使他们能够运用更多的专业知识来参加篮球运动，也使观众在观看和欣赏篮球比赛时获得更多的乐趣。



运球队员典范式地护球



越过防守队员跳起投篮

用 具

篮球运动中需要配备运动鞋、运动袜、运动衫、运动裤和训练服。

运动衫和运动裤

建议您穿着由吸汗面料制成的短袖运动衫（背心）。在正式比赛中，必须在运动衫上写上胸前和背后号码。

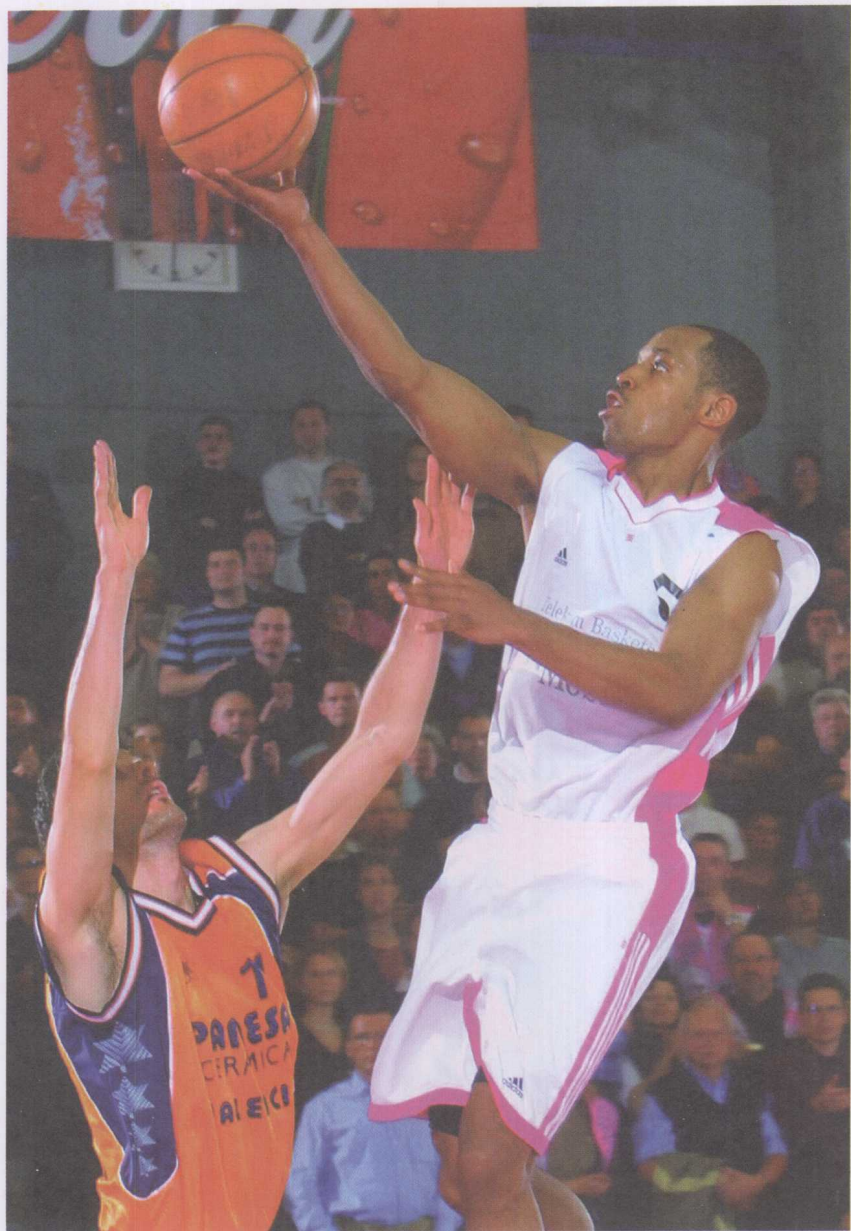
建议男运动员穿带内裤的运动裤，建议女运动员穿由毛巾布制成的运动裤。

训练服

在不够暖和的体育馆中进行热身和练习时建议您穿上训练服，训练服不能剪裁得太紧，否则会缩小和限制运动的自由度和灵活性。

运动鞋

建议您穿特殊的篮球鞋，无论如何也得穿有防滑鞋底的体育馆运动鞋。



在进行间投篮时和谐的动作过程

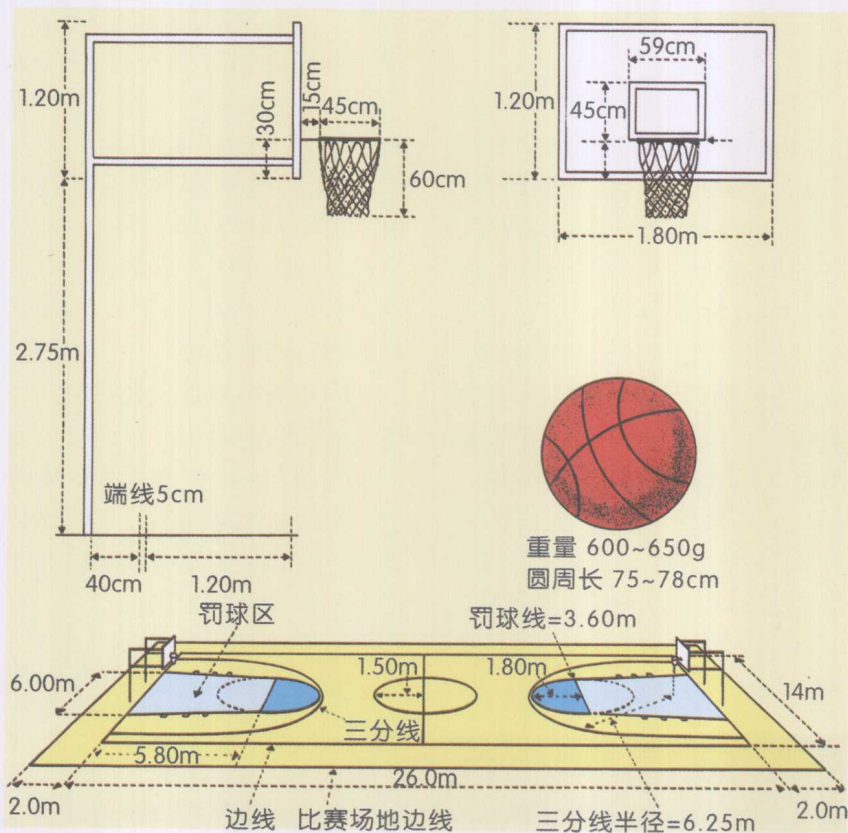


对投篮成功的盖帽

比赛场地——比赛器材

篮球比赛场地为一个26米长和14米宽的长方形。篮板为1.8米长和1.2米高。篮筐由篮圈和篮网组成，并且固定在篮板上。篮圈高于地面3.05米，其直径为45厘米。在篮圈的下面必须安装固定开口的篮网，篮网必须可以

经过篮圈后从篮网中稍做减速滞留后落下。篮球的重量应该在600~650克之间，篮球的圆周长应该有75~78厘米。篮球可以由皮革、橡胶或者合成材料制成。迷你篮球（小篮球）运动中的篮球要更轻一些、更小一些。



比赛观点——比赛规则

篮球比赛由两支球队进行比赛。每支球队由5名场上队员和最多5名替补队员组成。每支球队争取尽可能多的进球，并且阻止对方球队进球得分。在比赛中每次进球计2分；如果从远离6.25米的三分线外投篮进球则计3分。罚球时每进一球的结果是计1分。

篮球比赛的获胜者是在比赛结束时得分多的球队。在出现比分相同的情况时，比赛将被延长进行时间为每次5分钟的加时赛，直至决出胜负。通常的比赛时间为4×10分钟的净时间，也就是说，在比赛暂时停止时要停表。持球进攻的球队必须在24秒钟之内投篮。为了获得一个好的投篮位置，运动员可以运球和传球。

您必须注意两个重要的规则：犯规规则禁止了所有与对方球员的身体接触，犯规规则规定不允许用手臂和腿对对方球员进行拉、推、撞和阻挡。

但是，在受限制的空间内进行如此快速的比赛根本无法完全避免身体的接触。只有当偶然的

身体接触侵犯了对方球员时才会被判为犯规，犯规被记录在比赛统计表上。

一名运动员在5次犯规之后必须离开比赛，但是允许通过替补队员进行换人。

假如一名运动员在投篮时被犯规，只要这次投篮没有进球，就要判给这名运动员两次罚球（当运动员在三分线后进行投篮时，甚至是进行3次罚球）。如果被犯规的运动员当时没有进行投篮，则他的球队发界外球，或者当对方球队在这一节比赛中的犯规次数已经超过4次时，那么就马上进行两次罚球。

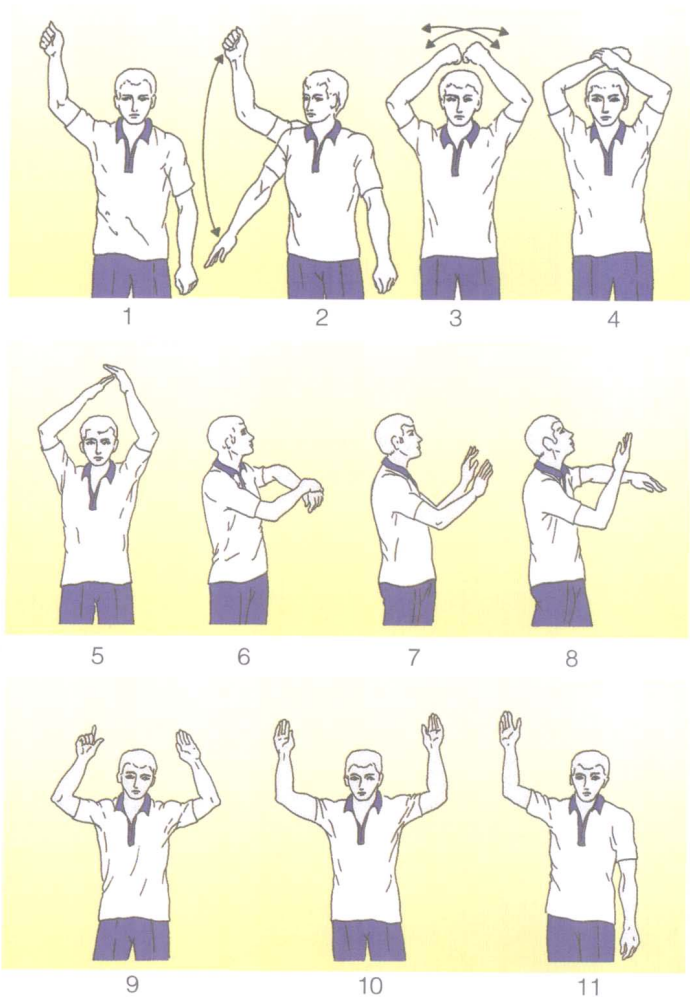
脚步规则规定一名运动员持球只能允许跑两步。在他完成第三步之前，他必须将球传出或者进行投篮。如果运动员想持球跑动超过两步时，他必须运球。此时下列限制开始生效：

- 如果他在行进间接到球，他必须马上开始运球或者在两步之内停止跑动，要么传球，要么投篮。
- 如果他在原地接到球，允

许用一条腿朝各个方向任意完成各种虚晃动作（跨步），但是另外一条腿不能离地（支撑腿或者中枢脚）。在他的支撑腿离开地面之前，必须已经开始运球、完成传球或者投篮。如果一名运动

员已经停止运球，那么只有当他再一次控制球时才允许他继续运球。

下面是最重要的裁判手势的示意图：



1. 个人犯规：握拳
2. 个人犯规（没有罚球）：手指指向边线或端线
3. 双方犯规：双手握拳挥动
4. 故意犯规：握住腕关节
5. 技术犯规：用张开的手形成T字型。手掌清晰可见
6. 拉人犯规：握住腕关节
7. 推人犯规：模仿推的动作
8. 打手犯规：击打腕关节
9. 显示犯规运动员：用双手说明运动员的号码
10. 罚球过程中：2次罚球手势
11. 罚球过程中：1次罚球手势