



郭士强
刘光宇 著
崔鲁祥

ZEN
YANG
DA
LAN
QIU

著名少帅郭士强倾力力作
CBA偶像级球星杨鸣、李晓旭技术示范

怎样 打篮球

人民体育出版社

非外借

怎样打篮球

郭士强 刘光宇 崔鲁祥 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打篮球 / 郭士强, 刘光宇, 崔鲁祥著. —北京: 人民体育出版社, 2016

ISBN 978-7-5009-5022-6

I. ①怎… II. ①郭… ②刘… ③崔… III. ①篮球运动—运动技术—青少年读物 IV. ①G841.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 189783 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 7.25 印张 200 千字
2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-5022-6
定价: 20.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

前言

篮球运动历经百余年的发展，现已成为全世界最受人们喜爱的运动项目之一。人们在欣赏篮球运动的同时，越来越多的爱好者也参与其中，体验打篮球带给人们的无穷乐趣。

《怎样打篮球》一书以培养青少年篮球运动兴趣为宗旨，以教会篮球爱好者“玩球”和“打球”为基本目标，对技术掌握和练习体系进行重构，进一步优化了篮球基本攻防技术等内容。全书内容丰富、简练，插图直观形象，语言通俗易懂，便于读者自学和实践。

全书共分为六章，详细地介绍了篮球基本技术动作的特点及其训练方法，包括运球、传球、投篮、篮板球、一对一攻防等基本技术动作方法及实践运用，此外，本书还介绍了一些篮球爱好者掌握、提高各种技术的练习方法，突出实用性。在每项技术动作中配有大量的优秀运动员实例图片，图文结合，使读者能够更加直观地体会技术动作细节。篮球爱好者尤其是初学者，在学习每个技术动作时，要严格按照规范动作进行练习，以求在动作技术形成初期建立正确的动作定型，为日后的训练和提高打下坚实的基础。

本书由崔鲁祥和郭士强负责本书的总体设计、列目、修改，刘光宇撰写大部分章节。本书的技术示范者为辽宁男子篮球队队员杨鸣和李晓旭，图片由张琳琳进行后期处理。

本书在创作过程中受益于业内多位专家、学者的悉心指导，在此，谨向多年来给予我们友好合作的朋友们，以及所

有对本书出版过程中给予大力支持的部门和个人表示真诚谢意。同时也希望得到同仁的批评、建议，期待与同路人并肩前行，更希望能为广大青少年篮球爱好者提供有价值的实例借鉴。

目 录

第一章 带你认识篮球运动	(1)
第一节 篮球运动的诞生和发展	(1)
一、篮球运动的起源	(1)
二、篮球运动的发展	(2)
第二节 篮球场地常识	(11)
一、篮球场地的规格标准	(11)
二、2分和3分投篮区域	(13)
三、篮板和篮圈	(14)
四、篮球	(15)
五、器材	(15)
第三节 篮球竞赛规则常识	(18)
一、球队	(18)
二、比赛通则	(18)
三、违例	(21)
四、犯规	(24)
五、一般规定	(30)
第二章 怎样成为控球高手	(31)
第一节 运球基本动作	(31)
一、基本动作	(32)
二、控制球的落点	(32)

三、手、脚、身体的协调配合	(33)
第二节 运球技术动作分类	(33)
一、控制性运球	(35)
二、推进性运球	(36)
三、突破性运球	(37)
第三节 运球的实战运用	(38)
一、体前变向运球	(39)
二、后转身运球	(40)
三、背后运球	(42)
第四节 常用运球练习	(44)
一、运球热身	(44)
二、击球出圈	(46)
三、运两球练习	(47)
四、绕立柱运球	(48)
第三章 怎样成为助攻王	(51)
第一节 传、接球动作	(52)
一、传、接球原则	(52)
二、传球动作分析	(54)
第二节 传球实战运用	(57)
一、常用传球方式与动作方法	(57)
二、传球的实战运用	(71)
第三节 接球	(71)
一、双手接球	(72)
二、单手接球	(73)
三、怎样才能舒服地接球	(73)
第四节 传、接球练习	(77)
一、控球热身练习	(77)

二、移动中利用反弹板传球	(78)
三、快速发射式传球	(79)
四、反弹传球	(80)
五、和同伴传球	(81)
六、传球后跟进	(82)
七、五角传球	(83)
八、圈内斗“牛”	(84)
第四章 怎样成为神投手	(86)
第一节 投篮技术要素	(87)
一、投篮自信心	(87)
二、积极的自我暗示	(88)
三、投篮的节奏	(89)
四、对投篮的正确评价	(90)
五、投篮技巧	(91)
第二节 投篮技术实战运用	(96)
一、原地投篮	(96)
二、跳起投篮	(99)
三、行进间投篮	(101)
四、急停跳起单手投篮	(107)
五、罚篮	(110)
六、三分远投	(115)
七、勾手投篮	(119)
第三节 投篮练习方法	(124)
一、投篮热身	(124)
二、单手投篮	(125)
三、仰卧投篮	(126)
四、坐在椅子上投篮	(127)

五、罚球练习	(129)
六、跳投热身	(130)
七、擦板跳投热身	(130)
八、交叉步勾手投篮热身	(132)
九、交替换手勾手投篮	(132)
十、接球急停投篮练习	(134)
第四节 投篮技术训练应注意的问题	(135)
第五章 怎样成为篮板王	(137)
第一节 抢篮板球的要素和基本动作分析	(138)
一、抢篮板球的要素	(138)
二、抢篮板球技术动作分析	(139)
第二节 抢篮板球的实战运用	(141)
一、抢防守篮板球	(141)
二、抢进攻篮板球	(146)
第三节 抢篮板球的练习方法与训练原则	(150)
一、抢篮板球的练习方法	(150)
二、抢篮板球的训练原则	(157)
第六章 怎样成为一对一斗牛王	(158)
第一节 外线队员进攻技术	(158)
一、外线队员持球突破	(158)
二、外线队员无球进攻技术	(165)
第二节 外线队员防守技术	(175)
一、基本防守姿势及技术动作	(176)
二、防守外线有球队员	(184)
三、防守外线无球队员	(187)

第三节 中锋一对一攻防	(194)
一、内线有球队员一对一攻防	(194)
二、内线无球队员一对一攻防	(203)
三、内线队员进攻技术训练方法	(208)

第一章 带你认识篮球运动

第一节 篮球运动的诞生和发展

一、篮球运动的起源

美国是现代篮球运动的发源地。为了培养大批信奉教义和精通专业的体育教师,1885年由马萨诸塞州春田竞技场的里德创建了一所基督教传教士学校,最初命名为“青年会干事学校”,1886年增设了体育部,培训受过专业训练的师资和教练员,1890年更名为“国际基督教青年会训练学校”(现被称为春田大学),当时的体育部主任卢瑟·古利克(Luther Halsey Gulick)(图1-1)为了解决美国东部冬天天气寒冷,参加青年会活动的人明显减少的问题,组织教师研讨希望能设计一项室内体育项目,以吸引更多的青年人参加教会活动,最终任务委托给詹姆斯·奈史密斯(图1-2),奈史密斯借鉴当时已有的足球、长柄曲棍球、古代马雅人的场地球以及儿时玩过的“打小鸭”等游戏,于1891年设计发明了一种适宜冬季在室内进行的篮球游戏。

1861年11月6日,詹姆斯·奈史密斯出生于加拿大的安塔威,8岁时父母双亡,跟随叔叔长大。1887年他在麦克吉尔大学(McGill university)获神学(theology)学位,毕业后留校担任体育教师,1890年到美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校任体育教师;1895—1898年到YMCA of Denver担任体育教师;从1898年开始到勘萨斯大学(University of Kansas)工作,成



图 1-1 体育部主任卢瑟·古利克



图 1-2 詹姆斯·奈史密斯

为该大学第一位篮球教练，后来被评为体育教授，直到退休。1936年第十一届奥运会他被邀请为首场篮球比赛开球，并被授予“国际篮球联合会名誉主席”称号，于1939年11月28日病逝，享年78岁。为了永远纪念他，1941年美国篮球圣地——春田大学建造了著名的奈史密斯篮球纪念馆。美国最杰出的篮球运动员和篮球界著名人士的事迹陈列馆内，至今墙上还刻着他生前的座右铭：“我的一生中，留给世界的东西应比得到得多。”国际篮联在1950年第一届世界男子篮球锦标赛期间，决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“詹·奈史密斯杯”。

二、篮球运动的发展

（一）篮球场地的演进

篮球游戏发明的最初两年，比赛场地只有假想的界线，只要在体育馆两侧栏杆上挂一个桃筐就可以比赛，由于体育馆场地大小不一，就造成了篮球游戏场地大小不等（图1-3）。从1893年

开始，出现了两种形式的篮球场地：一种是三区九人制篮球比赛场地（图 1-4），每区三人，不得越区攻防，女子比赛一直沿用这种场地，直到 1938 年改成两区；另一种是两区五人制篮球比赛场地（图 1-5），1893 年设立罚球线为 6.02 米，1895 年缩减到 4.5 米，并规定场地必须有界线限制，离墙至少 1 米。

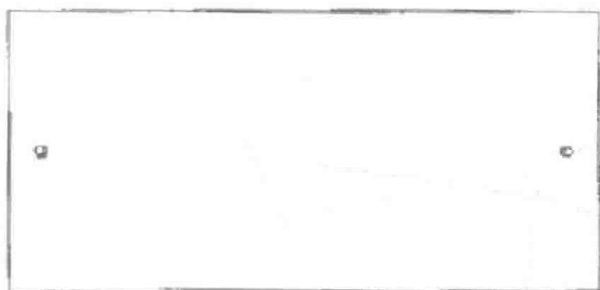


图 1-3

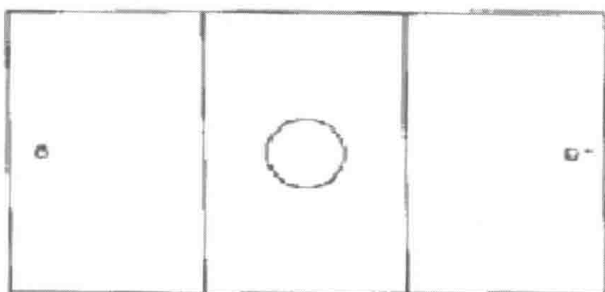


图 1-4

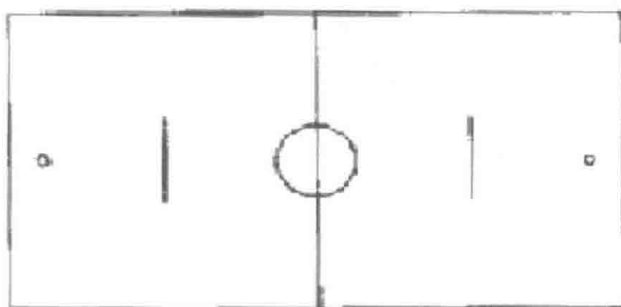


图 1-5

1932 年，国际业余篮球联合会成立，篮球场面积确定为 26 米 $\times$ 14 米，增加了 5.8 米 $\times$ 1.8 米的进攻限制区（图 1-6、图 1-7），增订了 3 秒钟规则。随着高大运动员的大量涌现，20 世纪 40 年代末 50 年代初进攻限制区扩大为 5.8 米 $\times$ 3.6 米（图 1-8），1956 年后，进攻限制区进一步被扩大为 5.8 米 $\times$ 6 米的梯形（图 1-9），并取消中线。1961—1964 年，取消中场线在边线中点处划 10 厘米的短线，取消 60 厘米的小圆圈。

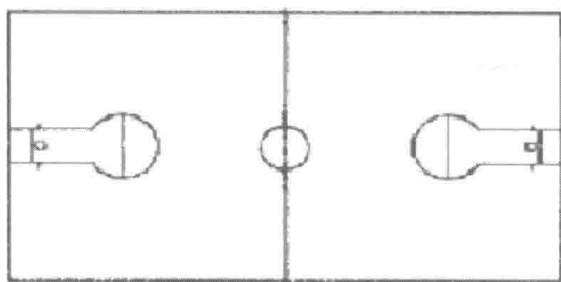


图 1-6

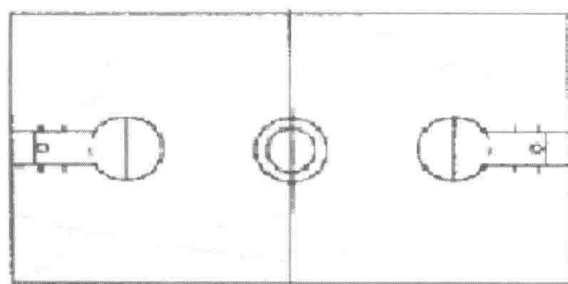


图 1-7

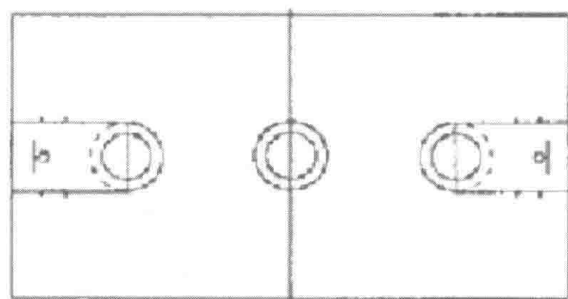


图 1-8

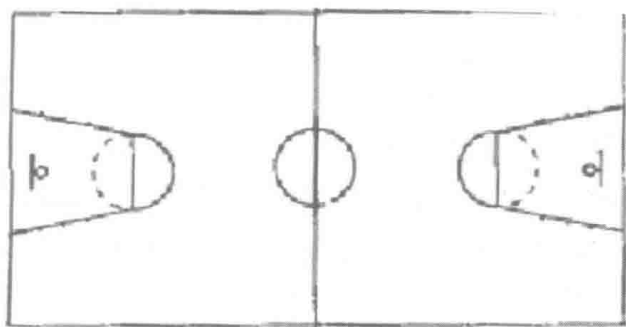


图 1-9

为了鼓励外线队员投篮，防止比赛都密集在篮下致使比赛失去活力，1984 年增加了三分投篮区，球场面积扩大为 28 米 $\times$ 15 米，球场上空高度增加为 7.50 米（图 1-10、图 1-11）。2010 年三分投篮区域进一步扩大，由原来的半径 6.25 米扩大到 6.75 米；进攻限制区扩大为 5.8 米 $\times$ 4.9 米，并在限制区内设立无撞人半圆区域（图 1-12）。

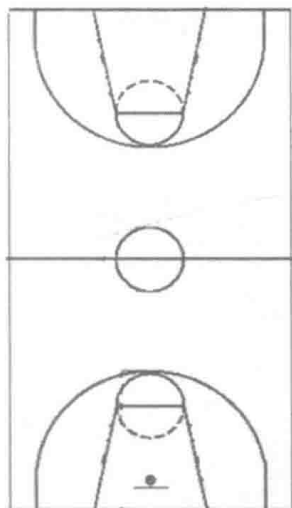


图 1-10

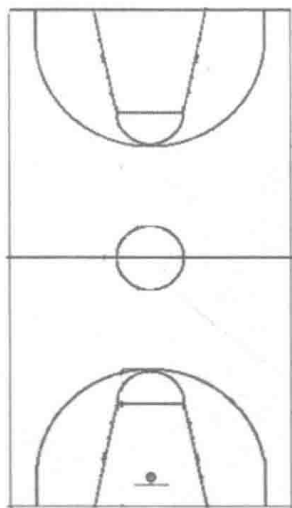


图 1-11

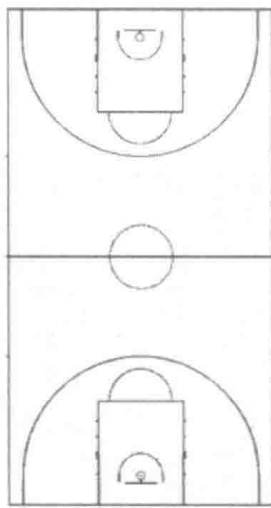


图 1-12

(二) 球篮的演进

最初的球篮是用装桃子的篮子，大小为 37 厘米，钉在高 3.05 米的墙上，篮子有底（图 1-13、图 1-14）。每次投中，都要有人搬梯子爬上去把球拿出来，才能重新进行比赛。从 1893 年开始设计了圆形的桶，桶底为铁丝网（图 1-15），以方便把球捅出，同年改为金属篮网，用装有拉绳的有底线网，拉动绳子就能使球滚出来（图 1-16），直到 1912 年才将网底切开，使球从篮网通过篮网直接落下。

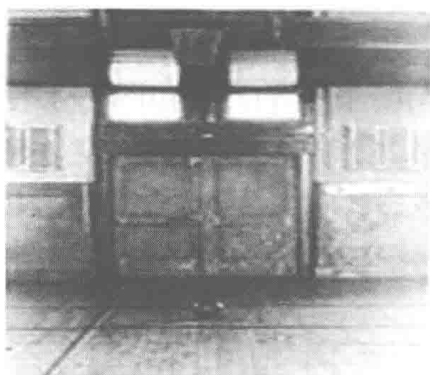


图 1-13



图 1-14



图 1-15

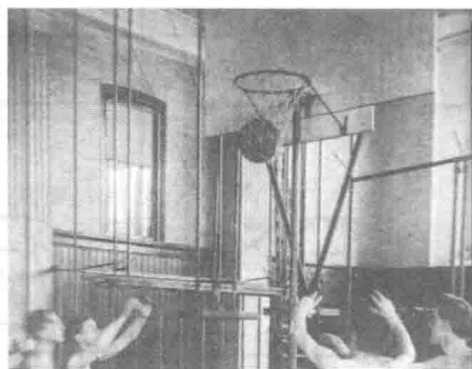


图 1-16

(三) 篮板的演进

奈史密斯创造篮球运动时，篮筐后面是没有篮板的。后来因为投不进去的球常常飞落到观众席，从而经常影响比赛的正常进行，于是就用铁丝网遮在篮筐后面，这是最早出现的篮球“遮网”。

1894年，开始出现形状各异的木制遮板，没有统一规格，1895年统一采用4英尺×6英尺的木制篮板。1909年美国大学生规则委员会开始批准使用玻璃篮板，1940年美国曾批准使用扇形篮板，1954年国际业余篮联统一规定为使用的篮板尺寸和形状，明确规定篮板厚度为3厘米，大小为1.20米×1.80米的长方形。篮圈内径为45厘米，篮板与篮圈内沿的最近点是15厘米，篮圈与地面距离为3.05米。1990年为了保护运动员和规范球场，规则将篮板下沿提高至距离地面2.9米，篮板大小为1.05米×1.80米，这些规定直到今天都没有变动。

(四) 篮球的演进

篮球运动初创时期，以当时流行的英式A式足球作为统一比赛用球。1894年，开始用皮革缝制成一种比英式足球稍大的开口篮球，一直沿用了半个世纪。1937年，皮制全封闭篮球问世(图1-17、图1-18)，1940年国际业余篮联批准用这种球比赛，40年代末50年代初，出现了模压橡皮篮球。现代篮球比赛用球是由皮、合成皮革、橡胶或合成物质制成，球是圆形的、单纯的橙色并带有8瓣黑色的接缝，球的直径的长度不得超过0.635厘米，四周不得小于74.9厘米，不得大于78厘米(7号)，重量不得少于567克，不得多于650克。