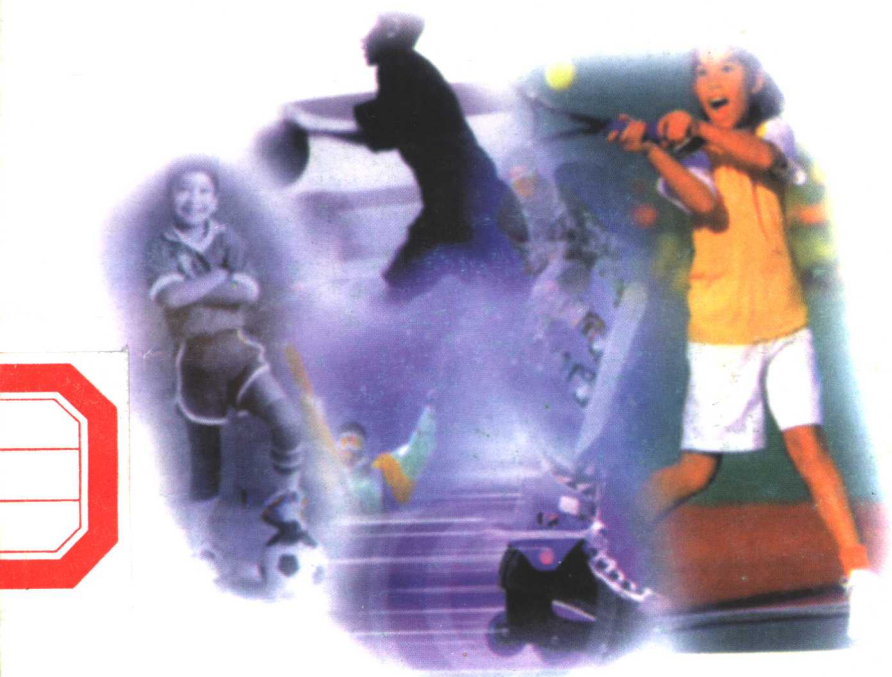


学生文体娱乐活动丛书

孟春燕 \ 主编

怎样打篮球



● 沈 阳 出 版 社 ●

学生文体娱乐活动丛书之三

怎样打篮球

孟春燕 主编

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打篮球/孟春燕主编. —沈阳:沈阳出版社,
1998.6

(学生文体娱乐活动丛书;3/孟春燕主编)

ISBN 7-5441-0981-X

I. 怎… II. 孟… III. 篮球运动—中小学—课外读物
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09000 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码 110011)

北京市施园印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 字数:96千字 印张:4.375

印数:1-5000册

1998年6月第1版

1998年6月第1次印刷

责任编辑:潘晓翊

责任校对:沈笑

封面设计:王锋

版式设计:宋工

定价:138.00元(套)

目 录

第一章 简述	(1)
第二章 篮球技术	(6)
第一节 投篮	(6)
第二节 抢篮板球	(17)
第三节 传、接球	(21)
第四节 移动	(29)
第五节 运球	(34)
第六节 持球突破	(38)
第七节 防守对手	(41)
第三章 篮球战术	(52)
第四章 篮球规则	(64)
第五章 篮坛风云	(71)
第一节 世界篮球运动	(71)
第二节 中国篮球运动	(95)
第六章 NBA 简介	(114)
第一节 NBA 比赛规则与国际篮联的 规则的区别	(114)
第二节 NBA 球队	(117)
第三节 梦之队简况	(122)
第四节 NBA 著名球星	(124)

第一章 简 述

一、起源及演变

美国是篮球运动的发源地，美国基督教青年会创办的学校是篮球运动的摇篮。1891年马萨诸塞州普林菲尔德学院的詹姆士·史密斯创立了篮球游戏。最初是将竹篮子钉在墙上，向篮子里投球，故名篮球。到了1893年，才形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网等装备。初期的篮球比赛无固定规则和人数限制。1892年制定了规则13项，后又逐步增加和修改条款，上场比赛人数也逐渐减少，直到最后规定为现代的5人制。

由于篮球运动的参加者不受年龄、性别的限制，而且比赛时灵巧的技术与多变的战术相结合，因此吸引了许多人参加，使这一运动很快传遍了各国，成为世界性的运动项目之一。

现代篮球运动是在严格的、专门的规则限制下，在规定时间内积极争夺控球数为手段，以把球投入对方球篮为目的，竞争性很强、攻守交替、同场竞技的运动项目。因此要求运动员具有灵巧、速度、耐力、力量、弹跳等全面的身体素质。篮球运动是一项综合性的对抗运动，由跑、跳、投等基本动作组成进攻与防守的对

抗。通过运动能提高人体中枢神经系统的灵活性和动作的协调性，增强血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能，从而提高健康水平，增强身体素质。

篮球运动又是集体主义精神和勇敢、果断、机智、顽强的意志相结合的一项运动。

二、一些常识介绍

1. 篮球

篮球外壳用皮革、橡皮或合成材料制成，内装橡皮球胆。规格为：圆周长 75 ~ 80 厘米，重量 600 ~ 650 克。成年人正式比赛用球充气后，从 1.80 米高处（不含球的直径）落到具有弹性的木质地板或较硬的地面上反弹起来的高度不得低于 1.20 米或高于 1.40 米（含球的直径高度）。

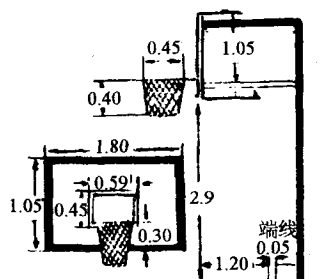
2. 篮球场

篮球场边长为 28 米，宽为 15 米，构成长方形的四条边线，两条长边称为边线，两条短边称为端线。篮球场上各条线的宽度均为 5 厘米。球场四周应有 2 米范围无障碍区。场地中要有一条与端线平行的、两端各从边线内沿向边线以外延长 15 厘米的中线，中线的中间有一个直径 3.60 米的中圈。篮球场内两端分别各设一个罚球区，罚球区中从罚球线到端线的部分是限制区，如图 1。

篮球架可以用木料、金属或塑料制造。篮球架应置于场外，距离端线外沿 40 ~ 100 厘米，用海绵包裹支架。篮球架上应安装篮板和篮圈。

4. 篮板

篮板用 3 厘米厚的坚硬木料或透明的有机材料制成。它的面积为 1.80 米 × 1.05 米，木制篮板表面应平坦，涂成白色。板上应按下列规定画线：在篮板中间画一宽 59 厘米、高 45 厘米（均从外沿量起，线宽 5 厘米）的长方形框，长方形框底线的上沿须与篮圈平齐，并与篮板下沿相距 30 厘米，篮板的四周应画上 5 厘米宽的线。这些线的颜色均应同篮板的颜色有明显区分，如篮板是透明有机材料制成的，则应画成白色的线。如木制篮板漆成白色，则应画成黑色的线。篮板的位置在球场的两端，垂直于地面，平行于端线，它的下缘距地面的高度 2.91 米，篮板的中心应垂直落在场内端线中点 1.20 米处。如图 2。



单位：米

图 2

5. 球篮

球篮包括篮圈和篮网。篮圈可用直径 2 厘米的金属圈，篮圈内径为 45 厘米，并成漆成橙色，篮圈牢固地安装在篮板上，必须与篮板相距 15 厘米。它的上沿须成水平，距离地面 3.05 米，并与篮板的两

直边距离相等。篮网用白色线绳纺织而成，长 40 厘米，悬挂在球篮下面。篮网的松紧程度以投篮时球落网稍受阻力为宜。

第二章 篮球技术

篮球技术是篮球运动员必须具备的比赛基础。要想打好球，必须学习篮球技术。根据比赛中的目的和任务不同又分为进攻技术和防守技术。

进攻技术主要有投篮、传接球、运球、持球突破、抢篮板球和移动。防守技术主要有防守对手、抢球、打球、断球、抢篮板球和移动。

篮球技术是篮球战术的基础，任何战术意图的实现，主要取决于运动员掌握动作的数量及合理运用的程度。先进的技术能促进战术的发展和变化，战术的不断发展和变化又反过来对技术提出了更高的要求，从而促进技术的不断发展和创新。技、战术之间是互相促进、共同发展的辩证关系。所以必须重视篮球技术的基础训练，打下扎实的基本功。

第一节 投 篮

在篮球比赛中，投篮是得分的唯一手段，一切技战术运用的目的，都是为了获得投篮得分的机会，而得分的多少又决定着一场比赛的胜负，所以说投篮技术是篮

球运动中最主要的一项进攻战术。掌握正确的投篮技术，努力提高投篮命中率，应是各级球队的重点训练内容之一。

要想在比赛中获胜，必须提高投篮命中率，因此必须有良好的投篮技术。如投篮前的准备姿势，持球手法、瞄准点，用力顺序，手指手腕用力动作，球出手后的旋转，抛物线，球速等因素都对命中率有着一定的影响。只有了解和掌握这些因素，才会使你尽快提高投篮命中率，而成为一名优秀的神投手。由于投篮方法不同，投篮过程中的要求也不同，在投篮时应注意下述几个问题。

一、持球方法

是指投篮时，在球出手前握球方法。正确的持球方法，便于更好地发挥屈腕拨指的力量及全身协调用力，以利于球出手后的飞行速度、方向、弧线及落点。

1. 单手持球方法

投篮手五指自然分开，手腕后仰用指根以上部位托住球的后下方，手心空出，球的重心落在食指和中指之间，肘关节自然下垂，置球于同侧肩的前上方，另一只手扶球的左侧。两腿微屈，身体的重量压在两脚掌上。投篮时，投篮手随腿的蹬伸，上提并充分向前伸展，手腕迅速前压，使球飞出。如图 3-A。

2. 双手持球方法

手指自然分开，两拇指相对成“八”字形，用指根

以上部位握住球的两侧后下方，手心空出，两臂自然屈肘下垂，置球于胸前。如图 3-B。

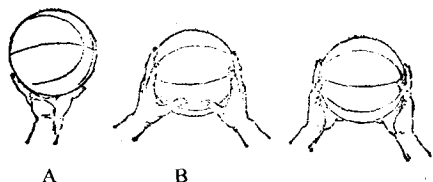


图 3

二、身体姿势

是指投篮前身体形成的状态，它是保持身体平衡、便于投篮协调用力的前提条件，在投篮不中的情况下，便于衔接其他的动作。正确的身体姿势应是脚分前后的斜向站立，投篮手同侧脚在前，两膝弯曲，含胸收腹，身体重心落在两脚之间，上体稍前倾，双手持球于胸前。我们把这种身体姿势称之为持球基本站立姿势，或“三威胁”姿势（即能投、能突、能传）。投篮时在此基础上加上正确的持球方法，即形成了正确的投篮前的准备动作。如图 4、5。



图 4



图 5

三、瞄准点

是指投篮时眼睛注视的地方。它是为了精确地目测投篮的方向、距离，从而决定投篮出手的用力大小、速度的快慢、球飞行弧线的高低。选择瞄准点应根据投篮方式进行选择。

1. 直接命中的瞄准点

是篮圈离投篮者最近的一点，通常是指篮圈前沿的正中点。

2. 碰板投篮的瞄准点

是以篮板上的某一点作为瞄准点，就是投篮时将球投向篮板并能球入篮的一点。碰板投篮时，应根据投篮距离、角度的不同，而选择不同的瞄准点。通常

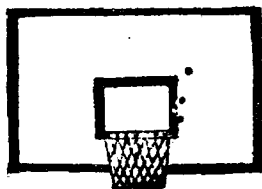


图 6

投篮的碰板角度等于球的反射角，若碰板角度小、距离远，则瞄准点离篮圈的距离高而远；如果碰板角度大、距离近，则瞄准点离篮圈就应低而近。如图 6。

四、投篮动作

指投篮时球出手的用力过程及方法，它是投篮技术的基本动作。正确的动作应是在准备动作的基础上，双脚蹬地，身体向上伸展，持球手臂向上方伸出，手腕前屈（或翻转），手指拨球，全身用力协调将球投出。投篮的要领是脚掌蹬地、向前上方提手臂和突然拨球。手腕和手指动作（也称投篮手法）是否正确，可以从下面

两个方面来进行判断：

1. 球的旋转

是指球出手后在飞行过程中，沿其横轴均匀地向后转动。球的旋转的优点是保持飞行的稳定、减缓球速，而且能减缓与篮板的碰撞。使球旋转的原因是投篮出手时手腕拨指的力量作用于球体的后下部，从而使球产生旋转并向上运行。这也是判断投篮手法是否正确的标志。

2. 抛物线和入篮角

投篮时球出手后在空中运行的轨迹称之为投篮抛物线。入篮角是指球进入篮圈前一瞬间的运行轨迹反映的曲线和在该点的切线与篮圈平面所形成的夹角。抛物线的高低决定着入篮角的大小，入篮角合适与否是球能否进入篮筐的关键。由于投篮时球出手点低于篮圈水平面，所以必须依靠适宜的抛物线获得合理的入篮角度。而抛物线的高低是由投篮时出手角度和出手力量决定的。适宜的抛物线不仅能够取得合理的入篮角度，也反映了适宜正确的出手力量、角度。投篮抛物线有低、中、高3种弧线，通常我们都采用中弧线投篮，即球飞行弧线的最高点大致与篮板的上沿在一条水平线上，实践证明这是一种比较适宜的抛物线，它既能获得合理的入篮角，又能控制球的飞行方向及落点。如图7。

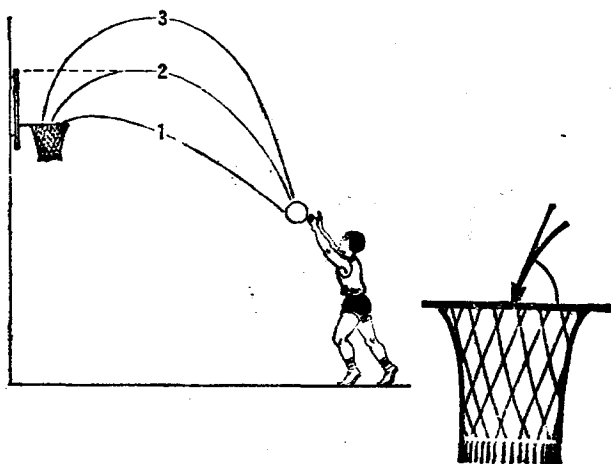


图 7

总之，投篮技术是个多环节的组合动作，各环节之间互相影响，互相促进和制约。只有掌握正确的投篮技术才会提高投篮命中率。

3. 投篮方法

随着篮球运动的发展，比赛对抗日趋激烈。投篮的方法很多，主要分为原地投篮、行进间投篮、跳起投篮及扣篮等几种。

原地双手胸前投篮 这种投篮便于与传球、突破等动作结合，适用于中远距离的投篮，比赛中适合女运动员运用。

动作方法：

两脚左右或前后站立，两膝微屈，上体稍前倾，肩

关节放松，两肘自然下垂，双手持球于胸前。投篮时，两脚蹬地身体伸展，同时两臂向前上方伸出；前臂内旋，拇指下压，手腕翻转，食、中指拨球，通过指端将球投出，身体随投篮方向自然伸展。如图 8。

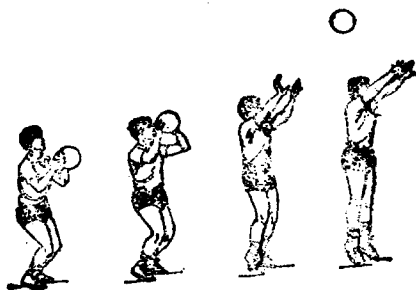


图 8

原地单手肩上投篮 是比赛中应用比较广泛的投篮方法，是行进间和跳起单手肩上投篮的基础。它具有出手点高，便于结合和转换其他攻击动作，以及在不同距离和位置均可应用的优点。

动作方法：以右手投篮为例（下同）。两脚前后开立，右脚在前，两膝微屈，重心落在两脚之间，上体稍前倾，右手翻腕托球于右肩前上方，左手扶于球的侧下部。投篮时，下肢蹬地，持球手臂随身体的伸展，向前上方伸出，手腕前屈，食、中指拨球，使球通过指端飞出，球出手后，身体自然伸展。如图 9。

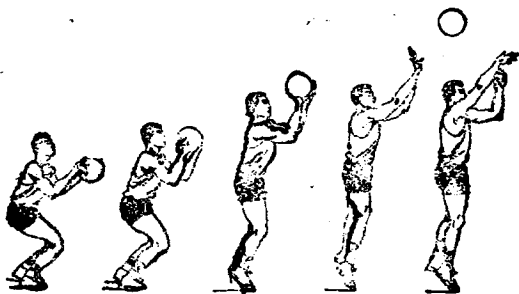


图 9

行进间单手肩上投篮 这种方法是在跑动中完成投篮动作，可在篮下和中距离内使用。

动作方法：在跑动中，右脚跨出一大步的同时接球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地向上起跳，右腿弯曲前摆，大腿尽量高抬，双手迅速将球举于肩上，右手手根部位触球、左手护球。当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸出，手腕前屈，食、中指拨球将球投出。如图 10。

行进间单手低手投篮 是快速移动到篮下的一种投篮方法，它具有速度快、起跳后伸展距离远，易于超越防守的优点。

动作方法：右脚跨出一大步的同时接球，接着左脚跨出一小步，并用力蹬地向前上方起跳，右腿屈膝上提，两手同时向前上方举球。当身体接近最高点时，左手离球，右手托球手心向上，并充分向篮圈前沿举球，用微微屈肘和手腕上挑的动作，使球柔和地从指端投