

随书附VCD光盘



篮球

个人技术

张云 马振洪◎编著

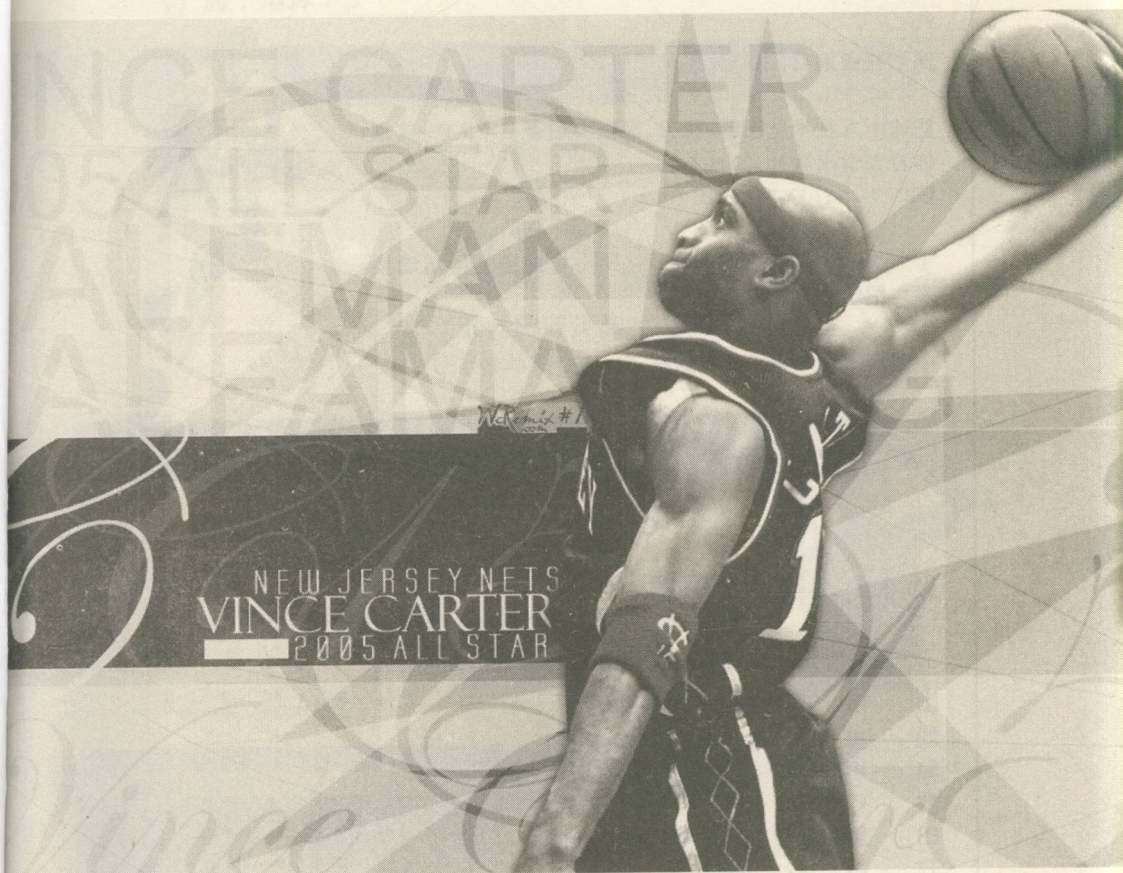
全图解



北京体育大学出版社

篮球个人技术全图解

张云 马振洪 编著



北京体育大学出版社

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

图书在版编目(CIP)数据

篮球个人技术全图解/张云,马振洪编著.-北京:北京
体育大学出版社,2006.8
ISBN 7-81100-525-5

I.篮… II.①张…②马… III.篮球运动-运动技
术-图解 IV.G841.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044698 号

篮球个人技术全图解

张 云 马振洪 编著

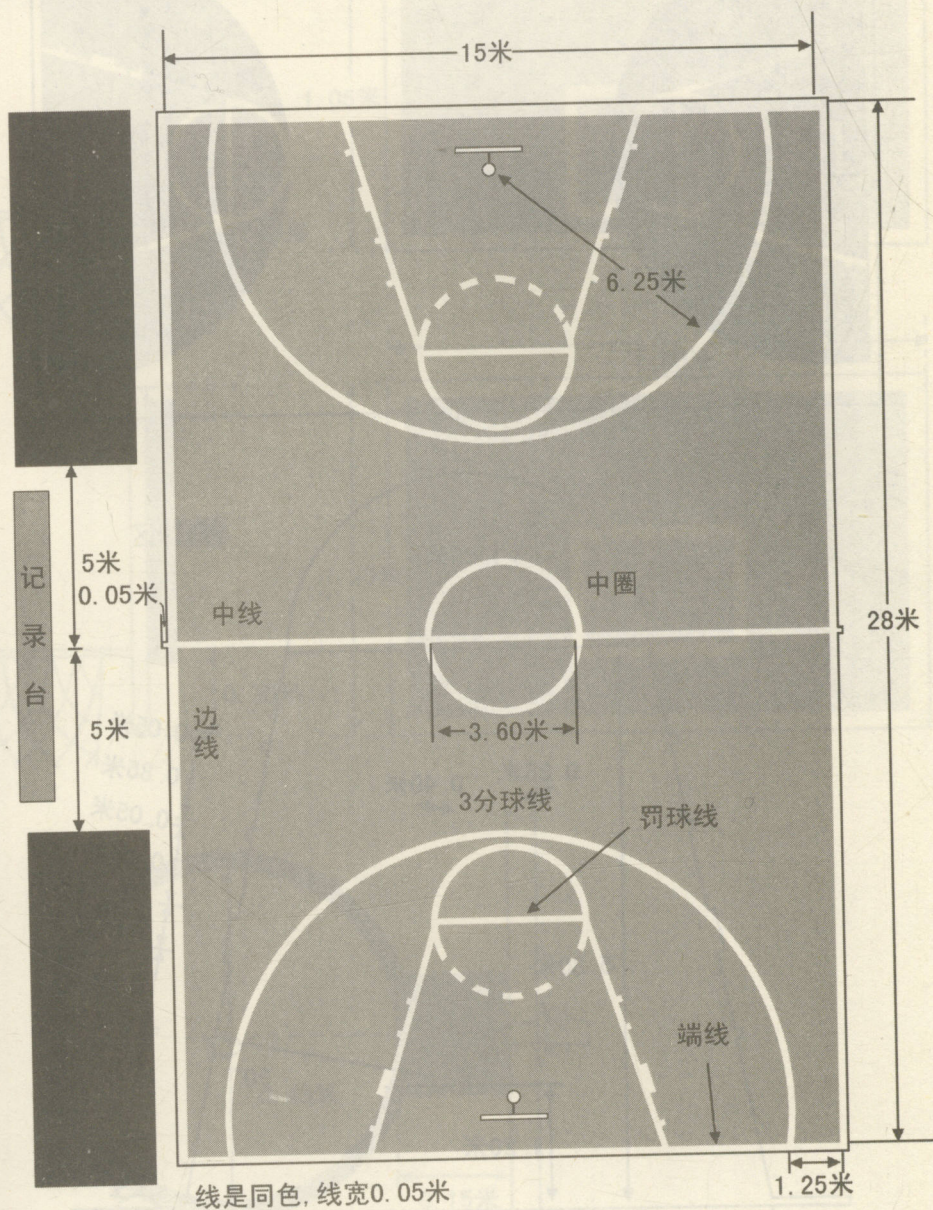
出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 7

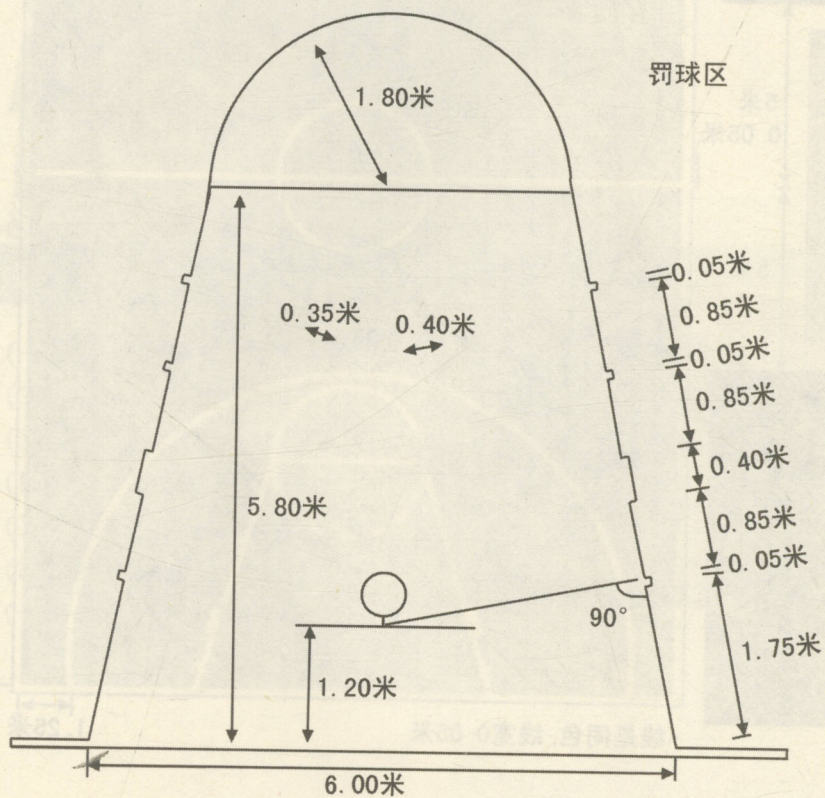
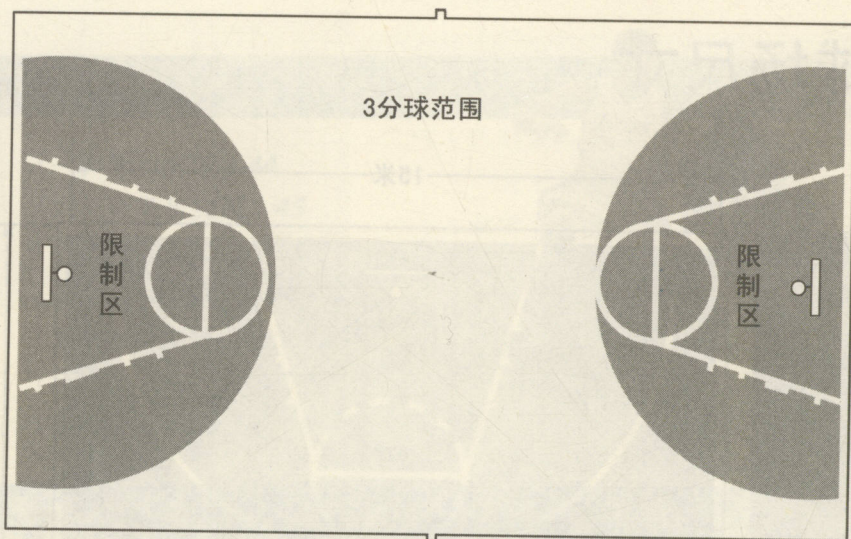
2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7200 册

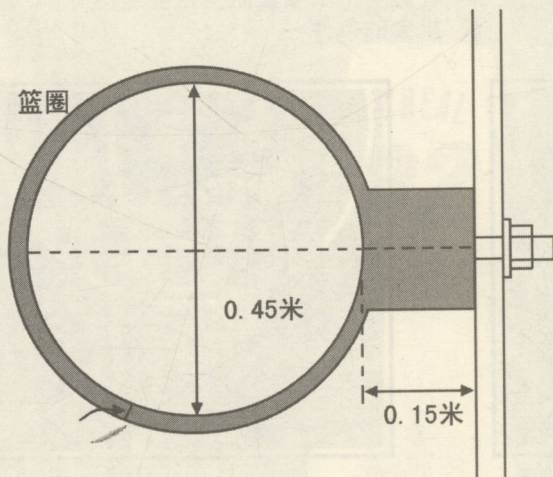
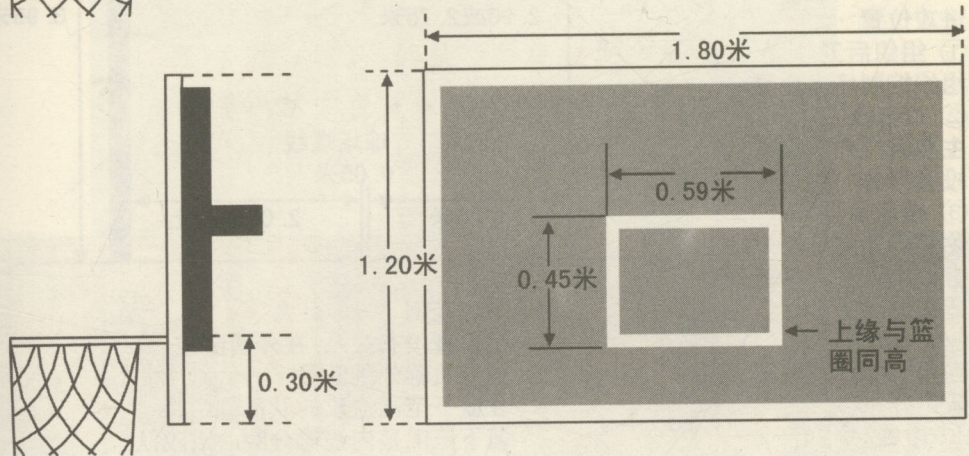
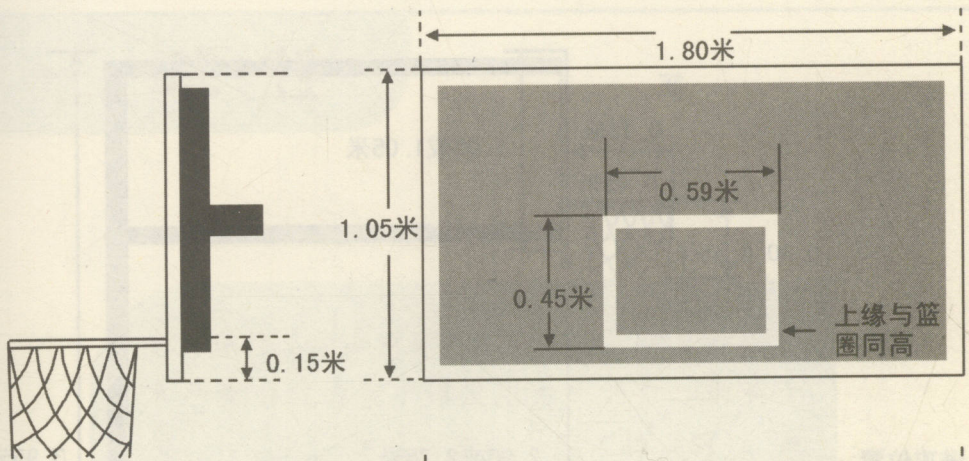
定 价 23.00 元

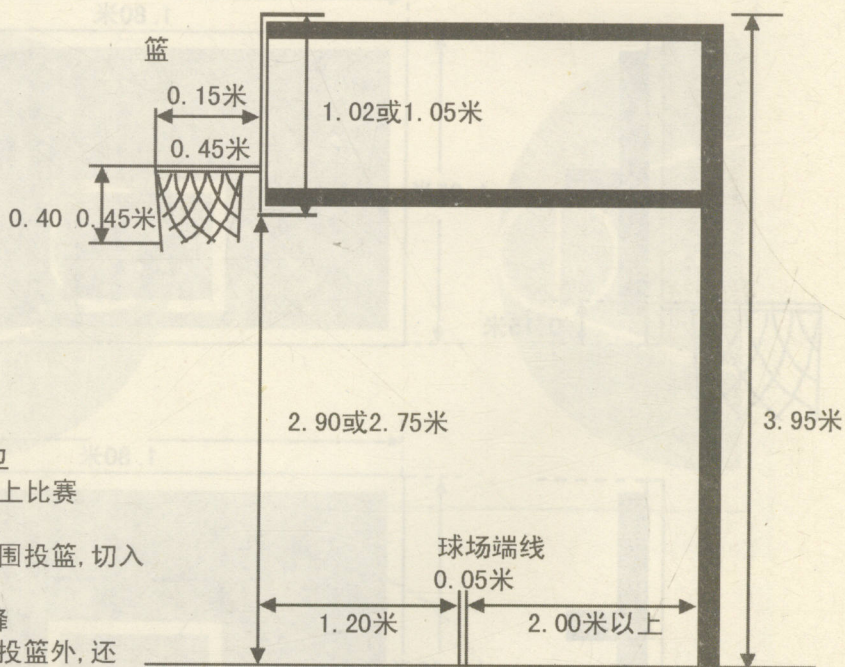
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

球场尺寸









进攻位置

① 组织后卫

组织控制场上比赛

② 攻击后卫

主要进行外围投篮, 切入投篮得分

③ 投篮前锋

除进行外围投篮外, 还进行切入或运球转身投篮得分

④ 大前锋

在角上投篮或抢篮板球投篮得分

⑤ 中锋

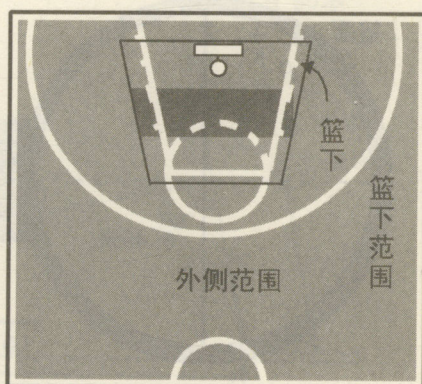
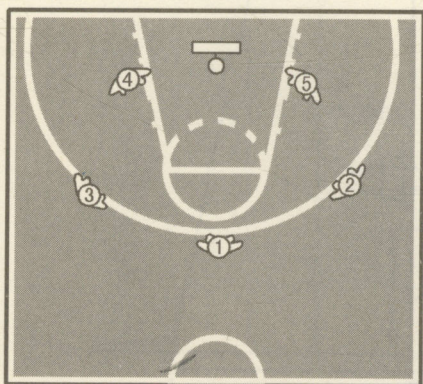
在篮下密集范围投篮和抢篮板球投篮得分

进攻范围

与位置没有关系, 在外围进攻的队员称外围队员

在篮下范围进攻的队员称中锋

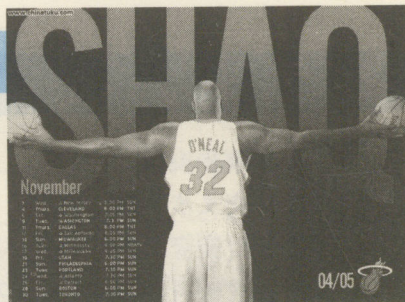
篮下范围是内线得分圈, 进攻队在这些范围安置队员是创造得分机会的条件





一、球性

- (一) 身前两手相互传接球练习 / 2
- (二) 双手互传环绕身体 / 3
- (三) 原地交换抬膝绕 8 字传球 / 4
- (四) 单手运球 / 4
- (五) 胯下 8 字绕球 / 5
- (六) 胯下运球 / 5

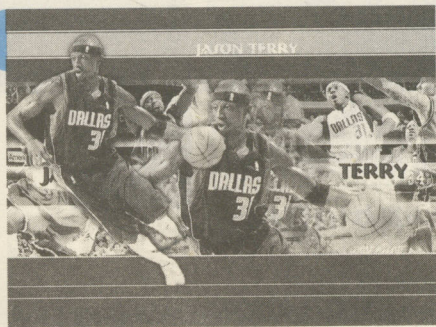
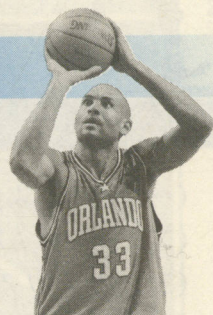


二、移动

- (一) 跑动 / 7
- (二) 急停 / 10
- (三) 转身 / 12
- (四) 跨步 / 14
- (五) 防守步法 / 15

三、投篮

- (一) 投篮 4 要素 / 21
- (二) 原地单手投篮 / 25
- (三) 原地双手投篮 / 28
- (四) 跳投 / 31
- (五) 上篮 / 33



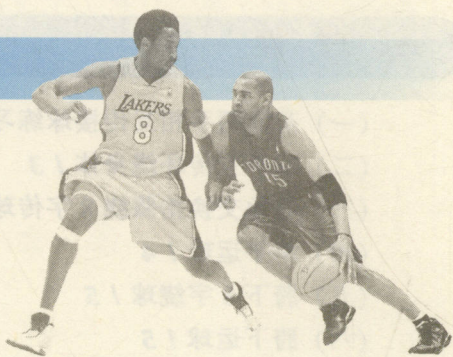
四、运球

- (一) 高低运球 / 37
- (二) 变速运球 / 38
- (三) 变向运球 / 39
- (四) 背后运球 / 40
- (五) 运球转身 / 41
- (六) 胯下运球 / 42

目录

五、突破

- (一) 顺步突破 / 44
- (二) 交叉步突破 / 45
- (三) 后转身突破 / 46
- (四) 前转身摆脱投篮 / 47
- (五) 跳步急停突破 / 48
- (六) 抢步急停突破 / 49
- (七) 高低运球突破 / 50

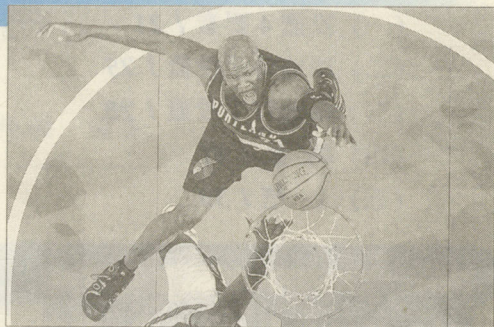


六、传接球

- (一) 基本持球动作 / 53
- (二) 双手传球 / 54
- (三) 单手传球 / 58
- (四) 接球 / 65

七、篮下进攻

- (一) 篮下进攻 7 大要素 / 72
- (二) 控制球 / 78
- (三) 抢位 / 79
- (四) 篮下投篮 / 83
- (五) 假动作 / 94
- (六) 防守者 / 98
- (七) 抢篮板球 / 100





一、球性

球性是指手对球的感应能力、控制球能力和手指手腕的集中爆发用力的能力。表现于接、传、投、运球时手指手腕“抖(腕)、翻(腕)、粘(球)”的技巧熟练程度和爆发力量。球性是熟练掌握篮球技术的重要环节，应练到“熟练自如，得心应手”的程度。

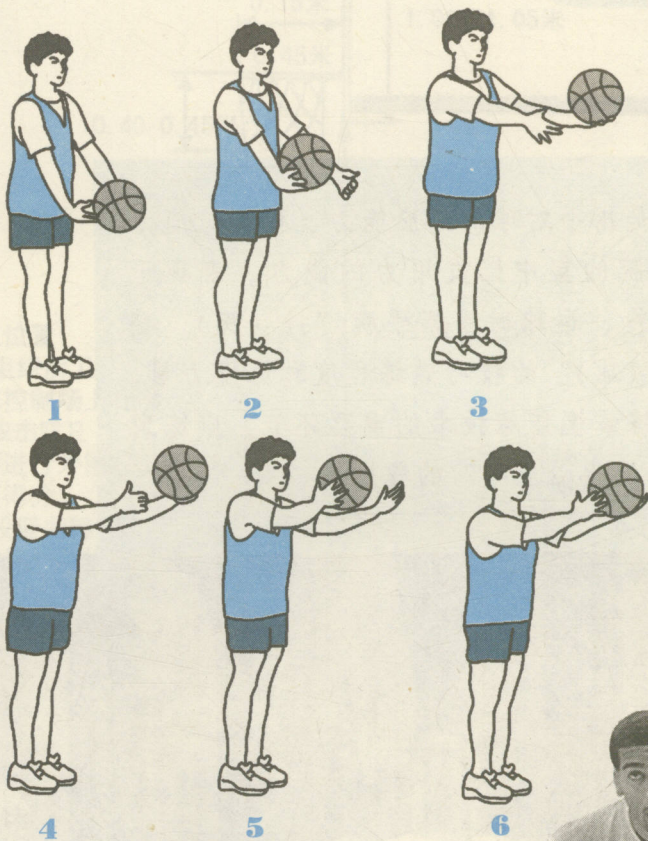
www.chinatuku.com

November

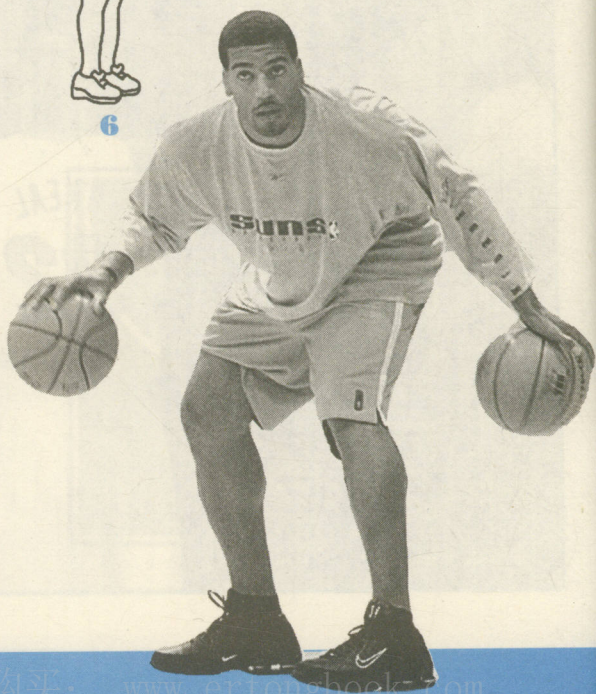
3	Wed.	@ New Jersey	9:00 PM SUN
4	Thurs.	CLEVELAND	8:00 PM TNT
6	Sat.	@ Washington	7:00 PM SUN
9	Tues.	WASHINGTON	7:30 PM SUN
11	Thurs.	DALLAS	8:00 PM TNT
12	Fri.	@ San Antonio	8:00 PM SUN
14	Sun.	MILWAUKEE	6:00 PM SUN
16	Tues.	@ Minnesota	8:00 PM NBATV
17	Wed.	@ Milwaukee	9:00 PM SUN
19	Fri.	UTAH	7:30 PM SUN
21	Sun.	PHILADELPHIA	6:00 PM SUN
23	Tues.	PORTLAND	7:30 PM SUN
24	Wed.	@ Atlanta	7:30 PM SUN
26	Fri.	@ Detroit	8:00 PM SUN
28	Sun.	BOSTON	6:00 PM SUN
30	Tues.	TORONTO	7:30 PM SUN

04/05

(一) 身前两手相互传接球练习

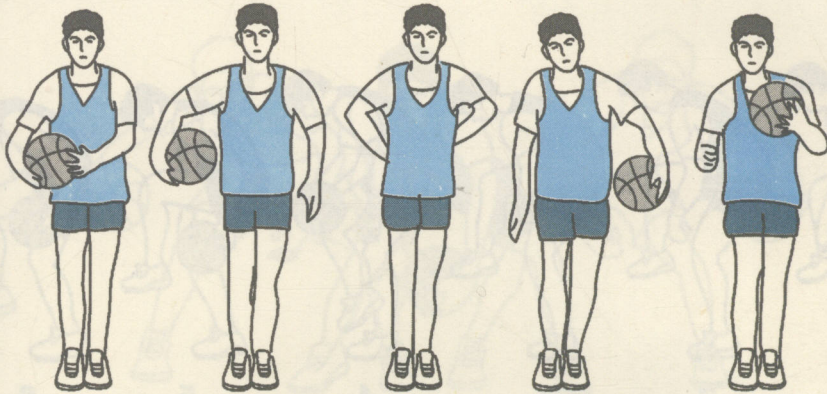


传、接球时，两臂始终伸直，随时改变球和两臂的高度（上至头，下至脚），随时改变传、接球的速度。例如由慢到快、由快到慢，或始终保持最快的速度。





(二) 双手互传环绕身体



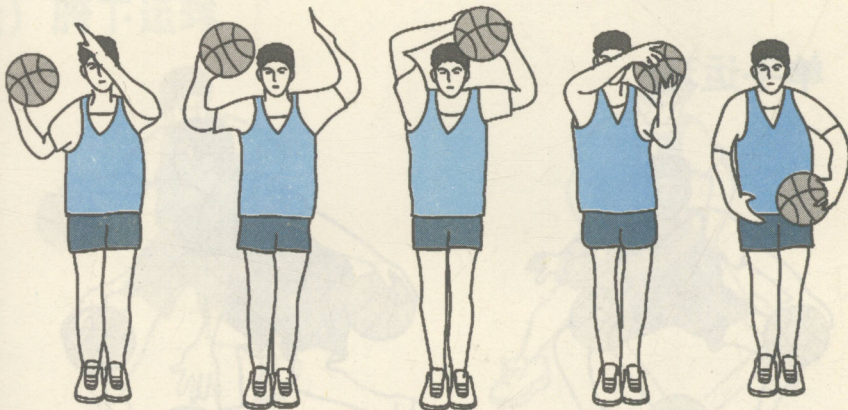
1

2

3

4

5



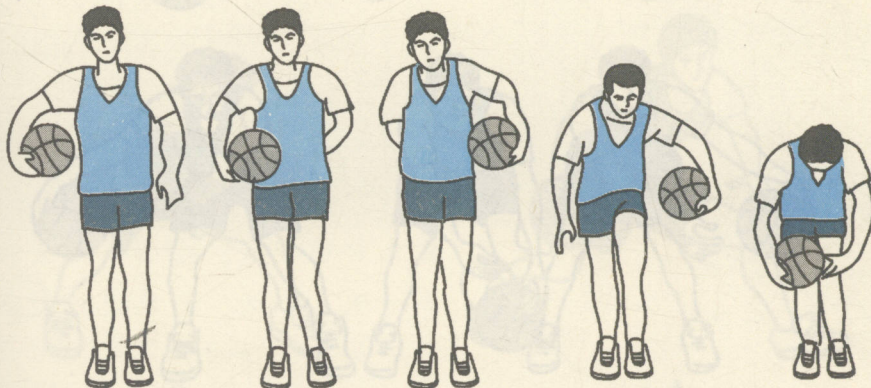
1

2

3

4

5



1

2

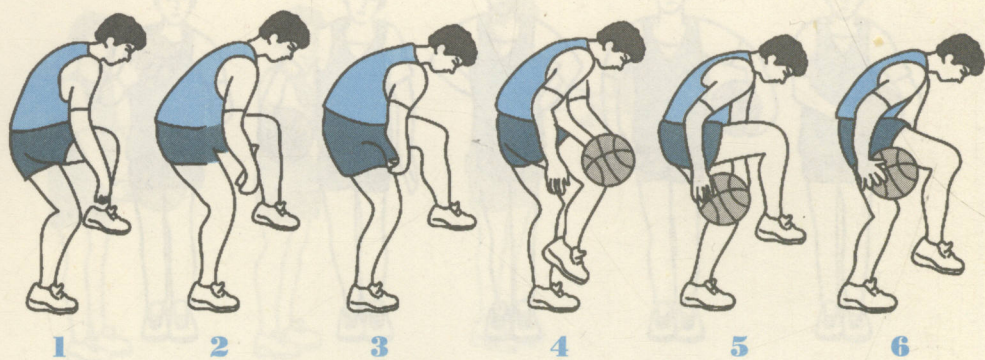
3

4

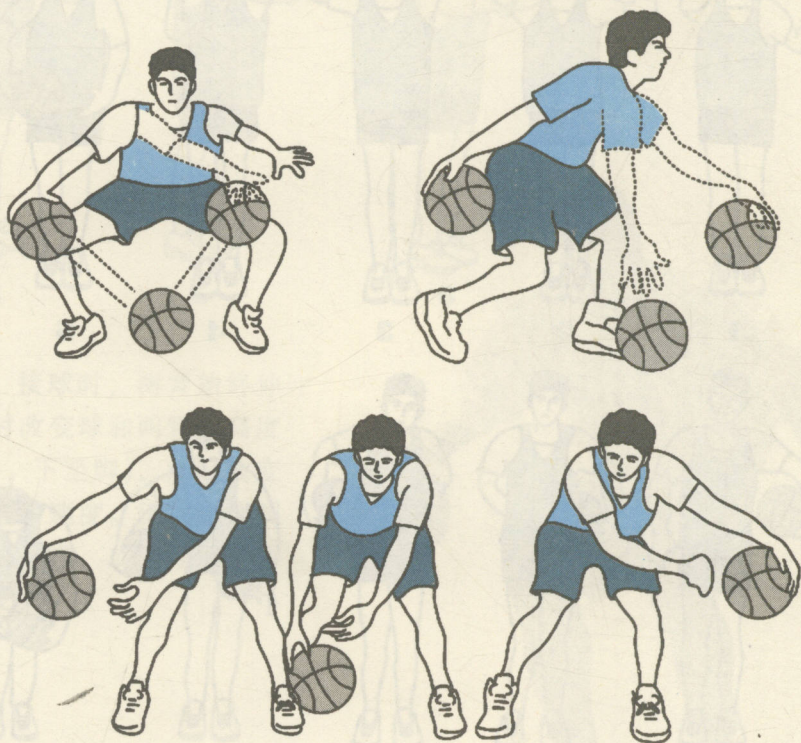
5



(三) 原地交换抬膝绕8字传球

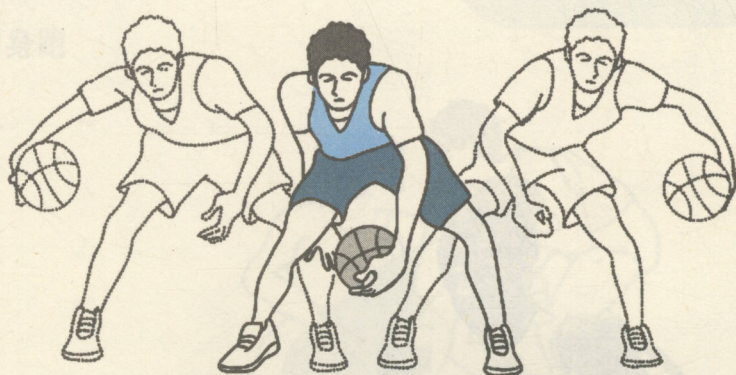


(四) 单手运球





(五) 胯下8字绕球



(六) 胯下运球



1



2



3



4

二、移动

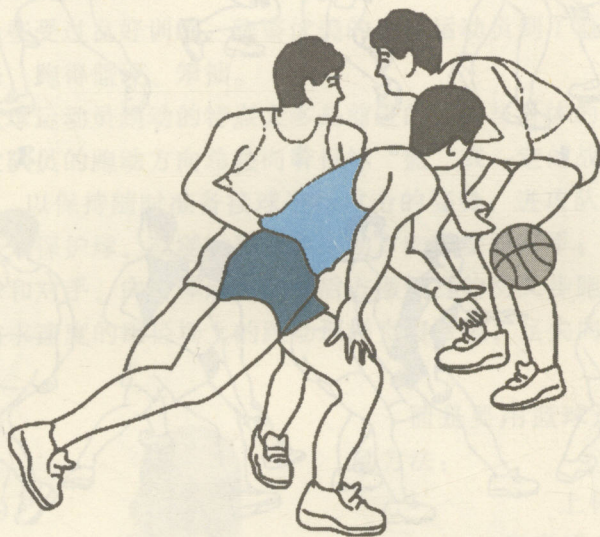


移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度而采用的各种脚步动作的统称。进攻中移动，目的是为了摆脱防守去完成选位、切入、接球或是迅速合理地完成传球、投篮、运球、突破等进攻技术。防守中运用移动，目的是为了保持或抢占有利位置，防止对手摆脱，或是及时果断地抢球、打球、断球或抢篮板球。



(一) 跑 动

1. 侧身跑



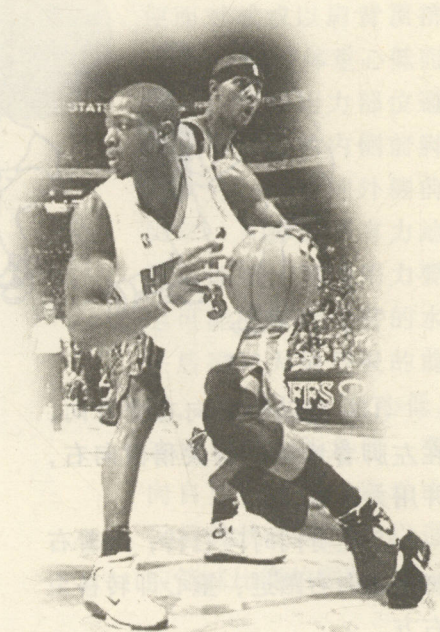
一般侧身跑是人向前跑而面部和上体却向球的方向侧转，便于随时观察球的动向。它是切入时便于接球和抢位的一种跑动。其要领是：面对球转体侧肩，向篮右侧（切入）跑时，左膝深屈，右脚用力蹬地，重心左倾，左肩在前。

要 点

● 面向球转体切入方向的内侧腿深屈，外侧脚用力蹬地，重心内倾。

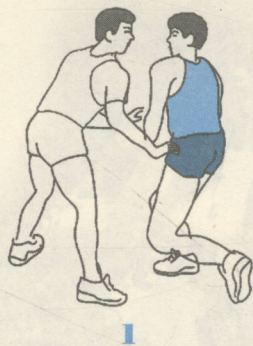
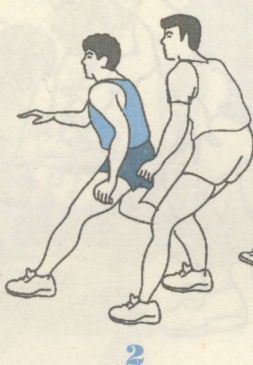
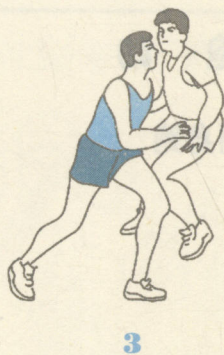
运 用

● 外线队员弧线跑纵切和内线队员弧线跑横切。





2. 变向跑



①在跑动中若向右变方向，在左脚着地时，脚尖稍微向右，并用力蹬地。

②上身同时向右转，跟着右脚迅速向右踏进，重心即转移至右方。

要 点

●面向球转体，切入方向的内侧腿深屈，外侧脚用力蹬地，重心前倾。

运 用

●外线队员弧线跑纵切和内线队员弧线跑横切。