

高校体育教学与训练研究

篮球



教学与训练图解

陈浩 赵振东 徐洪良 编著



中国矿业大学出版社

高校体育教学与训练研究

篮球教学与训练图解

陈 浩 赵振东 徐洪良 编著

中国矿业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学与训练图解/陈浩,赵振东,徐洪良编著. —徐州:中国矿业大学出版社,2006.8
(高校体育教学与训练研究)
ISBN 7-81107-163-0

I. 篮… II. ①陈…②赵…③徐… 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(2005)第090065号

书 名 篮球教学与训练图解

著 者 陈 浩 赵振东 徐洪良

责任编辑 孙 浩 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮政编码 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> **E-mail:** cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 江苏赣中印刷厂

经 销 新华书店

开 本 880×1230 1/16 **本册印张** 15 **本册字数** 497千字

版次印次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

总 定 价 28.00元(共二册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



目 录

前 言	1
篮球运动	1
第一章 准备姿势与脚步动作	5
第二章 传接球技术	22
第三章 运球技术	39
第四章 投篮技术	54
第五章 抢篮板球技术	89
第六章 个人战术行动:带球进攻	104
第七章 个人战术行动:不带球移动	119
第八章 快 攻	139
第九章 全队进攻战术	162
第十章 全队防守战术	179
第十一章 综合练习	208
致 谢	231

篮球运动

篮球运动是在1891年由美国斯普林菲尔德基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士所创造的。当时需要一项适合在冬季室内进行体育竞赛的运动项目。篮球发明后受到了当地人的欢迎,并很快传遍全国。

大学生篮球赛在20世纪初全面展开,校际锦标赛是在1938年开始的,而美国校际篮球协会(NCAA)锦标赛始于1939年。职业联赛开始得更早,美国篮球协会(NBA)是美国最大的职业篮球联合会,始于1946年。在1936年,男子篮球被列入奥运会正式比赛项目。

篮球运动发展的如此之快,有多种原因。首先,篮球比赛始终是在激烈的对抗中进行的,观赏性强,世界各地每年有成千上万的人亲自到赛场或通过电视观看篮球比赛。NBA球赛和校际锦标赛影响了许多年青人,使他们加入到这项运动中。

篮球运动竞赛富有趣味性,具有较大的吸引力,参加者不受年龄、性别的限制,可以在室内,也可以在室外,任何季节都可以进行。约有40%的人是在户外无组织的情况下打篮球的。

虽然说个子高对打篮球来说有一定的优势,但矮个子球员如果技术好,也同样能打好球。越来越多的老年人和女性运动员开始喜欢这项运动。

由于国际间篮球比赛活动的频繁开展,篮球运动在快速发展,竞赛规则也日趋完善,水平越高的比赛对抗越激烈。1992年奥运会,NBA球员的加入更是为篮球运动的普及起到了推波助澜的作用。据最新统计,全世界有200多个国家都有篮球联合会。

与其他的集体运动项目不同的是,篮球比赛有其独特的灵活性,可以进行人数不限、水平不限、性别也不限的各种比赛。虽然正规的比赛是五对五在全场上进行,但人们在半场上也可以进行三对三、二对三或一对一的比赛。三对三的锦标赛发展得尤其迅速。在学校、俱乐部和其他协会中进行的个人比赛也在增加,如自由投篮或其他形式的投篮比赛。

器材和设备

上场队员的装备是:运动短褲、背心、袜子和篮球鞋。可以戴一些柔软材料制成的护腕、护腿保护膝关节和肘关节。也可以戴护目镜保护眼睛,但不得穿戴能危及其他运动员的任何物件。

篮板是一块长方形的平面板。横宽为1.80 m,高度为1.05 m。在篮板的中央画一个横宽为0.59 m,高为0.45 m的长方形。

篮圈的内径为0.45 m,固定在篮板上,它的上沿离地面3.05 m。

比赛场地应为长方形(28 m×15 m)。场地上用线条标示出具体的区域。

线条:宽度为0.05 m。

界线:篮球场界线距观众、广告牌或任何其他障碍物至少2 m。球场长边的界线叫边线,短边的界线叫端线。

中线:从边线的中点画一平行于端线的线叫中线;中线要向两侧边线外各延长0.025 m。

罚球线、限制区和罚球区:罚球线要与端线平行,它的外沿距离端线内沿5.80 m;这条线长为3.60 m。它的中点必须落在连接两条端线中点的假想线上。

从罚球线两端画两条线至距离端线中点各3 m的地方(均从外沿量起)所构成的地面区域叫限制区。如果在限制区内部着色,它的颜色必须与中圈内部的着色相同。

罚球区是限制区加上以罚球线中点为圆心,以1.80 m为半径,向限制区外所画出的半圆区域。在限

制区内的半圆要画成虚线。

罚球区两旁的位置区供队员在罚球时使用。画法如下：

- ☛ 第一条线距离端线内沿 1.75 m, 沿罚球区两侧边线丈量。
- ☛ 第一位置区的宽度为 0.85 m, 并且与中立区域的始端相接。
- ☛ 中立区域的宽度为 0.40 m, 并且用和其它线条相同的颜色涂实。
- ☛ 第二位置区与中立区域相邻, 宽度为 0.85 m。
- ☛ 第三位置区与第二位置区相邻, 宽度也是 0.85 m。
- ☛ 所有用来画这些位置区的线条, 其长度为 0.10 m, 并垂直于罚球区边线的外侧。

中圈: 中圈要画在球场的中央, 半径为 1.80 m, 从圆周的外沿丈量。如果在中圈内部着色, 它的颜色必须与限制区内部的着色相同。

3分投篮区: 某队的3分投篮区是指除对方球篮附近被下述条件限制出的区域之外的整个球场地区。这些条件包括:

- ☛ 分别距边线 1.25 m, 从端线引出两条平行线;
- ☛ 半径为 6.25 m (量至圆弧外沿) 的圆弧(半圆)与两平行线相交;
- ☛ 该圆弧的圆心要在对方球篮中心垂直线与地面的交点上。圆心距端线内沿中点的距离为 1.575 m。

篮球比赛

一场比赛应有 2 个队参加, 每队上场队员各 5 人。球队将球投入对方防守的球篮得分, 并防止对方将球投入本方防守的球篮。通过传球或运球将球推进。运球时不能同时用双手触球。篮球的基本技术包括脚步动作、投篮、传球、运球、争抢篮板球、持球或不持球时的移动以及防守对手。

虽然队员可以在场上的任何位置, 但根据队员的特点和职责分工, 把他们安排在相对固定的位置上, 组织后卫或 1 号通常是队中的控球手, 他领导和组织进攻; 得分后卫或 2 号, 场上两名后卫中的一个, 通常是全队进攻的核心; 小前锋或 3 号, 常以其出色的得分能力而闻名; 大前锋或 4 号, 通常以抢篮板和防守为主; 中锋或 5 号, 通常是队中最高的高手, 或者是首发阵容中的核心队员, 他通常是盖帽、抢篮板和得分能手。

国际篮联(FIBA)制定了国际通用规则。每场篮球比赛由两个队参加, 每队出场 5 名队员。目的是将球投入对方球篮得分, 并阻止对方获得球或得分。可将球向任何方向传、投、拍、滚或运, 但要受规则的限制。

在 3 分线以外投篮进球可得 3 分, 在其他场地进球得 2 分, 罚球可得 1 分。

职业联赛与国际比赛均为 4 节, 每节 12 分钟。比赛时间终了时比分相等, 为打破平局, 需要打加时赛。

球出界, 中场休息或罚球时, 都不记入比赛时间, 24 秒规则在各种比赛中的长度不一样。

犯 规

如果队员在投篮时, 对方队员对其犯规, 被犯规队员就要在罚球线后不受阻碍的情况下投篮 2~3 次, 罚中 1 次得 1 分, 这种判罚称罚球。如果是在其他场合下, 被犯规的球队可以掷界外球。如果球队多次犯规, 对方球队就可以增加罚球的次数。

犯规的种类:

- ☛ 抱住对方队员。
- ☛ 推对方队员。
- ☛ 跳向对方队员。
- ☛ 绊摔对方队员。

- ❶ 用手触按对方,阻碍对方自由移动。
- ❷ 手臂张开得太大,妨碍了对方自由移动。
- ❸ 掩护行动不合理。

违 例

违反有关控球和时间规定的球队将失去控球权,下面是一些常见的违反控球规定的情况:

- ❶ 球出界。
- ❷ 球回后场违例:球队一方在前场控制球,球回后场后,最先触球的仍是该队队员。
- ❸ 走步:队员运球、传球或投篮前只允许迈出一步。
- ❹ 二次运球:在队员第一次运球结束后不得再次运球。

下面是一些常见的违反时间规定的情况:

- ❶ 3秒钟:当球队在前场上控制活球时,该队的所有队员不得停留在对方队的限制区内持续3秒钟。
- ❷ 5秒钟:一持球队员被对方严密防守之下,在5秒钟内没有做投篮、传球、运球、滚球等动作,就是5秒钟违例。
- ❸ 8秒钟:当一名队员在他的后场获得控制活球时,他的队必须在8秒钟内使球进入他的前场。

篮球主要名词术语简释

- ❶ 扣篮:运动员用单手或双手持球,跳起在空中自上而下直接将球扣进篮圈。
- ❷ 补篮:投篮不中时,运动员跳起在空中将球补进篮内。
- ❸ 卡位:进攻人运用脚步动作把防守者挡在自己身后,这种步法叫卡位。
- ❹ 顺传球:顺传球飞行方向移动,顺势接球。
- ❺ 错位防守:防守人站在自己所防守的进攻人身侧,阻挠他接球叫错位防守。
- ❻ 要位:进攻人用身体把防守人挡在身后,占据有利的接球位置。
- ❼ 突破:运球超越防守人。
- ❽ 空切:进攻人空手向篮跑动。
- ❾ 一传:获球者由守转攻的第1次传球。
- ❿ 盖帽:进攻人投篮出手时,防守人设法在空中将球打掉的动作。
- ⓫ 补位:当一个防守人失掉正确防守位置时,另一防守人及时补占其正确防守位置。
- ⓬ 协防:协助同伴防守。
- ⓭ 紧逼防守:贴近进攻人,不断运用攻击性防守动作,威胁对方持球的安全或不让对方接球。
- ⓮ 斜插:从边线向球篮或者向球场中间斜线快跑。
- ⓯ 时间差:在投篮时,为躲避对方防守的封盖,利用空中停留改变投篮出手时间。
- ⓰ 接应:无球进攻队员,主动抢位接球。
- ⓱ 落位:在攻防转换时,攻守双方的布阵。
- ⓲ 策应:进攻队在前场或全场通过中间队员组织的接应和转移球的战术配合,造成空切、绕切以及掩护等进攻机会。
- ⓳ 掩护:进攻队员以合理的技术动作,用身体挡住同伴的对方的去路,给同伴创造摆脱防守的机会的一种进攻配合。
- ⓴ 突分:持球进攻队员突破后传球配合。
- ⓵ 传切:持球进攻队员利用传球后立即空切,准备接球进攻。
- ⓶ 补防:当一个防守队员失去位置,进攻队员持球突破有直接得分的可能时,邻近的另一防守队员立即放弃自己的对手,去防持球突破的进攻者。
- ⓷ 换防:防守队员交换防守。

☛ 关门:邻近的两名防守持球者的队员,向进攻者突破的方向迅速合拢,形成“屏障”,堵住持球进攻者的突破路线。

☛ 夹击:两名防守队员共同卡住1名进攻队员,封堵其传球路线。

☛ 挤过:两名进攻队员进行掩护配合时,防止被掩护者的队员向其背后靠近,在进攻者即将完成掩护配合的一刹那,抢占位置,从两名进攻队员之间侧身挤过,破坏他们的掩护,并继续防住自己的对手。

☛ 穿过:当一名进攻队员进行掩护时,防守掩护者的队员稍离对手,让同伴从自己的掩护队员之间穿过去,继续防住对手。

热身和放松运动

赛前或训练前的热身运动可分为两个阶段:5分钟的准备活动和篮球技术的练习。

第一阶段可以练习进攻和防守的脚步动作,加快血液循环,使身体慢慢进入状态。下面是进攻脚步动作的练习:

☛ 小跑:从一底线跑到另一底线,再返回。至少跑两个来回。

☛ 全速跑:全速跑到中场线,再改成小跑,跑到对面的底线。返回时做同样的动作。

☛ 变速跑:从底线跑到对面的底线,至少变速度3次:全速跑—中跑—全速跑。返回时做同样的动作。

☛ 变方向跑:从底线跑向对面的底线,要不断改变方向。由进攻姿势开始,左脚踏在底线与3秒区线的交汇处。右转45°角向边线跑,再突然转90°角改向左边跑。跑到3秒区线的延长线上时,再转90°角向右边跑,跑到边线。这样不停地变换方向,一直跑到对面的底线。返回时做同样的动作。

☛ 两拍急停:跑向对面的底线,做两拍急停练习。左、右脚交替进行。这一次,左脚先落地,下一次,右脚先落地。返回时做同样的动作。

防守脚步动作也是很好的热身运动。在做每一项练习时,由防守姿势开始,两脚前后错开,前脚踏底线。下面是一些防守脚步练习:

☛ 之字形练习:用后撤步法以45°角向后移动,直到后脚踏在边线或3秒区线上。然后再以90°角向后移动。这样不停地在移动中按之字形移动到对面底线。返回时做同样的动作。

☛ 防守的攻击步和后撤步练习:使用攻击步和后撤步向后移动,直到后脚踏在中场线上。快速倒脚,前脚变后脚向后移动,直到后脚踏在底线上。返回时做同样的动作。

☛ 转身一跑—转身:假设对手正向篮板方向运球,在你的身体右侧(右脚为前脚),你就要使用转身一跑—转身来重新摆好防守姿势。使用后转身脚步动作,转向前脚一倒,眼睛注视运球队员,在重新摆好姿势前,至少在跑步。从底线到中场线,左脚在前,练习两次转身一跑—转身。从中场线到底线,右脚在前,练习两次转身一跑—转身。返回时做同样的动作。

在热身运动的第二阶段,可以练习一些篮球基本技术。如第二章中的控球练习和第三章中的两球运球练习都是合适的。第四章中的勾手投篮和投手勾手投篮可以使肩部放松,也可以有助于左右手投篮技术的提高。第一章中的单脚垂直起跳和第二章中的背后传球练习可使你提高技术,增强信心。

训练或比赛结束后,花5分钟左右的时间放松一下,这可减缓你第二天的肌肉酸痛。

第一章 准备姿势与脚步动作

篮球是一项集体运动项目,每个队员基本技能的正常发挥是球队获胜的保证。传球、投篮、运球、争抢篮板球、防守、带球及不带球的场上跑动是必须掌握的基本技术与技能。

较好地发挥每一种技能的前提是协调性和速度素质。身高总是和赢得比赛联系在一起,但是协调性与速度素质是一个运动员所拥有的最重要的身体素质。身高不是人自己可以控制的,但通过训练可提高协调性和速度素质。

协调性意味着要控制好身体,使身体处于一种随时准备快速起动的状态。如果一个运动员的基本技、战术水平一般,速度素质就显得非常重要了。猛冲或匆忙和速度素质快是不同的,因为过于匆忙或草率会导致犯错误。一味地猛冲是不理智的,也是缺乏身体的协调性和控制能力的表现。

速度素质是指运动员在完成某项篮球技术、技能时的运动速度素质,不仅是指跑的速度素质,而且还要依据完成该技能的情况而定,如:在防守时脚步的快速移动,快速地抢篮板球或是快速地投篮出手等。

速度素质和协调性是跟脚步动作紧密联系的,因为所有的篮球基本技、战术都是靠脚步动作才得以发挥的。随时准备起动、停下或向某一方向运动时所具备的速度素质和协调性都需要脚步动作的配合。脚步动作训练是最根本的,因为有效的脚步动作可以让运动员很好地控制住身体。

运动中选择合适的脚步动作对攻防双方都是非常重要的。进攻方队员在采用何种脚步动作上有主动权。进攻的脚步动作用于欺骗防守方队员,使他们失去重心,能让自己摆脱防守,急转移动到篮下,避免撞到对方队员的身上,并且在抢篮板球时,能巧妙地躲过对方集结性防守。

在进行防守时,正确的脚步动作特别重要。你可以预测对方的行动,但不能确切知道对方最终将做什么。成功的防守取决于对进攻队员在进攻方向上快速反应的能力。这需要良好的协调性及快速的防守脚步动作。正确、快速的脚步动作会迫使对手提防你,这样,你也就打乱了对手的进攻步骤,减少了投篮的次数并造成对方容易犯错误。

你也许会问一个运动员的速度素质究竟能提高多少?速度素质大多是由基因决定的。但如果完全了解了脚步动作的基本技巧并加以训练的话,速度素质肯定会提高的。

脚步动作是篮球运动时完成的每一项基本技能的基础。先找一位训练有素的观察者,如你的教练、老师或技术熟练的队友,来观察你的进攻和防守的脚步动作。他可以用图 1.1~1.10 的量表来对你的表现进行评价,并提出反馈意见。

一些观察者们说,迈克尔·乔丹很有天赋,年轻的运动员不可能具备他的速度素质和跳投能力。这种想法忽视了一个事实,尽管乔丹很有天赋,但他也非常努力地去提高每一种技能。其他有天赋的 NBA 运动员虽也身手不凡,却缺乏乔丹的工作热情。乔丹全神贯注于赢得比赛,这使他比任何其他人都训练得更刻苦。他不仅一直被认为是最伟大的运动员,而且也是最勤奋的运动员。他是我们学习的楷模。

准备姿势

正确的准备姿势能使你快速地起动、改变方向、急停和跳跃。此时,头部位于腰的正上方,背部挺直,双手抬起高于腰部,臂弯曲,贴近身体。两脚开立约与肩宽,身体的重量均匀地落在两个脚上,膝弯曲以使你随时可以起动[见图 1.1(a)]。

在防守时,你在保持身体平衡的情况下向任何方向移动或改变方向,其前提是必须保持良好的准备姿势。防守站姿与进攻站姿很相似:头部位于腰的正上方,背部挺直,挺胸,但两脚开立的距离要比肩宽,一只脚在前,一只脚在后[见图 1.1(b)]。身体的重量均匀地落在两个脚上,膝弯曲以使身体重心降低,准备好

随时可以起动。

在防守的站姿中,两脚是一前一后的。这种姿势可以使你很容易朝着后脚的方向向后移动。向后移动时,后脚只需迈一小步。朝前脚方向移动是十分困难的,因为在起动时,前脚要以后脚为轴掉转方向。

在站防守的基本姿势中,要注意前脚的位置。前脚要放在对手身体1~2英尺之处,后脚应对着对手身体的中心线。这个姿势可避免前脚的弱点,为后脚留出活动的空间,加强了防守。

手的基本防守姿势有三种。第一种是将一只手朝向前脚方向以给投篮者造成压力,而另一只手方向相反,去阻挡传球。第二种是两手放在腰际,掌心朝上,来迫使运球的人提防你,因为这种姿势可以让你用手很快地触到对手运到的离你很近的球。

第三种基本姿势是两手举过肩[见图1.1(b)]。这种手较高的姿势可拦截高球或反弹传球,可使双手做好阻挡投篮的准备,可使双手准备抢篮板球,并防止犯规。两手举过肩时,注意不要将手臂伸直而导致失衡,所以肘部要尽量弯曲。

在盯住一个持球的对方球员时,目光应落在对方的身体中部。如果所盯的对方球员没有持球,那么,手就要做两个准备,一只手指向这个队员,另一只手指向球所在的方向。

进攻和防守站姿中的易犯错误因人而异,高个子队员往往比矮个子队员在协调性的问题更大。高个子队员不把腿叉得很开或弯曲得很多,重心不能降低,这是普遍现象。在进攻站姿中如何保持协调性,动作纠正的做法是:两脚分立与肩同宽,屈膝。如果在防守站姿中不能保护好前脚,就要通过把前脚置于对手身体之外,把后脚对准对手身体的中心线来纠正错误。如果你总是易受对手的头和球的影响,就应将目光集中在对手的身体中部,而不是对手的头或球上。

(a) 进攻站姿

- ☛ 头在腰的正上方,眼睛能看到场边和球。
- ☛ 背直。
- ☛ 手在腰的上方。
- ☛ 屈肘,胳膊靠近身体。
- ☛ 两脚开立,约与肩宽。
- ☛ 重心均匀地落在两脚上,准备起动。
- ☛ 屈膝。



(b) 防守站姿

- ☛ 头在腰的正上方。
- ☛ 背直。
- ☛ 手在肩以上。
- ☛ 屈肘。
- ☛ 腿叉得更开,重心均匀地落在两脚上。
- ☛ 脚错开,比肩宽。
- ☛ 屈膝。



图 1.1 好的准备姿势

易犯错误:(进攻站姿)

- ☛ 失衡,身体前倾。

动作纠正:

- ☛ 屈膝,降低重心,而不是从腰部就开始前倾。

易犯错误:(防守站姿)

- ☛ 手臂伸得太开,身体失衡。

动作纠正:

- ☛ 使头置于腰的正上方,手放在肩以上的位置。肘部弯曲,胳膊尽量靠近身体。

脚步动作练习一 准备姿势

首先按进攻姿势站好,将身体的重心向后转移到脚后跟上。然后身体向前倾斜,从腰部弯曲,使重心转移到脚趾上。现在姿势,将头置于腰的正上方,举起手并贴近身体,将身体的重量均匀地分布在两脚上,屈膝,两脚分立约肩宽。

增加难度:

- ☛ 让一个队员轻轻地按住你的肩向后推,破坏你的协调性。
- ☛ 让一个队员拉住你的一只手向前拽,破坏你的协调性。

练习要求:

- ☛ 使头位于腰的正上方,保持重心。
- ☛ 让手臂贴近身体。
- ☛ 屈膝而立,两脚开立约与肩宽,重心在脚上。

评分标准:

- ☛ 每完成协调性站姿中的一项,就可以得到1分,总计5分。
- ☛ 头在腰正上方。
- ☛ 举起手并贴近身体。
- ☛ 身体重心均匀地分布在两腿之间。
- ☛ 屈膝。
- ☛ 双脚分立约与肩宽。

你的得分:_____。

- ☛ 如果增加难度,每次能经得住队员的推或拽,就可以得1分。

你的得分:_____。

脚步动作练习二 踏步

让一个队员发指令,听到“姿势”命令时迅速地站好。听到“开始”命令时,尽可能快地做抬脚、放下的动作,做10秒钟或听到“停止”命令时为止。中间停顿10秒,这样重复三次。

练习要求:

- ☛ 能够保持正确的进攻站姿。
- ☛ 脚的抬起、放下动作要快。
- ☛ 在10秒钟内,用脚击地板40到50次。

评分标准:

☛ 能在10秒钟之内用脚击地板40到50次,每次可得5分;30到39次可得3分;20到29次,得1分。击地板少于20次,不得分。

☛ 第一个10秒钟内击地板的次数_____;得分_____。

☛ 第二个10秒钟内击地板的次数_____;得分_____。

☛ 第三个10秒钟内击地板的次数_____;得分_____。

你的得分:_____ (总得分/次数;最多15次)。

脚步动作练习三 跳绳

先以一个协调性的姿势站好,屈膝,重量落在脚上。握绳的手置于身体两侧与腰齐,将绳子停在脚后

面,然后从后往前摇动绳子。也可以变换花样来跳:单脚跳,双手交叉摇动绳子,向后跳等等。

在开始练习跳绳时,最好是跳30秒,休息30秒。练习时间限制在5分钟或跳5组。再逐渐增加至跳60秒,休息30秒。一旦你的练习已进入这个阶段,就可以看后面的评分标准来检验自己的掌握程度了。

增加难度:

- ☛ 能够进入跳60秒,休息30秒的阶段。
- ☛ 能够进入跳30秒,休息30~90秒的阶段。

练习要求:

- ☛ 能够保持一个协调性的姿势。
- ☛ 摇动绳子时,肘部贴近身体。

评分标准:

- ☛ 数一下60秒跳的最高次数。
- ☛ 60秒跳少于20次=0分。
- ☛ 60秒跳20~29次=2分。
- ☛ 60秒跳30~39次=4分。
- ☛ 60秒跳40~49次=6分。
- ☛ 60秒跳50~59次=8分。
- ☛ 60秒跳60次以上=10分。

你的得分:_____。

脚步动作

带球或不带球移动对于个人进攻和整个队的进攻都是重要的。作为进攻的队员,在采取什么样的行动上比防守队员要占优势。快速而又能保持协调性的移动是关键。一旦你掌握了技巧,脚步的动作和假动作可以让你保持协调性。因为对方难以立即对你的行动作出反应。持续地带球或不带球移动也需要很高的身体素质,成功的运动员是掌握了必要的技巧和提高身体素质后,才能在比赛中游刃有余的。

需要掌握8种基本的进攻动作:变速、变方向、急停、跳步急停、前转身、后转身、单脚起跳和双脚起跳。

变速跑

变速跑是一种通过改变跑动速度,来欺骗防守方的方法。在不改变跑的情况下,速度由快变慢,再迅速变快。

跑起来时要抬起头,以便你能看见篮筐的边缘和球。先迈后脚,并让它跨到前脚的前面。上半身稍微前倾,胳膊向前摆动与腿或反方向,肘部要弯曲。完全伸展开承重的那条腿。让膝盖抬高,使大腿与地面平行。

变速跑的有效性来自变速跑的欺骗性和快速。要使速度变慢,就要迈小步,减速。后脚蹬离地面时,用力要小。不要完全伸展开后腿的膝盖。为了更好地欺骗对方,在变慢速时,不要将头和肩膀往后仰。在由快变慢速时,如果欺骗的效果不佳,上半身就不要前倾。

要使速度变快,就要迈大步,提速。为了能很快地增加速度,后脚就要用力蹬地板。变速的主动权在你手里,因为你可以决定什么时候改变速度。虚假动作的欺骗和后脚的加力,应该使你在变快速后比防守队员至少快一步。

易犯错误:

- ☛ 没有从慢速很快地变到快速。

动作纠正:

- ☛ 后脚用力蹬地板,以提高速度素质。

变方向

变方向几乎构成了篮球的基础。但它在取得突破而获得传球上尤其重要,有效地变方向取决于突然从一个方向转向另一个方向。变方向时,先迈一只脚,然后再迈另一只,先只迈出半步,而不是完整的一步。迈另一步时,膝弯曲,使你的脚很有力地阻止你前进的势头。以脚拇指为轴蹬离地面,转向你想去的方向。改变重心,用另一只脚向着新方向迈一大步。变方向之后,用前手去接传过来的球。

虽然变方向似乎是一种简单的行动,但却需要集中精力练习以确保行动的突然性和有效性。如果在伪装变方向上有问题的话,就要用迈小步的方法减慢速度,使用正常跑并集中精力在两步动作上:从右改向左跑时,就要集中精力在右、左两步动作上;从左改向右跑时,就要集中精力在左、右两步动作上(见图 1.2)。

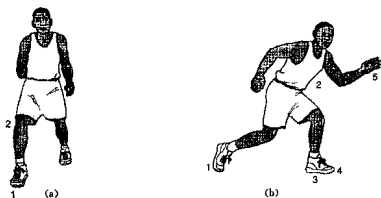


图 1.2 改变方位

(a) 第一步

- ☛ 迈 3/4 步。
- ☛ 屈膝。

易犯错误:

- ☛ 转身而不是突然停止。

动作纠正:

☛ 第一步只需 3/4 步屈膝使你能突然以中枢脚为中心,转向你想去的方向,然后改变重心,第二步迈一大步。

(b) 第二步

- ☛ 以脚拇指为轴,蹬离转向新的方向。
- ☛ 改变重心。
- ☛ 第二步迈大步。
- ☛ 脚指向新的方向。
- ☛ 前手作为目标。

急 停

快速起动是很重要的,急停也是如此。没经验的运动员在急停时常会失去协调性。学会两种基本急停:跨步急停和跳步急停,会有助于你在急停时很好地控制住身体。

在急停中是后脚先着地,然后前脚着地。如果你是在传球或最后一次运球时急停,先着地的脚要成为中枢脚。当你跑得太快而不能使用跳步急停或当离投篮区较远或特别是在组织快攻时,急停是非常有用的。

用正常跑。为了进行急停(见图 1.3),首先要起跳。重心会有助于减慢运动速度。然后向相反的方向屈身,后脚先着地,然后是前脚。落地时,脚要分得开。后腿的膝弯曲以降低你的身体使后“坐”在脚跟,身体越低,就越能保持协调性及重心的稳定,头要抬起。

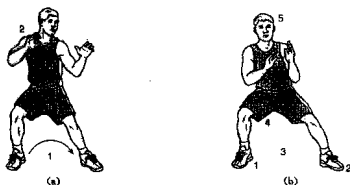


图 1.3 急停

(a) 起跳屈身

- ☛ 在急停前跳起。
- ☛ 向相反方向屈身。

(b) 分二步着地

- ☛ 后脚先着地。
- ☛ 前脚后着地。
- ☛ 落地时脚要分得开。
- ☛ “坐”在后脚跟上。
- ☛ 抬头。

易犯错误:

- ☛ 失去重心,向前冲,带动中枢脚向前。

动作纠正:

☛ 在急停前要起跳,重心减缓向前的冲力。屈身,后脚先着地,然后是前脚,脚要分得开。“坐”在脚后跟上,抬头。

在跳步急停中,双脚要同时着地。当你按住了球,以跳步急停着地时,可以把任何一只脚作为中枢脚。当你不带球移动,特别是在低位地区(在离篮筐 2.4 m 之内)背朝篮筐接到球时,跳步急停特别有优势。

在进行跳步急停时(见图 1.4),急停之前起跳,类似于跨步急停;重心的移动有助于减缓运动的冲力。屈身,然后是双脚同时着地停下。两脚叉开与肩宽,屈膝。将重心转到脚上,使身体不会往前移动。



图 1.4 跳步急停

(a) 起跳

- ☛ 急停前起跳。
- ☛ 上体向后仰。

(b) 双脚同时着地

- ☛ 双脚同时着地,分开与肩宽。
- ☛ 屈膝。
- ☛ 重心转到脚面上。
- ☛ 抬头。

易犯错误:

- ☛ 一个脚先于另一只着地

动作纠正:

- ☐ 急停前起跳, 屈身, 脚叉开与肩宽, 屈膝。

进攻脚步动作练习一 跳步急停

站在 3 秒区的线上, 做好进攻的协调性姿势, 面向罚球线。双脚平行放置, 双手放在腰以上的位置。用小的侧步滑向进攻右区, 在 3 秒区外做一个协调性的跳步急停, 再用小的侧步滑回到虚线, 在那儿做一个跳步急停。现在移向进攻左区, 在 3 秒区外用跳步急停, 再回到虚线上做跳步急停。

练习要求:

- ☐ 确信两脚是同时着地, 是一个完整的协调性的急停。
- ☐ 保持协调性。
- ☐ 试着做 10 个成功的跳步急停。

评分标准:

- ☐ 成功地完成 6 个或少于 6 个跳步急停=1 分。
- ☐ 成功地完成 7 个=2 分。
- ☐ 成功地完成 8 个=3 分。
- ☐ 成功地完成 9 个=4 分。
- ☐ 成功地完成 10 个=5 分。

你的得分: _____。

以中枢脚为轴转身

规则允许持球人的一只脚以另一只脚为轴, 向任何方向跨出, 改变自己的站立方向与对手位置的关系。作为轴的那只脚被称为中枢脚。一旦确定了中枢脚, 在球出手进行运球前, 这只脚是不能抬起的。在想要传球或投篮时, 只要在中枢脚落地之前, 球已传出手, 就可以抬起中枢脚。确定了中枢脚后, 不能换做另一只脚。

转身是篮球技能另一种不可缺少的部分。要转得好, 就要一个协调性的姿势: 头与腰平行, 背直, 屈膝, 重心落在中枢脚的前脚掌上, 而不是脚后跟。

两种基本的转身就是向前转和向后转, 被称作前转身和后转身。两种都很重要, 都能使队员进入到有利的位置。

在前转身中, 胸部先行, 保持一个协调性姿势, 重心落在中枢脚的前脚掌上, 移动另一只脚向身前跨步[见图 1.5(a)]。

在后转身中, 背部先行, 也要保持一个协调性姿势, 重心落在中枢脚的前脚掌上, 移动另一只脚向身后跨步[见图 1.5(b)]。

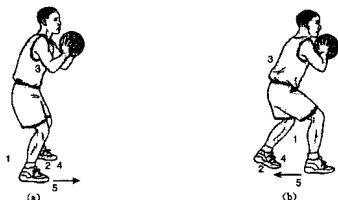


图 1.5 以中枢脚为轴转身

(a) 前转身

- ☛ 协调性姿势。
- ☛ 重心落在前脚掌上。
- ☛ 胸部先行。
- ☛ 以前脚掌为轴。
- ☛ 另一只脚向前跨。

易犯错误:

- ☛ 失去协调性,抬起或拽拉中枢脚。

动作纠正:

- ☛ 在移动另一只脚时,重心落在中枢脚的前脚掌上,保持协调性姿势。

(b) 后转身

- ☛ 协调性姿势。
- ☛ 重心落在前脚掌上。
- ☛ 背部先行。
- ☛ 以前脚掌为轴。
- ☛ 另一只脚向后跨。

进攻脚步动作练习二 半场和全场练习

这部分练习包括全速跑、变速、变方向和跨步急停等。练习在两个底线之间奔跑,可以使用球场的1/3,即从投篮区到边线。

半场全速跑练习:由进攻姿势开始,双脚踏在底线上。奔跑中变速,改为小跑,一直跑到对面的底线。返回时也进行同样的练习。

全场变速练习:由进攻姿势开始,双脚在底线后面。跑向对面的底线,至少变速三次:全速跑一小跑一小速跑,返回时同样。

全场变方向练习:由进攻姿势开始,左脚踏在底线与投篮区线的交汇处。右转45°角向边线跑。再突然转90°角改向左边跑,跑到投篮区延长线上时,再转90°角向右边跑,跑到边线。这样不停地变换方向,一直跑到对面的底线。返回时做同样的练习。

全场急停练习:由进攻姿势开始,双脚置于底线后面。跑向对面底线时,做4次急停,每次急停要换一只脚先着地。第一次是左脚,第二次就要用右脚先着地。返回时做同样的练习。

练习要求:

- ☛ 每一项练习至少要成功地完成两个往返。
- ☛ 使用适当的形式和技术。
- ☛ 移动的速度要快,步子要小。

评分标准:

- ☛ 每一项练习完成两个往返可以得5分。
 - ☛ 半场全速跑练习的往返次数____,得分____。
 - ☛ 全场变速练习的往返次数____,得分____。
 - ☛ 全场变方向练习的往返次数____,得分____。
 - ☛ 全场跨步急停练习的往返次数____,得分____。
- 总得分:____(不超过20分)。

起 跳

人们都意识到了起跳在篮球中的重要性。它在抢篮板球、阻拦对方投篮和投篮上起着重要的作用。起跳并不仅仅是争取高度,更重要的是起跳的速度、频率以及时间的选择。在空中保持身体协调性着地的方式都是起跳的重要组成部分。

两种基本的起跳是双脚起跳和单脚起跳。双脚起跳多在原地进行,用于跳起投篮、抢篮板球等。由协调性姿势开始:头在腰正上方,背直、肘屈、双臂贴近身体,重心在前脚掌上。起跳前将膝弯曲到60°~90°;可以迈一小步。起跳时,起跳动作要突然,腿的屈伸要快,蹬地时要提腰、摆臂用力。

取得最大限度的高度是靠起跳的爆发力。蹬离地面时的速度越快,越用力,跳得就越高。起跳时,抬