

中学体育与健康选用教材

主 编 \ 邓树勋 庄 弼 副主编 \ 饶纪乐

篮球

本册主编 \ 钟卫东

 广东高等教育出版社
GuangDong Higher Education Press



中学体育与健康选用教材

L A N Q I U

篮球

本册主编：钟卫东

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

中学体育与健康选用教材 / 邓树勋, 庄弼主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2006.10

ISBN 7-5361-3354-5

I. 中... II. ①邓... ②庄... III. ①体育课-中学-教材
②健康教育-中学-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第057277号

中学体育与健康选用教材

广东高等教育出版社出版发行
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 45.5印张 1120千字
2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
定价:39.34元(共14分册)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

编写说明

健康身体的基础在于掌握科学的锻炼方法。随着体育与健康课程在中学的贯彻实施，健康第一的指导思想越来越得到广大老师和学生的认同，他们的实践热情高涨。为了使广大学生在接受体育教育的过程中，能够熟练地掌握科学的健身方法，为终身体育打下良好的基础，教育部于2004年又进一步提出：学生应在九年义务教育阶段掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为其全面发展奠定良好的基础。这就是在推行课程改革的同时，启动的“2+1”工程。

为了帮助学校和学生更好地达成国家体育与健康课程标准和实现“2+1”工程的计划，我们根据课程标准和南方地区的体育传统特色，编写了一套适合中学生特点的《中学体育与健康选用教材》。这套教材一共有14个项目分册，分别为《篮球》、《足球》、《排球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《体操》、《韵律活动》、《游泳》、《太极拳》、《南拳》、《散打》、《跆拳道》、《网球》和《轮滑》。在每一个项目分册中，我们通过介绍精彩纷呈的赛事、最耀眼的运动明星、丰富多样的技术动作、实用可行的学练方法等知识，设置开拓思维的“思考·探究”、发展自我的“尝试·评价”、拓展视野的“Do You Know”、发展能力的“探究·活动”等栏目，使学生能够了解各项体育运动的风云人物，了解、学会各项体育运动的基本技术，掌握科学的自我锻炼方法，提高合作学习、探究学习的能力，提高参与和组织体育活动的的能力，培养自尊和自信心；使学生在丰富体育运动的知识之余，体验和享受体育运动带来的快乐！

这套选用教材可与高中《体育与健康》教科书配套使用，学生们可以根据自身条件和兴趣爱好在学校确定的范围内进行选修；初级中学教师和学生在教学和开展“2+1”工程的活动中也可选用此套教材。

《中学体育与健康选用教材》由邓树勋、庄弼任主编，饶纪乐任副主编。

各分册主编为：钟卫东（《篮球》、《足球》），杨锡齐（《排球》），何镜芳（《体操》），朱征宇（《网球》），李朝旭（《南拳》、《散打》），李广泉（《乒乓球》），黄美好（《羽毛球》），李志辉（《跆拳道》、《太极拳》），曲明（《游泳》），许爱梅（《韵律活动》），万浩（《轮滑》）。

在此书的出版过程中，高坚拍摄了部分照片，华南师范大学附中、广州体育学院师生给予了配合和支持，在此表示衷心感谢！

编写《中学体育与健康选用教材》是一种新的尝试，我们热切期待得到广大教师和学生们的支持和帮助，我们将在实践中不断地提高该套教材的质量！

编写者

2006年4月

目录

编写说明

第一章 篮球·社会·人生 / 2

一、篮球百年 风靡世界 / 2

二、篮球·价值·追求 / 6

第二章 技能·信心·合作 / 9

一、投篮·自信·果断 / 9

二、运球·机敏·韵律 / 13

三、传接·纽带·桥梁 / 17

四、突破·快速·灵活 / 21

五、防守·斗智·斗勇 / 22

六、篮板·占位·拼抢 / 25

七、角色·个性·独创 / 26

第三章 战术·配合·团队 / 27

一、局部进攻配合 / 27

二、局部防守配合 / 28

三、战术配合·落位方法 / 29

四、三人篮球·位置·战术运用 / 31

第四章 规则·裁判·观赏 / 33

一、违例 / 33

二、侵人犯规 / 34

三、三人篮球比赛主要规则 / 34

四、裁判 / 36

五、如何观赏篮球比赛 / 38

第五章 研究·发展·提高 / 40

一、组织·参与·展示 / 40

二、探究·活动 / 43

三、阅读·评论 / 45

篮 球

BASKETBALL

特别关注

- 能应用科学的方法参加篮球活动。
- 获得和应用篮球的基础知识，掌握和运用篮球技能。
- 提高和发展体能素质。
- 提高调控情绪的能力，形成坚强的意志品质。
- 培养和谐的人际关系和良好的体育道德，表现出积极的社会责任感。

同学们，来吧！篮球世界是一个充满着梦想和激情的快乐世界。它能强健你的体魄，愉悦你的心情，增强你的自信，激发你的潜能，张扬你的个性，培养你的顽强意志和合作精神，助你在人生道路上一步步地走向完美和成功。



迈克尔·乔丹（Michael Jordan）在1998年NBA总决赛第六场比赛结束前的致胜一投

加, 篮球运动技术水平得到了很大的发展与提高。50年代, 篮球运动普遍重视向高度和快速的方向发展。国际篮联为了防止高大队员单凭身高不靠技术来控制篮下的现象, 对篮球竞赛规则进行了修改, 扩大了3秒的限制区, 增加了30秒和干扰球的规定, 促进各国篮球队在重视高度发展的同时, 加强对高大队员灵活性和技术的训练。60年代以后, 高度、速度和技术得到了整合, 防守得到进一步的发展。美国提出了“攻守平衡”的理论, 将防守中“以人为主”、“以区域为主”的原则发展为“以球为主, 人球兼顾”的原则, 提高了防守的积极性、攻击性和破坏性。70年代, 世界强队队员的身高发展更为惊人, 他们既有高度又有速度, 能攻善守, 技术全面, 将身体、意志、技术、战术等各种对抗因素融为一体。80年代的篮球运动向高水平的全面对抗方向发展, 女子篮球向男子化方向发展, 对抗更加激烈, 技术更趋全面, 攻守兼备, 攻防转换更加快速。现代篮球运动正以速度、力量、弹跳、灵敏、技巧、智慧、意志等融为一体的趋势向前发展。

三人篮球赛起源于美国街头黑人孩子的三对三斗牛赛。在美国纽约市的哈林, 有一个著名的145号街角球场, 球场上总有一群黑人孩子在玩球。在这里, 孩子们把篮球运动变成了自己的竞技游戏。他们有自己的比赛规则, 自己的打法、自己的伙伴。从这群孩子中已走出了一代篮球明星张伯伦、朱利叶、欧文。自1995年在广州举办我国首届三人篮球赛以来, 三人篮球赛以其独特的魅力, 迅速在神州大地上开花结果, 比赛越办越多, 参加人数越来越多, 场面越来越火爆。

(二) 篮球与奥运

篮球运动自1891年诞生以来, 经过了一百多年的发展历程。1904年第三届奥运会篮球被列为表演项目; 1936年柏林第十一届奥运会男子篮球被列为正式比赛项目, 篮球登上了国际竞技运动舞台, 成为一项世界性的运动项目; 1976年女子篮球被列为蒙特利尔第二十一届奥运会正式比赛项目; 1992年巴塞罗那第二十五届奥运会首次允许职业篮球运动员参加比赛, 从此NBA球员走进奥运大家庭。

(三) 美国篮球协会

由美国篮球协会(National Basketball Association, 简称NBA)



1935年10月, 中国国立国术体育专科学校校队与菲律宾华侨队比赛



Do You Know

参与篮球运动的人数

篮球运动是世界上参与人数最多的体育运动之一。

据国际篮联统计, 全球有超过20亿人参与过篮球运动。篮球运动不仅是一项竞技运动, 更是一种全球性的文化现象。



1980年莫斯科第二十二届奥运会篮球比赛场面



Do You Know

NBA 赛制

NBA 的比赛分为常规赛、季后赛和总决赛三个阶段，时间为当年的10月开始，到次年的6月结束。NBA 目前共有29支球队，分为东部赛区和西部赛区。常规赛是交叉赛，每支球队要打82场比赛，但季后赛是淘汰制，7场4胜制。东西部赛区常规赛前三名球队获得季后赛资格，再由东部和西部的前三名争夺东西冠军。从2002—2004赛季开始，洛杉矶湖人队，NBA 达到30支球队。

举办的美国职业篮球联赛，目前有29支参赛队伍参与角逐，各场赛事争夺激烈，深受全球各地球迷的关注，为每年一度之体坛盛事。

NBA 创办于1946年，至今已有五十多年的历史。NBA 比赛一直是美国人最喜欢的体育项目之一，NBA 球员在球场上精彩的表演和拼搏精神，使他们成为全球最受欢迎的运动员。现在NBA 的电视转播合同已遍布一百六十多个国家和地区，全世界许多地方都设有NBA 办事处，NBA 已经成为一个具有国际影响的赛事。NBA 球员到世界各地巡回比赛，促进了世界篮球运动的普及和发展。球队还扩编到了加拿大，1990年常规赛的首轮比赛甚至安排在日本举行。1989年国际业余篮球联合会(Federation International Basketball Amateur, 简称FIBA, 国际篮联)表决通过NBA 球员可代表美国参加国际赛事，NBA 的热潮进一步推向全世界。从1997起增加了女子职业篮球联赛(WNBA)。至2002—2003赛季，NBA 共有65名来自34个国家及地区的国际球员。现在NBA 已经成为世界上影响最大，同时最具经济价值的体育比赛之一，吸引了全世界球迷的目光。

NBA 每年的比赛都要进行“最佳”评选活动，如常规赛“最有价值球员”、总决赛“最有价值球员”、“最佳阵容”、“最佳防守队员”、“最佳防守阵容”、“最佳新秀”、“最佳第六人”、“得分王”、“三分王”、“扣篮王”、“助攻王”、“篮板王”、“最佳教练”、“全明星赛阵容”、“全明星赛最有价值球员”等。



NBA 比赛场面

(四) 世界篮球运动的司令部——国际篮联

国际篮联于1932年6月18日在罗马成立。总部自1956年至今一直“落户”于德国的慕尼黑。首任主席是瑞士人勒恩·鲍法德，秘书长是英国的威廉·琼斯。国际篮联的基本任务是：积极组织和监督世界性篮球竞赛活动；制定和修改篮球规则；审批国际级裁判员；培训教练员和裁判员；吸收会员国。国际篮联的最

高权力机构是全体会员代表大会，全体会员代表大会每4年召开一次。国际篮联举办的主要比赛除奥运会篮球比赛外，还有世界男子篮球锦标赛、世界女子篮球锦标赛、世界男子篮球青年锦标赛和世界女子篮球青年锦标赛。前两项均为每4年举办一次。

我国于1936年加入国际篮联。1958年我国退出该组织。1974年我国篮球协会的合法地位得到恢复。

（五）中国篮球

篮球运动1895年传入我国天津，以后在上海和北京等地传播、发展。在1910年旧中国首届全国运动会上，篮球首次被列为表演项目。在1914年旧中国第二届全国运动会上，篮球被列为正式比赛项目。而起源于上海的我国女子篮球的开展则比男子篮球晚了约20年，到1930年旧中国第四届全国运动会才被列为正式比赛项目。中国篮球协会（China Basketball Association，简称CBA）成立于1956年10月。中国女子和男子篮球运动员从1997年起先后进入WNBA和NBA赛场。

为加速提高我国篮球竞技运动水平，中国篮球协会于1995年创办了中国男子篮球职业联赛，简称CBA。2002年2月又成功推出中国女子篮球职业联赛，简称WCBA。仿照NBA模式，每年比赛设立多项“最佳”奖和全明星赛，有力推动了我国篮球运动水平的提高。



1914年旧中国第二届运动会上男子篮球河北队与上海队比赛

中国篮球队参加世界比赛获前8名成绩一览表

时间	比赛名称	队别	成绩
1983年	圣保罗第九届世界女子篮球锦标赛	女子	第三名
1984年	洛杉矶第二十三届奥运会	女子	第三名
1986年	莫斯科第十届世界女子篮球锦标赛	女子	第五名
1988年	汉城第二十四届奥运会	女子	第六名
1992年	巴塞罗那第二十五届奥运会	女子	第二名
1994年	多伦多第十二届世界男子篮球锦标赛	男子	第八名
1994年	悉尼第十二届世界女子篮球锦标赛	女子	第二名
1996年	亚特兰大第二十六届奥运会	男子	第八名
2002年	南京第十四届世界女子篮球锦标赛	女子	第六名



【思考·探究】

1. 国际篮联条件，准备CBA设计一个达到国际篮联水平的发展规划。
2. 与篮协合作，设计本校篮球三年发展规划。

二、篮球·价值·追求

（一）乔丹，世界为你喝彩

2003年4月16日，美国费城是世界球迷关注的中心。两次退役（1993年、1999年）、两次复出（1995年、2001年）的乔丹在费城联合体育中心结束了他的NBA球员生涯。对手是艾弗森领衔的76人队，但胜负不再重要，重要的是乔丹。是他，曾带给球迷无穷乐趣，曾创造了篮球史上的无数神奇。如今，乔丹要走了，两万多现场球迷3次用长时间掌声向他致敬，全世界球迷也为他喝彩，默默送行。

世界为乔丹喝彩之日，至少可以追溯到他加盟公牛队的那一天。那是1984—1985赛季，乔丹代表美国赢得奥运会男篮金牌后，便以平均每场得28.2分和当选年度最佳新人的杰出表现，开始了他传奇的NBA之旅。

乔丹强大得像个国王。1993年他宣布退出NBA，去追逐棒球本垒打的梦想，竟造成股市震动下跌，整个NBA更因此而萎靡不振。1995年3月19日他重返NBA，“我回来了！”世界的脉搏因为这一句话而加快跳动。乔丹为NBA带来了前所未有的影响力，也带来了前所未有的巨大商业利益。

为什么两次退役，两次复出？乔丹说：“我复出，因为我热爱篮球，不为别的。能在世界上最具竞争挑战的联赛争取战胜比自己小好多的年轻球员，这多有意思！尤其是充满敌意的客场作战，渴求成功的欲望刺激着我，使我迸发出一种强烈的挑战心理。”原来，是篮球，使乔丹他一再复出；是竞争，使乔丹难以割舍球场之情。我们该怎样理解乔丹怎能创造出那么多奇迹呢？是他技艺过人吗？是他体能超群吗？是，也不是。他的篮球天赋，的确常人难比。但是任何成功者的背后，奇迹的背后，都有一种品格，一种精神。而乔丹的成功和非凡，则更应该归功于后者——战斗的品格和职业的精神。

（二）中国篮球巨人姚明

1996年，只有16岁的中学生姚明便引起了NBA的关注。2002年6月27日火箭队在纽约麦迪广场花园剧场举行的NBA选秀大会上，以第一顺位选走姚明。姚明在NBA的生涯，使他当之无愧地成为有史以来在美国最为耀眼的华人明星。在各大媒体上，上至评论专访，下至花边新闻，争相报道姚明成为一种时尚。对在美华人而言，姚明的到来犹如一支强心针，长了华人的志气，扬了民族的威风。目前NBA与国内12家中央、地方电视台签订了



乔丹成为NBA历史上第二位从罚球线处起跳扣篮成功的运动员

比赛转播合同,收看NBA比赛的电视观众达数亿人之多,姚明的广告价值也以数亿美元计。姚明在未满22岁即以“状元”之姿登上世界篮球殿堂,这不仅代表中国篮球在迈向国际之路的途中已攀上另一巅峰,也为世界篮坛发展潮流与NBA致力于全球化写下不可磨灭的历史篇章。



姚明向抗击“非典”的女军医赠送篮球。

有什么困难,我们一起担着!”姚明的话真诚洋溢。5月11日晚,姚明举行了“超级明星、超级爱心——抗击‘非典’募捐活动”,将募集的款项全部捐赠给中国红十字会,用于提高医护人员的防护能力和支持“非典”防治的科研工作。姚明的人格魅力深深影响着广大青少年。

2003年5月,姚明被评为“劳伦斯体育奖”最佳新秀,并当选上海市第十届杰出青年。

(三) 梦想之路

在我国各地,各种各样的篮球比赛吸引着成千上万的青少年参与篮球运动。如始于1998年的我国首届“阿迪达斯”街头篮球挑战赛,1999年开始举办的中国“NIKE高中男子篮球联赛”,“红牛全国青少年三对三篮球赛”以及各种校园比赛等,受到中学生的普遍欢迎。青少年篮球活动已经形成热潮,各种比赛给广大中学生创造了一个实现自己篮球梦想的机会。篮球未来之星将在这片沃土上茁壮成长。

中学阶段正处在长身体的高峰时期,是人生的关键时段。参与篮球活动,能提高人体健康水平,改善神经肌肉协调能力,增强心肺功能;对提高分配和集中注意的能力,以及空间、时间和定向能力,也能起到很好的作用。随着参与篮球活动习惯的形成,你的体能将日益增强,疾病将远离而去。参与篮球活动,是中学

2003年5月8日,姚明在上海开通了个人网站(<http://china.yaoming.net>),为广大奋战在抗击“非典”第一线的医护人员筹集资金。“社会是我们大家的,我们都要来爱护社会,有



姚明在NBA比赛中扣篮得分。



生在学校和社区体育活动中的权利。

现代社会的发展扩大了人们社会交往的范围,使人们的社会关系越来越复杂,是否具备与社会、环境和谐相处的意识和能力,已经成为一个人综合素质的重要内容。经常参加篮球运动,能增强自尊、自信,形成积极向上、乐观开朗的人生态度,提高抗挫折能力,培养顽强的意志和合作、竞争精神,掌握人际交往技巧,学会生存,学会做人。



【思考·探究】

通过网上及报纸杂志、空课课外搜集、探究分析乔丹成功的想



【尝试·评价】

建立乔丹成功的成就明星的个人档案,并进行评价。

技能 · 信心 · 合作

关注

1. 较好掌握篮球技术动作，发展和提高体能。
2. 增强自信心，培养合作精神，提高交往能力。

篮球明星，叱咤风云，因技巧高超而辉煌。激烈的对抗，竞争，使你增强自尊、积极进取；体验投篮的成功，使你信心百倍；充满韵律的运球与突破，使你机智灵敏；桥梁加纽带的传接球，使你体验合作的愉快；准确的抢断球，灵巧的摆脱和跑动，使你思维敏捷、体能更胜人一筹。根据自己的实际，选取适合自己的学习内容，并制定学习目标，相信你同样能获得成功。

一、投篮·自信·果断

自信果断的投篮，能使你在赛场上力挽狂澜。你的偶像是迈克尔·乔丹、科比·布莱恩特，还是CBA的朱芳雨、李楠……？

【经典时刻】

2006年8月19日—9月3日，第十五届世界男子篮球锦标赛在日本举行。中国男篮在小组赛生死之战中上演神奇逆转，凭借王仕鹏在比赛结束前的一记压哨三分，以78:77击败斯洛文尼亚，晋级十六强。当比赛还剩2分52秒时中国队将比分追成70:70，随后斯洛文尼亚队连得4分，以74:70超出。比赛还剩1分钟，中国队在一次进攻还有3秒钟时，朱芳雨接球后马上出手，投中三分，将差距缩小到1分。不过斯洛文尼亚队在比赛还有6秒时投篮命中，77:75领先中国队。中国队马上发动攻击，刘伟传球给王仕鹏，此时离比赛结束还有5.8秒，王仕鹏从后场快速运球到前场左翼三分线外，对手两人上前封堵，王仕鹏果断急停跳投篮，这个球划出一道美丽的弧线飞入篮筐，终场铃声随即鸣响！78:77，中国队以1分反超，取得了胜利。王仕鹏全场只得了3分，但就是这三分拯救了中国队。永不放弃，坚持就是胜利。



王仕鹏命中压哨三分

个人档案

王仕鹏 (Wang Shipeng), 1983年4月出生，身高1.96米，体重93千克，后卫，效力于广东宏远队。2004—2006年三次获CBA联赛冠军。2005年首次入选国家队。

运球急停跳起投篮

运球急停身要稳，
突然起跳垂直升，
伸臂瞄篮控平衡，
扣腕拨指高点投。



Do You Know

急停跳投的方式

急停跳投分为两种跳投方式，一种是急停跳投，另一种是急停跳投。急停跳投时，球员在跑动中急停，然后起跳投篮。急停跳投时，球员在跑动中急停，然后起跳投篮。



Do You Know

如何提高弹跳力

弹跳力是指肌肉收缩时产生的力量。弹跳力的大小取决于肌肉的力量和神经系统的兴奋性。弹跳力的大小取决于肌肉的力量和神经系统的兴奋性。弹跳力的大小取决于肌肉的力量和神经系统的兴奋性。弹跳力的大小取决于肌肉的力量和神经系统的兴奋性。

【易犯错误】

1. 急停时两腿之间的距离过大，影响起跳高度。
2. 起跳时向前，易被对手盖帽。
3. 起跳无力，不在最高点时将球投出。

【解决途径】

1. 球到手时，双腿立即弯曲，重心降低。
2. 空中做后仰动作。
3. 做一个假投篮动作，然后任意突破，再急停跳投。
4. 提高弹跳力。



原地跳起单手肩上投篮

屈膝蹬地眼瞄篮，
腾空上举保平衡，
手腕压指弹拨球，
最高点处快出手。

行进间低手投篮

(以右手投篮为例)

- 一跨右脚大步接球，
- 二迈左脚小步起跳，
- 三抬右腿举球肩上，
伸臂扣腕拨指投出。



个人档案

马特·哈普林(Matt Harpring)，身高2.01米，体重104.8千克。1998年进入NBA，效力于NBA爵士队，司职前锋，他在2002—2003赛季取得了职业生涯最高的平均每场18.6分，外加抢断7.2个篮板球和1.18次抢断球，1999年入选“最佳新秀阵容”。

【易犯错误】

第一步跨不大，第二步起跳向前冲。



NBA爵士队马特·哈普林的行进间低手投篮

【解决途径】

1. 踏标志线徒手练习，再持球练习，以增加第一步的幅度。
2. 发展下肢力量，提高第二步的起跳高度。

【练习手段】

在罚球区外，练习以假动作摆脱对方防守，进行跳起投篮或行进间低手投篮。

【经典时刻】

1986年5月21日，NBA西部决赛第五场，休斯顿火箭队对洛杉矶湖人队。双方在比赛还剩下最后一秒钟时打成平手。最后一次控球权掌握在火箭队的桑普森（善于在比赛最后时刻出手得分的球员）手中。篮板就在其右侧肩膀的正后面，而贾巴尔也在他背后，此时，桑普森这样做：首先佯装跳起接球的样子，将防守他的身高足有2.24米的贾巴尔骗至腾空而起的姿态，然后趁其还没下落到地面的时候，从其身后接过队友罗德尼·迈克雷的传球。紧接着，下面一连串动作是趁对手尚未缓过神之际一气呵成：跳起，接球，转身，投篮。球进了！休斯顿火箭队最终以114:112艰难战胜洛杉矶湖人队。



决定胜负的关键一球就是在这样险峻的赛场环境下投中的



转身跳起投篮

接球回收降重心，跨步转身两腿屈，快速起跳很关键，协调一致把球投。

勾手投篮

一迈左脚蹬地起，右腿屈膝向上提，身体腾空最高点，屈腕拨指球投出。



【练习手段】

1. 如图，进攻队员⑤接到④的传球，面对防守队员的防守，可以原地跳投或运球急停跳投。
2. 如图，中锋⑥背对球篮，原地或跳起接同伴⑤的传球，可以转身跳投，也可以勾手投篮。





Do You Know 投篮的时机

1. 在投篮时不要进入有进攻队员的手腕的投篮。
2. 自己处在与篮筐的最佳位置上并与投篮队员有一定的距离时采取干投篮。
3. 当同伴有抢篮板球的有利位置。或有投篮队员的传球时采取干投篮。

Do You Know 心理因素与投篮命中率

比赛中影响投篮命中率的因素有:

1. 比分和时间。赛前是当比赛结束前两三分钟,比分接近时,双方心理压力都有很大压力,比赛难度增加。心理素质差的运动员就会出现紧张、斗气的情绪,导致投篮动作变形,命中率降低。

2. 投篮队员投篮时的自信心。有自信时,投篮命中率就高;否则,投篮命中率就低。投篮命中率的高低与许多因素有关。

个人档案

卡利姆·阿卜杜·贾巴尔(Kareem Abdul Jabbar),身高2.18米,美国黑人运动员,中锋,以勾手投篮而赢得“天勾”美誉,人们称他为“篮球神魔”、“美国篮坛的国宝”。1969年进入NBA,1989年退役。获6次NBA总冠军,6次NBA年度MVP,2次NBA决赛MVP,17次入选NBA“全明星队”,荣膺NBA史上“第一号得分手”,共得44149分。他的绝招是勾手投篮,在左边内中锋的位置上,背对篮接球后,向左转身直接勾手投篮,或者边运球边下压,瞅准时机,左转身勾手投篮。



“天勾”卡利姆·阿卜杜·贾巴尔

个人档案

沙奎尔·奥尼尔(Shaquille O'Neal),身高2.16米,体重达142千克,1992年进入NBA,现效力于湖人队,NBA“历史上最伟大的50名球员”之一,2000—2002年连续3次获得NBA总决赛“最有价值球员”称号,1次获常规赛“最有价值球员”称号,4次入选NBA“最佳阵容”,10次入选“全明星阵容”,获2000年NBA全明星赛“最有价值球员”称号,2次获常规赛“得分王”,荣获1996年奥运会篮球比赛冠军、1994年世界男篮锦标赛冠军。

奥尼尔出色的中锋技术无可挑剔,其糟糕的罚球曾经让各队使出以犯规为核心的“砍鲨战术”。随着奥尼尔心理素质的不断提高,奥尼尔正式宣布已不再害怕“砍鲨战术”。正如湖人队教练杰克逊所说:“湖人可以靠奥尼尔的罚球赢得比赛。”



“大鲨鱼”沙奎尔·奥尼尔在罚球

【思考·探究】

对照2003年5月19日NBA东部决赛首场比赛的片断,假如你是教练,在关键时刻投篮,会出现下列两种情况?

1. 果断投篮。
2. 不投投篮,将球传给同伴,让同伴投篮。