

篮球

BASKETBALL

入门技巧一月通

陈利和 吴建平 / 主编

- 零基础入门到精通一月通
- 数百幅图片清晰细致讲解
- 多个小技巧简单易学实用
- 实战+案例纵深巧妙分析



篮球 BASKETBALL 一月通

入门技巧



主 编	陈利和	吴建平	
副主编	余小刚	李 玲	
参 编	刘海燕	陈远吉	陈文娟
	李 娜	李 新	李春秋
	李 霞	宁 平	魏 超
	朱菲菲	姚丽丽	张水金
	程 灵		



内 容 提 要

本书是一本类似于实战宝典的篮球运动参考用书,其编写人员都有多年的比赛实践经验和扎实的理论功底。本书针对篮球比赛中最本质的技术要点,结合先进的训练方法以图解的方式进行介绍,同时也介绍了篮球运动中易犯错误的纠正方法,具有系统性和实用性。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

篮球入门技巧一月通/陈利和,吴建平主编. —北京:北京理工大学出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5640-8555-1

I. ①篮… II. ①陈… ②吴… III. ①篮球运动—基本知识 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第274548号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京紫瑞利印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/14.5

字 数/189千字

版 次/2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价/30.00元

责任编辑/刘 娟

文案编辑/李文文

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



前言 Preface

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。“球类入门技巧一月通”系列丛书结合各种球类的特点，对球类运动的技能、技巧进行了详细阐述。本系列丛书共包括5个分册，即：《篮球入门技巧一月通》《排球入门技巧一月通》《足球入门技巧一月通》《乒乓球入门技巧一月通》《羽毛球入门技巧一月通》。本套丛书由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 针对性。本套丛书主要面向球类运动爱好者，以方便球类运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以球类运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(2) 新颖性。本套丛书将球类运动的理论和球类运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(3) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老老师在深入实践的基础上，对球类技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了球类运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(4) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大球类运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者



目录 Contents

1 PART 1 篮球运动概述

2/ Section 1 篮球运动的出现

2/ 一、篮球运动的兴起

3/ 二、篮球技术的变化

5/ 三、篮球战术的变化

6/ Section 2 篮球运动在中国

6/ 一、篮球的传入与发展

8/ 二、中国篮球运动的组织

11/ Section 3 现代篮球运动的特点

11/ 一、高

11/ 二、快

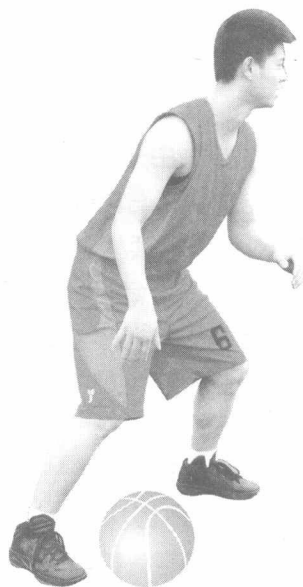
11/ 三、巧

12/ 四、强

13 PART 2 篮球运动体能训练

14/ Section 1 体能训练概述

14/ 一、体能的定义



14/ 二、体能训练的意义与作用

16/ 三、体能训练基本原理

18/ 四、体能训练的基本原则

20/ Section 2 体能训练的要求与方法

20/ 一、体能特征

21/ 二、篮球专项力量训练

23/ 三、篮球专项耐力训练

25/ 四、篮球专项灵敏训练

26/ 五、篮球专项柔韧训练



28 PART 3 篮球技术基础

29/ Section 1 篮球技术的基本概念

29/ 一、篮球技术的概念

32/ 二、篮球技术分类

33/ Section 2 篮球比赛基本技术动作

33/ 一、移动

39/ 二、传球与接球

50/ 三、运球

58/ 四、持球突破

62/ 五、投篮

72/ Section 3 篮球技术的训练

72/ 一、篮球技术的基本特征与形成原理

73/ 二、训练的步骤与方法

74/ 三、篮球组合技术训练

77 PART 4 篮球进攻技术

78/ Section 1 无球队员进攻技术

78/ 一、空切

79/ 二、摆脱对手

80/ 三、接球

81/ Section 2 持球队员进攻技术

81/ 一、传球

82/ 二、投篮

83/ 三、运球

92/ 四、持球突破

93/ Section 3 移动摆脱防守进攻的技巧

93/ 一、移动接球进攻

94/ 二、摆脱接球进攻

104/ Section 3 防守有球队员

104/ 一、防持球队员

105/ 二、防投篮

106/ 三、防突破

107/ 四、防传球

108/ 五、防运球队员

109/ 六、抢球与打球

97

PART 5

篮球防守技术

98/ Section 1 防守的要素

98/ 一、移动

99/ 二、身体

99/ 三、意识

99/ 四、判断

99/ 五、意志

100/ Section 2 防守无球队员

100/ 一、强侧防守

101/ 二、弱侧防守

101/ 三、防空切

113

PART 6

抢篮板球技术

114/ Section 1 抢篮板球技术分析

114/ 一、抢占位置

117/ 二、起跳

118/ 三、空中抢球动作

121/ 四、落地





131/ Section 2 中锋位置技术

131/ 一、进攻技术

132/ 二、防守技术

133/ 三、练习方法

134/ Section 3 前锋位置技术

134/ 一、进攻技术

134/ 二、防守技术

135/ 三、练习方法

135/ Section 4 后卫队员位置技术

135/ 一、进攻技术

136/ 二、防守技术

136/ 三、练习方法

138

PART 8 篮球战术

139/ Section 1 篮球战术概述

139/ 一、篮球战术的特征

141/ 二、战术结构组成

141/ 三、战术结构的实质

142/ 四、篮球战术体系的结构
内容

123/ Section 2 抢篮板球技巧

123/ 一、进攻队员抢篮板球

123/ 二、防守队员抢篮板球

PART 7

篮球位置技术

130/ Section 1 篮球比赛中各位置 的特点

130/ 一、小前锋

130/ 二、大前锋

130/ 三、中锋

131/ 四、得分后卫

131/ 五、控球后卫

143/ Section 2 篮球战术基础配合

143/ 一、进攻战术基础配合

153/ 二、防守战术基础配合

160/ Section 3 全队防守战术

160/ 一、盯人紧逼防守战术

167/ 二、区域紧逼防守

177/ Section 4 全队进攻战术

177/ 一、快攻战术

182/ 二、半场人盯人防守时的进攻战术

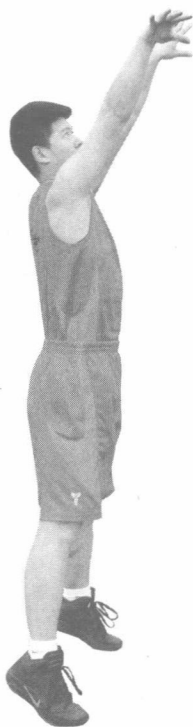
190/ 三、区域联防时的进攻战术

192/ 四、全场紧逼人盯人防守时的进攻战术



195/ 五、全场区域紧逼防守时的进攻战术

197/ 六、混合防守时的进攻战术



200 PART 9 篮球比赛观赏全攻略

201/ Section 1 篮球运动比赛规则

207/ Section 2 篮球重大赛事介绍

207/ 一、国际赛事

209/ 二、国内重大赛事

211/ Section 3 篮球比赛的欣赏

211/ 一、裁判语言

222/ 二、如何欣赏篮球比赛

224 参考文献





PART 1

篮球运动 概述



开篇要点

- ◆ 篮球运动本身是一场游戏，它集综合性、集体性于一体，围绕着高空展开立体型攻守对抗。
- ◆ 篮球运动的出现源自詹姆斯·奈史密斯博士。
- ◆ 随着时代的发展，现代篮球运动广受欢迎，大众的支持使它成为国际性竞技体育运动项目。它不仅能够锻炼身体，还具有一定的观赏意义。
- ◆ 现代篮球的特点有很多，最主要的当属它的高、快、巧、强。

Section 1 篮球运动的出现

19世纪中叶以后，詹姆斯·奈史密斯博士发明了篮球运动。它以竞赛的方式出现，有统一的国际篮球组织指导，比赛规则和特定的竞赛方式严格、规范，通过追求更高、更快、更强的奥林匹克精神展开强者间的对抗、竞争与拼搏，它的竞赛活动过程展示了人类生命所具有的活力，突出了为民族争荣、自强不息的奋斗品格。篮球运动来源于人类生存劳动，反映着社会的进步。

一、篮球运动的兴起

19世纪中后期，欧洲产业革命的发展引起了劳动技术的创新，推动了生产力的提高，人们的余暇时间增多，他们渴望并追求着新的生活方式。随着教育家、社会活动家的关注和支持，许多活动性游戏相应出现，并随之流行于世界各国。现代篮球运动就在这样的环境下产生了。

当时的詹姆斯·奈史密斯只是堪萨斯大学的一名体育教员，而美国的冬季没有能够适合在室内活动的体育项目，所以詹姆斯·奈史密斯一直都在思考着怎样才能让孩子们在室内上体育课。当他看见工人和儿童用桃核向“桃筐”做投准的



游戏时灵光一闪，从而发明了“篮球游戏”。桃筐是工人用来运输鲜桃所准备的竹筐，而“桃筐”又叫“桃篮”，在游戏开始之初，是用足球代替桃核向筐内投掷，所以在此次游戏正式实施以前，奈史密斯先生为之取名为“篮球”。

最初的篮球游戏是在健身房两端的栏杆上各捆绑一只桃篮，离地10ft（3.05m），用足球代替桃核向桃篮内做投准，投球入篮得1分，投多者为胜，人数不限。因为桃篮有底，每次投球入筐之后都需要架起梯子去拿球，做起来很麻烦，因此又将篮底剪开，成为现在使用的球篮。

二、篮球技术的变化

随着竞赛规则的修改、完善，篮球技术也得到了发展。合理、正确的技术和战术得以保留、发展，不合理、不正确的技术和战术开始受限。

1894年，篮球比赛开始与中篮后，在场地中间跳球得以流行，篮球运动员的单手大抡臂和双手抛传球技术成为了运动中的拿手好戏。

1897年在世界篮球史上是不平凡的一年。这一年，篮球比赛改“9人制”为“5人制”，并且取消了锋、卫不能越区攻防的规定，使得运动员的活动区域得以扩大，促使运动员全面掌握能攻能守的技术。

1908年，“5次犯规取消比赛资格”、运球队员可以投篮这些新的规定，使运球技术有了较大幅度的提高；变向运球、换手运球出现，进一步发展到运球转身、背后运球。

1929年明确了“持球移动”的概念以及要求持球突破技术在规则的制约下朝着合理和正确的方向发展，变速、弧形、迂回等技术出现并发展。

1930年“防球太甚”和“防人太甚”的概念相应提出，增加了带球撞人的规定，使防守者得到合法保护的同时也提出了防守技术要求“垂直面”，促使防守技术向正确方向发展。

1932年增加了“10秒”、“3秒”规则，提出了“带球跑”的概念，确定了中枢脚的辨认。中、远投得到重视促使快速技术大发展，同时要求高大队员技术全面发展。



1936年，投中、罚中都在端线掷界外球继续比赛使攻守对抗激烈，素质与技术紧密结合，高大队员的扣篮技术出现。

1940年，投篮队员被侵犯，投中加罚一次，未中罚球两次，这些规则鼓励了篮下队员勇敢投篮，也促使了篮下勾手、空中转体单手等投篮技术的出现，防守技术的要求增高，冲撞防守队员的投篮动作开始出现。

1948年，女子篮球规则的修改与男子相同，限制区的底部宽从1.80m扩大到3.60m。促进女子技术动作“男子化”，跳投技术得到发展，中、远投技术受到普遍重视。

四年后的1952年，限制区的底部宽再次增加，从3.80m扩大到6m，限制了高大队员密集篮下的死抗硬打，促进了高大队员掌握全面技术，以应对更加激烈的比赛。

1956年增加了30秒规则，限制区形状被改为了梯形，加快了比赛进程。突、分、传、投等技术与速度的紧密结合，使得一切技术都要在高速中运用。

1960年，最后5分钟和决胜期的犯规都罚球两次的规定，使得攻守技术更加合理、正确。

1972年，中线恢复，增加了球回后场以及“10次”犯规及罚则，此次规则修改有利于防守技术的发展，制止了粗野动作的蔓延，“抢断球”技术运用普遍。

1976年增加了“追加罚球”和“三代二”罚球规定，“封盖”投篮技术得以发展。

1980年增加了“5秒”违例规则，并且将“10次犯规”罚则改为“8次”，对投篮队员的犯规区也详细地分成了投篮前和投篮后，使比赛向着快速、多变的方式发展，促进了防守技术多样化，平步、攻击步、碎步、迫近步等攻击性防守技术出现，促进了防守技术提高。

1984年场地扩大（28m×15m），增加了“3分投篮区”和“30秒累积”计算规定，增加了“1+1”罚则。“8次犯规”罚则改为“7次”。促使攻方外线有球和无球队员的突分和空切技术的发展，个人防守能力、突破技术、运球技术都迅



速发展,抢篮板球(远投后的篮板球)技术和意识有了新的变化和认识,投篮准确性要求更高。

1990年,裁判员的执法地位得到改善。掷界外球时,裁判员必须将球直接递交给掷界外球队员,允许裁判员纠正罚球和得分判罚的失误,促进技术的全面发展,抢断球技术提高,攻守对抗更加激烈。

1994年,队员可以将球传到篮圈水平面的上方给同队队员接球投篮,第7次犯规后的“1+1”改为两次罚球。这一规则的更改提高了投篮的命中率,促进了队员身高、弹跳所形成的高空发展优势。

1998年手开始被视为球的一部分,最后2分钟中篮后停止比赛计时钟,增强了对抗强度,促进了积极的攻击性防守技术,如打球、盖帽的运用和发展。

三、篮球战术的变化

在篮球比赛中,队员运用攻守方法的总称叫篮球战术,是队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式。任何战术的目的都是为了更好地发挥本队队员的技术特长,制约对方,力争掌握比赛主动权,争取比赛的胜利,当然,篮球也不例外。

早在篮球运动诞生之初,无论是场地的大小,还是上场人数多少以及比赛中推人、拉人、撞人等事件的发生等都没有严格的限制和明确的规则。直到1892年,奈史密斯制定了13条规则。

1893年上场队员得以规定,分别是左右前锋、中锋和左右后卫5人。后来,随着规则的进一步改进与完善,队员之间的分工配合愈加合理,逐渐出现了简单的围绕中锋跳球制定的“快攻”战术。由于当时技术水平、战术能力较低,比赛时首先考虑的是本方如何得到球、中锋跳球时把球打给谁比较有利等问题。所以原始的防守战术主要采用单纯的人盯人形式:防守队员首先在中线排成一线,按进攻人越过中线的先后,依次盯住自己的对手,也被称为“一线落位防守”。

19世纪末到20世纪30年代这一时期,联合防守队员之间以联合组阵的方式进行防守,5人一线、5人两线、区域联防。进攻属于站立式固定配合,受原始规则



第3条不准带球跑规定及位置上的分工限制,技术比较单一,绝大部分技术动作都在原地进行。阵地进攻配合基本上是独立式的固定配合、策应配合、中锋定位掩护,以及沉低运球进攻、人在球前等配合。

20世纪30—60年代进入积极防守阶段,防守队员开始采用人盯人防守和紧逼防守,即半场盯人、全场盯人。进攻开始行进间固定配合,出现了运球技术及单手跳起投篮技术,运动员运用跳投可以在行进中突然跳起得分,使进攻战术从原地向跑动方向发展。“8”字进攻战术开始出现。跳投技术的运用提高了“8”字进攻战术的攻击力,轮式进攻配合应用。到了换位进攻阶段,队员不停顿的移动换位变换着配合方式,以创造有利的进攻机会,保持了阵地进攻的连续性,增加了进攻点,扩大了进攻面积。换位进攻战术普遍运用。

20世纪60—80年代全面防守战术迅速发展,防守形式开始采用按区域紧逼盯人的防守方式,全场区域紧逼、3/4场区域紧逼、半场区域紧逼。

20世纪80—90年代整体防守普遍应用。移动进攻阶段,运动员遵循有目的、有配合的人球连续移动与转移的原则,把防守过程作为一个整体,综合运用各种防守战术灵活运用各种攻防基础配合,产生了介于固定配合与自由打法之间的移动进攻战术。

Section 2 篮球运动在中国

一、篮球的传入与发展

1895年9月,美国人来会里来华,把篮球运动带到天津,所以天津是中国近代篮球运动的摇篮。1908年,保定同仁学堂的空地两端的树上各出现了用一个竹篓做筐子来组织的“篮球游戏”,这也是中国最早的篮球游戏。此外,华北开展篮球运动较早的学校还有北京的清华学校、汇文中学、高等师范学校和通县协和书院等。

1914年,华北运动会在北京召开。此后,华北地区内的其他省、市学校篮球活动相继开展。随后而来的1949年8月14日至28日,第10届世界大学生夏季运动会



在匈牙利首都布达佩斯举行，中国派出了第一支大学生男子篮球队参加了篮球比赛。1950年8月14日至23日，世界大学生第二次代表大会体育比赛在捷克斯洛伐克首都布拉格举行。刚刚成立不久的中华人民共和国派大学生男子篮球队参加了比赛，参加这次篮球比赛的有匈牙利、中国、波兰、罗马尼亚、捷克斯洛伐克、苏联6个国家的代表队，中国获得第4名。

1953年8月7日至13日，第1届国际青年友谊运动会在罗马尼亚首都布加勒斯特举行。参加篮球比赛的共有17个国家和地区的代表队，中国也派出男子篮球队参加比赛。

1974年9月1日至16日，中国男、女篮球队同时参加了在伊朗首都德黑兰举行的第7届亚洲运动会篮球比赛。中国男子组获第3名。

1975年11月15日至26日，第8届亚洲男子篮球锦标赛在泰国曼谷举行。中国男子篮球队第一次参加了亚洲男子篮球锦标赛。中国男篮经过预赛、决赛共9场比赛，保持不败战绩，取得冠军。中国男子篮球队获得亚洲冠军是具有历史意义的，它表明中国男子篮球队已冲出亚洲，开始走向世界。

1976年11月2日至12日，中国女子篮球队参加了在香港举行的第6届亚洲女子篮球锦标赛。

1983年是中国现代篮球运动腾飞的一年。中国男、女篮球队相继在亚洲比赛中获得好成绩之后，中国女子篮球队在第9届世界女子篮球锦标赛上获得第三名。

1983年7月24日至8月6日，第9届世界女子篮球锦标赛在巴西的圣保罗举行。中国女篮首次参赛，经过艰苦奋战，最终她们战胜加拿大等世界强队进入半决赛，在半决赛与世界最强的美国队相遇，鏖战40分钟不分胜负，加时赛时失去了决赛的机会，这是中国篮球运动向世界先进水平挺进中迈出的重要一步。

在1986年举行的第10届世界男子篮球锦标赛上，在有24个世界强队的比赛中，中国男篮打败多个欧美强队，荣获第9名。这是中国现代篮球历史性的突破。1988年中国男、女篮参加第24届奥运会上，女篮获得第6名，男篮获得第11名。1989年在北京举行的第15届亚洲篮球锦标赛上中国男篮获冠军。女篮则在



第13届亚洲锦标赛上获得冠军。

1990年，对于中国篮球史意义重大。首先，中国大学生篮球协会正式成立；随后，中国男、女篮分别参加了第11届世界篮球锦标赛，男篮获第14名，女篮获第9名；再次，在第11届亚运会上中国男篮获冠军，女篮获亚军。同年，国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会，取消对职业篮球运动员参加国际篮球大赛的限制。

1994年，在第12届世界锦标赛上，中国女篮再次获亚军，男篮在同年世界锦标赛上获得第8名，进入辉煌时期。

1997年，我国篮球运动分成CBA甲A、甲B和乙级队3个层次的比赛，每个级别最后两名降入下一个层次，甲B和乙级前两名升入上一个层次。

1998年，中国大学生体育协会举办的CUBA篮球联赛正式开赛。

1999年中国女篮在亚洲篮球锦标赛上失利获得第4名，跌入50年来的最低谷，引起全国篮球界的关注；中国男子篮球队在日本亚锦赛上获冠军，取得2000年悉尼奥运会的入场券。1999年至2000年CBA赛季中“八一”队获五连冠。2000年10月，中国组建新中国成立以来实力最强、高度最高、条件最好的男篮队伍参加在澳大利亚悉尼举行的第27届奥运会，获得第10名。

二、中国篮球运动的组织

1. 中国篮球协会（CBA）

中国篮球协会成立于1956年6月，简称“中国篮协”，英文名称为“Chinese Basketball Association”，缩写为“CBA”。中国篮球协会是具有独立法人资格的全国性群众体育组织，是由各省、自治区、直辖市篮球协会、各行业篮球协会及解放军相应的运动组织为团体会员组成的全国性、非营利性的联合组织，是中华全国体育总会的团体会员，是中国奥林匹克委员会承认的奥运项目组织，是代表中国参加国际篮球联合会和亚洲篮球联合会的唯一合法组织。1997年11月24日，国家体育总局实行体育管理体制变革和运行机制转变，成立了国家体育总局篮球运动管理中心。它是具有篮球项目行政管理职能