

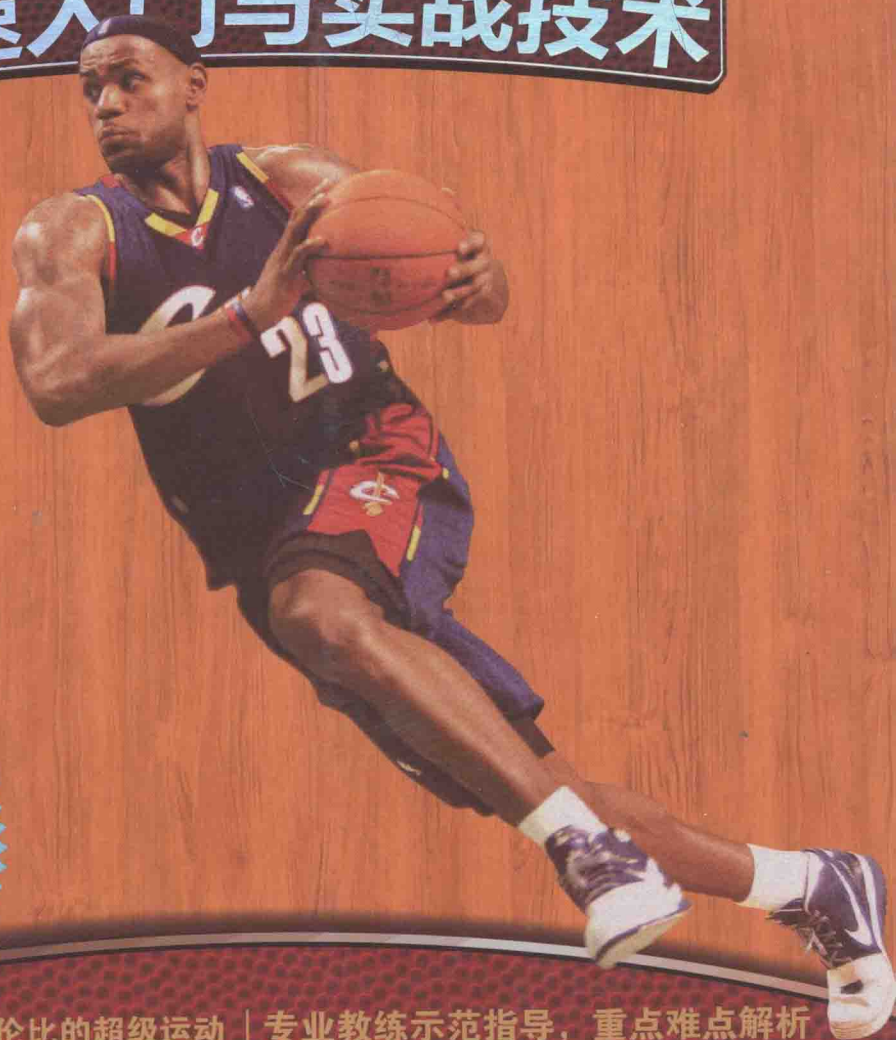
Quick Start Guide and
Competition Skills

of Basketball

篮球



快速入门与实战技术



畅销
全彩版

DVD

冠军教练
金牌教程
轻松掌握
快速提高

无与伦比的超级运动
个人技术与团队配合的典范
入门知识/基础技术/实战技巧/战略战术

李显佳 许锡铭 邓全 编著

专业教练示范指导，重点难点解析
从基础到高手的一站式实用教程

篮球爱好者必备手册

成都时代出版社

*Quick Start Guide and
Competition Skills* of Basketball

篮 球

快速入门与实战技术

李显佳 许锡铭 邓全 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球快速入门与实战技术 / 李显佳, 许锡铭, 邓全

编著. — 成都: 成都时代出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5464-0954-2

I. ①篮… II. ①李… ②许… ③邓… 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205715号

篮球快速入门与实战技术

LANQIU KUAISU RUMEN YU SHIZHAN JISHU

李显佳 许锡铭 邓全 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	龚爱萍
责 任 校 对	张 巧
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	干燕飞

出 版 发 行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	175千
版 次	2014年2月第1版
印 次	2014年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0954-2
定 价	35.00元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,



篮球运动是一种极具观赏性的体育项目，贾巴尔的梦幻天勾、乔丹的后仰跳投、科比的飞身扣篮、艾弗森的闪电突破……无不令万千篮球迷热血沸腾、叹为观止。

精湛的个人技术对于篮球比赛有着举足轻重的作用。冲破坚固的防守需要良好的个人突破技术，抓住转瞬即逝的最佳进攻机会更是需要巧妙的带球过人技术及准确无误的投篮技术。其他必备的护球、传接球、防守、抢篮板球、移动等技术也直接或间接地关系到一支球队的成败。在瞬息万变的篮球比赛场上，队员需要应付一名或多名阻截自己的对手，因此，只有熟练掌握篮球的基本技术，才能轻松自如地处理各种情况。

“无兄弟，不篮球”是对篮球队员协同作战最好的诠释。团队精神是篮球之魂，就算是“飞人”乔丹，也离不开皮蓬的助攻。在赛场上，形势千变万化，有时需要队员进行个人突破，有时需要局部配合，有时需要全队协同作战。只有将个人技巧寓于集体协同作战当中，队员们密切配合，才能取得最终的胜利。

在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球）最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲地运用篮球技术），这个学习——实践——再学习——再实践的过程，是形成完美篮球技术的必经之路。

本书以浅显易懂的文字、细致入微的连续动作图片、详尽的动作转换过程示意图标，全面解析每一个技术细节、要点。配以世界顶级球队所采用的最科学有效的训练方法，让你边学边练，学练结合，熟练掌握篮球运动各项技能。

本书还结合 NBA 全明星赛的超级战术理念，拆解 NBA 联盟超级巨星的“撒手锏”，分析当今世界最流行、最具代表性的实用阵形，以及各种阵形在实战中的灵活运用。学以致用，就可使你的球队成为真正的梦幻组合！

现在，就让我们一起进入激情四射的篮球世界，感受篮球运动的无限魅力吧！



良好的个人突破技术

准确无误的投篮技术

巧妙的带球过人技术

护球、传接球、防守、抢篮板球、移动

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



THE PASSIONATE SPORTS—BASKETBALL

THE PASSIONATE SPORTS—BASKETBALL

篮球运动是一种极具观赏性的体育项目。在赛场上，不可思议的投篮命中、令人陶醉的绝杀、具有强烈视觉冲击力的扣篮……都让人为之深深着迷。后卫的组织能力、中锋的统治力、球员之间的配合度、教练的战术布置能力，都值得细细品味。



PART 1

激情四射的篮球运动 *The Passionate Sports — Basketball*

一、无兄弟，不篮球 <i>Team mates</i>	2
二、不可复制的“空中飞人” <i>The Legendary Air Jordan</i>	4
三、亮丽的风景线：NBA 美女拉拉队 <i>The Cheering Squad on the NBA Court</i>	5

PART 2

基础知识一点通 *Basic Knowledge of Basketball*

一、场地与篮球 <i>Court and Common Knowledge of Basketball</i>	8
二、酷炫装备 <i>The Equipments of Basketball</i>	10
三、竞赛规则 <i>Competition Rules of Basketball</i>	12
四、球员分工 <i>The Duties of the Players</i>	15

PART 3

快速入门之基本技术篇 *Basic Skills of Basketball*

一、基础入门 <i>Foundation Course</i>		20	
站立.....	20	急停.....	28
跑.....	22	转身.....	30
跳.....	26	防守基本步法.....	32
二、进攻技术 <i>Attack Skills</i>		35	
投篮的基本要点.....	35	护球.....	64
投篮.....	36	抢篮板球技术.....	67
传接球.....	50	摆脱、突破.....	71
运球.....	58		
三、防守技术 <i>Defensive Skills</i>		80	
运用防守技术的原则.....	80	抢断球.....	90

PART 4

所向披靡之实战技术篇 *Undefeatable Competition Tactics*

一、攻守对抗的基本原则 <i>Principles of Attacking and Defending</i>	96
防守原则.....	96
进攻原则.....	96
二、进攻战术 <i>Attack Tactics</i>	97
个人战术.....	97
战术基础配合.....	99
全队战术配合.....	106
三、防守战术 <i>Defensive Tactics</i>	116
战术基础配合.....	116
全队战术配合.....	123

PART 5

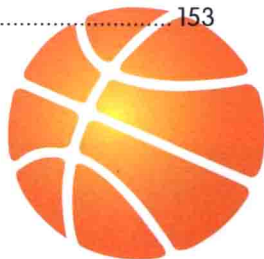
超级巨星教你打篮球 *The Unique Skills of the Basketball Super Stars*

一、科比·布莱恩特 <i>Kobe Bryant</i>	136
二、勒布朗·詹姆斯 <i>LeBron James</i>	140
三、姚明 <i>Yao Ming</i>	142
四、凯文·加内特 <i>Kevin Garnett</i>	145
五、阿伦·艾弗森 <i>Allen Iverson</i>	148
六、凯文·杜兰特 <i>Kevin Durant</i>	152

附录:

Appendix

风云赛事 <i>The Major Basketball Leagues</i>	153
--	-----



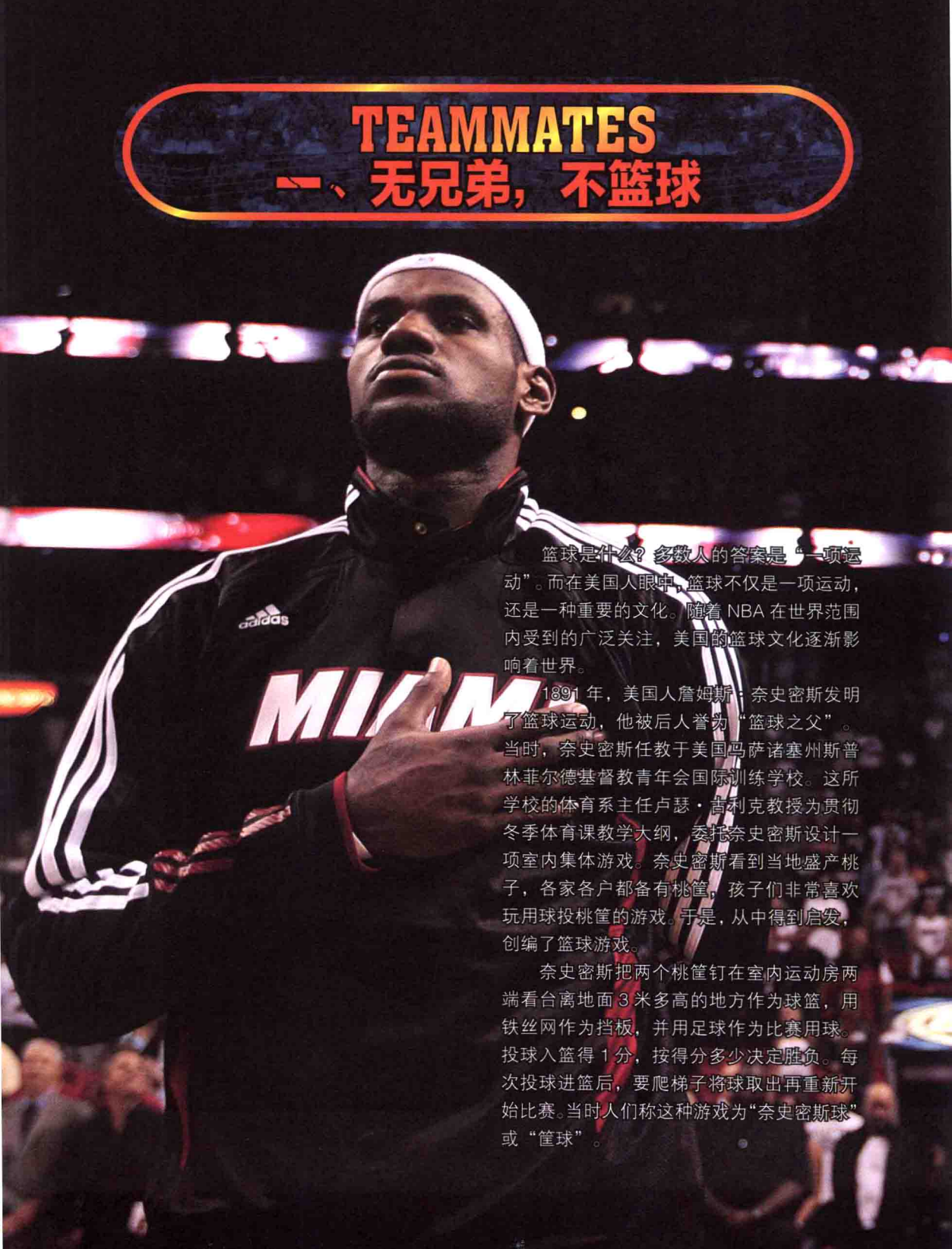
PART 1

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 激情四射的篮球运动



TEAMMATES

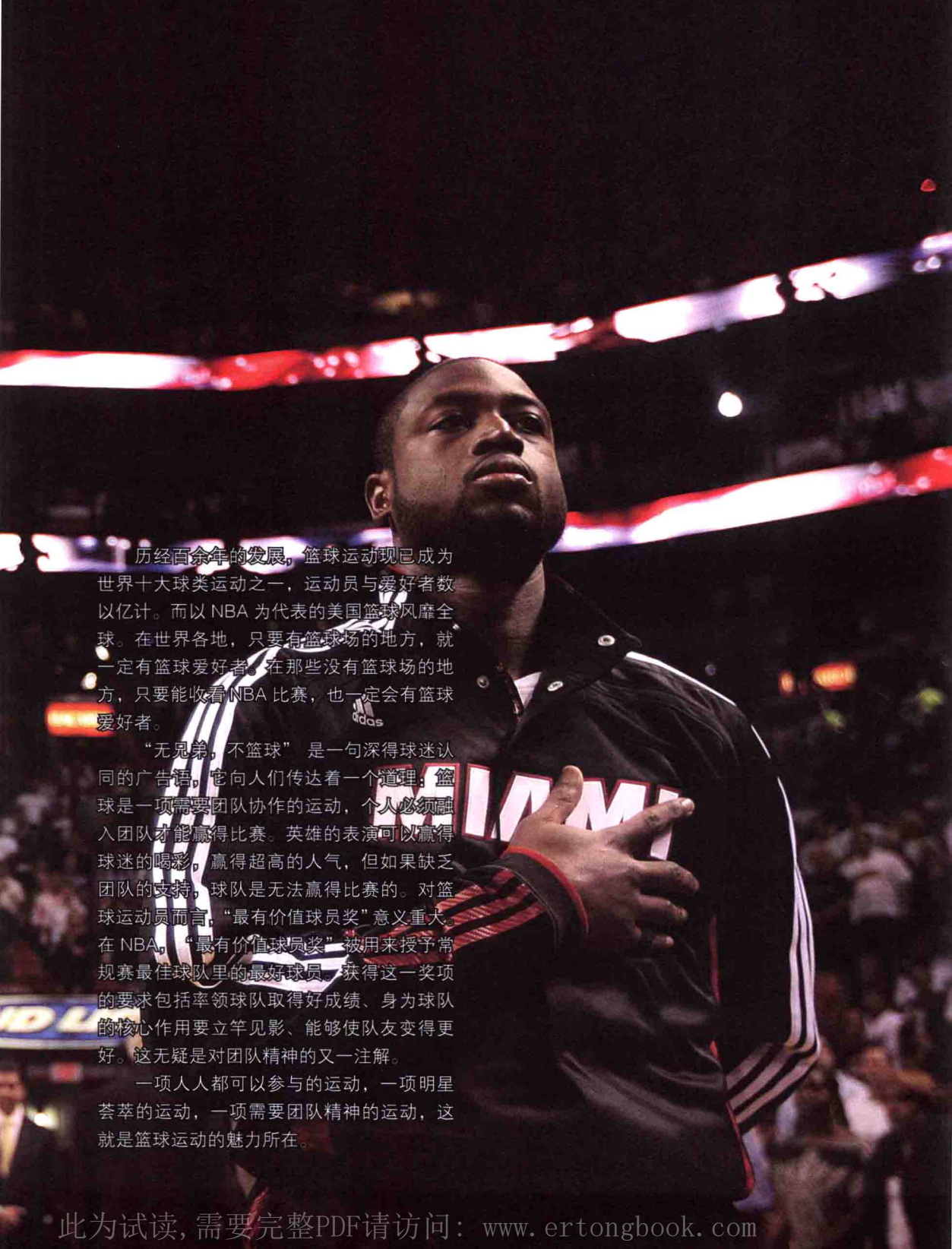
一、无兄弟，不篮球



篮球是什么？多数人的答案是“一项运动”。而在美国人眼中，篮球不仅是一项运动，还是一种重要的文化。随着 NBA 在世界范围内受到的广泛关注，美国的篮球文化逐渐影响着世界。

1891 年，美国人詹姆斯·奈史密斯发明了篮球运动，他被后人誉为“篮球之父”。当时，奈史密斯任教于美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校。这所学校的体育系主任卢瑟·吉利克教授为贯彻冬季体育课教学大纲，委托奈史密斯设计一项室内集体游戏。奈史密斯看到当地盛产桃子，各家各户都备有桃筐，孩子们非常喜欢玩用球投桃筐的游戏。于是，从中得到启发，创编了篮球游戏。

奈史密斯把两个桃筐钉在室内运动房两端看台离地面 3 米多高的地方作为球篮，用铁丝网作为挡板，并用足球作为比赛用球。投球入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。每次投球进篮后，要爬梯子将球取出再重新开始比赛。当时人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”。

A basketball player, likely Dwyane Wade, is shown from the chest up, looking upwards and to the right. He is wearing a black Miami Heat jersey with white and red stripes on the sleeves. The background is a blurred basketball arena with bright lights and a crowd.

历经百余年的发展，篮球运动现已成为世界十大球类运动之一，运动员与爱好者数以亿计。而以 NBA 为代表的美国篮球风靡全球。在世界各地，只要有篮球场的地方，就一定有篮球爱好者。在那些没有篮球场的地方，只要能收看 NBA 比赛，也一定会有篮球爱好者。

“无兄弟，不篮球”是一句深得球迷认同的广告语，它向人们传达着一个道理：篮球是一项需要团队协作的运动，个人必须融入团队才能赢得比赛。英雄的表演可以赢得球迷的喝彩，赢得超高的人气，但如果缺乏团队的支持，球队是无法赢得比赛的。对篮球运动员而言，“最有价值球员奖”意义重大。在 NBA，“最有价值球员奖”被用来授予常规赛最佳球队里的最好球员。获得这一奖项的要求包括率领球队取得好成绩、身为球队的核心作用要立竿见影、能够使队友变得更好。这无疑是对团队精神的又一注解。

一项人人都可以参与的运动，一项明星荟萃的运动，一项需要团队精神的运动，这就是篮球运动的魅力所在。

THE LEGENDARY “AIR JORDAN”

二、不可复制的“空中飞人”

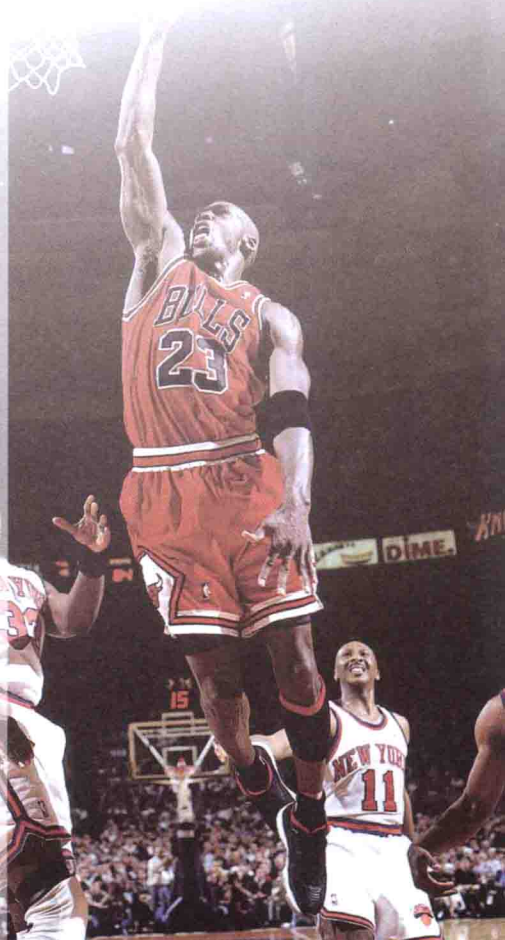
篮球不仅是经验、体能、智慧与实力的抗衡，更是勇气、机变能力、韧性、承受力、进取心的抗衡，同时它还是传递青春活力和张扬自我的载体。篮球的魅力无论是在赛场上还是在观众席中都存在，无论是球员还是球迷都能感受得到。正因如此，篮球已经成为世界上最普及、最受人们喜爱的运动之一。

提起现代篮球运动的魅力，人们都会想起一个名字——迈克尔·乔丹。在乔丹的职业生涯里，他创造了不胜枚举的纪录，被多数人认为是全世界最棒的篮球运动员，也是NBA历史上第一位拥有“世纪运动员”称号的巨星。他以精湛绝伦的球技，把篮球所需要的速度、力量、灵敏、准确、多变和智慧融为一体，使篮球运动成为一种精神图腾，将NBA推广至全球各个角落，使其成为除好莱坞外又一无可阻挡的美国文化。

乔丹在全球的影响力到底有多大？这个问题很难回答，只能这样说，全球每一个角落都有他的球迷。许多世人皆知的大明星都把乔丹当做自己的偶像。这样的名字可以列一长串：马拉多纳、齐达内、巴乔、费德勒、伍兹、布兰尼、刘翔……就算对篮球运动不太熟悉的人，听到乔丹的名字，也会说：“他是穿着23号球衣的上帝”。

如今NBA的球员，大多数都是看着乔丹的比赛踏入NBA的，他们几乎都是他的球迷。特雷西·麦克格雷迪在写给乔丹的信中说：“我一直没有机会告诉你，你在我们年轻球员心目中的分量，对于我们来说，你依旧意味着一切，依旧！”

NBA是篮球运动员的梦工厂，向来不乏巨星。在乔丹之前，“篮球皇帝”张伯伦、“盖帽专家”拉塞尔、“魔术师”约翰逊、“大鸟”拉里·伯德等，在美国都是家喻户晓的人物。乔丹退役后，新生代篮球运动员科比·詹姆斯、韦德等人也都是红透全球的巨星。但若论在全球的深远影响力，迈克尔·乔丹仍是篮球界当之无愧的第一人。





THE CHEERING SQUAD ON THE NBA COURT

三、亮丽的风景线：NBA 美女拉拉队

在美国，喜欢篮球的女孩都有两个梦想：第一，成为WNBA（美国女子职业篮球赛）或者奥运会的冠军；第二，成为自己所钟爱球队的拉拉队队长。NBA拉拉队员是一个让美国女孩羡慕的工作，不仅因为可以近距离免费观看NBA比赛，更重要的是她们能以最美的姿态在自己的主场享受全场数以万计球迷的欢呼，风头丝毫不亚于场上巨星。

如果你以为只要年轻漂亮，就可以在NBA拉拉队中获得一席之地，那可就大错特错了。以纽约尼克斯队的“城市舞蹈团”为例，入选的美女大多是在校大学生，也有一些专业舞蹈演员或模特。每年赛季开始前几个月，俱乐部就开始物色人选进行培训，从相貌、身材、舞蹈素养、艺术表现等方面考察学员，直到赛季前才会确定正式阵容。NBA美女拉拉队也不仅仅只表演热辣的舞蹈，她们的表演中还加入了腾跃、托举队员、抛接队员等惊险刺激的元素。

拉拉队的表演除了具有让观众大饱眼福、烘托现场气氛的魔力外，还有一些非常实际的功效。譬如，教练可以借此机会布置战术，球员可以获得喘息机会，而负责转播赛事的电视台也可以插播广告……拉拉队不仅是篮球赛场上一道亮丽的风景线，它更成为了美国篮球文化中密不可分的一部分。

BASIC KNOWLEDGE OF BASKETBALL

BASIC KNOWLEDGE OF BASKETBALL

进行篮球运动之前，了解相关的基础知识是十分必要的。篮球场不同区域如何划分？如何选购运动装备？赛场上的球员如何分工？篮球竞赛规则有哪些……本章将为你一一解答。



PART 2



基础知识 一点通

ARIZONA



COURT AND COMMON KNOWLEDGE OF BASKETBALL

一、场地与篮球

Specification 篮球场的规格

◆篮球场是一个长方形的坚实平面，无障碍物，长28米，宽15米。

◆球场界线距观众、广告牌或任何其他障碍物至少2米。球场长边的界线叫“边线”，短边的界线叫“端线”。

◆3分线是以篮筐在地板上的中心点为原点，以6.75米为半径画圆，与端线相交后形成的圆弧线。

◆禁区，又称为“3秒区”，形状为长方形，长5.8米，宽4.9米。

◆合理冲撞区是以篮筐在地板上的中心点为原点，以1.25米为半径的一个半圆区域。



Basketball 篮球

篮球是篮球运动最基本的道具，越好的球，拍起来越顺手，打起来越流畅。

◎ 篮球的结构

◆ **内胆**：又叫“球胆”，位于篮球的最里层，由黑色橡胶制成，是篮球的“心脏”。中高档的篮球会在球的内胆表面均匀地缠绕一层篮球专用尼龙丝，对球胆形成像蚕茧一样的保护层；低档篮球用纱布代替尼龙丝。

◆ **中胆**：由橡胶制成，是内胆和表皮之间的支撑结构。

◆ **表皮**：分为橡胶、合成皮（超细强力纤维、PU、PVC 等）以及真皮三大类。

◆ **球嘴**：篮球充气的“咽喉”，直接影响篮球的气密性。

◎ 标准的篮球

◆ 重量约为 600 克（不少于 567 克，不大于 650 克）。

◆ 球的圆周约为 76 厘米（不小于 74.9 厘米，不大于 78 厘米）。

◆ **篮板**：篮板一般是由树脂玻璃做成的，是为了不阻挡到在篮板后面的观众的视线。



◆ **篮筐**：固定在支撑篮板的结构架上，使任何施加在篮筐上的力都不会传递到篮板上。

◆ **篮网**：这个网能使球落下时减慢速度，有助于人观察球通过篮筐时的情况。

◆ **起保护作用的垫塞**：安装在篮板的下面，能保护球员不受伤。