

主编·冯晓丽



篮球

技术训练与战术运用 轻松玩好篮球

篮球入门技术到战术提高的捷径
技术强化训练实用指导
易学易练的基本战术配合

入门到实战

全新



[热门体育运动]
自学系列

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



篮球王球

主 编 冯晓丽

副主编 郦 华 郑风家 杨敬研

编 委 洪 伟 郑 雷 吴 佐

张环宇 张舒畅 唐彬蔚

李轶博 李 翼

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 冯晓丽主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4820-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 102829 号

篮球

主 编	冯晓丽
副 主 编	郦 华 郑凤家 杨敬研
编 委	洪 伟 郑 雷 吴 佐 张环宇
	张舒畅 唐彬蔚 李轶博 李 骥
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	崔 岩 杨超然
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
插图设计	郑作鲲 张海霆 金丽娜
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	180千字
印 张	13
印 数	1—6000册
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷
出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759 85651628
	85677817 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85659498 85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司
书 号	ISBN 978-7-5384-4820-7
定 价	18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

提起篮球运动，人们自然会想到美国男子篮球职业联赛，想到那些具有超级球技的篮球巨星，想到他们出神入化的运球、过人、逼真的假动作、神准的投篮、不可思议的传球、空中闪躲和滑翔以及令人血脉贲张的扣篮。

本书的特点有别于其他书籍，其特色主要体现在以下几个方面：

第一，框架体系。本书共分为4个部分：基础技术介绍，基本战术介绍，基本战术训练，技战术的运用。本书这四个部分在内容上是依次递进的，青少年朋友可以按本书的内容体系自行进行练习，避免了没有教练指导的苦恼。

第二，语言风格通俗易懂。针对青少年，贴近青少年，以便于青少年读者接受。

第三，分步图解。为了使青少年读者能够更好地理解和掌握技战术，本书把文字内容和图片生动配合起来，使本书的阅读和理解变得更加轻松。

本书遵循体育课程的客观规律，掌握体育发展最新动态，并把体育文化、健康理念纳入其中，以增强广大读者的体育与健康意识，发展他们的基本运动能力，培养体育锻炼的习惯。



第一篇 理论与训练篇

第一章 篮球的理论与常识

第一节 篮球运动基本常识 14

- (一) 标准比赛场地简述..... 14
- (二) 篮球竞赛规则要点..... 15
 - (1) 比赛时间..... 15
 - (2) 球队..... 15
 - (3) 比赛开始..... 15
 - (4) 死球与活球..... 16
 - (5) 替换..... 16
 - (6) 暂停..... 16
 - (7) 24秒钟规则..... 17

- (三) 违例及判罚..... 17
 - (1) 技术犯规..... 17
 - (2) 侵人犯规..... 19

第二节 球员位置及职责 21

- (一) 控球后卫..... 21
- (二) 得分后卫..... 21
- (三) 小前锋..... 21
- (四) 大前锋..... 22
- (五) 中锋..... 22

第二章 个人篮球技术与训练

第一节 投篮 24

- (一) 原地投篮技术..... 24
 - (1) 双手胸前投篮..... 24

- (2) 单手肩上投篮..... 25
- (3) 原地跳起单手肩上投篮..... 26
- (二) 行进间投篮..... 28
 - (1) 行进间单手高手投篮..... 28



- (2) 行进间低手投篮29
- (三) 科学练习方法 30
- (1) 蹲坐在篮下练习30
- (2) 坐在椅子上练习31

第二节 传接球 32

- (一) 单手传球练习 32
- (1) 单手肩上传球33
- (2) 单手胸前传球34
- (3) 单手体侧传球36
- (4) 单手背后传球37
- (二) 双手传球练习 38
- (1) 双手胸前传球38
- (2) 双手击地传球39
- (3) 双手头上传球40
- (4) 手递手传球41
- (三) 科学练习方法 42
- (1) 双人对传的传球练习42
- (2) 三角形传球练习42
- (3) 绕场传球练习43

第三节 运球 44

- (一) 高运球 44
- (二) 低运球 46
- (三) 运球急停、急起 47
- (四) 体前变向换手运球 48
- (五) 背后运球 50
- (六) 胯下运球 51
- (七) 转身运球 52
- (八) 科学练习方法 54
- (1) 远步移位接球54
- (2) 侧面移位接球55

第四节 护球 56

- (一) 头部上方 56
- (二) 投篮姿势 56
- (三) 腹部 57
- (四) 胯下 57
- (五) 腰间 58
- (六) 膝侧 58
- (七) 脚踝侧 58
- (八) 科学练习方法 59
- (1) 运球行进间的护球练习59
- (2) 传球者的护球练习59

第五节 个人防守技术 61

- (一) 防守的基本姿势 61
- (1) 正面防守姿势61
- (2) 侧面防守姿势61
- (二) 防守的基本移动步伐 62
- (1) 滑步62
- (2) 撤步64
- (3) 交叉步64
- (三) 科学练习方法 64



目录

第三章

团队配合技术训练

第一节 投篮

66

- (一) 投篮姿势..... 66
 - (1) 练习目的.....66
 - (2) 练习指导.....66
 - (3) 注意要点.....68
- (二) 两人投篮..... 68
 - (1) 练习目的.....68
 - (2) 练习指导.....68
 - (3) 注意要点.....70
- (三) 跳投和罚球..... 70
 - (1) 练习目的.....70
 - (2) 练习指导.....70
 - (3) 注意要点.....71
- (四) 传球与落位..... 71
 - (1) 练习目的.....71
 - (2) 练习指导.....71
 - (3) 注意要点.....72
- (五) 快速投篮..... 73
 - (1) 练习目的.....73
 - (2) 练习指导.....73
 - (3) 注意要点.....74
- (六) 快速投3分球..... 74
 - (1) 练习目的.....74
 - (2) 练习指导.....75
 - (3) 注意要点.....75

第二节 抢篮板球

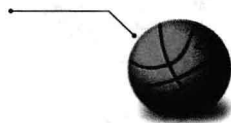
76

- (一) 1对1抢篮板球..... 76
 - (1) 练习目的.....76
 - (2) 练习指导.....76
 - (3) 注意要点.....77
- (二) 抢篮板球练习..... 77
 - (1) 练习目的.....77
 - (2) 练习指导.....77
 - (3) 注意要点.....78
- (三) 连续挡两人..... 78
 - (1) 练习目的.....78
 - (2) 练习指导.....78
 - (3) 注意要点.....79

第三节 步伐训练

80

- (一) 跳步急停练习..... 80
 - (1) 练习目的.....80
 - (2) 练习指导.....80
 - (3) 注意要点.....81
- (二) 综合进攻脚步练习..... 82
 - (1) 练习目的.....82
 - (2) 练习指导.....82
 - (3) 注意要点.....83
- (三) 两球投篮: 翼侧切入..... 83
 - (1) 练习目的.....83



- (2) 练习指导.....83
- (3) 注意要点.....84

第四节 控球训练 85

- (一) 运球接力..... 85
 - (1) 练习目的.....85
 - (2) 练习指导.....85
 - (3) 注意要点.....86
- (二) 运球突破..... 86
 - (1) 练习目的.....86
 - (2) 练习指导.....86
 - (3) 注意要点.....87
- (三) 运球移动..... 87
 - (1) 练习目的.....87
 - (2) 练习指导.....87
 - (3) 注意要点.....88
- (四) 全场运球..... 88
 - (1) 练习目的.....88
 - (2) 练习指导.....88
 - (3) 注意要点.....88

第五节 传球训练 89

- (一) 三对三传球..... 89
 - (1) 练习目的.....89
 - (2) 练习指导.....89
 - (3) 注意要点.....90

- (二) 四角传球..... 90
 - (1) 练习目的.....90
 - (2) 练习指导.....90
 - (3) 注意要点.....91
- (三) 全场传球..... 91
 - (1) 练习目的.....91
 - (2) 练习指导.....91
 - (3) 注意要点.....92

第六节 攻守转换 93

- (一) 3打2, 2打1快攻..... 93
 - (1) 练习目的.....93
 - (2) 练习指导.....93
 - (3) 注意要点.....94
- (二) 摆脱紧逼: 运球后转身.... 95
 - (1) 练习目的.....95
 - (2) 练习指导.....95
 - (3) 注意要点.....96
- (三) 摆脱紧逼: 上步通过 96
 - (1) 练习目的.....96
 - (2) 练习指导.....96
 - (3) 注意要点.....97
- (四) 摆脱紧逼: 背后传球..... 98
 - (1) 练习目的.....98
 - (2) 练习指导.....98
 - (3) 注意要点.....98

目录

第四章

篮球实用战术与训练

第一节 人盯人战术 100

- (一) 1—4高位掩护..... 100
 - (1) 概要.....100
 - (2) 人员.....100
 - (3) 战术指导.....100
- (二) 3—2交叉移动..... 101
 - (1) 概要.....101
 - (2) 人员.....101
 - (3) 战术指导.....101
- (三) 大学实用进攻..... 103
 - (1) 概要.....103
 - (2) 人员.....103
 - (3) 战术指导.....103

第二节 区域联防战术 105

- (一) 平移..... 105
 - (1) 概要.....105
 - (2) 人员.....105
 - (3) 战术指导.....105
- (二) 联防压迫战术..... 106
 - (1) 概要.....106
 - (2) 人员.....106
 - (3) 战术指导.....106
- (三) 快速传球..... 107
 - (1) 概要.....107
 - (2) 人员.....107

- (3) 战术指导.....107
- (四) 爱荷华大学战术..... 109
 - (1) 概要.....109
 - (2) 人员.....109
 - (3) 战术指导.....110

第三节 发边线球战术 111

- (一) 边线战术1..... 111
 - (1) 概要.....111
 - (2) 人员.....111
 - (3) 战术指导.....111
- (二) 边线战术2..... 112
 - (1) 概要.....112
 - (2) 人员.....112
 - (3) 战术指导.....112
- (三) 边线战术3..... 113
 - (1) 概要.....113
 - (2) 人员.....113
 - (3) 战术指导.....113
- (四) 低位策应战术..... 114
 - (1) 概要.....114
 - (2) 人员.....114
 - (3) 战术指导.....115
- (五) 破紧逼战术..... 116
 - (1) 概要.....116
 - (2) 人员.....116
 - (3) 战术指导.....116



第四节 绝杀战术 118

- (一) 北卡罗莱纳绝杀 118
 - (1) 概要 118
 - (2) 人员 118
 - (3) 战术指导 119
- (二) 最后一次罚球 119
 - (1) 概要 119
 - (2) 人员 119

- (3) 战术指导 120
- (三) 梯子绝杀 121
 - (1) 概要 121
 - (2) 人员 121
 - (3) 战术指导 121
- (四) 密歇根绝杀战术 122
 - (1) 概要 122
 - (2) 人员 122
 - (3) 战术指导 123

第二篇 实战战术练习与应用

第五章 快攻战术与防快攻战术

第一节 快攻战术 126

- (一) 组织快攻战术的基本要求 126
- (二) 发动快攻的时机 127
- (三) 快攻战术的形式 127
 - (1) 长传快攻 127
 - (2) 传球与运球结合的快攻 130
 - (3) 个人运球突破快攻投篮 134
- (四) 快攻战术的基本配合与训练 135
 - (1) 长传快攻的练习方法 135
 - (2) 短传快攻的练习方法 136



目录

- (3) 对抗中五对五快攻练习 142
- (五) 快攻战术的基本配合与训练 . 142

第二节 防守快攻 143

- (一) 防守快攻的方法 143
- (1) 提高进攻成功率 143
- (2) 积极拼抢前场篮板球 143
- (3) 堵截快攻的一传和接应 143
- (4) 控制对手的推进 144

- (5) 防守快下队员 144
- (6) 提高队员以少防多的能力 145
- (二) 防守快攻的基本配合与训练 .. 147
- (1) 堵截快攻的发动与接应练习 .. 147
- (2) 三对二堵截快攻的发动与接应练习 147
- (3) 防守快下的队员 149
- (4) 快攻结束阶段以少防多练习 .. 149
- (5) 全场五对五攻守练习 152

第六章 攻、守战术基本配合

第一节 进攻战术基本配合 154

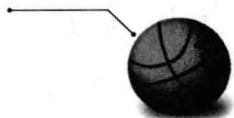
- (一) 进攻战术基本配合方法... 154
- (1) 传切配合 154
- (2) 突分配合 157
- (3) 掩护配合 159
- (4) 策应配合 164
- (二) 进攻战术的基本配合与训练 .. 166

第二节 防守战术基本配合 167

- (一) 防守战术基本配合方法... 167
- (1) 抢过配合 167
- (2) 穿过防守 169
- (3) 交换配合 170
- (4) 夹击配合 172
- (5) 补防配合 174

- (6) “关门”配合 175
- (7) 围守中锋 177
- (二) 防守战术的基本配合与训练 . 178





第七章

全场区域紧逼防守与进攻战术

第一节 全场区域紧逼防守战术 180

- (一) 全场区域紧逼防守战术的特点 180
 - (1) 综合性防守 180
 - (2) 机动性防守 180
 - (3) 攻击性防守 180
- (二) 全场区域紧逼防守战术的基本原则 181
- (三) 全场区域紧逼防守战术的阵型与组织 182
 - (1) 各种区域紧逼防守落位阵型和组织结构的特点 182
 - (2) 各种区域紧逼防守落位阵型及其变化 183
- (四) 全场区域紧逼防守战术的配合方法及职责 188
 - (1) 全场区域紧逼防守战术的阵型与防守落位的要求 188
 - (2) 每名队员的防守任务与职责分工 188
 - (3) 全队防守的要求 189
 - (4) 全场区域紧逼防守阵型的变换规律 194
 - (5) 半场区域紧逼防守 194

- (五) 全场区域紧逼防守战术的运用 196
- (六) 全场区域紧逼防守战术的基本配合与训练 197
 - (1) 训练应注意的问题 197
 - (2) 训练的基本方法 198
 - (3) 训练的基本要求 202

第二节 进攻全场区域紧逼防守战术 203

- (一) 进攻全场区域紧逼防守战术的原则 203
- (二) 进攻全场区域紧逼防守战术的方法 203
 - (1) 进攻全场区域紧逼 203
 - (2) 进攻四分之三场区域紧逼 205
 - (3) 进攻半场区域紧逼 205

第一篇

理论与训练篇



第一章

篮球的理论与常识



第一节

篮球运动基本常识

(一) 标准比赛场地简述

奥运会篮球比赛和世界篮球锦标赛的比赛场地长度为28米，宽15米，其他比赛可成比例变动。美国男子篮球职业联赛的球场尺寸是长28.65米，宽15.24米。

球场的丈量是从界线的内沿量起，线宽为5.08厘米。

球场两端标有长方形的罚球区，长5.79米，宽4.88米。

球场两端标有3分投篮线，划法是：从底线引出两条平行于边线的线，各距边线0.91米，与以球篮中心点为圆心、以7.24米为半径的圆弧相交。

圆圈的半径是1.83米。中圈内圆圈的半径是0.61米，一条中线横贯其中。

另有4条垂直于边线宽5.08厘米的标志线，各距底线8.53米向场内延伸0.91米。

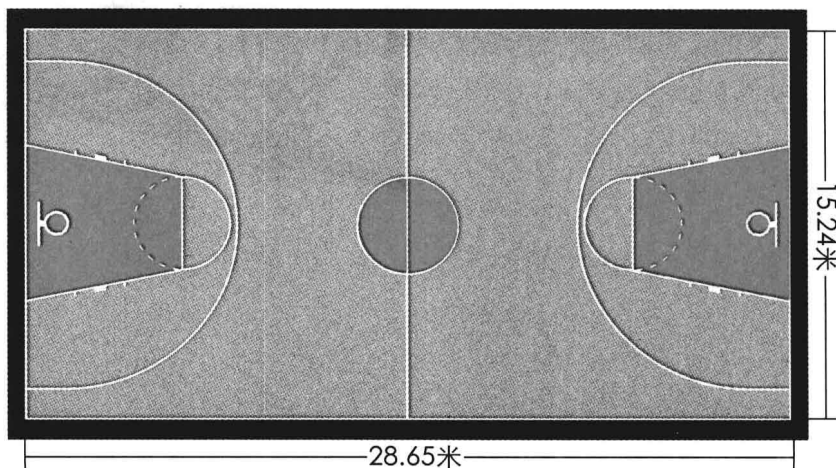


图1-1-1



(二) 篮球竞赛规则要点

(1) 比赛时间

每场比赛分两个半时共4节，每节12分钟。加时赛为5分钟（国际篮联10分钟）。

在第一节和第二节之间、第三节和第四节之间休息130秒。

两个半时之间休息15分钟。

在第四节和加时赛之间和任何加时赛之间休息100秒。

在第一节、第二节和第三节的最后一分钟期间，投篮成功后应停止比赛计时钟。在第四节和加时赛的最后两分钟期间，投篮成功后应停止比赛计时钟。

(2) 球队

比赛时，每支上场球队由5名队员组成，场上队员不得少于5名。

如果队员第六次（国际篮联第五次）侵人犯规，而且该队已无有资格的替补队员，该队员应留在场上，并应登记一次侵人犯规和全队犯规；还要判罪该队一次技术犯规。所有后来发生的侵人犯规（包括进攻犯规），应照此处理。

如果只有5名合格的队员，其中一名队员受伤必须离场或被驱逐，他应由最后一名因6次侵人犯规而被取消比赛资格的队员来替换。每一次需要替换受伤或被驱逐的队员时，均应照此倒转的顺序处理。任一被取消比赛资格的队员再进入比赛，应判罚一次技术犯规。

(3) 比赛开始

第一节比赛和加时赛应以在中线跳球作为比赛开始的标志。

第二节和第三节比赛应由第一节比赛开球后失掉球权的队在端线掷界外球开始。

第四节比赛应由第一节比赛开球后获得球权的队在端线掷界外球开始。

(4) 死球与活球

当出现下列情况时球成死球：

- ①争球；
- ②球停留在球篮上或卡在篮圈与篮板之间；
- ③任一节时间终了；技术犯规的罚球；
- ④侵人犯规（拳击犯规、非赛犯规）；
- ⑤多次罚球中的第一次罚球；
- ⑥场上违例（带球走，3秒，24秒）；
- ⑦打架犯规；
- ⑧疏漏的鸣哨；
- ⑨投篮或罚球成功后；
- ⑩在队员占有界外之前。

下列情况球成活球：

- ①在任何跳球中，裁判员抛球时；
- ②掷界外球队员可处理球时；
- ③罚球队员可处理球时。
- ④球被一名跳球队员合法拍着时；
- ⑤球离开掷界外球队员的手时；
- ⑥球离开罚球队员的手时。

(5) 替换

替补队员应向记录员报告他和被替补队员的姓名和号码，并置身于记录台前的替换区内。如不向记录员报告，则应对该队员进行处罚。记录员应在球成死球时就鸣哨宣告替换（投篮成功后除外），替补队员需经裁判员招手才能进入比赛。替换被取消比赛资格的队员的时间为30秒钟。

在多次罚球的第一次罚球后，不论罚中与否，允许替补队员进入比赛。替补队员不得替换罚球人员或跳球队员，除非受伤队员要求替换，这时应由对方教练员在罚（跳）球一方的球队席上挑选替补队员。受伤队员不能再上场比赛。替补队员一旦进入比赛就必须留在场上，直到下一个死球时才允许替换。如果是因不符合体育道德的行为造成队员受伤，而且不能执行罚球，他的教练员可指定该队任一合格的队员来执行罚球。受伤队员也可再上场比赛。

(6) 暂停

① 20秒暂停

每队每半场有权请求一次20秒暂停。每场比赛（含加时赛）共有两次20秒暂停。