

跟专家练

王培菊 李剑 主编

篮球

- 篮球技术快速入门必修课
- 精讲细解阶梯训练完全实战
- 指点篮球技术快速提高的捷径



北京体育大学出版社

跟 专 家 练

篮球

王培菊 李 剑 主编

北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：熊西北
责任校对：成昱臻
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

跟专家练篮球 / 王培菊等主编，—北京：北京体育大学出版社，2011.10
ISBN 978-7-5644-0760-5

I. ①跟… II. ①王… III. ①篮球运动—基本知识 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第148557号

跟专家练——篮球

王培菊 李 剑 主编

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编：100084
网 址：<http://www.bsup.cn>
网 店：shop36324830.taobao.com
电 话：010-62989432 62989438
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：787×960 mm 1/16
印 张：9
印 数：5000册
版 次：2011年10月第1版第1次印刷
定 价：19.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

跟 专 家 练

篮球

王培菊 李 剑 主编

北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：熊西北
责任校对：成昱臻
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

跟专家练篮球 / 王培菊等主编，—北京：北京体育大学出版社，2011.10
ISBN 978-7-5644-0760-5

I. ①跟… II. ①王… III. ①篮球运动—基本知识 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第148557号

跟专家练——篮球

王培菊 李 剑 主编

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编：100084
网 址：<http://www.bsup.cn>
网 店：shop36324830.taobao.com
电 话：010-62989432 62989438
印 刷：北京昌联印刷有限公司
开 本：787×960 mm 1/16
印 张：9
印 数：5000册
版 次：2011年10月第1版第1次印刷
定 价：19.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



编者的话

在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，不必说热血贲张的战斧式扣篮，不必说随心所欲的胯下运球，不必说百步穿杨的3分神射，更不必说行云流水的传切配合，事实上，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。

激情、个性、青春、活力、自由……所有的这一切你都可以在篮球场上找到，篮球绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。是的，篮球从来就不仅仅是一种运动。在这里，我们很容易把练球、练身与娱心结合在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球浪潮中。

一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使用技术的运用更为有效——即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做，而不是由教练教你应该怎么做。

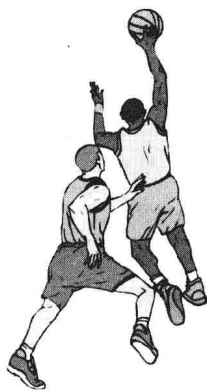
这番话说起来很绕口，但理解起来并不难，不要单纯为了练技术而练技术，而是要不断地通过比赛，自己领悟，自己解决在比赛中出现的问题，而这个过程本身充满了乐趣。所以，对于初学打篮球的孩子，尤其是6~8岁的孩子，与其按照站位来进行训练，还不如让他们全场奔跑而不进行位置分配，让他们尽情享受篮球运动的乐趣。当他们意识到技术在比赛获胜中的重要性时，自然愿意进行反复而枯燥的技术磨炼。而一旦磨砺好自己的技术，他们绝对可以成为篮球场上自由驰骋的骁将。

本书是篮球爱好者初学入门的指导手册，它将引领初学者开启学习篮球之门，如果你了解更多的篮球专项训练理论知识，可以通过以下电子邮件与我们联系：

549143602@qq.com



目 录



5	一、入门基础课——球感练习
15	二、如何学习运球
16	(一) 运球技术要点
18	(二) 运球技术动作分析
27	(三) 运球技术实战要点
28	三、如何学习传、接球
29	(一) 控制球技术
32	(二) 传球技术
40	(三) 接球技术
48	(四) 如何提高传接球的准确性
52	四、持球突破——摧毁防守的利器
53	(一) 原地持球突破技术动作分析
55	(二) 持球突破运用示例
69	(三) 持球突破练习方法
77	五、完美投篮的基础
77	(一) 投篮技术动作分析
87	(二) 正面三步单手上篮
88	(三) 反手投篮
89	(四) 投篮技术实战运用分析
92	六、投篮实战技巧
108	七、进攻战术基础配合
124	八、防守基本技术
134	九、如何抢篮板球
134	(一) 抢篮板球技术分析
139	(二) 抢防守篮板球技术分析



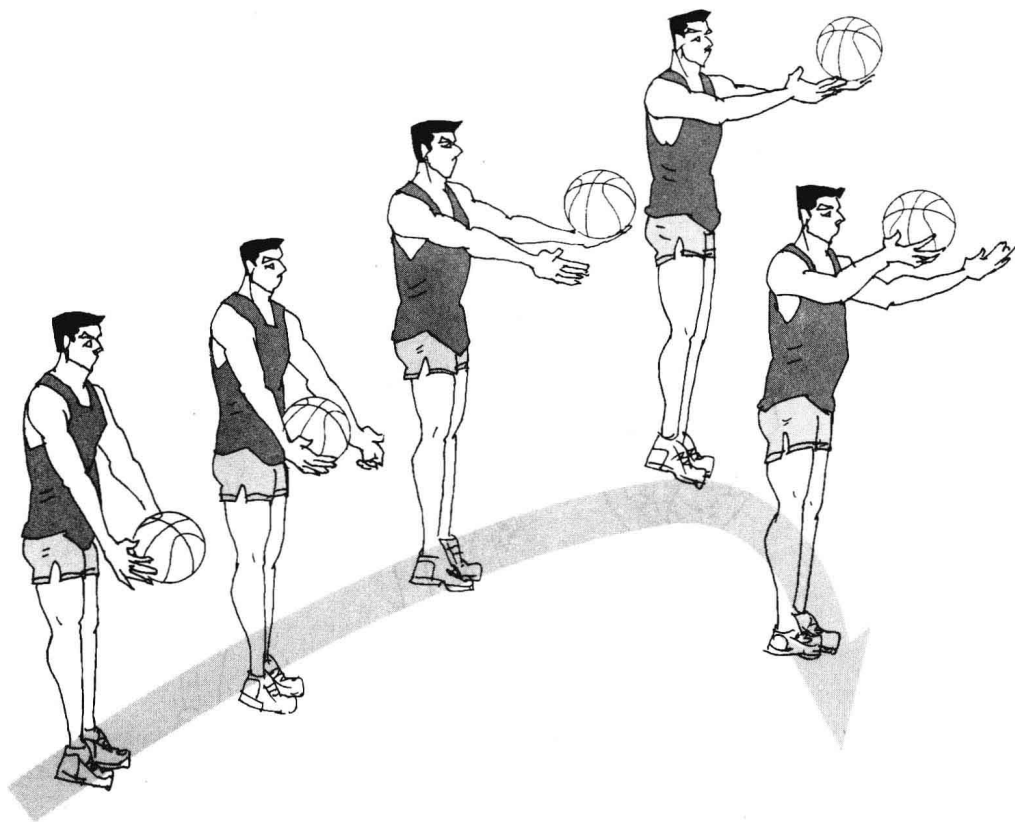
一、几门基础课——球感练习

【目的】

熟悉球性，提高手指对球的感应和“粘”球能力，提高指、腕的爆发力量，这是提高和掌握篮球技术的基础和有效方法。

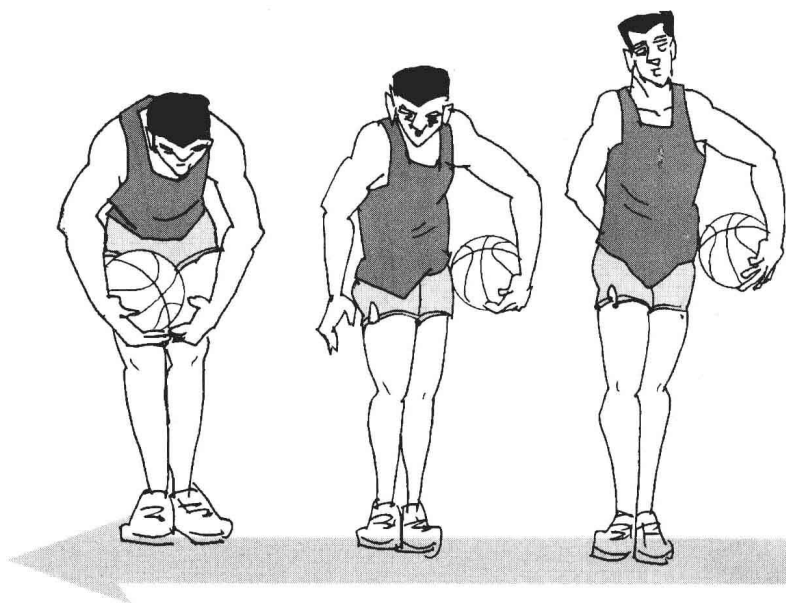
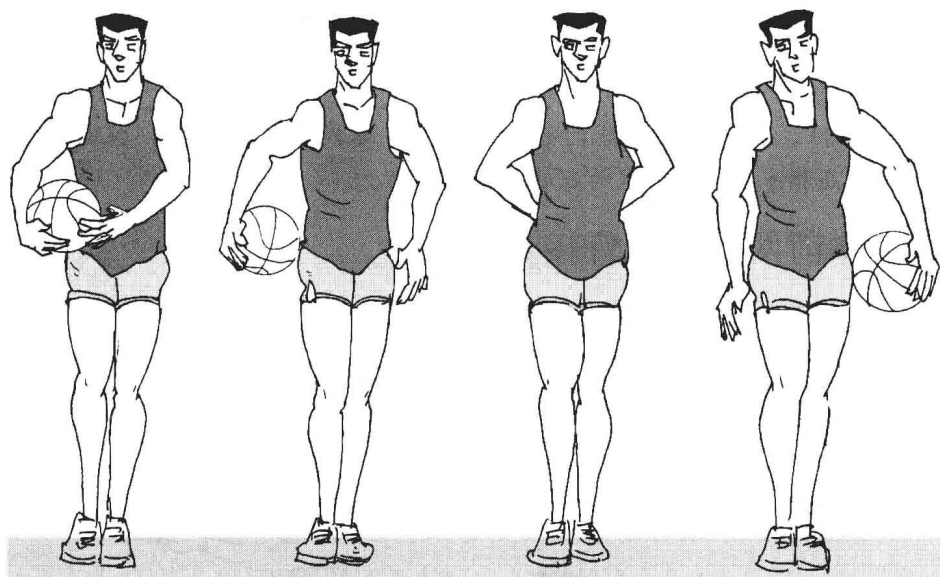
1. 体前两手相互传接球练习

直立，两臂体前平举伸直，两手持球于身前，用手指和指尖将球从一手传向另一手。两手间保持一定距离，并随时改变球和两臂的高度（上至头下至脚），速度由慢到快。



2. 绕身体练习

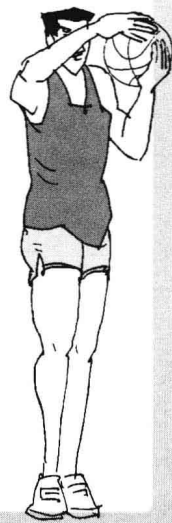
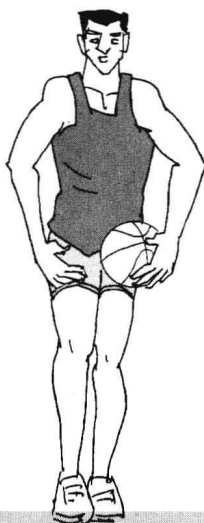
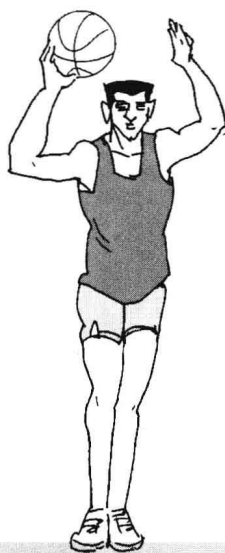
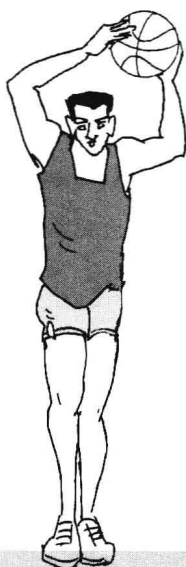
两脚开立，两手持球于腹前。两手交替使球绕腰、绕头，然后绕腰、绕腿、绕踝，连续做。



篮球

BASKETBALL

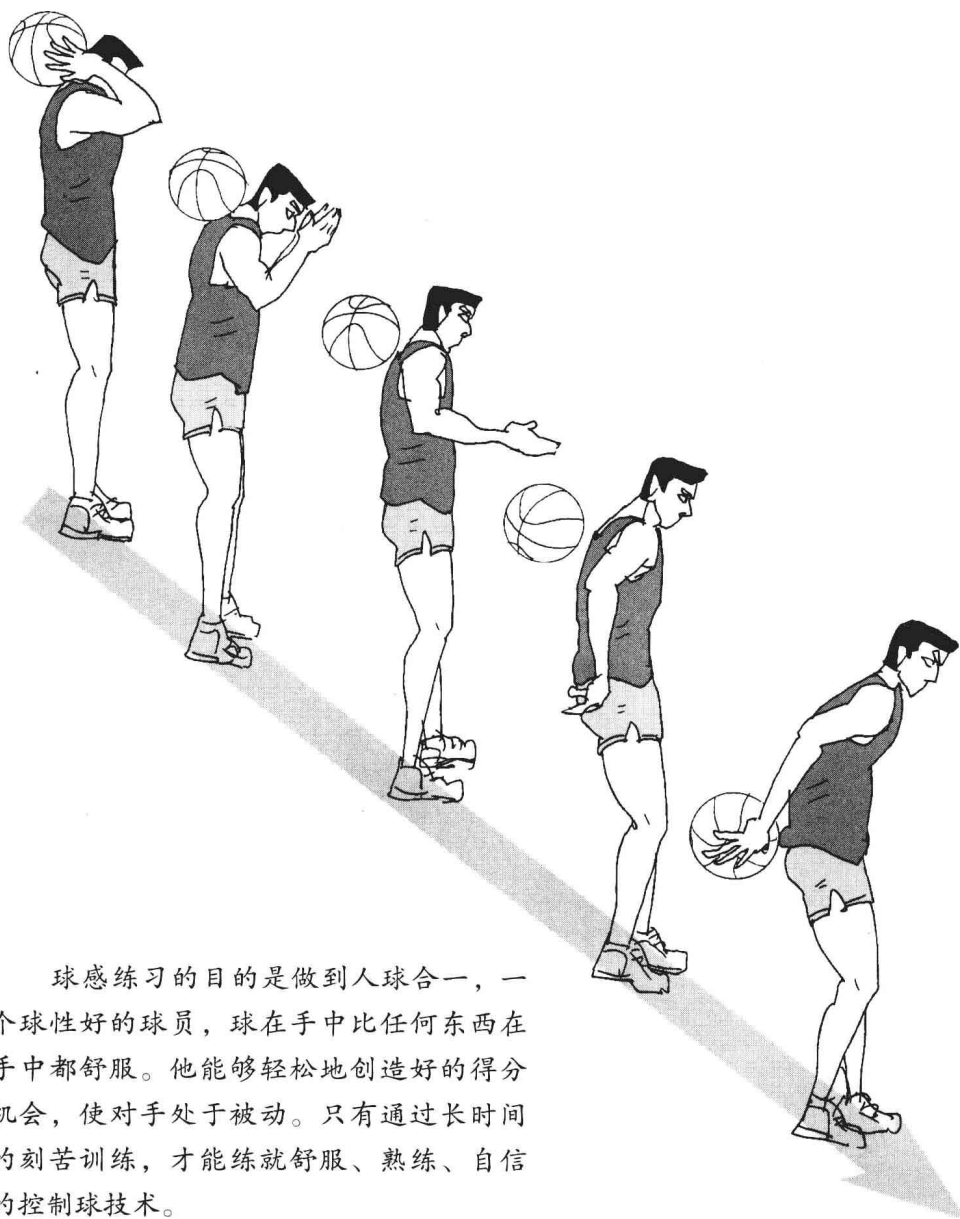






3. 身前击掌、身后接球练习

两脚左右开立与肩同宽，两手持球于头后。练习时，持球手放开后，身体前击掌再快速伸向身后接球，连续做。

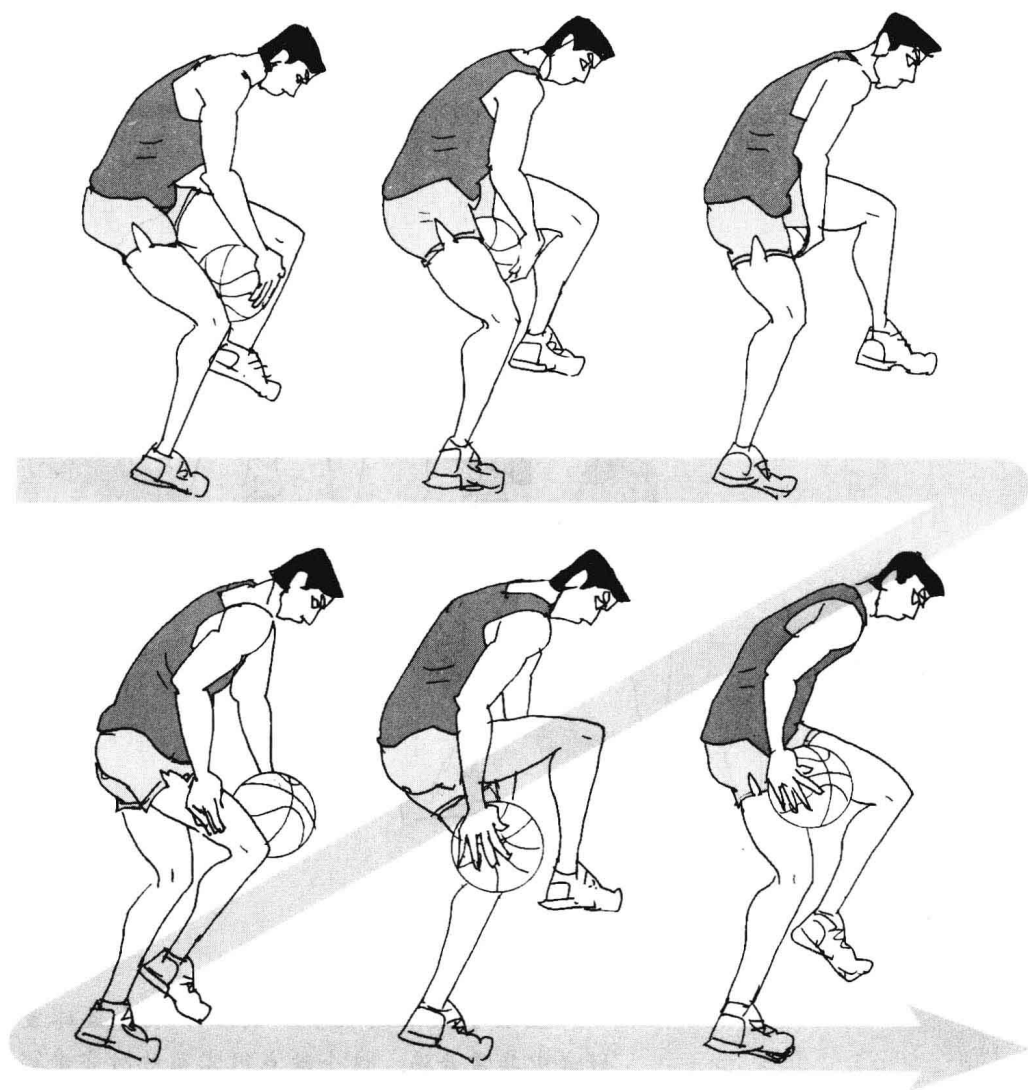


球感练习的目的是做到人球合一，一个球性好的球员，球在手中比任何东西在手中都舒服。他能够轻松地创造好的得分机会，使对手处于被动。只有通过长时间的刻苦训练，才能练就舒服、熟练、自信的控制球技术。



4. 原地交换高抬腿绕“8”字练习

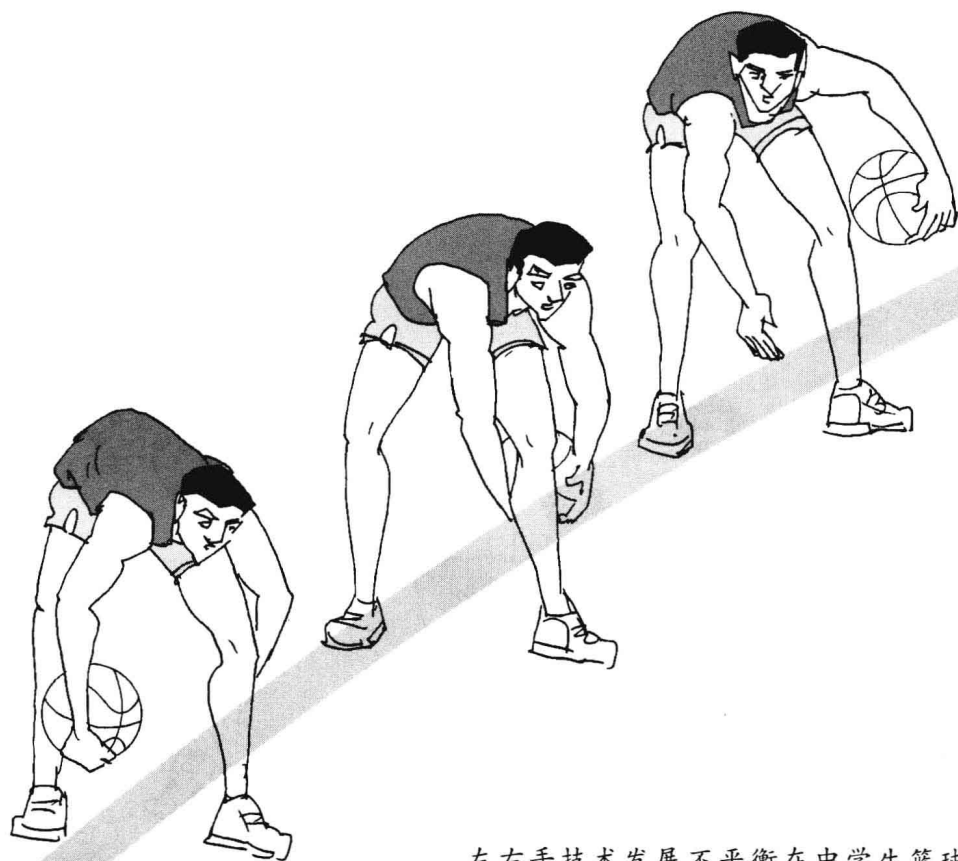
一腿体前屈膝抬起，两手持球于抬起的膝后部位。练习时，两手持球，在两腿间做“8”字绕环，两腿随着绕球动作原地交替高抬。



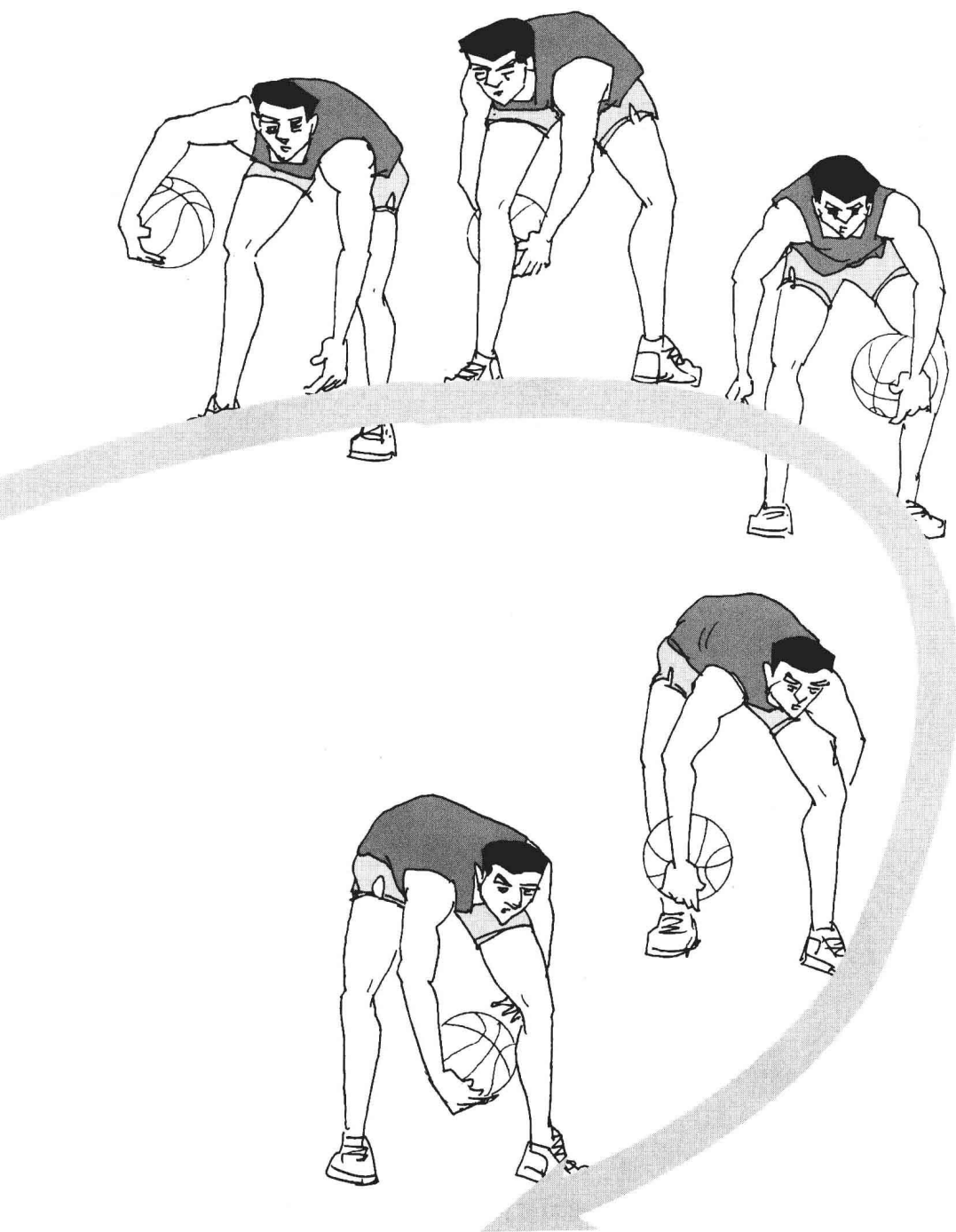


5. 球在两腿之间绕“8”字练习

两脚开立宽于肩，两手持球于膝前。练习时，用右手将球从两腿中间传给左腿后面的左手，左手持球绕过左腿外侧至左腿前，继续用左手将球从两腿间传给右腿后面右手，右手接球后经过右腿外侧还原成开始姿势，再继续做。



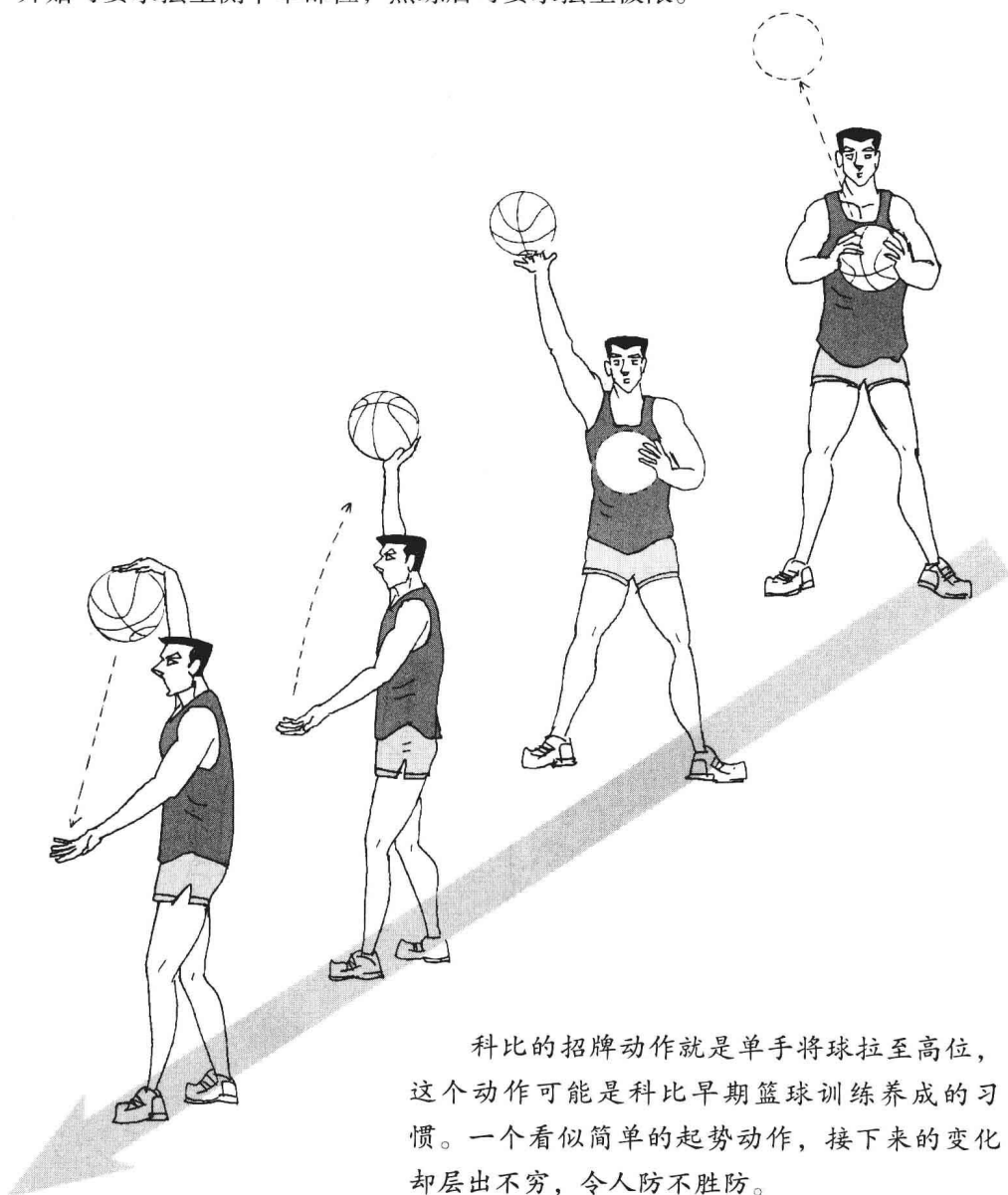
左右手技术发展不平衡在中学生篮球爱好者中非常普遍，这个缺点很容易被防守者察觉，从而有效地抑制你的进攻。因此，在篮球训练中必须均衡地发展左右手技术。





6. 单手体前向侧挥摆球

两脚左、右开立，双手持球于体前。练习时，左手将球交右手，右手顺势将球引摆至体侧，然后再将球拉回，在体前交左手，向左侧挥摆。挥摆球的高度开始可要求摆至侧平举部位，熟练后可要求摆至极限。

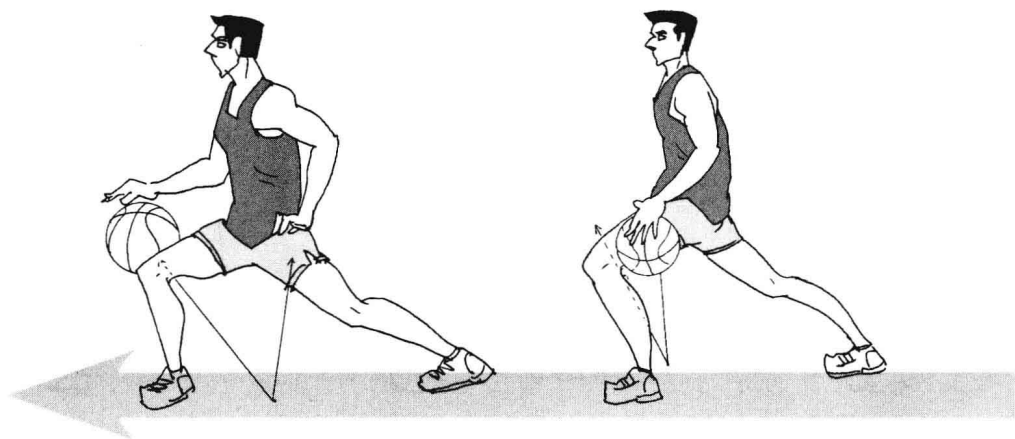


科比的招牌动作就是单手将球拉至高位，这个动作可能是科比早期篮球训练养成的习惯。一个看似简单的起势动作，接下来的变化却层出不穷，令人防不胜防。



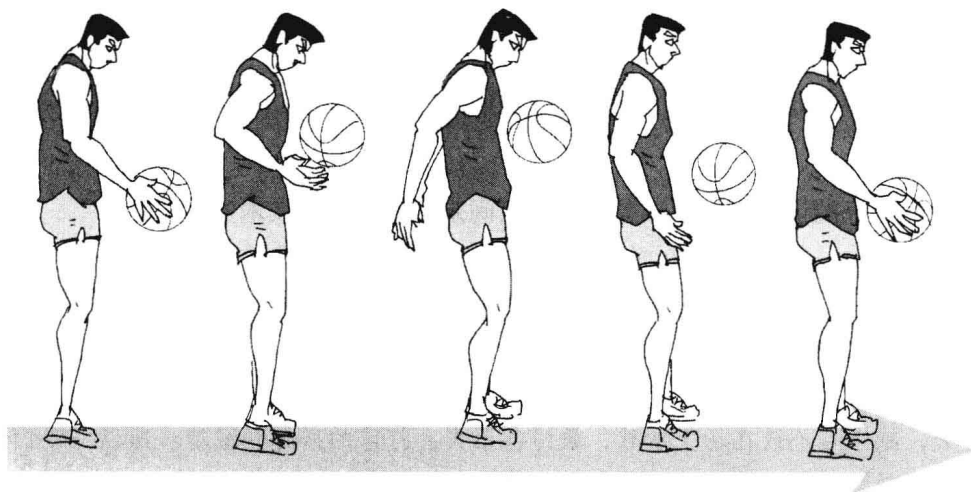
7. 原地胯下左右运球

两脚前后开立成弓箭步，持球于胸前。练习时，右手持球加力，使球从胯下向左反弹，左手迎引球后，再加力使球从胯下向右反弹，依此双手交替进行。



8. 身后击掌，身前抛、接球练习

两脚开立与肩同宽，两手持球于腹前靠近身体。练习时，将球向上抛起，然后两手伸向身后击掌再快速回到身前接球。





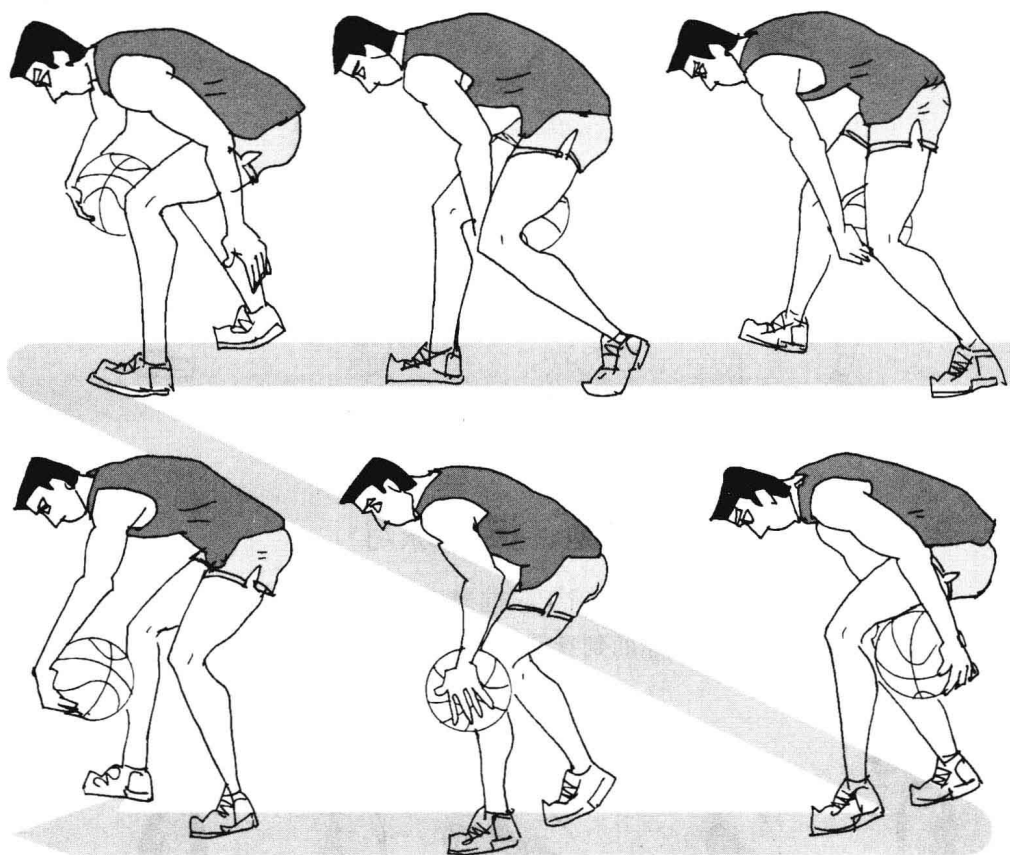
篮球

BASKETBALL



9. 行进间胯下“8”字传、接球练习

两腿弯曲，上体前屈，两手一前一后持球于胯下。练习时，边走边做“8”字胯下传、接球。



在一天的训练中，应该花费多少时间来练习控制球技术？

假如你一天有3个小时的训练时间，建议你至少要用30分钟来练习控制球技术，如果条件允许的话，最好是60分钟。

有很多篮球初学者热衷于实战比赛，而忽视控制球技术的练习，但如果你的控制球技术不过关，在场上很容易出现失误，随着失误的增多，自信心也逐渐丧失，越来越不敢在场上拿球，最终甚至失去打球的兴趣和激情。所以，我们建议你时刻强化自己的控制球技术。