

动作示范

王硕

前美国东北大学

(Northeastern University)

校队队员

曾任国家体育总局助教

看图学 打篮球

王硕 牛雪彤 编著 80s 摄影



专业教练亲身示范解说
标准动作高清连拍呈现



90 分钟DVD视频教学
常规速度及慢动作演示

600 幅高清连拍图片
解析147种标准教学动作

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学 打篮球

王硕 牛雪彤 编著 80s 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学打篮球 / 王硕, 牛雪彤编著 ; 80s摄. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-115-39072-1

I. ①看… II. ①王… ②牛… ③8… III. ①篮球运动—图解 IV. ①G841-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第077897号

内 容 提 要

本书由前美国东北大学校队队员、前国家体育总局助教做技术指导并拍摄图书内文演示动作和DVD视频教学动作。本书采用多角度、高清连拍的方式,使用海量高清图片,从连贯动作、局部细节、篮球运动轨迹和球员动作方向等多个层面讲解关键技术动作。

本书分五章介绍了篮球的专业知识、准备活动、柔韧性训练和行进间的协调训练,以及球性训练、传球训练、室外实战运球训练、投球训练、篮板训练和技巧训练。附录部分包括比赛规则和预防损伤的小知识。

通过阅读本书并配合观看DVD教学视频,可以迅速了解篮球的基础知识、训练技巧和比赛规则。

◆ 编 著 王 硕 牛雪彤

摄 影 80s

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2015 年 7 月第 1 版

字数: 237 千字

2015 年 7 月北京第 1 次印刷

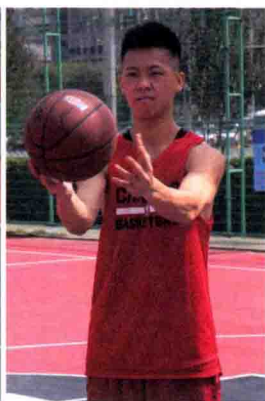
定价: 49.80 元(附光盘)

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

CONTENTS 目录



PART 1 篮球运动基本常识

篮球的运动装备

篮球的种类 10

如何挑选篮球 11

篮球服装 12

篮球鞋的种类与挑选 12

篮球的场地设备

篮球架的分类 13

篮球架尺寸示意图 13

篮球的场地

篮球场示意图 14

外场场地 15

内场场地 15

PART 2 篮球运动前的热身运动

准备活动

振臂运动 18

勾脚尖运动 18

手腕运动 19

夹肘运动 19

后抬腿运动 20

腹背运动 20

盘卧压腿 21

拉伸腿直肌 21

拉伸背部 22

拉伸腿部韧带 22

跨栏步准备 23

行进间协调性训练——向前 26

行进间协调性训练——背面 28

行进间侧步交叉训练——向右 30

行进间侧步交叉训练——向左 32

PART 3 篮球运动的基本技能

球性训练

单手拍球右手 36

单手拍球左 38

原地单手护球 40

手指拨球 42

双手头上接抛球 44

脑后绕球 46

腰间绕球 48

腿部绕球 50

背后绕球右手 52

背后绕球左手 54

背后拨接绕球 56

胯下绕球 58

头部转腰部绕球 60

后背转头部绕球 62

腰间转腿部绕球 64

腿转腰部绕球 66

快速全身绕球 68

原地单身体侧

变向高运球 70

原地单身体前

左右变向高运球 72

原地体前

左右换手运球 74

胯下运球 76

胯下变向运球 78

双手胯下连续触球 80

背后运球 82

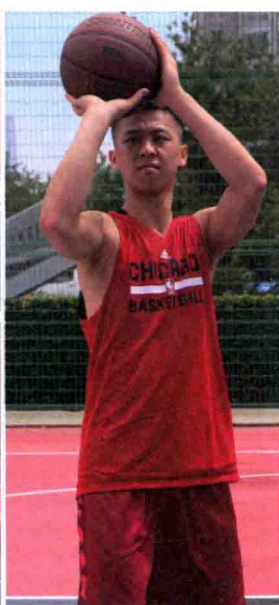
行进间运球 84

体前大幅度变向运球 86

行进间体前

左右变向运球 88

行进间体前胯下运球 90



传球训练

双手击地传球 92

双手头上传球 94

双手胸前传球 96

单手击地传球 98

单手腰间传球 100

单手腰间击地传球 102

单手胸前传球 104

单手背后传球 106

室外实战运球训练

行进间背后运球 108

行进间体前变向运球 110

行进间体前胯下变向运球 112

后转身突破运球 114

行进间运球护球 116

投篮训练

投篮动作演示 118

原地投篮 120

行进间抛投 122

后撤步跳投 124

急停跳投 126

接球后急停跳投 128

后转身跳投 130

虚晃跳投 132

篮板训练

同侧步右上篮 134

同侧步左上篮 136

行进间三步上篮 138

右侧反手上篮 140

左侧反手上篮 142

右侧拉杆上篮 144

左侧拉杆上篮 146

后转身上篮 148

低位后转身上篮 150

技巧训练

防守滑步训练 152

滑步攻击步 154

滑步后撤步 156

顺步突破 158

交叉步突破 160

“V”字摆脱 162

双“V”字摆脱 164

“之”字摆脱 166

正面挤人要位 168

侧面挤人要位 170

侧面转身摆脱要位 172

正面低位卡人 174

附录 1

比赛规则常识

比赛方法 178

得分种类 179

违例 180

犯规 182

裁判员的职责 184

附录 2

损伤与预防小常识

篮球运动损伤发生分析 192 篮球运动构成及关系 196

篮球运动损伤类型 193 篮球运动的心理训练 198

预防措施 195



看图学 打篮球

王硕 牛雪彤 编著 80s 摄影



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

看图学打篮球 / 王硕, 牛雪彤编著 ; 80s摄. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2015.7
ISBN 978-7-115-39072-1

I. ①看… II. ①王… ②牛… ③8… III. ①篮球运动—图解 IV. ①G841-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第077897号

内 容 提 要

本书由前美国东北大学校队队员、前国家体育总局助教做技术指导并拍摄图书内文演示动作和DVD视频教学动作。本书采用多角度、高清连拍的方式,使用海量高清图片,从连贯动作、局部细节、篮球运动轨迹和球员动作方向等多个层面讲解关键技术动作。

本书分五章介绍了篮球的专业知识、准备活动、柔韧性训练和行进间的协调训练,以及球性训练、传球训练、室外实战运球训练、投球训练、篮板训练和技巧训练。附录部分包括比赛规则和预防损伤的小知识。

通过阅读本书并配合观看DVD教学视频,可以迅速了解篮球的基础知识、训练技巧和比赛规则。

◆ 编 著 王 硕 牛雪彤

摄 影 80s

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2015 年 7 月第 1 版

字数: 237 千字

2015 年 7 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 元 (附光盘)

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

作者介绍

王硕, 1987 年 8 月 23 日出生于北京。大学时代效力于武汉理工大学校队, 先后两次代表球队参加 CUBA 大学生篮球联赛, 后出国深造, 是美国东北大学校队队员。

专业级篮球教练。实战经验丰富, 曾多次参加过国内专业篮球比赛并获得奖项。在大学任教期间, 将多年积累的丰富经验运用到实际的授课之中, 取得了突出的成绩。



本书使用说明

本书各线段说明

动作方向
跑步路径

传球方向
球的运动轨迹、路线

重点部位

本书中的动作展示为对页展示，
这里注明的是要学习的内容。

动作的补充说明

训练动作的类型

每个动作的
名称。

每个动作都
有分步骤照
片展示及文
字解说。

此处为动作
的整体知识
介绍。

球的运动轨
迹示意图及
文字说明。

详细解释关键
动作的要领。

本书光盘目录使用说明

本书配套光盘的名称。

书中所讲述的
动作练习在光
盘中有完整的
动作演示。

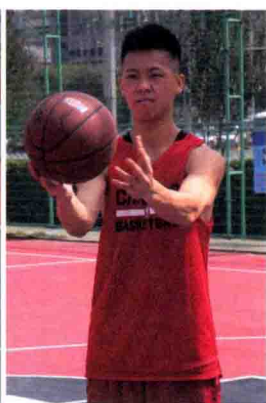
点击播放
按钮，可观
看视频。

看图学打篮球

- 1热身运动
- 2球性训练
- 3传球训练
- 4室外实战运球训练
- 5投篮训练
- 6篮板训练
- 7技巧训练

播放全部

CONTENTS 目录



PART 1 篮球运动基本常识

篮球的运动装备

篮球的种类 10

如何挑选篮球 11

篮球服装 12

篮球鞋的种类与挑选 12

篮球的场地设备

篮球架的分类 13

篮球架尺寸示意图 13

篮球的场地

篮球场示意图 14

外场场地 15

内场场地 15

PART 2 篮球运动前的热身运动

准备活动

振臂运动 18

勾脚尖运动 18

手腕运动 19

夹肘运动 19

后抬腿运动 20

腹背运动 20

盘卧压腿 21

拉伸腿直肌 21

拉伸背部 22

拉伸腿部韧带 22

跨栏步准备 23

行进间协调性训练——向前 26

行进间协调性训练——背面 28

行进间侧步交叉训练——向右 30

行进间侧步交叉训练——向左 32

PART 3 篮球运动的基本技能

球性训练

单手拍球右手 36

单手拍球左 38

原地单手护球 40

手指拨球 42

双手头上接抛球 44

脑后绕球 46

腰间绕球 48

腿部绕球 50

背后绕球右手 52

背后绕球左手 54

背后拨接绕球 56

胯下绕球 58

头部转腰部绕球 60

后背转头部绕球 62

腰间转腿部绕球 64

腿转腰部绕球 66

快速全身绕球 68

原地单手体侧

变向高运球 70

原地单手体前

左右变向高运球 72

原地体前

左右换手运球 74

胯下运球 76

胯下变向运球 78

双手胯下连续触球 80

背后运球 82

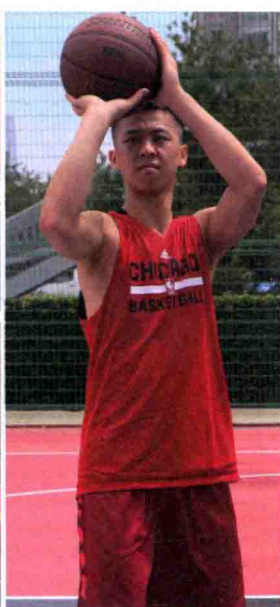
行进间运球 84

体前大幅度变向运球 86

行进间体前

左右变向运球 88

行进间体前胯下运球 90



传球训练

双手击地传球 92

双手头上传球 94

双手胸前传球 96

单手击地传球 98

单手腰间传球 100

单手腰间击地传球 102

单手胸前传球 104

单手背后传球 106

室外实战运球训练

行进间背后运球 108

行进间体前变向运球 110

行进间体前胯下变向运球 112

后转身突破运球 114

行进间运球护球 116

投球训练

投球动作演示 118

原地投球 120

行进间抛投 122

后撤步跳投 124

急停跳投 126

接球后急停跳投 128

后转身跳投 130

虚晃跳投 132

篮板训练

同侧步右上篮 134

同侧步左上篮 136

行进间三步上篮 138

右侧反手上篮 140

左侧反手上篮 142

右侧拉杆上篮 144

左侧拉杆上篮 146

后转身上篮 148

低位后转身上篮 150

技巧训练

防守滑步训练 152

滑步攻击步 154

滑步后撤步 156

顺步突破 158

交叉步突破 160

“V”字摆脱 162

双“V”字摆脱 164

“之”字摆脱 166

正面挤人要位 168

侧面挤人要位 170

侧面转身摆脱要位 172

正面低位卡人 174

附录 1

比赛规则常识

比赛方法 178

得分种类 179

违例 180

犯规 182

裁判员的职责 184

附录 2

损伤与预防小常识

篮球运动损伤发生分析 192 篮球运动构成及关系 196

篮球运动损伤类型 193 篮球运动的心理训练 198

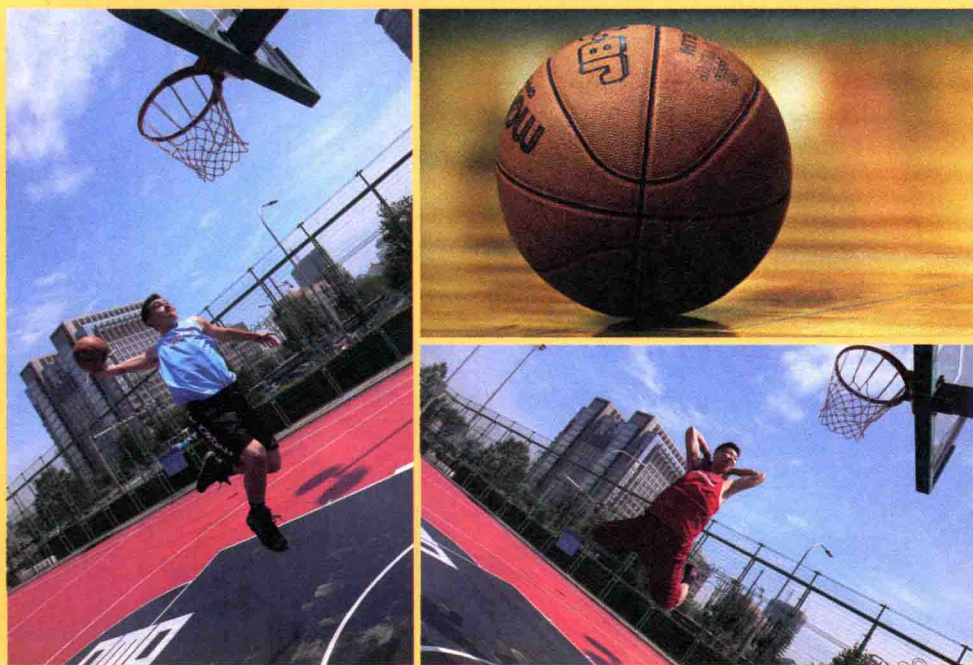
预防措施 195





篮球运动基本常识

本章主要介绍篮球的装备,包括如何挑选篮球,篮球服装的选购以及场地知识。



从这章你可以学到：

- ① 篮球的运动装备
- ② 篮球的场地设备
- ③ 篮球的场地



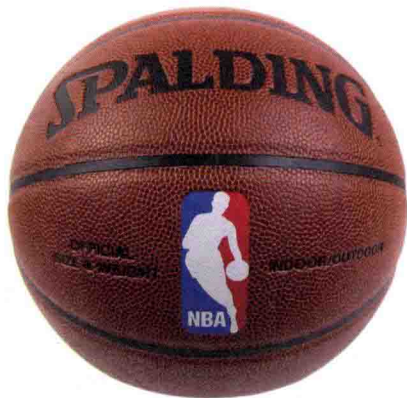
篮球的运动装备

篮球的种类

进行篮球运动，我们首先要了解装备，包括它们是如何分类的，又有哪些区别。

真皮材质的篮球

这种篮球的表面为真皮材质，耐磨，在各种场地都比较适用，主要适合室外比赛场地。



橡胶材质的篮球

这种篮球的表面用皮、橡胶或合成物质制成。外观光滑漂亮，但不耐磨，适合在室内木质场地使用。

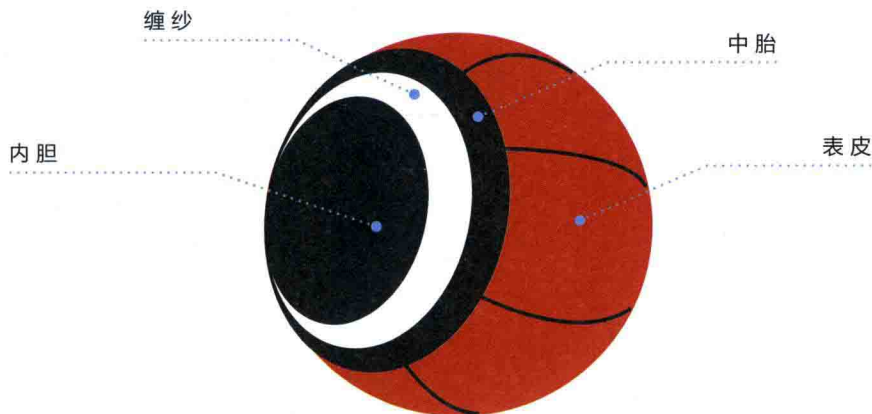


● 篮球的规格标准

标准篮球	直径 (dB) 为 24.6 厘米	型号: #7、#6、#5
标准男子比赛用球	重量 600~650g	圆周 75~76cm
标准女子比赛用球	重量 510~550g	圆周 70~71cm
青少年比赛用球	重量 470~500g	圆周 69~71cm
儿童比赛用球	重量 300~340g	圆周 56~57cm

如何挑选篮球

篮球一般由表皮、中胎、缠纱、内胆、球嘴组成。好的篮球拍起来手感好。那么怎样挑选一个好的篮球呢？下面讲解一下。



看一看、摸一摸

好的篮球表面摸起来摩擦力大，表面没有瑕疵，这样的篮球拍起来手感好。相反，表面很光滑的篮球就不是很好了，在拍打时容易脱手。

闻一闻，掂一掂

好的篮球闻一闻时，表面会有皮质的味道，而且篮球较重，但托在手上不会很沉。差一些的篮球比较轻，投球时会感觉到轻飘飘的。

看做工和密封性

篮球是消耗品，经常在地面上拍打、摩擦，时间长了容易开胶。好的篮球接口做工细致、密闭性好，长时间使用也不会开胶、起皮。而质量差的篮球，能看到接口处有缝隙。

看篮球的表皮材质

根据不同的场地和使用习惯，要选择不同材质的篮球。PU 材质的篮球表皮光滑，但不耐磨，适用室内场地；真皮材质的篮球耐磨，适用任何场地。

看篮球的弹力

将篮球充足了气后，从离地 180 厘米的地方自由落体，如果篮球落到地面回弹起来能达到 120 厘米~140 厘米，说明弹力不错。如果回弹不足 1 米，说明篮球的质量较差。

仔细看篮球的标牌和印刷条形码

选择篮球之前要看合格证上的编号是否与球体上的条形码相符合，如果不符就是伪造的合格证，因此要特别注意。