

经全国高等学校体育教学指导委员会审定



# 大学体育 · 实践篇

主 编 张天峰



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学体育·实践篇

主编 张天峰



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 张蒙恩  
责任编辑 白 珺  
责任校对 杨 洋  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎  
版式设计 马红欣  
封面设计 李艳双

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育·实践篇 / 张天峰主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2014.8  
ISBN 978-7-5644-1740-6

I. ①大… II. ①张… III. ①体育—高等学校—教材  
IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198979 号

### 大学体育·实践篇

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
发 行 北京京体大文化发展有限公司  
电 话 010-62963531 62960631  
印 刷 北京东运印刷有限公司  
规 格 190mm × 262mm 16 开本  
印 张 25  
字 数 656 千字

---

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1740-6

定 价 35.00 元

# 《大学体育·实践篇》编审委员会

---

主 审 郝光安 王皋华 王 浩

主 编 张天峰

副主编 秦志华 陆宏凯 陈晓霞 张海涛  
周爱东

编 委 侯桂明 胡 琴 成一祥 曹 婧  
黄 峥 宋 强 陈 军 李佳静  
杜寿高 车益民 於 鹏 王东方  
钟 锵 王鸣骏 薛 敏 顾益民

---

# 前言

“以人为本、健康第一”是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的核心，是体育课程改革的目标。为了更好地贯彻落实党的十八届三中全会关于“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的精神，引导和帮助大学生提高参加体育锻炼的主观能动性、养成良好的体育锻炼习惯、提升身体素质，并从中磨炼坚强意志、培养良好品德和拼搏精神，根据当前高校体育教学改革趋势，遵照《学校体育工作条例》和《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及《国家学生体质健康标准》的要求，结合学校体育工作实际和我校特色，广泛学习和借鉴众多前人的研究成果与经验，我们组织编写了这本教材。

本教材以“健康第一”和“阳光体育”为指导思想，立足于当代大学生的体育需求，突出学生的生理和心理特点，以提高学生的身心健康为目标，注重培养学生的健康意识和行为，内容系统全面，针对性强，融科学性、知识性和实用性于一体。根据南京工业大学专业特色和教学实际情况，选择现阶段可能广泛接触到的多种运动项目，以传授各项运动的专项理论、基本技术及基本练习方法，力求解决好可读性与指导性问题，帮助学生巩固课堂所学知识，引导学生主动接受体育教育，享受体育的乐趣，形成健康的学习和生活方式。

全书共二十章，内容简练易懂，练习方法形式多样，操作简单，便于自学。本书配合适当的图表、说明，在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生使用。

本教材由张天峰提出整体设想、制订编写大纲并担任统稿，秦志华、陆宏凯、陈晓霞、张海涛、周爱东、杜寿高等审稿，郝光安、王皋华、王浩教授担任主审。参加本书编写的人员有侯桂明、胡琴、成一祥、曹婧、黄峥、宋强、陈军、张海涛、陈晓霞、秦志华、李佳静、杜寿高、车益民、於鹏、王东方、钟锵、王鸣骏、薛敏、顾益民等。

在本教材编写过程中，我们参考了众多的相关书籍和教材，对于书中直接或间接引用的资料，我们对作者表示诚挚的谢意。在使用过程中如发现不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便我们在今后的修订中完善和提高。

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一章 篮 球 .....       | 1  |
| 第一节 篮球运动概述 .....    | 1  |
| 第二节 篮球基本技术 .....    | 2  |
| 第三节 篮球基本战术 .....    | 11 |
| 第四节 篮球竞赛规则简介 .....  | 19 |
| 第二章 排 球 .....       | 25 |
| 第一节 排球运动概述 .....    | 25 |
| 第二节 排球基本技术 .....    | 26 |
| 第三节 排球基本战术 .....    | 33 |
| 第四节 排球竞赛规则简介 .....  | 36 |
| 第三章 足 球 .....       | 45 |
| 第一节 足球运动概述 .....    | 45 |
| 第二节 足球基本技术 .....    | 46 |
| 第三节 足球基本战术 .....    | 56 |
| 第四节 足球竞赛规则简介 .....  | 59 |
| 第四章 乒乓球 .....       | 65 |
| 第一节 乒乓球运动概述 .....   | 65 |
| 第二节 乒乓球基本技术 .....   | 66 |
| 第三节 乒乓球基本战术 .....   | 74 |
| 第四节 乒乓球竞赛规则简介 ..... | 76 |

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>第五章 羽毛球</b>  | <b>80</b>  |
| 第一节 羽毛球运动概述     | 80         |
| 第二节 羽毛球基本技术     | 81         |
| 第三节 羽毛球基本战术     | 89         |
| 第四节 羽毛球竞赛规则简介   | 91         |
| <b>第六章 网 球</b>  | <b>96</b>  |
| 第一节 网球运动概述      | 96         |
| 第二节 网球基本技术      | 97         |
| 第三节 网球基本战术      | 104        |
| 第四节 网球比赛规则简介    | 107        |
| <b>第七章 垒 球</b>  | <b>111</b> |
| 第一节 垒球运动概述      | 111        |
| 第二节 垒球基本技术      | 113        |
| 第三节 垒球基本战术      | 120        |
| 第四节 垒球规则简介      | 123        |
| <b>第八章 健美操</b>  | <b>127</b> |
| 第一节 健美操运动概述     | 127        |
| 第二节 健美操基本动作     | 128        |
| 第三节 健美操套路示例     | 130        |
| 第四节 健美操比赛规则简介   | 140        |
| <b>第九章 形体训练</b> | <b>144</b> |
| 第一节 形体训练概述      | 144        |
| 第二节 形体训练基本动作    | 145        |
| 第三节 持轻器械的形体练习   | 154        |
| <b>第十章 健美运动</b> | <b>158</b> |
| 第一节 健美运动概述      | 158        |
| 第二节 健美锻炼的基本理论知识 | 159        |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 第三节 健美锻炼的典型动作方法·····    | 164        |
| 第四节 健美竞赛规则简介·····       | 180        |
| <b>第十一章 跆拳道·····</b>    | <b>183</b> |
| 第一节 跆拳道运动概述·····        | 183        |
| 第二节 跆拳道基本技术·····        | 184        |
| 第三节 跆拳道运动品势·····        | 193        |
| 第四节 跆拳道竞赛规则简介·····      | 198        |
| <b>第十二章 游 泳·····</b>    | <b>202</b> |
| 第一节 游泳运动概述·····         | 202        |
| 第二节 游泳基本技术·····         | 203        |
| 第三节 游泳竞赛规则简介·····       | 212        |
| <b>第十三章 武 术·····</b>    | <b>215</b> |
| 第一节 武术运动概述·····         | 215        |
| 第二节 武术基本技术·····         | 216        |
| 第三节 太极拳运动·····          | 228        |
| 第四节 散 打·····            | 242        |
| 第五节 普通高校武术竞赛的组织与裁判····· | 244        |
| <b>第十四章 田 径·····</b>    | <b>246</b> |
| 第一节 田径运动概述·····         | 246        |
| 第二节 跑·····              | 246        |
| 第三节 跳·····              | 250        |
| 第四节 投·····              | 258        |
| <b>第十五章 体育舞蹈·····</b>   | <b>262</b> |
| 第一节 体育舞蹈概述·····         | 262        |
| 第二节 体育舞蹈的基本知识·····      | 262        |
| 第三节 摩登舞简介·····          | 264        |
| 第四节 拉丁舞简介·····          | 266        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第十六章 中国传统养生方法 .....</b> | <b>268</b> |
| 第一节 五禽戏.....               | 268        |
| 第二节 八段锦.....               | 278        |
| <b>第十七章 户外运动 .....</b>     | <b>285</b> |
| 第一节 定向越野运动.....            | 285        |
| 第二节 野外生存.....              | 298        |
| 第三节 野外意外事件处理.....          | 303        |
| 第四节 定向越野竞赛规则.....          | 309        |
| <b>第十八章 舞龙舞狮运动 .....</b>   | <b>315</b> |
| 第一节 龙狮运动概述.....            | 315        |
| 第二节 舞龙基本技术.....            | 316        |
| 第三节 南狮基本技术.....            | 328        |
| 第四节 北狮基本技术.....            | 334        |
| 第五节 舞龙舞狮规则与裁判法简介.....      | 340        |
| <b>第十九章 瑜 伽 .....</b>      | <b>349</b> |
| 第一节 瑜伽运动概述.....            | 349        |
| 第二节 瑜伽体式.....              | 350        |
| 第三节 呼 吸.....               | 375        |
| 第四节 瑜伽冥想.....              | 377        |
| <b>第二十章 街 舞 .....</b>      | <b>379</b> |
| 第一节 街舞概述.....              | 379        |
| 第二节 街舞基本动作元素.....          | 381        |
| 第三节 健酷街舞评分规则.....          | 386        |

# 第一章 篮 球

## 【学习提示】

篮球运动是一项对抗性的集体运动项目。全面、娴熟的个人技术是基础，灵活多变、出神入化的战术配合是篮球运动的灵魂。篮球是个体技能的对抗，更是团队之间智能的较量。篮球运动既有利于身体机能的全面发展，也是完善青少年人格的有效手段。

## 第一节 篮球运动概述

### 一、篮球运动的起源

1891年，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（Springfield City）基督教青年会训练学校（今春田体育学院）教师詹姆士·奈史密斯设计了一项学生可以在室内进行篮球游戏。由于起初用竹篮和足球式的柔软型球作为游戏的道具，所以将本游戏取名为“篮球”。1932年正式出版了第一本《国际篮球规则》。20世纪90年代，国际奥委会为了奥运会比赛更加精彩和有吸引力，允许职业篮球队员参赛。

### 二、现代篮球运动的特点

现代篮球运动的主要特点是高速度、高强度，无论传球、运球、突破，都要快速、突然、有力，并在激烈对抗中完成技术动作。攻守对抗异常激烈，对争抢能力要求提高。现代篮球运动的防守战术向综合运用方向发展，以积极攻击球为主要目标。提倡移动进攻。战术运用将更加灵活，并具有攻击性。注意选拔培养“明星”运动员，同时强调整体的作用。

### 三、篮球运动的锻炼价值

篮球运动是一种包含各种跑、跳、投等动作技能的运动项目,所以篮球可以全面发展人的身体素质,提高内脏器官的功能。现代篮球比赛在时间和空间上的争夺越来越激烈,因此,通过篮球运动能提高各感受器的功能。在比赛过程中由于经常变换动作,对提高神经中枢的灵活性,提高神经中枢协调支配各器官的能力,均起着良好的作用。通过篮球训练与比赛,还可以培养运动员齐心协力、团结协作的集体主义精神;同时,激烈的对抗性,又可以培养运动员顽强的意志品质。因此,篮球文化本质上又是一种帮助青少年完善人格的特殊文化,通过参与篮球运动,不仅可以强健体魄,还可以培养一个人的领导能力、意志品质、团队精神、纪律观念、竞争意识、自信心等。

## 第二节 篮球基本技术

篮球技术是指在篮球比赛中,运动员为了达到战胜对手的目的,合理有效地运用各种进攻与防守的专门动作、方法的总称。篮球技术分为进攻技术和防守技术两大类。进攻技术有移动、传接球、投篮、运球、抢篮板球。防守技术有防守基本动作、移动、抢球、打球、断球、封盖、抢篮板球等。

### 一、移动

移动是篮球比赛中运动员为了改变身体的位置、方向、速度、高度等状态时所采用的各种脚步动作的总称。移动技术在篮球运动中具有很重要的地位,是篮球各项技术的基础。

移动包括起动、急停、变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、滑步、跨步、转身和单、双脚的各种跳技术动作等。

#### (一) 基本站立姿势

基本站立姿势是运动员在场上既稳定又机动的站立姿势。

两脚前后或左右开立,略比肩宽,两膝微屈,重心落在两脚之间,上体稍前倾,脚跟微微提起,两臂弯曲,自然放于体侧,抬头含胸,目视前方。

#### (二) 起 动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种起始的动作,是获得位移初速度的方法。在进攻中运用起动摆脱防守和防守中看住对手,保持或抢占有利位置。

### (三) 急 停

急停是队员在跑动中突然制动、各种脚步作衔接和变化的过渡动作。比赛中急停与其他技术结合在一起运用。急停分跨步急停（两拍急停）和跳步急停（一拍急停）。

#### 1. 跨步急停

运动员倒数第二步小，并且下坐，身体重心向反方向移动，然后运动员加大最后一步，向前跨出，用脚掌内侧抵住地面，重心落在两脚之间。

#### 2. 跳步急停

跳步急停时运动员用单脚或双脚起跳，上体稍后仰，两脚同时平行落地，全脚掌着地，两膝弯曲，两臂屈肘微张，以保持身体平衡。

### (四) 跑

比赛中跑占很重要的位置，跑的基本方法有：变向跑、侧身跑、后退跑和变速跑等。

### (五) 跳

跳是队员在球场上争取高度及远度的一种动作方法，可分为双脚起跳和单脚起跳。

#### 1. 双脚起跳

双脚起跳是从基本站立姿势原地开始，运动员快速下蹲，两臂略向后分开，抬头。起跳是靠有力的伸膝、身体积极的动作和两臂向前向上摆的动作来完成，这些动作应迅速连贯地完成，不应停顿。

#### 2. 单脚起跳

单脚起跳有短的助跑，起跳应充分利用助跑的惯性力量，起跳前的最后一步稍小于前一步，起跳脚用全脚掌着地迅速屈膝，并用力蹬地，同时摆臂提腰，另一腿屈膝上抬帮助起跳，落地时要屈膝缓冲，保持身体平衡。

### (六) 转 身

转身是以一脚做中枢脚，另一脚蹬地向前后跨出，进行旋转而改变身体方向的一种动作。

原地转身时，身体重心移向中枢脚，另一只脚前脚掌蹬地，同时中枢脚以脚前掌为轴，用转动腰及移动脚的蹬地向向前后改变身体方向。移动中重心保持平稳不要起伏，转身后重心移到两脚之间。移动脚蹬地在中枢脚前方进行弧线移动的叫前转身。移动脚蹬地在中枢脚后方进行弧线移动的叫后转身。

### (七) 滑 步

滑步是队员防守技术的基本方法之一，其特点是易于保持身体平衡、转移重心和向任何方向移动，有利于堵截对方的进攻路线。滑步分侧滑步、前滑步、后滑步三种。

### (八) 跨 步

跨步是一种起步的动作方法。跨步的动作方法是以一脚为中枢脚，另一脚步向前或向侧方跨出，以便衔接其他动作。运用时，动作要迅速，注意保持身体平衡与防守姿势，身体不要起伏。跨步分为攻击步（前跨步）和后撤步两种。

## 二、传、接球

传、接球是篮球技术中的重要内容之一，是组织配合的纽带和桥梁。

### （一）接 球

接球是获得球的重要技术，分为双手和单手接球两种。

#### 1. 双手接球

接球时，两眼注视来球，两臂伸出迎球，手指自然分开，两拇指呈“八”字形，手指向前上方，两手呈一个半圆形。当手指触球后，两臂随球引向腹部，缓冲来球的力量，两手握球于胸腹之间。保持身体的平衡，做好传球、投篮或突破的准备。

#### 2. 单手接球

右手接球，右脚向来球方向迈出，手臂伸出，五指自然分开，掌心正对来球，腕、指放松。当手指触球时，手臂顺势将球后引，收臂置球于身前或体侧，另一手迅速扶球。

### （二）传 球

传球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法。传球的技术动作是多种多样的，既有双手的，又有单手的。

#### 1. 双手胸前传球

这是一种最基本、最常用的传球方法。两手五指自然分开，拇指相对成“八”字形，用指根以上部位持球的侧后方，手心空出，两肘自然弯曲于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松，两眼注视传球目标，身体成基本姿势。传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食指、中指用力弹拨，将球传出。出球后手心和拇指向下，其余手指向前（图 1-2-1）。

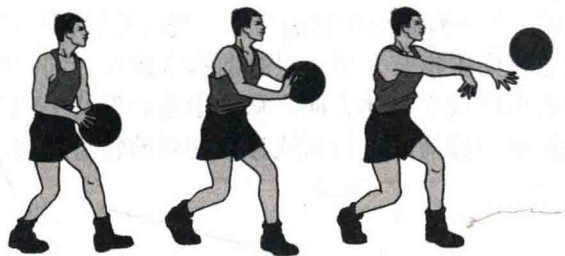


图 1-2-1 双手胸前传球

#### 2. 双手头上传球

这种传球持球点高，便于与投篮结合，多在中、远距离时使用。

双手举球于头上，两肘向前，近距离传球时，小臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇指、食指、中指用力向前拨球。传球距离较远时，要用蹬地和腰腹力量带动上臂发力。小臂前甩，腕、指用力前扣，将球传出。

### 3. 单手肩上传球

这是单手传球中一种最基本的方法。这种传球的力量大、飞行速度快,经常用于中、远距离的传球。

右手传球时,左脚向传球方向跨出半步,同时双手将球引到右肩侧上方,肘关节外展,手腕后屈,右手持球的后下方,左肩对着传球方向,重心落在右脚上。出球时,右脚蹬地的同时转体带动上臂,肘领先,前臂迅速前甩,手腕前扣,最后通过食指、中指、无名指的弹拨下压动作将球传出。

### 4. 反弹传球

反弹传球时,向前下方用力,击地点根据防守者的位置决定,一般应在距接球者 1/3 的地方。球弹起的高度一般在接球人的腹部为宜。

### 5. 单手低手传球

这是一种近距离的递交传球方法。这种传球由于出球点低,动作幅度小,速度快,内线队员进行策应和外围队员交叉掩护时运用较多。

以左手传球为例,持球方法与双手胸前传球基本相同。传球时,右脚向传球的方向迈出一步,右肩斜对传球方向,上体前倾,同时双手持球于体侧,左臂前摆,屈腕,拨指,将球传出。

### 6. 单手背后传球

以右手传球为例,双手持球于胸前,侧对接球队员。传球时,左脚向前迈出一步,双手持球右摆,当球摆至身体右侧,左手离开球,右手引球继续沿髋关节向后绕环,当前臂摆到背后时,右手腕向传球方向急促前屈,食指、中指用力拨球,将球传出。

### 7. 单身体侧传球

这是一种隐蔽的传球方法,在外围队员传球给内线队员时运用的。

以右手传球为例,两脚开立,两腿微屈,双手持球于胸前。传球时,右脚向右前方迈出一步,上体前倾,右手持球后引,经体侧向前做弧线摆动,手腕前屈,用食指、中指的力量拨球,将球传出。

### 8. 勾手传球

这种方法出手点高,常在后场获得篮板球后转入进攻时,或在前场进攻区域内做回传球时使用。

以右手传球为例,双手持球,左肩对着传球方向。传球时,左脚向前跨出并转体,右手持球,手臂沿体侧由下而上做弧线摆动,同时右膝抬起。当球摆至头的右侧上方时,手腕前屈,食指、中指用力拨球,将球传出。

## 三、投 篮

投篮是队员将球投入篮筐而采用的各种专门动作方法的总称。投篮常见的动作方法有原地单手肩上投篮、行进间投篮、跳起投篮、补篮和扣篮。

### (一) 原地单手肩上投篮

这种投篮方法身体比较平稳,是一种比较容易掌握的投篮技术。一般在中、远距离投篮和罚球时运用较多。

以右手投篮为例,右手持球于肩上,左手扶球的左侧,右臂屈肘,前臂与地面接近垂直,两脚前后开立,两膝微屈,重心在两脚上。投篮时,下肢蹬地发力,右臂向前上方伸直,手腕前屈,食指、中指用力拨球,通过指端将球投出。球出手时,身体重心向上伸展,脚跟微提起(图1-2-2)。

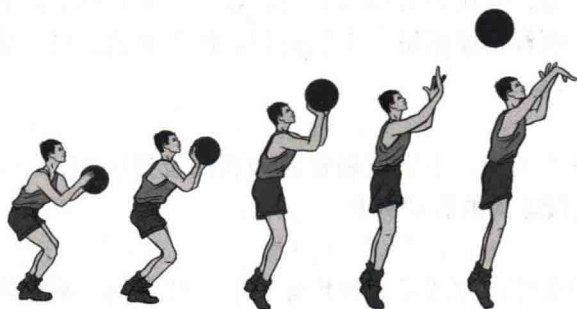


图 1-2-2 原地单手肩上投篮

## (二) 行进间投篮

行进间投篮是比赛中广泛应用的一种投篮方法。动作结构由跨步接球起跳、腾空举球出手和落地三部分组成。

### 1. 行进间单手高手投篮

行进间单手高手投篮可在篮下和中距运用。

(以右手为例)右脚跨出一大步的同时接球,接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳,右腿屈膝上抬,同时双手举球于右肩上方。当身体接近最高点时右臂向前上方伸直,手腕前屈,食指、中指拨球,将球投出。

### 2. 行进间单手低手投篮

行进间单手低手投篮是在快速移动中超越对手后在篮下的一种投篮方法。它具有速度快、伸展距离远的优点,防守队员不易正面干扰。

(以右手为例)右脚跨出一大步的同时接球,左脚跨一小步并用力蹬地起跳,双手向前上方举球。当身体接近最高点时,左手离球,右手外旋手掌托球,掌心向上,充分向球篮上方伸直手臂,食指、中指用力拨球,通过指端将球投出(图1-2-3)。

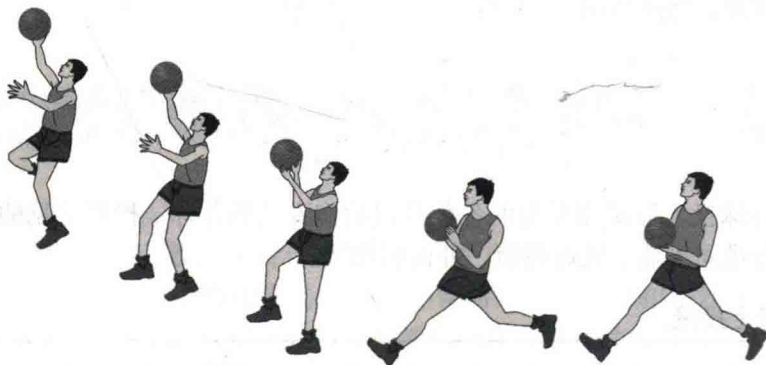


图 1-2-3 行进间单手低手投篮

### （三）跳起投篮

跳起投篮，简称跳投，具有突然性强，出手点高和不易防守等优点。跳起投篮有原地跳起投篮和急停跳起投篮两种。

#### 1. 原地跳投

以单手肩上投篮右手为例，两手持球于胸前，两脚前后（或左右）开立，两腿微屈，重心在两脚上。起跳时两腿快速屈膝下蹲，脚掌用力蹬地向上起跳，双手引球至肩上，右手托球，左手扶球的左侧方。当身体接近最高点时，左手离球右臂向前上方伸直，食指、中指拨球，通过指端将球投出。落地时，屈膝缓冲，准备下一个动作。

#### 2. 急停跳投

急停跳投是进攻队员在行进间运用突然急停摆脱防守而进行跳起投篮。它有运球急停和接球急停起跳投篮两种基本方法。

#### 3. 转身跳起投篮

以右手投篮为例，背向或侧向球篮站立，投篮时，用左（右）脚为轴做前（后）转身面对球篮，两脚迅速蹬地向上跳起，同时两手持球上举。当身体接近最高点时，右前臂向前上方伸直，手臂前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球投出。

### （四）补 篮

补篮是在球未投中从篮圈或篮板反弹出时，迅速判断球的反弹方向，及时起跳在空中直接托球或点拨球入篮的投篮方法，可用双手或单手进行。

扣篮是队员跳起在空中用双手或单手将球由上至下扣入篮圈的一种难度较大的投篮方法。

原地或行进间跳起后，身体在空中充分伸展，双手或单手尽量将球高举超过篮圈。用屈腕动作把球自上而下扣入篮圈。

## 四、运 球

运球是篮球比赛中持球队员移动的手段。运球方法概括为：高运球、低运球、运球急停急起、体前变向换手运球、背后运球、运球转身、胯下运球等。

### （一）高运球

运球时，两腿微屈，双目平视，以肩关节为轴，手用力向前下方推按球，把球的落点控制在身体侧前方，使球的反弹高度在胸腹之间，手脚要协调配合，使球有节奏地向前运行。这种运球，身体重心较高，速度快，便于观察场上情况。

### （二）低运球

当受到对方紧逼时，常采用这种方法摆脱防守。运球中遇到防守时，两腿应迅速弯曲，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时用手短促地按拍球，使球从地面向上反弹的高度在膝关节以下，以便更好地控制球和摆脱防守。

### (三) 运球急停急起

在对手防守较紧的情况下,运球向前推进时,可利用急停急起的变化来摆脱对手。队员运球接近对方时做跨步急停,深屈腿,屈上体,用上臂将球压低至膝盖下,然后用手腕关节的积极动作快速短促地拍球3~4次,再改为高运球,加速前进,以摆脱防守。

### (四) 体前变向换手运球

这是当对手堵截运球前进的路线时,突然向左或右侧改变运球方向,借以摆脱防守的一种运球方法。运球队员从对手右侧突破时,先向对手左侧运球,当对手向左侧移动时,运球队员突然向他的右侧变向。变向时,右手按拍球的右后上方,使球从自己身体的右侧拍向左侧前方,同时右脚向左前方跨出,上体向左转,用肩挡住对手,然后换左手按拍球的后上方,左脚跨出,从对手的右侧突破。换手时,球要压低,动作要快。

### (五) 背后运球

当对手紧逼防守,距离较近无法采用体前变向运球时,可以运用背后运球(体后换手变向运球)突然改变前进的方向,借以摆脱防守。以右手运球,向左侧变方向为例,变方向时,左脚在前,用右手将球拉到身后,迅速按拍球的右侧后方,将球从身后拍至左脚的侧前方,并立即换左手运球,左脚迅速向前跨出,加速前进(图1-2-4)。

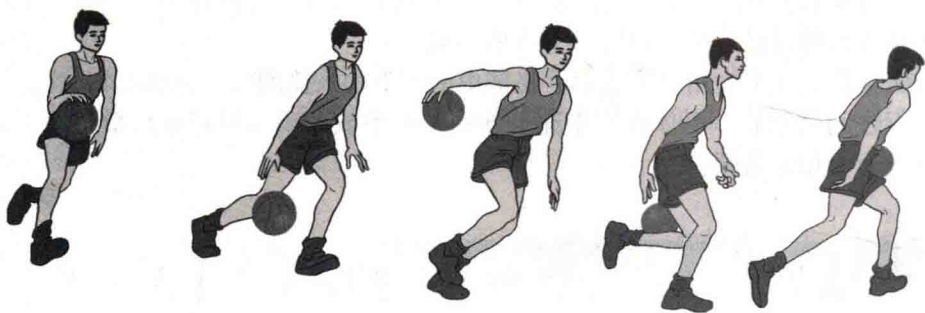


图 1-2-4 背后运球

### (六) 运球转身

当对手逼近,并堵截运球一侧时,可利用运球转身,改变运球路线以摆脱防守。以右手运球为例,当对方靠近自己的右侧时,变向以左脚为中枢脚做后转身,右手按球的前上方,随着后转身的动作,将球拉向身体的后侧方,然后换左手运球,从对手的右侧突破。

### (七) 胯下运球

当防守队员迎面堵截抢球时,可利用胯下变向运球摆脱防守。以右手运球为例,变向时,左脚在前,右手按拍球的右侧上方,使球从两腿之间穿过,右脚向左前方跨出,换左手运球继续前进。