

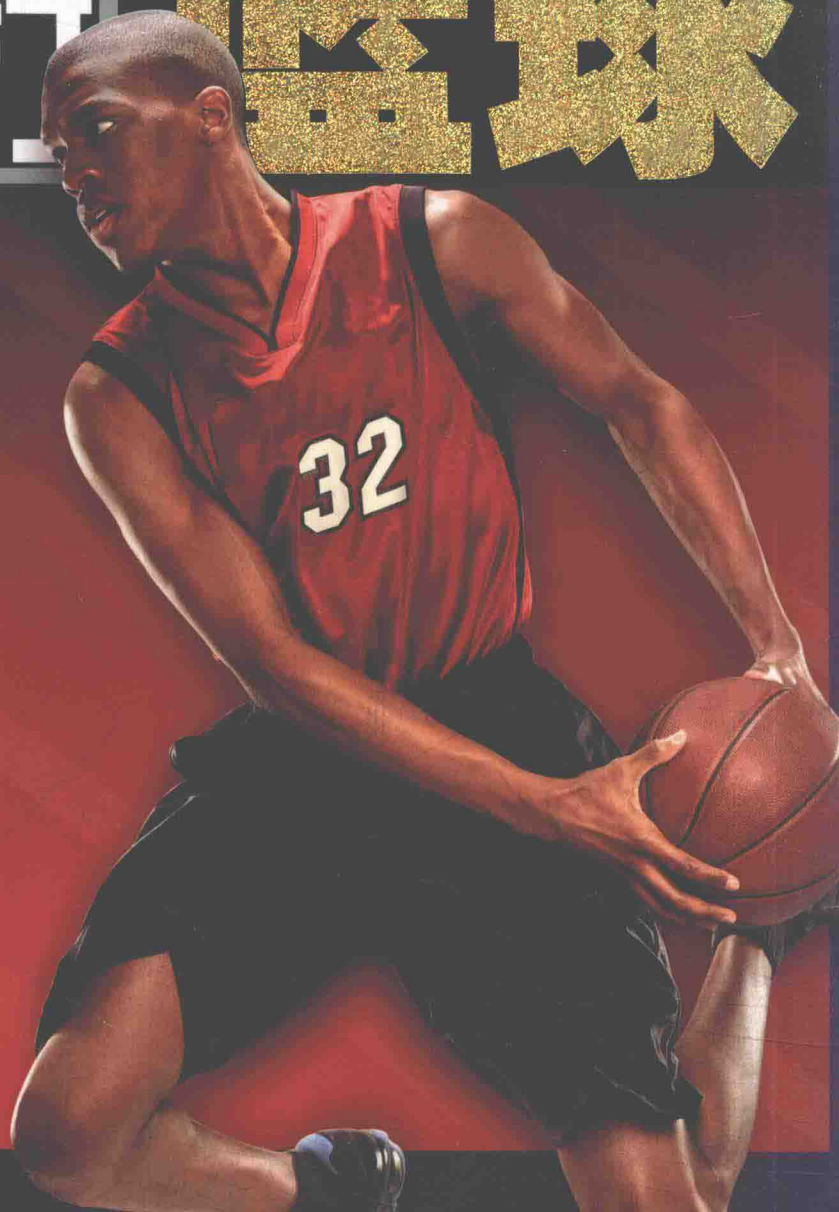
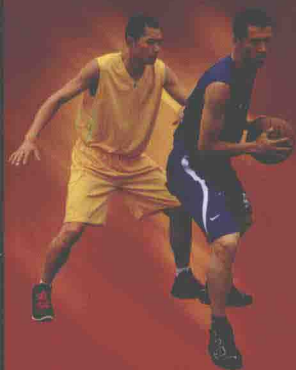
BASKETBALL



看图学打

篮球

主编 刘同众



■ 篮球爱好者的实战手册
经典的篮球运动教程
一看就懂的篮球技巧
一学就会的篮球技术 ■

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

BASKETBALL



看图学打

篮球

主 编 刘同众

副 主 编 王 诚 尹晓亮 黄晓俊

编写人员 向保国 朱 峰 嵇曙东

时 波 朱稳平



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

看图学打篮球 / 刘同众主编. --合肥: 安徽科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5337-6850-8

I. ①看… II. ①刘… 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 286529 号

KANTU XUE DA LANQIU

看 图 学 打 篮 球

刘同众 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 李 春 责任编辑: 李 春
责任校对: 程 苗 责任印制: 梁东兵 封面设计: 冯 劲
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533323

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/24 印张: 7.5 字数: 190 千
版次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6850-8

定价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划、组织编写了这套图书,包括《看图学打篮球》《看图学踢足球》《看图学打乒乓球》《看图学打羽毛球》《看图学打网球》《看图学游泳》。

本套图书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基础知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会。同时,以详细、准确的连续动作图解形式来说明各种技术动作的要点。图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

本书由刘同众教授任主编并负责组稿和统稿。撰写过程中得到了中国科学技术大学体育部、合肥工业大学体育部、安徽大学体育部、巢湖学院体育学院和安徽农业大学体育部的的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,不足之处仍在所难免,请广大读者批评指正。

目 录

M U L U

1 PART

篮球运动简介 1

- 一、篮球运动的起源 2
- 二、篮球运动的发展 2
- 三、篮球运动的特点 3
- 四、篮球运动的发展趋势 5

2 PART

篮球运动员身体素质的专项练习 7

- 一、力量素质 8
- 二、速度素质 10
- 三、耐力素质 11
- 四、灵敏素质 11
- 五、柔韧素质 12

3 PART

篮球运动的伤病、急救及预防 13

- 一、常见伤病和急救 14
- 二、预防篮球运动损伤应注意的事项 15

4 PART

篮球球性练习 17

- 一、原地控制球练习 18
- 二、原地运球练习 22
- 三、行进间运球练习 30

5 PART

篮球的基本技术 35

- 一、移动技术图解 36
- 二、运球技术图解 58
- 三、传接球技术图解 65
- 四、突破技术 84
- 五、投篮技术 97
- 六、篮板球技术 114
- 七、抢、打、断和封球技术 118
- 八、低位进攻技术 125
- 九、抬中枢脚投篮 131

6 PART

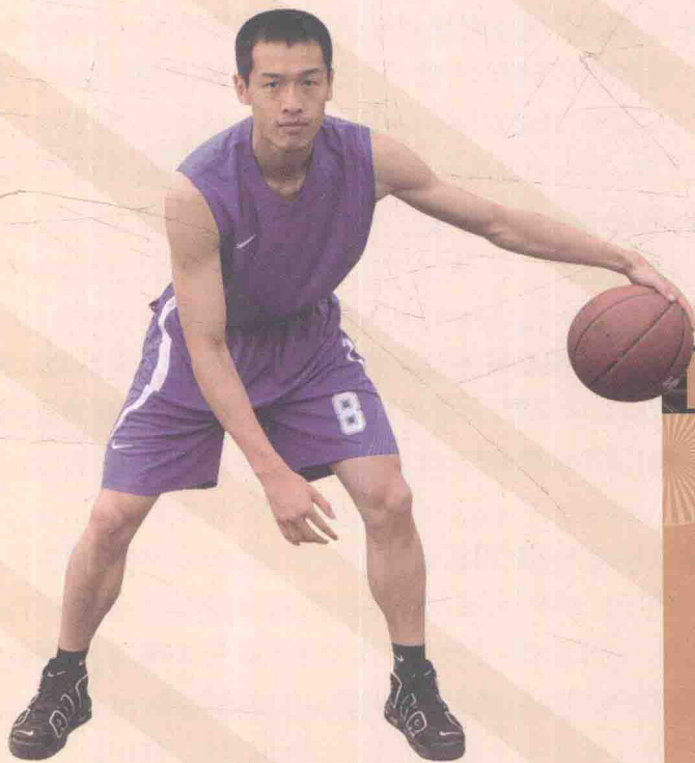
篮球的基本战术与练习 135

- 一、篮球基本战术配合 136
- 二、快攻与防守快攻 147
- 三、人盯人防守与进攻人盯人防守 152
- 四、区域联防与进攻区域联防 156
- 五、篮球战术意识培养及训练方法 160
- 六、篮球的战术分位及职责要求 161

7 PART

国际篮联(FIBA)主要竞赛规则 163

- 一、比赛通则及一般规定 164
- 二、常见违例 166
- 三、常见犯规 170



1

PART

BASKETBALL



篮球运动简介



一、篮球运动的起源

篮球运动起源于美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市，是在1891年由当时的基督教青年会国际训练学校的美国体育教师詹姆斯·奈史密斯发明的。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做用球投入桃子筐的游戏，这使他从中得到启发，并博采足球、曲棍球等其他球类项目的特点，创编了篮球游戏。这便是篮球运动的雏形。1891年12月21日，奈史密斯在体育馆内做了第一次篮球游戏的实验。他把场上的18名学生分成两队，分别在场地的两端界线外站立，站在场地中心点的主持将球抛进场地的中间，双方队员同时进场抢球，通过攻守对抗，争取把篮球投进对方挂在柱子上的桃篮筐内。最早的桃篮筐是有底部的，投进篮筐的球不能落下，只能用梯子上去取下，很不方便。随着场地设施的不断改进，篮筐取消了筐底，并改用铁圈代替桃篮，用木板制成篮板代替铁丝挡网，场地增设了中线、中圈和罚球线，比赛改由中场跳球开始。与此同时，场上比赛队员也改为每队5人，开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。此外，奈史密斯制订了一个不太完善的竞赛规则，共13个条款，其中规定不允许带球跑、抱人、推人、绊人、打人等。这大大提高了篮球游戏的趣味性，并且吸引了更多的人来参加这一游戏，从而使篮球运动很快普及到了全美国。

二、篮球运动的发展

现代篮球运动已经发展成为一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。从事篮球运动能促使人体的力量、速度、耐久力、灵活性等素质全面发展，并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能；它对培养勇敢、机智、集体主义和组织纪律性等品质都有很大益处。

1. 篮球运动发展的初级阶段

篮球运动诞生之后，很快被传到世界各地。1892年传到墨西哥，1893年传到法国，1895年传到中国，1896年传到巴西，1897年传到捷克，1901年传到日本和伊朗。1904年，美国青年会篮球队在第三届奥林匹克运动会上进行了篮球表演赛。随后，篮球运动逐渐在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来，1932年成立国际业余联合会，1936年在第十一届奥运会上篮球成为正式比赛项目。篮球运动就此进入了初级阶段。



2. 篮球运动发展的提高阶段

在20世纪30年代,篮球运动登上世界体育舞台之后,篮球规则不断更新和完善,推动了篮球技术、战术的进一步提高,比赛也日趋激烈。由于技战术的发展和高大运动员的出现,以及世界各国强队经过20多年的努力,篮球运动开始在速度和高度方面进行发展,同时更注重进攻和防守的平衡。到20世纪70年代,形成了身高与技术同步发展的格局,使身体、技术、智慧、心理等多种因素融为一体,为现代篮球运动的发展奠定坚实的基础。

3. 篮球运动发展的职业化和大众化阶段

20世纪80年代后的篮球运动,开始向职业化方向发展。1986年成立国际篮联,1989年允许职业球员参加国际篮联举办的比赛。这一重大的改革,促使20世纪90年代世界篮球运动迅速向“高速度”“高空优势”“激烈对抗”的方向发展。进入21世纪,篮球运动向大众化方向发展,迅速普及全球。到目前为止,篮球人口已超过4亿5千万,是世界体育社会成员最多的体育组织之一。

三、篮球运动的特点

篮球运动最大的本体运动特征在于它的运动方式是围绕高空的球篮和篮球而展开集体攻守对抗,其活动都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手投进高空篮筐中去而展开。所以说“高”是篮球竞技的运动目标,“准”是篮球运动的目的,在高速度、高强度的对抗条件下争高求准是篮球运动的最大本体特征。具体可反映出以下特点:

1. 空间对抗特点

从运动竞技的特殊性而言,篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律,并在此基础上从运动过程中显示出本体运动的制空特点。篮圈固定在离地3.05米的篮板上,篮球向篮圈内投射,因此瞬时主动争夺控制球与控制空间,促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体型进攻、防守,并不断转换,从而体现出现代篮球运动的独特高空运动规律与特点。

2. 内容多元特点

现代篮球运动内容结构的多元性综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术系统,已成为一门交叉的边缘性学科课程。其具体内容包括:相关的现代科学和学科;特殊的运动意识、气质,身体形态条件,生理



机能,心理修养,意志品质,道德作风;专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法体系及其实战能力,等等,从而使篮球运动内容结构更趋科学化、独特化、多元化。

3. 多变综合特点

篮球运动是在动态中发展进化,由低级至高级,不断创新发展,已成为一项综合竞技艺术,从而使篮球比赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术阵型多样,明星队员掌握与创造性地运用篮球技术巧妙配合已达到技艺化、艺术化的程度,促使篮球比赛的过程充满生机和活力,而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集体配合相结合;空间攻守与地面攻守相结合;空间与时间相结合;拼抗性与计谋性、技艺性相结合,由此综合显示出世界各强队主体型的、各种类别的多变性攻守风格形式和打法特点。为此,在比赛中千变万化的情况下以不变应万变,掌握自主变化的主动权去扰乱对手,就能从变中赢得主动,从而也使比赛更为精彩,扣人心弦,体现出竞争过程的悬念贯穿始终,更具独特的戏剧性和观赏性。

4. 健身、增智特点

篮球运动属综合性的非周期性的集体运动,这是由其运动内容结构多元性和竞赛过程多变性、综合性的特征而决定的,从事篮球竞赛和各种篮球活动,有助于培养活动者的综合素质,增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼综合才干与开发人的智慧、培养优良的道德品质和顽强的意志作风都起到积极作用。例如,篮球运动技战术系统的实践操作与实战运用过程,是通过在对抗变化着的特定时间、距离、场地、设施条件要求下,运用跑、跳、投等手段来完成,在这一过程中,无论智力、生理、心理,都要承受各种复杂因素的综合影响,适量参加篮球活动,对促进人的生理机能,特别是内脏器官与感受器官的功能、中枢神经系统的支配能力,促进健康,以及综合发展身体素质、心理修养等有积极作用。

5. 启示、教育特点

篮球运动普及于世界众多的国家与地区,不仅是一项开展最广泛、最具群众性和特殊社会影响的体育项目,而且已经是全球性的社会文化、体育学科门类 and 现代人类社会活动的一种形式。由于篮球竞赛和各种篮球活动过程中给人以各种心理、生理和日常生活修养的启示,从而充满着教育因素的丰富内容。因此,它对提高社会成员的道德、精神、人格素质、集体主义精神和活跃社会生活、促进社会交往,以及增进国家与民族的自尊、自强都有自身的社会综合素质教育价值,为此,世界各大洲每年都以不同形式组织各种重大的篮球竞赛活动,吸

引数亿人参与,充分显示着它特殊的社会教育活动价值。

6. 职业、商业化特点

自20世纪90年代国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后,篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速进入职业性和商品化,特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展,除美、欧各国继续发展职业篮球运动外,在澳大利亚、中国、菲律宾、韩国、日本都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球俱乐部组织,这对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到催化剂作用。以美国NBA职业联赛为典型代表,其商业化的程度,已成为美国几大产业中的最有活力的新兴产业之一。随着21世纪世界范围篮球运动职业化程度的进一步发展深化,必将使职业篮球比赛、职业篮球运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩商品化。

四、篮球运动的发展趋势

世界篮球运动发展趋势:

1. 队伍大型化,高大队员速度快、技术全面、位置趋向模糊

- (1) 队伍大型化:身高与体重均衡。
- (2) 良好的身体素质。
- (3) 全面的基本技术。
- (4) 位置模糊,能打两个以上的位置。

2. 速度加快,节奏分明,进攻更注重效果

- (1) 移动速度、动作速度、反应速度加快。
- (2) 攻、守转换、技术衔接快。
- (3) 节奏分明,更注重进攻效果。

3. 以球为主的攻击性、多变性防守运用更加普遍,贴身防守更加凶狠

- (1) 以球为主,人、球、区兼顾。球动一次,5名防守队员位置都必须变化一次。
- (2) 对有球人贴身、平步、主动用力、抢步、抢位。



(3)防守战术形式综合多变。

(4)加强整体协同防守的意识和配合。

4.善于变化,掌握主动,比赛更具观赏性

(1)技术运用的随机应变,变的基础是运动员的智慧和个人技术能力。

(2)战术运用的灵活多变。

(3)临场指挥的积极应变。

5.教练员训练、管理和指挥能力更显突出

教练员是一队之主帅,负责球队的训练和比赛,决定着球队的发展前途,特别是在一强一弱、实力相当或决战关键时刻,他对赢得胜利起着决定性的作用。

6.全面与特长,集体与明星兼顾

要求运动员不仅具有全面的身体机能、身体素质、心理、智力和思维,而且还应具备全面的技战术水平、协同配合等攻守能力。同时,球队还应具备全面的风格,兼容各种打法,在全面的基础上还要突出个人特长及球队的特点。在强调集体作战的前提下,明星队员的作用日趋重要,他们作风顽强、技术全面、特点突出、攻守兼备,可以在全队陷入困境时挺身而出,率领球队渡过难关。因此每个队都会努力培养自己的明星球员。

7.强化准确,特别是提高投篮准确性,减少失误

“准”一直是每个时期篮球训练所追求的终极目标,它不仅指投篮的准确性,传球、跑位等技战术的运用也同样强调准确,而且这些对投篮命中率有直接的影响。技战术运用的准确性提高了,失误自然也就降低了。

8.对抗性增强,是技术、战术、身体、智慧和心理融为一体的全面抗衡

现代篮球比赛防守过程的主动性、凶悍性、力量性和破坏性更趋激烈,使攻守的对抗明显升级。进攻拼斗能力的提高,所带来的防守拼斗观念与技战术的变化,使当代的篮球比赛对抗更为凶悍激烈,近而呈现出从技术、战术、身体、智慧和心理的全面抗衡。

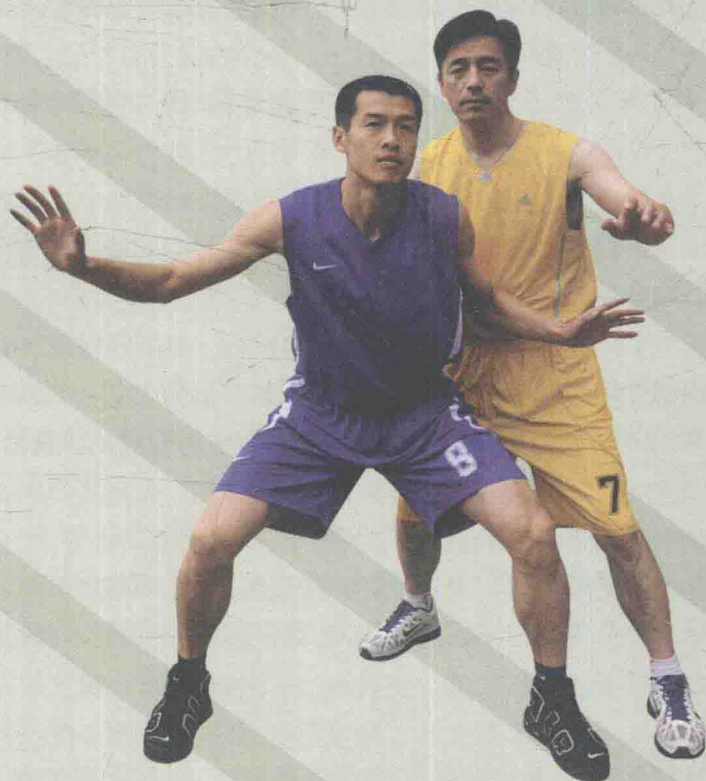
2

PART

BASKETBALL



篮球运动员身体
素质的专项练习





一、力量素质

力量素质是指在篮球运动中,通过有目的的肌肉收缩而达到完成某种动作需要的肌肉力量,它由人体的生物力矩,运动方向及角度,肌肉收缩力量大小协调完成。

1. 手指手腕力量

(1) 手指俯卧撑

人体俯卧,平行于地面或者与地面成一定倾斜角,五指分开置于地面上或者少于五指做俯卧撑练习。本练习充分利用五指协调用力克服人体体重,并且利用地面固定手指的作用,挖掘手指与手臂肌肉协调配合技巧。

(2) 抓握实心球

根据需要进行选择的实心球或者自制沙球,两手掌心向下五指抓握实心球,做提起、松指再迅速抓握技术练习,或者交换手的抓握、松指练习。

(3) 两人或多人传接实心球

以两人为例,距离2~3米(可适当调整)面相对,相互做单手或双手的抛接实心球练习。此练习对发展篮球运动员手部的爆发力和灵活发力能力有较好作用,在篮球比赛中可提高其获胜的信心。

(4) 负重屈腕关节

根据训练需要选择好重量,并利用绳索和握柄制作好训练器械。练习时手持握柄掌心向上,肘关节固定,利用手腕的屈伸做克服器械重力作用。本练习能有效提高运动员的手腕力量以及手腕和手指精确配合技巧,提高手指对球的控制能力。

(5) 沙袋抛接

根据训练需要选择合适的沙袋重量和形状,练习者手持沙袋向上(不同角度)抛起,然后在适合的高度再接住沙袋,适合一个人单独练习。本练习能提高篮球运动员对空中球的判断能力,及根据球的不同飞行线路在短时间内做出最适合动作的技能。

(6) 单手对墙拍篮球

五指尽可能地分开托举篮球,前臂外旋正对墙面,球距墙面10厘米为宜,肩关节固定,利用指关节、腕关节、



肘关节的协调配合控制球在墙面和五指之间的运动。本练习能很好培养运动员对球的重力、墙面反弹力及手指用力的控制技巧,提高篮球运动员的投篮准确性和传球、运球技能。

2. 上肢力量

(1) 持实心球做投篮、传球动作

两人一组,相距3米左右,相互投掷实心球,必须用投篮、传球技术。本练习能迅速提高篮球运动员的投篮、传球力量素质,并且能很好地把力量传递到篮球上。

(2) 快速传接实心球

两人一组面对面站立,相距2米,利用正确的传接球技术相互快速传接球。本练习能有效提高运动员的手指、手臂及关节部位肌肉的爆发力,提高各关节协调能力。

(3) 杠铃卧推、推举、颈后举

练习者取卧位、坐位或站位,两手与肩同宽抓握杠铃杆,以肩关节为支撑,肘关节和腕关节相互配合,克服杠铃重力。本练习能很好发展篮球运动员的上肢力量,为篮球运动员进攻和防守提供力量源泉。

3. 腰腹力量

(1) 仰卧举腿、折体

练习者取仰卧位,上肢和后背相互配合保持稳定,下肢以髋关节为轴做屈伸运动。折体是指下肢保持固定,上体做屈伸运动。此练习能有效提高腰腹力量,且是克服重力,所以在协调性和动作速度上都有较好发展。

(2) 杠铃负重转体、挺身

练习者取站位,两脚间距与肩同宽,两手正握杠铃略比肩宽置于颈后肩上,两手向前用力推,颈、肩向后用力,肩、颈、手形成稳固支撑,以髋关节为中心做上体的旋转和前倾、挺身的动作。此练习充分模仿了篮球运动实战技术,不仅能很好提高运动员的腰腹力量,而且在比赛中提高了运动员获胜信心。

(3) 肋木悬垂举腿

两手正握肋木(同高度),肋木高度以踮起脚尖触底为佳,然后上臂发力,收腹举腿,如此反复。此练习不仅能提高运动员的腰腹力量,还能提高上肢力量。

(4) 跳起空中转身、传接球、折体



练习者单脚起跳或双脚起跳,在空中以腰腹为中心,利用肢体局部惯性的不同或者肢体相对位置的改变,达到转身、传接球、折体等有目的动作的技术配合。此练习难度较大,对运动员身体素质要求较高,在比赛中运用较少,但能达到出奇制胜的效果。

(5)沙衣滑步、跨步、转身

沙衣是指在衣服上设计能装沙子的口袋,通过口袋位置的变化和填充沙子的多少,从而改变沙衣质量和重心位置的力量练习服饰。因沙衣重心位置较高,穿上沙衣做篮球滑步、跨步、转身等移动技术,对运动员腰腹力量及下肢力量有较好的作用,对运动员在移动中维持身体平衡能力也有锻炼作用。

二、速度素质

速度是人体进行快速运动的一种能力,即完成某一个动作或通过某一距离所用的时间。篮球运动员的速度素质是指运动员能在短距离内迅速发挥出最快速度或在短时间内完成动作的能力,并能控制身体重心及时变换动作。

1.跑法练习

通过小步跑、后踢腿、高抬腿跑、交叉步跑、跨步跑、加速跑等练习方法提高篮球运动员腿部的力量和灵巧,促进其速度素质的提高。练习距离10米,以两人同时、同方向练习为好。

2.限制距离跑

设定跑步的起止线,篮球场的端线为起点线,分别以罚球线、中线、另一侧罚球线、另一侧端线为终点进行加速跑练习和往返跑练习。例如:端线距离罚球线,端线距离中线,端线距离另一侧罚球线,端线距离另一侧端线等。

3.结合篮球的速度练习

滚球追跑是指练习者将球用一定速度沿地面滚出后迅速起跑追赶球的练习。此练习能较好帮助练习者了解自己的奔跑速度。

运球比赛是指两人或多人,通过计时或同时竞赛的形式,赛出运球快慢的练习形式。此练习能培养篮球运动员良好的竞争意识。

加速接快传球练习是指两人一组,一人传球,另一人加速快跑接传球的练习。此练习不仅能发挥篮球运动员的速度素质,同时也能提高运动员之间的配合意识。

三、耐力素质

耐力是指人体在长时间活动中克服疲劳的能力。篮球运动员的耐力素质是指运动员的神经系统、循环系统能够在各种反复高强度活动刺激中抗拒疲劳的能力。

1. 持续训练法

持续训练法是指篮球运动员长时间持续地练习某一动作的练习方法。例如:篮球运动员30分钟的运球练习,10分钟的连续运球上篮练习等。持续训练法不仅能提高篮球运动员的一般耐力,而且能提高运动员的技术水平。

2. 重复训练法

重复训练法是指篮球运动员反复重复某一练习的训练方法。例如:30米8~10组的练习,60米6~8组的练习,100米2~4组的反复跑练习等。

3. 接合技术的长时间练习

两人2分钟的传球练习,2分钟的运球练习,多人传球、多人运球练习,加入防守的上述练习等。

四、灵敏素质

灵敏是人体在各种复杂条件下,快速、协调、准确、灵活地完成动作的能力。篮球运动员的灵敏素质主要指反应速度快、应变能力强和动作灵活等。

1. 运球追逐

运球追逐是在篮球场地内,一人运球追逐另一运球者的练习方法。这种练习方法既锻炼了被追逐者运球躲闪能力,又锻炼了追逐者分析判断能力、急起急停技术。

2. 模仿动作

练习者两人一组,一人做各种篮球技术动作,另一人模仿练习。此种练习不仅锻炼了模仿者灵敏素质,同时