

SHAOERLANQIUTUJIE

少儿篮球图解

小学生运动手册

[日] 白杨出版社 编
李鸿江 译



人民体育出版社

少儿篮球图解

李鸿江 译



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

原书名: ミニバスケットボール・バスケットボール

出版者: C 1977株式会社ポプラ社

中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由 Japan Uni Agency Inc 及广西万达版权代理有限公司中介
授权出版发行

图字: 01-99-05151 号

图书在版编目 (CIP)

少儿篮球图解 / 日本白杨出版社编; 李鸿江译。 北京: 人民体育出版社, 1999 ISBN 7-5009-1879-8

I . 少 ... II . ①日 ... ②李 ... III . 篮球运动 - 运动技术 - 图解
IV . G841.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48199 号

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

889 × 1194 毫米 16 开本 3.5 印张 15 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-6,100 册

ISBN7-5009-1879-8/G · 1778

定价: 25.00 元

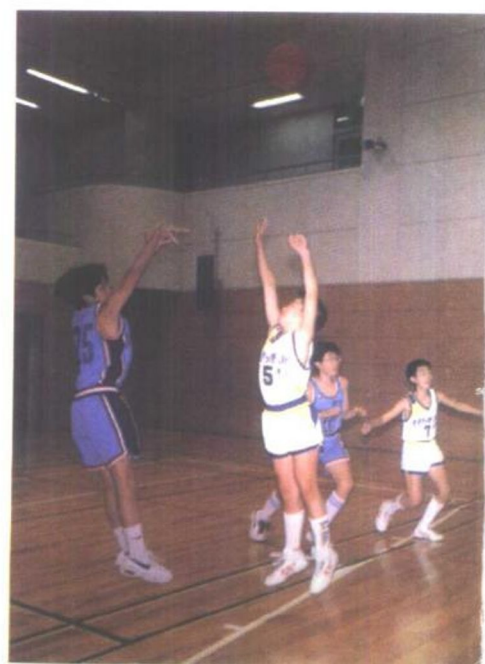
社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

一起玩篮球·····	4
中圈跳球比赛开始·····	6
同伴得球快进攻·····	8
传球·····	10
各种传球方法·····	12
不能传球时运球前进·····	14
注意中枢脚急停和中枢脚·····	16
对手接近时以假动作过人·····	18
抓住摆脱防守后的机会瞄篮·····	20
各种投篮方法·····	22
投篮不中抢篮板球·····	24
投篮成功球进了·····	26



投篮时犯规罚球····· 28

各种进攻方法——①切入打法····· 30

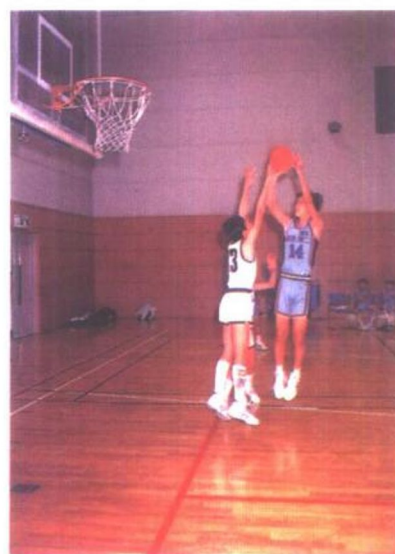
各种进攻方法——②掩护····· 32

注意不要超时在规定的时间内进攻····· 34

对方进攻时要严密防守····· 36

各种防守的方法——①人盯人防守····· 38

各种防守的方法——②区域联防····· 40



全场结束决出胜负····· 42

小篮球和篮球的区别····· 44

队、比赛时间····· 44

场地、球····· 45

10秒和球回后场规则····· 46

3分球····· 48

小篮球规则集····· 49

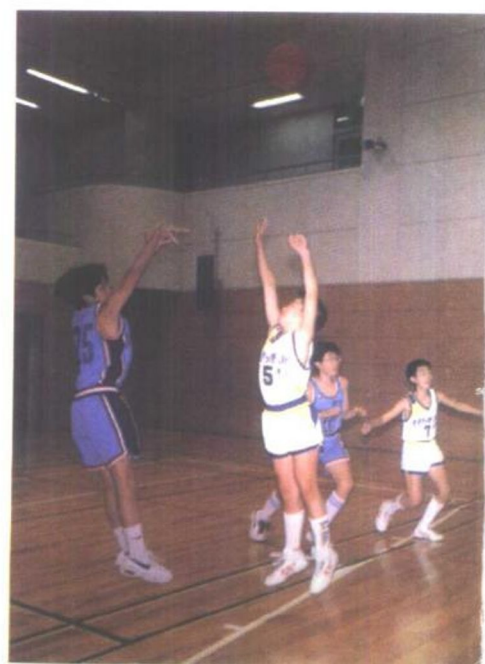
少儿篮球图解

李鸿江 译



人民体育出版社

一起玩篮球·····	4
中圈跳球比赛开始·····	6
同伴得球快进攻·····	8
传球·····	10
各种传球方法·····	12
不能传球时运球前进·····	14
注意中枢脚急停和中枢脚·····	16
对手接近时以假动作过人·····	18
抓住摆脱防守后的机会瞄篮·····	20
各种投篮方法·····	22
投篮不中抢篮板球·····	24
投篮成功球进了·····	26



投篮时犯规罚球····· 28

各种进攻方法——①切入打法····· 30

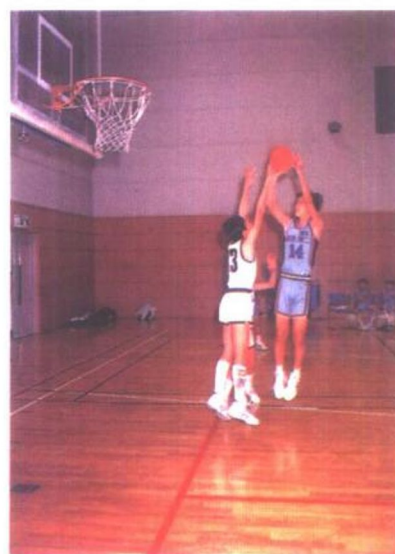
各种进攻方法——②掩护····· 32

注意不要超时在规定的时间内进攻····· 34

对方进攻时要严密防守····· 36

各种防守的方法——①人盯人防守····· 38

各种防守的方法——②区域联防····· 40



全场结束决出胜负····· 42

小篮球和篮球的区别····· 44

队、比赛时间····· 44

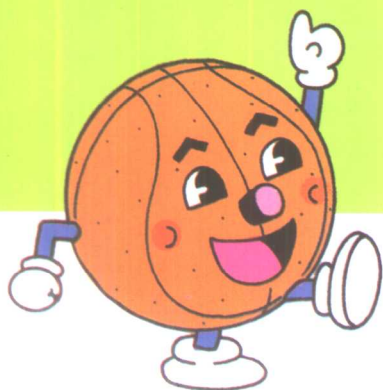
场地、球····· 45

10 秒和球回后场规则····· 46

3 分球····· 48

小篮球规则集····· 49

一起玩 篮球



小篮球比赛是专为小学生(12岁以下)设置的,球和场地比正式比赛要小。深受广大少年儿童的喜爱。

队(11人~16人)

队员 5人

替补队员5人~10人

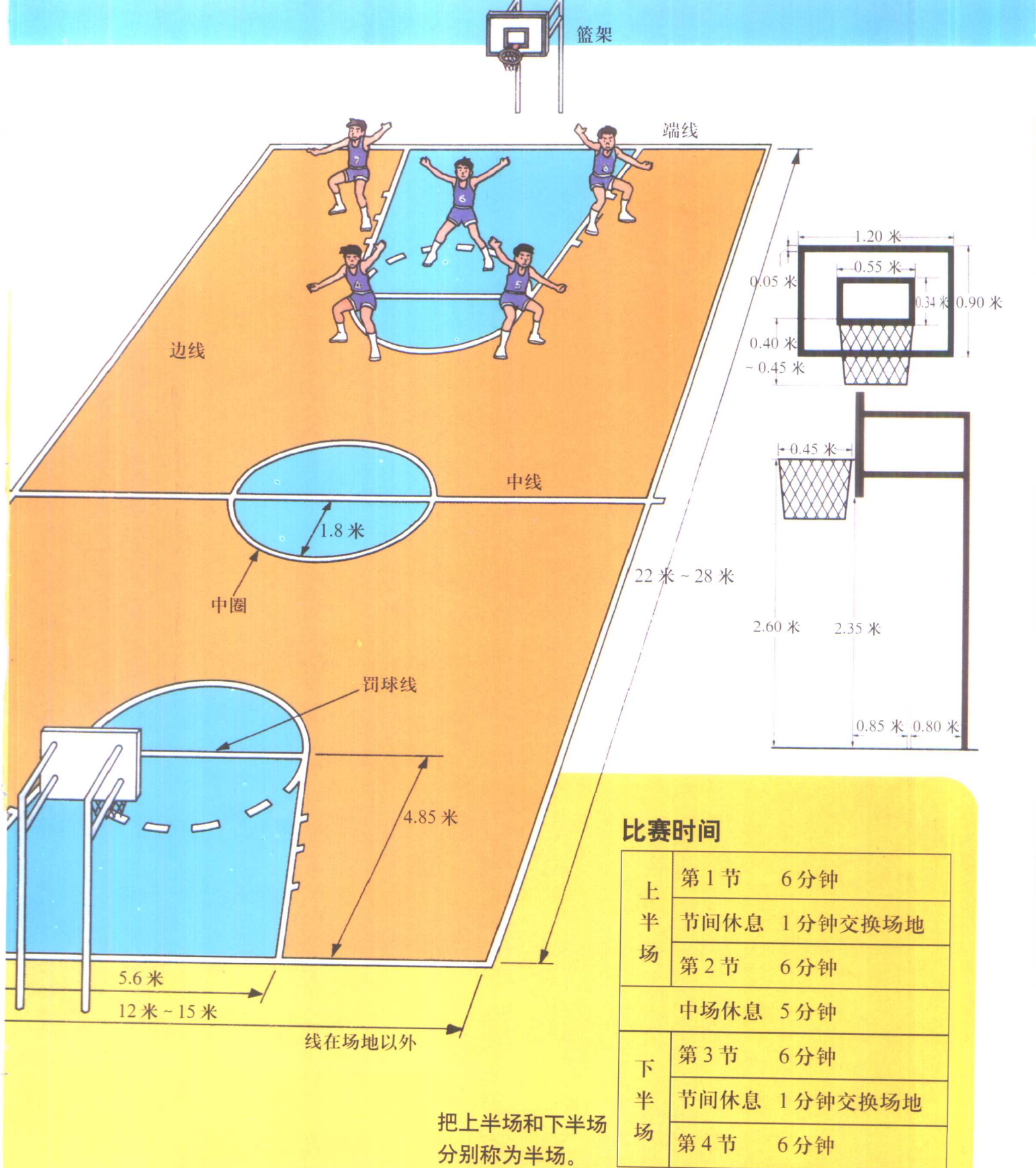
教练 1人

替补队员中5人必须出场。教练员利用暂停,可对队员进行指导或替换队员。



罚球区

场上队员必须穿同一颜色的运动服。号码从4号开始排序。



中圈跳球 比赛开始

比赛由中圈跳球开始。
裁判员将球抛起，两队各出一
名队员跳起争球。

第2、3、4节及延长期的
比赛均按同样方法进行。



裁判员抛球



规则

跳起轻拨球 用手指或手掌轻轻拨球。

跳球违例

跳球队员各可以触球两次。在这以后，在球触及非跳球队员、地面、球篮或篮板前，不能抓住或触球。

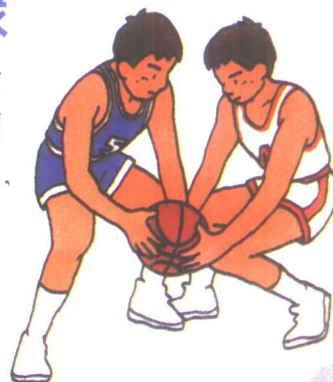
在球被拍击之前非跳球队员不得进入中圈。



违例时，由对方掷界外球。
(参照第11页)

遇到下列情况时争球

双方队员都没触到球，或没能判出是哪一方得球时，在附近的中圈内争球。



跳球手势



两臂上举
两手拇指竖起

同伴得球 快进攻!

场上队员在场内可以随意运球进行比赛。但是，不得持球走3步以上。否则，规则判为“走步”。

所以，为了控制球，可以使用传球或运球技术。

规则

走步

持球队员在第3步的脚落地之前，必须将球传出或运球。

持球走3步以上判为违例。由对方在边线掷界外球(参照第11页)。

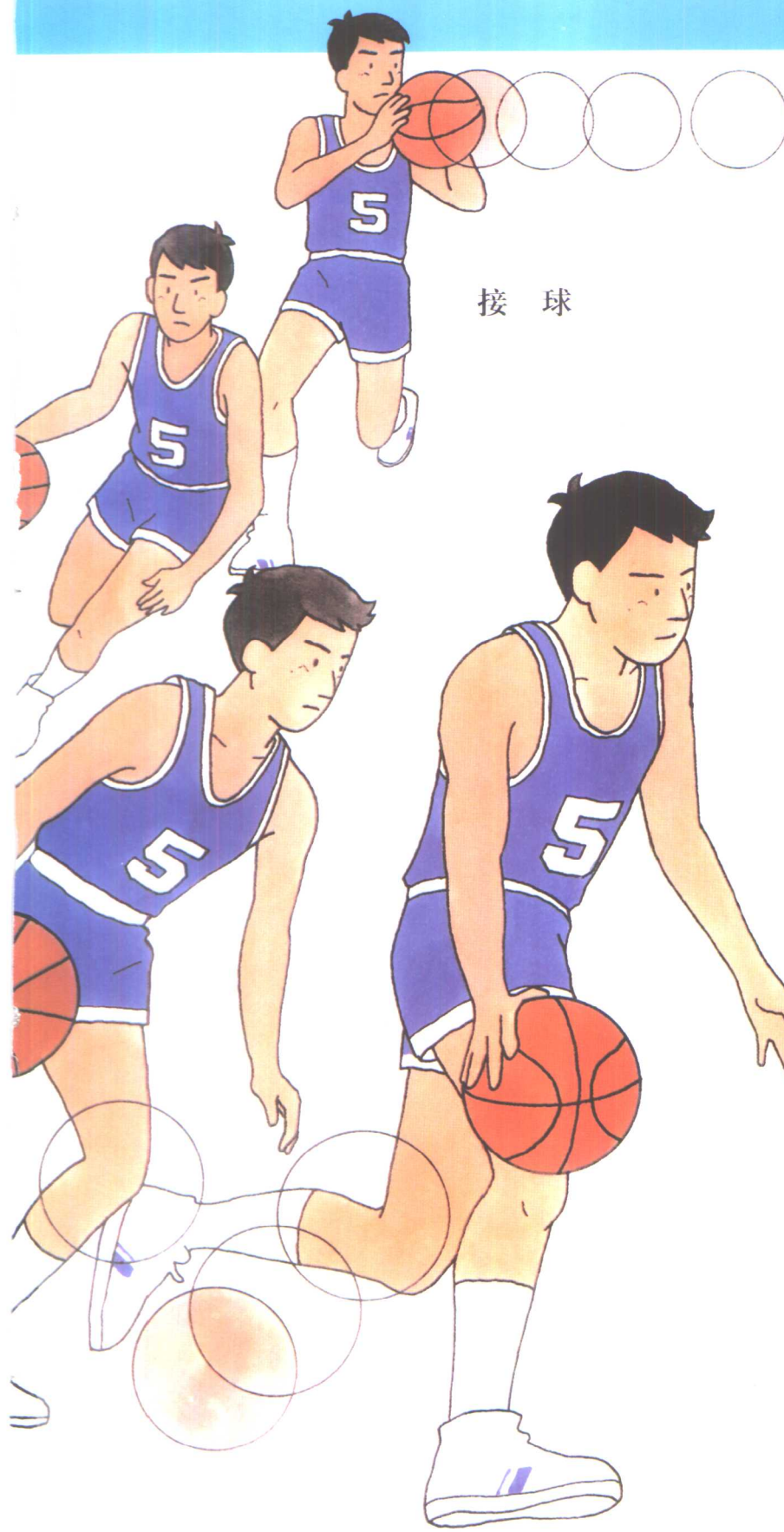
走步手势



转动双拳



运球



接 球



传 球



快速运球进攻

违例和犯规

违例，是违犯规则，指在处理球和时间方面违犯规定。

犯规，是指违犯规则的行为，含身体接触和违犯体育道德的行为。

传球

把球传给同伴队员，称为传球。

传球不仅有原地传球，还有跑动中传球，以及在对方防守情况下，准确地将球传给同伴。另外，接球队员，要注视来球，接好球。

规则

球的处理方法

持球跑或故意用脚踢球、脚停球、拳击球，均判为违例，由对方在边线掷界外球，重新开始。但是，偶然无意用脚或手触到球时，不算违例。

脚踢球时的手势



手指脚尖





规则

界外球

传球失误，球出场外，判球出界。除了球出界以外，也有队员出界的情况，无论哪种，均判对方掷界外球。



掷界外球

违例发生后，需从边线外掷界外球，比赛重新开始。

掷界外球手势



指向进攻方向



各种传球方法

传球技术

传球有多种方法。要掌握好各种传球的特点，要根据场上的情况来选择合适的传球方法，传球时要注意快速与准确。

近距离时

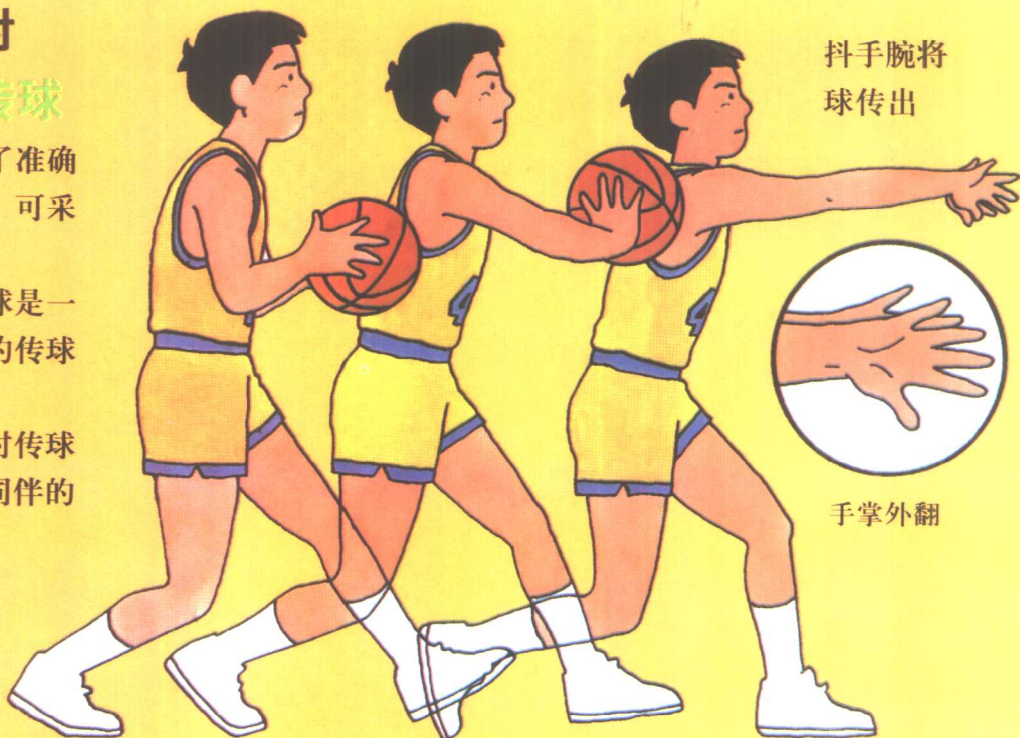
双手胸前传球

近距离内为了准确地将球传给同伴，可采用双手胸前传球。

双手胸前传球是一种最基本最常用的传球方法。

传球时要正对传球方向，将球传到同伴的胸前。

单脚迈向
传球方向

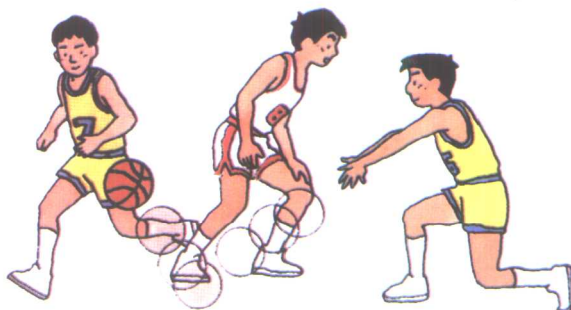


其他有效传球

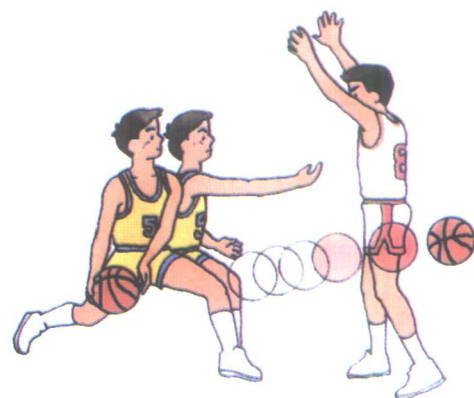
当遇到对方防守严密，传球难以到位时，可采用下列传球方法。

反弹传球

当遇到身材高大的防守队员时，同伴之间可采用反弹传球。



单身体侧传球



近距离内，面对高大队员防守时，可采用低手传球方法。