

青少年球类运动技巧

TECHNIQUE

篮球

主 审/尹维萍 李志坚
主 编/宛祝平 支二林

亿万青少年学生
阳光体育运动

National hundred million teenager student
the sunlight athletics sport

吉林科学技术出版社

入门用书

封面图片提供 : ChinaFotoPre

www.chinafotopress.com

青少年球类运动技巧

B 篮球

ASKETBALL

主 审:尹维萍 李志坚

主 编:宛祝平 支二林

副主编:张少伟 张晓义 李丽新

刘 彤 谷化铮 毕海波

李光欣 王 伟

编 委:丛密林 金梓衡 成 鹏

李建民

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/宛祝平, 支二林主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007.7

(青少年球类运动技巧)

ISBN 978-7-5384-3563-4

I. 篮… II. ①宛… ②李… III. 篮球运动—运动技术—青少年读物 IV. G841.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109388 号

本书封面图片经北京汉华易美图片有限公司许可

(网址: www.chinafotopress.com)

CFP387282546

篮球

宛祝平 支二林 主编

责任编辑: 宛 霞 崔 岩

封面设计: 崔 岩

插图制作: 郑作鲲 郑作鹏 王 岩 陈 聪 丛胜龙

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 4.75 印张

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 978-7-5384-3563-4

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

传真 0431-85635185

编辑部电话 0431-85674016

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

网址 www.jlstp.com

实名 吉林科学技术出版社

前言

提起篮球运动,人们自然而然就会想到 NBA,想到那些具有超级球技的篮球巨星,想到他们出神入化的运球、过人、逼真的假动作、神准的投篮、不可思议的传球,令人赞叹的空中闪躲和滑翔以及令人叹为观止的扣篮。

本书的特点有别于其他书籍,其特色主要体现在一下几个方面:

第一,框架体系。本书共分为四个部分:基础技术介绍,基本战术介绍,技战术的运用,趣味篮球运动,其中包括青少年朋友最喜爱的“三人制”篮球。本书这四个部分在内容上是依次递进的,青少年朋友可以按本书的内容体系自行进行练习,避免了没有教练指导的苦恼。

第二,语言风格。本书所针对的人群是青少年,因此,本书在撰写时所用的语言尽量通俗易懂,贴近青少年,以便于青少年读者接受。

第三,插图与图解。为了使青少年朋友更好地理解和掌握技战术,本书把内容和图解作了生动的配合,使本书的阅读和理解变得更加轻松。

第四,编者群体。本书的编者都是具有硕士学位以上的、长期从事专业篮球的高校体育科研人员和教学人员,在撰写本书的过程中,他们很好的将自己对篮球的认识和领悟糅合进本书的内容中,使本书内容更具科学性和实用性。

C 目录

CONTENTS

BASKETBALL

PART 1

第一部分

第一部分 基本技术

1. 熟悉球性的练习	2
原地练习	2
(1) 两手交换抛球练习	2
(2) 抛接球练习	4
(3) 背后抛接球练习	5
(4) 腿间抛接球练习	6
(5) “三环”练习	7
(6) “8”字练习	8
(7) 双手前后交替拍球练习	8
行进间练习	9
2. 基本运球练习	10
高运球	10



篮球

BASKETBALL

低运球	12
运球急停急起	13
体前变向换手运球	14
背后运球	16
胯下运球	17
转身运球	18
组合练习	19
3.基本传球练习	20
单手传球练习	20
(1)单手肩上传球	21
(2)单手胸前传球	22
(3)单手体侧传球	24
(4)单手背后传球	25
双手传球练习	26
(1)双手胸前传球	26
(2)双手击地传球	27



(3) 双手头上传球	28
(4) 双手低手传球	29
4. 基本投篮练习	30
原地投篮技术	30
(1) 双手胸前投篮	30
(2) 单手肩上投篮	31
(3) 原地跳起单手肩上投篮	32
行进间投篮	34
(1) 行进间单手高手投篮	34
(2) 行进间单手低手投篮	35
5. 基本防守技术	36
防守的基本姿势	36
(1) 正面防守姿势	36
(2) 侧身防守的姿势	36
防守的基本移动步伐	37
(1) 滑步	38



篮球

BASKETBALL

(2)撤步 38

(3)交叉步 38

第二部分 基本战术

PART 2

第二部分

1.进攻基础战术 40

掩护配合 42

(1)掩护配合的方法 42

(2)掩护配合的练习 46

传切配合 47

(1)传切配合的方法 47

(2)传切配合的练习 48

策应配合 50

(1)策应配合的方法 50

(2)策应配合的练习 51

突分配合 52

(1)突分配合的方法 53



(2)突分配合的练习	53
快攻配合	54
(1)快攻配合的方法	55
(2)快攻配合的练习	58
2.防守基础战术	60
人盯人防守	60
(1)半场扩大人盯人的防守方法	60
(2)半场缩小人盯人的防守方法	63
(3)练习方法	65
区域联防	67
(1)区域联防的方法	67
(2)练习方法	71
紧逼防守	74
(1)紧逼防守的方法	74
(2)练习方法	76



篮球

BASKETBALL

PART 3

第三部分

第三部分 技战术应用

1. 一对一对抗	80
无球一对一对抗	80
(1) 前场无球进攻	80
(2) 后场防守无球队员	83
(3) 后场无球进攻行动	84
有球一对一对抗	86
(1) 前场有球进攻	86
(2) 后场防守有球队员	89
(3) 后场有球进攻	89
(4) 前场防守有球队员	91
2. 三对三对抗	92
三人正面突分配合A	92
三人正面突分配合B	93
三人侧面突分配合	94
三人底线突分配合A	94
三人底线突分配合B	95
三人交叉突分配合	96
反掩护配合	96



反掩护反切配合	97
三人交叉掩护配合	98
三人策应掩护配合	98
三人策应空切配合	99
3. 实战技术	100
单手原地投篮	100
(1) 瞄篮	100
(2) 站位	100
(3) 持球	100
(4) 膝	100
(5) 球出手与出手后手的跟随动作	100
(6) 投球的弧度	101
(7) 球的旋转	101
(8) 自信心	101
中锋原地向后投篮	101
(1) 运用时机	101
(2) 动作方法	101
(3) 技术要点	101
(4) 优点	102
(5) 不足	102



篮球

BASKETBALL

后仰跳投	102
怎样封盖对手	103
怎样争抢篮板	104
(1) 抢进攻篮板	104
(2) 抢防守篮板	104
怎样进行突破进攻	107
(1) 交叉步突破	107
(2) 顺步突破	107
(3) 后转身突破	108
(4) 前转身突破	108
(5) 背后运球突破	108

第四部分 篮球比赛规则

篮球比赛规则	110
比赛规则	110
(1) 球场规格	110
(2) 比赛时间	110
(3) 球队	110
(4) 比赛开始	111

PART 4

第四部分



(5)死球、活球、压力球	111
(6)替换	112
(7)暂停	112
(8)24秒钟规则	113
违例及其罚则	114
(1)3秒钟规则	114
(2)肘的摆动	114
(3)非法协助得分	114
(4)孤立	114
(5)界外的进攻掩护	114
(6)黏性物质	115
犯规及其罚则	115
(1)技术犯规	115
(2)侵人犯规	116
阳光小知识:篮球术语中英文对照表	119
NBA投篮方式	119
NBA统计术语	119
场地设施	120
规则用语	121



篮球

BASKETBALL

战术用语	123
动作用语	123
球队球员	124
比赛	125

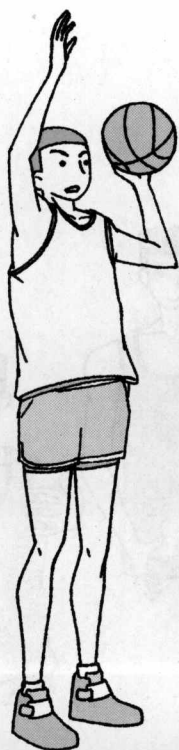
PART 5

第五部分

第五部分 三人制篮球

三人制篮球	128
(1)三人制篮球比赛的产生与发展	128
(2)三人制篮球赛的特点	128
(3)三人制篮球规则	129
(4)三对三篮球竞赛方法	133
(5)三人制篮球的价值	138
(6)全国三人制篮球赛事	138

BSAKETBALL
PART 1
基本技术





BASKETBALL

1. 熟悉球性的练习



原地练习

(1) 两手交换抛球练习

首先, 我们来进行两手交换抛球。将手指自然张开, 然后慢慢把手臂伸直, 手和球的接触感觉要柔和, 然后再不断加大两手之间的距离(如图 1-1)。

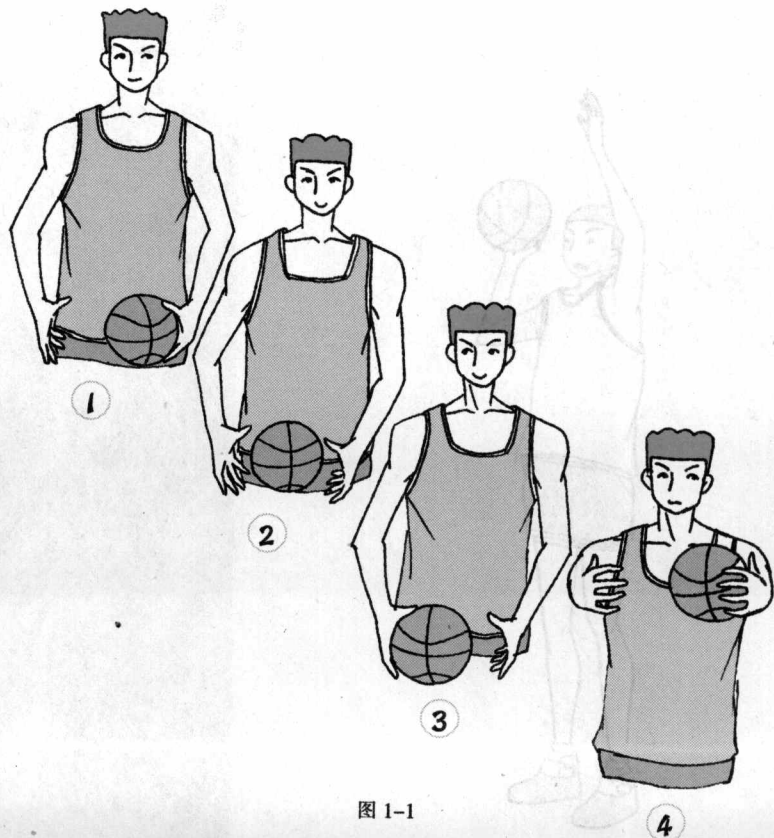


图 1-1



阳光 技术要领

注意不要看球，
全凭手对球的感觉。
通过这个练习来增强
手感和球感。



9



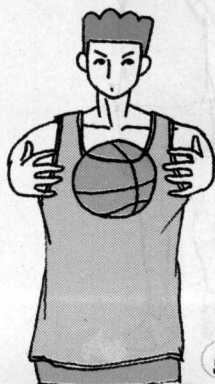
8



7



6



5