

运动基础丛书

篮球

BASKETBALL

[美]乔恩·奥利弗 著

叶庆晖 彭艳梅 洪平 译



人民体育出版社

运动基础丛书

篮 球

〔美〕乔恩·奥利弗 著

叶庆晖 彭艳梅 洪平 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球/(美)奥利弗著;叶庆晖,彭艳梅,洪平译.

-北京:人民体育出版社,2007

(运动基础丛书)

ISBN 978-7-5009-3105-8

I.篮… II.①奥… ②叶… ③彭… ④洪…

III.篮球运动-运动技术 IV.G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151221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

*

787×960 16开本 9.75印张 150千字

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数:1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3105-8

定价:16.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

欢迎进入 运动基础丛书

本书通过活学活用的方式为初学者提供初级教学的范本，本丛书精选清晰、简明的指导说明和图片代替枯燥乏味的文字，使原本抽象的运动原理变得简单易懂，让读者易于参与并乐在其中。

运动基础丛书通过活学活用的方式为初学者提供初级教学的范本，本丛书精选清晰、简明的指导说明和图片代替枯燥乏味的文字，使原本抽象的运动原理变得简单易懂，让读者易于参与并乐在其中。

本书包括了完整的信息、准确的教学指导，以及清晰的照片和图解，让初学者能够较快地对运动项目有深入地了解。每章包括四个部分：

■ “你能做到！”部分，用清晰的语言讲解篮球的基本技术和战术，让读者对篮球运动有一个直观地理解。

■ “更多选择与应用”部分，介绍更多的相关技术，或学习其他极其有趣的战术方法。

■ “实战应用”部分，将学到的新技术运用到实践当中。

■ “练习方法”部分，通过各种训练和模拟实战演练，培养队员的应用技能，同时通过自我测试评估学习效果和实战表现。

不要再做旁观者了，运动基础丛书能让你快速地掌握基本技术和战术，将它们运用到实战当中去，无论输赢，都会给你带来无穷的乐趣！

参赛前的准备

篮球是世界上最普及的运动之一。各年龄段的参与者都对篮球充满兴趣。它集趣味性、竞技性、教育性、娱乐性和健身性于一体。个人技术，如投篮、传球、运球、篮板球，全队进攻和防守配合是参与篮球运动的必备条件。

尽管传统的 5 打 5 的比赛形式是篮球运动的最常见形式，但是在过去的几年里，各种各样的趣味性的篮球游戏活动和比赛得到了很大发展，从而提高了参与者的基本技术和基本知识。游戏和比赛形式会根据可用的场地设施、参与者的技术水平和具体人数而随机调整。不管是什么形式的比赛，只要参与了，参与者的业余生活就能得到丰富并且能够获得终身的享受。

篮球运动的起源

篮球运动自 19 世纪诞生以来就风靡全球。篮球运动是 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译春田）基督教青年会训练学校体育教师奈史密斯博士发明的。当时奈史密斯受校长之托开发一项适合于马萨诸塞州冬季开展的室内运动。他用足球和两只桃篮创建了最初的室内篮球运动。他在 3.05 米高的看台柱子上挂了两个桃篮，并把班上的学生分成两组。两组学生都要想办法将球投入篮筐，投球入篮得 1 分，按得

分多少决定胜负，篮球运动由此产生。学生很快便表现出对这项运动的浓厚兴趣和喜爱。随着群众认识的提高，篮球运动开始在美国的东北部快速传播开来。

在 20 世纪的前半段时间里，为了适应篮球运动的发展，许多新的篮球联盟和篮球协会相继诞生了。也就是在这个阶段，篮球运动成为了美国大学运动协会（NCAA）和奥运会的比赛项目之一。大学比赛，例如全国邀请赛（NIT）和 NCAA 联赛也相继诞生了。在 19 世纪 50 年代末期随着两支互为竞争对手的职业联盟的合并，美国男子篮球职业联盟——美国篮球协会 NBA 创立了。NBA 成了篮球选手的最高殿堂，但是只接纳男性篮球运动员。

在 20 世纪的后半段时间里，篮球运动在美国和世界继续广泛传播开来。专业联盟在世界各国相继成立，奥运会的篮球比赛愈加激烈。在美国，联邦法（IX）批准了女子篮球运动员可以参加高中联赛和大学联赛。这一举措大大激发了女性参与者的积极性，因此女性参与者的人数大大增加。在 20 世纪 90 年代后期，两个女子篮球职业联盟 ABL 和 WNBA 相继成立了。篮球运动继续备受媒体关注，开始成为世界最受欢迎的体育项目之一，球迷和参与人遍布全球。

篮球发展里程碑

1891 年——马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译春田）学校奈史密斯博士发明了篮球运动。

1892 年——奈史密斯制定了最初的 13 条比赛规则。

1896 年——爱荷华大学和芝加哥大学参加了首场大学生篮球联赛。

1936 年——篮球被列入奥运会比赛项目。

1938 年——举行了首届美国大学生邀请赛（NIT）（坦普尔大学队获胜）。

1939 年——举行了首届 NCAA 联赛（俄勒冈州大学获胜）。

1949 年——两支互为竞争对手的职业联盟结盟成立了 NBA。

1972 年——美国通过了 IX 立法，赋予女子运动员更多的机会参加高中校际和大学校际的体育联赛，如校际篮球联赛。

1976 年——美国两个主要篮球职业联盟 NBA 和 ABA 合并为 NBA 联盟。

1985 年——NCAA 制定了进攻计时和三分线规则（6.02 米）。

1992 年——NBA 球员第一次代表美国参加奥运会比赛，“梦之队”轻松击败了各个对手获得金牌。

1996 年——美国篮球协会（ABL）作为美国第一个女子篮球职业联盟诞生，但于 1999 年因破产而解体。

1997 年——美国女子篮球联盟（WNBA）成立，该联盟由 NBA 提供资金，最后一举击垮 ABL。

基本原则

在常规篮球比赛中，各队有 5 名队员在场上进行比赛。三分线后的投篮命中得到 3 分，三分线以内的投篮命中得到 2 分，每次罚球命中得 1 分。比赛分为 4 节，每节比赛 8~10 分钟或者分成上下半场比赛，每半场 20 分钟。每个队员有 5 次犯规机会（NBA 允许有 6 次犯规，因为它的比赛时间更长，比赛更激烈）。如果防守人对投篮队员犯规，投篮队员获得 2 次罚球机会（投 3 分球的进攻队员获得 3 次罚球机会）。

可以通过运球或者传球的方式将球推进到对方篮下。如果队员停球后再次运球（二运）或者停球后在投篮或传球之前走了两步（走步）就会被判违例从而失去球权。进攻队员要在规定的时间将球推进到前场，进攻队员在限制区内停留不可以超过 3 秒（3 秒违例）。在规定进攻时间内完成投篮，否则违例失去球权。

防守队员可以采用他们喜欢的任何方式防守（人盯人防守、区域联防、混合防守、紧逼防守、夹击防守等等）进攻队员来获得控球权。在比赛过程中每个球队都有规定的暂停次数。暂停可以用来制订下一次进攻方案、快速地调整状态，在激烈的比赛中扰乱罚球队员的罚球节奏，也可以利用一次暂停来打乱对方的比赛节奏，从而减弱对方的得分能力。

所有的参与者——球员、教练员和观众——都必须遵守比赛规则和行为规范。如果违反了比赛规则就有可能被裁判员罚出比赛。每场比赛

由 2~3 名受过训练有资历的裁判员进行执裁。比赛规则 and 行为规范由篮球协会管理部门制订。

篮球设施和球场大小

队员应该穿适合篮球比赛特点的专业运动鞋。在专业篮球比赛中，队员要穿由比赛赞助商或协会指定的适宜运动服。

要有规范的球篮，比赛用球气压在规定范围内，球场表面符合规范。通常情况下，室外比赛用人工合成材料的篮球，室内比赛则用皮质篮球。球场长 27.4 米，宽 15 米。篮筐高 3.05 米，三分线要依据规定清晰地标注出来（高中和大学是 6 米，NBA 是 6.7~7.24 米）。罚球线距离篮下约 4.57 米，3 秒区是约 3.66 米宽（NBA）。

体育精神

所有参赛人员在比赛的整个过程中都能发扬体育精神是所有参赛人员能够充分享受篮球乐趣的关键。体育精神很难界定，它与所有参赛人员在比赛中是否代表他们自己或球队遵守比赛规则、尊重对手和裁判员相关。如果在比赛中，一个或几个队员说了亵渎的话或做了不文明的肢体动作，不尊重对手或裁判员的判罚，那么一场非常好的比赛就会变味。

在比赛的时候，不要花费体力或心思来做不符合体育道德精神的举动——比如说脏话、打架、置疑裁判员的判罚等等，要致力于在最好的竞赛状态下发挥出自己的最高水平。如果你做到了这点，你就不会在比赛结束离开球场时感到愤怒、被欺骗或沮丧。不管输赢，你都会觉得你发挥得很好，并相信自己通过以后的刻苦训练，在将来提高自己的竞技水平。

图 例

中国篮球协会出版

-  运球路线
-  球员的无球移动路线
-  传球
-  投篮
-  掩护
-  教练员
-  防守队员
-  进攻队员
-  持球进攻队员
-  控球后卫
-  得分后卫
-  小前锋
-  大前锋
-  中锋
-  侧翼队员
-  策应队员
-  控球后卫
-  抢篮板球队员
-  投篮队员
-  向接应队员传球的队员
-  跟进者

目 录

篮球运动简介	(1)
图例	(1)
第 一 章 进攻中的移动	(1)
第 二 章 内线投篮	(13)
第 三 章 外线投篮	(25)
第 四 章 传球	(35)
第 五 章 运球	(49)
第 六 章 掩护	(63)
第 七 章 个人防守	(75)
第 八 章 篮板球技术	(87)
第 九 章 全场进攻	(97)

第 十 章	半场进攻	(109)
第十一章	掷界外球技术	(121)
第十二章	全队防守	(131)
	作者简介	(141)

第一章 进攻中的移动

三威胁姿势是篮球运动的基本姿势，专业球员每次接到球后都会保持这种姿势，特别是在外线接球以后。三威胁姿势有利于进攻队员投篮、传球和运球。有效地运用三威胁姿势能够为球员自己和队友创造良好的得分机会。

迈克尔·乔丹，篮球界最著名的得分手，就是非常善于利用三威胁姿势创造有利战机的典范。因此他成为了无人能防的进攻队员，不仅为自己而且还给队友创造了无数得分机会。就进攻能力来说，他是 NBA 历史上每场比赛得分最多的球员之一，并且他曾六次荣获 NBA 总冠军的殊荣。

身体姿势

保持三威胁姿势非常简单（见图 1.1）。对于进攻中的有球队员来说，三威胁姿势是保证进攻队员快速、突然移动非常有利的准备姿势。以这种姿势开始，进攻队员可以不用重新调整持球位置或是任何额外的身体移动和调整就能马上投篮、传球或运球。

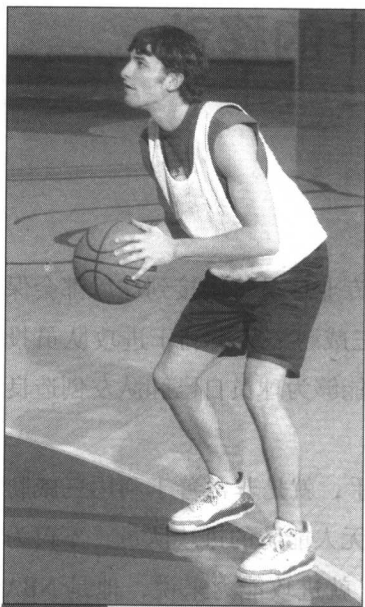


图 1.1 三威胁姿势

三威胁姿势要求两脚脚跟稍稍离地，重心落在前脚掌上。两脚分开与肩同宽，两脚尖指向篮圈方向。膝关节微微弯曲，上身稍前倾。肘关节弯曲，上臂和前臂成 L 形，手腕与前臂在同一水平线上。投篮手指根以上部分持球，肩膀与篮筐垂直。头保持不动与篮筐水平面垂直，两眼注视篮筐。

迈克尔·乔丹就有效地利用了三威胁姿势突入篮下上篮或强劲扣篮。对于一般球员来说，三威胁姿势不能带来乔丹式扣篮，但是却可以为球队创造高命中率的篮下投篮机会、突破分球和成功运球上篮的机会。

尽管三威胁姿势是进攻队员在锋线接球后的理想选择，但对于内线队员来说，建立有效的策应位置和姿势也是一项基本的个人进攻技术。他有利于策应队员在篮下接到传球，从而创造出高命中率的投篮得分机会。

抢占策应位置的方法，向限制区两侧的罚球中立区移动，到达中立区的时候，确定中枢脚并以中枢脚为轴转身背对篮筐（见图 1.2a）。屈膝，上身前倾保持低重心姿势。如果有人贴身防守，后背和臀部紧紧靠住防守人，建立一个足够稳固的策应姿势。举起手臂给有球同伴一个传

球信号（见图 1.2b）。举起的手臂暗示同伴你向他要球。

乔丹并不是仅仅依靠基本的三威胁姿势来获得所有的进攻机会，他也需要适时地利用其他的个人进攻基本技术。比如同侧步突破技术、传球假动作、跳步急停、策应、交叉步突破技术，在自己和防守人之间创造空当。乔丹一旦发现防守人失去了平衡或是和防守人拉开了距离，他就能投篮、传球或是运球，从而提高了投篮的命中率。

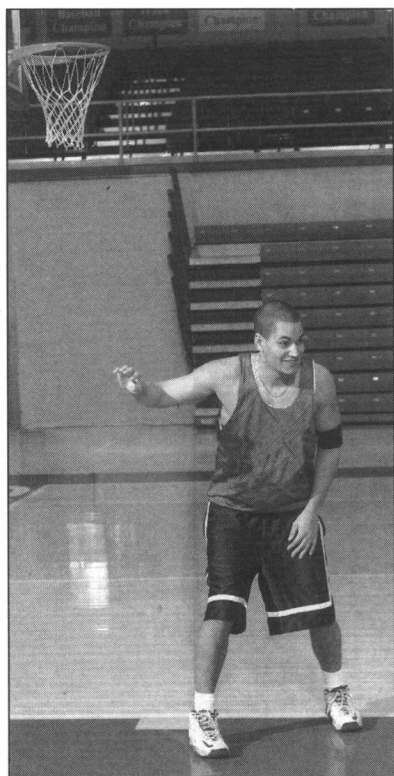
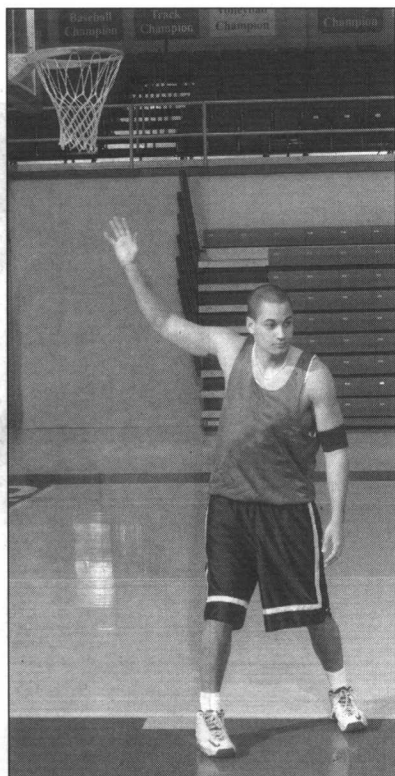


图 1.2 a. 背对球篮



b. 举起手臂要球

同侧步移动

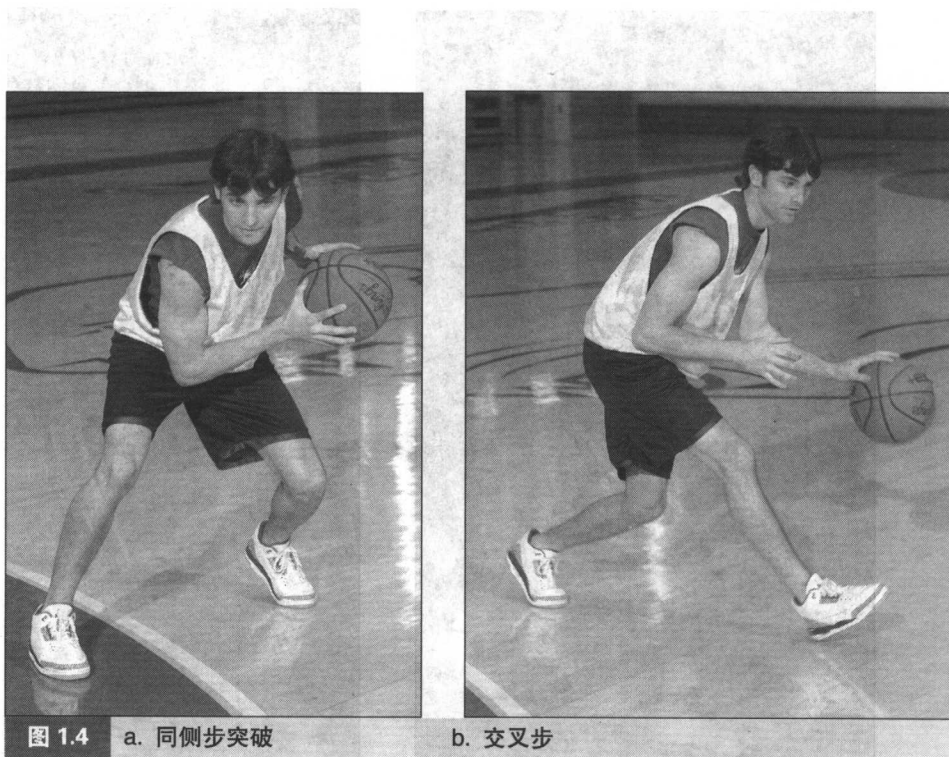
同侧步移动技术是进攻队员创造空当的一项常用的个人进攻基本技术（见图 1.3）。以右脚同侧步为例，从三威胁姿势开始，右脚向防守人的一侧快速迈出一小步，同时将球从三威胁姿势的持球位置后引到身体后侧以保护球。正确的同侧步移动技术可以造成防守人的移动或重新选位，从而创造出有利于进攻的空当。



图 1.3 同侧步移动

交叉步移动

交叉步移动技术常常用来诱导防守人向一个方向移动或重新选位，从而为进攻队员创造出快速向球篮改变进攻方向的机会（见图 1.4）。交叉步移动技术动作的方法，从三威胁姿势开始，用左脚或右脚向防守人的右侧或左侧做一个同侧步移动，如果防守人向一侧移动或失去了重心，则快速向反方向迈出一大步突破防守人（在交叉步突破过程中，在你的中枢脚移动之前要快速放球，否则你就带球走违例了）。突破以后要向球篮的方向快速运球上篮或找到空当在外线跳投。



假动作

假动作能够诱使防守人移动或跳离球场地面。在篮球运动中常用的两种假动作是假动作投篮和假动作传球。一旦假动作诱使防守人移动或是跳离了地面，进攻队员就可以得到有利的突破机会。假动作的技术要领（见图 1.5），从持球三威胁姿势开始，球和头部有一个快速的上提动作，假装你要投篮。为了让防守人上当，你的动作需要较小的幅度，但是要快速、逼真。一旦防守人被假动作迷惑，失去了防守位置或是跳离了地面，立刻突破运球上篮或是运球到球场无人防守的区域。

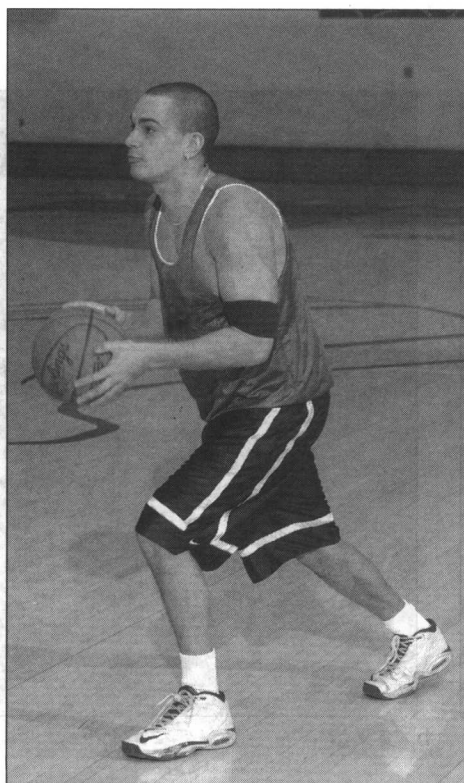
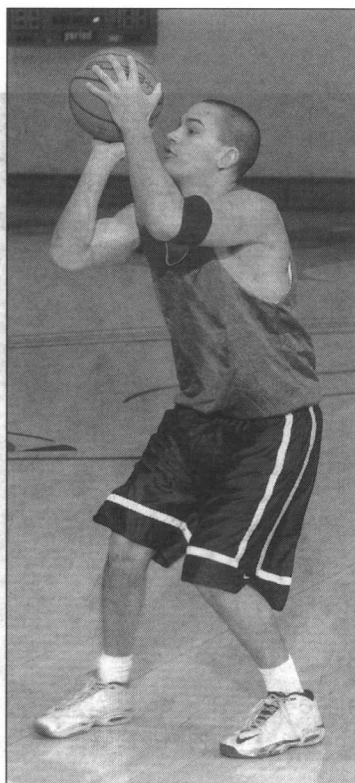


图 1.5 a. 向前迈步



b. 假动作投篮