

全彩图解第3版

# 篮球运动技术 从入门到精通

【美】哈尔·威塞尔 (Hal Wissel) 著 张明 译

两届 NBA 年度最佳教练 胡比·布朗  
11次 NBA 冠军队教练 菲尔·杰克逊  
NBA 全明星球员、洛杉矶湖人队球员 保罗·加索尔

重磅推荐

英语版本  
累计销售  
13余万册

361幅彩色照片超细步骤图解个人、团队技战术

12步学习、巩固和提升个人篮球技术水平

- 标准动作分步骤真人示范图解
- 正确、错误动作对比分析
- 技术动作针对性练习
- 训练结果综合评估

步法·传接球·运球·投篮·内线得分·篮板球·快攻·两人和三人配合·团队攻防



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 篮球运动技术从入门到精通 (全彩图解第3版)

【美】哈尔·威塞尔 (Hal Wissel) 著

张明 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

篮球运动技术从入门到精通:全彩图解:第3版/  
(美)哈尔·威塞尔(Hal Wissel)著;张明译. —北京:  
人民邮电出版社, 2016.9  
ISBN 978-7-115-43075-5

I. ①篮… II. ①哈… ②张… III. ①篮球运动—运动技术 IV. ①G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第160936号

## 版权声明

Copyright © 2012, 2004, 1994 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论,否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性,并特别声明,不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书通过361幅专业球员的彩色演示照片,分步骤详解了篮球技战术,包括如何稳定应用步法、交接球、运球、投篮、内线得分、篮板球、快攻等个人技术和团队攻防技术,并根据当前比赛潮流,融入挡拆和防守挡拆的知识。通过对正确动作和错误动作进行分析,用计分的方式对训练结果进行综合评估,根据不同技术动作和应用场景设计针对性练习,帮助使用者循序渐进夯实技术基础,并将之灵活应用于实战。

- 
- ◆ 著 [美]哈尔·威塞尔(Hal Wissel)
  - 译 张明
  - 责任编辑 李璇
  - 责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
  - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
  - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
  - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16
  - 印张: 22.5 2016年9月第1版
  - 字数: 416千字 2016年9月北京第1次印刷
  - 著作权合同登记号 图字: 01-2015-6185号
- 

定价: 98.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

献给大卫·M. 威塞尔 (David M. Wissel)  
1967-2000



大卫彬彬有礼的气质以及平易近人的性格给所有与其接触过的人都留下了深刻的印象。他很爱笑，并能够将快乐传递给你。同时，他也愿意倾听你的想法并毫无吝惜地表达出自己对你的赞美。

大卫·M. 威塞尔青年基金会 (The David M. Wissel Youth Foundation) 致力于将他的爱继续传递给所有孩子，为那些身处劣势的青少年提供更多的机会，使他们能够获得更好的成长和发展。

大卫·M. 威塞尔青年基金会  
955 Russell Avenue  
Suffield, CT 06078  
[www.highgoals.com](http://www.highgoals.com)

# 致谢

本书之所以能够顺利完成，得益于很多人为此所做出的贡献。首先，我想感谢 Human Kinetics 给我这次与读者分享自己篮球经验的机会。特别要感谢特别收购部门的副总裁特德·米勒（Ted Miller）、本书第 1 版的开发编辑朱迪·帕特森·怀特（Judy Patterson Wright）博士、第 2 版的开发编辑辛西娅·麦克恩泰尔（Cynthia McEntire），还有第 3 版的主编劳拉·波得斯基（Laura Podeschi），他们的耐心、建议以及良好的幽默感为我完成本书提供了极大的帮助。谢谢此版书的摄影师克里斯·马里昂（Chris Marion）。还要感谢本书照片中的模特，他们是莫尼克·阿姆波斯（Monique Ambers）、狄帆·奥斯汀（Devon Austin）、马修·贝拉（Matthew Balaj）、克里斯汀·卡拉翰（Christian Callahan）、吉尔·卡博森（Jill Culbertson）、麦卡·科尔曼（Mychal Coleman）、哈雷·菲拉斯卡（Harley Falasca）、斯蒂芬·弗兰科斯基（Stephen Frankoski）、安德里·迈克菲特（D'Andre McPhatter）、阿博·麦卡（Abejah McKay）、贾斯汀·诺兰（Justin Nolan）、汉娜·墨菲（Hannah Murphy）、安德里亚·瓦斯科（Andrea Wasik）、杰布里尔·威廉姆斯（Jabril Williams）和保罗·威塞尔（Paul Wissel）。

本书不仅介绍了我作为篮球教练所掌握的知识和经验，同时也是建立在我对各种篮球技术和教学出版物的学习和研究之上的，我曾参与了无数次教学诊断活动，并与众多教练和球员进行各种各样的探讨。我想把我衷心的感谢给予以下这些人：我高中时的教练保罗·瑞安（Paul Ryan）；大学时期的导师和教练爱德华·斯蒂茨（Edward S. Steitz）博士，是他让我有机会第一次参与大学级别的篮球教学；我曾经协助过的教练，特别是胡比·布朗（Hubie Brown）、约翰·卡利帕里（John Calipari）、迈克·当莱维（Mike Dunleavy）、弗兰克·韩柏林（Frank Hamblen）、戴尔·哈里斯（Del Harris）、弗兰克·雷登（Frank Layden）、丹·尼尔森（Don Nelson），还有李·罗斯（Lee Rose），正是他们让我有机会任职于美职篮（NBA）；还要感谢我那些忠实并且敬业的各位助理教练，他们是维斯·阿德里奇（Wes Aldrich）、拉斐尔·阿莉埃塔（Ralph Aretta）、P.J. 卡莱斯莫（P.J. Carlesimo）、蒂姆·可汗（Tim Cohane）、诺姆·杰根（Norm Gigon）、赛斯·黑克斯（Seth Hicks）、凯文·迈克杰尼斯

(Kevin McGinniss)、斯科特·波斯皮谢尔 (Scott Pospichal)、乔·瑟凡 (Joe Servon)、萨姆·陶克福 (Sam Tolkoff)、德鲁·塔克 (Drew Tucker) 和麦尔文·瓦特金斯 (Melvin Watkins)；汉克·斯莱德 (Hank Slider)，一位资深教师，他极大地提高了我在投篮方面的知识水平，并让我加深了对投篮的理解；还有斯坦·科尔那 (Stan Kellner)，既是教练，也是一名作家，同时还是一位医生，他激起了我对运动心理学的兴趣并对此进行了深入研究。还要特别感谢那些我曾经教授过的球员，他们每个人都十分敬业并且时至今日仍然是我灵感的源泉。

最后，感谢我的妻子特鲁迪 (Trudy)，还有我的孩子们：斯蒂夫 (Steve)、斯科特 (Scott)、大卫 (David)、保罗 (Paul) 和沙朗 (Sharon)。感谢他们能够耐心倾听我的想法、阅读草稿并提出问题，更要感谢他们给予我的爱、理解和鼓励。

# 前言

**篮**球是一项团队运动，但球员可以通过提高自己的个人技术来帮助整个球队获得胜利。篮球运动需要球员将个人的才能融入到团队之中。篮球运动需要合理地运用篮球的基本技术，掌握这些基本技术之后，它们将贯穿篮球运动的始终。篮球训练能够提高你的自信心，培养你的应变能力，当然，更可以作为你的长期爱好。

## 迈向成功的阶梯

对于现在的职业球员来说，尽管存在身高、体能以及天赋等方面的限制，但能否成为球场上的高手，仍然取决于能否稳定地运用篮球的基本技术。篮球的基本技术包括步法、传球和接球、运球、投篮、接球投篮、运球投篮、内线得分以及篮板球。这些基本技术需要完全融入到团队运动中，包括快攻、两人或三人配合、团队防守以及团队进攻。

尽管本书可以作为教师、教练和家长的参考书，但球员是本书的主要读者对象。每一个热爱篮球运动的人无不时时刻刻都在追求技术上的进步。本书将重点介绍如何提高自己的篮球运动技术，以及如何通过个人、小组和球队的练习将这些基本技术融入到整个球队中。用本书中介绍的方法进行系统的训练，可以提高篮球技术并增强信心。

本书共有 12 章，与上一版相比，书中为球员提供了很多全新的信息。第 4 章（第 69 页）中现在加入了关于跑动投篮、反身上篮、强力移动的信息以及相关的练习方法。本书添加了 3 个全新的章节：第 5 章（第 109 页）、第 6 章（第 121 页）和第 7 章（第 159 页）。在当今的篮球比赛中，更加重视传球进攻。在国际比赛中，通过运球突破来吸引对方防守队员，然后将球传给其他队员并通过三分球得分越来越成为一种趋势。为了迎合这种趋势，美职篮甚至为此改变了原有的规则，不再将以双手阻挡对方进攻球员的动作视为犯规动作。在使用运球突破，然后吸引对方队员并将球传给其他队员的战术中，挡拆和挡拆后外切已经变成非常流行的方法。针对这一趋势，本书在第 10 章（第 241 页）和第 11 章（第 280 页）中着重介绍了有关挡拆的知识。同时，在第 12 章（第 307 页）中着重介绍了如何针对挡拆进行防守的知识。

很多年轻的篮球队员在投篮不中或者拿不到球时会产生沮丧的情绪。与无球技术的培养相比，自信心的培养需要花费更多的时间，因此首先应该注重加强自

信心的练习。比较优秀的球员会通过比赛和个人练习来增强自己的自信心。高水平的比赛能够帮助优秀球员不断提高自己的技术，同时找到自身的不足。而普通球员只注重强化自己的固有优势；少数优秀球员会改进自己的不足并且逐步将这种不足转换成自己的优势。如果你在投篮方面存在某些不足，那么应该学习正确的投篮方法并进行相关的训练。如果你的弱手运球能力存在不足，那么应该更多地使用这只手进行运球训练。通过这种方法，你不仅能够提高自己的篮球技术，同时还能提高自己的自信心。

成功取决于球员对自己的信心。虽然赛场上的成功是提高信心的最佳方式，但是你也可以通过不断的训练来提升自己的自信心。通常，人们会认为自信心与自身的身体条件是紧密相关的。但是仅考虑身体条件的想法是错误的。在你的篮球生涯中，会遇到很多身体条件和运动天赋比你更加优秀的人。要获得击败这些人的信心，你必须付出比他们更多的努力，做更多的准备工作，尤其是基本技术方面的准备。

本书共 12 章，其中的内容会逐步提高你的篮球技术。前面几章将帮助你获得坚实的技术基础，并了解篮球技术的基本概念。随着逐步深入地练习每项基本技术，就能将这些技术连贯起来。如果能持续地综合运用这些技术，你就会获得如何在球场上快速做出正确决策的经验，还能学会如何在比赛中做出正确的移动。学会了全部内容并能够熟练运用之后，你就会对自己的能力更有信心，同时也能更好地与队友进行交流。

学习每一章时，都需要遵循以下的步骤。

1. 仔细阅读每章中的内容，了解这些内容为什么重要以及如何进行相关的训练。
2. 按照图解或说明进行训练。
3. 检查自己的错误，记录一些常见的错误并加以改正。
4. 进行训练。技术说明旁边会提供练习方法，因此当你遇到相关问题时可以方便地运用这些方法。

当你认为自己的能力可以进行下一章的学习时，可以找一个合适的观察者，例如教练、老师或者技术娴熟的球员，对你的技术进行评估。这种主观的评估方法能够帮助你在学习下一章内容之前找到自己技术上存在的不足。

## 篮球运动

今天，篮球是世界上发展最为迅速的体育运动项目之一。其中有很多原因。

首先，篮球运动拥有最为广泛的观众群体，尤其是电视观众。美职篮赛事在世界范围内的转播以及全国范围的大学生联赛使许多年轻运动员参与到这项运动中。国际范围内篮球运动的发展更加振奋人心。目前，超过 200 个国家和地区



都拥有自己的篮球协会。

篮球运动本身所具备的特点能够让更多的人参与进来。虽然篮球运动在最初是一项室内运动，但现在人们在任何季节中都能在室内和室外进行这项运动。大约 40% 的篮球运动都是在室外且无组织条件下进行的。

篮球运动能够让每个人都参与到其中。虽然这是一项年轻人的运动项目，尤其是青少年男性参与的最多，但也不妨碍所有年龄段和性别、各种身体条件的人参与到这项运动中，包括坐在轮椅上的人。具有身高优势的人可以参与，但是那些身材相对矮小，但技术娴熟的人同样能够获得成功。现在，越来越多的年长者和女性已经参与到篮球运动中。与其他体育项目相比，参加高中校际篮球比赛的女性数量更多。此外，各种女性支持团体正在构建的网络也使更多的女性参与到这项运动中。

篮球比赛具有自己独特的特征，不同于其他运动项目，篮球运动可以很容易地让小团体、不同技术水平以及不同年龄段的人群参与其中。虽然大多数有组织的篮球赛事都要求每支球队由 5 名队员组成，但是无组织的比赛则更加灵活，可以进行 5 对 5 的全场比赛，也可以进行半场的 3 对 3、2 对 2，或者 1 对 1 的比赛。目前，有组织的 3 对 3 的比赛发展尤为迅速。由美职篮赞助的名为 NBA Hoop It Up 的比赛已经遍及全球 60 多个国家和地区。由学校、俱乐部或者其他组织赞助的罚篮或者其他形式的投篮比赛也日益多了起来。

最后，篮球是一项可以单人进行的运动。你所需要的就是一个篮球，一个篮筐以及一块场地（比如庭院道路或者操场），还有你对实战情景的想象力而已，而这是其他运动项目所无法比拟的。

## 装备和器材

男子用篮球的周长最大为 30 英寸（76 厘米），最小周长为 29.5 英寸（75 厘米）；女子用篮球的最大周长为 29 英寸（74 厘米），最小周长为 28.5 英寸（72 厘米）。

篮板的长度为 6 英尺（1.8 米），高度为 3.5 英尺或者 4 英尺（1.1 米或者 1.2 米）。篮筐后面，篮板中央区域的长度为 24 英寸（61 厘米），高度为 18 英寸（46 厘米），区域的上边沿与篮筐平行。

篮筐固定在后方的篮板上，它的内径为 18 英寸（46 厘米），上边沿到地面的高度为 10 英尺（3 米），篮筐离篮板最近的边缘距离篮板 6 英寸（15 厘米）。

篮球场是一块宽为 50 英尺（15 米），长为 94 英尺（29 米）的长方形平地——高中篮球场的长度一般是 84 英尺（26 米）。图 1 显示的是篮球场上的一些特定区域。

罚球线与篮板之间的距离为 15 英尺（5 米）。对于高中的篮球场来说，三分线与篮筐中心的距离为 19 英尺 9 英寸（6.02 米）。对于大学的篮球场来说，

三分线的距离为 20 英尺 9 英寸（6.33 米）。而国际上所使用的篮球场的三分线的距离为 22 英尺 1.7 英寸（6.74 米）。

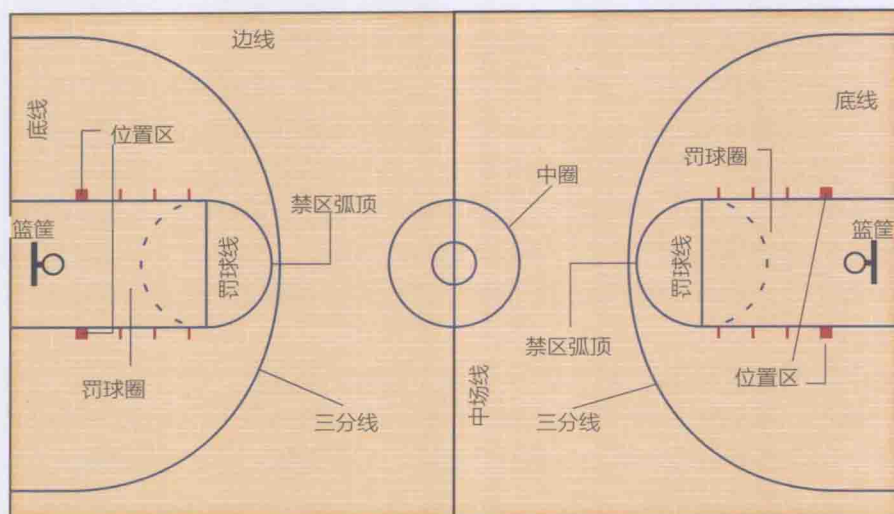


图1 篮球场

在未来的 10 年中，国际通用的篮球场上的三分线将向前移，以便向美职篮的三分线位置靠拢。最近，国际球场上的三秒区也相应地进行了更改，由梯形变为长方形，这样做是为了与美职篮的三秒区规格相一致。

## 比赛规则

目前，世界范围内存在几套不同的比赛规则。国家与国家比赛所使用的规则由国际篮球联合会（FIBA）制定。在美国，职业球员需要遵循的规则是由美职篮（NBA）制定的。大学生比赛的规则则是由全美大学生体育协会（NCAA）制定的。而高中篮球赛的规则则是由全美高中联合会（NFHS）制定的。近些年来，比赛规则开始趋于一致。但是仍然存在一定的差别，主要集中在篮球场的长度、距离以及比赛时间的长短上，并不是篮球比赛的内容和实质。为了培养儿童对篮球运动的兴趣并发展他们的篮球运动素质，人们还专门对规则进行了一些更改，比如缩小了篮球的尺寸，降低了篮筐的高度并采用较小的篮球场地等。

职业比赛一共分为 4 节，每节的时长为 12 分钟。大学之间的比赛则分为上下两场，每场的时长为 20 分钟。高中比赛分 4 节，每节时长 8 分钟。如果比赛中出现平局的情况，则会打加时赛。青少年的篮球比赛会因球员年龄的不同而不同。

投篮计时会因为职业比赛、国际比赛、大学男子（女子）以及高中比赛的不同而不同。

## 热身和放松运动

在进行篮球训练或参加比赛时需要进行热身运动，热身包括两个阶段，即 5 分钟的热身运动，目的是加快心跳速度，以及有球热身练习。

第一个阶段是进行 5 分钟剧烈的热身运动：进攻与防守步法的训练。这样做的目的是促进体内血液循环，使球员逐渐获得比赛时所需要的身体状态。可以选择不同的热身方式，比如慢速跑、变速跑、变向跑以及短距离加速跑。用三分之一球场宽（例如罚球线到罚球线或者罚球线到边线）的距离从球场的一边底线跑到另一边底线。下面介绍几种本书第 1 章中（第 6 页）介绍的进攻步法的热身练习。

- **慢速跑**：从球场的一边底线慢跑到另一边底线，然后返回。至少做两个循环。
- **加速跑**：快速跑到另一个半场的罚球线，然后放慢速度，继续跑到对面的底线。以相同的方式返回。
- **变速跑**：从一边底线跑到另一边底线，期间不断改变速度。以相同的方式返回。
- **变向跑**：从一边底线跑到另一边底线，在跑步期间不断变换前进方向。首先从进攻姿势开始，左脚站在身体左侧的底线与罚球线交汇处，开始跑动，身体应该与右侧的罚球区线成 45 度角，然后从右向左急转 90 度，沿着身体左侧的罚球区线的延长线跑动，接下来从左向右再次急转 90 度，以此方式跑到对面底线处，再以相同的方式返回。

防守步法练习也是一种很好的热身方式。每次练习时背对另一端的篮筐，使用双脚错开的防守姿势，一只脚离地指向底线，另一只脚向后退。下面介绍的是本书第 1 章（第 18 页）中讲述的几种针对防守步法的练习方式。

- **Z 字型**：沿着对角线防守后退，直到后脚踩到最近的边线或者罚球区线。快速转身，以防守步法沿着对角线方向后退，直到后脚踩到最近的想象中的罚球区线延长线或者边线。在到达每一条想象中的罚球区线延长线或者边线时，继续变向直到对面的底线，再以相同的方式返回。
- **防守进攻和后退**：使用防守进攻步和后退步，直到后脚踩到中场线。快速转身，使用另一只脚为支撑继续使用进攻步和后退步，直到后脚踩到底线为止。在移动时，可以随意变换进攻步和后退步，再以相同的方式返回。
- **反身跑**：使用进攻步和后退步向后退。想象此时有一名运球球员从你的前脚处突破，此时你必须使用反身跑的方法恢复到先前的位置。转向你的前脚所在的位置，眼睛盯住想象中的球员，至少向前跑三步以占据防守位置，仍需要保持前脚的位置。从底线到中场线，以左脚在前的方式做两次反身跑动作。从中场线到对面的底线，以右脚在前的方式做两次相同的动作，再以相同的方式返回。

第二阶段的热身练习包含有球热身练习。有球热身练习将在本书第2章（第27页）和第3章（第51页）中进行描述，这是非常好的热身方式，可以增强你的控球和运球能力并提高你的自信心。本书第4章会介绍一些投篮热身练习。勾手投篮热身练习（第93页）和换手勾手投篮练习（第96页），勾手投篮和换手勾手投篮能够很好地放松肩部，同时还有助于提高强手和弱手的勾手投篮能力。投篮热身练习（第76页到第78页）能够使你在投篮时获得热身效果，同时还能够提高投篮力度、节奏感和自信心。本书第1章（第17页）中介绍的单脚垂直跳练习和第2章（第44页）中介绍的反弹传球也都是很好的既能热身，又能提高技术和自信心的练习方法。

每次练习完成之后，花5分钟的时间使身体放松。这是拉伸筋骨的好时机，因为此时肌肉仍然在产生热量。身体的每一个部位至少需要进行一次伸展运动。

## 图例说明

为了更加清晰地呈现队员的移动和传球路线，本书所用的图例中省略了很多不相关的球场标记。图例中提供了大学篮球场的三分线位置，可以作为篮筐直径的参考点。但愿这种精简方式不会使你对美职篮、大学或者高中的球场规格产生混淆。

----->	传球方向	O	进攻球员
————>	球员移动方向	X	防守球员
~~~~~>	运球	X <sub>1</sub>	特定位置的防守球员
——	掩护	P	得分
①	组织后卫	G	后卫
②	得分后卫	W	边锋
③	小前锋	D	内侧应球员
④	大前锋	F	前锋
⑤	中锋	C	中锋
①	持球球员	Ⓒ	教练

# 目录

---

致谢	v
前言	vii
图例说明	xii

---

第1章	步法	1
第2章	传接球	27
第3章	运球	51
第4章	投篮	69
第5章	接球后投篮	109
第6章	运球后投篮	121
第7章	内线得分	159
第8章	篮板球	203
第9章	快攻	219
第10章	两人和三人配合	241
第11章	团队进攻	280
第12章	团队防守	307

---

作者简介	348
------	-----

# 步法

虽然篮球是一项团队运动，但每个队员的基本技术对于整个球队来说至关重要。投篮、传球、运球、篮板球、防守以及持球及无球移动都是每个球员必须掌握的基本技术。而良好的步法是正确执行这些基本技术的前提。

平衡和速度与良好的步法密不可分。无论是开始、停止，还是快速平衡地变向，都离不开良好的步法。良好的步法基础等于良好的篮球技术基础，高效的步法动作能使你很好地控制自己的身体，使你能及时、果断并快速地进行移动。通常情况下，身高与篮球成就具有一定的关系，但平衡和速度是球员应该具备的最重要素质。虽然你无法增加自己的身高，但是仍然可以通过练习来提高自己的平衡能力和速度。

平衡意味着身体处于你的控制之下，并能做好随时进行快速移动的准备。而速度只是在能很好地运用基本技术的前提之下的附加属性，并不是简单的快速移动或奔跑。如果你只是快速冲刺，或者简单使用快速的移动，那么一定会导致某些失误。简单的快速移动只是一种缺乏理性的平衡状态或控制状态。

速度是指在运用技术时的速度，而不是简单的快速奔跑。速度是一项基本的运动要求，例如防守时脚步的快速移动、快速争抢篮板球，或者快速做出投篮动作。

良好的步法技术对于进攻和防守来说至关重要。具有良好步法技术的进攻球员知道在恰当的时间做出正确的移动。可以运用进攻步法迷惑防守球员，使防守球员失去平衡，从而躲过对方的防守并切入到篮筐下，还能在争抢篮板球时躲开防守球员的卡位。

在进行防守时，良好的步法就显得尤为重要。你可以预测对方球员的移动路线，但是却无法预测他接下来会采用哪种动作。成功的防守通常取决于防守球员能否快速根据对手的动作而做出快速移动的反应，这就需要防守队员的步法具有良好的平衡感与速度。良好的步法能迫使对方球员跟随你的动作做出反应。可以扰乱对手的进攻姿势，降低投篮命中率，还能导致他们出现失误。你可能会产生这样的疑问，通过练习到底能在多大程度上提高自己的速度？速度在很大程度上是由先天条件决定的。但是知道了步法的基本原理后，可以通过不断的训练来提

高自己的速度。

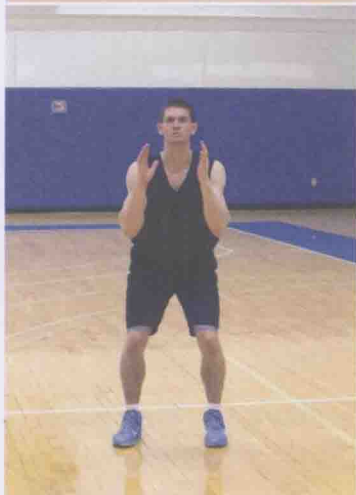
在具有平衡感和速度的前提下，步法是实施每项篮球基本技术的基础。找一个具有丰富经验的旁观者来观察你的进攻和防守步法，例如你的教练、老师或者技术娴熟的球员。旁观者可以使用图 1.1 ~ 图 1.12 中介绍的几个方面对你的表现做出评估，同时提出建设性的反馈。

有人认为迈克尔·乔丹（Michael Jordan）的篮球运动能力是与生俱来的，所以年轻球员不要奢望通过不断的练习来提高自己的速度和弹跳能力。这种想法的错误之处在于：他们没有看到即使乔丹有天赋，但是他仍然通过自己的努力训练来提升自己各个方面的能力。有些具有同样天赋的美职篮球员之所以没有获得同样的成就，原因就在于他们缺少乔丹的用功态度。乔丹能从比赛中获得乐趣，他对成功的渴望使他愿意付出比其他任何人更多的努力。乔丹不仅仅被认为是篮球史上最伟大的球员，也同样被视为在训练上最敬业的球员。他可以作为我们通过刻苦训练来发挥自己全部潜能的楷模。

## 平衡的姿势

具有良好平衡性的进攻姿势能让你快速地移动、变向、控制急停和跳跃。正确的进攻姿势应该是抬头，背部挺直，双手位于腰部的上方，屈肘、双臂紧贴身体，双脚岔开、与肩同宽，身体重心均匀地分布在脚掌上，屈膝，随时可以进行快速移动（参见图 1.1）。

图1.1 平衡的进攻姿势



### 进攻姿势

1. 抬头，能看到篮筐和篮球。
2. 背部挺直。
3. 双手位于腰部上方。
4. 屈肘，双臂紧贴身体。
5. 双脚岔开，与肩同宽。
6. 身体重量均匀分配在脚掌上，随时准备移动。
7. 屈膝。

**错误做法**

身体前倾失去平衡。

**正确做法**

屈膝降低身体重心，而不死弯腰，这样你在后退时的速度就能与前进时的速度一样快。

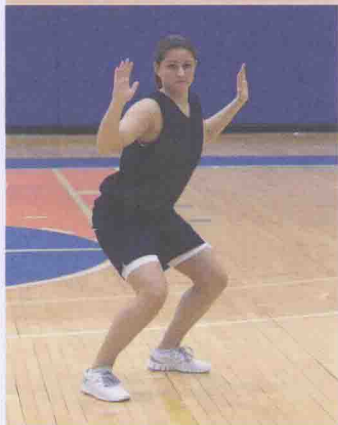
防守时，你必须做好在保持身体平衡的基础上随时快速移动并变向的准备。这种状态的前提就是要具有很好的防守姿势。防守姿势具有与进攻姿势相似的地方：抬头，背部挺直并挺胸，但双脚之间的距离应该大于肩，两脚错开，一前一后（参见图 1.2）。抬头是为了使身体重心更稳固。将身体重心均匀地分配在脚掌上，屈膝以便降低身体的重心，随时能快速移动。

基本的防守姿势是双脚自然错开，一前一后，前脚作为引导。这种姿势能使你能轻松向后脚的方向移动。在以后脚为中枢脚的时候，要向后移动，只需要将后脚后撤一小步即可。但是朝前脚的方向后撤则比较困难，此时，需要用前脚做一次强有力的转身，然后在开始移动时再使用后脚作为中枢脚。

执行基本的防守姿势时，需要注意保护好你的前脚。将你的前脚置于对手身体的外侧，后脚与对手身体的中心线对齐。这种姿势能保护你的前脚，同时还能让你的对手产生你的后脚存在防守空档的错觉，以此来加强你的防守。

防守球员可以使用三种基本的手部姿势。第一种姿势是，一只手放置在前脚一侧以便向对手施压，另一只手放在相反的一侧以便防止对手传球。第二种基本手部姿势是将双手置于腰部上方，手掌竖立，手心朝外，给对手施压。这种姿势能使你靠近对手的那只手可以随着球的运动而移动。

图1.2 平衡的防守姿势

**防守姿势**

1. 抬头。
2. 背部挺直。
3. 举起双手。
4. 肘部弯曲。
5. 降低重心，将身体重心放在脚掌上。
6. 双脚分开，间距大于肩宽。
7. 屈膝。



### 错误做法

双手离开身体过远，导致身体向前失去平衡。

### 正确做法

保持抬头，双手位于腰部上方，屈膝，双臂紧贴身体。

第三种基本姿势是双手举过肩膀（参见图 1.2）。这样一种高位防守姿势能使你很容易地拦截高空传球或者击地反弹传球。同时，这种姿势还能比较容易地进行盖帽和篮板球的抢断，还可以防止出现防守犯规。两只手都位于肩膀上方时，注意双手间的角度不要过大，进而失去平衡。屈肘姿势可以防止手臂过度张开。

防守持球球员时，你的眼睛应该直接盯住对手的上半身。如果你防守的球员没有持球，这时你的一只手应该伸向该球员，另一只手则应该指向篮球所在的方向。

在进攻和防守姿势中会出现错误，错误的类型也因人而异。与矮个球员相比，高个球员的平衡能力比较差。通常情况下，高个球员试图通过降低重心来保持身体平衡时，他们屈膝的角度往往不够。要保持进攻姿势的平衡，你需要将双脚分开使其与肩同宽，屈膝并做好随时向任何反向进行移动的准备。在执行防守姿势时，如果你发现无法保护自己的前脚，那么就应该进行一些调整，使前脚位于对手身体的外侧，后脚则与其身体的中线对齐。如果你担心自己会被对手的头部的假动作所迷惑，可以将注意力集中在对手的上半身，而不是对手的头部的或者篮球。

## 步法练习：姿势

首先使用进攻姿势，将身体重心移动到后脚跟。然后逐渐将重心移动到前脚，弯腰以便将身体重心移动到脚趾上。现在调整姿势，抬头，举起

双手并靠近身体，将身体重心均匀地分配到脚掌上，屈膝并张开双脚使之与肩同宽。

### 增加难度

- 请一名队友在背后轻推你的身体来破坏你的平衡。
- 请一名队友从前面拉你的某一只手来破坏你的平衡。

### 成绩检测

- 保持头部位于腰部的正上方以保持你的身体重心。
- 保持双臂贴近身体。
- 保持屈膝的站立姿势，双脚与肩同宽，将重心置于脚掌上。