



刘 佳 朱景宏◎著

篮球入门

附
DVD
学习光盘



- 专业技术指导
- 训练计划制定
- 学习方法指南
- 光盘辅助学习



中国最受欢迎的体育运动

吉林科学技术出版社

奥运项目、中国最受欢迎的体育运动

刘 佳 朱景宏◎著

篮球入门

升级版

专业技术指导 训练计划制定
学习方法指南 光盘辅助学习

奥运项目、中国最受欢迎的体育运动

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球入门 / 刘佳, 朱景宏著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8093-1

I. ①篮… II. ①刘… ②朱… III. ①篮球运动—基本知识 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195564号

篮球入门 (升级版)

著 刘 佳 朱景宏

出版人 李 梁

策划责任编辑 吕东伦

执行责任编辑 吕东伦

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

光盘录制 王叶宁 李 冬 金 斌 于世利 刘振和 宋永强 苗为民

图片拍摄 周晓勇 曹 伟 王力伟 王昕睿

开 本 167mm × 235mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10

印 数 6500

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8093-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

当今，篮球运动已经是一项普及面非常广的体育项目，得到了广大人民群众喜爱。篮球运动的参与范围广、身体对抗小、随意性大、娱乐性强、形式简单、易组织，表明篮球运动是人们健身娱乐的一种体育活动方式，其本质为“修身养性”，价值是满足锻炼人群健康的需要。篮球运动的迅猛发展和广大球迷的喜爱与需求，是密不可分的。

篮球运动的本质与价值的特质是项目的发展性、需求的主导性、价值的拓展性。关系是承前启后、相互作用、相互包含、相互依存、递进发展的。表现形式是多样化发展、多渠道衍生、多形式运用、多维度展示。功能作用主要是具有影响力、吸引力、融合力、创新力。

经常参加篮球运动，对提高学习者的全面发展和促进身心健康具有积极的作用。本书是作者刘佳教授通过长期的教学实践，积累了丰富的教学经验编著而成。本书针对篮球运动的内容从篮球基本情况介绍、进攻基本技术、抢篮板球技术、个人防守技术、战术基础配合、场上位置选择、专项体育训练七个方面进行阐述，使初学者对篮球运动有了全面的了解，为学习者提供了学习的步骤和方法及学习的要点，配合专业教师提供的教学光盘，使读者通过参照本书就可以进行自学。希望通过此书的出版，让更多的读者充实到打篮球的队伍中来，扩大参与体育运动的人群，培养终身体育锻炼的意识，为中国篮球运动的发展培养出更多的篮球人才贡献一份微薄的力量。

目录



第一章 篮球基本情况介绍

第一节 篮球基本情况介绍	06
--------------	----

第二章 篮球进攻基本技术

第一节 进攻移动技术	12
第二节 运球技术	36
第三节 投篮技术	58
第四节 传接球技术	68
第五节 持球突破技术	86

第三章 抢篮板球技术

第一节 抢篮板球技术	94
------------	----

第四章 篮球个人防守基本技术

第一节 防守移动技术	104
第二节 抢球、打球、断球、“盖帽”技术	111
第三节 个人防守技术	120

第五章 篮球战术基础配合

第一节 篮球进攻战术基础配合	130
----------------	-----

第二节 篮球防守战术基础配合.....	141
---------------------	-----

第六章 篮球场上位置的介绍

第一节 篮球场上位置的介绍.....	148
--------------------	-----

第七章 专项体能训练

第一节 篮球专项力量素质训练.....	154
---------------------	-----

第二节 篮球专项速度素质训练.....	156
---------------------	-----

第三节 篮球专项耐力素质训练.....	158
---------------------	-----

刘 佳 朱景宏 著

篮球入门

升级版

专业技术指导 训练计划制定
学习方法指南 光盘辅助学习

奥运项目、中国最受欢迎的体育运动

吉林科学技术出版社

前言

当今，篮球运动已经是一项普及面非常广的体育项目，得到了广大人民群众喜爱。篮球运动的参与范围广、身体对抗小、随意性大、娱乐性强、形式简单、易组织，表明篮球运动是人们健身娱乐的一种体育活动方式，其本质为“修身养性”，价值是满足锻炼人群健康的需要。篮球运动的迅猛发展和广大球迷的喜爱与需求，是密不可分。

篮球运动的本质与价值的特质是项目的发展性、需求的主导性、价值的拓展性。关系是承前启后、相互作用、相互包含、相互依存、递进发展的。表现形式是多样化发展、多渠道衍生、多形式运用、多维度展示。功能作用主要是具有影响力、吸引力、融合力、创新力。

经常参加篮球运动，对提高学习者的全面发展和促进身心健康具有积极的作用。本书是作者刘佳教授通过长期的教学实践，积累了丰富的教学经验编著而成。本书针对篮球运动的内容从篮球基本情况介绍、进攻基本技术、抢篮板球技术、个人防守技术、战术基础配合、场上位置选择、专项体育训练七个方面进行阐述，使初学者对篮球运动有了全面的了解，为学习者提供了学习的步骤和方法及学习的要点，配合专业教师提供的教学光盘，使读者通过参照本书就可以进行自学。希望通过此书的出版，让更多的读者充实到打篮球的队伍中来，扩大参与体育运动的人群，培养终身体育锻炼的意识，为中国篮球运动的发展培养出更多的篮球人才贡献一份微薄的力量。

目录



第一章 篮球基本情况介绍

第一节 篮球基本情况介绍	06
--------------	----

第二章 篮球进攻基本技术

第一节 进攻移动技术	12
第二节 运球技术	36
第三节 投篮技术	58
第四节 传接球技术	68
第五节 持球突破技术	86

第三章 抢篮板球技术

第一节 抢篮板球技术	94
------------	----

第四章 篮球个人防守基本技术

第一节 防守移动技术	104
第二节 抢球、打球、断球、“盖帽”技术	111
第三节 个人防守技术	120

第五章 篮球战术基础配合

第一节 篮球进攻战术基础配合	130
----------------	-----

第二节 篮球防守战术基础配合·····	141
---------------------	-----

第六章 篮球场上位置的介绍

第一节 篮球场上位置的介绍·····	148
--------------------	-----

第七章 专项体能训练

第一节 篮球专项力量素质训练·····	154
---------------------	-----

第二节 篮球专项速度素质训练·····	156
---------------------	-----

第三节 篮球专项耐力素质训练·····	158
---------------------	-----

第一章

篮球基本情况介绍

第一节 篮球基本情况介绍



第一节 篮球基本情况介绍

现代篮球运动是在人类社会劳动、生活过程中受多因素的启示而发明创造，不断完善演进而成的，是反映时代生存形式、生活特点的一种人们生活的社会现象。

一 现代篮球运动的特征与特点

特点：即事物内在的本质；

特征：即事物外观的征象。

（一）所谓篮球运动的特征，即篮球运动外在活动形式给人留下的表象感觉印象。

（二）所谓篮球运动的特点，即篮球运动内在本质具有独特规律的活动要素，即篮球运动本体活动对社会与参与人员产生的各种特殊功效行为的概称。

由于现代篮球运动功能与特点的特殊性，并受到科学技术的渗透影响，及人们思维方式变革而对篮球运动本质认识观念的转化，它融合科学的理论与科学的实践于一体，充分地反映出其自身运动过程中折射出种种不同景观和具体的活动功能特点，引人宠爱和参与。

它的功能特点在于它是人类文明进步和社会人文精神财富的结晶，它的活动过程即反映时代性的人类社会生存活动的一种形式和现象，再通过集体的攻守竞赛过程的激烈拼搏，显示出人类多彩的生活方式和互助合作和谐的生命活力、聪颖的智慧、优美的形态、健壮的体能和高超的技艺，而且还在于它在整个运动过程中能培养并折射出个体到集体、从民族到国家的一种精神，即社会文化心理与文明进步的层次氛围，所以篮球运动教学、训练和竞赛、观赏过程也是提高全

民综合教育素质的过程。

（三）现代篮球运动的具体特点反映在以下几个方面：

第一：集体性特点

篮球运动的活动形式是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的，竞赛过程，集体的智慧和技能协同配合，反映和谐互助的团队精神和协作风格，才能获得最佳成效。

第二：对抗性特点

由于篮球运动攻守对抗竞争是在狭小的场地范围内快速、凶悍的近身进行的，获球与反获球的追击、抢夺与限制、反限制，其拼智、拼技、拼体、拼力，必须有聪颖的智慧，还需要特殊的体能、彪悍的作风和顽强的意志与必胜的精神。

第三：转换性特点

快速转换攻守对抗是现代篮球比赛的重要特点，因为篮球比赛的规则规定，以进攻得分多少分高低，而进攻又有时间规定，攻后必守，守后必转攻，攻守不断转换，转换又在瞬间，瞬时变化无常，使比赛始终在快速而和谐的高节奏情况下进行，给人以悬念，这不仅给观赏者增添观赏乐趣，而且参与者也能增智养心。

第四：时空性特点

篮球比赛在一定的时间内围绕空间、球和篮筐展开攻守对抗，因此在比赛过程中的时间观念、空间意识必须强烈、并以智慧运用各种形式、方法和手段去争取时间，搏夺空间优势，从而使比赛更具有时空性要求。

第五：增智性特点

现代篮球运动与科学技术的进一步有机融合、加上自身整体的特殊活动形式产生的功效，已成为社会文明进步和人们喜闻乐见的人文景观，它引发种种有趣的竞技史事和人物故事，给人以观赏赞誉，增智教育，可以成为在不同人群中进行社会性人本教育的直观课程，能达到博知广识的目的。

第六：综合性特点

篮球运动类属综合性体育运动，它包含着跑、跳、投等身体体能活动，从其本体运动的科学内容体系结构而言，呈现多元化趋势，涉及社会学、人文学、军事学、生物学、科技学、管理学，以及体育学、竞技学、教育学等等，从而有利于广大篮球活动者具有特殊的运动意识、气质、修养、品德、体能、技能和能力，达到健身强体的作用。

第七：智艺性特点

现代篮球运动竞技竞争日趋凶悍激烈的基础是智慧、技艺、体能和默契配合的组合，所以具有特殊的观赏性。如何扬长避短，克敌制胜，除需自身的身材条件，体能素质水平、技能能力、意志作风等保障外，更需人文修养、智慧、计谋和精湛的技艺作保障，用此调

动对方。因此从事篮球活动需要技艺上精益求精，使自己达到“艺高人胆大，胆大艺更高”的境地。同时还需要在实践中刻苦磨炼，博览群书，充实自己的智能结构，使自己更聪明起来。所以篮球运动活动过程将使从事者聪慧过人、身体强健。

第八：职业性特点

自20世纪中期美欧国家率先成立职业篮球俱乐部以后，现代篮球运动随着竞技水平的提高以及赛制和规则的完善、创新，现代篮球运动的在全球蓬勃发展，使运动员的智能、体能和技、战术水平不断和谐提高，对推动职业化进程起了新的催化作用，至20世纪80—90年代，篮球职业化如雨后春笋在美、欧、澳、亚建立起来，特别是国际奥委会同意美国NBA职业队员参加国际大赛后，全球职业化篮球已成为一种时尚的产业化趋势，优秀的球队和球星效应的社会商业化价值观发生了新的变化，反映着新世纪篮球运动发展的又一新特点。

第九：商业性特点

篮球运动商业化的重要特征是篮球运动组织体制、竞赛赛制和训练管理机制的商业化气息的增浓，以及运动员自由人地位的确立和运动技能价值观的变更，俱乐部产权的明晰，独立社会法人代表的重新认识，这一系列的变革无疑一方面促进了世界篮球运动向更高的竞技水平发展，另一方面，有力的推动了职业化篮球向商业化、产业化方向发展。这已成为21世纪世界篮球竞技运动发展的总的趋势，其社会价值和经济价值必将呈现新的景象。

二 世界篮球运动发展的总趋势

21世纪世界篮球运动作为一种全球性社会文化和人文景观将进一步在世界广阔范围内更迅速普及发展提高,反映在以下几个方面:

(一) 大众篮球运动在全球普及,比赛的人文氛围全面提高

篮球运动由于自身的本体性特点、规律和功能,使它充满活力。为此,新世纪大众性篮球运动将进一步在全球普及,成为名副其实的全球化社会文化和民众健身强体、修德养身的工具和手段。而这种运动性人文、文化色彩的氛围将不断的深化为社会特殊人文景观和人们生活的特殊组成部分。

(二) 学校篮球运动的健身、教育功能显著,活动形式丰富多彩

篮球运动的增智、健身、教育、宣传、社交功能越来越被各级教育部门和各类学校领导认同,积极开展学校篮球运动将成为活跃校园文化生活、增强师生体质、提高健身水平、陶冶情操、锻炼意志、修养品行、培养团队精神、增强使命感和荣誉意识的特殊教育形式。

(三) 职业篮球运动在全球扩展,商业化气息加强,观赏性加浓

职业篮球比赛的竞技水平的技艺化,进一步产生了特殊的社会性魅力和经济效益,促使新世纪职业篮球俱乐部将在全球范围内广泛建立,职业性竞赛的商业化行为将日益在规范中完善法治经营,逐步形成一种新兴产业。

(四) 篮球运动理论和实践进一步渗透高科技,形成新结构、新体系

现代科技对篮球运动的渗透,使传统篮球观念,篮球理论、技术、战术和体能水平与训练手段将有新的创新和要求。实践训练手段将更科学化,多元科技将与训练比赛实践相结合,形成篮球观念的新转变,新的理论观点将层出不穷,新的技术、战术将不断产生,新的

竞赛制度不断完善,新的规则再充实、再发展,从而形成从篮球理论到篮球实践内容的新结构、新体系。

(五) 竞技篮球群雄相争激烈,排名出现新格局,技战术风格呈现新特点

21世纪世界篮球竞技运动水平和实力将形成起伏状的新格局,这是篮球运动在全球普及、发展、提高的好趋势。然而总体上美国仍将居先,欧、美地区一些国家在一个时期内仍将处于先进水平。篮球运动总体发展朝着智博谋深、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展。比赛规则将应时修订,技术和战术进一步技艺化、精湛化、实效化、多变化、高空化、全面化和综合化;空间与时间的争夺更趋凶悍激烈,教练员的职业素养,知识结构和智慧才干及人格魅力更需综合提高。

第一:贵在“理念”

教练员和运动员必须进一步重新认识篮球运动的基本规律和发展的总趋势,从而研究提炼出自己在训练、管理、指挥、参赛、技战术创新的多元素结构中的新思路、新举措,形成新的篮球理论与实践的架构体系,进而整合成自己独特的理念。为此,凡在篮球事业上有进取心的教练员、运动员对此已达成共识,也是一种创新立业的趋势。

第二:智在“聪颖”

传统的“勇者胜”必须赋予新的内涵,新提出的“决战瞬时智勇者胜”的理念,两强相遇“智者”胜的事例不胜枚举。为此篮球界的有识之士不断强调用头脑打球,用智慧打球,打聪明球,打有文化有人文氛围的球,它是篮球运动在新世纪发展的又一新特点。

第三：高在“制空”

近20年来竞技篮球的确已成为巨人们的游戏,然而“高”的内涵都在于控制处在空间的篮板、篮筐和篮球。因此,比赛规则对此不断修改,很多方面也无不既鼓励而又限制这一“高”的发展趋势。

第四：快在“节奏”

当今世界竞技篮球运动掀起了全面快的浪潮。“争取时间是掌握主动赢得胜利的基本保障”已成为各国优秀队伍的共识。“兵贵神速”这一兵家古训更令人信服,而高速度下的技巧则充分体现在快慢速度的转换之中。

第五：悍在“凶狠”

篮球场上“悍”的传统理解也出现了质的变化,“悍”不仅反映在思想、意志、作风、精神上,反映在比赛过程中拼争技术手段和战术方法的合理应用上,而且还体现在比赛规则的不断演进的导向上。

第六：准在“高分”

现代篮球运动除以投篮准作为“准”字要求的基本点外,还要求掌握个体动作普遍准确,扩大“准”的其他要求,例如运用技术时机的准确性高,转换技术、战术判断时间的准确性高,但特殊和突出的是外围三分球投篮命中率普遍提高。远、中、近多点、多面投篮相呼应,已成为战术变化的基础和转危为安、反败为胜的主要手段。

第七：全在“综合”

现代篮球运动是一项多元、多型、多类、多变的综合的攻守对抗性运动项目。而对抗的胜负就取决于上述诸因素的有机综合统一,达到协调地融合成整体,具体反映在高水平运动队的教练员,围绕着迅速提高竞技水平,能在国际大赛中取得优异的成绩,从选材组建队伍,到实施训练、管理、培养规划过程中,都十分重视全面检测与培养运动员必备的专项基本条件,从而使现代高水平运动队均衡的相对的具备能文能武、能攻能守、能左能右、能内能外、能上能下、能快能慢,使他们在比赛中

适应不同的队伍、不同的打法,适应不同比赛阶段的不同环境下自由保持正常的心态,掌握应变的主动性。

第八：变在“瞬时”

运动员在任何一次攻守回合中,都必须富有创造性,才能制造出具有攻击性和杀伤性的机会,最后简练而又巧妙地达到预期的攻守目的。球场瞬间千变万化,优秀运动员能以不变应万变,既能变在遭遇绝境之前,从而使对手失去主动,还能变在绝境之中,使自己变被动为主动。

第九：阵在“机动”

两三人展开的机动进攻战术和以个人为主体的集约、混合型防守战术越来越多的被世界各篮球强队广泛采用。这种进攻与防守战术的变化,能最大限度地发挥运动员的主观能动作用。也对运动员的身体素质、心理修养、技术水平、战术意识层次、智力结构、场上作风等提出了更高的要求。

第十：帅在“智谋”

“千军易得,一帅难求”。教练员是一队之帅,他的思想品德、文化修养、人格魅力、理论知识水平及对新事物的敏感度、实践经验和管理指挥才能等决定着一支运动队伍的发展前途。尤其在当今体育科技迅速发展的年代,更需要教练员运用多种学科知识对运动队实施训练管理、组织和指挥谋划。努力提高竞技体育的科学训练水平,充分发挥运动员的聪明才智和主观能动作用,以获得最佳比赛成绩,这是一个教练员的基本职责。

为此,世界各国篮球界都十分重视寻求和选聘具有篮球专项个性人格魅力、独特的现代篮球理论造诣和组织训练、管理才华的教练员任职。

上述十个理念,互为影响,交叉渗透,许多方面既对立又统一,从而在动态中把篮球运动上升到现代科技文化的层次,指导人们从辩证法的角度重新认识篮球运动的基本规律。

篮球发展纪年

1891年	美国史密斯博士发明篮球。
1893年	形成篮板、篮圈、篮网。
1896年	篮球由天津中华基督教青年会传入中国。
1904年	第3届奥运会上进行了第一次篮球表演赛。
1908年	美国制定全国统一的篮球规则连同篮球运动一起推向世界。
1936年	第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了规则。
1956年	篮球规则出现“30秒进攻时间”，并扩大了3分区。
1977年	规定每队犯满10次规，接下来所有犯规都要罚篮。
1981年	将上述的10次犯规改为了8次犯规。
1976年	第21届奥运会上女子篮球才被列为正式比赛项目。

篮球运动的演进

初创传播时期	19世纪90年代至20世纪20年代
完善推广时期	20世纪30至40年代
普及发展时期	20世纪50至70年代
全面提高时期	20世纪70至80年代
创新发展时期	20世纪90年代至今

第二章

篮球进攻基本技术

第一节 进攻移动技术

第二节 运球技术

第三节 投篮技术

第四节 传接球技术

第五节 持球突破技术

