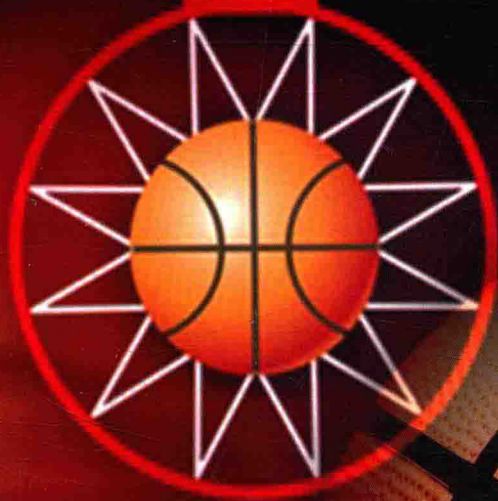


中国高等学校国家级精品课程(篮球)系列教材

LANQIU PUXIU JIAOCHENG XITIJI

篮球普修教程 习题集

—— 主编 杜丛新 单曙光 ——



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

中国高等学校国家级精品课程(篮球)系列教材

篮球

普修教程习题集

LANQIU PUXIU JIAOCHENG XITIJI

主编 杜丛新 单曙光

编写委员会成员名单

主任:孙义良

副主任:王 兵 周贤江

编委:(按姓氏笔画为序)

千少文	王 郢	王毅飞	申 甫	吕 刚	李玉玺
李媛媛	杜丛新	肖信武	宋晓春	吴 鲲	陆 广
单卫国	单曙光	陈国慰	洪 伟	姜 韩	胡承润
柳建庆	贾 华	贾丽娟	高 治	徐跃杰	徐伟宏
徐淑玲	舒刚民	褚 翔	雷先良	刘 宁	



中国地质大学出版社有限责任公司

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

图书在版编目(CIP)数据

篮球普修教程习题集/杜丛新,单曙光主编. —武汉:中国地质大学出版社有限责任公司, 2014. 1

ISBN 978-7-5625-3300-9

I. 篮…

II. ①杜…②单…

III. 篮球运动-高等学校-习题集

IV. G841-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 005058 号

篮球普修教程习题集

杜丛新 单曙光 主编

责任编辑:王凤林

责任校对:戴莹

出版发行:中国地质大学出版社有限责任公司(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮政编码:430074

电 话:(027)67883511

传 真:67883580

E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cug.edu.cn>

开本:787 毫米×1 092 毫米 1/16

字数:16 千字 印张:6

版次:2014 年 1 月第 1 版

印次:2014 年 1 月第 1 次印刷

印刷:武汉市教文印刷厂

印数:1—5 000 册

ISBN 978-7-5625-3300-9

定价:18.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

目 录

第一部分 单选题	(1)
第二部分 多选题	(43)
第三部分 判断题	(75)
参考答案	(90)

第一部分 单选题

一、篮球运动概述

知识点 1: 篮球运动; 篮球运动的起源、演进。

内容:

(1) 篮球运动: 篮球运动是在严格的、专门的规则限制下, 在长 28m、宽 15m 的场地上, 用重 600~650g 的球为工具, 在规定的时间内以积极争夺为手段, 以把球投入对方球篮为得分, 以得分多少为优胜的一种运动项目。

(2) 篮球运动的演进历程: ①初创阶段(19 世纪 90 年代—20 世纪 20 年代); ②完善与推广(20 世纪 30~40 年代); ③普及与提高(20 世纪 50~60 年代); ④全面飞跃(20 世纪 70~80 年代); ⑤创新与发展(20 世纪 90 年代至今)。

1. 现代篮球运动是由美国马萨诸塞州普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校的体育教师()发明的。

A. 詹姆斯·奈史密斯 B. 来会里博士 C. 顾拜旦 D. 富兰克·马哈

2. 篮球运动()年起源于美国。

A. 1890 B. 1891 C. 1892 D. 1893

3. ()年, 国际业余篮球联合会成立。

A. 1935 B. 1936 C. 1937 D. 1938

4. 国际篮联的总部目前设在()。

A. 罗马 B. 海尔尼 C. 日内瓦 D. 慕尼黑

5. 1936 年男子篮球正式被列入奥运会竞赛项目是在()。

A. 第九届 B. 第十届 C. 第十一届 D. 第十二届

知识点 2: 女子篮球运动的发展。

1. 女子篮球运动起源于()年美国的春田大学。

A. 1890 B. 1891 C. 1892 D. 1893

2. 在第()届奥运会上, 女子篮球运动被正式列入奥运会比赛项目。

A. 20 B. 21 C. 22 D. 19

3. 1953 年, 国际篮联在圣地亚哥举办的第一届女子篮球锦标赛上, ()队获得冠军。

A. 智利 B. 加拿大 C. 美国 D. 澳大利亚

4. 1965 年,在()举办了第一届亚洲女子篮球锦标赛。

- A. 韩国 汉城 B. 中国 北京 C. 日本 东京 D. 朝鲜 平壤

知识点 3:中国篮球运动的起源、发展。

内容:篮球运动在中国的发展历程可划分为 3 个阶段:①1895 年至 1949 年新中国成立;②1949 年新中国成立至 1995 年;③1996 年至今。

1. 现代篮球运动是 1895 年由美国国际基督教青年会派往中国青年会第一任总干事()介绍传入中国。

- A. 来会理 B. 顾拜旦 C. 富兰克·马哈 D. 艾斯纳

2. 随着我国体育体制改革的深化,篮球运动的管理体制也进行了改革,于 1997 年成立了事业型()。

- A. 篮球研究所 B. 中国篮球协会 C. 业余篮球联合会 D. 篮球管理中心

3. 1998 年中国大学生协会推出了()联赛,给中国篮球事业带来了新的生机和活力。

- A. ABA B. CBA C. CUBA D. NCAA

知识点 4:篮球运动中的质量互变规律。

内容:质量互变规律是客观的普遍规律,在篮球运动中主要体现在:训练、管理与比赛中。

1. 训练的质的水平根本取决于()。

- A. 教练员的要求 B. 运动员的动因和主动性
C. 训练量 D. 比赛的次数

2. 与世界篮球劲旅相比,我们训练的主要问题是()的差距。

- A. 量 B. 质 C. 经济实力 D. 器材设备

3. 在篮球比赛中既要强调攻防的成功率又要重视攻防的()。

- A. 比例 B. 速度 C. 方法 D. 次数

知识点 5:篮球运动中的否定之否定规律。

内容:规则修改与篮球运动发展的关系。

规则与运动是紧密联系的统一体,没有规则就没有运动的规格,没有规则就无法进行竞技比赛,随着篮球新技术、新战术的不断创新,攻守与对抗日益剧烈,促使对规则有更高的要求,即再次否定,对规则进行变革与修改,以消除比赛中的不利因素,推动篮球运动向新的、更高的阶段发展。

1. 国际篮联在总结以前规则不断演变的基础上,规定每()年对篮球规则进行一次修改。

- A. 二 B. 三 C. 四 D. 一

2. () 年在美国新泽西进行的篮球比赛是篮球运动发展史上第一次运用经济规律所进行的比赛。

- A. 1897 B. 1898 C. 1899 D. 1896

3. “领悟篮球,领悟体育,领悟()”。篮球已成为素质教育的有效手段。

- A. 文化 B. 精神 C. 快乐 D. 健康

4. () 规则的制定,改变了篮球是“巨人的游戏”的传统理念。

- A. 三分球的确立 B. 限定球员身高
C. 限定球员上场时间 D. 合理冲撞区的设立

知识点 6: 篮球运动的特点。

内容:

(1) 篮球技术动作的特点: ① 动作组合多种多样; ② 固定与不固定相结合。

(2) 篮球攻守对抗的特点: ① 突变性; ② 准确性; ③ 独立性; ④ 集体性; ⑤ 多变化性; ⑥ 激烈性; ⑦ 综合性。

(3) 篮球竞赛规则的特点: ① 得分目标高而小; ② 对抗范围较小; ③ 时空限制较多; ④ 从严制约行为。

1. 篮球技术动作是以手直接() 球并与全身协调配合组成的专门动作。

- A. 触击球 B. 拍击球 C. 点拨球 D. 持控球

2. 篮球技术动作大多是平动与() 的复合动作。

- A. 滚动 B. 转动 C. 跳动 D. 支撑

3. 快速是竞技的核心, 篮球比赛力求快中求()。

- A. 准 B. 高 C. 活 D. 变

4. 一场正规的国际篮球比赛, 个人犯规次数最多() 次。

- A. 4 B. 5 C. 6 D. 7

知识点 7: 篮球运动的规律。

内容: 篮球运动的基本规律就是区别于其他任何运动项目而决定着篮球运动向某种方向发展的若干本质关系。它主要包括: ① 水平到竖直规律; ② 集体性规律; ③ 对抗性规律; ④ 转换性规律; ⑤ 均衡性规律; ⑥ 全面性规律。

1. 在篮球运动中, 对运动员的每项素质都有较高要求, 相对而言, 内线高大队员要求有突出的(), 较高的弹跳。

- A. 速度素质 B. 灵敏素质 C. 柔韧素质 D. 对抗性力量

2. 现代篮球运动强调多变, 其中“变”主要表现在()。

- A. 战术运用上, 每场比赛应该都使用不同的战术
B. 球员运用上不应该就使用固定的几名球员, 在比赛中要给每名球员一定的上场计划和

时间

C. 战术的选择上不可以拘泥于一定的章法,要依据场上的形式任意发挥

D. 根据对手和自己的实际情况,在最短的时间内、最快的速度下变化,组合最强的战斗力取得最佳效果

3. 下面哪项内容没有体现篮球的均衡性规律()。

A. 运动员既要能进攻,又要会防守

B. 对一支球队而言,要老、中、青配置,高、中、矮结合

C. 对于高大的内线队员要能内能外,在比赛中要经常投射三分球

D. 对于外线队员既要投三分,又要有强突内线的能力

4. 篮球比赛中,下列行为不属于攻守转换的是()。

A. 阻击一传

B. 快速追防

C. 阵地布防

D. 开展紧逼

知识点 8: 篮球运动价值。

内容:

(1) 篮球运动对人有积极影响: ①健身作用; ②启智作用; ③育人作用。

(2) 篮球运动对社会的发展与进步也有积极意义: ①娱乐休闲作用; ②社会交往手段; ③经济开发作用。

1. 现代篮球运动的本质是()。

A. 一种增智、娱乐、健身、强心的游戏

B. 特殊形式下围绕全局目标,在空间与地面展开竞技的运动

C. 群众喜爱的体育运动

D. 现代社会文明进步发展的社会现象

2. 篮球运动是身心俱用的全身运动项目,下列哪一项不是篮球运动对人所起的重要作用()。

A. 健身作用

B. 功利作用

C. 启智作用

D. 育人作用

3. 篮球产业作为体育产业的一个分支,按我国产业的分类标准应属()。

A. 第一产业

B. 第二产业

C. 第三产业

D. 第四产业

4. 下列不属于篮球对社会的发展与进步的意义的是()。

A. 娱乐休闲作用

B. 社会交往手段

C. 经济开发作用

D. 科学研究作用

知识点 9: 中国篮球流派。

内容: 中国篮球流派的风格: 中国篮球流派除了具有亚洲球队的共性之外,还具有自己独特的个性,即“积极主动,勇猛顽强,快速灵活,全面准确”的“十六字风格”。

1. 我国成立的第一支职业篮球俱乐部是()。

- A. 浙江中欣俱乐部 B. 广东宏运俱乐部
C. 北京奥神俱乐部 D. 辽宁盼盼俱乐部
2. 我国篮球运动员首次入选 NBA 是在()年。
A. 1999 B. 2000 C. 2001 D. 2002
3. 中国大学生篮球协会推出 CUBA 联赛是在()。
A. 1997 年 B. 1996 年 C. 1995 年 D. 1998 年
4. 中国大学生篮球联赛获得冠军次数最多的队伍是()。
A. 太原理工大学 B. 华侨大学 C. 中国矿业大学 D. 山东科技大学

知识点 10: 各地篮球流派的发展特点。

内容: 在经历了充分的个性发展之后, 各大流派的风格呈现出渗透和融合的趋势, 究其原因有二: 一是各流派相互促进的结果; 二是科学技术的推动作用。

1. 经历了充分的个性发展之后, 现代篮球运动各大流派的风格呈现出何种趋势? ()
A. 渗透和融合 B. 分化和独立 C. 统一和一致 D. 创新和融合
2. 在第()届奥运会上, 职业篮球运动员被首次允许参加国际大赛。
A. 23 B. 24 C. 25 D. 26
3. 下列哪个国家中, 将篮球视为“国球”? ()
A. 美国 B. 西班牙 C. 俄罗斯 D. 立陶宛

二、篮球技术教学与训练

知识点 1: 篮球技术概念及其意义、功能。

1. 篮球技术是运动员在篮球比赛中为了()所采用的专门动作方法的总称。
A. 得分和防失分 B. 多得分和少失分 C. 对抗取胜 D. 进攻与防守
2. 篮球技术是运动员在比赛攻守对抗中合理运用()的能力。
A. 攻守专门动作 B. 身体素质 C. 战术知识 D. 综合动作
3. 篮球技术是篮球()的基础。
A. 快攻 B. 战术 C. 配合 D. 协同
4. 篮球运动技能的形成过程分为()、巩固和自动化三个阶段。
A. 分化 B. 分解 C. 完整 D. 形成
5. 篮球技术动作教学中, 假动作的核心要点是()。
A. 假快真慢 B. 假慢真快 C. 假快真快 D. 假慢真慢

知识点 2: 移动技术的概念与分类。

1. 当图示 6 号队员的移动路线时, 应该是()表达。

- A. ⑥ → B. ⑥ → C. ⑥ - - - → D. ⑥ 

2. 移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和高度等所采用的以各种()的通称。

- A. 脚步动作方法 B. 跑动技术方法
C. 脚部基本功 D. 跑、跳动作方法

3. 在篮球场上的基本姿势中,重心应该落于两腿之间,大、小腿之间弯曲的夹角一般应以()为宜。

- A. 45° B. 75° C. 115° D. 135°

4. 移动技术动作中,急停可以分为跨步急停和()。

- A. 两步急停 B. 三步急停 C. 跳步急停 D. 滑步急停

5. 移动技术动作中,下列技术动作中不属于跑的技术动作是()。

- A. 变速跑 B. 侧身跑 C. 交叉跑 D. 后退跑

知识点 3:移动技术、转身与单、双脚跳。

1. 双脚起跳时,两脚要用力蹬地、两臂迅速向前上摆动,使身体向上腾起。落地时,用两脚()先落地,并屈膝保持平衡。

- A. 全脚掌 B. 脚跟部 C. 前脚掌 D. 内侧

2. 单脚起跳时,踏跳腿微屈前送,()先落地,然后过渡到迅速用力蹬地,同时提腰摆臂,另一腿积极上抬,提高重心。

- A. 前脚掌 B. 脚跟部 C. 全脚掌 D. 外侧

3. 移动脚蹲地在中枢脚()进行弧形移动的叫前转身。

- A. 前方(身前) B. 后方(身后) C. 侧方(身侧) D. 右方(身右)

4. 下列不属于滑步技术动作的是()。

- A. 前滑步 B. 后滑步 C. 侧滑步 D. 斜滑步

5. 滑跳步技术动作多用于()防守中。

- A. 内线 B. 外线 C. 换位 D. 补防

6. 运用攻击步时,用前脚的()伸出抢球、打球或干扰对手的进攻动作。

- A. 同侧手 B. 异侧手 C. 双手 D. 不伸手

知识点 4:传接球部分的概念与分类。

1. 双手持球的方法是双手手指自然分开,拇指相对成八字形,()部位持球,手心空出,两肘自然弯曲于体侧或肩上。

- A. 指根以上 B. 掌根以上 C. 手掌以上 D. 手心以上

2. 传球给行进间移动的队员时,要以球领人,球的落点一般要落在接球人前进方向的前(),做到球到人到。

- A. 3 小步左 B. 2 小步左右 C. 一步或一大步 D. 1m 左右

3. 传折线球(反弹球),击地点一般应在传球人距离接球人()的地方,球反弹后正好弹到接球人手中。

- A. 1/2 B. 2/3 C. 4/5 D. 3/4

4. 给高大中锋传球并且中间有防守队员时,多采用()传球。

- A. 直线 B. 弧线 C. 折线 D. S线

5. 下列说法中,对传球落点的要求不正确的一项是()。

- A. 根据接球队员的位置 B. 接球队员的习惯
C. 防守队员的位置 D. 接球队员的身后

6. 单手体侧传球时,右手持球后引,经体侧向前作弧线摆动,手腕前屈,用()的力量拨球,将球传出。

- A. 大拇指和食指 B. 食指和中指 C. 中指和无名指 D. 大拇指和小拇指

知识点 5:接球动作。

1. 两手接球,两眼注视来球,两臂伸出迎球,手指自然分开,()成“八字”形张开,手指向斜上方,两手相对成一个半圆形。

- A. 两食指 B. 两中指 C. 两拇指 D. 两无名指

2. 单手接胸部以上来球时,要注视来球的方向,单臂伸出,手指向()迎球。

- A. 前方 B. 斜上方 C. 正上方 D. 侧前方

3. 球从身体右侧来,在既能用双手,又能用单手接球的情况下,一般以()接球为宜。

- A. 双手 B. 单手 C. 同侧单手 D. 异侧单手

4. 双手接反弹球时,迎球跨步,上体前倾,眼睛注视来球反弹的高度,两臂迎球向()伸出,五指自然张开。

- A. 后下方 B. 前下方 C. 侧下方 D. 斜下方

知识点 6:双手胸前、双手头上传球。

1. 选择双手胸前传球与双手低手传球,在距离上的一般要求是(),远则两手胸前传球,近则两手低手传球。

- A. $\geq 3\text{m}$ B. $\geq 2\text{m}$ C. $\geq 4\text{m}$ D. $\geq 5\text{m}$

2. 在高水平篮球比赛中,中锋抢到后场篮板球,一传球采用概率较高的是()传球。

- A. 双手低手 B. 双手胸前 C. 双手头上 D. 单手勾手

3. 采用双手胸前传弧线球供球时,球的最高点一般是在()处。

- A. 进攻队员头上 B. 两人距离的 1/2 C. 防守队员头上 D. 攻防距离的 2/3

4. 下列不属于双手胸前传球的优点的是()。

- A. 快速有力 B. 准确性高 C. 不易控制 D. 便于衔接动作

知识点 7: 单手肩上传球、单手体侧传球。

1. 单手肩上传球多出现于快攻中的()运用。
A. 前场发动阶段时 B. 后场发动前传快攻时
C. 中场推进阶段时 D. 前场转阵地进攻时
2. 单手低手传球是一种()的传球方法。
A. 近距离递交球 B. 中距离传递球
C. 远距离抛递球 D. 中近距离传递球
3. 外线队员向内线传球用单手体侧传球时,就()后传球。
A. 跳起 B. 转身 C. 跨步 D. 呼应
4. 单手肩上传球多用于()距离的传球。
A. 近距离递交球 B. 中近距离传递球 C. 中远距离抛递球 D. 远距离抛递球

知识点 8: 单双手反弹传接球、单手背后传球、单手胸前传球。

1. 传反弹折线球时,一般不要将球传向防守者的()地面。
A. 脚下 B. 脚侧 C. 跨下 D. 身后
2. 传反弹直线球时,一般应将球传向防守者的()地面。
A. 脚侧 B. 脚下 C. 身前 D. 跨下
3. 单手胸前传球时,球穿过防守者的部位,一般以()为宜。
A. 脚部侧面 B. 头部侧面 C. 脚部侧面 D. 腋下部位

知识点 9: 勾手传球、单手头后传球、低手向后传球。

1. 双手低手向后传球时要向后摆臂,屈腕,()用力拨球。
A. 拇指、食指、中指 B. 食指、中指、无名指
C. 中指、无名指、小拇指 D. 五个手指一起
2. 做勾手传球时,人要()传球方向,屈腕,手指用力拨球。
A. 正对 B. 斜对 C. 侧对 D. 背对
3. 做头后传球时,要注意左右摆动错位,眼要观察同伴动向,右手向后传球,从()通过。
A. 头顶上 B. 左肩上 C. 右肩上 D. 左腋下

知识点 10: 行进间单手高、低手投篮。

1. 行进间投篮对步伐的基本要求是:()。
A. 一步大,二步小,三步空中伸展 B. 一步中,二步大,三步空中伸展
C. 一步大,二步大,三步小 D. 一步小,二步中,三步大
2. 行进间单手肩上投篮不仅适合初学者,而且也适合职业选手运用,因为()。

- A. 有利于提高 B. 有利于多种变化
C. 有利于对抗中投篮 D. 有利于掌握平衡
3. 行进间单手低手投篮,不论出手点在空中何处,出手时球总是处于()状态。
A. 向后旋转 B. 向前旋转 C. 向侧旋转 D. 综合旋转
4. 下列不属于行进间单手低手投篮的优点的是()。
A. 出手速度快 B. 伸展距离远 C. 不易被封盖 D. 正面干扰困难

知识点 11:原地跳投与转身跳投。

1. 原地跳起单手肩上投篮,一般是跳起当身体()时,出手接球投出。
A. 腾空至最高点 B. 接近最高点
C. 刚刚腾空 D. 从最高点刚一下落
2. 乔丹在右边 3 秒区禁区线附近背向运球,右脚先向后撤半步,然后突停,右脚向底线方向跨出作转身跳起投篮,这是一个()跳起投篮。
A. 后转身 B. 前转身 C. 半转身 D. 综合转身
3. 跳起空中后仰投篮一般是()情况下运用。
A. 后转身跳起投篮 B. 前转身跳投篮
C. 半转身跳起投篮 D. A 或 B

知识点 12:运球与接球急停跳投。

1. 急停跳投可以摆脱防守者,获得宝贵的投篮机会,它可以在()运用。
A. 快攻的发动阶段中 B. 快攻的推进阶段中
C. 快攻的结束阶段中 D. 快攻的所有阶段中
2. 运球跨步急停跳投(右手为例),一般是(),然后跟步跳起右手投篮。
A. 右手运球,左脚跨第一步 B. 左手运球,右脚跨第一步
C. 右手运球,右脚跨第一步 D. 左手运球,左脚跨第二步
3. 接球急停跳投,肯定不会出现在以下的()战术背景下。
A. 二人策应配合 B. 快攻中二打二
C. 3 人“∞”字掩护 D. 快攻中一打一
4. 急停跳起投篮时,身体处在()时候将球投出最佳。
A. 上升时 B. 下降时 C. 接近最高点时 D. 最高点时

知识点 13:扣篮与补篮。

1. 从理论上说,会打篮球且跳起摸高在()以上者,都具备扣篮条件。
A. 3.05m B. 3.15m C. 3.25m D. 3.35m
2. CBA 某队在比赛中进行空中接力配合,后卫将球传向篮圈水平面以上,中锋在下列情况下,()可以进行空中接力,把球接住扣入篮圈。

- A. 球在上升时
B. 球在下降时
C. 球在碰板后
D. 球在上升时或球在下降时

3. 中国男篮与美国队比赛,中国队某前锋投篮未中,姚明在篮下跳起,在下列()情况下进行空中补篮,得分是有效的。

- A. 球从篮圈上反弹上升时
B. 球从篮圈上反弹下降时
C. 球在篮圈上滚动时
D. A+B+C

知识点 14:运球概念与分类。

1. 直线中速高运球前进,一般跑 2 步拍 1 次球,球的落点在运球手同侧脚外侧斜前方的()处。

- A. 10cm
B. 20cm
C. 30cm
D. 40cm

2. 做低于膝关节高度的快速低运球时,一般运球部位是()。

- A. 手指前 1/2 部位
B. 手指指根以上部位
C. 手掌根以上部位
D. 手的前 1/2 部位

3. 做侧向高运球压球时,一般运球部位是(),手心空出。

- A. 手指前 1/2 部位
B. 手指指根以上部位
C. 手掌根以上部位
D. 手的前 1/2 部位

4. 在防守强度比较大时,运球的落点应在身体的()。

- A. 正前方
B. 斜前方
C. 侧方和后方
D. 斜后方

知识点 15:高运球与低运球。

1. 高运球前进,拍球力量与接球部位决定了前进速度,一般拍()。

- A. 球的后方
B. 球的后上方
C. 球的正上方
D. 球的后下方

2. 做低运球时,一般在膝关节以下,以利于保护球和在突破的瞬间获得过球的空间,因此,需要()运球。

- A. 中等频率
B. 中快速频率
C. 快速频率
D. 中慢频率

3. 高运球过程中,遇防守突转为低运球时,首先要()。

- A. 降低重心,远离防守侧手运球
B. 降低重心,同侧低运突破
C. 突然急停,低运护球
D. 突然急停,低运突破

知识点 16:变向运球。

1. 变向运球中换手以后,应该压肩护球,并拍()加速突破。

- A. 球的后方
B. 球的正上方
C. 球的后上方
D. 球的前方

2. 体前变向不换手运球突破,以右手为例,向左摆球时()。

- A. 左脚向左跨一步
B. 左脚向左踮一步
C. 左脚向左踮或跨一步
D. 右脚向左踮或跨一步

3. 体前变向运球突破的共同点是()。

- A. 换手运球后拍球的后上方 B. 先做假动作
C. 变向运球后探肩抢位突破 D. 先做假动作,换手运球后拍球的后上方

4. 体前变向换手运球时,用转腰、探肩的动作的目的是()。

- A. 动作协调 B. 压低重心 C. 保护球 D. 加快突破的速度

知识点 17: 背后运球与运球转身。

1. 在快攻中场推进时,尽量少用背后运球,其原因主要是()。

- A. 降低了推进速度 B. 容易被追防的人拍击抢断
C. 向前传球困难 D. 本身容易失误

2. 运球后转身后,应迅速(),并探肩护球,加速突破。

- A. 换手运球 B. 用提拉球手运球 C. 拍球护球 D. 护球推球

3. 运球后转身时,要()用力按拍球接提拉球转身突破。

- A. 以手腕为轴 B. 以肘关节为轴 C. 以肩为轴 D. 以肘、腕为轴

4. 运球转身时(以右手为例),常以()在前为轴,向身后转身。

- A. 左脚 B. 右脚 C. 双脚 D. 左右都可以

知识点 18: 运球急停急起与胯下运球。

1. 胯下运球变向时,身体重心()。

- A. 应该迅速降低 B. 保持原有高度
C. 既可以高重心,又可以低重心 D. 保持处于低重心

2. 胯下运球变向时,球的落点应处于(),另侧手主动迎球。

- A. 两腿之间 B. 靠运球手一侧
C. 靠接迎球手一侧 D. 两脚之间的中点位置

3. 运球急停急起起动时,应()。

- A. 重心升起,脚步加大迈出 B. 重心平稳,中步幅迈出
C. 重心前移,脚步频率加快 D. 重心先后移再前移,快步前进

4. 在对手防守较紧的情况下,运球向前推进时,运用运球急停急起应利用防守人的()来摆脱防守。

- A. 位置 B. 阻截方向 C. 重心起伏 D. 防守姿势

知识点 19: 持球突破技术分析。

1. 在突破蹬跨环节中,要屈膝降重心并上体前倾,使重心前移,跨出的脚要落在紧靠对手的侧面,脚尖向前(),以便第二步蹬地加速。

- A. 篮圈方向 B. 突破方向 C. 篮与突破方向 D. 侧前方向

2. 在突破侧身探肩环节中,上体前移与侧身探肩应()。

- A. 先前移后探肩
B. 先探肩后上体前移
C. 同时进行
D. 有秩序先后进行
3. 在突破堆放球环节中,要做到(),以利于衔接下一个动作。
A. 以人领球
B. 人球同时
C. 人到球到
D. 以球领人
4. 持球突破技术动作主要有蹬跨、侧身探肩、堆放球和()四个环节组成。
A. 加速
B. 减速
C. 突破
D. 变向

知识点 20:交叉步持球突破。

1. 在罚球线面篮做交叉前持球突破,以左脚为中枢点,右脚跨出,从()方向进行突破。
A. 防守者的左侧
B. 进攻者的右侧
C. 防守者的右侧
D. 协防者左侧
2. 在交叉步突破过程中,突破者身体应()。
A. 向前冲去,以摆脱对方
B. 向侧避让对方
C. 向内靠住对手
D. 应先靠住对方然后摆脱对方
3. 在选择交叉步突破的初始位置时,最好是离对方()距离。
A. 小于一步
B. 一步
C. 二步
D. 三步 (*1步=75cm)

知识点 21:前后转身持球突破。

1. 在进攻方3秒区右侧背向篮持球,以左脚为轴作后转身持球突破,应从()方向进行突破。
A. 防守者右侧
B. 防守者左侧
C. 进攻者右侧
D. 协防者左侧
2. 在进攻方3秒区左侧侧向篮持球,以左脚为轴作前转身持球突破,应从()方向进行突破。
A. 前场底线
B. 防守者右侧
C. 防守者左侧
D. 进攻方左侧
3. 在选择前、后转身突破的初始位置时,最好离对方的距离是()。
A. 1/2m 以内
B. 1m 以内
C. 1.5m 以内
D. 2m 以内

知识点 22:防守技术概述。

1. 要达到防守的目的,必须树立勇猛顽强的作风和()的指导思想。
A. 灵巧防守
B. 积极防守
C. 机智防守
D. 以攻代守
2. 作为教练员都应该牢记一句篮球名言:()。
A. 表演靠进攻,赢球靠防守
B. 以攻为主,强攻代守
C. 表演靠防守,赢球靠进攻
D. 以守为主,强守代攻
3. 随着篮球技术的不断演变,防守的()越来越突出。
A. 主动性、破坏性和凶猛性
B. 破坏性、主动性和灵活性

C. 攻击性、主动性和破坏性

D. 对抗性、灵活性和主动性

知识点 23: 防守有球队员。

1. 防守有球队员时,应站在()的位置。

A. 对手与相邻进攻者之间

B. 对手与 3 秒区之间

C. 对手与篮之间

D. 有球队员必经路线

2. 防守有球队员的技术动作一般包括()三部分。

A. 迫近对手,平步防守和移动

B. 接近对手,站立姿势和防守移动

C. 迫近对手,斜步防守和移动

D. 接近对手,防守移动和职能抢断

3. 防守对手中的防守球队员站立姿势包括()防守两种。

A. 平步与斜步

B. 堵步与滑步

C. 后撤步与交叉步

D. 马步与猫步

4. 防有球队员的投篮、突破、传球和()技术。

A. 持球假动作

B. 投篮假动作

C. 突破假动作

D. 传球假动作

知识点 24: 防守抢、打、断球技术。

1. 打持球队员手中的球、运行中的球、上篮过程中的球与盖帽 4 种,其共同点是()。

A. 判断准,下手狠,动作幅度大

B. 判断准,下手猛,动作力度大

C. 判断准,下手快,动作幅度小

D. 判断准,下手轻,动作灵

2. 抢球时要判断准,下手快,同时要充分发挥()动作。

A. 运用头颈力量的转体

B. 运用腰腹力量的转体

C. 运用上肢力量的转抢

D. 运用下肢力量的转身

3. 断球是攻击性防守技术的亮点,它成功运用的要诀是()。

A. 预先判断,提前起动

B. 即时判断,即时起动

C. 正确判断,即时起动

D. 即时起动,临时判断

知识点 25: 抢进攻篮板技术运用。

1. 进攻队员抢前场篮板球的关键因素是()。

A. 身高条件

B. 身体素质

C. 强烈的拼抢欲望

D. 良好的判断

2. 对同伴投篮最有力的支持是()。

A. 大声叫好

B. 积极拼抢前场篮板

C. 向外空切

D. 准备退防

3. 抢到前场篮板球后,()叫二次进攻。

A. 直接进行篮下投篮

B. 在篮下分球给同伴投篮

C. 运或传出球至外围

D. 直接进行篮下投篮或在篮下分球给同伴投篮