

马宏奎 著

篮球技战术： 从入门到精通



LANQIU
JIZHANSHU
CONG RUMEN DAO JINGTONG



化学工业出版社

马宏奎 著

篮球技战术： 从入门到精通



LANQIU
JIZHANSHU
CONG RUMEN DAO JINGTONG



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球技战术：从入门到精通 / 马宏奎著. —北京：
化学工业出版社，2017.3

ISBN 978-7-122-28929-2

I. ①篮… II. ①马… 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 324131 号

责任编辑：刘亚军 张 赛
责任校对：边 涛

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：三河市延风印装有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张5 字数182千字
2017年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.00元

版权所有 违者必究



前言

篮球运动是一种集对抗性、趣味性与欣赏性为一体的综合球类运动。其可简单而有趣，又可专业而激情。不同于职业篮球的高竞技性，对于大众而言，因人、因地、因时、因地开展篮球运动，可以达到活跃身心、强身健体的目的，可以充实人们业余文化娱乐生活，进而提高社会的文明氛围。

篮球运动的生力军主要为青少年，因此，校园篮球运动是篮球运动发展的根基。把篮球作为教育手段，把运动与教育看作一体正是现代篮球运动的特征之一。因此，结合当代中国经济社会发展的实际需要和篮球运动发展的实际情况，积极开展校园篮球运动，对促进篮球运动与社会和文化建设全面融合、推动人才的全面发展将助益良多。

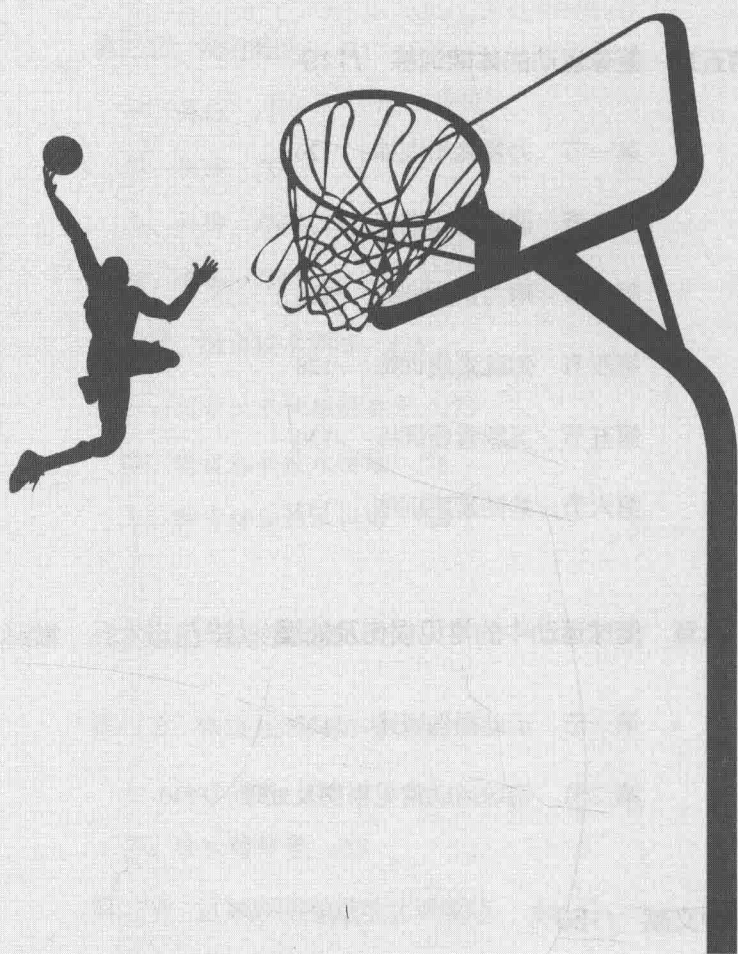
本书共分为六章，第一章为篮球运动概述，简要介绍了篮球运动的发展和特点。第二章为个人技术，对个人基础技术做了详细介绍。第三章为基础配合，主要讲解两三人之间的配合。第四章为战术运用与训练实例，介绍了一些基础的攻防战术。第五章介绍了篮球运动的体能训练。第六章为篮球运动中的常见损伤及处理。其中，技战术相关内容从攻防不同角度出

发，注重基础，并给出了一些高效实用的练习方法，方便读者学习掌握。

书中参考和借鉴了一些相关文献资料，在此表示最诚挚的谢意！由于著者能力水平有限，书中难免有所疏漏，望广大读者能够批评指正。

著 者

2017年2月



目录

第一章 篮球运动概述 /1

第一节 篮球运动的兴起与发展 /1

第二节 篮球运动的特点与意义 /2

第二章 个人技术 /5

第一节 个人进攻技术 /5

一、移动和脚步 /5

二、运球 /13

三、传球与接球 /24

四、投篮与上篮 /37

五、持球突破 /44

第二节 个人防守技术 /47

一、防守动作 /47

二、防守技巧 /54

第三章 基础配合 /63

第一节 进攻配合 /63

一、传切 /63

二、掩护 /64

三、突破分球 /68

四、策应 /69

第二节 防守配合 /71

一、关门 /71

二、换防 /72

三、补防 /74

四、夹击 /74

第三节 组合技术训练 /75

一、组合技术训练的要求 /75

二、进攻组合技术训练 /76

三、防守组合技术训练 /80

第四章 战术运用与训练实例 /85

第一节 快攻战术与防守 /85

一、快攻战术 /85

二、快攻的防守 /88

第二节 区域联防和进攻区域联防 /89

一、区域联防 /89

二、进攻区域联防 /96

第三节 半场人盯人防守和进攻半场人盯人方法 /101

一、半场人盯人防守 /101

二、进攻半场人盯人方法 /107

第五章 篮球运动的体能训练 /119

第一节 力量素质训练 /120

第二节 速度素质训练 /123

第三节 耐力素质训练 /125

第四节 弹跳素质训练 /128

第五节 灵敏素质训练 /130

第六节 柔韧素质训练 /133

第六章 篮球运动中的常见损伤及处理 /137

第一节 运动损伤概述 /137

第二节 篮球运动常见损伤及处理 /140

参考文献 /150



第一章

篮球运动概述

第一节 | 篮球运动的兴起与发展

篮球运动起源于美国。由美国马萨诸塞州菲尔德基督教青年会训练学校（现为美国春田学院，Springfield College）的体育教师詹姆士·奈史密斯于1891年发明。篮球运动诞生之后，很快就传向了世界各地。1895年传入中国。

1908年，美国制定了统一的竞赛规则，并用多种文字在全世界出版发行。

1932年，国际业余篮球联合会成立。

1936年，第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。

1976年，女子篮球被列为奥运会正式比赛项目。

20世纪80年代后，篮球运动开始向职业化方向发展。1986年国际业余篮联取消“业余”二字，改名为国际篮联（FIBA），1989年又通过了允许职业球员参加国际篮联举办的比赛的决定。由于这一重大改革，促使20世纪90年代世界篮球运动迅速向“高速度”“高空优势”“激烈对抗”的方向发展。



职业篮球比赛的独特魅力和市场价值，使其成为一种新兴产业，职业篮球俱乐部在全球范围内广泛成立。我国从1996年起举办职业篮球比赛，联赛在2005年正式更名为中国男子篮球职业联赛。

自篮球运动登上世界体育舞台之后，随着篮球规则的不断完善，对篮球的技战术提出了更高的要求，比赛也日趋激烈。总体上，欧美地区的一些国家，特别是美国，仍将处于领先地位，但亚洲、大洋洲和非洲地区的某些国家不断提高篮球运动水平，提升自身实力并向篮球强国发起冲击。现代篮球运动已呈现出不同的流派风格以及多种多样的打法特点。

我国的篮球运动在新中国成立后进入了一个新的阶段，在各级政府的组织下得以迅速发展。20世纪90年代中期，篮球运动在我国已十分普及，篮球人口居世界之最，篮球竞技水平也跻身世界前列。

回顾我国校园篮球运动发展情况，目前已成为活跃校园文化生活、增强师生体质、提高健身水平、培养团队精神、增强荣誉意识的特殊教育形式。各种形式的业余篮球俱乐部和赛事已成为校园中一道魅力独特的风景线。

第二节 | 篮球运动的特点与意义

篮球运动是围绕高空的篮筐和篮球而展开攻守对抗的活动，其核心在于更快、更准、更多地将球投进对方篮筐并阻碍对手投进。篮球运动的最大特点在于其丰富的运动方式，不仅对抗性强、



技巧性高、运动量大，而且富有健身性、娱乐性和观赏性。

适度参加篮球活动，对促进人的生理机能及提高身体素质等有积极作用。因篮球较其他球类项目更复杂，其技术动作繁多、战术形式多样，运动员不仅要具有一定的技战术能力，还要在比赛中展现出的智慧、胆略、意志与创造力，更为重要的是，运动员必须具备勇敢顽强的拼搏精神和团结协作精神。

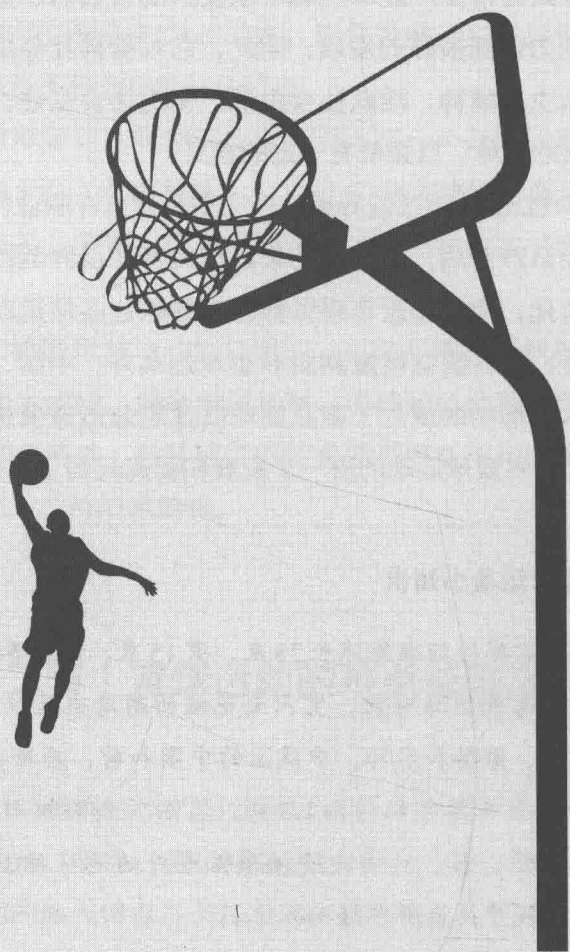
篮球竞赛和各种篮球活动可以使人的自信心、进取心、自我约束等能力得到很好的发展，因此，它对提高社会成员的人格素质、集体主义精神，活跃社会生活、促进社会交往，以及增进国家与民族的自尊、自强都有一定的意义。

自20世纪90年代国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后，篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速职业性和商业化，特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展，除美、欧各国继续发展职业篮球运动外，中国、菲律宾、韩国、日本等都相继成立了职业篮球队或职业篮球俱乐部组织，这对亚洲和世界篮球运动的进一步发展和提高起到了催化剂作用。



篮球运动小知识

篮球比赛的标准场地长28米、宽15米。四条界线外至少2米处不得有任何障碍物，室内天花板的高度应至少为7米。球场分中线、前场和后场，中线上的中圈和前、后场罚球区罚球线上的两个半圆半径均为1.8米。篮圈下面的矩形为限制区，通常称禁区。前、后场内的拱形弧线外的地区称3分投篮区，在拱形弧线外投篮命中得3分。





第二章

个人技术

第一节 | 个人进攻技术

一、移动和脚步

(一) 跑动

1. 变速跑

动作要领：加速跑时，两脚要突然短促而有力地连续蹬地，同时上体稍向前倾；减速跑时，前脚掌用力抵地来减缓前冲力，同时上体直起，身体重心后移。

易犯错误：减速跑时，上体没有直起，从而不能保证身体重心后移；加速跑时，上体没有前倾。

2. 变向跑

动作要领：变向跑时（以从右向左变方向为例），最后一步右脚蹬地时脚尖稍向内扣，前脚掌内侧用力蹬地，腰部左转，身体重心快速向左侧转移，左脚向左前方快速跨出，右脚迅速跟上，加速前进，如图2-1所示。

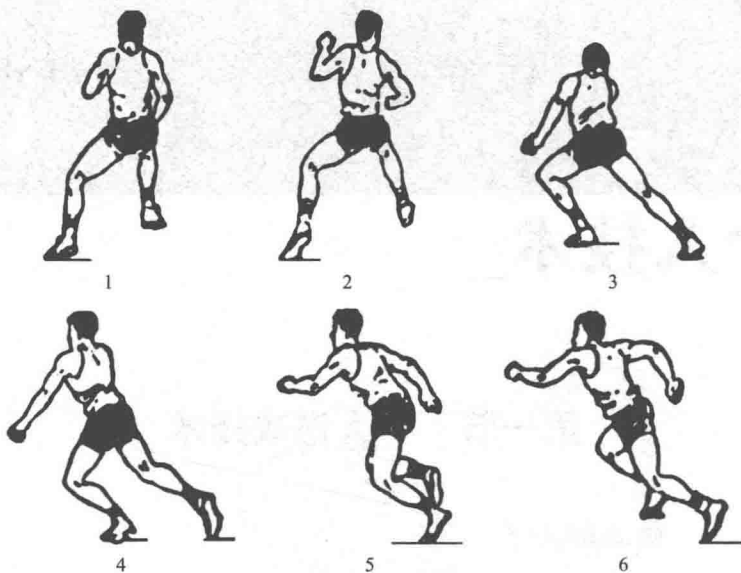


图 2-1

易犯错误：身体重心没有快速转移。

3. 侧身跑

动作要领：在跑动的过程中，头部与上体侧转向球的方向，脚尖要朝着前进的方向，保持跑速或者加速，还要完成攻守的动作。

易犯错误：在跑动的过程中上体没有侧转。

4. 后退跑

动作要领：后退跑时，用前脚掌交替蹬地提膝向后跑动，上体放松直起，两臂屈肘并相应摆动，保持身体平衡，两眼平视，观察场上情况。

易犯错误：整个脚掌蹬地，容易失去身体平衡。



几种跑动的练习方法如下。

(1) 在场地内根据手势或其他信号做侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑。

(2) 在场地内做直线快跑、曲线快跑,利用三个圆圈做弧线跑,利用场上横线做折回跑。

(3) 在场地内连续交替做各种跑,如直线跑-弧线跑、弧线跑-直线跑、变向跑-弧线侧身跑、变速直线跑等。

(4) 进攻中跑动及换位的练习,如图2-2、图2-3所示。

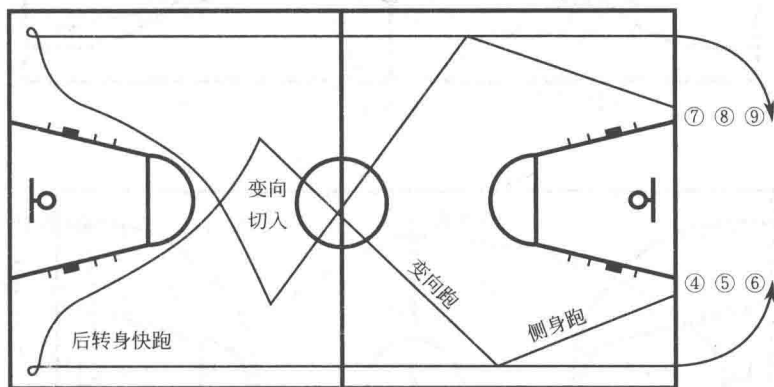


图2-2

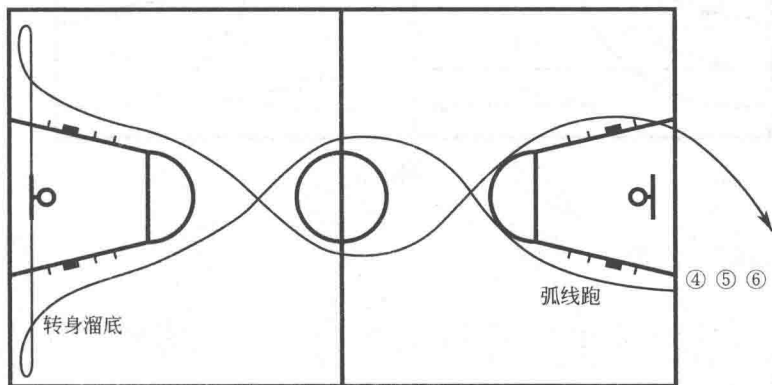


图2-3



(5) 攻守转换的练习，如图2-4、图2-5所示。

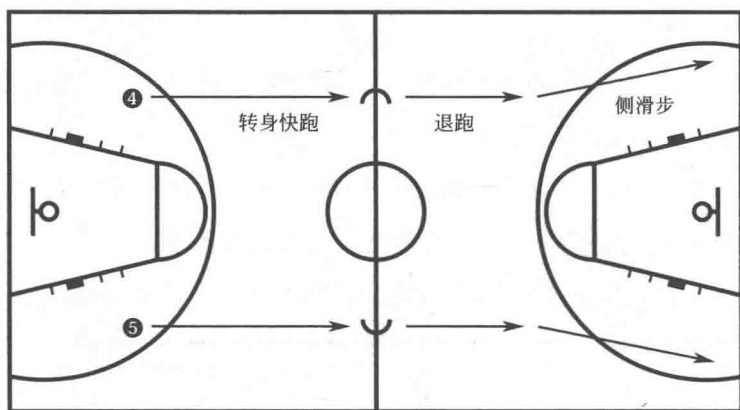


图2-4

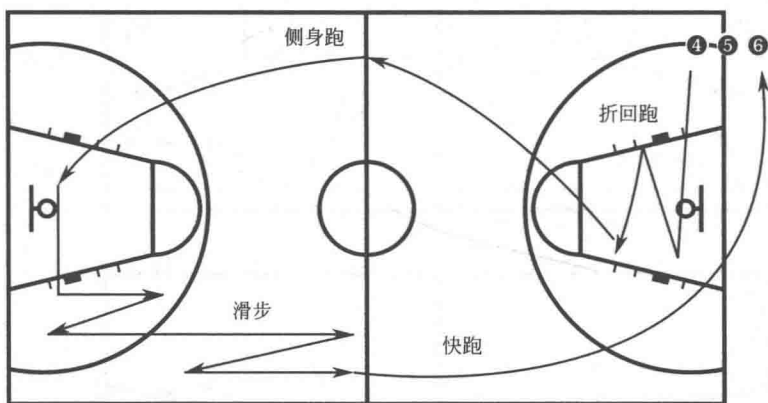


图2-5

(二) 急停

急停的动作有两种：跨步急停（两步急停）和跳步急停（一步急停）。