

青少年来运动丛书

青少年学篮球

QING SHAO NIAN XUE
LAN QIU

主编 刘刚 霍睿 周岩锋

- ★ 犀利的进攻手段
- ★ 完美的防守技术
- ★ 实战性的演练分析

真人图示
展现篮球技巧的精髓

在球场中大展身手

广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)



HappyRead
悦读有味

青少年运动丛书

青少年篮球

QING SHAO NIAN XUE
LAN QIU

主编 刘刚 霍睿 周岩锋



广东省出版集团
广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年学篮球 / 刘刚, 霍睿, 周岩锋编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 7

(青少年来运动丛书)

ISBN 978-7-5359-5632-3

I. ①青… II. ①刘…②霍…③周… III. ①篮球运动—青年读物 ②篮球运动—少年读物 IV. ①G841-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第211190号

责任编辑: 谢慧文 李 青 许桦淳 李 鹏

装帧设计: 友间文化

责任校对: 罗美玲

责任技编: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张4.5 字数90千

版 次: 2012年7月第1版

2012年7月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

运动、激情、活力。这是篮球的魅力，也是青少年的特性。篮球和青少年，有着天然的联系。

篮球鼻祖美国人詹姆斯·奈史密斯先生设计和发明篮球时，对象就是青少年。他的一个基本的创造性思想，就是设计一个球的游戏，让青少年健康文明地运动和成长。

一百多年之后，篮球运动已经成了风靡全球的体育竞技项目，吸引了全世界青少年的狂热追逐。篮球、明星、比赛在青少年心中的位置，可以说神圣而不可动摇。篮球运动波澜壮阔的发展，青少年是最积极最广阔的生力军，这也是篮球运动强盛生命力的根本所在。

篮球运动是青少年的身心健康的成长摇篮。

篮球运动使他们的骨骼发育，肌肉增强，并促进心肺功能和体内循环，提高人的神经系统灵敏性和快速性，全面发展身体技能和素质。

篮球运动是青少年社会学习的最佳课堂。

篮球使他们学习社会生活，遵守游戏规则。学会尊重对手，同伴合作。学会公平比赛，公正获胜，培养健康文明的公民意识和行为。

篮球运动是青少年的运动乐园。

青少年天生爱运动，投入其中，则其乐无穷。他们可以去品味篮球比赛的魅力，去感受篮球明星的风采，去享受打篮球时的



快感，去收获智慧取胜后的幸福。如同一个运动的乐园，带给他们生活的愉悦和快乐。

青少年打篮球，应该从哪里开始呢？

从篮球的基本技术入门，掌握正确的技术动作，逐步学会篮球的基本战术，培养比赛的意识和能力。通过一个学习和提高的正确途径，才能成为一个懂篮球、爱篮球的人，才能享受篮球运动带给人的身心快乐。










这本书通过真人技术照片和精练的图解文字相结合的方式编写而成。全书共六章，分别是：篮球运动基本知识、手上工夫的专门练习、常用的技术、基础的战术、主要的规则介绍、三人篮球的特色。重点是基本技术和基础战术，只有掌握了这些重点，才有一个正确的发展方向，才能一步步地提高水平。照片中的真人是专业运动员，技术动作正确、直观，便于模仿和练习。文字通俗易懂，有利于阅读和理解，非常适合青少年。该书也可以作为体育工作者进行篮球教学训练的参考读物。

本书是编著者奉送给广大热爱篮球运动的青少年们的一份礼物，希望读者朋友们喜欢和接受。

编著者

2011年7月

图 例

-  4号进攻队员
-  4号防守队员
-  篮球
-  标杆
-  传球
-  队员移动
-  队员运球
-  队员投篮
-  队员掩护



目录 CONTENTS

第一章 篮球运动的基本知识 / 1

第一节 篮球的来源与发展 / 2

一、篮球运动创始理念 / 2

二、篮球运动百年发展历程 / 4

三、NBA的魅力 / 6

四、现代篮球运动技术特点与发展趋势 / 8

第二节 篮球与青少年 / 11

第三节 篮球运动入门须知 / 13

第二章 练出篮球手上功夫 / 15

第一节 熟悉球性练习 / 16

一、抛接球练习 / 16

二、交接球练习 / 20

三、挥摆球练习 / 23

四、运球练习 / 25

五、传接球练习 / 30

第二节 高手的练习经验 / 32

第三章 学好篮球的5大技术 / 33

第一节 运球技术 / 34

一、运球对身体各部位的要求 / 34

二、行进间的运球技术 / 35

第二节 传、接球技术 / 44

一、接球技术 / 45

二、传球技术 / 47

第三节 投篮技术 / 55

一、投篮的基本准备姿势 / 56

二、投篮的方法 / 58

三、寻找和创造投篮的机会 / 65

四、如何提高投篮的命中率 / 66

五、投篮的练习方法 / 66

第四节 突破技术 / 68

一、突破的方法 / 68

二、突破技术运用的时机 / 73

三、如何更好地运用突破技术 / 73

四、突破技术的练习方法 / 74

第五节 防守技术 / 76

一、防守基本姿势 / 76

二、防守技术的练习方法 / 82

第四章 打好篮球也要讲战术 / 85

第一节 攻防基础配合 / 86

一、进攻基础配合 / 86

二、防守基础配合 / 100

第二节 快攻 / 103

第三节 全队战术 / 106

一、全队战术的概念 / 106

二、全队战术的分类 / 106

三、全队战术的特点 / 106

四、战术方法 / 107

第五章 我来做裁判 / 115

第一节 违例及其判罚 / 116

第二节 犯规及其判罚 / 119

一、犯规的概念和处理原则 / 119

二、犯规的种类 / 121

第六章 快乐的三人篮球 / 125

第一节 三人篮球的起源和特点 / 126

一、三人篮球的由来 / 126

二、三人篮球的特点 / 127

第二节 三人篮球比赛规则 / 129

后记 / 132

参考文献 / 133



第一章 篮球运动的基本知识





第一节 篮球的来源与发展

一 篮球运动创始理念

篮球运动问世已有100多年了。据有关资料表明，早在公元前7世纪，墨西哥就有了篮球的雏形。玛雅人有一种游戏，以将球投入圆圈为胜。16世纪墨西哥阿兹特人玩的橡皮球，则更可以说是近代篮球赛的前身：谁把实心的橡皮球投入挂在高处的石圈内，谁就可以赢得在场所有观众的衣服。当代篮球运动是在1891年由侨居美国的加拿大人詹姆斯·奈史密斯博士设计发明的，他当时是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校的一名体育教师。

奈史密斯在发明篮球前，曾设想对学校室内体育课程的内容进行改革，以应对冬季体育课和开展体育活动的需要。他曾经把某种户外运动项目转进室内进行，并试用过橄榄球，但由于橄榄球猛烈的旋转和变向，难以在体育馆内坚硬的场地上进行；随后他把足球搬进室内，但又有不少队员受伤和许多窗户玻璃被损坏；在室内进行长柄曲棍球运动的尝试也失败了：因为场地限制，学生经常搅在一起用曲棍互相打击。最后，奈史密斯意识到：要把某一种成熟的户外运动项目照搬进室内，很难收到理想的效果；只有吸收各项目的一些特点，才能创造出一种受到学生欢迎的新项目。

奈史密斯经过反复思考，对各种运动和游戏进行分析比较，综合了一些球类项目的特点，并从当地儿童把摘下的桃子扔入桃

筐的游戏中得到启发。他因地制宜，找到两只桃筐，分别钉在健身房内看台栏杆上，栏杆距离地面10英尺（合3.05米，这也是现在篮圈高度的来源），他选择用美式足球作为游戏用球，组织学生向篮筐内投掷。那时，对于上场人数、场地大小、比赛时间，都没有严格限制，只规定双方参赛人数相等。比赛时，将参加者分成人数相等的两个队，分别站于球场两端线外，当位于边线中点处的游戏组织者（现在的裁判）鸣哨，并将球抛向场地中心时，双方队员迅速跑向场内争夺抛出的球，以此开始比赛，展开攻守对抗。因为篮筐有底，所以每投入一次球，要爬梯子将球取出来再继续比赛，并且篮筐的大小也没有一定的规格，只要两边的筐一样大就行了，后来将竹篮改为铁圈，再改为铁圈下面挂网，直到1921年才形成近似现代篮球的篮板、篮圈和篮网。

这种运动很快在一些学校风行起来，一时间成为美国各大学最时髦的体育运动，不仅参与游戏的学生兴趣愈来愈浓，观众也逐渐增多，并在很短的时间内就遍及美国各地。1892年奈史密斯制定了13条比赛规则，规定了每方只准5人上场，不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，以计时、计分决定胜负等。由于这种运动是以球投入篮筐内而得分，所以就称作“篮球”。1904年的第3届奥林匹克运动会（简称奥运会）在美国的第八大城市圣路易斯举行，东道主把篮球作为美国的“国球”，以表演形式推上赛会，结果大受欢迎。

自1936年篮球成为奥运会正式比赛项目后，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲、亚洲和非洲，在全球发展起来。目前，国际、业余篮球联合会已拥有200多个会员国。世界性的大型比赛有各大洲的篮球锦标赛、奥运会篮球赛、世界篮球锦标赛和世界大学生运动会篮球赛等。



二 篮球运动百年发展历程

篮球运动诞生至今的100多年间，大约经历了五个发展阶段。

从诞生至20世纪30年代前，是初创萌芽阶段。这一阶段主要依赖篮球运动的浓厚趣味性，吸引广大群众参与。篮球1893年传入法国，1895年传入中国，1901年传入日本和波斯，1905年传入俄国。1904年，美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了篮球表演赛。1908年，美国制定了全国统一的篮球竞赛规则，并用多种文字出版、发行于世界各地。篮球运动开始向美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲发展。至20年代末，篮球运动虽仍无统一规则，但上场队员已基本限定为5人，并明确了中场线，确定了严格禁止推、踢、撞、打等粗野动作，不准拿球跑和双手拍球的规则。此时攻守技术相对简单，普遍限于双手的几个基本动作，比赛中以单兵作战为主要攻守形式，布阵战术配合还处在朦胧阶段。

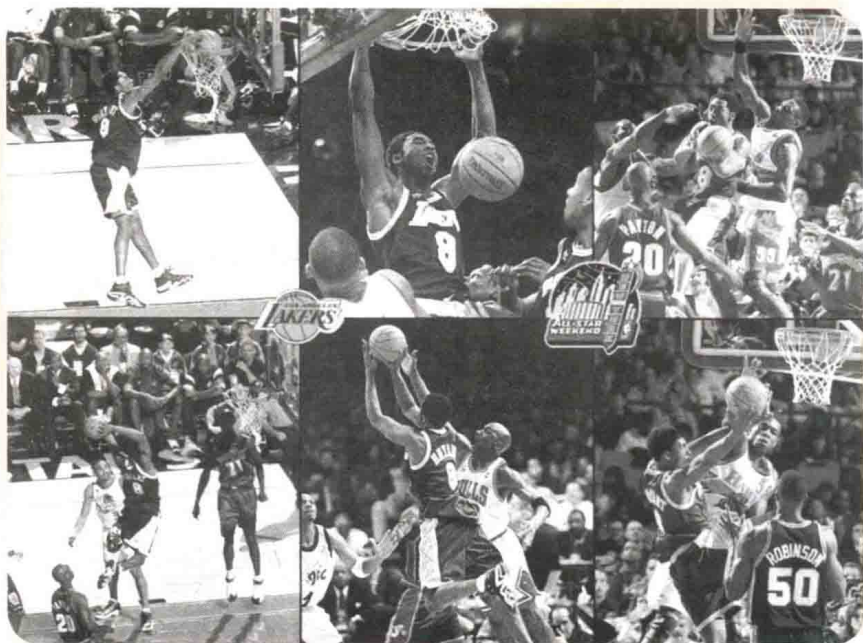
20世纪30年代初至40年代末，是篮球运动的完善与推广阶段。此时，技术水平逐步完善，单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等团队的相互配合取代。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展，1932年，美国、阿根廷、希腊、意大利等8个国家篮球协会的代表在瑞士日内瓦召开了第一次国际篮球会议，成立了国际业余篮球联合会，并制定了第一个世界统一的篮球比赛规则。在1936年第11届奥运会上，篮球被列为正式比赛项目，从此正式登上国际竞技体坛。进入40年代，世界各国学者将篮球运动的实践总结成较为完善的理论，使技术、战术训练走向理论化和系统化。篮球运动水平的提高，高大队员的涌现以及运动规则的补充修订，大大促进了篮球运动技术水平的提高。

20世纪50年代初至60年代末,是普及与发展阶段。此时,不少国家的篮球运动向着更高和更快的方向发展。1952年第15届奥运会出现不少身高2米以上的队员,他们在争夺高空球和控制比赛的主动权上起着重要作用。国际业余篮联为了改变高大队员单凭身高不靠技术控制篮下的局面,对篮球竞赛规则再次进行了修改,扩大了3秒的限制区,增加了30秒和干扰球的规定。这就加强了对高大队员灵活性和技术的训练要求。随着攻守区域的扩大,高度、速度和空间成为比赛争夺和决定胜负的重要因素,推动了攻、守技术和战术的全面发展。60年代以后,高度、速度和技术得到了结合,防守技术、战术得到进一步的发展。这个时期,运动员身高在继续增长,比赛速度在不断加快。美国篮球称霸世界、走在世界强队前列的主要原因之一,就是身高与技术同步发展。在这个时期,防守观念也有了新的突破,积极主动的防守取代了被动防守。

20世纪70年代初至80年代末,是全面飞跃阶段。此时,世界强队队员的身高发展更为惊人,在第8届世界男子篮球锦标赛中,2米以上的队员有48人之多。这些队员既有高度又有速度,能攻善守,技术全面,使篮球比赛高空与地面的争夺更加激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐。对此,篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求,以调动防守和身高处于劣势的队伍的积极性。自1976年第21届奥运会篮球比赛(女子篮球由此正式列入奥运会竞赛项目)和1978年第8届世界男子篮球锦标赛后,身体、意识、技术、战术等对抗因素融为一体,这成为篮球运动发展的新趋势、新特点。这一趋势和特点,到20世纪80年代更为突出、明显。另外,比赛规则对场地设备、犯规罚则等又多次做了新的修改,例如,扩大球场面积为28米×15米、将篮板宽度改为1.05米、

增加3分球和1+1罚球规则等，促使篮球运动向更高水平发展。

20世纪90年代至今，是创新与攀高峰阶段。1992年第25届奥运会上，美国“梦之队”的超级球星乔丹、约翰逊等运动员高超的篮球技艺表演，寓竞技、智谋、技艺于一体，将篮球运动技艺表现得更加淋漓尽致，这标志着篮球运动发生了质的变化，其发展又迎来了一个新的高峰。



三 NBA的魅力

100多年前，奈史密斯博士将两个旧桃筐钉在健身房内的看台栏杆上的时候，他绝对想不到这两个旧桃筐能够孕育出神奇的NBA。1898年，美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了

一家礼堂进行篮球比赛并向观众售票，在赛后的分红中，每个队员都分到了15美元的报酬。这场“有偿篮球赛”被大不列颠百科全书认定为第一场“职业篮球赛”。这场比赛的真正贡献在于发现并实现了篮球的市场价值。但没人能够想到100多年后的今天，NBA可以把篮球变成一项年产值40亿美元的巨大产业。

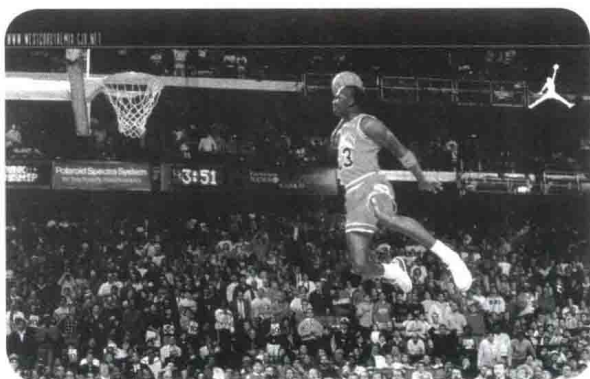
NBA，成立于1946年，以前称为美国职业篮球联合会，1949年更名为美国国家篮球协会。50多年来，NBA英雄荟萃、巨星满天，出现了“超级巨星”迈肯、“篮球皇帝”张伯伦、“J博士”欧文、“天钩”贾巴尔、“大鸟”伯德、“魔术师”约翰逊、“飞人”乔丹、“大梦”奥拉朱旺等里程碑式的巨星。NBA赛场上，队员们天衣无缝的配合、炉火纯青的个人技术、洋溢个性的即兴发挥，这一系列的精彩场面正以它独特的魅力使亿万球迷为之疯狂。

进入20世纪90年代，职业篮球浪潮空前高涨，越来越多的球迷在现场或通过电视观看比赛，NBA的录像带市场和电视转播市场潜力巨大。1990~1991年NBA赛季与电视网签了4年合约，电视网可现场直播NBA周赛且可在黄金时间播放NBA决赛。NBA同时还与TNT签了4年合同，TNT大量转播NBA比赛，诸如NBA全明星周末赛和NBA选拔赛。另外，NBA指定商品非常畅销，NBA娱乐公司凭借录像带和商品推销大获其利。《NBA内部资料》刊登赛事新闻和明星轶事，深受广大球迷的欢迎。这些都使NBA的收入大增。

NBA的影响扩展到全世界各地：NBA球队的巡回表演赛受到东西半球球迷的热烈欢迎；NBA比赛的电视转播使90多个国家的球迷大饱眼福。

特别值得一提的是，1989年国际篮球联盟批准NBA参加奥运会

和其他一些重要的国际赛事，1992年NBA队伍代表美国参加了巴塞罗那奥运会，“梦之队”轻而易举地夺得了奥运会的金牌。现在，全世界有97个国家和地区的电视台与NBA签署转播协议，直播NBA赛事的国家和地区已经超过了160个。



四 现代篮球运动技术特点与发展趋势

现代篮球运动以快节奏、高速度、高空优势、激烈对抗、高超的技巧为特点。快、高、全、准、多变是现代篮球运动总的发展趋势。

（一）快节奏、高速度

现代篮球比赛中，运动员的反应、移动、传球、运球、投篮、回防、紧逼抢位等动作节奏和速度都非常快。在比赛中，不是少数队员快，而是全队攻防速度快，快攻成为每个队在反击中首先争取的攻击手段，全队要利用抢篮板球、抢断球、掷端线界外球及一切可能的机会发动快攻。快攻得分占总得分的 $1/3$ 左右。目前快攻已有新的发展，形成了“衔接段进攻法”。阵地进攻也加快了速度，5名队员不停地穿插移动，传球快、运球突破快、动作衔接都很快。队员之间配合默契，打法精准、紧凑，攻防转换快，退防