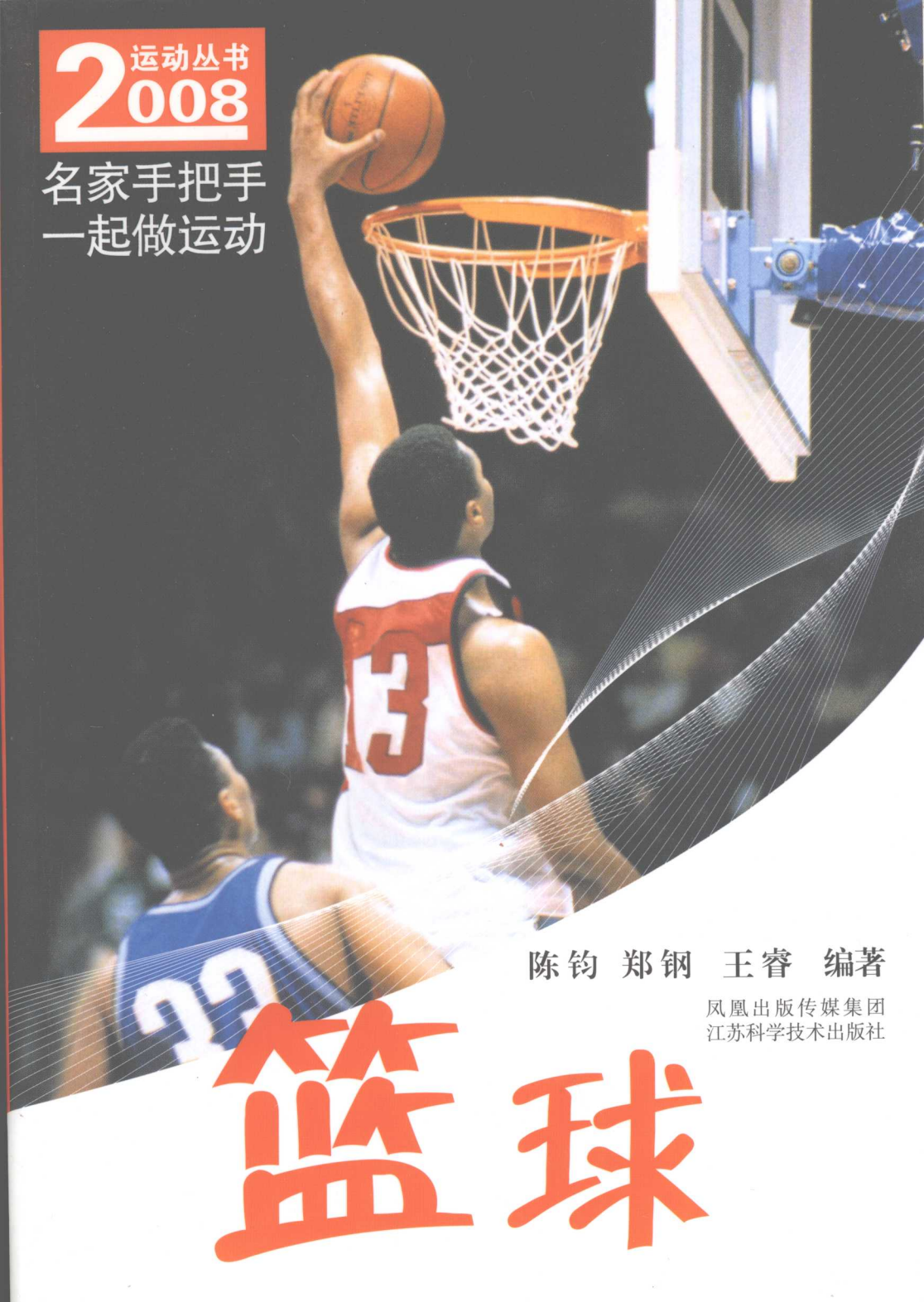


运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动



陈钧 郑钢 王睿 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

篮球

2018

北京平谷平谷
——篮球之乡

中国篮球之乡

中国篮球之乡

篮球

名家手把手 一起做运动



篮 球

陈 钧 郑 钢 王 睿 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/陈钧等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2008.2
(2008 运动丛书)
ISBN 978-7-5345-5837-5

I. 篮… II. 陈… III. 篮球运动-基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第204074 号

书 名 篮 球

编 著 陈 钧 郑 钢 王 睿
责任编辑 李 纯
助理编辑 林 茂
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 4.375
字 数 25 000
版 次 2008 年 2 月第 1 版
印 次 2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5837-5
定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

篮球运动是一项以投篮为目标的集体对抗性体育运动项目。它集跑、跳、投等运动于一体,有着极高的健身锻炼价值。加上它内含的游戏性、娱乐性、观赏性和良好的教育理念等特点,它已成为当今世界上最受人们喜爱的体育运动项目之一。1895年,篮球开始传入中国,尤其在新中国成立以后,篮球运动得到了迅速普及。无论在繁华的都市,还是在偏远的乡村,随处都可以见到或标准或简陋的篮球场,以及热衷于这项运动的爱好者。近年来,由于我国CBA职业联赛的稳步推进、CUBA大学生联赛和大超的成功举办,加上姚明、易建联成功登陆美国NBA的示范效应,更进一步加速了篮球运动在中国的发展。

随着各项体育赛事在中国的推广,在中国历史上,体育运动正在以从未有过的速度融入我们的日常生活。我们有理由相信,新一轮大众篮球健身热潮正在到来。

那么,怎样才能快速入门并体验打篮球带来的快乐?如何合理地进行篮球活动才能达到科学健身的目的?怎样观赏精彩的奥

运会篮球比赛?基于此出发点,我们编写了这本篮球书。全书根据篮球运动的内在联系和技能学习的规律,从熟悉球性入手,阐述了控制球、支配球技术,投篮、突破、抢篮板球、防守对手和2~3人之间的简单进攻配合等十个部分,做到图文并茂,循序渐进。每一部分还加了一些篮球小贴士,以拓展读者的篮球知识,并加深理解,提高阅读兴趣。

本书可作为青少年朋友学习打篮球的一本入门书,对于年龄较大的篮球爱好者来说,也不失为一本自学自练的篮球参考书。

编委会名单

主任委员	陈	钧	蔡	睿		
编委	于	荣	王	美	王	睿
					甘	运标
	叶	伟	孙	茂君	刘	占捷
					束	景丹
	宋	雯	肖	杰	陈	亚中
					郑	钢
	杨	玉冰	洪	峰	钱	雯
					张	小军
	展	更豪	徐	大鹏	夏	岩
					彭	立刚
出版人	黎	雪				
策划	李	纯				

目 录

一、一起玩篮球	001
二、从熟悉球性开始	005
(一) 身前两手传、接球	007
(二) 球绕身体	008
(三) 胯下“8”字交接球	009
(四) 原地胯下“8”字运球	011
(五) 原地胯下换手交接球	013
(六) 原地单手连续按拍球	015
三、如何控制球与支配球	016
(一) 运球	017
(二) 传接球	033
四、投篮技术	051
(一) 原地投篮	052
(二) 行进间投篮	056
(三) 跳起投篮	065
五、持球突破	076
(一) 原地交叉步突破	078
(二) 原地同侧步突破	081

六、防守对手 085

- (一) 防守对手时的基本站立姿势 086
- (二) 侧滑步 088
- (三) 后撤步 093
- (四) 攻击步 096
- (五) 打原地持球队员的球 100

七、抢篮板球 103

- (一) 抢篮板球技术分析 104
- (二) 抢篮板球的技术动作方法 107

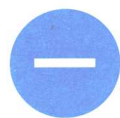
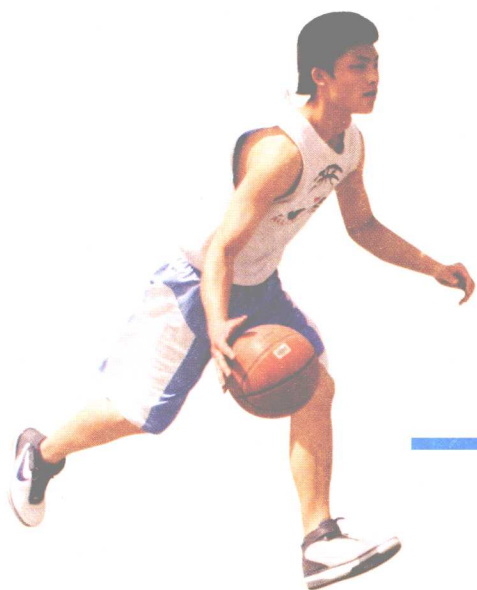
八、二、三人间的进攻战术配合 119

- (一) 传切配合 120
- (二) 突分配合 121
- (三) 掩护配合 122

九、如何从专业的角度来观赏一场篮球比赛 126

- (一) 双方的出场人员 127
- (二) 双方的排兵布阵与战术打法的选择 127
- (三) 攻守转换的节奏 128
- (四) 重点攻击区和主要攻击手 128
- (五) 暂停与换人 129
- (六) 裁判 129

十、奥运会篮球比赛的观赛礼仪 131



一起玩籃球



篮球是今日奥运会正式的比赛项目。追溯历史,篮球运动起初是由美国人詹姆斯·奈史密斯博士发明的一项体育游戏活动。但 100 多年来,由于篮球运动内含的游戏性、娱乐性、观赏性和教育理念,加上它的技战术多变性、集体对抗性、锻炼身体的全面性以及练习、比赛形式的灵活性等,使它成为世界上最受人们喜爱的体育运动项目之一。目前,全世界有 200 多个国家开展了这项运动。在中国,篮球一直是人们最喜爱的运动,近年来,随着姚明、易建联等中国篮球运动员登陆美国 NBA,在全国又掀起了一股新的篮球热潮。据美国史达冶公司调查显示,中国约有 1.2 亿篮球人口。篮球,不仅是今天青少年首选的运动项目,而且已成为名副其实的第一运动。

篮球运动它是一项以投篮为中心的集体对抗性体育运动项目。它集跑、跳、投等运动能力于一体,是一项在快速运动中完成技术动作的项目。一场正规的篮球比赛分为两队,每队上场 5 人,在场上遵守竞赛规则,运用各种攻守技战术,将球投入对方球篮,并防止对方获球得分,在规定的时间内得分多的一队为优胜队。

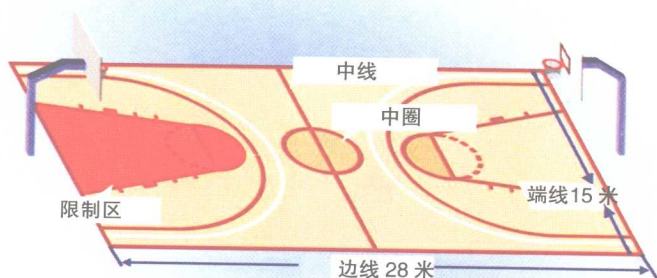


图 1 标准篮球场地图

小贴士

● 什么叫做“限制区”

罚球线两端画两条线至距离端线中点各 3 米的地方(均从外沿量起)所构成的地面区域叫限制区(图 1)。为了醒目,限制区内部着色往往与篮球场地颜色有所不同。限制区的运用始于 20 世纪 30 年代,当时主要是为了限制高大队员固定在篮下进攻,从而促进篮球运动技术发展。今天的规则规定:当某队在前场控制获球并且比赛计时钟正在运行时,该队的队员不得停留在对方的限制区内超过持续的 3 秒钟,否则可判该队员 3 秒违例。

国际比赛使用的标准场地长 28 米,宽 15 米(注:球场的丈量从界线的内沿量起(图 1)。中圈的直径与两条罚球线的长度均为 3.60 米。3 分投篮区的半径为 6.25 米,篮球场上的各线宽均为 5 厘米[注:罚球区两旁位置区的中立区域除外(图 2)]。标准篮球场的篮圈与地面是水平的,篮圈水平面的上端距地面 3.05 米。

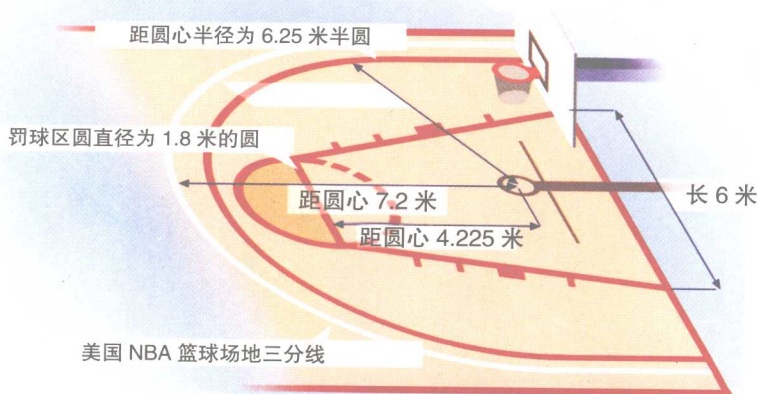


图 2 罚球区和三分线

除了全场 5 对 5 的正规比赛外,篮球运动也可在半场 4 对 4、3 对 3、2 对 2 或 1 对 1 的情况下进行。还可以展开以投篮、运球或传接球等单个技术或组合技术为主题的竞赛游戏,方法灵活多样,形式自由选择。

各位读者,无论你身材高矮、年龄老少;无论你的性别是男是女;无论身体健全还是身有残障,都可以在篮球运动中找到属于你自己的那份乐趣。你准备好了吗? 来,让我们一起加入到篮球的运动中来吧!

小贴士

● 参加篮球运动前需要做准备活动吗

参加篮球运动前必须认真做好准备活动。因为篮球运动是一项综合性的有对抗的运动。准备活动一般包括三个部分:第一,慢跑热身;第二,做拉伸练习或徒手操;第三,做一些有球的专门性练习。



从熟悉球性 开始



篮球运动是一项用手进行的运动项目,在运动中,绝大部分技术都是通过手对球的控制完成。因此,手与球的关系最为密切。手对球的熟悉程度,我们通常称为“手感”,又叫“球感”。打篮球一旦获得了“球感”,运动员在比赛中的技术动作就会表现出熟练性强、技巧性好,运用合理准确,并呈现多样化、自动化和全面化的特点。在一些高水平的篮球比赛中,如美国的 NBA、中国的 CBA 联赛等,我们常会看到运动员出神入化的妙传,在对抗中运用各种方式准确有效地投篮,以及杂技般的运球技巧,在这样的比赛中,球仿佛成了运动员身体的一个组成部分。

所以,要打好篮球必须有良好的“球感”,那么就让我们先从熟悉球性开始吧。球性练习很多,下面我们挑选了一组,你可以把它看作参加篮球运动的“敲门砖”,只要反复模仿,加以练习,在球场上你就会变得从容而自信。下面我们先一起做熟悉球性的练习。

小贴士

● 参加篮球活动的个人装备

参加篮球运动前,要准备一双篮球鞋和一双棉袜子。球鞋应合脚舒适,且一定是篮球鞋。鞋带应系紧,从脚趾部分到踝关节逐一系好,并保持舒适。当鞋子脱下后,应将它倒置。在不穿时,应保持空气流通并让其自然晾干。要细心地穿上干净合脚的袜子,袜子应覆盖脚趾到踝关节部分,且确保无皱褶。因为,在打篮球中,急起急停、蹬、转、跳跃频繁,皱褶就成了潜在产生摩擦的“危险区”,很可能使你的脚起水疱。篮球服装包括短裤、运动 T 恤或运动衫。服装应由轻质材料制成,以使身体能行动自如,且有较好的透气性。

(一) 身前两手传、接球

图 3、图 4 球性练习——身前两手传、接球

方法：两脚开立与肩同宽，身体直立，两手持球于身前，用手指和指端将球从一手传到另一手。两手之间要保持一定距离。

要求：传、接球时，两臂始终伸直，可随时改变球和两臂的高度和传、接球的速度，手心不触及球。



图 3

球性练习——身前两手传、接球



图 4

(二) 球绕身体

图 5、图 6、图 7 球性练习——球绕身体

方法：两脚并立，两手持球于腹前，两手交替使球绕腰、绕头，然后绕腰、绕膝，连续做此动作。

要求：动作由慢而快，手心不触及球。熟练后自己可以随意改变绕球方向。



图 5



图 6