



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

球类运动体育教程

本册主编 周建林

education

南京师范大学出版社

G840.2
18



大学体育课程系列教材

主审 孙庆祝 周 兵

球类运动体育教程

丛书主编 周学荣

丛书副主编 阿英嘎 周家祥 卢文远



本册主编 周建林

南京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

球类运动体育教程 / 周建林主编. —南京: 南京师范大学出版社, 2005. 8

(大学体育课程系列教材)

ISBN 7-81101-283-9/G · 878

I. 球... II. 周... III. 球类运动—高等学校—教材 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095482 号

书 名	球类运动体育教程
主 编	周建林
责任编辑	尹 引 朱海榕
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编: 210097)
电 话	(025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://press.njnu.edu.cn
E-mail	nspzbb@njnu.edu.cn
照 排	江苏兰斯印务发展有限公司
印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	787×960 1/16
印 张	12.5
字 数	231 千
版 次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—4000 册
书 号	ISBN 7-81101-283-9/G · 878
定 价	19.00 元

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

前 言

1999年6月,中共中央颁布了《深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作。”《决定》的这些要求不仅明确确立了学校体育的重要地位,也为21世纪学校体育改革指明了方向。为贯彻和落实《决定》精神,教育部于2002、2003年先后颁布了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)和《大学生体质健康标准》。这两部指导性法规文件的出台和实施,标志着新一轮高校体育课程改革序幕的拉开。如何贯彻落实文件精神,推进21世纪高校体育课程的改革,以适应现代社会发展的需要,必须将体育教材建设作为体育课程改革的重要突破口。正是处在这样的时刻,基于这样的认识,我们启动了“大学体育课程系列教材”的编写工作,在编写过程中,我们始终以《决定》精神为指导,以《纲要》要求为依据,结合高校体育教育特点,严格遵循教材编写的原则,在广泛参阅多部优秀教材并吸收了体育研究最新成果的基础上,编写了这套“大学体育课程系列教材”。

本教材编写将突破传统体育教材的内容体系与结构体系。传统大学体育教材与中学体育教材几乎雷同,从内容体系来说多是中学体育内容的重复;从教材结构体系看,属蜻蜓点水,面面俱到,缺乏深度与广度的“拼盘式”结构体系;从适用性来说,与高校体育课程内容改革和课程设置不相适应。当今,大学体育课程内容极为丰富,新思想、新理论、新内容、新项目、新方法以最快速度进入了高校,被高校体育所接纳,带来了教学内容的变革。同时,随着课程内容的改革与高校体育改革发展,课程设置与课程类型也发生了前所未有的变革,大学体育课由传统的“普修课”、“综合性”体育课转向了“专选课”、“俱乐部”。面临着高校体育改革的深入发展,传统的“拼盘式”大学体育教材显然不适应高校体育改革发展的需要,这就需要我们重建大学体育教材的内容体系与结构体系。从教学内容选择上,我们将在传统教材保留、改造的基础上,进一步丰富拓展课程内容;从体系结构上,改“拼盘式”的教材体系为分项、分册的系列教材,引导学生向体育学习的更高层次发展,体现高校体育教材特色,满足高校大学生体育学习需要,而不是中学体育学习的重复。因此,编写该部高校体育系列教材既是适应高校课

程设置的需要,也是贯彻新《纲要》的需要。大学体育教材既要保持与中学体育教材的衔接与联系,又要区别于中学体育教材,充分体现自身的特色和价值,切实为大学生体育学习服务,这也是我们编写该套系列教材的初衷。

该系列教材分理论与实践两大部分,理论部分是大学生必读教材,通过理论教学,提高大学生体育文化修养;实践部分分项分册,学生可以依据自己所学课程内容选择教材,通过专项课程内容的学习,突出发展大学生专项运动技能、健身技能及生存生活技能,为其终身体育参与以及与社会环境、自然环境相适应奠定较坚实的基础。

《球类运动体育教程》是“大学体育课程系列教材”的分册教材,该教材的运动项目包括篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球和保龄球。其内容丰富翔实,图文并茂,具有科学性、知识性、时代性、针对性和可读性。因此,它既可作为大学体育教师教学用书,又可成为学生体育学习的良师益友。

本教材由周建林任主编。参加编写的人员有刘学(第一章),周建林(第二章),徐辉、周德铨(第三章),王汝英、韩方廷(第四章),仲达(第五章),乔宁、王洪兵(第六章),朱菊芳(第七章)。全分册由周建林统稿。

本教材在编写过程中,参阅并引用了有关专家、教授所编写的教材、专著和资料,在此一并致以衷心感谢。由于水平有限,编写中难免有不足之处,敬请谅解和指正。

编写组

2005.6.28

目 录

第一章 篮球运动	(1)
第一节 篮球运动概述	(1)
第二节 篮球运动的基本技战术及练习方法	(7)
第三节 篮球竞赛基本规则简介	(16)
第四节 篮球比赛欣赏	(19)
第二章 排球运动	(23)
第一节 排球运动概述	(23)
第二节 排球运动的基本技战术及练习方法	(28)
第三节 排球竞赛规则与裁判法简介	(41)
第四节 排球运动健身方法	(45)
第五节 排球运动欣赏	(49)
第三章 足球运动	(51)
第一节 足球运动概述	(51)
第二节 足球运动的基本技战术及练习方法	(55)
第三节 足球运动基本规则与裁判法简介	(69)
第四节 足球运动健身方法	(73)
第五节 足球运动欣赏	(75)
第四章 乒乓球运动	(77)
第一节 乒乓球运动概述	(77)
第二节 乒乓球基本技战术及练习方法	(82)
第三节 乒乓球竞赛规则与裁判法简介	(102)
第四节 乒乓球运动欣赏	(104)

第五章 羽毛球运动	(106)
第一节 羽毛球运动概述.....	(106)
第二节 羽毛球基本技战术及练习方法.....	(109)
第三节 羽毛球裁判常用规则.....	(132)
第四节 羽毛球运动欣赏.....	(135)
 第六章 网球运动	 (137)
第一节 网球运动概述.....	(137)
第二节 网球运动的基本技术和战术.....	(142)
第三节 网球竞赛规则与裁判法简介.....	(154)
第四节 网球运动健身方法.....	(161)
第五节 网球运动欣赏.....	(164)
 第七章 保龄球运动	 (166)
第一节 保龄球运动概述.....	(166)
第二节 保龄球运动的技战术及练习方法.....	(170)
第三节 保龄球运动竞赛规则与竞赛组织.....	(189)
第四节 保龄球运动欣赏.....	(194)

第一章 篮球运动

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动的起源与发展

(一) 篮球运动的起源

篮球运动是由在加拿大出生的体育教师詹姆士·奈·史密斯于 1891 年发明的。他当时受启发于当地青年摘桃扔入桃筐的活动性游戏,即在一块场地的两端设置两个竹制桃筐,展开投桃筐比赛。这便是篮球运动的雏形。

后来史密斯将在室外开展的篮球运动移至室内,并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约 10 英尺高的墙壁上,以足球代替其他物体向篮筐中投准,展开攻守对抗的游戏比赛。最初由于篮筐底部是封闭的,投进的球不能下落,便要架梯将球取出,开展活动十分不便,之后很快将篮筐底部去掉,并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱架上,移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场地外影响观看者,曾在篮筐后部设有挡网,有些还用网形装置罩住整个场地,类似一个大网笼,因此有些国家和某些版本的书上仍将篮球运动称为笼球运动。正因为此种游戏的游戏性和趣味性较强,有较好的健身作用,所以便在游戏的基础上很快充实活动内容,制定了某些限制性规则,并不断改革比赛方式,从而逐步形成了现代篮球运动。

(二) 篮球运动的发展

现代篮球运动的发展大体经过了以下 5 个时期。

1. 初创试行时期

19 世纪 90 年代,篮球运动无明确的竞赛规则,场地大小、活动人数不限,仅在室内一块狭长的空地两端各放一个桃筐,竞赛时将参加者分成人数相等的两队,当竞赛主持者在边线中心点把近似现代足球大小的球向场地中心区抛去后,两队便集体向球落点奔跑抢球,随即展开攻守对抗,球进筐者得一分,累计得分多者为胜。而每进一球都需要按开始时的程序重新比赛。1891—1920 年,由于

篮球比赛的趣味性强,篮球运动在美国教会学校迅速得以推广,同时,通过基督教青年会组织、教师及留学生间的交往,篮球运动随着美国文化和宗教在1891—1920年期间先后传到美洲、欧洲、亚洲、大洋洲及非洲。

2. 完善和推广时期

进入20世纪30年代以后,篮球运动迅速向欧洲、亚洲、非洲、大洋洲的许多国家推广发展,技术水平不断提高,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932年6月18日,在瑞士的日内瓦由欧美8国的代表酝酿组织国际统一的竞赛规则13条。1936年第11届奥运会上,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。

20世纪40年代,随着篮球技战术不断演进、发展,特别是运动水平的提高,高大队员开始涌现,人们为此对篮球规则进行了充分修改。

3. 普及和发展时期

20世纪五六十年代,篮球运动在世界各地广泛普及,特别是随着篮球运动技战术的创新发展,规则与技战术之间不断制约和相互促进,对篮球运动员身高的要求越来越高。60年代末,世界篮球运动开始形成以美国为代表的高度、速度与技巧结合的美国型打法,以前苏联为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法,以韩国、中国为代表的矮、快、灵、准结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及与发展的新时期。

4. 全面提高时期

进入20世纪70年代以后,两米以上的队员大量涌现。篮球竞赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐,高空技术的发展和占有高空优势就显示着实力,篮球竞赛名副其实成了巨人们的空间游戏。80年代中期,人们对篮球竞赛规则中的进攻时间、犯规罚则又作了新的修正,规定了远投区,增加了3分球规定等,篮球运动向更高水平全面提高和发展。

5. 创新和攀登时期

进入20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参加奥运会比赛,给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。现代篮球运动无论男子或者女子,都强调“智”、“高”、“快”、“全”、“准”、“狠”、“变”,风格和打法多样,形成高度技艺性、高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新的发展趋势。

由此可见,现代篮球竞技运动的形成是有阶段、有层次、从低级向高级逐步发展的,是由某一个国家的地方性游戏发展为区域性文化活动,再发展为竞技性项目,逐步成为世界范围的体育文化现象,是体育科学的一个分支门类。

二、重大篮球赛事简介

1. 奥运会篮球比赛

奥运会篮球比赛是国际水准的篮球比赛之一。在1904年美国圣路易斯举行的第3届奥林匹克运动会上,美国将发明不久的篮球运动作为表演项目。在1936年的第11届奥林匹克运动会上,男子篮球被正式列为奥运会的竞技项目之一。女子篮球是在1976年第21届奥林匹克运动会上被列为正式的竞技项目。奥运会篮球比赛每4年举行一次,参加国一般为上届的前3名,主办国、各大洲冠军队和预选赛产生的几个队。近年来,奥运会篮球比赛一般采用预赛、复赛、决赛3段进行。预赛通常采用分组单循环制,复赛和决赛多采用交叉制进行。

2. 世界男子、女子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛,男子篮球锦标赛始于1950年,每4年举行一届。参加队为上届奥运会和世界锦标赛前3名、东道主、北美洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲、亚洲、非洲各1个队,主办国特邀队视具体情况而定,1986年第10届世界男子篮球锦标赛参赛队增至24个队,由主办国,上届冠军,非洲与美洲、南美洲、中美洲、大洋洲、欧洲队及主办国特邀队参加。世界女子篮球锦标赛,始于1957年,每4年举行一届,参加队为上届世界锦标赛前3名,上届奥运会前3名,主办国、亚洲、非洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲各1个队,以及主办国邀请的一个队。

3. 亚洲运动会篮球比赛

亚洲运动会简称亚运会,是由亚洲奥林匹克理事会(亚奥理事会)主办的亚洲地区规模最大、水平最高的综合性运动会。始于1951年,每4年一届。男篮比赛在1951年举行的第1届亚洲运动会上就被列入正式比赛项目。女子篮球比赛项目是在1974年举行的第7届亚洲运动会上被列为比赛项目。

4. 亚洲男子、女子篮球锦标赛

亚洲篮球联合会主办的洲一级比赛。亚洲男子篮球锦标赛始于1960年,首届在菲律宾马尼拉举行。亚洲女子篮球锦标赛始于1965年,首届在韩国的汉城举行。中国男、女篮球队多次参加,并多次获得冠军。

5. 全运会篮球比赛

篮球是中华人民共和国全国运动会的竞赛项目之一,是国内最高水平的男、女篮球比赛。每4年举行一届,始于1959年。

6. CBA

诞生于1996年的CBA,其初衷是希望借助职业化,带动中国篮球水平的整体提高。是中国篮坛的顶级联赛,云集了国内外乃至NBA的众多球星。

2004年4月,国家体育总局篮球运动管理中心正式推出“北极星”计划,力图将CBA建设成仅次于NBA的世界第二大联赛,让篮球成为中国第一运动。

2004—2005联赛由原来12支球队增加到14只,比赛先由南北两个赛区球队进行双循环赛,再进行不同赛区球队单循环赛,决赛为五决三胜。这样的话,同一个赛区球队本赛季常规赛将采取两次主客场制,不同赛区的球队常规赛只进行一次主客场交锋。每支球队常规赛的比赛场次将增加到38场,远远高于2003—2004赛季的22场。

7. CUBA

CUBA是中国体育史上第一个采取社会化、产业化运作模式的大学生篮球联赛,是中国数百万大学生自己的联赛。1998年,它踏着青春的节拍健步走来,如一轮红日喷薄而出,2002年站在时代的潮头笑看风云,如一艘巨舰驶向大洋。CUBA以不懈的探索和卓然的成就,将篮球运动在高校的普及和提高推到一个史无前例的高度,为中国篮球事业的发展奠定了广泛而牢固的基础,同时,CUBA也深刻地影响着中国篮球改革和发展的方向和模式,为全面实施素质教育、加强校园文化建设提供了强大的平台和载体。

8. NBA

NBA联赛是由美国“全国篮球协会(简称NBA)”创办的比赛,其比赛的激烈程度和水平之高被世人公认为世界之最。

NBA是National Basketball Association(国家篮球协会)的缩写。成立于1946年6月6日。成立时叫BAA,即全美篮协会(Basketball Association of America),是由11家冰球馆和体育馆的老板为了让体育馆在冰球比赛以外的时间,不至于闲置而共同发起成立的。BAA成立时共11支球队:纽约尼克斯队、波士顿凯尔特人队、华盛顿国会队、芝加哥牡鹿队、克利夫兰叛逆者队、底特律猎鹰队、费城武士队、匹兹堡铁人队、普罗维登斯蒸气队、圣路易斯轰炸机队和多伦多爱斯基摩人队。1949年,BAA吞并了当时的另外一个联盟(NBL),并改名为NBA。1949—1950赛季,NBA共有17支球队。1976年,NBA吞并了美国篮球协会(ABA),球队增加到22支。1980年,达拉斯小牛队加入NBA。1988年,夏洛特黄蜂队和迈阿密热火队加入NBA。1990年,奥兰多魔术队和明尼苏达森林狼队加入NBA。1995年,两支加拿大球队加入NBA,即多伦多猛龙队和温哥华灰熊队,使NBA的球队达到29支。

三、篮球运动的特点及锻炼价值

(一)篮球运动的特点

篮球运动与其他球类运动项目的区别在于,活动都是围绕着如何激励活动

者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手将球投进高空篮筐中去而展开的。自篮球运动创建百余年来,国际篮球组织和各国篮球界人士不断研究探索,提出了种种新的观点,出现了多种新技术、新战术,使篮球运动内容更丰富,活动更富有魅力。透过现代篮球运动的活动形式,可以将篮球运动概括为以下几个特点。

1. 空间对抗性特点

和其他球类项目相比,篮球运动有其特殊的高空运动规律,即为了争夺球与空间的控制权,篮球竞赛的双方运用不同战术阵型与技术手段开展立体型的进攻、防守,并不断进行攻守转换,这一规律体现出以下两个特点。

(1) 高空性。

是指篮筐悬空 3.05 米,通过进攻与防守向对方投篮或防止对方向我方篮筐投篮是其最特殊的特点。因此,篮球运动要求运动员具有特殊的控制球与制空能力。

(2) 瞬时性。

是指竞赛规则对持球进攻队有 3 秒、5 秒、8 秒和 24 秒不同性质的时间限制,因此强化时间概念,主动捕捉战机就成为攻守的关键。所以准确围绕空间目标尽快缩短攻守转换时间,时刻牢牢控制球与投进球,就成了篮球比赛获胜的关键。

2. 内容多元化特点

现代篮球运动内容呈多元化发展趋势,有其独特的理论体系和技术、战术体系,已成为一门综合性的体育学科。内容涉及哲学、军事学、政治学、经济学、决策学、管理学和科学的专项理论基础。其中科学的专项理论包括体育学、教育学、心理学、训练学、伦理学、逻辑学和相关的生理学科。另外,还有对教练员、运动员的智能潜力、特殊的运动意识、气质、身体形态条件、生理机能、心理修养、意志品质、道德作风、专项技术水平与战术配合意识及其实战能力等研究。从而使篮球运动的学科发展更趋科学化、独特化,更具现代意识。

3. 多变与综合性特点

篮球运动是由低级到高级,在去粗取精的动态中发展进化的,至今已成为一项综合竞技艺术。篮球比赛过程较其他球类项目复杂,技术动作繁多,战术形式多样,优秀运动队和明星队员创造性地运用篮球技术、战术已达到艺术化的程度,促使篮球比赛过程充满生气和活力;而围绕空间瞬时变化展开的争夺,反映出个体单兵作战与集体协同配合相结合,空间攻守与地面攻守相结合,空间与时间相结合,拼抢与计谋、技艺相结合的综合性技术、战术特点。

4. 健身与增智性特点

根据体育运动的项群分类理论,篮球运动属综合性的非周期性的集体运动,这是由其运动内容结构的多元性和竞赛过程的多变性、综合性特征所决定的。所以,从事篮球运动有助于培养活动者的综合素质,增进身体健康、活跃身心、增长知识;对锻炼人的综合才干、开发人的智慧,培养优良的道德品质和顽强的意志作风都起到积极的影响。

篮球运动已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期,技高与智深的渗透结合,促使运动员既要提高篮球运动技术水平,又要鞭策自己具有更高的文化知识和文明意识,提高自己对篮球运动本质的理解能力。

5. 启示与教育性特点

从社会学的角度说,篮球运动是一项具有广泛群众基础和特殊社会影响的体育项目,篮球竞赛和各种篮球活动过程中充满教育因素。因此,它对提高参与人员素质,活跃社会文化生活,促进社会交往,增进国家与民族的自尊、自强都有积极的教育价值。为此,世界各大洲每年都以不同形式组织各种重大的篮球竞赛活动。各国参与各种形式的篮球赛和篮球游戏活动的球民达 10 亿多,充分显示着篮球运动特殊的社会教育潜力。

6. 职业与商业性特点

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,篮球运动在世界范围内的职业化和商业化进程进一步加速。特别是在亚洲,中国、菲律宾、韩国、日本及中国台湾地区都相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球俱乐部,这对亚洲和世界篮球运动的进一步发展、提高起到催化剂作用。这种职业化和商业化的发展趋势已成为现代篮球运动的重要特点。

(二) 篮球运动的锻炼价值

篮球运动是深受广大群众喜欢的球类运动项目之一,它在我国体育运动中占有重要的地位。随着我国经济建设的发展,人民生活水平不断提高,全民健身运动蔚然成风,篮球运动随之蓬勃发展,无论是工厂、学校、企业、机关、部队、农村大都有正规或简易的篮球场地和设备,同时也组织了不同层次的篮球队,业余时间经常练习和比赛。

参加篮球运动具有多方面的锻炼意义。由于篮球运动是由球类游戏演变发展而来的,参加者不受年龄、性别的限制,人们可以在工作之余随时组织几个人进行全场或半场的比赛,从运动中取得极大的乐趣,尝试获胜的喜悦,从紧张的工作中得到恢复和放松,从而丰富人们的业余生活,提高劳动、工作和学习的效率。

篮球比赛需要参赛者同场竞技,攻守交错变化,在有限的地面和时间展开激

烈的争夺,具有强烈的竞赛性、对抗性和多变性。通过参加该项运动,能够提高人的神经中枢的灵活性,提高人们随机应变的能力。

参加篮球运动,需要人们在场地上不断地完成各种跑、跳、投等动作,能够锻炼人体全身肌肉的发展,同时使人体的心肺功能得到提高。长期参加篮球运动,对人体力量、速度、耐力、灵敏等身体素质得到全面的发展;同时对改善人们的心理素质、提高分配和集中注意的能力,提高时间、空间和定向能力也有很好的作用。

篮球运动具有较强烈的集体性,它要求参加者必须齐心协力、密切配合、互相帮助,发挥集体的力量,更好地争取比赛的胜利。因此参加者容易形成团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性、顽强的意志品质和积极拼搏的精神,并能够增进参加者的相互了解,形成友好的交往和长期的友谊。

第二节 篮球运动的基本技战术及练习方法

一、篮球运动的基本技术

篮球基本技术包括脚步动作,传球、接球、运球、投篮、突破、防守、抢篮板球等。只有加强基本技术的练习,才能提高篮球的运动水平。

(一)传接球

传接球是篮球运动中发挥集体力量和团结合作组织进攻的纽带。传接球之间,准确巧妙、默契配合是实现战术配合的具体手段。在比赛中能否正确运用,减少失误,直接影响到战术的质量和比赛的胜负,所以传接球是运用最多的一项基本技术。

1. 双手胸前传接球

双手胸前传球时,两脚蹬地、膝关节伸直,两臂向传球方向伸出的同时,用翻腕和拇、食、中指的力量为主将球传出,身体重心随之前移(图 1-2-1)。

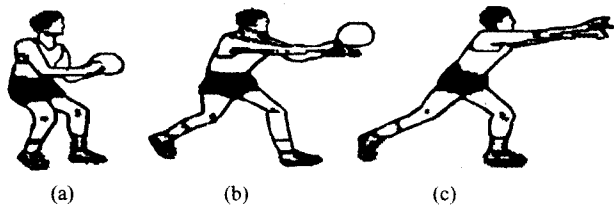


图 1-2-1

接球时,两臂自然向前伸出迎球,手指自然分开,两拇指成八字形,两手成一

半圆状。手指触球时,两臂随球后冲把球接住(图 1-2-2)。

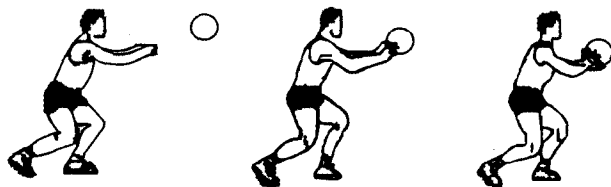


图 1-2-2

2. 单手肩上传球

以右手为例,传球时两脚前后开立(右脚在后),双手持球,将球引到右肩上方,肘关节外张,手腕后仰,右手托球,身体稍向右转,右脚蹬地,转身,前臂迅速向前挥摆,用手腕通过手指的力量将球传出(图 1-2-3)。

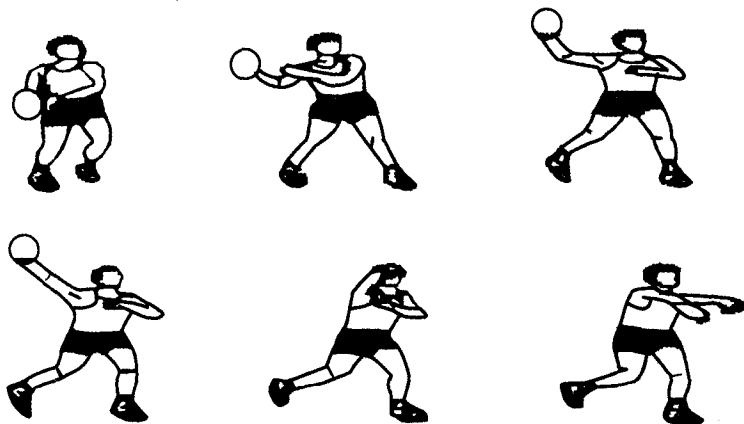


图 1-2-3

接球时,右手伸出迎球,手指自然分开,掌心正对来球方向,当球触及手指时,立即顺势后引,另一只手立即扶球成双手持球姿势(图 1-2-4)。

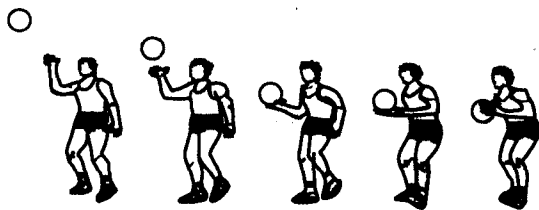


图 1-2-4

(二) 投篮

投篮是进攻队员将球投入篮筐内采用的一种技术动作,又是得分取胜的直接手段。为此,掌握正确的投篮技术,对投篮命中率有着十分重要的意义。

1. 原地双手胸前投篮

双手持球于胸前,两脚前后开立,两膝微屈,投篮时,双脚蹬地,腰腹伸展,两臂向前上方伸直,拇指下压,手腕外翻,食、中指拨球,通过指端将球拨出,两手用力要均匀,全身动作要协调一致(图 1-2-5)。

2. 原地单手肩上投篮

以右手为例,两脚前后开立,两膝微屈,重心落在两脚之间。右手五指分开,手心空出,用指根以上部位托球的后下方,左手扶球,右臂屈肘,置球于右肩上,前臂与地面接近垂直。投篮时两脚蹬地,同时右臂向前上方伸展,最后用手腕前屈和食、中指力量将球投出(图 1-2-6)。

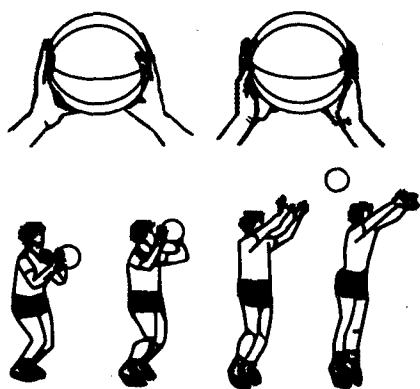


图 1-2-5

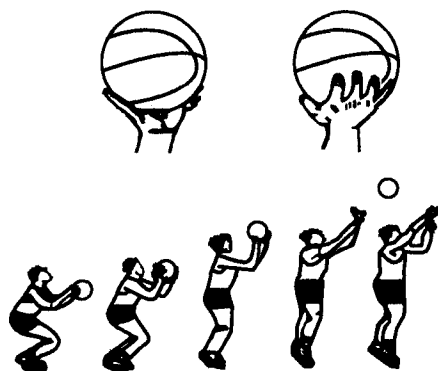


图 1-2-6

3. 行进间单手肩上投篮

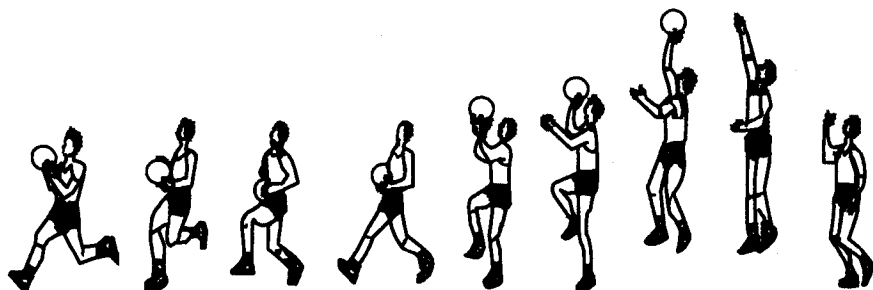


图 1-2-7

以右手为例,在快速奔跑或快速运球中,右脚跨出一大步,在未落地前接球,落地后左脚再向前跨一步并用力蹬地跳起,同时举球于肩上,身体至最高点时,右臂向前上方伸直时手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端柔和地将球拨出(图1-2-7)。

(三) 运球

运球是原地或行进间用单手连续推、按、拍借助地面反弹起来的球。

1. 高运球

运球时,两腿微屈上体稍前倾,目视前方,以肘关节的屈伸使前臂上扬、下压、五指自然分开,用手指、手腕用力向前下方快速推按球,使球落于体侧前方,球弹起高于膝盖。

2. 低运球

低运球时,两脚前后开立,两膝弯曲,上体稍前倾,抬头看前方,手腕放松,手掌与地面平行,以肘关节为轴,用手指拍球,球反弹高度在膝关节以下,左臂屈臂抬起,用上体和腿护球,球的落点应控制在运球手同侧脚的外侧稍前。

3. 体前变向运球

(1) 体前变向运球,用于改变方向,突破对手。

(2) 体前换手变向运球。

以右手为例,当先向对手左侧运球时,使对手误认为向其左手突破,对手重心移位时,运球队员突然向对手右侧变向拍球的右后上方,使球从自己身体的右侧拍向左侧前方(图1-2-8)。

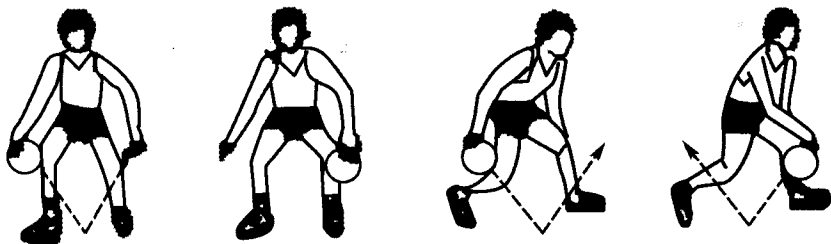


图 1-2-8

(3) 体前变向不换手运球。

以右手为例,变向运球时,将球从身体右侧拨向身体中间位置,使对手重心移位,再将球拉回右侧。

(四) 持球突破

持球队员以脚步动作和运球相结合的技术快速超越对手,称为持球突破。