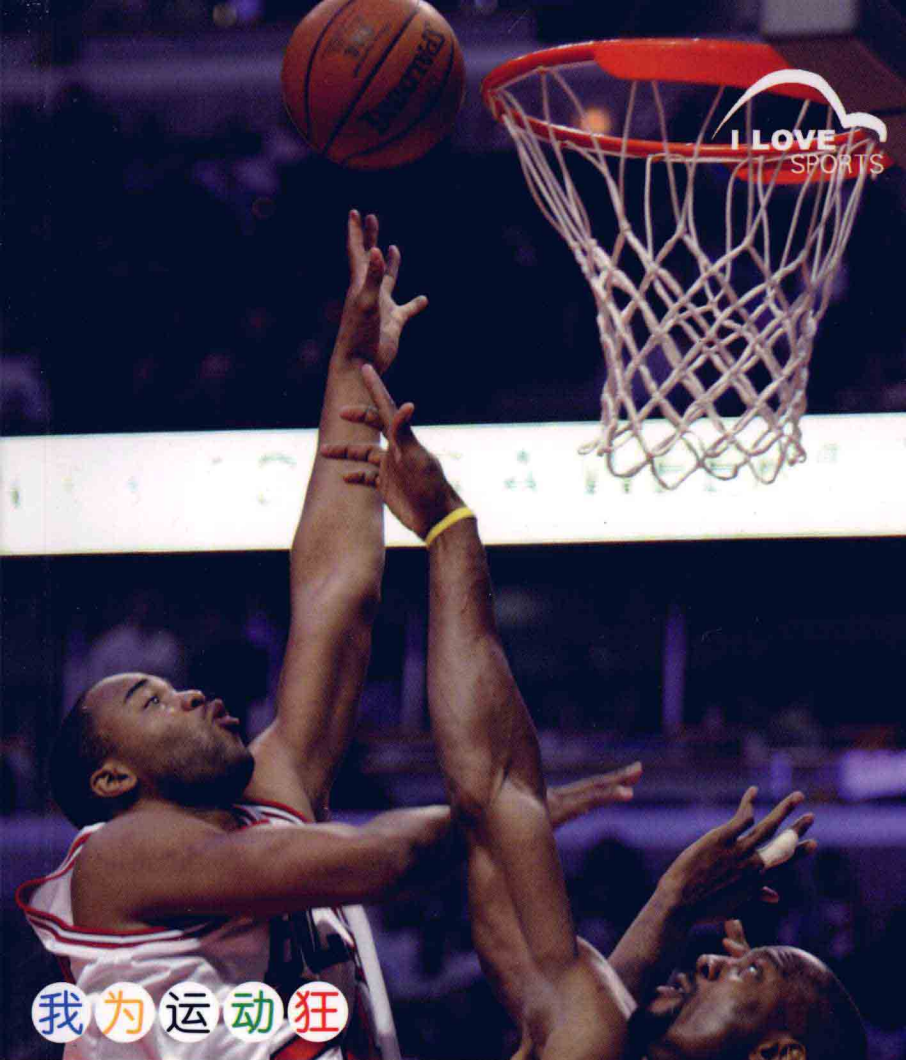




I LOVE
SPORTS

我为运动狂

篮球

英国篮球协会 编著
葛莉 李响 译

辽宁科学技术出版社

- 简单、全面的篮球核心技术配图解说
- 篮球器材的全面介绍
- 为初学者提供的超级实用的行家建议
- 篮球规则的详细介绍

隆重推出

“我为运动狂”系列图书



即将推出
《我为运动狂：高尔夫》

我为运动狂

篮 球

英国篮球协会 编著
葛莉 李响 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

Know the Game:Basketball

This edition first published in 2006 by A&C Black Publishers Limited, 3 Soho Square, London, W1D 3HB.

Text copyright © A&C Black, 2006

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 209 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 英国篮球协会编著; 葛莉, 李响译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.3

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5368-2

I. 篮… II. ①英… ②葛… ③李… III. 篮球运动 - 基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019725 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2008 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5368-2

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

目 录

- 04 比赛
- 04 比赛场地
- 04 篮筐
- 05 篮板
- 05 球
- 05 着装
- 06 比赛
- 06 得分
- 07 比赛时间
- 07 球队
- 08 比赛目的
- 08 个人技术
- 10 中枢脚的移动
- 11 急停
- 12 球员的位置
- 12 球员位置的确定
- 12 后卫
- 12 前锋
- 13 中锋
- 13 战术
- 14 进攻
- 14 摆脱防守接球
- 15 投篮技巧
- 16 带球上篮
- 17 钩射投篮
- 17 立定投篮
- 18 跳投
- 18 灌篮
- 18 步法
- 19 运球
- 20 突破
- 21 假动作和突破
- 22 传球
- 22 胸前传球
- 22 击地传球
- 23 双手过顶传球
- 24 移动
- 24 传切配合
- 26 防守
- 26 防守球员的职责
- 27 防守球员的位置
- 28 防守位置调整
- 28 阻挡和篮板球
- 30 团队合作
- 30 投篮命中率
- 30 传球安全性
- 31 分散进攻
- 31 移动和控制
- 32 团队进攻
- 36 团队防守
- 38 训练与练习
- 38 训练课
- 39 投篮练习
- 40 一对一的练习
- 40 三对三练习
- 42 为什么要进行三对三练习
- 43 体能训练
- 44 时间规则
- 44 24 秒规则
- 44 8 秒规则
- 44 5 秒规则
- 45 3 秒规则
- 46 犯规
- 46 侵人犯规
- 46 侵人犯规的判定
- 47 侵人犯规的处罚
- 47 加罚
- 48 球员技术犯规的处罚
- 48 教练员或替补球员的技术犯规
- 49 教练员或替补球员技术犯规的处罚
- 49 罚篮
- 50 比赛中止
- 50 换人
- 51 暂停
- 52 界外球
- 53 得分后重新开始比赛
- 54 比赛的控制
- 54 裁判
- 55 裁判技巧
- 56 记分员
- 57 记录表
- 58 不同的比赛形式
- 58 轮椅篮球比赛
- 59 迷你篮球比赛
- 60 术语表

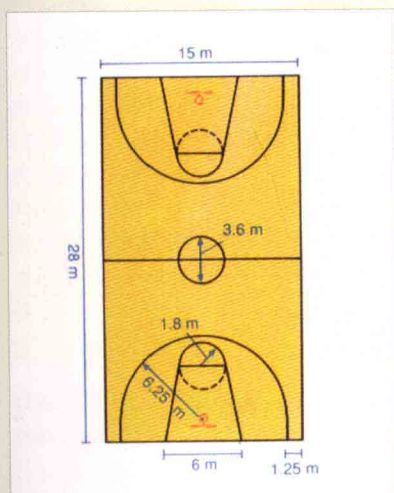
比 赛

篮球运动是一种移动迅速并且富有激情的体育项目，既可以在室内进行，也可以在室外的场地上进行。正式比赛中每个球队有5名球员上场，另外，各队分别有7名替补球员。但是在练习的时候，通常不受人数的限制，根据情况可多可少。

比赛场地

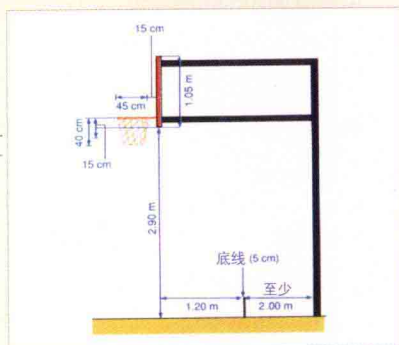
篮球比赛是在一块表面平坦且坚实的场地上进行的。标准场地的尺寸应该是长28米，宽15米。

整个场地被中线分成两部分。其中，有对方篮筐的半场称为本队的“前场”，另外的半场也就是本队需要防守的半场，称为“后场”。



篮筐

球场两端分别置有一个篮筐，篮筐包括篮圈和球网两部分。篮圈是直径为45厘米的固定金属圈，呈橘黄色，固定在篮板上垂直于地面3.05米的高处。球网为白色绳索编织而成，悬挂在篮圈上，作用是让篮球在穿过篮筐时受到一定的阻力，这样可以使球在入网时迅速减速。



篮筐及支架的尺寸示意图。



符合国际标准尺寸的球场。

篮板

篮板的长度和宽度分别是 1.8 米和 1.05 米，厚度为 3 厘米，一般由光滑坚硬的木质材料制成，也可以用符合条件的透明材料制成。

球

球为正圆形，内胆由橡胶制成，外层是皮革、橡胶或合成材料。周长在 74.9 ~ 78 厘米之间，重量在 567 ~ 650 克之间。

比赛时由主队提供至少一个优质的、使用过的篮球。任何球队在赛前热身时都不能使用这些球。

着装

基本的比赛服装为短裤和背心。参赛队的每个队员都应统一着装并且在背心上标示号码。胸前的号码高度是 10 厘米，后背的号码高为 20 厘米。国际比赛中的球员号码应该在 4 ~ 15 之间。像 20 ~ 25、30 ~ 35、40 ~ 45、50 ~ 55 这样的号码只能在一些非国际性比赛中使用。

篮球鞋可以是高筒的也可以是低筒的，但是必须要穿着舒适，并且鞋底要有足够的厚度，这样才能承受在比赛中跳起和下落时的冲击力。

球的弹性

充了气的篮球落到木质地板上后，反弹的高度从球的顶部算起不能低于 1.2 米，并且不能高于 1.4 米。

女子比赛用球

国际篮球联合会(FIBA)，即国际篮球的官方组织，推荐在女子比赛中使用稍小一点儿的，周长为 72.4 厘米的篮球。



球网应在球入网的瞬间“抓住”篮球。



就算没有亲自上场比赛，每个人也都可以通过自己的方式参与到比赛中来。

比赛

参赛队的比赛目标就是将球尽可能多地投入对方篮筐得分，并阻止对方投篮得分。

比赛从中场跳起争球开始。比赛开始后，球员可以向任何方向传球、投球、滚球、拍球或运球。通过传球和运球可以将球带到一个可以投篮得分的位置。

得分

每次投篮可得2分或3分。以篮筐下的底线中点为中心，以6.25米为半径，标出一个半圆弧线，在此弧线以内投篮可以得2分，在此弧线以外投篮可以得3分。罚球（详见49页）一次得1分。

跳起争球

每场比赛都是以跳起争球开始的。每队各派1名球员分别站在中圈靠近本方篮筐的半圆内，其他球员必须站在中圈以外，只有当其中1名争球球员拍击到篮球之后才可以进入圈内。

裁判站在两位球员中间将球高高抛起，抛起的高度要超过任一球员跳起的高度。在球到达最高点之后的下落过程中，争球球员才可以向任何方向拍击球。争球球员只有在拍击到球之后才可以离开争球的位置。每名争球球员接触球不能超过两次。球员一旦接触球达到两次就不可以再次触球，直到球碰到了其他球员、篮筐或者篮板。

比赛时间

全场比赛共分为4节，每节的比赛时间是10分钟，上半场比赛（前两节）结束后有15分钟的休息时间。裁判的哨声响起，比赛计时器就停止了，所以暂停时间不算在比赛时间之内。

当有犯规发生或者比赛最后一节的最后两分钟内的每次进球之后，比赛计时器都要停止计时。篮球规则主要控制比赛的以下四个方面：

- 接触
- 带球进攻
- 运球
- 时间规则



篮球比赛中没有平局，一旦发生平分的情况就要进行5分钟的加时赛，必要时还要延长几个这样的5分钟，直到打破平局。

球队

竞技比赛中要求有两支球队参加比赛。每队有12名球员，同时必须保证在比赛进行的任何时间场上都有5名球员在进行比赛。其他7名球员为替补队员，在计时器停止计时的时候可以和场上队员进行替换。

球权指示器

“球权指示器”用来指示在下一个死球情况出现时由哪支球队拥有球权。记分员将箭头指向拥有下一个球权的球队的球队席。比赛开始后，记分员会将箭头指向没有争到球的球队。



跳起争球。

比赛目的

篮球比赛的最终目的就是能够比对手得更多的分（也就是投进更多的球）。篮球比赛允许每一名场上球员投篮得分、传球或运球，所以对每一位球员来说，练好这些基本功都是十分必要的。

个人技术

篮球球员需要掌握一些规则许可范围内的技术动作。优秀的篮球球员能将这些技术动作发挥到最高水平。这些技术动作包括：

- 传接球。使用单手或双手接球、控球、传球或投球。球员不可以攥紧拳头击球或是故意用脚踢球。
- 运球。球员得球后可以运球一次。当双手同时碰球或是将球停在双手或单手上时，运球结束。同一名球员不可以连续两次运球，直到他投篮或者有其他球员碰球之后才可以再次运球。
- 在静止的状态下接球，只能带球向前走一步。如果在跑动中接球，在投篮或传球之前只能带球向前走一步（一步是指任意脚向前走的一步）。



运球过人是篮球比赛过程中常用到的一种重要技能。

- 在球场内任意一点投篮并得分。
- 无球移动。
- 步法和转身。当球员停止移动时，为了绕过其他人，他的一只脚可以向任何方向移动一步或几步，但中枢脚必须接触

地板，且球员不可以变换中枢脚。有时，规则会规定在某些情况下必须将一只脚作为中枢脚。

▼ 球员必须学会如何控制球速。

例如：

- 1 球员在静止的状态下接球，任意一只脚都可以做中枢脚。
- 2 球员接球时一只脚在空中，则他可以在脚落下之后确定这只脚为中枢脚。



中枢脚的移动

静止得球或者在得球后停止移动的球员：

- 在投球得分或传球时可以移动中枢脚或跳起，但是在单

脚或双脚再次落地之前，球要离手。

- 当开始一次运球时，要等到球弹到地板上才能移动中枢脚。





急停

在移动中接球或运球结束时，球员可以采取两种方法急停。分别是“跳步急停”和“跨步急停”。

跳步急停

跳步急停就是球员在空中接球落地时双脚同时着地的急停方法。

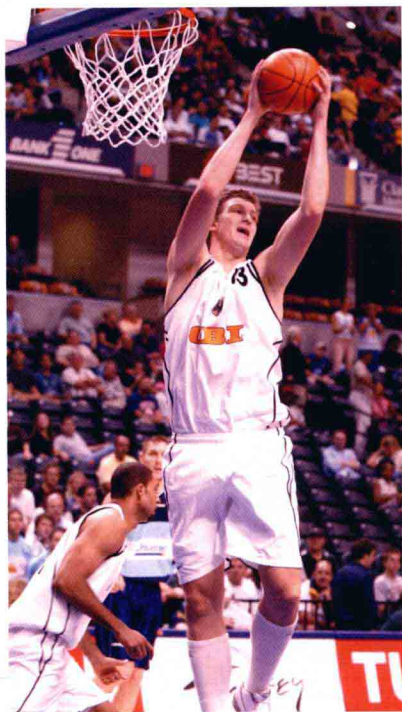
开始运球时，球员的中枢脚必须与地板接触，直到球碰到地板以后才能再移动。

一次运球后，球员可以利用中枢脚的移动绕过防守队员，突破到篮下投篮。

跨步急停

跨步急停是球员接到传球后向前跨出一步（任意脚向前跨一步）的急停方法。球员接球时双脚离地，一只脚先着地，紧接着另一只脚向前跨出一步。

跳步急停允许球员在移动中接球，等停下后再选择以哪只脚作为中枢脚。



球员的位置

篮球是一种参与程度极高的运动。每支球队的每一名球员都可以在上场比赛的任意时间控制球，而且没有哪个球员是被限定在球场上某个特定地点的。球员可以在球场上的任何位置投篮。同时，球员在球场上的表现也会由于比赛风格和位置的不同而有所侧重。

球员位置的确定

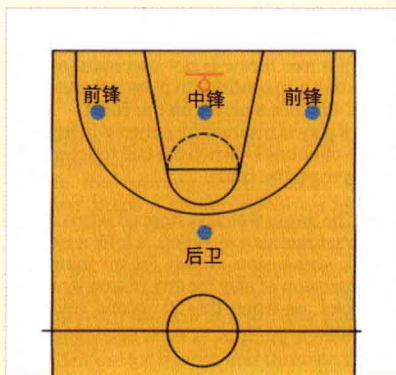
确定球员的位置主要依据的是球员的技术、队友的技术以及教练采用的战术。球员在场上比赛位置的命名——比如“后卫”这样的称呼——取决于在球队进攻时球员在球场上所处的位置。基本的位置包括三种：后卫、前锋和中锋。

后卫

后卫在球队进攻时的位置是中线和罚球线之间。后卫负责组织全队的进攻，通常都是由球队中身材较小的球员担任。优秀的后卫可以带球突破到离篮筐最近的位置，这并不是为了自己投篮，而是要吸引对方的防守球员，然后将球传给投篮位置更好的队友。

前锋

每支球队都在球场的左右两侧安排前锋。他们的活动范围通常在禁区和边线之间。前锋通常由球队中身材较高的球员担任，并且要拥有较好的突破能力（详见20页），擅长从球场的底线和边线的位置投篮。



球员位置的命名和他们在球场上负责的位置有关。

中锋

中锋的位置最靠近篮筐，而且必须要拥有以下几项技术：

- 良好的篮下投篮能力（特别是在被对手贴身防守时）。
- 有能力在篮下摆脱对方防守、接受传球并占据靠近篮筐的位置。
- 抢篮板球的能力。

战术

每支球队在各个位置安排的球员数量是不同的，这主要取决于教练所选择的战术。

适应性

篮球比赛中每名球员在场上的位置不是固定不变的。比如，在球队进攻的过程中，后卫有可能处在前锋的位置上。

然而，对于那些缺乏经验的球员来说，如果他们学会如何控制球场上的这些特殊位置，就更容易理解自己在进攻中所扮演的角色。



比赛开始时球员们站在中圈附近等待争球，开始比赛。



穿红色球衣的防守球员标示出了球场的特殊区域。

进攻

每一名进攻球员无论是否控球，都是对对方球队的威胁。站在原地看着队友打球并不能对防守球员构成威胁，反而会让他的防守工作更轻松，让他能够更接近篮筐来帮助他的队友进行防守。

摆脱防守接球

成功的传球需要两名球员合作才能完成——传球球员和接球球员。如果进攻方的接球队员已经确定，那么他必须尽量移动到防守球员和篮球之间。这样做的目的就是能够把一只脚放到防守球员的前脚之前，从而将他挤在身后。

确定了接球球员后，他必须快速移动以摆脱对方的防守。这种移动可能包括以下一种移动方式或多个移动方式的组合：

- 向篮球的方向移动。
- 向与篮球相反的方向移动，然后返回，在移动过程中创造出的空位接球。
- 向篮筐的方向移动，之后再返回接球。
- 改变方向和速度——特别是速度的改变要从慢到快（从走到跑）。

接球

因为要摆脱对方球员的防守，所以接球的球员应该：

- 用双手制造一个目标靶以便传球队员瞄准。
- 盯住篮球。
- 接球时用双手接球，手指张开并且要双臂弯曲来做缓冲。
- 以最快的速度接球并迅速用双手控制住球，以便进行下面的投篮、运球或传球。这种接球方法通常被叫做“三重威胁”姿势。

利用传球发起进攻

一旦接球，进攻球员应该确定自己是否处在得分区。如果在自己和篮筐之间没有防守球员，进攻球员就可以运球突破到篮下并带球上篮，投篮得分。如果其所在位置在得分区内，虽然防守球员距离自己不近，但是却在球和篮筐之间，此时采用立定投篮或跳投的方法会更好。



投篮技巧

球员获得投篮机会之后如果运用以下的投篮技巧，能使投篮更容易得分：

- 提前寻找投篮机会，在投篮之前、投篮过程中以及投篮之后都要盯住篮筐。
- 将双手的五指张开，牢牢抓住篮球，投球的一只手放在球的后侧偏下，手心向上，手腕后仰。支撑手要放在球的侧面。
- 投球手臂向篮筐方向全力伸出并将球向上投出。
- 手腕和手指同时用力将球向投射方向弹出。
- 投球时保持身体的平衡并控制住球，这样才能顺利完成进球动作，保证投篮的准确性。身体的平衡由脚部动作决定，所以投篮前要面向篮筐的方向站稳双脚。
- 质量高的跳投，在球出手的时候双脚和双肩都要面向篮筐。



球员在跳到最高点时投篮。