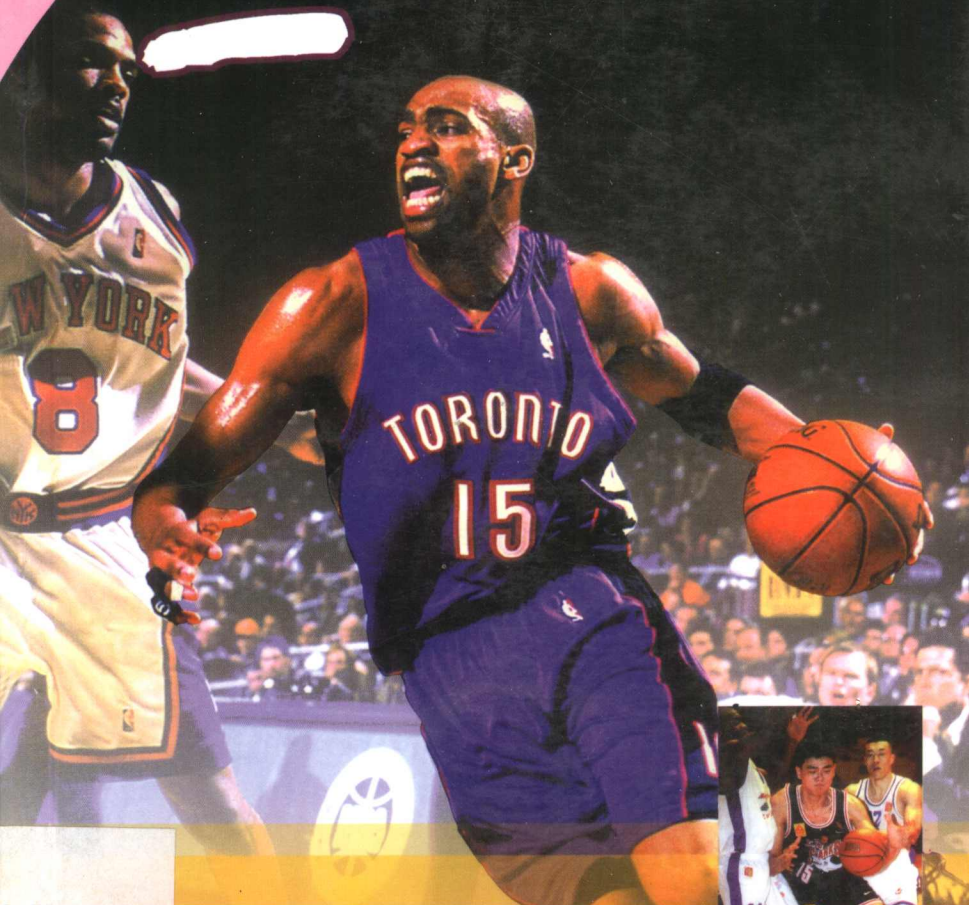


运动健康系列

三人篮球实战技法

SANREN LANQIU SHIZHAN JIFA

王新华 编著



1.19

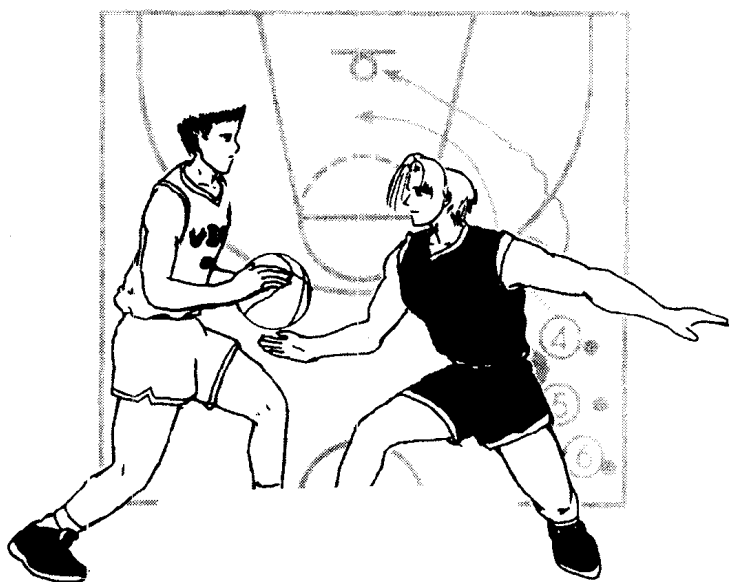
广东科技出版社



G441.19
W37
运动健康

三人篮球 实战技法

王新华 编著



广东科技出版社
广州

图书在版编目(CIP)数据

三人篮球实战技法 / 王新华编著. —广州: 广东科技出版社, 2002.8
(运动健康系列)
ISBN 7-5359-3072-7

I. 三… II. 王… III. 球类运动—运动技术
IV. G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第 017569 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州市番禺市桥环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规 格: 787mm × 1092mm 1/32 印张 4.75 4 插页 字数 110 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版

2002 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

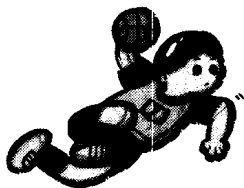
定 价: 11.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内容简介

本书以图解加文字，简练直观地介绍三人篮球的技战术方法，包括7大基本技术、30个位置组合技术、40个两三人精巧配合，以及多种多样的练习方法。全书分为梦想篇、技术篇、战术篇、规则篇、明星篇等五篇，可供读者看着学、跟着练，从中学到几手篮球的绝招，寻觅到自己中意的配合，欣赏到篮球明星的风采，感受到篮球的魅力……

本书可供从事篮球运动的运动员、教练员和广大篮球爱好者学习参考。



前言

青少年朋友，谁没有自己的梦想？

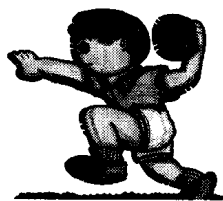
新世纪的生活，给青少年更多的精彩，更多的收获。

老师给你知识，父母给你关爱，朋友给你友情……，我们也给你一个小小的礼物：《三人篮球实战技法》，将送给你运动知识与快乐。

你可以从中欣赏篮球明星的风采，可以感受三人篮球的魅力；你可以从中学到几乎篮球的绝招，也可以寻觅到你中意的配合。这本小书图文结合，简练直观，7大基本技术、30个位置组合技术、40个两三人精巧配合，多种多样的练习方法，你可以看着学，跟着练。有兴趣的就一览到底，没时间的就各取所需。它可以帮助你提高、受益；也可以作为礼物，送给你喜爱篮球运动的朋友，给他一个惊喜。

三人篮球源于孩子们的街头游戏，却寄托着孩子们的梦想。就广州而言，三人篮球赛日趋火爆，已欢欢快地走进青少年的生活之中，成了广州最亮丽的一道体育运动风景线。技术需要提高，水平需要长进。教师、教练员们，体育专业





的大学生们，特别是三人篮球的爱好者们，急需专门的参考资料，这本小书会给你一些有益的帮助。

这便是笔者的一个心愿。

青少年朋友们，但愿你能喜欢！

作者

于广州体育学院

2002年初



篮球图例



进攻队员 6 号



进攻队员 6 号持球



防守队员 6 号



教练员



立柱、障碍物



传球



运球



投篮



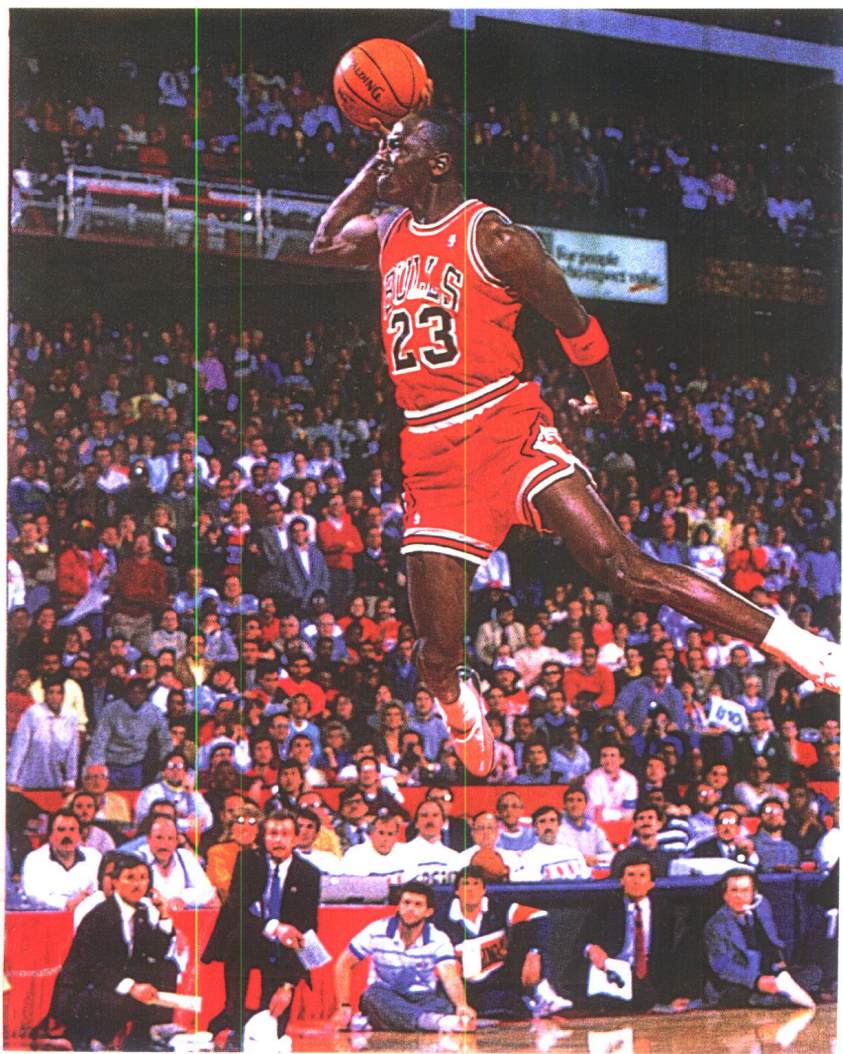
队员移动



掩护

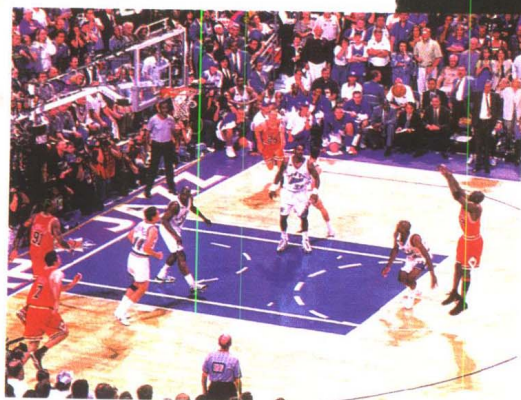
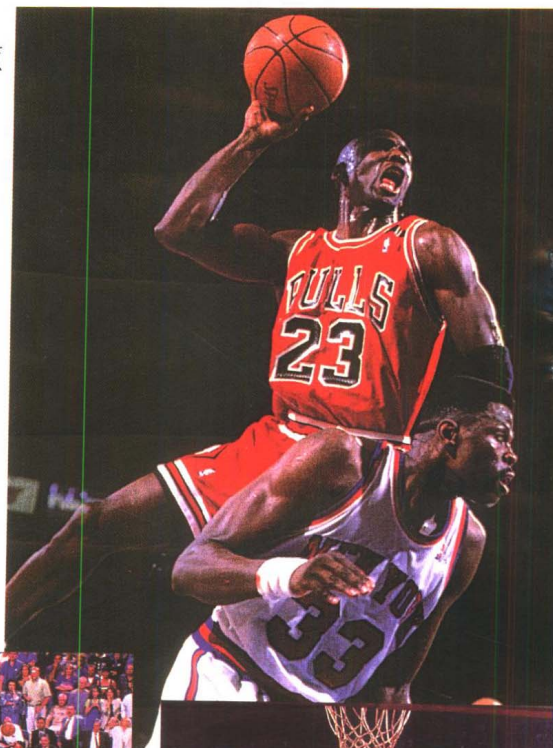


关门

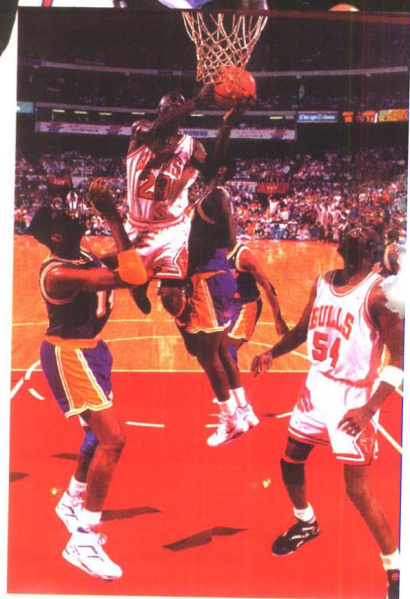


乔丹：空中飞人

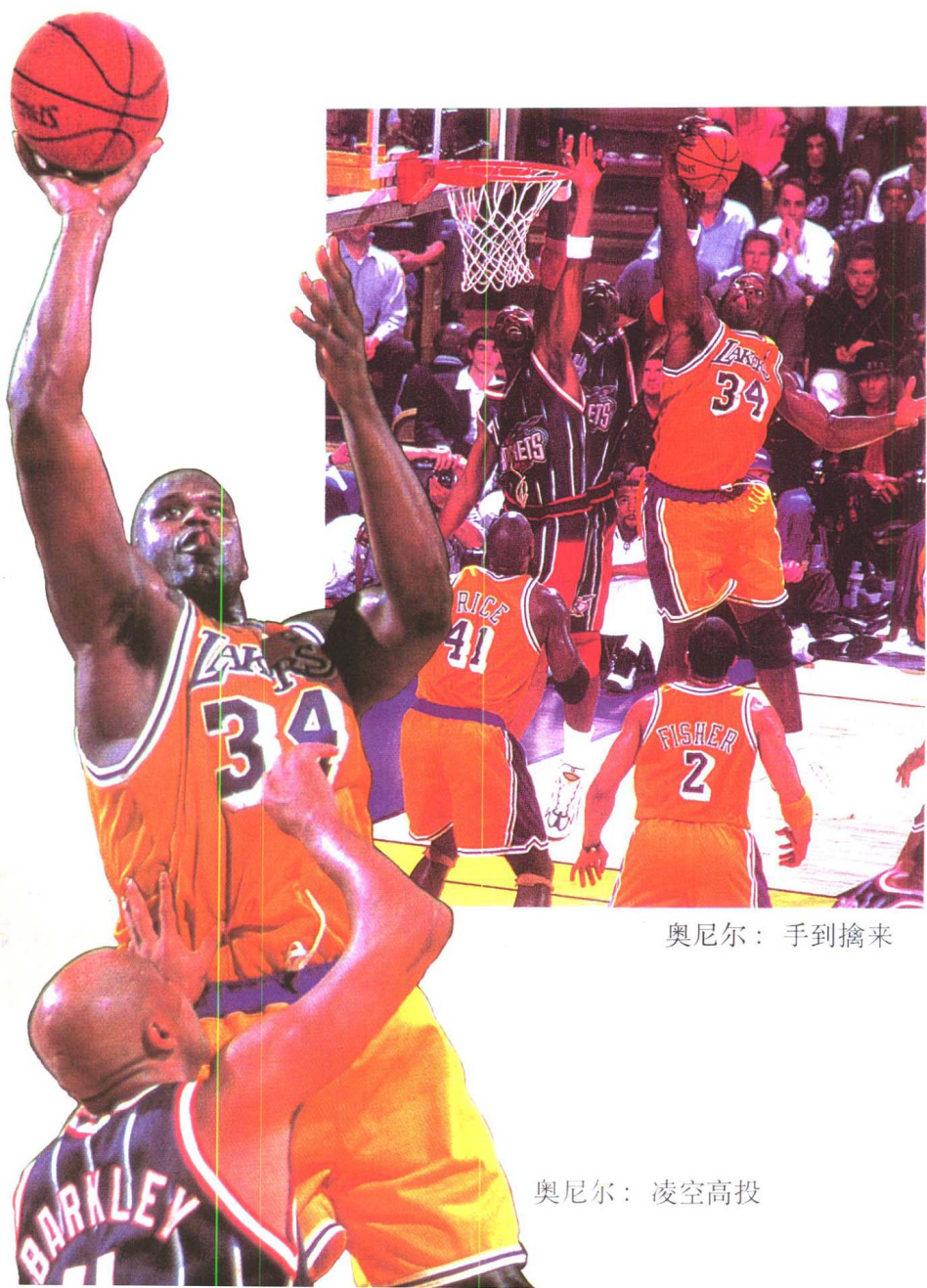
乔丹：泰山压顶



乔丹：制胜绝招

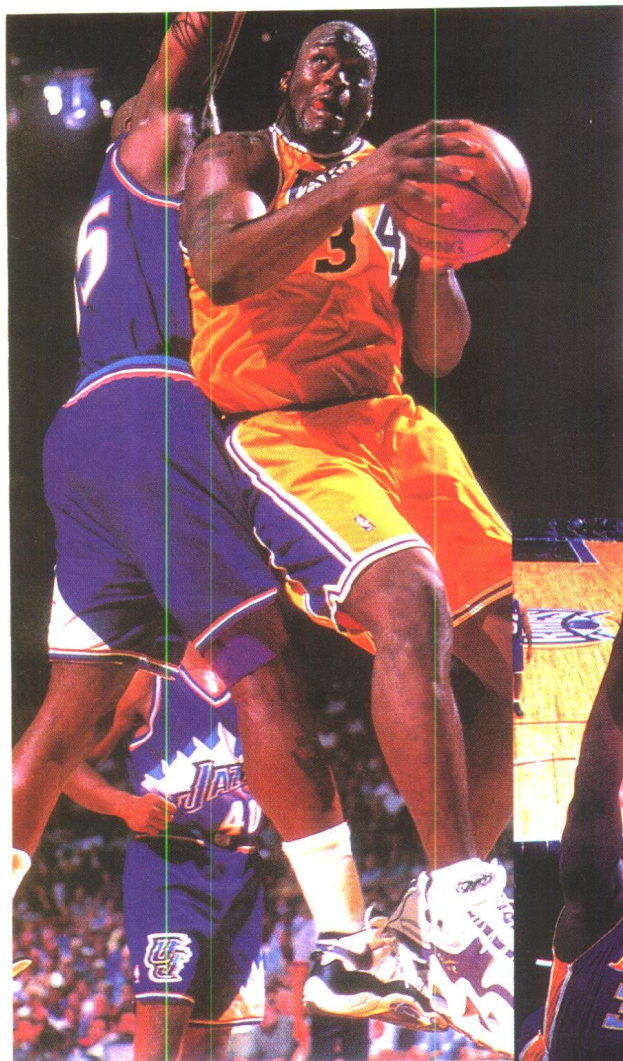


乔丹：黑色闪电

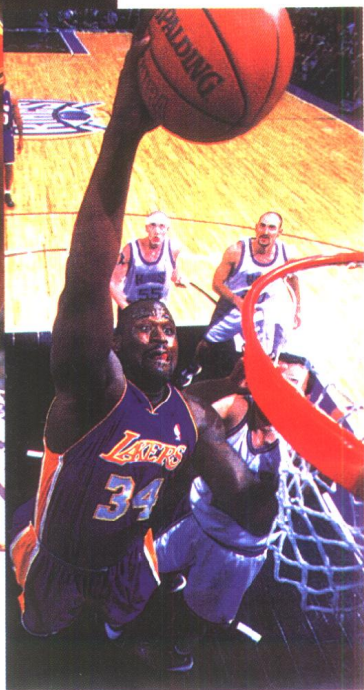


奥尼尔：手到擒来

奥尼尔：凌空高投



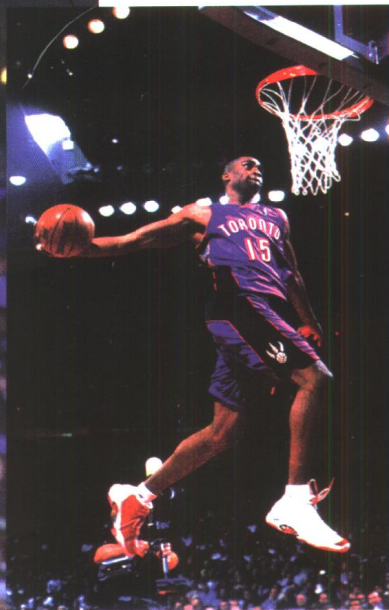
奥尼尔：鲨鱼翻身



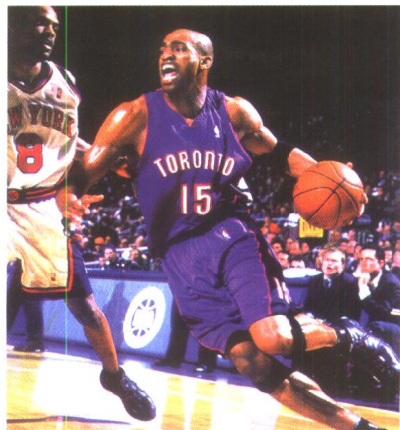
奥尼尔：高空重扣



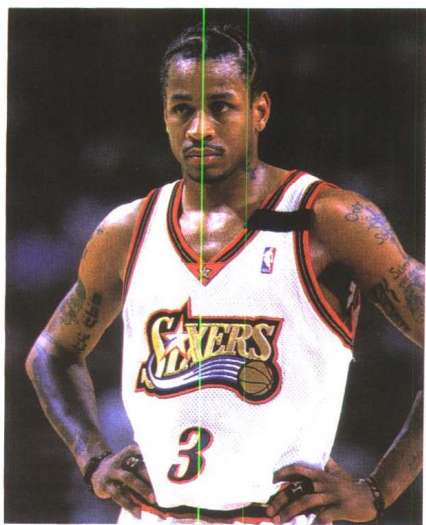
卡特：风车贯篮



卡特：长臂揽月



卡特：冲锋陷阵

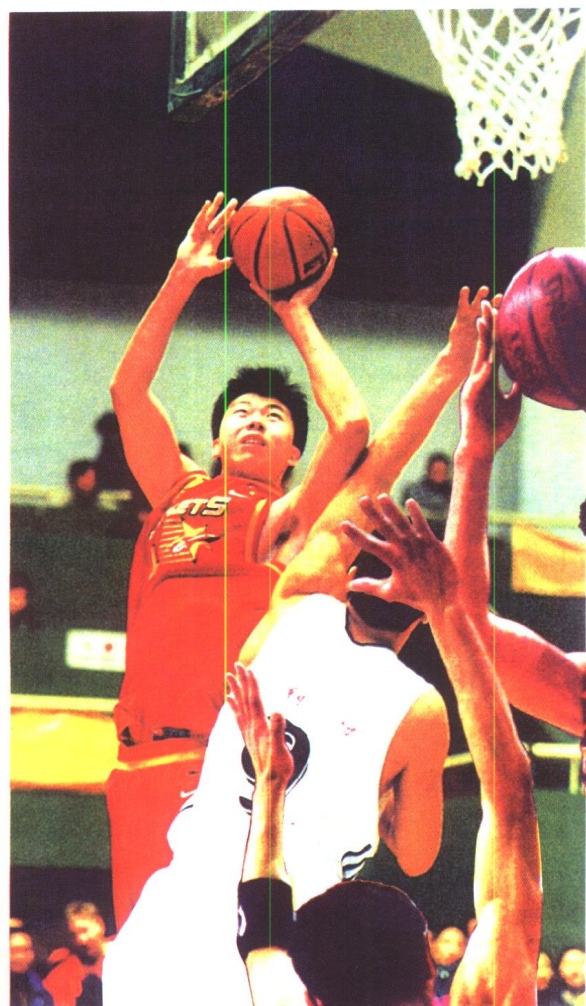


艾弗森：领袖气质



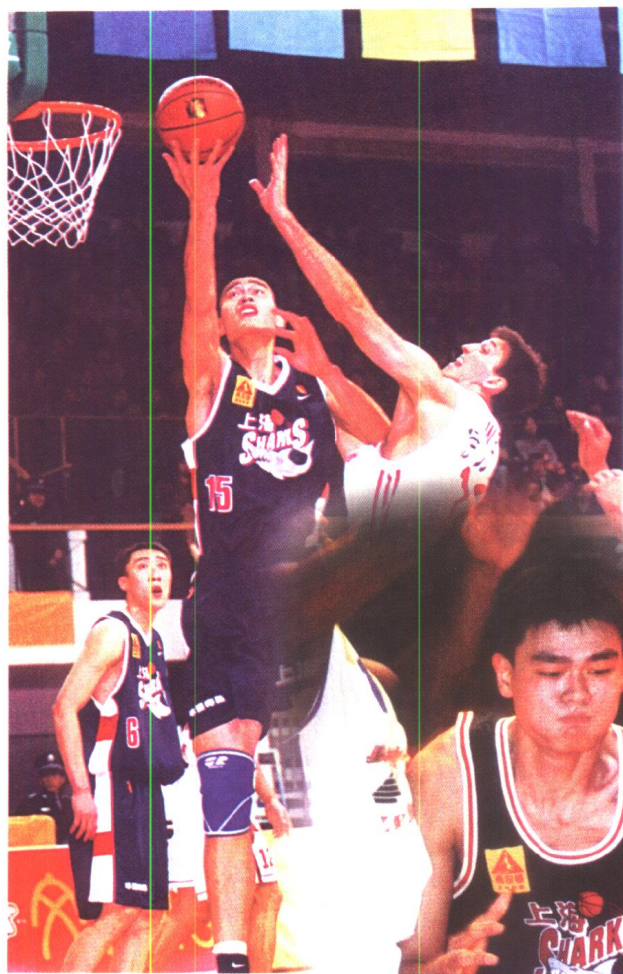
艾弗森：杀入重围

艾弗森：追杀本色

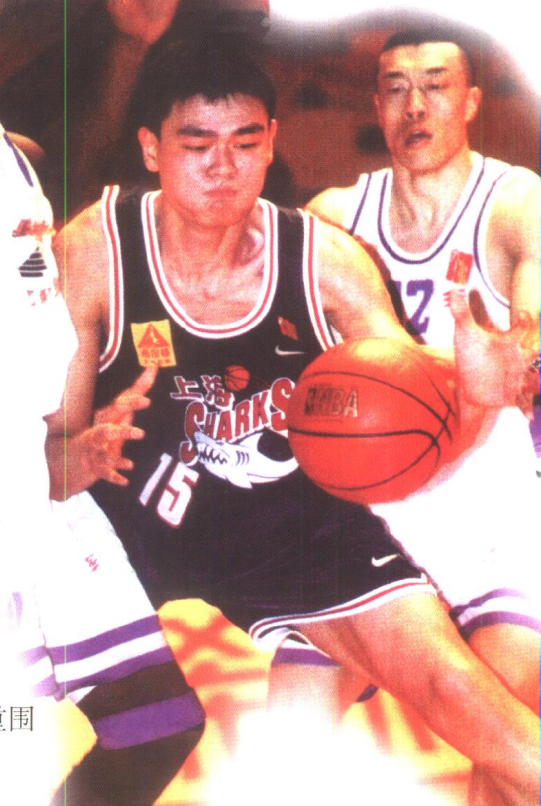


王治郅：篮下强攻

王治郅：所向披靡



姚明：单臂托月



姚明：冲破重围



目 录

一、梦想篇	1
(一) 孩子们的梦想	1
(二) 风靡全球的三人篮球赛	2
(三) 三人篮球赛——一道亮丽的体育风景线	4
(四) 诱惑与魅力	4
(五) 三人篮球赛事	7
二、技术篇	9
(一) 基本技术	10
(二) 进攻组合技术	60
三、战术篇	68
(一) 战术思路	69
(二) 传切类小配合	72
(三) 突分类小配合	82
(四) 掩护类小配合	91
(五) 策应类小配合	101
(六) 防守小配合	111
四、规则篇	118
(一) 三人篮球赛的场地	119
(二) 三人篮球赛的规则	119
(三) 广州 2000 年“七喜杯”三人篮球争霸赛 规程	122
五、明星篇	126



(一)“空中飞人”——乔丹	127
(二)“大鲨鱼”——奥尼尔	129
(三)“新飞人”——卡特	131
(四)“小鬼魂”——艾弗森	133
(五)“全活头狼”——加内特	134
(六)“追风少年”——王治郅	136
(七)“巅峰之塔”——姚明	138
(八)“第一前锋”——胡卫东	140
(九)“冷面杀手”——孙军	141
后记	143