

# LANQIU LIANGZAIHOU TONG

## 篮球两周通

图解篮球技术

吴从斌 著

人民体育出版社

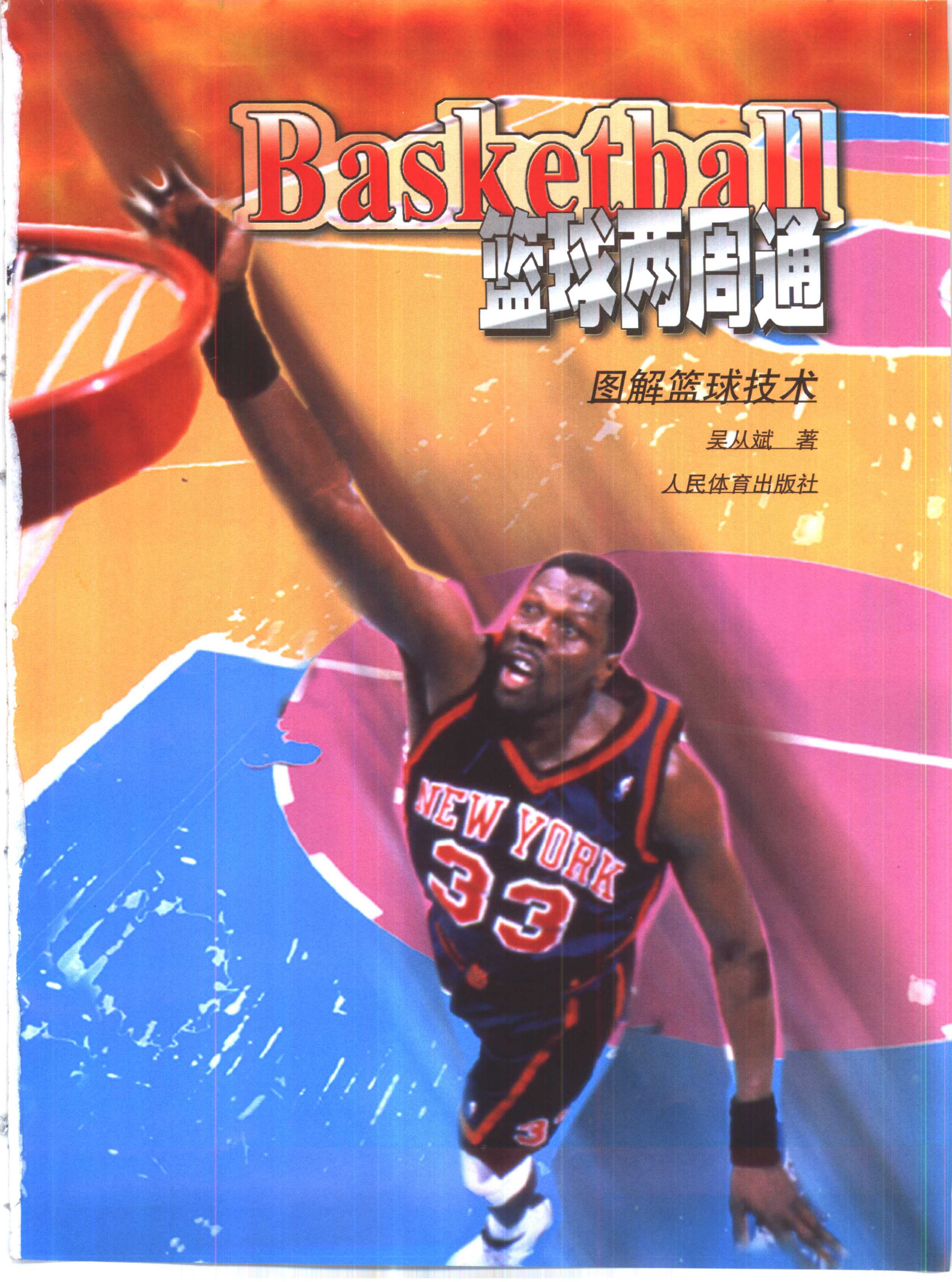
# Basketball

## 篮球两周通

图解篮球技术

吴从斌 著

人民体育出版社



# (京) 新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

篮球两周通: 图解篮球技术 / 吴从斌著. - 北京: 人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-1944-1

I. 篮球... II. 吴... III. 篮球运动-运动技术-图解  
IV. G841.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 022143 号

\*

人民体育出版社出版发行  
**中国科学院印刷厂** 印刷  
新华书店 经销

\*

889 × 1194 16 开本 7.625 印张 150 千字  
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷  
印数: 1-3,150 册

\*

ISBN 7-5009-1944-1/G.1843

定价: 26.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

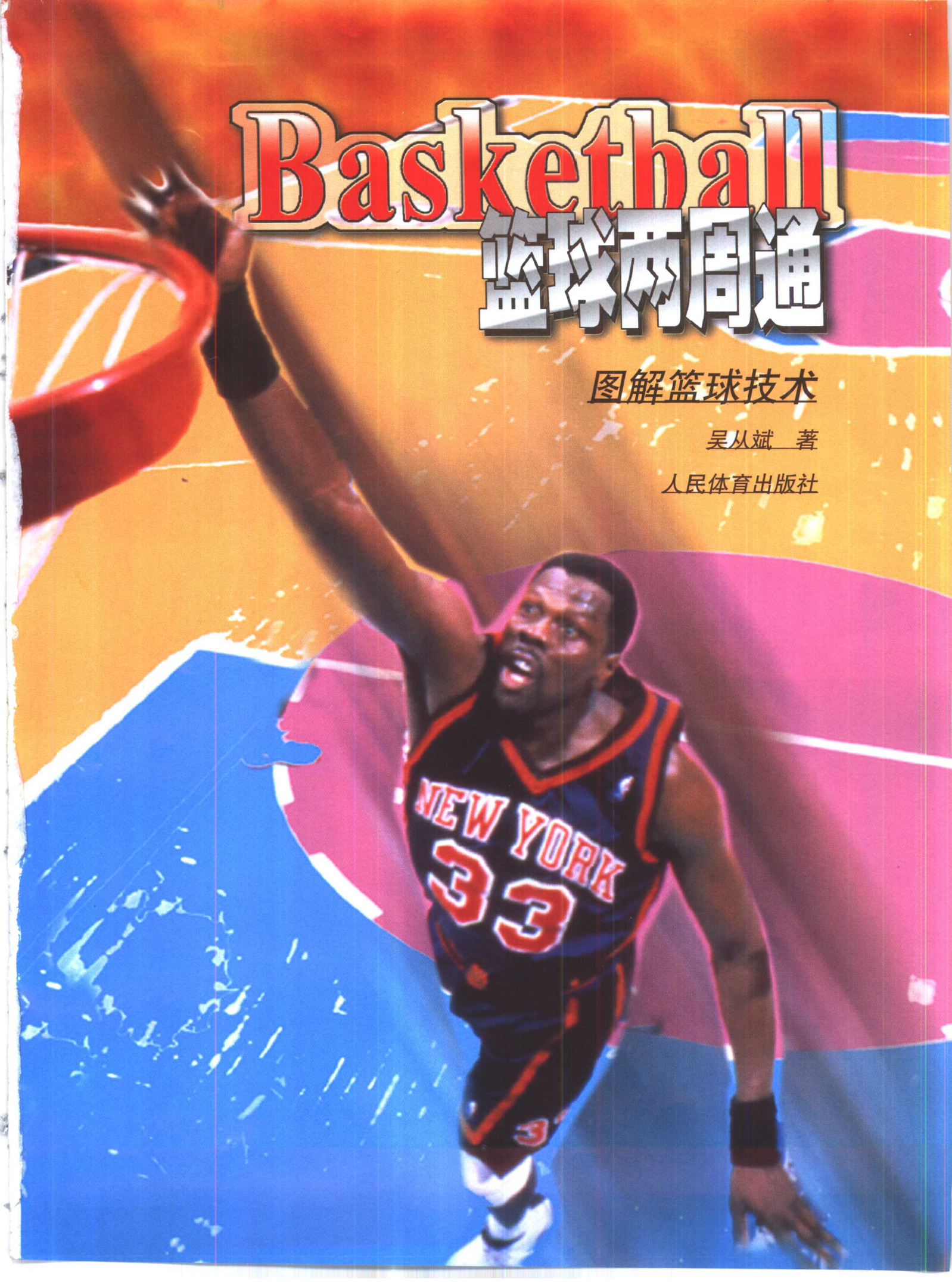
# Basketball

## 篮球两周通

图解篮球技术

吴从斌 著

人民体育出版社





## 导语

当你拿起这本书，  
就如请来了一位专业篮球教练员。  
他经验十分丰富。  
在今后的两周里，  
他会对你进行正规的篮球训练。  
如果你努力配合，  
那么两周后，  
你会吃惊地发现，  
你的篮球技术有了长足的进步，  
你的篮球伙伴也会对你刮目相看。  
从此，你便踏上了一条通往篮球高手之路。

# 篮球入门

## 前言



本书为满足广大篮球爱好者和初学者需要而作，既适合中小学生阅读，也可供篮球教学和训练时参考。

本书是在吸收国内外先进训练方法并总结一些资深教师和教练员宝贵经验的基础上，结合自己多年教学、训练工作的实际体会编写而成的。内容包括基本技术、基本战术、主要规则和场地、器材、设备等有关常识，重点放在帮助读者尽快掌握正规的篮球技术上。

本书以技术动作图片为主，配以文字说明，使读者容易理解，便于掌握。同时本书的结构也与一些按技术分类的篮球教科书不同。

全书共分为14课，每课都有导语和结束语，对每一课的学习要点、动作难点和注意事项等都给予提示，尽量使读者能获得身临其境的感觉。

由于本人能力有限，书中的缺点和错误，恳请批评指正。

作者

2001年4月20日



# 篮球两周通

## BASKETBALL

### 图解篮球技术



#### 作者简介

吴从斌 北京体育大学副教授，研究生导师。1936年出生，篮球专业研究生，1963年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）。曾任北京体育大学球类教研室副主任、进修部副主任，成人教育部主任、《体育函授》期刊副主编。现任北京体育大学关心下一代工作委员会秘书长。

任教近40年来，曾主编高等学校体育课《篮球》试用教材及多种篮球专著。主笔撰写的《青年男篮大运动量训练负荷临界幅度的初探》论文被中国篮协评为科研成果二等奖。在1975年第3届全运会时任台湾省男篮教练。1978年至1981年受国家体委的委派，赴阿拉伯也门共和国援外，任中国体育教练组组长，荣获阿拉伯也门共和国总统萨里赫和该国最高青年体育理事会授予的奖状、奖牌。1985年荣获国家体委授予的新中国体育开拓者荣誉证书、证书；1997年荣获国家体委特别授予的中华人民共和国体育工作贡献奖章、证书。自1998年以来，作者曾先后出任CUBA大学生篮球联赛仲裁委员会主任和CUB大学生篮球教练员、夏令营培训班教练。

作者对篮球的理论与实际教学有深入研究，积累了许多宝贵经验。

#### ★ 第一课 篮球故事 8

#### ★ 第二课 学会篮球场上的跑 14

- 一、篮球场上的站立姿势 15
- 二、打篮球要学会哪些跑 15
  - (一)变方向跑 15
  - (二)跑动中急停的方法 16
  - (三)跑动中接球后持球转身的方法 18
- 三、跑的练习方法 20
  - (一)3~5步的快跑 20
  - (二)快跑、急停练习 20
  - (三)变方向跑练习 21
  - (四)侧身跑练习 22

#### ★ 第三课 怎样练习传球和接球 23

- 一、传球 24
  - (一)传球要点 24
  - (二)基本传球动作 24
- 二、接球 29
  - (一)双手接腰部以上的球 31
  - (二)双手接腰部以下的球 31
- 三、传接球的练习方法 31
  - (一)定位传接球练习 31
  - (二)移动中传接球练习 32
  - (三)结合其他技术的传接球练习 32

|                     |           |                         |           |
|---------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| (四)在有防守情况下的传接球练习    | 33        | 四、练习运球要注意的4点            | 62        |
| <b>★ 第四课 怎样练习投篮</b> | <b>35</b> | (一)手的动作与按拍球的部位          | 62        |
| 一、投篮                | 36        | (二)运球与脚步                | 63        |
| 二、几种主要的投篮方法         | 37        | (三)运球时的视野               | 63        |
| (一)原地双手胸前投篮         | 37        | (四)控制球的落点               | 63        |
| (二)原地单手肩上投篮         | 38        | 五、运球的练习方法               | 63        |
| (三)上篮(俗称跑篮)         | 39        | (一)原地运球练习               | 63        |
| (四)勾手投篮             | 41        | (二)行进间运球练习              | 65        |
| (五)跳起投篮             | 42        | <b>★ 第六课 学会突破技术</b>     | <b>70</b> |
| 三、投篮的练习方法           | 47        | 一、突破简介                  | 71        |
| (一)原地投篮练习           | 47        | 二、几种常用的持球突破方法           | 71        |
| (二)跑动上篮练习           | 47        | (一)以投篮为假动作变交叉步突破        | 71        |
| (三)跳起投篮练习           | 50        | (二)以投篮为假动作变同侧步突破        | 72        |
| <b>★ 第五课 怎样练习运球</b> | <b>52</b> | (三)向左做同侧步假动作变交叉步向右突破    | 73        |
| 一、运球技术的基本要领         | 53        | (四)交叉步变同侧步突破假动作,再变交叉步突破 | 74        |
| 二、运球方法              | 53        | (五)以交叉步上体后仰假动作后再交叉步突破   | 75        |
| (一)高运球              | 53        | (六)做交叉步突破假动作后,变同侧步突破    | 76        |
| (二)低运球              | 54        | 三、突破的练习方法               | 76        |
| 三、运球的变化             | 55        | (一)在无防守的情况下持球突破练习       | 76        |
| (一)身前换手变换方向运球       | 55        | (二)消极防守下练习              | 77        |
| (二)身后换手变换方向运球       | 58        | (三)移动中接球突破练习            | 77        |
| (三)后转身变换方向运球        | 60        | (四)移动中接球后瞄篮再突破          | 77        |
| (四)胯下运球             | 62        | (五)转身突破                 | 77        |
|                     |           | 四、突破时应注意的问题             | 77        |



**★ 第七课 学会防守对手 78**

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、防守基本技术            | 79 |
| (一)防守的基本姿势与侧滑步      | 79 |
| (二)前滑步              | 79 |
| (三)防守的攻击步与打球动作      | 80 |
| (四)防守投篮的基本姿势和位置     | 81 |
| (五)防接球              | 82 |
| (六)防运球突破            | 82 |
| (七)对进攻人运球时和运球停止后的防守 | 84 |
| 二、练习防守时抢占位置和路线      | 85 |
| 三、掌握防守的重要环节         | 87 |

**★ 第八课 进攻人盯人中的二、三人配合的主要练习方法 88**

|             |    |
|-------------|----|
| 一、二人配合练习    | 89 |
| (一)传切配合练习   | 89 |
| (二)掩护配合练习   | 90 |
| (三)策应配合练习   | 91 |
| 二、三人配合练习    | 92 |
| (一)传切配合练习   | 92 |
| (二)三人掩护配合练习 | 93 |
| (三)策应配合练习   | 93 |

**★ 第九课 防守中人盯人二、三人配合的主要练习方法 94**

|                |    |
|----------------|----|
| 一、挤过、穿过、交换防守配合 | 95 |
| (一)挤过防守配合      | 95 |

|             |    |
|-------------|----|
| (二)穿过防守配合   | 95 |
| (三)交换防守配合   | 96 |
| 二、“关门”配合    | 96 |
| (一)“关门”配合方法 | 96 |
| (二)“关门、配合要点 | 96 |
| (三)运用时机     | 96 |
| 三、夹击配合与补防配合 | 96 |
| (一)夹击配合     | 97 |
| (二)补防配合     | 98 |

**★ 第十课 快攻与防守快攻的练习方法 99**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、什么是快攻、发动快攻的最好时机 | 100 |
| 二、介绍几种快攻练习方法      | 100 |
| (一)突然偷袭快攻         | 100 |
| (二)抢、断球快攻         | 101 |
| (三)抢篮板球发动快攻       | 102 |
| (四)跳球、获球后发动快攻     | 102 |
| 三、防守快攻            | 103 |
| (一)防守快攻的要点        | 103 |
| (二)一防二和二防三的方法     | 103 |

**★ 第十一课 半场人盯人防守与进攻半场人盯人练习方法 104**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、半场人盯人防守            | 105 |
| (一)球在正面的防守方法         | 105 |
| (二)球在球场的 45° 角时的防守方法 | 105 |

|                               |            |                           |     |
|-------------------------------|------------|---------------------------|-----|
| (三)球在球场边角时的防守方法               | 105        | <b>★ 第十四课 篮球比赛的主要规则简介</b> | 116 |
| (四)球在中线和边线夹角时的防守方法            | 105        | (一)球队人数                   | 117 |
| (五)球到篮下时的防守方法                 | 105        | (二)比赛暂停和犯规次数              | 117 |
| 二、进攻半场人盯人                     | 106        | (三)比赛胜负和决胜期               | 117 |
| (一)传切、掩护配合                    | 106        | (四)选择篮球和跳球                | 117 |
| (二)策应、掩护配合                    | 107        | (五)非法运球                   | 117 |
| (三)通过中锋和双中锋进攻配合               | 107        | (六)拳击球与脚踢球                | 117 |
| <b>★ 第十二课 区域联防与进攻区域联防练习方法</b> | <b>108</b> | (七)带球走违例                  | 118 |
| 一、区域联防                        | 109        | (八)球回后场违例                 | 118 |
| (一)区域联防的队形和主要特点               | 109        | (九)3秒钟违例                  | 118 |
| (二)区域联防的基本要求                  | 109        | (十)5秒钟违例                  | 118 |
| (三)区域联防的练习方法                  | 110        | (十一)10秒钟违例                | 118 |
| 二、进攻区域联防                      | 111        | (十二)30秒钟违例                | 119 |
| (一)进攻区域联防的方法                  | 111        | (十三)侵人犯规                  | 119 |
| (二)进攻区域联防的战术配合                | 112        | (十四)双方犯规                  | 119 |
| <b>★ 第十三课 篮球比赛场地和器材</b>       | <b>114</b> | (十五)技术犯规                  | 119 |
| 一、篮球比赛场地                      | 115        | (十六)违反体育道德的犯规             | 119 |
| 二、篮球比赛器材                      | 115        | (十七)取消比赛资格的犯规             | 120 |
| (一)篮板                         | 115        |                           |     |
| (二)球篮                         | 115        |                           |     |
| (三)篮球                         | 115        |                           |     |
| (四)专用器材                       | 115        |                           |     |

# 第一课

## 篮球故事

### 导语

在学习打篮球之前，请记任一位旅居美国的加拿大人——詹姆斯·奈史密斯，他是现代篮球运动的发明人，他对篮球运动所作的贡献是意义深远的。

篮球运动自1891年至今已有一百多年的历史了,在这一百多年中,世界篮球运动有了很大的发展,特别是美国NBA篮球赛已显示出美国篮球全球化的发展趋势。篮球巨星们如美国的迈克尔·乔丹和中国的篮球女明星郑海霞等,他(她)们不仅球艺超群,而且思想境界、道德品质也是高尚的,是我们学习的榜样。他们的天才努力将篮球运动升华到了一个不可思议的艺术境界,给人类文化增添了精彩一页。

今天的篮球技术已日臻完美,初学者可以“站在巨人人们的肩膀上”,吸取百年精华,不用从头摸索。再加上专业人士的指导,相信人们会更容易掌握篮球技术,更加喜爱篮球运动。

篮球运动是1891年12月25日由旅居美国的加拿大人詹姆士·奈史密斯发明的。1850~1890年基督教青年会发展较快,而1890年的冬天,参加青年会活动的人却明显地减少了,青年会的头头认为主要是因为缺少一项适合于冬季室内的运动项目。当时奈史密斯是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教训练学校的体育教师。该校所在地盛产蜜桃,家家户户都有装蜜桃的桃筐,一些儿童常用桃子投向桃筐。奈史密斯从中受到启发,而创编了这一室内游戏。

奈史密斯最初设计的是将两个装蜜桃的桃筐分别挂在健身房两侧离地面10英尺(3.05米)的栏杆上当球篮,他称它为“筐球”,后来与同事商定统一命名为“篮球”。

当时进行这种游戏时,没有固定的人数限制,只是把上课的学生平均分成两队,开赛前学生站在球场两端,当教师向中央抛球后,双方跑向场地中央抢球,抢到球后并力争将球投进篮筐里。比赛用的球是足球,投进一球,算得1分,最后得分多的为胜队。

最初这种游戏使人感到麻烦的是篮筐有底,每

投中一次球,球便留在筐子里,于是每次投中后,都要登梯子上去,把球拿出来重新开始比赛。后来经改进,制成了底部没有封闭的、口径比球小的球篮,球投进后,只需用竹竿将球捅出来即可再重新比赛。到了1893年球篮取消了网底,在篮圈下面改用金属圈加挂网带,进球后要用专门拴在网上的绳子将球抖落下来,这比用竹竿捅球进了一大步。球篮后面用铁丝网当遮板,1894年才用木板制成篮板,篮圈固定在篮板上,直到1913年才形成了现在的金属圈下面无底线网的篮筐、篮板。

篮球之父——詹姆士·奈史密斯。据国内外一些史料记载,篮球运动是美国人发明的。实际上,詹姆士·奈史密斯博士是1861年11月出生于加拿大的安塔威;1883年在蒙特利尔获艺术学士学位;1890年到美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教会训练学校学习;1891年毕业,留校任体育指导;同年他30岁的他发明了篮球,其身份是侨居美利坚合众国的外籍侨民,尚未取得美国国籍。1925年,他64岁时才成为美国公民,1936年第11届奥林匹克运动会在德国柏林举行,篮球被列为正式比赛项目,这时他才被人们所重视,随同美国篮球队到达柏林。国际篮联秘书长威廉·琼斯十分敬佩奈史密斯,帮助解决旅馆费并邀他为该届比赛开球。为了表彰詹姆士·奈史密斯发明篮球的功绩,威廉·琼斯代表国际篮联专门为他颁发了一枚奥林匹克特别勋章。这届奥运会开幕之后,国际篮球协会宣告成立,奈史密斯被聘为常年顾问。我们的篮球之父于1939年11月28日病故,终年78岁。为了永远怀念这位现代篮球运动创始人,1950年,国际篮联在第1届世界男篮锦标赛期间举行的第1届中央局会议上决定:将授给历届世界男篮锦标赛的金杯命名为“詹姆士·奈史密斯杯”。

1936年,在柏林举行的第11届奥运会上,男子



篮球被列为奥运会正式比赛项目，国际篮联才正式出版了国际统一的《篮球竞赛规则》。从那时起篮球运动逐渐得到了发展。目前有世界、洲、地区、城市、俱乐部等50多种名目的篮球比赛。当代篮球运动发展的特点是：身材高、速度快、对抗激烈和技巧高超。参加近几届奥运会比赛的美国、南斯拉夫等男篮强队，平均身高都在2米以上，平均每场比赛得分也在80分以上，投篮命中率在50%左右。女子篮球于1976年被列为奥运会正式比赛项目。女子的技术动作、控制球、支配球能力等与男子几乎没有区别。

中国篮球运动，近50年来得到蓬勃发展。中国男篮在1992年第25届奥运会上获得第9名，在1996年第26届奥运会上获得第8名。中国女篮在1992年第25届奥运会上获得第2名，这是中国篮球运动史上，在大赛中取得的最好成绩。全国男子篮球甲级队联赛是中国篮球最高水平的赛事，从1995年2月起，全国男篮甲级八强赛实行了主客场制；“1996~1997”年度全国男篮甲级联赛开始实行了俱乐部制。它开拓了体育市场，激发了广大教练员、运动员的积极性，促进了中国篮球技术水平的提高，标志着中国篮球运动朝着职业化道路迈进。

提到篮球，人们自然会想到NBA，NBA篮球赛已显示美国篮球全球化发展趋势。

NBA是National Basketball Association的缩写，译成中文是“国家篮球协会”。但在1940年6月6日NBA成立的时候，并不叫这个名字，而是叫BAA——全美篮球协会。它是由11家冰球馆和体育馆的老板联合发起成立的，有11支球队，其特点：11支球队的老板都有自己的体育馆；球员都是大学毕业的篮球选手；采用冰球比赛的赛制，分为常规赛季和季后淘汰赛；一场比赛为48分钟，不准采用联防防守，只准用人盯人防守，犯规次数为6次罚下。

自1946~1966年，20年间NBA发展缓慢，1966年NBA只剩下10支球队。

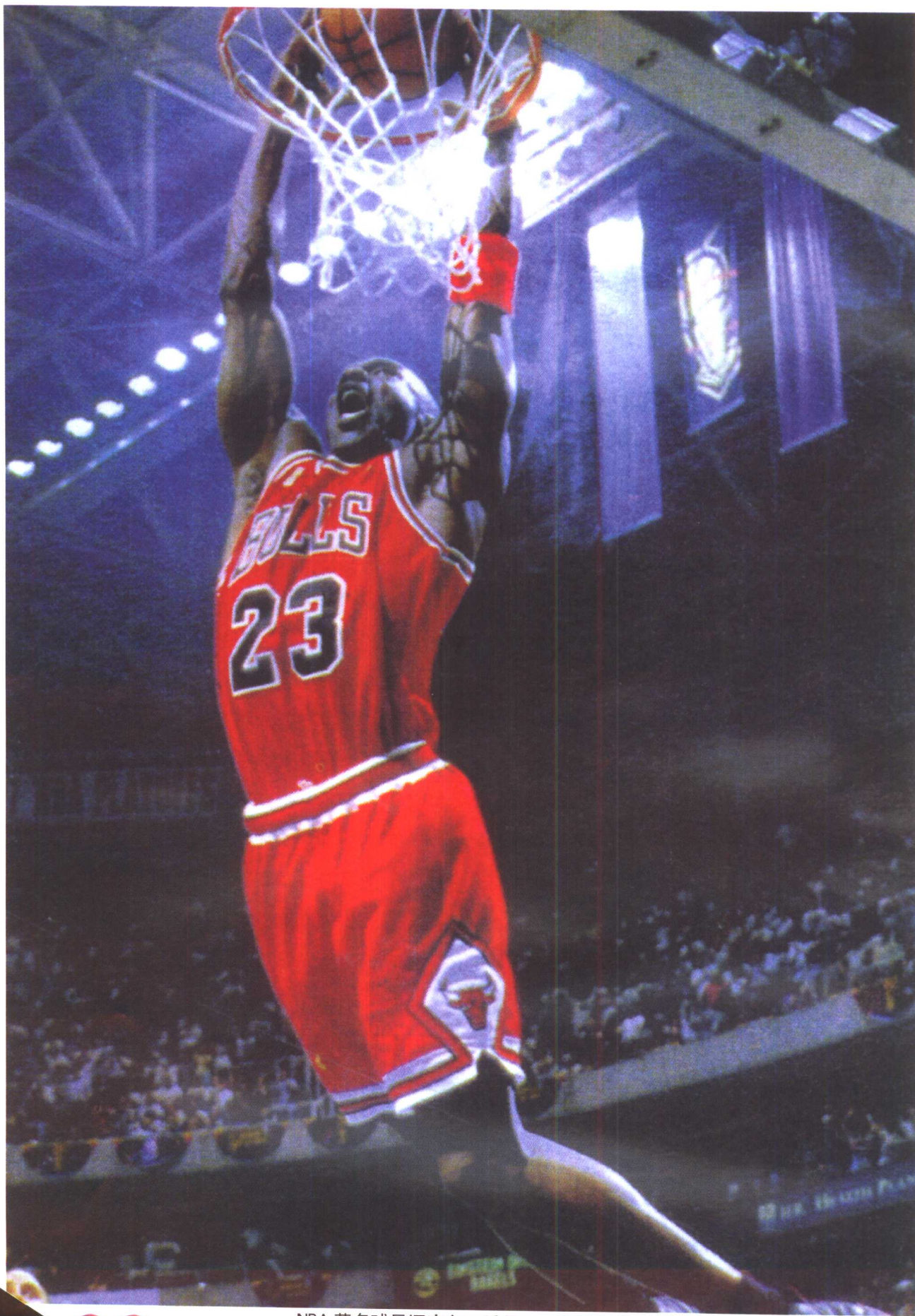
1967年2月2日，美国篮球协会ABA(American Basketball Association的缩写)在纽约宣布成立，于是NBA与ABA展开了竞争，促进了篮球运动的发展。

1976年NBA兼并了ABA，球队增到22支，形成了较规范化的大型篮球市场，完成了对美国高水平篮球赛市场的垄断。

NBA已成为美国最好的职业篮球联盟，每年从大学生和CBA(美国排名第2的职业篮球联盟)中择优选材，这就保证了NBA篮球人才济济；另外，每年还要从欧洲、美洲等篮球运动发达地区选择优秀人才，美国NBA小牛队老板库班目光投入有12亿人口的中国篮球市场，看中了我国著名篮球运动员王治郅，王治郅已于2001年3月29日抵美加盟美国NBA达拉斯小牛队。形成了NBA庞大的后备人才库。

NBA全球化发展趋势：1987年开始与国际篮联共同主办麦当劳国际篮球邀请赛；1995年开始演变为世界男篮俱乐部冠军杯赛；1990年进入市场，并在1992年、1994年、1996年将常规赛季的一些比赛移到日本，1997年12月7日NBA常规赛季的正式比赛首先在墨西哥举行，可见NBA的赛事已走出国门，显示了美国职业篮球的统治地位和美国篮球全球化发展趋势。

谈到篮球，就要提到迈克尔·乔丹，他于1963年2月17日出生，身高1.98米，体重216磅，是美国优秀男子篮球队后卫。中学时乔丹是全美中学生优秀选手，毕业后进入北卡罗来纳大学学习。该校篮球队为美国大学队中的一支劲旅。入学第一年，乔丹即成为该校主力队员，他为本队在1982年全美大学生比赛中获全国冠军立了头功。自1982年以来他每年都被选入美国大学生全明星队。1984年乔丹为美国参加第23届奥运会的国手，此后一直效力于芝加



哥公牛队，NBA球龄13年。在比赛中，他无论是上篮、过人、还是跳投，技术动作都很轻松、潇洒、漂亮，给人以美的享受。乔丹被认为是NBA有史以来最好的球员，因为他在各个位置上、各种复杂的情况下都能投篮；在关键时刻能施展惊人的扣篮技巧，人称“飞人”。他在1995~1996年度常规赛季中，场均平均得30.4分，抢篮板球6.6个，投篮命中率50.6%，罚球命中率92.9%，表现了沉稳、机智、无畏和自信的良好心理素质。美国NBA自1946年成立到1996年，已有50年历史。在这50年NBA常规赛季中，乔丹共得24489分，抢断球2025次。NBA主席戴维·斯特恩于1996年10月29日在纽约宣布了NBA50名最伟大的队员，乔丹是其中之一。1998年2月8日他代表东部联盟，在纽约曼迪逊广场花园以135:114战胜西部联盟，获得第48届NBA全明星赛冠军，他本人获全场最高得分——23分，并第三次当选全明星最有价值球员。赛前他因发烧39℃而卧床三天，当他准时出现在比赛场时，全场两万多名观众起立为他欢呼。得奖后他说：“我参加全明星并没刻意追求得分，主要在于参与，只是想尽量展示自己的球技，尽量满足球迷欣赏比赛的愿望。”

乔丹1999年1月13日宣布退出NBA，而1月19日再次走进体育馆，不过这回他不是披甲上阵参加NBA比赛，而是身穿西服坐在华盛顿某体育馆的主席台上，宣布捐出500万美元资助贫困地区的中学教师。乔丹还说在今后的5年里他将每年出资100万美元，建立一个基金会，资助教育。

国际篮坛上比较著名的女明星要属中国的郑海霞，她是中国女子篮球队优秀中锋，身高2.05米，1967年出生于河南商丘地区拓城县农村。郑海霞12岁时身高1.77米，被送到当地体校打篮球。14岁被破格选入武汉军区女篮。经教练员精心培养和自己

勤学苦练，随着年龄、身高的增长，技术水平得到迅速提高，于1982年7月入选中国青年队，次年又调进国家队；1982年和1984年代表中国青年女篮，两次获得亚洲青年女篮锦标赛冠军；1983年代表中国女篮获第9届世界女篮锦标赛第3名；1984年又获第23届奥运会铜牌，并在本届奥运会预选赛中被评为最佳青年选手；她身材高大而灵活，擅长转身投篮，命中率较高，1985年在第6届“波罗的海杯”国际女篮选拔赛中获“最佳得分手奖”和“最佳篮板球奖”；1986年在第10届世界女篮锦标赛预赛中获“最佳中锋奖”，在决赛中获“最佳得分手”称号。1992年获第25届奥运会银牌、1994年获第12届世界女篮锦标赛银牌。

郑海霞自1982~1994年代表中国参加了四届世界篮球锦标赛，自1984~1996年代表中国参加了四届奥运会篮球赛，这是任何女篮队员无法相比的。她于1997年6~8月加盟美国女篮火花队，参加了美国WNBA篮球赛。虽然年龄30岁，已过自己巅峰期，但她仍然发挥了战斗风格和良好技术水平，受到WNBA球迷的欢迎。在WNBA“体育风范奖”的评比中，郑海霞以绝对优势获“体育风范奖”，同时她以61.8%的投篮命中率荣登WNBA的命中率榜首。她性格开朗，勤奋好学，为人善良、憨厚，短短三个月的WNBA经历，郑海霞受到美国各方面的好评，她的表现代表了我国运动员良好的风貌、精神气质和球场风范。

好了，故事讲完了，大家可以从了解到篮球运动的发展过程，看到我国和世界篮球运动发展的现状以及迈克尔·乔丹和郑海霞为篮球运动发展所作出的贡献。我们要学习他们的高超球技、敬业精神和为国争光的高尚品德。相信大家一定会通过本书的指导，勤学苦练，掌握好篮球技术。



## 第二课

# 学会篮球场上的跑

### 导语

打篮球首先要学会篮球场上的跑,本课内容是练习篮球场上的跑,大家可能会说,谁不会跑啊!还用学吗?其实,学会篮球场上的跑不是那么简单的事情。这种跑不同于其他体育运动项目的跑,它有自己的特点:在篮球比赛中有时要突然加速快跑,有时要放松慢跑;有时跑动中要突然停住了做假动作,接着又起动快跑;有时停住后还要做跨步、转身等动作;而且随时还要观察、判断场上的比赛情况。学会这种跑就会帮助你学习掌握好跑投篮、跑动中传接球、快速运球等技术。跑的水平越高,就越能使你更快更好地运用技术。只有学会这种跑才有可能在快速跑动中完成战术配合。学会篮球场上的跑就要掌握好起动、跑、起动、转身等。练习这些技术动作时要注意腰、胯、腿、前脚掌用力,控制身体重心、保持身体平衡;注意与投篮、传接球、运球等技术动作的组合练习。