

A DORLING KINDERSLEY BOOK

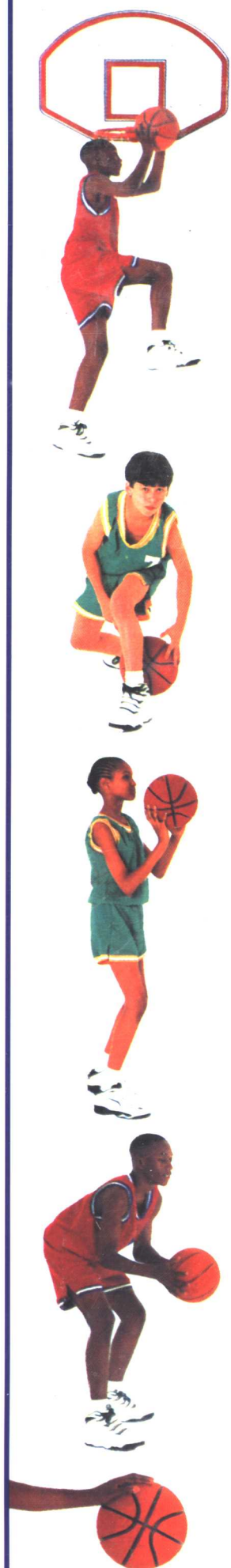
NBA 明星教你打篮球

MING XING JIAO NI DA LAN QIU

图解



人民体育出版社





A Dorling Kindersley Book

www. dk. com

图书在版编目 (CIP) 数据

NBA 明星教你打篮球/ (美) 穆林 (Mullin, C.) 著; 周蓉, 周德至译. —北京: 人民体育出版社, 1996. 7

ISBN 7-5009-1361-3

I. N… II. ①穆…②周…③周… III. 篮球运动-基本知识 IV. 6841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 10988 号

THE YOUNG BASKETBALL PLAYER

Copyright©1995 Dorling Kindersley Limited, London

本书由英国 Dorling Kindersley Limited 授权中国人民体育出版社出版。

版权登记号: 图字: 01—2000—0232 号

版权所有 不得翻印

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

*

889×1194 毫米 16 开本 3 印张 50 千字

1996 年 8 月第 1 版 2000 年 5 月第 4 次印刷

印数: 18,101-25,130 册

*

ISBN 7-5009-1361-3/G · 1263

定价: 19.80 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

本书仅限在中华人民共和国大陆地区销售, 不得出口。

NBA明星教你打篮球

MING XING JIAO NI DA LAN QIU

责任编辑/刘沂
封面设计/王鸣

解



你想成为“空中飞人”吗?

你能“百步穿杨”吗?

本书助你梦想成真!



ISBN 7-5009-1361-3



9 787500 913610 >



ISBN 7-5009-1361-3/G · 1263

定价: 19.80 元

内 容 简 介

篮球的发祥地美国，近十多年来涌现出大量的优秀球员，如“天钩”贾巴尔、拉里·伯德、“魔术师”约翰逊、“空中飞人”乔丹等等。这些世界闻名的球星，都具有非常高的训练水平，他们身体素质好，技术扎实，经过刻苦训练，创造了自己独特的精湛技艺，征服了亿万观众的心，激荡着球迷的狂热！人们并非为他们的年薪几千万美金所倾倒，而是被他们“呼风唤雨和点石成金”而震撼！

本书作者克里斯·穆林是美国“梦之队”的队员，号称是锋线上的“冷面杀手”。他的底线穿插、结合中远距离跳投的技术纯熟、准确、稳定，时机选择好，技术运用恰到好处“火候”，是一名出色的“神投手”。本书以图为主，图文并茂，内容丰富，资料珍贵，实属难得。







快攻

耍球



跳球



准备训练



面对面防守

系好鞋带



A Dorling Kindersley Book

NBA 明星教你打篮球



球篮和篮板

[美] 克里斯·穆林 著

周 蓉 周德至 译

王 定 审校

技术顾问：[英] 布莱恩·科尔曼



三威胁姿势



运球



不能向前传球时的向侧传球



投篮

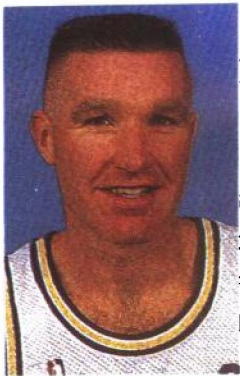


基本站姿



移动接球

人 民 体 育 出 版 社



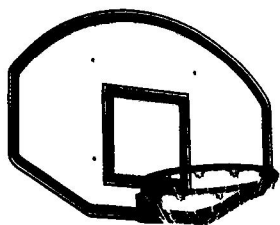
克里斯·穆林简介

从入选加利福尼亚的金州勇士队 (Golden State Warriors) 那一天起至今, 穆林已拥有了十年的职业篮球生涯。1989 年, 他成为勇士队的队长, 此后, 在他的率领下, 勇士队一直是 NBA 最好的球队之一。1992 年, 他作为美国“梦之队”的一名主力队员参加了在西班牙举行的巴塞罗那奥运会。他以其准确的投篮帮助“梦之队”赢得了金牌。穆林曾经指导过加利福尼亚和纽约的青少年篮球训练夏令营, 还参与伤残人奥林匹克计划工作。他已婚, 生有两子, 现在住在加利福尼亚的阿乐摩。



布莱恩·科尔曼简介

布莱恩是本书的技术顾问。他已在英国篮球协会担任了 25 年的技术官员, 而且还为不同级别的选手担任教练, 他的学生中不但有年轻的初学者, 还有国际知名的选手。他著有多部对运动员和教练员进行指导的篮球书籍。



目 录



8
致所有青少年篮球爱好者

9
篮球运动发展史

10
打球的准备工作

12
篮球场

14
运球

16
运球突破

18
传球

20
其它传球技术

22
投篮技术

24
其它投篮技术

26
抢篮板球

28
防守

30
集体防守

32
重新开始比赛

34
进攻落位

36
快攻

38
传切配合

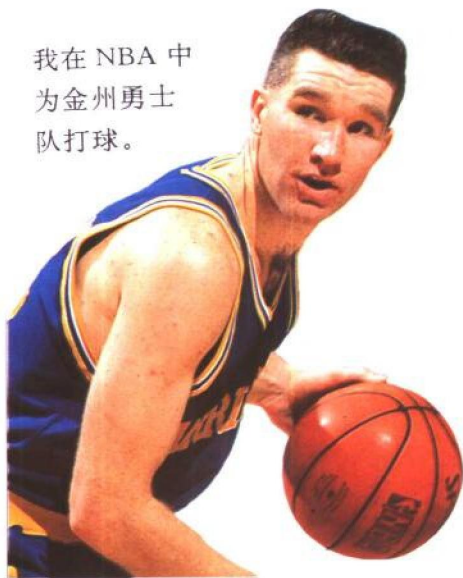
40
掩护配合

42
竞赛

43
术语

44
其它篮球规则及
有关的篮球协
会地址、电话

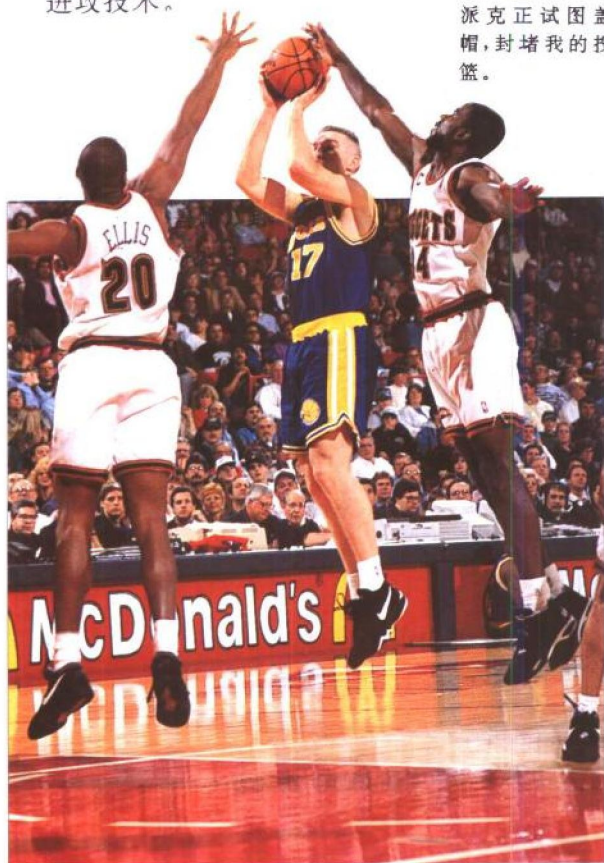
我在 NBA 中
为金州勇士
队打球。



刻苦训练

作为年轻选手，你们需要培养比赛所需的各种技术。尽管人们高度赞扬我的投篮技术，我还是刻苦练习，以使自己熟练掌握运球、传球、防守以及其它集体进攻技术。

丹佛掘金队的拉丰索·埃里斯和罗伯特·派克正试图盖帽，封堵我的投篮。



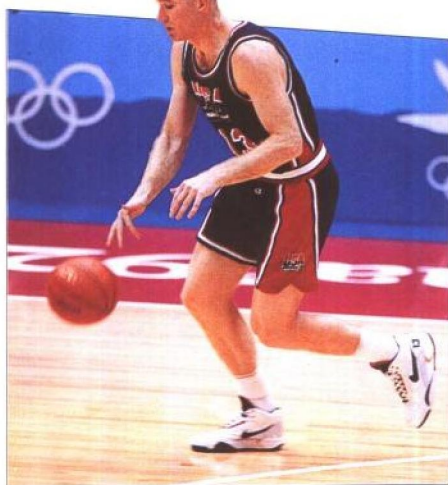
强大的对手

在 NBA 为金州勇士队打球时，我不得不同许多高大强壮的对手同场竞技。我所学到的一个技巧就是投篮时，对防守队员试图分散我注意力的任何举动都不予理会。

致所有青少年篮球爱好者

“当我还在学习如何打篮球时，我所学到的最重要的一课就是纪律性以及如何去遵守纪律。如果你努力工作并且遵守纪律，你就会了解到使用正确方法办事和使用错误方法办事之间的不同之处。打篮球还教会了我如何与他人相处，现在我不但已同队友成为朋友，而且还和对手交上了朋友。从我在纽约布鲁克林的校园里开始打篮球的那一刻起，在我的整个 NBA（美国篮球协会）生涯中，以及我参加美国奥林匹克‘梦之队’的那些日子里，我一直都在拼命打球。但是，每一分钟我都在享受快乐。我希望你们能喜欢这本书，而且能和我一样，充分享受到打篮球的乐趣。”

17
Chris Mullin



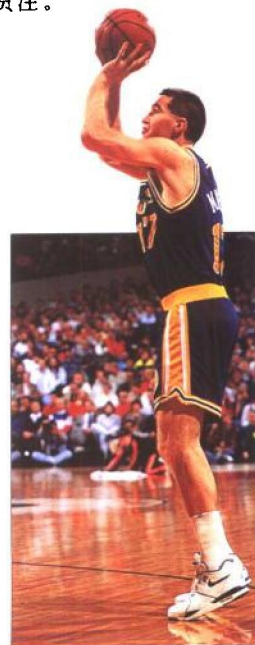
奥林匹克运动会

1992 年随“梦之队”参加巴塞罗那奥运会是一次令人振奋的经历。这是我第二次参加奥林匹克运动会——1984 年，我还在上大学时参加过 1984 年洛杉矶奥运会。

我正努力为勇士队再添两分。



请注意我在准备投篮时，是如何地全神贯注。



篮球运动发展史

篮球运动发明于 1891 年 12 月。其发明人是詹姆斯·奈史密斯博士 (Dr. James Naismith)，一位美国马萨诸塞州 YMCA 国际训练学校的教师。为了消除学生们上冬季体育训练课所产生的厌烦情绪，奈史密斯博士想出了一个游戏。他在体育馆两端的墙上各钉一只桃筐，找出一只足球，并且制订了一些规则，这些规则成了今天篮球比赛的基本准则。



美国队的队员
中有七位来自好莱坞
环球影业公司。



柏林奥运会

在 1936 年的柏林奥运会上，篮球首次成为正式比赛项目。21 个国家的球队参加了比赛。美国队取得了胜利，其金牌由奈史密斯博士颁发。

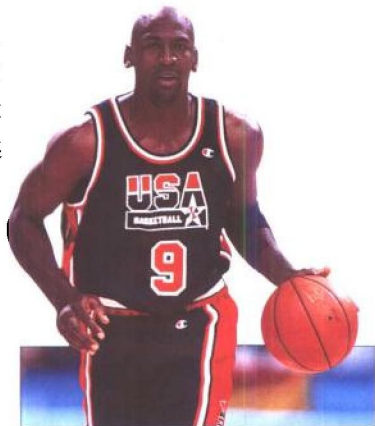


鲍勃·库西

鲍勃·库西是篮球史上最伟大的球员之一。在 60 年代，他为波士顿凯尔特队打球，该队因此连续 9 次获得 NBA 冠军。

迈克尔·乔丹

芝加哥公牛队的迈克尔·乔丹是当今篮坛最杰出的球员之一。他是我在梦之队时的队友。



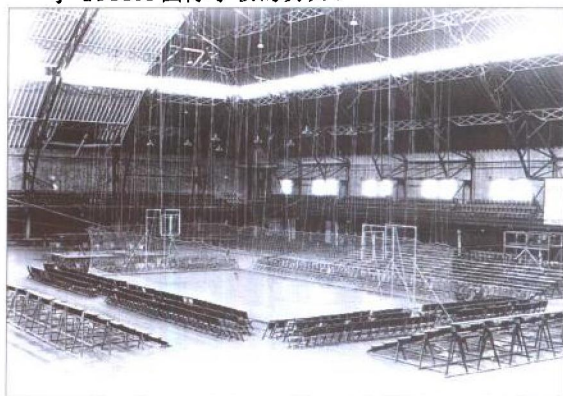
篮球运动发源地

第一场篮球比赛就是在这座楼房的地下体育馆中进行的。那场比赛只有一个进球，人们还找来一架梯子用以将球从桃筐中取出。



詹姆斯·奈史密斯博士 (Dr James Naismith)

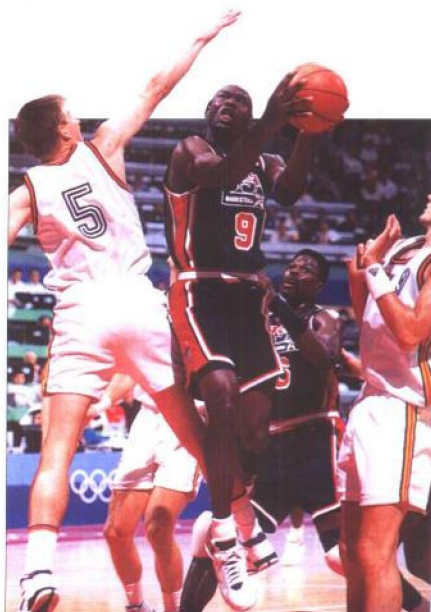
奈史密斯博士于 1861 年出生于加拿大，在有生之年，亲眼看到了他发明的运动的世界各地蓬勃发展。篮球运动的广泛传播很大程度上应归功于 YMCA 国际学校的努力。



笼子里的运动

在职业篮球的早期，球场周围环绕起网子以隔离选手和观众。这就是为什么有时篮球会被称为“笼子里的运动”。

德国队队员正试图阻止迈克尔·乔丹投篮。



梦之队

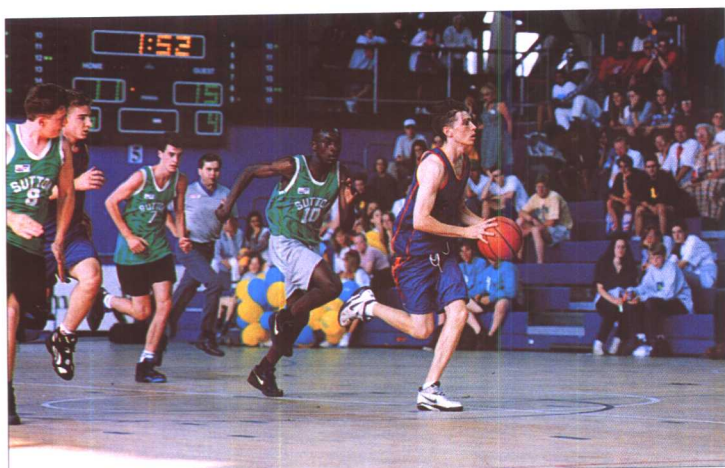
起初，奥林匹克运动会是业余选手参加的竞赛活动，但是 1992 年西班牙的巴塞罗那奥运会首次准许来自 NBA 的职业选手参加比赛。我为自己能够入选该队并代表美国参赛而激动万分。我们赢得了金牌。这支奥运队由于包括了美国篮坛的所有球星而被公认为“梦之队”。

打球准备工作

在刚开始打篮球时，你可以穿着舒适宽松的服装和篮球鞋打球。但一旦晋升到某一球队打球后，你就必须穿着由无袖衫和短裤构成的正式服装。服装中最重要的部分就是你的球鞋。球鞋必须具有支撑脚踝的作用，而且鞋底必须防滑。比赛中，强有力的起跳和落地是不可缺少的一部分，因此球鞋还必须缓冲由此产生的冲击力，保护你的双脚。篮球的基本设备是由一只球和一个带有篮板的篮筐组成的。比赛用球为圆形，而且当球从1.8米（6英尺）高的位置落下时，其反弹高度应为1.3米（4英尺2英寸）左右。

比赛服装

球队中的每一位球员都必须穿着同一颜色的成套服装。背心和短裤的颜色可以不同，但必须是单色的，服装的嵌边可以采用其它颜色。背心的前后均印有号码，两名队员不可采用同一号码。职业比赛中，队员的名字通常印在背心的后面，而球队标志印在前面。



比赛乐趣

如果你不断提高自己的篮球技术，一定会加入当地的球队。作为球队的一员，你将会接受一名教练的训练，他将保证你的各项技术按正确方向发展。你还会有机会参加经常性的、有组织的比赛。图中，两支初级球队正在参加当地的联赛。

这种布料重量很轻，并且有孔隙以便空气流通。

服装应宽松，这样才不会影响动作。

因为须穿厚球袜，球鞋不宜过小。这样才可避免脚上起泡。

运动服

进行热身运动或坐在替补队员席位上时,应穿着运动服。运动服裤腿上应有拉链,这样在不脱球鞋的情况下也可迅速脱掉球裤。一停止打球,就应尽快穿上运动服以保持体温。

你可以将服装放在一长形帆布包内以便携带。

热身

比赛前充分运动肌肉。如果在身体温度很低的情况下开始比赛,很容易造成肌肉拉伤。

基本设备

篮板由木板或很厚的硬塑料板制成。



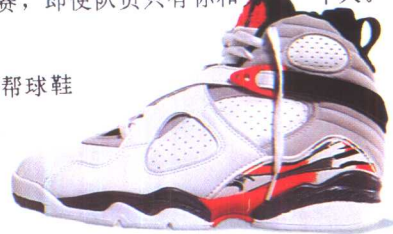
篮网——

篮圈距地应为3.05米(10英尺)。

练习用篮圈和篮板

如果你在家或在校有一只篮球的话,你就可以练习你的投篮技术了。你也可以打一场小型比赛,即使队员只有你和另一个人。

高帮球鞋



低帮球鞋



球鞋

你可以穿着高帮球鞋或低帮球鞋——这两种球鞋都是当今球员经常穿着的。比赛中,转身、跳跃和急停都会给你的踝关节造成很大压力。

篮球是由8块各具一定形状的镶嵌块构成的。



篮球

篮球的外壳由皮、橡胶或合成材料制成。其重量应在567—650克(20—22盎司)之间,其周长在75—78厘米(29½—30¾英寸)之间。

一定要把鞋带系牢

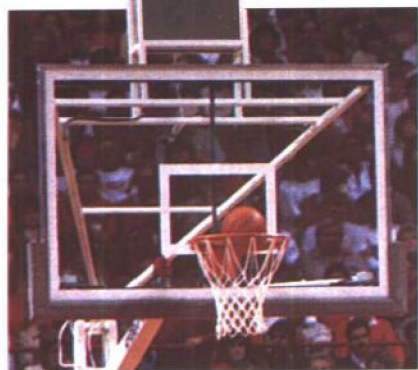
篮球场

篮球运动在世界范围内广受欢迎的原因之一便是其简单易行性。你所需要的只是一个球、一只篮筐以及一块平整的地板。开始练习打球的地点可以是学校，也可以是当地的运动场。也许你梦想着能在成千上万名观众面前，在拥有特制木地板和玻璃纤维篮板的大型球场上打球。但无论是在操场上打球还是在职业比赛场地上打球，你所需做的仍然是在光滑的地板上控制球。

职业比赛场地

NBA 的比赛是世界上水平最高的篮球比赛，参赛各队在全国各大球场进行比赛。图中的场地是阿科球场，萨克拉门托国王队在加利福尼亚的大本营。阿科球场可容纳一万七千多名观众。图中进行的比赛是在国王队和洛杉矶湖人队之间进行的。计分台和球队席在本张图片的右侧。

球已投出，投篮计时钟变为空白。



篮板和投篮计时钟

篮板宽 1.8 米(6 英尺)，长 1.05 米(3½ 英尺)，为防止高大队员受伤，其底部附有软垫。投篮计时钟负责计算球员投篮之前球队控制球的时间。NBA 比赛中，一球队获球后必须在 24 秒钟之内投篮，而在 FIBA(国际业余篮球联合会)的规则中，控球时限为 30 秒。计时钟采用倒计时的计数方法。当球一旦投出，计时钟就会变为空白，这是因为球不在任何一方手中。如果一队未能在时限内将球投出，就会失去控球权。

观众还可以通过大屏幕观看比赛。

这块巨大的四边计分牌高悬于球场的正中。

计分牌显示出湖人队以 83 比 70 领先于国王队。



篮板是透明的，这样篮板后面的观众也可观看到比赛。

NBA 赛中，3 位裁判员 为便于识别，限制区(图中穿深色长裤灰色上衣 被涂为蓝色。者)控制着比赛。

比赛获胜

比赛时得分多的一队获胜。将球投入篮筐便可得分。

比赛时间

FIBA 规则中，整场比赛分为两个半时，每半时 20 分钟，而 NBA 则将比赛分为四节，每节 12 分钟。比赛中会出现多次停表，因此整场比赛通常持续 90 分钟。客队可以选择一侧场地作为自己上半时的主场，两队在下半时交换场地。

决胜期

如两队终场时比分持平，就要进行 5 分钟的决胜期。如 5 分钟内仍未分胜负，则进行另一个 5 分钟的决胜期。如此类推，直至一方获胜。

关于比赛 暂停

各队均有一名教练，比赛中每半时他可以暂停两次，每次暂停最长可持续 1 分钟。教练要求暂停以便同队员商讨战术。

替换队员

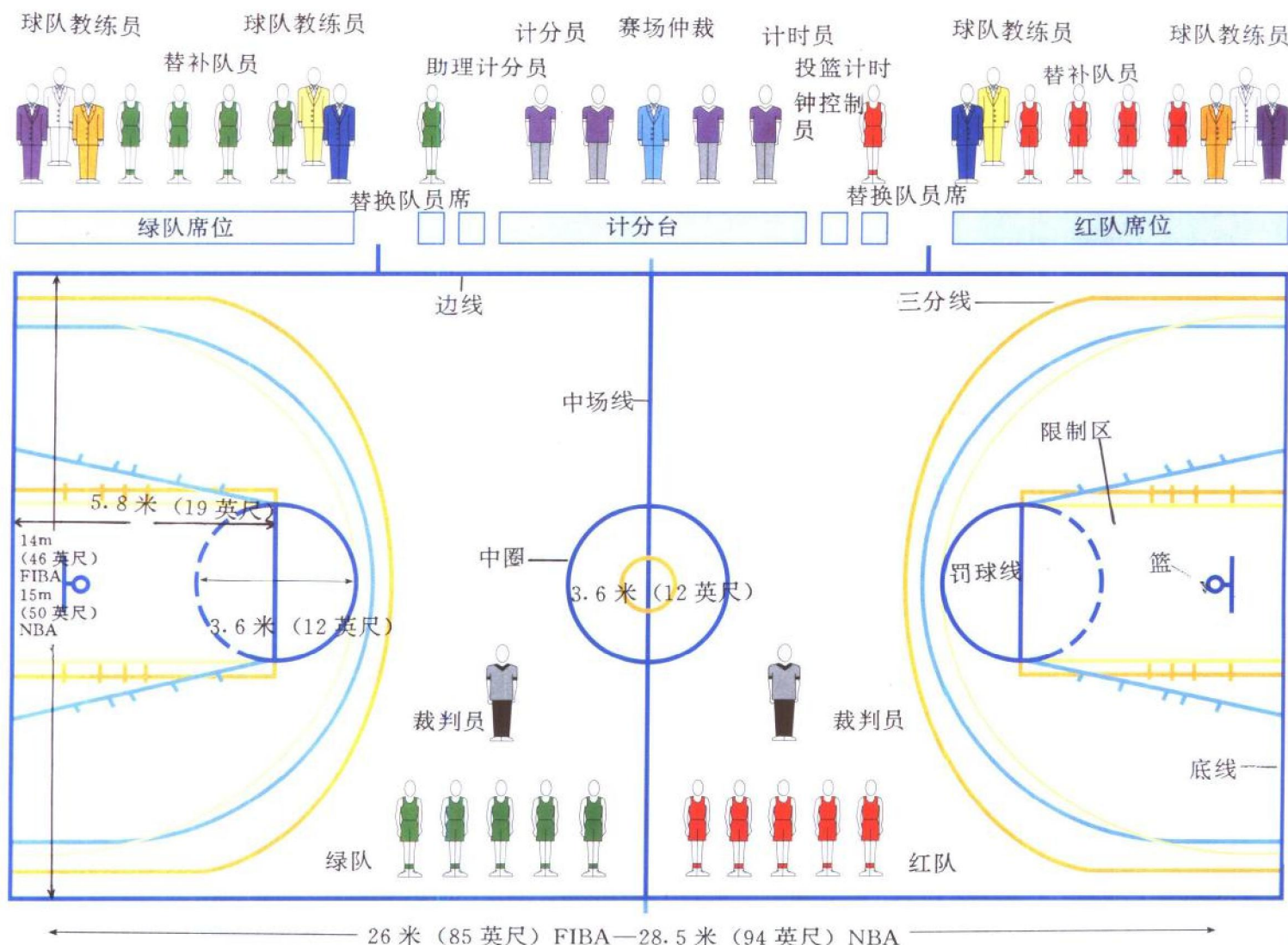
如教练想要改变战术，或者想使过于疲劳或受伤的队员得以休息，可以将一名场上队员替换下来。换人时，替换队员须向计分员报告，计时钟一停，便可换人。裁判员示意替换队员与场上队员交换位置。被替换下的队员还可以再被换上场。

球场、球队及裁判

一场篮球比赛在各由 5 名队员组成的两支球队之间进行。每队都有替补队员（替补队员数量根据比赛情况可设 5 至 7 名不等），他们同总教练及

队中其他教练坐在球队席中。两队席位之间为计分台，计分台两侧还为等候时机上场参赛的替换队员设置了座位。NBA、NCAA（全国大学体育协会，该组织负责组织美国大学之间的比

赛）和 FIBA 等组织制订的比赛规则之间有一些出入。其中一个主要区别在于球场标志的不同，请参看下图。另一个区别则是国际篮球比赛由两位裁判员进行裁判，而在美国却是三名。



裁判员及球场图例

- | | | | |
|----------------------|----------------------|------------------|-------------------------------|
| a. 统计员—统计投篮次数及得分等情况 | d. 教练员—辅助主教练工作 | g. 计分员—统计得分及犯规次数 | j. 投篮计时钟控制员—球队一控制球, 即启动投篮计时钟 |
| b. 医生(理疗师)—处理队员的伤病 | e. 主教练—训练球队, 比赛时进行指导 | h. 赛场仲裁—被指定来监督比赛 | k. 绿队—由 5 名场上队员及 5 名替补队员组成的球队 |
| c. 球队经理—管理球队的服装及装备用具 | f. 助理计分员—协助计分员工作 | i. 计时员—控制比赛计时钟 | l. 红队—由 5 名场上队员及 5 名替补队员组成的球队 |

m. NCAA 规定的球场标志

n. NBA 规定的球场标志

o. FIBA 规定的球场标志

p. 边界线和中场线—各种球场是统一的

运球

作为一名篮球运动员,运球是你必学的一项基本技术。通过拍球使球在地板上弹起,运球技术使你可以带球移动到球场上的其它位置。如果想成为一名优秀的球员,你就需要学会何时运球、何时不需运球。并不是每次得球都必须运球,因为运球有时可能影响球队的整体作战。运球一般用于以下情况:守转攻时运球推进;运球至最佳位置投篮;避开防守寻找传球角度。

基本运球方法

运球时应使用手腕和手指控制球。尽管你可以任意换手,但运球时只许单手触球。应使用你的前臂、手腕和手指将球用力推向地面。要学会控制篮球弹起的高度和速度,练习时,从胸部到低于膝盖,不断变化球的高度。还应学会移动中运球,同时不断换手及改变方向。

1. 当从站立姿势开始运球时,中枢脚离地前必须使球先落地,运球时用手指感觉球。尽量避免掌心触球。



运球的手形

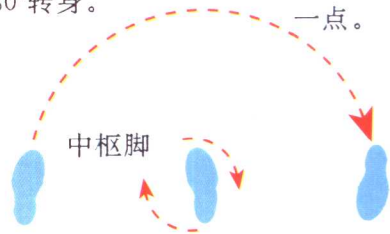
运球时五指自然分开,尽可能多地接触球。除改变运球方向时外,你的手应始终接触球的顶部。



保护球

请记住,应在远离对手的一侧运球来保护球。

本图显示了180°转身。
中枢脚必须与地板接触,固定于一点。



转身

当你运球停步时变向,这称为转身。转身时,一只脚(中枢脚)不准抬起,用另一只脚前后移动。这样,你可以向任一方向转身。

2. 手腕和手指流畅地拍按球。注意不要猛力拍打球。你的手腕和手指必须十分灵活。

始终抬头前视
以便观察球场上的
其他球员。

使球靠近身体,
否则对手可能趁球
反弹之时抢断球。