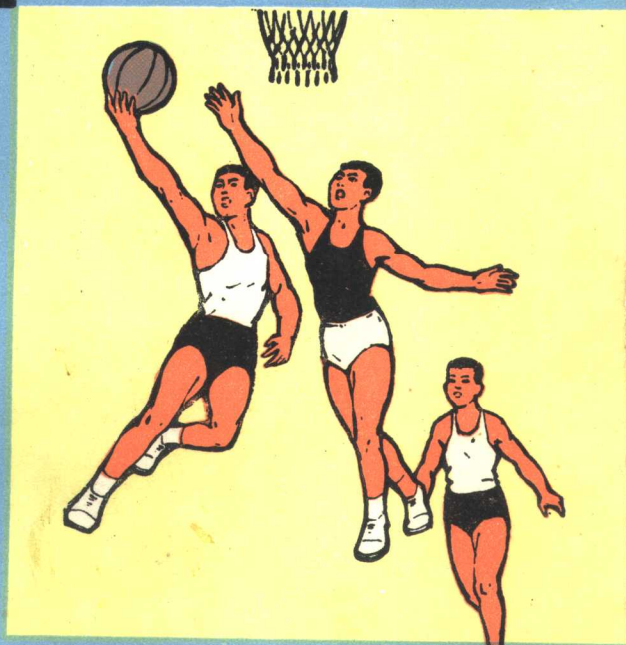


篮球

青少年体育丛书



《篮球》编写组

上海人民出版社

青少年体育丛书

篮 球

《篮球》编写组

上海人民出版社

青少年体育丛书

篮 球

《篮球》编写组

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 128,000

1976年7月第1版 1976年7月第1次印刷

统一书号: 7171·790 定价: 0.36元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

《青少年体育丛书》编辑说明

在毛主席无产阶级革命路线指引下，经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，我国体育战线发生了深刻的变化。毛主席的革命体育路线深入人心。广大工农兵和青少年，积极响应伟大领袖毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，踊跃参加体育运动，振奋了革命精神，增强了体质，丰富了业余文化生活，对于抓革命，促生产，促工作，促战备，起了积极的作用。

为了适应广大青少年开展体育活动的需要，我们编辑、出版这套《青少年体育丛书》。丛书以马列主义、毛泽东思想为指导，内容主要阐述开展田径、体操、游泳、球类、武术、举重等运动项目的重要意义，介绍这些运动项目的知识、技术和练习方法。希望通过丛书的出版，有助于青少年转变思想，增强体质，掌握和提高运动技能，为社会主义革命和社会主义建设作出贡献。

我们对大力支持这套丛书出版工作的有关单位和作者，表示感谢。欢迎广大工农兵和青少年对这套丛书提出意见和批评。

上海人民出版社

一九七五年十二月

前 言

在毛主席的革命路线指引下，经过伟大的无产阶级文化大革命，我国体育战线发生了深刻的变化。毛主席的革命体育路线深入人心。体育工作者和广大运动员无产阶级专政下继续革命的觉悟显著提高。群众性的体育活动蓬勃开展。体育运动的技术水平不断进步，有的运动项目的成绩进入世界先进行列。一支用马克思主义、列宁主义、毛泽东思想培育起来的新型体育队伍，正在迅速成长。在我国人民与各国人民的友好交往中，体育发挥了积极作用。

篮球运动在我国有着广泛的群众基础，是广大工农兵和青少年爱好的体育项目。广泛开展篮球运动，有着重要的意义。篮球运动是集体的对抗性运动，快速多变，争夺激烈，因此能培养人们勇敢顽强敢打敢拚的战斗作风、团结一致的集体主义精神和胜不骄败不馁的优秀品质。

篮球运动是一项快速、激烈、综合性的运动，由跑、跳、投等基本动作组成。经常参加篮球运动，能发展人们的速度、弹跳、灵敏、耐力、力量、柔韧等身体素质，提高人们的中枢神经系统的灵活性和动作的协调性，提高机体组织新陈代谢的能力，增强心脏血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能，促进肌肉和骨骼的发育，增强人民的体质。

广大工农兵和青少年通过篮球运动，增强了体质，振奋了革命精神，能更好地在工业学大庆、农业学大寨和普及大寨县的群众运动中，在巩固无产阶级专政的斗争中发挥积极作用。

群众性篮球运动的广泛开展，促进了篮球运动技术水平的不断提高。

篮球运动和其他运动项目一样，在国际交往中，坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，可以为增进我国人民同世界各国人民之间的友谊，支持世界各国人民的革命斗争服务。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，深入批判了刘少奇、林彪的修正主义体育路线，但是阶级斗争、路线斗争并没有结束。在整个社会主义历史时期，体育领域内还不可避免地存在旧社会、旧体育的痕迹。资产阶级法权思想、资产阶级体育作风、资产阶级传统的体育观念，还会不断侵蚀我们的体育队伍。因此，开展篮球运动，必须认真看书学习，弄通马克思主义，进一步批判刘少奇、林彪反革命的修正主义体育路线，提高贯彻执行党的基本路线的自觉性。必须坚持为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合的方向。坚持开门训练。批判体育战线的锦标主义和单纯的技术观点。批判懦夫懒汉世界观，提倡又红又专，严格训练，严格要求，继承发扬我国篮球运动积极主动，勇猛顽强，快速灵活，全面准确的风格，迅速攀登世界体育运动高峰。

体育要从儿童抓起。组织幼儿和青少年开展篮球运动，增强体质，向他们灌输共产主义思想，这是促使我国篮球运动技术水平不断提高，运动队后备力量不断成长行之有效的途径。开展青少年篮球运动，必须坚持无产阶级政治挂帅，用马列主义、毛泽东思想教育广大青少年，使他们从小粗知一点马克思主义，批判资产阶级，批判修正主义，自觉地抵制资产阶级思想的侵蚀。在德、智、体几方面都得到发展，成为无产阶级革命事业的接班人。



摘取亚洲篮球锦标赛桂冠的中国男队

钱澄海供稿

蝉联亚洲青年女篮锦标赛冠军的中国队

中国《篮球》杂志供稿





· 夺冠时刻 周铁侠 摄

姑娘们的喜悦 周铁侠 摄

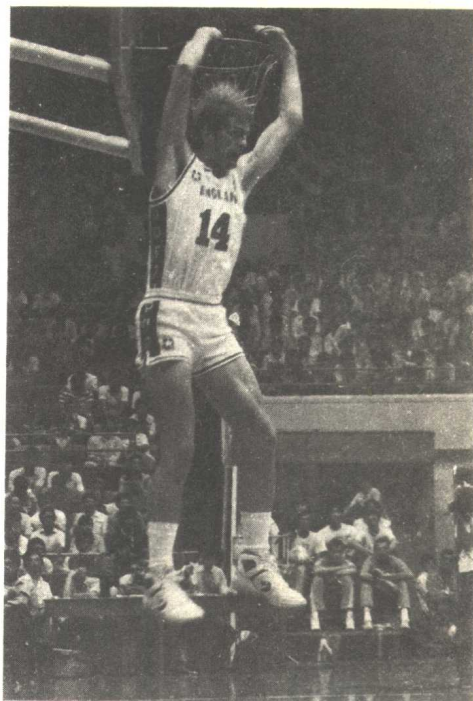




“猿臂摘桃”

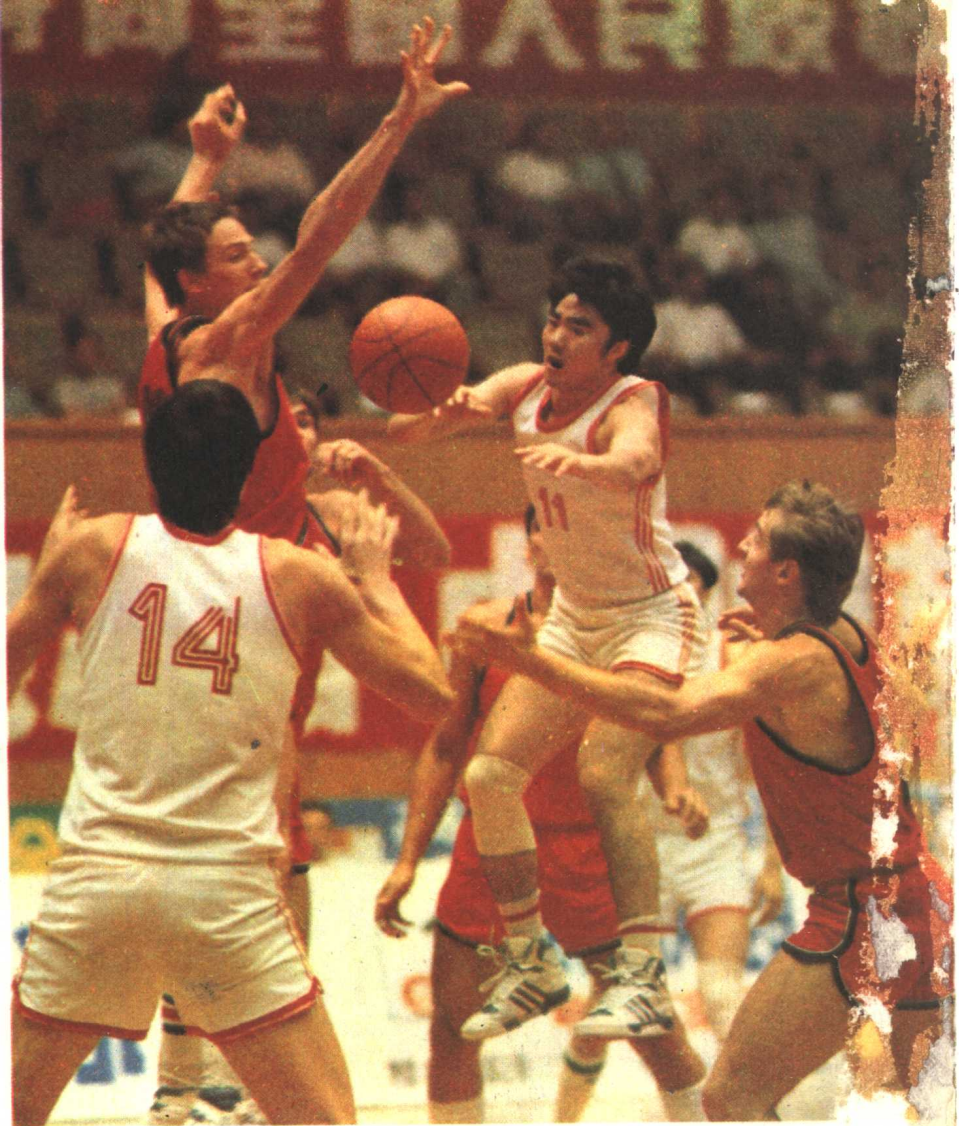
王洪俊 摄

反手扣篮 中国《篮球》杂志供稿



面授机宜

王洪俊 摄



突破分球

王洪俊 摄

本书由上海师大体育系万良鸿、上海电机厂卢俊宝、上海色织四厂张宝珍、上海少年业余体校钱国安、上海市体育官吴武芳、上海体育科学研究所王永芳等同志编写，并得到有关单位大力支持；王子云、邹越清、朱和诚等同志为本书绘图。

目 录

前 言	1
投 篮	1
一、投篮准确的几个主要因素	1
二、几项主要的投篮技术	3
三、从篮球规则的修改看罚球的重要性	8
四、投篮的训练方法	9
传 接 球	23
一、提高传接球技术应注意的几点	23
二、几项主要的传接球技术	25
三、怎样把球接好	29
四、传接球的训练方法	30
突 破	42
一、徒手突破	42
二、运球突破	45
三、持球突破	48
四、突破时的假动作	51
五、突破技术的训练方法	52
抢篮板球	69
一、怎样抢进攻篮板球	70
二、怎样抢防守篮板球	71
三、抢篮板球的配合	72
四、抢篮板球的训练方法	73

防 守	80
一、防守的几种主要步法	80
二、防守时怎样有效地制约对手	82
三、防守中的抢、打、断球	85
四、防守的训练方法	92
身体素质训练	99
一、速度和速度耐力训练	100
二、力量训练	101
三、弹跳训练	103
四、灵敏训练	104
五、几项技术和素质的测定	106
两、三人攻守配合	111
一、两、三人的进攻配合	111
二、两、三人的防守配合	124
快攻与防快攻	129
一、快攻	130
二、防快攻	154
半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	158
一、半场人盯人防守	158
二、进攻半场人盯人防守	161
全场区域紧逼防守与进攻全场区域紧逼防守	169
一、全场区域紧逼防守	169
二、进攻全场区域紧逼防守	173
半场区域紧逼防守与进攻半场区域紧逼防守	177
一、半场区域紧逼防守	177
二、进攻半场区域紧逼防守	180

投 篮

在篮球比赛中，投篮是得分的唯一手段。一切进攻技术和战术的运用，都是为了获取一个良好的投篮机会，如果投篮不准确，机会再多也不起作用。因此，应该十分重视投篮技术的训练。

现代篮球运动，速度快，对抗激烈，队员的身高和身体训练水平不断提高，攻击型的防守被普遍采用，防守面积大，战术变化多，同时加强了对投篮的封盖和限制。为此，必须根据我国篮球运动的技术风格和特点，相应发展和提高近、中、远距离等全面的投篮技术。篮下近距离投篮要忽左忽右、能上能下，投篮的方式要有变化。据目前技术统计资料的分析，百分之八十以上的投篮仍在六米左右，因此掌握好中距离投篮，是取得胜利的一个重要手段。由于这个区域防守密集，应该提倡快速突然的跑、跳投篮，急停突起、横跨步、后撤步跳投，跳起后仰高手投篮等技术。为了对付高大对手，要培养八米以外的远投手，以便拉大对方防区，充分发挥快速、灵活的特点，以己之长，攻彼之短。

一、投篮准确的几个主要因素

篮球比赛双方胜负的标志，很大程度反映在投篮的次数和投篮命中率的高低上。要使投篮命中率高，必须注意下面几个主要因素：

（一）信心和决心

树立为革命而勤学苦练的思想，细心钻研，反复实践，大胆运用，不断总结投准或不中的原因。在困难的时候，要有信心和决心。要发扬我国登山运动员“无高不可攀”的英雄气概，敢于攀登世界体育运动的高峰，苦练成为不畏强手，不怕大个，既敢投又善投的投篮手。

（二）手法的正确和全身力量的协调

投篮手法的关键，在于正确的持球和手腕、手指力量的运用。不论单手还是双手投篮，持球时五指要自然张开，手腕要放松，掌心不能接触球，手指对球应该有舒适的感觉。投篮时，手臂要充分伸展，利用腕、指柔和的力量，借助于腿部、腰腹和手臂协调的用力，最后通过指端的力量出球，因为球出手的方向、速度、旋转、弧线都取决于指端用力的作用。出手前的一瞬间，球在手中应有相对的稳定性。任何部位的不协调，都会直接影响投篮的命中率。

（三）球的飞行弧线

中、远距离投篮时，必须注意球的飞行弧线。弧线是多种多样的，但过高或过低都不易投中，每次投篮都应根据自己的身高、投篮的距离和方式，选择一条适中的弧线。

（四）球的旋转

投中、远距离空心篮时，球在空中飞行应向后旋转，使球少受外力的影响，按规定的方向和弧线均匀、柔和地行进，在球碰到篮圈时，能使球缓慢下来，即使一些投得稍欠准确的球能滚入篮圈，或投篮不中时易被同伴托球入篮。碰板投篮时，应根据投篮的方式、角度和距离，出手的高低，碰板点的不同，而采用侧旋转、前旋转或后旋转。注意在训练和比赛中，不断摸索球的旋转规律。

二、几项主要的投篮技术

(一) 跑 篮

跑篮是投篮的基础，在初学时应先学好跑篮。跑篮的方式有单手、双手、高手、低手、勾手和反手，大都在快攻和快速突破中运用。在快速上篮时，要根据防守队员的位置而决定其方式，进攻队员已经超过防守队员时，宜用低手上篮，命中率高；如已处于篮圈下面时，可用反手上篮；如与防守队员平行时，可根据防守队员身高和速度的情况，运用低手、高手或勾手投篮。在两侧上篮时最好碰板投篮，中间上篮时一般可投空心篮。

跑篮时第一步腾空接球落地，步幅要大。低手上篮时，第二步继续加快速度向前跨步，并向前上方跳起。高手投篮时第二步要小，以便把向前的冲力，变为垂直向上的力量，尽力向上跳起，同时持球手迅速举球，用手腕和手指柔和的力量把球投出。反手投篮时，要抬头看篮圈，举球后四指向大拇指方向转动拨球，使球碰板入篮。投篮后落地时，前脚掌先着地，腿要弯曲，以缓冲落地的力量，保持身体平衡。（图1）

(二) 跑 投

跑投的特点是投篮准备时间特别短，出手快而突然，使对手防不胜防。在快攻中，当防守队员后退或内线有高大队员固守时，阵地进攻进行连续掩护时，均可运用跑投。这种投篮适用近、中、远距离，运用时大都与运球、接球结合。跑投有随跑随投和跳起在空中稍有停顿后投出两种方式。随跑随投，是随着向上起跳就投球出手；在空中停顿后的跑投，是在踏跳后用腰腹力量控制身体平衡，在跳至最高点时，身体稍后仰，