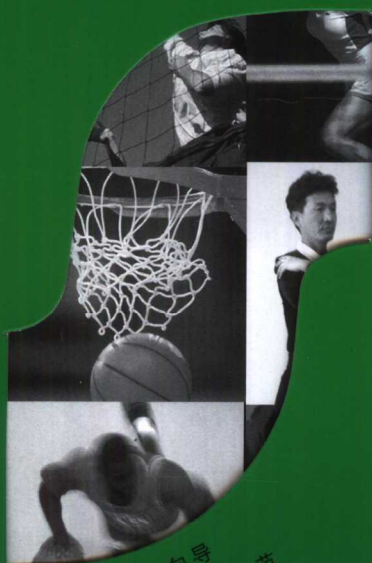


●策划 田 珊 旷 昕
●著者 王建勋 帅先伟

专家教你打 篮球

运动健身丛书



引领你成为篮球高手的向导
专业教师写作，标准动作示范
学员的教科书，教练的参考书
全彩色制作，一看就明白
自我修炼，掌握技能；健身愉情，益处无穷

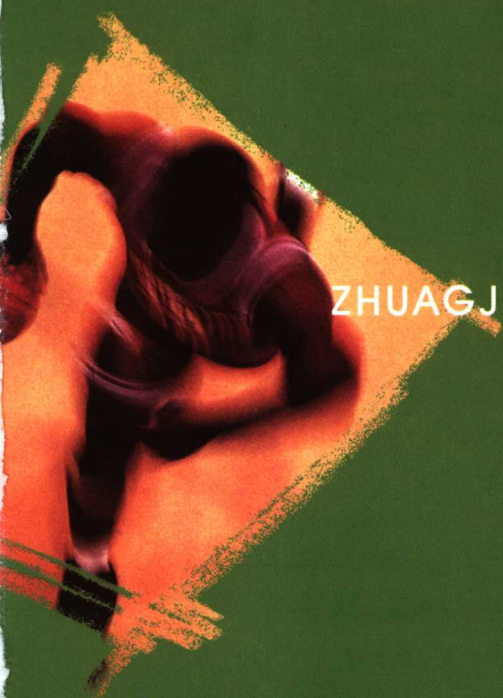
江西科学技术出版社

运动健身丛书



● 策划 田 珊 旷 昕

● 著者 王建勋 帅先伟



ZHUAGJIA JIAONIDA LANQIU

专家教你打 篮 球

下

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家教你打篮球(下)/王建勋著. —南昌:江西科学技术出版社, 2004. 2
(运动健身丛书)

ISBN 7-5390-2631-6

I. 专… II. 王… III. 篮球运动—基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122128 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

赣科版图书代码:05087-101

版权合同登记号:14-2005-008

本书由香港科图有限公司授权独家出版发行

(原书名:专家教你篮球)

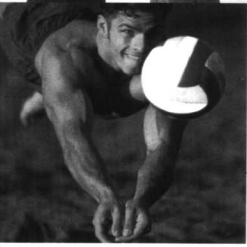
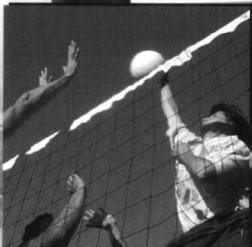
专家教你打篮球(下)

王建勋著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号 邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	广州市一丰印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	128千字
印张	5.125
印数	4000册
版次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2631-6/G·378
定价	47.00元(上、下册)

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

YUNDONG JIANSHEN CONGSHU





这是一本专为篮球爱好者，特别是为初学者写的书。

作者是多年教授篮球课的大学教授，以自己丰富的经验和体会，从基础知识入手，用优秀运动员作标准示范，用一学就会，轻松快乐的方法将篮球规则，攻防技法和持球、运球、传球、投篮等各种技术要领，全教授给你。



每一项内容都有易学、易练等方法和步骤，力求简明，容易掌握，便于应用，突出知识性、实用性、趣味性—是你通往篮球高手的好帮手。





运 动 健 身 丛 书

专家教你学游泳（上）（下）



专家教你做健美操（上）（下）

专家教你打篮球（上）（下）

专家教你跳标准社交舞（上）（下）



专家教你打排球（上）（下）

专家教你打羽毛球（上）（下）





前言

篮球运动发展至今已有一百多年的历史，是世界上最受人们欢迎的运动项目之一，中国近几年随着外援的引进和中国球员参加NBA球队，此项运动出现了蓬勃发展的态势，为了在普及的基础上培育篮球人才，同时为了满足人们对篮球学习的需要，所以编写了这本《专家教你篮球》。

本书分为知识篇、技术篇、教学篇三部分。有图示三百多例，照片一百余张。内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性。掌握本书介绍的基本技术与知识，是广大篮球爱好者攀上篮球运动高峰的阶梯，且是高级运动人才培养的必经之路。

在撰写此书过程中，得到康树亭、张志强老师和朋友的鼎力相助，在此特表示衷心的感谢。

作者



图 例

④ 进攻队员4号

▲ 防守队员4号

⊗ 教练

——▶ 队员移动路线

.....▶ 传球路线

~~~~~▶ 运球路线

——( 掩护

—++▶ 投篮

——> 夹击

彩图人物红衣者为示范队员，白者为协助者。



## 目 录

### 技 术 篇

|                        |    |
|------------------------|----|
| 篮球战术基础配合 .....         | 2  |
| 篮球比赛中常用的进攻战术基础配合 ..... | 2  |
| 篮球比赛中常用的防守战术基础配合 ..... | 18 |
| 快攻战术 .....             | 24 |
| 防守快攻战术 .....           | 29 |
| 半场紧逼人盯人防守战术 .....      | 33 |
| 进攻半场紧逼人盯人防守战术 .....    | 38 |
| “2—3”区域联防战术 .....      | 43 |
| 进攻“2—3”区域联防 .....      | 49 |

### 教 学 篇

|                     |    |
|---------------------|----|
| 基本技术练习 .....        | 56 |
| 脚步移动练习方法 .....      | 56 |
| 球性练习——传接球练习方法 ..... | 62 |
| 运球练习方法 .....        | 73 |
| 持球突破技术的练习方法 .....   | 81 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 投篮技术的练习方法 .....         | 86  |
| 防守技术的练习方法 .....         | 94  |
| 抢篮板球技术的练习方法 .....       | 103 |
| 篮球基本战术的练习 .....         | 107 |
| 篮球比赛中常用的进攻战术基础配合练习方法 .. | 107 |
| 篮球比赛中常用的防守战术基础配合练习方法 .. | 120 |
| 快攻战术练习方法 .....          | 128 |
| 防守快攻的练习方法 .....         | 139 |
| 半场紧逼人盯人防守的练习 .....      | 143 |
| 防无球队员接球的练习方法 .....      | 143 |
| 防有球队员的练习方法 .....        | 146 |
| 结合实践防守配合的练习方法 .....     | 147 |
| 进攻半场紧逼人盯人的练习 .....      | 147 |
| “2—3”区域联防战术的练习 .....    | 151 |
| 进攻“2—3”区域联防战术的练习 .....  | 156 |

轻轻松松学

篮球技术篇

# 技术篇



## 篮球战术基础配合

在攻守过程中，攻守双方为了达到各自的目的，在某个攻守区域由两三个运动员之间有目的联合行动所形成的一种配合方法，叫基础配合。它是组成全队攻守战术的基础。全队的攻守战术，大都是由各种不同形式的基础配合所组成。

在篮球比赛中，技术的运用大多是在战术配合中实现的。由于基础配合是战术组成的基本环节，所以基础配合是技术运用的基本组成形式。由于基础配合是战术组成的基础；它又是技术与战术相互联系的纽带。这就说明技术、基础配合、战术三者的相互联系和关系，而且三者又构成了篮球攻与守的系统。

### 篮球比赛中常用的进攻战术基础配合

#### 1. 两人传切配合

两人传切配合是持球队员持球传给临近同伴之后，利用假动作或起动速度超越防守。并接同伴的回传球进行攻击的一种配合方法。

示例（图91）：④将球传给上提的⑤后，向侧下压突然改变方向起动快速切入接⑤的隐蔽传球投篮。

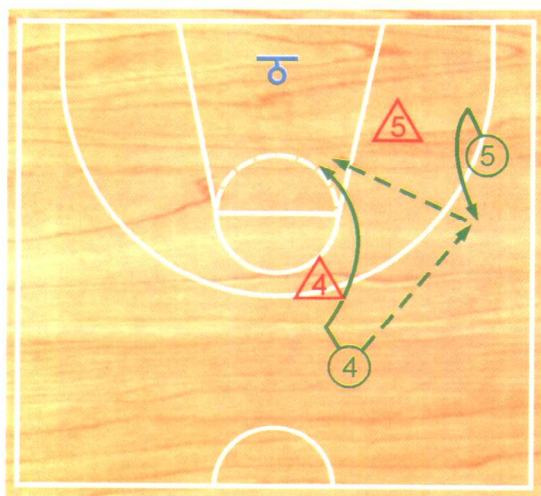


图91

④下压要靠近④，改变方向要突然，起动切入时第一步要用靠近④一侧的脚向切入方向跨出并加速快跑，同时侧身用上体贴紧④，脚尖对着切入方向。同时⑤的传球要隐蔽、快速和及时（常用的传球方法有：单手反弹、单身体侧、双手头上传球），做到球领人。

配合中的变化：④传球下压，如④不跟其移动或是在移动中的位置偏⑤一侧，则④在下压中突然加速从另一侧



切入接⑤的传球投篮（图92）。

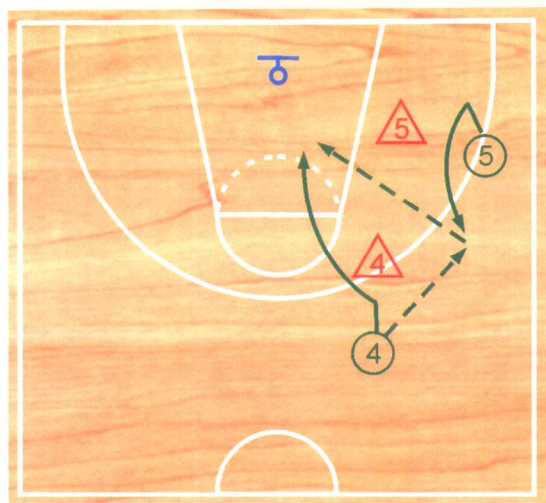


图92

## 2. 突破分球配合

突破分球配合是持球队员在突破过程中遇到防守队员关门或补防时，将球传给无人防守或离防守较远的进攻队员，为同伴创造投篮机会的一种配合方法。

示例一（图93）：

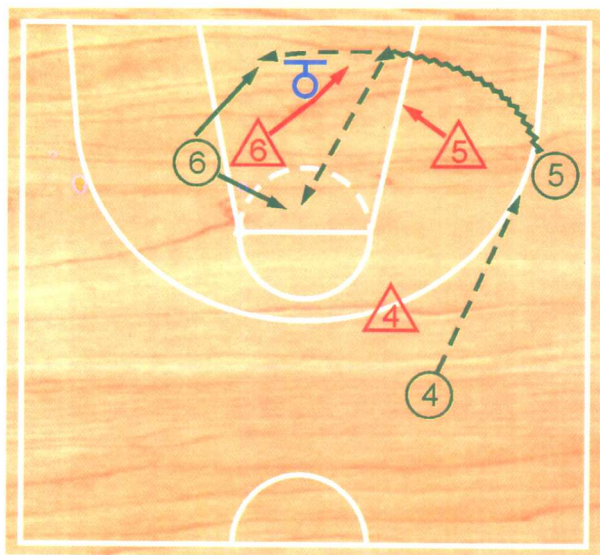


图93

配合方法：④将球传给⑤，⑤接球从底线突破起跳准备投篮，△补位封盖，当△补位封盖时，要向底线篮下或三秒区中间移动接⑤的传球投篮。

配合要点：⑤突破过程中要准备跳起投篮并注意观察△补位的时间、位置和意图，用隐蔽方法将球传给移动到空位的⑥。

示例二（图94）：

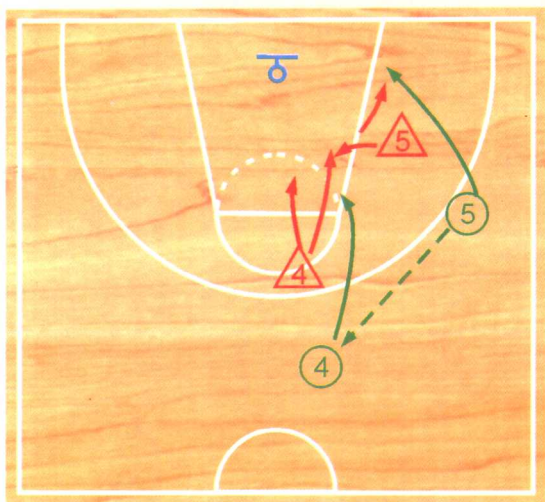


图94

配合方法：⑤将球传给④，④接球后突破，在突破中观察到后撤⑤与④关门阻止突破时，④将球传给向底线篮下移动的⑤投篮。

配合要点：④的突破要快速，在突破中注意观察④与⑤的防守企图，掌握分球时机。当④突破时，⑤要向底线

空位移动，以便接球投篮。

### 3. 掩护配合

掩护配合是进攻的队员（掩护者）采用合理的行动，用自己的身体挡住同伴防守者（被掩护者）的移动路线，使同伴借以摆脱防守或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。

#### （1）掩护配合的形式：

根据掩护者与被掩护者之间的位置和方向，掩护分为前掩护、侧掩护、后掩护三种。在运用时，由于运用的情况不同，又可分为行进间掩护、反掩护、运球掩护等不同配合方法。

#### （2）掩护配合的基本要求：

①掩护队员要用隐蔽动作移向被掩护者。掩护时，要面向或侧向被掩护者站立，两脚自然开立，两腿微屈，上体稍前倾，要站稳、有力。停在被掩护者的移动路线上，距离约一步。

②接受掩护的队员要在同伴来掩护未到位前运用假动作吸引住防守队员，当同伴掩护到位后，切入动作要突然、快速。

#### （3）掩护配合方法示例：

##### ①前掩护配合：

是掩护者站在被掩护者的前面，用身体挡住掩护者的