



少儿体育万花筒丛书

篮球一点通

LANQIUUYIDIANTONG

褚翔 主编



湖北少年儿童出版社

前 言

篮球运动是当今世界上最受人们喜爱的热门运动项目之一。篮球运动是在专门的场地、器材、时间和行为方式的规则限制下,以积极进攻与防守争夺为手段,以将球投入对方篮圈为得分,以得分多少决定胜负的集体运动项目。

篮球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、投等基本技能所组成;篮球运动的战术方法则是队员个人技术的合理运用与队员之间的相互协同配合的组织形式。篮球比赛的双方队员在同场竞技的条件下,既是队员之间的争夺,又是两队之间的较量。因此,篮球运动技、战术的运用具有对抗性、集体性、多变性与挑战性,从而导致篮球运动比赛精彩激烈,美不胜收。

基于上述特点,篮球运动可以培养少年儿童勇敢、顽强、机智、果断的品质和集体主义精神;能够提高少年儿童的中枢神经系统的灵活性,运动系统的协调性与伸展性,增强内脏各器官的功能;全面发展灵敏、速度、柔韧、力量、弹跳、耐力等素质。对促进身体健康发育成长,增强体质,进而为发现和培养将来为祖国争光的篮球“超级明星”都有着重要的作用和深远的意义。

篮球运动内在的科学性使之具有强大的凝聚力,参加者不受年龄、性别的限制,既能增强体质,又能丰富人们的文化生活,振奋民族精神,从而提高学习与工作的效率,可谓“一朝入门,受益终身”。特别是随着改革开放的深入发展,我国的篮球运动,一方面走入广大群众中成为健身的手段之一,另一方面正逐步走向职业化道路,从总体上正在昂首挺胸地冲出亚洲,走向世界,为国争光。通过参加国际大赛与国际交流,对加强国际间的友好往来,加深各国人民之间友谊,都有着积极的意义。

在当今世界篮坛，随着 NBA 进军奥运会等篮球大赛，由 NBA 新老超级巨星组成的“梦之队”已将篮球运动带人出神入化具有史诗般的新境界，使得篮球运动正向世界第一运动的目标进军。

来吧，少年朋友们，篮球运动将给你们带来积极向上的品格、健康的体魄和无穷的乐趣！

本书共三个部分，第一部分《博士谈篮球》，介绍篮球运动的发展简史、规则的学习与发展身体素质的基本要求；第二部分《启蒙学堂》，介绍篮球基本技术的动作方法、练习方法；第三部分《明星一招》，介绍篮球运动中的一些难度较高的技术与运用。

在本书成稿的过程中，湖北少年儿童出版社编辑傅箴对书中插图的构思与设计付出了辛勤的劳动，在此对他以及绘图者表示由衷的感谢。

编 者

2000 年 7 月

目 录

第一部分

博士谈篮球

篮球运动的起源	4
世界近代篮球运动发展大事记	10
篮球运动传入中国	16
世界篮球运动发展趋势	22
NBA 的起源	28
NBA 的组织机构	34
NBA 年度总冠军的产生	40
学打篮球的启蒙期	46
速度素质的基本训练	52
灵敏素质的基本训练	58
柔韧素质的基本训练	64
力量素质的基本训练	70
耐力素质的基本训练	76
弹跳素质的基本训练	82
比赛的器材要求	90
正规篮球比赛场地的要求	96
篮球规则简介	102
比赛通则	110
判罚犯规的原则与依据	116
违例的种类与判罚	122
犯规的种类与判罚	130
国际篮球大赛	136
国内篮球大赛	142
三人制比赛规则	148



熟悉篮球	6
速度的变化	12
变向与转身	18
防守步伐	24
运 球(一)	30
运 球(二)	36
接球技术	42
传 球(一)	48
传 球(二)	54
正确的单手肩上投篮	60
行进间上篮技术	66
持球突破	72
急停跳投	78
篮板球的争夺	84
对有球队员的防守	92
对无球队员的防守	98
抢、打、断球和盖帽	104
一传一切的进攻配合	112
突破分球的进攻配合	118
掩护进攻配合	124
策应进攻配合	132
穿过与交换防守配合	138
关门堵位防守配合	144
交替补位配合	150



顺步投切结合虚幌后跳投	8
运球急停急起加速突破	14
左切转身后仰投篮	20
向右虚幌左转身后仰投篮	26
右边加速突破跑投	32
背向运球变前转身投篮	38
两次变向运球突破	44
交叉步左切转身分球	50
突破后回控球跳投	56
行进间变向运球突破	62
行进间佯左传实右分球	68
后转身突破投篮	74
单手侧勾传球	80
后转身左切跨步跑投	88
篮下转身后仰投篮	94
前转身突破篮下勾手投篮	100
外拉高手投篮	108
正面转身 180°跳投	114
强行突破上篮	120
内挤外拉后仰投篮	128
两人掩护配合	134
行进中变向前转身跳投	140
胯下运球变向上篮	146
跳起空中换手投篮	152





博士谈篮球

篮球运动的起源

1891年12月下旬的一个晚上,在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市的一座体育馆里举行了一场有趣的比赛。詹姆斯·奈史密斯先生是这场比赛的策划者。他将两个有底的桃篮挂在体育健身馆两

早期的
篮球是用足
球来代替的

我怎么
看这也是足
球呀?



端内阳台的栏杆上,桃篮上沿距地面的高度为 3.048 米;又找来能拍击、投掷的足球作为工具。

比赛开始了,只见进攻方经过传递寻找机会将足球投入对方的桃篮,而防守方则设法阻止攻方投篮或传递,并力图截获球转守为攻。



新项目引起了比赛者和观众们极大的兴趣。由于这项运动是由圆形的球和空中的桃篮为主要器材,詹姆斯·奈史密斯将它命名为“篮球”。随后,他将“篮球”比赛的报告上交给“青年会”的官方组织机构,得到了认可。篮球运动就这样正式诞生了。



迈克尔·乔丹 Michael Jordan

出生:1963年2月17日

身高:1.98米 司职:攻击型后卫

NBA球龄:1984年—1998年,雅号:飞人

NBA经历:1984年从美国北卡罗莱州立大学篮球队入选NBA的芝加哥公牛队。率领芝加哥公牛队夺得90~91、91~92、92~93赛季的NBA三连冠;92年率领“梦之一队”夺得第二十五届奥运会男篮冠军,将NBA如诗如画的精湛技艺带给了世界篮坛,推动了世界篮球运动的发展;95~96赛季和96~97、97~98赛季又第二次率领公牛队夺得NBA九十年代的第二个三连冠。在NBA经历中,12次入选全明星阵容,10次入选最佳进攻阵容,9次入选最佳防守阵容,5次当选为NBA最有价值球员—MVP。“空中飞人”以他光彩夺目的技艺和“永不言放弃”的精神,使世人言世界篮球之高峰必言NBA,谈NBA之巨星必谈迈克尔·乔丹。

明星档案

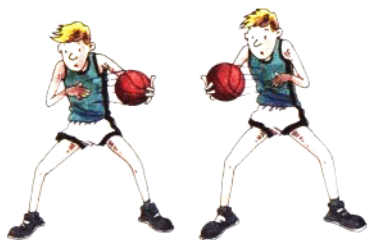




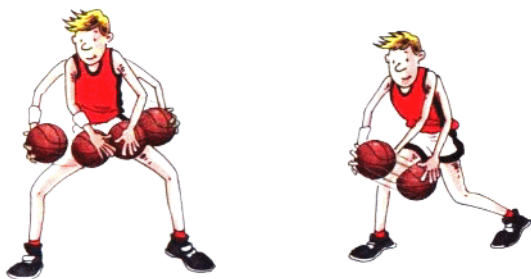
启蒙学堂

熟悉篮球

(1)弹拨练习 手指和指端将球从一手弹拨至另一手,弹拨球时,以腕关节为轴,一手弹拨有力,另一手接球后撤缓冲;并随时改变球的高度与弹拨速度。



(2)环绕球练习 两腿弯曲,两手递迎球协调有序,先逆时针环绕,后顺时针环绕。递送与迎接紧密衔接,身体协调地随之摆动,手心始终与球的运动方向一致。



CHICAGO
BULLS

芝加哥公牛队 Chicago Bulls

1966 年加入 NBA

隶属:NBA 东部联盟(共有 15 支球队)

常规赛成绩区:中部赛区(共有 8 支球队)

球队荣誉:91~93 夺得三连冠,96~98 又获三连冠 1996 年 6 月 NBA 成立 50 周年大庆时,公牛队的 91~92 赛季队与 95~96 赛季队均被选入 NBA 历史上最伟大的 10 支球队行列;其主力队员乔丹与皮蓬被选入 NBA 历史上最伟大的 50 名巨星名册

地址:United Center,1901W.MadisonSt.

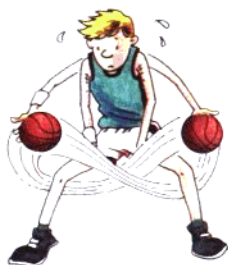
Chicago IL60612,U.S.A.

比赛主场:联合中心体育馆,座位 21711 席,

建于 1994 年

俱乐部天地

CLUB





明星一招

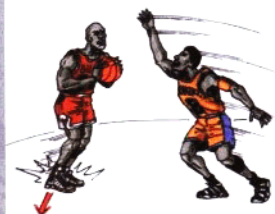
顺步投切结合虚幌后跳投

进攻区域:距离篮圈 5~6 米的外线区域

①接球后左脚为轴,曲膝两脚着地比肩稍宽,面对防守。

②右脚收回佯装原地跳起投篮,诱使防守者上前封盖。

③突然右脚向右侧前方跨出,低头弯腰佯作向右边突破。

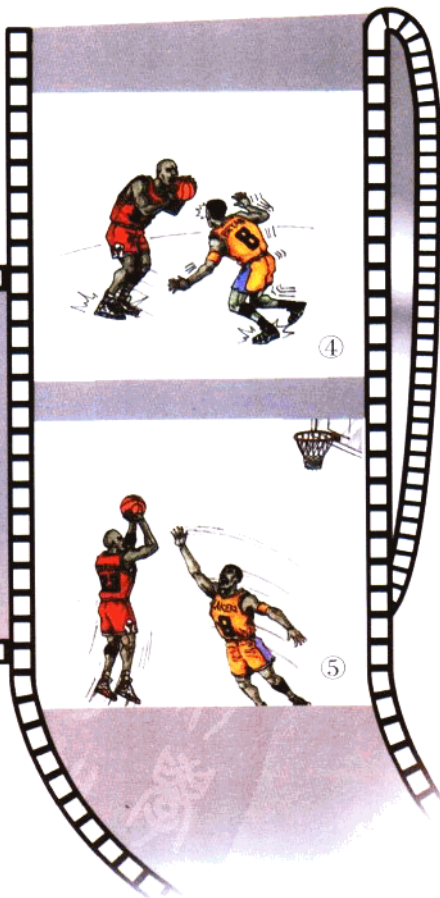


②



④待防守者堵守,进攻者将右脚收回准备投篮。

⑤通过顺步动作的收脚——跨前——再收脚,使防守者前、后移动重心,失去身体重心的平衡,然后从容地原地跳投。





博士谈篮球

世界近代篮球运动发展大事记

詹姆斯·奈史密斯举行了第一场篮球比赛后,篮球的普及推动了技术的发展。篮球技术在二十世纪30年代以前得到了迅速发展,1928年出现了单手肩上投篮,同年谢弗里赞那首创了跳投技术。30年代美国斯坦福大学的著名球星汉克·卢塞蒂单手投篮成为防不胜防的绝技;为了纪念他,国际篮联在荣誉纪念馆里陈列着他单手投篮的照片和题词。

篮球战术是伴随着规则的演变和技术水平的提高而发展的。1892年就出现了在混乱中取胜的快攻打法;1910年出现了掩护配合;1914年出现联防战术;1922年出现了“ ∞ ”进攻战术;1930年出现了跳球快攻和混合防守战术。



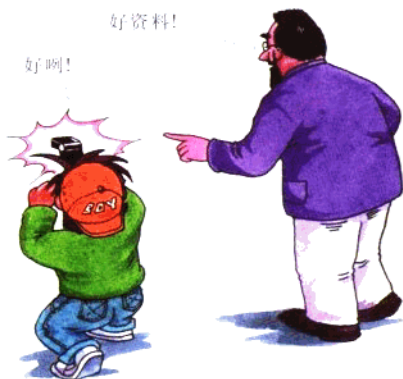


随着篮球运动在全世界的推广,国际业余篮球联合会(FIBA)于1932年6月18日在瑞士日内瓦孕育而生,并正式出版了第一本篮球竞赛规则。而美国——篮球发源地,于1946年6月16日成立了美国职业篮球联合会(NBA),由最初的11支职业队到现在的29支篮球队。职业球队群星辈出,最耀眼的是60~70年代的张伯伦、贾巴尔,80年代的约翰逊、拉里·伯德,90年代的迈克尔·乔丹与“梦之队”的球星们。

1936年在德国柏林举行的第十一届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目,1976年在加拿大蒙特利尔举行的第二十一届奥运会上,女子篮球被列为奥运会正式比赛项目。1948年,国际篮联决定每四年举办一届世界篮球锦标赛,1950年在阿根廷举办了第一届世界男子篮球锦标赛。1953年在智利举办了第一届世界女子篮球锦标赛。1992年在西班牙巴塞罗那举行的第二十五届奥运会上,NBA的“梦之队”代表美国队参加篮球比赛,从而开始了NBA球员参加奥运会篮球比赛的历史。

快拍下来,这可是份好资料!

好啊!



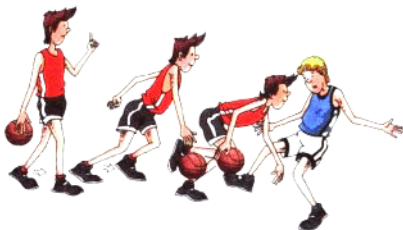


启蒙学堂

速度的变化

1. 起动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种起始动作,是获得位移初速度的方法。在激烈对抗的现代篮球比赛中,起动快 0.1 秒,即可超越对手获得有利位置,这在短短的比赛场内显得尤为重要。



起动时,位于起动方向的同侧脚先移动,脚尖指向跑进方向,重心也向跑进方向前移,同时异侧脚前掌内侧用力蹬地,上体迅速侧转,快速跑出。

起动时要求身体重心迅速向跑动方向前移,腰胯用力,快速蹬地,协调摆臂,前二三步幅度小、频率快。

2. 急停

急停是队员在跑动中突然制动的动作。它是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作。比赛中急停动作更多的是与其它技术组合在一起运用。



急停可分为跨步急停(两步急停)和跳步急停(一步急停)两种。

跨步急停 队员快速跑动中急停时,先向前跨出一大步,脚跟先着地并迅速过渡到全脚掌抵住地面,微屈膝同时上体稍后仰,重心后移。跨出第二步,脚着地时,脚尖稍内转,用前脚掌内侧蹬抵地面;两膝弯曲,上体前倾,重心移至两脚之间;两臂屈肘自然张开于体侧,保持身体平衡。



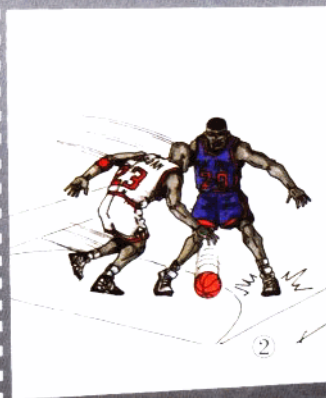
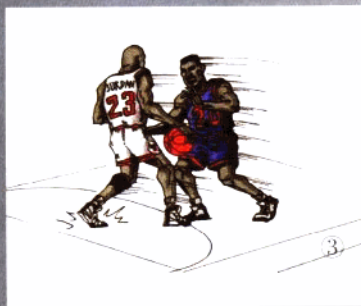
跳步急停 队员在中慢速移动时,用单脚或双脚起跳(一般离地面不高),上体稍后仰,两脚同时平行,全脚掌着地,脚前掌内侧用力蹬抵地面,两膝弯曲,保持身体平衡。





明星一招

运球急停急起加速突破



进攻区域:距离篮圈 6~7 米的外线区域

①右手高运球,右脚向右前方跨步,球亦往右方运,佯作右切——从防守队员左侧突破。

②右脚停步,左脚跟进靠拢右脚后跟。

③突然重心下降并后移,身体往后一晃,左脚往后一退踏地,眼睛望向左侧,似乎要从左