

篮球

金牌速成

BASKETBALL



邓全编著



国家级篮球教练全程示教

带你快速入门、速效
掌握篮球实战打法的
权威教程

金牌教练
+ 冠军教程
CBA

从投篮、运球、传护到突破、移动、防守、篮板、扣篮……
最完整的个人基础与实战攻略 **完全收录**

初学者必备战术指导
篮球爱好者就技 **提升宝典**

成都时代出版社



超丰富全彩图片
详尽展示技术细节

篮球



金牌速成
BASKETBALL

邓全编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 邓全编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5464-0117-1

I. 篮… II. 邓… III. 篮球运动—基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 213013 号

篮球

LANQIU

邓全 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

段后雷
蒋雪梅
李 林
◎中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028)*86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷

www.chengdusd.com

规 格

深圳宝峰印刷有限公司

印 张

889mm×1194mm 1/32

字 数

3

版 次

110千

印 次

2010年1月第1版

印 数

2010年1月第1次印刷

书 号

1-15000

定 价

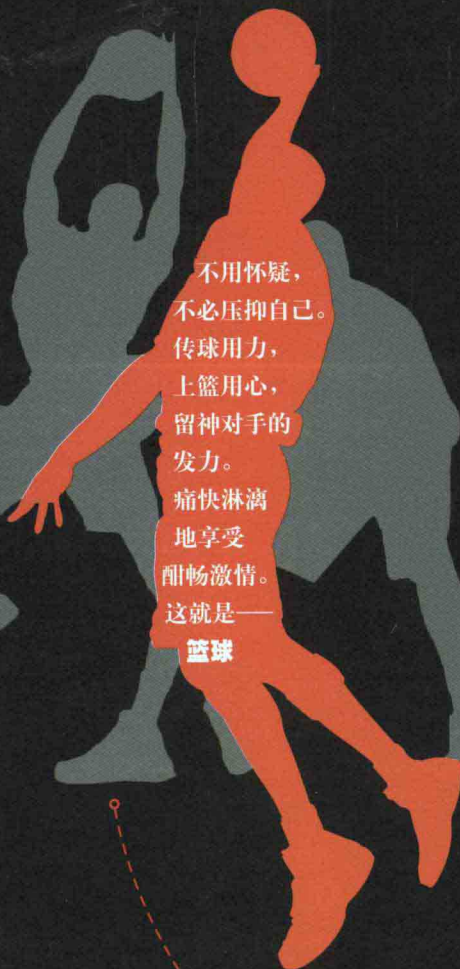
ISBN 978-7-5464-0117-1

15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666

FOREWORDS 前言



不用怀疑，
不必压抑自己。
传球用力，
上篮用心，
留神对手的
发力。
痛快淋漓
地享受
酣畅激情。
这就是——
篮球

全明星赛让所有球迷见识到NBA天皇巨星们的风采，远投、近攻、扣篮等一项项技术展示在全世界醉心痴迷的Fans面前，远的如贾巴尔的梦幻天勾、乔丹的后仰跳投、奥拉珠旺的梦幻舞步，近的如科比的大力扣篮、艾弗森的突破过人……众多媒体也将他们包围，在无数聚光灯的照耀下，他们享誉全球。

他们的个人技术是篮球运动“短兵相接、近身攻击、以智对抗、以力对抗、以机对抗、以巧对抗、抗中求攻、勇中寓智、猛中显巧”的特质的最好印证。虽然极少有人能真正掌握这些超级球星所具备的高超技艺，但却由此证明精湛的个人技术对于整场比赛具有举足轻重的关键作用。无论专业球队、学校球队还是业余球队，都要求每一位球员拥有无可挑剔的个人技术。冲破坚固的防守需要良好的个人突破技术，抓住转瞬即逝的最佳进攻机会更是需要巧妙的带球过人技术及准确无误的投篮技术，其他必备的护球、传接球、防守、抢篮板球、



移动等技术也直接或间接地关系着一支球队的成败……只有当这些个人技术上升到一定阶段之后，篮球比赛才会更加生机勃勃、激情四射。在瞬息万变的篮球比赛场上，队员必须要应付一名或多名阻截自己的对手，因此，要想在篮球比赛中轻松自如地处理各种情况，就必须熟练掌握篮球的基本技术，以万变应万变！

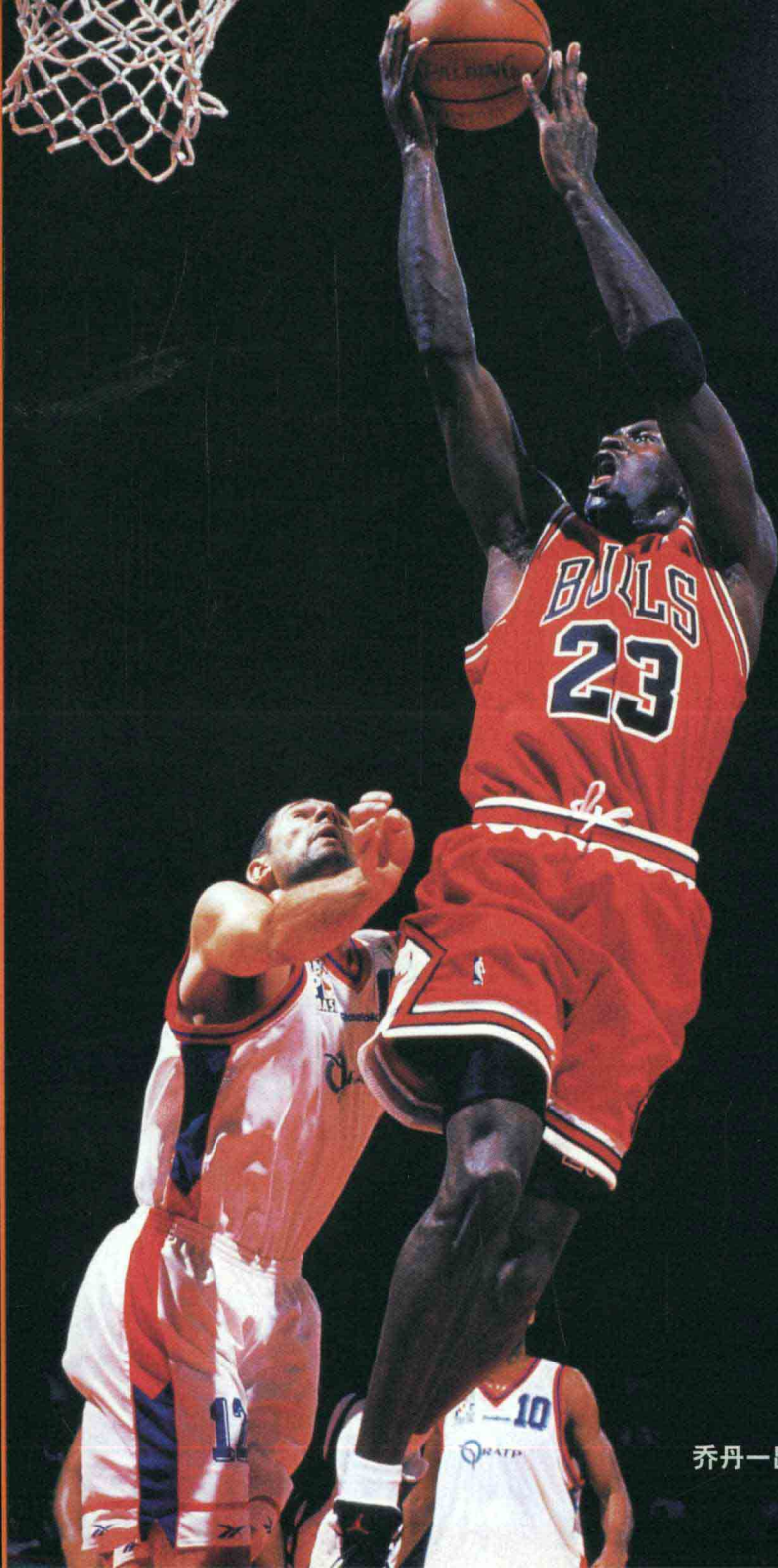
在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球），最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲地运用篮球技术），这个学习—实践—再学习—再实践的过程，是形成完美篮球技术的必经之路。

◆本书以最浅显易懂的文字、细致入微的连续动作图片，并配以详尽的动作转换过程示意图标，全面解析每一个技术细节、要点。

当然，在实际比赛中，光是具备过人的个人基础技术是远远不够的，还必须能够灵活、熟练地应用个人战术、基础配合战术、全队攻防战术等各项战术技巧，将个人技巧寓于集体协同作战当中，密切配合，才能向最终的胜利发起全面进攻。

本书还突破了以往教科书的教条、呆板，科学性与趣味性并重，以轻松的行文方式、珍贵的历史资料图片生动呈现了从篮球运动发明至今与篮球息息相关、却又鲜为人知的故事，讲述了篮球运动的发展历程与设备、球场规则、竞赛规则等的演变与改进。

现在，就让我们一起进入篮球的精彩世界，感受篮球运动的激情飞扬吧！



乔丹一出，谁与争锋

CONTENTS



理论篇 THEORY



篮球——挥洒激情 放飞梦想

1

Basketball—Set Free Your Passion, Dreams Can Fly

1. 篮球运动的起源与发展 2
2. 世界最著名的三大篮球赛事 5

●最著名的超级联赛——NBA ●奥运会篮球比赛 ●世界锦标赛

技术篇 TECHNIQUE



个人基础技术

10

Personal Elementary Skills

1. 投篮 11
2. 传接球 23
3. 运球 32
4. 护球 38
5. 个人防守技术 42
6. 抢篮板球技术 61

技巧篇 TECHNIQUE



个人实战技巧

66

Personal Combat Technique

- 1. 摆脱、突破 67
- 2. 移动 77

附录 APPENDIX



必须认知的篮球知识

86

Necessary Basketball Knowledge

- 1. 篮球竞赛规则要点 87
- 2. 球员位置及职责 88

THEORY 理论篇

篮球——挥洒激情 放飞梦想

BASKETBALL—SET FREE YOUR PASSION,
DREAMS CAN FLY

我可以接受失败，但决不能接受不尝试。

I can accept failure, but I can't accept not trying.

—— *Michael Jordan* 迈克尔·乔丹

1 篮球运动的起源与发展

HISTORY&DEVELOPMENT OF BASKETBALL

篮球运动是世界上最普及、最受

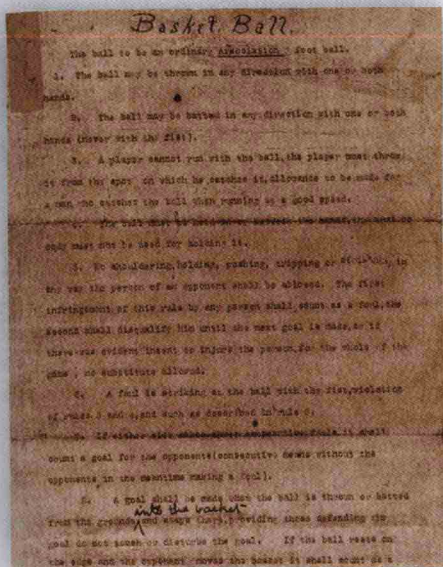
人喜爱的运动项目之一，运动员与爱好者数以亿计。它是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。由于最初是用装桃子的篮筐作投掷目标，故名“篮球”。起初，他将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面3.04m，用足球作比赛工具，向篮投掷。投球入篮得1分，按得分多少决定胜负。每次投球进篮后，都要爬梯子将球取出再重新开始比赛。随着场地设施的不断改善和改进，篮筐取消了筐底，进而用铁圈代替了桃篮，用木板制成挡板代替了铁丝挡网，场地也增

设了中线、中圈和罚球线，比赛改由中场跳球开始。与此同时，场上比赛队员也改为每队9人，开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。到1893年，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网，上场比赛人数也定为每队5人。

最初的篮球比赛，对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制，只要求双方参加比赛的人数必须相等。比赛开始，双方队员分别站在两端线外，裁判员鸣哨并将球掷向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，主要规定是不准持球跑、不准有粗野动作、不准用拳击球，否则即判犯规，连续3次犯规判负1分；比赛时间规定为



篮球之父詹姆斯·奈史密斯



1892年，奈史密斯制定的13条比赛规则

奈史密斯的篮球比赛规则还规定：在球场中间画一个直径约1m的中圈，中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部，任何一足不得踏出圈外。技术也简单，中圈跳球后，谁接到球就自己运球，超过防守人就投篮。当时只会直线运球前进，传球方法是单、双手胸前传球，跑动投篮是用单手低手上篮，立定投篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1925年前后，进攻和防守的5名运动员有了较明确的分工，中锋对中锋，后卫对前锋，只有人盯人战术，各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮，不管退守；后卫的职责是只管防守拦截球，不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动，只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助攻（活动后卫）、1人留守后场（固定后卫），两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻，1人退守后场助防。技术动作也有所发展，跑动投篮出现了单手、高手投篮，立定投篮出现了双手胸前投篮，传球出现了单、双手击地传球，运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线，队员犯规4次即被取消比赛资格，犯规罚球可由队长指定任何1个队员主罚。比赛时间分为上、下半场，各20分钟，中间休息10分钟。每次投中或罚中后，都在中圈跳球，重新开始比赛。

1892年，篮球运动首先传入墨西哥，并很快在墨西哥各地得到开展。这样，墨西哥成了美国之外，第一个开展篮球运动的国家。1908年

上、下半场，各15分钟；对场地大小也作了规定。这大大提高了篮球游戏的趣味性。1892年1月20日，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校举办了第一次较大规模的篮球比赛。所以说，篮球比赛的历史比现代奥林匹克运动会还要悠久。1904年在第3届奥林匹克运动会上首次进行了篮球表演赛。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。女子篮球则到1976年才登上奥运会的“大雅之堂”。

美国制定了全国统一的篮球规则，并以多种文字出版，全世界发行。此后，这项运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家，在世界范围内得到了开展、普及和发展，成为世界性运动项目。

美国人鲍勃·普利在1896年将篮球这一运动传入中国，首先在天津、北京等地的基督青年会中开展起来。在1910年旧中国首届全国运动会上举行了男子篮球表演赛之后，篮球活动逐渐在全国各大城市的大、中学校中开展起来，其中以天津、北京、上海开展得较好，水平也较高。1913年篮球被列为我国国内正式比赛项目。而中国篮球运动水平在1926年以后有了较大提高。

现代篮球运动已经发展成为一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。从事篮球运动能促进人体的力量、速度、耐力、灵活性等素质全面发展，并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能；对培养勇敢、机智、团队精神和纪律性等优良品质大有裨益。

篮球

史话



篮球运动是1891年由美国的詹姆斯·奈史密斯发明的。奈史密斯当时在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。篮球是这所学校体育系主任卢瑟·古利克教授为贯彻冬季体育课教学大纲而委托他设计的一项室内集体游戏。他从当地儿童在室外喜欢用球投桃筐(当地盛产桃子，各户备有桃筐)的游戏中得到启发，创编了篮球游戏。奈史密斯把两个盛桃子的篮筐钉在室内运动房两端看台离地面3m多高的地方，作为球篮，并用足球为比赛用球，挡板用铁丝网代替。当时人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐

球”。奈史密斯还博采了足球、橄榄球、曲棍球等其他球类项目的特点，制订出最初13条篮球比赛规则。后来，他被誉为“现代篮球之父”。奈史密斯逝世后，国际业余篮球联合会为了纪念他，在1950年创办首届男子篮球锦标赛期间举行的第一次中央局会议上，决定以他的名字命名世界锦标赛冠军杯——奈史密斯杯。

2 世界最著名的三大篮球赛事

THREE FAMOUS BASKETBALL MATCHES IN THE WORLD

篮球赛事以娱乐、时尚而著称，是一项充满朝气的体育运动。激情、对抗、悬念使其成为年轻人的最爱，球星夸张的装扮、个性十足的篮球动作都是年轻人竞相模仿的对象。世界最著名的有三大篮球赛事，分别是NBA、奥运会篮球比赛和世锦赛。

● 最著名的超级联赛——NBA

NBA是篮球史上所有最伟大球员的大家庭。从NBA第一位巨星乔治·迈肯，到波士顿凯尔特人王朝，再到20世纪80年代的“大鸟”伯德、“魔术师”约翰逊、伊塞亚·托马斯和迈克尔·乔丹，NBA职业篮球赛不只成为一项国际表演赛，更是本世纪最为热门的观赏运动之一。NBA现有球队30支，分东西两部，其中东部15支，西部15支。每支球队的队名除了标示着球队的所在地(如芝加哥公牛的大本营就在芝加哥)外，还有一个非常有意思的爱称。

东部：

◆**热火队Miami Heat**：球队建于四季温暖宜人的佛罗里达迈阿密，所以在队名候选名单中选中了“热”，既显示出了迈阿密的气候条件，又希望球队能有个红红火火、蒸蒸日上的未来。



◆**活塞队Detroit Pistons**：1948年加入NBA时，大本营在福特怀恩，老板是从事活塞制造业的，“活塞”就成了球队的队名。1957年，球队迁到汽车城底特律后仍然沿用这个名字。



◆**网队New Jersey Nets**：“网”指的就是“篮网”，是篮球运动中不可或缺的元素之一。网队之所以起这个名字，一方面是为了和篮球攀上点关系，另一方面是因为早在新泽西网队成立之前，纽约已有棒球队METS和橄榄球队JETS，当时这两支球队都已羽翼丰满，网队起了这两个队的谐音NETS，其实也想沾一下光。



◆**76人队Philadelphia 76ers**：前身是“锡拉丘兹民族”，1963年迁到费城后改成“76人队”，因为费城是1776年美国宣布独立的地方。



◆**尼克斯队New York Knicks**: 正确的说法是“灯笼裤队”，因为纽约有大量荷兰移民，荷兰人最喜欢穿宽松肥大的灯笼裤，而“尼克斯”是“灯笼裤”一词的译音。



◆**公牛队Chicago Bulls**: 芝加哥畜牧业非常发达，该城的职业橄榄球队和职业棒球队各有一支以动物名称命名的球队，所以“公牛”便成了芝加哥职业篮球队的队名。



◆**步行者队Indiana Pacers**: 也有叫印第安纳骝马队，1976年加入NBA，英文名字是“Pacers”，发音和“Pacecar”非常相似，而“Pacecar”是在“印第安纳500”（和F1齐名的世界著名赛车盛事之一）比赛中在前方开道的先导车，其风头不让名赛车。球队以“Pacers”命名，自然也是想借“印第安纳500”的人气一举成名。



◆**奇才队Washington Wizards**: 球队大本营还在巴尔的摩时，队名为“子弹队”，因为巴尔的摩的军需产业非常发达。球队迁往华盛顿后继续用“子弹队”这个名字，直到1997-1998赛季才改为“奇才队”。也有人称之为“巫师队”。



◆**凯尔特人队Boston Celtics**: 由于波士顿有许多爱尔兰移民，其中有不少移民是凯尔特人，所以球队初建时队名就叫“原始凯尔特人队”，后简化成“凯尔特人队”。



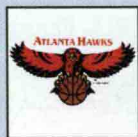
◆**雄鹿队Milwaukee Bucks**: 和许多不知用什么动物名称给球队命名的球队一样，密尔沃基在给自己的球队命名时也曾举棋不定，最后在包括“臭鼬”、“海狸”等一大堆动物名称中，选择了弹跳力好而且是密尔沃基一带野生的“雄鹿”为球队的队名。



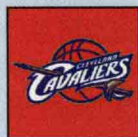
◆**魔术队Orlando Magic**: 因为迪斯尼世界乐园是奥兰多的一大休闲娱乐场所，而“Come to the magic”（来玩魔术）又是奥兰多人最爱说的一句话，魔术队也因此而得名。



◆**鹰队Atlanta Hawks**: 最初命名为“三市黑鹰队”，是借用了酋长“黑鹰”的名字。1951年迁至密尔沃基后易名为“鹰队”。1955年迁至圣路易斯，1968年迁到亚特兰大至今仍一直使用“鹰队”这个名字。



◆**骑士队Cleveland Cavaliers**: 克里夫兰在给新成立的职业篮球队起队名时，在当地投票表决，结果6000张选票中超过三分之一的票数都选了“骑士”。



◆**猛龙队Toronto Raptors**: 这是1993年诞生在加拿大多伦多的球队，队名也是征集而来的，最后选中了凶猛、速度快、弹跳高的“龙”。



◆**山猫队Charlotte Bobcats**: 山猫是北卡罗莱纳州山林中的野生动物，它机警、善于捕捉猎物，拥有猫科动物的所有习性。山猫队2003年在夏洛特成立，2004年加入NBA，是NBA第三十支球队。



西部：

◆**湖人队L.A. Lakers**: 1948年加盟NBA时，湖人队还在明尼苏达阿波利斯，但是一次飞机失事，使湖人老板痛下决心，于1960年搬迁到了洛杉矶。队名是征集来的名字。



◆**马刺队San Antonio Spurs**: NBA的创始球队之一，最早时球队大本营在达拉斯，队名为“达拉斯橡木队”，1970年更名为“得克萨斯橡木队”，1973年移师圣安东尼奥后改名为“马刺队”。“马刺”是骑马者钉在鞋后跟上的一种铁制的刺马针，以此为队名，反映出美国西部大开发的时代特征。



◆**火箭队Houston Rockets**: 球队最早是在盛行军需产业的圣地亚哥，1991年迁至美国国家航空航天局(NASA)所在地休斯顿后，“火箭”这个名字更加名副其实了。



◆**小牛队Dallas Mavericks**: 1980年3月，球队老板在征集来的大约四千六百个名称中，选中“小牛”为球队的队名。球队所在地是达拉斯。



◆**太阳队Phoenix Suns**: 建于1968年, 队名也是征集来的。菲尼克斯是亚利桑那州的首府, 年降水量稀少, 阳光充足, 以“太阳”为队名最有代表意义。



◆**国王队Sacramento Kings**: 该队更名之多是NBA其他球队望尘莫及的, 刚成立时叫“罗切斯特皇家队”, 1957年更名为“辛辛那提皇家队”, 1972年改称“堪萨斯城奥哈马国王队”, 直到1985年才定居萨卡拉门托, 更名为“萨卡拉门托国王队”。



◆**森林狼队Minnesota Timberwolves**: 以明尼苏达地区数量众多的一种野生动物“森林狼”命名。



◆**爵士队Utah Jazz**: 创建于1974年, 当时主场在新奥尔良, 队名为“新奥尔良爵士队”。1980年移师犹他州的盐湖城后, 依然沿用“爵士队”这个名字。



◆**掘金队Denver Nuggets**: 原名“丹佛火箭队”, 是NBA创始球队之一。1974年加入NBA后改名为“掘金队”, 因为19世纪美国对西部进行大开发时, 曾在丹佛发现了金矿。



◆**快船队L.A. Clippers**: 1970年成立于布法罗, 队名为“布法罗勇敢者队”。1978年迁到圣地亚哥后, 更名为“圣地亚哥快船队”, 1980年又迁至洛杉矶。



◆**黄蜂队New Orleans Hornets**: 球队的队标就是一只凶猛的斑胡蜂, 是从社会上征集来的作品, 另外夏洛特市的市徽上也有蜂的图案。属于新奥尔良市。



◆**灰熊队Memphis Grizzlies**: 灰熊队于1995年诞生, 当时作为NBA海外扩张计划的一部分, 主场设在加拿大的温哥华市, 并以加拿大西部非常有代表性的动物“大灰熊”给球队命名, 象征着篮球的力量。2001年, 灰熊队迁回美国孟菲斯市, 更名为“孟菲斯灰熊队”。



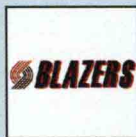
◆**勇士队Golden State Warriors**: 1946年诞生于费, 队名为“费城武士队”, 是为表达对美国独立战争中牺牲的勇士的一种敬意。1962年移师旧金山后改为“金州勇士队”。



◆**雷霆队Oklahoma City Thunder**: 球队诞生在西雅图, 是世界上最大的飞机制造商波音公司的总部所在地。1967年球队建立的时候, 波音公司正在开发制造超音速客机, 而在波音公司帮助下创立的球队也选择了“超音速”这个名字。2008年迁至俄史拉荷马城, 并更名为“雷霆队”



◆**开拓者队Portland Trail Blazers**: 成立于1970年, 当时波特兰正好是西部大开发的中心地, 因此用“开拓者”给球队命名也能反映出那个时代的特征。



● 奥运会篮球比赛

1936年第11届柏林奥运会上, 篮球被列为正式比赛项目。奥运会的篮球比赛采用上下半场, 每半场各20分钟的赛制。如果打平, 则进行5分钟的加时赛。奥运会篮球比赛的三分线距离篮圈垂直距离为6.25m。

自1992年巴塞罗那奥运会起, 奥运会篮球比赛向职业选手开放。此后, 奥运会男子篮球比赛成为美国职业篮球的表演赛。由“飞人”迈克尔·乔丹、“魔术师”约翰逊和“大鸟”拉里·伯德等率领的美国“梦之队”轻松地夺得巴塞罗那奥运会的男篮冠军。实际上, 自篮球被列入奥运会比赛项目之后, 美国队只丢失过4次冠军, 即1972年和1988年败在当时的苏联队手下, 1980年因抵制没有参加莫斯科奥运会, 2004年获得铜牌。但随着篮球在世界各地的蓬勃发展, 世界篮球与美国篮球之间的差距在不断缩小。

● 世界锦标赛

世锦赛是由国际业余篮球联合会主办的国际篮球比赛, 一般每4年一届, 男女分开举行。男子1950年举行第一届, 至2006年已举行了15届。女子1953年举行第一届, 至2006年共举行15届; 规定每届参加者不少于8个队, 最多16个队, 通常是东道国、上届锦标赛前三名、上届奥运会前三名以及南美、北美、中美、亚、欧、非、大洋各洲的冠军队和东道国的特邀队。比赛分三组进行预赛, 取各组前两名, 加上东道国队和上届冠军, 进行单循环决赛。

