

Basketball

全图解

篮球高手

投篮技战术全攻略

陈华东 郭鼎文 主编

金牌教练

指点篮球技术入门到提高的捷径

精讲细解易学易练完全实战

技术强化训练最实用的指导手册



随书赠 VCD 一张



北京体育大学出版社

Basketball

全图解

篮球高手

投篮技战术全攻略

陈华东 郭鼎文 主编

金牌教练

指点篮球技术入门到提高的捷径

精讲细解易学易练完全实战

技术强化训练最实用的指导手册



随书赠 VCD 一张



北京体育大学出版社

策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 苏丽敏
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球高手——投篮技战术全攻略 / 陈华东等主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2009.11 (篮球高手丛书)
ISBN 978-7-5644-0297-6

I. 投… II. 陈… III. 投篮-运动技术-图解 IV. G841.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第186878号

篮球高手——投篮技战术全攻略

陈华东 郭鼎文 主编

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮编: 100084
网址: <http://www.bsup.cn>
网店: shop36324830.taobao.com
电话: 010-62989432 62989438
印刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本: 787×960mm 1/16
印张: 9
印数: 4000册
版次: 2009年11月第1版第1次印刷
定价: 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



编者的话

你的跳投是不是总够不着篮圈？你的勾手投篮是不是不太稳定？你的罚球命中率是不是低于80%？如果你对自己的投篮不甚满意，又或者想提高投篮技术的话，那么你就需要读一读这本《篮球高手——投篮技战术全攻略》！这本书详尽地讲述并指导你如何准确有效地罚球、上篮、勾手投篮、后仰跳投、扣篮以及投各种各样的球。合理的建议与提示，以及从基本功开始循序渐进的全部图解，确保你在关键时刻能从容自如地投篮命中，从而使场上形势发生逆转。

赵岚格×尢×嗟庵格唤密榧吾喝梓羔盗杪会去吾猷弧棉擗盗投进篮框。历经100多年的发展，篮球运动已经风靡全世界，成为最受青少年喜爱的体育运动项目。回首过去的100年，篮球运动的变化是翻天覆地的，甚至可以说是日新月异的，但万变不离其宗，比赛的获胜取决于同一个前提，那就是比对手投中更多的球。这么说并不是忽视防守，更不是贬低战术执行力在比赛中的作用，事实上，要想赢得比赛，你必须比对手得更高的分，这是毫无疑问的！

《篮球高手——投篮技战术全攻略》这本书以生动形象的技术图解，深入浅出地介绍了投篮的基础知识、基本技术、基本战术、实战应用以及比赛技巧。书中列有简洁明了的要点提示以及练习指南，这些能够使你通过针对性的强化训练完善投篮技术，纠正常见的投篮错误动作和认识，并从练习中获得更好的效果。同时，书中还详细地介绍了投篮训练指导思想以及各种教学训练方法，供篮球教练员参考。

基于正确投篮的基本技巧、规律与原理，本书对每一种投篮方式都作了详尽的论述，并解释了有关投篮练习中易犯错误及纠正方法，以指导各个层次的篮球运动员像职业选手那样去投篮。本书既可以作为篮球运动员的指导手册，又可供篮球教练、体育教师进行篮球教学时参考使用，也适合广大篮球爱好者阅读。

肩歇则授捌倭髡嗽×翌晒错氓祸遗肃弁擢会肩歇则授娅淦赛的关键时刻像科比那样一击必杀，那么来吧，拿起篮球走到球场，开始练习投篮吧！



投篮技术十大要素

1. 瞄篮

投篮时瞄篮点在哪里？你的眼睛应注视篮圈的后沿部分。当看这一点时，就能投进网里。许多教练教队员瞄篮圈前缘一点，那么做，你不得不比瞄篮点投得更远些。应该每次都投向瞄篮点，犹如神投手一样。

2. 站位

不管是罚球还是跳投，你站位正确吗？如果右手投篮，右脚应直接指向篮圈中央。罚球情况下应把右脚放在罚球线中点，稍前于左脚。最重要的是感觉自己站位舒适。请记住，你要培养的是稳定性，而这来源于习惯，来源于感觉舒适和自然。

3. 持球

用手指和掌根触球，手掌心不得触球，在球与手之间应有空隙，这样才能感觉柔和。用指端控制住球，不要太紧。

4. 膝

罚球时稍微屈膝即可，膝关节必须保持稳定与一致。基本前提就是：投篮越简单，动作就越小，获得一致的稳定出手的机会就越好。

5. 球出手

出手要柔和、流畅，不要猛然用力，否则会使球离手太快，这样命中率就下降。要想使球柔和入网，球应从指端出手，自然离开手指，如果球触手掌，球就不能柔和地触篮圈。

6. 弧线

如果球触篮圈后又弹回来，这说明投篮弧度太平，即弧度不够。弧度不够使球不能柔和触及篮圈。罚球时弧线的最高点应在篮圈上1米，投得越远，弧线就相应高一点。

7. 眼睛注视（球出手后）

你的眼睛是否跟随球的飞行曲线？这是一个普遍存在的问题。不要把眼睛集中于球的飞行！如果注视球飞行，就容

易在球出手前偏离目标，这样就影响命中率。

8. 球的旋转

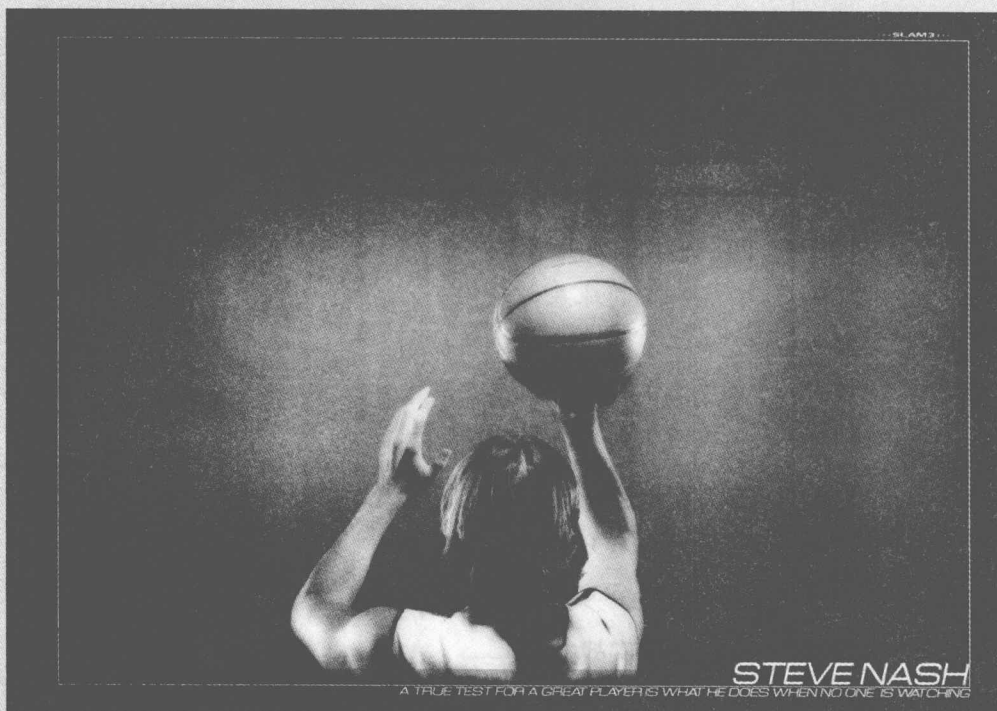
和弧度一样，球的旋转取决于球离篮圈的距离。罚球线左右的球，在到达篮圈前应旋转一周到一周半。如果没有适当的后旋，就会使球碰及篮圈后向外而不落入球网内。

9. 自信心

适合的练习带来成功，从而给人自信，而自信又使你深信练习的效果，并继续练习。这是一个美妙的循环。大多数优秀的投手投前就心中有数，有的放矢。带着自信心投篮吧！你一定能投进的。

10. 注意力

球未投进是因为你未集中注意力吗？投篮应是机械似的运动，像是习惯动作，你应准确知道要干什么，这样在投篮中就不会有外界的因素干扰了。



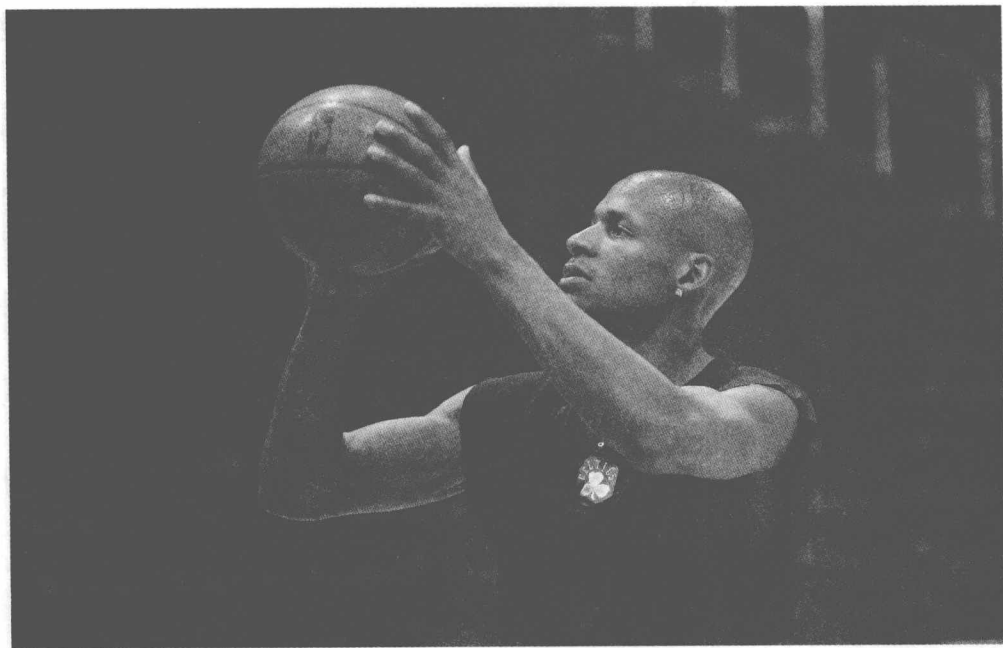
目 录

7	一、投篮概述
10	(一) 投篮技术分析
24	(二) 投篮技术动作的力学分析
32	(三) 投篮技术动作的结构分析
36	(四) 投篮技术要点
39	(五) 如何提高投篮命中率
42	二、投篮技术实战运用分析
44	(一) 投篮的手法
51	(二) 主要投篮方法动作分析
77	(三) 投篮技术运用的三大条件
79	(四) 影响投篮命中率的七大因素
87	三、投篮技术教学与训练
87	(一) 投篮技术教学与训练要求
90	(二) 投篮技术训练
108	四、轻松地罚球
109	(一) 罚球基本动作
114	(二) 罚球时身体的控制
114	(三) 罚球的技术要点
115	(四) 罚球练习方法
118	五、百步穿杨——3分投篮
119	(一) 3分投篮技术分析
124	(二) 3分投篮练习
128	六、投篮实战技巧



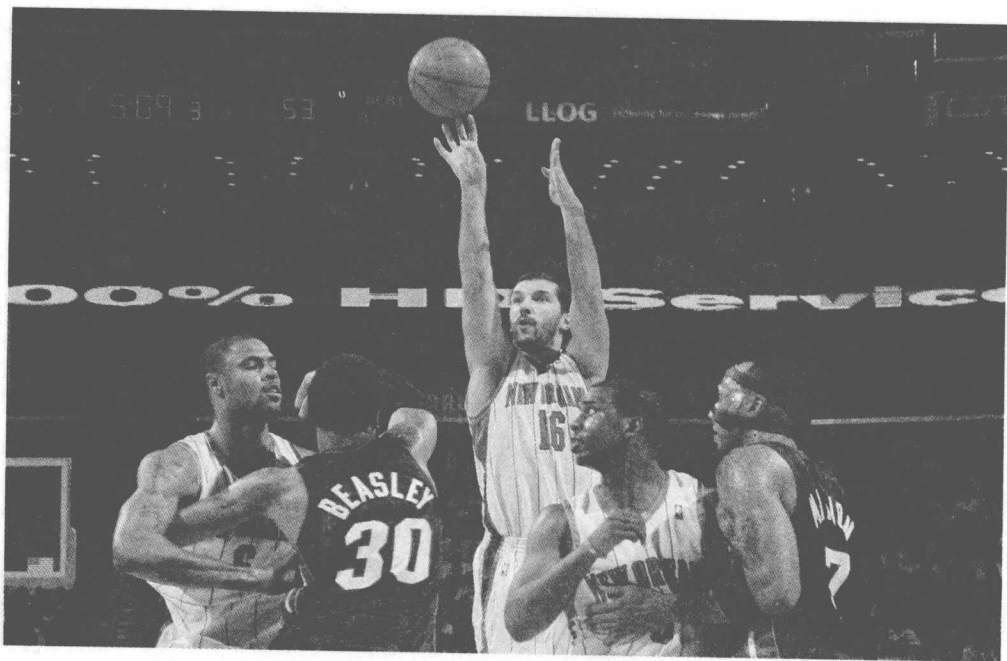
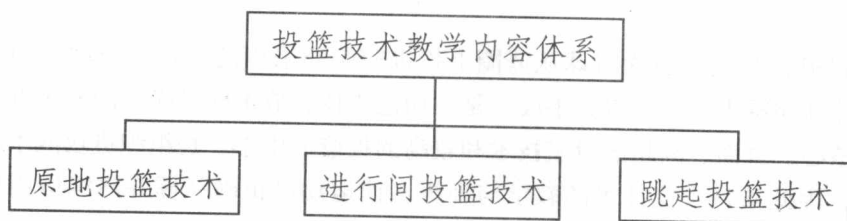
一、投篮概述

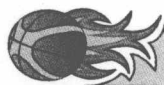
投篮，是运动员为将球从篮圈上投进篮筐而采用的各种专门动作的总称，它是篮球比赛中的唯一得分手段，是一切进攻技、战术的最终目的和全部攻守矛盾的核心。全面、高超的投篮技术和较高的投篮命中率，是组织进攻战术的先决条件，因此重视投篮技术的教学与训练，使运动员正确掌握并熟练运用投篮技术，不断提高投篮命中率，是对篮球教练员和运动员最基本的要求。



篮球比赛日趋激烈的攻守矛盾，不断促进着投篮技术的发展变化。当代篮球运动已涌现出很多符合实战需要的投篮技术与方法，例如跳起后仰投篮、跳起转身投篮、跳起变位、换手投篮，以及勾手投篮、贴身投篮、利用时间差投篮和各种扣篮等等。可以预料，投篮方法还将得到不断改进和丰富，进一步结合其它攻击技术提高投篮的技巧性、准确性和对抗能力，将是今后较长时间内的主要发展趋势。

投篮的动作方法很多，依据临场运用的形式与特点，可以把投篮的多种动作方式进行归类。篮球比赛中常见的投篮技术形式有原地投篮、行进间投篮和跳起投篮3种。





单手投篮的优点

即使防守队员伸手来封盖投篮，投手可以用非投篮手来阻止被封盖。

双手投篮的缺点

防守队员若把手伸到投手的头或额上，不管投得多么准，也会带来妨碍，视野会受影响。

投篮可分为单手和双手两种类型。双手投篮要比单手投篮多花0.1~0.3秒的时间，所以在争夺激烈的篮下用双手投篮是非常不利的。

单手投篮是边移动边瞄准，可以改变投篮的方向或距离，而双手投篮是把球放在额头正上方，影响投手的视野，所以方向、距离就难以变化。

如果防守队员把手放在双手投篮者的前额上方20~30厘米，投篮马上就会受到妨碍。在这一点上，单手投篮时可以用非投篮手来阻止防守队员的阻挡，从而安全投篮。





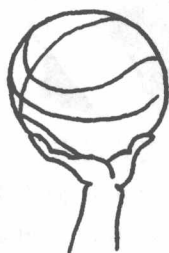
（一）投篮技术分析

1. 持球方法

持球是投篮时能否牢固地控制球和完成投篮动作的前提。持球方法正确，便于更好地发挥手指指端对球的感应能力，以利于控制球出手的力量和方向。持球有两种方法：

（1）单手持球法

以单手投篮的持球法为例：手腕后仰，掌心向上，五指自然分开，指根及其以上部位（包括大、小拇指的指根以上部位）触球，空出手心，球的重心落在食指和中指之间，肘关节自然下垂，另一手扶球的侧上部，举球于同侧头或肩的前上方。



投篮时持球的要求：使球尽可能在手中保持稳定，便于与其他攻击技术结合，有利于球出手时合理、准确地用力。

【要点】

- ①手指控制球，手心不要触球。
- ②手腕后屈托球，食指、中指对准球篮。
- ③举球于肩或头上时，头部要保持直立，不要后仰。
- ④右手托球手指要自然放松。

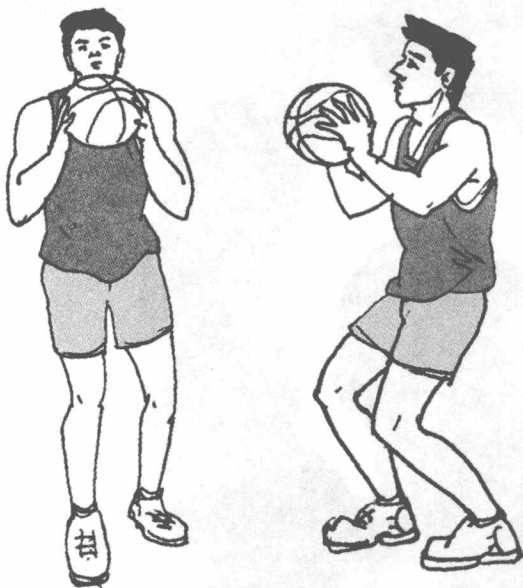


【易犯错误】

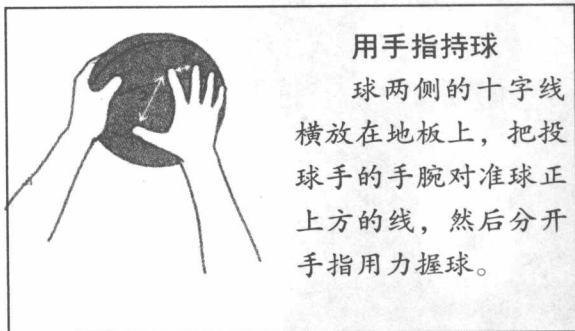
- ① 手掌心触球而不是手指控制球。
- ② 举球时身体头后仰，球放置于头后上方。
- ③ 五指并拢未分开。

(2) 双手握球法

以原地双手胸前投篮为例。两手手指自然分开，拇指相对成“八字”形，用指根以上部位握球的两侧后下方，手心空出，两臂自然屈肘，肘关节下垂，置球于胸与颈之间。

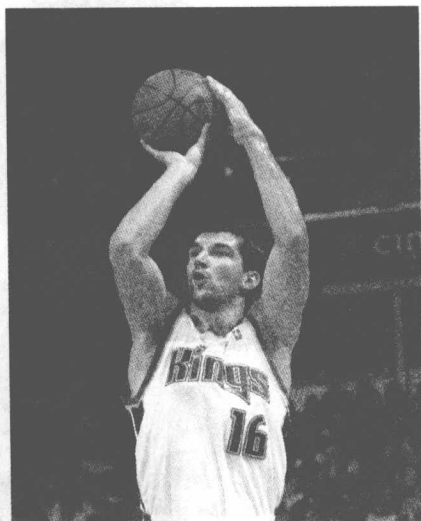


持球最关键的是手指如何分开，若把中指的力作为第1、食指第2、大拇指第3、无名指1/2、小指1/3的话，那么对球施加均等的力，就必须注意手指的分开方法，使拇指和食指的间隔相当于食指和中指间隔的2倍。张大手并用手指控球。



用手指持球

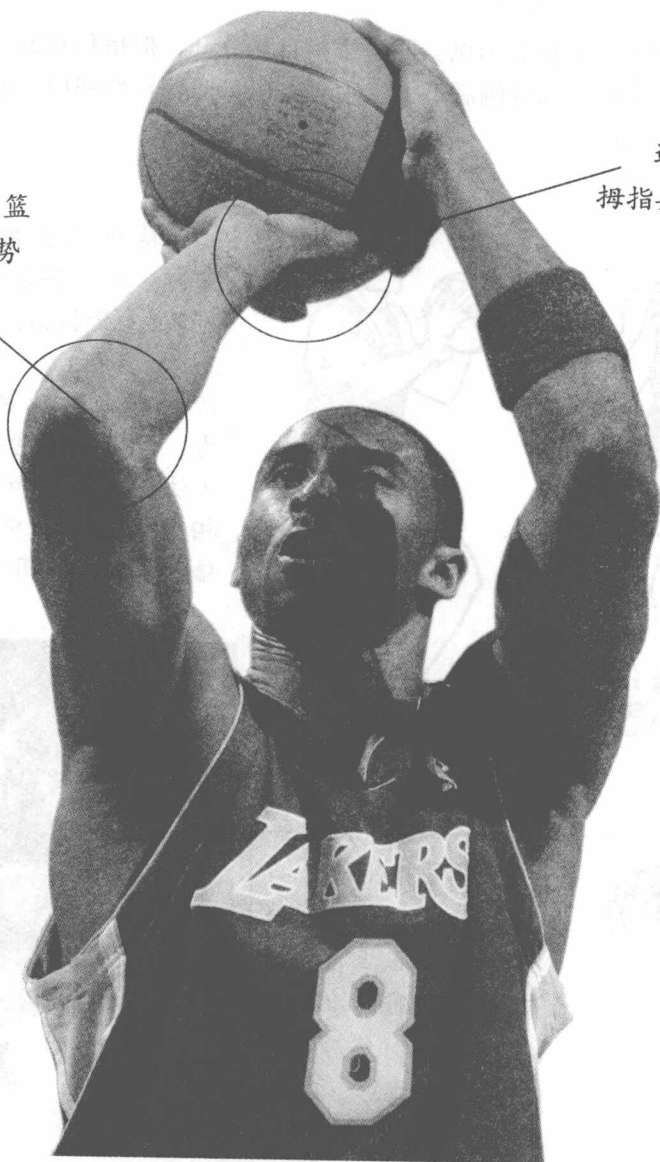
球两侧的十字线横放在地板上，把投篮手的手腕对准球正上方的线，然后分开手指用力握球。



在一定的位置上采取合理的持球姿势，是稳定投篮得分的基本条件。在比罚球线还远的距离投篮，大拇指要对准脸的一部分。在篮下跳投时，采取臂向上方伸的姿势。

篮下投篮
采取伸臂姿势

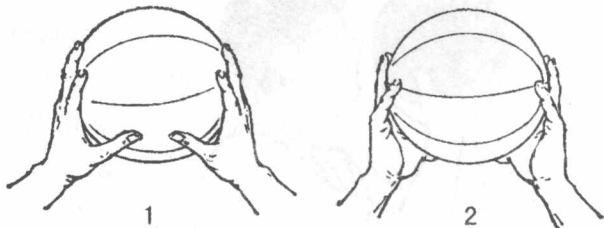
远投时大
拇指要对准脸





2. 投球手和扶球手

我们一般把投篮的手称为投球手，另一只手叫做辅助手或扶球手。两手拇指间隔6~9厘米，扶球手扶住球的稍侧部位支撑住球。如果大拇指间隔过窄，球容易掉落；如果过宽，球则不好投出。



双手持球手型

两手的大拇指间隔6~9厘米



辅助手

投球手

3. 姿 势

要想投篮准确，首先要姿势正确。投篮前记住检查要点。对于初学者来说，必须经常反复检查和修正投篮动作，养成一个下意识的正确投篮姿势的习惯。

【要点】

在投篮姿势中，最重要的是保持膝关节放松，弹跳时自不用说，就是前后左右移动时，若不屈膝则移动迟缓。例如在投球时，①以屈腿状态接球边屈膝投篮得分；②边接球边屈膝投篮；③接球之后随之屈膝投篮。这3种尽管只是瞬间的动作，但速度上有差异，所以要常常使膝部保持弯曲的状态。



下颏保持正直

下颏放松自然正直，
若乱动则视线不固定。

头直立

保持身体重心垂直。

肩保持水平

若肩颈用力则
施给球的力减弱，
应以放松状态。水
平正对篮圈。

腹部放松

勿前突，后凹。

屈膝

膝保持放松弯
曲状态(135度)。

投球手一侧的脚置前

投球手一侧的脚放前面，两脚前后
间隔20厘米，左右分开与肩同宽。





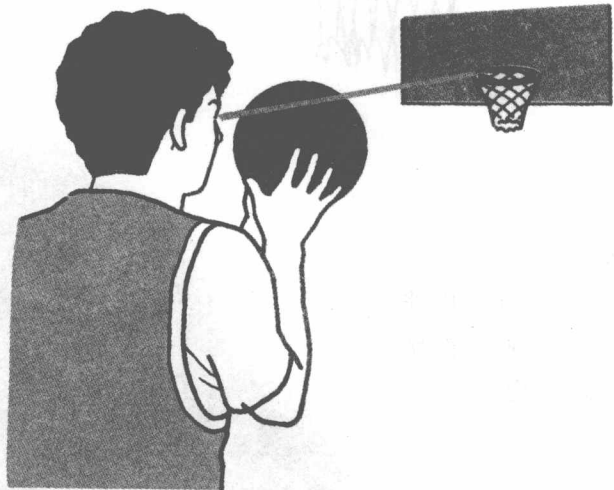
4. 瞄篮和瞄篮点

瞄篮点是投篮时眼睛注视篮圈或篮板的某一点。它是为了精确地目测投篮的方向、距离，从而决定投篮出手的用力大小、速度的快慢、球飞行弧线的高低，它是提高投篮命中率的重要环节。由于投篮有直接命中和碰板命中两种，所以瞄准的方法也不同。

(1) 直接投篮的瞄准点

是篮圈离投篮队员最近的一点，通常是指篮圈前沿的正中点。这种瞄准点有实体目标。在球场的任何地方投空心球都适用。

视线集中在篮圈前沿

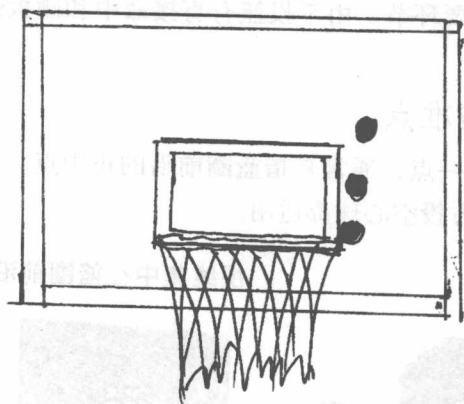


(2) 碰板投篮的瞄准点

是以篮板的某一点作为瞄准点，就是投篮时将球投向篮板入篮的一点。碰板投篮适用于与篮板成 $15 \sim 45$ 度角的位置，以接近 30 度角的地方最适宜。

碰板投篮时，应根据投篮的位置、距离、角度、出手的力量、球飞行的弧线不同而各有差异。在通常的情况下，投篮的碰板角度等于球的反射角。若碰板角度小、距离远，则瞄准点离篮圈的距离高而远，投篮所需要用的力量相对较大；如果碰板角度大，距离近，则碰板点离篮圈就较低而近，投篮所需要的力量相对较小。例如：中远距离投篮的碰板点，往往是从球飞行弧

线的最高点下落时与瞄准点的碰板点相碰。而近距离（特别是在篮下）碰板投篮时，碰板点往往是在球未达到飞行弧线最高点之前，即与瞄准点相触而碰板入篮。



碰板点示意

5. 呼吸

在投篮瞬间屏气(停止呼吸)把球投出，呼气或吸气都易使身体晃动、方向不稳。

