

让你迅速从篮球菜鸟晋级为篮球高手

张健 石凯◎主编

玩转 校园篮球

我要进校队!



随书赠送

光盘教程

篮球魅力招式——24式

吉林科学技术出版社



Basketball

玩转



校园篮球

张健 石凯◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

玩转校园篮球 / 张健, 石凯主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5384-4198-7

I. 玩… II. ①张…②石… 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 071111 号

玩转校园篮球



主 编 张 健 石 凯

选题策划 吕东伦

责任编辑 吕东伦

图片摄影 王昕睿 周骁勇 程文艳 张红艳

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 于金凤

林 敏 梁 晶 王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

光盘制作 蔡洪文 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云 孙承钢

史文良 郭会珍

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85610611

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 9印张

字数: 150千字

版次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4198-7

定价: 19.00元

如有印装质量问题, 可寄本社调换

QIAN YAN

前言

人生旅途中，具有一门特长是非常必要的，尤其是青少年具有一门特长更会让人对你刮目相看，从众人之中脱颖而出；在漫长的人生路中也会使你受益终生的。而篮球则是男孩子在选择特长时的不二之选。篮球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。

打篮球的好处多多：打篮球有益于青少年的骨骼成长发育，可以增高，身手灵巧；提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助；打篮球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活；作为一门特长，篮球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼；打篮球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

网络游戏盛行的今天，“网瘾”一词绝对让人不寒而栗，谁家的孩子若是沾染上了网瘾几乎就等于跨出了校门，无缘学业了。如今网瘾对青少年的毒害不亚于毒瘾了。面对被网络游戏占据了灵魂的青少年，身为家长的你是否束手无策了呢？把孩子的精力转移到篮球上绝对是值得一试的方法。80%的网络游戏都让玩家通过团队的协作克服难关，达到胜利的喜悦，而篮球正是能培养孩子团队精神、协作能力的一种运动。不同之处是，打好篮球不仅可以培养团队意识，还能锻炼身体，赢得众人的青睐，这是网络游戏所不具备的（尤其是观众因素）。所以，以篮球爱好来抵挡网络游戏的诱惑是十分可行的。

打篮球的时候是忘我的，会让你集中思想面对每一个挑战，忘掉虚拟世界里的欣慰。那么，怎样才能爱上篮球并打好篮球呢？

本书则会以通俗、浅显的语言手把手教你晋级为篮球天才。不管你有没有篮球的底子，只要勤学苦练，就能成就篮球梦想，成为学校里众人的焦点。打好篮球虽然不是一朝一夕的事情，但是作者以自身10余年打球的经验言传身教，一定会给你打开一条通往梦想彼岸的捷径，让你在精彩与苦涩并存的篮球道路上循序渐进、少走弯路；让枯燥的学习生活丰富多彩，有声有色。

场下的掌声与目光正期待着你的表演，加油！

BIAN ZHE XU

编者序

虽然这是一本介绍篮球知识的书，但不同于其他篮球书的地方在于本书的读者对象不是专业篮球运动员和篮球教练，而是青少年，以青少年的心态来看待篮球、认识篮球从而打好篮球的。它能让青少年篮球爱好者找到适合自己的打球方式，让大家知道篮球能给自己带来什么样的乐趣与好处，让篮球作为一种工具来为自己服务，而不是把自己强行融入到一支篮球队队伍里去。

以往的篮球教材都是以战术来体现篮球的魅力，而《玩转校园篮球》将以招式教会读者赢得喝彩，因为除专业人员外的观众根本看不懂战术，而且战术的磨炼需要几个队员的配合，现实中的练习是很难达到要求的。一个挡拆战术运用的不论多成功都不可能比一招“霹雳风车”赢得更高涨的欢呼。所以本书将会以大量的笔墨教会你怎样用篮球来赢得大多数观众的喝彩；教会你让篮球作为一个特长，在自己的人生旅途中为自己增光添彩；让你深刻明白，打好篮球受益无穷。

本书最大的特点就是贴近读者，没有高高在上的姿态，不会给读者晦涩难懂与遥不可及的感觉，及内容潜在的实用性。

作者将十几年中各种篮球训练、探索、比赛的经验毫无保留地告诉每位青少年，让大家尽快爱上篮球，更能驾驭篮球为我所用，以期达到学有所用——不仅锻炼身体还能促进学习。

从初学者成为篮球高手的道路不是一朝一夕的，所以想要成就赛场上短暂的辉煌必须要吃得起寒来暑往的辛苦与一个人练习的寂寞。

青少年正处于容易接触各种新鲜事物的人生阶段，接触了好的方面将会使你如鱼得水；若接触了消极、腐朽的事物则后患无穷，甚至贻害终生。在人生这个重要的时期，家长一定要主动引导孩子朝健康向上的新鲜事物上发展。这本《玩转校园篮球》不会影响您的家庭，却可能改变孩子的一生！

CONTENTS

CHAPTER ① 篮球基本规则详解

作为篮球比赛，每场都由两个队参加，每队出场5名队员。获胜的目的很明确，就是将你手中的球投入到对方球篮得分，并阻止对方获得球或得分。你可以将球向任何方向传、投、拍、滚或运，但要受一定的规则限制。世界上不论做什么都必须要有规矩，没有规矩不成方圆。踢足球有踢足球的规则，打篮球自然有打篮球的规则。有了规则才有公平竞争，掌握了规则才能上演精彩的表演。

- 01 违例 10
- 02 犯规 18
- 03 一般规定 28



CHAPTER ② 入门三部曲

篮球的入门其实很简单，只要弄懂了篮球规则就算已经入门一半了，接下来向大家介绍一下，作为真正意义上的入门所要具备的基本功。一个人的篮球造诣有多深、球打的好坏，主要看他的基本功是否扎实，如果不想一眼就被人看出你是个外行的话，最好还是先从夯实基本功做起，从严格意义上来讲，场上的5个位置所需要具备的基本功虽然各有侧重，但是每个位置的球员都必须具备运球、传球、投篮这三门基本功。

- 01 运球过人 34
- 02 巧妙传球 37
- 03 精准投篮 41



CHAPTER 3 自身定位

如何在球场上确定自己的位置呢？这主要依据的是自己的技术、队友的技术以及教练采用的战术。你在场上比赛位置的命名，取决于你方球队进攻时你在球场上所处的位置。一般来说，场上的基本位置包括5种：控球后卫（PG）、得分后卫（SG）、小前锋（SF）、大前锋（PF）、中锋（C）。现在，我们来认识一下球场上这5个位置与各个位置的职责与使命，然后根据自己的位置结合自身的条件确定自己适合的角色。

01 控球后卫（PG）	46
02 得分后卫（SG）	51
03 小前锋（SF）	54
04 大前锋（PF）	57
05 中锋（C）	61



CHAPTER 4 素质磨炼

没有好的身体素质是打不好篮球的，如果柔韧性不好，协调性差，做出的动作必然达不到预期效果，也不可能完全释放你身体的全部潜能。每个人的天生条件都不同，但是后天的素质磨炼同样很重要，只要你坚持科学的训练，再加上自身的刻苦努力，你的身体素质同样也会超过那些先天条件好的篮球爱好者。更重要的是，科学地训练不仅能强健你的身体，还会让你更有精神，对你的学习大有帮助。

01 弹跳	68
02 体力	74
03 爆发力	80
04 体重	84



CHAPTER ⑤ 意识培养

很多业余的玩家在比赛时容易出现传球失误，配合跟不上，投篮又不进的情况，这其实是篮球意识欠缺的一种表现。所谓的篮球意识是指在复杂困难的环境中能随机应变地争取主动并能够实施自己的行动和策略的一种即兴发挥能力。可以说，篮球意识是篮球队员最宝贵的“精髓”，是对抗中“活的灵魂”。而这种意识只有通过反复的练习和汲取大量的比赛经验，才能形成这种对篮球的理解和运用的能力。

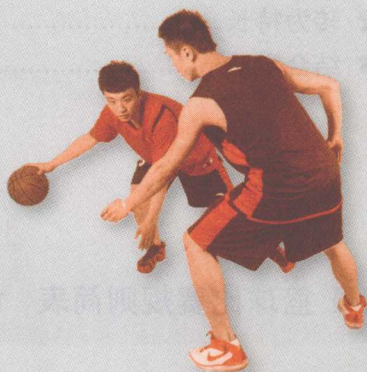
01 得分意识.....	88
02 配合意识.....	91
03 篮板意识.....	99
04 防守意识.....	102



CHAPTER ⑥ 魅力招式

对于业余爱好者来说，打好篮球并不需要你拥有丰富的篮球知识、高深的战术理论、严谨的团队精神，它只是希望你能够随心所欲地展示自己的魅力招式。或许你精于穿针引线，或许你善于攻城拔寨，或许你是个无所不畏的神投手，只要你想表现，怎么打都可以。这就是一个人篮球的本质——释放自我，张扬个性。好啦，现在就带上你的绝活来秀一下你自己吧，让它点燃你的激情，让激情充满你的生活！

01 过人招式.....	110
02 传球招式.....	115
03 上篮招式.....	121



CHAPTER 7 比赛经验

我们知道，篮球实战是检验一个人篮球水平最直接的方式。你的个人技战术能力、你的篮球意识、你的临场经验都能够在实战中得到验证。个人技战术能力是通过不断的训练得来的，篮球意识是通过不断培养得来，而临场经验是通过一场一场的实战比赛慢慢积累的。这就要求你在比赛中要善于总结、善于思考，多总结比赛经验，同时你还要学会汲取那些篮球高手们的比赛经验，才能在之后的比赛中不断地壮大自己的实力。

- 01 我方条件..... 128
- 02 对方条件..... 131
- 03 裁判因素..... 133



CHAPTER 8 学以致用

对于青少年来说，学习篮球知识、掌握篮球技能要符合实际，做到学以致用，用有所成。如今网瘾对青少年的毒害不亚于毒瘾，面对被网络游戏占据了灵魂的青少年，很多家长也是束手无策。其实，培养孩子打篮球的兴趣，在不耽误孩子学习的情况下，把孩子的精力转移到篮球上，是戒掉网瘾值得一试的好方法。此外，打篮球还能够帮助孩子强身健体、培养孩子的团队精神。

- 01 强身健体..... 136
- 02 转为特长..... 139
- 03 结合学业..... 141





CHAPTER

篮球基本规则详解

作为篮球比赛，每场都由两个队参加，每队出场5名队员。获胜的目的很明确，就是将你手中的球投入到对方球篮得分，并阻止对方获得球或得分。你可以将球向任何方向传、投、拍、滚或运，但要受一定的规则限制。世界上不论做什么都必须要有规矩，没有规矩不成方圆。踢足球有踢足球的规则，打篮球自然有打篮球的规则。有了规则才有公平竞争，掌握了规则才能上演精彩的表演。



01



违例

违例即是违反规则，如带球走步、两次运球、脚踢球，还有时间违例、罚球违例等。一般罚则是将球权判给对方队在靠近发生违例的地点掷球入界（正好在篮板后面的地点除外）。



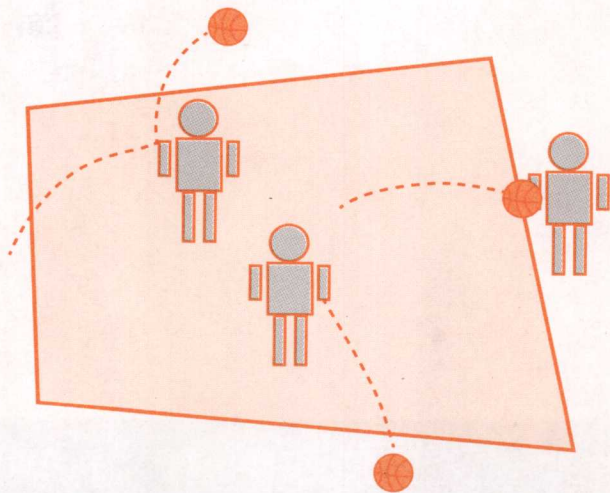
出界

1 出界包括队员出界和球出界

- ① 当队员身体的任何部分接触界线上、界线上方或界线外的除队员以外的地面或任何物体时，即是队员出界。
- ② 当球触及了下列物体是球出界：
 - ① 在界外的队员和任何其他人员。
 - ② 界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体。
 - ③ 篮板支撑架、篮板背面或比赛场地上方的任何物体。

2 出界的规定

- ① 在球出界、甚至球触及了除队员以外的其他物体而出界之前，最后触及球或被球触及的队员是使球出界的队员。
- ② 如果球出界是由于触及了界线上或界线外的队员或被他所触及，是该队员使球出界。
- ③ 在争球期间，如果队员移动到界外或他的后场，一次跳球情况发生。





小贴士 Tips...



1. 如果甲队一名队员在场内运球时，身体触及了站在界线上或界线外的其他场上队员，这是符合规则的，应继续比赛。
2. 甲队一名队员在场内靠近界线持球，此时，站在界线上的同伴触及球，这时应判甲队员同伴使球出界违例，将球判给乙队在最靠近发生违例的地点掷界外球。
3. 甲队一名队员在场内将球传到站在界线上的乙队一名队员身上后球弹在场内，这时的球其实已经出界，要判乙队这名队员使球出界违例，甲队在最靠近发生违例的地点掷界外球。
4. 我们在比赛中经常看到这样的场景：在比赛中，甲队队员甲4传球给甲5时，球飞向界线外上空，此时，甲5在场内脚踩界线起跳，跃起双手抓住界线外上空的球，并把球传给场内队员，然后，他的身体落在场外，这种情况当属甲5违例，应判乙队在最靠近发生违例的地点掷界外球。



运球

关于运球

1 什么是运球

当场上已获得控制活球的队员将球掷、拍、滚或运在地面上，并在球触及另一队员之前再次触及球为运球开始。当队员双手同时触及球或允许球在一手或双手中停留时运球结束。在运球的时候球可被掷向空中，只要掷球的队员用手再次触及球之前球触及地面或另一队员。当球不与队员的手接触时，队员可行进的步数不受限制。

2 队员偶然地失掉和随后在场上恢复控制活球，被认为是漏接球

3 哪些情况不属于运球呢

- ⑤ 连续的投篮。
- ⑤ 一次运球的开始或结束时漏接球。
- ⑤ 从其他队员的附近用拍击球来试图获得控制球。
- ⑤ 拍击另一队员控制的球。
- ⑤ 拦截传球并获得控制球。



只要不发生带球走违例，将球在两手之间抛接并在球触及地面前允许在手中停留。

运球的规定

队员第1次运球结束后不得再次运球，除非在两次运球之间他在场上已失去了控制活球以后，由于投篮，或被对方队员触及球或传球或漏接，然后触及了另一队员（或被另一队员触及）。

小贴士
Tips...



1. 如果一名队员故意地把球砸向篮板（不是尝试一个真正的投篮），这个动作被认为是队员在地面上拍球一样。在球触及了（或被触及）另一队队员之前，如果该队员再次触及球，则被认为是运球。比如，当甲4把球掷向篮板时他并没有运过球，并且在球触及另一队员以前再次拿到了球，这时甲4可投篮或传球，但不能再次运球。再比如说，在运球结束之后，在连续动作或者仍然站立中甲4立刻掷球打篮板并且在球触及了另一队员之前又拿住球，这时由于甲4做了一次新的运球，应判为违例。
2. 在比赛中，甲4运球结束后，持球时球又从手中滑落，在其他队员未触及球之前，他又首先拿到此球。这种情况属于漏接，符合规则精神。但甲4拿到球后，只能投篮或传球，不能再次运球。
3. 比赛中，甲队运球队员甲5把球拍过防守队员乙5的头，绕过乙5，如果在球触及地面或另一队员之前拿住球，则视为违例；如果在球触及地面或另一队员之后拿住球，则是合法的，可以继续运球。



带球走

当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出本规则所述的限制向任一方向非法移动是带球走。

1 在场上正持着一个活球的队员用同一脚向任一方向踏出一次或多次，而其另一脚（称为中枢脚）不离开与地面的接触点时为旋转。这属于合法移动。

2 带球走的规定：

① 对在场上接住活球的队员确立中枢脚：

② 双脚站在地面上时，一脚抬起的瞬间，另一脚成为中枢脚。



⑤ 移动或运球时，如果一脚正触及地面，该脚成为中枢脚；如果双脚离地和队员双脚同时落地，一脚抬起的瞬间，则另一脚成为中枢脚；如果双脚离地和队员一脚落地，于是，该脚成为中枢脚。如果队员跳起那只脚并同时落地停止，那么，哪只脚都不是中枢脚。

② 对在地上控制了活球并已确立中枢脚的队员的带球行进：

⑤ 双脚站在地面上时：开始运球，在球出手之前中枢脚不得抬起；传球或投篮，队员可跳起中枢脚，但在球出手之前任一脚不得落回地面。

⑤ 移动时：传球或投篮，队员可跳起中枢脚并一脚或双脚同时落地，但一脚或双脚抬起后在球出手之前任一脚不得落回地面；开始运球，在球出手之前中枢脚不得抬起。

⑤ 停止时哪只脚都不是中枢脚：开始运球，在球出手之前哪只脚都不得抬起；传球或投篮，一脚或双脚可提起，但在球出手前不得落回地面。

③ 队员跌倒、躺或坐在地面上：

⑤ 当一名队员持球跌倒在地面上或躺或坐在地面上获得控制球是合法的。

⑤ 如果而后该队员在持着球滑动、滚动或试图站起来是违例。

小贴士 Tips...



1. 在比赛中，甲队队员甲4以双脚着地站立时接到球，这时乙队队员乙4正在防守甲4。甲4抛球越过乙4的头部，绕过乙4：如果在球触及地面前拿到球则视为违例；如果在球触及地面之后拿到球则合法。

2. 甲队队员甲4在移动中接球两脚先后着地，左脚先着地，形成右脚在前的前后开立，然后，甲4左脚向前与右脚并步的同时跳起投篮，球命中。这种情况属于违例，因为当甲4抬起中枢脚左脚与右脚并步时已形成带球走违例。因此，此时投中得分无效，将球判给乙队在最靠近发生违例的地点掷界外球。

3. 甲4持球突破后跳起投篮，如果乙4封盖，且乙4的手并没有触及球，这时甲4持球落地，则视其为带球走。如果乙4盖帽并且手紧紧地压在球上，直到甲4持球落地，这种情况是一次跳球情况，比赛应由对下一次交替拥有权的队执行交替拥有掷球入界来继续。



3秒钟

当某队在进攻并且比赛计时钟正在运行时，该队的队员不得停留在对方队的限制区内超过持续的3秒钟。



1 队员在下列情况下应被默许:

- ① 他试图离开限制区。
- ② 他在限制区内, 当他或他的同队队员正在做投篮动作并且球正离开或恰已离开投篮队员的手时。
- ③ 他在限制区内已接近3秒钟时运球投篮。

2 为证实队员自身位于限制区外, 他必须将双脚置于限制区外的地面上。

小贴士 Tips...



1. 在比赛过程中, 甲队队员甲4抢到后场篮板球并在后场运球时, 甲5在对方限制区内停留超过持续3秒钟。这种情况下不应判甲5队员3秒钟违例, 因为甲队没有直接获得利益。
2. 甲队一名队员有一脚触及限制区, 在走过了超过3秒钟以前, 这名队员抬起了那只脚但不把脚放在限制区外的地面上, 然后, 该队员使脚回到限制区。这种情况下, 最初的3秒钟计算应继续。为了结束计算这名队员必须把双脚放在限制区外的地面上。
3. 比赛中, 甲队队员甲4在对方限制区内, 另一名队员甲5连续几次抢到前场篮板后投篮, 此时时间已超过3秒, 甲4仍在对方限制区内。这种情况下是符合原则的, 因为此时不受3秒钟的限制。
4. 比赛中, 甲队队员甲4传球给了甲5, 这时球被对方队员打掉并掉在地上滚动, 此时甲队另一名队员甲6在限制区内停留超过了3秒。此时尽管球被对方打掉并在地面上滚动, 但仍属甲队控制球。因此, 应判甲6队员3秒违例, 就将球判给对方队员在最靠近发生违例的地点掷界外球。



被严密防守的队员

一名队员在场上正持着活球, 这时对方队员处于积极的防守位置, 距离不超过1米, 该队员是被严密防守。一名被严密防守的队员必须在5秒钟内传、投或运球。

小贴士 Tips...



1. 比赛中, 甲队队员甲4在前场持球, 乙队队员乙5在防守位置上, 但没有积极的防守。此时甲4持球已经超过了5秒, 在这种情况下, 因为乙5在防守位置上没有积极的防守, 所以不应该计算甲4队员5秒违例。
2. 比赛中, 5秒钟规则对正在运球的队员不适用。比如说, 甲4被乙4和乙5夹击防守, 但甲4仍在运球, 7秒钟后他没有传球给同伴, 这种情况下不属于5秒违例。



8秒钟

每当一名队员在他的后场获得控制活球时, 他的队必须在8秒钟内使球进入他的前场。

当先前已控制球的队由于下列情况的结果被判在后场掷球入界时, 8秒钟周期应以任何剩余的时间继续:

- ① 球出界了。
- ② 一名同队队员受伤了。
- ③ 一次跳球情况。
- ④ 一次双方犯规。
- ⑤ 双方球队的相等罚则抵消。

小贴士 Tips...



1. 这条规则的运用只根据裁判员对8秒钟的个人计算。假使在裁判员计秒数和24秒钟装置显示数之间有任何不同, 以裁判员的决定为准。比如说, 比赛中, 当裁判员宣判了8秒钟违例时, 甲队一名队员正在他的后场运球, 24秒钟装置显示却只走了7秒钟, 这时以裁判为准。
2. 甲队队员甲4在他的后场边线掷界外球, 球接触了在后场的甲5后在场内滚动, 4秒钟后甲5拿到了球, 然后, 甲5在后场运球, 5秒钟过去了。这时甲队并没有8秒违例, 因为甲5控制活球的时间只有5秒钟。
3. 甲4正在后场运球, 这时乙4拍击甲4控制的球, 之后甲4重新抢回球。在甲4失掉控制球时8秒钟计算还应该是连续的, 因为由一名防守队员拍击球不结束球队控制。



24秒钟

每当一名队员在场上获得控制活球时, 他的队必须在24秒钟内尝试投篮。在24秒钟装置的信号发出前, 球必须离开队员的手, 而且球离开了队员的手后, 球必须触及篮圈或进入球篮。

1 当一次投篮尝试临近24秒钟周期结束和球在空中时信号响起:

- ① 如果球进入球篮, 没有违例发生, 信号应被忽略并且记投中得分。
- ② 如果球触及篮圈但未进入球篮, 没有违例发生, 信号应被忽略并且比赛应继续。



③ 如果球撞击篮板（不是篮圈）或未碰篮圈，一次违例发生，除非对方队员即时和清楚地获得了控球权，在此种情况下，信号应被忽略并且比赛应继续。

关系到干涉得分和干扰的所有限制均适用24秒。

2 程序：

① 如果裁判员因为任何正当的与任一队无关的原因（24秒钟装置错误的复位等）或与控制球队的对方有关的原因停止比赛，一个新的24秒钟周期和球权应判给先前已控制球的队。然而，如果根据裁判员的判断，对方将被置于不利，24秒钟装置应从中断的时间继续。

② 如果某队已控制球或双方都未控制球时24秒钟装置错误地发出信号，此信号应被忽略并且比赛应继续。然而，如果根据裁判员的判断，控制球队已被置于不利，比赛应被停止，24秒钟装置应被校正并且把球判给该队。

3 应将球判给对方队员在最靠近比赛被裁判员停止的地点掷球入界，正好在篮板后面的地点除外

小贴士
TIPS...



1. 当一次投篮尝试临近24秒钟周期结束并且球在空中时信号响起，如果球撞击篮板或未碰篮圈，一次违例已发生，除非对方队员即时和清楚地获得了控制球。裁判员应该判由对方队员在离停止比赛最近的界外地点掷球入界，正好在篮板后面的地方除外。比如说，甲队队员甲5投篮的球在空中时24秒装置信号响起。球触及篮板然后滚落在地面上，乙队队员乙4触及了球，随后甲4也触及了球，球最后被乙5控制。这是一个因为球没有触及篮圈并且球没有即时和清晰地被对方队员所控制而导致的24秒钟违例。再比如说，在24秒钟周期即将结束时，甲队队员甲4投篮。球被乙4合法地阻拦并且接着24秒钟装置信号响起，在信号响后乙4对甲4犯规。这时24秒钟违例已经发生。乙4的犯规将被忽略，除非是技术犯规、违反体育道德的犯规或取消比赛资格的犯规。
2. 如果先前控制球的队被判给一次交替拥有掷球入界权，该队应只有在发生跳球情况时24秒钟周期剩余的无论多少时间。比如说，甲队控制球，在24秒周期剩下10秒钟的时候发生一起争球。如果一次交替拥有掷球入界被判给了甲队，此时甲队只有24秒周期中剩余的10秒钟；如果判给乙队，则乙队应有一个新的24秒周期。