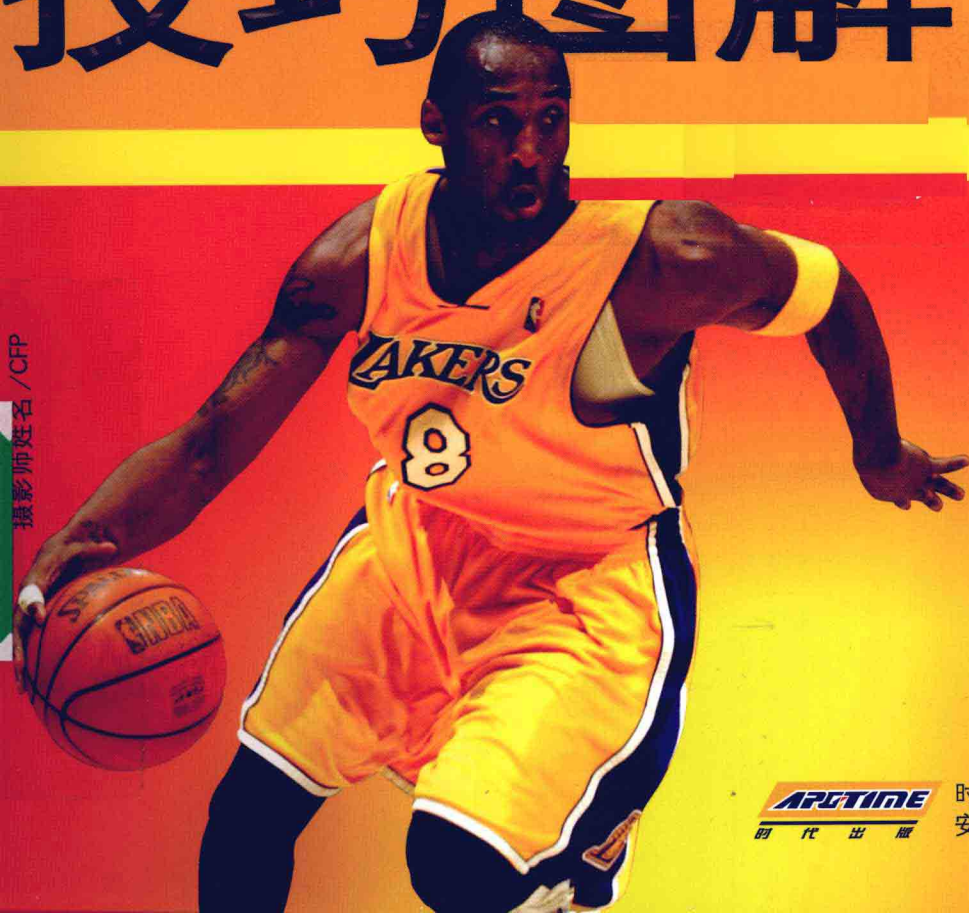


篮球 技巧图解



主编 刘同众



摄影师姓名/CFP

时代出版
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

BASKETBALL

篮球技巧图解

主 编 刘同众



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球技巧图解/刘同众主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 1

(运动技巧图解丛书)

ISBN 978-7-5337-4429-8

I. 篮… II. 刘… III. 篮球运动-运动技术-图解
IV. G841. 19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067955 号

篮球技巧图解

刘同众 主编

出版人: 黄和平

责任编辑: 李 春 王 镇

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥芳翔印刷有限责任公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 4

字 数: 77 千

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 10.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前言

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命的象征,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划,组织编写了这套丛书。包括《羽毛球技巧图解》《篮球技巧图解》《乒乓球技巧图解》《游泳技巧图解》。

本套丛书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,使读者一看就懂,一练就会。同时以详细、准确的连续动作图解形式,来说明各种技术动作的要点。图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育兴趣爱好者的需要。

本书由刘同众教授任主编并负责组稿和统稿。我们在撰写过程中得到了中国科技大学体育部、合肥工业大学体育部、安徽大学科研处和安徽农业大学体育部的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

目 录

1

篮球运动简介

- 一、篮球运动的起源和组织 2
 - 1. 篮球运动的起源 2
 - 2. 国际篮球联合会 3
- 二、篮球运动的发展历程 3
- 三、国际篮球重大赛事 6
 - 1. 世界篮球锦标赛 6
 - 2. 奥运会篮球赛事 6
 - 3. NBA 篮球运动 6

2

篮球球性练习

- 1. 围绕腰部旋转 8
- 2. 绕双腿、单腿旋转 8
- 3. 绕头部旋转 9
- 4. 绕头、腰、腿旋转 9
- 5. 胯下双手交替绕球 10
- 6. 体前换手运球 10
- 7. 胯下 8 字运球 11
- 8. 体侧、胯下交替运球 11

- 9. 胯下 8 字快速运球 12
- 10. 快速体侧、胯下交替运球 12

3

篮球个人基本技术

- 一、移动步法图解 14
 - 1. 基本站立姿势 14
 - 2. 跑动 15
 - 3. 急停 17
 - 4. 转身 19
 - 5. 防守步法 21
- 二、运球技术 24
 - 1. 高低姿运球 24
 - 2. 体前变向运球 26
 - 3. 背后运球 27
 - 4. 运球转身 28
 - 5. 胯下运球 29
- 三、传接球技术 30
 - 1. 基本持球动作 30
 - 2. 双手传球 31

3. 单手传球	36
4. 接球	40
四、突破技术	46
1. 假动作突破	46
2. 顺步突破	47
3. 交叉步突破	48
4. 后转身突破	49
5. 前转身突破	50
6. 抢步急停突破	51
7. 高低运球突破	52
8. 胯下运球突破	53
五、投篮技术图解	54
1. 投篮 8 要素	54
2. 原地单手肩上投篮	58
3. 原地跳起单手肩上投篮	59
4. 运球急停跳起投篮	60
5. 接球急停跳起投篮	61
6. 行进间单手肩上投篮	62
7. 行进间单手低手投篮	63
8. 行进间双手低手投篮	64
9. 勾手投篮	65
六、篮板球技术	66
1. 篮板球注意要点	66
2. 配合抢篮板球	68
七、抢断球技术	70
1. 抢球	70
2. 打球	71

3. 断球	74
八、盖帽技术	76
九、篮下基本技术	77
1. 背向篮圈接球转身跳投	77
2. 背向篮圈接球转身突破	78
3. 面向篮圈假动作突破	79
4. 假动作投篮	80
5. 勾手投篮	81
6. 背身强攻	82

4 篮球基本战术

一、进攻战术配合	84
1. 一传一切配合	84
2. 前掩护配合	84
3. 突分配合	85
4. 长传快攻	85
5. 短传结合运球推进快攻	86
6. 后场进攻人盯人紧逼防守	86
7. 全场进攻人盯人紧逼防守	87
8. “2-1-2”进攻区域联防	87
二、防守战术配合	88
1. 挤过配合	88
2. 穿过配合	88
3. 交换配合	89
4. “关门”配合	89
5. 半场人盯人防守	90
6. “2-1-2”区域联防	90

1

篮球运动简介 PART

1891年,篮球运动由奈史密斯发明。

1932年,国际篮球联合会在日内瓦成立。

1946年,全美篮球协会成立。

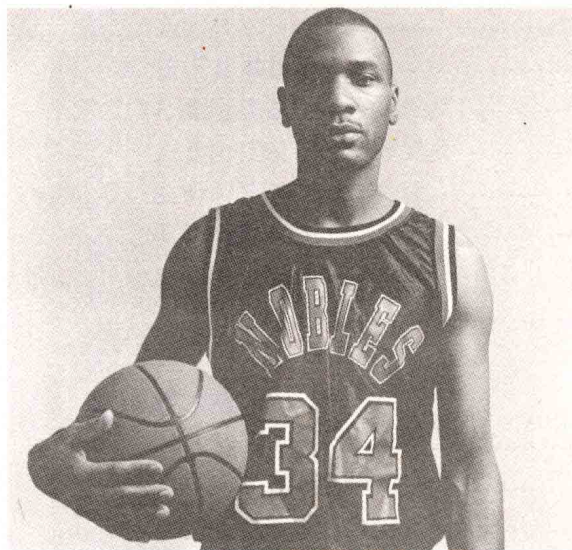
现在,NBA 已发展成为世界上水平最高和最具观赏性的职业比赛。



一、篮球运动的起源和组织

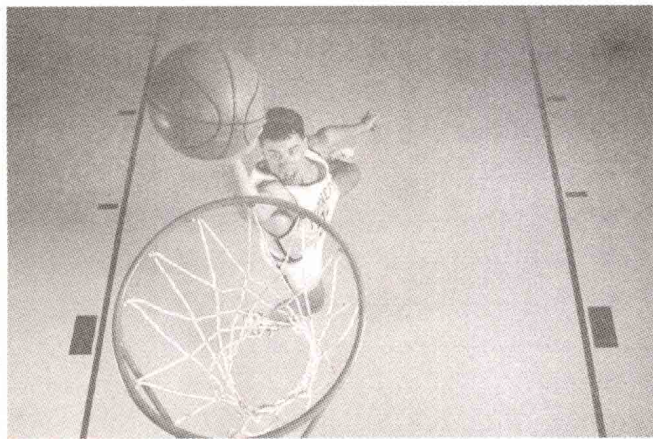
1. 篮球运动的起源

篮球运动是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。当时,在寒冷的冬季,人们缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目。奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发,设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上,桃篮口水平向上,距地面10英尺(1英尺约0.3米,余同。),以足球为比赛工具向篮内投掷,入篮得1分,按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用的是桃篮和球,取名为篮球。



1893年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895年篮筐开始固定在4×6英尺的篮板上并逐渐深入场内,到1913年人们将篮网剪开,形成了近似现代的篮板和球篮。

最初的篮球比赛规则很简单,对于场地大小、参加人数、比赛时间均无统一规定。1892年奈史密斯制定了第一部的原始规则,目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行,同时不允许粗野动作的发生。1932年,国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展,场地设备得到改进和完善,规则也不断地增删和变化,现行规则计有61条和57个手势图。





二、篮球运动的发展历程

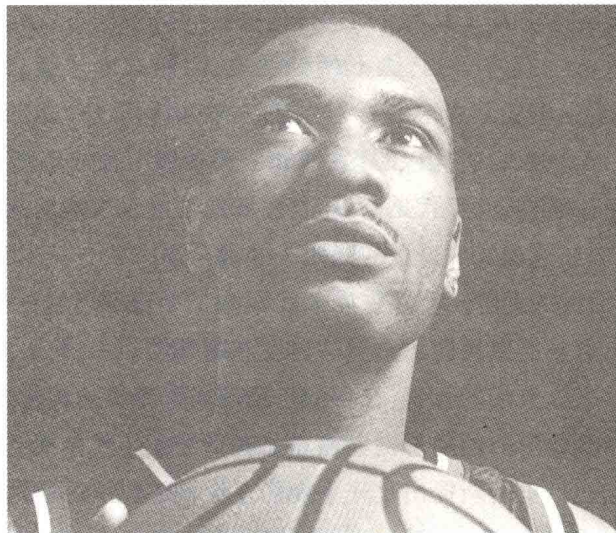
篮球运动诞生后,传播速度很快。1892年传入加拿大和墨西哥,1893年传入法国,1895年传入我国,1901年传入日本,1905年传入俄国。

1904年美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了表演,此后,篮球运动逐步在全世界开展起来。1932年6月18日在瑞士日内瓦成立了国际篮球联合会(简称国际篮联)。1936年第11届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目。1950年和1953年分别举行了第1届世界男篮和女篮锦标赛。1948年起,在许多国家的

2. 国际篮球联合会

国际篮球联合会简称国际篮联,1932年6月18日成立,总部设于瑞士的日内瓦,创办国为阿根廷、希腊、意大利、葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、捷克斯洛伐克和拉脱维亚,是一个国际性的篮球运动组织。国际篮联负责制定国际篮球球例、制定篮球比赛用的篮球场和篮球规格、控制球员的调动、任命可以在国际篮球比赛执法的球证和举办大型篮球比赛。

1989年开始分为五个地区委员会,专责处理该地区篮球事务,五个地区委员会包括:非洲地区委员会、美洲地区委员会、亚洲地区委员会、欧洲地区委员会和大洋洲地区委员会。





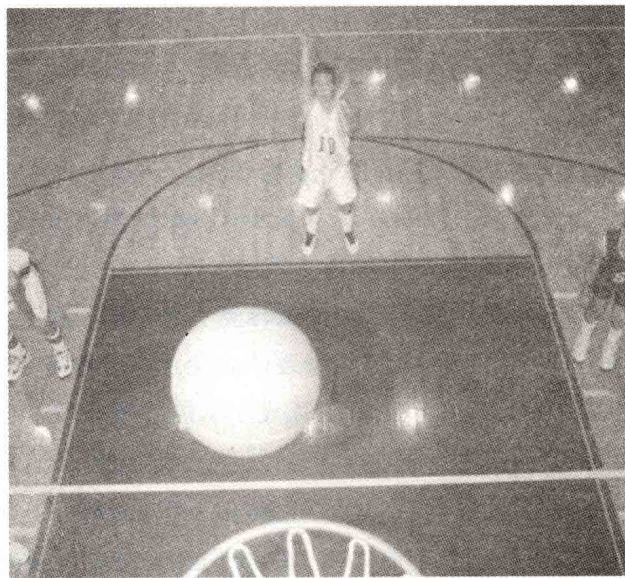
高2米以上的高大队员。他们在高空争夺中占有明显的优势,掌握了比赛的主动权。但此时的高大队员灵活性差,技术单调,篮下死打硬攻,因而战术呆板,使比赛速度受到影响。针对上述情况,国际篮联对规则进行了修改,扩大限制区,增加了30秒和干扰球规则。

20世纪60年代是高度、技术和速度同步发展时期,各国在重视发展高度的同时,加强了高大队员技术和灵活性的训练。有些强队如巴西队,尽管身高相对矮些,但他们以短跑运动员的速度和娴熟的技术,充分发挥快速、灵活的特长,在1963年第四届世界男篮锦标赛上夺取冠军,震动了世界篮坛。20世纪60年代中期,美国迪安·史密斯提出攻守平衡的理论,使世界各国开始

少年儿童中开始出现小篮球活动,受到国际篮联的重视,于1968年成立了“国际小篮球委员会”。1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛。

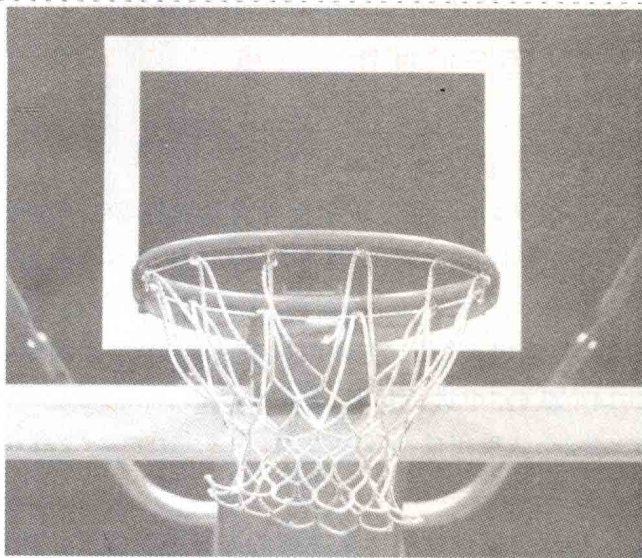
20世纪30年代以前的篮球运动处于传播和推广时期,技术和战术尚处于初级阶段。30年代以后,篮球运动登上了国际体育竞技舞台,世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展,技术动作、战术组织和训练方法逐渐走上了合理化、系统化和理论化的道路。从1936年至1948年间,由于规则的不断修改,促进了篮球攻防战术的变化运用,提高了攻防的速度。

20世纪50年代,世界各强队普遍重视和发展高度。在1952年第十五届奥运会篮球比赛中,出现了身



重视进攻和防守的均衡发展，特别是防守有了新的发展和突破。防守不再是消极的，在防守的选位上改变了过去“以人为主”“以区域为主”的观念，而是“以球为主”，使防守具有集体性、积极性、攻击性和破坏性。

20世纪70年代是高度、技术、速度相结合、相统一并持续发展的阶段，世界强队的身高增长到惊人的程度。参加第八届世界男篮锦标赛的队员，身高2米以上的，多达48人。前苏联队平均身高2.02米，前南斯拉夫队平均身高1.99米，美国队平均身高1.98米。这些高大队员既有高度，又有速度，能里能外，技术全面，充分体现了“大个队员小个化”的特点。20世纪70年代的篮球运动把高度、技术、速度、身体、意志、战术诸多因素融



为一体，在比赛中展开高速度、高强度的全面对抗。快攻成为各队进攻中首先采用的锐利武器。高空优势体现在篮下的争夺，篮板球的争抢在篮圈水平面之上，投篮技术中出现了空中换手投篮，各种单、双手扣篮。高超的技巧表现在传球、运球动作熟练，运用自如。投篮命中率高，高达50%以上，比分迅速提高，第八届世界男篮锦标赛全部59场比赛中，有30场一个队得分超过100分。

20世纪80年代篮球运动是在高水平上的全面对抗，女子向男子化方向发展。其表现为高度与速度齐备，进攻、防守、篮板球三者并重，身体、智力、斗志和技术结合统一，技术全面而有特长突出的明星队员在队内发挥举足轻重的作用。



三、国际篮球重大赛事

1. 世界篮球锦标赛

一般是4年一届, 历届世界男篮锦标赛的参加办法不完全相同, 到1978年第8届时, 参加办法是: 上届奥运会前3名, 上届锦标赛前3名, 欧洲、美洲、亚洲、非洲、大洋洲锦标赛冠军队和主办国, 被邀请国(按规程规定, 主办国可邀请1~2个国家的球队参加比赛), 共14个队分3组进行预赛, 各取前两名, 加上届冠军和本届主办国队, 共8个队采用单循环制决赛。

2. 奥运会篮球赛事

奥运会篮球比赛历届参加的办法不断变更, 到1980年的第22届奥运会时, 规定为12个国家参加, 产生这12个国家的办法是: 上届奥运会前3名; 欧洲预选赛和美洲预选赛的前3名; 亚洲、非洲和大洋洲各1名。分两组进行两个阶段的比赛决定名次。每4年举办一次, 设男子比赛和女子比赛。

3. NBA篮球运动

NBA成立于1946年6月6日。成立时叫BAA, 即全美篮球协会(Basketball Association of America), 是由11家冰球馆和体育馆的老板为了让体育馆在冰球比赛以外的时间不至于闲置而共同发起成立的, BAA成立时仅11支球队。1949年BAA吞并了当时的另外一个体育组织——全国篮球联盟(NBL), 并改名为NBA。1949~1950赛季, NBA共有17支球队。后来, 随着各球队的陆续加入, 使得NBA球队达到目前的30支。

NBA全明星赛始于1951年3月2日, 每年举行1次。该项比赛是每年由观众投票选举出全美最优秀的24名职业篮球运动员(东、西部联盟各12名), 组成东部队和西部队进行对抗。NBA全明星赛比赛时双方球员轮流上场, 以充分表现每个球员的球技, 对胜负结果并不看重。因此, 该项赛事开办以来, 吸引了世界广大的球迷观赏。

NBA已发展成为世界上水平最高和最具观赏性的职业比赛。



PART 2

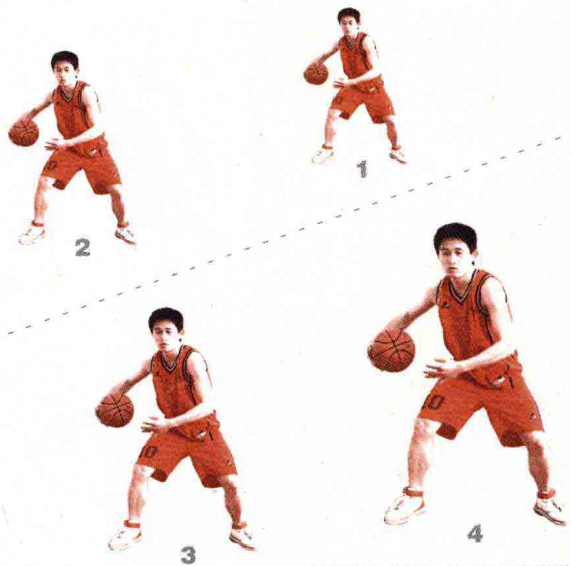
篮球球性练习

熟能生巧,多练才是硬道理。



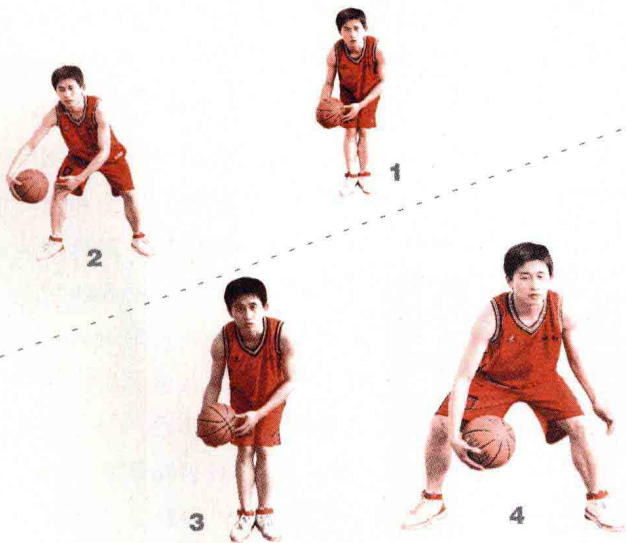
1. 围绕腰部旋转

- (1) 右手持球从右侧往腰后转。
- (2) 左手腰后接球转至腰前交右手。
- (3) 进行反向练习。
- (4) 动作随熟练而加速。



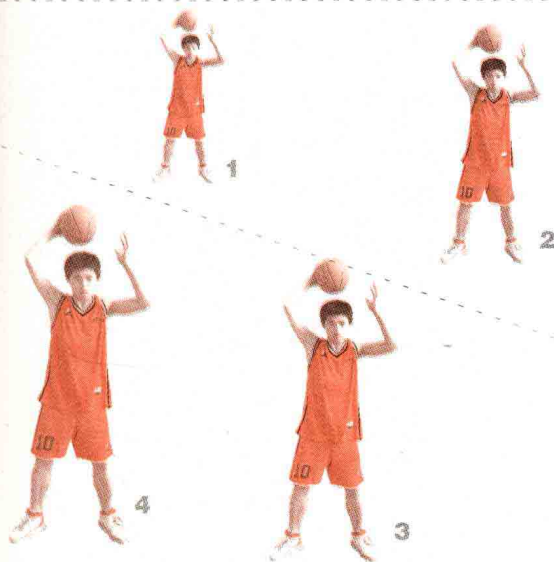
2. 绕双腿、单腿旋转

- (1) 两腿并拢绕膝1周。
- (2) 两腿横向分开, 绕右膝1周。
- (3) 收左腿, 两腿并拢绕膝1周。
- (4) 右腿横向分开, 绕左膝1周。



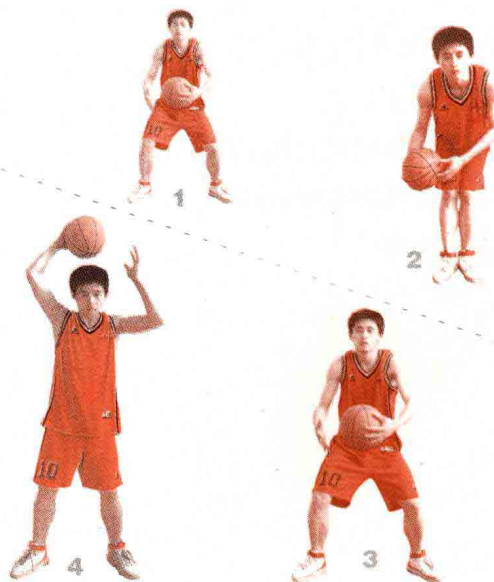
3. 绕头部旋转

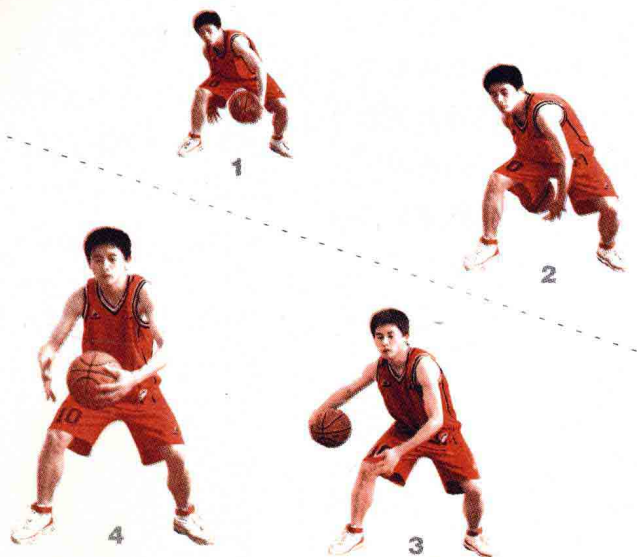
- (1) 右手持球由头后绕过交左手。
- (2) 左手持球由额前绕过交右手。
- (3) 进行反向练习。
- (4) 动作随熟练而加速。



4. 绕头、腰、腿旋转

- (1) 持球绕头1周。
- (2) 接着绕腰1周。
- (3) 重心下移绕腿1周。
- (4) 由下向上反向循环练习。



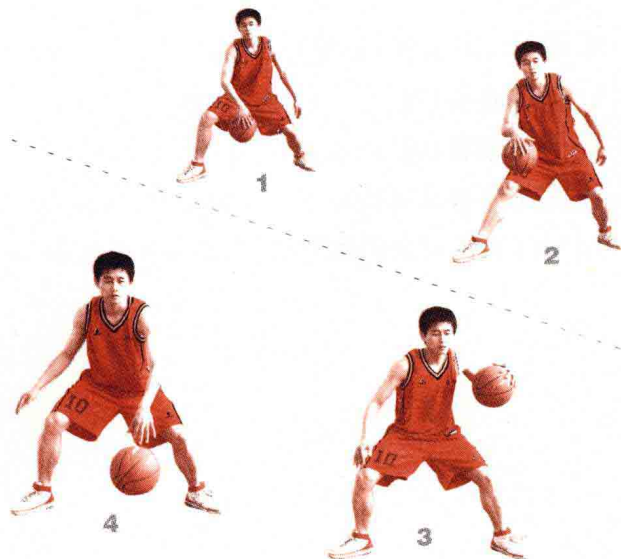


5. 胯下双手交替绕球

- (1) 双脚开立半蹲。
- (2) 右手持球从左外侧后绕。
- (3) 球在双腿中间交左手。
- (4) 左手左绕球在双腿间交右手。

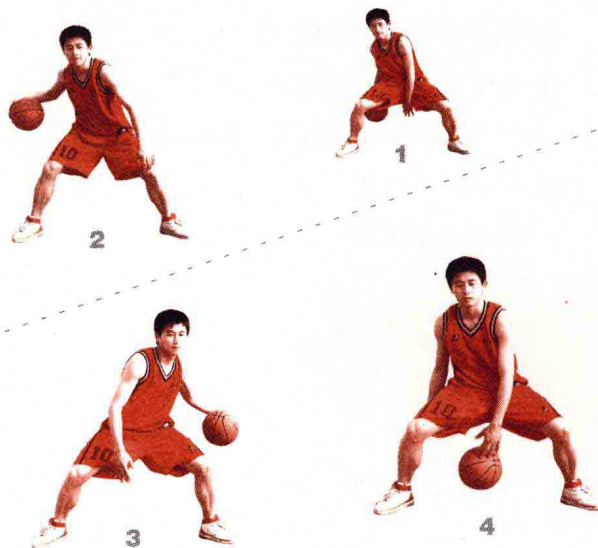
6. 体前换手运球

- (1) 双脚开立半蹲。
- (2) 左手在体前向右侧运球。
- (3) 右手接球向左侧运球。
- (4) 左右交替。



7. 胯下8字运球

- (1) 左手胯下运球至右后侧。
- (2) 右手接球变向至体前。
- (3) 胯下运球至左后侧。
- (4) 左手接球变向至体前。



8. 体侧、胯下交替运球

- (1) 右手右侧运球1~2次。
- (2) 胯下运球至左侧。
- (3) 左手左侧运球1~2次。
- (4) 胯下运球至右侧。

