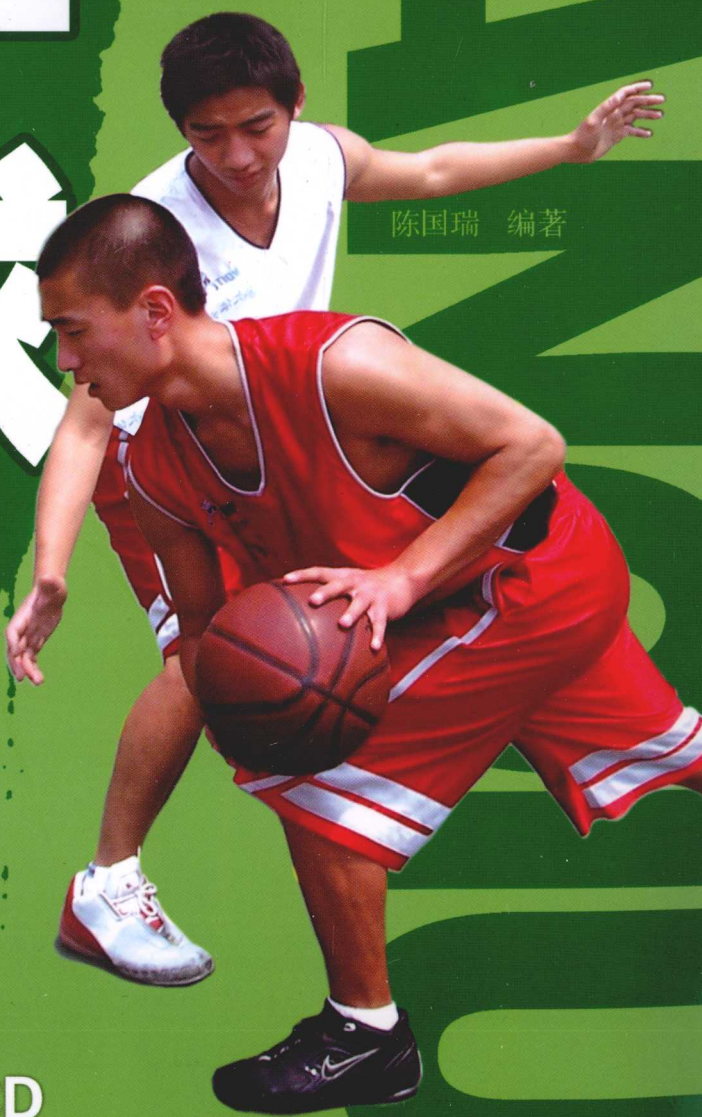


篮球

“与奥运同行”
全民健身系列

陈国瑞 编著



附赠VCD

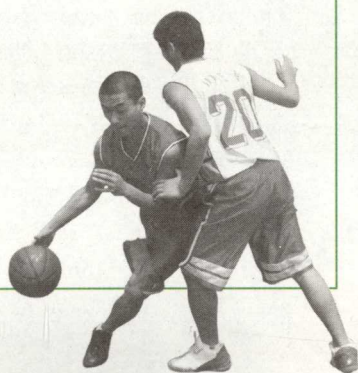
“与奥运同行”
全民健身系列

篮 球

陈国瑞 编著



附赠VCD



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/陈国瑞编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2008.2 (2010.1 重印)

ISBN 978-7-5335-3104-1

I. 篮… II. 陈… III. 篮球运动—基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 159130 号

- 书 名 篮球
编 著 陈国瑞
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 5.5
字 数 128 千字
印 次 2010 年 1 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3104-1
定 价 23.00 元 (附赠 VCD 光盘)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言



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干部训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。虽然它诞生在田径、体操、足球、橄榄球等项目之后，但是由于极具观赏性和参与性，其发展速度更为迅猛。

篮球比赛对抗激烈、复杂多变、技巧性高，极富趣味性，吸引了成千上万的爱好者，已成为当今世界体坛最重要的竞赛项目之一。它不仅是一项集竞技与趣味于一体的综合性运动项目，更是一种社会文化形态（称之为体育文化或篮球文化），有强体、增智和教育的作用。同时，篮球运动也是一种特殊的艺术，展现了人体和心灵的优美。为了不断提高篮球运动水平，培养篮球后备人才，满足广大爱好者和初学者，尤其是青少年的需求，本书在吸取国内外先进的训练方法，总结一些资深教练宝贵经验的基础上，结合自己多年教学与训练经验编写而成。

全书以图解技术动作为主，加以文字说明，并附赠VCD教学光盘，直观地介绍了篮球的技术、战术与练习方法，使读者容易理解，便于掌握。全书分为四个部分，介绍了篮球运动基本常识、篮球基本技术与训练、篮球实用战术与训练、篮球竞赛规则与裁判法、可供读者看着学，跟着练，从小学生到大学生，从初学者到已掌握几手绝招的篮球爱好者，都可以从中寻觅到

Foreword



自己需要的内容。

本书既是广大篮球爱好者、初学者自学的指导书，亦可作为各类院校体育教师、篮球教练员、运动员、体育工作者进修和教学训练的参考书。

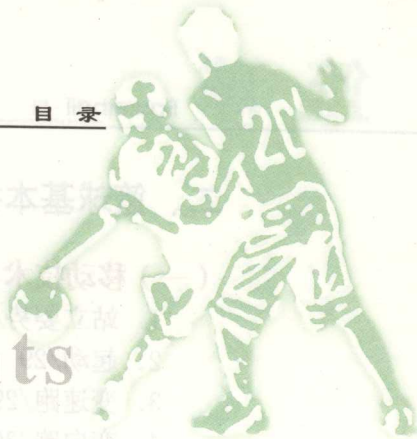
本书在编写过程中，得到了福建师范大学体育科学学院篮球专修班的王戈、兰翔、黄世伟、陈晓华、柯奇祯、庄学强、陈明、魏各顺、陈思思、吴孟孟等同学出场作技术演示，以及篮球界朋友和同事的支持与协助，在此一并表示感谢！由于时间所限，书中不妥之处，敬请同行和读者批评、指正。

陈国瑞

2008年1月

目 录

Contents



一、篮球运动基本常识/1

(一) 比赛场地与篮球/2

1. 标准比赛场地与篮球架/2
2. 篮球/3

(二) 篮球术语与符号/4

1. FIBA常用术语/4
2. NBA常用术语/6
3. 符号与图示/8

(三) 球员位置与装备/8

1. 球员位置与任务/8
2. 球员装备/9

(四) 赛前热身/10

1. 熟悉球性练习/11
2. 篮球操/13
3. 赛前练习/18
4. 篮球游戏/20

(五) 赛后调整与恢复/22

1. 整理与放松/22
2. 伸展练习/24
3. 疲劳与恢复/25

二、篮球基本技术与训练/27

(一) 移动技术与训练/28

1. 站立姿势/28
2. 起动/29
3. 变速跑/29
4. 变向跑/30
5. 侧身跑/31
6. 起跳/32
7. 急停/33
8. 转身/34
9. 跨步/36
10. 滑步/37
11. 移动技术的训练/39

(二) 运球技术与训练/42

1. 原地高运球/42
2. 原地低运球/43
3. 急停急起运球/44
4. 体前变向换手运球/45
5. 体前变向不换手运球/46
6. 后转身变向换手运球/48
7. 背后变向换手运球/49
8. 原地交叉步持球突破/50
9. 原地同侧步持球突破/51
10. 跳步急停持球突破/52
11. 运球技术的训练/53
12. 持球突破技术的训练/57

(三) 传接球技术与训练/59

1. 双手胸前传球/59



2. 双手反弹传球/61
3. 双手头上传球/62
4. 单手肩上传球/63
5. 单手胸前传球/64
6. 单手体侧传球/65
7. 双手接球/66
8. 单手接球/67
9. 行进间双手传接球/68
10. 传接球技术的训练/69

(四) 投篮技术与训练/74

1. 原地双手胸前投篮/74
2. 原地单手肩上投篮/75
3. 行进间单手高手投篮/76
4. 行进间单手低手投篮/77
5. 行进间单手反手投篮/79
6. 行进间单手勾手投篮/80
7. 原地跳起单手肩上投篮/81
8. 急停跳起单手头上投篮/82
9. 转身跳起单手肩上投篮/84
10. 补篮/85
11. 扣篮/86
12. 投篮技术的训练/87

(五) 个人防守技术与训练/91

1. 防守不持球者/91
2. 防守持球者/93
3. 抢球/96
4. 打球/98
5. 断球/100
6. 个人防守技术的训练/102

(六) 抢篮板球技术与训练/104

1. 抢前场篮板球/104
2. 抢后场篮板球/105
3. 抢篮板球技术的训练/106

三、篮球实用战术与训练/109

(一) 进攻战术配合与训练/110

1. 进攻战术基础配合/110
2. 快攻战术/117
3. 进攻半场人盯人防守战术/124
4. 进攻区域联防战术/130

(二) 防守战术配合与训练/133

1. 防守战术基础配合/133
2. 防守快攻战术/139
3. 半场人盯人防守战术/143
4. 区域联防战术/146

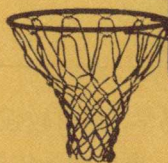
四、篮球竞赛规则与裁判法/151

(一) 篮球竞赛工作/152

1. 竞赛制度与编排方法/152
2. 成绩计算与名次排列方法/156

(二) 竞赛规则与裁判法/158

1. 竞赛规则简介/158
2. 裁判方法/162
3. 裁判手势/165



篮球运动基本常识

BASKETBALL

篮球运动简单易学，具有较强的趣味性和观赏性。参加者不受年龄、性别的限制，既能增强体质，又能丰富业余文化生活。通过激烈对抗的篮球比赛，不但可以进行球技切磋交流，而且还能增进友谊。因此，篮球运动深受大众喜爱，广泛普及。但大部分篮球爱好者对篮球的基本常识还不够了解，这不但会影响对球技的掌握速度与改进，而且容易在运动中造成不必要的损伤。本章主要介绍比赛场地与篮球、篮球术语与符号、球员位置与装备、赛前热身、赛后调整与恢复等知识。

（一）比赛场地与篮球

1. 标准比赛场地与篮球架

（1）标准的篮球场地：比赛场地应是一块有一定硬度、无障碍物的平坦地面，长28米、宽15米（从界线内沿丈量）。国际篮球联合会为举办比赛，有权批准最小尺寸为长26米、宽14米的比赛场地。中圈应标在比赛场地的中央，半径为1.80米（从圆周的外沿丈量）。如果中圈里面着色，它必须与限制区内的颜色相同。罚球线应画成与每条端线平行，从端线内沿到它的最外沿应为5.80米，其长度为3.60米。三分线应从端线引出两条垂直于端线的平等线，

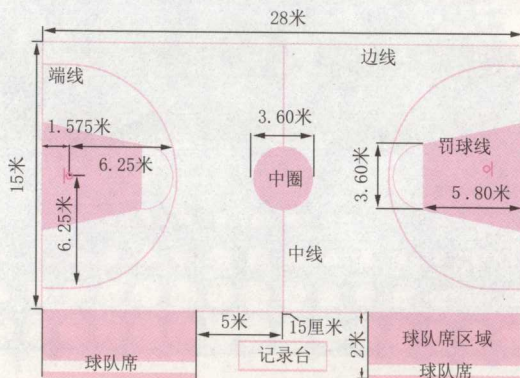


图1-1-1 篮球标准比赛场地

外沿分别距球篮的中心垂直线与地面的交点6.25米。该交点距端线内沿中点的距离为1.575米。球队席区域应标在记录台和球队席同侧的场外。每个区域由一条从端线向外延伸至少长2米的线和另一条离中线5米且与边线成直角并至少长2米的线所限定。(图1-1-1)

(2) 篮球架：比赛用的篮球架有电动液压型篮球架和手动液压型篮球架。篮球架包括球架、球篮、篮板等部件。(图1-1-2)

球架有水泥制架、金属制架、木质制架三种。但用于国际和国内大型比赛的球架均应按照国际标准要求制作，高度和占地、占空面积应符合规定，而且能经受得住一定重量并附有保护性包装。在我国，经中国篮协批准的球架有江苏张家港体育器材厂出产的“金陵”牌等。



电动液压型篮球架

图1-1-2 比赛用篮球架

球篮包括篮圈和篮网。篮圈由实心铁制成，内径为0.45米，圈条直径为0.02米，并应漆成橙色。圈下装设小环，用于悬挂篮网。篮圈应牢固地安装在篮板上，呈水平状，离地面3.05米，与篮板面垂直边的距离相等。篮板面与篮圈内沿的最近点是0.15米。篮网用白色线绳结成，长0.40米，悬挂在篮圈上。(图1-1-3)

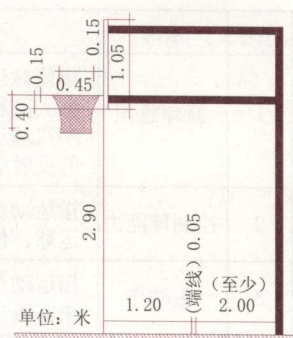


图1-1-3 球篮与篮板的尺寸

篮板的尺寸应是横宽1.80米，竖高1.05米，下沿距地面2.90米。

2. 篮球

常见的标准篮球为7号球，球身圆球状，一般为暗橙色。球的外

壳一般由牛皮、橡胶或合成材料做成，其圆周为0.75~0.78米，重600~650克。充气后，把球从距地面1.80米的高度（从球底部量起）落到地面上，反弹起来的高度不得低于1.20米，也不得高于1.40米（从球顶部量起）。7号球常用于正规比赛，或适宜于中青年比赛。

（图1-1-4）



图1-1-4 7号篮球

（二）篮球术语与符号

1. FIBA常用术语

FIBA（国际篮球联合会）使用的篮球术语有一定的广泛性，为了让读者了解和领会术语的真正意义，在此以表格形式将FIBA常用术语作简要解释。（表1-2-1）

图1-2-1 FIBA常用术语解释

序号	术语	术语解释
1	篮球意识	指篮球运动员在从事篮球实践活动过程中，反复经过大脑积极思维、提炼感悟积累起来的一种正确反映篮球运动规律性的、特殊的心理素养和生理机能的反射能力
2	控制球能力	指运动员控制球、支配球的熟练程度，主要体现在运球、传接球的技术运用上
3	假动作	指运动员为了掩饰自己的真实比赛意图，采取行动来完成自己的攻守目的
4	虚晃	指运动员利用人体的闪晃动作，诱使对方产生错觉，从而获得良好战机
5	摆脱	指进攻队员甩开对手的防守
6	三威胁	指运动员持球的基本姿势，持球于胸前、两脚分开、两膝弯曲、两肘张开，可做投篮、传球和运球三种攻击动作

一、篮球运动基本常识

续表

序号	术语	术语解释
7	球领人	指进攻中持球队员根据战术配合的需要,正确观察判断接球队员的位置、移动速度、意图和防守队员的情况,及时准确地将球传到顺应或引导接球队员顺利衔接下一进攻动作的位置上
8	供球	指在阵地进攻中,外线队员将球传给被严密防守的中锋或切入篮下的接应者
9	回传球	指接到球的队员由于自己不便进攻,而把球回传给原来传球给自己的队员,或在快速切入中进攻受阻而把球传给后面跟进的队员
10	妙传球	指在对方严密防守的困难情况下,抓住战机,合理而准确地运用传球技术,出其不意地将球传给同伴,达到进攻的目的
11	碰板投篮	指投篮队员选择篮板的某一点作瞄准点,投篮时,将球投向篮板的瞄准点使球碰板后入篮
12	切入	指不控制球的进攻队员积极摆脱和超越防守,快速插入篮下的移动
13	溜底线	指无球队员沿端线切入的技术
14	绕前防守	指防守者根据不同的防守任务和球的位置,合理地运用脚步动作绕到进攻者的前面或侧前面,抢占有利位置阻挠对方战术配合或达到抢断球目的的一种防守方法
15	冲抢篮板球	指当投篮不中时,进攻队员及时判断球的反弹落点,利用假动作和灵活的脚步动作迅速摆脱对手,瞬间切入篮下跳起争抢篮板球的技术
16	打法	指运动员和球队在比赛中遵循既定的战略思想运用技术、战术的各种进攻模式的总称
17	拉空腹地	指进攻队针对防守队运用缩小或扩大防守,或紧逼盯人防守等战术形式时,策略性地布置内线攻击的队员转移至外线,从而诱惑对手拉空篮下腹地的防守区域,削弱内线防守者的协同防守能力,为外线队员创造内线腹地移动穿插攻击的机会
18	两侧	指篮球场场内两条边线附近的狭长地带。它是相对于篮球场场内中间地带而言
19	堵中放边	指当对手运球推进时,要严防对手从中路突破,而迫使对手沿边线移动

续表

序号	术语	术语解释
20	纵深队形	指发动快攻时, 全队按战术要求迅速扩散, 组成左、中、右三线, 前、中、后三个层次, 呈多个三角形的梯次进攻阵形
21	内策应	指策应队员在限制区两侧靠近球篮的区域内组织的策应配合
22	领防	指由攻转守时, 防守队员各自迅速地按预先确定的防守对手或防守位置而进行的积极有效的防守方法
23	以多防少	指比赛中某一时刻在局部地区防守队以优势人数进行攻击性防守的策略及配合方法
24	攻击性防守	指在防守的基础上主动积极地防守, 给进攻者以强大的压力、控制进攻者的一种防守配合形式
25	快攻接应	指在发动快攻时, 进攻队员及时快速地移动选择有利位置接第一次传球的配合方法
26	跟进	指在快攻阵式中, 进攻队的后方队员快速跟随前沿队员进入前场或篮下, 争取在人数上以多打少的一种配合方法

2. NBA 常用术语

NBA [(美国) 国家篮球协会] 使用的篮球专门术语有较大的影响力, 为了让读者了解这些术语的真正意义, 在此以表格形式介绍 NBA 常用术语。(表 1-2-2)

表 1-2-2 NBA 常用术语

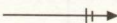
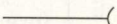
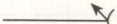
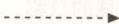
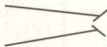
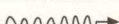
序号	术语	术语解释
1	选秀(draft)	NBA 一年一次选拔新人的仪式
2	选秀排位(lottery)	这是 NBA 选秀大会上, 抽签决定各球队在第一轮挑选队员时次序排列的方法
3	第六人(sixth man)	通常是指队中的第一替补队员
4	板凳(bench)	通常是指比赛中教练和替补队员坐的地方。“板凳队员”意为替补队员

一、篮球运动基本常识

续表

序号	术语	术语解释
5	加时 (overtime)	指双方在比赛的48分钟内打成平局时, 再加时5分钟来决出胜负。一场比赛的加时次数可以不受限制, 直到双方决出胜负为止
6	罚球 (free throw)	指比赛中对投篮队员犯规的一种判罚。被犯规的队员在罚球线后在不受干扰的情况下投篮。罚球有1~3次, 每罚中1次计1分
7	进球数 (field goal)	通常是指对2分球或3分球的总称, 但不包括罚球
8	失误 (turnover)	指进攻队员将球误传给了对方球员, 或因技术动作不对、不慎被判违例, 使控球权交给对方
9	地板传球 (bounce pass)	指一名进攻队员将球通过在地面上滚动或反弹成功地传给另一名队友
10	扣篮(dunk)	指队员持球跳起, 单手或双手从篮圈上面直接将球装入篮筐
11	单脚转身投篮 (pivot)	指一名队员持球后, 一只脚作为中枢脚原地旋转, 而另一只脚做前后左右跨步或移动, 寻找时机转身投篮
12	篮板球 (rebound)	指在比赛中投篮不中时, 双方队员在篮下争夺从篮板或篮圈上反弹起来的球
13	空中快传 (alley-oop pass)	指外围持球队员将球传向篮板, 而位于篮下的接球者在空中接住篮球直接放入篮筐, 或是将其直接扣入篮筐
14	助攻(assist)	指持球队员将球传给可以直接投篮的队员, 或传给可以运球至篮下投篮的队员并成功得分者
15	抢断(steal)	指防守队员将球从进攻队员手中抢到、断下或是拦截传球的总称
16	挡拆(screen)	指进攻队员采取合理的行动, 用自己的身体为同伴挡住防守者的移动路线, 使防守者不能到达理想的位置, 从而使同伴摆脱对方防守的一种战术配合

3. 符号与图示

进攻队员4号	④	投 篮	
防守队员4号	④	掩 护	
教练员或教师	⊙	掩护后转身	
标 杆	↓	转 身	
移 动 路 线			
传 球 路 线		夹 击	
运 球 路 线			

(三) 球员位置与装备

1. 球员位置与任务

在篮球比赛中，球员因分工不同，上场后其所处的位置和肩负的任务也各不相同，通常包括中锋、大前锋、小前锋、组织后卫、得分后卫共五个位置。

(1) 中锋：中锋是一个球队的核心人物，凭借其强壮、高大的身体，无论是组织进攻还是牵制对方防守，在球队中都起着枢纽的作用。抢篮板球是中锋必不可少的能力，封堵助攻、盖帽也是中锋必备的能力。由于本队进攻时自己常处在禁区中央枢纽位置，所以中锋应该具有不错的传球能力，能将篮球输送到较合适的位置，有助于队友得分。

一名优秀的中锋必须是头脑冷静、技术全面、多才多艺、反应灵活、动作神速，并具有良好的身体素质的球员，不但进攻时拥有足够的得分技巧，而且防守中还能成为球队的最后一道防线，除了守好自己盯防的球员，还能够协防和补防。现代篮球的中锋不仅能在禁区内进攻，也能在外线投篮得分，同时还能胜任发动快攻的任务。