

当代运动与艺术潮流



杨迪 徐大可/编著

LANQIU YUNDONG XUNLIAN ZHINAN

# 篮球运动 训练指南

篮球运动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



杨迪 徐大可/编著

LANQIU YUNDONG XUNLIAN ZHINAN

# 篮球运动 训练指南

篮球运动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式，且运动强度较大，因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力。



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

## 前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编 者

2015年7月



# 目 录

篮球运动训练指南 .....	1
第一章 篮球发展概述 .....	3
第一节 初创阶段(1891年—1930年) .....	5
第二节 推广阶段(1932年—1940年左右) .....	11
第三节 普及阶段(1940年—1960年左右) .....	12
第四节 提高阶段(1960年—1990年左右) ...	26
第五节 攀高阶段(1990年至今) .....	37
第六节 篮球运动的特点 .....	62
一、团体配合性 .....	62
二、高压对抗性 .....	62
三、时空精准性 .....	63
四、快速转换性 .....	63
五、综合实用性 .....	64



## 篮球运动训练指南(下)

六、增知添智性 .....	65
七、智艺结合性 .....	66
八、全球职业化 .....	67
九、商业收益性 .....	68
<b>第二章 篮球技术训练 .....</b>	<b>69</b>
<b>第一节 篮球意识培养与进攻意识训练 .....</b>	<b>71</b>
一、篮球意识的培养 .....	71
二、进攻意识训练 .....	79
<b>第二节 篮球手感训练 .....</b>	<b>85</b>
<b>第三节 爆发力与弹跳训练方法 .....</b>	<b>92</b>
一、爆发力 .....	92
二、弹跳力 .....	96
<b>第四节 步伐训练 .....</b>	<b>105</b>
一、步伐训练的方法 .....	106
二、几种常用的脚步动作 .....	108
<b>第五节 控球技术训练 .....</b>	<b>112</b>
一、做好三件事 .....	113
二、出手姿势标准 .....	113
三、跑动姿势标准 .....	114
四、控制式运球 .....	114



五、快速运球 .....	115
六、后转身运球 .....	116
七、体前变向运球 .....	117
八、变节奏运球 .....	118
九、个人控球练习方法 .....	119
十、全队练习控球技术方法 .....	122
十一、几种简单的球感训练方法 .....	123
<b>第六节 防守技术训练 .....</b>	<b>128</b>
一、打篮球怎么防守 .....	128
二、怎样提高防守能力 .....	130
三、内线防守的训练 .....	132
四、高位防守中的脚步是如何练习的 .....	134
五、如何防守深度切入 .....	135
六、防守基础配合综合练习 .....	136
<b>第七节 拼抢篮板球技术 .....</b>	<b>140</b>
<b>第八节 盖帽训练与指导 .....</b>	<b>153</b>
一、盖帽技术 .....	153
二、防止被盖帽 .....	158
<b>第九节 篮球训练之球员受伤 .....</b>	<b>159</b>
一、如何防止打篮球时受伤 .....	159



二、四种意外伤害及预防措施 .....	161
三、打篮球受伤后怎么办 .....	165
<b>第三章 投篮技术 .....</b>	<b>171</b>
<b>第一节 跑投 .....</b>	<b>173</b>
一、控制好脚步 .....	173
二、出手速度要快 .....	174
三、提高出手的高度 .....	174
四、抓准出手的时机 .....	175
五、把握合适的跑投投篮距离 .....	175
六、跑投时手腕、手指要柔和 .....	175
<b>第二节 灌篮 .....</b>	<b>176</b>
一、传球的注意事项 .....	177
二、接球注意事项 .....	177
三、投篮注意事项 .....	178
四、运球注意事项 .....	178
五、持球突破注意事项 .....	179
六、灌篮趣闻 .....	180
<b>第三节 远距离投球 .....</b>	<b>184</b>
一、投超远球需要注意的问题 .....	184
二、如何投三分球 .....	186

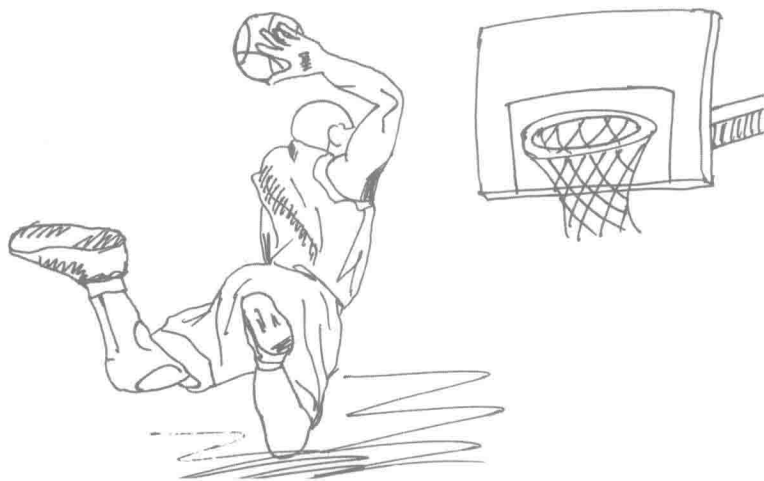




三、怎样投底角三分球 .....	188
<b>第四节 原地投篮</b> .....	190
一、双手胸前投篮 .....	190
二、双手头上投篮 .....	191
三、单手肩上投篮 .....	192
<b>第五节 行进间投篮</b> .....	193
一、行进间单手肩上投篮 .....	194
二、行进间单手低手投篮 .....	194
三、行进间双手低手投篮 .....	195
<b>第六节 怎样提高投篮命中率</b> .....	196
一、摆正投篮姿势 .....	196
二、掌握投篮力度和方向 .....	197
三、找准投篮时机 .....	198
四、练习投篮并掌握方法 .....	198
五、时刻相信自己 .....	199
<b>第七节 青少年投篮训练</b> .....	200
<b>第四章 篮球战术</b> .....	205
一、进攻战术 .....	207
二、防守战术 .....	209
<b>第五章 专业术语</b> .....	211

# 篮球运动训练指南(下)

LAN QIU YUN DONG XUN LIAN ZHI NAN (XIA)





# 第一章

篮球发展概述





## 第一节 初创阶段(1891年—1930年)

这一阶段大约从 1891 年开始至 1930 年结束。这 40 年是篮球运动从诞生到形成初级技术、战术和竞赛规则的时间。1891 年,篮球运动出现在美国,其发明人是奈史密斯,他是美国基督教青年会的一位体育老师。那么,是什么促使他发明了篮球呢?这还要从 1850 年说起。

1850 年,美国的基督教青年会迅速发展壮大,但是,随着时间的推移,青年会并没有朝着预想的形势发展下去,时间如梭,转眼到了 1890 年的冬天,青年会几乎已经无法再组织起任何活动,这让组织者非常困扰。尤其此时正处于寒冷的冬季,所以,青年会面临着倒闭的危机。正当人们一筹莫展之时,一位名为奈史密斯的体育教师提出了一个很好的建议。

在一个偶然的场合下,奈史密斯接触到了一种非常受工人和孩子们喜欢的游戏,游戏的名字为“桃子筐”。在游戏中,将参与者分成两队,双方各设有一个篮筐,人们努力向



对方的筐中投桃子,以投入桃子数量多者为胜。奈史密斯从中得到启发,想出了适合在冬季开展的室内体育运动,他将两个特制的篮子分别置于健身室两端,并用足球代替桃子,由于这个游戏和桃篮有关,所以,他为其取了一个形象的名字,即篮球。但此时,篮球还只是作为一种游戏而存在,转眼到了第二年,经不断改进,一种新的体育项目诞生了,即篮球运动。

既然是体育项目,那么就应该有相应的规则。最初,对于场地、参与人数以及比赛时间没有统一和确切的规定,但为了保证比赛的公平性,竞赛规则出现了。

奈史密斯制定篮球规则的宗旨是:篮球运动是用手控球



进行比赛的体育项目,且篮球为圆形;在比赛过程中,球员用手拿着篮球走或者跑是不被允许的;比赛时,场上的球员可以到比赛场上的任何地方,但前提是不能主观故意影响和妨碍对方球员;球员与球员之间不能有非常规的身体接触;篮圈应该是水平的。

根据上述基本宗旨,奈史密斯先生制定出 13 条最原始的篮球竞赛规则。

1. 球员可以使用一只手,也可以使用两只手向任何方向进行扔球动作。

2. 球员可以用一只手或者两只手向任何方向进行抢球、打球动作,但使用拳头完成上述动作是不被允许的。







## 篮球运动训练指南(下)

3. 球员不可以带球走。

4. 比赛的过程中,必须使用手进行持球,而不能用头顶、用脚踢球。

5. 球员间用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法进行抢球是绝不被允许的。任何队员违反此规定,首次被视为犯规,第二次就要被强行停止比赛,直到命中一个球后才能重新上场参加比赛。若主观故意伤害对方球员,则被取消参加比赛的资格,该队也不允许派替补队员上场。

6. 球员使用拳头击球是严重犯规的行为。算作对第3条和第4条规则的违反。

