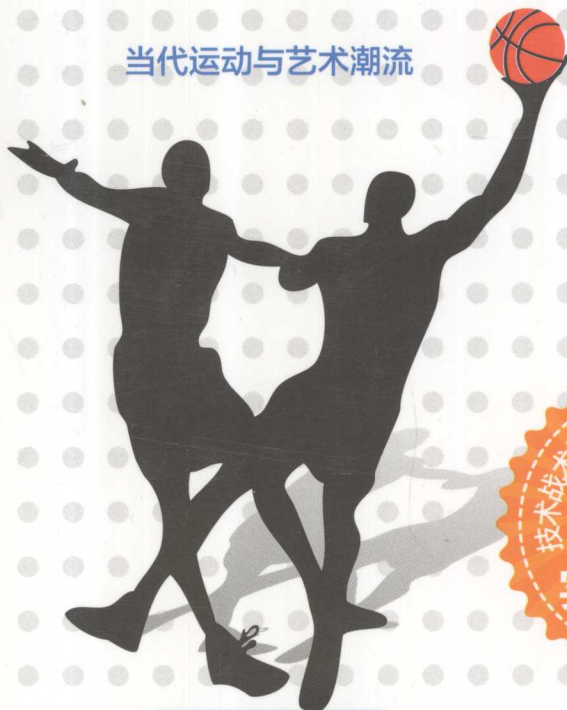


当代运动与艺术潮流



武 朋/编著

LANQIU ZHUANYE JIQIAO JI NBA XINSHANG

篮 球

专业技巧及NBA欣赏

技术战术和教学要点 篮球入门详解书籍
篮球运动爱好者提高篮球球技、战术水平的自学读物和观赏指南
为篮球运动爱好者的“自学”提供帮助



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



武朋/编著

LANQIU ZHUANYE JIQIAO JI NBA XINSHANG

篮 球

专业技巧及NBA欣赏

技术战术和教学要点 篮球入门详解书籍

篮球运动爱好者提高篮球球技、战术水平的自学读物和观赏指南
为篮球运动爱好者的“自学”提供帮助



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 篮球专业技巧及 NBA 欣赏 / 武朋编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-6205-9

I. ①当… II. ①武… III. ①篮球运动 - 基本知识
IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291194 号

当代运动与艺术潮流. 篮球专业技巧及 NBA 欣赏

著 者 / 武 朋
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6205-9

定价 / 28.00 元

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

第一章 篮球运动的诞生	1
第二章 篮球运动中的攻、防技巧	7
第一节 进攻技巧	9
进攻技巧之空切	10
进攻技巧之摆脱对手	12
进攻技巧之接球	13
进攻技巧之传球	14
第二节 防守技巧	24
防守无球队员	25
防守技巧之防有球队员	27
防守技巧之防运球队员	29
防守技巧之抢篮板球	31
第三章 动作技巧	37
第一节 篮球技巧概述	39
动作技巧之移动	41



篮球专业技巧及 NBA 欣赏

动作技巧之投篮	43
动作技巧之接球	45
动作技巧之持球突破	47
动作技巧之运球及运球突破	48
动作技巧之争夺篮板球	52
动作技巧之防守对手	55
动作技术之抢、打、断球	57
动作技巧之传球	61
第二节 篮球技巧练习与提高	63
运动技巧组成及篮球技巧的提高	65
 第四章 篮球战术	 69
第一节 战术起源与分类	71
进攻战术	72
防守战术	73
第二节 篮球犯规	77
犯规战术之防守犯规	78
犯规战术之进攻犯规	79
非战术性犯规	80
打架犯规	80
双方犯规	82
进攻犯规	83
球权犯规	83
拳击犯规	84



非赛犯规	85
全队犯规	85
恶意犯规	86
 第五章 NBA 联赛简介	 87
 第六章 NBA 十项伟大纪录	 95
张伯伦	97
韦斯特	98
格林	99
两队得分总和 370 分	100
湖人队连胜 33 场	101
爵士逆转 34 分	101
凯尔特人 8 连冠	103
连续 136 场得分 100 以上	103
半场得分 107 分	104
斯基尔斯单场攻助攻 30 次	105
 第七章 篮球比赛的十大怪人怪事	 107
单场仅得 37 分	109
体育馆温度近 38 摄氏度	110
“非洲大山”倒地抱球 10 秒	111
一场比赛耗时 30 多个小时	112
连续 17 次投篮失手	113



阿泰斯特刚获得最佳即被禁赛	114
步行者 6 人参赛	115
“怒吼天尊”单季 40 次技术犯规	115
库班被罚 118.5 万美元	116
第八章 NBA 球员的成名绝技有哪些?	117
贾巴尔	119
乔丹	119
托马斯	120
J 博士	120
巴克利	122
奥拉朱旺	122
霍纳塞克	123
皮蓬	123
哈达威	124
第九章 NBA 历史上震撼人心的球员	125
中锋篇	127
乔治·麦肯 (George Mikan)	127
克莱德·罗弗莱特 (Clyde Lovellette)	130
鲍伯·佩蒂特 (Bob Pettit)	131
威尔特·张伯伦 (Wilt Chamberlain)	131
比尔·拉塞尔 (Bill Russell)	133
卡里姆·阿卜杜尔·贾巴尔	

(Kareem Abdul—jabbar)	135
哈基姆·奥拉朱旺	
(Hakeem Olajuwon)	136
沙奎尔·奥尼尔 (Shaquille O' Neal)	137
大卫·罗宾逊 (David Robinson)	139
姚明	141
大前锋篇	143
多尔夫·谢耶斯 (Dolph Schayes)	143
哈里·加拉丁 (Harry Gallatin)	145
杰里·卢卡斯 (Jerry Lucas)	146
汤姆·海因索恩 (Tom Heinsohn)	149
拉里·伯德 (Larry Bird)	150
凯文·麦克海尔 (Kevin Mchale)	153
拉里·约翰逊 (Larry Johnson)	157
克里斯·韦伯 (Chris Webber)	158
小前锋篇	161
保罗·阿里金 (Paul Arizin)	161
里克·巴里 (Rick Barry)	162
比利·康宁汉姆 (Billy Cunningham)	164
朱利叶斯·欧文 (Julius Erving)	166
迈克尔·乔丹 (Michael Jordan)	168
多米尼克·威尔金斯	
(Dominique Wilkins)	171
格兰特·希尔 (Grant Hill)	173



得分后卫篇	175
比尔·沙尔曼 (Bill Sharman)	175
兰尼·威尔肯斯 (Lenny Wilkens)	178
奥斯卡·罗伯特森 (Oscar Robertson) ...	184
卡尔·布劳恩 (Carl Braun)	189
山姆·琼斯 (Sam Jones)	190
科比·布莱恩特 (Kobe Bryant)	193
控球后卫篇	197
鲍伯·库西 (Bob Cousy)	197
“魔术师”约翰逊 (Magic Johnson)	200
贾森·基德 (Jason Kidd)	204
蒂姆·哈达威 (Tim Hardaway)	209
史蒂夫·纳什 (Steve Nash)	210



第一章

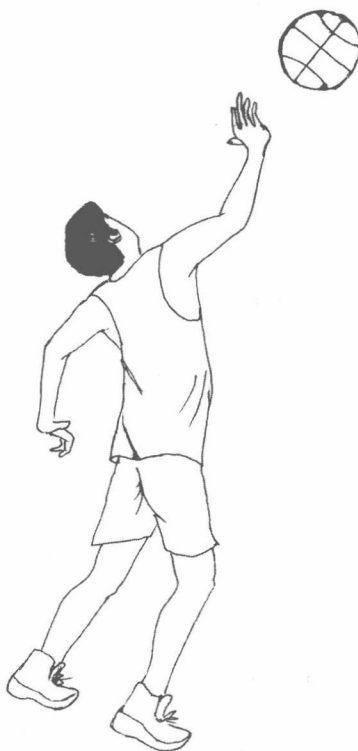
篮球运动的诞生





篮球运动始于 1891 年的美国，是世界第十大球类运动，经过不断地发展，如今的它已经成为了重要的球类运动，每年举办的各类篮球赛事都吸引着世界各地篮球爱好者的参与。

从 1850 年之后的 40 年间，美国的基督教青年会迅速发展



展壮大，但这种好的势头并没有一直持续下去，到了 1890 年的冬天，青年会组织的活动已经毫无生气，参与人数越来越少，这让组织者忧心忡忡。经反复分析，人们一致认为，造成这种现象的根本原因在于缺少一种适合在冬季室内进行的运动项目。找到问题所在后，如何去解决呢？一个名为奈史密斯的体育教师有了好主意。

奈史密斯从工人和孩子们经常玩的“桃子筐”游戏中得到了灵感，很快，他设计了两只桃篮，将它们分别置于健身室两端距离地面约 3 米的栏杆上，用足球代替桃子，向篮内投掷，投入方即得 1 分，分数多者为胜。由于这是一个桃篮与球的游戏，所以，奈史密斯索性为其取名为篮球，后经不断改进，逐渐形成了现代的篮板与球篮。

在最早的篮球比赛中，规则十分简单，对于场地、参与人数以及比赛时间都没有明确的规定，为了使它成为更为正规与公平的运动项目，奈史密斯制定了相关的比赛规则，规则中特别指出在比赛的过程中，严禁出现粗野动作及不文明语言。到了 1915 年，统一的篮球竞赛规则形成，并被翻译成多国文字向世界发行。

篮球运动诞生后，在很多国家得到了快速传播，其中包括加拿大、墨西哥、法国等。1904 年，美国青年会将男子篮球运动带入奥林匹克运动会，将它的风采展示给世界人民，这场表演赛使篮球运动以更为惊人的速度得以发



展。1932 年，国际篮联诞生。四年后，篮球运动被正式列入奥运会比赛项目。

20 世纪 60 年代，世界各国对篮球运动的发展非常重视，职业运动员的训练日益正规化，人们对篮球战术技巧进行了深入研究，并根据自身的实际情况，避其所短，发挥所长。比如巴西篮球队，尽管队员的身高不占优势，但他们灵敏的身手足以弥补这一不足之处。在 1963 年的世界男篮锦标赛上，巴西男篮战术成熟，配合出色，最终力压群雄，夺得冠军，赢得了一致好评。



