

篮球技战术

LAN QIU JI ZHAN SHU

阶梯训练法

图解

著译
李载博
许广林
徐王定
王审校



人民体育出版社

10.774

G841.2/35



篮球技战术

LAN QIUJI ZHAN SHU

阶梯训练法

图解

(京)新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

篮球技战术阶梯训练法/(日)李宇载著;许博,徐广林译.
-北京:人民体育出版社,1997
ISBN 7-5009-1512-8

I.篮… II.①李… ②许… ③徐… III.篮球运动-运动训练-方法 IV.G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(97)第14743号

BASKETBALL

©RIUSAI 1996

original published in Japan 1996 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO.,LTD...Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

原书名:篮球

作者:李宇载

原出版者:日本池田书店

经日本东贩株式会社中介,由日本池田书店授予中国人民体育出版社中文简体字版出版权。

版权登记号:图字:01-97-0532

版权所有 不得翻印

*

人民体育出版社出版发行
北京师范大学印刷厂印刷
新华书店经销

*

889x 1194 毫米 32 开本 7.125 印张 177 千字
1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷
印数:1-5000册

*

ISBN 7-5009-1512-8/G·1411

定价:23.60元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

掌握基础技术是 提高的第一步

投篮和个人进攻技术透彻的解说

在世界很多国家中，篮球和足球一样成为深受大众欢迎的体育运动项目。其魅力不仅在于全队魔术般的配合，更主要的是每个队员都具有完美的个人技术。冲破坚固的防守需要个人的突破，抓住进攻机会投篮得分需要投篮者准确地投篮。这些个人技术水平上升到一个新的阶段，才可能使篮球比赛生气勃勃。

若要提高个人的进攻技术，首先应扎实彻底地掌握基础练习。急于提高水平会使基础练习半途而废，即使进入下一步的练习，也不会使技术得到提高。而且即便是中级、高级水平者也要经常地反复地进行基础练习，因为这是培养优秀球员的基本方法。

本书以个人技术的基础练习为重点，把投篮和与投篮紧密相连的个人进攻技术分别进行解说。全部掌握本书介绍的基本技术，是迈向中级水平的阶梯，并且也是通向高级水平的道路。

STEP UP SPORTS

目 录
Contents

目 录

| | | |
|------------|-------------|----|
| 前言 | 3 | |
| 本书特点 | 4 | |
| 目录 | 5 | |
| 球场尺寸 | 10 | |
| 第一章 | | |
| 准备活动 | 15 | |
| 熟悉球性 | 16 | |
| 第二章 | | |
| 投篮 | 27 | |
| 投篮的基础 | 投篮的16个基本要素 | 28 |
| | 1. 单手投篮的建议 | 28 |
| | 2. 持球方法 | 29 |
| | 3. 投球手和扶球手 | 29 |
| | 4. 球的出手方法 | 29 |
| | 5. 姿势 | 30 |
| | 6. 持球的位置 | 31 |
| | 7. 瞄篮 | 31 |
| | 8. 呼吸 | 31 |
| | 9. 手腕和肘 | 32 |
| | 10. 球出手 | 33 |
| | 11. 投篮的弧度 | 33 |
| | 12. 球的旋转 | 34 |
| | 13. 投篮高度和距离 | 34 |
| | 14. 跟随动作 | 35 |
| | 15. 落地 | 35 |
| | 16. 投篮后的跟进 | 35 |
| | 投篮的基础练习 | 36 |
| | 投篮的基本要点 | 40 |
| 原地投篮: | 单手原地投篮 | 42 |
| | 罚球 | 46 |
| 跳投: | 单手跳起投篮 | 48 |
| | 跨步跳投 | 50 |
| | 一次运球跳投 | 52 |
| | 低手投篮 | 53 |
| | 近距离勾手投篮 | 54 |
| | 篮下的投篮技术 | 55 |

| | | |
|-------|------------|----|
| 三步上篮: | 跑篮(三步篮) | 56 |
| | 练习步骤 | 58 |
| | 边路三步跳起单手上篮 | 60 |
| | 练习步骤 | 61 |
| | 正面三步单手上篮 | 62 |
| | 练习步骤 | 63 |
| | 突破投篮 | 64 |
| | 练习步骤 | 65 |
| | 反手投篮 | 66 |
| | 练习步骤 | 67 |
| | 篮下突破反手上篮 | 68 |
| | 练习步骤 | 69 |
| | 9分钟的三步上篮练习 | 70 |
| 3分投篮: | 双手3分投篮 | 74 |
| | 3分投篮练习 | 76 |
| | 3分投篮战术打法 | 88 |
| | 进行3分投篮的状况 | 90 |
| 投篮指导 | 要点 | 92 |
| | 投篮动作的学习课程 | 92 |
| | 基本指导关键词 | 94 |
| | 三步上篮的指导要点 | 95 |

第三章

| | | |
|-----|-------|-----|
| | 进攻 | 97 |
| | 控制球 | 98 |
| | 练习步骤 | 100 |
| 传球: | 传球的种类 | 106 |
| | 胸前传球 | 106 |
| | 反弹传球 | 107 |
| | 过顶传球 | 107 |
| | 长传球 | 108 |
| | 勾手传球 | 108 |
| | 手递手传球 | 109 |
| | 跳起传球 | 109 |
| | 低手传球 | 110 |
| | 运球后传球 | 110 |

| | | |
|-------|-----------------|-----|
| | 肩上传球 | 111 |
| | 背后传球 | 111 |
| | 练习步骤 | 112 |
| | 身体空当传球 | 113 |
| 接球: | 接球 | 114 |
| | 接球——急停 | 116 |
| | 移动接球 | 117 |
| | 练习步骤 | 118 |
| 步法: | 虚晃动作 | 122 |
| | 练习步骤 | 125 |
| | 刺步 | 126 |
| | 练习步骤 | 129 |
| | 交叉步过人 | 130 |
| | 半步 | 132 |
| | 练习步骤 | 133 |
| | 前转身 | 134 |
| | 前转身——投篮 | 135 |
| | 后转身 | 136 |
| | 后转身——投篮 | 137 |
| | 后转身——突破步法 | 138 |
| 运球: | 运球的种类 | 140 |
| | 高低运球 | 140 |
| | 交叉步运球 | 141 |
| | 胯下运球 | 143 |
| | 后转身运球 | 143 |
| | 背后运球 | 145 |
| | 后退运球 | 145 |
| | 急停急起运球 | 146 |
| | 双手转换 | 146 |
| | 练习步骤 | 148 |
| 中锋技术: | 中锋队员的七大要素 | 152 |
| | 中锋队员的控制球 | 154 |
| | 篮下的防守方法 | 156 |
| | 抢位 | 158 |
| | 篮下的接球 | 162 |
| | 篮下的投篮 | 164 |

| | | |
|-------|--------------|--------------|
| | 转身投篮 | 166 |
| | 交叉步投篮 | 168 |
| | 跳起勾手投篮 | 170 |
| | 端线带球突破上篮 | 171 |
| | 勾手投篮 | 172 |
| | 强攻投篮 | 173 |
| | 运球一次后转身投篮 | 174 |
| | 抢篮板球技术 | 176 |
| | 接球——转身后的技术 | 180 |
| | 向篮下(内线)的传球 | 182 |
| | 跨步带球突破 | 183 |
| | 外中锋带球突破后的技术 | 184 |
| | 摆脱切入接球——投篮 | 186 |
| | 虚晃——投篮或带球突破 | 187 |
| | 交叉步虚晃——投篮或突破 | 188 |
| | 前倾虚晃——投篮或突破 | 189 |
| | 练习步骤 | 190 |
| 外围技术: | 摆脱接球 | 192 |
| | 外围切入 | 194 |
| | 练习步骤 | 196 |
| | 变向和变速 | 200 |
| | 练习步骤 | 201 |
| 第四章 | | |
| | 全队配合——球队规则 | 203 |
| | 突破 | 204 |
| | 五人进攻原则 | 206 |
| 队规 | | 210 |
| | 队规的意义 | 210 |
| | 队规的十种情况 | 212 |
| 篮球日记 | | 14.26.96.202 |
| | 用语解释 | 216 |

10.774

G841.2/35



篮球技战术

LAN QIUJI ZHAN SHU

阶梯训练法

图解

BAK 16/10



北体师 B0104765



掌握基础技术是 提高的第一步

投篮和个人进攻技术透彻的解说

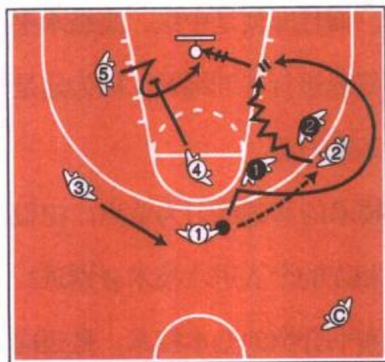
在世界很多国家中，篮球和足球一样成为深受大众欢迎的体育运动项目。其魅力不仅在于全队魔术般的配合，更主要的是每个队员都具有完美的个人技术。冲破坚固的防守需要个人的突破，抓住进攻机会投篮得分需要投篮者准确地投篮。这些个人技术水平上升到一个新的阶段，才可能使篮球比赛生气勃勃。

若要提高个人的进攻技术，首先应扎实彻底地掌握基础练习。急于提高水平会使基础练习半途而废，即使进入下一步的练习，也不会使技术得到提高。而且即便是中级、高级水平者也要经常地反复地进行基础练习，因为这是培养优秀球员的基本方法。








本书以个人技术的基础练习为重点，把投篮和与投篮紧密相连的个人进攻技术分别进行解说。全部掌握本书介绍的基本技术，是迈向中级水平的阶梯，并且也是通向高级水平的道路。

本书特点

1. 多方面解说，内容一看就懂。
2. 提高的诀窍和简要说明。
3. “课堂笔记”使技术练习的注意点立刻清楚。
4. 介绍可以灵活应用的球队练习方法。
5. 介绍对教练和指导有帮助的指导要领。



练习图中使用的符号说明

-  进攻队员
-  防守队员
-  教练
-  行进
-  传球
-  运球
-  投篮
-  掩护
-  手递手传球

STEP UP SPORTS

目 录
Contents

目 录

| | | |
|------------|-------------|----|
| 前言 | 3 | |
| 本书特点 | 4 | |
| 目录 | 5 | |
| 球场尺寸 | 10 | |
| 第一章 | | |
| 准备活动 | 15 | |
| 熟悉球性 | 16 | |
| 第二章 | | |
| 投篮 | 27 | |
| 投篮的基础 | 投篮的16个基本要素 | 28 |
| | 1. 单手投篮的建议 | 28 |
| | 2. 持球方法 | 29 |
| | 3. 投球手和扶球手 | 29 |
| | 4. 球的出手方法 | 29 |
| | 5. 姿势 | 30 |
| | 6. 持球的位置 | 31 |
| | 7. 瞄篮 | 31 |
| | 8. 呼吸 | 31 |
| | 9. 手腕和肘 | 32 |
| | 10. 球出手 | 33 |
| | 11. 投篮的弧度 | 33 |
| | 12. 球的旋转 | 34 |
| | 13. 投篮高度和距离 | 34 |
| | 14. 跟随动作 | 35 |
| | 15. 落地 | 35 |
| | 16. 投篮后的跟进 | 35 |
| | 投篮的基础练习 | 36 |
| | 投篮的基本要点 | 40 |
| 原地投篮: | 单手原地投篮 | 42 |
| | 罚球 | 46 |
| 跳投: | 单手跳起投篮 | 48 |
| | 跨步跳投 | 50 |
| | 一次运球跳投 | 52 |
| | 低手投篮 | 53 |
| | 近距离勾手投篮 | 54 |
| | 篮下的投篮技术 | 55 |

| | | |
|-------|------------|----|
| 三步上篮: | 跑篮(三步篮) | 56 |
| | 练习步骤 | 58 |
| | 边路三步跳起单手上篮 | 60 |
| | 练习步骤 | 61 |
| | 正面三步单手上篮 | 62 |
| | 练习步骤 | 63 |
| | 突破投篮 | 64 |
| | 练习步骤 | 65 |
| | 反手投篮 | 66 |
| | 练习步骤 | 67 |
| | 篮下突破反手上篮 | 68 |
| | 练习步骤 | 69 |
| | 9分钟的三步上篮练习 | 70 |
| 3分投篮: | 双手3分投篮 | 74 |
| | 3分投篮练习 | 76 |
| | 3分投篮战术打法 | 88 |
| | 进行3分投篮的状况 | 90 |
| 投篮指导 | 要点 | 92 |
| | 投篮动作的学习课程 | 92 |
| | 基本指导关键词 | 94 |
| | 三步上篮的指导要点 | 95 |

第三章

| | | |
|-----|-------|-----|
| | 进攻 | 97 |
| | 控制球 | 98 |
| | 练习步骤 | 100 |
| 传球: | 传球的种类 | 106 |
| | 胸前传球 | 106 |
| | 反弹传球 | 107 |
| | 过顶传球 | 107 |
| | 长传球 | 108 |
| | 勾手传球 | 108 |
| | 手递手传球 | 109 |
| | 跳起传球 | 109 |
| | 低手传球 | 110 |
| | 运球后传球 | 110 |

| | | |
|-------|-----------------|-----|
| | 肩上传球 | 111 |
| | 背后传球 | 111 |
| | 练习步骤 | 112 |
| | 身体空当传球 | 113 |
| 接球: | 接球 | 114 |
| | 接球——急停 | 116 |
| | 移动接球 | 117 |
| | 练习步骤 | 118 |
| 步法: | 虚晃动作 | 122 |
| | 练习步骤 | 125 |
| | 刺步 | 126 |
| | 练习步骤 | 129 |
| | 交叉步过人 | 130 |
| | 半步 | 132 |
| | 练习步骤 | 133 |
| | 前转身 | 134 |
| | 前转身——投篮 | 135 |
| | 后转身 | 136 |
| | 后转身——投篮 | 137 |
| | 后转身——突破步法 | 138 |
| 运球: | 运球的种类 | 140 |
| | 高低运球 | 140 |
| | 交叉步运球 | 141 |
| | 胯下运球 | 143 |
| | 后转身运球 | 143 |
| | 背后运球 | 145 |
| | 后退运球 | 145 |
| | 急停急起运球 | 146 |
| | 双手转换 | 146 |
| | 练习步骤 | 148 |
| 中锋技术: | 中锋队员的七大要素 | 152 |
| | 中锋队员的控制球 | 154 |
| | 篮下的防守方法 | 156 |
| | 抢位 | 158 |
| | 篮下的接球 | 162 |
| | 篮下的投篮 | 164 |