

运动高手丛书

三打三

篮



高手

(技战术图解)





希望朋友们投身其中。愿
球运动能给广大朋友带来
快乐!

此书对青少年朋友很有
帮助。

张劲松

唐煜章

三打三篮球高手

(技战术图解)

唐煜章 王少华 著

杨昌忠 封面摄影

张卓明 彭育松 插图

刘人博 电脑制作

湖南文艺出版社

三打三篮球高手

唐煜章 王少华 著

责任编辑：唐明 王跃

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.25

字数：110,000 印数：1—5,000

ISBN 7-5404-2035-9

J·271 定价：17.50 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

『CBA』明星签名推荐本书。



这是一本好书，值得一看。

A large, stylized handwritten signature in black ink, which is the signature of Yao Ming.

愿读者喜欢这本书。

A large, stylized handwritten signature in black ink, which is the signature of Wang Zhizhi.



为《运动高手》丛书题

高手运动
是艺术

伍绍祖
壬午年七月十日

中国奥林匹克委员会主席
中华体育总会主席
国家体育总局局长

伍绍祖先生为本丛书题词

AAI 07/14

图例

移动路线

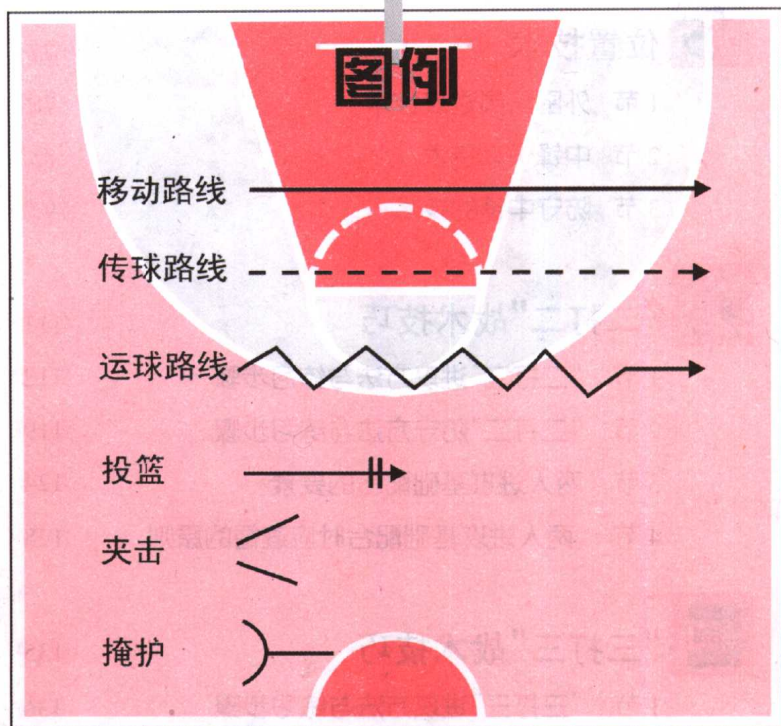
传球路线

运球路线

投篮

夹击

掩护



目录

A

“三打三”篮球比赛场地与规则

1 节 “三打三”篮球的比赛场地

2 节 “三打三”篮球的比赛规则

B

篮球基本技术

1 节 脚步动作

2 节 运球

3 节 传接球

4 节 投篮

5 节 持球突破

6 节 防守方法

7 节 抢球、打球、断球 66

8 节 抢篮板球 72

C

位置技术 77

1 节 外围队员进攻技术 78

2 节 中锋进攻技术 85

3 节 防守中锋的技术 97

D

“二打二”战术技巧 111

1 节 “二打二”进攻方法与练习步骤 112

2 节 “二打二”防守方法与练习步骤 119

3 节 两人进攻基础配合的要素 124

4 节 两人进攻基础配合时应遵循的原则 128

E

“三打三”战术技巧 135

1 节 “三打三”进攻方法与练习步骤 136

2 节 “三打三”防守方法与练习步骤 141

3 节 三人进攻基础配合的要素 144

4 节 三人进攻基础配合应遵循的原则 154



篮球“三打三”比赛场地与规则

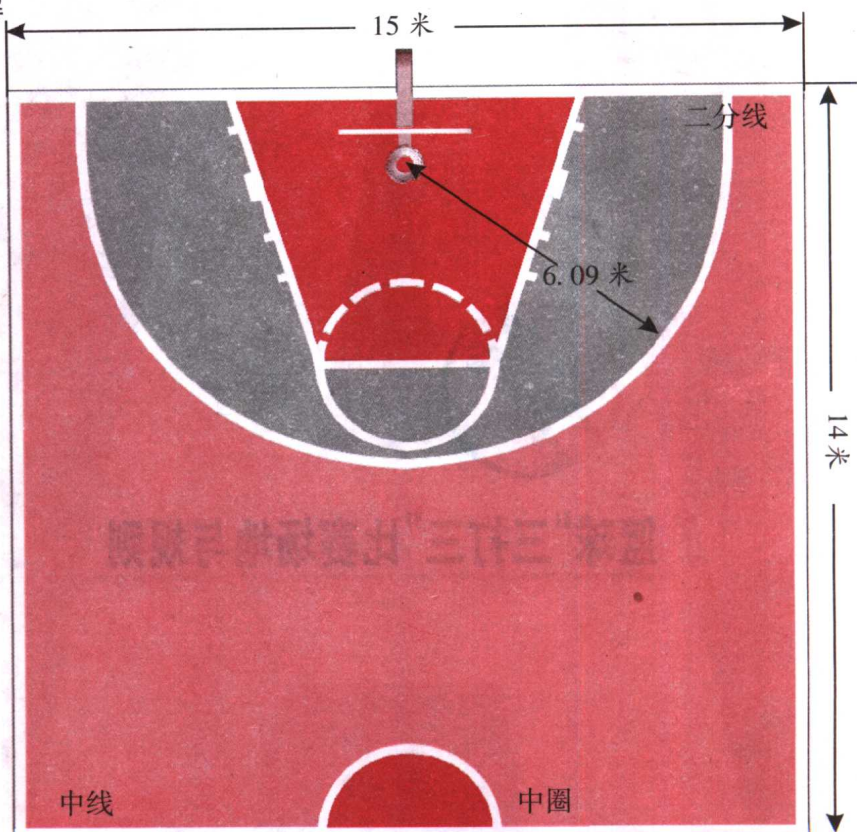


2

『三打三』篮球高手·图解

1 节

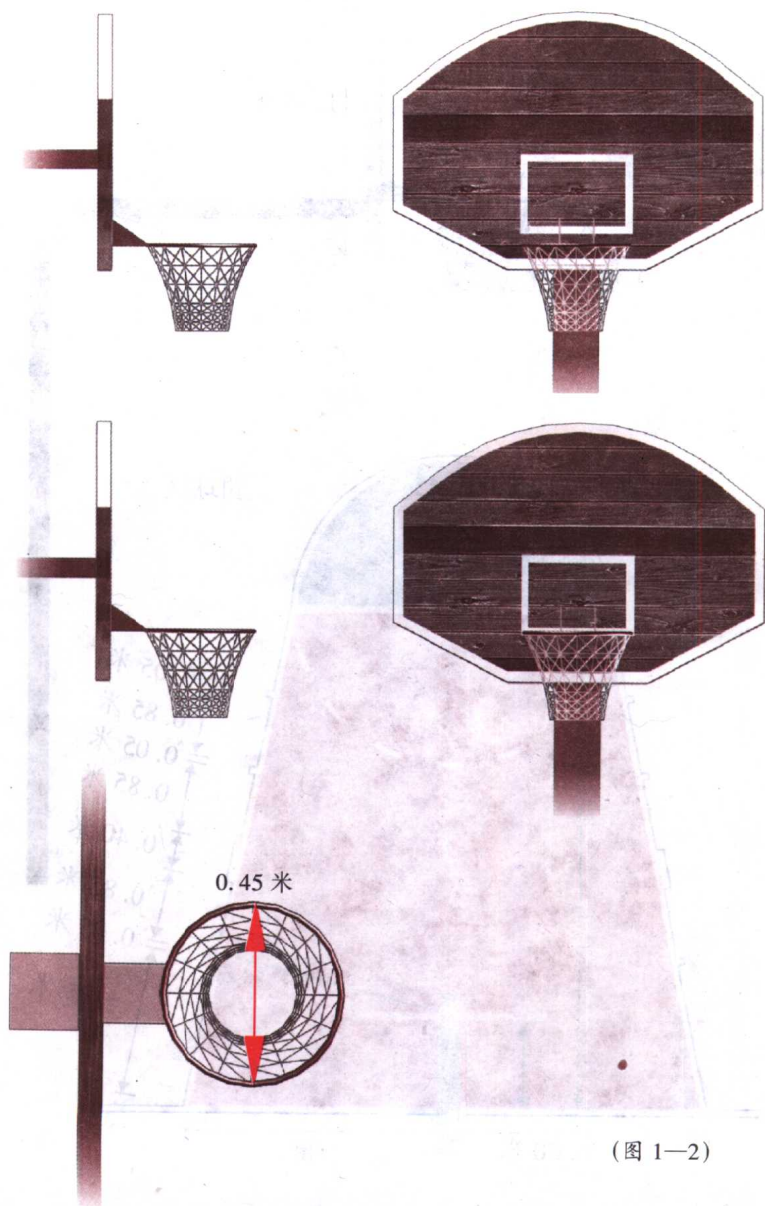
“三打三”篮球的比赛场地



(图 1—1)



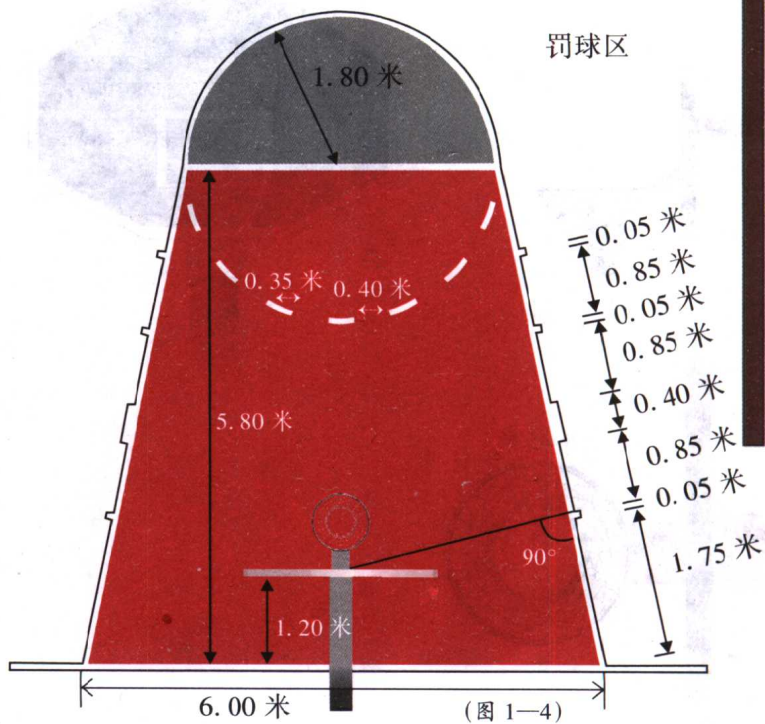
『三打三』篮球比赛场地与规则



(图 1—2)



(图 1—3)



“三打三”的比赛规则

比赛规则

1. 每队至少有三名参赛队员。每场比赛每队可以只上场两名队员,但不准仅有一名队员。

2. 比赛开始以后不允许更换原有队员! 如果擅自在开赛后更换队员或发现在队员报名时欺骗行为及其他不良行为时, 将取消其比赛资格。

3. 在热身练习时不允许扣篮! 仅在正式比赛中才允许扣篮。如有队员在非正式比赛时扣篮, 将被取消比赛资格。

4. 所有队员必须在每场比赛前 10 分钟到比赛报到处报到。报到时必须出示身份证或户口簿。

5. 比赛中换人没有限制, 但仅在死球或半场比赛结束时才能换人。球进后也可换人。

6. 比赛开始时, 由裁判掷硬币决定发球权。掷硬币胜方队, 可先发球也可将发球权转让给对方队。如果有加时赛, 由比赛开始时没有发球的一方发球。

7. 进球后换发球。

8. 一方投篮未进, 由对方抢到篮板球后, 则需退到二分区后再进攻。

9. 每次换发球, 发球方必须退到 6.096 米二分区之后再进攻。若发球方没有退到二分区后或发球时踩线, 此次发球不算并换发球。不允许未退回二分区后而直接投篮。如果对方欲在未退回二分区之前就投篮而我方队员因此犯规, 则犯规不算, 且由我方发球。

10. 在比赛前, 对方派一名队员检查比赛球, 还应把球传给队友也检查, 双方检查完后方可开始比赛。

11. 所有犯规(7 次以下)或球出界, 到中场发球区发球。

12. 二分区: 与专业比赛中三分球相似, 在 6.096 米弧线之外出手投中篮作二分算, 投篮队员的两只脚必须完全在二分区之后, 二分区线内投中算一分。裁判、监测员有最终裁决权。



9

13. 如果失败组在最后决赛中战胜胜利组,休息 15 分钟后再打一场决出冠军。

14. 参赛队将根据报名时的个人信息被分至合适的小组,大赛组委会应尽最大努力把每支参赛队分至水平合适的小组中,但难免在水平、年龄及身材方面会出现偏差,参赛队应予以理解。

时间

1. 每队有 3 分钟赛前热身活动时间,如一方迟到 15 分钟以上,则判该队弃权,对方获胜。

2. 每场比赛中,一队先打到 12 分并领先对方 2 分以上则为胜方,以 20 分钟为限。

3. 比赛时,实行“30 秒”制。会有比赛监测员记录时间。如一方在 30 秒内未投篮,监测员会作提示,超过 30 秒未投篮,则换发球。除此之外,在比赛最后 5 秒任何一方发球时,或比赛最后 15 秒有一方罚球时,都不允许持球不传或不罚球。如有此情况发生,比赛会停钟,等在界内重新发球后再继续计时。

4. 每队各有两次 45 秒的暂停,暂停时不停钟,仅最后三分钟会停钟。

5. 打到 20 分钟,以比分高的队伍为胜方,若为平局,则再加时赛,先得分的一方为胜方。

场地

1. 篮板的上沿、两边、下沿为场内物;支撑篮板的金属杠为场外物。

2. 各赛场都有各自界线,可由裁判、监测员检查。

犯规及争议

1. 任何有对裁判不尊敬行为的队员将被停赛。场地监测员是自愿的,他们是你的朋友,不是裁判,但他们慷慨地愿作比赛计分员和监测员,如队员对监测员有不尊敬的行为,也将被停赛。

2. 队长仅代表他所在的参赛队伍,而非所有队员,如有任何争议,赛场管理人员会来解决,请不要对计分牌上的成绩有任何反对意见,这将毫无作用。比赛监测员、裁判、管理员对比赛有最

终裁决权,争议解决后比赛继续,则此争议将不再重提。在解决争议时,比赛将不停钟,除非在比赛最后3分钟才停钟。

3. 如在比赛过程中,有争球,则由防守方发球。

4. 裁判将判决所有犯规,比赛监测员将记录所有的犯规。前6次犯规时,将由被犯规的队至中场发球,第7次犯规以后,被犯规的队员可罚球一次,罚球不论球进或不进,都换发球;第10次犯规后,被犯规的队员可罚球一次,罚球进,则换发球;罚球不进,则由罚球方发球。

5. 如在投篮时被犯规,投篮进,此球算且换发球,此次犯规记在计分表上。如投篮不进,则罚球一次。

6. 公然犯规、技术犯规、故意犯规,或连续不当犯规的队员将被逐出比赛。如果裁判判定犯规为公然犯规、技术犯规、故意犯规或连续不当犯规时,被犯规人员正投篮且投篮进,则此球算并由被犯规方发球;如果被犯规队员没有投篮,则该队员罚球一个并保留发球权。如果有队员打架,不论任何原因,都将被取消比赛资格。

7. 每场比赛都会安排一名裁判或由赛事总负责人推选一名裁判,并由该裁判判罚。否则,则由参赛队员各自判罚本队。

其它规则

1. 除非另行通知,所有参赛队伍的首场比赛都按比赛时间进行,建议每场比赛后,参赛队伍都去比赛计分板处看所有的比赛安排,时间、场地,有无变动及其他重要信息。

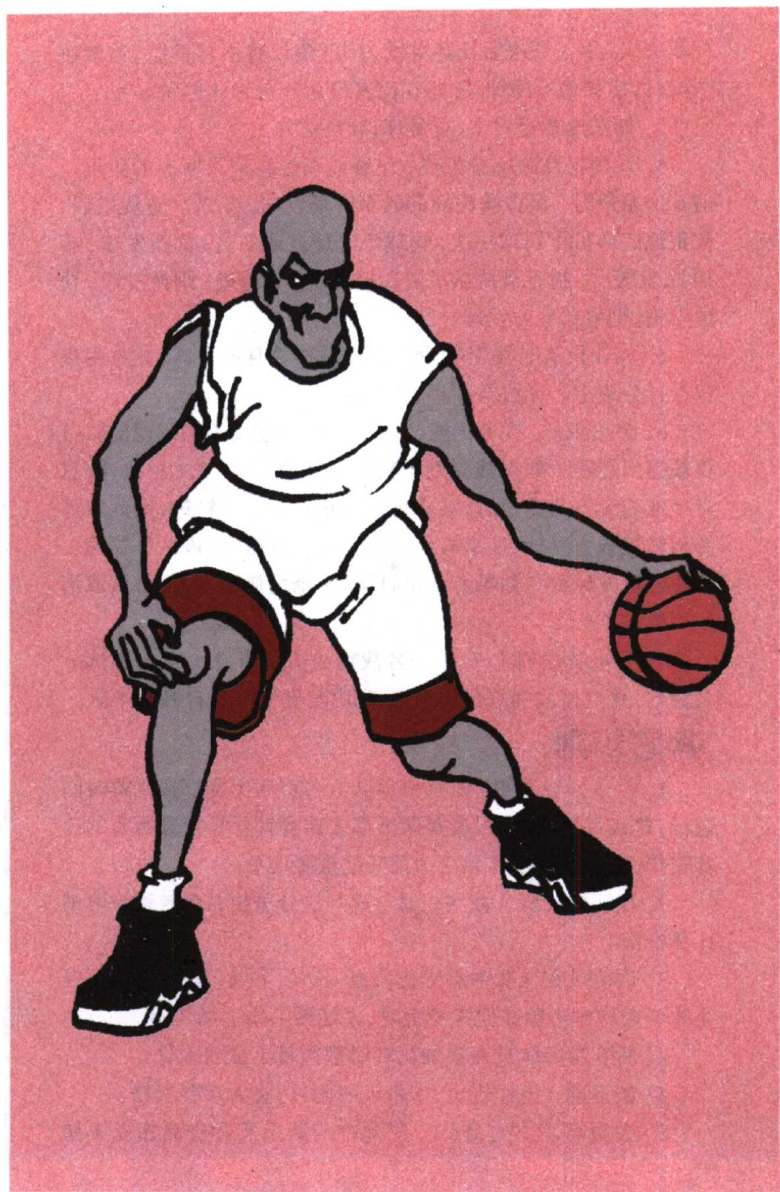
2. 比赛中应服从裁判,如与裁判过分争执,会导致被取消比赛资格。

3. 当队员在比赛中有受伤流血,必须下场,只有当流血停止并不会将血迹擦在他人身上时,才能再带伤上场比赛。

4. 所有参赛队员在参加比赛时都须带上证明附件。

5. 如不遵守上述规定,未带证明附件,将无参赛资格。

6. 在报名表上的身高,仅允许与队员实际身高相差1厘米。





篮球基本技术