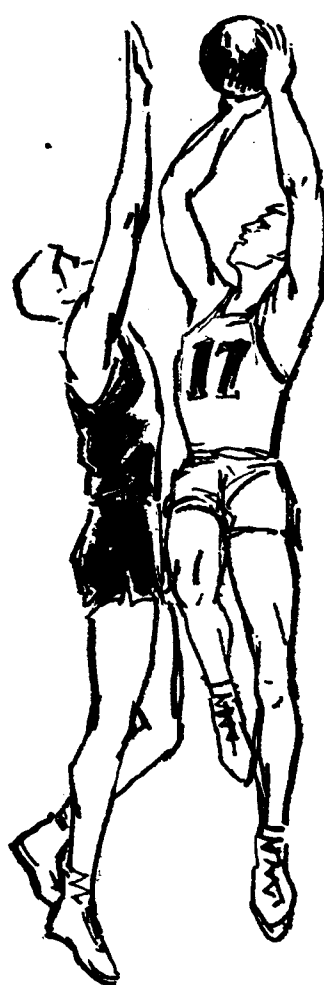




美国篮球技术图片选

美国篮球技术图片选

高 鹤 邓华耀 张云涛 编译

人民体育出版社

美国篮球技术图片选

高 鹤 邓华耀 张云涛 编译

人 民 体 育 出 版 社 出 版

外文印刷厂制版印刷 新华书店北京发行所发行

1977年12月第1版 1977年12月第1次印刷

印数: 1—50,000册

统一书号: 7015·1598 定价: 1.55元

(只限国内发行)

目 录

第一章 脚步动作

第一节 急停.....	1
一、跳步急停.....	1
二、结合接球的跳步急停.....	1
三、跨步（两步）急停.....	2
四、结合接球的跨步（两步） 急停.....	2
第二节 转身.....	3
五、原地接球，后转身.....	3
六、运球，跨步急停，前转身.....	4
七、运球，跳停，后转身.....	4
第三节 摆脱防守的脚步动作.....	5
第一部分 空切.....	5
八、变换方向切入（左晃右 切）.....	5
九、变换方向摆脱防守（右 晃左切）.....	6
一〇、切向内线位置，再转身 切向篮下摆脱防守.....	6
第二部分 边锋摆脱防守接球的 脚步动作.....	8
一一、右边锋从场角提上，横 移，然后改变方向切入	

篮下去接球的摆脱防守 动作.....	8
一二、右边锋摆脱防守接球的 脚步动作.....	8
第三部分 中锋摆脱防守改变方向 接球的脚步动作.....	10
一三、改变方向空切接球（底 线切变外切）.....	10
一四、改变方向空切接球（外 切变底线切）.....	10
一五、利用转身摆脱防守接球 （从篮下右侧）.....	10
一六、利用转身摆脱防守接球 （从篮下左侧）.....	12
第四部分 摆脱防守接球突破.....	12
一七、摆脱防守接球，顺势后 转身，向反方向运球 （边锋）.....	12
一八、摆脱防守接球后交叉步 突破（处于球场左侧队 员）.....	12

第二章 传、接球

第四节 持球和接球.....	14
一九、持球.....	14
二〇、接腰部以上的球.....	14
二一、接腰部以下的球.....	14
第五节 传球.....	15
第一部分 双手传球.....	15
二二、双手胸前传球.....	15
二三、双手头上传球.....	15
二四、双手击地传球.....	15

第二部分 单手传球.....	16
二五、单手肩上传球.....	16
二六、单手肩前传球.....	17
二七、勾手传球.....	17
二八、横跨步单手击地传球.....	18
二九、单手向后击地传球.....	18
三〇、策应者向斜后方击地传 球给切入者.....	18
三一、单手低手向后传球.....	20

三二、定位掩护手递手传球·····	20
三三、行进间手递手传球·····	22
第三部分 传球给中锋·····	22
三四、右手体侧传球给中锋·····	22
三五、右晃，左手体侧传球给 中锋·····	22

三六、左晃，右手体侧传球给 中锋·····	24
三七、高吊球给中锋·····	24
三八、左手击地传球给中锋·····	26
三九、右手击地传球给中锋·····	26

第三章 投篮

第六节 定位投篮·····	28
四〇、双手定位投篮·····	28
四一、单手定位投篮·····	28
四二、罚球·····	29
第七节 跳投·····	29
四三、单手跳投·····	30
四四、原地跳投（一）·····	30
四五、原地跳投（二）·····	31
四六、转身跳投·····	31
四七、运球急停跳投（一）·····	32
四八、运球急停跳投（二）·····	32
四九、后撤步运球跳投·····	32
五〇、急停后仰跳投·····	34
五一、跳起空中变换动作投篮·····	34
第八节 急停跳投的脚步动作·····	36
五二、左手从左侧运球，急停， 跳投·····	36

五三、右手从右侧运球，急停， 跳投·····	36
五四、左手从左侧运球，转身， 急停，跳投·····	36
第九节 勾手投篮·····	38
五五、勾手投篮（一）·····	38
五六、勾手投篮（二）·····	38
第十节 上篮·····	40
五七、单手高手上篮·····	40
五八、突破，急停，双脚起跳 单手低手上篮（一）·····	41
五九、突破，急停，双脚起跳 单手低手上篮（二）·····	42
六〇、从左侧运球突破，侧身 双脚起跳强行上篮·····	42
六一、从右侧运球突破，侧身 双脚起跳强行上篮·····	42

第四章 运球

第十一节 运球的基本技术·····	44
六二、运球技术的基本要领·····	44
六三、高运球·····	44
六四、低运球（一）·····	45
六五、低运球（二）·····	45
第十二节 运球的变化·····	46
六六、身前换手变换方向运球 （一）·····	46

六七、身前换手变换方向运球 （二）·····	46
六八、身后换手变换方向运球 （一）·····	46
六九、身后换手变换方向运球 （二）·····	48
七〇、后转身变换方向运球·····	48
七一、胯下运球·····	48

第五章 突破

第十三节 突破的基本步法和

假动作..... 50

七二、突破的脚步动作..... 50

七三、做投篮假动作后做同侧步突破..... 50

七四、背向篮转身佯做投篮后做交叉步突破..... 51

七五、做同侧步突破假动作后变交叉步突破..... 52

第十四节 原地突破和假动作..... 52

七六、向右侧做假动作, 从右侧做同侧步突破..... 52

七七、交叉步起步做上体后仰假动作后再突破..... 54

七八、向左做同侧步突破假动作后变交叉步向右突破..... 54

七九、投篮假动作变交叉步突破..... 54

八〇、交叉步变同侧步突破假动作再变交叉步突破..... 56

八一、改变方向运球突破..... 56

八二、交叉步运球突破..... 56

第十五节 运球中改变方向突破..... 58

八三、运球中做后转身换手运球突破..... 58

八四、反复换手变换方向运球突破..... 58

第十六节 中锋外策应位置的突破

和假动作..... 60

八五、侧身向篮下运球时的护球动作..... 60

八六、背向篮, 侧身向篮下运球, 勾手投篮..... 60

八七、背向篮, 侧身向篮下运球, 向里做假动作后, 向外跨步, 勾手投篮..... 60

八八、背向篮接球, 转身跳投..... 62

八九、背向篮, 持球向右做假动作, 转身佯做投篮后, 做同侧步突破上篮..... 62

九〇、背向篮, 持球向右做假动作, 转身佯做同侧步突破后, 变交叉步突破上篮..... 62

九一、背向篮, 持球向左做假动作后, 转身向右运球突破上篮..... 64

九二、背向篮, 持球左晃, 向右后方转身运球突破上篮..... 64

九三、背向篮, 接球左、右晃, 后转身运球突破上篮..... 64

九四、背向篮, 接球右晃, 左后转身运球突破上篮..... 66

九五、背向篮, 接球右晃, 左后转身突破到篮下, 用假动作诱使防守者跳起扑空后再投篮..... 66

九六、背向篮, 接球左晃, 向右运球, 变后转身向左运球突破上篮..... 66

第十七节 中锋内策应位置的突破

和假动作..... 68

九七、在篮下左侧背向篮接球, 右晃左跨步勾手投篮..... 68

九八、在篮下左侧背向篮接球, 插步抢位跳投..... 68

九九、在篮下左侧背向篮接球, 转身运球底线突破, 勾手投反篮..... 68

一〇〇、在篮下左侧背向篮接球, 转身向篮下运球做投篮假动作后, 跳起后仰投

篮.....	70	一〇九、横切至篮下接球,顺势跨步勾手投篮.....	76
一〇一、接左侧高吊球上反篮.....	70	一一〇、底线切变横切至篮下接球,前转身做假动作后跳投.....	76
一〇二、在篮下右侧背向篮接球左晃,向右做前转身运球急停跳投.....	70	一一一、提上至罚球线附近接球后,转身做交叉步突破上篮.....	76
一〇三、在篮下右侧背向篮接球右晃,向左做前转身运球底线突破上反篮.....	72	一一二、向右做同侧步运球突破,变方向换手运球,向左突破上篮.....	78
第十八节 左锋的突破和假动作.....	72	一一三、运球横切至罚球圈,后转身运球突破上篮.....	78
一〇四、同侧步运球从底线强行突破上篮.....	72	一一四、外切接球右晃,交叉步运球突破.....	78
一〇五、同侧步运球从底线强行突破上反篮.....	72	第十九节 右锋的突破和假动作.....	80
一〇六、交叉步运球突破,急停,向右斜上方跳起投篮.....	74	一一五、向右运球急停跳投.....	80
一〇七、交叉步运球突破,向左做后转身,右手勾手投篮.....	74	一一六、向左运球急停跳投.....	80
一〇八、空切至篮下接球左晃,向右做后转身,左手勾手投篮.....	74	一一七、底线强行突破投篮.....	82
		一一八、运球横切至篮下,转身换手变向运球突破投篮.....	82

第六章 掩护

第二十节 侧掩护.....	84	第二十三节 利用中锋策应做掩护.....	94
一一九、侧掩护(对方不换人).....	84	一三〇、利用中锋策应做后掩护.....	94
一二〇、侧掩护(对方换人)后,掩护者转身切入配合.....	84	一三一、利用中锋掩护切入,防守者换人,中锋投篮.....	94
一二一、掩护和继续掩护.....	86	一三二、利用中锋掩护切入,防守者换人,中锋运球上篮.....	96
一二二、假掩护切入.....	86	第二十四节 左卫和左锋的前掩护配合.....	96
第二十一节 后掩护、前掩护.....	88	一三三、掩护前的移动.....	96
一二三、利用中锋定位后掩护跳投.....	88	一三四、利用前掩护跳投.....	98
一二四、利用接球队员做前掩护.....	88	一三五、利用前掩护运球突破.....	98
第二十二节 运球掩护.....	90	一三六、掩护后切入上篮.....	100
一二五、运球交叉掩护(一).....	90	一三七、掩护后切入拉空左侧,后卫一打一.....	100
一二六、运球交叉掩护(二).....	90		
一二七、运球交叉掩护(三).....	90		
一二八、运球突破急停做后掩护.....	92		
一二九、运球掩护变传切配合.....	92		

一三八、掩护后切至同侧篮下，
折回接球投篮……………102

一三九、底线空切交叉掩护……………102

第七章 防守

第二十五节 防守的基本技术……………104

一四〇、防守的基本姿势与侧滑步…104

一四一、前滑步……………104

一四二、防守持球队员的基本姿
势与位置……………105

一四三、防守的攻击步与打球动作…106

一四四、防守的攻击步的后撤…………106

一四五、球篮正面二人协同防守
的位置……………107

第二十六节 防接球、防空切……………106

一四六、对右锋接球前和接球后
的防守……………106

一四七、紧逼时对左锋空切底线
的防守（一）……………108

一四八、紧逼时对左锋空切底线
的防守（二）……………108

一四九、紧逼时对左锋空切底线
的防守（三）……………108

第二十七节 防运球突破……………110

一五〇、防后卫运球突破……………110

一五一、防守运球队员……………110

一五二、对进攻者运球时及其运
球停止后的防守……………110

第二十八节 掩护时防守者不换人…………112

一五三、掩护时防守者挤过……………112

一五四、掩护时防守者穿过（一）…112

一五五、掩护时防守者穿过（二）…114

第二十九节 掩护时防守者换人…………114

一五六、换人抢前防守（后场）……114

一五七、对方利用中锋做定位掩
护时的换人防守……………114

一五八、对方围绕持球中锋做交
叉切入时的换人防守……………116

第三十节 双掩护时的防守……………116

一五九、双掩护时防守者换人
（一）……………116

一六〇、双掩护时防守者换人
（二）……………116

第三十一节 防守中锋……………118

一六一、绕前防守中锋（一）……118

一六二、绕前防守中锋（二）……118

一六三、防守位于罚球线的中锋……118

一六四、侧前防守中锋及抢断球……120

第三十二节 紧逼、夹击和防守 补位……………120

一六五、夹击……………120

一六六、二夹一防守时的补防……122

一六七、迎前阻击运球者和调整
防守……………122

一六八、前场紧逼时换人抢前防守…124

一六九、逼对方向边线运球造成
夹击（一）……………124

一七〇、逼对方向边线运球造成
夹击（二）……………126

第八章 抢篮板球

第三十三节 抢篮板球的技术要领…………128

一七一、抢篮板球的技术要领…………128

第三十四节 进攻队员抢位……………128

一七二、中锋抢前场篮板球……………128

一七三、左边锋抢前场篮板球…………130

一七四、左边锋转身抢前场篮板球…130

第三十五节 补篮……………130

一七五、补篮……………130

第三十六节 防守队员抢位挡人.....132

一七六、防守队员抢位挡人（一） ..132

一七七、防守队员抢位挡人（二） ..132

一七八、对方罚球时的抢位挡人.....132

第三十七节 抢篮板球后第一传.....134

一七九、抢篮板球后第一传（一） ..134

一八〇、抢篮板球后第一传（二） ..134

附一 几项技术运用要点提示.....136

（一）不持球队员的移动.....136

（二）传、接球.....136

（三）运球.....137

（四）投篮.....138

（五）防守.....139

附二 运球训练法.....141

（一）运球时的身体姿势.....142

（二）四种基本运球方法.....142

（三）行进间运球训练法.....145

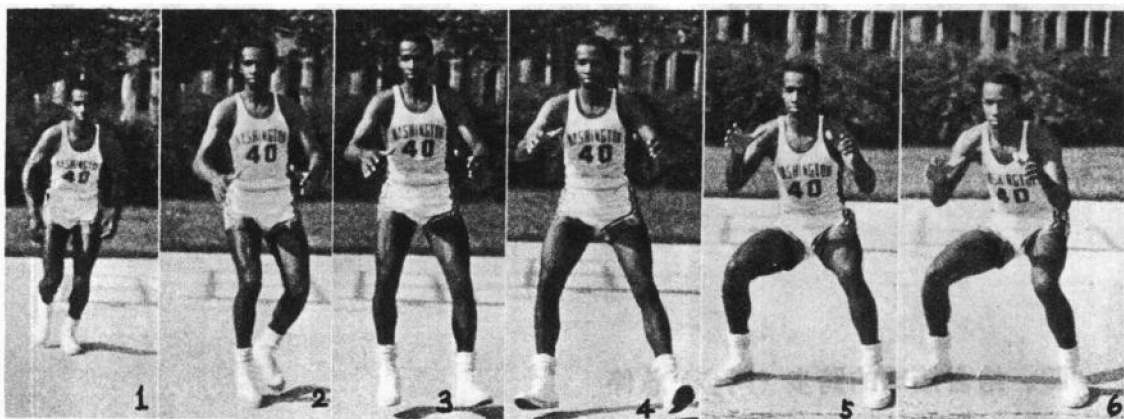
编译后记.....150

第一章 脚步动作

第一节 急 停

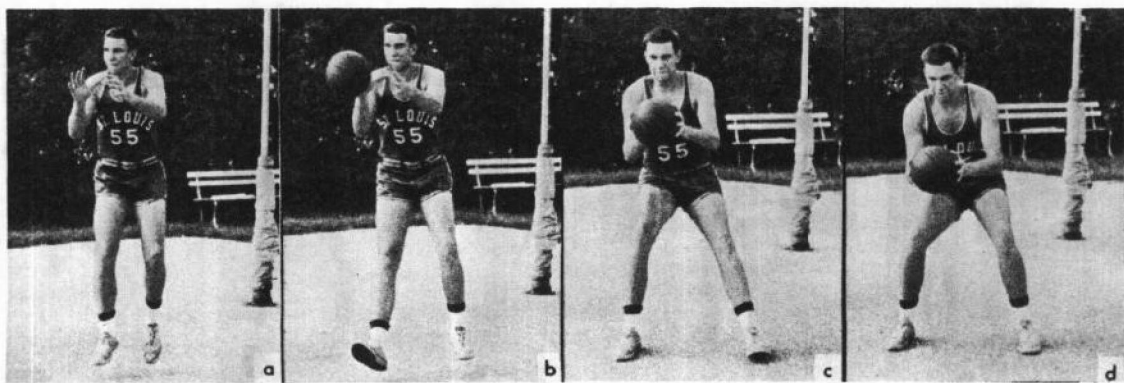
一、跳步急停

右边锋从场角离边线1—1.5米的地方，顺边线提上去接球的技术动作：开始提上时先慢跑，然后突然加速，在罚球线延长线（靠近边线）附近跳步急停准备接球。急停时，两脚应平行开立略比肩宽，脚跟先着地（迅速地用全脚掌着地），屈膝，重心下降，身体稍后仰。这样停步，身体重心较稳，易于保持身体平衡。急停后，上体稍向前倾，两臂前举，屈肘略向外张，手指张开，做好接球的准备。两脚平行急停时，内侧（右）脚的位置要稍后于外侧（左）脚，以便能够用眼睛的余光观察到防守者的位置。如有机会，可随着接球动作迅速做后转身，运球向篮下突破。



二、结合接球的跳步急停

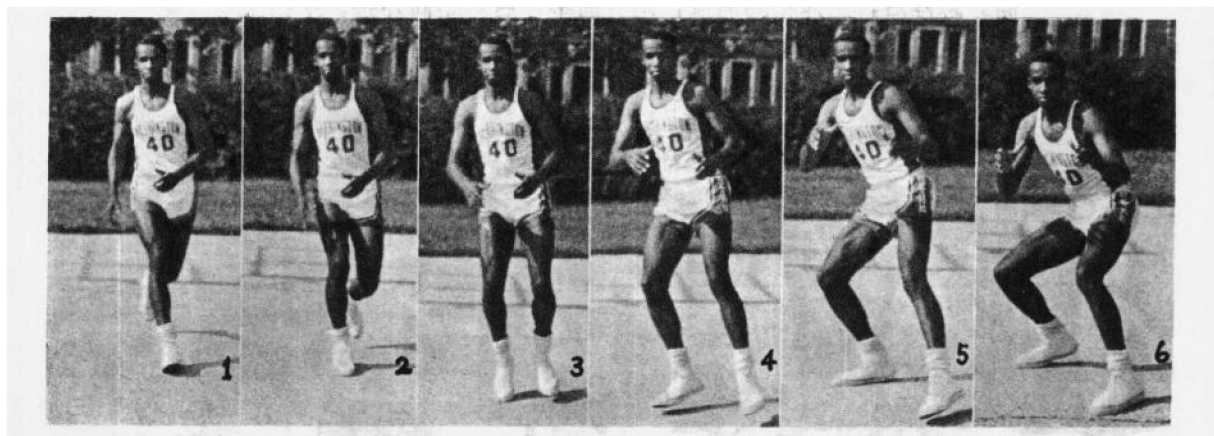
移动中腾空接球后，两脚同时着地。身体重心要低，膝部弯屈，脚跟先着地。要特别注意脚跟先着地的动作，以缓冲身体向前的冲力。



三、跨步（两步）急停

右边锋从场角提上，手臂的动作和降低重心的要求与第一套图片跳步急停基本相同，只是用跨步急停的步法接球。停步时，先用内侧（右）脚垫一小步，身体稍后仰，而后内（右）、外（左）侧脚相继（几乎同时）^{用前脚掌脚跟着地，外侧（左）脚在前，内侧（右）脚在后。}停步后，身体比跳步急停时更加侧向球篮，更有利于观察场上其他队员的情况。

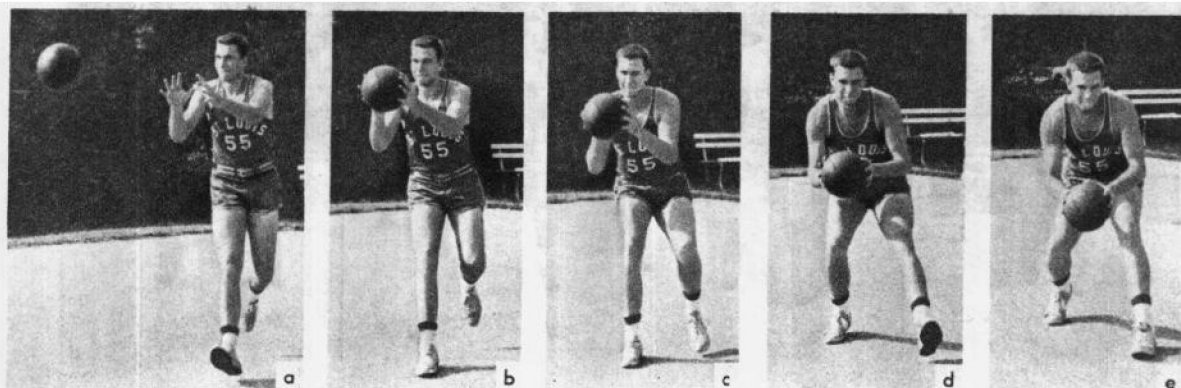
当防守者未逼紧时，可采用这种停步的方法接球。



四、结合接球的跨步（两步）急停

移动中腾空接球后，两脚先后着地。先着地的脚要用力，全脚支撑体重，以免滑动；后着地的脚要落在另一脚的前方，以保持身体平衡。身体重心要低，膝关节弯屈。先着地的脚（停步后的后脚）为中枢脚。此种停步方法通常在高速跑动中采用。

注：行进间持球停步时（一步节拍或两步节拍），如脚分前后，只准用后脚作中枢脚；如脚不分前后，则可用任何一脚作中枢脚。

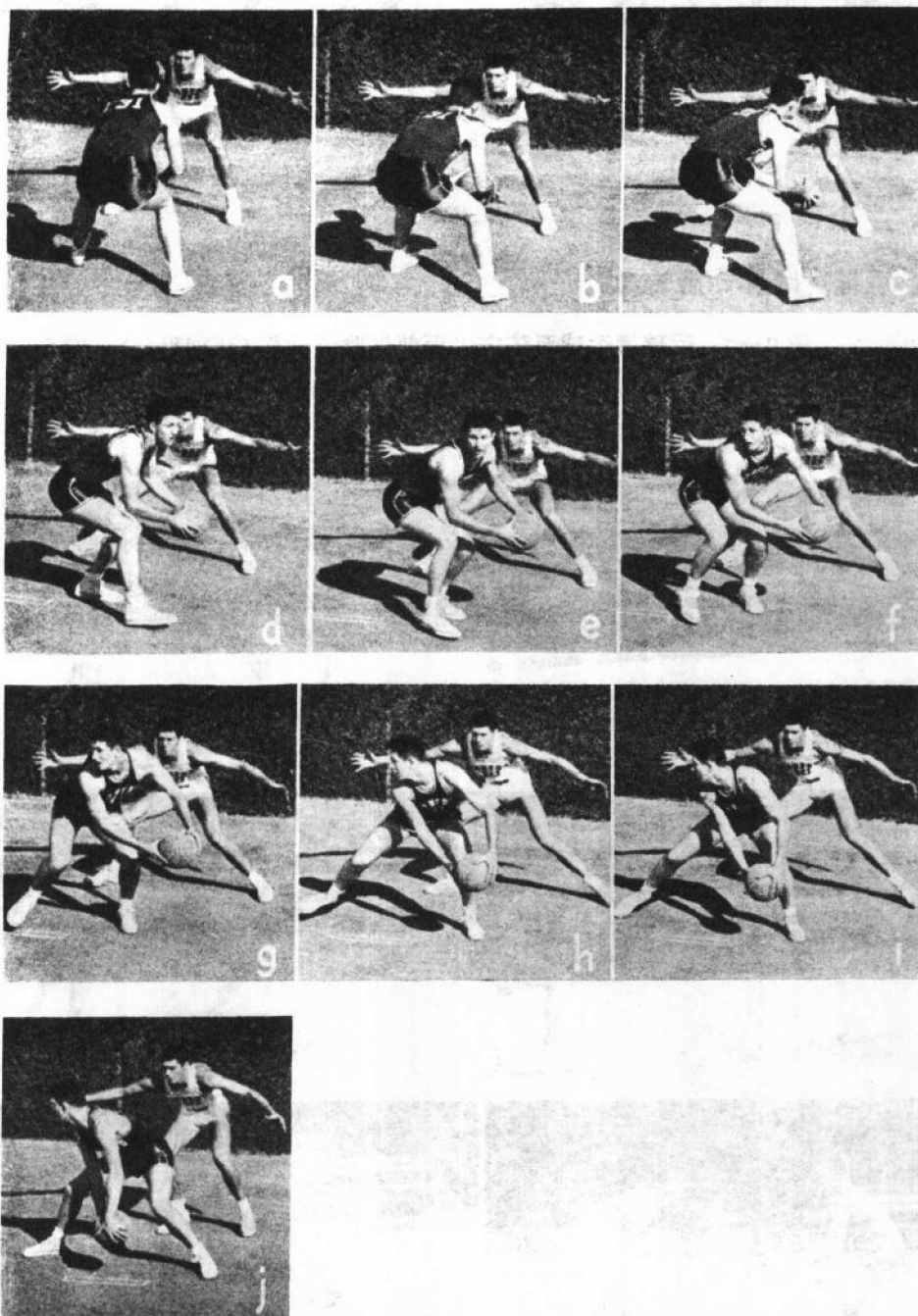


第二节 转 身

五、原地接球，后转身

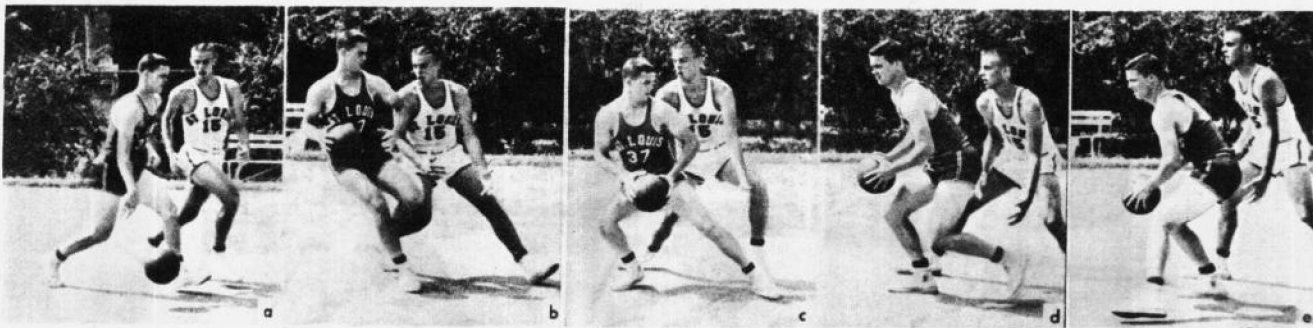
向右后转身，以左脚为中枢脚，右脚掌用力蹬地，向后撤右脚，同时转肩，转髋，向右转身一百八十度。

注：转身时，以中枢脚的前脚掌做轴。下同。



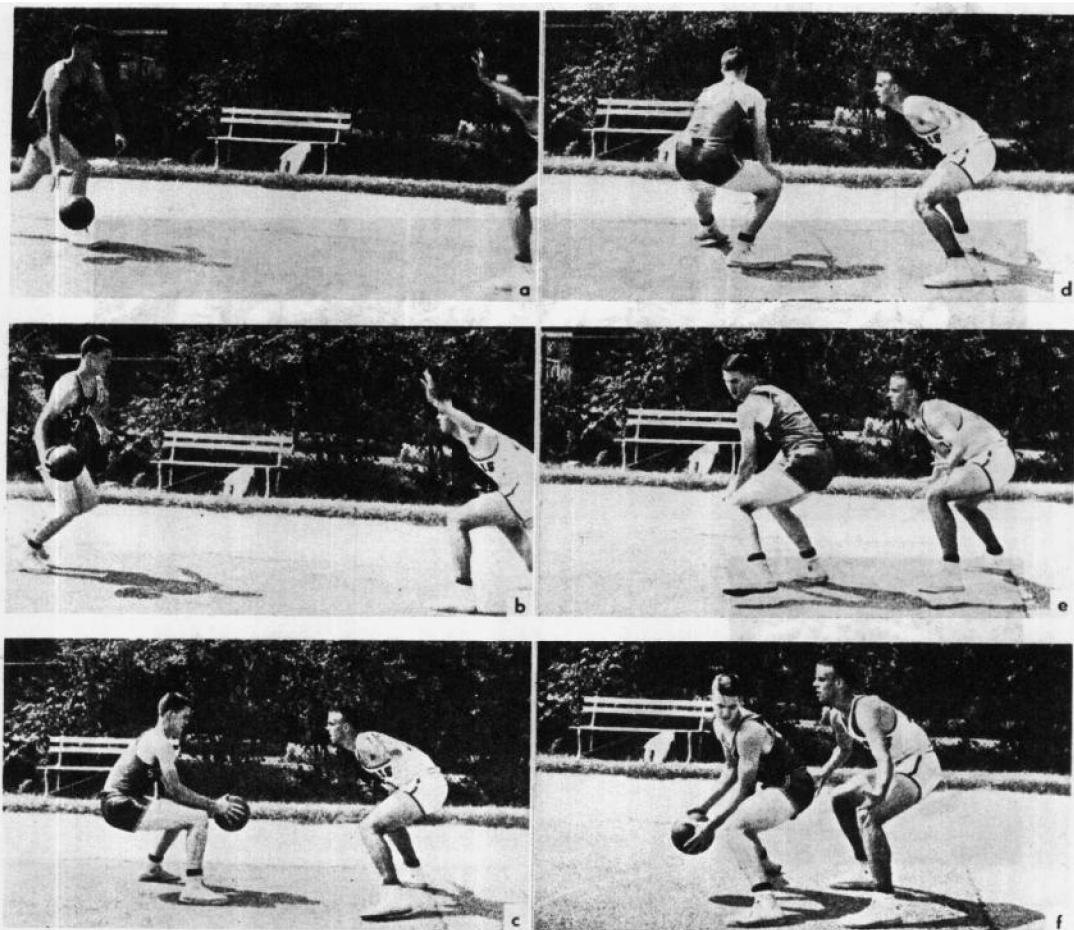
六、运球，跨步急停，前转身

图 a—c，运球者运球停止后，背向防守者，防守者移向运球者的左侧抢球。图 d—e，持球者为了避免防守者抢球，做前转身动作，即以离防守者较远的脚为中枢脚，向身前跨步完成转身动作。转身时身体重心要低，并用身体保护球。



七、运球，跳停，后转身

图 a—c，运球者运球至防守者面前做跳停动作（两脚平行）。图 d—f，以右脚为中枢脚，向后撤左脚，向左转身一百八十度。在转身过程中和转身后重心要低，注意用身体保护球。



第三节 摆脱防守的脚步动作

第一部分 空切

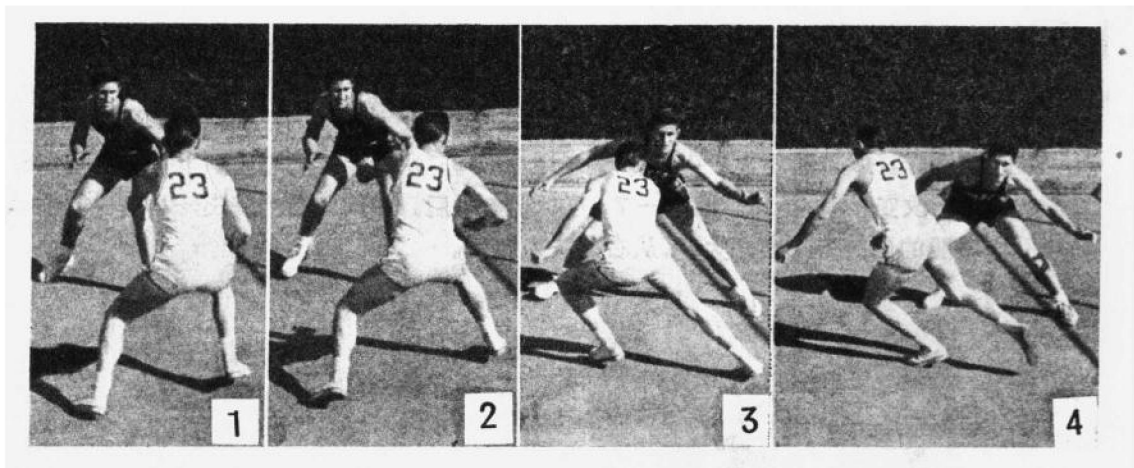
八、变换方向切入（左晃右切）

图 1—4，向左前方跨步伴做切入动作时，上体、头部和眼睛都要配合进行向左的假动作，以求逼真，吸引防守者的注意力。向左跨步时重心要跟上，接着用左脚猛蹬地面，改变移动方向。图 5—7，左脚蹬地后，右脚向右侧方跨出一小步。随后，左脚向右腿的侧前方跨出一大步，从右侧快速切入。



九、变换方向摆脱防守（右晃左切）

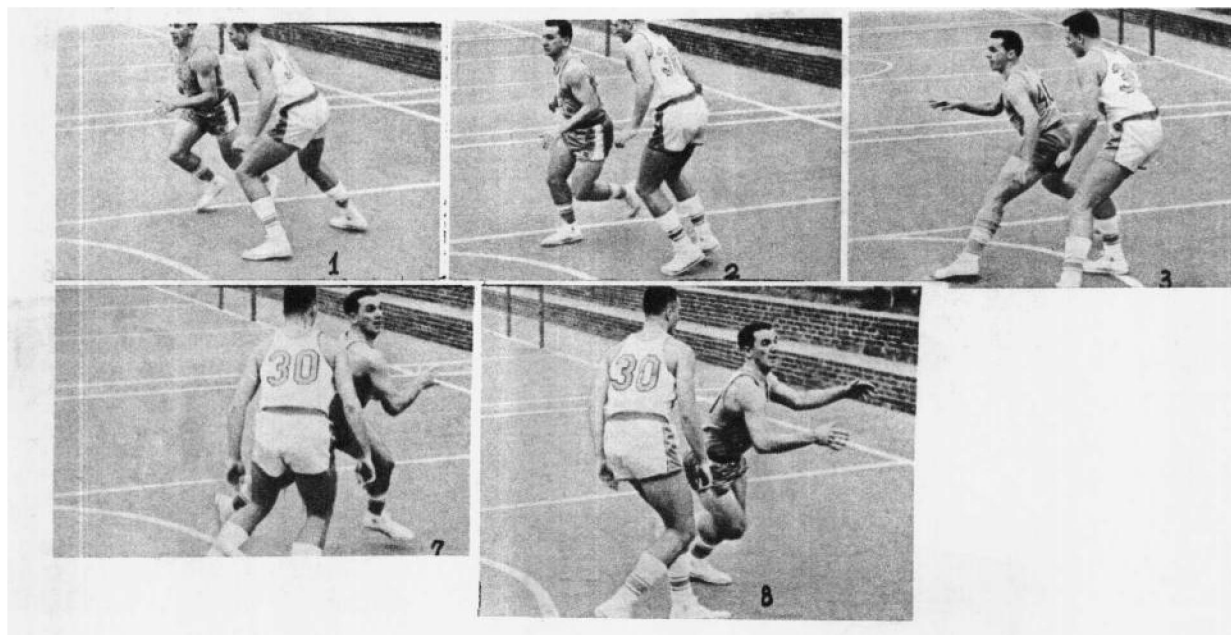
脚步、头、上体动作要领同第八套图片，只是动作方向不同。这是对付全场紧逼防守时的摆脱动作。

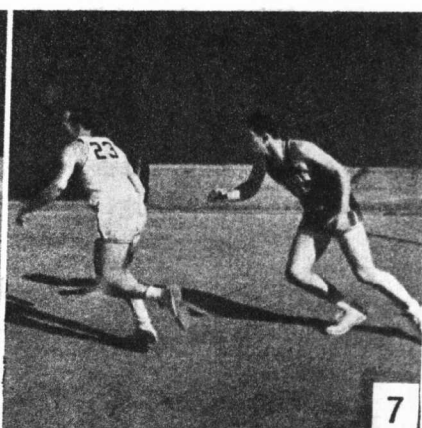
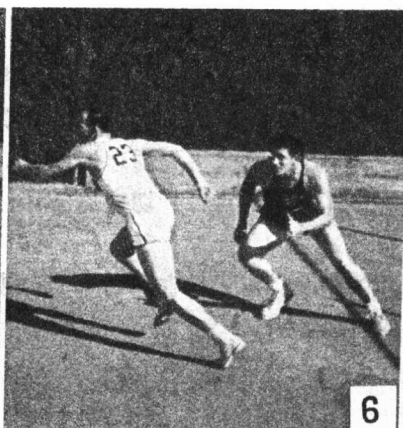
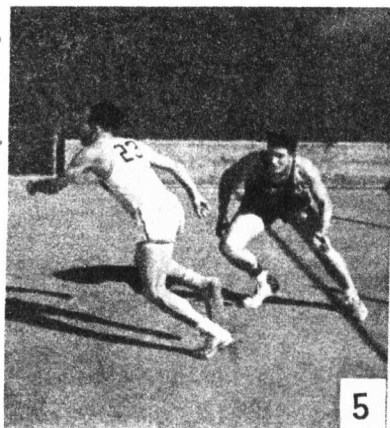


一〇、切向内线位置，再转身切向篮下摆脱防守

从左场角附近斜切至罚球线附近时，左脚突停并用力蹬地，以右脚为中枢脚，做前转身动作斜切至篮下。注意在转身过程中身体应贴近防守者，右肩和头部向球转动（球在右角），眼看球，做好接球准备动作。

注：图中三秒区是旧规则的画法（三秒区的两条边线与端线垂直），目前美国国内比赛有时仍用这种场地。





二、

在篮球比赛中，防守队员对进攻队员的防守，是防守战术的重要组成部分。防守队员在防守时，应根据进攻队员的动作，采取相应的防守策略。例如，当进攻队员在低位时，防守队员应采取低位防守；当进攻队员在高位时，防守队员应采取高位防守。此外，防守队员还应根据进攻队员的传球和投篮动作，采取相应的防守策略。总之，防守队员在防守时，应根据进攻队员的动作，采取相应的防守策略，以达到最佳的防守效果。



第二部分 边锋摆脱防守接球的脚步动作

一一、右边锋从场角提上，横移，然后改变方向切向篮下去接球的摆脱防守动作

图1—4，处于与球异侧的右边锋队员提上后，突然用外侧（左）脚急停蹬地，内侧（右）脚向内跨一大步，改变方向向罚球线横移，并向前伸出手臂准备接球。图5—6，当横移到罚球线附近，左脚着地的同时，急停，蹬地，突然改变方向（侧跨右脚）切向篮下。注意重心后移，继续准备接球。

为了有效地摆脱防守者，空切队员在做急停、改变方向、跨步和直线移动时，不要绕弧线是很重要的。

一二、右边锋摆脱防守接球的脚步动作

图a—g，右边锋佯做向底线切入动作后，突然改变方向提上，迎前去接球。手臂要内侧（右）脚在后，外侧（左）脚在前。采用做好准备接球的动作。图h，接球时跨步停，这样的步法接球时便于保护球，发现防守者靠得很近时也便于以右脚为中枢脚，顺势后转身向篮下运球突破。图i，接球后上体右转，以右脚为中枢脚向右做前转身动作，以便面向球篮或向右做交叉步突破。

