

杨 洁 编



篮球

基本技术图解

人民體育出版社

人 民 体 育 出 版 社

杨 洁 编

篮 球 基 本 技 术 图 解

篮球基本技术图解

杨 洁 编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 16开 150千字 印张7

1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷

印数：1—20,000册

统一书号：7015·2129 定价：1.15元

责任编辑：白 艳

出版说明

为帮助篮球运动爱好者学习和掌握基本技术，我们组织编写了这本图解。为使技术尽可能准确，我们拍摄了我国部分优秀运动员的动作，并且根据篮球运动比赛对抗性较强的特点，尽量地在攻守对抗的情况下进行拍摄。文字解说部分，除讲明动作要领外，还加进了运用时机和注意事项，使读者既便于掌握和运用动作，又便于纠正错误，使用起来更方便。另外需要说明的是，书中介绍的是一些基本技术和部分配合技术，没有包罗所有的技术动作。

在这里我们向为本图解拍摄时做动作的王伟民、黄频捷、吴忻水、袁战洪、杨家训、张大维、张志翔、朱家志、王德礼、高华、张卫平、陈美虹等同志致谢！向负责拍摄工作的周云森同志致谢！向为我们提供编写方案的王文涛同志和提供场地的北京市北海体育场的同志们一并致谢！感谢他们的大力协助。

目 录

一、接、传球

(一) 双手接球和胸前传球	(1)
(二) 单手体侧接球	(2)
(三) 接击地球	(3)
(四) 跑动中接球与急停	(3)
(五) 单手肩上传球 (I)	(5)
(六) 单手肩上传球 (II)	(6)
(七) 双手头上传球	(7)
(八) 双手击地传球	(8)
(九) 单手击地传球 (I)	(9)
(十) 单手击地传球 (II)	(10)
(十一) 背篮单手体侧击地传球	(12)
(十二) 背后单手击地传球	(13)
(十三) 运球结合传球 (I)	(14)
(十四) 运球结合传球 (II)	(15)

二、运 球

(一) 快速运球	(17)
(二) 快速运球、急停	(18)
(三) 接球衔接运球	(19)
(四) 运球后转身 (I)	(19)
√ (五) 运球后转身 (II)	(21)

(六) 运球后转身 (III)	(21)
(七) 体前变向运球	(23)
(八) 运球突破	(24)
(I) 外线顺步运球突破	(24)
(II) 变方向运球突破	(26)
V (III) 背后运球突破	(28)

三、投 篮

(一) 接球单手高手上篮	(30)
(二) 运球高手上篮	(31)
(三) 运球低手上篮	(32)
(四) 双手低手上篮	(33)
(五) 单手低手上反篮	(35)
(六) 单手肩上投篮	(36)
(七) 单手头上跳投	(37)
(八) 移动接球单手跳投	(38)
(九) 运球急停跳投	(39)
(十) 移动接球两步急停空中转身跳投 (I)	(40)
(十一) 移动接球两步急停空中转身跳投 (II)	(42)
(十二) 双手定位投篮	(43)
(十三) 运球跑投	(44)

四、中锋进攻技术

(一) 前转身	(45)
(二) 后转身	(46)
(三) 后撤步转身	(46)
(四) 横移动接球小勾手投篮	(47)
(五) 背篮前转身突破勾手投篮	(48)
(六) 背篮接球后转身突破篮下虚晃后投篮	(49)
(七) 插上背篮接球反方向转身跳投	(51)
(八) 罚球线背篮接球, 撤步空中转身跳投	(52)

五、进攻配合技术

(一) 传切 (I)	(54)
--------------------	--------

(二) 传切 (II)	(56)
(三) 策应传切 (I)	(58)
(四) 策应传切 (II)	(60)
(五) 掩护及第二动作 (I)	(62)
(六) 掩护及第二动作 (II)	(65)
(七) 突破分球	(67)

六、防 守

(一) 防守姿势	(70)
(I) 平步防守	(70)
(II) 上下步防守	(70)
(二) 平步防突破	(70)
(三) 上下步防突破	(71)
(四) 防运球突破	(73)
(五) 防空切	(74)
(六) 防对侧 60°空切	(76)
(七) 防无球中锋	(77)
(八) 绕前防中锋	(80)
(九) 中锋补防及内、外线换防	(80)
(十) 挤过 (I)	(82)
(十一) 挤过 (II)	(83)
(十二) 穿过	(84)
(十三) 换人	(85)

七、抢篮板球及补篮技术

(一) 抢后场篮板球	(87)
(二) 抢前场篮板球	(88)
(三) 双手抢后场篮板球及一传	(89)
(四) 双手向后摆抢篮板球	(91)
(五) 单手挑抢后场篮板球	(92)
(六) 后转身抢前场篮板球	(92)
(七) 单手补篮	(93)

八、抢、断球

(一) 断球 (I)	(95)
------------------	--------

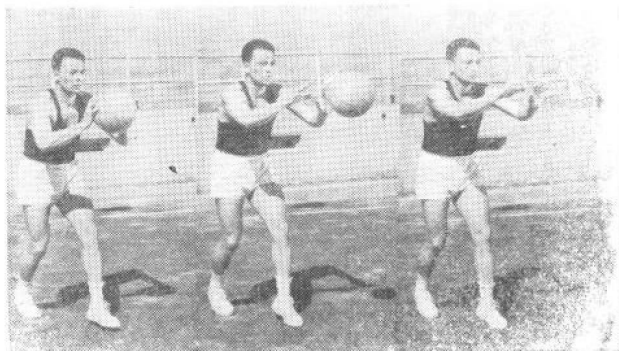
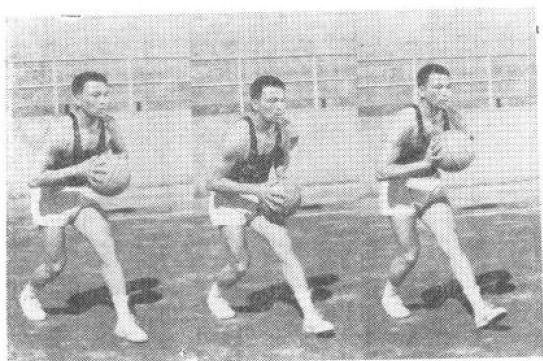
(二) 断球 (II)	(96)
(三) 断球 (III)	(98)
(四) 抢球	(99)
(五) 掏球	(100)
(六) 盖帽 (I).....	(101)
(七) 盖帽 (II)	(103)

一、接、传球

接、传球是篮球运动的基本动作中最重要的一项技术，它是连接各项技术的枢纽，也是组成一切进攻战术所必须具备的技术。

(一) 双手接球和胸前传球

6←1

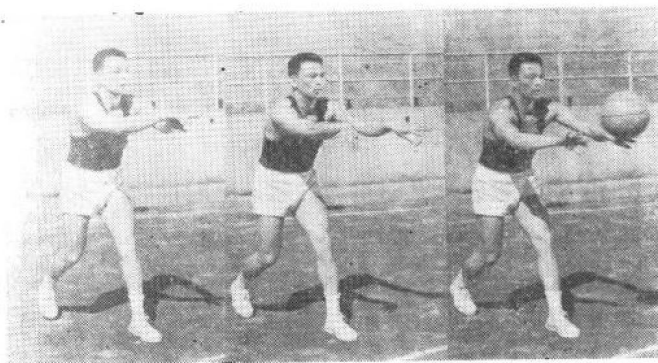


动作说明：

1. 当球传来时，两臂伸出迎球，十指放松，微张，准备接球。
2. 接球前的刹那，精神集中，十指开始紧张，准备触球。
3. 触球后手指立刻用力握紧球，同时上臂后收，向胸前收球。收球时肘关节贴近体侧。
4. 继续向胸前收球，同时重心稍微向后移，并逐渐移至后腿。
5. 由接球转为传球时，双手握球，双拇指稍微靠拢收至腹前，重心开始微向前移。
6. 肘关节协调地前屈。

7. 在重心略向前移的同时，两臂向前伸出。球从拇指、食指、中指间最后通过食指尖离手。球出手时前臂微内旋，手腕稍外翻。

8—9. 球离手后两臂伸直，手腕外翻，重心顺势前移。



9←7

运用时机：

持球时身前没有防守人或防守人距离较远时多运用双手胸前传球，由于双手接球和双手传球容易衔接，因此出手较快。同时，这种传球是双手胸前平推，力量较大，球运行速度也比其它方式传球快些。

注意事项：

1. 接球时要主动迎球，主动抓球，并在触球后以最快速度将球收至腹前，以便衔接下一个进攻动作。

2. 握球时，两手略微偏后，以防漏球。

3. 从接球到传球，动作连贯，协调用力。接稳球的刹那，即是传球的开始。

4. 球从指尖离手，离手时手指用力，使球稍向内旋转，以便控制球运行弧线和方向。

（二）单手体侧接球

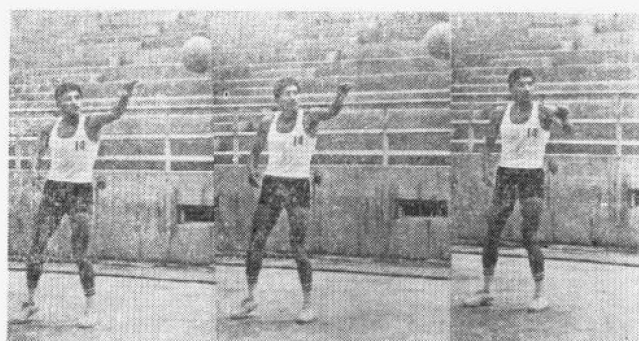
动作说明：

1. （以左手接球为例）膝微屈，重心保持在两腿间，左臂抬起，手腕、手指放松，准备接球。

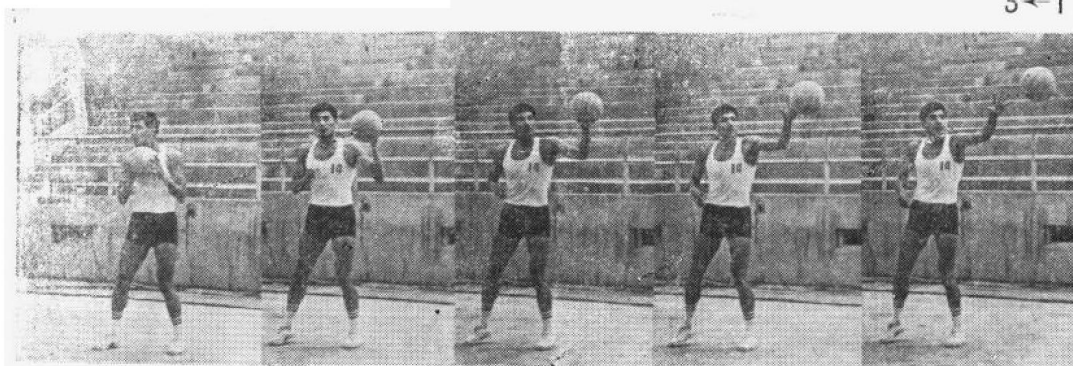
2. 左上臂抬平，肘关节微屈，手指和掌心迎球，手指自然张开。

3—4. 球距手掌的距离越近，手指张开越大，手指和掌心向球。

5. 食指、中指、无名指先触球。



3←1



6. 手指触球后，立即用力握球，同时前臂后引以缓冲球的速度，将球控制在手上。

7. 收臂，将球引至胸前。

8. 双手握住球，准备衔接传、运、投等进攻技术。

运用时机：

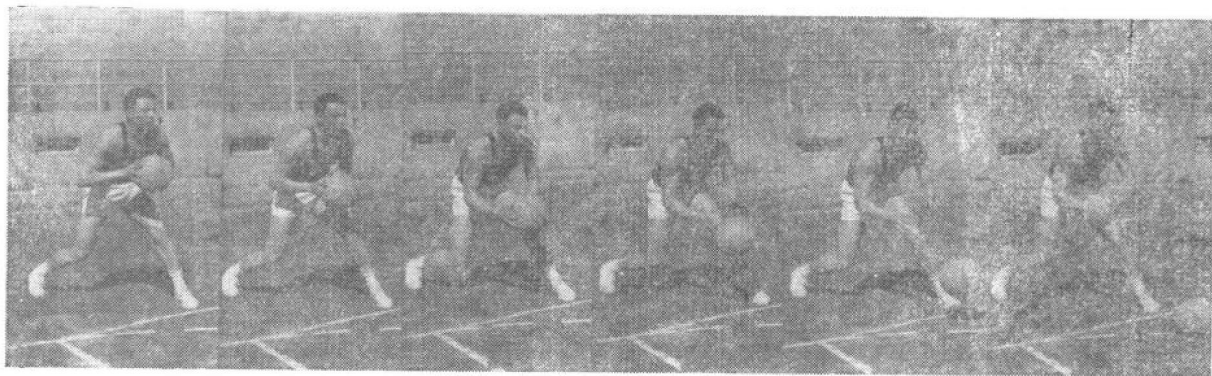
当球从侧面传来时，为了更快地衔接下一个进攻动作，可用单手体侧接球。

注意事项：

1. 接球是所有进攻技术的基础，只有接好球，才能做好传、运、投等动作。因此接球后的握球部位正确与否是决定能否做好下一个动作的关键。
2. 手指触球刹那要放松，但触到球后却要用力控制球并迅速引球至胸前。

(三) 接 击 地 球

6-1



动作说明：

1. 两腿分开，重心下降。屈臂，两手放松，判断好球飞行的方向，准备接球。
- 2—3. 球从地面反弹起时，两手五指张开，两拇指稍微靠拢。
4. 触球刹那，指、腕、前臂急速用力将球握紧。
5. 握球后迅速向胸前收球。
6. 接球结束，随时准备衔接其它动作。

运用时机：

接从地面反弹后飞行来的任何旋转球。

注意事项：

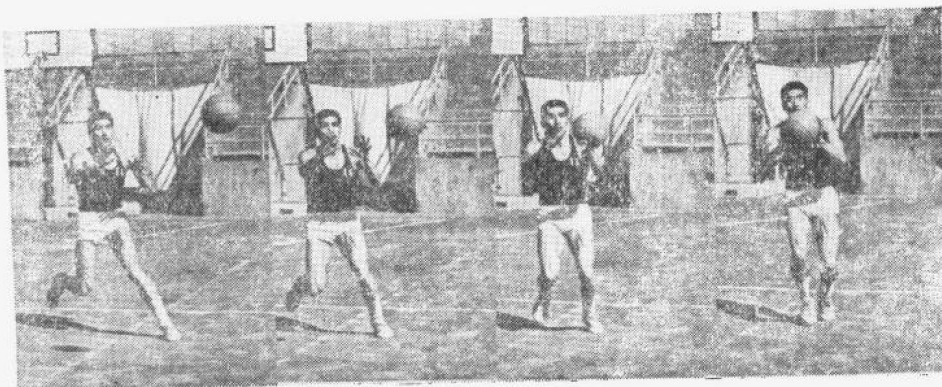
1. 降低重心，主动伸臂迎球。
2. 触球刹那身体有关部位同时用力，并以最快的速度向胸前收球，收球路线要直。
3. 接球的结束即是下一个进攻动作的开始，不应有任何调整动作。

(四) 跑动中接球与急停

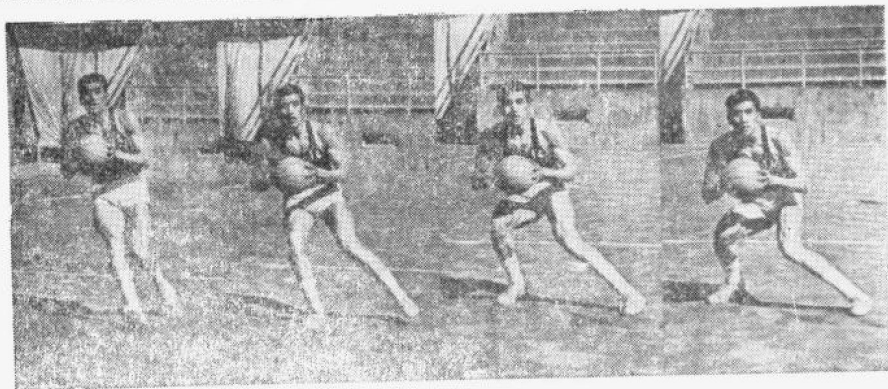
随着篮球运动的发展，对抗性不断加强，各项技术在跑动中运用的机会更为广泛。因此，在跑动中调整好重心，上、下肢协调配合，正确做好接球动作，才能衔接好其它的进攻动作。

动作说明：

1. 迎球跑动，两臂伸出，手指自然张开。



1→4



5→8

2—3. 继续向前跑动迎球，手指随着球的接近而逐步用力张开。手掌侧向来球方向。

4. 开始接球。指尖触球，同时两臂向胸前收，左脚蹬地，右脚迈出开始做急停。

5. 急停第一步。右脚后跟先着地，以缓冲前进的速度。

6. 右脚后跟着地过渡到前脚掌。右膝关节弯曲，身体重心下降。同时侧向迈出急停的第二步，球收至胸前。

7—8. 急停稳定动作。球已收至胸前出球部位。左脚跟上与右脚平行，步幅宽于肩，左脚内侧用力蹬地，同时左膝内扣，重心继续下降，并随急停第二步结束而移至躯干垂直点，完成急停动作。

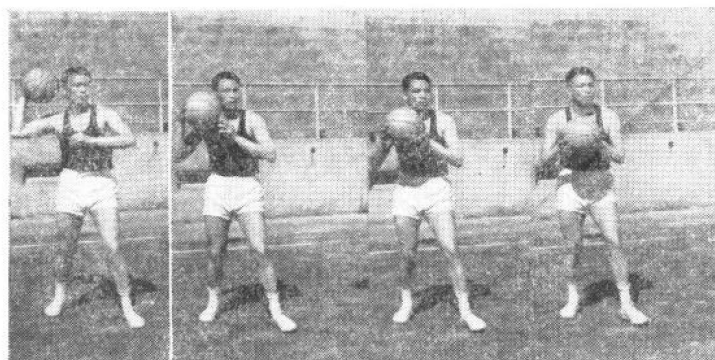
运用时机：

1. 防守中抢断球。
2. 前后场篮板球。
3. 行进间接同伴传来的球。

注意事项：

1. 手指和手掌的方向要正确。
2. 触球的刹那，迈出急停的第一步。
3. 急停第一步落地的同时，注意腰部用力，使重心迅速下降，减低冲力，以最快的速度停稳。应避免身体摇晃、摆动，否则将影响急停速度。
4. 在整个接球动作过程中，头部要保持正常部位，眼睛始终向前看，观察场上的情况。

(五) 单手肩上传球(I)



4←1

9←5



动作说明:

1—4. 从接球部位将球举到肩上。

5. 上臂微外展, 肘关节抬起与肩平, 手指张开, 手腕与前臂成 180° , 控制好球。

6—9. 上臂内收, 带动前臂向前送球, 同时肘关节微外展, 腕关节弯曲, 使手臂在送球过程中逐渐伸开, 身体重心逐渐移向前腿。

运用时机:

单手肩上传球动作幅度大, 力量强, 一般在远距离传球时运用。

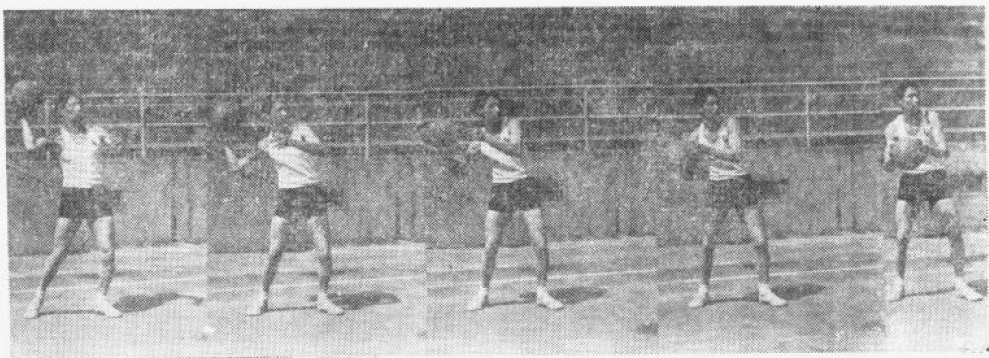
注意事项:

1. 从接球到举球至出球, 动作要快。

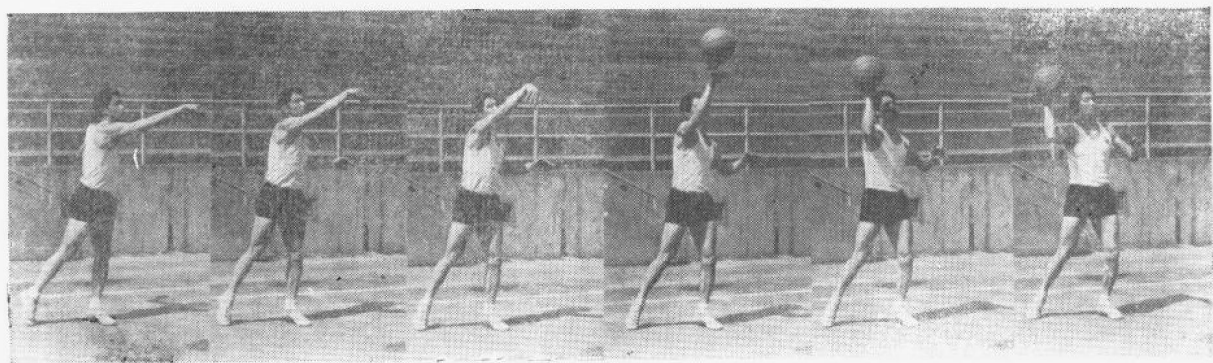
2. 肩关节发力带动手臂将球送出。球最后从食指、中指间离手。

(六) 单手肩上传球(II)

5←1



11←6



动作说明:

1. 准备传球。

2—4. 将球举至肩上托好, 准备远传。在举球过程中, 右脚蹬地, 腰随着转动, 五指张开, 腕后屈, 臂后引将球托好。

5—7. 开始传球, 腰向前回摆的同时, 肩关节开始内收, 同时前臂略微内旋, 使手离球前保持手心正对传球方向。传球过程中, 重心逐步由后脚移至前脚。

8. 球从食指、中指指尖离手。

9—11. 球离手后, 屈腕, 手臂自然伸直。

运用时机:

需做远距离传球时, 或身边无防守人时运用。

注意事项:

1. 为增加传球力量, 腰部要用力。

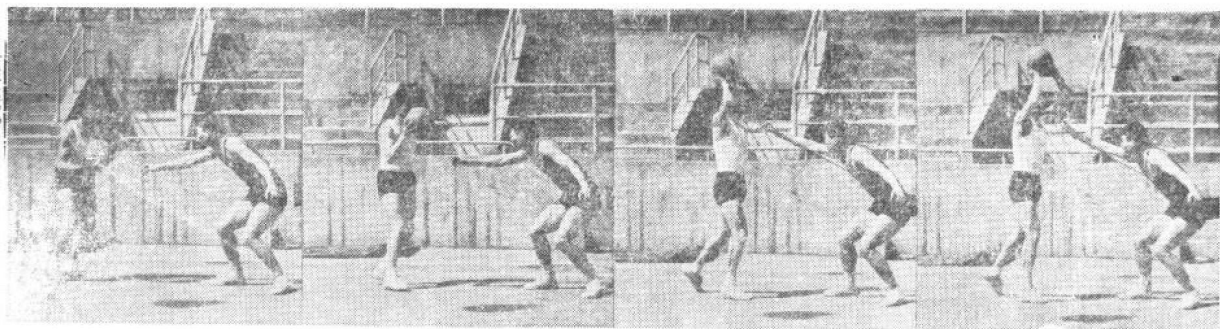
2. 传球时以肩关节带动臂、腕发力。虽然动作幅度较大, 但仍需用爆发力。

3. 球飞行时可稍有弧线, 便于同伴判断接球方向。

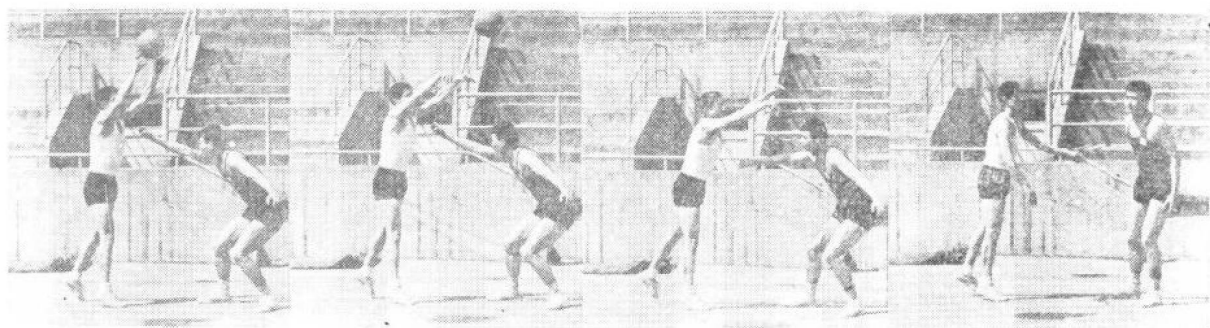
4. 出球刹那力量由肩、臂转移到指尖, 使球飞行时有轻微旋转, 使接球人接球时感觉刚中有柔, 接球后可随意衔接下一个动作。

(七) 双手头上传球

1→4



5→8



动作说明:

1. 双手持球于胸前;膝稍屈,重心保持在两腿之间,目视防守者,用余光观察场上情况。
- 2—3. 双手快速引球至头上方,屈前臂,同时右腿向前(接近防守人)迈出半步。
- 4—5. 前臂向前伸,手腕用力前屈,带动手指用力出球。球最后通过食指、中指离手。同时两腿蹬地,配合全身协调用力。距离远则多用腰部摆动力量。
6. 手腕用力下压,将球传出,全臂向传球方向伸直。
7. 两腿蹬直,重心落在前脚上。
8. 收臂,后腿跟上以保持身体平衡,准备衔接下一个动作。

运用时机:

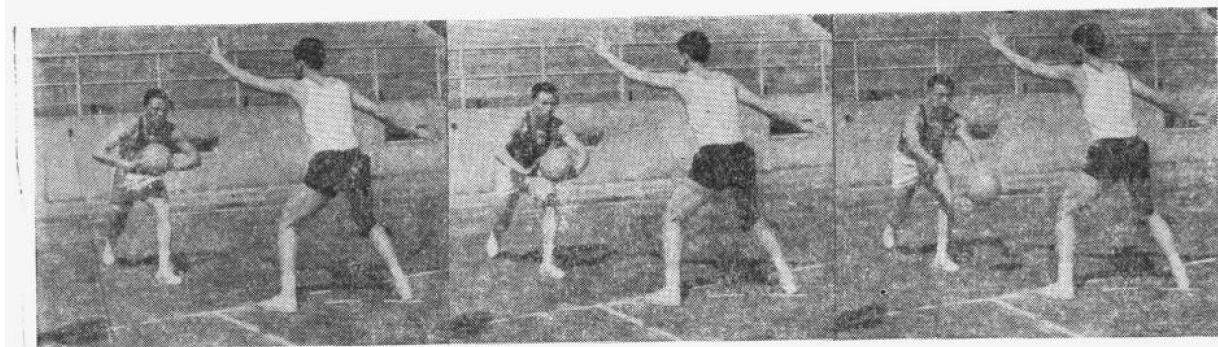
这种传球方法力量大,速度快,出球点高。在防守人距离自己很近的情况下,这种方式比较容易摆脱防守而将球传出。

头上传球运用范围较广。抢篮板球后快攻一传、外线传中、内传内,以及外围转移传球均可采用。摆脱多人夹击防守时,突然跳起,采用双手头上传球是一种最有效的传球方式。

注意事项:

1. 传球时要结合其它进攻动作,把防守人吸引上来或主动接近防守人,缩短与防守人之间的距离,以减少对方拦截的可能性。
2. 初学时要要求手臂随球伸直,在实际运用时主要依靠前臂、手腕和手指的力量传球。以动作幅度小,速度快为好。

(八) 双手击地传球



1→3

动作说明:

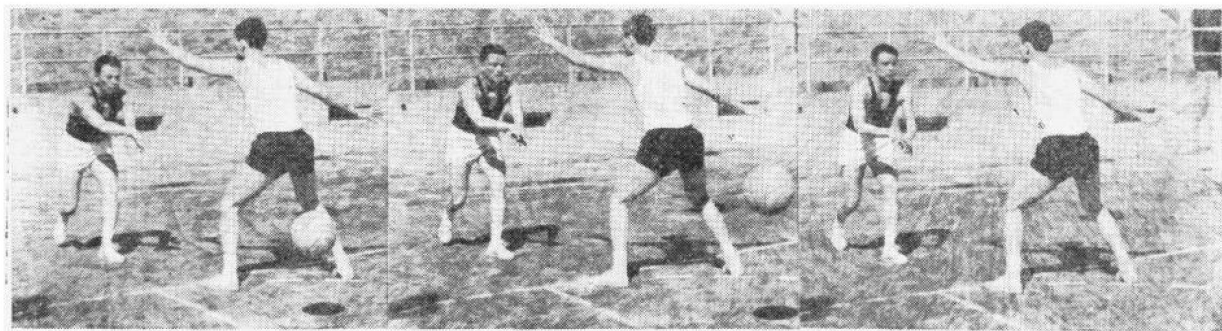
1. 双手握球准备传出。
2. 伸臂翻腕，向击地点送球。
3. 两臂伸直，球从拇指和食指间离手。



4→6

4—5. 球奔向击地点，两臂随球移动完成送球动作。

6. 球在防守人脚边击地。



7→9

7—9. 球从地面反弹起，飞向接球人胸腹之间。

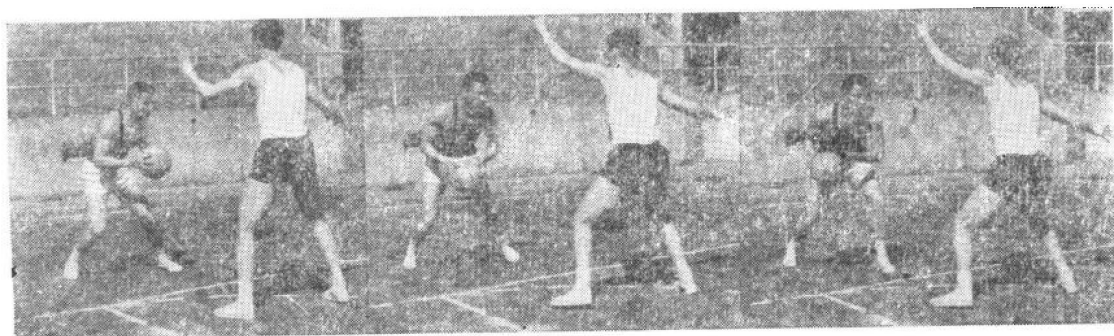
运用时机:

1. 在防守人离自己有一定距离时用。
2. 当防守人着重封防上面时,可从下面击地传球。
3. 根据防守情况,需要等待同伴移动过来接球时,用击地传球以延长球运行时间。

注意事项:

1. 球从手中到地面要走直线。要求肩、肘、腕关节动作协调,特别是腕关节外翻动作要正确,将球直送击地点。
2. 出球时用爆发力,使球飞行有力。
3. 击地点应根据防守人和接球人的位置而定。一般说应在传、接球人之间距传球人的五分之三处,并争取在防守人脚边击地。

(九) 单手击地传球(I)



动作说明:

1→3

1. 接球姿势。
2. 重心逐步移至右侧,准备向右传球。
3. 左腿向前跨半步,侧肩,左侧对着防守人身体中间,重心移到两脚之间,并适当下降。跨步同时将球移到右侧。



4→6

4—5. 开始传球,将球引至胸腹间,五指张开控制球,腕关节微向外展,向防守人左脚外侧地面击球。

6. 手臂伸直将球送出,同时重心随球移至左腿。