

篮球小明星丛书

传球的技巧

门 阑 编著

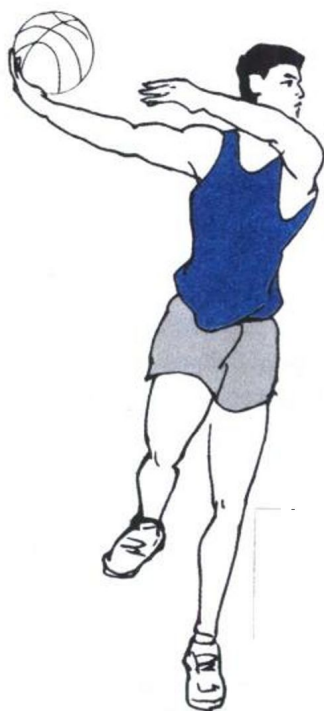


北京体育大学出版社

篮球小明星丛书

传球的技巧

门 阑 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌 熊正宇
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强 高生文
绘 图 魏相永 王 静
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

传球的技巧/门阑编著. - 北京:北京体育大学出版社,
2003.6

(篮球小明星丛书)

ISBN 7-81051-949-2

I. 传… II. 门… III. 篮球运动-传球-运动技术
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031995 号

传球的技巧

门 阑 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6
印 数	4000 册

2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-949-2/G·791

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



门 阑 广州大学体育学院（原广州师范学院）副院长、副教授。1959年出生于吉林长春。1976年入选沈阳部队篮球队，1979年考入北京体育学院，1983年毕业后在吉林大学从事体育教学及校男子篮球代表队的训练工作，1992年调至广州大学（原广州师范学院）担任体育专业篮球的教学及系的行政管理工作。二十余年来，坚持篮球教学、训练、裁判的研究工作，有二十多篇专业论文在国内外刊物上发表，《篮球比赛中的节奏分析》、《核心后卫队员训练法》、《得分率——篮球比赛中的一个基础数据》等多篇论文入选国际、国内体育学术论文报告会、研讨会。先后出版《大学体育》等多本专著。

目 录

一、传球概述	(1)
(一) 传接球技术体系	(3)
(二) 传、接球技术的基本要点	(5)
(三) 传、接球技术的运用	(6)
(四) 传、接球技术训练的基本要点	(8)
二、传球基本技术	(9)
(一) 双手胸前传球	(10)
(二) 单手肩上传球	(15)
(三) 低手传球	(26)
(四) 反弹传球	(34)
(五) 运球后传球	(36)
(六) 背后传球	(37)
(七) 跳起传球	(40)
(八) 勾手传球	(41)
(九) 长传球	(44)
(十) 过顶传球	(45)
(十一) 身体空当传球	(46)
三、传球技术分析	(47)
(一) 传球技术动作的运动生物力学分析	(47)
(二) 传球技术动作的结构分析	(52)
(三) 传球技术实战运用分析	(60)

(四) 不同进攻区域中的传、接球技术运用	(65)
(五) 在进攻几种主要防守战术中的传、接球技术运用	(68)
四、接球基本技术	(74)
(一) 接球手法	(74)
(二) 脚步动作	(77)
(三) 接球技术	(87)
(四) 接球技术动作的结构分析	(106)
(五) 接球技术动作的运动生物力学分析	(111)
(六) 如何把握传接球的准确性	(114)
五、传接球练习	(118)
(一) 球感练习	(118)
(二) 持球练习	(130)
(三) 原地传球练习	(130)
(四) 各种传球技术练习	(132)
(五) 行进间传接球练习	(144)
(六) 加防守的传接球练习	(147)
六、掷界外球	(149)
(一) 掷前场端线界外球固定战术	(149)
(二) 掷前场边线界外球固定战术	(154)
七、进攻战术基础配合	(159)
(一) 传切配合	(159)
(二) 突分配合	(166)
(三) 掩护配合	(169)
(四) 策应配合	(176)
(五) 进攻战术基础配合练习	(177)

一、传球概述

传、接球技术在篮球比赛中是运用最多的一项主要进攻技术，一场篮球比赛有成百上千次的传、接球。传接球的好坏，直接影响着战术质量和比赛胜负。一次巧妙而准确的传接球往往能给比赛奠定胜利的基础，而一次传球失误也可能导致比赛

传球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法，是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是实现战术配合的具体手段。



的失败。为了比赛的胜利，无球队员在场上要不停地奔跑移动，其目的就是为了摆脱对手，接球进行攻击。持球队员除了个人投篮外，还要把球输送给便于投篮得分的同伴，所以传、接球是关键的一环。在高强度、高速度、激烈对抗的情况下，为了给同伴创造有利的得分时机，队员之间需要组织各种配合，而这些配合，不管路线跑得多么准确，配合得多么巧妙，最后如果没有及时而准确的传、接球，各种配合将前功尽弃。

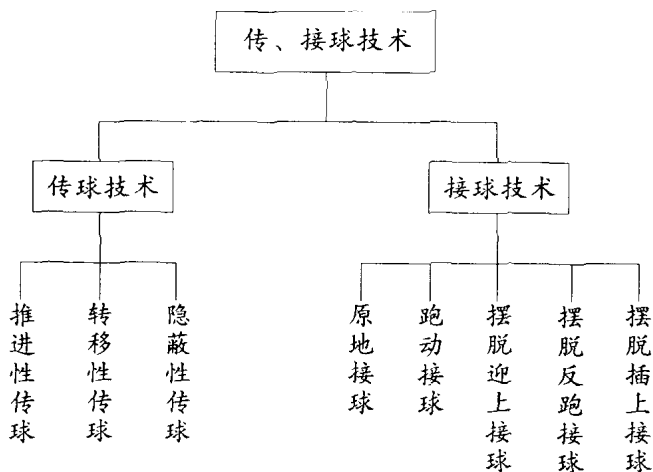
传、接球技术是衡量一个球队运动技术水平的重要标志。据有关篮球比赛技术统计资料表明，运动技术水平越高的球队，每次进攻中，传、接球的次数越少，失误也少。这就说明一个球队的传球助攻的有效率高，攻击能力强。由于减少了不必要的传球，从而加快了比赛的进攻速度，进一步增强了攻击性。

在比赛中，传、接球经常是在严密防守的情况下进行，临场情况千变万化，而有利的传、接球时机可能瞬间即逝。如果抓不住时机，将贻误战机，失去主动。持球队员为了不失时机的把球传给处于有利进攻位置的同伴，达到进攻的目的，运动员必须熟练地掌握传、接球技术。具有远、中、近，上、中、下，左、中、右的各种传球能力；具有广阔的视野，观察清楚，判断准确，才能选择适当的方式，把球及时、准确的传给有利于进攻位置的同伴。

随着篮球运动的发展，运动员不仅身材高大，并且具有良好的身体素质与体能，还有很强的篮球意识和娴熟的基本技术，移动能力强，控制范围大。在普遍重视防守，特别是加强了攻击性防守的情况下，使传、接球技术的对抗性更强。持球进攻队员，无论在前场或后场，在外围或篮下，都被防守者严密封锁，给传、接球造成了极大的困难，因而也促进了传、接球技术向更高水平发展。纵观国内外高水平的篮球比赛，一些

优秀运动员都普遍掌握了熟练的传、接球技术，特别是一些球星的助攻妙传，它不仅在比赛中发挥重要作用，而且具有很高的观察性。

(一) 传接球技术体系



推进性传球：队员在后场获得球的基础上，利用各种技术动作向前场推进的各种不同传球形式的简称。

转移性传球：队员在获得球的基础上，在球场一侧有策略地连续运用传球，吸引防守队员向有球一侧移动靠拢，伺机给另一侧同伴创造攻击机会的各种传球方式、方法的简称。

隐蔽性传球：队员在获得球的基础上，利用隐蔽性传球技术动作，将球越过面前的防守队员，及时传给同伴的各种传球方式、方法的简称。

原地接球：获得球的基本方法之一，是进攻队员之间为了

调整进攻位置而采用的接球方法。

跑动接球：篮球比赛中常用的接球方法之一，是进攻推进和快攻过程中采用的主要获得球方法。

摆脱接球：在阵地进攻中无球队员为了摆脱对于抢占有利持球进攻位置而经常采用的获得球方法。其方法是无球进攻队员利用脚步动作（如变向跑、转身、停步等）或同伴的掩护摆脱防守后接同伴传来的球，并采用相应的停步动作以衔接下一个动作。摆脱接球又可以分为摆脱迎上接球、摆脱反跑接球和摆脱插上接球。

摆脱反跑接球

朝控球队员的方向向外移动，做出想要接球的样子，盯防队员会随之一起移动。



迅速改变方向，摆脱防守队员的盯防，切入篮下，示意控球队员传球。

(二) 传、接球技术的基本要点

1. 传球的基本要点

(1) 传球时应根据同伴的距离、位置和移动的速度，决定传球出手用力的大小。

(2) 传球队员要根据同伴和防守队员所处的位置，选择合理的传球方式，把球传到同伴远离防守一侧的位置上，使之既可避免对手的抢断，又便于同伴接球后，顺利地完下一个进攻动作。

(3) 传球运动员要扩大视野，全面观察场上情况，在后场由守转攻时，一般应先向前场传球再向后场传球，首先争取快攻的机会。在阵地进攻时，应先传给近篮的同伴，再传给远篮的同伴，首先争取内线进攻的机会。

(4) 传球队员要观察清楚，准确判断，及时捕捉传球时机，当同伴摆脱了防守抢占有利进攻位置的瞬间，及时、准确地把球传给同伴，做到人到球到。

(5) 传球时要加强隐蔽性。传球的动作幅度不要太大。做到声东击西，真假结合，达到调动对方、指挥同伴的目的。

(6) 传球时要有两手准备，应在接球的一刹那确定二个以上的传球目标，以便扩大攻击面，在第一个目标不能传球时，及时传给第二个同伴。

2. 接球的基本要点

(1) 接球时，要观察球场上情况，判断传球时机，摆脱对手，积极移动上步迎前接球。

(2) 摆脱防守接球时，要利用身体、上肢和脚步移动抢占有利位置，挡住对手可能断球的路线，保证接球的安全。

(3) 接球时，要与下一个动作紧密衔接。因此，接球的同时，应是下一个动作的准备，以便接球后能及时而快速地转入投篮、突破或传球等动作，保证技术运用的效果和配合的速度，创造更多的进攻机会。

(三) 传、接球技术的运用

1. 由后场向前场推进的传、接球

一般有长传、短传，或短传结合运球3种方法。向前场推进，首先要有追着对方进攻的传球意识，得球后先看前场快下队员，运用适当的传球方法，快速、准确地传给同伴，使之接球后能与投篮等下一动作紧密衔接。如无长传快攻机会，也要快速积极地推进到前场。为此，应当减少传球次数，尽量向前转移球，不要无目的地回传球，避免前后脱节，影响战术组织和进攻速度。

2. 半场外线队员之间的传、接球

半场进攻时，外线队员之间的传、接球是为了组织进攻和创造攻击的机会，通过传、接球协调本队的进攻布署，打乱对方的防守阵式，因此传接时要有目的地调动对方，当在一侧传、接球发动进攻配合不成功时，要及时把球转移到另一侧。传球的距离不要过长，要减少隔人传球。

外线队员的传球，一定要与投篮、运球突破等相结合，接球时既要攻击对方，又不要持球停留时间太长，要快慢结合、

真假结合。

外线队员之间的传接球，应当与内线队员的活动相配合。在传球时要观察内线队员的移动方向，可能接球的时机，以及配合的意向，做到内外结合。

为了避免传、接球失误，接球队员不能原地等待。要积极配合，掌握时机。要通过反切、压缩后撤和上步等方法摆脱对手，迎上抢位接球。

3. 外线队员与内线队员的传、接球

外线队员向内线队员传球，最理想的是在球动人动的情况下进行，即外线队员在传球的过程中，内线队员通过移动，寻找接球时机，做到人到球到，在动中接球。

外线队员向内线传球时，要与投篮、突破动作相结合，给对方造成威胁，才能吸引对方，创造传、接球的机会。

外线队员之间传、接球时，要时刻观察内线队员的活动情况。内线队员也要积极配合，掌握摆脱的时机，抢占有利位置，一旦内线队员到位或抢位成功时，外线队员要及时、准确地传球给内线队员。

向内线队员传球时，还要根据防守队员的位置，把球传向远离防守的一侧。同时也要根据内线队员的攻击意图，将球传到有利于投篮、突破的部位。

4. 内线队员的传球

内线队员得球后，是对方最大的威胁，势必遭到对方的围守、夹击。因此，内线队员一旦接到球，必须头脑冷静，尽快攻击对方。当接到球时，察觉无法投篮或突破，必须立即将球传出，以免3秒钟违例造成失误。

当内线队员策应接球时，传球给同伴的基本原则是：先内后外，先异侧后同侧。即在全面观察的基础上，首先把球传给内线有威胁的同伴或切入的队员，然后再回传给外线队员。同时，要注意异侧队员的空切、背插，在防守队员的注意力集中在有球一侧时，异侧队员得球后的攻击，成功的可能性更大。

内线队员接球时，外线队员要积极行动，主动配合。及时摆脱对手空切或者在外围向有利于策应队员传球和接球后有利于攻击的位置移动，接应内线队员的传球。

（四）传、接球技术训练的基本要点

1.传、接球教学训练中，要重视传球意识的培养，扩大运动员的视野，提高观察判断能力。

2.在传球训练中，要尽快提高传球的动作速度，减小传球幅度，并结合传球的假动作进行训练。

3.在传球训练中，要提高与其它技术的结合能力，尤其是与脚步动作的衔接，运球与传球、运球突破与传球相结合，以扩大攻击面和提高处理球的灵活性。

4.接球训练一定要始终强调身体姿势和重心的调节，接球时保持能突、能投、能传的三威胁姿势。

5.要训练运动员掌握各种传球技术和左右手的传球能力，加强传球的隐蔽性，增多出球点，提高传球的效果。

6.传、接球训练过程中，要在全面掌握传球技术的基础上，结合运动员的个人特点和比赛位置的要求，逐步形成个人的传球特点。

7.训练中要逐步提高要求，增加传、接球的困难条件，在接近实战的情况下进行训练，提高传、接球的运用能力。

二、传球基本技术

传球的动作方法很多，分双手传球和单手传球，双手传球以双手胸前传球为基本动作方法，单手传球以单手肩上传球为基本动作方法。常用的传球动作方法如下：

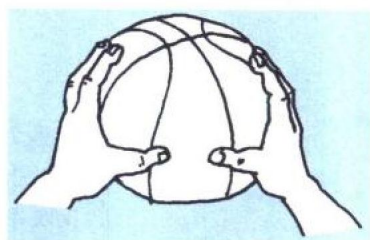
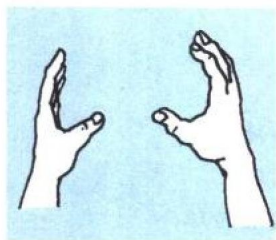
传
球

1. 双手胸前传球
2. 双手低手传球
3. 双手低手向后传球
4. 双手头上传球
5. 双手反弹传球
6. 单手肩上传球
7. 单手胸前传球
8. 单手低手传球
9. 单手低手向后传球
10. 单手肩上向后传球
11. 单手背后传球
12. 单手体侧传球
13. 勾手传球

(一) 双手胸前传球

1. 持球方法

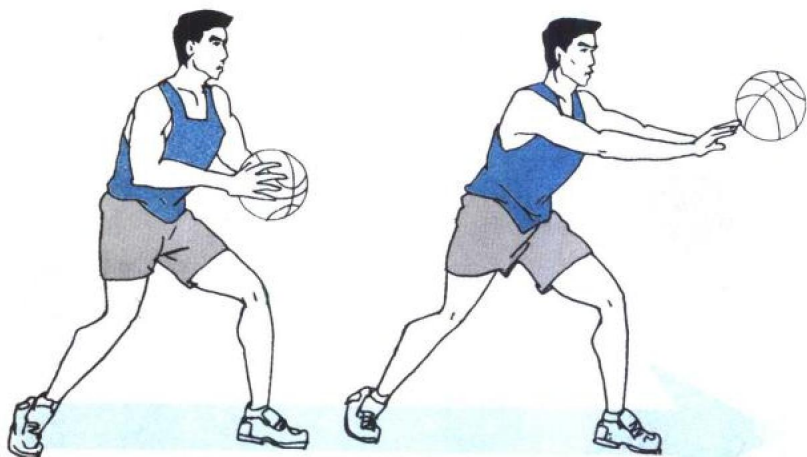
两手手指自然分开，拇指相对成“八”字形，用指根以上部位持球，手心空出。



双手持球方法

2. 传球动作方法

两肘自然弯曲于体侧，将球置于胸、腹之间。身体成基本站立姿势，眼睛注视传球目标。传球时，后脚蹬地、身体重心前移的同时前臂迅速向传球方向伸出，拇指用力下压，手腕前屈，食、中指用力拨球将球传出。出球后身体迅速调整成基本站立姿势。



双手胸前传球

3. 传球技术动作分解



(1) 传球的准备阶段

屈膝，面向接球者，肘部弯曲，持球于胸前。指根以上握球，手心空出，目视接球者。

两手手指分开，拇指在球的后部相对持球。