

篮球小明星丛书

投篮的技巧

郭鼎文 编著



北京体育大学出版社

篮球小明星丛书

投篮的技巧

郭鼎文 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

投篮的技巧/郭鼎文编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.6

(篮球小明星丛书)

ISBN 7-81051-948-4

I. 投… II. 郭… III. 投篮-运动技术
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031996 号

投篮的技巧

郭鼎文 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 7-81051-948-4/G·790

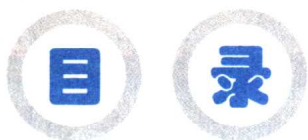
定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



郭鼎文 广东工业大学体育部副主任、副教授，广东省大学生篮球协会主席。1954年6月出生，1973年入选广东省青年篮球队，1978年考入广州体育学院体育系。毕业后一直从事篮球教学、训练、科研工作。有二十余篇专业论文在体育核心期刊上发表。1994年带领广东大学生代表队参加第八届广东省运动会篮球比赛，获得第六名。1996年带领广东大学生代表队参加第五届全国大学生运动会篮球比赛，获得男子第六名。2000年带队参加第六届全国大学生运动会篮球比赛，获得男子甲组第三名。



一、投篮概述	(1)
(一) 投篮基本要素	(2)
(二) 投篮技术动作的运动生物力学分析	(16)
(三) 投篮技术动作的结构分析	(25)
(四) 投篮技术要点	(32)
(五) 如何提高投篮命中率	(35)
二、投篮技术分析	(40)
(一) 投篮的手法	(42)
(二) 主要投篮方法动作分析	(48)
(三) 投篮技术运用分析	(82)
(四) 比赛中影响投篮命中率的七大因素	(84)
三、投篮技术教学与训练	(90)
(一) 投篮技术教学与训练建议	(90)

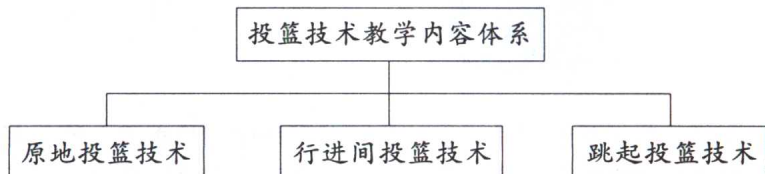
(二) 首先从熟悉球性开始	(92)
(三) 投篮技术训练	(104)
四、轻松自如地罚球	(129)
(一) 罚球基本动作	(131)
(二) 罚球时身体的控制	(132)
(三) 罚球的技术要点	(134)
(四) 罚球练习	(135)
五、百步穿杨——3 分投篮	(137)
(一) 3 分投篮技术分析	(138)
(二) 3 分投篮练习	(144)
六、投篮实战技巧	(152)

一、投篮的概述

投篮，是运动员为将球从篮圈上投进篮筐而采用的各种专门动作的总称，它是篮球比赛中的唯一得分手段，是一切进攻技、战术的最终目的和全部攻守矛盾的核心。全面、高超的投篮技术和较高的投篮命中率，是组织进攻战术的先决条件，因此重视投篮技术的教学与训练，使运动员正确掌握并熟练运用投篮技术，不断提高投篮命中率，是对篮球教练员和运动员最基本的要求。

篮球比赛日趋激烈的攻守矛盾，不断促进着投篮技术的发展变化。当代篮球运动已涌现出很多符合实战需要的投篮技术与方法，例如跳起后仰投篮、跳起转身投篮、跳起变位、换手投篮，以及勾手投篮、贴身投篮、利用时间差投篮和各种扣篮等等。可以预料，投篮方法还将得到不断改进和丰富，进一步结合其它攻击技术提高投篮的技巧性、准确性和对抗能力，将是今后较长时间内的主要发展趋势。

投篮的动作方法很多，依据临场运用的形式与特点，可以把投篮的多种动作方式进行归类。篮球比赛中常见的投篮技术形式有原地投篮、行进间投篮和跳起投篮3种。



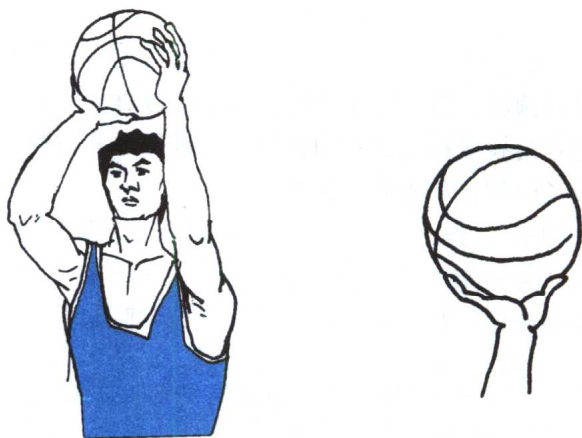
(一) 投篮基本要素

1. 持球方法

持球是投篮时能否牢固地控制球和完成投篮动作的前提。持球方法正确，便于更好地发挥手指指端对球的感应能力，以利于控制球出手的力量和方向。持球有两种方法：

(1) 单手持球法

以单手投篮的持球法为例：手腕后仰，掌心向上，五指自然分开，指根及其以上部位（包括大、小拇指的指根以上部位）触球，空出手心，球的重心落在食指和中指之间，肘关节自然下垂，另一手扶球的侧上部，举球于同侧头或肩的前上方。



投篮时持球的要求：使球尽可能在手中保持稳定，便于与其他攻击技术结合，有利于球出手时合理、准确地用力。

【要点】

- ①手指控制球，手心不要触球。
- ②手腕后屈托球，食指、中指对准球篮。
- ③举球于肩或头上时，头部要保持直立，不要后仰。
- ④右手托球手指要自然放松。

【易犯错误】

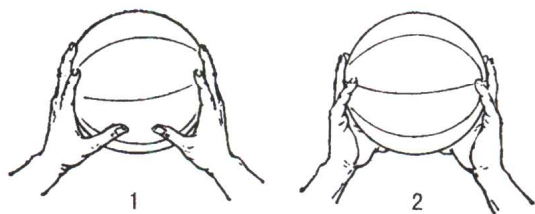
- ①手掌心触球而不是手指控制球。
- ②举球时身体头后仰，球放置于头后上方。
- ③五指并拢未分开。

(2) 双手握球法

以原地双手胸前投篮为例。两手手指自然分开，拇指相对成“八字”形，用指根以上部位握球的两侧后下方，手心空出，两臂自然屈肘，肘关节下垂，置球于胸与颈之间。



MAF27/07



双手持球手型

2. 投球手和扶球手

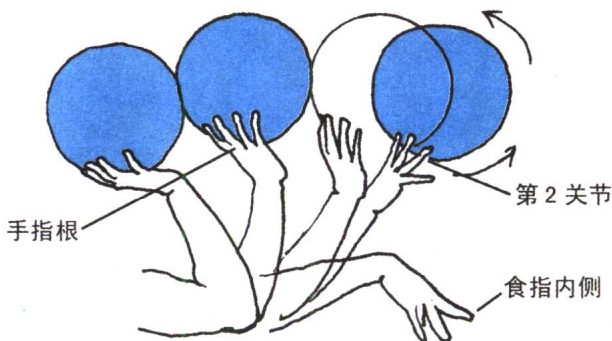
我们一般把投篮的手称为投球手，另一只手叫做辅助手或扶球手。两手拇指间隔6~9厘米，扶球手扶住球的稍侧部位支撑住球。如果大拇指间隔过窄，球容易掉落；如果过宽，球则不好投出。

两手的大拇指
间隔为6~9厘米。



3. 球出手

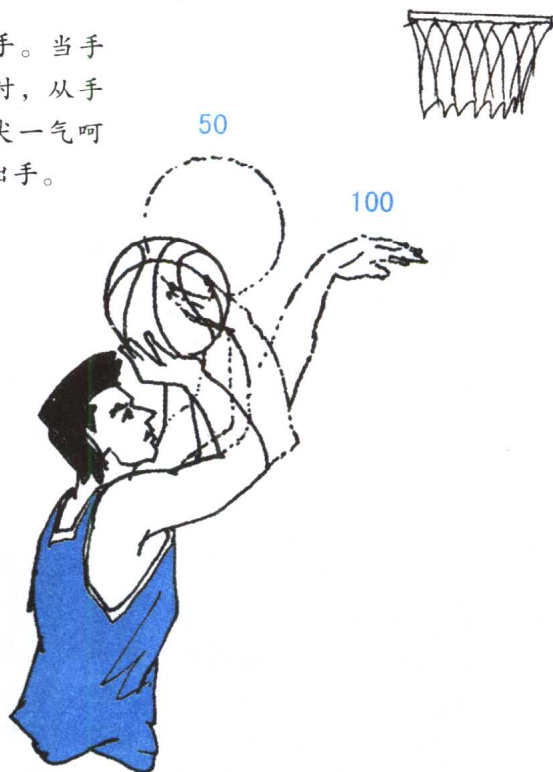
球不是靠力量去推，而是放松肘关节，在手臂伸展的同时抖腕拨指，这样球就会旋转着轻松地飞向远处。



出手用力是全部投篮动作的关键环节。投篮力量起点在于投篮前的基本站立姿势和身体平衡，这是投篮时协调用力的前提。为使投篮动作更加连贯，也便于记忆，可将这一过程缩写为几个字：“蹬”——双脚用力平稳蹬地，身体保持直立；“提”——向投篮出手方向伸展身体，使下肢与躯干、上肢协调配合；“伸”——向投篮出手方向伸展手臂，柔和用力；“屈”——手腕向下压，指向篮圈方向；“拨”——五个手指协调地向篮圈方向用力，弹拨球，使球正方向下旋。

若把投球的手臂完全伸直比喻为100的话，则在一半即50的位置时出手。欧美多数高大队员一般在70的位置球出手。但一般来说，如果出手晚，则球速会变得既慢而且动作不舒展。所以早点出手，稍用力就会投出动作舒展的球，从而减少被封盖的危险。

提早出手。当手臂伸到一半时，从手指根部到指尖一气呵成，球轻松出手。



4. 姿势

要想投篮准确，首先要姿势正确。投篮前记住检查要点。对于初学者来说，必须经常反复检查和修正投篮动作，养成一个下意识的正确投篮姿势的习惯。

头直立，保持身体重心垂直。

下颔放松，自然正直，若乱动则视线不固定。

腹部放松，勿前突、后凹。

肩保持水平，若肩劲用力则施给球的力减弱，应以放松状态，水平正对篮圈。

注意屈膝。膝关节保持放松弯曲状态（约135度）。

投篮手一侧的脚置前，两脚前后间隔20厘米，左右分开与肩同宽。

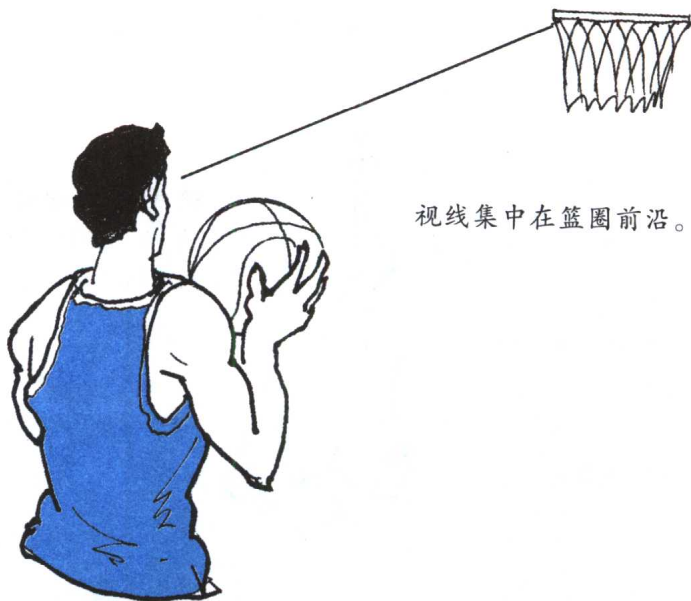


5. 瞄篮和瞄篮点

瞄篮点是投篮时眼睛注视篮圈或篮板的某一点。它是为了精确地目测投篮的方向、距离，从而决定投篮出手的用力大小、速度的快慢、球飞行弧线的高低，它是提高投篮命中率的重要环节。由于投篮有直接命中和碰板命中两种，所以瞄篮的方法也不同。

(1) 直接投篮的瞄篮点

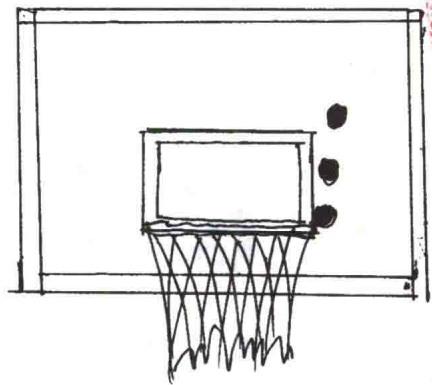
是篮圈离投篮队员最近的一点，通常是指篮圈前沿的正中点。这种瞄篮点有实体目标。在球场的任何地方投空心球都适用。



(2) 碰板投篮的瞄准点

是以篮板的某一点作为瞄准点，就是投篮时将球投向篮板入篮的一点。碰板投篮适用于与篮板成 $15^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 角的位置，以接近 30° 角的地方最适宜。

碰板投篮时，应根据投篮的位置、距离、角度、出手的力量、球飞行的弧线不同而各有差异。在通常的情况下，投篮的碰板角度等于球的反射角。若碰板角度小、距离远，则瞄准点离篮圈的距离高而远，投篮所需要用的力量相对较大；如果碰板角度大，距离近，则碰板点离篮圈就较低而近，投篮所需要的力量相对较小。例如：中远距离投篮的碰板点，往往是从球飞行弧线的最高点下落时与瞄准点的碰板点相碰。而近距离（特别是在篮下）碰板投篮时，碰板点往往是在球未达到飞行弧线最高点之前，即与瞄准点相触而碰板入篮。



碰板点示意

6. 投篮的弧度、弧线和入篮角

投出的球弧度越高，就越能落入直径为45厘米的篮圈内；弧度若低，就会碰到篮圈反弹回来；最理想的角度是45~50度。



投篮时，由于球出手后在空间飞行过程中受重力的影响而形成一条弧线轨道，称为投篮的抛物线。抛物线的高与低，对命中率有重要影响。而抛物线的高与低取决于投篮出手角度和出手力量。因此，投篮时必须根据不同的投篮距离，运用不同的抛物线。投篮的抛物线归纳起来有低、高、中三种：

