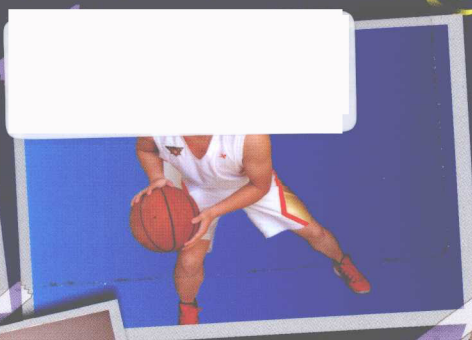


篮球快速入门

全程图解

张力 等编著

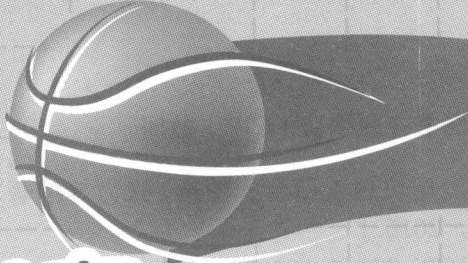
LANQIU KUAISU RUMEN
QUANCHENG TUJIE



由浅入深
由易到难



化学工业出版社



篮球快速入门

全程图解

张力 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球快速入门全程图解 / 张力等编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-122-22073-8

I. ①篮… II. ①张… III. ①篮球运动-图解 IV. ①G841-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第241594号

责任编辑: 黄 滢
责任校对: 边 涛

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张8 字数242千字 2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

《篮球快速入门全程图解》

编委会

主任 张 力

委员 张 力 魏 超 王 芳 宁荣荣 孙艳鹏 李文慧

姚丽丽 程 灵 曹丽杰 谢子阳 刘雨晴 胡汇芹

李伟琳 王小鹏 刘晓东 李秀娟 陈远吉 李 娜

宁 平 陈桂香 王 勇



前言

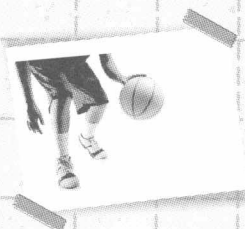
FOREWORD

篮球运动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式，且运动强度较大，因此，它能有效地促进人的身体素质和人体机能的全面发展。此外，通过练习和比赛的过程，篮球运动还能使参与者的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心、团队凝聚力、自我控制与约束等方面得到良好的发展，并培养团结拼搏、努力协作、文明自律、遵纪守法、尊重他人等的良好道德品质和集体主义精神。因此篮球运动吸引了众多爱好者参与其中。

为了使广大的篮球初学者和爱好者对篮球运动有一个快速的入门了解，本书在简要介绍了篮球的概况、器材标准、场地要求和名词术语的基础上，通过视图直观形象的讲解，使篮球初学者和爱好者更加全方位地了解包括篮球的体能训练、防守技术、进攻技术、位置技术、抢篮板球技术以及战略战术等基础知识和技战术，并针对这些知识和技战术的易犯错误，给出了温馨的小提示，指出了合理的练习方法，以期读者能够通过阅读本书提高篮球技术水平。最后本书简要介绍了乒乓球的赛事组织与赛事欣赏，运动与人文结合，才能更好地提高两者的观赏性和趣味性。

本书由知名体育院校的专家学者精心组编完成，是他们多年实际教学和经验的总结，相信会对广大的篮球初学者和爱好者有指导意义。综合来看，本书具有以下细节特点。

(1) 针对性。本书主要面向篮球运动爱好者，以方便篮球运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以篮球运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，



前言

FOREWORD

极具趣味性和指导性。

(2) 新颖性。本书将篮球运动的理论和篮球运动的学、练方法融为一体,以图解的方式详细阐述,信息量大、知识丰富,有利于不同层次的人员自主选择阅读;既有一般常识的引入,又有较深知识的推介,具有相当的吸引力。

(3) 实用性。与同类图书相比,本书在内容上更短小精悍,在编写理念上追求“轻松阅读”,在功能上更加简明实用,不但是广大篮球运动爱好者的首选学习用书,也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

(4) 权威性。本书是由北京体育大学的张力等老师们凭借多年经验,在深入实践的基础上亲自执笔编写而成的,讲解独特,信息量大,知识体系科学而又丰富,极具权威性和实用性,相信本书会给广大篮球初学者和爱好者带来无限的惊喜。

本书在编写过程中得到了有关单位领导和专家的支持和指导,王小鹏、刘晓东、李秀娟参加了编写,李伟琳、胡汇芹、刘雨晴参与了插图绘制,陈桂香、王勇等也为本书编写提供了很大帮助,在此一并表示感谢!

当然,由于时间紧迫,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编著者

目录 CONTENTS



1

篮球运动的基本技术

001

- 1.1 现代篮球运动的特点 / 002
- 1.2 篮球及其篮球用材的选择 / 003
 - 1.2.1 篮球的选择 / 003
 - 1.2.2 篮球护具的选择 / 005
- 1.3 篮球运动的技巧 / 005
 - 1.3.1 篮球技术的概念 / 005
 - 1.3.2 篮球技术分类 / 007
- 1.4 篮球基本动作技巧 / 008
 - 1.4.1 移动技巧 / 008
 - 1.4.2 传球与接球技巧 / 013
 - 1.4.3 运球技巧 / 020
 - 1.4.4 持球突破技巧 / 024
 - 1.4.5 投篮技巧 / 027
- 1.5 篮球技术的训练 / 036
 - 1.5.1 篮球技术的基本特征与形成原理 / 036
 - 1.5.2 训练的步骤与方法 / 037
 - 1.5.3 篮球组合技术训练 / 037

2

篮球运动员的体能训练

041

- 2.1 体能训练 / 042
 - 2.1.1 体能的定义 / 042
 - 2.1.2 体能训练的意义与作用 / 042
 - 2.1.3 体能训练的基本原理 / 043
 - 2.1.4 体能训练的五大原则 / 044
- 2.2 体能训练的要求与训练方式 / 046
 - 2.2.1 体能特征 / 046
 - 2.2.2 篮球专项力量训练 / 047



2.2.3 篮球专项耐力训练 / 049

2.2.4 篮球专项灵敏训练 / 050

2.2.5 篮球专项柔韧训练 / 050

3

篮球运动的防守技术

053

3.1 防守的重点 / 054

3.1.1 移动 / 054

3.1.2 身体 / 054

3.1.3 意识 / 054

3.1.4 判断 / 055

3.1.5 意志 / 055

3.2 防守无球队员 / 056

3.2.1 强侧防守 / 056

3.2.2 弱侧防守 / 056

3.2.3 防空切 / 057

3.3 防守有球队员 / 058

3.3.1 防持球队员 / 058

3.3.2 防投篮 / 059

3.3.3 防突破 / 060

3.3.4 防传球 / 061

3.3.5 防运球队员 / 061

3.3.6 抢球与打球 / 062



4

篮球运动的进攻技术

067

4.1 无球队员进攻技术 / 068

4.1.1 空切 / 068

4.1.2 摆脱对手 / 068

4.1.3 接球 / 070

4.2 持球队员进攻技术 / 071

4.2.1 传球 / 071

4.2.2 投篮 / 072

4.2.3 运球 / 073

4.2.4 持球突破 / 079

4.3 移动摆脱防守进攻的技巧 / 083

4.3.1 移动接球进攻 / 083

4.3.2 摆脱接球进攻 / 084



5

篮球运动中的位置技术

087

- 5.1 篮球比赛中各位置的特点 / 088
 - 5.1.1 小前锋 / 088
 - 5.1.2 大前锋 / 088
 - 5.1.3 中锋 / 088
 - 5.1.4 得分后卫 / 089
 - 5.1.5 控球后卫 / 089
- 5.2 中锋位置技术 / 089
 - 5.2.1 进攻技术 / 089
 - 5.2.2 防守技术 / 090
- 5.2.3 练习方法 / 091
- 5.3 前锋位置技术 / 093
 - 5.3.1 进攻技术 / 093
 - 5.3.2 防守技术 / 093
 - 5.3.3 练习方法 / 093
- 5.4 后卫队员位置技术 / 095
 - 5.4.1 进攻技术 / 095
 - 5.4.2 防守技术 / 095
 - 5.4.3 练习方法 / 096

6

篮球运动中的抢篮板球技术

099

- 6.1 抢篮板球技术分析 / 100
 - 6.1.1 抢占位置 / 100
 - 6.1.2 起跳 / 102
 - 6.1.3 空中抢球动作 / 102
 - 6.1.4 落地 / 105
- 6.2 抢篮板球技巧 / 106
 - 6.2.1 进攻队员抢篮板球 / 106
 - 6.2.2 防守队员抢篮板球 / 108

7

篮球运动的战略战术

111

- 7.1 篮球战术概述 / 112
 - 7.1.1 篮球战术的特征 / 112
 - 7.1.2 战术结构组成 / 113
 - 7.1.3 战术结构的实质 / 114
 - 7.1.4 篮球战术体系的结构内容 / 115

7.2 篮球战术基础配合 / 116

7.2.1 进攻战术基础配合 / 116

7.2.2 防守战术基础配合 / 123

7.3 全队防守战术 / 129

7.3.1 盯人紧逼防守战术 / 129

7.3.2 区域紧逼防守 / 134

7.4 全队进攻战术 / 140

7.4.1 快攻战术 / 140

7.4.2 半场人盯人防守时的
进攻战术 / 146

7.4.3 区域联防时的进攻战术 / 150

7.4.4 全场紧逼人盯人防守时
的进攻战术 / 153

7.4.5 全场区域紧逼防守时的
进攻战术 / 157

7.4.6 混合防守时的进攻战术 / 159

8

篮球比赛观赏技巧

163

8.1 篮球运动比赛规则 / 164

8.2 篮球重大赛事 / 168

8.2.1 国际赛事 / 168

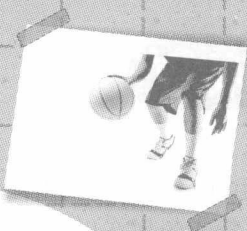
8.2.2 国内重大赛事 / 170

8.3 篮球比赛的观赏 / 172

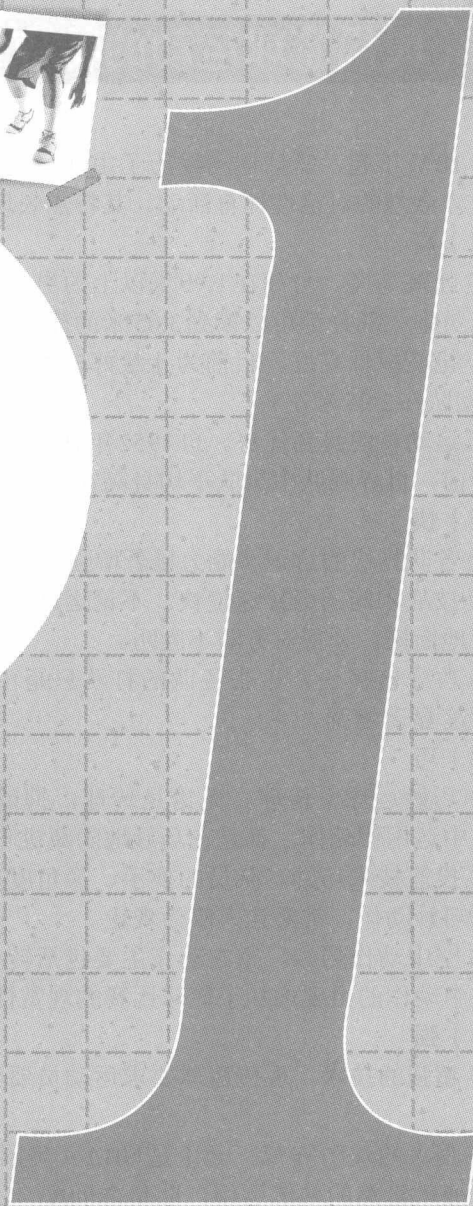
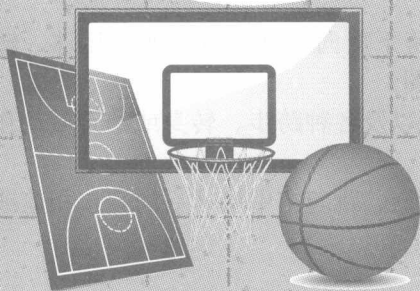
8.3.1 裁判语言 / 172

8.3.2 如何观赏篮球比赛 / 181





篮球运动的 基本技术





1.1 现代篮球运动的特点

自1891年起, 篮球运动经历了由低级到高级、由简单到复杂的发展过程。最终发展成为攻守激烈的对抗性体育活动。其特点表现在以下几个方面。

(1) 高

① 弹跳高度。身高在1.90米以上的男篮队员基本上都可以扣篮。身高在1.80米以上的女队员中大部分都可以摸到3.05米的篮筐。

② 抢篮板球高度。目前为止最好的争夺篮板球高度男队在3.50米左右(平均为3.30米)。女队在2.95米左右。

③ 运动员的身高优势。自1952年开始, 世界各队都非常重视巩固本队队员的身高优势。目前, 世界强队中男队平均身高在2.03米左右, 中锋身高为2.10~2.20米。

(2) 快

① 各队打快的意识和能力显著增强。

② 技战术间的衔接速度快。不论运球急停跳投, 还是接球急停跳投, 急停与跳投都能很好地衔接, 使得对方防不胜防。

③ 攻守转换快, 过去各队的打法只是由进攻和防守组成, 现在对攻防转换环节的重视程度显著增强。

(3) 巧

① 巧妙运球、传球。无论是传球, 抑或是胯下变向运球、背后变向运球、转身运球, 其中运用假动作, 都是在巧妙地隐藏进攻意图。

② 投篮技术巧妙。队员的换手、换角度投篮以及各种跨步、转身或结合假动作摆脱防守等巧妙动作, 常常让人叹为观止。

③ 空中动作巧妙。空中动作主要包括转身投篮、跳起空中接球后的直接扣篮或者妙传。空中动作的出现增加了篮球比赛的观赏性。

(4) 强

① 超强的技术。现代篮球要求运动员要全面发展, 最好是能攻善守、能投能抢的全面人才。

② 强大的攻防阵营。无论是NBA(美国篮球职业联赛, 简称“美职篮”)还是强队对决, 战术套路的熟练运用, 队员之间配合的默契度, 特别是全队整体战术配合的能力显得更加重要。



③ 强大的明星阵容。明星队员在比赛的关键时刻能够起到稳定军心的作用。有的明星队员在困难阶段，仍然勇往直前毫不退却，敢于杀出一条血路来，为本队的胜利立下汗马功劳；有些球队往往正是因为缺少明星队员挑大梁的精神而导致比赛失败或得不到理想的战绩。

1.2 篮球及其篮球用材的选择



1.2.1 篮球的选择

（1）篮球的结构

要选购到优质的篮球，就有必要了解篮球的结构。

① 内胆：即球胆，是篮球的心脏，在篮球的最里层，由黑色橡胶制成。

② 缠丝：中高档的篮球必须在球的内胆表面均匀地缠绕一条篮球专用尼龙丝，对球胆形成像蚕茧一样的保护层，但不是每种篮球都采用此工艺的，许多低档篮球就不缠丝，而用纱布代替。

③ 中胆：内胆和表皮之间的支撑结构，由橡胶制成。

④ 表皮：分为橡胶、合成皮〔超细强力纤维、PU（聚氨酯）、PVC（聚氯乙烯）等〕以及真皮三大类。

⑤ 球嘴：篮球充气的“咽喉”，对保证篮球的气密性起关键作用。

（2）优质的篮球好在哪里

① 内胆：像三瀛篮球、CBA（中国男子篮球职业联赛）用球都是采用进口橡胶，这与高档汽车轮胎内胆的材质相同，通过严格的专利工艺加工而成，弹跳柔和稳定，是高品质篮球细腻手感的内在来源，而好的手感当然会带来好的自信心。

② 缠丝：三瀛篮球、CBA用球只采用柔韧度非常好的篮球专用尼龙丝，运用精密的专用篮球缠纱机器均匀地缠绕，长度可达2千米，使篮球的弹跳更有质感，投篮时球体飞行和旋转更稳定、更准确，并且使篮球更坚固，不易变形。

③ 表皮：高品质的篮球均采用专业厂家专供的皮料，能满足不同场地要求和顾客的手感习惯，三瀛提供了多种不同材质系列的篮球供篮球爱好者们选择。

（3）怎样选择篮球

好的篮球在于质量，篮球质量的好坏是可以测试出来的，但是一些关于篮球的标准

数据，在实际中往往难以应用。这里给出以下简便方法在挑篮球时采用以下步骤。一看：表面没有瑕疵，有的时候超市买的名牌球才四五十块钱一个，往往表面有瑕疵，虽然不影响使用，但自用最好，送人不宜。二闻：好的材料有一种香香的皮革味，不好的会有橡胶味。三按：好的球，气打得不足也按不下去，反之，坏球气打饱了，却一按一个坑。四掂：太轻、太重的球都不好，不过一般人掂不出来，必须经常打球的人才知道。五弹：从头顶让球自由落体，看弹跳是否笔直，弹跳高度是否在腰上胸下有无斜跳，在平地上，应该落下数次后停在原地而不是滚开。在篮球规则中有关于篮球材料尺寸、质量的规定：

- ① 球是圆形的，为认可的暗橙色；
- ② 外壳用皮、橡胶或合成物质制成；
- ③ 圆周不得小于0.749米（74.9厘米），不得大于0.780米（78.0厘米）；
- ④ 球质量不得小于567克，不得大于650克；
- ⑤ 充气后，使球从1.80米的高度（从球的底部量起）落到球场的地面上，反弹起来的高度（从球的顶部量起）不得低于1.20米，也不得高于1.40米；
- ⑥ 球面的接缝或槽的宽度不得超过0.00635米（6.35毫米）。

（4）篮球的保养

① 根据使用场所选择室外用球或室内用球。一般来讲，木地板、塑胶地板、水磨场等平滑的场地选用室内用球，即含PU成分较多的篮球；水泥场地、街头篮球场地及泥地选用室外篮球。

② 定期检查篮球的充气饱和度，不能太饱，也不能气不足。直观检查方法：伸直手臂，把篮球举到头顶，再轻放篮球使之落地，若能弹到胸前，说明充气适当；如弹至头部说明充气太饱；反之，说明充气不足。

③ 注意篮球存放地方的温度及湿度，不能放在高温的地方。例如：晒得很热又不透气的车箱。使用后篮球不能用水清洗，用干布擦为佳。

④ 不能以高压或者重力施于篮球，以免造成篮球内胆变形、爆裂。例如：空闲时坐在篮球上。

⑤ 打气时要先以油或水湿润球针，再轻轻插入内胆。一定要使用球针打气，若只使用打气嘴，会导致篮球表皮与内胆分离。

⑥ 每次使用后就用抹布把汗水擦干净，风干后在表面打上好的皮革保护用品（建议用安丽），量要小。不要坐球，气要打得适中，够用就可以。最好在室内的木地板上打篮球。



1.2.2 篮球护具的选择

打篮球时带一些护具可以减少受伤的概率,一般来说,以下三种护具是必需戴的。

- ① 指套。防止杵手,一般戴在最容易受伤的手指头上,保护手指。
- ② 护腕。保护腕部。
- ③ 护膝。保护膝盖。

其他的防护用具如护掌、护肘、护臂,可以根据需要佩戴。

防止受伤除了佩带护具之外,还有以下四点需要注意:①打球时不要太猛,应该根据自己的身体条件进行适当的身体对抗;②做好准备活动,打球之前各关节要活动开;③平常要加强锻炼,增强自己的身体强壮度;④打球时要多看看场上的情况,提防别人胳膊肘的部位打到自己。

购买护具时应注意:

- ① 注意价格(太便宜的就不要买,质量不会太好;太贵了不值得,价格适中的最好)。
- ② 看护具是否适合自己,不要太紧,也不能太松。

1.3 篮球运动的技巧



1.3.1 篮球技术的概念

经过100多年的发展,篮球运动员的身体素质和心理素质以及技战术水平都有了很大的提高。尤其是“关于职业篮球选手参加奥运会的决议”进一步推动了世界篮球运动向“更高、更强、更激烈”的方向发展。以“美职篮”(NBA)为代表。

在长期的篮球实践中总结出来的、符合人体运动科学及篮球运动实际特点的动作规范或运动形式,叫篮球技术。

下面从动作方法和实际运用方面具体解释篮球技术。

① 篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门的动作方法很多,具体包括移动动作(指跑、跳、急停、转身等持球或无球的动作)、控制支配球动作(指接球、传球、运球、投篮等有球的动作)和争夺球动作(指抢球、打球、断球、抢篮板球等动作),如图1-1~图1-3所示。

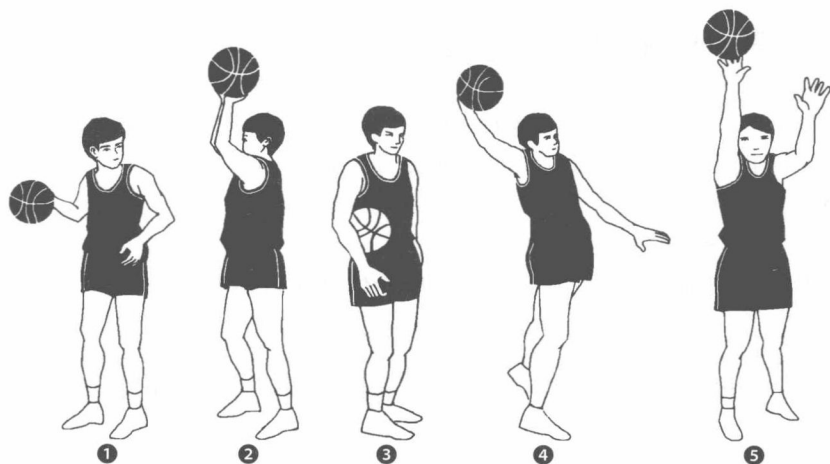


图 1-1 持球移动动作

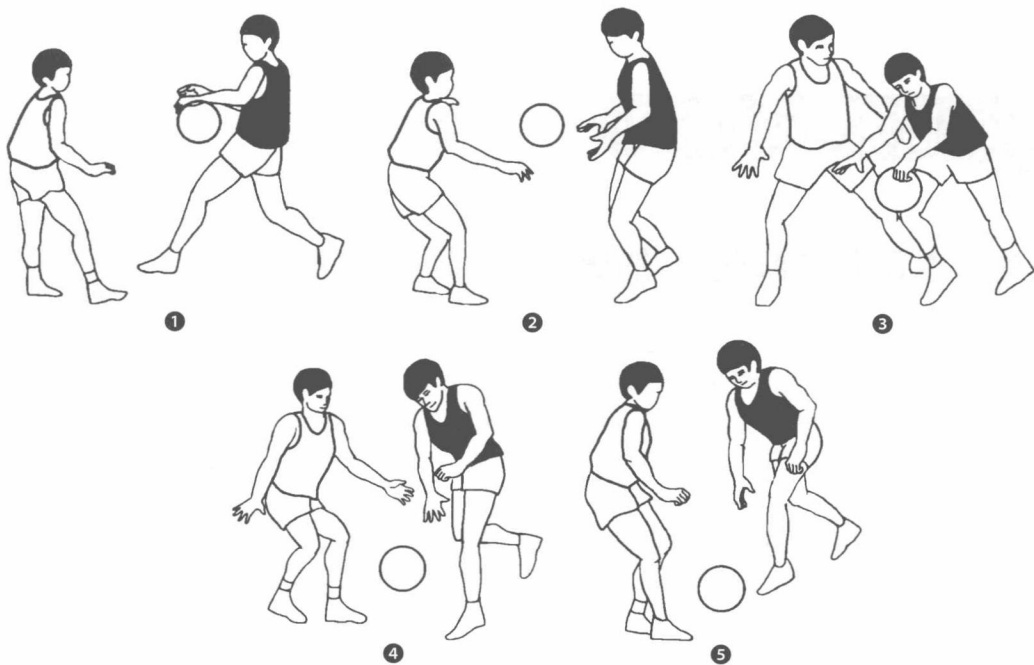


图 1-2 争夺球动作

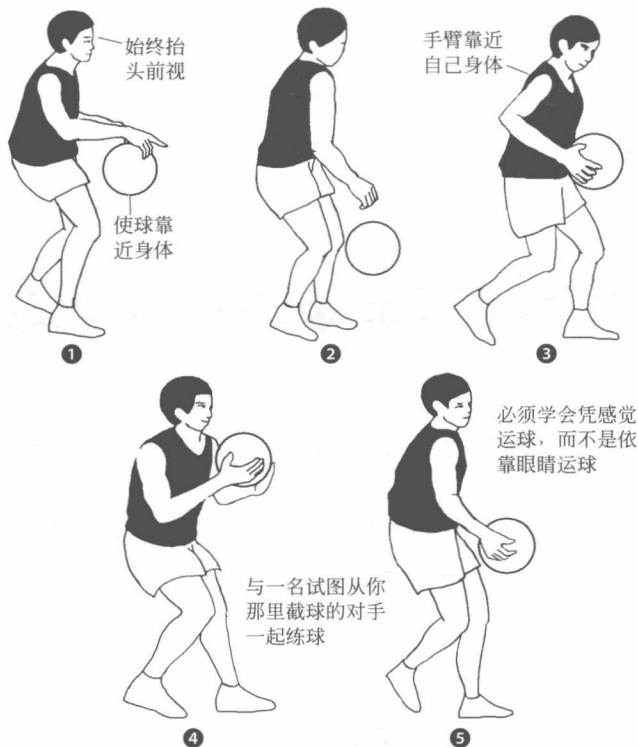


图 1-3 运球

② 篮球技术不仅是动作模式的重复，更体现了队员有意识的运动行为和操作技巧。在比赛中运动员能够独立果断地去运用技术动作与同伴配合，运用技能、经验和创造能力争取时间和空间的主动同对手抗衡。篮球比赛以技术动作进行对抗为基础，加强竞技的手段，发挥其攻守相互制约的作用。篮球技术也是运动员比赛行为的核心。任何战术意图和战术方法的实现，都需要掌握相应而熟练准确的技术动作和应变能力来保证，所以篮球技术又是篮球战术的基础，在篮球运动中占据着重要地位，发挥了巨大的作用。



1.3.2 篮球技术分类

(1) 传统分类

传统上把篮球技术分为进攻技术和防守技术。其中，进攻技术主要包括传接球、投