

教学全图解

篮球

Basketball



董海 徐野平 郑森文 编著

NBA & CBA

正面、侧面、局部细节……

多角度演示标准动作、移动方向及运动轨迹 **迅速成为篮球高手！**

艾弗森交叉步 / 科比后仰跳投 / 安东尼精准投篮



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

教学全图解

篮球

Basketball

董海 徐野平 郑森文 编著

成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



图书在版编目(CIP)数据

篮球教学全图解 / 董海, 徐野平, 郑森文编著. —成都: 成都时代出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5464-1656-4

I. ①篮… II. ①董… ②徐… ③郑… III. ①篮球运动—教学法—图解 IV. ①G841.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第131930号

篮球教学全图解

LANQIU JIAOXUE QUANTUJIE

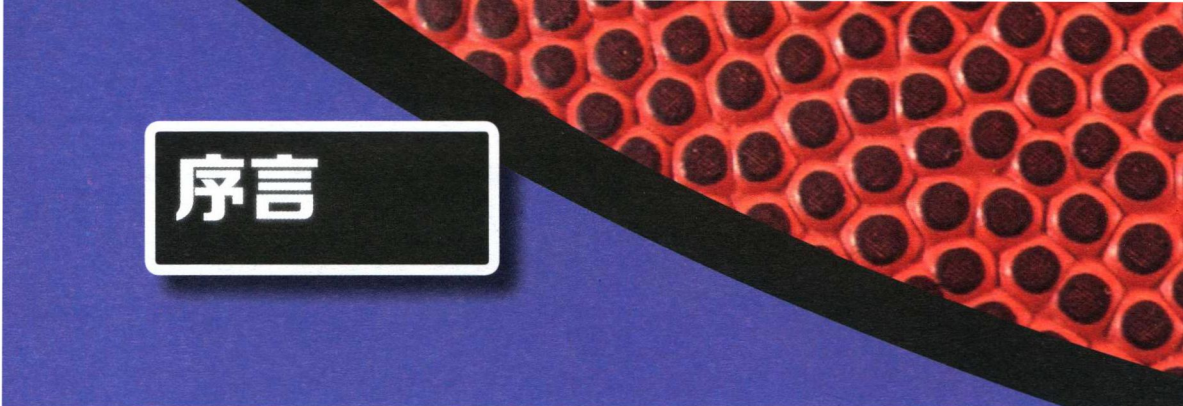
董海 徐野平 郑森文 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周慧
责任校对	张旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740758
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	175千
版 次	2016年9月第1版
印 次	2016年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1656-4
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449



序言

篮球运动是一种极具欣赏性的体育艺术，它不仅是经验、体能、智慧与实力的抗衡，更是勇气、机变、韧性、承受力、进取心的抗衡，同时它还是传递青春活力和张扬自我的载体。正因如此，篮球已经成为世界上最普及、最受人们喜爱的运动之一。

全明星赛让所有球迷见识到 NBA 天皇巨星们的风采：矫健的身姿，挥汗如雨的激情，永不言败的信念……远投、近攻、扣篮等一项项技术也令人叹为观止，如贾巴尔的梦幻天勾，乔丹的后仰跳投，奥拉朱旺的梦幻舞步，科比的大力扣篮……在无数聚光灯的照耀下，他们享誉全球，成为了万众瞩目的焦点、全民为之尖叫的中心。

然而，拥有高超的篮球技艺，成为优秀的篮球运动员，乃至享誉全球不可能一蹴而就。常言道：“不以规矩，不能成方圆。”在实际的比赛中，除了具备过人的个人基础技术之外，一个合格的篮球运动员还必须熟悉篮球比赛中的基本规则和裁判法，并能够灵活、熟练地应用个人战术、基础配合战术、全队攻防战术等各项战术技巧，同时将个人技巧寓于集体协同战当中，密切配合，才能迎向最终的胜利。

在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球），最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲地运用篮球技术），这个学习——实践——再学习——再实践的过程，是掌握完美篮球技术的必经之路。

本书共分为四章，详述了篮球运动的基本规则；以最浅显易懂的文字、细致入微的连续动作图片，配以详尽的动作转换过程示意图，全面解析每一项技术的细节以及要点，同时配以世界顶级球队所采用的最科学最有效的训练方法；让你边学边练，学练结合，熟练掌握篮球运动的各项技能。

现在，让我们怀着激动的心情，走进这个激情洋溢的篮球世界吧。

CHAPTER 1

基本规则

篮球运动是一种极具欣赏性的体育艺术，它不仅
是经验、体能、智慧与实力的抗衡，更是勇气、机变、
韧性、承受力、进取心的抗衡，同时它还是传递青春
活力和张扬自我的载体。正因如此，篮球已经成为世
界上最普及、最受人们喜爱的运动之一。

目录

Chapter 1

基本规则

002 场地、器材及篮球

002 篮球场的规格

002 篮圈

002 标准的篮球

003 基本规则

003 参赛人数

003 赛时

003 比赛计时

003 得分

004 时间规则

004 违例

004 犯规

005 其他

006 裁判手势

010 球员分工

010 控球后卫 (Point Guard)

010 得分后卫 (Shooting Guard)

010 小前锋 (Small Forward)

011 大前锋 (Power Forward)

011 中锋 (Center)

Chapter 2

基本技术

014 姿势

014 防守基本姿势

015 持球的姿势

020 转身

022 运球

022 组织进攻时的运球

024 体前变速变向运球

025 后转身运球

027 胯下运球

028 背后运球

029 跳步急停

030 跨步急停

031 运球的训练

036 传球

036 胸前传球

040 手递手传球

041 顶上传球

042 反弹传球

043 跳起传球

044 肩上传球

045 长传球

046 勾手传球

047 背后传球

048 单手传球

050 传球的训练

051 接球

051 双手接球

052 单手接球

053 接球后跳步急停

054 移动接球

056 投篮

056 投篮预备与单肩肩上投篮

058 跳起投篮 / 三分球

060 原地投篮与罚球

062 高手上篮

064 低手上篮

066 急停跳投

068 挑篮

069 勾手投篮

070 反手勾射



Chapter 3

基础战术

- 071 扣篮
- 072 投篮的训练
- 075 防守**
- 075 防守步法
- 077 防守持球进攻球员
- 081 打掉对方手中的球
- 085 抢断球
- 088 抢篮板球
- 096 防守的训练
- 097 摆脱、突破与移动**
- 097 摆脱
- 102 突破
- 107 摆脱的训练
- 107 突破的训练
- 108 移动

- 118 二打一战术
- 120 二打二战术
- 120 一传一切
- 121 背切
- 122 直接掩护
- 123 间接掩护
- 124 破坏直接掩护
- 125 破坏间接掩护
- 126 快攻**
- 126 快攻第一、二阶段
- 128 快攻 2 打 1
- 130 快攻 3 打 1
- 132 快攻 3 打 2
- 133 基础战术的训练**
- 133 快攻的训练 (2 打 1)
- 134 传切的训练
- 135 背切的训练
- 136 直接掩护的训练
- 137 间接掩护的训练

Chapter 4

全队战术

- 140 集体防守
- 140 人盯人防守
- 142 区域联防
- 144 区域联防或“球、区域、防守”
- 146 全队进攻**
- 146 场上的均衡
- 147 位置
- 148 阵地进攻
- 149 进攻人盯人防守
- 150 进攻区域联防
- 151 附录:**
- 151 篮球运动常见损伤与防治
- 152 常用术语中英文对照表

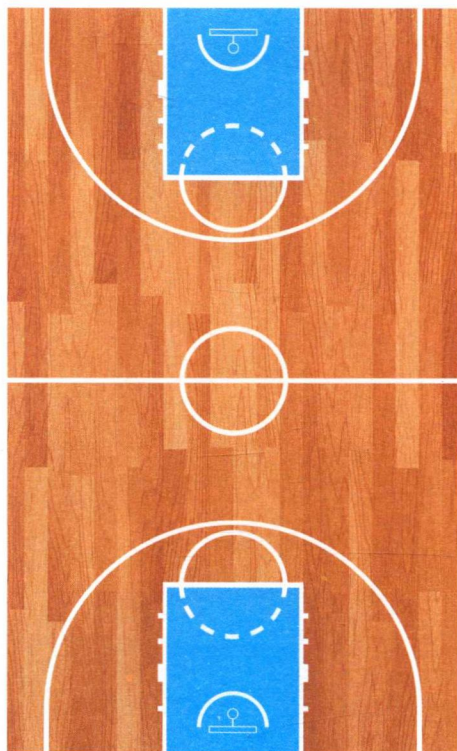


KIPSTA

场地、器材及篮球 ▶

篮球场的规格 ▶

- ◆ 篮球场是一个长方形的坚实平面，无障碍物，长 28 米，宽 15 米。
- ◆ 球场长边的界线叫边线，短边的界线叫端线。界线不属于比赛场地，也就是说，篮球或者持球者碰到或超出界线，那么就算球出界。
- ◆ 3 分线是以篮筐在地板上的中心点为原点，以 6.75 米为半径画圆，与端线相交后形成的圆弧线。
- ◆ 禁区又称为“3 秒区”，形状为长方形，长 5.8 米，宽 4.9 米。
- ◆ 合理冲撞区是以篮筐在地板上的中心点为原点，以 1.25 米为半径的一个半圆区域。



篮圈 ▶

对于所有年龄段的人而言，篮圈的高度都是 3.04 米。

标准的篮球 ▶

- ◆ 重量约为 600 克（不少于 567 克，不多于 650 克）。
- ◆ 球的圆周约为 76 厘米（不小于 74.9 厘米，不大于 78 厘米）。
- ◆ 材料：皮革、尼龙、橡胶合成物质。

基本规则

篮球竞赛规则与裁判法的内容体系相当庞大，这里仅讲解篮球学习与练习中应了解的基础规则。

参赛人数

每队上场球员 5 人，其中 1 人为队长。候补球员 5 人，也可适当地增加人数。

赛时

比赛分两个半场，共 4 节。每节比赛 10 分钟，以一个跳球开始。

在第一节和第二节、第三节和第四节之间休息 2 分钟。两个半场之间休息 15 分钟。

加时赛为 5 分钟。比赛不以平局结束，若结束时两队积分相同，则举行加时赛 5 分钟；若 5 分钟后比分仍相同，则再次进行 5 分钟加时赛……直至比出胜负为止。

比赛计时

开始比赛计时的情况:

- ① 跳球被球员第一次合法拍击；
- ② 罚球不中后，篮球仍在比赛状态中；
- ③ 掷球入界后，场上球员触到球。

停止比赛计时的情况:

- ① 每节、每个决胜期或整场比赛结束；
- ② 裁判员鸣哨；
- ③ 24 秒钟信号音发出。

得分

① 篮球从上方进入球篮落下或者停留在球篮里，即算中篮，可得分。篮球从下方进入球篮，或者弹出球篮，则判不中。禁止防守球员触摸篮网。

② 在 3 分线内侧投入可得 2 分；3 分线外侧投入可得 3 分；不管是脚跟还是脚尖踩到 3 分线进的球，视为 2 分球。

③ 罚球投进得 1 分。

时间规则

- ①进攻球队在场上控球时必须在 24 秒钟内投篮出手，且球必须触及篮圈或进入球篮。
- ②球队从后场控制球开始，必须在 8 秒钟内使球进入前场（对方的半场）。
- ③进攻球员必须在 5 秒钟之内掷出界外球；或在被严密防守时，必须在 5 秒钟之内传、投或运球；当裁判员将球递给罚球队员时，该队员必须在 5 秒钟内出手。
- ④在篮圈下的限制区，进攻球员最多只能停留 3 秒。防守方球员对应的进攻方球员不在禁区或者在禁区边缘且彻底摆脱防守球员时，防守方球员不得滞留禁区 3 秒以上。

违例

带球走步：当持活球的队员用同一脚向任何方向踏出一次或多次，其另一脚（称为中枢脚）不得离开与地面的接触点，如果中枢脚离开了这个接触点，即为带球走步违例。

非法运球：队员在运球后，用双手同时触及球，或允许球在一手或双手中停留时，运球即完毕。运球结束后，除非失去控球权后又重新控制球，否则不得再次运球，如果再次运球，则为非法运球违例。

拳击球或脚踢球：比赛中队员不得故意用拳击球或用腿的任何部分去阻挡球，否则将被判违例。如果球偶然地接触到腿的任何部分，或腿的任何部分无意碰到球，不算违例。

跳球违例：除了跳球球员以外的人，不可在跳球者触到球之前进入中央跳球区。

犯规

侵入犯规：与对方发生身体接触而产生的犯规行为。

如果对未做投篮动作的队员犯规，由对方在靠近犯规地点的界外掷球入界，重新开始比赛。

如果犯规队处于全队犯规处罚状态，则应判给未做投篮动作的队员 2 次罚球，代替掷球入界。

对正在做投篮动作的队员犯规：如果投篮成功，应计得分并判给 1 次追加罚球；如果投篮未中，则要根据投篮的地点，判给 2 次或 3 次罚球。

技术犯规：技术犯规属于非接触犯规，如不顾裁判员警告；没有礼貌地触犯裁判员、

技术代表、记录台人员或球队席人员；使用冒犯或煽动观众的语言和举止；戏弄对方队员或在对方队员的眼睛附近摇手妨碍其视觉；在球穿过球篮后，故意触及球以延误比赛；阻碍迅速地执行掷球入界以延误比赛；假摔以造成对方 1 次犯规等。

5 次犯规：无论是侵人犯规，还是技术犯规，每名球员各有 4 次被允许犯规的机会，被判犯规第 5 次后需自动退场（NBA 规定球员个人 6 次犯规才退场），且不能在同一场比赛中再度上场。

其他

跳球：两名跳球队员的脚要站在靠近本队球篮一边的半圆内，一只脚靠近两人之间的线的中心。然后裁判员在两名跳球队员之间将球垂直地向上抛起。球抛起的高度要超过跳球队员跳起时能达到的高度，并且球在他们之间落下。球达到最高点后必须被一名或双方跳球队员合法地拍击，但不能持球。

暂停：每支球队有 5 次暂停的权利，上半场 2 次，下半场 3 次。每一加时赛的任何时间内，每队可有 1 次暂停。

换人：控球队可以在任何一次比赛中断时（有人犯规、争球、叫暂停等）换人。每次换人要在 20 秒内完成，替换次数则不限定。裁判可暂时中止球赛的计时。

罚球：站在罚球线后，从裁判手中接过球后 5 秒内要完成投篮。从投篮后至球触到篮筐前，均不能踩越罚球线。罚球人员球未出手，其他球员不得冲进禁区拼抢篮板。

队员出界：球员带球或球本身触及界线或界线以外区域，即属球出界。在球触线或线外区域之前，球在空中不算出界。

干扰球：若出现以下情况的触球，即视为干扰球，对方球员进球有效：投篮的球向篮下落时，双方队员都不得触球；当球在球篮里的时候，防守队员不得触球；球碰篮板后对方不得碰球，直到球下落。

球回后场：球队如果已经将球从后场移至前场，该球队球员便不能再将球移过中线，运回后场，否则判球权丢失，球归对方。

比赛如何进行：进攻中篮或罚球中篮后，由防守球队从端线外掷球入界；在球出界的地点掷球入界；犯规或比赛暂停之后，裁判员递交球。



暂停①



暂停②



跳球



带球走步



一次罚球



二次罚球



三次罚球



3 秒违例



掷球入界的方向



得 1 分手势①

得 1 分手势②



得 2 分手势①

得 2 分手势②



得 3 分手势①

得 3 分手势②



单手投 3 分进球





进攻犯规①



进攻犯规②



违例停表



正面



侧面

犯规停表



违反体育道德的犯规



取消比赛资格的犯规

球员分工

控球后卫 (Point Guard)

控球后卫又叫组织后卫，往往是全队进攻的组织者，并通过对球的控制来决定在恰当的时间传球给适合的球员，是球场上拿球机会最多的人。他要把球从后场安全地带到前场，再把球传给其他队友，这才有让其他人得分的机会。

主要作用：①与教练保持联系；②观察所有队员；③控制速度；④威胁球篮；⑤纵观全局。

球员代表：“魔术师”约翰逊、斯托克顿、库西、奥斯卡·罗伯特森、基德、纳什、保罗、比卢普斯。

得分后卫 (Shooting Guard)

得分后卫在场上是以得分为主要任务的球员，在场上是仅次于小前锋的第二得分手。一个得分后卫经常要做两件事：第一是有很好的空当来投外线，因此他的外线准头和稳定性一定要好，要不然队友千辛万苦挡出个好机会，他却又投不进去的话，对全队的士气和信心打击会很大；第二则是要在小小的缝隙中找出空当来投外线，所以他出手的速度要快。

主要作用：①打快攻；②寻找投篮机会；③良好的防守。

球员代表：乔丹、杰瑞·韦斯特、雷吉·米勒、乔治·格文、科比、艾弗森、韦德、麦迪、罗伊。

小前锋 (Small Forward)

小前锋是球队中最重要的得分者之一，而且是较远距离地得分。小前锋一接到球，第一个想到的就是要如何把球往篮子里塞。在进攻中，小前锋能够在力量对抗和投篮得分中取得平衡；在防守的时候，小前锋通常负责抢断篮板球。许多小前锋球员都可以兼任得分后卫，能够同时打这两个位置的球员通常被称为“锋卫摇摆人”（swingman 或者 wing）。

主要作用：①抢篮板球；②打出速度；③完成快攻。

球员代表：欧文、皮蓬、拉里·伯德、多米尼克·威尔金斯、詹姆斯、安东尼、皮尔斯、基里连科、阿泰斯特、马里昂、杰弗森、刘易斯等。