

篮球

NBA 秘笈 技战术

篮球基本技术训练技巧

移动·传接球·运球·持球·突破·投篮

篮球战术训练技术

快攻·防守快攻·盯人防守·全场紧逼



NBA规则 FIBA规则
欣赏篮球运动中的美

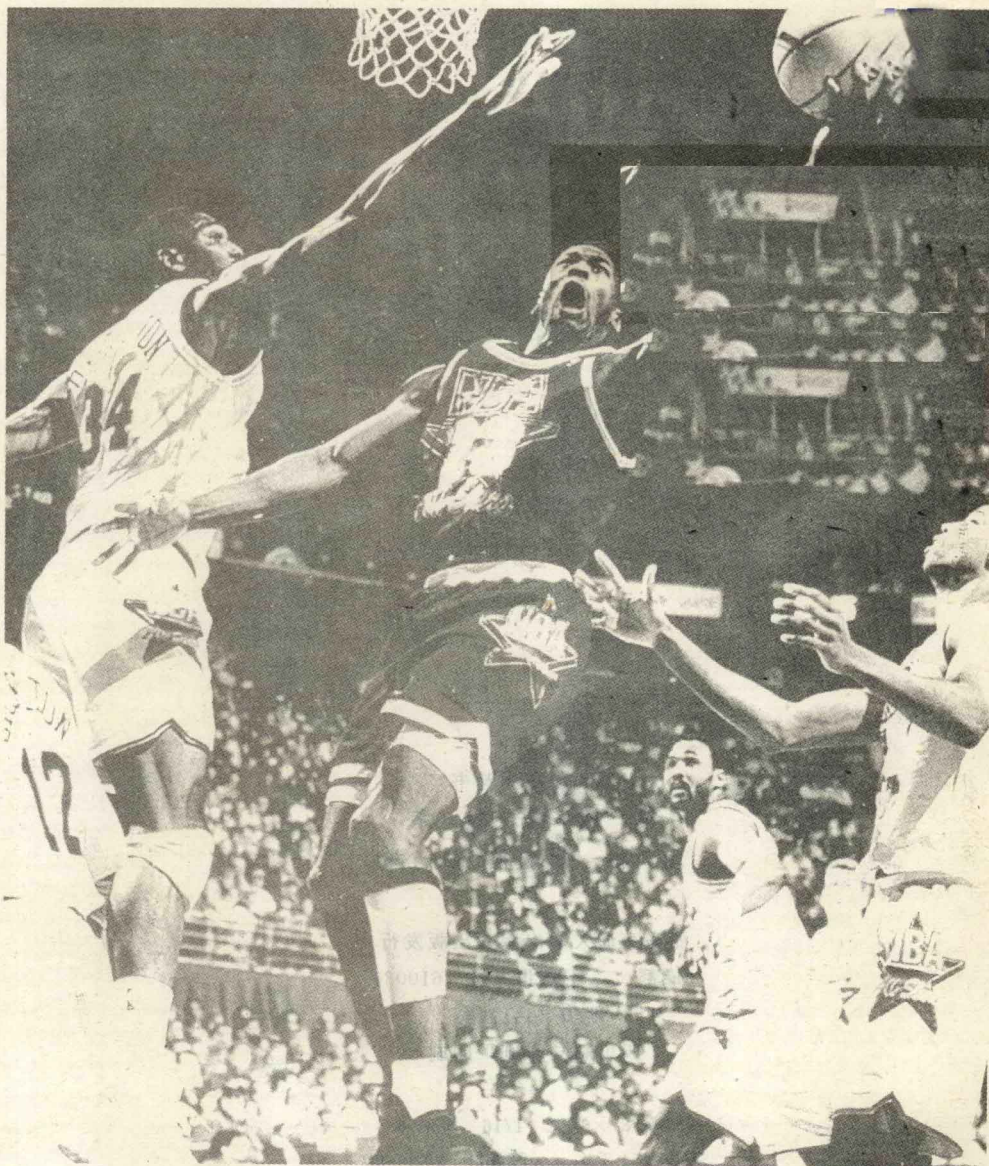
球类技战术丛书

特·巴利
闻扬 郑颂平 杜

西南交通

球类技战术丛书

篮球技战术



西南交通大学出版社

1996年11月

责任编辑:刘洪太

(球类技战术丛书)

篮 球·技 战 术

闻 扬 郑颂平 杜力萍

*

西南交通大学出版社出版发行

(成都 二环路北一段 610031)

新华书店经销

四川郫县印刷厂印刷

*

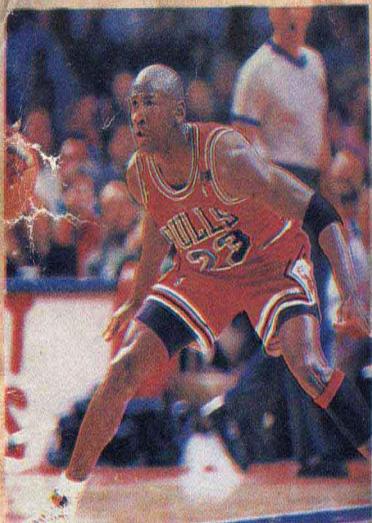
开本:787×1092 1/16 印张:6.5

字数:154千字 印数:1—20000册

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

ISBN 7-81057-000-5/G·075

定价:11.80元



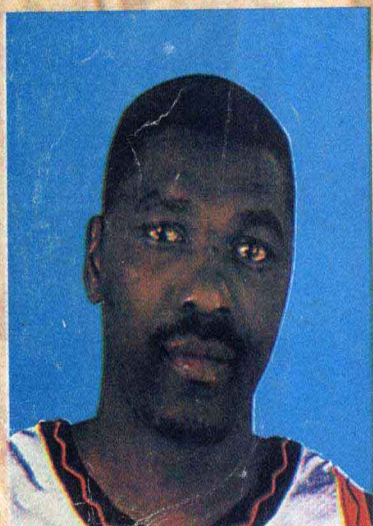
NBA “空中飞人”——迈克尔·乔丹



篮坛“魔术师”——约翰逊



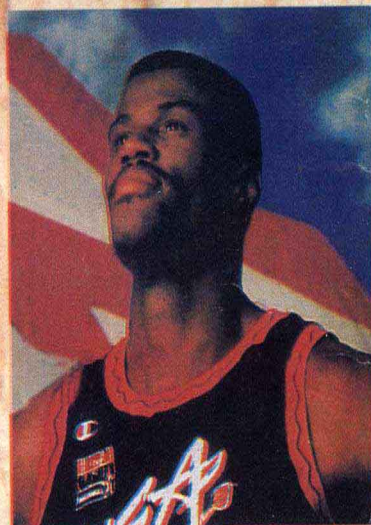
芝加哥公牛队篮板王——史迪·皮蓬



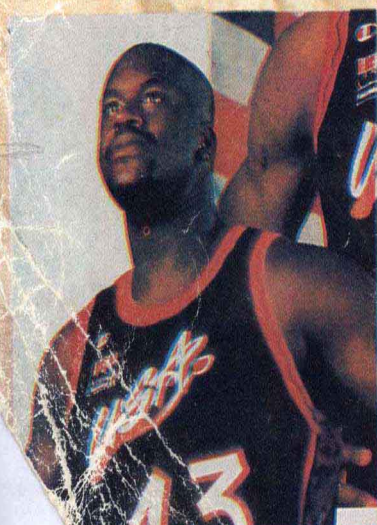
休斯顿火箭队最佳神投手——哈肯·奥拉朱旺



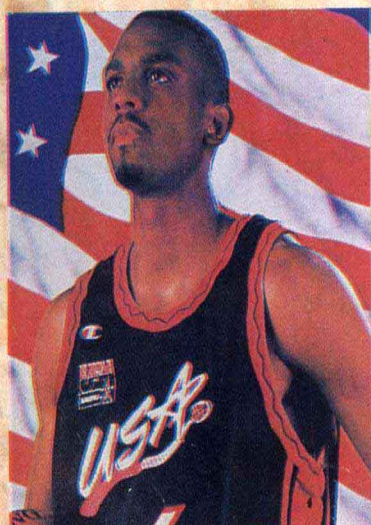
犹他爵士队前锋——卡尔·马龙



圣安东尼奥马刺队“中场之魂”——大卫·罗宾逊



魔术队中锋——沙基利·奥尼尔



奥兰多魔术队后卫——安佛利·夏达威



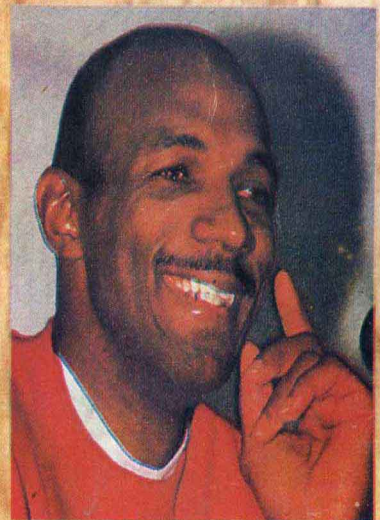
米尔沃基公鹿队前锋——格林·罗宾逊



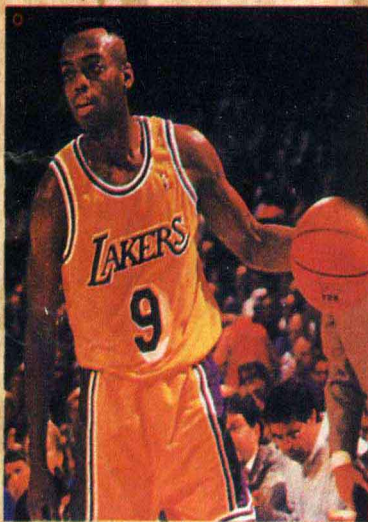
夏洛特黄蜂队得分王—罗伯特·帕里逊



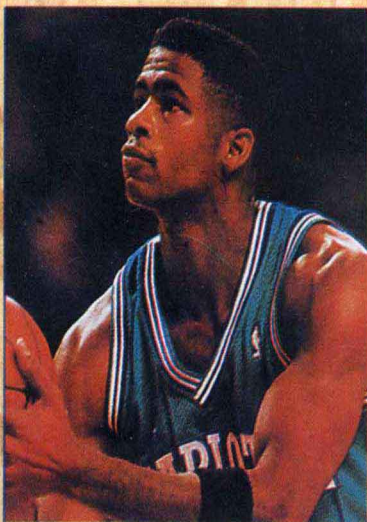
费城76人队前锋—杰瑞·史达荷斯



圣克拉门托帝皇队老将—德士纳



洛杉矶湖人队控球后卫—冯·艾索



夏洛特黄蜂队主力—肯德尔·基尔



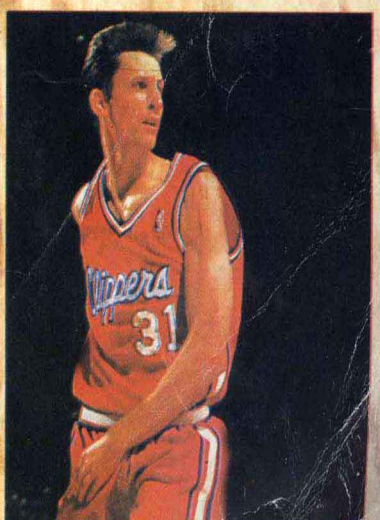
凤凰城太阳队大将—凯文·杰克逊



多伦多速龙队主力—达蒙·斯托达米尔



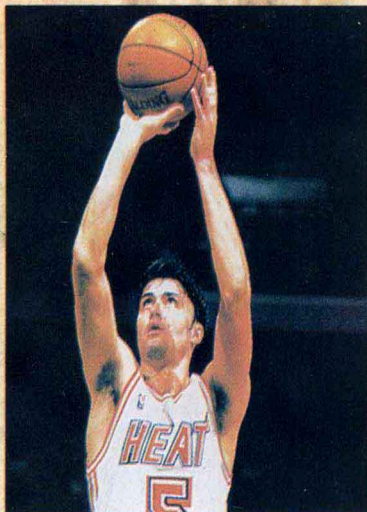
圣克拉门托帝皇队新人王—图斯·艾德尼



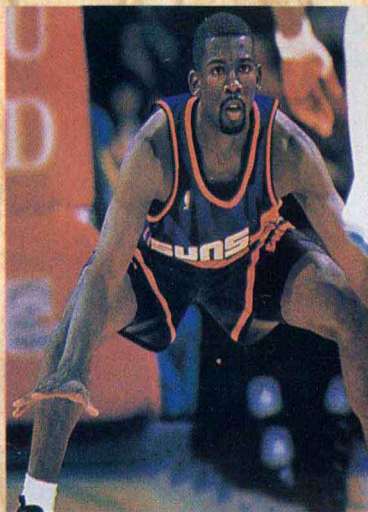
洛杉矶快船队“三分球之王”—布伦特·巴利



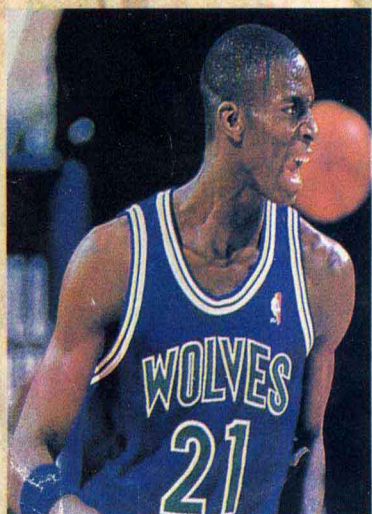
达拉斯小牛队中锋—切洛克·帕克斯



迈阿密热火队后卫—达尼洛维克



凤凰城太阳队前锋—马歇尔·弗利



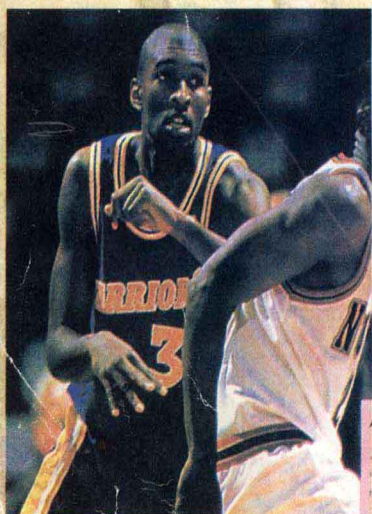
明尼苏达木狼队前锋—凯文·格兰特



华盛顿子弹队中锋—瑞希德·华伦斯



丹佛金块队前锋—安东尼·麦迪斯



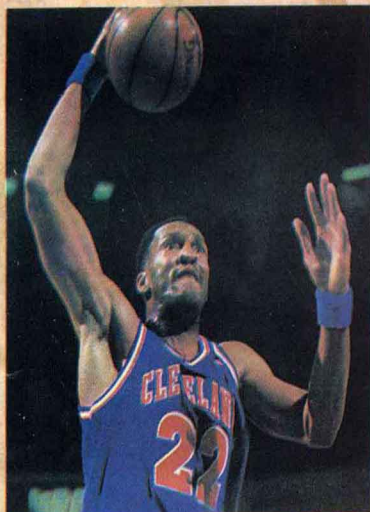
金州勇士队前锋—乔·史密斯



印第安那步行者队中锋—施密茨



芝加哥公牛队前锋—丹尼斯·罗德曼



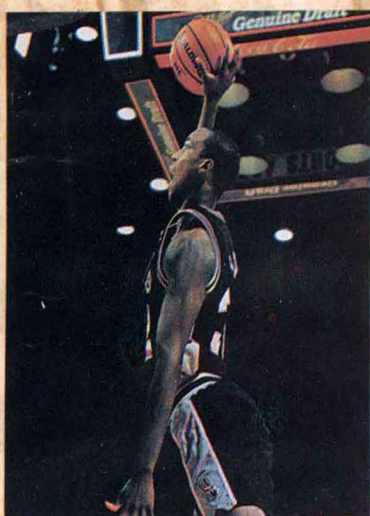
克利夫兰骑士队前锋—拉里·南斯



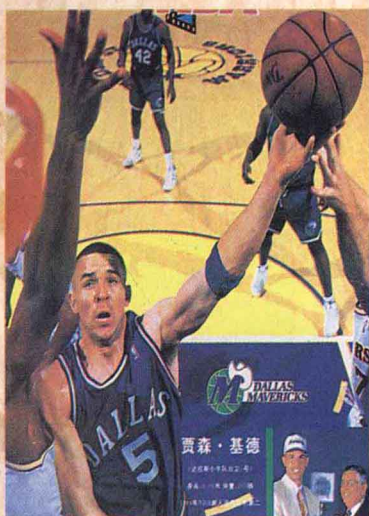
金州勇士队前锋—克里斯·韦伯



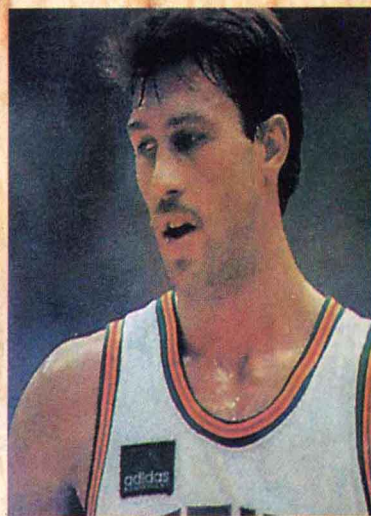
芝加哥公牛队前锋—托尼·库科奇



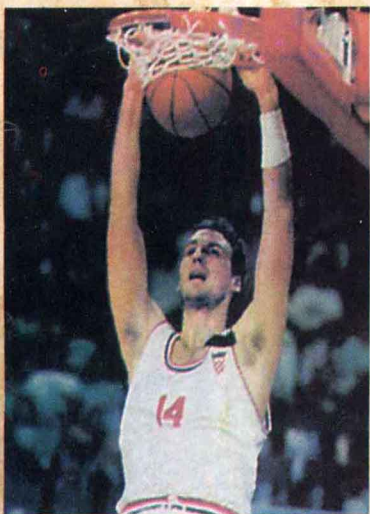
圣安东尼奥马刺队前锋—肖恩·埃利特



达拉斯小牛队后卫—贾森·基德



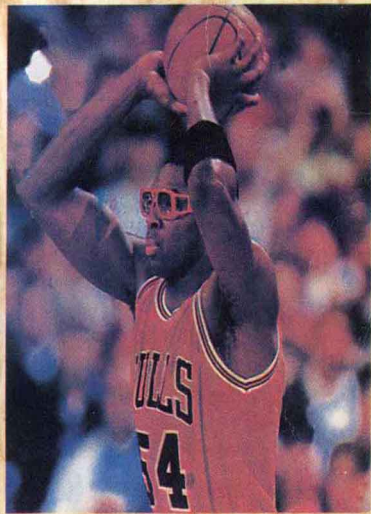
西雅图超音速队后卫—马尔丘列尼斯



波士顿凯尔特人队前锋—迪诺·拉德加



波特兰开拓者队中锋—萨博尼斯



奥兰多魔术队主力前锋—霍勒斯·格兰特



新泽西网队主力—希瑞斯·查尔斯



费城76人队前锋—特瑞韦尔·罗弗



亚特兰大鹰队前锋—克里斯蒂安·勒特纳



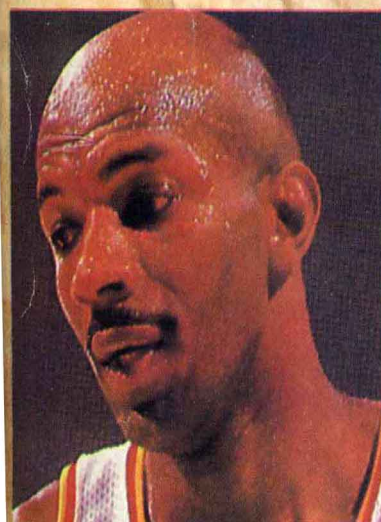
犹他爵士队前锋—爱德蒙·杰夫



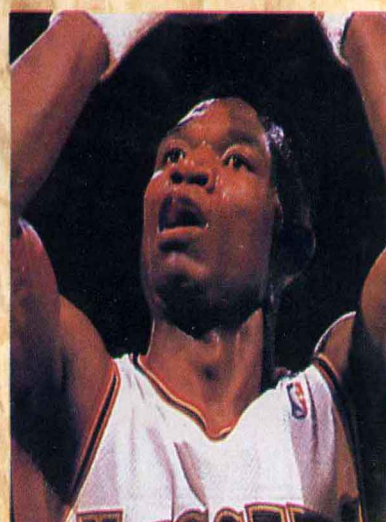
温哥华灰熊队前锋—里维斯



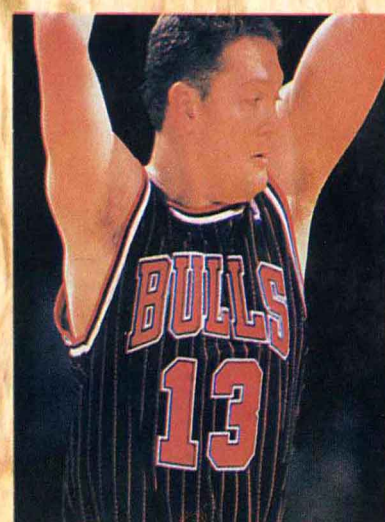
丹佛金块队前锋—马文·亚德罗夫



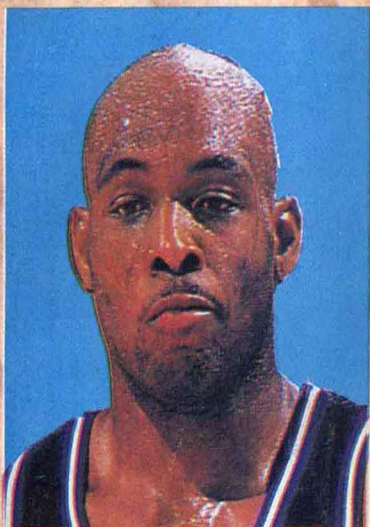
休斯顿火箭队主将—德士纳



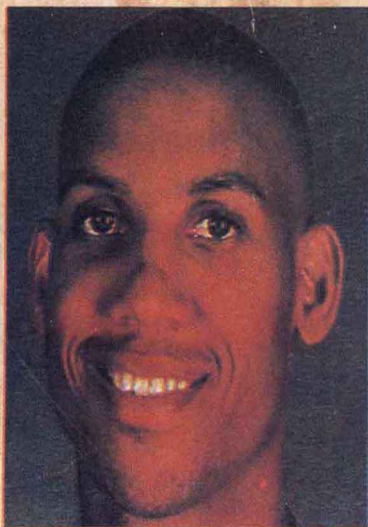
丹佛金块队拦截王—莫汤博



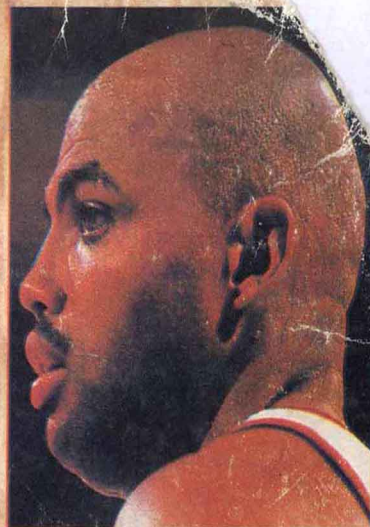
芝加哥公牛队大将—古高斯



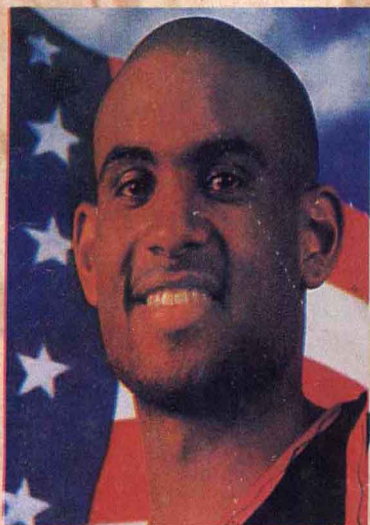
凤凰城太阳队前锋—查理·巴克利



印第安那溜马队最佳球星—雷吉·米勒



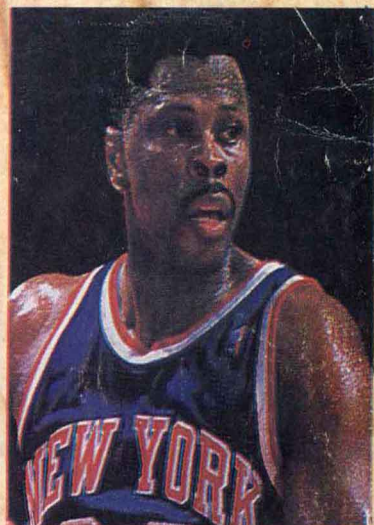
圣克拉门托帝皇队后卫—米其·雷奇曼



底特律活塞队前锋—格兰·希尔



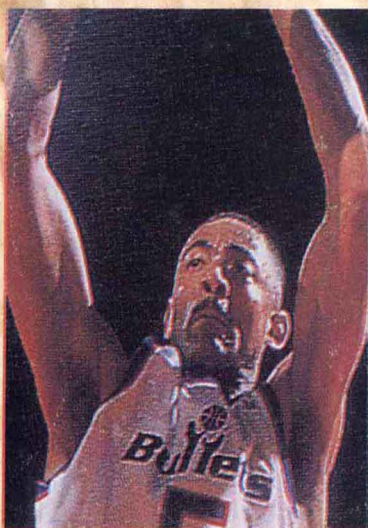
犹他爵士队后卫—约翰·斯托顿



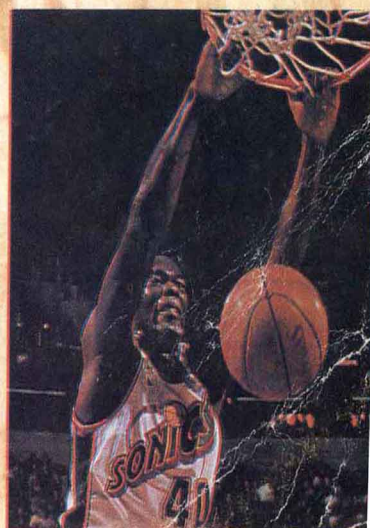
纽约人队中锋—伊万



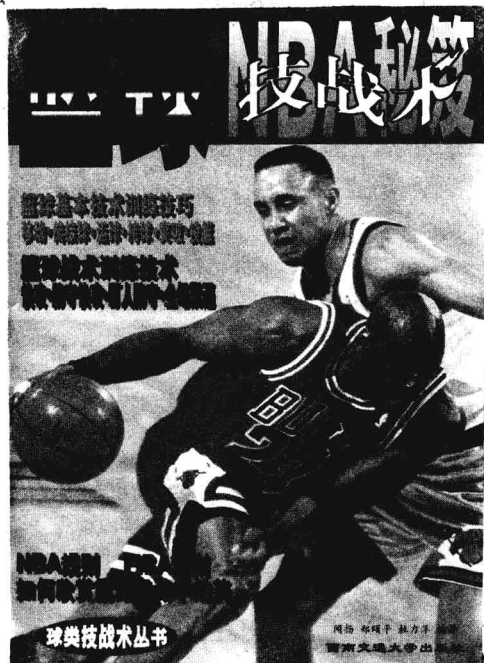
迈阿密热火队前锋—莫宁



华盛顿子弹队前锋—哈里伍德



西雅图超音速队前锋—森·柏金斯



◎球类技战术丛书◎

- ◎足球技战术
- ◎篮球技战术
- ◎网球技战术
- ◎保龄球技战术
- ◎高尔夫球技战术

目 录

●第一章 现代篮球运动的发展概况●

- 第一节 篮球运动的起源和发展 (1)
- 第二节 世界篮球运动的特点和发展趋势 (1)
- 第三节 篮球王国的今天 (2)

●第二章 篮球基本功训练技巧●

- 第一节 基本功的概念 (3)
- 第二节 基本功练习方法 (3)

●第三章 篮球基本技术训练技巧●

- 第一节 移动技术 (12)
- 第二节 传、接球技术 (19)
- 第三节 运球技术 (26)
- 第四节 持球突破技术 (28)
- 第五节 投篮技术 (29)
- 第六节 抢篮板球技术 (35)
- 第七节 个人防守技术 (36)
- 第八节 中锋技术 (40)

●第四章 篮球战术训练技巧●

- 第一节 快攻战术 (46)
- 第二节 防守快攻战术 (54)
- 第三节 半场人盯人防守战术 (57)
- 第四节 进攻半场人盯人防守战术 (58)
- 第五节 全场紧逼人盯人防守战术 (63)
- 第六节 进攻全场紧逼人盯人防守战术 (67)

- 第七节 区域紧逼人盯人防守
战术 (71)
- 第八节 进攻区域紧逼人盯人
防守战术 (75)

第五章 不同年龄阶段篮球技战术的培养与竞赛

- 第一节 7岁~8岁阶段 (77)
- 第二节 9岁~10岁阶段 (77)
- 第三节 11岁~12岁阶段 ... (78)
- 第四节 13岁~15岁阶段 ... (78)
- 第五节 16岁~17岁阶段 ... (79)
- 第六节 18岁~19岁阶段 ... (80)

第六章 比赛前教练员的工作技巧

- 第一节 了解对手情况 (80)
- 第二节 部署比赛方案 (81)
- 第三节 如何进行赛前保密 ... (82)
- 第四节 队员的搭配问题 (82)
- 第五节 临场指挥技巧 (82)
- 第六节 总结会 (83)

第七章 场地器材与一些竞赛规则

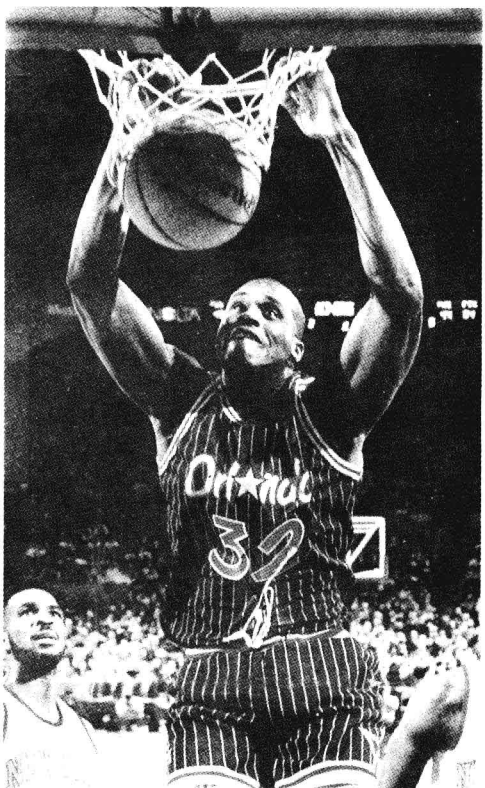
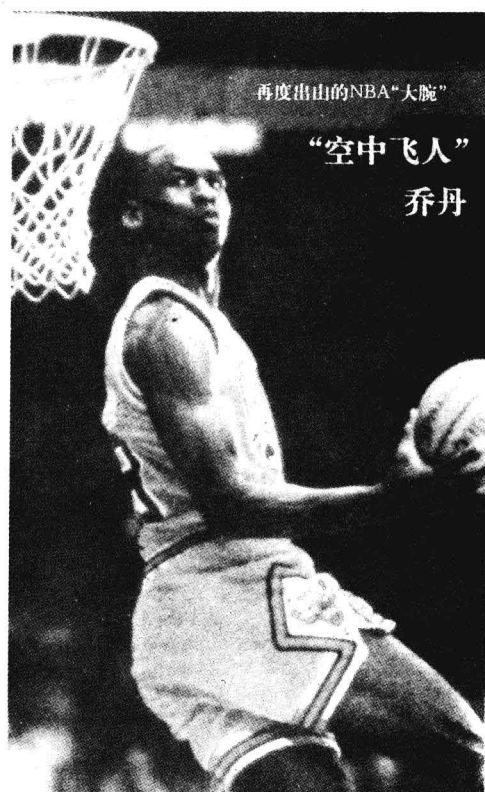
- 第一节 场地与器材的尺寸 ... (84)
- 第二节 比赛中执行的一些
主要规则 (85)
- 第三节 篮球裁判员手势的
含意 (88)
- 第四节 NBA规则与FIBA
(国际篮联)规则的
主要区别 (92)

第八章 怎样欣赏篮球运动中的美

..... (93)

第九章 篮球运动员的医务监督

- 第一节 自我医务监督的意义
和内容 (94)
- 第二节 篮球运动中常见生理
反应的预防及处理
..... (94)
- 第三节 运动损伤的预防及
处理 (96)



第一章 现代篮球运动的发展概况

第一节 篮球运动的起源和发展

篮球运动起源于1891年,由美国春田市青年会学校的教授——詹姆士·奈·史密斯(James Naismith)发明的,他综合了橄榄球、曲棍球和其他一些球类项目的特点,设计了按投掷的准确性来计分和决定胜负的游戏。由于这种游戏开始是将竹篮挂在墙上,用向篮子里投球的方法进行,所以取名篮球游戏。起初参加人数没有限制,只是分为两队相互争夺把球投进篮子。到1892年才制定了简单的规定十三条,内容主要是限制粗暴抢球的各种犯规动作。以后出场队员人数逐渐减少,最后规定为5人,球场也由可大可小改进为有一定规格,发展成为现在使用的26米×14米或28米×15米的标准球场。由于这种游戏比较有趣,并具有较好的锻炼价值,所以很快被列入正式体育运动项目。

以后随着篮球比赛的发展和规则的完善,出现了合理的技术动作和简单的攻防战术配合。由于这一系列的改革,促进了篮球技术和战术的不断发展,从而使篮球运动不仅在美国很快得到普及,随后很快传到各国。据史料记载,篮球运动1894年传入我国,1895年传入法国,1901年传入日本,1904年传入德国。进入30年代后,篮球运动在美、欧、亚三大洲得到普遍发展,1932年在瑞士日内瓦,由美国等八个国家参加成立了国际篮球业余联合会,篮球运动逐渐成为一项世界性运动,并于1936年男篮成为第十一届奥运会正式比赛项目。1972年女子篮球也被列入奥运会正式比赛项目。篮球运动诞生60年后,篮球技术、战术又不断创新,规则不断完善,世界性和地区性篮球比赛越来越多。1905年在阿根廷的布宜诺斯艾利斯举行了第一届世界男子篮球锦标赛。1953年在智利的圣地亚哥举行了第一届世界女子篮球锦标赛,世界锦标赛每4年举行一次,洲际篮球

比赛每2年举行一次。

到今年为止世界男子篮球锦标赛已举行了十二届,世界女子篮球锦标赛已举行了九届。

第二节 世界篮球运动的特点和发展趋势

当前世界篮球运动已经发展到一个高水平的阶段,在第十二届世界男篮锦标赛上,由于美国NBA职业选手组队代表美国参赛,在世界篮坛造成了跨时代的轰动,除了把这种世界最高水平、最强队之间的比赛质量提高了一个档次外,更激起了世界篮球观众的暴涨,促使了各国代表队更加努力学习,以缩小与美国职业选手联队的差距。

要在奥运会和世界篮球锦标赛中名列前茅必须不断研究和探索篮球运动的新理论、新技术、新战术和新的训练方法,才能进入世界先进行列。

从历届奥运会和世界篮球锦标赛以及其他国际篮球比赛的成绩来看,都是欧美两洲球队占明显优势,美国、前苏联、南斯拉夫等队在历届国际篮球比赛中都名列前茅。特别是美国男子队,从1936年以来的奥运会篮球赛获得九次冠军。亚洲的中国、南朝鲜和日本等国都处于上升状态,女队比男队较为接近世界强队的水平。值得注意的是各国的篮球运动正在迅速地向前发展,运动员的高度越来越占优势,强队越来越多,国际篮坛正由最强向诸强发展。值得一提的是现在的俄罗斯、克罗地亚的男篮仍保持了一流水平。欧洲女队在世界上仍占明显优势。

当前世界篮球强队都有自己的风格和特点,但各洲的球队又有他们的共同点。总的来看可分为美洲、欧洲、亚洲三种类型。美洲类型的,以美国、巴西、波多黎各和加拿大为典型,其特点是高大队员不笨,小个运动员更加快速、灵活、弹跳好、技术全面,在

打法上讲究集体性和有效性，重视快攻与阵地进攻的结合，战略思想是以高制胜。亚洲类型的，以中国、日本、南朝鲜和菲律宾为典型，其特点是运动员身材矮小，快速灵活，进攻技术熟练准确，但防守技术较差，缺乏完整的先进战术体系，战略思想是以快、灵制胜。

以世界强队表现出来的特点就是高速度、高空优势和高超技术。70年代到90年代是世界篮球运动飞跃发展的时期，由美国独霸篮坛的形势将变为多国争夺的局面。与此同时，女子篮球从二十五届奥运会争夺十分激烈的情况看，女篮的发展亦已进入了一个新的阶段。它的特点是：

1. 女子队员的技术动作向男子方向发展。
2. 高大队员技术全面，特长突出。
3. 战术运用综合、多变。
4. 进攻防守更趋于平衡。

纵观世界篮球运动的特点，将来发展趋势除了继续争取在时间（速度）、空间（高度）的优势外，将朝着技术全面精尖化，战术综合系统化，进攻防守平衡化，大个技术小个化和女子动作男子化方向发展。

第三节 篮球王国的今天

篮球运动从起源到发展的一个多世纪以来，在美国受到人们的喜爱，得到了广泛的开展。在历届国际篮球比赛中名列前茅，除二十届奥运会仅以一分之差输给前苏联屈居亚军，第二十二届因抵制前苏联没有参加外囊括了所有奥运会的金牌。篮球运动的发展给美国带来了巨大的经济财富和不可低估的影响。

今天美国篮球更是家喻户晓。美国篮球协会（NBA）拥有29支职业队，并有自己的产业和系列产品，目前国内由（NIKE）公司代理的产品中就有芝加哥公牛队、奥兰多魔术队、夏洛特黄蜂队等队的运动服等。

一年一度的NBA赛季使美国观众，也让全世界人们大饱眼福。

1. NBA 职业队介绍

东部大西洋赛区（7 个队）

奥兰多魔术队、纽约尼克斯队、波士顿凯尔特人队、运阿密热队、聂城76人队、华盛顿子弹队、新泽西网队。

西部赛区（7 个队）

圣安东尼奥马刺队、犹他爵士队、休斯顿火箭队、丹佛掘金队、达拉斯小牛队、明尼苏达森林狼队、温哥华棕熊队。

东部、中部赛区（8 个队）

印第安那溜马队、夏洛特黄蜂队、芝加哥公牛队、克利夫兰骑士队、亚特兰大鹰队、密尔沃基公鹿队、底特律活塞队、多伦多猛兽队。

西部、太平洋赛区（7 个队）

凤凰城太阳队、西雅图超音速队、洛杉矶湖人队、波特兰开拓者队、堆萨斯国王队、洛杉矶快艇队、金州勇士队。

2. 美国职业篮协组织机构

美国职业篮球协会是美国职业篮球运动的最高管理机构，它位于美国纽约，目前有600多名雇员，它是美国最成功的职业体育组织。多年来，它已经形成了合理的组织机构。

美国职业篮球协会实际上分为NBA和NBAP两个部分。

NBA包括以下几个部门：

竞赛部 负责竞赛日程和比赛安排，裁判选择，规则的制定，违纪处理，公共关系等问题，严格控制与竞赛有关的事宜。

传播部 负责全国电视传播、广播传播权利方面的问题，协同地方电视台与全国联网。

法律部 负责处理与法律有关的各种问题。如：买卖的权益问题，合同、劳资关系问题等。

安全部 对违反章程、条例方面的问题进行调查，并写出报告。

行政管理部 主要协调各个部门之间的关系。

运动服务部 安排运动员参加球场外的活动，这是NBA扩大市场的一项重要措施。还负责运动员的药检，安排夏令营活动，为

运动员退役提供帮助和支持。

专项活动部 组织一些特殊活动,如全明星赛、运动员选拔等。

NBAP 包括以下几个部门:

顾客产品部 负责把 NBA 产品推向市场。目前 NBA 有 120 个生产厂商分布世界各地。

市场赞助部 处理与赞助商的关系,直接与除电视以外的赞助商联系。目前 NBA 有 14 个赞助商。

运动队服务部 帮助 NBA 的各个球队处理与地方上的各种关系,如协同各队处理地方上的市场广告等。

艺术服务部 其办公室不在 NBA 总部内,这个部门集中了一大批艺术家,专门负责设计队徽、广告牌以及处理各种宣传品,各队的各种标志都被 NBA 所控制。

法律部 制定赞助合同,按商标法处理侵权问题。

经济部 在世界上 18 个地区设有办公室,目的是把篮球运动推向世界。

娱乐部 负责提供家庭录像带,出版运动员专辑,并把艺术品推向市场。

电视部 协调地方电视台、卫星电视和光纤电视的转播问题。

除这两大部分外,还有一个 NBA 总裁办公室,负责全面工作。另外,还有一个执行委员会,由各队代表组成,负责重大问题(包括 NBA 总裁的选举)的决策。

第二章 篮球基本功训练技巧

第一节 基本功的概念

手、脚、腰、胯、视野的基本功是熟练掌握篮球技术的重要环节,应练到“熟练自如、得心应手”的程度。

手的基本功:指手对球的感应能力、控制球能力和手指手腕的集中爆发用力的能力。表现于接、传、投、运球时手指手腕“抖(腕)、翻(腕)、粘(球)”的技巧熟练程度和爆发力量。

脚的基本功:指转移身体重心、变化速度和方向时脚步的控制能力。表现于攻守移动时脚“蹬(地)、转(身)、变(变速、变向)”技巧的熟练程度和爆发力量。

腰胯的基本功:指控制身体平衡和影响控制身体重心转移的能力,表现于移动中和腾空时控制身体平衡和伸展幅度的技巧熟练程度。

视野的基本功:指运用眼角余光扩大视野的能力。表现于视野广阔、判断及时和了解全场情况的技巧熟练程度。

第二节 基本功练习方法

一、手的基本功练习方法

1. 单人练习

目的:熟悉球性,提高手指对球的感应和“粘”球的能力,提高指、腕的爆发力量。

要求:用球练习时,主要用手指指端控制球,肩、臂肌肉要放松。

练习方法:

(1) 身前两手相互传、接球练习。

方法:直立,两臂伸直,两手持球于身前,用手指和指端将球从一手传向另一手。两手之间要保持一定的距离,如图 2-1 所示。

要求:传、接球时,两臂始终伸直,随时改变球和两臂的高度(上至头,下至脚),随时改变传、接球的速度,例如由慢到快,由快到慢,或始终保持最快的速度。

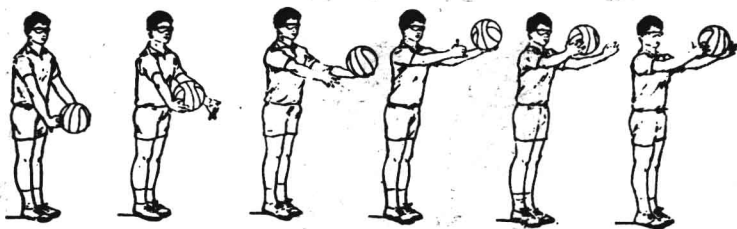


图 2-1

(2) 球绕身体练习。

方法：两脚并立，两手持球于腹前。两手交替使球绕腰、绕头，然后绕腰、绕腿、绕踝。连续做，如图 2—2 所示。

要求：两腿始终伸直。动作要迅速，要经常改变绕球的方向。

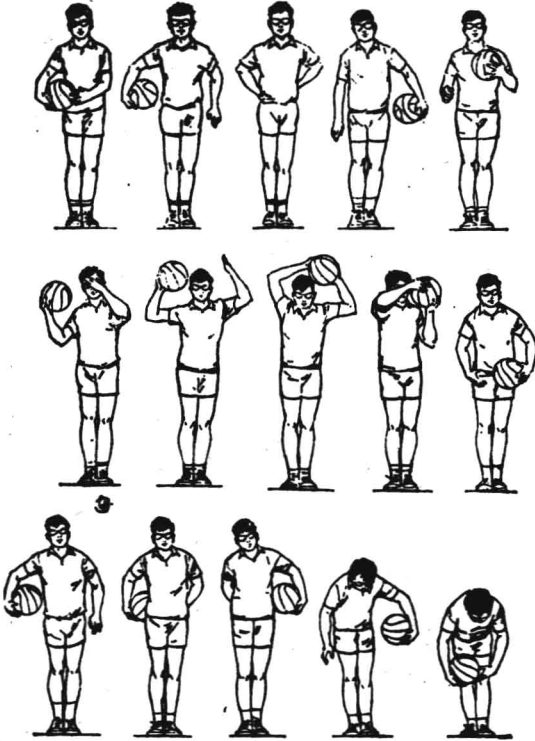


图 2—2

(3) 球绕单腿练习。

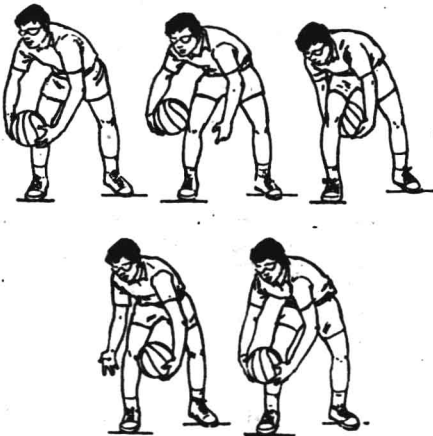


图 2—3

方法：两腿斜前后开立，上体前屈，两手持球于右膝前。练习时，使球先从右腿外侧经由两腿中间再绕到右膝前，如图 2—3 所示。重复 30 秒后改绕左腿。连续交替练习。

要求：球绕腿时要始终保持在膝部高度，绕的方向可随时改变。

(4) 球在两腿间绕“8”字练习。

方法：两腿开立约与肩宽，两手持球于膝前。练习时，用右手将球从两腿中间传给左腿后面的左手，左手持球绕过左腿外侧至左腿前，继续用左手将球从两腿中间传给右腿后面的右手，右手接球后经过右腿外侧还原成开始姿势再继续做，如图 2—4 所示。

要求：快速地连续做，头要抬起，绕的方向可随时改变。熟练掌握后，练习中会自然使身体左右摇晃。

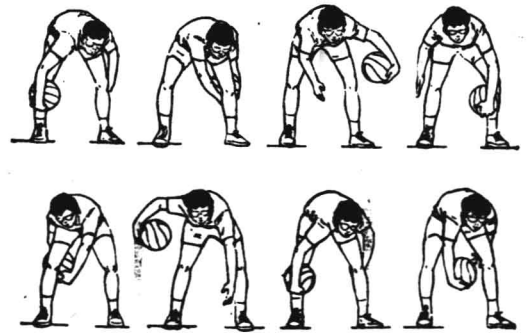


图 2—4

(5) 身前击掌，身后接球练习。

方法：两脚开立与肩同宽，两手持球于头后，练习时，持球的两手放开后，至身前击掌再快速伸向身后接球。连续做，如图 2—5 所示。

要求：只击掌一次，接住球，不使其落地。

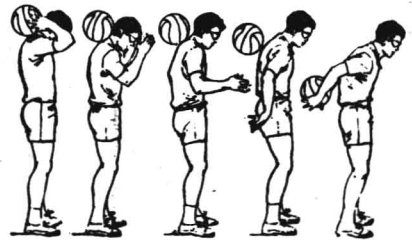


图 2—5

(6) 身后击掌，身前抛、接球练习。

方法：两脚开立与肩同宽，两手持球于腹前靠近身体，练习时，将球向上抛起，然后两手伸向身后击掌再快速回到身前接球。连续做，如图 2—6 所示。

要求：球抛于胸前时，不要太高。击掌一次，接住球，不使其落地。

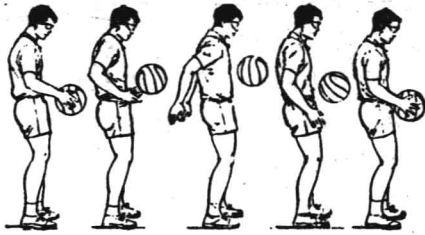


图 2—6

(7) 行进间胯下“8”字传、接球练习。

方法：两腿弯曲，上体前屈，两手一前一后持球于胯下，练习时，边走边做“8”字胯下传、接球。连续做，如图 2—7 所示。

要求：开始练习时，走的速度可慢些，正确掌握动作要领后再加快速度。

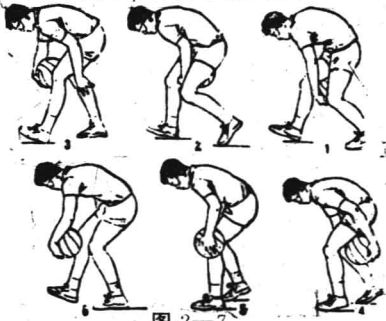


图 2—7

(8) 原地交换高抬腿绕“8”字练习。

方法：一腿屈膝抬起，两手持球于抬起的膝后部位。练习时，两手持球在两腿间做“8”字绕环；两腿随着绕环动作原地交替高抬，如图 2—8 所示。

要求：绕“8”字和抬腿动作要快速协调一致。



图 2—8

(9) 原地换手胯下击地传、接球练习。

方法：两脚箭步开立，右脚在前。两手持球于身体右后侧，练习时，右手从胯下做

击地传球给左手，传球后两腿立即前后交换跳，左脚在前，左手再从胯下做击地传球给右手，如此连续换手传、接球和换腿跳，如图 2—9 所示。

要求：在快速中进行，球要从胯下通过。



图 2—9

(10) 单手控制球练习。

方法：两脚前后开立，两手持球于胸前，练习时，左手向上送球，右臂向上举，同时将球由下向上带到右指端，球在指端稍停，立即用手指将球卷下还原成开始姿势，如图 2—10 所示。两手交换练习。

要求：右手向下卷球时，手指和指端快速用力把球控制住。

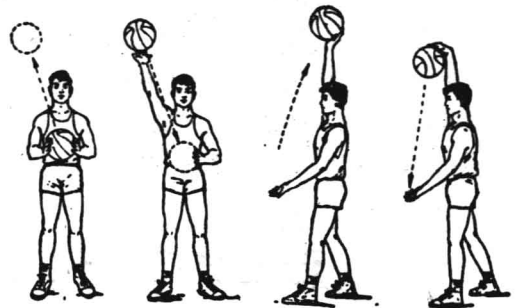


图 2—10

(11) 对墙单手传、接球练习。

方法：左侧对墙站立，离墙 2 米~3 米，练习时，右手在背后对墙传球，左手手心对墙接反弹球，连续做 10 次~20 次为一组。

要求：接球与传球的衔接动作要快，身体对墙的方向和传、接球的手要经常换。

(12) 身后单手传、接球练习。

方法：持球于胸前。练习时，单手从背后向身体另一侧抛球，另一手在体侧接球。两

手交换练习。

要求：接球时手心向外或手心向内，手指和指端接触球后，立即将球控制住。熟练后，要求跳起在空中接球。接球后立即把球从背后交给原传球手；落地后再做。连续做10次~20次为一组。两手交换做。

2. 双人练习

(1) 移动中传、接球练习。

方法：两人一组，对面站立，一人原地向左右两侧前方传球，另一人向两侧横向移动用单手接球、双手回传，如图2—11所示。

要求：接球队员移动要快，接球和传球动作的衔接也要快。

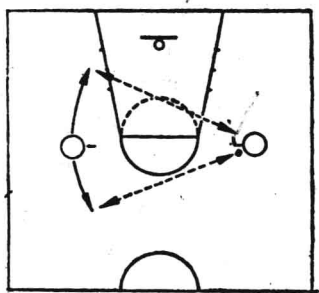


图 2—11

(2) 单手领接球练习。

方法：两人一组，相距7米左右，如图2—12所示。④运球传给向前跑的⑤，⑤转体用单手领接球，接球后立即运球传给向回跑的④。两人连续往返做若干次。

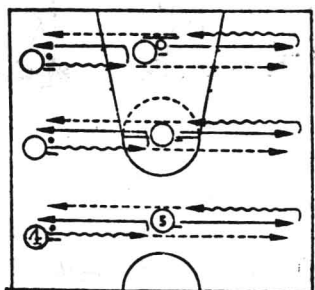


图 2—12

要求：转身、接球、运球和传球动作衔接要快。接球时，转动上体用单手迎球，手心向球。当指端接触球时，立即收臂引球，缓冲球的冲力，并立即翻手将球拿住。

(3) 单手接空中球练习。

方法：两人一组，对面站立，一人向头上抛球，另一人跳到空中单手接球。

要求：抛球队员向自己头前上方抛球，接球队员跳到空中（手心向外）用单手接球。抛球队员也可以向自己头部稍后上方抛球，让接球队员跳到空中侧身用单手（手心向内）把球抢过来。做若干次以后两人交换练习。

(4) 接不同方向和不同高度球的练习。

方法：两人一组，对面站立，一人持球向不同方向、不同高度抛球，另一人快速移动，用单手接球，然后用单手回传给抛球人。连续接20次~30次为一组，两人交换练习。

要求：如果左手接球，必须把球倒到右手传出；如果右手接球，必须把球倒到左手传出。传、接球动作的衔接要快。

3. 运球

目的：同前。

要求：两脚开立，深屈膝，肩、臂肌肉放松，抬头，不准看球。

练习方法：

(1) 原地单手体侧向前后运球，单手身前向左、右运球。要求：向前运球时，按拍球的后上方，掌心向前。向后运球时，按拍球的前上方，掌心向后。向左运球时，按拍球的右上方，掌心向左。向右运球时，按拍球的左上方，掌心向右。

(2) 原地背后左、右换手运球。

(3) 胯下向前、向后运球。左、右手交换，连续练习。

(4) 前转身和后转身换手和单手“拉球”运球，连续练习。注意避免带球跑违例。

(5) 身前、身后、腿间“8”字运球。要求两脚不动，换手、转身要快，手指和指端控制球要稳。

(6) 一人持两球，在原地或移动中两手同时运球，熟练后可以两手交换做运球和转身运球练习。

(7) 戴上遮住视线的“眼镜”，在原地或跑动中练习各种运球。

4. 增强手腕、手指力量的练习

(1) 用实心球或重篮球作单、双手传球、接球、运球练习，或做对墙传、接球和拍球