

超级运动营丛书

篮球



BASKETBALL

《超级运动营丛书》编委会

北京体育大学出版社

运动营丛书

篮球

BASKETBALL

编委会

主编 佟 晖

编委 张志光 高 适 李致远

杨广宇 赵卫东 许 轩

宋 强 刘晓光 唐 明

范洪涛 周守中

北京体育大学出版社

策划编辑：未 茗
责任编辑：未 茗
审稿编辑：熊西北
责任校对：未 茗
绘 图：麻二图书工作室
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 《超级运动营丛书》编委会主编. --北京:
北京体育大学出版社, 2010. 9
(超级运动营丛书)
ISBN 978 - 7- 5644 - 0517- 5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第170339号

篮球 《超级运动营丛书》编委会

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
网 址：www.bsup.cn
印 厂：北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本：889 × 1194毫米 1/32
印 张：6
定 价：30.00元
印 数：5000册

2010年9月第1版第1次印刷 定价：30.00元 印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

篮球运动的起源可以追溯到

1891年12月初在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校（后为春田学院），由该校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明，当年的篮球规则只有13条。

1893年，才形成近似现代的篮板、球、篮圈和篮网。最初的篮球比赛，对上场人数、场地大小，比赛时间均无严格限制。只需双方参加比赛的人数必须相等。

1904年在第3届奥林匹克运动会上第一次进行了篮球表演赛。

1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并有多种文字出版，发行于全世界，这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为一项世界性运动项目。

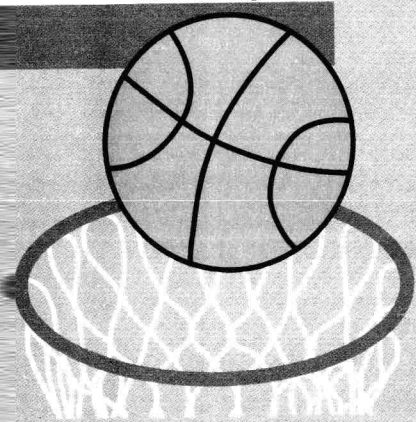
20世纪，篮球运动流传到欧洲。1950年举行首届世界篮球锦标赛，1953年起举行世界女子篮球锦标赛。

1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。

篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的，随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。

目录

Contents



基础篇

- 一、篮球场地图·····7
- 二、比赛规则·····12
- 三、熟悉球性·····15

技术篇

一、移动·····31

- (一)启动·····32
- (二)急停·····37
- (三)转身·····42
- (四)跨步·····46
- (五)滑步·····47
- (六)交叉步·····49
- (七)攻击步·····50

二、运球·····52

- (一)高低运球·····54
- (二)变速运球·····55
- (三)体前变向换手运球·····56
- (四)背后运球·····58
- (五)运球后转身·····60
- (六)胯下运球·····61

四、接球·····79

- (一)双手胸前接球·····80
- (二)单手领接球·····81
- (三)接反弹传球·····82
- (四)接球——急停·····84
- (五)移动接球·····86

三、传球·····62

- (一)基本持球动作·····65
- (二)双手胸前传球·····66
- (三)双手反弹传球·····70
- (四)双手头上传球·····72
- (五)单胸前传球·····74
- (六)单肩上传球·····76
- (七)单身体侧传球·····78

五、投篮……88

- (一)基本姿势……89
- (二)投篮四要素……90
- (三)原地单手投篮……95
- (四)原地双手投篮……102
- (五)跳起投篮……108
- (六)行进间投篮……112

六、持球突破……120

- (一)顺步突破……122
- (二)交叉步突破……124
- (三)后转身突破……125
- (四)前转身摆脱投篮……128
- (五)跳步急停突破……130
- (六)抢步急停突破……131
- (七)高低运球突破……132

七、假动作……134

- (一)进攻假动作……135
- (二)防守假动作……142

八、篮下进攻……146

- (一)篮下进攻七大要素……146
- (二)控制球……153
- (三)抢位……156
- (四)篮下进攻的投篮技术……161

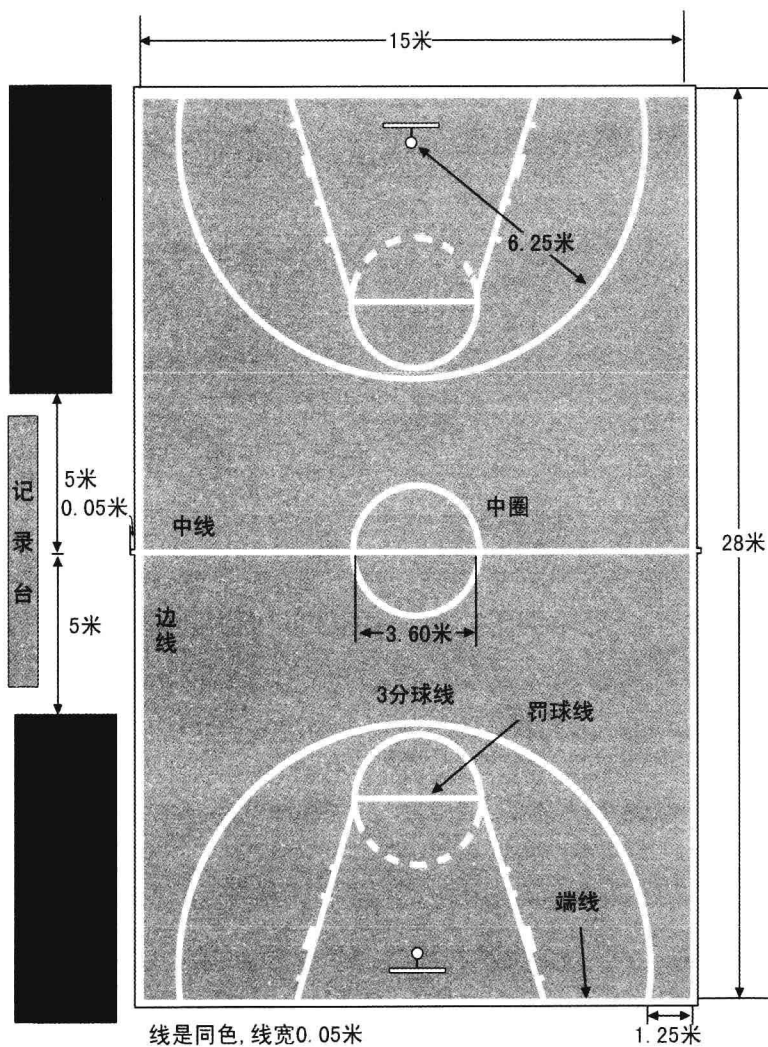
九、防守技术……176

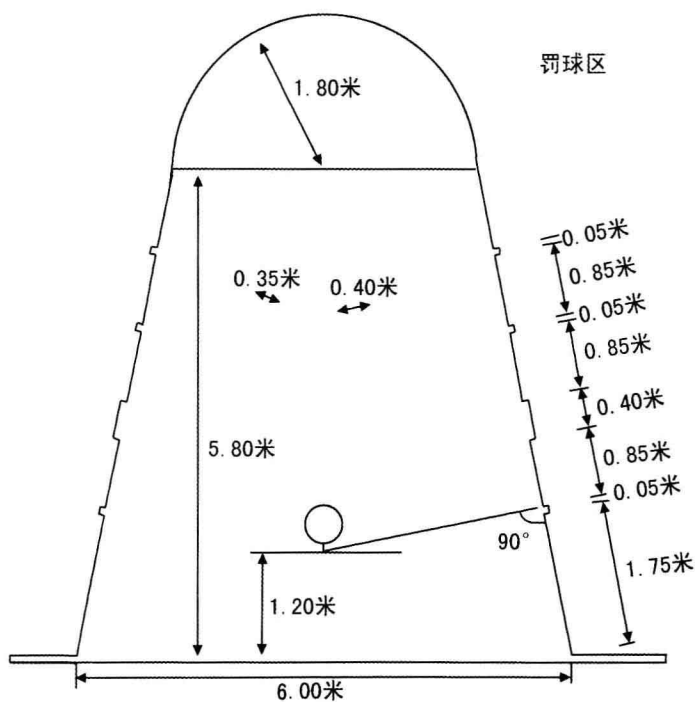
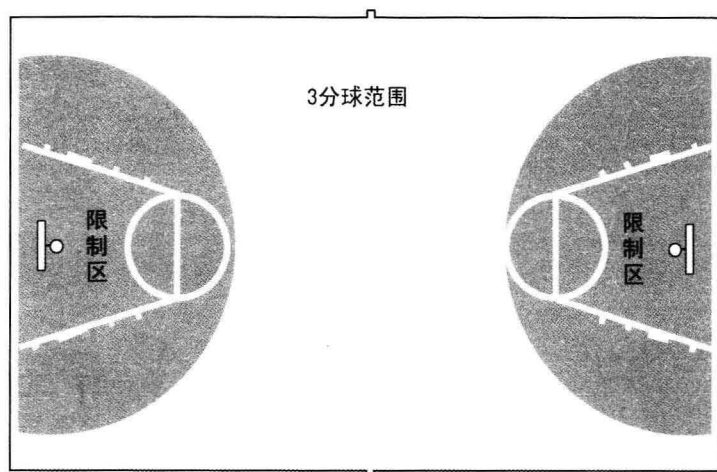
- (一)防守者……176
- (二)防守者的身体空当……179
- (三)防守运球队员……180
- (四)防守投篮队员……182
- (五)抢篮板球……183

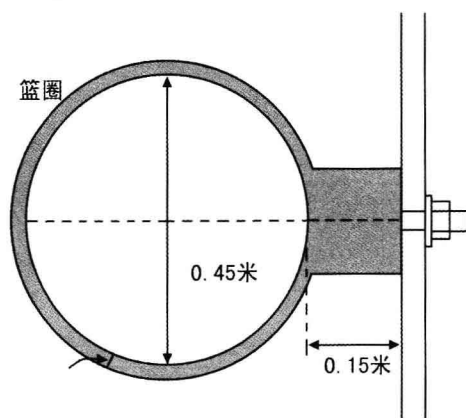
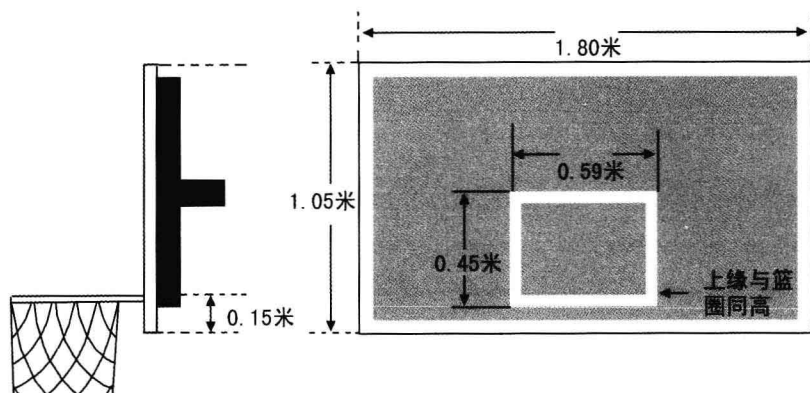




球场尺寸









二、比赛规则

篮球比赛由两支球队进行比赛。每支球队由5名场上队员和最多5名替补队员组成。每支球队争取尽可能多的进球，并且阻止对方球队进球得分。在比赛中每次进球计2分；如果从远离6.25米的三分线外投篮进球则计3分。罚球时每进一球的结果是计1分。

篮球比赛的获胜者是在比赛结束时得分多的球队。在出现比分相同的情况时，比赛将被延长进行时间为每次5分钟的加时赛，直至决出胜负。通常的比赛时间为 4×10 分钟的净时间，也就是说，在比赛暂时停止时要停表。持球进攻的球队必须在24秒钟之内投篮。为了获得一个好的投篮位置，运动员可以运球和传球。

您必须注意两个重要的规则：犯规规则禁止了所有与对方球员的身体接触，犯规规则规定不允许用手臂和腿对方球员进行拉、推、撞和阻挡。

但是，在受限制的空间内进行如此快速的比赛根本无法完全避免身体的接触。只有当偶然的身体接触侵犯了对方球员时才会被判为犯规，犯规被记录在比赛统计表上。

一名运动员在5次犯规之后必须离开比赛，但是允许通过替补队员进行换人。

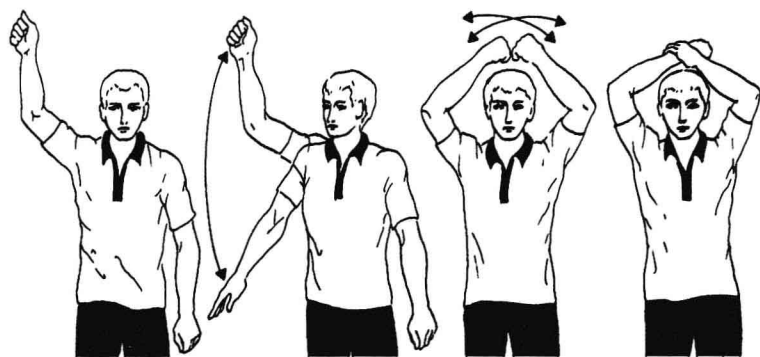
假如一名运动员在投篮时被犯规，只要这次投篮没有进球，就要判给这名运动员两次罚球（当运动员在三分线后进行投篮时，甚至是进行3次罚球）。如果被犯规的运动员当时没有进行投篮，则他的球队发界外球，或者当对方球队在这一节比赛中的犯规次数已经超过4次时，那么就马上进行两次罚球。

脚步规则规定一名运动员持球只能允许跑两步。在他完成第三步之前，他必须将球传出或者进行投篮。如果运动员想持球跑动超过两步时，他必须运球。此时下列限制开始生效：

※如果他在行进间接到球，他必须马上开始运球或者在两步之内停止跑动，要么传球，要么投篮。

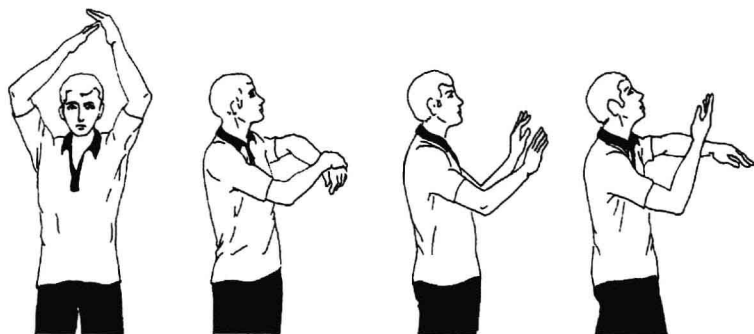
※如果他在原地接到球，允许用一条腿朝各个方向任意完成各种虚晃动作（跨步），但是另外一条腿不能离地（支撑腿或者中枢脚）。在他的支撑腿离开地面之前，必须已经开始运球、完成传球或者投篮。如果一名运动员已经停止运球，那么只有当他再一次控制球时才允许他继续运球。

下面是最重要的裁判手势的示意图：

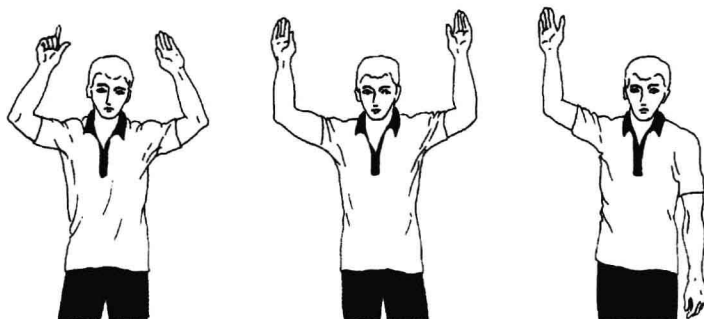


1. 个人犯规：握拳
2. 个人犯规（没有罚球）：手指指向边线或端线
3. 双方犯规：双手握拳挥动
4. 故意犯规：握住腕关节

5. 技术犯规：用张开的手形成T字型。手掌清晰可见
6. 拉人犯规：握住腕关节
7. 推人犯规：模仿推的动作
8. 打手犯规：击打腕关节



9. 显示犯规运动员：用双手说明运动员的号码
10. 罚球过程中：2次罚球手势
11. 罚球过程中：1次罚球手势





三、熟悉球性

球性是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。球性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。

（一）身前两手相互传接球练习



