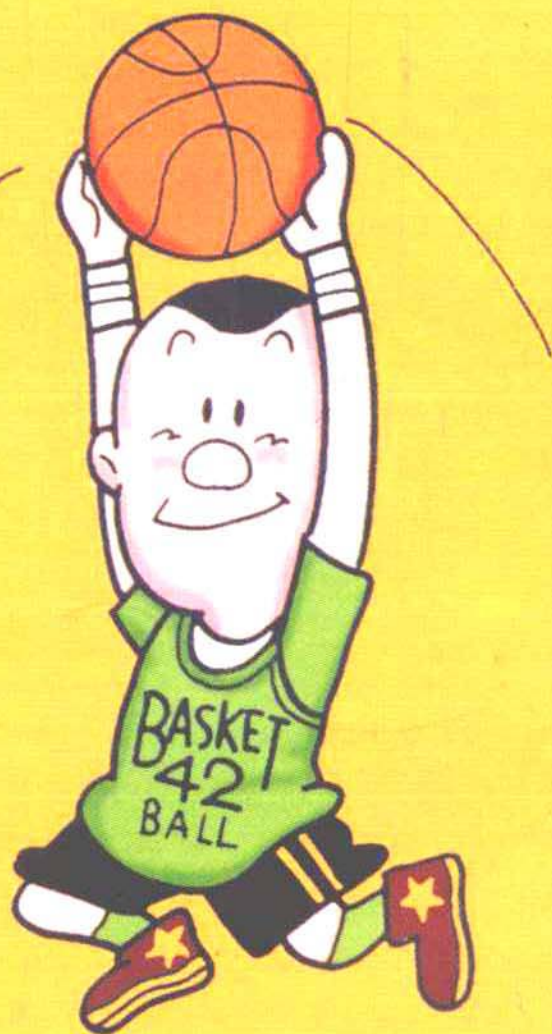
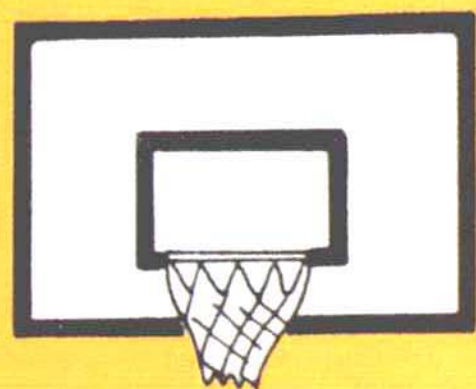


体育系列丛书

图解指导

[日] 手塚政則 著 李殿元 译

篮球



湖南科学技术出版社

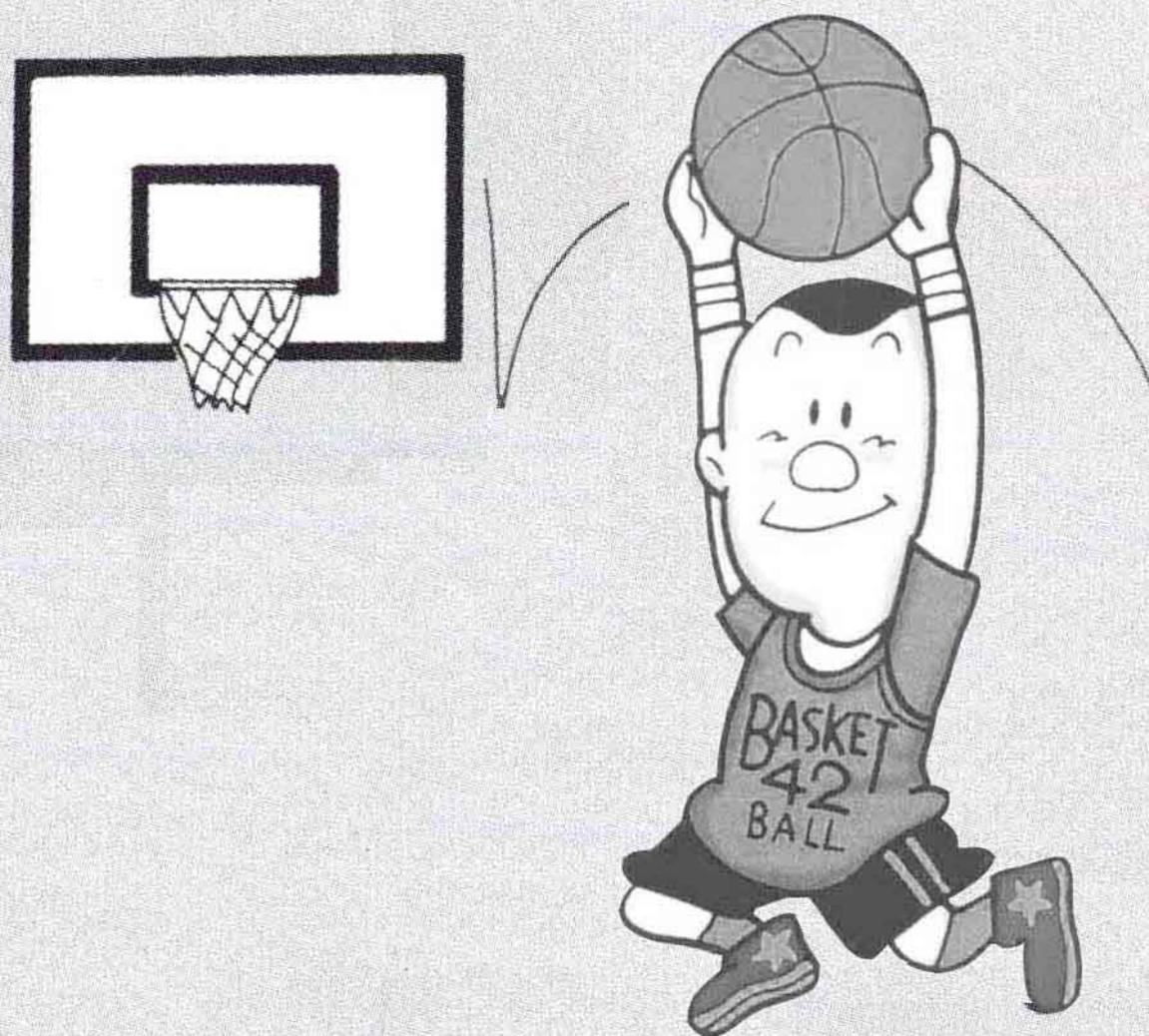
SPORTS SERIES

体育系列丛书

图解指导

[日] 手塚政則 著 李殿元 译

篮球



湖南科学技术出版社

SPORTS SERIES

体育系列丛书图解指导

篮 球

著 者：[日]手塚政則

译 者：李殿元

责任编辑：郑 英

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路 4 号

邮 编：410004

出版日期：2006 年 11 月第 1 版第 5 次

开 本：880mm × 1230mm 1/64

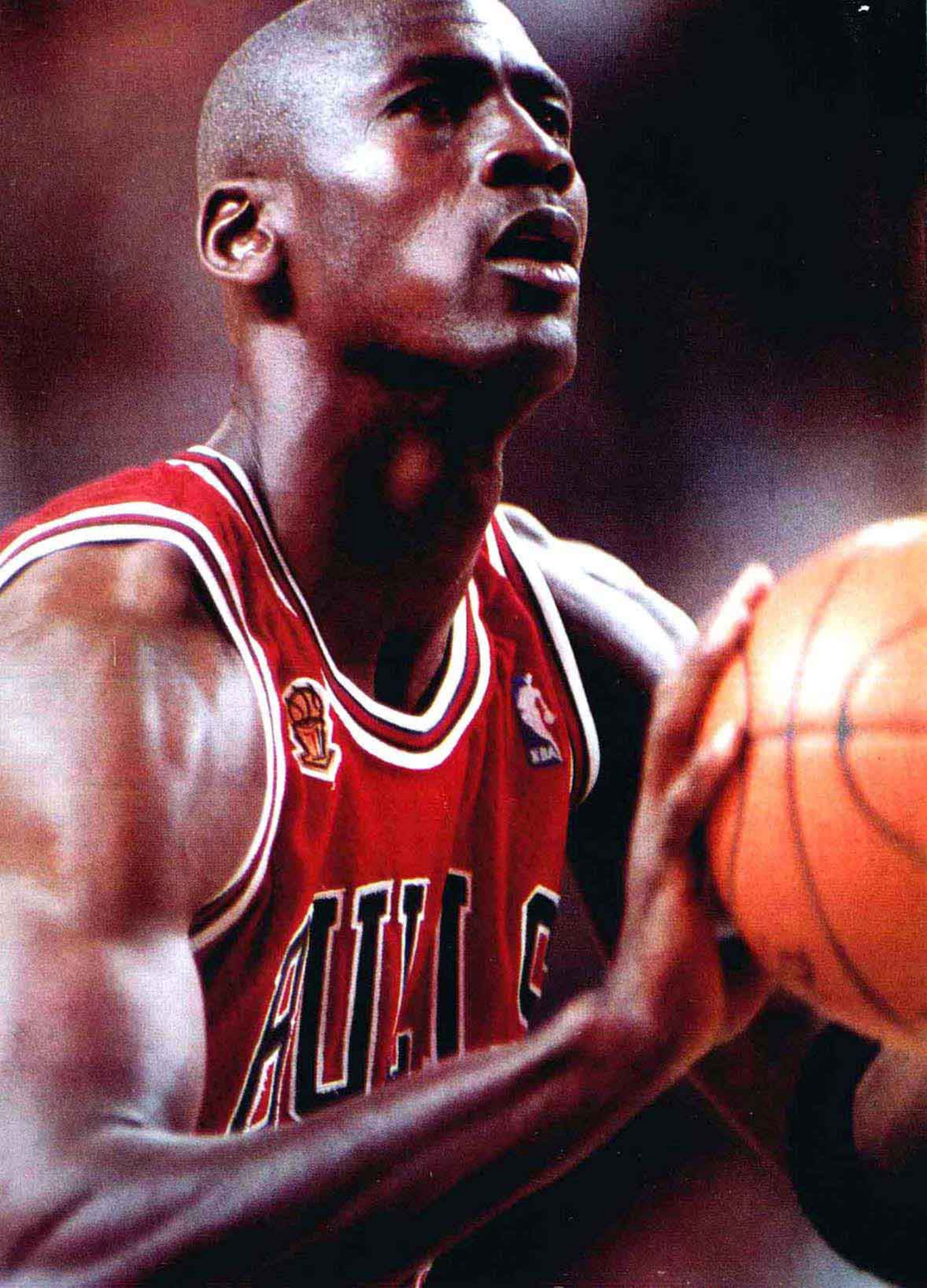
印 张：3.75

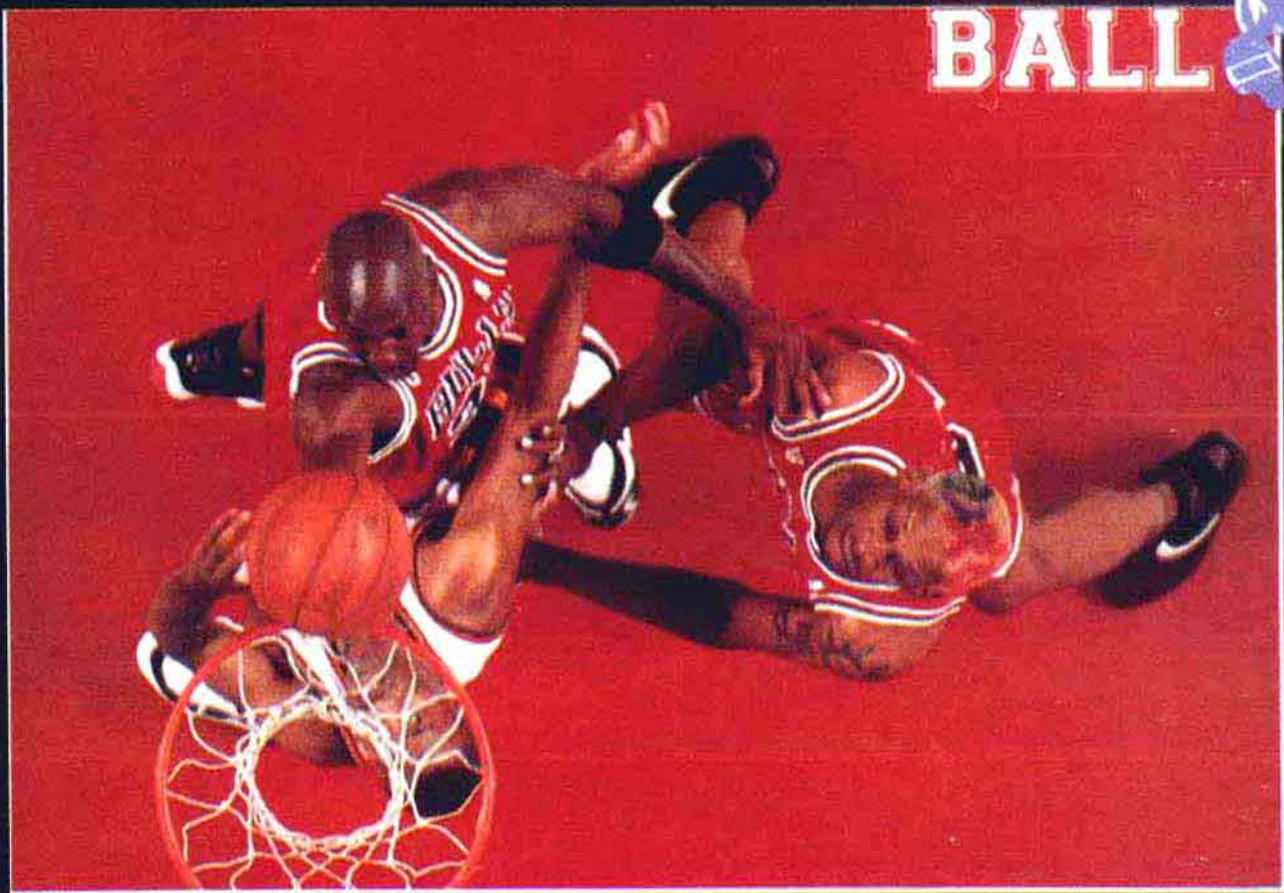
插 页：5

书 号：ISBN 7-5357-3970-9/G · 519

定 价：11.00 元

(版权所有 · 翻印必究)





▲NBA 超级明星——迈克尔·乔丹跳起单手投篮。号称篮板王罗德曼快速抢占篮板位置。

►帕金斯漂亮的躲开防守。行进间勾手投篮瞬间。篮下策应战术一般都是内线身高球员。一定掌握勾手投篮技术。将勾手投篮技术列入每天的训练日程,你也会成功。

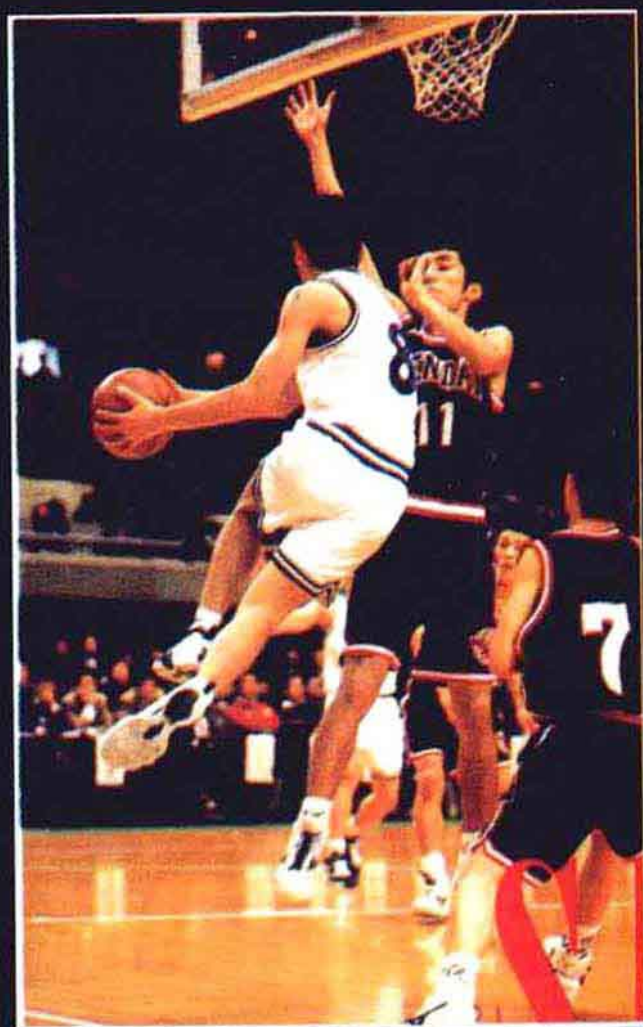
◀迈克尔·乔丹的罚球。站在 NBA 顶点的得分手,正目视球篮,集中精力投篮。乔丹的绝佳技术也是建立在他牢固的基础上。



SHOOT



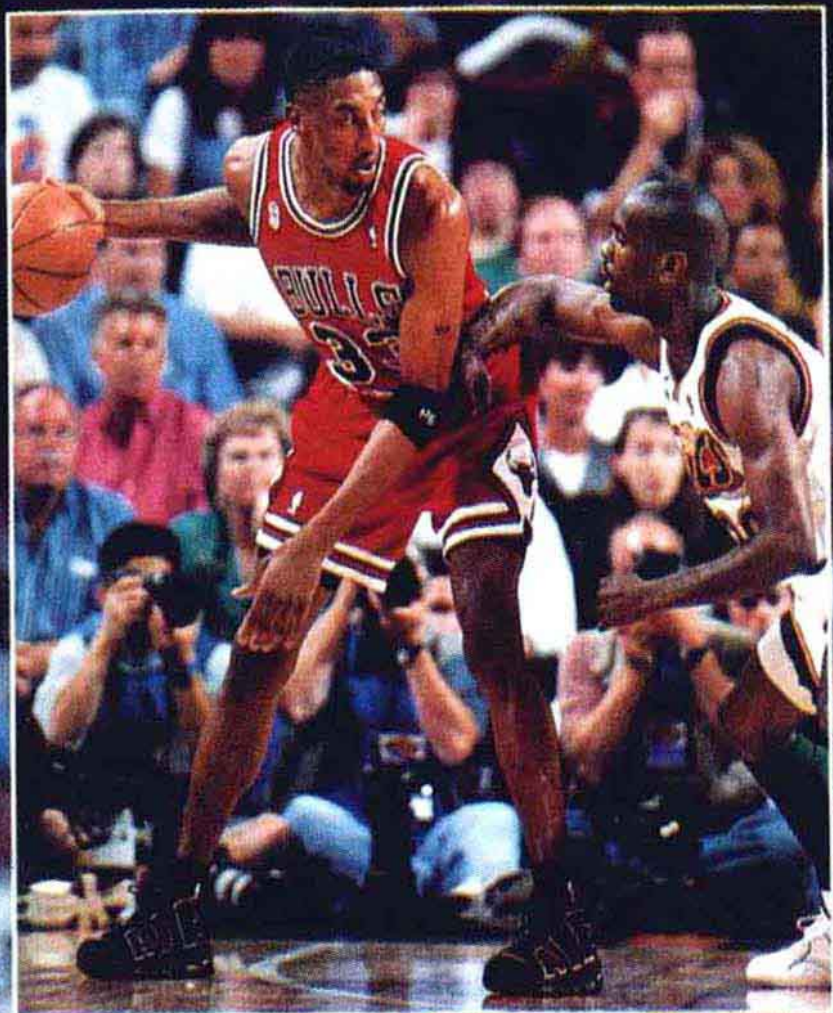
▲日本全国高中生篮球联赛。
充分发挥平时训练水平，躲过
防守跳起单手肩上投篮。



►躲过威廉斯的防守，乔丹得
意的起跳投篮（进攻切入急停，
后仰投篮）。

◀想切入伺机投篮，但被防守
队员封堵，所以马上寻找无人
防守的同伴准备传球。代表各
位读者的高中生比赛。





◀虽然被严密盯防、但还可以一边用身体保护球，一边运球的皮蓬，为了掌握同伴的状况，抬头保持宽阔的视野。



◀被称为超级高中生选手精悍的运球。球好像被手紧紧吸住，可以不看球推进。你天天练习也能掌握这种技术。

**BASKET
BALL**

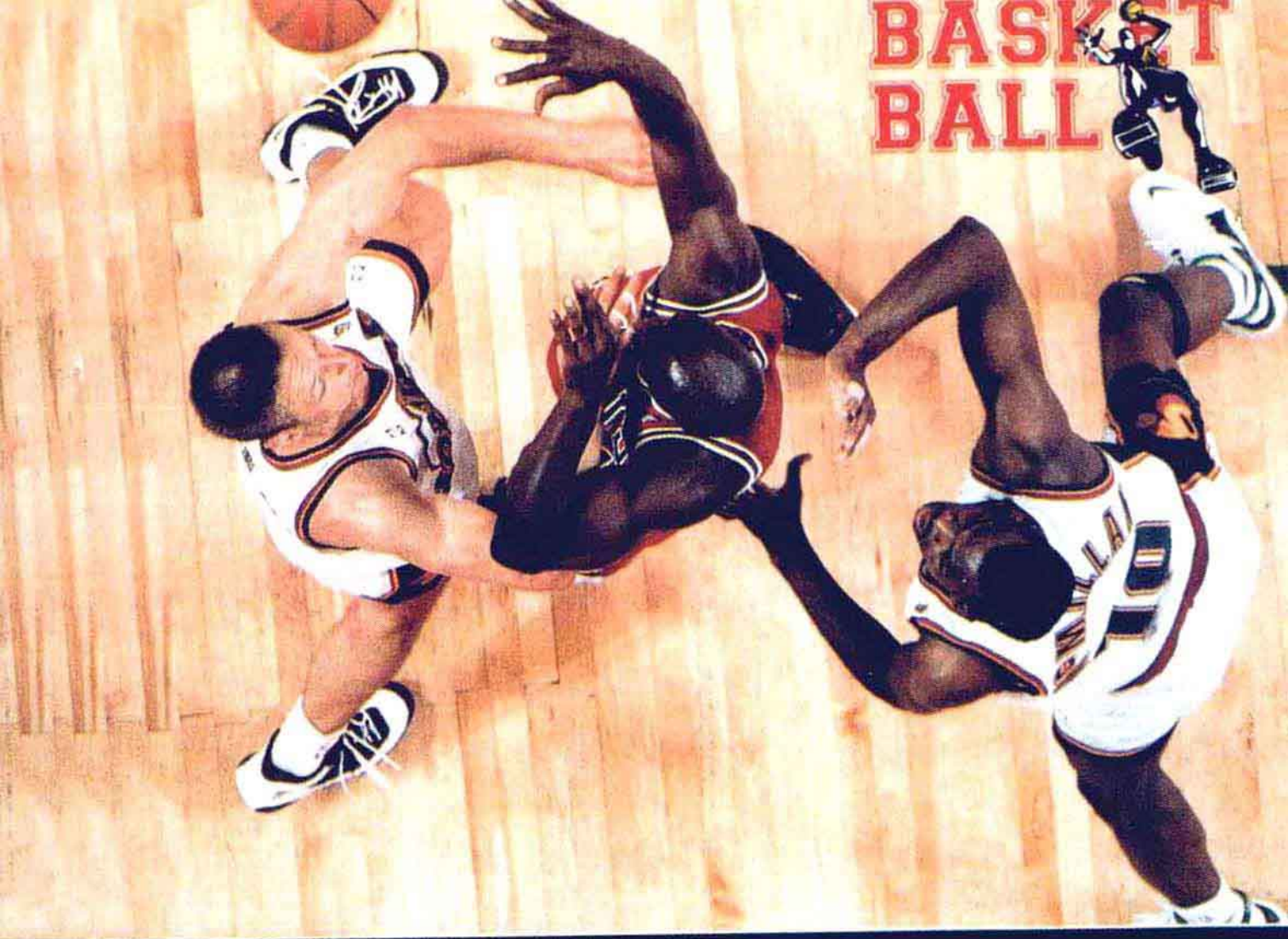
PASS & DRIBBLE



虽说仅一只手臂的距离，利用乔丹防守的弱点，正准备传球的贝利。屈膝，自己也可以用来进攻的基本姿势。



BASKETBALL



▲(从左至右)施勒普、乔丹、麦克米兰 3 人激烈争抢篮板球。抱着“绝对自己取胜”的信念,是取胜的关键。

►比赛开始。紧张的一瞬间。为了这一天,必须每天坚持训练。在场上如何表现,在心中定好目标。

►比赛结束鸣笛后,充满胜利喜悦的队员们。



前 言

正准备学习篮球运动的各位，你们一定都看过篮球比赛吧。看了大学生或职业运动员的比赛，一定会感到非常激烈和精彩。外线的三分投篮，精彩的运球切入，颇有威胁的篮下策应战术，利用快速传球与运球相结合的快攻，以整队阵势或掩护战术的进攻等等。看见运动健儿们灵活地运用各种技术、战术你一定会想自己也要早日成为一名出色的队员，去参加各种比赛。甚至有的人会想，如果自己也能掌握这些技术、战术的话那该多好啊！但不管你怎么想，都不能着急。

篮球技术与战术不是只想就能掌握的。为了早日成为一名出色的篮球运动员，逞能硬要参加比赛，是达不到目的的。古人云：“欲速则不达。”参加篮球运动，正像这句古训一样，如果想早日实现自己的目标，不要着急走捷径，不要忽视基本的、简单的训练，必须循序渐进地认真刻苦练习。

大学生或职业团体的队员们，在场上的出色表现，都是在初中和高中时期，经过长期训练，专心致力于基本技术与战术学习的结果。

现在开始学习篮球技术的各位和已经投身于篮球运动，但还没有正确掌握篮球技术与战术的各位，一定记住“欲速则不达”这句名言，以本书为参考，刻苦认真参加训练。我认为你一定会加入一流选手的行列。

■ 使用 说 明

第1章(熟悉球性)的1和2,是介绍一天训练计划的制定方法。其后,是第一期至第三期进行的训练项目,每项都详细地介绍了训练方法和注意点。

本书重点介绍每支球队在制定训练计划时,瞄准最终目标的比赛,把一年分为三个时期,每个时期应该训练哪些内容。另外,从进攻与防守的个人技术的提高,到全队进攻与防守最终应达到什么程度,用照片、插图等,通俗易懂地做了详细说明。我认为由于各队的情况不同,制定训练计划的方法也应该有所不同。但重要的是,正如前言所述,应把基础作为重点,要有一个良好的开端和正确的训练方法。并且训练时,不要被动,一定积极主动进行训练,永远向前看,刻苦努力投身于训练中。根据球队的实际情况,选择训练内容,制定训练计划,坚定不移地坚持下去。



前 言

正准备学习篮球运动的各位，你们一定都看过篮球比赛吧。看了大学生或职业运动员的比赛，一定会感到非常激烈和精彩。外线的三分投篮，精彩的运球切入，颇有威胁的篮下策应战术，利用快速传球与运球相结合的快攻，以整队阵势或掩护战术的进攻等等。看见运动健儿们灵活地运用各种技术、战术你一定会想自己也要早日成为一名出色的队员，去参加各种比赛。甚至有的人会想，如果自己也能掌握这些技术、战术的话那该多好啊！但不管你怎么想，都不能着急。

篮球技术与战术不是只想就能掌握的。为了早日成为一名出色的篮球运动员，逞能硬要参加比赛，是达不到目的的。古人云：“欲速则不达。”参加篮球运动，正像这句古训一样，如果想早日实现自己的目标，不要着急走捷径，不要忽视基本的、简单的训练，必须循序渐进地认真刻苦练习。

大学生或职业团体的队员们，在场上的出色表现，都是在初中和高中时期，经过长期训练，专心致力于基本技术与战术学习的结果。

现在开始学习篮球技术的各位和已经投身于篮球运动，但还没有正确掌握篮球技术与战术的各位，一定记住“欲速则不达”这句名言，以本书为参考，刻苦认真参加训练。我认为你一定会加入一流选手的行列。

篮球

目录

第1章 基础篇 第1期的训练方法(个人技术)	1
1 掌握基本的进攻技术	2
(一)熟悉球性 I	3
①认真做准备活动	3
②正确的持球方法	4
③自由操纵	5
④掌握传球的基本技术	8
⑤运球	17
⑥正确投篮	21
⑦有效地利用自由练习时间	28
⑧认真做好整理运动	29
(二)熟悉球性 II	30
①精通球性	30
②转体对人传球	32
③行进间运球	34
④快速运球上篮	36
⑤接传球运球投篮	37
⑥正确罚球	38
⑦投篮	38
⑧自由练习(内容自定)	39
(三)传球的练习方法	40

BASKET BALL

①假动作传球	40
②快速传球的练习方法	42
③三角传球	43
④四角传球(正方形传球)	44
(四)运球转身	46
①不减速体前换手运球	47
②前转身运球	48
③后转身运球摆脱紧逼	49
④胯下运球,不改变身体方向	50
⑤封堵前进路线时的后转身	51
(五)投篮的练习方法	52
①行进间接球投篮	52
②快攻中的行进间投篮	54
③行进间运球上篮	56
④跑步上篮种种	57
⑤实战中有用的跳起投篮	58
(六)掌握虚假动作技术	61
①准备接球的假动作	62
②传球的假动作	66
③带球切入的假动作	68
④投篮的假动作	72

2 掌握基本的防守技术	76
何谓防守	76
①防守的基本姿势	78
②防守的基本移动步法	79
③在比赛中找出自己的不足	88

第2章 应用篇 第2期的训练方法(全队战术) 89

■掌握基本的集体战术	90
(一)1对1的练习方法	92
①全场1对1	92
②半场1对1	101
(二)2对2的练习方法	107
①传球和跑动方法	107
②掩护战术	110
(三)3对3的练习方法	118
①全场3对3(不运球)	118
②全场3对3(可以运球)	124
③半场3对3	127
(四)快攻练习方法	134
①正确快传(2人)	135
②三线进攻的推进方法	140
③全场的3对2	144

④从抢篮板球开始的 3 对 2	146
⑤从抢篮板球开始的 3 对 3	147
⑥正确快攻,增强全队战斗力	148
⑦通过练习比赛,了解球队的弱点	149
★对训练的心理准备	150

第 3 章 比赛篇 第 3 期的训练方法 151

1 (进攻)对人盯人防守的进攻方法	152
(一)自由进攻	152
(二)以全队的阵势进攻	155
(三)“8”字形战术	156
(四)掩护战术	158
2 对区域联防的进攻战术	160
(一)稳扎稳打战术方法	162
①弄清对方的区域队形	162
②传球技术也是重要的基本点	162
③中锋篮下策应战术与中距离投篮并用	162
(二)各种阵形区域联防的进攻目标	164
3 对紧逼防守的进攻战术	166
(一)把紧逼防守看做“好事”	166
(二)对紧逼防守人盯人的进攻战术	168
①运球前进方法	168