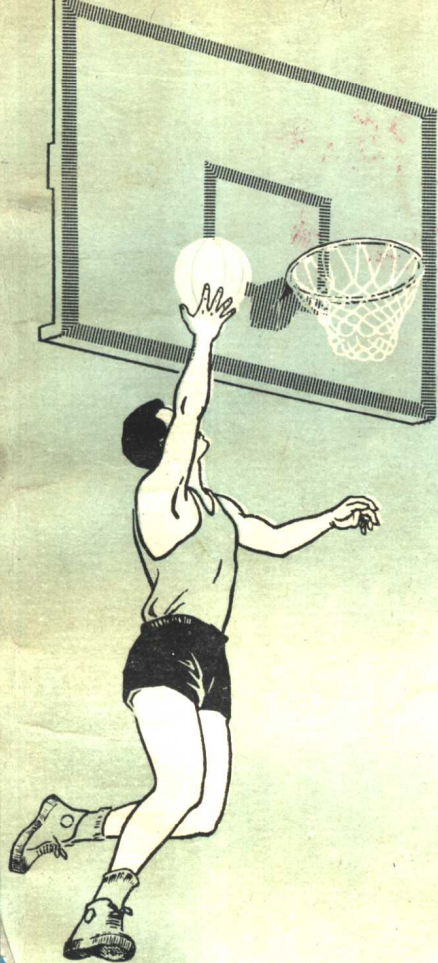




怎样打篮球

山东人民出版社

怎样打篮球

济南市体育运动委员会
《怎样打篮球》编写组编

*

山东人民出版社出版
山东新华印刷厂印刷
山东省新华书店发行

*

1976年10月第1版 1976年10月第1次印刷
统一书号:7099·19 定价:0.26元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

目 录

开头的話.....	(1)
一、基本技术与练习方法.....	(3)
1. 基本站立姿势.....	(3)
2. 持球技术.....	(4)
3. 进攻中的移动技术.....	(5)
4. 传、接球技术.....	(17)
5. 运球技术.....	(31)
6. 投篮技术.....	(35)
7. 突破(切入)技术.....	(46)
8. 掩护技术.....	(49)
9. 抢篮板球技术.....	(56)
10. 防守中的移动技术.....	(58)
11. 抢球技术.....	(61)
12. 断球技术.....	(62)
13. 打球技术.....	(62)
14. 防守对手的技术.....	(65)
二、基本战术.....	(68)
1. 进攻战术.....	(68)
2. 防守战术.....	(81)

三、身体训练.....	(92)
1. 力量的训练.....	(93)
2. 速度的训练.....	(94)
3. 耐力的训练.....	(94)
4. 灵活性的训练.....	(95)
四、篮球场地、器材设备和重点规则简介.....	(97)
1. 篮球场地的规格与划法.....	(97)
2. 器材设备的规格.....	(100)
3. 重点规则简介.....	(101)

开 头 的 话

篮球运动是我国广大工农兵和青少年所喜爱的一项群众性的体育活动。经常参加篮球运动，可以提高人体新陈代谢的能力，加强心血管系统和呼吸系统的机能，促进肌肉和骨骼的发育，锻炼和提高人的力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性、弹跳力等，是增强身体素质较显著的运动项目之一。篮球运动又是一项集体性的竞赛项目，因此，又能培养运动员热爱集体，团结一致，严格遵守组织纪律以及勇猛顽强、坚韧不拔、敢于斗争、敢于胜利的战斗作风。

我国的篮球运动虽有较长的历史，但在旧中国，篮球运动和其他各项体育活动一样，被反动统治阶级所垄断、践踏，根本得不到发展。

新中国成立以后，在毛主席和党中央的亲切关怀下，我国篮球运动发展很快。特别是经过无产阶级文化大革命，毛主席的革命体育路线更加深入人心，篮球运动更加蓬勃地开展起来。不论是工厂、农村、部队、机关、学校都有篮球活动的场地，技术水平也不断提高。尤其是一大批青少年篮球运动员迅速成长起来。广大篮球运动员、教练员、篮球爱好者，坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，为社会主义革命和社会主义建设，为加强我国人民和各国人民之间的友好往来，增进团结和友谊，做出了

积极的贡献。

为了进一步普及群众性的篮球运动，使它更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合，我们在济南市体育运动委员会的领导下，特编写了这本小册子，供广大工农兵、青少年篮球爱好者学习参考。

一、基本技术与练习方法

篮球基本技术是进行篮球活动所需要的专门动作。它是篮球运动的基础。广大篮球运动员和篮球爱好者都要练习基本技术，尤其是对青少年，更要加强基本技术的练习。

篮球基本技术可分为进攻和防守两大部分。进攻技术包括基本站立姿势、持球、移动、传接球、运球、投篮、突破、掩护等；防守技术包括移动、抢球、断球、打球以及防守对手等。此外，还有进攻和防守的抢篮板球的技术。在比赛中，进攻和防守是反复交替进行的，两者既对立又统一，推动着篮球技术的发展。因此，在练习和运用篮球基本技术时，必须要充分认识攻、守之间的辩证关系，切不可忽视任何一个方面。

1. 基本站立姿势

基本站立姿势就是随时准备移动身体位置的姿势，也是准备跑动、起跳、接球、抢、断球和摆脱防守时的姿势。

基本站立姿势的动作要领是：两脚前后或左右开立，距离比两肩稍宽一些，重心放在两脚之间，两膝微屈，髋关节下降，上体微向前倾，成半蹲姿势，手臂自然弯屈于体侧，全身放松，保持平衡（图1）。

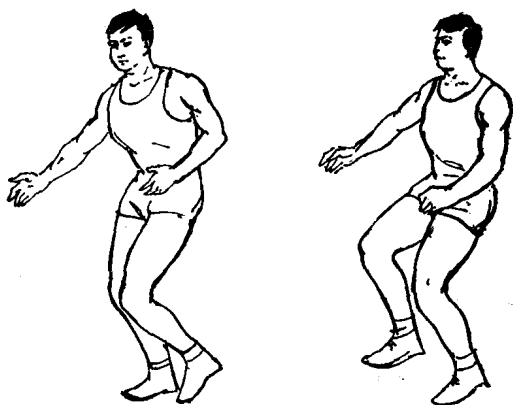


图 1

2. 持球技术

持球是非常重要的。它的正确与否，直接关系到能否将球传得好，投得准。持球分为双手持球和单手持球两种。

双手持球的动作要领是：两脚前后开立，两手指自然分开，两大拇指相对成“八”字形，持球的两侧偏后部分（图2）。持球时，掌心不要贴着球，以指根到指尖部分触球。手腕要放松，肘关节不要抬得过高或紧贴在两肋上，两肘自然弯曲，上体微向前倾。

单手持球的动作要领是：手指自然分开托着球的下半部，掌心空出，手腕后翻，小臂向上（图3）。球的重心落在食指和中指之间，以手指的力量控制住球，肩、肘、腕关节放松。

持球容易出现的问题：



图 2

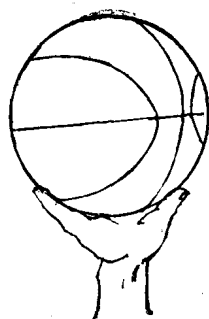


图 3

(1) 持球时，掌心没有空出。

(2) 双手持球时，两肘关节向外撑开。单手持球时，左或右肘关节向外撑开。

纠正的方法：

经常做持球动作，体会持球动作的要领，提高持球动作的熟练程度。

3. 进攻中的移动技术

进攻中的移动是为了达到快速、准确地变换位置所采用的动作。它是运动员掌握和运用篮球技术的基础。

进攻中的移动可分为：起动、跑、跳、急起、急停、转身、跨步、假动作等。

(一) 起动：是摆脱防守，进行突然进攻的最简单有效的方法。可分为原地突然起动和行进间突然起动两种。

原地突然起动是在队员做好基本站立姿势的基础上，随时向任何一个方向做突然的跑、跳等的移动动作。其动作要

领是：起动前，应保持基本站立姿势。起动时，后脚的前掌用力蹬地，以腰、胯的力量带动身体重心迅速向起动方向移动。起动后，两臂快摆，两脚的步伐前两、三步要小而快，然后逐渐加大，进入正常的快速奔跑。

行进间的起动是从慢跑中突然起动，其动作要领与原地突然起动相同。

起动容易出现的问题：

（1）起动的目的性不明确，为移动而移动，使动作流于形式。

（2）不能做到突然起动，起动的时机也掌握不好。

纠正的方法：

（1）要明确起动的目的性。

（2）在练习时，养成善于观察、判断场上变化的能力，抓住有利时机，抢占有利位置。

起动的练习方法：

（1）队员根据教练员发出的信号，如哨音、击掌、喊声、手势等，做各种起动动作。

（2）每人一球，先根据教练员发出的信号，将球向上方抛起，然后迅速起动快跑，将球接住。

（3）做各种不同姿势的起动。要求反应快、起动迅速、突然。

（4）先蹲在地上，然后做向前、后、左、右方向的起动。

（5）运球起动：每人一球，先在原地运球，当教练员第一次发出信号后，就突然起动，快速向前方运球，教练员第二次发出信号后，立即停止运球，这样反复进行练习。

(二) 跑：分为放松跑、侧身跑、变速跑、变向跑、曲线跑、交叉步跑等。

放松跑：是以中等步幅前进的一种跑步方法。放松跑时，膝关节自然弯屈，全脚掌着地，两臂自然弯屈，放松摆动，上体微向前倾，两眼要注视观察全场。

侧身跑：是上体侧向同伴或球的方向的一种跑的方法。在比赛中，运动员为了既便于观察持球队员和场上情况，又不影响前进速度，在跑动中还能随时做好接球或断球的准备，往往采用侧身跑。侧身跑时，上体前倾，塌腰，两臂摆动要短而快，借以增加速度。

变速跑：是进攻队员在原地或跑动中，用突然加速或减速，来摆脱对手的一种跑的方法。变速跑动作要短促、突然。加速跑时，加强蹬地力量，上体前倾；减速跑时，减小蹬地力量，步幅要稍大，身体重心后移，上体稍直。

变向跑：是在中或慢跑中，利用顺步或交叉步突然改变前进方向，摆脱对手的一种跑的方法。在比赛中，常和变速跑结合运用。变向跑时，要掌握好时机，改变方向要突然。

曲线跑：向左做曲线跑时，整个身体要向左倾斜，右脚以前掌内侧着地，左脚以前掌外侧着地，右肩稍高于左肩，右臂的摆动幅度和力量要大于左臂。向右做曲线跑时则相反。

交叉步跑：常用于迎击身体两侧来球的一种跑的方法。向右交叉步跑时，先是右肩带动身体前倾，继而左脚迅速经右脚前方向右迈步，落于右脚的右边，右脚再迈向左脚的右方。向左交叉步跑的方法与向右交叉步跑相同，但方向相反。

跑的练习方法：

插图符号说明



进攻队员



防守队员



教练员



队员移动路线



传球(球的飞行)路线



运球路线



投篮



掩护



转身



障碍物

(1) 队员在场上作放松跑、侧身跑、变速跑、变向跑、曲线跑、交叉步跑, 体会其动作要领。

(2) 侧身弧线跑。

(3) 绕过障碍物的变方向跑(图4)。

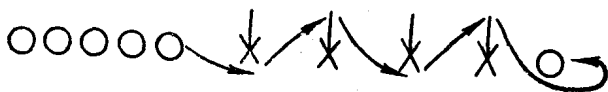


图 4

(三) 跳：就是指弹跳能力。是篮球运动中的一项重要技术。

打篮球时的跳(争)球，传、接球，投篮、抢篮板球，抢断球等，都要求具有良好的弹跳能力。弹跳能力的好坏，直接关系到能否占据空中优势，从而获得更多的有利进攻机会。

跳可分为原地起跳、行进间起跳两种。

原地起跳：一般多采用双脚起跳，常用于跳(争)球、抢篮板球、投篮等。原地起跳的动作要领是：起跳前，两脚左右开立，与肩同宽，两膝弯屈，上体微向前倾，身体重心下降，落在两脚之间，两臂微屈，两肘微张。起跳时，利用两脚前脚掌用力蹬地，腰及两臂上提的力量，使身体迅速向上腾起。起跳后，身体要尽量伸展。落地时，前脚掌(不能用脚跟)先着地，两膝自然弯屈，以缓冲下落的力量，防止脚跟腱和膝关节受伤。

行进间起跳：一般多采用单脚起跳，用于变方向跑、接球、投篮和冲抢篮板等。其动作要领是：起跳前，最后一步要小而快。起跳时，身体重心下降，起跳脚的膝关节弯屈，用力蹬地，摆动腿屈膝，猛向前上方抬起，与此同时，两臂迅速屈肘向上摆动。

跳容易出现的问题：

(1) 对动作要领领会不够全面，主观上想跳得高一些，但往往由于屈膝不够，用力不当，全身肌肉紧张，而事与愿违。

(2) 做双脚起跳时，不是以前脚掌用力，而是全脚用力。

(3) 身体过于弯屈，起跳时机掌握不好。

(4) 起跳时, 动作的协调性和连贯性较差, 爆发力不够。

(5) 做行进间单脚起跳时, 往往因最后一步跨得过大而使身体后仰, 重心后移, 影响弹跳高度。

纠正的方法:

(1) 加强腿部、踝关节和腰腹部的力量练习, 如做一些负重下蹲, 跨跃台阶, 仰卧起坐。

(2) 用力的协调性和连贯性练习, 先由前脚掌开始用力, 然后逐渐由膝、腰部一起用力, 腰、臂上提。

(3) 做快而有力的爆发力练习。

跳的练习方法:

(1) 用双脚在原地起跳, 左或右手交替摸篮板或高物。

(2) 在松软的沙坑上练习单、双脚起跳。

(3) 跳绳。

(4) 空中传、接球练习。若干队员面对篮板站成一路纵队, 第一人先向前跑动, 快到篮下时, 将球击向篮板, 再跑到排尾。在第一人将球击向篮板时, 第二人迅速跑向篮下起跳, 在空中接住篮板球后, 再迅速将球击向篮板, 然后跑到排尾, 以此类推。

(四) 急起急停: 是一种在进攻中摆脱对手或在防守中紧逼对手时所运用的一种方法。急起, 就是当身体处于静止时的急速启动; 急停, 就是在快速跑动中突然停止。急起和急停在篮球比赛中, 经常是结合起来运用的。如果在进攻中利用快速跑动仍不能摆脱对手时, 可通过急停急起以摆脱防守。在防守中, 也经常利用急起急停来限制和紧逼对手。

急停可分为两步急停和一步急停两种。

两步急停也叫跨步急停，多用于运球过程中和进攻转为防守时的快速跑中。其动作要领是：在突然急停的瞬间，左或右脚先向前跨出一大步，脚跟先着地，上体稍后仰，以制动身体前冲；继而右或左脚跨出第二步，脚尖稍向内转，用脚掌的内侧着地，同时，两膝弯屈，上体前倾。急停后，身体重心落在两脚上，保持身体平衡（图5）。

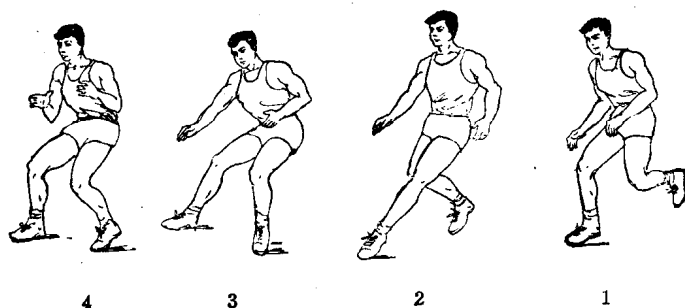


图 5

一步急停也叫跳步急停，多用于在跑动中向前迎接同伴传来的球。其动作要领是：用单脚或双脚跳起，上体微向后仰，两脚平行或前后同时落地。落地后，两腿深屈，重心下降，保持平衡，以便继续起动或做好下一个动作的准备姿势（图6）。

由于一步急停可以双脚同时落地，接球后可用任何一脚做中枢脚，便于向任何方向做持球切入的动作，这样使对方来不及防守，易于突破。这种急停也不会因切入、过人而造成带球跑违例。而两步急停，只能以后脚为中枢脚，当切入、过人时，必须球先离手，才能抬起中枢脚，否则即判为

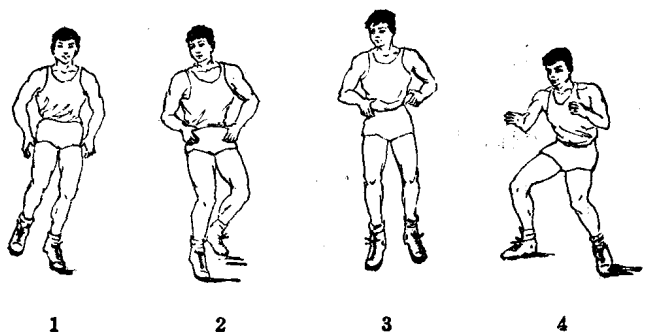


图 6

带球跑违例。因此在练习中，以多练一步急停为好，但两步急停也不应忽视。

急起急停容易出现的问题：

突然急停时，身体重心不能迅速下降，两膝不弯屈，两脚尖向外张开，站不稳。

纠正的方法：

可先在慢跑中练习急停，借以体会和掌握急停的正确动作要领。然后再在快跑中练习急停，逐渐掌握其动作要领。

急起急停的练习方法：

(1) 在跑动中练习两步和一步急停。跑动的速度由慢逐渐加快。

(2) 根据教练员发出的信号，进行急起练习。

(3) 运球中练习两步和一步急停。

(4) 运球后急停，并跳起投篮。

(5) 在障碍物前接球后急停。