

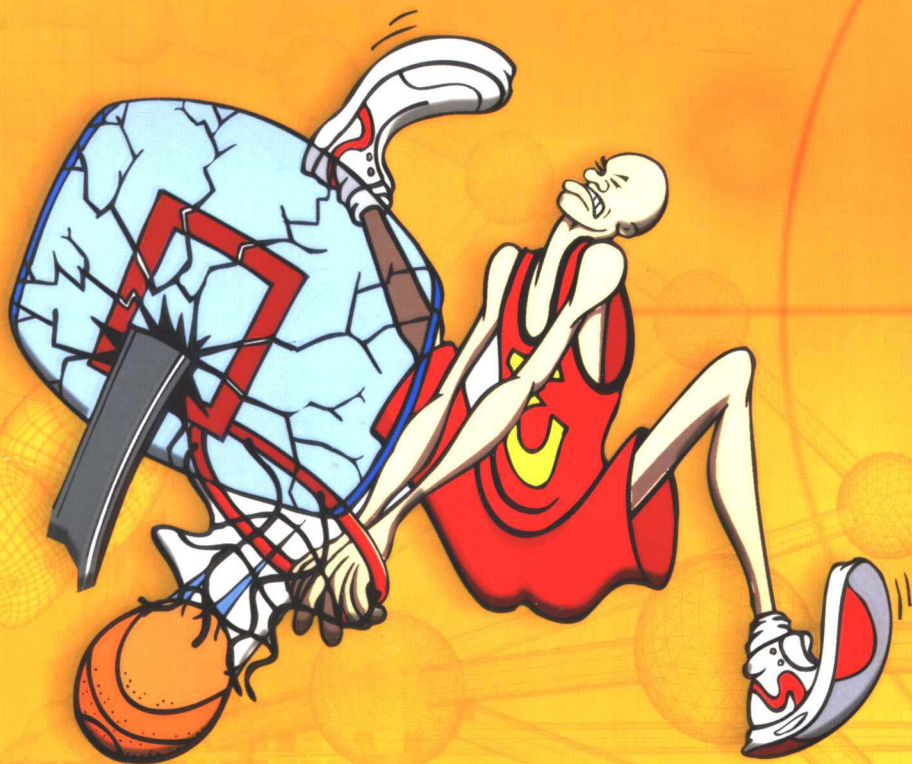
BASKETBALL

篮球

闻扬 编著

基本功与技巧

LANQIU JIBENGONG YU JIQIAO



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

图书在版编目 (C I P) 数据

篮球基本功与技巧 / 闻扬编著. — 成都: 西南交通大学出版社, 2004.5 (2005.10 重印)
ISBN 7-81057-857-X

I. 篮... II. 闻... III. 篮球运动-运动技术
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 039850 号

篮球基本功与技巧

闻 扬 编著

*

责任编辑 李 梅

封面设计 何东琳设计工作室

西南交通大学出版社出版发行

新华书店 经销

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行部电话: 87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

E-mail: cbsxx@swjtu.edu.cn

四川森林印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸: 146 mm × 208 mm 印张: 6.75

字数: 150 千字

2004 年 5 月第 1 版 2005 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 7-81057-857-X/G · 065

定价: 20.00 元

图书如有印装问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



作者简介

闻扬，男，1961年12月出生，副教授。1983年毕业于成都体育学院体育系篮球专业；2003年6月，获西南交通大学经济管理学院企业管理专业硕士学位。现就职于西南交通大学体育部，任副部长；四川省篮球协会教练委员会委员，成都市篮球协会委员，中国大学生篮球后备人才培训中心西南交通大学分部常务副主任、总教练；西南交通大学男子篮球队主教练。曾经在《篮球》、《北京体育大学学报》等核心刊物上发表过十余篇论文。

前言

青少年朋友在进行篮球运动练习的时候，尤其是在初学阶段，总希望在短时间内学习到前人长期运动实践和教学训练的经验，并借鉴和利用其他有关学科最新的内容、方法和手段，从而使自己的练习少走弯路，达到事半功倍的效果。本书就是为满足篮球运动初学者的愿望而编写的。

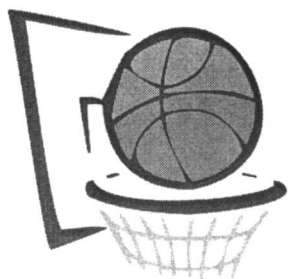
本书以青少年朋友为对象，参阅了有关专著、讲义和资料，本着通俗易懂、重在应用的原则，重点介绍了篮球基本功、基本技术和技巧的各种训练内容、方法和要求，并收集了多种练习方法。青少年朋友们在实际练习中，可根据本人（或本队）的具体情况和个体差异参考选用。

本书在编写过程中，得到了许多好朋友的关心和帮助，在此表示感谢！本书插图由西南交通大学建筑学院陈锦棠、袁也、原俊峰三位同学绘制，在此也表示感谢！

由于编者水平有限，错误和不确切之处在所难免，诚恳欢迎读者指正。

编者

2004年4月于西南交通大学



目 录

第一章 手的基本功 3

第一节 单人 有球练习 3

第二节 两人 有球练习 46

第二章 脚的基本功 59

第一节 原地练习 59

第二节 行进间练习 70

第三节 跳跃练习 83

第三章 腰胯的基本功 93

第一节 无球练习 93

第二节 有球练习 103

第四章 投篮技术 113

第一节 准确投篮的基本要素构成 113

第二节 投篮的基本要点 122

第三节 原地投篮 125

第四节 跳起投篮 127

第五章 运球技术 146

第一节 基本要领 146

第二节 经典运球方法 147

第六章 传球技术 161

第一节 传球的基本动作与要点 161

第二节 传球技术 161

第三节 接球技术 168

第七章 中锋技术 174

第一节 在篮下的中锋队员 174

第二节 控制球 176

第三节 中锋的防守 178

第四节 抢位 180

第五节 接球 184

第六节 投篮 184

第七节 转身投篮 188

第八节 交叉步投篮 189

第九节 跳起勾手投篮 190

第十节 底线带球突破上篮 191

第十一节 低勾手投篮 192

第十二节 强攻投篮 193

第十三节 运球一次后转身投篮 194

第八章 不同年龄阶段身体素质训练的 安排与要求 199

第一节 7~8岁阶段 200

第二节 9~10岁阶段 201

第三节 11~12岁阶段 203

第四节 13~15岁阶段 206

第五节 16~17岁阶段 208

第六节 18~19岁阶段 210



基本功练习方法

第一章 手的基本功

第一节 单人篮球练习

单人篮球练习实际上是对个人进行球感训练，是通过手对球的肌肉运动感觉，熟悉球性，提高手指对球的感应和“粘”球能力，从而提高指、腕的爆发力。这是少年儿童初学时期开始获得篮球基本技能的一种途径、方法和手段，应成为篮球入门的第一门课程。它分为球不落地和球落地两种方式。

一、球不落地方式

1. 捏球练习

方法：直立，单手托球于脸部前方。练习时，用手指和指端将球向上挤出，张开手指接回落球，如图1所示。连续做30秒钟后交换手进行练习。

要求：五指要充分张开，增大手指与球的接触面积，手指的挤压动作要快速有力。练习节奏由慢至快。



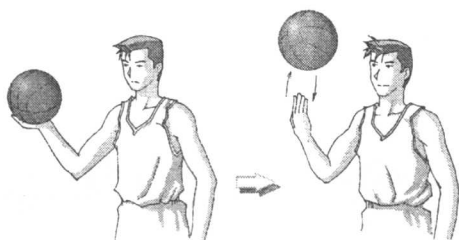


图 1

2. 体前传拨球练习

方法：直立，两臂伸直，两手持球于体前。练习时，用手指和手指端将球来回从一手传拨向另一手，两手之间要保持一定的距离，如图 2 所示。

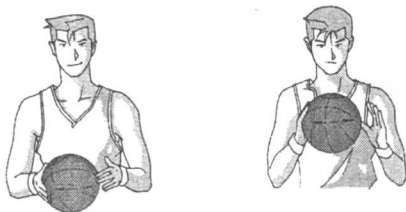


图 2

要求：传拨球时，两臂始终伸直，随时改变球和两臂的高度（上至头、下至脚），随时改变传拨球的速度（由慢至快、由快至慢），或始终保持最快的速度。

3. 指尖旋转球练习

方法：直立，两手持球于体前。练习时，左（右）手快速发力使球绕纵状轴旋转于手指尖上，如图 3 所示。连续做，交换手指进行练习。

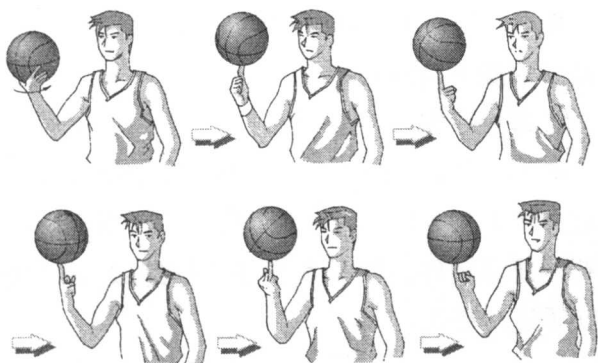


图 3

要求：从旋转球到支托球，动作要连贯，支托球的手指要伸直。增加难度时，可将支托球手上下左右移动。

4. 体后传拨球练习

方法：直立，两臂伸直，两手持球于体后。练习时，用手指和指端将球传拨于两手之间，并保持一定的传球距离，如图 4 所示。

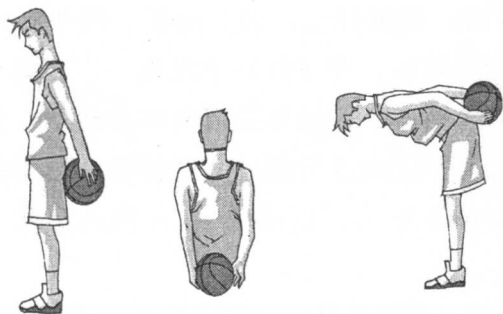


图 4





要求：练习时，两臂始终伸直并尽量上抬，还可结合屈膝下蹲进行练习。

5. 球绕手掌、手背练习

方法：直立，两手持球于体前。练习时，手臂以肘关节为轴，使前臂做圆周运动，球紧贴手掌、手背做绕环动作，如图 5 所示。连续做 30 秒钟后交换手进行练习。

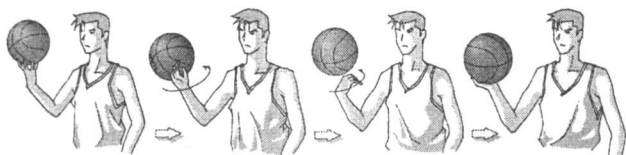


图 5

要求：动作要自然、连贯、幅度大，练习速度要有变化，如由快至慢、由慢至快，并且身体不要随球摆动。

6. 球绕肘转练习

方法：两脚开立，脚尖向前，两手持球于胸腹前。练习时，左（右）手托球，掌心朝上，以肘关节为轴，小臂绕肘关节向体后转动，然后向上抬肘，小臂由身后绕肘转回体前，球平托于掌中，如图 6 所示。连续做 30 秒钟后交换手进行练习。

要求：球要托平，动作要自然、连贯，身体不要随球摆动。

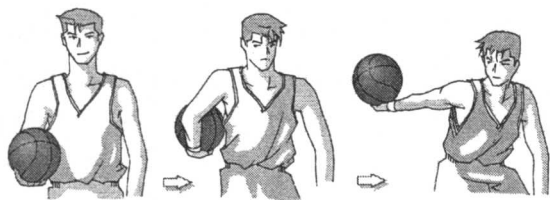


图 6

7. 过头顶抛、接球练习

方法：两脚开立，两臂伸直侧平举于身体两侧，掌心朝上，一手托球。练习时，托球手臂由下至上摆动将球抛出，使球通过头顶至身体另一侧手将球接住，如图 7 所示。连续做。

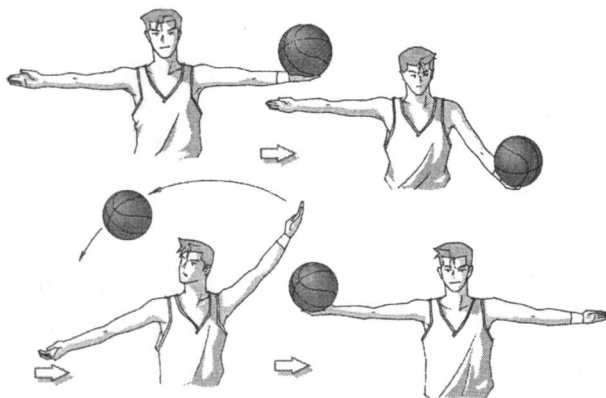


图 7

要求：两手配合要协调，抛球时要通过手指拨动球完成动作，练习节奏由慢至快。

8. 单手下拉球练习

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 8 所示。两手交换进行练习。

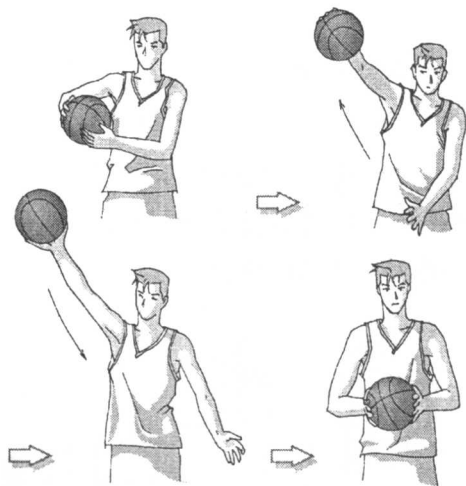


图 8

要求：向下卷球时，手指和指端应快速用力把球控制住，并注意肘关节始终伸直，不能弯曲。

9. 球绕全身练习

方法：两脚开立，两手持球于腹前。练习时，两手交替使球绕腰、绕头，然后绕踝、绕腿，如图 9 所示。连续做。

要求：两腿始终伸直，动作要迅速，要经常改变绕球的方向。

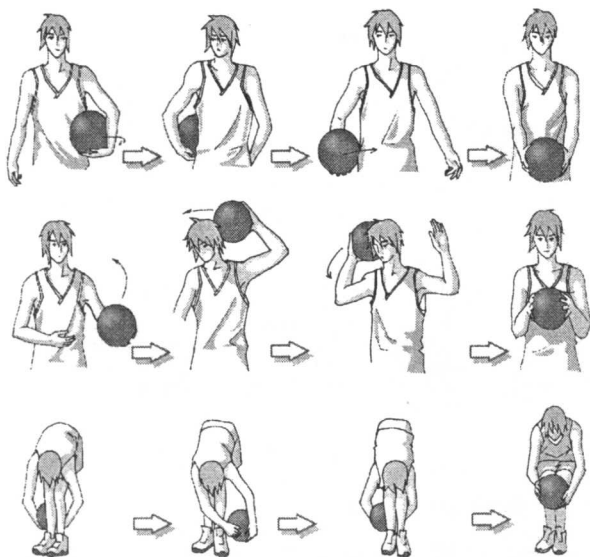


图 9

10. 球绕肩大“8”字练习

方法：两脚开立，两手持球于胸腹前。练习时，左手送球，右手将球向体后上方引至右指端，上体随引球动作向右转体，右手以肩关节为轴绕肩划圆，并用手指将球卷下还原成开始姿势。然后，右手送球，左手将球向体后上方引至左指端，上体随引球动作向左转体，左手以肩关节为轴绕肩划圆，并用手指将球卷下还原成开始姿势，如图 10 所示。连续做，使球的轨迹呈大“8”字状。

要求：球绕肩转动时，手臂要伸直，转动的幅度要大，且动作要连贯、协调。



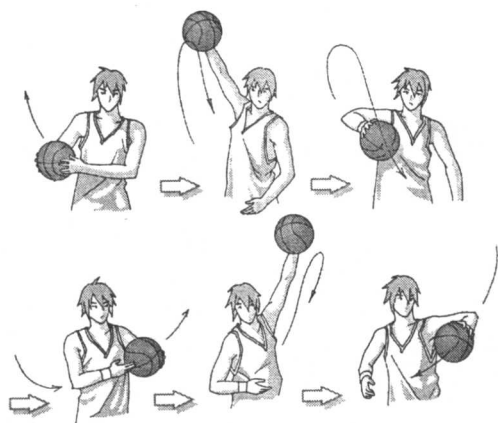


图 10

11. 球绕单腿练习

方法：两腿斜前后开立，上体前倾，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至右膝前，如图 11 所示。



图 11

要求：绕腿时球要保持膝盖高度，绕球的方向可随时改变。

12. 胯下同侧抛、接球练习

方法：两脚开立，屈膝半蹲，上体前倾，两手

持球于胯下两腿之间。练习时，两手同时在腿的前后交替抛、接球，把球控制于两腿之间而不落地，如图 12 所示。连续做。



图 12

要求：抛、接球时，用手指尖（端）控制球，前后抛球时，尽量抬头不看球。速度由慢至快。

13. 胯下交叉抛、接球练习

方法：两脚开立，屈膝半蹲，上体前倾，一手在体前，另一手在体后，持球于胯下两腿之间。练习时，两手迅速前后换位抛、接球，使球保持在两腿之间而不落地，如图 13 所示。连续做。

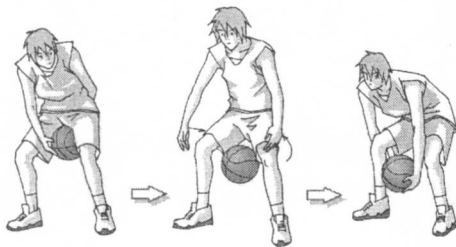


图 13

要求：用手指尖（端）控制球，身体可随动作

