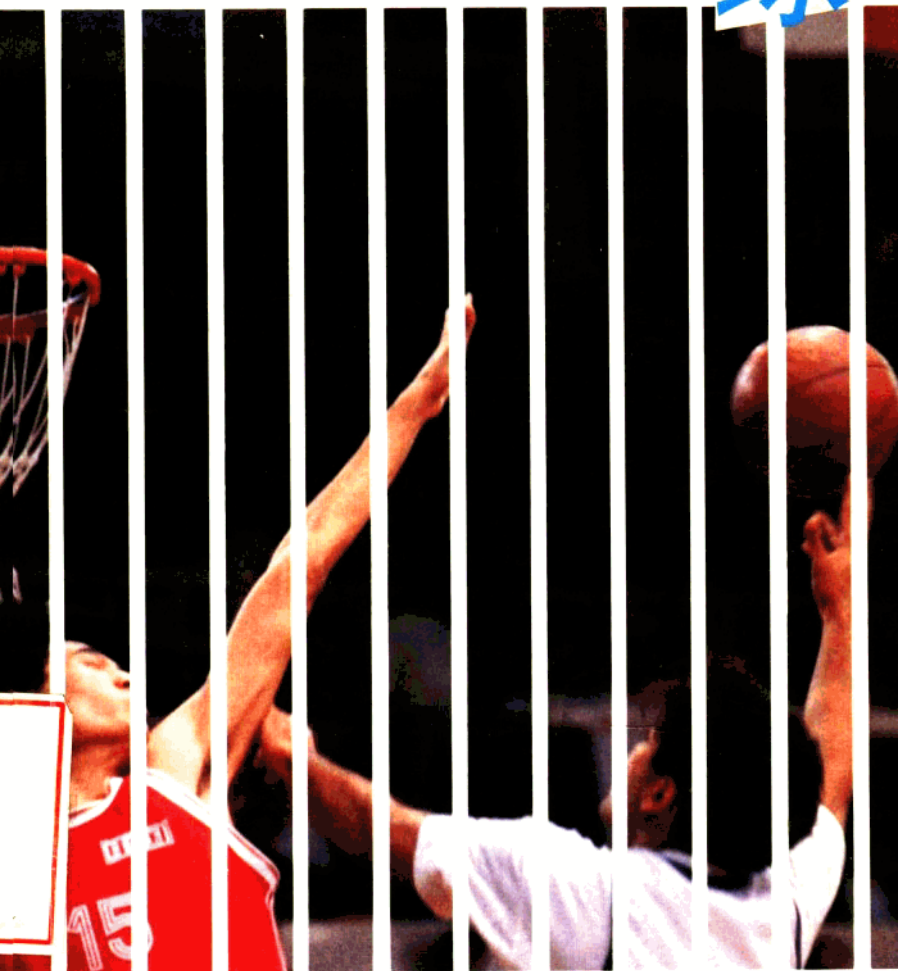


[圖解體育技巧叢書⑥]

籃球

姜希媛 劉國華 陳得庠 編著



文光出版社

北京师范大学母校惠存

五二届校友

刘国华

陈以章

九三.七

序 言

籃球運動經百年蓬勃發展，現已成為世人喜愛的重大國際體育比賽的項目。

籃球運動給人帶來的好處很多，除了有助於強身健體、鍛練意志外，還可以預防疾病。

為了使廣大的青少年、業餘愛好者、運動員、教練員在學習籃球的技術和戰術中更富於合理性和科學性以及推動籃球運動更進一步普及、發展和提高。我們特總結了數十年的教學和訓練的經驗，編寫出《籃球》一書。

本書就「進攻——爭奪——防守」這三種基本形式展開闡述。並在研究籃球比賽的規律性的同時，提出了一些新的論點及其運作程序，供讀者參考，希能對讀者有所裨益。

由於學識所限，在敘述過程中如有不妥之處，希專家及讀者予以批評指正。

目錄

第一章 籃球運動概論	2
第二章 籃球基本技術	6
一、持球、觀察和搶位	6
1.持球和基本姿勢	6
2.防守的基本姿勢	6
3.不持球進攻的基本姿勢	7
4.觀察	7
5.搶球	7
二、傳球	7
1.雙手胸前傳球	8
2.雙手頭上傳球	8
3.雙手低手傳球	9
4.雙手體側向後傳球	9
5.單手肩上傳球	10
6.單手胸前傳球	10
7.單手勾手傳球	11
(1)單手體側勾手傳球	11
(2)單手頭上勾手傳球	12
8.單手背後傳球	12
9.單手低手傳球	13
10.擊地傳球	13
三、接球	14
1.雙手接球	14
(1)雙手接胸前球	14
(2)雙手接擊地球	14
2.單手接球	15
(1)單手接空中球	15
(2)單手撤步轉身接擊地球	15
四、投籃和搶籃板球	16
1.投籃	16

(1) 握法	16
a. 單手頭上投籃的握球方法	16
b. 雙手頭上投籃的握球方法	17
(2) 出手用力	17
(3) 瞄準點	18
(4) 出手角度和拋物線入籃角度	18
(5) 球的旋轉	18
(6) 投籃的幾種形式	18
a. 原地單手肩上投籃	18
b. 原地雙手胸前投籃	19
c. 原地雙手頭上投籃	20
d. 行進間投籃	20
e. 跳起投籃	23
2. 搶籃板球	24
(1) 觀察和判斷	25
(2) 搶佔位置	25
a. 進攻隊員搶佔位置	25
b. 防守隊員搶佔位置	26
(3) 起跳動作	27
(4) 搶球動作	27
a. 單手搶籃板球	27
b. 雙手搶籃板球	28
c. 點撥球	28
(5) 得球後的動作	28
五、運球和突破	28
1. 高運球	29
2. 低運球	29
3. 作前變向運球突破	29
4. 運球轉身突破	31
5. 背後運球突破	31
6. 持球突破	32
(1) 交叉步突破	33
(2) 同側步突破	33
(3) 跳步急停突破	34

六、腳步移動	35
1.跑	35
(1) 起動	35
(2) 側身跑	35
(3) 變向跑	36
(4) 後退跑	37
2.急停	37
(1) 跨步急停	37
(2) 跳步急停	38
3.轉身	39
(1) 前轉身	39
(2) 後轉身	40
4.滑步	41
(1) 側滑步	41
(2) 前滑步	42
(3) 後滑步	43
5.後撤步	44
6.交叉步	45
7.跨步	45

第三章 籃球的技術和戰術 **48**

一、爭奪和防守	48
1.斷球	49
(1) 跨步斷球	49
(2) 封斷球	49
2.搶球	50
3.打球	50
(1) 打持球隊員手中的球	50
(2) 打運球隊員的球	51
4.個人防守系列動作	52
(1) 防守持球隊員	52
(2) 防守不持球隊員	52
5.防守的基礎配合	52

(1) 補位防守配合	53
(2) 交換防守配合	53
二、進攻	53
1.個人進攻的系列技術	53
(1) 投突假動作	54
(2) 眼頭假動作	54
(3) 肩腰假動作	55
(4) 傳突假動作	56
(5) 突投傳假動作	56
2.進攻戰術的基礎配合	57
(1) 傳切配合	57
(2) 突分配合	58
(3) 掩護配合	58
a.前掩護	58
b.側掩護	59
c.後掩護	60
(4) 中樞策應配合	61
三、整體進攻與防守的戰略戰術	61
1.快攻與防守快攻	63
(1) 快攻	63
a.長傳快攻	63
b.短傳運球接應快攻	63
(2) 防守快攻	66
a.積極堵截第一傳	66
b.防守快下隊員	66
c.破壞接應	66
d.以少防多	66
2.進攻半場人盯人和半場人盯人防守	66
(1) 進攻半場人盯人	66
a.單中鋒站籃下，其餘四名隊員站外圍。	67
b.中鋒站在罰球線外，其餘四名隊員站外圍，距離近而相等把籃下空出。	67
(2) 半場人盯人防守	68

3.進攻全場緊逼人盯人與全場緊逼人盯人防守	70
(1) 進攻全場緊逼人盯人	70
a. 不要慌亂，要沉著冷靜。	70
b. 根據對方不同的防守位置，判斷對方防守意圖，有針對性地採取掩護、空切、策應等進攻方法，發外界球和迅速組織反擊。	70
c. 持球隊員不要隨意運球和在邊角停球，無球隊員要有組織地移動，利用掩護或個人擺脫創造空切的機會。	70
d. 盡量不失誤，力爭順利通過爭奪區而進入有效投籃區。	70
(2) 全場緊逼人盯人防守	71
a. 前場防守方法	71
b. 中場夾擊防守	72
4.進攻區域聯防與區域聯防	72
(1) 進攻區域緊聯防	72
(2) 進攻區域緊逼防守	73
(3) 區域聯防	74
a. 2--1--2區域聯防	74
b. 3--2區域聯防	74
(4) 區域緊逼防守	74

第一章

籃球運動概論





籃球運動始於1891年，為美國馬薩諸塞州斯普林菲爾德基督教青年會學校教師奈·史密斯所創。最初是將竹籃子釘在牆上，向籃子裏投球進行遊戲，所以取名「籃球遊戲」。1892年才制定規則，以後逐步修改。1936年第十一屆奧運會，男子籃球被列為比賽項目。女子籃球比賽至1976年第二十一屆奧運會被列為比賽項目。除奧運會舉行籃球比賽外，國際間還有四年舉行一次的世界籃球錦標賽。

籃球運動是在第二次世界大戰結束後，才在全世界普及開展。

現代籃球由於比賽目的不同，已發展成為：一種是以表演為目的的明星式打法的籃球，一種是以投籃比賽為目的的籃球競技，儘管兩者有許多共同之處，但其實質却是迥然不同。美國職業籃球代表着世界明星式打法的最高水平。球員們的精湛球藝幾乎達到了出神入化的境地。他們在球場上的精采表演，常常使球迷們看得目瞪口呆，如醉如痴。高超的技術加上職業籃球比賽規則特殊，使比賽較一般籃球比賽更加緊張刺激。然而顧名思義，職業籃球隊必須依靠收入來維持生計，因此，他們比賽的首要目

的是盈利。為了達到這一目的，就要把吸引觀眾放在第一位。如果籃球比賽只是單純地比投籃，而丟掉驚險的球藝、高難技術等具有刺激性的內容，職業籃球就沒有什麼發展了。

與之相反，籃球競技是以奪取冠軍為目標。為此，首先需要掌握籃球比賽的規律。籃球比賽的規律是什麼呢？

很久以來，人們把球類比賽的形式，按照戰爭中戰鬥的基本形式——進攻和防守來劃分。許多球類運動的書籍和文章中都指示出「進攻的防守是矛盾的統一體」。然而實踐證明，這樣的劃分對籃球運動的發展起了阻礙作用。

籃球比賽的基本形式，取決於比賽規則。目前在世界性籃球比賽中，明顯地看出它具有進攻——爭奪——防守等三種基本形式，在比賽中加強前中場的爭奪已是發展的必然趨勢。進攻有得分機會，每爭奪到一次球的一方，就增加了一次進攻機會，另一方就減少一次進攻機會。而在爭奪區搶斷球比在後場搶到籃板球有更重要的意義，前者使對方根本失去投籃，而後者則是在對方投不中的情況下結束進攻。爭奪的重要意義還在於，在爭奪



區，對方投籃的可能性極小，搶斷球的一方可以集中力量搶斷和製造對方失誤，而在防守區則應以防投者為主，搶斷為輔了。所以說籃球比賽的基本形式應是進攻——爭奪——防守（見圖63）。

籃球比賽的勝負是由全場比賽雙方得分多少所決定的。得分多少取決於全場比賽的回合投籃次數和投籃命中率，回合是指比賽雙方各進行一次控球過程（從獲球後直到這次控球結束），一場比賽的回合次數決定於全場每一個回合時間的長短。縮短每一個回合的時間，可以增加全場比賽的回合次數。籃球規則規定：一方投中後由對方發球，所以比賽雙方的回合次數（得分機會）基本是相等的。自從實行三分球的規則以後，比賽勝負在很大程度上也取決於三分球投中的比例。因此，在現代籃球比賽中提高每一個回合的成功率，加大三分球在得分中的比例是取得勝利的保證。也就是：當本方得到球後（對方投中或失誤），力爭做到傳接球，運球不失誤，在有效投籃區內製造較好的投籃機會，投籃命中率高，盡量多投三分球。在投不中時，前場籃板球的實力強，爭取繼續組織進攻。而

在對方獲球時，力爭多搶斷幾個球，多製造幾次對方失誤，減少對方回合次數，相對增加本方進攻機會，為勝利創造條件。

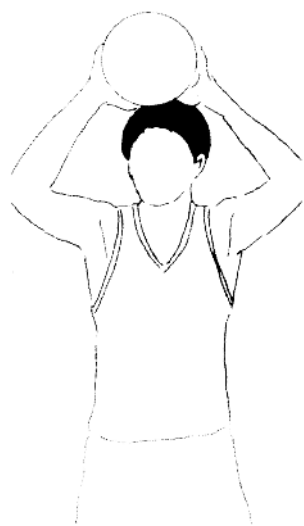
爭搶籃板球在比賽中也起着重要作用。後場籃板球實力強，不但能動搖對方投籃的信心，同時也增加了本隊快攻反擊的機會；前場籃板球實力強的重要意義在於，在一個回合中增加了得分的機會；在罰球時，先罰中1或2個球，最後一次未中又搶到籃板球，有可能得3到5分；能增強外圍投籃的信心，對提高投籃命中率有積極作用。

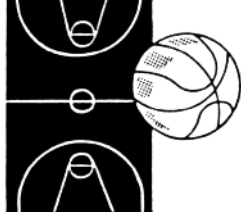
綜上所述，在籃球比賽中，提高傳接球運球的技戰術水平，能靈活機動地製造以三分球為主的投籃機會。準確地投籃、爭搶籃板球、搶斷球和製造對方違例的能力是競技籃球每一個優勝隊和隊員必備的條件。

原书空白页

第二章

籃球基本技術





(一)持球、觀察和搶位

運動員在球場上需要保持一個既穩定又便於移動的站立姿勢，以便更迅速、協調地進行移動，去爭取各種進攻和防守的機會。運動員在球場上要時刻了解到彼我雙方技術戰術的變化，做到知己知彼，從而確定相應的攻防技術戰術。敏銳的觀察、判斷在比賽中應佔很重要的地位。



持球的基本姿勢

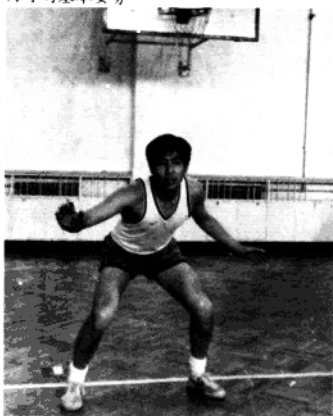
(1)持球的基本姿勢

兩腳左右或（前後）開立，兩腳間的距離與肩同寬，屈膝，身體重心落在兩腳之間，上體微向前傾。兩臂屈肘自然下垂。雙手持球，五指自然分開，手握球後 $\frac{2}{3}$ 處，掌心空起姆指相對（見圖1）。

(2)防守的基本姿勢

兩腳開立，兩腳間的距離比肩稍寬，腳掌着地，腳尖稍內合。身體重心落在兩腳之間，屈膝，上體微向前傾。兩臂左右分開，注意防守對象及全場情況（見圖2）。

防守的基本姿勢





不持球進攻的基本姿勢

3

(3) 不持球進攻的基本姿勢

與持球進攻的基本姿勢相同，兩臂自然下垂置於體側，注意觀察全場情況決定自己的行動，擺脫對手或做其他進攻動作（見圖3）。

(4) 觀察

在比賽場上，觀察是知己知

彼的最主要方法。運動員只有了解對方的行動意圖，才能正確地選擇自己的行動，靈活地決定自己的戰術，而這一切都應在刹那間做出反應。有敏銳觀察和判斷能力的運動員，能在比賽中，通過繁雜的現象迅速看出本質的東西。這是區別籃球運動員水平高低的主要因素。

培養觀察能力的過程，是從能看到眼前部分隊員的走位及他們的意圖，提高到能看到全局的行動結構和變化策略，即通觀全局的能力

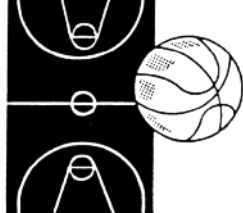
觀察能力是與具備各種知識相聯繫的。它是教練員、運動員戰術意識的基礎。為此，必須在練習各項基本技術的同時，要重視提高運動員的觀察能力。

(5) 搶位

在籃球比賽中，無論是進攻、爭奪、防守，都必須爭取主動，而搶佔有利的位置則是爭取主動的主要前提。搶佔有利的位置決定於觀察判斷的能力，腳步移動技術和速度。

(二) 傳球

傳接球在籃球比賽中佔有重



要的地位，是實現戰術配合的具體手段。傳接球技術的好壞，直接影響爭奪與進攻戰術的質量和比賽的勝負。準確巧妙的傳接球能創造出更多更好的投籃機會，傳與接要形成熟練的配合，做到及時、準確、隱蔽、多變。成功的傳接球，取決於敏銳的觀察判斷，了解攻守雙方的位置和意圖，也取決於接球員為傳球隊員創造的良好傳球機會和傳接的配合默契。傳接與運球突破地巧妙地結合，對控球無誤有更佳效果。

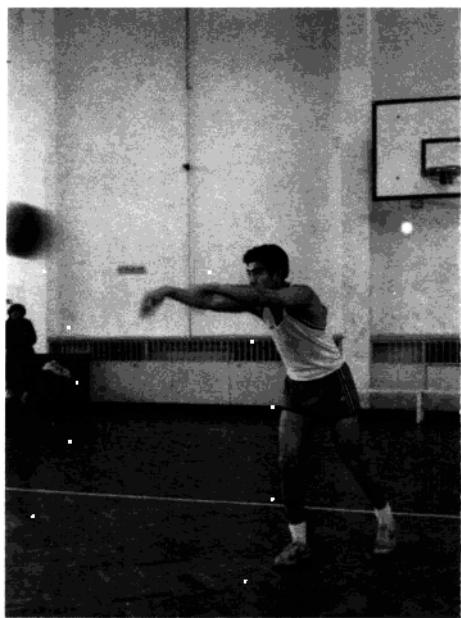
傳球

傳球分雙手和單手兩大類，有原地引進和跳起之分，有前後、左右、高低、長短、快慢之不同。

(1) 雙手胸前傳球

是一種最基本、最常用的方法，它和接球動作緊密相連，可以迅速有力地向不同方向傳出。

動作要領：身體成持球姿勢（見前圖1），眼睛不僅注意接球者，還要注意到防守者的意圖。傳球時，前臂快速前伸，運腕，用姆指彈撥球，將球傳出。傳球距離遠，則需增加下肢蹬地力量（見圖4）。

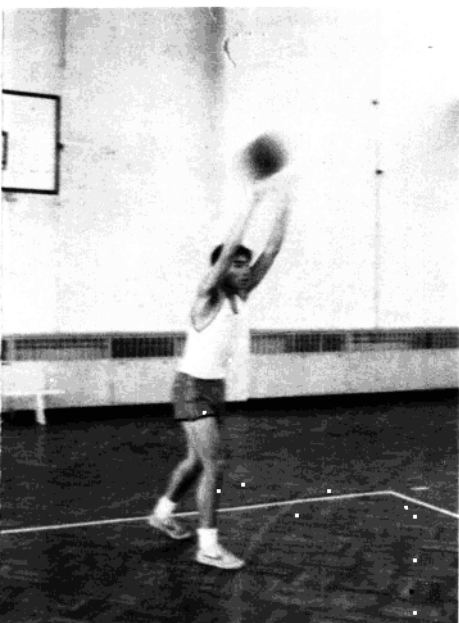


雙手胸前傳球 4

(2) 雙手頭上傳球

這種傳球持球點高，便於與投籃相結合，適於高大隊員使用，如搶籃板球後的一傳。

動作要領：持球手法與持球基本姿勢同，雙手置球於頭上，前臂向後彎曲，前臂內旋快速前伸，運腕，姆指食指撥球，將球傳出。（見圖5）。



雙手頭上傳球

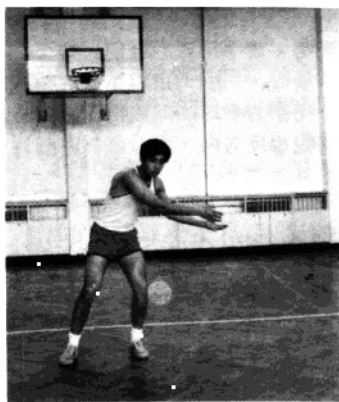
5

(3) 雙手低手傳球

多用於近距離傳球，內綫隊員和外綫隊員交叉跑動時應用。

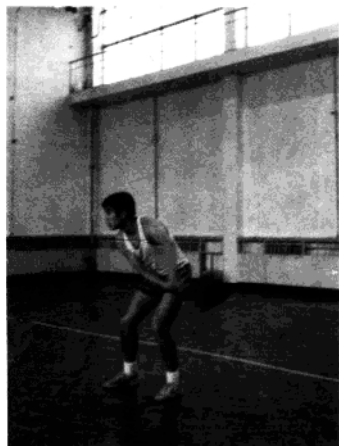
動作要領：雙手置球於腹前，身體成持球基本姿勢。傳球時，手臂伸直向外翻轉，小指、無名指、中指撥球將球佐外（見圖6）。

雙手低手傳球



(4) 雙手體側向後傳球

多用於策應和掩護，動作隱蔽。



雙手體側向後傳球 7