

I LIKE BASKETBALL

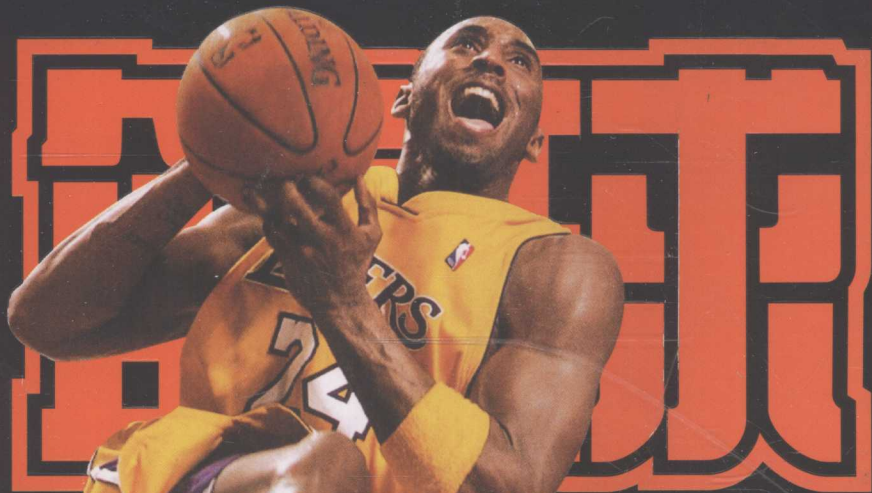
BASKETBALL

基础与实战技巧

快速入门轻松掌握
现代世界超级运动

NBA CBA

邓全编著

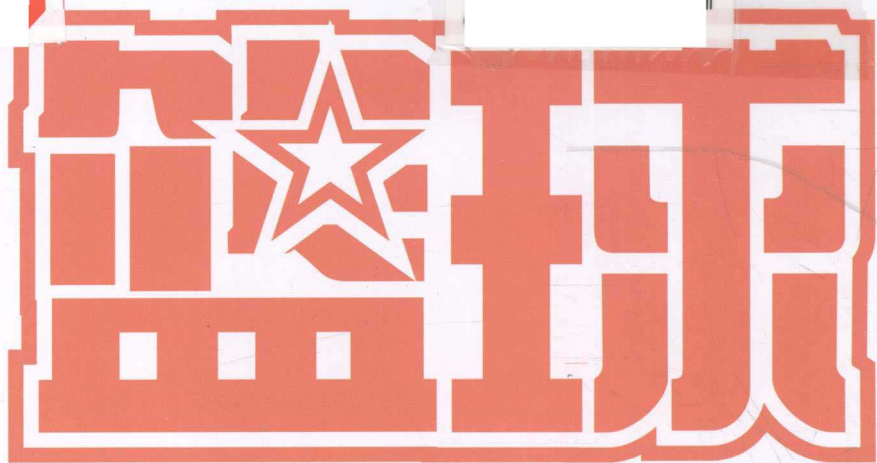


1.19
0

Basics & Actual Technique

BASKETBALL

成都时代出版社



BASKETBALL 基础与实战技巧

邓全 编著

67841.19/1780

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 邓全编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.1
ISBN 978-7-80705-680-5

I. 篮… II. 邓… III. 篮球运动—基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190804 号

篮球

LANQIU


邓全 编著

| | |
|------|--|
| 出品人 | 秦明 |
| 责任编辑 | 蒋雪梅 |
| 责任校对 | 龚爱萍 |
| 装帧设计 | ◎中映·良品 (0755) 26740502 |
| 责任印制 | 莫晓涛 |
| 出版发行 | 成都传媒集团·成都时代出版社 |
| 电 话 | (028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部) |
| 网 址 | www.chengdusd.com |
| 印 刷 | 深圳市福威智印刷有限公司 |
| 规 格 | 889mm×1194mm 1/24 |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 120千 |
| 版 次 | 2008年1月第1版 |
| 印 次 | 2008年1月第1次印刷 |
| 印 数 | 1-15000册 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80705-680-5 |
| 定 价 | 29.80元 |

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

FOREWORDS 前言



不用怀疑，
不必压抑自己。
传球用力，
上篮用心，
留神对手的
发力。
痛快淋漓
地享受
酣畅激情。
这就是——
篮球

全明星赛让所有球迷见识到NBA天皇巨星们的风采，远投、近攻、扣篮等一项项技术展示在全世界醉心痴迷的Fans面前，远的如贾巴尔的梦幻天勾、乔丹的后仰跳投、奥拉珠旺的梦幻舞步；近的如科比的大力扣篮、艾弗森的突破过人……众多媒体也将他们包围，在无数聚光灯的照耀下，他们享誉全球。

他们的个人技术是篮球运动“短兵相接、近身攻击、以智对抗、以力对抗、以机对抗、以巧对抗、抗中求攻、勇中寓智、猛中显巧”的特质的最好印证。虽然极少有人能真正掌握这些超级球星所具备的高超技艺，但却由此证明精湛的个人技术对于整场比赛具有举足轻重的关键作用。无论专业球队、学校球队还是业余球队，都要求每一位球员拥有无可挑剔的个人技术。冲破坚固的防守需要良好的个人突破技术，抓住转瞬即逝的最佳进攻机会更是需要巧妙的带球过人技术及准确无误的投篮技术，其他必备的护球、传接球、防守、抢篮板球、移动等技术也直接或间接地关系着一支球队的成败……只有当这些个人技术上升到一定阶段之后，篮球比赛才会更加生机勃勃、激情四射。在瞬息万变的篮球比赛场上，队员必须要应付一名或多名阻截自己的对手，因此，要想在篮球比赛中轻松自如地处理各种情况，就必须熟练掌握篮球的基本技术，以万变应万变！

在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球），最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲地运用篮球技术），这个学习—实践—再学习—再实践的过程，是形成完美篮球技术的必经之路。

◆本书以最浅显易懂的文字、细致入微的连续动作图片，并配以详尽的动作转换过程示意图标，全面解析每一个技术细节、要点。

◆还配以世界顶级球队所采用的最科学最有效的训练方法，让你边学边练，学练结合，熟练掌握篮球运动各项技能。

当然，在实际比赛中，光是具备过人的个人基础技术是远远不够的，还必须能够灵活、熟练地应用个人战术、基础配合战术、全队攻防战术等各项战术技巧，将个人技巧寓于集体协同作战当中，密切配合，才能向最终的胜利发起全面进攻。

◆本书结合了NBA全明星赛的超级战术理念，使你的球队成为真正的梦幻组合！

◆当今世界最流行、最具代表性的实用阵形，以及各种阵形在实战中的灵活运用。

本书还突破了以往教科书的教条、呆板，以科学性与趣味性并重，以轻松的行文方式、珍贵的历史资料图片生动呈现了从篮球运动发明至今与篮球息息相关、却又鲜为人知的故事，讲述了篮球运动的发展历程与设备、球场规则、竞赛规则等的演变与改进。对于篮球运动所引发的社会热潮也不吝笔墨：

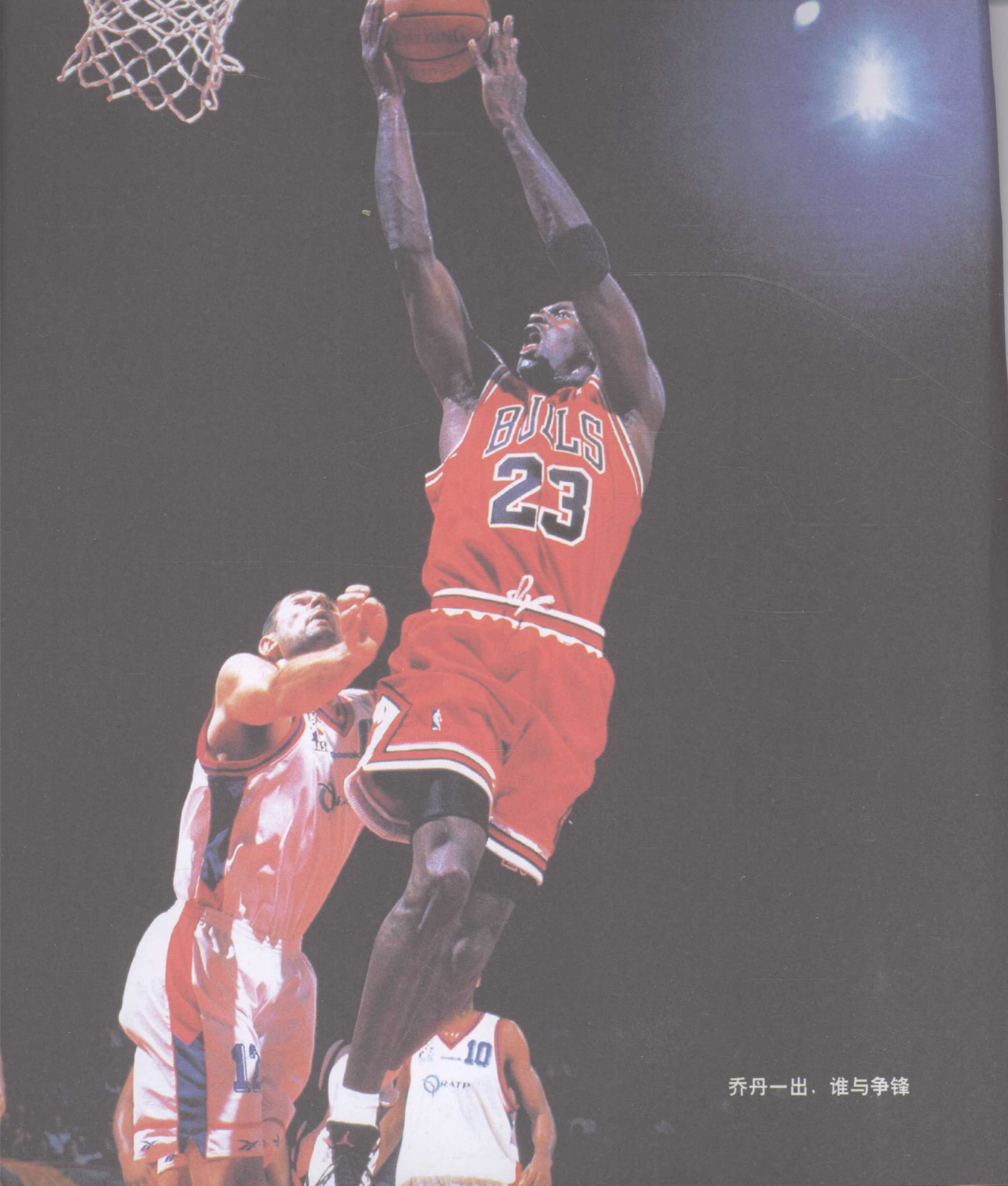
◆“篮球皇帝”张伯伦、“天钩”贾巴尔、“飞人”乔丹、“魔术师”约翰逊、“小飞人”科比、“坏孩子”艾弗森……万众瞩目的超级球星；

◆炫酷的篮球装备篮球明星掀起的时尚风潮；

◆NBA十大金牌教练；

◆激情进发的拉拉队与球迷……

现在，就让我们一起进入篮球的精彩世界，感受篮球运动的激情飞扬吧！



乔丹一出，谁与争锋

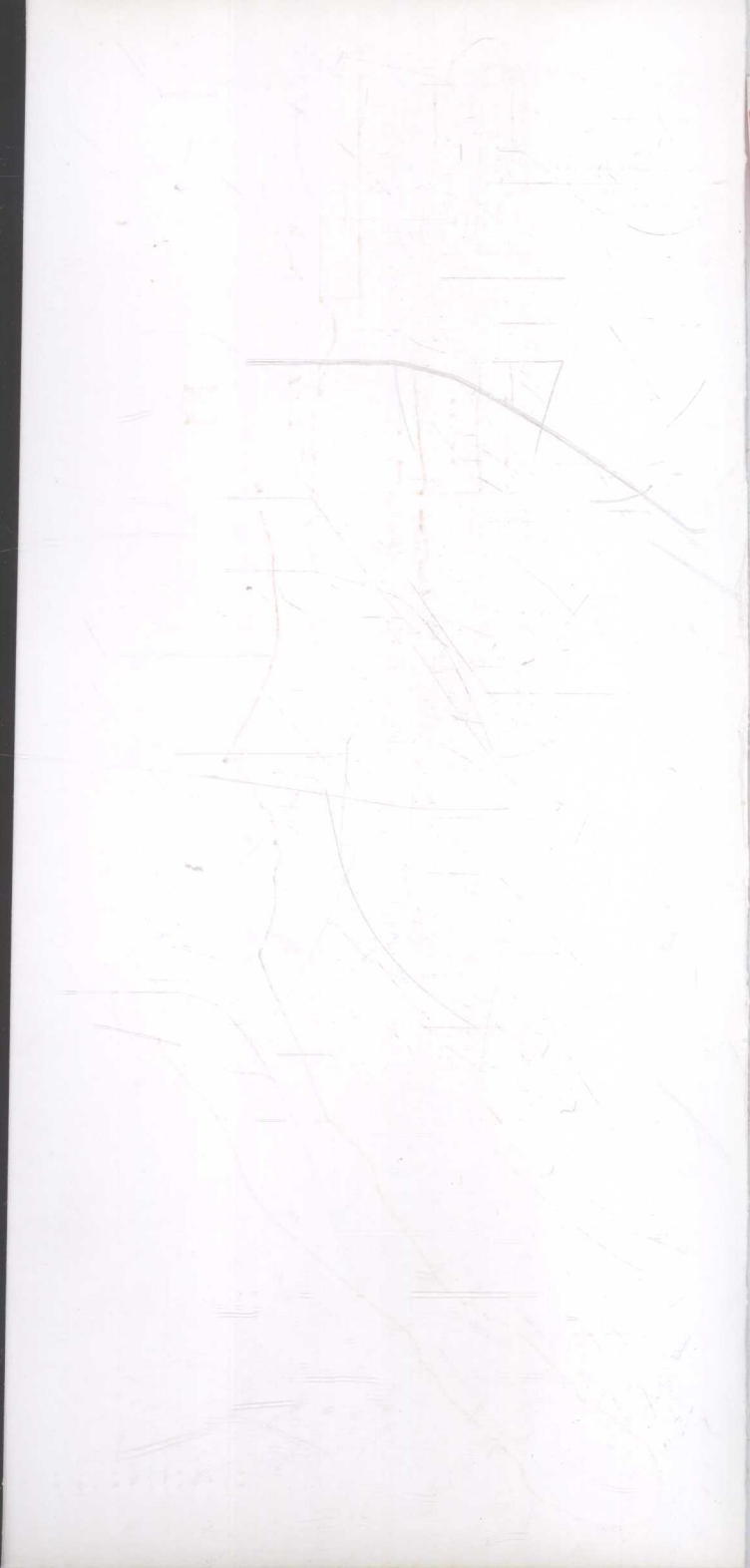
篮球

BASKETBALL

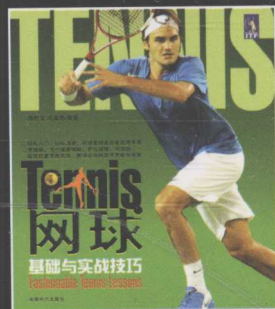
执行教练 邓全

- FIBA（国际篮球联合会）高级教练
- 国家一级篮球裁判员

专业体育学院篮球专业毕业，
从事篮球教学10余年，
教学经验丰富。



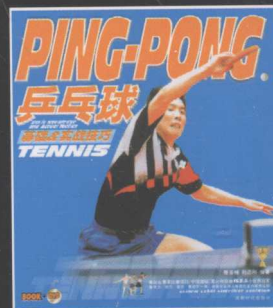
时尚生活专家
Expert of Fashion Life.



网球——基础与实战技巧



羽毛球——基础与实战技巧



乒乓球——基础与实战技巧

策划制作：中映·良品
垂询电话：0755-26740658 26740758
电子邮箱：LpWH2006@yahoo.com.cn

鸣谢 深圳市宝安区体育馆 0755-27869000

服装提供 **star** 青岛新新体育用品有限公司 0753-8701770

深圳市凯胜体育用品有限公司 0755-83584741

理论篇 THEORY



篮球——挥洒激情 放飞梦想

02

Basketball—Set Free Your Passion, Dreams Can Fly

- 1. 篮球运动的起源与发展 02
- 2. 超级球星 星光熠熠 04
- 3. NBA历史最佳教练 11
- 4. 激情四射的拉拉队与球迷 12
- 5. 世界最著名的三大篮球赛事 13

●最著名的超级联赛——NBA ●奥运会篮球比赛 ●世界锦标赛



必须认知的篮球知识

16

Necessary Basketball Knowledge

- 1. 场地与球 16
- 2. 篮球竞赛规则要点 18
- 3. 球员位置及职责 19
- 4. 炫酷的篮球装备 20

技术篇 TECHNIQUE



个人基础技术

24

Personal Elementary Skills

- 1. 热身运动 24
- 2. 投篮 24
- 3. 传接球 39
- 4. 运球 46
- 5. 护球 51
- 6. 个人防守技术 54
- 7. 抢篮板球技术 67



个人实战技巧

72

Personal Combat Technique

- 1. 摆脱、突破 72
- 2. 移动 80

战术篇

TACTICS



基础配合战术

88

Basic Cooperant Tactics

- 1. 二打一战术 88
- 2. 二打二战术 90



全队攻防战术

94

Whole Team Attack&Defend

- 1. 人盯人防守 94
- 2. 区域联防 98
- 3. 进攻人盯人防守 104
- 4. 进攻区域联防 106

顶级球队的科学练习课程

投篮练习 38

- ① 跪坐在篮下练习
- ② 坐在椅子上练习

传球练习 42

- ① 双人对传的传球练习
- ② 三角形传球练习
- ③ 绕场传球练习

接球练习 45

- ① 远步移位接球
- ② 侧面移位接球

运球练习 50

- ① 快速运球练习
- ② 双手运球练习
- ③ 运球行进练习

护球练习 53

- ① 运球行进间的护球练习
- ② 传球者的护球练习

防守练习 66

紧密防守

抢篮板球练习 70

摆脱、突破练习 79

- ① 确认动作练习
- ② 外线球员的1对1攻守练习

移动练习 85

有威胁情况下的转身

附录

APPENDIX

- 1. NBA年度总冠军榜 109
- 2. NBA历史上十大攻守兼备的球员 110
- 3. 篮球专业术语 112
- 4. 花式篮球技巧 113

● 环腰绕圈 ● 环头绕圈 ● “8”字形花式绕圈

THEORY

理论篇

我可以接受失败，但决不能接受不尝试。

I can accept failure, but I can't accept not trying.

—— *Michael Jordan* 迈克尔·乔丹





篮球——挥洒激情

BASKETBALL—SET FREE YOUR PASSION

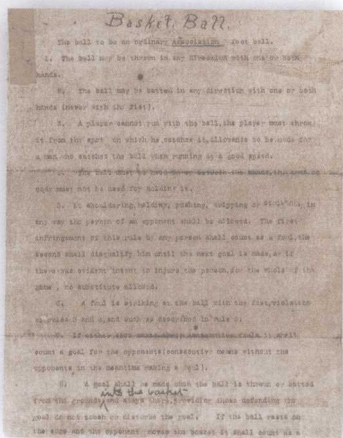
1 篮球运动的起源与发展

HISTORY & DEVELOPMENT OF BASKETBALL

篮球运动是世界上最普及、最受人喜爱的运动项目之一，运动员与爱好者数以亿计。它是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译春田）市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。由于最初是用装桃子的篮筐作投掷目标，故名“篮球”。起初，他将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面3.04m，用足球作比赛工具，向篮投掷。投球入篮得1分，按得分多少决定胜负。每次投球进篮后，都要爬梯子将球取出再重新开始比赛。随着场地设施的不断改善和改进，篮筐取消了筐底，进而用铁圈代替了桃篮，用木板制成挡板代替了铁丝挡网，场地也增设了中线、中圈和罚球线，比赛改由中场跳球开始。与此同时，场上比赛队员也改为每队9人，开始有后卫、守卫、中锋、前锋、留守等位置之分。到1893年，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网，上场比赛人数也定为每队5人。



篮球之父詹姆斯·奈史密斯



1892年，奈史密斯制定的13条比赛规则

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，只要求双方参加比赛的人数必须相等。比赛开始，双方队员分别站在两端线外，裁判员鸣哨并将球掷向球场中间，双方跑向场内抢球，开始比赛。持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者为胜。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，主要规定是不准持球跑、不准有粗野动作、不准用拳击球，否则即判犯规，连续3次犯规判负1分；比赛时间规定为上、下半场，各15分钟；对场地大小也作了规定。这大大提高了篮球游戏的趣味性。1892年1月20日，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校举办了第一次较大规模的篮球比赛。所以说，篮球比赛的历史比现代奥林匹克运动会还要悠久。1904年在第3届奥林匹克运动会上首次进行了篮球表演赛。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。女子篮球则到1976年才登上奥运会的“大雅之堂”。

奈史密斯的篮球比赛规则还规定：在球场中间画一个直径约1m的中圈，中锋队员跳球时一只手必须置于背后腰部，任何一足不得踏出圈外。技术也简单，中圈跳球后，谁接到球就自己运球，超过防守人就投篮。当时只会直线运球前进，传球方法是单、双手胸前传球，跑动投篮是用单手低手上篮，立定投

放飞梦想

DREAMS CAN FLY



篮无论远近都是用双手腹前低手投篮。1925年前后,进攻和防守的5名运动员有了较明确的分工,中锋对中锋,后卫对前锋,只有人盯人战术,各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮,不管退守;后卫的职责是只管防守拦截球,不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动,只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助攻(活动后卫)、1人留守后场(固定后卫),两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻,1人退守后场助防。技术动作也有所发展,跑动投篮出现了单手、高手投篮,立定投篮出现了双手胸前投篮,传球出现了单、双手击地传球,运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线,队员犯规4次即被取消比赛资格,犯规罚球可由队长指定任何1个队员主罚。比赛时间分为上、下半场,各20分钟,中间休息10分钟。每次投中或罚中后,都在中圈跳球,重新开始比赛。

1892年,篮球运动首先传入墨西哥,并很快在墨西哥各地得到开展。这样,墨西哥成了美国之外,第一个开展篮球运动的国家。1908年美国制定了全国统一的篮

球规则,并以多种文字出版,全世界发行。此后,这项运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家,在世界范围内得到了开展、普及和发展,成为世界性运动项目。

美国人鲍勃·普利在1896年将篮球这一运动传入中国,首先在天津、北京等地的基督青年会中开展起来。在1910年旧中国首届全国运动会上举行了男子篮球表演赛之后,篮球活动逐渐在全国各大城市的大、中学校中开展起来,其中以天津、北京、上海开展得较好,水平也较高。1913年篮球被列为我国国内正式比赛项目。而中国篮球运动水平在1926年以后有了较大提高。

现代篮球运动已经发展成为一项具有灵活巧妙的技术和变化多端的战术相结合的竞赛活动。从事篮球运动能促进人体的力量、速度、耐力、灵活性等素质全面发展,并能提高内脏器官、感觉器官和神经中枢的功能;对培养勇敢、机智、团队精神和纪律性等优良品质大有裨益。

篮球 史话

篮球运动是1891年由美国的詹姆斯·奈史密斯发明的。奈史密斯当时在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。篮球是这所学校体育系主任卢瑟·古利克教授为贯彻冬季体育课教学大纲而委托他设计的一项室内集体游戏。他从当地儿童在室外喜欢用球投桃筐(当地盛产桃子,各户备有桃筐)的游戏中得到启发,创编了篮球游戏。奈史密斯把两个盛桃子的篮筐钉在室内运动房两端看台离地面3m多高的地方,作为球篮,并用足球为比赛用球,挡板用铁丝网代替。当时人们称这种游戏为“奈史密斯球”或“筐球”。奈史密斯还博采了足球、橄榄球、曲棍球等其他球类项目的特点,制订出最初13条篮球比赛规则。后来,他被誉为“现代篮球之父”。奈史密斯逝世后,国际业余篮球联合会为了纪念他,在1950年创办首届男子篮球锦标赛期间举行的第一次中央局会议上,决定以他的名字命名世界锦标赛冠军杯——奈史密斯杯。



Kareem Abdul-Jabbar

“天钩” 贾巴尔 (卡里姆·阿卜杜勒·贾巴尔)

原名：刘易斯·奥辛道尔

生日：1947年4月16日

身高：2.18m

NBA生涯：1969~1989年

所属球队：洛杉矶湖人队

场上位置：中锋

球衣号码：33

主要荣誉：①6次NBA总冠军 ②6次NBA最有价值球员 (MVP)(NBA最高记录) ③2次总决赛MVP ④入选NBA史上最伟大的50名球员

⑤首位打满20个NBA赛季的球员

贾巴尔是美国职业篮坛继巨星张伯伦之后最杰出的运动员，是洛杉矶湖人队的当家中锋。NBA历史上有很多传奇，但是贾巴尔的故事可谓传奇中的传奇。1989年，当贾巴尔以42岁的高龄告别篮坛的时候，他在NBA20年的征战给后人留下了一大摞至高无上的纪录：9项主要的统计数字名列NBA第一；总得分38387分，比排名第二的张伯伦高出7000多分；共打了20个NBA赛季；6次最有价值球员称号；28307次出手投篮，15837次命中，3189次盖帽。

贾巴尔在他20年的NBA生涯中所得到的荣誉，也是其他任何职业篮球选手所难以企及的：最佳新人奖、6次NBA总冠军、6次NBA最有价值球员奖、19次参加NBA全明星赛、两次得分冠军，拥有8项NBA季后赛纪录和7项全明星纪录。他那优雅犀利的侧身勾手投篮更成为NBA史上前无古人、后无来者的绝唱，因此被称为“天钩”。他还是美国职业篮坛球龄最长的运动员，被誉为篮坛“常青树”。在贾巴尔以前，中锋多是一些身高体壮、死打硬拼的角色，但是2.18米的贾巴尔除了继承传统中锋的强健之外，又显示了以前中锋少有的灵敏、优雅和多才多艺。

1980年，贾巴尔在湖人队打到第五个赛季的时候，湖人队在选秀中以第一轮第一位的选择权得到了后来名扬天下的“魔术师”约翰逊，从此天才中锋贾巴尔和天才后卫约翰逊两人为湖人队建立了近十年的霸主地位。1980、1982、1985、1987和1988这五年，贾巴尔在“魔术师”约翰逊的帮助下，为湖人队共夺得5次总冠军，使湖人队成为上世纪80年代夺冠最多的球队。1977年和1980年贾巴尔又两次当选NBA最有价值球员。从1971年到1986年，贾巴尔10次入选NBA第一阵容。1970~1984年，贾巴尔6次入选NBA最佳防守阵容。1980年，贾巴尔被选为NBA35周年纪念最佳选手之一。1995年，贾巴尔被选入美国篮球名人堂。

Kareem
Abdul-jabbar

Earvin Johnson

“魔术师”约翰逊 (埃尔文·约翰逊)

生日：1959年8月14日

身高：2.06m

NBA生涯：1980~1992年，1996年

所属球队：洛杉矶湖人队

场上位置：后卫

球衣号码：32

主要荣誉：①3次获得常规赛MVP ②3次获总决赛MVP

③5次获NBA冠军

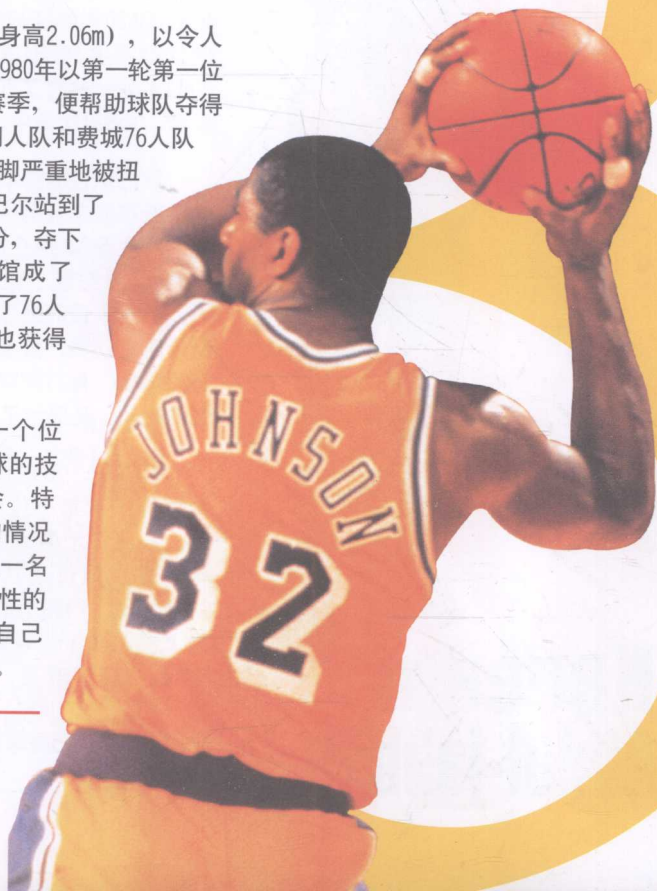
篮球运动诞生一百多年以来被“巨星”统治了近90年。直到80年代“魔术师”约翰逊用他令人惊叹的球艺彻底改变了篮球的面貌，他将更多的理念、智慧和技巧带到了篮球场上，使得这项运动的观赏性和竞争性在80年代都上升到一个新的高度。而“魔术师”约翰逊前所未有的新打法，更使篮球运动的组织后卫发生了一场影响深远的革命。

约翰逊是美国职业篮球史上最高的后卫队员（身高2.06m），以令人叫绝的妙传被人们誉为篮球场上的“魔术师”。在1980年以第一轮第一位入选NBA洛杉矶湖人队。在他加入湖人队的第一个赛季，便帮助球队夺得1980年的NBA总冠军。当时在7战4胜的总决赛中，湖人队和费城76人队打成了3比2后，湖人队主力中锋“天钩”贾巴尔的脚严重地被扭伤了，结果在第六场比赛中，20岁的约翰逊接替贾巴尔站到了中锋的位置上。那场激战中，年轻的约翰逊独得42分，夺下15个篮板球，还有7次助攻和3次抢断，整个体育馆成了“魔术师”一个人的表演舞台，他带领全队击败了76人队，夺得了他第一个NBA总冠军戒指，约翰逊同时也获得了“总决赛最有价值球员”称号。

约翰逊技术极为全面，可以胜任场上任何一个位置，是一个全能的球星。他的推进速度极快，传球的技巧变化多端，常常为队友创出十分舒服的进攻机会。特别是他能像下盲棋一样打篮球，在根本不看队友的情况下也能将球传到处于投篮位置上的队友手中。他是一名将激情和理智、表演和实战完美地结合起来的革命性的组织后卫，他不但能为队友制造进攻机会，而且自己也有犀利的得分能力。2002年入选美国篮球名人堂。

EARVIN

JOHNSON



Michael Jordan

“飞人” 乔丹 (迈克尔·乔丹)

出生：1963年2月17日

身高：1.98m

NBA生涯：1984~1993年，1995~1998年

所属球队：芝加哥公牛队、华盛顿奇才队

场上位置：后卫

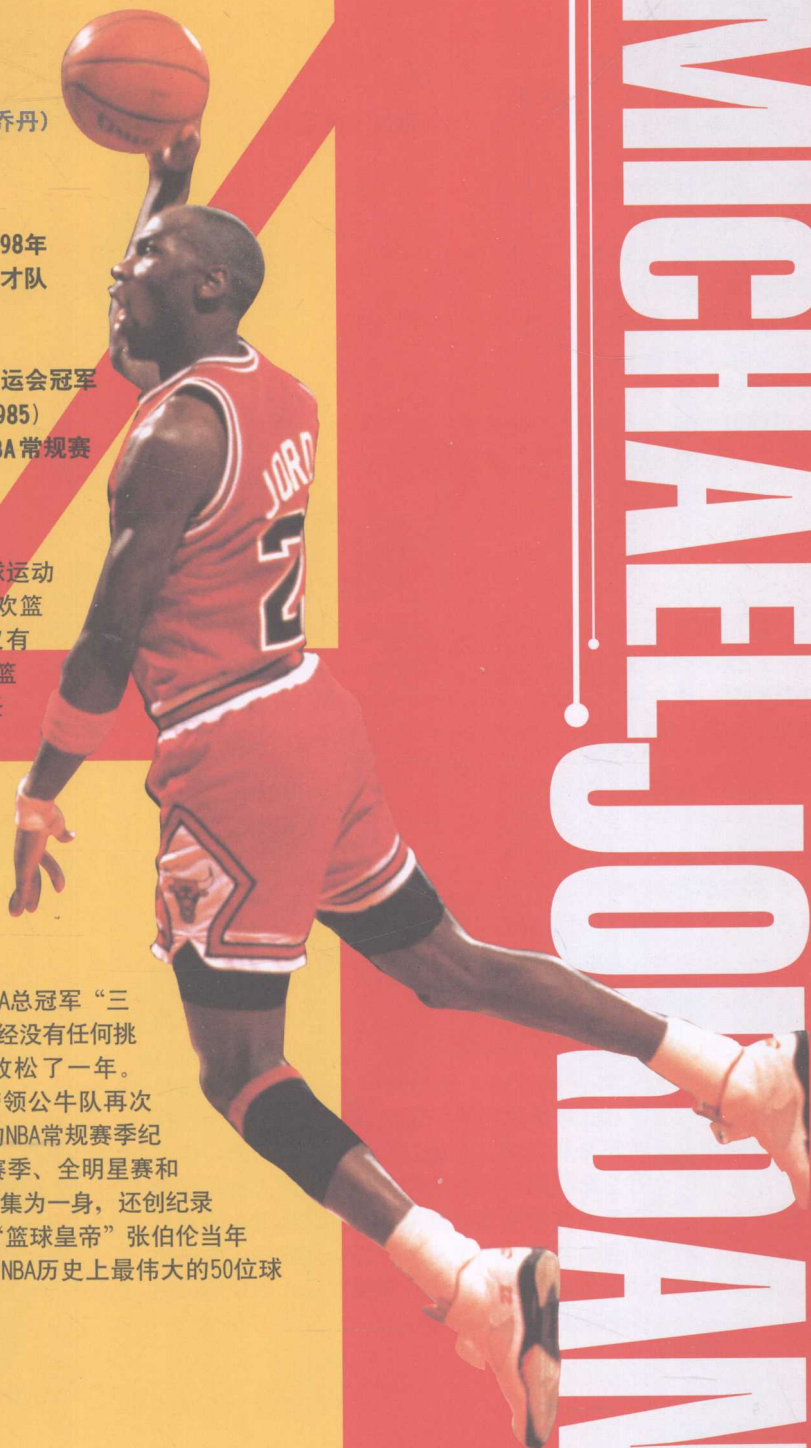
球衣号码：23

主要荣誉：①6次NBA总冠军 ②2次奥运会冠军

③NBA年度最佳新人奖(1985)

④6次总决赛MVP ⑤5次NBA常规赛

MVP ⑥3次全明星赛MVP



“飞人”乔丹对于每个知道篮球运动的人来说都不用介绍太多，所有喜欢篮球运动的人几乎都看过这位身高仅有1.98m的篮球奇才的凌空飞翔，他将篮球带入了一个梦幻和神话的境界，任何语言文字都无法传神地表达这位巨星在篮球场的所作所为。如果说当年的张伯伦是上帝派到人间的篮球之神，那么用“大鸟”伯德的话说，“乔丹就是穿着芝加哥公牛队23号球衣的上帝本人”。

乔丹1984年加入NBA的芝加哥公牛队，从1991年到1993年完成了NBA总冠军“三连冠”的霸业后，觉得篮球对于他已经没有任何挑战，于是宣布退休，到棒球场上放松了一年。1995年3月重返NBA，1996~1998年带领公牛队再次完成三连冠，并且创造了72胜10负的NBA常规赛季纪录，同时他本人也在1996年将常规赛季、全明星赛和总决赛三项“最有价值球员”的称号集于一身，还创纪录地第9次成为NBA的得分王，超过了“篮球皇帝”张伯伦当年7次得分称王的纪录。1996年当选“NBA历史上最伟大的50位球员”之一。

Shaquille O'Neal

“大鲨鱼” 奥尼尔 (沙奎尔·奥尼尔)

生日：1972年3月6日

身高：2.16m

NBA生涯：始于1992年

所属球队：迈阿密热火队

曾效力球队：洛杉矶湖人队

场上位置：中锋

球衣号码：32

主要荣誉：①1992年当选年度最佳新人

②入选梦之二队、梦之三队

奥尼尔是篮球运动一百年历史上出现的最庞大的“大力神”。他不但有2.16m的身高，而且有150kg的体重，他能像短跑运动员一样冲刺，能像跳高运动员一样腾起，当然还可以像举重运动员一样，在两三个人的重压下跳起扣篮。

1992~1993赛季开始前，他被奥兰多魔术队以第一轮第一位选中。20岁的奥尼尔进入NBA后，立刻掀起了一阵轩然大波。在短短的三年时间里，他夺得了一次得分王的称号，并且将一支原来根本进不了季后赛的队伍，第一年带到了季后赛门口，第二年带进了8强，第三年带进了总决赛。

1996~1997赛季开始前，已经成为自由人的奥尼尔和湖人队签订了一份7年1.2亿美元的合同，这是篮球历史上前所未有的巨额合同。在他的第一个NBA赛季，这位20岁的小巨人3次在扣篮的时候将篮板和篮圈拉坏，最后竟然将一座篮球架给拉倒。他是继1981~1982赛季的布克·威廉姆斯之后，第一位在一个常规赛季中总得分和篮板球都超过1000大关的新秀。而且奥尼尔也成为乔丹之后，第一位在全明星赛中以新人身份首发的队员之一，他毫无争议地当选年度最佳新人。奥尼尔来到洛杉矶之后，湖人队实力猛增，围绕高大中锋作战是湖人队的传统，继张伯伦、贾巴尔后，奥尼尔肩负着重振湖人雄风的历史重任。2004~2005赛季转入迈阿密热火队。

