

时尚球类运动 基本技术的学练方法

SHISHANGQIULEIYUNDONG
JIBENJISHUDEXUELIANFANGFA

慕润宽 陈瑜文 冯 健○主编

西安地图出版社

时尚球类运动 基本技术的学练方法

SHISHANGQIULEIYUNDONG
JIBENJISHUDEXUELIANFANGFA

主 编：慕润宽 陈瑜文 冯 健

副主编（按姓氏笔画为序）：王兴宇 王 萍 胡 志 谢义平 谢 艳

图书在版编目(CIP)数据

时尚球类运动基本技术的学练方法/慕润宽,陈瑜文,冯健主编.

—西安:西安地图出版社,2008.1

ISBN 978-7-80748-225-3

I. 时… II. ①慕…②陈…③冯… III. 球类运动—运动技术

IV. G840.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001079 号

时尚球类运动基本技术的学练方法

慕润宽 陈瑜文 冯健 主编

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号) 邮政编码:710051

新华书店经销 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 1/16 开本 23.875 印张 673 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~1000

ISBN 978-7-80748-225-3

定价:32.00 元

前 言

随着社会的发展,科技的进步,体育活动在增进人们身体健康方面所起的作用越来越重要,同时人们对体育活动的要求也越来越高。当今社会的人们,不仅仅要通过体育活动达到强身健体的目的,还要求玩得时尚、健康、优雅。身体的运动最直接地展示着人类自身的本质,寄托着人类永恒的追求与理想。力量与美、崇高与荣耀、和平、沟通、理解等,都可以通过身体的运动和接触来表达。运动使我们体验着各种情感,享受着人体潜能不断迸发的喜悦,体味着挫折后的沮丧与委屈。

为迎接、配合即将举办的 2008 年奥运会,我国大力倡导“全民运动,全民健身”,“人文体育”的理念逐渐得到贯彻,时尚运动在社会中的地位也越来越重要。时尚球类运动历来是人们最感兴趣的体育项目,但是市场上专门讲述时尚球类运动的书籍却很少。本书正是为满足广大热爱时尚球类运动的读者朋友的需求而编写的。

本书共整理了 21 项适合各种人群的时尚球类运动项目,包含了当今世界体育运动的一些球类主流项目和一些新兴的时尚球类运动项目。本书从各项时尚球类运动的起源、发展、运动基本技术的结构等方面,详细讲述了各种球类运动的基本技术和练习方法,方便广大读者查阅。当然,时尚球类运动远不止这 21 项运动,只是囿于篇幅,本书仅就人们接触较多的 21 项做了详细介绍。

本书由慕润宽、陈瑜文、冯健担任主编,王兴宇、王萍、胡志、谢义平、谢艳担任副主编,全书由慕润宽、陈瑜文、冯健统稿,其具体分工如下:

第一章第一节,第四章第一节、第三节,第五章,第六章,第八章:慕润宽(榆林学院);

第一章第二节,第十章:王兴宇(成都体育学院);

第一章第三节,第十五章,第十六章,第十八章,第二十章:冯健(广东海洋大学);

第二章,第十一章:王萍(华北电力大学);

第三章,第十九章,第二十一章:谢义平(成都航空职业技术学院);

第四章第二节,第七章,第十三章,第十四章:陈瑜文(广东海洋大学);

第九章,第十七章第一节、第二节:胡志(西华大学);

第十二章,第十七章第三节:谢艳(上电浦东金融管理学院)。

本书在编写过程中参考借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示最诚挚的谢意!书中难免有疏漏不妥之处,望广大读者批评、指正,提出宝贵的意见。

编者

2007 年 11 月

目 录

第一章 街头篮球	1
第一节 街头篮球概述	1
第二节 街头篮球的基本技术	3
第三节 街头篮球的练习方法	17
第二章 软式排球	22
第一节 软式排球概述	22
第二节 软式排球的基本技术	24
第三节 软式排球的练习方法	37
第三章 沙滩排球	41
第一节 沙滩排球概述	41
第二节 沙滩排球的基本技术	43
第三节 沙滩排球的练习方法	51
第四章 五人制足球	54
第一节 五人制足球概述	54
第二节 五人制足球的基本技术	58
第三节 五人制足球的练习方法	84
第五章 高尔夫球	88
第一节 高尔夫球概述	88
第二节 高尔夫球的基本技术	89
第三节 高尔夫球的练习方法	104
第六章 保龄球	109
第一节 保龄球概述	109
第二节 保龄球的基本技术	109
第三节 保龄球的练习方法	121
第七章 羽毛球	126
第一节 羽毛球概述	126
第二节 羽毛球的基本技术	132
第三节 羽毛球的练习方法	142
第八章 网球	147
第一节 网球概述	147
第二节 网球的基本技术	156
第三节 网球的练习方法	182
第九章 台球	193
第一节 台球概述	193
第二节 台球的基本技术	195
第三节 台球的练习方法	206
第十章 壁球	211
第一节 壁球概述	211
第二节 壁球的基本技术	212

第三节 壁球的练习方法·····	225
第十一章 手 球·····	228
第一节 手球概述·····	228
第二节 手球的基本技术·····	229
第三节 手球的练习方法·····	239
第十二章 门 球·····	241
第一节 门球概述·····	241
第二节 门球的基本技术·····	243
第三节 门球的练习方法·····	263
第十三章 水 球·····	265
第一节 水球概述·····	265
第二节 水球的基本技术·····	267
第十四章 橄榄球·····	273
第一节 橄榄球概述·····	273
第二节 橄榄球的基本技术·····	274
第十五章 曲棍球·····	285
第一节 曲棍球概述·····	285
第二节 曲棍球的基本技术·····	285
第十六章 棒垒球·····	289
第一节 棒垒球概述·····	289
第二节 棒垒球的基本技术·····	291
第三节 棒垒球的练习方法·····	307
第十七章 毽 球·····	315
第一节 毽球概述·····	315
第二节 毽球的基本技术·····	316
第三节 毽球的练习方法·····	328
第十八章 沙狐球·····	338
第一节 沙狐球概述·····	338
第二节 沙狐球的基本技术·····	340
第三节 沙狐球的玩法·····	347
第十九章 冰 球·····	354
第一节 冰球概述·····	354
第二节 冰球的基本技术·····	355
第三节 冰球的场地和器具·····	356
第二十章 藤 球·····	359
第一节 藤球概述·····	359
第二节 藤球的基本技术·····	360
第二十一章 地掷球·····	361
第一节 地掷球概述·····	361
第二节 地掷球的基本技术·····	364
第三节 地掷球的练习方法·····	371
参考文献·····	375

第一章 街头篮球

第一节 街头篮球概述

一、街头篮球的起源与发展

街头篮球又名“街球”，起源于美国，是基于正规篮球基础之上，又不同于正规篮球的一种篮球打法。比赛并不需要在正规的篮球场上进行，在城市广场或街边开阔地化出半个篮球场大小的平坦硬地，树立一个篮球架，即可进行比赛。近几年三人篮球传入我国，在一些大、中城市已进行了多次比赛，很受人们欢迎。讲到街头篮球文化，不可不提的就是纽约曼哈顿区的 West 4th Street 和哈林区的 Rucker Park。在这两个地区造就了许多街头篮球的英雄与神话。山羊(Earl Manigault)便是其中一个传奇，他可以轻易地在篮板顶取下 25 美分的硬币，还有那快速的运球与切入，令对手防不胜防，身高只有 6 尺 2 的他可以轻易地将身高有 7 尺 2 的 NBA 巨星 Kareem Abdul-Jabbar 打败，从此山羊(Earl Manigault)被人们称为是“未曾打过 NBA 的最伟大球员”。但是由于美国街头的黑道势力和毒品的影响，许多的街头球员即使有再好的实力也不能加入 NBA 联盟，所以也只能在街头完成自己的篮球生涯。由于这个缘故街头篮球一代一代地传了下来，每个街球玩家都有自己独有的风格和技巧来赢得观众的赞同和尊重。Hot Sauce 也许是当今 21 世纪最受欢迎的街头玩家，因为他创造了许多 New Tricks(新花式)，使街头篮球更具有观赏性与娱乐性。如果你能亲眼看他打球你就会真正明白到街头篮球不仅仅是一种运动，而是一种艺术，使你置身其中而感受到那份街球带来的震撼。

街头篮球对场地和人员配置的要求不高，可以是三对三，也可以是四对四，组合随意；几个年轻人找一个有篮球架(没有篮球架的话，找个篮筐挂在高处也可)的地方“秀”一下篮球技法——人数无所谓、防守无须太严、胜负不太在意，只享受将篮球“玩”在股掌间的乐趣。每个优秀的街球玩家都有自己独特的风格和技巧来赢得观众的赞同和尊重，他们使街头篮球更具有观赏性与娱乐性。

二、街头篮球的特点与价值

(一) 特点

街头篮球比赛是在特定的规则下进行的一种有对抗性的竞赛，它具有竞争性、趣味性、集体性、健身性、普及性等特征。街头篮球除具有篮球运动的一般特点外，由于比赛是在半场内以三对三斗牛形式进行比赛，故尚有一些自身的特点。归纳起来有以下特点：

1. 比赛的条件相对宽松

由于比赛是从街头篮球游戏演变过来的一种有组织的竞赛，它与正式比赛相比，对参赛的队伍组成、比赛场地、比赛设备等方面要求相对宽松，气氛非常浓烈。同时，在比赛过程中加入各种相关游戏、表演和活动，使得参赛队员在比赛中更多地享受比赛的趣味性，使参赛者满足竞赛的情感体

验,从而愉悦了身心。只要有一块 200 平方米左右的平地和一个简易篮架,无需配备电子器材记录板及 24 秒计时装置即可进行比赛。不受诸多条件的限制,更易开展。

2. 比赛的形式相对简化

由于参赛人数少,比赛时间短,只需一名裁判员和一名记录员即可比赛。整个赛程只进行 2 天,赛程短、经费省、形式简化易于组织。

3. 比赛规则特殊

“三对三篮球比赛”目前采用的规则比较简单和特殊,有许多地方不同于正式的篮球规则。赛制也采用特殊的比赛形式,更多采用循环加淘汰混合制,见表 1-1。

表 1-1

	篮球竞赛规则	三对三比赛规则
场地大小	28×15 米	14×15 米或相近尺寸
篮筐数量	2 个	1 个
比赛时间	10 分钟×4 节	10~15 分钟
上场人数	5 人	3 人
暂停次数	5 次	1 次
3 秒违例	有	无
裁判人数	3 分、2 分、1 分	2 分、1 分
记分种类	3 分、2 分、1 分	2 分、1 分
个性犯规次数	5 次/6 次	3 次
全队犯规次数	4 次	5 次
胜负判定	由比赛时间结束时的比分高低决定	先到 14 分(至少领先 2 分)为胜方

2

4. 比赛中个人技术与个人攻击作用更突出,战术以小配合为主

比赛中由于场上参赛人数少,攻击区相对扩大,个人技术更容易发挥,个人攻击在比赛中的作用加强。比赛中的战术配合相对简化,多以个人战术行动和两三人之间的小配合为主。

5. 比赛的偶然性更大,竞争更激烈

由于比赛大多采用单淘汰制或双败淘汰制,加上比赛时间较短,强弱队之间在承受输一场或两场将被淘汰的心理压力下,在 10~20 分钟的半场比赛中竞争将更加激烈,同时也增大了比赛的偶然性,从而更具魅力。

6. 赛事更具商业性

“三对三篮球比赛”多以大公司企业资助的为宣传自己品牌,扩大品牌知名度和影响力,针对目标消费群而举办的商业意味很浓的比赛。比赛不但是青少年的篮球盛会,也是商家展示自己品牌形象的舞台。

(二) 价值

经常参加街头篮球运动能使人体运动系统得到协调发展,使人的反应灵敏、动作迅速有力。对增强心血管系统、消化和呼吸器官的功能,促进身体的新陈代谢能力,都会起着积极作用。街头篮球运动中的技术动作是由各种跑、移位、跳跃、投、掷等动作组成的,因此,它能够促进力量、耐力、灵敏等素质的全面发展,保持身体健康。

第二节 街头篮球的基本技术

一、基本站立姿势与持球姿势

(一) 基本站立姿势

两脚前后(或左右)开立,间距稍宽于肩,前脚掌撑地,两膝弯曲(大小腿间角度约为 135°),身体重心垂直于地面,重心落在两腿上,上体微前倾,收腹、提臀。

(二) 持球姿势

双手五指分开,分握球两侧,手掌心空出,双肘微外展,双臂向球两侧用力挤压,将球持于上体胸腹与下肢形成的空间里,两眼平视前方。

根据防守人位置和行动的不同,采用不同的持球和保护球的方法:

(1)当防守人面对面逼近时,身体重心下降,双腿弯曲,将球放置于上体与下肢形成的空间里;或双手持球于身体一侧,利用无球一侧的肩、臂挡住防守人,又或者双手持球在跨步的同时上下左右挥摆,利用双肘阻挡防守。

(2)当防守从身体两侧贴近抢球时,可利用前转身和跨步、后撤步等动作摆脱防守,并保护好球。

二、传球

“No look pass”(在不看队友的情况下将球传出)是街头篮球中最惹火的技术之一。

在比赛中,传球经常在严密防守的情况下进行,临场情况千变万化,而有利的传球时机可能瞬间即逝。如果抓不住时机,将贻误战机,失去主动。持球队员为了不失信机的把球传给处于有利进攻位置的同伴,达到进攻的目的,运动员必须熟练地掌握传球技术,具有远、中、近,上、中、下,左、中、右的各种传球能力,具有广阔的视野,观察清楚,判断准确,才能选择适当的方式,把球及时、准确的传给有利于进攻位置的同伴。

(一) 双手胸前传球

传球时,下肢发力,身体前移,前臂迅速向传球方向伸直,手腕翻转抖腕,同时拇指用力下压,食中指用力弹拨将球传出,击球后身体迅速调整成基本站立姿势,传球距离越近,前臂前伸的幅度越小(图1-1)。



图 1-1

(二) 双手反弹传球

关键要掌握好传球的击地点,击地点一般应在两球员之间距离接球的三分之一处(图1-2)。



图 1-2

(三) 双手头上传球

双手举球于头上,两肘和手心向前,传球时,小臂前摆,手腕前扣外翻的同时,拇、食、中指用力向前拨球,将球传出。出手点高,距离远时要加力。

(四) 单手胸前传球

传球手在短促地前伸小臂的同时,手腕稍向后屈,又急促向前扣,并稍向内翻,同时食、中、无名指用力拨球,将球传出。多用于传球队员与防守距离很近的情况。

(五) 单手击地传球

左脚向右跨一大步,以保护球和摆脱防守,将球从防守者伸展的左臂下方击地传出(注意球出手时手腕动作)。

(六) 单手肩上传球

以右手为例,右手传球时,持球手五指自然张开,左脚向传球方向迈出,同时引球于右肩上方。出球时,下肢发力,右脚蹬地,转腰、转肩,前臂前摆,并迅速向前扣腕带动食、中指和无名指用力拨球,将球传出。球出手后,随身体重心前移迈步,保持基本站立姿势。

(七) 单手体侧传球

双手胸前持球,右手传球时,左跨一步,右手引球于身体右侧,并向前做弧线摆动,拇指向上,手心向前,手腕前屈,食、中指用力拨球,将球传出。

(八) 单手背后传球

双手持球摆至体侧,以右手传球为例,扶球的左手离开,右手引球继续向后摆动,前臂摆球至臀部,向传球方向急促扣腕,食、中、无名指用力拨球。球离手越早,传球的高度越低;球离手越晚,则传球的高度越高(图1-3)。



图 1-3

(九) 勾手传球

勾手传球可在原地或跨步跳起时运用。球出手前,手臂要伸直(或几乎伸直),迅速将球快速传出。跳起传球时,先向外跨出一步,然后腾空转体侧向接球者,按上述传球方法传出。

三、接球

接球是篮球运动中的主要技术之一,是获得球的动作,也是抢篮板球和断球的基础。在激烈对抗比赛中,能否采用正确的动作牢稳地接住球,对于减少传球失误、弥补传球不足以及截获对方的球等,都是非常重要的。

(一) 双手接胸部高度以上的球

双手接胸部高度以上的球是最基本的接球方法,握球牢稳,易于转换在其他技术动作。接球时,伸手迎球,指尖触球,双手迅速后引,握球于胸腹之间。

双手接头部高度的球的动作方法与双手接胸部高度以上的球相同,只是伸臂迎球时,双手伸向前上方。

要点:接球时要注意引球。引球的目的,一是为缓冲来球的力量和速度,二是引球后使球置于胸前便于衔接第二个动作。在引球过程中除了屈肘之外,还要使球由指尖逐步过渡到指根以上部位触球,以便把球握得更牢固。

(二) 单手接球

单手接球控制的范围广,能接不同方向的球,有利于队员快速、灵活地发挥技术。接球时,伸出单手接球,手掌成勺形,当指尖触球时,手臂顺势将球向后下方引,另一手立即协助握球,保持身体平衡(图 1-4)。

要点:接球手法有双手接球和单手接球两种形式。不论哪种,接球时眼睛都要注视球,肩臂都要放松,手臂要伸出迎球,手指自然分开。当手触球时,屈肘、臂后引,缓冲来球的力量,两手握球,保持身体平衡,以便衔接下一个动作。



图 1-4

(三) 接反弹球

接腰部以上的球时,手指向上,手心向前;接腰部以下的球时,手指向下,手心向前。接球时用指尖先触球,在接住球的同时,两手应稍向后撤,以缓冲球的冲力(图 1-5)。



图 1-5

四、运球

运球是篮球比赛中一项重要的进攻技术,它不仅可以突破防守,打乱对方的防守部署,造成良好的攻击,而且又是调整进攻队形,发动战术配合的重要手段。运球还是快攻发动、推进和结束的常用技术。当对方采用全场紧逼防守时,娴熟的个人运球技术也是突破紧逼的有力武器。

当前运球技术有了很大的发展,其特点是运动方式多样,动作快速多变,手、脚、眼协调一致,运用灵活。在对手进逼时,以肩关节为轴,提拉、吸按球,以增加动作幅度和变化。在比赛中,优秀运动员把运球与突破有机的组合运用,大大提高了个人攻击性。

(一) 高运球

上体稍前倾,两肩正对运球方向,运球高度约在腰和胸部之间。球落点一般在身体右侧,左臂弯曲举于身前,用左臂和腿保护球(图 1-6)。



图 1-6

(二) 低运球

运球高度在膝和腰部之间,以便更好地控制球,减少防守者抢球的可能性(图 1-7)。



图 1-7

五、突破

(一) 面对防守者的持球突破

街头篮球比赛要求每个球员都具备高超的单打独斗能力,每个人都有自己的持球突破绝招。练习持球突破时,一般先学持球交叉步突破,之后学同侧步(顺步)突破,再练前、后转身突破,无论是哪一种突破方式,都要学会左、右脚都能做中枢脚(轴心脚)的左右转身,即能向左右两个方向突破,同时要注意加强弱侧手向弱侧突破的练习,以出奇制胜。

持球突破时,首先要了解禁区的突破路线上是否空(人多就不能突),如空就可以果断上篮。在突破过程中,注意周围变化,及时分球或合理处理球。

1. 顺步突破

两脚左右开立,两膝微屈,身体重心降低,持球于胸腹之间。突破时,右脚向右前方跨出一步,向右转体探肩,重心前移,右手运球,左脚前脚掌迅速蹬地,向右前方跨出,突破防守(图 1-8)。



图 1-8

2. 交叉步突破

突破时,左脚前脚掌内侧迅速蹬地,上体稍右转,左肩向前下压,重心向右前方移动,左脚向右侧前方跨出,将球引于右侧,接着运球,中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守(图 1-9)。



图 1-9

3. 假动作后的同侧步突破

进攻者以左脚做中枢脚,右脚向右前方跨步,体重移向右脚,球置于右腿的外侧(以便保护),佯做从右侧突破。而后,重心后移,右腿后撤,诱使防守者做出相应的移动。

进攻者再次向右前方,做跨步突破动作。进攻者抬头、仰肩,体重后移至左脚,佯做再次后撤,

诱使防守者再次移动。

正当防守者再次做出相应的防守移动时,进攻者猛然跨出右脚,快速向右侧运球做同侧步突破。

要点:假动作要逼真,诱使防守者失去重心,失去合理的防守位置。突破的时机要把握好,整个动作要体现出智、快、准、狠、巧、变等特点。

4. 连续假动作后突破

进攻者的左脚向右前方跨一大步,身体重心前移至左脚,将球置于身前右侧,佯装从右侧突破。然后,左脚蹬地,上体后仰,重心后移,佯做要返回从左方突破。当防守者对假动作做出相应的反应时,右脚立即蹬地,上体前倾,向右前方运球突破。

要点:右脚蹬地快速有力,蹬地、侧压肩放球动作同步进行。球应放在身体外侧,远离防守人,拍球不要过高。在整个动作过程中要保持低重心,低重心姿势有利于快速起动、抢位和保护球。突破时,球必须先离手,中枢脚(右脚)后离地,否则即走步违例。

5. 佯左突变交叉步右突破

进攻者向左方跨左脚做同侧步突破假动作,诱使防守者相应地移动,然后,进攻者的左脚迅速蹬地,并向右前方跨出,重心移向右脚,同时向右做侧身转肩(以便保护球和抢位超越防守者),右手运球向右突破。

要点:突破时,蹬地、转体、探压肩动作要连贯;在蹬跨腿的同时,利用腰胯和腿挤、顶、挡、压防守人,并借其力向前移动;蹬地跨步时,重心不能上下起伏,中枢脚后跟要提起,利用前脚掌碾地旋转;在蹬跨转体时注意保护好球,可与转体同步做挥摆球动作。

6. 投篮假动作变交叉步突破

进攻者以头、肩和球佯做定位投篮,当看到防守者左手上举、重心上提封投篮时,立即降低重心,用左脚向右斜前方跨步运球做交叉步突破。

若防守者的右手上举,则可从左方做同侧步突破。

要点:在做吸引防守人的假动作时,首先要保护好球,避免被防守人打掉;为进一步迷惑对手,可利用向前跨步和向后撤步与投篮动作结合运用,吸引对手;在蹬地、跨步、转身的同时,降低重心,压、探肩部,运球要有力;在突破过程中,与防守人接触时,要利用靠近其一侧的肩、臂、肘、胯、腿挤压对手。

7. 交叉步变顺步

进攻者用左脚向右前方做交叉跨步,佯做从右侧突破。然后左脚收回,向左前方跨出,佯做从左侧做同侧步突破。最后,左脚再收回,以交叉步仍从右侧运球突破。整个动作过程中,进攻者始终保持屈膝弯腿的姿势,因此要具有良好的力量和柔韧性。

要点:做假动作虚晃时,头、眼、肩和持球动作要紧密配合,同时双膝深屈,重心下降;进攻者持球持于上体与下肢形成的空间里,保护好球;也可将球置于远离防守一侧并不停地变化;在蹬跨腿(左腿)不停移动时,中枢脚(右脚)前脚掌始终做碾转动作,不能离开原地;在左腿交叉步跨出之后,中枢脚要第二次做蹬地动作,提高加速度;要先拍球后中枢脚(右脚)离地。

8. 同侧步变交叉步变向突破

进攻者用左手向左前方运球做同侧步突破。

当左脚着地,球从地面向上反弹时,左手向下接球并迅速将球推向右侧,同时用右手运球,左脚

蹬地向右斜前方跨出,变做交叉步从右侧突破。

(二)背对防守者的持球突破

背对球篮和防守持球进攻的主要区域是在离球篮 5 米左右的腹心地带,这是高大内线经常站位的地方,也是攻防争夺和对抗最为激烈的区域。

这个特殊位置,是进攻中最易得分的区域,也是防守中的最后一道防线。进攻者可移动距离短,防守贴得紧,对抗激烈,战机瞬间即逝,因此要求技术动作变化多、连续性好、衔接连贯、速度快、突然、有力,同时也必须反应灵敏、意志顽强、敢于拼搏。要利用转身、跨步、插步和身体合理地贴紧防守人,利用反作用力,乘与对方身体接触的瞬间,使暗劲摆脱防守人的干扰,抢占有利的进攻位置。

1. 前转身持球突破

突破前,用身体(头部、肩部)和球做假动作虚晃,吸引防守,然后右脚内侧迅速向侧后方蹬地,并向左跨步,左脚前脚掌为轴向左转动。同时在紧贴靠防守人的情况下,向左转肩转体,用左手或右手放球于体侧,并迅速用身体保护球,抢占有利位置,形成突破。也可以右脚为轴,从右侧突破(图 1-10)。



图 1-10

要点:转身前要降低重心,利用背、臀部挤靠防守人,借防守推挤力加强转身速度;侧对防守时,利用左肩、肘、腰胯及左腿压挤防守,全身协调用力。

2. 后转身持球突破

以左脚做中枢脚为例。背向球篮站立,两脚平行开立,两腿弯曲,重心降低,两手持球于腹前。突破时以左脚为轴转身,右脚向右侧后方跨步,上体右转,脚尖指向侧后方,右手向右脚前方放球,左脚前脚掌内侧迅速蹬地,向球篮方向跨出,运球突破防守。

要点:后转身突破的主要动作是一个紧靠防守人的旋转,使突破更具多变性和灵活性。后转身突破的突然性和欺骗更强,特点是在防守人紧逼防守,不断推挤的情况下,利用后转身突破,常造成防守人犯规。

无论是向左转体或向右后跨右脚时,左脚掌撑住并蹬碾地,而不能离开地面。

完成吸引对手的假动作时,身体重心下降,此时摆球和挥臂的幅度要大,要有节奏,先慢后快。

向右后跨右腿时,左脚有力地蹬地,并利用右肩、腰胯和右腿挤靠防守人。

转身后利用右肘挤挡防守,保护球,同时要加快突破速度;后转身时,重心要下降,有爆发力,拍运球要有力,探、侧并压肩,突破上篮。

3. 行进中后转身换手运球突破

从低运球开始变换。

后转身动作开始时,左脚向前跨步落于防守者的两脚中间(起制动作用),屈膝,体重稍偏于左脚。

后转身时,右脚蹬地后撤,转腰,体重移至左脚,以左脚做中枢脚向后转身,同时右手向后按球。转身后迅速改用左手运球,并要靠近身体做低运球。

跨左脚,继续向前运球突破。

在整个转身换手运球过程中,用靠近防守者一侧的臂和腿保护球。

六、投篮

(一) 持球与出手

1. 持球

持球最关键的是手指如何分开,若把中指的力作为第1、食指第2、大拇指第3、无名指1/2、小指1/3的话,那么对球施加均等的力,就必须注意手指的分开方法,使拇指和食指的间隔相当于食指和中指间隔的2倍。张大手并用手指控球。

用手指持球

球两侧的十字线横放在地板上,把投球手的手腕对准球正上方的线,然后分开手指用力握球。

2. 投球和扶球手

一般把投篮的手称为投球手,另一只手叫做辅助手或扶球手,两手拇指间隔6~9厘米,扶球手扶住球的稍侧部分支撑住球。

3. 出手方法

不单要靠力量去推球,而应放松肘关节,在手臂伸展的同时抖腕拨指将球弹出。这样球就会旋转着轻松地飞出。

4. 球出手

若把投球的手臂完全伸直比喻为100的话,则在一半即50的位置时出手。欧美多数高大队员