

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

篮

球

LANQIU

张振东 黄迎乒 主编



化学工业出版社

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

篮 球

LANQIU

张振东 黄迎兵 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一,是作者在总结多年教学实践经验的基础上,为适应高校篮球选项课教学、训练的需要而编写的。全书用简单而生动的语言将篮球运动的起源与发展、熟悉球性练习与篮球游戏、篮球技术、篮球战术、篮球规则与裁判法等进行了介绍,针对大学篮球运动的开展实际,为了让更多的篮球爱好者、参与者能正确认知自身的运动水平、估价自己的运动技能,书中特别引入了大学生篮球技术水平、身体素质测评与评价方法和篮球基础战术配合评价方法与标准。既有利于篮球初学者自学自练,又有利于篮球选项课学生选择性地学与练。

本书既可作为普通高校篮球选修课教材、体育院(系)专项课教材和高水平运动队篮球训练课教材,也可作为广大篮球健身爱好者学锻炼时的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

篮球/张振东,黄迎乒主编. —北京:化学工业出版社, 2012. 7

普通高等学校体育选项课教材

ISBN 978-7-122-14306-8

I. ①篮… II. ①张…②黄… III. ①篮球运动-高等学校-教材 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099117号

责任编辑:宋薇

装帧设计:张辉

责任校对:徐贞珍

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张6³/₄ 字数149千字 2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究

丛书编委会名单

编委会顾问：宋毛平 郭蔚蔚

编委会主任：林克明 姜建设

编委会副主任：崔东霞 张振东 赵子建 李 红 齐秉宝 卢振华

王晓全 孙 红 俞海洋 吴艳丽

编委会委员：（按姓氏汉语拼音排序）

崔东霞 崔 伟 党希平 冯 艳 郭 宏 郭红卫 韩冰楠
洪国梁 黄海涛 黄迎乒 姜建设 李 红 李 静 李 伟
李 颖 林克明 刘 杰 卢振华 马襄成 庞宏陆 齐秉宝
乔 柱 孙 红 王晓全 王 晏 王 跃 吴 健 吴绪东
吴艳丽 徐虎波 杨 黎 杨 林 叶新江 俞海洋 张绍通
张振东 赵广涛 赵 晷 赵子建

《篮球》编委会名单

主 编：张振东 黄迎乒

副主编：林克明 董胜利 多壮志 房淑珍 罗新建 姚军波 肖 涛 王 伟

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

蔡 军 代杏杏 董胜利 多壮志 范桂玲 房淑珍 郭 鑫 黄迎乒
蒋建涛 李鸿昕 李真真 林克明 刘合友 刘建辉 刘瑞玲 罗新建
毛泳翰 宁继海 潘新宇 秦庭芳 邵佳佳 师郁川 孙文平 孙 鑫
王敏娜 王 伟 吴文献 肖思成 肖 涛 杨镒丞 杨 勇 姚军波
殷现伟 翟小巧 张海威 张 钹 张振东 赵杰甲 周靖坤 朱俊伟



体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和自身发展的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

李平

2012年2月



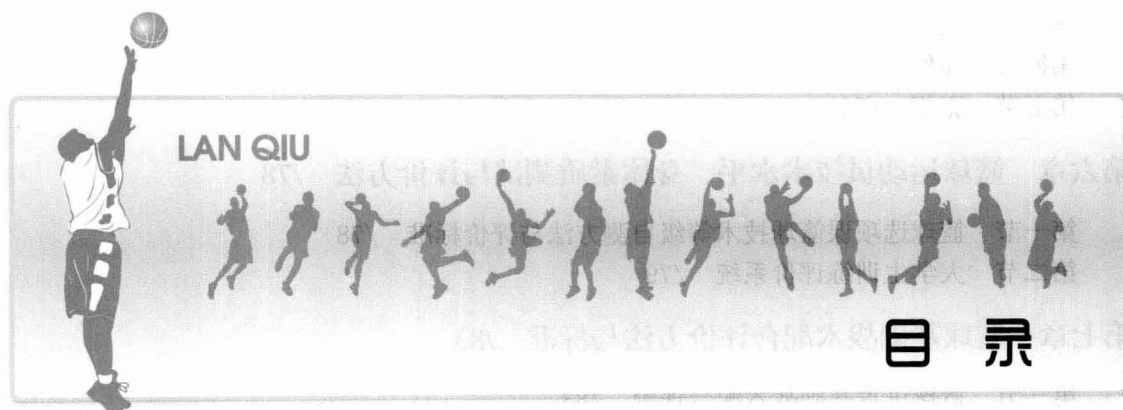
篮球运动因NBA等顶尖赛事的存在而迅速被广大体育迷所追捧，其爱好者遍布世界各地。我国高校篮球运动普及率高，篮球选项课在大学体育教学中占有重要地位。《篮球》分册是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校篮球选项课教学、训练的需要而编写的。全书用简单而生动的语言、全面而丰富的图片将篮球运动的起源与发展、熟悉球性练习与篮球游戏、篮球技术、篮球战术、篮球规则与裁判法等进行了介绍，针对大学篮球运动的开展实际，为了让更多的篮球爱好者、参与者能正确认知自身的运动水平、估价自己的运动技能，书中还引入了大学生篮球技术水平、身体素质测评与评价方法和篮球基础战术配合评价方法与标准。既有利于篮球初学者自学自练，又有利于篮球选项课学生选择性地学与练。

本书由张振东和黄迎乒担任主编，林克明、董胜利、多壮志、房淑珍、罗新建、姚军波、肖涛和王伟担任副主编，其中张振东（第7章）、黄迎乒（第6章）、罗新建（第2章第1～3节）、多壮志（第3章和第5章）、房淑珍（第2章第4、5节）、姚军波（第4章第1节）、肖涛（第4章第2节）、王伟（第4章第3节）、杨勇（第4章第4节），第1章和参考文献由孙文平、刘瑞玲、张海威、邵佳佳、代杏杏、刘建辉、刘合友、李真真、肖思成、蔡军、李鸿昕、殷现伟、蒋建涛、毛泳翰、秦庭芳、孙鑫、杨镒丞、周靖坤、朱俊伟、王敏娜、赵杰甲、张钹、郭鑫合编。初稿完成后，由张振东、黄迎乒进行统稿。在编写过程中得到了河南省学生体育总会篮球分会大力支持，在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者

2012年6月



第一章 篮球运动概述 /1

第二章 熟悉球性与篮球游戏 /8

第一节 抛接球练习 /8

第二节 交接球练习 /9

第三节 运球练习 /11

第四节 无球游戏 /13

第五节 有球游戏 /18

第三章 篮球技术学与练 /26

第一节 移动 /26

第二节 传球接球技术 /32

第三节 运球技术 /36

第四节 突破技术 /37

第五节 投篮技术 /39

第六节 抢、打、断球技术 /42

第七节 防守技术 /44

第四章 篮球战术学与练 /46

第一节 篮球战术 /46

第二节 篮球战术基础配合 /49

第三节 篮球快攻与防快攻战术 /58

第四节 篮球全队固定进攻战术 /65

第五章 篮球规则与裁判法 /68

第一节 篮球场地位 /68

第二节 球队 /70

第三节	比赛通则	/71
第四节	违例	/73
第五节	犯规	/74
第六章	篮球运动员技术水平、身体素质测试与评价方法	/78
第一节	篮球选项课篮球技术等级自测方法与评价标准	/78
第二节	大学生训练评价系统	/79
第七章	篮球基础战术配合评价方法与标准	/83
第一节	篮球进攻基础战术配合评价	/83
第二节	篮球防守基础战术配合评价	/89
附录		/97
参考文献		/98

图 例

④	4号进攻队员
④	4号进攻队员持球
④	4号防守队员
⊗	教练员
▲	标杆
----->	传球
~~~~~>	运球
——>	投篮
——>	队员移动
——C	掩护
——( )——	夹击



### 本章要点：

篮球运动以球为竞赛工具，以投篮得分为目的，攻守交替，集体对抗，深受体育爱好者喜爱。经常参加篮球活动，可以使身体得到全面的锻炼，培养团结协作、积极进取的拼搏精神。

## 一、篮球运动的起源

美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校（后为春田学院）体育教师詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）博士，为了提高学员们对体育课的兴趣，以及能在冬季更好地开展体育活动，于1891年12月在吸取其他球类运动形式及特点的基础上，设计了以投掷准确性程度来计分并决定胜负的游戏，即篮球的雏形。他把学生分成两支人数相等的队伍，用足球向筐内投掷，投进1球得1分，按得分多少决定胜负。当时定出了4条游戏规则：足球为游戏用球；必须用手传递，不能用脚踢、拳打和头顶，也不能抱着球跑；不得打、拉、推对方球员；投掷的目标是悬在空中的桃篮。

1891年12月21日，史密斯先生把18名学生分成人数相等的两队进行比赛，一名叫威廉姆·R·卡斯的学生投中一球，这场篮球史上第一次尝试性比赛最终以1：0告终。新的运动项目很快在全校展开，并传遍美国和世界各地，深受学生和大众喜爱，并称之为“奈史密斯球”。奈史密斯根据“篮子”这一投掷目标，取名为“篮球”，篮球运动就此诞生。19世纪末至20世纪初，篮球运动流传到欧洲。1950年举行首届世界篮球锦标赛，1953年起举行世界女子篮球锦标赛。篮球场长28米，宽15米，中线将其分为两个半场。场地中央有一半径为1.80米的圆，用于比赛开球。篮板用透明材料制成，横宽1.80米、竖高1.05米，底端距地面2.90米，球重600～650克。地区或国家协会也可以使用横宽1.80米、竖高1.20米，底端距地面2.75米的篮板。比赛时分两队，每队5人。将球投入对方球篮得2分，在三分线外投入对方球篮得3分，罚球中1次得1分。全场比赛40分钟，分上半时和下半时，每半时20分钟，中间休息10～15分钟。以全场得分多者为胜。男女篮球分别于1936年和1976年被列为奥运会比赛项目。

### 你知道吗？

最早的篮筐，因为是用来装蜜桃的竹制篮筐，篮筐下部有底，每次将球投进去后都要

搬梯子爬上去把球取下来才能重新开始比赛。由于反复搬梯子爬上爬下取球太累赘，于是不少人有过改进篮筐的想法。奈史密斯与同事们经过多次改进，创制出世界上第一副以金属材料做成的且底部没有封闭但其口径比球小的球篮。使用这种球篮比赛，投中一球只需要用竹竿将球捅出即可。1893年出现在篮筐下面用网袋代替筐身和筐底的球篮，但进球后仍要用专门拴在网上的绳子将球抖落下来。直到1913年，金属篮圈下面挂无底网的篮筐才开始普遍采用。从最早的搬梯子取球到今天我们看到的篮筐整整经历了22个春秋。

## 二、世界篮球运动的发展

### 1. 初创试行时期（19世纪90年代～20世纪20年代）

19世纪90年代，篮球运动无明确的竞赛规则，场地大小、活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端各放一只桃筐（图1-1），竞赛时把参加者分成人数相等的两队，分别以横排站在场地两界线外，当竞赛主持者在边线中心向场抛球后，两队便集体向球落地点奔抢球，随即展开攻守对抗，球进筐为得一分，累计得分多者为胜，而每进一个球后都需要按开始时的程序重新比赛。由于攻守争球投篮十分激烈，往往在争抢过程中出现粗野动作和某些不利于游戏、比赛正常进行的现象。为此，1892年，奈·史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、中场和前场（图1-2），同时明确了比赛的要求，如不准个人持球跑；限制攻守对抗中队员间身体接触部位等；对悬空的篮筐装置也做了明确规定。此后，比赛场地由不分域的场地逐步增划了各种区域的限制线，如中圈及罚球线（图1-3），不久又增设了中场线（图1-4）。篮圈也由铁圈代替了不同制作形式的篮筐，篮圈后部的挡网也换成木质的规则的挡板，并与铁质篮圈相连，接近于现代使用的篮板装置（图1-5）。竞赛开始改由中圈跳球，赛中的队员也开始有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本队篮筐和把球传给中场和前场的中锋和前锋，至此，现代篮球运动基本形成。从1904年第3届奥运会上由美国队举行了国际上第一场篮球表演赛至20世纪20年代末，国际间虽未有统一的规则，但

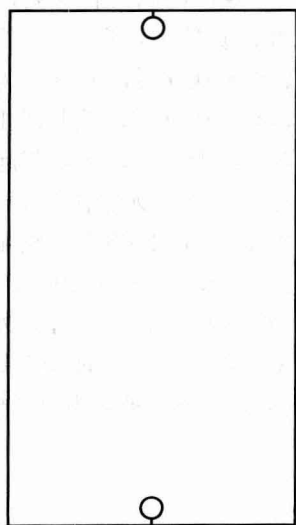


图1-1

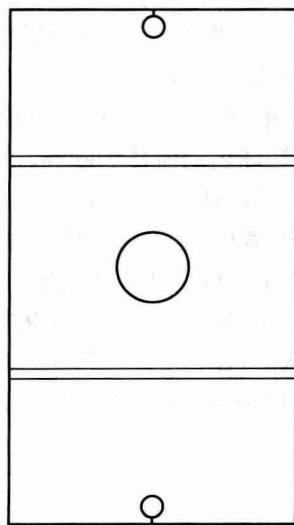


图1-2

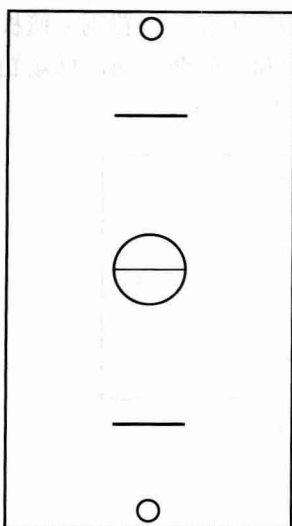


图1-3

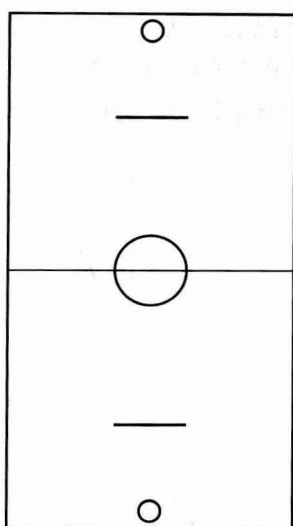


图1-4

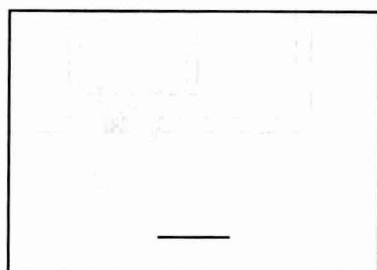


图1-5

上场已经定为5人，进而球场有了“电灯泡”式的限制区和罚球时的攻、守队员分列站位区（图1-6和图1-7）。

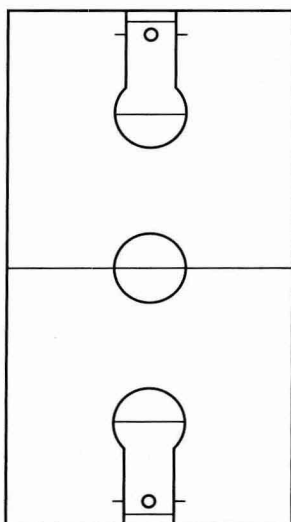


图1-6

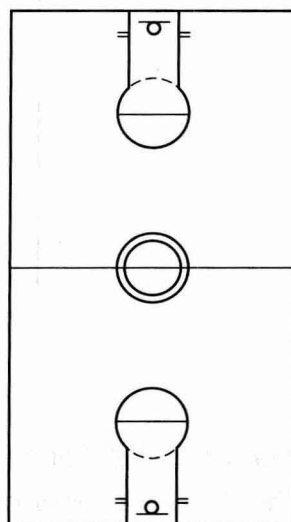


图1-7

## 2. 完善、推广时期（20世纪三四十年代）

进入20世纪30年代以后，篮球运动迅速向欧、亚、非、澳四大洲的许多国家推广发展，技术水平不断提高，单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。以美国大学生篮球竞赛规则为基础，初步制定了国际统一的竞赛规则13条。例如，规定竞赛人数为5人；场地上增加了进攻限制区（即将“电灯泡”罚球区扩大为直线罚球区的3秒限制区）；进攻投篮时，若对手犯规，则投中加罚1次，未投中加罚2次；竞赛时间由女子8分钟、男子10分钟一节，共赛四节，改为20分钟一节，共赛两节；进攻队在后场得球后必须10秒过中线，不得再回后场等。1936年第11届奥运会上，篮球运动被列为男子正式竞赛项目，现代

篮球运动从此登上国际竞技舞台。20世纪40年代，严格了侵人犯规罚则和违例罚则；篮板有了规范的长方形和扇形两种（图1-8和图1-9）；球场中圈分为跳圈和禁圈两个圈，球场罚球区的两侧至端线，明确分设了争抢篮板球的队员的分区站位线等（图1-10）。

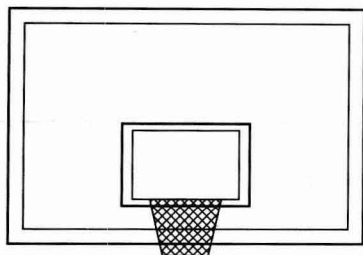


图1-8

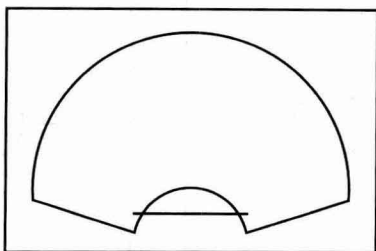


图1-9

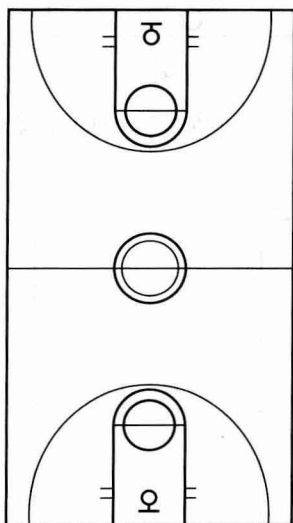


图1-10

### 3. 普及、发展时期（20世纪五六十年代）

1950年和1953年在阿根廷和智利举行的男、女首届世界篮球锦标赛上，高大队员威振篮坛，迫使篮球规则在场地和时间上对进攻队加强限制。20世纪50年代将篮下“门字形”3秒区域扩大成“梯形”3秒区（图1-11～图1-14）；一次进攻有30秒的限制。进入20世纪60年代中期一度取消中场线（60年代末又恢复）等，攻守区域的扩大，高度与速度的相互交叉、渗透，使比赛的速度、技巧、准确性、争夺篮下的优势成为竞赛胜负的重要保证，有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如，进攻中的快攻“∞”字移动掩护突破快攻以及防守中的全场紧逼人盯人防守，成为当时以快制高、以小打大的重要手段。20世纪60年代末，世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技巧结合的美洲型打法；以前苏联为代表的高度、力量和速度结合的欧洲型打法；以韩国、中国队为代表的矮、快、灵、准结合的亚洲型打法，篮球运动跨入普及、发展的新时期。

### 4. 全面提高时期（20世纪七八十年代）

20世纪70年代以后，2米以上队员大量涌现，全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守

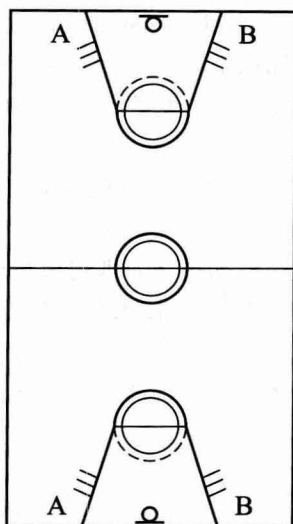


图1-11

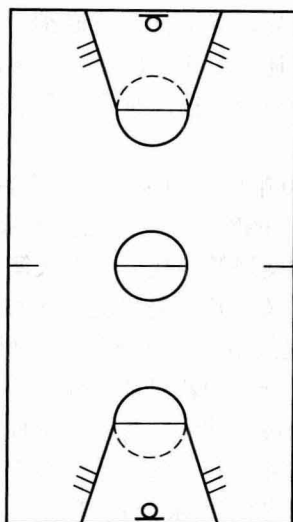


图1-12

和混合型防守战术，展现出新的制高威力。1973~1978年间竞赛规则又多次对犯规提出了次数的调整和增设追加罚球的规定，20世纪80年代中期，篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则又作了新的修正、规定了远投区，增加了3分球等（图1-14），篮球运动向更高水平全面提高和发展。

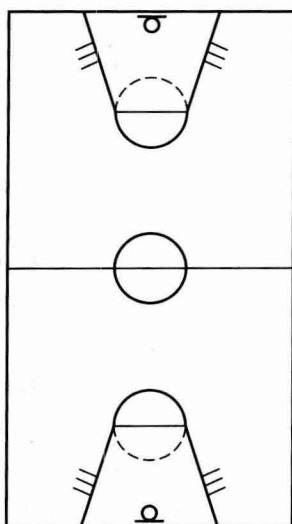


图1-13

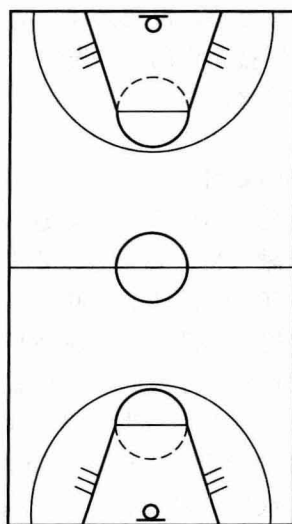


图1-14

这个时期，篮球攻守双方的全面对抗，限制和反限制的表现十分突出。从对抗的表现看；身体接触十分频繁激烈；从对抗范围上看，过去是局部地区、半场或短时全场攻防，而这时是在全场各个区域呈立体状的攻防；从对抗人数看，从过去5~7人上场参赛发展到10~12人上场参赛，始终保持场上对抗的速度、力度和质量；从对抗时间看，过去一般为20分钟，现在从跳球开始到比赛结束；从技术运用上看，防守技术是带有主动性、攻击性、压迫性和挑斗性的贴身防守，进攻多采用贴身、对抗、多点的移动进攻；从攻守转换意识和

次数上看,攻守转换时间在逐渐缩短,次数在不断增加。特别是1989年4月7日在国际篮联特别会议上,通过了职业球员可以参加世界大赛(世界锦标赛和奥运会)的决定,使职业球员与业余球员同台竞技,对业余篮球运动的力量和水平的提高产生了巨大的影响。

#### 5. 丰富发展时期(20世纪90年代至21世纪初期)

20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛,给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。1992年西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,以美国“梦之队”中的超级球员乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演,把这项运动技艺表现得更加充实完善,战术打法更为简练实用。特别是前苏联、南斯拉夫、巴西等篮球竞技水平迅猛提高,形成美、欧两大洲对抗的格局。从此以后,世界篮球运动发展跨入了创新、攀登,融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,标志着现代篮球运动的整体结构,优秀运动员队伍综合智能结构,以及运动员的体能、智能与掌握、运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。技术动作不断演变创新;战术阵型锋卫位置界限逐步模糊;赛制不断变革,规则不断修订;展现出现代篮球当代化的教育、科技、艺术、文化气息。1994年以后,国际篮球联合会因运动员控制能力增强,空间拼抢激烈,对篮球竞赛规则又做了局部修改,并将篮板周边缩小,增加保护圈等,使比赛空间争夺更安全、更合理、更具有观赏性。1999年12月又决定在2000年奥运会后将比赛分为4节,每节比赛时间10分钟;每队每节如达4次犯规,对以后发生的所有犯规均处以2次罚球;两节比赛后中场休息15分钟;首节与第2节之间、第3节之与第4节之间休息2分钟;首节、第2节、第3节每队只可暂停1次,第4节可以暂停2次;球队每次进攻时间从30秒缩短为24秒;球进入前场的时间限制为8秒;奥运会和世界锦标赛可以实行三裁判制度等。现代篮球运动无论男子或女子都向着智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化的方向发展,各种风格、不同打法,形成高度技艺性、文化性、观赏性、商业性的趋势发展。

#### 6. 创新完善时期(21世纪初期至今)

21世纪伴随着NBA国际化的风潮,涌现出大量优秀的NBA国际球员,他们拉开了篮球运动新一轮迅猛发展的序幕,将紧逼防守、快速反击、强悍对抗、空中接力、大力扣篮等NBA篮球特征迅速融入世界篮球发展趋势之中,共同将篮球艺术演绎到登峰造极的地步。在美国篮球运动强有力的推动下,世界篮球运动得到迅猛发展。以西班牙为代表的欧洲各国篮球运动水平大幅提高,改变了美国篮球独领风骚的局面,形成欧(团队)、美(个人)两种流派的对决。2010年4月17日,国际篮球联合会对2008年《篮球规则》进行修改,并决定于2010年10月1日在世界范围内正式执行。此次修改内容包括:重新描述了三分线的概念,3分区域是以对方球篮中心正下方场地上的点为原点,画一个半径为6.75米的圆弧,比原先6.25米的三分线增加50厘米。三秒限制区的形状也由过去的梯形改为长方形。对于球进入前场也有了新规定,徒手或持球的进攻队员进入前场必须是双脚都位于前场,这条规则的改变,影响到持球进攻队员在中线附近活动时,是否构成球回后场违例和8秒钟违例的宣判。同时在球篮下方增加无撞人区,向无撞人区的任何突破过程中,进攻队员与防守在无撞人区半圆内身体接触不应该宣判为进攻犯规,除非进攻队员非法使用他的手、手臂或者身体。而在比赛开始时,第一节跳球中,当球离开主裁判的手时比赛开始,其它节则以球在被置于掷球入界,队员处理时为开始。2010年10月1日起实施的FIBA新规则促使篮球比赛攻防转换速度与节奏更加迅速和流畅,并保护进攻得分和鼓励积极防守;篮下合法的身体对抗变得更加激烈,有利于发挥教练的智慧和挖掘运动员的潜能,大大提高了篮球比赛的观赏性;在很大

程度上限制了上场的粗野性动作,净化了篮球赛场。新规则的目的是发展篮球技战术,推陈出新,争取观众的支持,兼顾比赛的紧凑性和观赏性。

### 三、中国篮球运动的发展

#### 1. 中国篮球运动的发展阶段

中国篮球运动的发展分成3个时期、9个不同阶段:

(1) 1895 ~ 1948年(第一时期):

- 1895 ~ 1918年:初始传播阶段。
- 1919 ~ 1936年:缓慢推广阶段。
- 1937 ~ 1948年:局部普及阶段。

(2) 1949 ~ 1994年(第二时期):

- 1949 ~ 1955年:普及、发展阶段。
- 1956 ~ 1965年:提高、跃进阶段。
- 1966 ~ 1970年:停滞、困惑阶段。
- 1971 ~ 1978年:复苏、提升阶段。
- 1979 ~ 1994年:冲击、辉煌阶段。

(3) 1995年至今(第三时期):即中国篮球运动随着国家政治、经济体制的改革,进入总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新阶段。

#### 2. 中国篮球运动的现状

我国篮球运动的特点是:篮球运动在中国十分普及,有基础和市场,参与篮球运动的人口众多。1978年之前,中国篮球很少和外界接触,尤其是和美国。1979年,华盛顿子弹队在中国轻松战胜了“八一队”和“上海队”,使中国篮球人看到自己和世界顶级篮球水平的差距,也从中学习到了许多先进的篮球理念。1986年通过央视转播NBA实况录像,中国观众开始接触NBA。此后,随着网络信息传播的不断发达,中国篮球迷们可以经过多种渠道观看NBA直播比赛,从此篮球正式成为了中国人无法舍弃的一部分。NBA球队在中国进行的比赛称为NBA中国赛,成功举办这类篮球顶尖赛事也使中国篮球爱好者们更加了解篮球、更加热爱篮球。

历届NBA中国赛

年份	地点	对 阵
2004	北京	火箭89—91国王
	上海	火箭88—86国王
2007	上海	骑士86—90魔术
	澳门	中国男篮92—106魔术
2008	广州	雄鹿98—94勇士
	北京	勇士109—108雄鹿
2009	北京	掘金128—112步行者
	台北	掘金104—126步行者
2010	北京	火箭91—81篮网
	广州	火箭95—85篮网



LAN QIU



## 第二章 熟悉球性与篮球游戏

### 本章要点：

本章主要向大家介绍一些简单的熟悉球性的练习方法，包括抛接球练习、交接球练习、挥摆球练习、运球练习、推滚球练习五个部分，通过这些练习可以增强手对球的感应、支配和控制能力。



### 第一节 抛接球练习

#### 1. 双手过顶抛接球（图2-1-1）

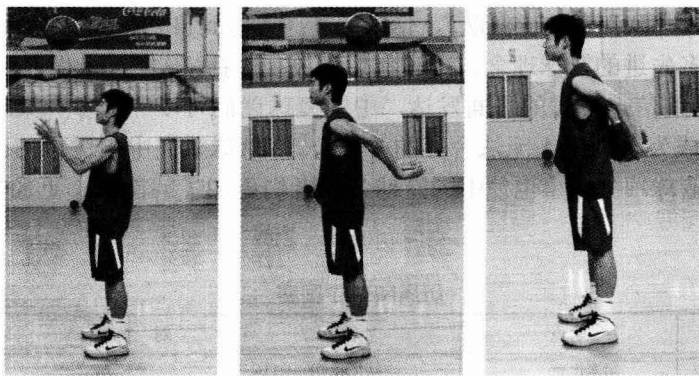


图2-1-1

① 动作方法：两腿左右开立，双手持球于背后。将球抛起，经头上在体前落下，双手于体前将球接住。再变换双手持球于胸前，向后抛，在背后双手将球接住。

② 动作要领：将球抛起要利用提肘抖腕、小臂外旋的力量，身体要保持正直，尽量不要来回移动。

③ 练习方法：一人一球，练习时，每组30次，一次做3组。

④ 易犯错误：用眼睛看球，或腰腹摆动幅度太大，或把球抛得太高出现抛接球不稳定。

⑤ 纠正方法：加强手腕力量，平时做好指腹的球感练习，同时对腰腹力量做好控制。

## 2. 双手交替过顶抛接球 (图2-1-2)



图2-1-2

① 动作方法：两脚左右开立约与肩同宽，左手（或右手）抛球，球经头顶上方于体前下落，另一手接球。

② 动作要领：接球时手腕要柔和，抛球时手指和手腕要有“抖”的动作，一定要找到手指和手腕“抖”的感觉，而且充分利用球的惯性，接球手要主动迎接球。

③ 练习方法：一人一球练习，或者两人进行抛接球练习，15次一组，总共做3组。

④ 易犯错误：不是用手腕来控制球，而是运用手臂的力量去抛球，容易造成抛球力量过大，接球手没有主动迎接球。

⑤ 纠正方法：保持身体放松，增加手对篮球的黏滞感，利用球的惯性。

### 3. 双手交替体前、体后抛接球

① 动作方法：用左手（或右手）将球从背后抛到体前，可以用左手接球，也可以用右手接球。

② 动作要领：要完全用手腕来控制球，抛球的同时充分用手指做挑腕内旋的动作，让球抛起的高度稍微过肩膀。

③ 练习方法：一人一球练习，双手交替进行，每组做20次，做3组。

④ 易犯错误：不是用手腕来控制球，没有用手指挑球的动作，球抛得太高，球抛到体前时距离躯干太远。

⑤ 纠正方法：保持身体放松，多进行身体协调性训练，做好腰腹力量的控制，不要出现弯腰或者身体前俯。



## 第二节 交接球练习

### 1. 双手体前互拨传球 (图2-2-1)

① 动作方法：身体直立，两脚左右开立，两臂前伸，双手持球于体前，用手指将球从一手拨向另一手。

② 动作要领：手指张开，手要柔和，保持手掌放松，指腹快速拨球，拨球频率由慢到快。

③ 练习方法：一人一球，练习时可按口令节奏，由慢到快，再由快到慢，亦可由伸臂到屈臂，再由屈臂到伸臂。每组做1分钟，总共做3组。