

跟我学 篮球 Basketball

全面指导个人技术&团队实战技巧

详尽图文解析

科比、詹姆斯、姚明、艾弗森、加内特

五大NBA超级巨星独门技巧

五大超人气明星球队的经典战术



DVD
冠军教程+金牌教练
基础技术&实战技巧
前国家篮球队员
冠军教练
全面示教

李显佳 许锡铭 编著
成都时代出版社



Basketball

跟我学篮球

昆明理工大学图书馆
呈贡校区
中文藏书章



03002159355

李显佳 许锡铭 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学篮球 / 李显佳 许锡铭编著. --成都: 成都时代出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5464-0431-8

I. ①跟… II. ①李…②许… III. ①篮球运动—基本知识
IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080614 号



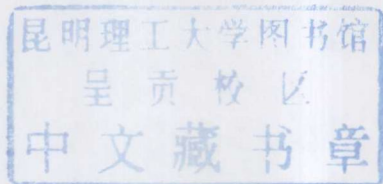
跟我学篮球

GENWO XUELANQIU

李显佳 许锡铭 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

段后雷 罗晓
周 慧
李 航
中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛



出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳市福威智印刷有限公司
787mm×1092mm 1/16
10
180千
2011年6月第1版
2011年6月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-5464-0431-8
35.00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



序言

☆☆☆☆☆ Prologue



1891年，奈·史密斯博士在美国马萨诸塞州发明了篮球，于是美国成为篮球的发源地；从1936年柏林奥运会起，篮球成为奥运会正式项目。100多年来，篮球以其形式多样，具有很强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性，能满足不同人群的需求，适宜各类人群广泛参与等特点，从而成为世界上最为普及的运动之一。

篮球运动不仅是经验、体能、智慧与实力的较量，更是勇气、机变、韧性、承受力、进取心的抗衡，同时它还是传递青春活力和张扬自我的载体。因此，篮球运动的魅力无论是在赛场上还是在观众席中都存在，无论是球员还是球迷都能感受得到。

本书由浅入深，由要领解说到实战分析，全面解读篮球技巧，开启你的篮球学习之门，指点篮球技术从入门到提高的捷径。本书可谓是篮球运动的速成教材。

· 从正确的基础动作到进攻与防守的训练心得

全面解析篮球技巧，循序渐进地教授持球、传球、接球、运球、突破、投篮、封阻、篮板球等技巧，列举实战中容易出现的错误，予以纠正并告之正确的练习方法。

· 能让你在球赛中大展身手的战术及队形

传切、突分、策应、掩护、进攻、人盯人防守、进攻区域联防、进攻混合防守、快攻，每一种进攻战术都让你的球队战斗力华丽升级，突破对方防线；挤过、穿过、绕过、交换、夹击、补防、围守中锋，人盯人防守、区域联防、防快攻，同样让你的球队轻松破解进攻者的招术，让自己的防守固若金汤。

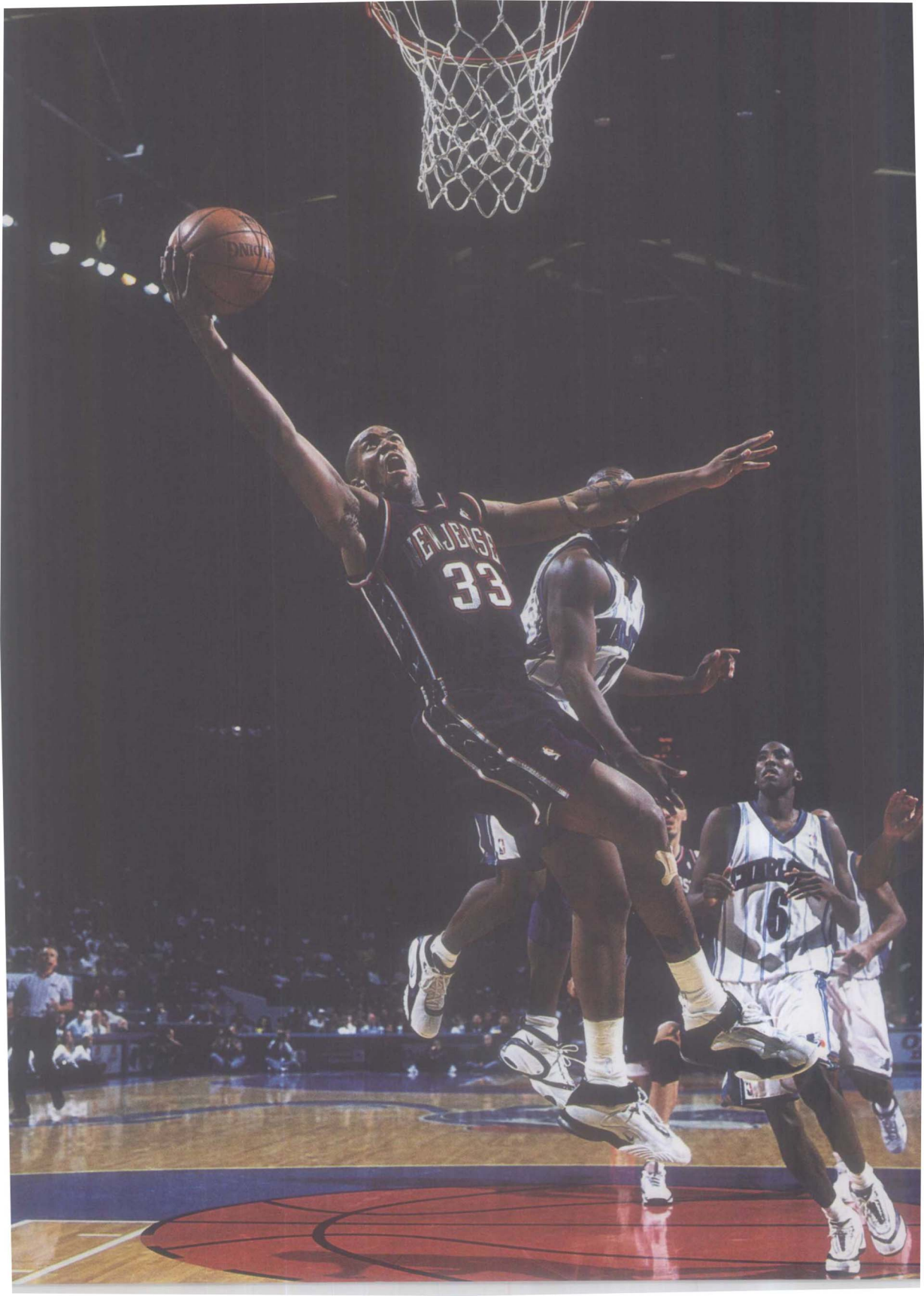
· 五大超级巨星的杀手锏

剖析当今全美职业篮球联赛（NBA）五大超级巨星——“小飞侠”科比、“小皇帝”詹姆斯、“移动长城”姚明、“答案”艾弗森和“绿巨人”加内特的杀手锏，温习昔日经典绝招，让他们“亲自”教你打篮球。

· 五大超人气明星球队的经典战术

揭秘全美职业篮球联赛（NBA）五大超人气明星球队的经典战术，这些球队曾经靠这些经典战术击败众多强队，一次又一次地问鼎联盟总冠军宝座。借鉴和学习这些战术，会助你的球队实现梦想。

除了有浅显易懂的文字说明之外，本书还有精美细致的图示，让你一看就懂，一学就会，轻轻松松做自己的篮球教练。



第四章 揭密五大超人气 明星球队的经典战术

Chapter Four Classical Tactics of Five
Popular Star-Basketball Teams

一、洛杉矶·湖人队	Los angeles Lakers	132
二、休斯敦·火箭队	Houston Rockets	136
三、波士顿·凯尔特人队	Boston Celtics	141
四、迈阿密·热火队	Miami Heat	143
五、底特律·活塞队	Detroit Pistons	144

附录一 篮球基本规则及主要位置

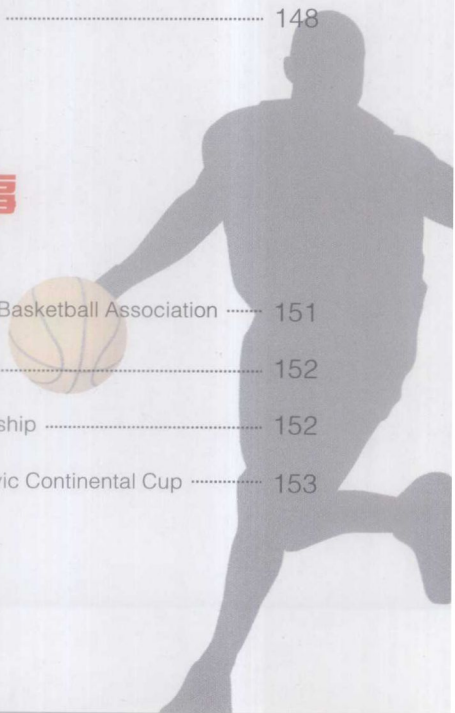
APPENDIX ONE Basic Rules and Main Positions

一、篮球基本规则一	Basic Basketball Rules ONE	146
二、篮球基本规则二	Basic Basketball Rules TWO	147
三、篮球场五大主要位置	Five Main Positions	148

附录二 世界著名篮球赛事

APPENDIX TWO World-Famous Basketball Games

一、全美职业篮球联赛 (NBA)	National Basketball Association	151
二、奥运会篮球比赛	Olympic Basketball Games	152
三、世界篮球锦标赛	World Basketball Championship	152
四、斯坦科维奇洲际篮球冠军杯	Stankovic Continental Cup	153



ONE Basketball

第一章

篮球

个人基础技术

Chapter One Basic Personal Skills

篮球基础技术很大程度上反映出队员个人的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素养等，具有综合性及个性化的特征。

传统上把篮球基础技术分为进攻技术和防守技术。其中，进攻技术主要包括传接球、投篮、运球、持球突破、移动、抢篮板球等；防守技术主要包括防守对手、抢打断球、移动、抢篮板球等。

篮球技术的提高是一个漫长的过程。首先，必须理解该项技术的核心环节，并在此基础上初步掌握该项技能；然后，要通过大量有效的练习来巩固、促进和提高该项技能；最后在比赛中进行检验……如此循环，螺旋上升。只要勤学苦练，假以时日，拥有超凡的篮球技术，便不再是梦想。



一、基础入门

Introduction



1. 站立 *Stand*

(1) 基本站立姿势

基本站立姿势是攻守技术的基础，也是各种技术动作的基本环节。保持正确的基本站立姿势，能使身体各部位处于适宜的工作状态，便于各技术动作的开展和运用。

动作方法

两脚平行或斜开立同肩宽，两膝微屈，重心放在两脚中间，两臂微屈置于体侧或腹前，眼平视（见右图）。

动作要点

- ①收腹、提臀。重心在两脚之间。
- ②注意观察场上的情况。

易犯错误 ×

- ①双腿直立，重心高。
- ②上体过于前倾，全脚着地。

纠正方法 ✓

- ①屈膝成135度左右。加强腿部力量的练习，养成在球场上屈膝降重心的习惯。
- ②注意提脚跟，含胸但不过于弯腰，头部保持在膝盖和地面垂直线以内。



☆ 练习方法

- ①体会站立姿势动作要求，勤做练习。
- ②由基本站立姿势开始，结合各种跑、急停、跨步、转身、跳等练习，加强综合技术的运用。

(2) 防守基本站立姿势

防守站立姿势很重要，正确的防守姿势可以干扰或阻止对手的进攻，也可在对手突破的时候迅速地跟上防守。

动作方法

两膝微屈，压低重心，上体稍前倾，两臂张开，眼神跟住对手（见图①、②、③）。



易犯错误 ×

重心高，上体过于前倾，注意力不集中。

纠正方法 ✓

①加强腿部力量练习，养成在球场上屈膝降重心的习惯。

②加强移动速度训练，加强注意力训练。

动作要点

屈膝，大腿与地面夹角尽量保持在 $0 \sim 30$ 度之间（也就是压低重心），两脚分开比肩略宽，上身向前稍探，两臂张开，手掌面向对方，一臂稍高，用来干扰对方传球，另一臂稍低，用来干扰对方控球，可根据习惯和对方具体进攻情况决定用哪只手臂。

☆ 练习方法

①一对一摆脱与反摆脱的练习。和队友互换角色，自己主动去防守队友，在防守过程中体会动作要点。

②结合各种跑、急停、跨步、转身、跳等练习，加强各项移动技术的综合练习。

2. 跑 *Run*

(1) 起动

起动是进攻摆脱防守，防守者堵截对手、抢占有利防守位置的有效手段。

动作方法

从基本站立姿势开始，起动时与跑动方向相反的另一侧脚的前脚掌内侧（向前跑时则用前脚掌）用力蹬地（见图①），同时向跑的方向移动重心，两臂用力摆动，迅速跑出（见图②、③）。

动作要点

要注意移重心，起动后的前三步前脚掌蹬地要短促有力。

易犯错误 ×

起动前身体重心过高，起动后步幅大、频率慢。

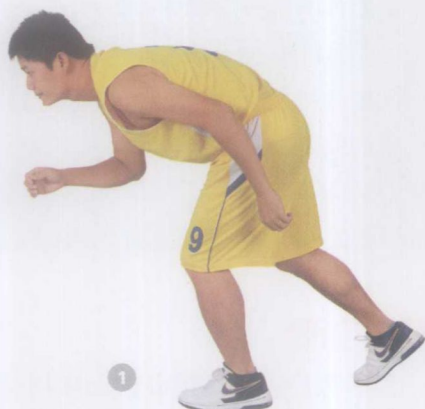
纠正方法 ✓

起动前要保持正确的基本姿势。采用3~5步起动跑练习来纠正脚蹬地不充分。

☆ 练习方法

①平时加强速度练习，增强小腿力量，以及起动中腿蹬地的反应速度和力量。

②进行各种跑、急停、跨步、转身、跳等动作练习。



(2) 变速跑

变速跑是队员在跑动中利用速度变化完成攻守任务的一种方法。

动作方法

由慢跑变快跑时，上体前倾，用前脚掌短促有力地向后蹬地，同时迅速摆臂，前两三步要小，加快跑的频率（见图①）。由快跑变慢跑时，上体抬起，步幅加大，用前脚掌抵地，减缓冲力，从而降低跑速（见图②）。

动作要点

由慢跑变快跑，步频要加快；由快跑变慢跑，步幅要变大。

易犯错误 ×

变速的快、慢节奏不明显。

纠正方法 ✓

加强跑步节奏练习。

☆ 练习方法

①加强节奏和速度练习，可由慢跑变快跑，也可由快跑变慢跑进行练习。

②结合其他技术进行综合练习。



1



2

(3) 侧身跑

侧身跑是队员在向前跑动中,为观察场上的情况,侧转上身进行攻防行动的一种方法。

动作方法

队员在向前跑动时,头部与上体侧转向球的方向(见图①),脚尖朝向跑动的前进方向,内侧膝深屈(见图②),外侧脚用力蹬地(见图③),内侧肩在前(见图④)。

动作要点

面向球转体,切入方向的内侧膝深屈,外侧脚用力蹬地,重心内倾。

易犯错误 ×

跑动过程中上体紧张。

纠正方法 ✓

先在慢跑中体会动作,变向时降低重心。

☆ 练习方法

①两人一组,一攻一守,进攻队员侧身跑时,防守队员对着进攻队员向后做侧身跑,攻守交换练习。

②利用篮球场三个圆圈做侧身跑练习。

③侧身跑接传球练习。



(4) 后退跑

后退跑是队员为了观察球场上的攻守情况，背对前进方向的一种跑动方法，常与撤步、交叉步等结合运用。



①

纠正方法 ✓

先在慢跑中、重心稍高中体会动作，逐渐加速降低重心。

☆ 练习方法

①先慢跑然后变快跑，先向前跑然后向后跑，多加强背向移动练习。

②结合各种跑、急停、跨步、转身、跳等动作进行练习，结合其他技术进行综合练习。

动作方法

后退跑时，用两脚的前脚掌交替蹬地向后跑动（见图①），同时上体放松挺直，两臂屈肘配合摆动（见图②），保持身体平衡，两眼平视，观察场上情况（见图③）。

动作要点

前脚掌蹬地，向后跑动，上体放松。

易犯错误 ✕

缺乏背向移动感觉，造成全脚掌跑、回头看；有恐惧心理，怕摔跤两腿不敢抬起。



②

③

3. 跳 *Jump*

(1) 双脚起跳

在原地或急停后运用较多，主要用于跳球、跳起投篮、抢篮板球等。

动作方法

起跳时，两脚开立，两膝快速下蹲（见图①），两臂相应后摆，上体前倾（见图②）。同时两脚用力蹬地，伸膝，提腰（见图③），两臂迅速向前上提，使身体向上腾起。上体在空中自然伸展，收腰，下肢放松。落地时用前脚掌着地，并膝屈后，保持身体平衡（见图④）。

动作要点

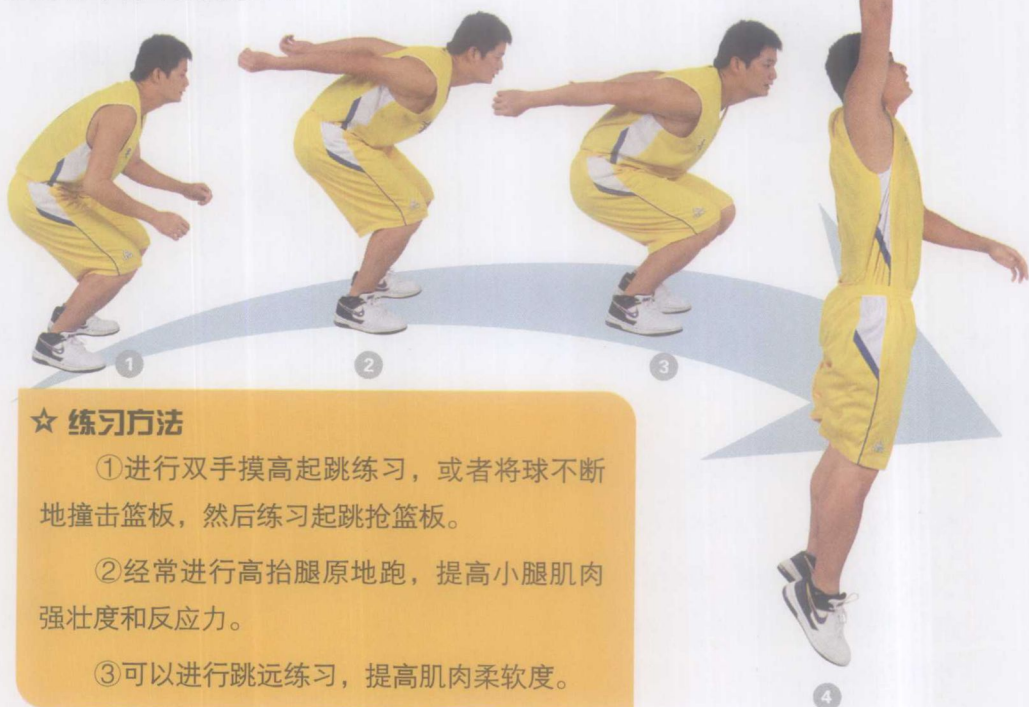
起跳前屈膝降低重心，掌握好球的落点。起跳时的蹬地、提腰、伸臂动作要自然、协调。

易犯错误 ×

起跳前重心不够低，起跳动作僵硬不协调、动作缓慢无力。

纠正方法 ✓

- ①原地模仿训练。
- ②加强反应能力训练，做到能突然快速的起跳。



(2) 单脚起跳

多在行进间运用，主要用于行进间投篮、接球和冲抢篮板球等。

纠正方法 ✓

明确蹬地与摆臂在时间和方向上的关系，建立正确的技术动作概念，采用分解练习方法。

☆ 练习方法

①进行单手摸高起跳练习，或者同样可以将球不断地撞击篮板，然后单脚起跳抢篮板。

②进行原地高抬腿单腿起跳，提高小腿肌肉强壮度和反应力。

动作方法

起跳时，起跳腿屈膝前进，脚跟先着地并迅速屈膝过渡到前脚掌用力蹬地（见图①），同时提腰摆臂，另一腿提膝积极上抬，借以帮助重心上移（见图②、③）。当身体上升到最高点时，摆动腿向下放膝与起跳腿自然合并，使腾空动作协调。落地时，双脚分开，屈膝缓冲（见图④）。

动作要点

移动中起跳腿迅速屈膝蹬地，腰胯用力，把前冲力变为向上起跳的力量。

易犯错误 ✕

蹬地与摆臂在时间和方向上不一致，配合不协调。单脚起跳的前一步幅过大，跳不起来。



4. 急停 *Sudden Stop*

(1) 跳步急停 (一步急停)

这是队员在中速和慢速移动时, 用单脚或双脚紧贴地面起跳, 突然制动速度的一种方法。

动作方法

在中速和慢速移动中, 用单脚或双脚起跳 (紧贴地面跳) (见图①), 上体稍向后仰, 落地时全脚掌着地, 用脚前掌内侧蹬住地面, 两膝弯曲, 两臂屈肘微张, 以保持身体平衡 (见图②、③)。



动作要点

重心放在两脚之间, 两腿弯曲, 两臂屈肘微张在体侧保持身体平衡。

易犯错误 ×

急停时停不稳, 重心前移。

纠正方法 ✓

落地时两腿要分开, 上体稍向后仰, 屈膝降下重心。

☆ 练习方法

①徒手在慢跑或中速跑中做跳步急停练习。

②跑动中突然急停, 利用篮球场内圈来回做练习。

③结合各种跑、急停、跨步、转身、跳以及其他技术进行综合练习。