# 女子篮球技术与战术基础训练图解

[日] 内海知秀 主编　牟海晶 杨宏帅 译




NEW WOMEN'S BASKETBALL

日本女篮国家队主力球员示范技术动作

700余幅图片分步骤详解7类篮球个人技术与团队配合战术

**快速掌握高水平球员的日常训练方法与比赛实战技巧**

中国工信出版集团　人民邮电出版社 POSTS & TELECOM PRESS

# 女子篮球技术与战术基础训练图解

# NEW WOMEN'S BASKETBALL

[日] 内海知秀 主编　牟海晶 杨宏帅 译

人民邮电出版社
北京

**图书在版编目（CIP）数据**

女子篮球技术与战术基础训练图解 /（日）内海知秀主编 ；牟海晶，杨宏帅译. -- 北京 ：人民邮电出版社，2019.7
ISBN 978-7-115-51025-9

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①内… ②牟… ③杨… Ⅲ. ①女子项目－篮球运动－运动训练－图解 Ⅳ. ①G841.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第060382号

## 版权声明

*SAISHINBAN ICHIRYU SENSHU GA OSHIERU JOSHI BASKETBALL*
supervised by Tomohide Utsumi
Copyright © 2015 Tomohide Utsumi
All rights reserved.
Original Japanese edition published by SEITO-SHA Co., Ltd., Tokyo.
This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with SEITO-SHA Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing
日文原书设计师
摄影：圆冈纪夫、小林学
设计：吉田香织（STUDIO DUNK）、谷由纪惠、中平正士（Radio Books）
编辑协助：渡边淳二、帆风社

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书是女篮教练员和运动员不可多得的篮球技战术训练指导书。全书从控球、投篮、运球、传球、1对1、2对2、防守转快攻7个方面细致讲解了女子篮球运动中的基本技术及重要的战略战术。书中每个技巧的讲解都采用了球员示范基本动作步骤，教练提炼技巧要点的方式，让篮球教学与实践演练相结合，能真正帮助球员和整个团队提高技战术水平。

◆ 主　　编 ［日］内海知秀
译　　牟海晶　杨宏帅
责任编辑　寇佳音
责任印制　周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路11号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
雅迪云印（天津）科技有限公司印刷
◆ 开本：700×1000　1/16
印张：11　　2019年7月第1版
字数：241千字　　2019年7月天津第1次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2018-5192号

定价：58.00元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

# 女子篮球的魅力

从我小学开始打篮球以来，我在球场上获得了无数的快乐。无论是投篮得分，还是快速运球过人，抑或是通过传球组织进攻，都让我痴迷，其中最吸引我、使我快乐的就是能够阻挡对手进攻的防守。进攻能赢得比赛，而防守能带来冠军，这可以说是篮球比赛的真谛。经历了无数次比赛的我，对此深有体会。

正如灌篮得分是男子篮球的荣耀一样，大家关注的焦点都在个人技术上。与此相对，在女子篮球中，团队合作的重要性更高。与其说是靠超级球星的个人秀，不如说是靠场上球员的通力合作取胜。换句话说，就是“一人帮一人，一人为人人”的战术风格。在比赛中这种打法正是女子篮球的魅力所在。

要组建一支好球队，相互尊重和良好的沟通是不可或缺的。队员们要共商共议决定组建一支怎样的球队，如何训练和比赛。这样的积累能够提升球队的凝聚力，在这样的团队中，每名球员的个人水平都会得到提高。

篮球这项运动每队一次最多只能派出 5 名球员上场，那么场上球员应该感谢场下的替补球员，因为这些替补球员的存在，场上的主力球员才能够得到休息的机会，也才能够在比赛中发挥更好的水平。

正是如此，篮球运动教给我们团队合作的美妙之处。

JX-ENEOS 队花　吉田亚沙美


2003 CHAMPIONS
2002-2003 CHAMPIONS
2004 CHAMPIONS
2003-2004 CHAMPIONS
JAPAN ENERGY

女子篮球技术与战术

# 基础训练图解

目录

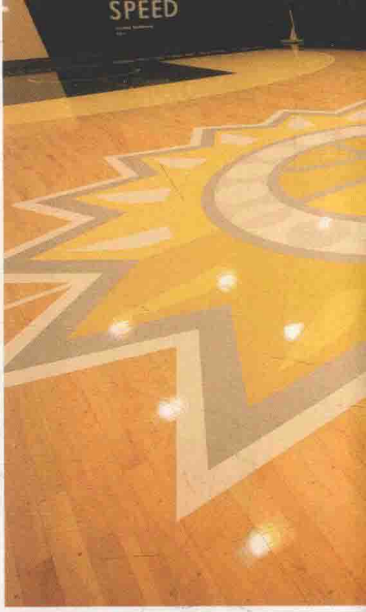

PART 1

## 控球

### 控球技巧

1 三威胁 —— 010
2 熟悉篮球 —— 012
3 篮球游戏 —— 014
4 篮球拉伸运动 —— 016
5 运球 —— 018
6 低身运球 —— 020
7 高难度控球 —— 022
8 双手运球 —— 024
9 抬头运球 —— 025
10 进阶双手运球 —— 026
11 平衡训练 —— 028

















## PART 2

# 投篮

### 投篮技巧


1 单手投篮 —— 032
2 双手投篮 —— 034
3 跳投 —— 036
4 接球 —— 038
5 带球上篮 —— 040
6 反手投篮 —— 042
7 抛投 —— 044
8 跳步接勾手投篮 —— 046
9 转身后的投篮 —— 048


### 投篮练习方法


连续投篮练习 —— 050
投捡球练习 —— 051


## PART 3

# 运球

### 运球技巧


1 变速 —— 054
2 体前变向 —— 056
3 翻腕运球 —— 058
4 胯下运球 —— 060
5 背后变向 —— 062
6 转身运球 —— 064
7 后撤步 —— 066


### 运球练习方法


使用多种技巧的连续运球练习 —— 068
圆圈追逐练习（捉迷藏）—— 070
“相扑运球”练习 —— 071
看信号运球练习 —— 072

PART 4

# 传球

## 传球技巧


1 胸前传球(基础) —— 076
胸前传球(实战) —— 078
2 推传球(基础) —— 080
推传球(实战) —— 082
3 击地传球(基础) —— 084
击地传球(实战) —— 086
4 头顶传球(基础) —— 088
头顶传球(实战) —— 090


## 传球练习方法


三角传球练习 —— 092
跑动传球接2对1 —— 094




















## PART 5

# 1对1

### 1对1技巧

1 V字跑位 —— 098
2 L字跑位 —— 099
3 弧形跑位 —— 100
4 空当跑位 —— 101
5 持球突破① —— 102
6 探步 —— 104
7 持球突破② —— 106
8 前转身 —— 107

### 内线技巧

1 卡位的基本原则 —— 108
2 中锋动作 —— 110
3 投篮假动作 —— 112
4 突破 —— 114
5 强行运球突破 —— 116
6 高位技巧 —— 118

### 1对1练习方法

前场篮板接投篮练习 —— 120
强行突破投篮练习 —— 122

## PART 6

# 2对2

### 2对2技巧

1 持球侧跑位切入 —— 126
2 背后跑位切入 —— 128
3 内-外战术 —— 130
4 运球突破 —— 132
5 无球掩护战术 —— 134
6 挡人战术 —— 136
7 挡拆战术 —— 138
8 手递手传球战术 —— 140
9 手递手战术的应用 —— 142

# PART 7

# 防守转快攻

## 防守转快攻技巧


1 防守基本姿势 —— 146
2 脚下动作 —— 148
3 联防 —— 150
4 补位 —— 152
5 防守中锋的方法 —— 154
6 卡位 —— 156
7 篮板球 —— 158
8 抢篮板球后快攻① —— 160
9 抢篮板球后快攻② —— 162
10 以多打少的策略 —— 164
11 盲传 —— 166
12 花式技巧 —— 168


## 独家专访


▶ 间宫佑圭 YUKA MAMIYA —— 30
▶ 宫泽夕贵 YUKI MIYAZAWA —— 52
▶ 木林稚荣 CHIE KIBAYASHI —— 74
▶ 冈本彩也花 SAYAKA OKAMOTO —— 96
▶ 大沼美琴 MIKOTO OHNUMA —— 124
▶ 宫崎早织 SAORI MIYAZAKI —— 144

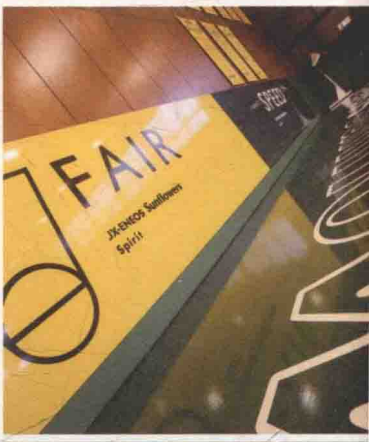

## 独家长篇专访


▶ 吉田亚沙美 ASAMI YOSHIDA —— 170
▶ 渡嘉敷来梦 RAMU TOKASHIKI —— 172

主编・球员简介 —— 175












# 女子篮球技术与战术基础训练图解

# NEW WOMEN'S BASKETBALL

[日] 内海知秀 主编　牟海晶 杨宏帅 译

人民邮电出版社
北京

# 女子篮球的魅力

从我小学开始打篮球以来，我在球场上获得了无数的快乐。无论是投篮得分，还是快速运球过人，抑或是通过传球组织进攻，都让我痴迷，其中最吸引我、使我快乐的就是能够阻挡对手进攻的防守。进攻能赢得比赛，而防守能带来冠军，这可以说是篮球比赛的真谛。经历了无数次比赛的我，对此深有体会。

正如灌篮得分是男子篮球的荣耀一样，大家关注的焦点都在个人技术上。与此相对，在女子篮球中，团队合作的重要性更高。与其说是靠超级球星的个人秀，不如说是靠场上球员的通力合作取胜。换句话说，就是“一人帮一人，一人为人人”的战术风格。在比赛中这种打法正是女子篮球的魅力所在。

要组建一支好球队，相互尊重和良好的沟通是不可或缺的。队员们要共商共议决定组建一支怎样的球队，如何训练和比赛。这样的积累能够提升球队的凝聚力，在这样的团队中，每名球员的个人水平都会得到提高。

篮球这项运动每队一次最多只能派出 5 名球员上场，那么场上球员应该感谢场下的替补球员，因为这些替补球员的存在，场上的主力球员才能够得到休息的机会，也才能够在比赛中发挥更好的水平。

正是如此，篮球运动教给我们团队合作的美妙之处。

JX-ENEOS 队花　吉田亚沙美


2003 CHAMPIONS
2002-2003 CHAMPIONS
2004 CHAMPIONS
2003-2004 CHAMPIONS
JAPAN ENERGY

女子篮球技术与战术

# 基础训练图解

目录

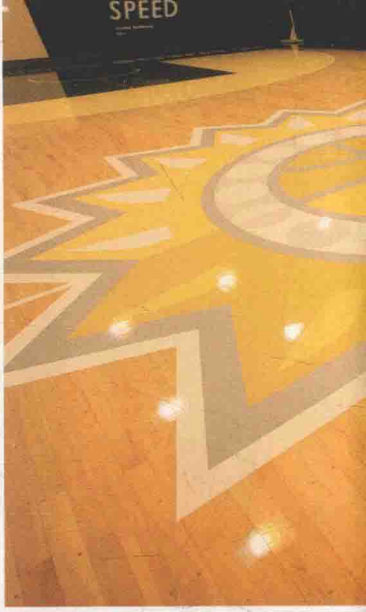

PART 1

## 控球

### 控球技巧

1 三威胁 —— 010
2 熟悉篮球 —— 012
3 篮球游戏 —— 014
4 篮球拉伸运动 —— 016
5 运球 —— 018
6 低身运球 —— 020
7 高难度控球 —— 022
8 双手运球 —— 024
9 抬头运球 —— 025
10 进阶双手运球 —— 026
11 平衡训练 —— 028

















## PART 2

# 投篮

### 投篮技巧


1 单手投篮 —— 032
2 双手投篮 —— 034
3 跳投 —— 036
4 接球 —— 038
5 带球上篮 —— 040
6 反手投篮 —— 042
7 抛投 —— 044
8 跳步接勾手投篮 —— 046
9 转身后的投篮 —— 048


### 投篮练习方法


连续投篮练习 —— 050
投捡球练习 —— 051


## PART 3

# 运球

### 运球技巧


1 变速 —— 054
2 体前变向 —— 056
3 翻腕运球 —— 058
4 胯下运球 —— 060
5 背后变向 —— 062
6 转身运球 —— 064
7 后撤步 —— 066


### 运球练习方法


使用多种技巧的连续运球练习 —— 068
圆圈追逐练习（捉迷藏）—— 070
“相扑运球”练习 —— 071
看信号运球练习 —— 072

PART 4

# 传球

## 传球技巧


1 胸前传球(基础) —— 076
胸前传球(实战) —— 078
2 推传球(基础) —— 080
推传球(实战) —— 082
3 击地传球(基础) —— 084
击地传球(实战) —— 086
4 头顶传球(基础) —— 088
头顶传球(实战) —— 090


## 传球练习方法


三角传球练习 —— 092
跑动传球接2对1 —— 094




















## PART 5

# 1对1

### 1对1技巧

1 V字跑位 —— 098
2 L字跑位 —— 099
3 弧形跑位 —— 100
4 空当跑位 —— 101
5 持球突破① —— 102
6 探步 —— 104
7 持球突破② —— 106
8 前转身 —— 107

### 内线技巧

1 卡位的基本原则 —— 108
2 中锋动作 —— 110
3 投篮假动作 —— 112
4 突破 —— 114
5 强行运球突破 —— 116
6 高位技巧 —— 118

### 1对1练习方法

前场篮板接投篮练习 —— 120
强行突破投篮练习 —— 122

## PART 6

# 2对2

### 2对2技巧

1 持球侧跑位切入 —— 126
2 背后跑位切入 —— 128
3 内-外战术 —— 130
4 运球突破 —— 132
5 无球掩护战术 —— 134
6 挡人战术 —— 136
7 挡拆战术 —— 138
8 手递手传球战术 —— 140
9 手递手战术的应用 —— 142