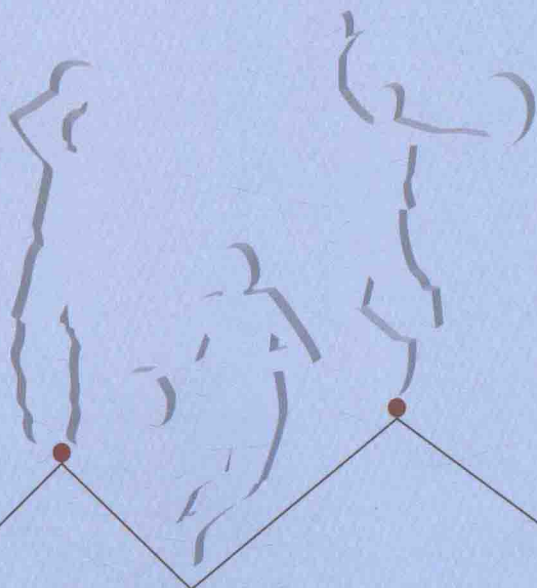


Lanqiu Jishu yu Tineng Xunlian

# 篮球技术与 体能训练

张守伟 周殿学 王长在 主编

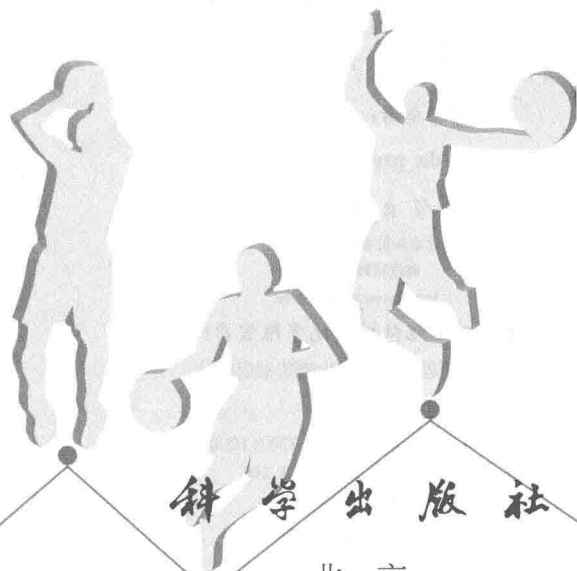


科学出版社

Lanqiu Jishu yu Tineng Xunlian

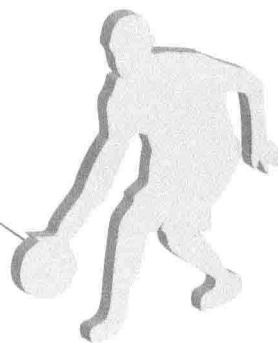
# 篮球技术与 体能训练

— 张守伟 周殿学 王长在 主编



科学出版社

北京



## 内 容 简 介

现代篮球竞赛越来越精彩、激烈，各式各样精准的投篮，闪展腾挪巧妙躲开防守的运球，穿针引线般的传球；动如脱兔，快速的突破与充满韧劲的防守；高高跃起，飞人般令人血脉偾张的空中接力灌篮……无数超出我们想象的高超技术让我们目不暇接、激动兴奋，但精彩的背后是千锤百炼的技术训练和挥汗如雨的体能磨砺。

本书根据《篮球教学训练大纲》的要求及对原有教材使用情况的经验总结编写，吸取了我国众多版本篮球教材的优点和近年来国内外篮球基础体能训练的先进理念，力求反映出当代篮球运动发展的基本技术和专项基础体能训练的最新发展，并根据青少年篮球训练的客观实际情况，编写了大量可操作的体能训练计划的案例，突出了示范性、基础性、实效性。

本书可作为篮球运动专业教材和基层学校青少年篮球教练员训练、指导参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

篮球技术与体能训练/张守伟,周殿学,王长在主编. —北京:科学出版社, 2019.6

ISBN 978-7-03-061455-1

I. ①篮… II. ①张…②周…③王… III. ①篮球运动-运动训练 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第108783号

责任编辑: 孙文影 / 责任校对: 韩 杨

责任印制: 徐晓晨 / 封面设计: 铭轩堂

编辑部电话: 010-64033934

E-mail: edu\_psy@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京九州迅驰传媒文化有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2019年6月第 一 版 开本: 720×1000 B5

2019年6月第一次印刷 印张: 18 1/4

字数: 335 000

定价: 89.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

## 编委会名单

主 编 张守伟 周殿学 王长在

副主编 李志刚 谢维良

参 编 (按姓氏笔画排序)

王恒宇 巩洪国 朱晓龙 刘健松

毕 森 李晓晗 杨泽森 赵瑞峰

郭振方 傅鹤宇 魏铭泽



## 编写说明

本书由中国大学生体育协会篮球分会副主席、专家组副组长，东北师范大学体育学院院长张守伟教授，第27届世界大学生运动会中国代表队篮球主教练、中国大学生男子篮球超级联赛两届最佳教练员、东北师范大学体育学院副院长周殿学教授，中国国家定向越野队教练、全国优秀教师、广东省特级教师、广东省五一劳动奖章获得者、中山市中山纪念中学体育与健康高级教师王长在老师任主编，负责对本书进行修改、统稿并最终定稿；由2012—2013赛季CUBS中国大学生男子篮球超级联赛MVP、第27届俄罗斯喀山世界大学生运动会中国男子篮球代表队主力队员、现东北师范大学体育学院篮球教师李志刚，中国大学生男子篮球超级联赛全国总冠军主力队员、现东北师范大学体育学院篮球教师谢维良任副主编，并完成本书中篮球技术的示范。本书篮球体能训练部分的动作示范由大连理工大学体育教研部教师傅鹤宇完成。

参与本书编写的成员还有东北师范大学体育学院硕士研究生杨泽森、刘健松、毕森、王恒宇、魏铭泽、巩洪国、朱晓龙、郭振方、李晓晗和广东外语外贸大学附属江门外国语学校教师赵瑞峰。

在编写过程中，笔者参阅了国内外篮球教学、训练专家的宝贵资料，得到了东北师范大学体育学院及科学出版社的大力支持，在此一并致谢。

由于编写人员水平、经验和时间所限，书内不妥或错漏之处敬请广大读者给予批评指正，以便进一步修改。

《篮球技术与体能训练》编写组

2018年8月



## 目 录

### 编写说明

## 第一篇 篮球技术

第一章 移动技术 .....	3
第一节 基本知识 .....	3
第二节 动作方法 .....	4
第二章 接球技术 .....	16
第一节 基本知识 .....	16
第二节 动作方法 .....	18
第三章 传球技术 .....	21
第一节 基本知识 .....	21
第二节 动作方法 .....	23
第四章 运球技术 .....	32
第一节 基本知识 .....	32
第二节 动作方法 .....	34
第五章 投篮技术 .....	44
第一节 基本知识 .....	44



第二节 动作方法 .....	47
<b>第六章 持球突破技术</b> .....	56
第一节 基本知识 .....	56
第二节 动作方法 .....	57
<b>第七章 抢球技术</b> .....	61
第一节 基本知识 .....	61
第二节 动作方法 .....	62
<b>第八章 打球技术</b> .....	66
第一节 基本知识 .....	66
第二节 动作方法 .....	67
<b>第九章 封盖技术</b> .....	70
第一节 基本知识 .....	70
第二节 动作方法 .....	71
<b>第十章 断球技术</b> .....	74
第一节 基本知识 .....	74
第二节 动作方法 .....	75
<b>第十一章 抢篮板球技术</b> .....	78
第一节 基本知识 .....	78
第二节 动作方法 .....	81
<b>第十二章 防守对手技术</b> .....	83
第一节 基本知识 .....	83
第二节 动作方法 .....	86

## 第二篇 篮球体能训练

<b>第十三章 稳定的身体——核心力量训练</b> .....	91
第一节 基本知识 .....	91
第二节 核心力量训练方法 .....	93



第三节 训练计划制定 .....	107
<b>第十四章 柔韧的身体——柔韧训练 .....</b>	<b>124</b>
第一节 基本知识 .....	124
第二节 柔韧训练方法 .....	126
第三节 训练计划制定 .....	140
<b>第十五章 灵动的身体——速度训练 .....</b>	<b>153</b>
第一节 基本知识 .....	153
第二节 速度训练方法 .....	156
第三节 训练计划制定 .....	185
<b>第十六章 永恒的动力——耐力训练 .....</b>	<b>196</b>
第一节 基本知识 .....	196
第二节 耐力训练方法 .....	198
第三节 训练计划制定 .....	206
<b>第十七章 强壮的身体——力量训练 .....</b>	<b>214</b>
第一节 基本知识 .....	214
第二节 力量训练方法 .....	217
第三节 训练计划制定 .....	233
附 力量训练组合安排 .....	239
<b>第十八章 灵动的身体——灵敏训练 .....</b>	<b>243</b>
第一节 基本知识 .....	243
第二节 灵敏素质训练方法 .....	244
第三节 训练计划制定 .....	253
<b>第十九章 青少年篮球运动员体能测试与评价 .....</b>	<b>269</b>
第一节 青少年篮球运动员体能测试概述 .....	269
第二节 测试的项目与方法 .....	269
第三节 测试与评价 .....	273
<b>参考文献 .....</b>	<b>279</b>



第一篇

---

篮球技术

## 一、篮球技术

篮球技术是篮球比赛中所运用的各种攻防动作方法的总称，它是篮球战术的基础，按照其在比赛中的功能分类可分为进攻技术和防守技术。进攻技术和防守技术既相互制约，又相互促进，共同推动着篮球运动水平不断向前发展。

根据篮球项目特点及运动特征，又可将篮球技术具体划分为移动技术、接球技术、传球技术、运球技术、投篮技术、持球突破技术、抢球技术、打球技术、封盖技术、断球技术、抢篮板球技术和防守对手技术等单一类别的篮球技术，运动员根据场上的位置和需要而选择相应的技术进行组合运用。

## 二、篮球技术在比赛中的作用

1) 篮球技术的水平直接影响战术配合的质量；

2) 每一项篮球技术都不是独立的，而是篮球技术整体不可分割的一部分，在实际运用中，只有在扎实、熟练、全面掌握每一个技术动作的同时加强各项技术的综合练习及运用能力，才能够更有效地发挥篮球技术的作用；

3) 篮球技术的发展不断地促进篮球竞赛水平的提升，同时篮球对抗性的不断增强、战术的快速发展与演变也促进了篮球技术的不断发展和更新。

篮球运动员的技术评价标准：

- 1) 技术动作规范性、熟练性强；
- 2) 技术动作经济性、实效性强；
- 3) 技术动作稳定性、可靠性强；
- 4) 技术动作对抗性、应变性强。



## 第一节 基本知识

### 一、移动技术

移动技术也称脚步技术，是指运动员在比赛中为了完成各种攻防技术、争取时间与空间的主动而采用的各种脚步动作方法。它是各种篮球技术的基础，也是篮球比赛中运用最多的一项技术。

### 二、移动技术分类

移动技术分类如图 1-1-1 所示。

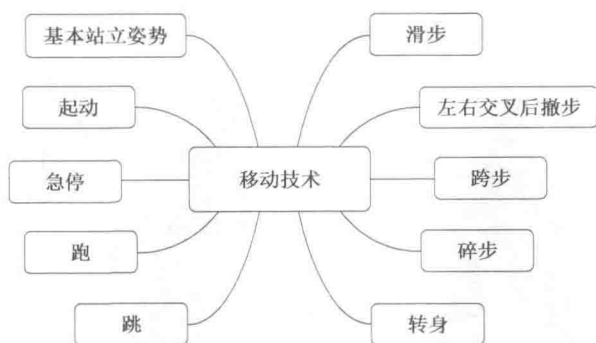


图 1-1-1 移动技术分类

### 三、移动技术关键

#### 1. 身体重心的控制

身体重心的控制决定着移动的动作质量，是掌握移动技术的关键。



## 2. 全身协调配合

人体的移动主要是由头部、躯干、四肢的协调配合来完成的，合理地协调配合能更好地控制移动速度，达到预期的运用效果。

# 第二节 动作方法

## 一、基本站立姿势

基本站立姿势是指运动员在进攻和防守中采取的最基本的预备动作方法，它有利于进攻和防守的移动。

### (一) 基本站立姿势的分类

具体内容如图 1-1-2 所示。

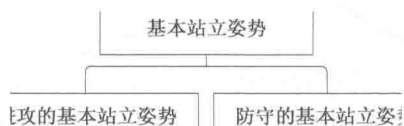


图 1-1-2 基本站立姿势

### (二) 基本站立姿势的技术动作方法

#### 1. 进攻的基本站立姿势

1) 技术运用：为积极进攻做好身体重心控制和全身协调的准备。

2) 动作要领（图 1-1-3）。

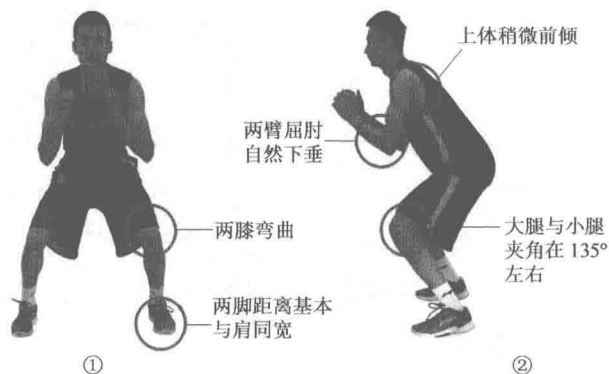


图 1-1-3 进攻的基本站立姿势

3) 注意事项：两脚的前脚掌着地，重心在两腿间。



## 2. 防守的基本站立姿势

- 1) 技术运用：为积极防守做好身体重心控制和全身协调的准备。
- 2) 动作要领（图 1-1-4）。



图 1-1-4 防守的基本站立姿势

- 3) 注意事项：两脚的全脚掌着地，重心在两腿间。

## 二、起动

1) 技术运用：从原地相对稳定的状态转入快速地移动。

2) 动作要领（图 1-1-5）。

3) 注意事项：在基本站立姿势的基础上，随时做好向前、向后、向侧等不同方向的起动。



图 1-1-5 起动

## 三、急停

急停是运动员在跑动过程中突然停止的一种动作方法。

### （一）急停技术分类

具体内容如图 1-1-6 所示。



图 1-1-6 急停



## (二) 急停技术动作方法

### 1. 跳步急停

1) 技术运用：常用于中速或慢速跑动时，通过双脚跳动一步突然停止跑动来改变身体移动方向。其特点是两脚同时落地，任何一只脚都可以作为中枢脚，为后续的突破、传球、投篮等动作创造空间和时间优势。

2) 动作要领（图 1-1-7）。

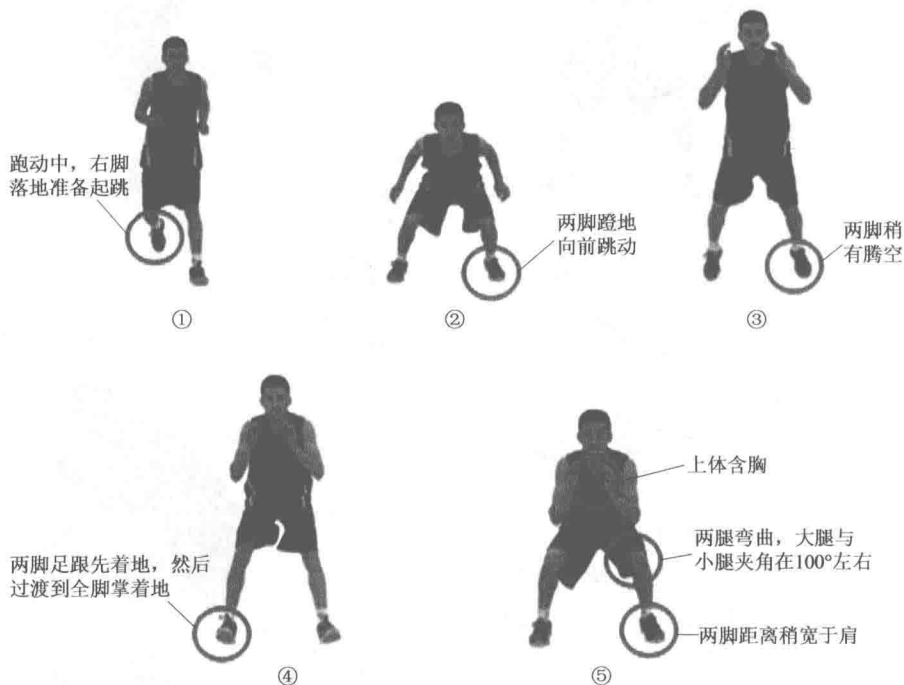


图 1-1-7 跳步急停（也称一步急停）

3) 注意事项：①两脚同时落地制动；②急停时重心保持平衡；③注意与后续动作的紧密衔接。

### 2. 跨步急停

1) 技术运用：常用于快速跑动中通过两步制动停止跑动来改变身体的移动方向，为后续的传球、投篮等动作创造空间和时间。通过双脚跳动一步突然停止。其特点是两脚先后落地，先落地脚为中枢脚，为后续的突破、传球、投篮等动作创造空间和时间优势。

2) 动作要领（图 1-1-8）。

3) 注意事项：①完成动作后身体重心落在两脚之间的位置，保持身体平衡；②先落地脚为中枢脚；③注意与后续动作的紧密衔接。



图 1-1-8 跨步急停（也称两步急停）

## 四、跑

跑是指运动员两脚交互快速移动的一种动作方法。

### （一）跑的技术分类

具体内容如图 1-1-9 所示。

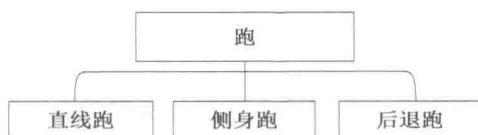


图 1-1-9 跑的技术分类

### （二）跑的技术动作方法

#### 1. 直线跑

1) 技术运用：徒手或运球向身体正前方快速移动。

2) 动作要领（图 1-1-10）。

3) 注意事项：①保持重心的稳定；②上下肢协调配合，积极摆臂，积极蹬伸；③腿部由后蹬到前摆结合紧密，大、小腿充分折叠。

#### 2. 侧身跑

1) 技术运用：在跑动中为了抢位、摆脱防守，接侧向或侧后方传来的球。

2) 动作要领（图 1-1-11）。

3) 注意事项：①目视球的位置时刻准备接球；②注意跑动与后续反应动作兼顾。

#### 3. 后退跑

1) 技术运用：保持身体向前、目视前方，但身体向后方快速移动的方法，



图 1-1-10 直线跑



多用于后退防守中。

2) 动作要领 (图 1-1-12)。

3) 注意事项: ①后退跑时要时刻观察场上情况; ②后退跑时要时刻注意调整身体位置及方向; ③后退跑时要时刻准备断球。



图 1-1-11 侧身跑



图 1-1-12 后退跑

## 五、跳

跳是指运动员在篮球场上为了争取高度和远度而采用的一种动作方法。

### (一) 跳的技术分类

具体内容如图 1-1-13 所示。



图 1-1-13 跳的技术

### (二) 跳的技术动作方法

#### 1. 双脚跳

1) 技术运用: 原地或快速地上一大步或并步和助跑后运用双脚向上跳起, 以争取高度和远度优势。多用于跳球、投篮、抢篮板球和断球。

2) 动作要领 (图 1-1-14)。

3) 注意事项: ①双脚协调用力, 身体协调配合; ②蹬伸充分, 摆臂迅速; ③充分伸展, 提肩拔腰。

#### 2. 单脚跳

1) 技术运用: 发挥助跑速度的优势, 以一只脚快速蹬地快速向上跳起, 以争取高度和远度优势。



2) 动作要领 (图 1-1-15)。



图 1-1-14 双脚跳

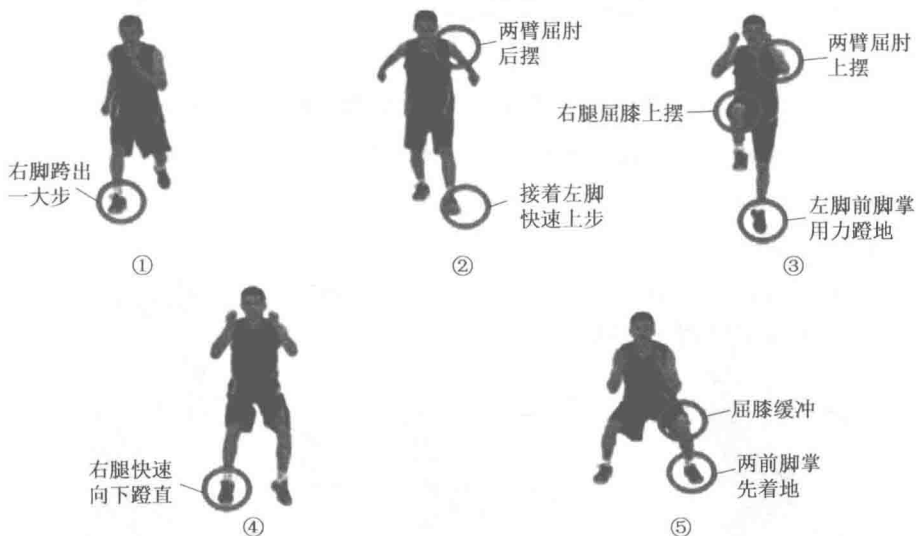


图 1-1-15 单脚跳 (以左脚起跳为例)

3) 注意事项: ①蹬伸时髌膝踝三个关节依次充分蹬伸; ②积极向上摆臂、摆腿, 提肩拔腰。

## 六、滑步

滑步是指运动员两脚贴着地面快速滑动的一种移动技术动作方法。

### (一) 滑步技术分类

具体内容如图 1-1-16 所示。



图 1-1-16 滑步技术分类