

篮球



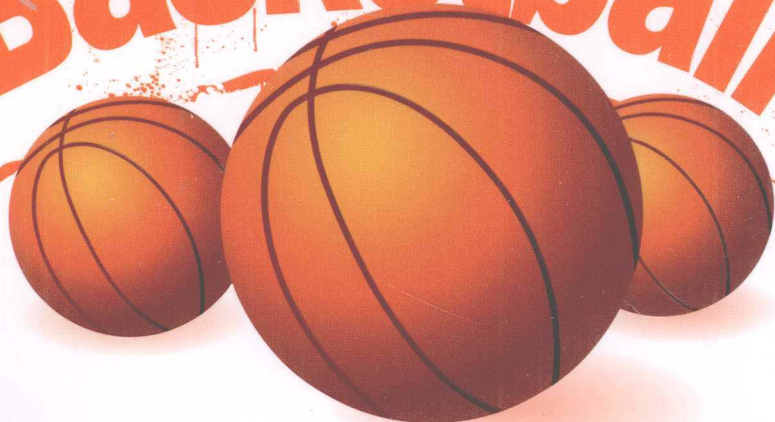
计营◎主编

入门与技战术

图解

*Diagrammatic
Explanation*

Basketball



蓝天出版社
Blue Sky Press

篮球



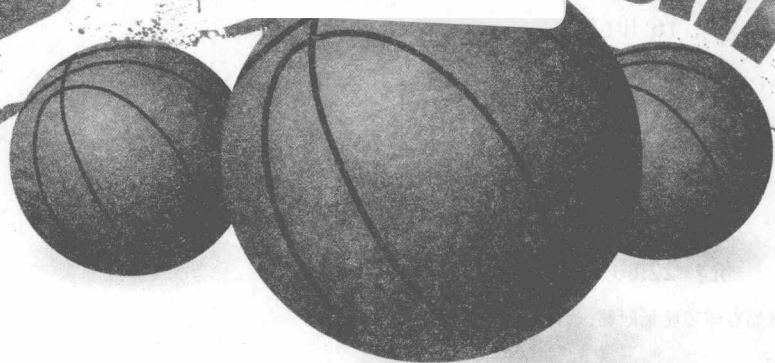
计营◎主编

入门与技战术

图解

*Diagrammatic
Explanation*

Basketball



蓝天出版社
Blue Sky Press

图书在版编目(CIP)数据

篮球入门与技战术图解 / 计营主编. —北京:蓝天出版社,2010.9
(军地俱乐部丛书)
ISBN 978-7-5094-0446-1

I. ①篮… II. ①计… III. ①篮球运动-图解
IV. ①G841-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168863 号

责任编辑:傅晓莉 策 划:金永吉
李树林

篮球入门与技战术图解

出版发行: 蓝天出版社
社 址: 北京市复兴路 14 号
邮 编: 100843
电 话: 010-66983715(发行) 66987132(编辑)
经 销: 全国新华书店
印 刷: 中国文联印刷厂
开 本: 16 开(787×1092 毫米)
字 数: 172 千字
印 张: 14.125
印 数: 1-5000 册
版 次: 2010 年 9 月第 1 版
印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 22.80 元

(本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究



PREFACE 前言

“篮球入门的捷径是什么？”“如何快速提高篮球球技呢？”经常有篮球爱好者问这样的或者类似的问题。

对于篮球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中两个至关重要的台阶和难关。只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。

对于篮球运动员来说，除了技术和智慧之外，最至关重要是勇气。缺乏勇气的球员不可能成为顶级的篮球高手。没有什么技巧能充分地弥补个人勇气的不足。一名运动员只有首先具备了勇气，他才能克服种种困难挑战自我，在比赛中正常甚至超水平发挥，争取最佳战绩。

为了适应蓬勃开展的篮球运动，许多篮球爱好者和教练员均急需一本类似于实战宝典一类的、学之有效的参考用书。基于这个出发点，本书编写人员凭借多年的比赛实践与扎实的理论功底编写了这本《篮球入门与技战术图解》。书中遵循系统性，突出实用性，针对篮球比赛中最本质的技术要点，结合先进的训练方法以图解的方式进行介绍，同时也介绍了易犯错误的纠正方法。在战术打法选择上，注重实战效果的介绍。

我相信，本书对于矢志培养未来篮球人才的教练员，以及有志成为未来篮球新星的青少年球迷和篮球爱好者，都是一本必读之书。

本书在编写过程中得到陈远吉、张力、宁平、彭维、杜丽丽、李娜等人的大力支持与帮助，在此深表感谢！

时代在发展，社会在前进，形势对现代篮球教学不断提出新的要求。由于本书编写组水平有限，错误之处在所难免，恳请广大读者在使用中提出宝贵的意见。

第1章 概述 1

- Section 1 篮球技术概论 2
- Section 2 篮球技术的训练 7

第2章 进攻技术 13

- Section 1 无球队员进攻技术 14
- Section 2 持球队员进攻技术 21
- Section 3 移动摆脱防守进攻的技巧 48
- Section 4 对抗中的投篮技巧 52

第3章 防守技术 59

- Section 1 防守技术的理论概述 60
- Section 2 防守的实战技术 63

第4章 运球技术 73

- Section 1 运球技术分析 74
- Section 2 运球技巧 76

第5章 抢篮板球技术 83

- Section 1 抢篮板球技术分析 84
- Section 2 抢篮板球的主要特点 91
- Section 3 抢篮板球技巧 93

第6章 位置技术 101

- Section 1 篮球比赛中各位置的特点 102
- Section 2 位置技术练习 104

第7章 篮球战术基础配合 111

- Section 1 篮球战术的概述 112
- Section 2 篮球战术结构 114
- Section 3 进攻战术基础配合 117
- Section 4 防守战术基础配合 126

第8章 篮球战术 133

- Section 1 全队防守战术 134
- Section 2 全队进攻战术 149

第9章 篮球运动员的体能训练 171

- Section 1 篮球运动员的体能特征 172
- Section 2 篮球运动员体能训练的基本理论 174
- Section 3 篮球运动员体能训练的要求与方法 183
- Section 4 篮球运动员体能训练的过程 189

第10章 篮球比赛观赏全攻略 193

- Section 1 篮球运动比赛规则 194
- Section 2 篮球重大国际赛事介绍 200
- Section 3 篮球比赛的欣赏 204

第 1 章

概 述



篮球运动已有一百多年的历史了，随着篮球运动的发展，运动员的身体素质和心理素质以及技战术水平都有了很大的提高。尤其是 1989 年国际篮联通过“关于职业篮球选手参加奥运会的决议”后，以美国 NBA 为代表的职业篮球运动员的参赛，进一步推动了世界篮球运动向“更高、更强、更激烈”的方向发展。



Section 1 篮球技术概论

No.1 篮球技术的概念

篮球技术的基本含义,应从动作方法和实际运用两个方面加以解释。

篮球技术是篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门动作方法的总称。它包括移动动作(指跑、跳、急停、转身等无球的动作方法)、控制支配球动作(指接球、传球、运球、投篮等有球的动作方法)和争夺球动作(指抢球、打球、断球、抢篮板球等动作方法),以及由这些动作各种各样的组合所组成的动作体系(如图 1-1、图 1-2)。运动技术是理想化了的动作模式,有其动作的规范,既要符合篮球竞赛规则的要求,又要适应攻守对抗的需要,也要符合人体运动科学的原理,并有运动员的个人特点,能解决比赛中攻守的具体任务,从而表现出动作方法上的专门性和合理性。

篮球技术又是运动员在比赛攻守对抗情况下合理运用专门动作的能力。它不仅是动作模式的重复,更是队员有意识的运动行为和操作技巧。因此,运动员在比赛中必须独立地、果断地去运用技术动作与同伴配合,同对手抗衡,去争取时间和空间的主动。也是他们智能、体能、技能、经验和创造能力等的综合体现,反映出他们运用专门动作的技巧性和实效性。篮球技术是进行篮球比赛的基本手段,双方运动员都以技术动作进行对抗。动作表现为运动,动作过程表现为运动过程,两者以现象和本质两个不同角度存在于对抗的过程之中,并作为竞技的手段发挥其攻守相互制约的作用。篮球技术也是运动员比赛行为的核心。运动员的智慧、技能、运动素质、心理品质和道德作风等都是通过篮球技术集中表现出来的,是竞技水平最显著的标志。篮球技术又是篮球战术的基础,任何战术意图和战术方法的实



现,都需要掌握相应而熟练准确的技术动作和应变能力来保证,实质上,战术就是运动员和运动员之间技术运用的组织形式与方法。所有这些说明篮球技术在篮球运动中的重要地位和作用。

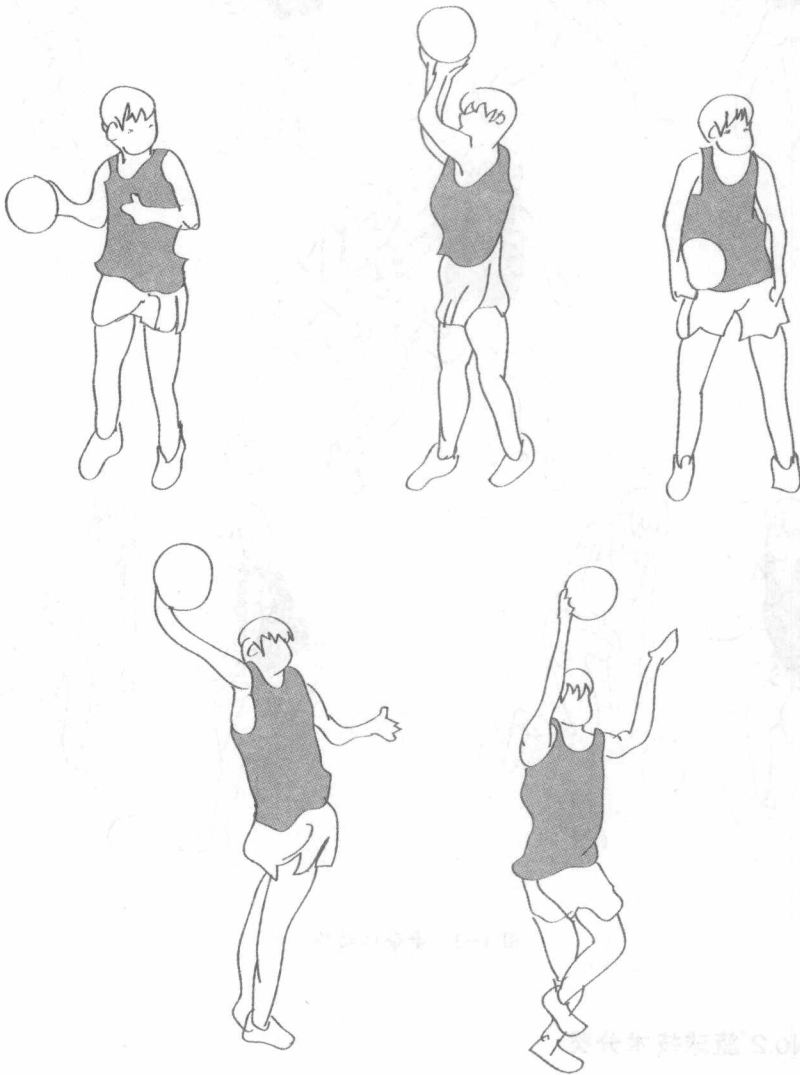


图 1-1 控制支配球动作

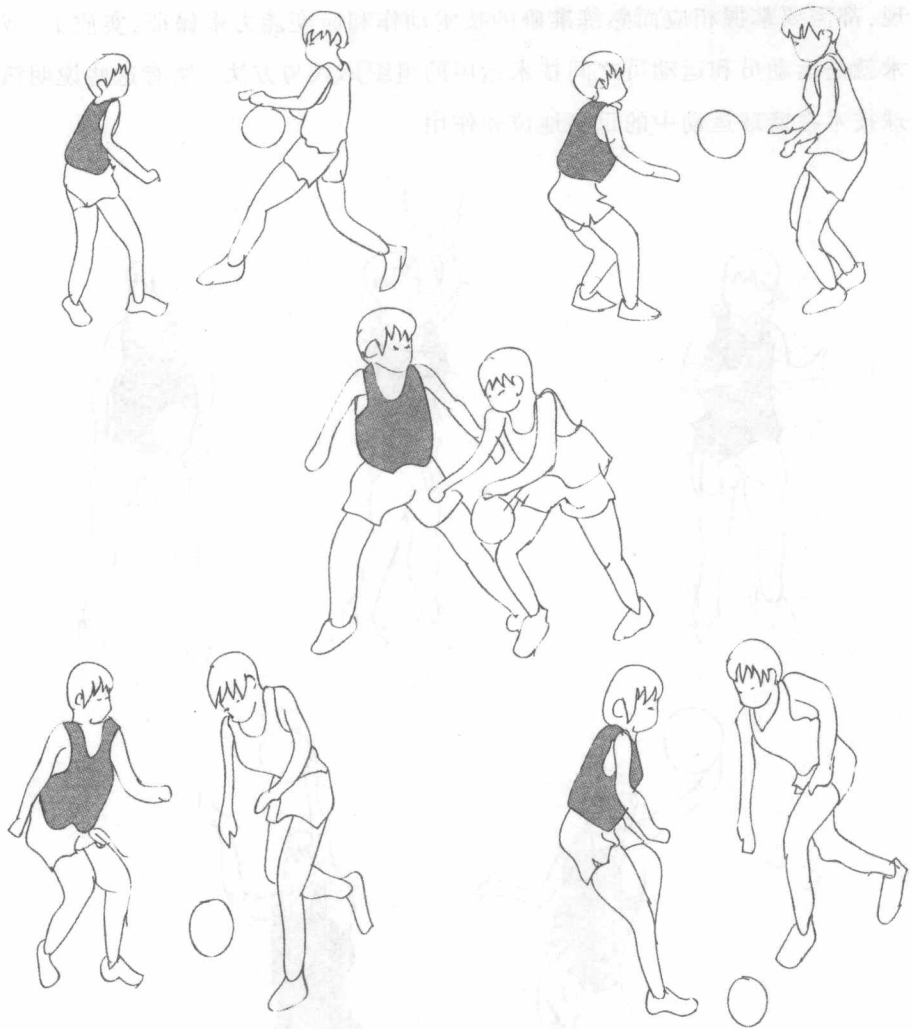


图 1-2 争夺球动作

No.2 篮球技术分类

传统上把篮球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、抢断球、移动、抢篮板球等(如图 1-3)。

近来也有不同的分类:认为篮球技术是以投篮为中心的、以基本手法和步法为基础的、由获得球、支配球和一对一技能为主组成的系列。

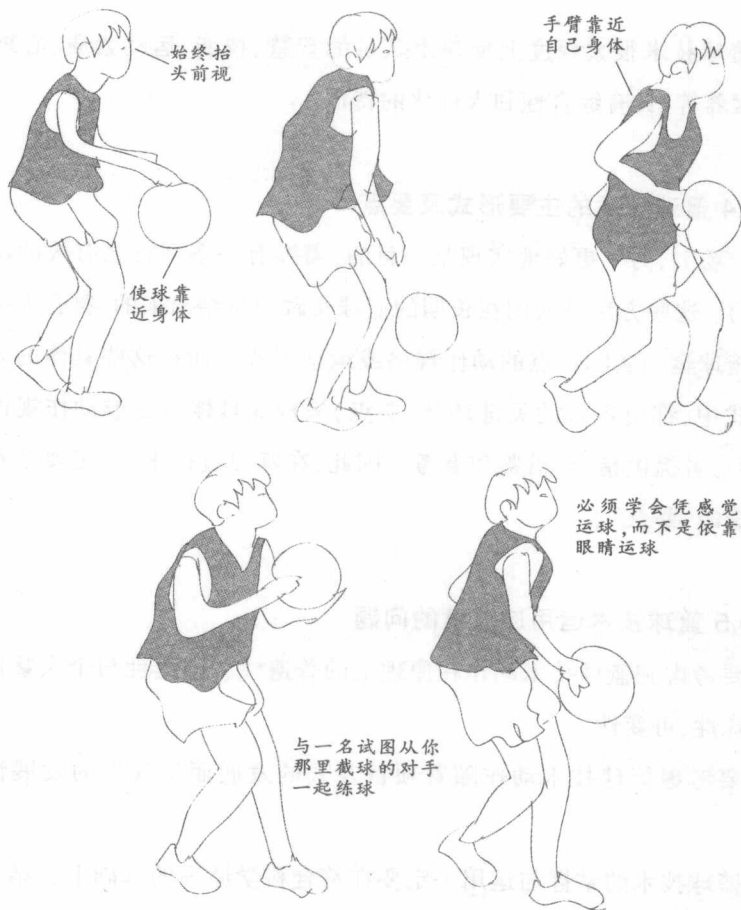


图 1-3 运球

No.3 篮球技术分析

1. 篮球技术是有一定标准规格要求的一个或一系列动作,是为更好地实现其本质目的而设计的。其每个动作都是人体各关节的运动动作按一定



顺序组合进行的运动,是以复杂的动作结合为基础的不固定动作,具有较大的变化性和个人差异性。

2. 篮球技术是在运动实践中逐步形成、发展和完善起来的,具有发展性。

3. 篮球技术很大程度上反映出队员的智慧、技能、运动素质、心理品质和文化素养等,具有综合性和人性化的特征。

No.4 篮球技术的主要形式及要点

篮球场上,为了更好地实现某一目的,需要有一系列行之有效的动作方法(技术)。这些方法是人们在长期的篮球实践中总结出来的、符合人体运动科学及篮球运动实际特点的动作规格或运动形式。而在这些具体的方法或活动形式中,都由各自的关键环节(要点)来构成具体方法或动作规格的核心,为参与者提供指导、借鉴和参考。因此,在练习过程中,一定要注重这些技术方法的“要点”。

No.5 篮球技术运用应注意的问题

1. 要考虑到篮球技术动作在原理上的普遍性、固定性与个人掌握运用时的特殊性、可变性。

2. 要考虑篮球技术动作随着项目及人的发展而呈现出的发展性和变化性。

3. 篮球技术的掌握与运用一定要在符合科学原理的基础上,结合个人的实际状况,注重实用性。



Section 2 篮球技术的训练

No.1 篮球技术训练的步骤与方法

篮球技术、技能的提高是一个漫长的过程。这个过程的首要前提是必须理解该项技术(技能)的核心环节,并在此基础上初步掌握(学会、学好)该项技术(技能)。然后,要通过大量有效的练习方法来巩固、促进和提高该项技术(技能)。最后在比赛中进行检验。如此循环,螺旋上升。因此,篮球技术(技能)的提高可以简要分为以下几个基本步骤:

1. 简单条件下学习掌握单个技术技能,并逐渐加快完成单个动作的速度,形成动作定型(或条件反射)。

2. 学习掌握组合技术,注意各组合动作之间的相互衔接和变换,并逐渐增加组合技术的练习速度和难度。

3. 在攻守对抗情况下,提高技术的综合运用能力。另外需要指出的是:篮球的每一项技术(技能)都有不计其数的练习方法和练习手段。而且,这些具体的方法和手段又是在不断地发展和完善之中。因此,在选择练习方法时,必须要考虑到参与者之间的差异性,要参照不同的人、不同的基础、不同的发展阶段的客观实际,选择和采用与之相适宜的练习方法。在练习方法的选择上,没有最好,只有更好。

No.2 篮球技术的基本特征

1. 身体动作与控制支配球的结合。篮球技术区别于其他运动项目技术的最显著特点就是运动者用手直接控制和支配球,并与全身协调配合组成各种专门动作,最后通过手部的动作控制、支配球的运行和争夺获球,使身体动作与控制支配球融合为一体,展现篮球技术的魅力。



2. 动态和对抗的结合。篮球竞赛本身就是一个攻守对抗的动态过程,一切篮球技术都是在动态和对抗中操作,快速、准确、实用、多变,充分表明了争取时空主动上的合理性和创造性,两者的结合则是篮球技术又一特征。

3. 相对稳定和随机应变的结合。任何运动技术都具有相对稳定的动作环节,篮球技术也不例外,但它又是必须随着环境的变化而变化,随着对手的变化而变化,并要及时做出应答动作的开放性技能。要在攻守对抗中各种不同条件下去组合动作,随机应变创造性地完成攻守任务。

4. 规范性与个体差异的结合。任何运动技术都必须符合科学的原理而具有一定的规范性,某些动作环节的规范影响着球的运行和效果,因此,必须按规律来操作。然而,队员有个体的差异性而表现出不同动作的特点和风格。在训练与比赛中不能强求动作外形的模式,而要讲求实效。规范性与个体差异相结合的特征,也是其他竞技运动项目技术共同具有的特征,只不过篮球技术更为突出,特别是一些具有技术特长的运动员往往也不是很规范。

No.3 篮球技术形成的原理

篮球技术形成的生理机制是以人的大脑皮质运动为基础的运动条件反射暂时性神经联系,这一带有普遍意义的生理学原理,指导着人们学习和掌握技术和技能。生理学中的“应激学说”把运动技能的形成看做“应激—应答—适应”的过程,认为机体对应激的反应有警觉—抵抗—衰竭三个阶段。根据这一原理,运动训练应激的生理过程分为直接反应—适应—恢复三个阶段,从而用来提高人体的工作能力。认知心理学中的“痕迹学说”,认为运动技能的学习与掌握是通过“记忆”和“知觉”两种痕迹的作用。“反馈学说”则主张运动技能形成过程既是动作的反复操作,又是经验的反馈,并强调理论的反馈以上一些生理学和心理学的理论是篮球技术形成、改进与完善的重要理论依据,对实践具有指导意义。



在篮球技术形成的过程中,有两个问题必须给予重视,即观察能力与“球感”的训练。视觉是技术动作的前导,人的视觉范围大小反映了视觉机能状况,是对刺激物的方向、距离等得到的感知,这种空间感是迅速作出判断与行动的前提,视觉作为“感觉系”的前沿,对技术动作的运用更为重要。因此,必须在训练中加强观察能力的培养。应该指出,完成技术动作的快慢与反应时有关,反应时由感觉(接受刺激)、决定(思维判断)、运动(动作开始)三个时间组成,运动时开始于反应时的结束,运动时是指开始动作到完成动作的这段时间,而应答时是反应时和运动时之和。人的反应有快慢,但可以通过长期的训练得到一定的改善,同时随着其他素质的提高和经验的积累而得以弥补。这些理论是训练技术的重要依据。关于“球感”则对技术的掌握与提高具有重要的作用,是通过长期刻苦磨炼所获得的一种专门化的复合知觉,这种复合知觉是在训练中视分析器、运动分析器、触分析器对各种刺激物进行精细分析并在大脑皮质中形成复杂稳固的神经联系的结果。对球的性能和球的运动规律的认识,特别是要不断地实践是提高“球感”的唯一途径。必须加强基本功训练,长期不练,“球感”则会消退,甚至因情绪、疲劳等也会减弱。“球感”也是篮球运动的一种重要的心理标志,这些理论为基本功训练提供了重要的依据。

No.4 篮球组合技术训练

跑,跳,投,传,接等是篮球技术的基础,但在比赛中如何正确运用技术,并使技术在激烈的对抗中具有实效性,是篮球训练的重要内容。在篮球比赛中,任何攻防技术的运用都不是一个简单的技术动作,而是两个或两个以上的基础技术组合而成的,比如一个简单的三分球,也是由接球和投篮的技术组合而成的。

为了达到攻防的目的,在一个完整的行动过程中,运用了两种或两种以上的技术,这个完整的过程所需要的技术总称为一个组合技术。



1. 组合技术训练的作用

技术训练是为比赛服务的,不能适应比赛的训练不能算好的训练。我们经常可以看到,有许多队员在平时基本功训练的时候技术动作完成得不错,但一到了对抗和比赛中技术动作就变形,命中率急剧下降。究其原因,就是平时训练中没有注重组合技术训练,训练与比赛脱节。

据统计,一场职业篮球赛中队员结合球的组合技术就有 300~330 种之多,每队常用的有 20 多种,如果计算无球的组合技术动作,那就无法统计,因为,每次跑位、防守都可以是技术的组合。因此,从这方面看,篮球的组合技术运用是非常普遍的。

在实战中,大多数技术也是无法通过单个技术来完成进攻或防守,必须由若干个技术合理地组合在一起,才能发挥其最大的功效。比如一个队员在比赛时做如下攻击动作:摆脱—接球—急停—投篮假动作—交叉步突破,如果这一系列动作有一两个结合不好,就可能延缓进攻速度,防守队员就可能将其控制。

因此,在训练中贯穿组合技术的训练,可丰富队员的技术储备,有效增强队员在临场比赛中运用技术的能力,提高队员的实战水平。

2. 组合技术训练的方法

当前组合技术的特点是在高速度、高强度和强大的心理压力下运用的技术,训练队员全面的组合技术,使队员运用技术更娴熟、快速、灵活,才能提高组合技术运用的效果。因此,怎样抓好组合技术的教学和训练是教练员必须解决的问题。

(1) 练习组合技术要循序渐进

练习组合技术不能脱离体育运动的规律,技术的学习是由掌握、熟练和动力定型的过程组成的。急于求成是很多运动员经常犯的错误,循序渐进的训练可以使动作技术掌握得更稳定,更有效。

跑、跳、投和传接是篮球运动的基础,也是练习组合技术的根基。如果没



有足够的技术基础就练习组合技术,只能是欲速而不达。所以,教练员应充分重视基础训练,基本功训练是练习组合技术的保证。当运动员已经掌握了技术动作,形成动力定型的时候,就可以进行组合技术的训练,也就是将单个的动作技术组合起来练习。第三个阶段是从比赛的实际出发,在对抗中不断提高技术的运用能力,并能在比赛和对抗的复杂情况下,准确地判断,灵活合理地运用。

(2) 注重组合技术中“结合部分”的训练

组合技术的特点是技术结构的完整性,几个单个技术不是简单地组合在一起的,而是合理的连贯的协调的技术组合。在训练的过程中也要注重其单个技术之间的“结合部分”的训练,使技术运用更流畅。往往在学生练习组合技术的时候,单个技术都完成得不错,但几个动作结合起来做,就显得不协调,不连贯。这就是单个动作之间的中间环节出了问题,比如脚步动作、传球等。因此,要重视组合技术的“结合部分”的训练和教学。一般来说,在组合技术训练中多采用完整法,而分解法多在纠正错误的时候采用。

(3) 强调训练中对抗的运用

美国著名教练,号称“红衣主教”的奥尔巴赫说过:有什么样的对抗能力,就能练就什么样的技术;训练有什么样的对抗水平,就能参加什么样对抗水平的比赛。现代篮球的发展趋势是速度越来越快,对抗越来越激烈,因此,在训练中逐步地加入对抗,有利于运动员技术掌握的合理性和实效性。

在不同的阶段采取的对抗方法是不一样的。在技术掌握阶段,一般不加入对抗。在组合技术练习阶段,对抗的强度是由弱到强的,有的还可以采用“偏重”防守的方法。比如只防守突破,对跳投干扰,或只防守跳投,对突破紧跟等。在第三阶段,多在一对一、一二对二和比赛实战的激烈对抗的高强度下进行。

训练组合技术时对抗的运用是逐步加强的,并根据不同的训练目的,采用不同的对抗方式,有目的地促使运动员采用某种特定的技术组合来完成