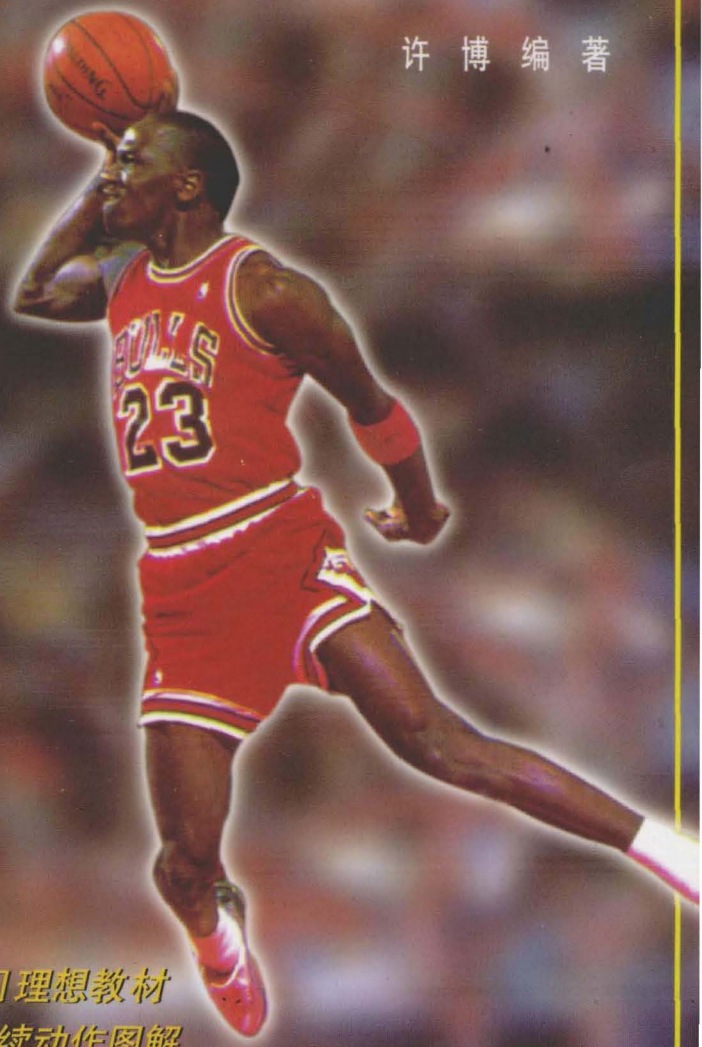
篮球技巧图解

许博编著



- 篮球技术入门理想教材
- 生动形象的连续动作图解
- 图释NBA超级球星成名绝技
- 指点从入门到快速提高的捷径

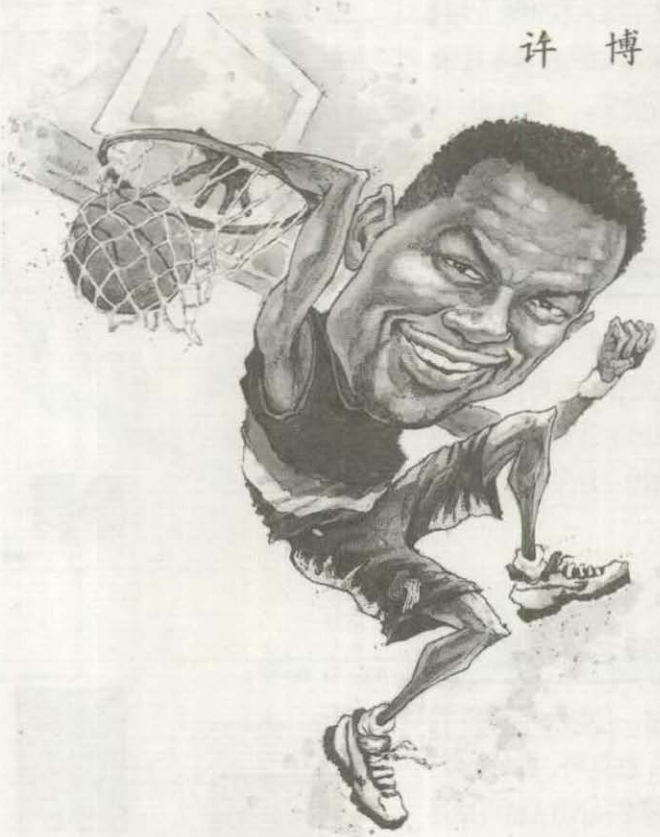
北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

LAN QIU JI QIAO TU JIE

篮球技巧图解

许 博 编著



北京体育大学出版社

本书特点

A 通俗易懂的文字

从读者的需求出发，用最通俗易懂的文字深入浅出地介绍篮球运动的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会，是篮球入门的最佳教材。



B 生动形象的动作图解

以详细准确的连续的动作图解形式，说明各种篮球技术动作的要点。图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。



C 全面图释名将绝招

贾巴尔、迈克尔·乔丹、托马斯、欧文、巴克利、威尔金斯、温斯·卡特等多位NBA超级球星成名绝技详尽的动作图解。





目录

第1章 投篮技术

一、投篮的基本要素 —— 3
二、投篮的基本要点 —— 17
三、原地投篮 —— 20
四、跳起投篮 —— 26

第2章 传接球技术

一、传球技术 —— 57
二、接球技术 —— 63

第3章 运球技术

一、运球的基本要领 —— 73
二、高低运球 —— 74
三、变方向运球 —— 76
四、胯下运球 —— 79
五、后转身运球 —— 80
六、背后运球 —— 81
七、后退运球 —— 82
八、急停急起运球 —— 84
九、持球突破 —— 86

第4章 中锋技术

一、篮下中锋队员的任务 —— 99
二、中锋队员控制球 —— 102
三、篮下防守方法 —— 104
四、抢 位 —— 107
五、篮下接球 —— 111

目录

六、篮下投篮——112
七、转身投篮——118
八、交叉步投篮——120
九、跳起勾手投篮——122
十、端线带球突破上篮——124
十一、勾手投篮——126
十二、强攻投篮——128
十三、运球一次后转身投篮——130

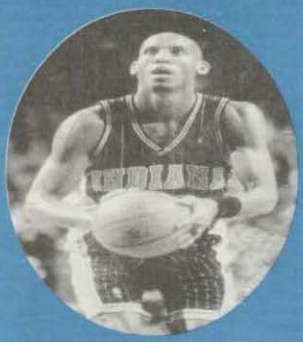
第5章 抢篮板球技术
一、抢篮板球基础练习——135
二、抢防守篮板球技术——136
三、抢进攻篮板球技术——138
四、抢到篮板球后的技术动作——139

第6章 超级球星的成名绝技
一、贾巴尔的传奇天钩——143
二、迈克尔·乔丹的后仰跳投——146
三、托马斯的连续胯下换手运球——148
四、欧文的大鹏展翅飞天大灌篮——149
五、巴克利的“屁股神功”——154
六、NBA球星绝技大荟萃——156

第7章 熟悉球性练习
——165

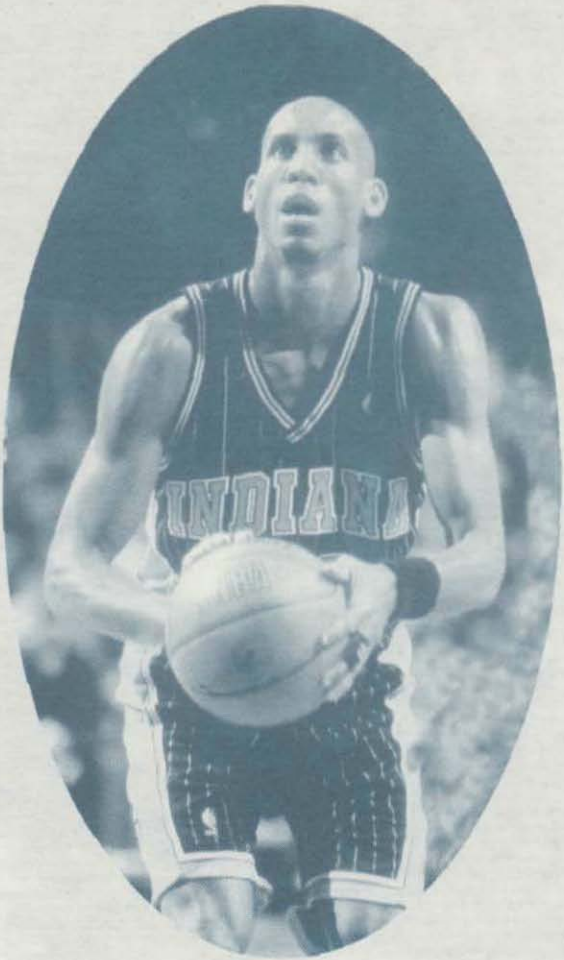
附录：NBA常用术语——183

需要全本请访问 www.ertongbook.com



第1章 投篮技术

一、投篮的基本要素
二、投篮的基本要点
三、原地投篮
四、跳起投篮



投篮是篮球运动的主要进攻技术，是得分的唯一手段。一切技术、战术运用的目的，都是为了创造更多的投篮机会，力争投中得分。为此，掌握和运用好投篮技术，不断提高投篮命中率，是比赛取胜的最重要课题。

一 投篮的基本要素

1. 准备姿势



A 先做好准备动作，面对篮板站好，双膝微屈，以手指托起球，手肘向内与地面垂直。

B 在瞄准的过程中，双脚下推产生类似脚部弹起打直的动作，但不跳起来，让双腿提供出手的力量，并利用手臂来控制方向。

C 出手后手臂伸直，手腕下压，给球良好的后旋力量。

2. 持球方法

在持球时最关键的是手指如何分开，若把中指的力作为第1、食指第2、大拇指第3、无名指1/2、小指1/3的话，那么对球施加均等的力，就必须注意手指的分开方法，使拇指和食指的间隔相当于食指和中指间隔的2倍。张大手并用手指控球。一旦失去这种平衡，球就会飞不远而且难以控制。

用手指持球

球两侧的十字线横放在地板上，把投球手的手腕对准球正上方的线，然后分开手指用力握球。

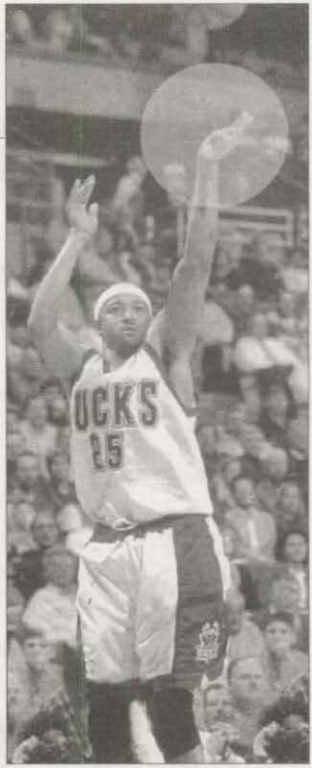


3. 投球手和扶球手

我们一般把投篮的手称为投球手，另一只手叫做辅助手或扶球手。两手拇指间隔6~9厘米，扶球手扶住球的稍侧部分支撑住球。如果大拇指间隔过窄球容易掉落，如果过宽则不好投出。

两手的大拇指间隔为6~9厘米。

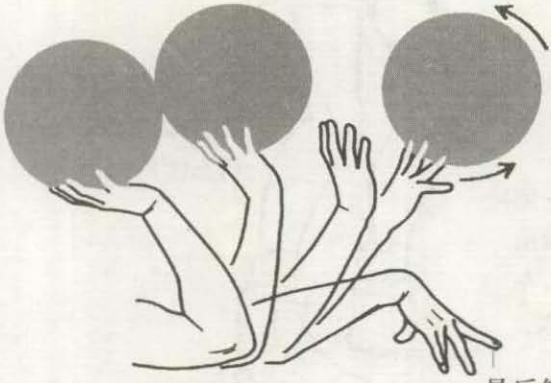




在手臂伸展的同时抖腕拨指将球弹出

4. 球的出手方法

球绝不是单靠力量去推，而是放松肘关节，在手臂伸展的同时抖腕拨指将球弹出。这样球就会旋转着轻松地飞向远处。



5.姿　势

要想投篮准确，首先要姿势正确。投篮前记住检查投篮的技术要点。对于初学者来说，必须经常反复检查和修正投篮动作，养成一个下意识的正确投篮姿势的习惯。

头直立，保持身体重心垂直。

下颏放松，自然正直，若乱动则视线不固定。

肩保持水平，若肩颈用力则施给球的力减弱，应以放松状态，水平正对篮圈。



腹部放松，勿前突、后凹。

注意屈膝。膝关节保持放松弯曲状态(约135度)。

投篮手一侧的脚置前，两脚前后间隔20厘米，左右分开与肩同宽。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要 点:

在姿势中，最重要的是保持膝关节放松，弹跳时自不用说，就是前后左右移动时若不屈膝也移动迟缓。例如在投球时：①以屈腿状态接球的同时投篮得分；②边接球边屈膝投篮；③接球之后随之屈膝投篮。这3种动作尽管只发生在瞬间，但投篮速度上有差异，而这零点几秒的差别将会对球中篮与否产生重要的影响，所以要常常使膝部保持弯曲的状态。

6. 持球的位置

在一定的位置上采取合理的持球姿势，是稳定投篮得分的前提条件。若在比罚球线还远的距离投篮，大拇指要对准脸。在篮下跳投时，采取臂向上方伸的姿势。

远投时大拇指对准脸。



篮下投篮采取伸臂姿势。



7. 瞄　篮

看整个篮圈则难以投中，集中盯住篮圈的一点是很重要的。所谓一点是指篮圈前沿。我们一般以使球轻轻地穿过篮圈为目标。

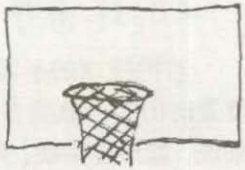


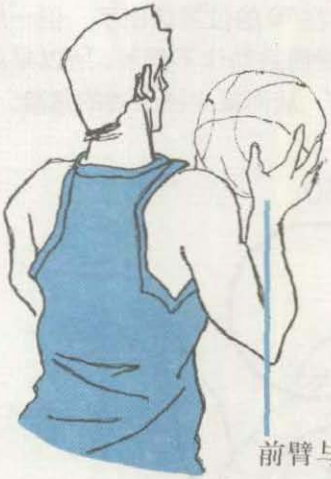
8. 呼　吸

在投篮瞬间屏住呼吸，集中注意力把球投出。呼气或吸气都易使身体晃动，方向不稳。

9. 手腕和肘

前臂(从手腕到肘)与地面垂直，投球手大拇指挨近鼻梁，直接向上方抬起时把球投出。投球瞬间上臂和手掌与地板平行，屈腕(约90度)外展。





前臂与
地板垂直。

使大拇指贴近鼻
梁把球投出。



上臂与
手掌平行。



10.球出手

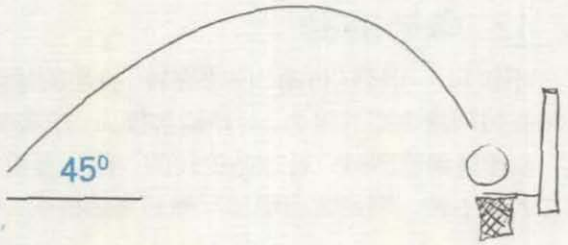
若把投球的手臂完全伸直比喻为100的话，则在一半即50的位置时出手。欧美多数高大队员一般在70的位置球出手。但一般来说，如果出手晚，则球速会变得既慢而且动作不舒展。所以早点出手，稍用力就会投出动作舒展的球，从而减少被封盖的危险。



提早出手。当手臂伸到一半时，从手指根部到指尖一气呵成，球轻松出手。

11.投篮的弧度

投出的球弧度越高，越能落入直径45厘米的篮圈内，弧度若低就会碰到篮圈反弹回来，最理想的角度是45～50度。



最理想的角度是45～50度。

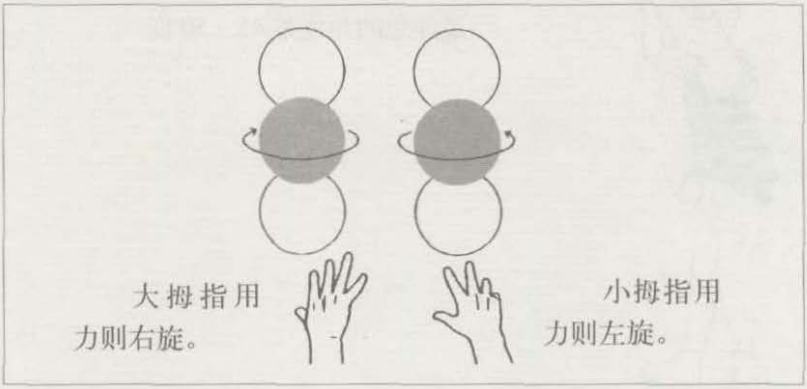




球出手后手臂贴着脸颊，这样容易使球保持45～50度的弧线。

12. 球的旋转

手腕和手指轻轻抖动，使球旋转，投出的球就会旋转。其理由是球旋转则减少空气阻力，对球施加推力，球就变得很柔和地往前走。在球碰到篮圈时，若球是旋转的，就会有被篮圈吸进的可能；反之若球不转，则经常出现被反弹回来的情况。



投篮距离与球旋转数

投篮区域（位置）	到篮板距离	球旋转数	到达时间
篮　下	2.8 米以内	1 次	0.3 秒
罚球线距离	4.3 米	1.5 次	0.5 秒
罚球线和 3 分线之间	5.5 米	2 次以上	1 秒
3 分投篮距离	6.25 米以上	2.5 次以上	1.3 ~ 1.5 秒

需要全本请访问 www.ertongbook.com