

素质教育书系

学生体育知识丛书

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生体育知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.12

ISBN 7-5634-2921-2

I. 学…

II. 韩…

III. 体育—素质教育—基本知识—丛书

IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121614 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 300 印张

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 792.00 元(本卷 16.50 元)

篮球知识(下)

目 录

◎行进间运球时的变向投篮.....	1
◎教你盖帽的秘诀.....	3
◎教你撤滑步防守.....	4
◎飞砂大倒挂——肖恩·肯普.....	5
◎加里佩顿——五爪神功.....	6
◎托尼·库科奇：旁敲侧击.....	7
◎胯下运球突破上篮或急停跨步投篮.....	8
◎如何正确运用后仰式跳投.....	9
◎如何充分运用突破与分球.....	11
◎场上位置介绍.....	13
◎如何提高你的弹跳力.....	19
◎教你突破的四种方法.....	21
◎关于篮球场上的跑位.....	23
◎艾弗森的快速投篮和乾坤大挪移.....	25
◎篮球场上位置介绍.....	26
◎篮球主要名词术语简释.....	32
◎教你传球的几种方法.....	35
◎什么是单手原地投篮.....	36
◎三步上篮的练习方法.....	36

◎投篮注意事项	37
◎怎样才能提高投篮命中率	38
◎街头篮球的发展	40
◎纽约街头篮球玩家“特技高手”费南达	43
◎洛克街头篮球	46
◎洛克公园诞生记	48
◎风靡世界的“Funk”(放克)篮球	51
◎洛克街篮——NBA 球星的禁地	53
◎忽客一族	55
◎杰森·威廉姆斯小传	56
◎街球族将技术玩成艺术	64
◎街头篮球术语	72
◎街头篮球球员简介	75
◎街头球魂 street basketball	82
◎街头篮球——舞风弄雷	86
◎街头争霸：刺青的 HIP HOP	92
◎纽约街头篮球传奇：“山羊” Earl Manigault	96
◎真正的纽约街头篮球	102
◎What——AND1 是什么	104
◎EBC 锦标赛的由来	109
◎“骨头收集者”采访录	113
◎街球名人——“G.E.”朱尼·桑德斯	117

◎街球名人——“辣酱” 菲利普·查普安.....	119
◎街球名人——“骨头收集者” 拉里·威廉姆斯.....	121
◎街球名人——“黑寡妇” Alimoe 泰隆·伊万斯.....	124
◎街球名人——“直升机” 赫曼·纽因斯.....	126
◎街球名人——“Skip To My Lou” 拉夫·阿尔斯通.....	129
◎街球名人——“弹簧腿” 杰克·杰克逊.....	134
◎街球名人——“Pee Wee” 理查德·科克兰德.....	138
◎街球名人——“毁灭者” 乔·哈蒙德.....	143
◎街球名人——“纽约街球之父” 霍坎比·洛克.....	163
◎篮球规则——三人制篮球比赛规则.....	170
◎锐步 3+2 篮球比赛规则.....	175
◎体育产业知多少.....	178
◎安踏：在夹缝中拓展国内体育品牌生存之路.....	182
◎我国未来 10 年需 7000 名体育经纪人.....	189
◎尤伯罗斯：改变了奥运会历史的超级商人.....	192
◎西部体育产业研讨会勾勒西部体育产业发展蓝图.....	201
◎我国十大新兴产业亟待开发体育产业前景看好.....	202

◎行进间运球时的变向投篮

科比·布莱恩特小档案：身高：1.98 米

司职：得分后卫

效力：洛杉矶湖人队

1997 年 NBA 扣篮冠军

1999-2000 赛季获得 NBA 总冠军

NBA 历史上最年轻的全明星赛先发球员

放眼 NBA 无人能把“晃右切左”的招式使得如布莱恩特的“擎天摇摆”那么眩目，加上他变向投篮量是在快速运球过程中，运用跨步时的一大步和起跳腿迈前的一小步进行变向，同时配合上肢假动超越对手的一种实效性投篮技术。此技术动作突然，对防守者迷惑性强，使其难于防守，而且极易造成对手防守犯规，且便于掌握。

技术要求：以右手运球为例。当防守者站于篮下防守时，进攻队员向防守者的右侧跨一大步。这一跨步直接影响到投篮的成效。跨步同时双手持球并上举球做逆时针的环绕动作，给防守者造成要向右侧传球的假象，使其重心向其左侧偏移。当球绕至自己左侧上方时，进攻队员身体已背侧向防守者，此时跨左腿起跳投篮。投篮时可用单手肩上或单手低手投篮。但在实践中笔者发现，采用单手低手投篮实效更大，此

技术便于发挥行进间运球的速度，且易造成防守者打手犯规，获得两次罚球机会。

运用时机：当进攻队员运球突破到前场时，防守队员位于罚球线附近准备阻拦其投篮时，可果断运用。

独树一帜的拉球在上，俨然是一块鲜明的活招牌，因此本招又名“布氏摇摆”。

招式：

1、运球靠近防守者时，以左脚之力，举右脚向右。标准的“晃右切左”招式。这时要同时运球向右，但科比却把球运起，以拉到最高处的动作代替，并且眼睛盯着对方在脚步移动，作为何时该切和是否要临时变招的依据。

2、左肩，左臂和头部皆尽情的如跳迪斯科般往右一晃，但球仍高高运在头上。突然身体往右沉，重心全部晃到左边，但右手已置于球的右侧，以利换向左切。

3、左脚先往左踩，并运球。用右转的腰力反转回去，这是本招之所以换向左切的力度如此强劲的原因。

4、跟着跨过对手防线，并换手运球到左手。以身体站住出手角度，然后出手狠狠地扣一下。

◎教你盖帽的秘诀

如果你想要盖掉对手每一次投篮，你会陷入犯规过多的麻烦。而且，你也不能说：“我身材高大，我要盖他的帽。”你反应能有多快？你必须要有个合适的时机，要了解对手，研究他们的投篮。你还必须知道，什么时候该远离你的防守对象。因为一个出色的盖帽王不是只盖自己防守队员的帽。我的队友可以在防守上抓到机会，他们知道有我在那里。

对手也知道有我在那里会盖帽。当他们发现我在那儿守着禁区，他们会被迫做出高难度投篮。你能改变他们多少种投篮方式？这就是你成为盖帽高手的秘诀：

一、A 提高警惕。要知道球在哪里，知道球的位置。通常，你要盖一个人的球，你要离他远一点。

B 研究对手。在你开始盖帽之前，要确认他将肯定会投篮。

C 要耐心。不要离开你的防守队员太久，否则，他会如入无人之境，轻松投篮。

二、A 时机要合适。卡好你的移动时间，在他出手前，你要靠近他。

B 要迅速到位。冲向投篮者或者他要投篮的位置。

C 识别投篮。关键是要知道他如何将如何投篮，他的

站位和形体动作会显示他投篮的类型。

三、A 迅速起跳。你没有时间膝盖弯曲作起跳动作，一定要快速双脚起跳。

B 身体伸直。注意不要因为身体接触或者打手犯规。除非他后仰跳投，由于惯性，他会撞你。

C 完全伸展。如果你伸出去盖帽的手臂完全伸展，你会够到更高的地方。

D 拨球。用手腕迅速拨球，但是动作不宜过大。记住，就是轻轻一拨，就可能改变一个本来可以命中的投球。

◎教你撤滑步防守

撤滑步防守是一项攻击性较强的防守移动技术，当对方企图从防守者前方或某一方向突破时，防守者利用撤滑步控制对方，强占有利位置，破坏其突破路线。

撤滑步的关键是：撤步的步幅和步速，撤步的方向和后续滑步的步频，以及身体重心的控制。撤步的步幅要大，步速要快，以达到领先强占位置(撤步要强在对方跨出的前脚的稍前方)，控制并破坏对方突破路线的目的。

为了加大撤步的步幅，撤步动作应以髋关节为转动点，使骨盆绕一侧髋关节的垂直轴作侧向转动，增

大第一步的步幅，同时撤步腿的大腿在充分外展的基础上伴以适度旋外，以增大撤步的步幅。撤步的方向要根据对手的情况而定，一般控制在与突破路线成 45 度角的方向，角度过大，容易造成阻挡犯规，角度过小，控制不住对手，使撤滑步变成了后撤步。后续滑步的步频要快，后续步要快速蹬地，并伴有一定程度的碾转，在撤步脚着地瞬间，要快速跟随，向移动方向滑动，并保持防守的基本姿势，以保证后续防守移动的机动性和灵活性。撤滑步时要保持屈膝，上体稍前倾的身体姿势，不能因为撤步而上体后倾，以致失去对身体平衡的控制。

在后续滑步时，不能并腿，以免身体重心在滑动中有较大的上下起伏，影响滑动速度。采用撤滑步防守时，绝对不允许对方直线突向篮圈方向，至少应该迫使其沿篮圈在地面投影点的 40-50 度角的斜侧方向突击。

◎飞砂大倒挂——肖恩·肯普

肖恩-肯普小档案：[代号：黑豹]

身高：2.08 米 司职：大前锋

90 年代 NBA 最具攻击力的三大强力前锋之一。

招式：

1、黑豹左肘架起，运球向防守者推挤。双方身

体接触时，眼神盯着中场看，最重要的是当球运到手掌时，动作放慢。

目的：a、用眼神做假动作，转移对手注意力。

b、洞察全场动态，可随时传球。持球进攻者最忌讳一拿到球，眼中只见到篮框，闷着头单干。

2、突然加足油门，右脚翻向底线，换手运球，冲破底线防线，立刻收球，右肘另架起开路。

3、虽然漂亮的转身过人到篮下，但仔细一瞧，哇！两只犹如天空盘旋的秃鹰，以为困在篮底的是一只垂死的病猫，立刻蜂拥而下，打算来个就地分尸。可惜，错把黑豹当病猫。他双手紧推球，重心压低……突然以迅雷不及掩耳之势，双手持球飞起，倒扣得分。

全过程一齐呵成，从突然加速转身，到倒扣得分，仅在一眨眼间，完全掌握住防守者瞬间露出的破绽，一击命中。

◎加里佩顿——五爪神功

加里佩顿小档案：

身高：1.93 米 司职：控球后卫 绰号：手套

当碰到对手在篮下，紧靠着准备跳投时，通常教练传授的标准防守姿势是：手臂高高伸直，不可前倾。这观念传授的一点也没错，但要是对方高你一头，那可就不妙了，结果往往是睁着眼看球进，坐以待毙。

而佩顿当然不可能坐以待毙，他做的是“积极防守”——先下手为强：在对方尚未举球时，五爪一出，先出手打掉球。

招式：首先进攻者背对佩顿运球，进攻者运球向中，作出一个向左侧假切动作，诱使防守者左移。防守者是向左移动了一点，可是当进攻者右脚向底线翻进时防守者却早已看穿他要使什么招式，同时又向右移。（事先洞察进攻者下一步的路线，是佩顿的防守秘方）

当进攻者翻身招式用尽，准备举球跳投时，大眼一瞧，防守者却已早他半步，张着大脚，完全堵住进攻路线。一掌将球打下，立刻发动快攻。

◎托尼·库科奇：旁敲侧击

库科奇小档案

身高：2.10 米**司职：**小前锋

效力：费城 76 人队

国籍：克罗地亚

旁敲侧击是他最常用的面对面个人单打独斗的招式。方法实际很简单，把球往左带，再突破变向，换手往右切。但要使得干脆，过得漂亮，则需掌握其中几个要诀：

1、面对面运到离对方约一步距离，左脚先往对

方左侧走，诱使对手移位阻挡。

2、突然加快速度，右脚右跨，但着地后立刻刹车。

3、提左脚，换向往右一蹬，左肩并往左一晃。这动作是本招的关键所在，防守者在第一步时，是被你引诱左移，而本招的过人关键，也只在制造这个时机而已。

4、右脚再往右跨进，并换手运球到右手。

5、过人之后，立刻收球三步上篮。

6、右脚着地是上篮第二步，也是三步上篮最重要的一步，这一步着地时，应把握三点要诀：

a、脚底要很实在地接触地面。

b、重心压低，如此才能跳得又高又稳。

c、留意旁边是否会飞来横祸，阻挡你的上篮，并立刻视状况决定用什么招式应付。

一看移过来的补位对手甚是高大，这时最好已灌篮方式取分，球不进也可以讨个犯规罚球。

◎胯下运球突破上篮或急停跨步投篮

篮球运动无论朝什么方向发展都是为了达到一个目的——得分。而我认为到篮下投篮的命中率要比中远距离投篮的命中率高得很多，所以加强篮下进攻是非常必要的。下面我们介绍一种篮下进攻的技术。

以小个子队员左手带球为例，进攻队员站在球场右侧(进攻方向的右侧)底线，面对篮筐持球，面对防守队员，进攻队员用右手向右前方运球做溜底线的假动作，拍一下球，并且左脚向右前方跨出一步，然后迅速做跨下运球动作使球运到进攻队员的左侧，防守队员因向右防守而来不及回防，进攻队员得以从左路突破到篮下，然后面对篮板双脚同时落地做急停跳投的假动作，这时，防守队员必将跳起封盖，进攻队员以右脚为轴左脚向前跨出一步，避开防守队员的封盖，到篮下打板投篮可轻松得分。

而高大队员则可利用自身高度这一特点，在跨下运球之后直接起三步到篮下勾手得分。值得注意的是高大队员在上篮时应把球举过头顶，防止小个子队员从下面将球破坏掉。

练习此技术应下大功夫加强运球，这样才不至于在运球时造成不必要的失误。

◎如何正确运用后仰式跳投

没有遇到这种情况，你要投篮的时候，面前却站着一个身材高大的防守者，怎么办，只能传球吗？或者被封盖？回答是：不，不。我要投篮，那要怎么办呢？

“后仰跳投”，下面就向大家讲述如何正确的运

用后仰跳投。

后仰式跳投对选手的弹跳要求不高(能跳起四五十厘米就可以了),关键在于动作。

下面结合实际阐述一下:持球者用右手运球,从右路突破(当然先做个假动作更好),防守队员一定在你的左侧跟着你跑,当球运到自己的射程范围之内(离篮筐越近命中率越高),突然向左侧靠一下防守队员,使其以为你向左侧突破,这个动作也为你后仰跳投创造了运动空间。这时,你突然收回,做出一个左脚在前右脚在后的姿势(注意:这时就要作好跳投的一切准备了)。此时,你面对篮筐,但要使篮筐和你的两个肩头在一条直线上,然后逆时针旋转跳起。在上升过程中,你的上肢保持平时的投篮姿势,你的右腿会自然向前摆出。很好,现在你可以用旋转时带来的惯性与手臂力量轻松投篮了,球飞出去了……球进啦!

后仰跳投中你也许还会遇到很多问题,比如球投出去是不旋转的,后仰过度失去平衡等等。解决的关键是——量力而行。如果你觉得不舒适,那就跳起时身体旋转得慢一些或后仰角度小一些,等熟练后再快一点也不迟。只要多练习,相信你能很好地掌握。

◎如何充分运用突破与分球

持球突破是篮球运动中的一门技术。在比赛中如果运动员有针对性、有时甚至是连续地运用突破技术并将它和分球有机地联系在一起，就会形成一种行之有效的极好的技术。

巧用突破有以下几个方面：

一、利用突破缩小对方防守范围，给本队中远距离投篮创造机会。

在比赛中，当对方采用联防，且对方身高上又有优势，而本方队员篮下得分困难，中远距离投篮又没有机会时，进攻队员应有意识地，果断地突破上篮或突破分球，有目的地将对手挤向篮下，迫使对手缩小防守区域，并及时将球传给跟进或绕到无人防守处的接应队员。这种突破分球的战术不是为了篮下得分，而是为了给同伴中远距离投篮创造机会。

二、有针对性的突破，迫使对方核心队员犯规。

当一方队员处于防守时，进攻队员应有针对性地、有目的地朝对方核心队员防守路线上持球突破，“逗”其在防守时犯规，特别是当对方核心队员三次或四次犯规后就更应该主动地朝其防守路线持球突破，迫使对方核心队员犯规，达到对方核心队员五次犯规被罚下场的目的。如果对方核心队员在三次或四