

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(上)

目 录

◎篮球基本技巧	1
◎场上位置介绍	2
◎NBA 技术统计缩写	17
◎篮球运动伤害	18
◎篮球规则	21
◎篮球历史	104
◎三人篮球赛竞赛规则	110
◎特奥篮球规则	111
◎篮球的基本规则	132
◎美国全国大学体育协会(NCAA)规则要点	136
◎篮球规则的诞生	151
◎TBBA 三人制篮球比赛规则	154
◎IBA2000 年正式篮球规则改变概要	155
◎“三打三”的比赛规则	174
◎篮球竞赛规则的演变	179
◎持球突破时如何创造和把握时机	182
◎进攻基础配合	183
◎防守基础配合	187
◎突破运球接后转身投篮	192

◎巧用胯下变向运球	193
◎中锋原地向后投篮	194
◎NBA 攻防秘笈讲解之：安德森巧袭篮下	195
◎蒂姆邓肯-正向勾魂	197
◎斯蒂夫·克尔教你跳投	198
◎观看篮球比赛的必备术语	199

◎篮球基本技巧

一、控球技巧

1、持球

使用五根手指持球，并将手指向内紧缩。在球落下的一刻使用手掌接住。

2、躯干盘球

将球放在腰际盘旋，这个动作的关键在于脸面朝前，同时眼睛不要看着球，然后做顺时针、逆时针的盘球练习。

3、颈部盘球

将球沿着颈部环绕练习，这个练习同样脸面朝前，颈部切忌不可移动，并且做正、反时针方向的交替练习。

4、单脚盘球

两脚分开并且重心放低，持球在单脚一侧做盘球练习。眼睛不要看球，并利用左、右脚做正、反时针方向的交替练习。

5、跨下前后抛球

两脚分开同时重心放低。将球从前方轻抛到后方，两手迅速由后方接住球，并将球轻抛回前方，如此反复记时练习，试试看叁十秒内能完成几次。

6、膝部盘球

两脚稍微靠拢同时身体重心放低，将球沿着两膝做盘球练习。眼睛不要看球，并按正、反时针方向交替练习。

7、跨下 8 自行盘球

这是单脚盘球的应用，将球沿着双脚在跨下做 8 字形的盘球，同时眼睛不要看着球，并按正、反时针方向交替练习。

二、进阶阶段技巧

假动作

- 1、摇摆腰部
- 2、举手开足
- 3、球和足部方向相反
4. 假投篮
5. 摇摆颈部
6. 驻足

◎场上位置介绍

(1)小前锋(SF)

小前锋(Small Forward)乃是球队中最重要的得分者。所谓的小前锋，最根本的要求就是要能得分，而且是较远距离的得分。小前锋一接到球，第一个想到的就是要如何把球往篮子里塞。他可能会抓篮板，但并不必要；他可能很会传球，但也不必要；他可能

弹性很好，但仍不必要；他可能防守极佳，但还是不必要。小前锋的基本工作，就是得分、得分、再得分。

照这样说起来，那一个小前锋只为了得分，命中率再低也不要紧吗？当然不是！不过，小前锋乃是对命中率要求最低的一个位置，一般而言只要四成五就算得上合格，而四成以上都可以接受。当然这有一个前提，就是他要是能得分。如果一个前锋每场球得个七、八分，命中率还只有四成的话，那还不如叫他去坐板凳算了。话说回来，为什么小前锋的命中率可以比较低呢？因为他是队上主要得分者，他经常要积极找机会投篮，要在某些时刻稳定军心，甚或以较困难的方式单打对手来提升士气，给予敌方迎头痛击等。因此小前锋会有较多的机会出手，而且可能是不太好的机会，所以我们可以容许他的命中率稍低，只要他能得分的话。

让我们举一些较具代表性的小前锋作例子。曾打过老鹰、快艇队，现在 Boston 的老将 Dominique Wilkins 便是很好的小前锋，他的单打能力强，又有强烈的得分欲望，使他在 80 年代中期都是角逐得分王的人选。然而他的命中率却是没有一年达到五成以

上，多半在四成七左右，此外，一般人经常只看到他的精彩灌篮，但他的外线能力可也是一流的喔！他能得分、能激励士气，是个不折不扣的小前锋。再来要提的是打过 Indiana、Minnesota，现在为马刺效命的 Chuck Person。他虽然没有像 Wilkins 每场能拿个三十分左右，但他的得分欲望也是相当强，此外他几乎没有打里线的能力，但外线的射程却很广，相信他投过几个超大号三分球后手舞足蹈的画面，大家应该都是印象深刻吧！所以，Person 也是个能投外线，能在困难情况下出手的小前锋，是和 Wilkins 不太一样的另一典型。

当然，NBA 里尚有许多出色的小前锋，像欧文 (Julius Erving)、皮彭 (Scottie Pippen) 等，在此就不一一列举了。CBA 里小前锋的最佳归属自然是吉林队的孙军。平均每场近 32 分的贡献，足以让他成为本赛季 MVP 的主要候选人。

看到这儿，也许有一些人已经开始鼓噪了，因为你还没看到你心目中最理想的那位小前锋的名字。不用急，因为他正是我接下来要介绍的——我所选的最佳小前锋，他就是拉里·伯德 (Larry Bird)。首先，他在得分、外线上的能力应是不容置疑，甚至都可以算是顶尖的，而除此之外，他的篮板球平均有十个左

右，他的助攻更是我们闭着眼睛就可以想到那些令人拍案叫绝的传球。不仅如此，他还有许多一球定江山的镜头，在紧要时刻稳定军心，跟对手的主将放对单挑，甚至令人难忘的世纪之偷。在各方面伯德都展现了绝佳的身手，在我心中他是毫无疑问的最佳小前锋。如果要挑他的缺点，恐怕只能说他弹性不够好吧！

(2) 大前锋(PF)

大前锋(Power Forward)在队上担任的任务几乎都是以苦工为主，要抢篮板、防守、卡位都少不了他，但是要投篮、得分，他却经常是最后一个。所以说，大前锋可以算是篮球场上最不起眼的角色了。

我们先说说大前锋的职责好了，他的首要工作便是抓篮板球。大前锋通常都是队上篮板抢得最多的人，他在禁区卡位，与中锋配合，往往要挑起全队的篮板重任。而在进攻时，他又常要帮队友挡人，然后在队友出手后设法挤进去抓进攻篮板，做第二波的进攻。通常仅有少数的时间，会要求大前锋沉底单打，这时候他便在禁区附近来个翻身、小勾射之类的，做些近距离的进攻。

既然大前锋一般较少出手，而其投篮的位置又经常很靠近篮框，那么对其投篮的命中率自然要求也较高了。以队上五个位置来说，大前锋应该要是命中率

最高的一位了，不错的大前锋应该要达到五成五以上。不过由于得分不是他的强项，所以他的得分可以不多，但是篮板就一定要抓得多。此外，防守时的火锅能力自然也是大前锋所必备的，因为他要巩固禁区，防守当然重要。其实说穿了，大前锋就是要做好两件事：篮板和防守。

现役球员之中，格兰特(Horace Grant)是很典型的大前锋例子。他的篮板球抓得好，防守时中规中矩，而在进攻时也不贪功，常是靠抢进攻篮板或简单单打得分，命中率高，必要时他在禁区外游走，空档时也能投投中距离，不但加强了队上的整体防守力，也让敌方不能够忽略了他的得分潜力。此外，马龙(Karl Malone)则是另外一种型的大前锋。他以其强壮的身体，作为禁区单打的本钱，反过来以进攻为主要工作。在防守时他一样做大前锋该做的防守、抓篮板，但是在进攻时他仍然经常单打拿分，甚至也练外线，成为极具威胁力的攻击手。其实，就是在大前锋的职责之外，再多练点小前锋的进攻能力，便成了攻击型的大前锋了。

由于大前锋所做的事是如此不起眼，所以放眼NBA历史，著名的大前锋实在不多。例如麦克海尔(Kevin McHale)。麦克海尔在篮板球方面算不上特别

好，不过由于他的手臂很长，使他在防守上占了先天上的优势，相当出色。但他让人印象最深刻的，莫过于他的进攻能力了。他的进攻与一般的禁区攻击不太一样，他并不是靠身材、弹性或爆发力来吃人的，而是靠他的步法。他可以在运球停止后，做多次左右摇摆的大跨步，而找寻最佳时机来个小勾射或是挑篮，而且非常稳健，经常都是进球再造成犯规。他的单打，是属于那种你永远不知道他要在哪边出手的典型。而由他的高得分，命中率却常能维持在六成以上，便可见其价值。或许，他可以称得上是 NBA 史上禁区单打动作最漂亮的人了。

CBA 中的大前锋，最有天赋的当数巩晓彬。另外八一队的刘玉栋也相当优秀，不但是队里的二号得分手，在防守上也有其独到之处。

以往，大前锋往往就是要做苦工的，在场上他们少有接球单打的机会。但是现在篮球观念日新月异，大前锋也就慢慢在进攻方面有所加强了，这也正是大前锋今昔最大的差别。不过，一个好的大前锋，还是要以在禁区的苦工为主的。一个能抓篮板能防守，但是进攻能力不佳的球员，我们会称他是好的大前锋，但是一个很能得分却在篮板、防守上失职的球员，根本不能算是一个大前锋。

(3)中锋(C)

中锋(Center)顾名思义乃是一个球队的中心人物。他多数的时间是要待在禁区里卖劳力、卖身材的，他在攻在守，都是球队上的枢纽，故名之为中。

中锋要做哪些工作呢？首先，他既然是在禁区里面混饭吃，那么篮板球是绝对不可或缺的。再来，禁区又是各队的兵家必争之地，当然不能让对手轻易攻到这里面来，所以阻攻、盖火锅的能力也少不得。而在进攻时，中锋经常有机会站在靠近罚球线的禁区内(此乃整个进攻场的中心位置)接球，此时他也应具备不错的导球能力，将球往较适当的角落送去。以上三项，应是所有中锋应具备的基础技能。而在球队中，中锋也经常身负得分之责，他是主要的内线得分者，与小前锋里外对应。因为他要能单打，所以在命中率上的要求可以低些，但他出手的位置又往往较接近篮框，所以命中率又应该高些，大致来说，五成二可以作为一个标准。对中锋命中率的要求，是仅次于大前锋的。

有了基础之后，一名好的中锋可还得多才多艺喔！在进攻方面，中锋在接近篮框的位置要有单打的能力，他要能背对着篮框做单打动作，翻身投篮是最常见的一项，而跳勾、勾射则是更难防守的得分方式。

防守上，要称为一个好的中锋，那除了守好自己该看的球员之外，适时帮忙队友的防守是必须的。简单地说，若敌方的了守好自己该看的球员之外，适时帮忙队友的防守是必须的。简单地说，若敌方的球员晃过了队友的防守而往篮下进来，中锋便要有一夫当关之勇，守住己方的禁区。当然，不是说每回都能滴水不漏，但总是要有“能帮忙”的能力，若一个中锋只能守住自己的人，那是不足够的(除非对方是超强的进攻中锋)。

要举中锋的例子实在太多太多了，在这里就挑罗宾逊(David Robinson)来作说明吧！他在禁区的翻身跳投及小勾射都是极有力的单打招式，此外篮板球与火锅也都是一流，再者居中策应的导球能力他也具备，谈到帮忙防守的情况亦是屡见不鲜，投篮的命中率也都有一定的水准。而再以穆托姆伯(Dikembe Mutombo)为例，他则是属于防守型的中锋，他在进攻上的能力较为单调了点，不像其它一些中锋有多样的单打招式，但他的防守能力则相当好，成为队上防守的重心。像以前的白大个伊顿(Mark Eaton)在犹它就是担任这种角色。

CBA 最佳中锋非八一队王治郅莫属。他拥有一流的弹跳力、判断力；擅长盖帽，心理稳定。是全队攻

防的核心。

再来，提的是一种突变型的中锋，也就是所谓的外线中锋。他与正常中锋的差别在于，他的进攻主要是跑到外面去投外线，而少做禁区单打的工作。由于中锋的个头高，其它矮个子根本守不住，所以到外线投篮可以把对方的中锋引出来，故其在前锋较强时也相当管用，而在防守时，他就与一般中锋无异，照样防守对方中锋，照样地抓篮板。在这里以刚退休的兰比尔(Bill Laimbeer)为例，他的外线、甚至三分球的投射都是众所周知的，经常令得对手十分头痛，而他的防守能力、抓篮板，也都丝毫不逊色，这也就让他能在中锋之位占有一席之地。

要选出一个最佳的中锋，实在是太困难了，因为在 NBA 里好象伟大的中锋特别多似的。张伯伦(Wilt Chamberlain)、贾巴尔(Kareem Abdul-Jabbar)、拉塞尔(Bill Russell)等人，个个战功赫赫，实难取舍。索性我就避重就轻，找个现役的球员好了，他是奥拉朱旺(Hakeem Olajuwon)。奥拉朱旺的进攻是很标准的中锋打法，在底线做翻身跳投，抑或是来个小勾射，倘若遇上了包夹，又能适时地将球传到外线空档，替队友制造机会，在攻击上可算得上是面面俱到。而在防守方面，他的阻攻能力也是一流的，除了能守住自

己该看的人，他由禁区的一边快速移到另一边，而帮队友盖个火锅的画面更是经常可见，不仅如此，他的抄截也不错，常可在对方后卫将球调中时把球，以其快速移位把球偷走。无论在攻在守方面，奥拉朱旺就算称不上是最伟大的中锋，也能算是最伟大的中锋之一了。

除了上述 NBA 历史上三大名中锋外，摩西马龙(Moses Malone)也曾经叱咤风云，而现役球员中，尤因(Patrick Ewing)也是一流的中锋。至于奥尼尔(Shaquille O'Neal)、莫宁(Alonzo Mourning)等，则尚有待时间考验。

(4)得分后卫(SG)

得分后卫(Shooting Guard)，由其字义我们不难得知，他在场上是以得分为主要任务。他在场上是仅次于小前锋的第二得分手，但是他不需要练就像小前锋一般的单打身手，因为他经常是由队友帮他找出空档后投篮的。不过也就因为如此，他的外线准头与稳定性要非常好。

一个得分后卫经常要做的有两件事，第一是有很好的空档来投外线，因此他的外线准头和稳定性一定要好，要不然队友千辛万苦挡出个好机会，却又投不进去的话，对全队的士气和信心打击颇大。第二则是

要在小小的缝隙中找出空档来投外线，所以他出手的速度要快。一个好的得分后卫总不能企望每次都有这么好的空档，应该能在很短的时间内找机会出手，而命中率也要有一定的水准，如此的话，才能让敌方的防守有所顾忌，必须拉开防守圈，而更利于队友在禁区内的攻势。

这样说起来，那么得分后卫的命中率一定要很高罗？其实不然。因为我们虽然希望他有较好的准头，但是也别忘了他出手的距离经常都是相当远的，我们总不能希望一个射手投外线要准到比人家篮下打板命中率还高吧！更何况，得分后卫有时也得要自己找机会单打出手、或是在人缝中找空档，所以他的命中率不会太高，这是可以理解的。一般而言，能到四成七、四成八就算不错了，五成以上已是上上之选。

接着就来看看一些具有代表性的得分后卫吧！霍纳塞克(Jeff Hornacek)可以算是非常典型的得分后卫，他的外线出手又快又稳，射程可近可远，每个角度都能出手，而命中率也一向都有一定的水准。此外他也有切入的能力，必要时在切入后传球破坏防守，各项该有的能力都一备俱全。另外一类则可以斯普雷维尔(Latrell Sprewell)为代表，其实说起来就是他切入的破坏力要胜过外线的投射。上述关于霍纳塞克