

LANQIU LIANGZHOU TONG

篮球两周通

图解篮球技术

吴从斌 著

人民体育出版社



LANQIU 装帧设计 / 刘泉
LIANGZHOU
TONG 责任编辑 / 新砚 秦燕

ISBN 7-5009-1944-1



9 787500 919445 >

定价：26.00 元

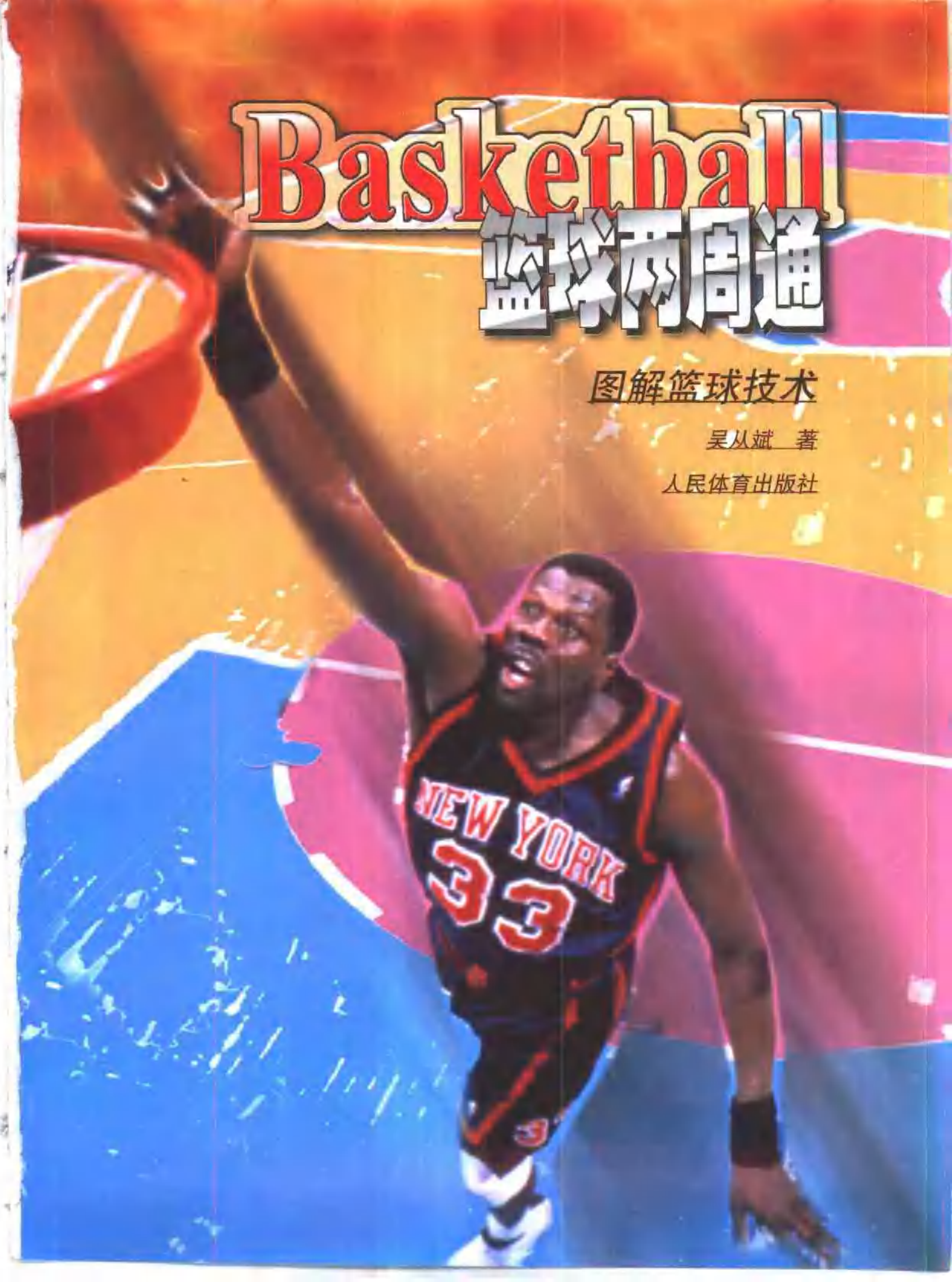
Basketball

篮球两周通

图解篮球技术

吴从斌 著

人民体育出版社



(京) 新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

篮球两周通:图解篮球技术/吴从斌著. —北京:人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-1944-1

I. 篮球... II. 吴... III. 篮球运动—运动技术—图解
IV. G841.19-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 022143 号

*

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

889 × 1194 16 开本 7.625 印张 150 千字
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-3,150 册

*

ISBN 7-5009-1944-1/G.1843

定价: 26.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

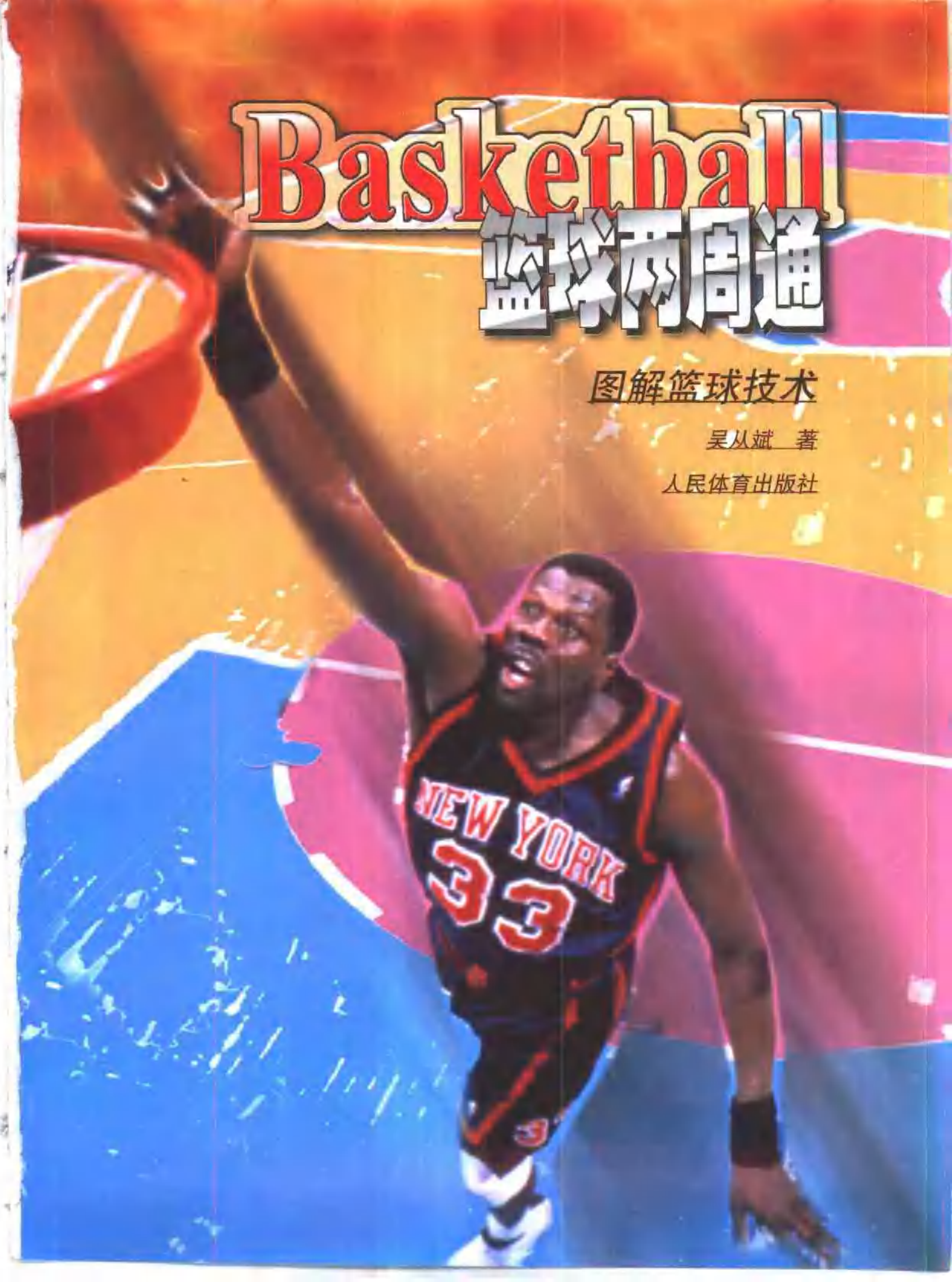
Basketball

篮球两周通

图解篮球技术

吴从斌 著

人民体育出版社





导语

当你拿起这本书，
就如请来了一位专业篮球教练员。
他经验十分丰富。
在今后的两周里，
他会对你进行正规的篮球训练。
如果你努力配合，
那么两周后，
你会吃惊地发现，
你的篮球技术有了长足的进步，
你的篮球伙伴也会对你刮目相看。
从此，你便踏上了一条通往篮球高手之路。

篮球入门

前言



本书为满足广大篮球爱好者和初学者需要而作，既适合中小学生学习阅读，也可供篮球教学和训练时参考。

本书是在吸收国内外先进训练方法并总结一些资深教师和教练员宝贵经验的基础上，结合自己多年教学、训练工作的实际体会编写而成的。内容包括基本技术、基本战术、主要规则和场地、器材、设备等有关常识，重点放在帮助读者尽快掌握正规的篮球技术上。

本书以技术动作图片为主，配以文字说明，使读者容易理解，便于掌握。同时本书的结构也与一些按技术分类的篮球教科书不同。

全书共分为 14 课，每课都有导语和结束语，对每一课的学习要点、动作难点和注意事项等都给予提示，尽量使读者能获得身临其境的感觉。

由于本人能力有限，书中的缺点和错误，恳请批评指正。

作者

2001 年 4 月 20 日



篮球两周通

BASKETBALL

图解篮球技术



作者简介

吴从斌 北京体育大学副教授、研究生导师。1936年出生。篮球专业研究生。1963年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）。曾任北京体育大学球类教研室副主任、进修部副主任、成人教育部主任。《体育函授》期刊副主编。现任北京体育大学关心下一代工作委员会秘书长。

任教近40年来，曾主编高等学校体育课《篮球》试用教材及多种篮球专著。主笔撰写的《青年男篮大运动量训练负荷临界幅度的初探》论文被中国篮协评为科研成果二等奖。在1975年第3届全运会时任台湾省男篮教练。1978年至1981年受国家体委的委派，赴阿拉伯也门共和国援外，任中国体育教练组组长。荣获阿拉伯也门共和国总统萨里赫和该国最高青年体育理事会授予的奖状、奖牌。1985年荣获国家体委授予的新中国体育开拓者荣誉证书、证书。1997年荣获国家体委特别授予的中华人民共和国体育工作贡献奖章、证书。自1998年以来，作者曾先后出任CUBA大学生篮球联赛仲裁委员会主任和CUB大学生篮球教练员、夏令营培训班教练。

作者对篮球的理论与实际教学有深入研究，积累了许多宝贵经验。

★ 第一课 篮球故事

8

★ 第二课 学会篮球场上的跑

14

- 一、篮球场上的站立姿势 15
- 二、打篮球要学会哪些跑 15
 - (一)变方向跑 15
 - (二)跑动中急停的方法 16
 - (三)跑动中接球后持球转身的方法 18
- 三、跑的练习方法 20
 - (一)3~5步的快跑 20
 - (二)快跑、急停练习 20
 - (三)变方向跑练习 21
 - (四)侧身跑练习 22

★ 第三课 怎样练习传球和接球

23

- 一、传球 24
 - (一)传球要点 24
 - (二)基本传球动作 24
- 二、接球 29
 - (一)双手接腰部以上的球 31
 - (二)双手接腰部以下的球 31
- 三、传接球的练习方法 31
 - (一)定位传接球练习 31
 - (二)移动中传接球练习 32
 - (三)结合其他技术的传接球练习 32

目 录

(四)在有防守情况下的传球练习	55
-----------------	----

★ 第四课 怎样练习投篮 35

一、投篮	36
二、几种主要的投篮方法	37
(一)原地双手胸前投篮	37
(二)原地单手肩上投篮	38
(三)上篮(俗称跑篮)	39
(四)勾手投篮	41
(五)跳起投篮	42
三、投篮的练习方法	47
(一)原地投篮练习	47
(二)跑动上篮练习	47
(三)跳起投篮练习	50

★ 第五课 怎样练习运球 52

一、运球技术的基本要领	53
二、运球方法	53
(一)高运球	53
(二)低运球	54
三、运球的变化	55
(一)身前换手变换方向运球	55
(二)身后换手变换方向运球	58
(三)后转身变换方向运球	60
(四)胯下运球	62

四、练习运球要注意的4点	62
--------------	----

(一)手的动作与握拍球的部位	62
(二)运球与脚步	63
(三)运球时的视野	63
(四)控制球的落点	63
五、运球的练习方法	63
(一)原地运球练习	63
(二)行进间运球练习	65

★ 第六课 学会突破技术 70

一、突破简介	71
二、几种常用的持球突破方法	71
(一)以投篮为假动作变交叉步突破	71
(二)以投篮为假动作变同侧步突破	72
(三)向左做同侧步假动作变交叉步向右突破	73
(四)交叉步变同侧步突破假动作,再变交叉步突破	74
(五)以交叉步上体后仰假动作后再交叉步突破	75
(六)做交叉步突破假动作后,变同侧步突破	76
三、突破的练习方法	76
(一)在无防守的情况下持球突破练习	76
(二)消极防守下练习	77
(三)移动中接球突破练习	77
(四)移动中接球后瞄篮再突破	77
(五)转身突破	77
四、突破时应注意的问题	77

★ 第七课 学会防守对手 78

一、防守基本技术	79
(一)防守的基本姿势与侧滑步	79
(二)前滑步	79
(三)防守的攻击步与打球动作	80
(四)防守投篮的基本姿势和位置	81
(五)防接球	82
(六)防运球突破	82
(七)对进攻人运球时和运球停止后的防守	84
二、练习防守时抢占位置和路线	85
三、掌握防守的重要环节	87

★ 第八课 进攻人盯人中的二、三人配合的主要练习方法 88

一、二人配合练习	89
(一)传切配合练习	89
(二)掩护配合练习	90
(三)策应配合练习	91
二、三人配合练习	92
(一)传切配合练习	92
(二)三人掩护配合练习	93
(三)策应配合练习	93

★ 第九课 防守中人盯人二、三人配合的主要练习方法 94

一、挤过、穿过、交换防守配合	95
(一)挤过防守配合	95

(二)穿过防守配合	95
(三)交换防守配合	96
二、“关门”配合	96
(一)“关门”配合方法	96
(二)“关门”配合要点	96
(三)运用时机	96
三、夹击配合与补防配合	96
(一)夹击配合	97
(二)补防配合	98

★ 第十课 快攻与防守快攻的练习方法 99

一、什么是快攻、发动快攻的最好时机	100
二、介绍几种快攻练习方法	100
(一)突然偷袭快攻	100
(二)抢、断球快攻	101
(三)抢篮板球发动快攻	102
(四)跳球、获球后发动快攻	102
三、防守快攻	103
(一)防守快攻的要点	103
(二)一防二和二防三的方法	103

★ 第十一课 半场人盯人防守与进攻半场人盯人练习方法 104

一、半场人盯人防守	105
(一)球在正面的防守方法	105
(二)球在球场的45°角时的防守方法	105

目 录

(三)球在球场边角时的防守方法	185	★ 第十四课 篮球比赛的主要规则简介	116
(四)球在中线和边线夹角时的防守方法	185	(一)球队人数	117
(五)球到篮下时的防守方法	185	(二)比赛暂停和犯规次数	117
二、进攻半场人盯人	186	(三)比赛胜负和决胜期	117
(一)传切、掩护配合	186	(四)选择篮球和跳球	117
(二)策应、掩护配合	187	(五)非法运球	117
(三)通过中锋和双中锋进攻配合	187	(六)拳击球与脚踢球	117
★ 第十二课 区域联防与进攻区域联防练习方法	188	(七)带球走违例	118
一、区域联防	189	(八)球回后场违例	118
(一)区域联防的队形和主要特点	189	(九)3秒钟违例	118
(二)区域联防的基本要求	189	(十)5秒钟违例	118
(三)区域联防的练习方法	110	(十一)10秒钟违例	118
二、进攻区域联防	111	(十二)30秒钟违例	119
(一)进攻区域联防的方法	111	(十三)侵人犯规	119
(二)进攻区域联防的战术配合	112	(十四)双方犯规	119
★ 第十三课 篮球比赛场地和器材	114	(十五)技术犯规	119
一、篮球比赛场地	115	(十六)违反体育道德的犯规	119
二、篮球比赛器材	115	(十七)取消比赛资格的犯规	120
(一)篮板	115		
(二)球篮	115		
(三)篮球	115		
(四)专用器材	115		

第一课

篮球故事

导语

在学习打篮球之前，请记住一位旅居美国的加拿大人——詹姆斯·奈史密斯，他是现代篮球运动的发明人，他对篮球运动所作的贡献是意义深远的。

篮球运动自1891年至今已有一百多年的历史了。在这一百多年中，世界篮球运动有了很大的发展，特别是美国NBA篮球赛已显示出美国篮球全球化的发展趋势。篮球巨星们如美国的迈克尔·乔丹和中国的篮球女明星郑海霞等，他（她）们不仅球艺超群，而且思想境界、道德品质也是高尚的，是我们学习的榜样。他们的天才努力将篮球运动升华到了一个不可思议的艺术境界，给人类文化增添了精彩一页。

今天的篮球技术已日臻完美，初学者可以“站在巨人们的肩膀上”，吸取百年精华，不用从头摸索。再加上专业人士的指导，相信人们会更容易掌握篮球技术，更加喜爱篮球运动。

篮球运动是1891年12月25日由旅居美国的加拿大人詹姆斯·奈史密斯发明的。1850~1890年基督教青年会发展较快，而1890年的冬天，参加青年会活动的人却明显地减少了，青年会的头头认为主要是因为缺少一项适合于冬季室内的运动项目。当时奈史密斯是美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教训练学校的体育教师。该校所在地盛产蜜桃，家家户户都有装蜜桃的桃筐，一些儿童常用桃子投向桃筐。奈史密斯从中受到启发，而创编了这一室内游戏。

奈史密斯最初设计的是将两个装蜜桃的桃筐分别挂在健身房两侧离地面10英尺（3.05米）的栏杆上当球篮，他称它为“筐球”，后来与同事商定统一命名为“篮球”。

当时进行这种游戏时，没有固定的人数限制，只是把上课的学生平均分成两队，开赛前学生站在球场两端，当教师向中央抛球后，双方跑向场地中央抢球，抢到球后并力争将球投进篮筐里。比赛用的球是足球，投进一球，算得1分，最后得分多的为胜队。

最初这种游戏使人感到麻烦的是篮筐有底，每

投中一次球，球便留在筐子里，于是每次投中后，都要登梯子上去，把球拿出来重新开始比赛。后来经改进，制成了底部没有封闭的、口径比球小的球篮，球投进后，只需用竹竿将球捅出来即可再重新比赛。到了1893年球篮取消了网底，在篮圈下面改用金属圈加挂网带，进球后要用专门拴在网上的绳子将球抖落下来，这比用竹竿捅球进了一大步。球篮后面用铁丝网当遮板，1894年才用木板制成篮板，篮圈固定在篮板上，直到1913年才形成了现在的金属圈下面无底线网的篮筐、篮板。

篮球之父——詹姆斯·奈史密斯。据国内外一些史料记载，篮球运动是美国人发明的。实际上，詹姆斯·奈史密斯博士是1861年11月出生于加拿大的安塔威；1883年在蒙特利尔获艺术学士学位；1890年到美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教会训练学校学习；1891年毕业，留校任体育指导；同年他30岁的他发明了篮球，其身份是侨居美利坚合众国的外籍侨民，尚未取得美国国籍。1925年，他64岁时才成为美国公民，1936年第11届奥林匹克运动会在德国柏林举行，篮球被列为正式比赛项目，这时他才被人们所重视，随同美国篮球队到达柏林。国际篮联秘书长威廉·琼斯十分敬佩奈史密斯，帮助解决旅馆费并邀他为该届比赛开球。为了表彰詹姆斯·奈史密斯发明篮球的功绩，威廉·琼斯代表国际篮联专门为他颁发了一枚奥林匹克特别勋章。这届奥运会开幕之后，国际篮球协会宣告成立，奈史密斯被聘为常年顾问。我们的篮球之父于1939年11月28日病故，终年78岁。为了永远怀念这位现代篮球运动创始人，1950年，国际篮联在第1届世界男篮锦标赛期间举行的第1届中央局会议上决定，将授给历届世界男篮锦标赛的金杯命名为“詹姆斯·奈史密斯杯”。

1936年，在柏林举行的第11届奥运会上，男子



篮球被列为奥运会正式比赛项目，国际篮联才正式出版了国际统一的《篮球竞赛规则》。从那时起篮球运动逐渐得到了发展。目前有世界、洲、地区、城市、俱乐部等50多种名目的篮球比赛。当代篮球运动发展的特点是：身材高、速度快、对抗激烈和技巧高超。参加近几届奥运会比赛的美国、南斯拉夫等男篮强队，平均身高都在2米以上，平均每场比赛得分也在80分以上，投篮命中率在50%左右。女子篮球于1976年被列为奥运会正式比赛项目。女子的技术动作、控制球、支配球能力等与男子几乎没有区别。

中国篮球运动，近50年来得到蓬勃发展。中国男篮在1992年第25届奥运会上获得第9名，在1996年第26届奥运会上获得第8名。中国女篮在1992年第25届奥运会上获得第2名，这是中国篮球运动史上，在大赛中取得的最好成绩。全国男子篮球甲级队联赛是中国篮球最高水平的赛事，从1995年2月起，全国男篮甲级八强赛实行了主客场制；“1996~1997”年度全国男篮甲级联赛开始实行了俱乐部制。它开拓了体育市场，激发了广大教练员、运动员的积极性，促进了中国篮球技术水平的提高，标志着中国篮球运动朝着职业化道路迈进。

提到篮球，人们自然会想到NBA，NBA篮球赛已显示美国篮球全球化发展趋势。

NBA是National Basketball Association的缩写，译成中文是“国家篮球协会”。但在1940年6月6日NBA成立的时候，并不叫这个名字，而是叫BAA——全美篮球协会。它是由11家冰球馆和体育馆的老板联合发起成立的，有11支球队，其特点：11支球队的老板都有自己的体育馆；球员都是大学毕业的篮球选手；采用冰球比赛的赛制，分为常规赛季和季后淘汰赛；一场比赛为48分钟，不准采用联防防守，只准用人盯人防守，犯规次数为6次罚下。

自1946~1966年，20年间NBA发展缓慢，1966年NBA只剩下10支球队。

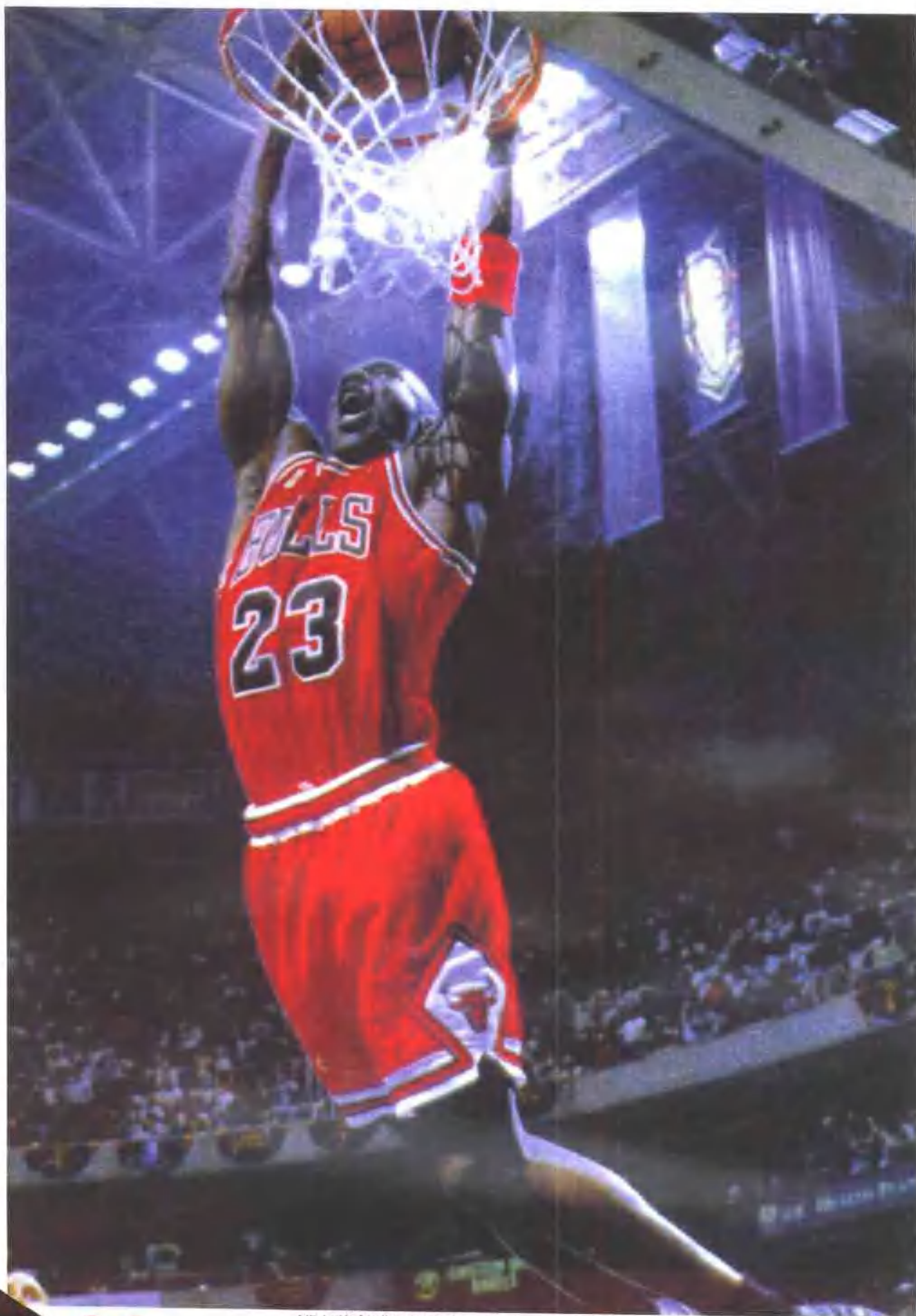
1967年2月2日，美国篮球协会ABA(American Basketball Association的缩写)在纽约宣布成立，于是NBA与ABA展开了竞争，促进了篮球运动的发展。

1976年NBA兼并了ABA，球队增到22支，形成了较规范化的大型篮球市场，完成了对美国高水平篮球赛市场的垄断。

NBA已成为美国最好的职业篮球联盟，每年从大学生和CBA(美国排名第2的职业篮球联盟)中择优选材，这就保证了NBA篮球人才济济；另外，每年还要从欧洲、美洲等篮球运动发达地区选择优秀人才，美国NBA小牛队老板库班目光投入有12亿人口的中国篮球市场，看中了我国著名篮球运动员王治郅，王治郅已于2001年3月29日抵美加盟美国NBA达拉斯小牛队。形成了NBA庞大的后备人才库。

NBA全球化发展趋势：1987年开始与国际篮联共同主办麦当劳国际篮球邀请赛；1995年开始演变为世界男篮俱乐部冠军杯赛；1990年进入市场，并在1992年、1994年、1996年将常规赛季的一些比赛移到日本，1997年12月7日NBA常规赛季的正式比赛首先在墨西哥举行，可见NBA的赛事已走出国门，显示了美国职业篮球的统治地位和美国篮球全球化发展趋势。

谈到篮球，就要提到迈克尔·乔丹，他于1963年2月17日出生，身高1.98米，体重216磅，是美国优秀男子篮球队后卫。中学时乔丹是全美中学生优秀选手，毕业后进入北卡罗来纳大学学习。该校篮球队为美国大学队中的一支劲旅。入学第一年，乔丹即成为该校主力队员，他为本队在1982年全美大学生比赛中获全国冠军立了头功。自1982年以来他每年都被选入美国大学生全明星队。1984年乔丹为美国参加第23届奥运会的国手，此后一直效力于芝加



哥公牛队，NBA球龄13年。在比赛中，他无论是上篮、过人、还是跳投，技术动作都很轻松、潇洒、漂亮，给人以美的享受。乔丹被认为是NBA有史以来最好的球员，因为他在各个位置上、各种复杂的情况下都能投篮；在关键时刻能施展惊人的扣篮技巧，人称“飞人”。他在1995~1996年度常规赛季中，场均平均得30.4分，抢篮板球6.6个，投篮命中率50.6%，罚球命中率92.9%，表现了沉稳、机智、无畏和自信的良好心理素质。美国NBA自1946年成立到1996年，已有50年历史。在这50年NBA常规赛季中，乔丹共得24489分，抢断球2025次。NBA主席戴维·斯特恩于1996年10月29日在纽约宣布了NBA50名最伟大的队员，乔丹是其中之一。1998年2月8日他代表东部联盟，在纽约曼迪逊广场花园以135:114战胜西部联盟，获得第48届NBA全明星赛冠军，他本人获全场最高得分——23分，并第三次当选全明星最有价值球员。赛前他因发烧39℃而卧床三天，当他准时出现在比赛场时，全场两万多观众起立为他欢呼。得奖后他说：“我参加全明星并没刻意追求得分，主要在于参与，只是想尽量展示自己的球技，尽量满足球迷欣赏比赛的愿望。”

乔丹1999年1月13日宣布退出NBA，而1月19日再次走进体育馆，不过这回他不是披甲上阵参加NBA比赛，而是身穿西服坐在华盛顿某体育馆的主席台上，宣布捐出500万美元资助贫困地区的中学教师。乔丹还说在今后的5年里他将每年出资100万美元，建立一个基金会，资助教育。

国际篮坛上比较著名的女明星要属中国的郑海霞，她是中国女子篮球队优秀中锋，身高2.05米，1967年出生于河南商丘地区柘城县农村。郑海霞12岁时身高1.77米，被送到当地体校打篮球。14岁被破格选入武汉军区女篮。经教练员精心培养和自己

勤学苦练，随着年龄、身高的增长，技术水平得到迅速提高，于1982年7月入选中国青年队，次年又调进国家队；1982年和1984年代表中国青年女篮、两次获得亚洲青年女篮锦标赛冠军；1983年代表中国女篮获第9届世界女篮锦标赛第3名；1984年又获第23届奥运会铜牌，并在本届奥运会预选赛中被评为最佳青年选手；她身材高大而灵活，擅长转身投篮，命中率较高。1985年在第6届“波罗的海杯”国际女篮选拔赛中获“最佳得分手奖”和“最佳篮板球奖”；1986年在第10届世界女篮锦标赛预赛中获“最佳中锋奖”，在决赛中获“最佳得分手”称号。1992年获第25届奥运会银牌、1994年获第12届世界女篮锦标赛银牌。

郑海霞自1982~1994年代表中国参加了四届世界篮球锦标赛，自1984~1996年代表中国参加了四届奥运会篮球赛，这是任何女篮队员无法相比的。她于1997年6~8月加盟美国女篮火花队，参加了美国WNBA篮球赛。虽然年龄30岁，已过自己巅峰期，但她仍然发挥了战斗风格 and 良好技术水平，受到WNBA球迷的欢迎。在WNBA“体育风范奖”的评比中，郑海霞以绝对优势获“体育风范奖”，同时她以61.8%的投篮命中率荣登WNBA的命中率榜首。她性格开朗，勤奋好学，为人善良、憨厚，短短三个月的WNBA经历，郑海霞受到美国各方面的好评，她的表现代表了中国运动员良好的风貌、精神气质和球场风范。

好了，故事讲完了，大家可以从中了解到篮球运动的发展过程，看到我国和世界篮球运动发展的现状以及迈克尔·乔丹和郑海霞为篮球运动发展所作出的贡献。我们要学习他们的高超球技、敬业精神和为国争光的高尚品德。相信大家一定会通过本书的指导，勤学苦练，掌握好篮球技术。

第二课

学会篮球场上的跑

导语

打篮球首先要学会篮球场上的跑,本课内容是练习篮球场上的跑。大家可能会说,谁不会跑啊!还用学吗?其实,学会篮球场上的跑不是那么简单的事情。这种跑不同于其他体育运动项目的跑,它有自己的特点:在篮球比赛中有时要突然加速快跑,有时要放松慢跑;有时跑动中要突然停住了做假动作,接着又起动快跑;有时停住后还要做跨步、转身等动作;而且随时还要观察、判断场上的比赛情况。学会这种跑就会帮助你学习掌握好跑投篮、跑动中传接球、快速运球等技术。跑的水平越高,就越能让你更快更好地运用技术。只有学会这种跑才有可能在快速跑动中完成战术配合。学会篮球场上的跑就要掌握好起动、跑、起动、转身等。练习这些技术动作时要注意腰、胯、腿、前脚掌用力,控制身体重心、保持身体平衡;注意与投篮、传接球、运球等技术动作的组合练习。

一、篮球场上的站立姿势

两脚左右或前后自然分开站立，两腿微屈，上体稍前倾，两臂自然弯曲，眼睛观察全场情况。只有保持这种站立姿势，才能及时起动、快跑、接球或做其他进攻或防守动作。见图1。



图1 篮球场上的站立姿势



图2 变方向跑

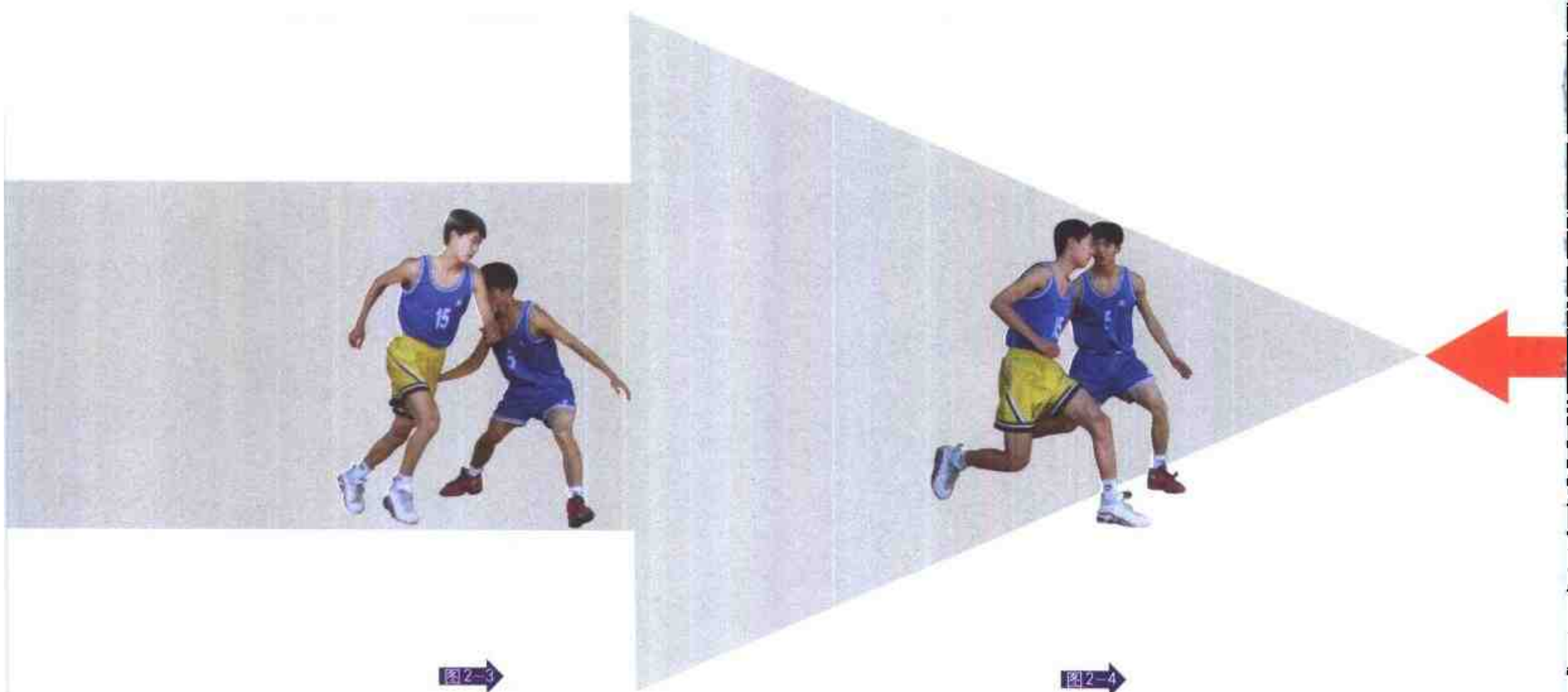


二、打篮球要学会哪些跑

主要有：最快速度的3~5步跑，10~18米的快慢变速跑；弧线侧身跑，变方向跑，跑动中急停和转身等。

(一) 变方向跑

跑动中突然改变方向摆脱防守的一种方法。进攻队员跑动中左脚向左前方跨步，同时上体、头部和眼睛向左做假动作，以吸引对手的注意力，接着左脚用力蹬地改变方向，使身体转向右前方；右脚向右跨出一步，然后左脚向右脚的侧前方跨出一大步，从右侧超越对手。见图2。



(二)跑动中急停的方法

篮球比赛中进攻队员要摆脱防守，就需要在快速跑动中突然急停，再突然快速起动，这和司机开汽车遇到红灯、踩急刹车一样，使车稳稳停住；红灯一灭、绿灯一亮，汽车立即起动。

完成急停动作有两种方法：

1. 跳步急停：也称一步急停

(1)跳步急停方法：见图3。

跑动中急停时，两脚同时落地，脚跟先着地，屈膝，重心下降，两臂前举，肘略向外张，手指张开，做好接球准备。

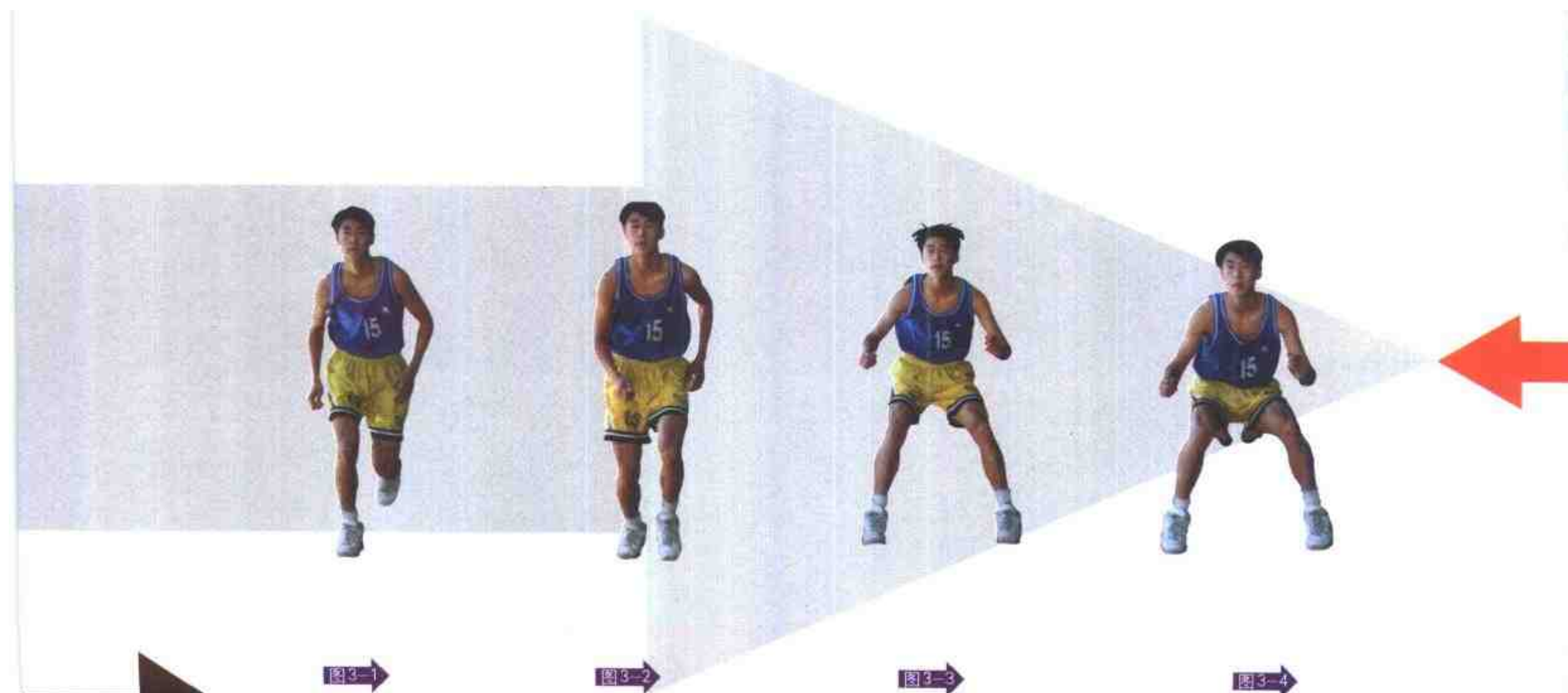


图3 跳步急停



图4 结合接球的跳步急停

(2) 结合接球的跳步急停方法：见图4。

跑动中腾空接球后，两脚同时落地。屈膝，脚跟先着地，以缓冲身体向前的冲力。

2. 跨步急停，也称两步急停。

(1) 跨步急停方法：见图5。

急停时一只脚(左脚)向前跨出一大步，脚跟先着地。同时上体稍后仰。接着另一只脚(右脚)向前跨出第二步，右脚掌内侧用力，屈膝，保持身体平衡。



图5 跨步急停



图6 结合接球的跨步急停

(2)结合接球的跨步急停：见图6。

跑动中腾空接球后，两脚先后着地，先着地的脚（图中左脚）用力支撑体重，后着地的右脚落在左脚的侧前方以保持身体平衡。先着地的脚为中枢脚。

运用急停要根据比赛场上的情况，如为了突破，则可运用跳步急停、主动靠近对手接球，然后持球突破；若为了摆脱防守，切入到篮下接球投篮，则可运用跨步急停。

(三)跑动中接球后持球转身的方法

转身是以中枢脚为轴，另一只脚蹬地使身体转动。若一脚从中枢脚脚尖前绕过移动为前转身；若一脚从中枢脚脚跟后面绕过移动为后转身。跳步急停接球后，以哪只脚为中枢脚都可以；跨步急停接球后，以先着地的脚为中枢脚。



图7 持球后转身



图8 持球前转身

练习1：持球后转身。持球队员左脚为中枢脚。做持球后转身保护球动作，是以左脚前脚掌为轴，右脚掌用力蹬地，向后撤右脚，同时转头、肩、髋，向右转身 180° ，背对防守人。见图7。

练习2：持球前转身。持球队员背对防守人站立，左脚为中枢脚，做持球前转身准备突破动作，以左脚为轴，右脚的前脚掌用力蹬地，同时向左转头、肩、髋，向左转身 180° ，面向防守人。见图8。



三、跑的练习方法

(一) 3~5步的快跑

练习1：沿篮球场边线和端线慢跑3~5步，再快速起动做加速跑3~5步，见图9。

注意在练习中看篮圈或其他目标。图中队员站在篮下，第一人跑出后做加速跑时，第二人再开始跑。

练习2：看信号向前起动快跑。见图10。

练习3：看信号向侧方向起动。队员侧对前方站立，见教练员信号立即转身向前快跑。见图11。

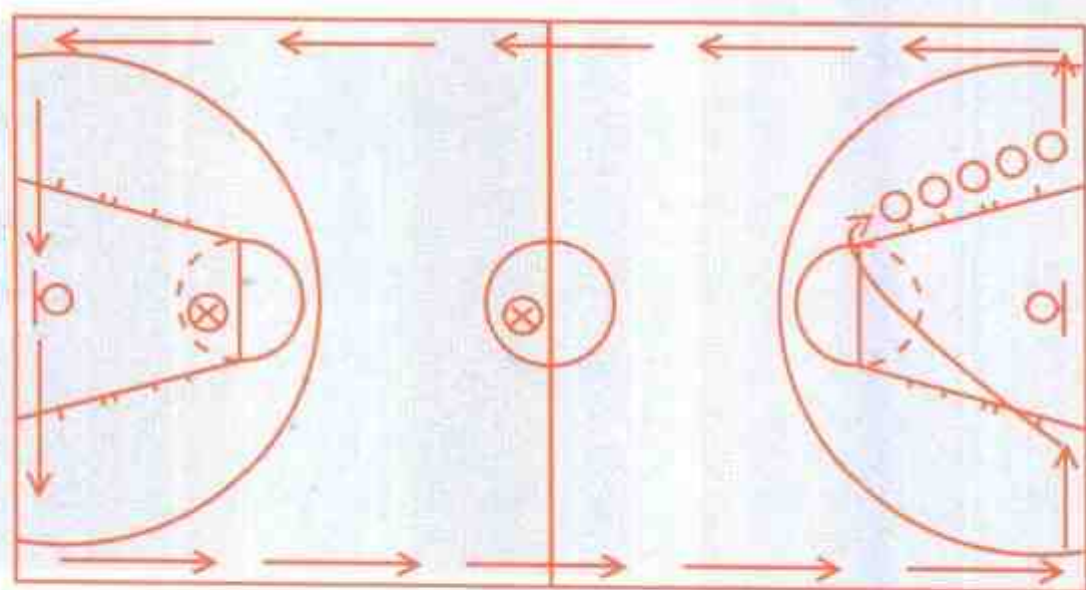


图9 3~5步的快跑

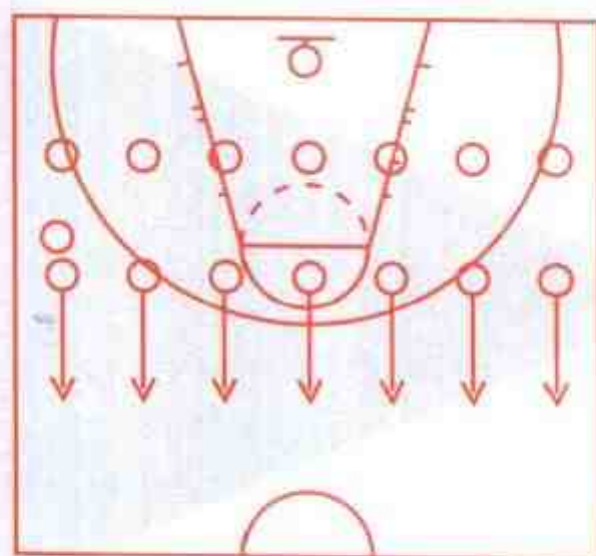


图10 看信号向前起动快跑

插图符号说明：

⑤：5号进攻队员

△：6号防守队员

④：教练员

——→：队员跑动路线

- - - - -→：队员传球路线

~~~~~→：队员运球路线

——+——→：投篮

——(：掩护

#### (二) 快跑、急停练习

练习1：起动、急停接力。人数相等的两队站在罚球线后，看信号起动快跑至端线急停，转身跑回罚球线，第二名队员接着跑，直至全队跑完，看哪一个队获胜。见图12。





图 11 看信号向侧方向起动



图 12 起动、急停接力

练习 2: 自抛自接球。队员自抛球后, 快速起动, 把球接住, 球不能落地。做 3~5 次后, 要求做接球急停, 不能走步。见图 13。

### (三) 变方向跑练习

练习 1: 在半场做变方向跑。见图 14。

练习 2: 两人一组互相追逐。进攻队员运用变方向跑切入篮下, 防守队员以各种脚步移动, 阻止进攻队员切入篮下。练习 2~3 分钟两人交换攻、守。见图 15。

练习 3: 运球变方向。进攻队员运用变速、变方向运球摆脱对手。防守队员以灵活快速的脚步动作防守对手。见图 16。

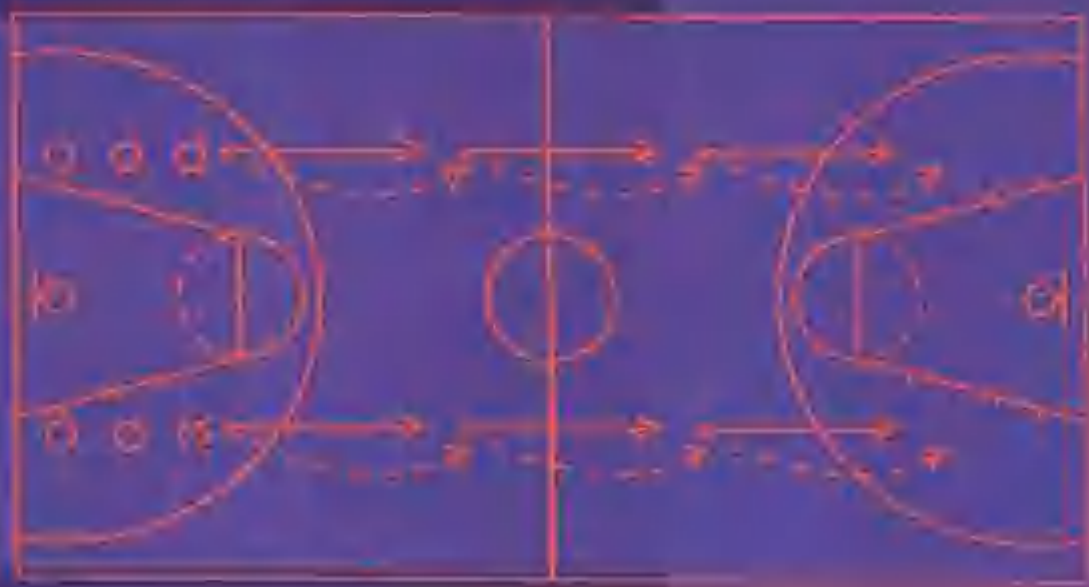


图 13 自抛自接球



图 14 半场变方向跑



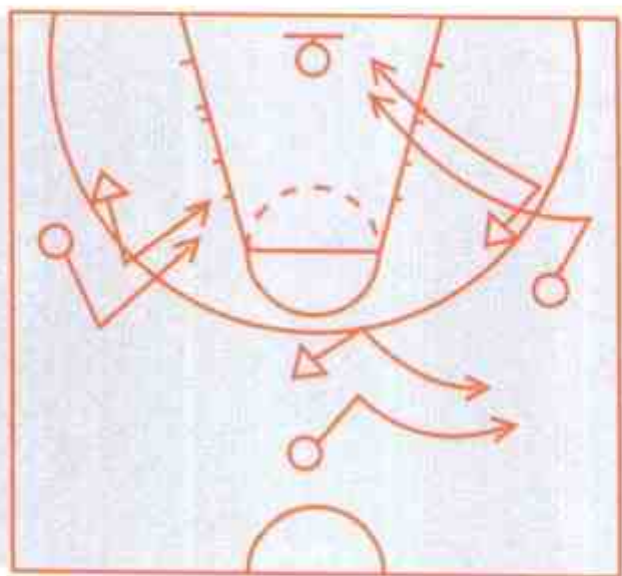


图 15

图 15 两人追逐练习

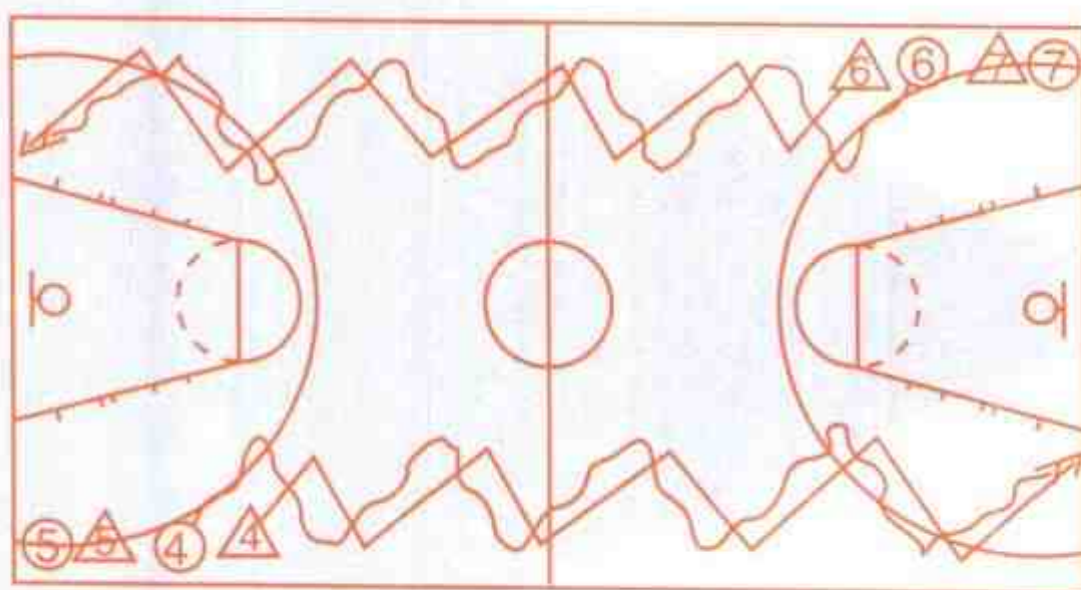


图 16

图 16 运球变方向练习

#### (四)侧身跑练习

练习 1：半场侧身跑。队员侧身跑时头侧向教练员，始终注视教练员。见图 17。

练习 2：全场侧身跑。队员⑥头转向教练员，做侧身跑至篮下，随时准备接教练员的传球。见图 18。

#### 结束语

在开始学打篮球时，就反复练习篮球场上的跑、急停和转身等动作，是打好基础的关键，也是今后成为篮球高手的入门捷径。往往自己瞎玩很长时间，不如系统正规地练习几节课收获大。

注意：练习前要做好充分的准备活动，使各关节、韧带活动开以免在急速运动中受伤。

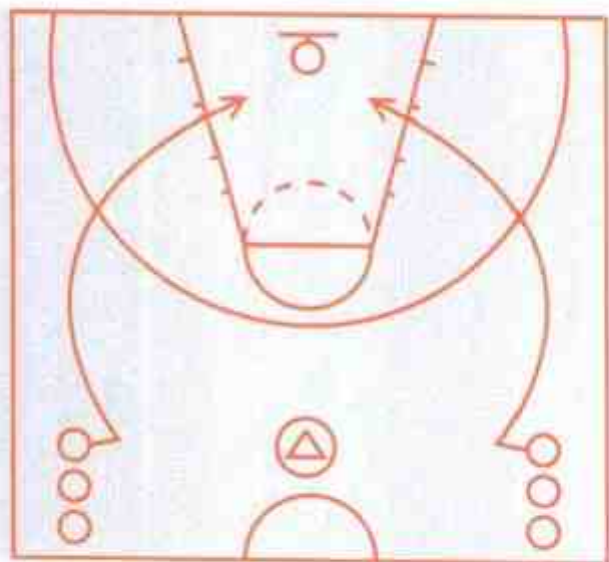


图 17

图 17 半场侧身跑

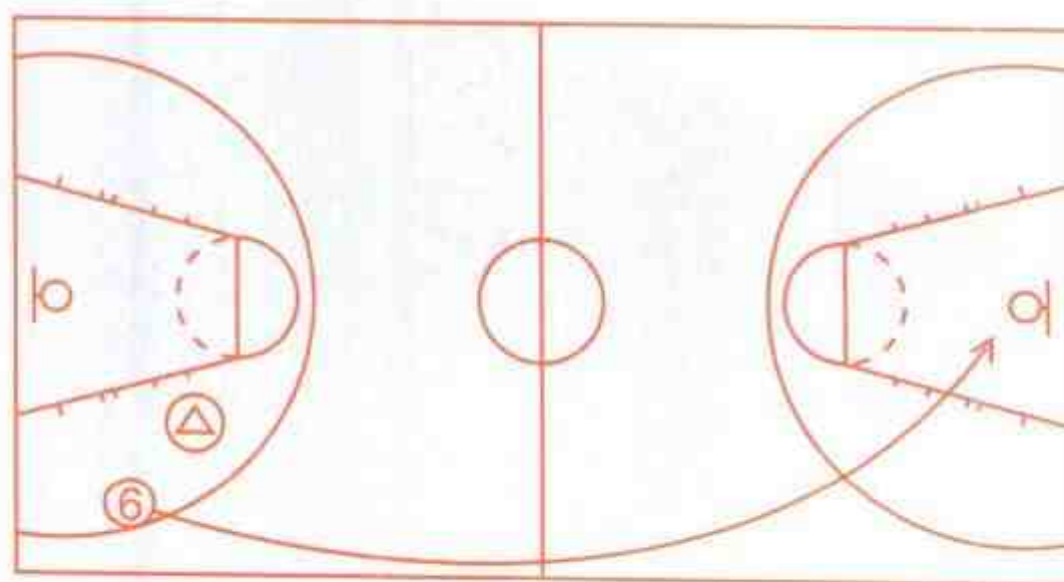


图 18

图 18 全场侧身跑



## 第三课

# 怎样练习传球和接球

### 导语

我们学会了篮球场上的跑之后，就要练习传球和接球了，一般不会打篮球的人传出去的球是从两手之间“挤”出去的，而且也接不住球。传接球是比赛中运用最多的技术，为了争取到一次良好的进攻机会，一般要传接5~6次球，有时甚至要传接十几次球。要掌握好传球和接球一定要遵循以下几点：

▲ 练习传球时要注意：持球的方法、上肢用力的正确性和球出手时的手腕、手指的最后用力。传球时手对球的控制，应是在球的后部（即对准传球的方向），并且与身体保持适当的距离，才能通过手臂、手腕、手指的用力把球传出。

▲ 练习接球时要注意：手臂、手指放松，屈臂迎球，当手指触球的瞬间即刻后引，握球靠近身体，保护好球。

▲ 传接球的练习要从持球方法开始，因为它既是传球的开始，也是接球的结束。



## 一、传球

传球是篮球比赛中，进攻队员将球传给同伴，以配合进攻的一种技术。



图 19

图 19 双手持球





图 20: 双手胸前传球练习

基本站立姿势站好(图 20—①);传球时(图 20—②~⑤)向接球者迈步,两臂向前伸出,同时,两拇指用力下压,手指外翻,用抖腕和手指力量将球传出。传球距离较远时,可运用腰背力量和后脚蹬地动作将球传出。此技术常运用于快速传球推进,阵地进攻时外围队员转移球,它便于同投篮、突破等技术结合运用。

## 2. 双手头上传球。见图 21。

双手举球于头上,前臂稍前摆,手腕、手指短促快速抖动将球传出。(图 21)。多用于高个儿队员转移球,供中锋的传球。在抢到防守篮板球后,为发动快攻避开对方的封堵,可跳起用双手头上传球。



图 21: 双手头上传球练习



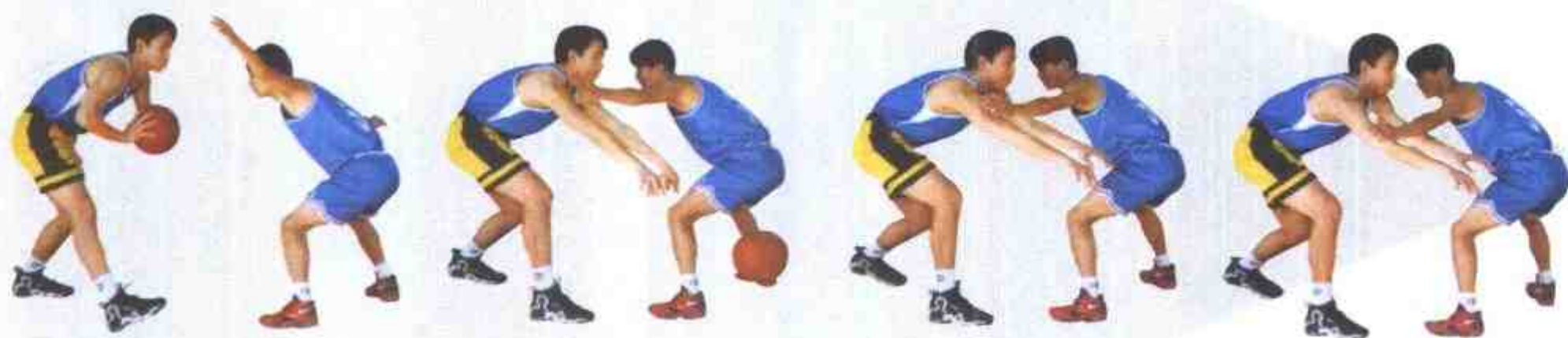


图 22-1

图 22-2

图 22-3

图 22-4

图 22 双手击地传球练习

### 3. 双手击地传球。见图 22

动作方法与双手胸前传球基本相同，两臂向前下方用力，腕、指快速抖动将球传出(图 22)。

传球前，目视前方，面部表情不要暴露传球方向。多用于向内线传球，突破分球。

### 4. 单手肩上传球。见图 23

双手持球于胸前，两脚平行开立。传球前，左脚向前跨半步，向右转体将球引至右肩侧上方，传球时，上体向左转动并带动肩肘，前臂快速前摆、扣腕，手指用力将球传出。多用于中、远距离传球。在抢到篮板球后，发动快攻时，经常运用单手肩上传球给跑向篮下的队员。







图 24 单手肩前传球练习

#### 5 单手肩前传球。见图 24。

传球时两手将球移至右肩稍外部位，右手手心向前，用右手臂向前伸展和手腕向前扣的力量将球平直向前传出。这种传球多用于外线队员传给篮下中锋。

#### 6 单手体侧传球。见图 25。

持球队员两脚平行站立。传球时以面部表情吸引对手，转移防守人的注意力，将球由胸前引至身体右侧，然后用手腕、手指力量将球传出。当外线队员传球给篮下中锋时，多采用此技术。



图 25 单手体侧传球练习



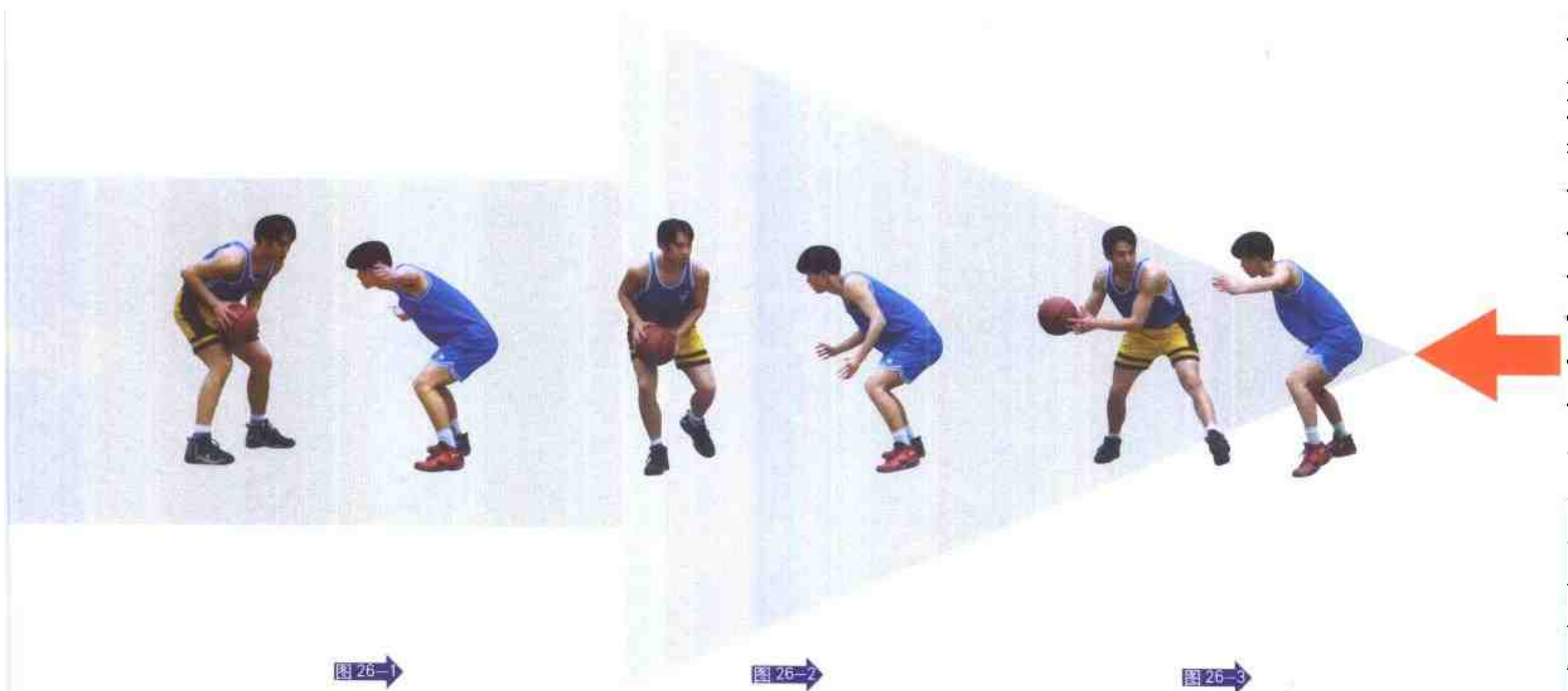


图 26 单手击地传球练习

#### 7 单手击地传球。见图 26

传球队员传球时，左脚向右侧跨出一大步，以保护球和摆脱防守，然后将球从防守人伸展的左臂下方击地将球传出。外线队员多用单手击地传球方法，将球传给篮下中锋。

#### 8 勾手传球。

可在原地或跨步起跳时运用。跳起勾手传球时，先向外跨出一步，跳起腾空转体，侧向接球人，手臂伸直，以快速压腕力量将球传出。常在后场获得篮板球转入进攻时或在前场进攻区内回传时运用。

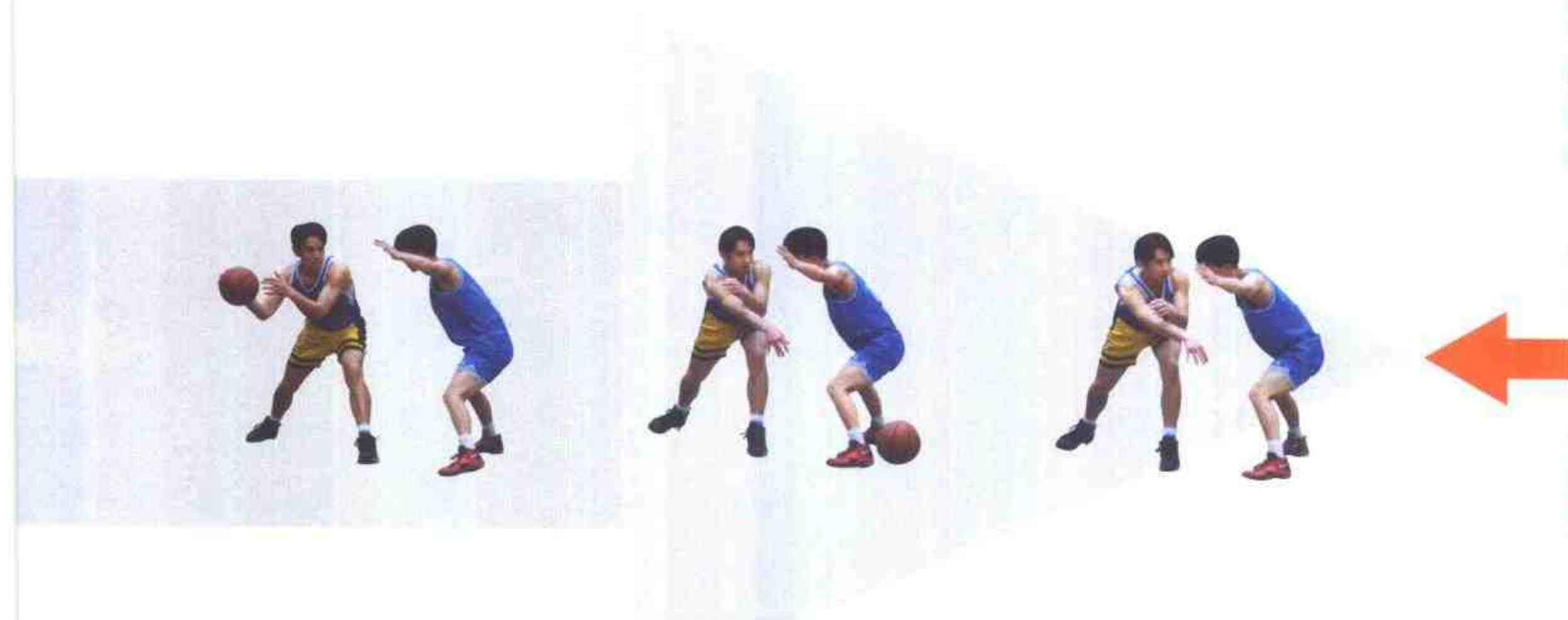






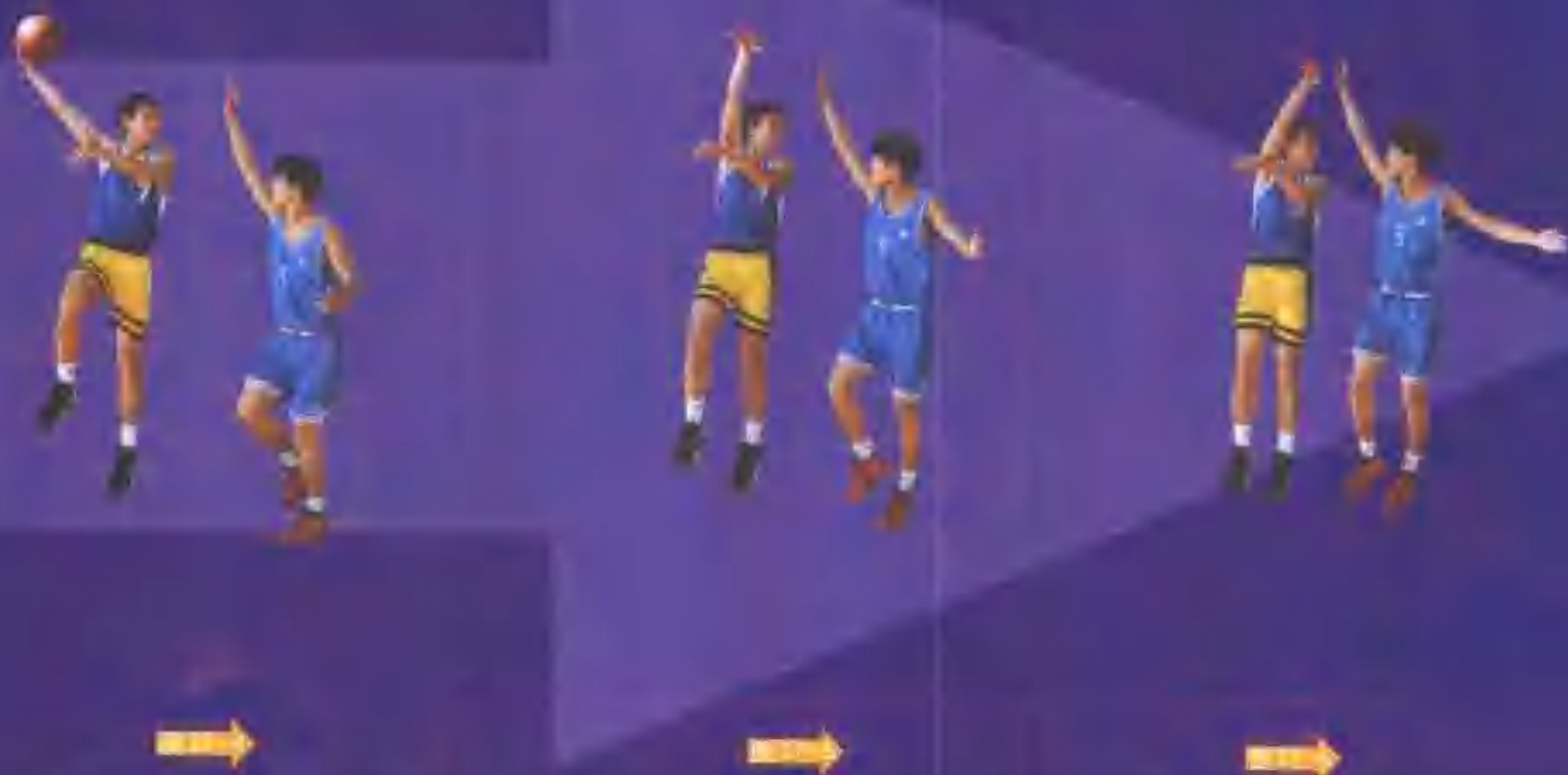
图 27 勾手传球

## 二、接球

接球是指使飞行的球停止并控制在自己手里。比赛中往往由于接不住球或接球不稳而失去进攻得分的机会。特别是在跑动中接长传球或困难球，对接球技术的要求就更高。比赛中不仅要求接住球，更重要的是接到球后能够快速地进行下一个动作。比赛时场上情况千变万化，不可能在静止的、毫无防守的情况下去接球，一般都是在跑动中、跳起在空中或在有防守的影响下去接球。

练习接球要注意：

第一，要积极主动地接球。不要在原地等着接球。当球来到自己所控制的空间，要与防守人争抢这个球，还





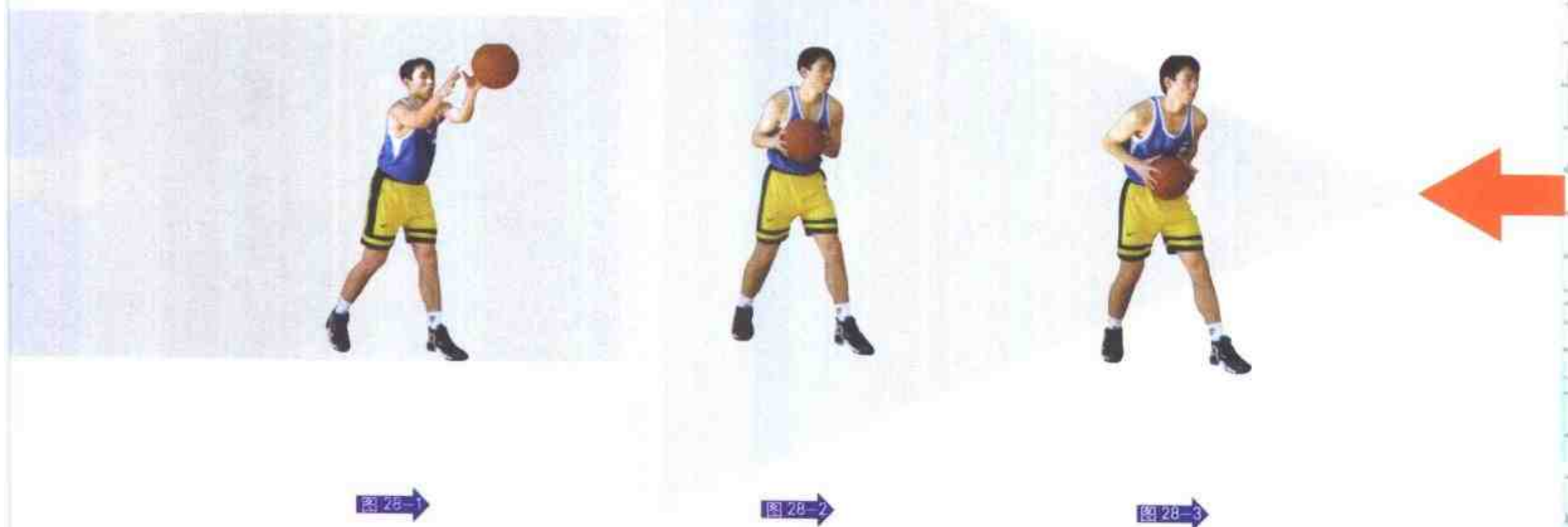


图 28 双手接腰部以上的球

要积极突然跑到空位置去接球。

第二，接球前不要眼睛死盯着传球的同伴，要不动声色、边做假动作边观察场上情况，运用视野注意来球。接球后及时进行下一个动作。

第三，动作要放松。接球时两手自然放松伸向来球，手腕、手指不要紧张。当手指一接触球，两臂要随球的速度和来势，有一个柔软协调的回收动作，借以缓冲来球的力量，以便牢牢地把球接住。

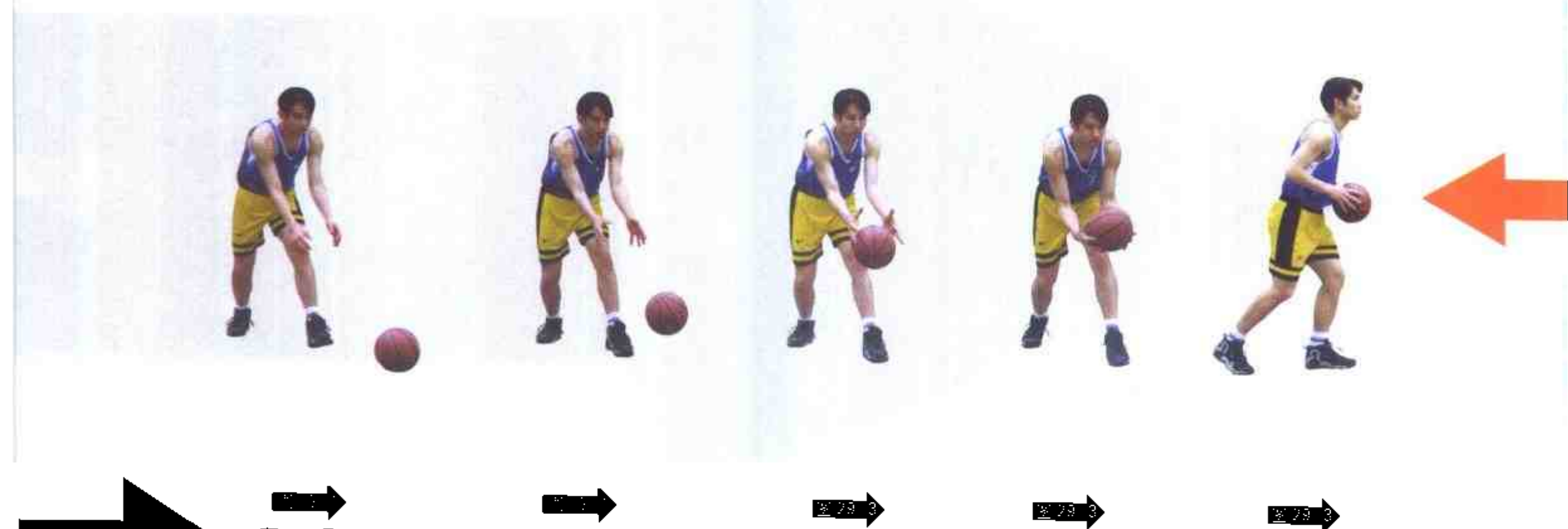


图 29 双手接腰部以下的球



### (一) 双手接腰部以上的球

手指朝上，手心向前，两拇指相对成八字形。手指触球后，迅速收臂将球置于胸前或体侧。见图 28。

### (二) 双手接腰部以下的球

手指向下，手心稍向前，两小指相对成八字形。手指触球后，迅速收臂将球置于胸前或体侧。见图 29。



图 30 两人或三人一组的传接球练习



图 31 五角形(星)传接球练习

## 三、传接球的练习方法

### (一) 定位传接球练习

练习 1. 见图 30。两人或三人一组的传接球。按图示方法做各种姿势的传接球。距离由近到远，传球速度由慢到快。

练习 2. 五角形(星)传接球。如图 31 所示。④传球给⑤，⑤传球给⑥，⑥传球给⑦，⑦传球给⑧，⑧传球给④。开始练习时用一个球，熟练后可用两个球。



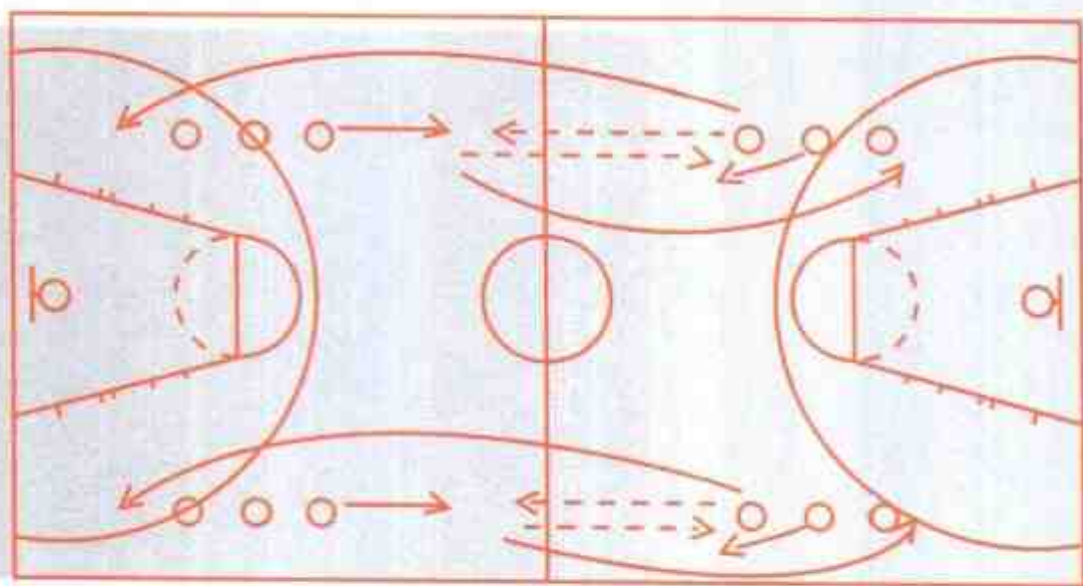


图 32

图 32 跑动中传接球练习

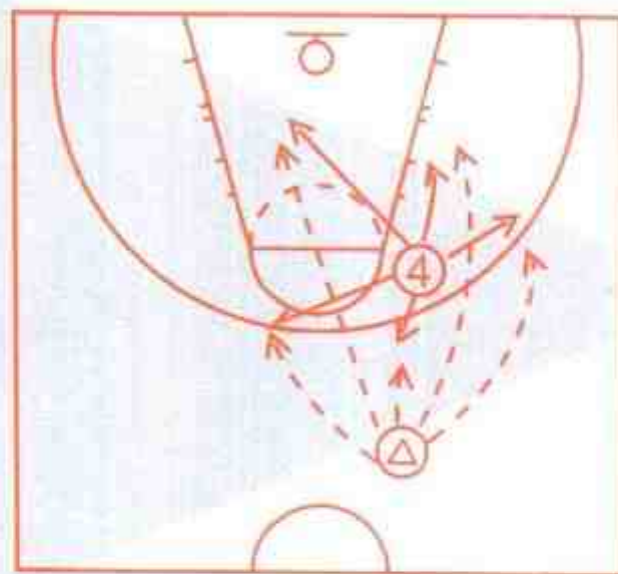


图 33

图 33 移动接各方向来球练习

## (二)移动中传接球练习

练习 1: 跑动中传接球。跑动中急停接球后, 立即将球传出。传球后跑至队尾, 练习时可按不同要求, 练习单、双手传球, 反弹传球等。见图 32。

练习 2: 移动接各方向来球。如图 33 所示教练员将球传给④的前、后、左、右不同的位置的球。练习移动中接球。接球 7~8 次即可换另一人练习。

## (三)结合其他技术的传接球练习

练习 1: 弧线侧身跑传接球。队员排成一路纵队, 每人手持一球, 传出球后沿中圈侧身跑去接球。然后再传第二人和第三人。然后运球至队尾, 传接球时注意侧身、双手胸前传接球动作的连贯性。见图 34。

练习 2: 两人直线跑动中传接球、上篮。如图 35 所示。⑤传球给④后, 立即直线向前跑接④的传球, ④传

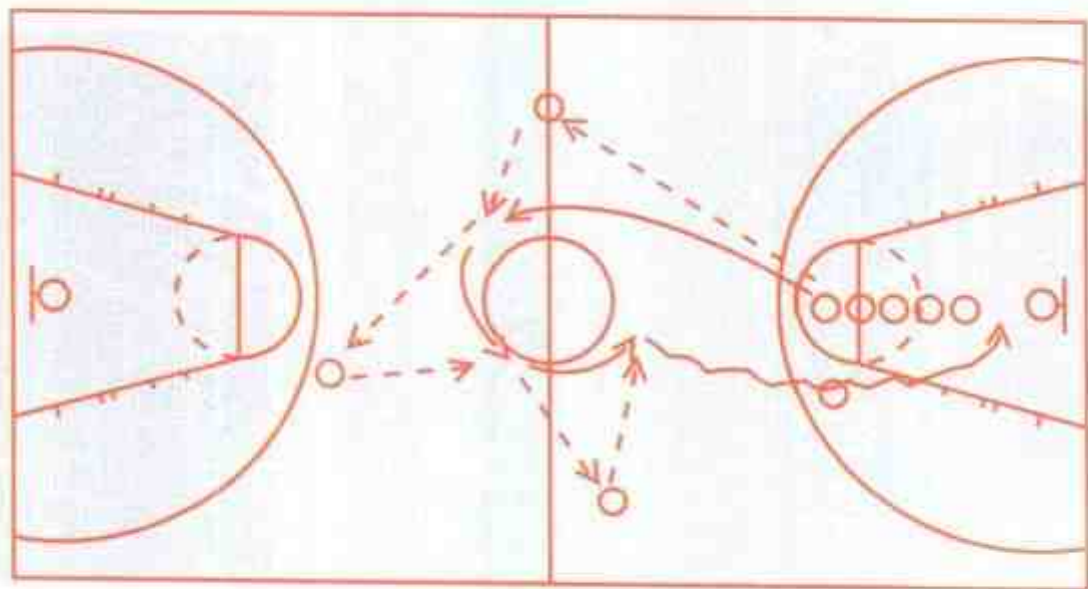


图 34

图 34 弧线侧身跑传接球练习



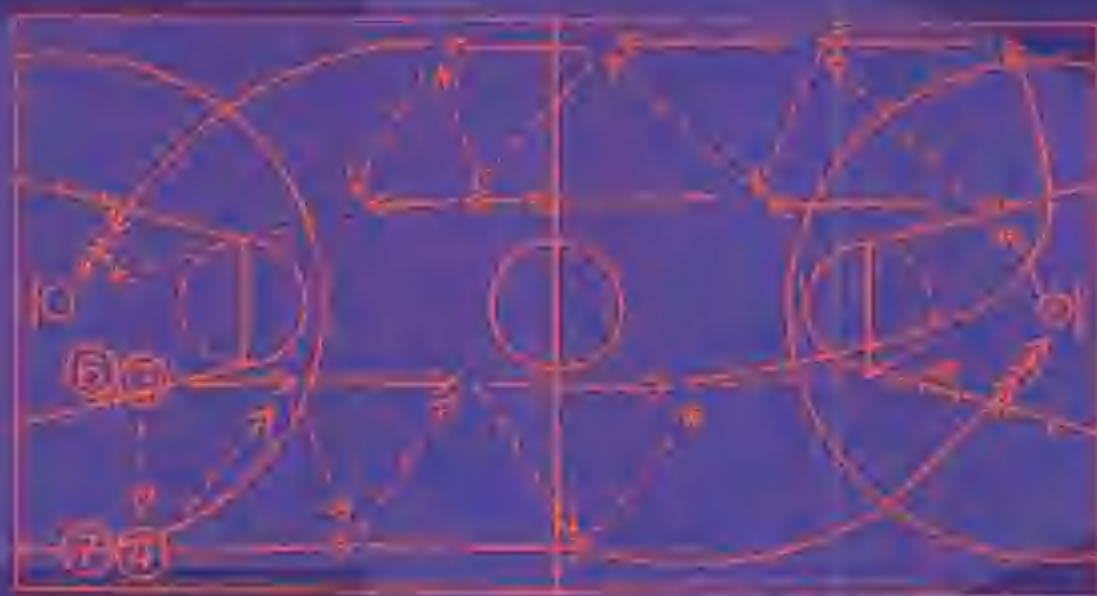


图 35 两人直线跑动中传接球、上篮练习

球给⑤后迅速向前跑接⑤的传球，当传球过中线后，⑤传球给④上篮。然后两人交换位置做回来。⑤④进行间接传球，当④投篮时，⑥、⑦即可开始练习。要求跑与传球配合好，接球上篮的队员要侧身跑，面向场内传球的同伴。

练习3 传给中锋球的练习。如图36所示。根据要求可用双手头上传球、体侧传球、击地传球进行练习。一种练习形式是④把球传给中锋⑧后，从中锋身边向篮下切入，并接回传球投篮。另一种练习形式是⑤传球给④，④把球传给中锋，然后④、⑤交叉切入篮下，⑤接中锋回传球投篮。中锋也可以把球传给④投篮。重点是练习传给中锋球和中锋的回传球技术。

#### (四)在有防守情况下的传接球练习

练习1 二攻一传接球练习。如图37所示。④与⑤距离6米左右，中间④为防守人。④与⑤传球时可先做跨步，运用各种方式传球。防守队员触到球后就变为传球人。



图 36 传给中锋球的练习



图 37 二攻一传接球练习



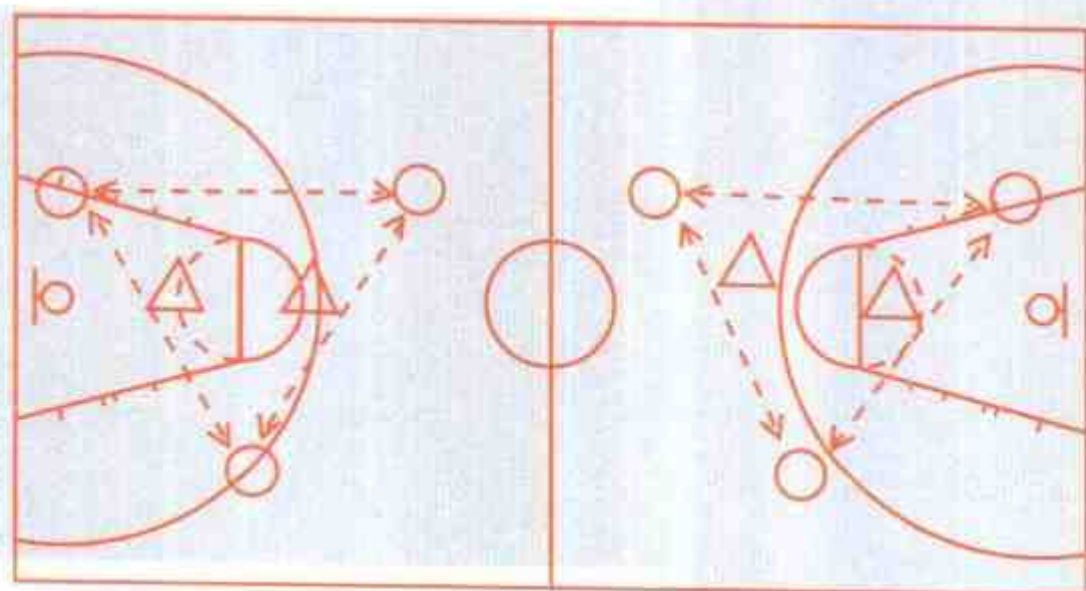


图 38

图 38 二人防三人的传球练习

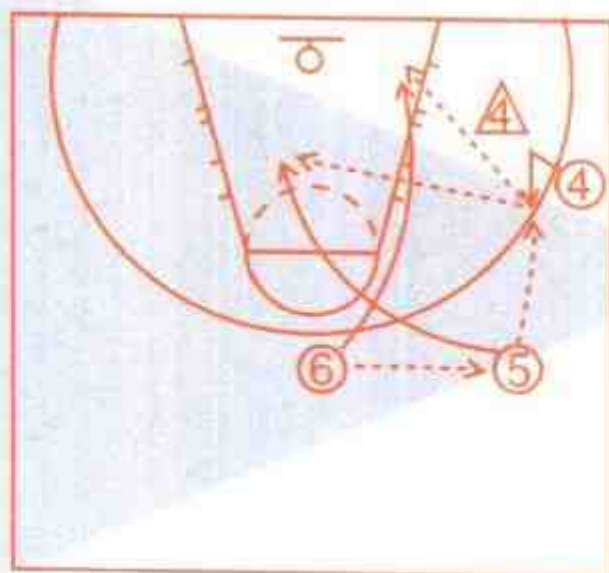


图 39

图 39 摆脱接球，在防守情况下的传球练习

练习 2：二人防三人的传球练习。三人保持三角形进行传球练习，中间有两人防守，这样就练习了在接近比赛情况下所需要的传接球技术。被防守人触到球就算传球人失误。谁失误谁就去做防守人。见图 38。

练习 3：摆脱接球，在防守情况下的传球练习。如图 39 所示。⑥传球给⑤，④摆脱△的防守，接⑤的传球，④传球后与⑥交叉切入篮下，④用余光，假动作将球传给⑤或⑥，⑤或⑥接球后上篮。

## 结束语

这节课主要是教会大家传球和接球，看似简单，其实大有学问。如能按照本课的要求认真练习，那你“一出手”，别人就会暗想：此人受过专业训练！

下面再总结一下正确传接球的三个要点：

- A. 球最后出手时，是从手指传出而不是手心或手掌；球是向后旋转的；球传出后，身体有“跟随”动作。
- B. 有时双手胸前传球后，会出现两手交叉的错误动作，这是两手用力不均造成的。主动交叉的那只手是用力过大的手，应注意调整用力。
- C. 练习接球前，往往认为这很简单，很容易。可当练习一开始就戳了手指或球从两手间穿过、漏掉了。这是由于手指直接指向来球方向，而且手指关节未屈所致。应该用手掌对准来球，手指朝上，手指关节弯曲放松。



## 第四课

# 怎样练习投篮

### 导语

本节课的内容是练习投篮。投篮是比赛中得分的唯一手段，也是学习者最感兴趣的技术，同学们一定在跃跃欲试了吧？但千万别着急！要知道，如果一开始形成了错误的投篮动作，不但投不准篮，还会对今后学习正确的投篮动作造成障碍。所以，一开始就严格按照正确动作练习是十分重要的。下面先提出几点学习投篮技术的要点，希望大家能细心领会。

·练习投篮要抓住主要动作环节：即握肘、伸臂动作和手腕手指对球的用力动作。

·练习投篮时的动作重点：控制球飞行的方向、路线、速度和旋转。

·练习原地投篮时，除掌握好投篮手法外，还要注意站立姿势和上下肢的协调用力。

·练习跑动（接球或运球）上篮时：要注意步法与接球（或拿球）、举球、空中出手动作的协调配合。在迈出第一步但脚尚未落地时接球（或拿球），若拿球过早造成带球跑，拿球晚则动作不协调。

·练习跳起投篮时：要掌握住起跳、举球的协调配合和腾空、球出手两个协同动作。



## 一、投篮

要想练好投篮技术要注意以下几点：

第一，要有坚定的信心和毅力。练投篮要有一股坚决把球投进篮筐的劲头。投准的决心要大，信心要强。一般是经过不准、准的反复过程，才能练好。练习中要严格要求自己，多练、苦练，善于动脑筋，大胆出手。

第二，投篮前要把球拿得牢固、协调。球拿到手中要很自如，无论是原地、跳起投篮或跑动中投篮，都要按此要求把球拿好。这是达到投篮准确性的前提。见图 40。

第三，要会用力。投篮用力的关键是手腕和手指的合理动作，有时还需要借助于手臂、腰和蹬地的力量。投篮最后出手时，发力要贯注于手指上。

第四，要学会瞄准和正确掌握碰篮板的部位、方法。

A. 投空心球(球不碰篮板)，其瞄准点是篮圈的前沿正中点，在球场的任何地方投空心球都可以。投出的球应要向后旋转。

B. 投碰板球时是以篮板的某一点作为瞄准点。在图 41 所标明的区域内投篮，运用碰板投篮效果较好。只要掌握好碰板的角度、距离和球的旋转，一般都会投中。

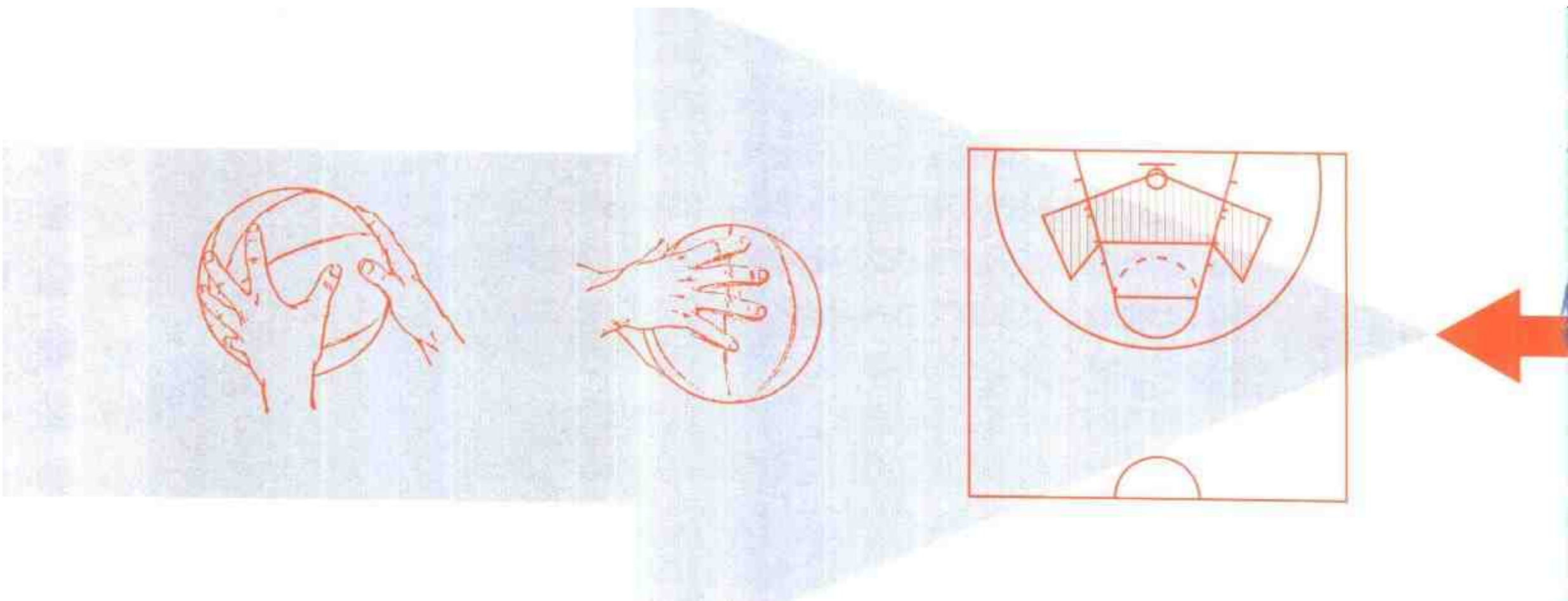


图 40

图 40 拿球方法

图 41

图 41 适合碰板投篮的区域

示例 1：跑动上篮是比赛中运用较多的一种投篮方法，投篮时手在较低部位手指用力，使球向前旋转进入篮框。这是投篮命中率最高、最稳的一种投篮方法。由侧面上篮时，使球向前旋转；正面碰板的球是向后旋转。见图 42。

示例 2：图 43，在篮下近距离、并与篮板大约成  $30^\circ$  角的地区内碰板投篮时，使球向侧旋转。见图 43。

如果在球篮两侧距离稍远、并与篮板大约成  $15^\circ$  角的地区内碰板投篮时，球碰板点要高一些，投出的球是向后旋转。

第五，要学会使球沿正确的弧线飞行。

投篮出手的球，飞行的路线不要太高、太长或太低、太平。否则不易投中。投篮时要掌握正确的飞行弧线，球飞行弧线的最高点大致与篮板上沿在一个水平线上，球篮的大部分暴露在球的下面，容易投中。见图 44。





图 42

正面、侧面跑动上篮时球的旋转



图 43

不同距离、不同角度投球的旋转不同



图 44

球飞行的弧线

## 二、几种主要的投篮方法

### (一) 原地双手胸前投篮

见图 45。中距离和远距离的投篮适合运用这种投篮方法。这种投篮能巧妙地与传球结合起来运用，而且也便于与突破动作相结合，如运用得好，会给防守人很大威胁。在比赛中，女子运用这种投篮方法一般比男子多些。

持球时，两手五指自然分开，握住球的两侧稍后部位于胸前，手心空出不触球，两脚前后或左右开立，两膝微屈。投篮时，两脚蹬地，两臂向前上方伸展，手腕同时外翻，最后用拇指、食指、中指将球投出。



图 45-1



图 45-2



图 45-3



图 45-4

图 45 原地双手胸前投篮练习





图 46-1



图 46-2



图 46-3

图 46 原地单手肩上投篮练习

## (二)原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮便于用力，动作简单，出手点高，便于与假动作和突破过人结合起来，是比赛中运用比较广泛的一种投篮方法。掌握了单手肩上投篮可以为学习更复杂的跳投和行进间投篮打下良好的技术基础。

以右手投篮为例，右手持球于右肩上，五指自然分开，握球的后半部，手腕稍向后翻，左手扶在球的左侧下方；两腿微屈，右脚在前，投篮时两腿蹬地，同时向前上方提肘伸臂，手腕前屈，最后用拇指、食指、中指力量将球投出。见图 46。



图 46-4



图 46-5



图 46-6





图 47 跑动中拿球单手肩上投篮练习

### (三) 上篮(俗称跑篮)

这是一种基本的投篮方法。学打篮球要先学会这种技术。凡是从球场各个方向或各种位置跑向篮下，接球后投篮，或是快速运球冲向篮下再起步投篮，一般都叫上篮。

#### 1. 跑动中拿球(接球或运球后拿球)单手肩上投篮

以右手投篮为例。在跑动中准备接球，或运球后准备拿球时，要在右脚腾空，将要落地前双手拿到球，这是第一步。然后左脚再迈进一步，这是第二步。左脚着地要用力向上起跳，右腿高抬，同时举球至肩上，眼睛看好瞄准点。当身体接近最高点时，右腿向下伸，右手臂向上伸，最后用右手腕、手指动作柔和地将球投出。跑动中拿球投篮时要注意：第一步要大，第二步要小，要用力向上跳，以保持向前跑的速度和减小向前的冲力。见图 47。







图48-1



图48-2



图48-3



图48-4

图48 跑动中拿球单手低手投篮练习

2. 跑动中拿球/接球或传球后拿球单手低手投篮练习



图48-5



图48-6



图49-1



图49-2

图49 勾手投篮练习





#### (四) 勾手投篮

勾手投篮是背对或侧对球篮的一种单手投篮方法。由于球出手点距离防守人远，防守人难以防守，进攻威力较大。这种投篮也便于做假动作或由投篮变为传球。比赛时中锋运用较多。见图49。图49-①~②5号队员在三秒区右侧接球，同时头和上体向右转做假动作，两脚不动。图49-③~④左脚向底线跨出向球篮方向转身。图49-⑤~⑥左脚蹬地起跳，右腿屈膝上提，右手持球经体侧向右肩上方举球。图49-⑦~⑧当球接近最高时，手腕、食指和中指拨球，经指端将球投出。右腿自然下落。







图 50-1



图 50-2



图 50-3

图 50 原地跳起单手肩上投篮练习

## (五)跳起投篮

简称跳投，是当代篮球技术发展的重要标志，各国优秀选手较普通地运用这种投篮。它具有突然性强、出手点高和不易防守的优点，与传球、突破结合，运用得当，能使防守人防不胜防。

跳起投篮可分单手和双手两种，可以在原地、行进间或结合其他技术完成投篮。

### 1 原地跳起单手肩上投篮

双手持球于胸前，两脚稍前后开立，两腿微屈，起跳时两腿迅速屈膝，两脚用力蹬地向上跳，同时将球举至右肩上方，左手扶在球的左侧下方，当身体接近最高点时，右臂向前上方伸直，手腕前屈，最后通过食指、中指将球投出。球出手后，自然落地、屈膝，准备做下一个动作。见图 50。



图 50-4



图 50-5



图 50-6





图 51 运球急停跳起单手肩上投篮练习

## 2. 运球急停跳起单手肩上投篮。

见图 51。图 51-①~④，右手运球，当球反弹在腰前，做两步急停时，左脚向前，脚跟先着地，右脚上步拿球。图 51-⑤~⑧，两脚起跳，单手投篮。





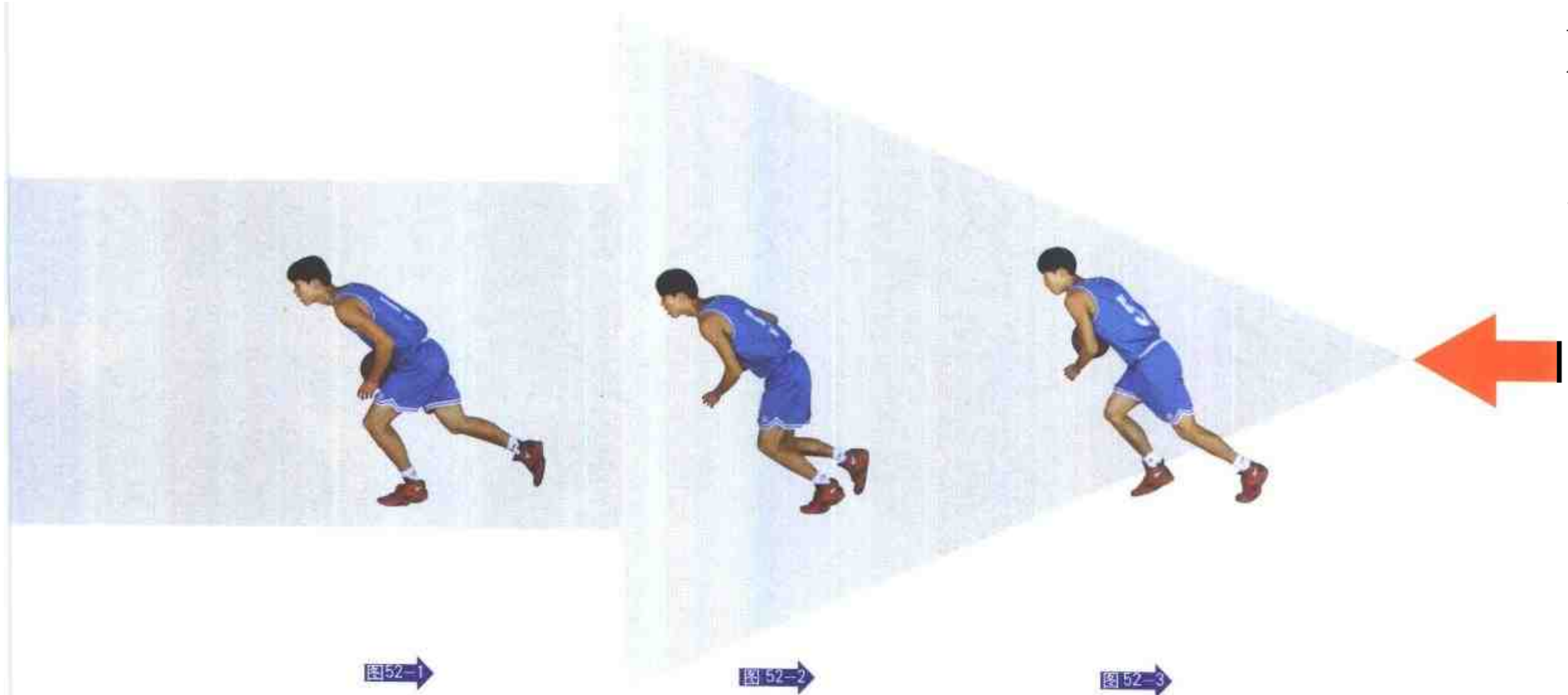
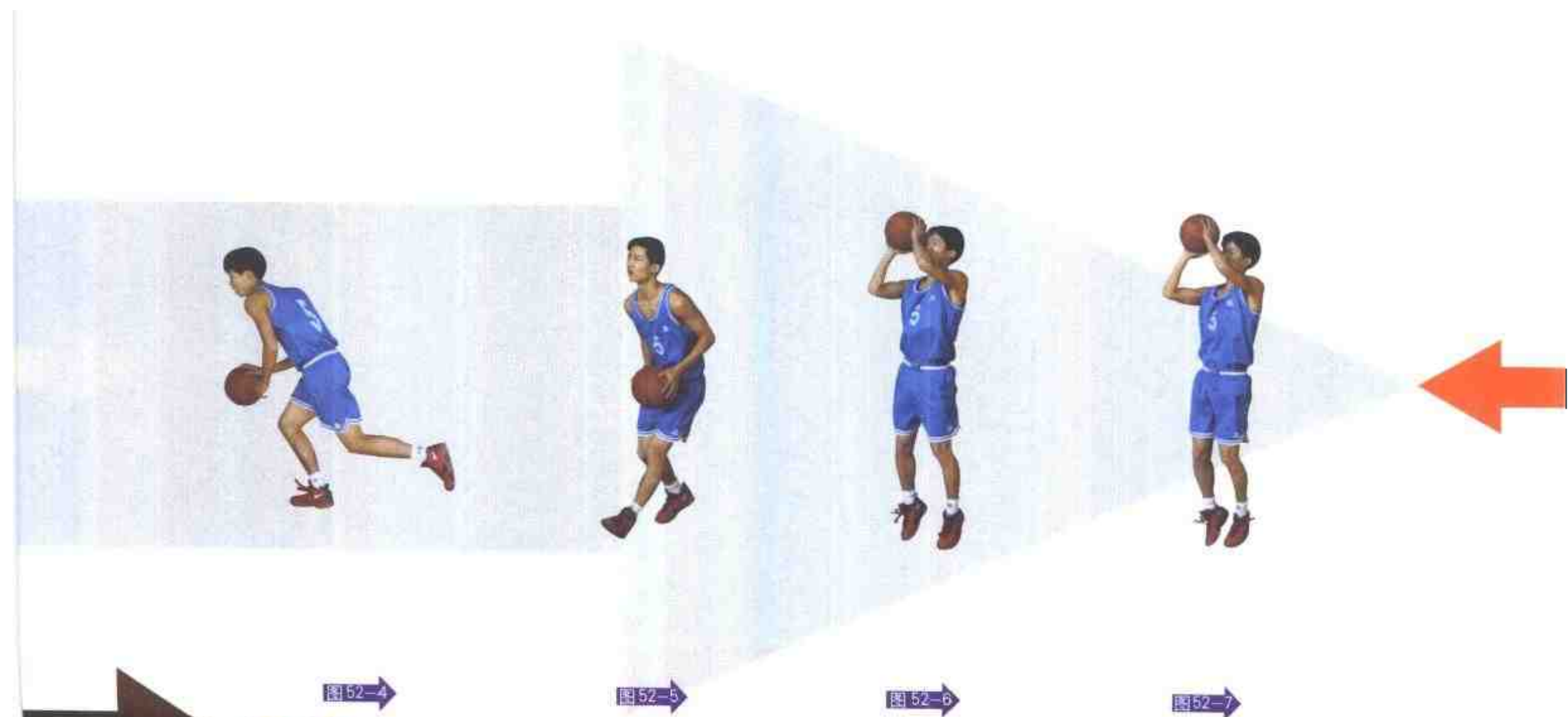


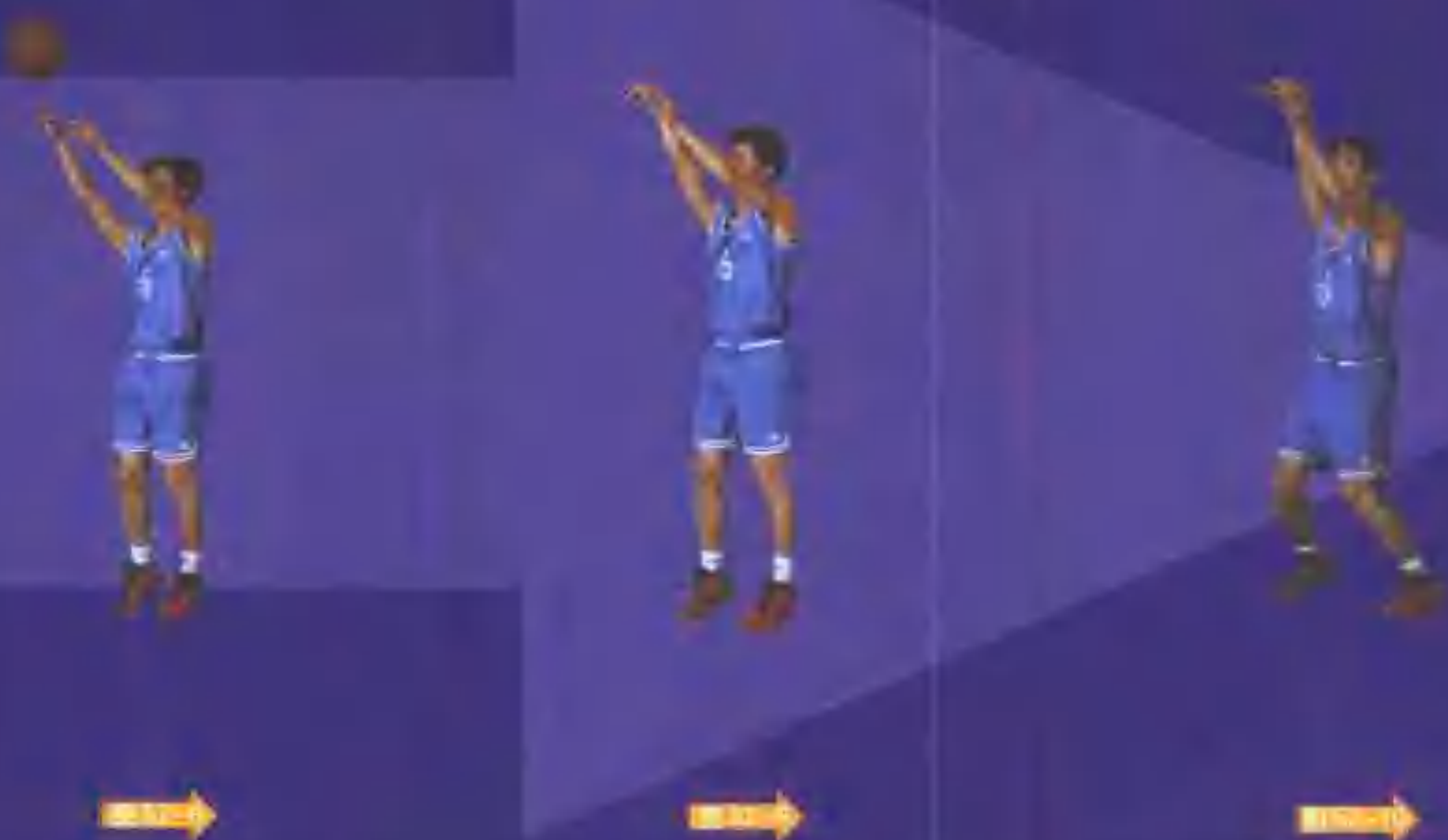
图52 侧对球篮运球急停跳起单手肩上投篮练习

### 3 侧对球篮运球急停跳起单手肩上投篮

见图52。图52-①~⑤侧对球篮运球，当球反弹至腰前，左脚上步制动急停，左脚脚跟先着地逐渐全脚掌着地，右脚迅速跟上跨步转体，同时，两手拿球面对球篮，图52-⑥~⑦两脚迅速蹬地跳起投篮。图52-⑧~⑩当投篮、球出手后，自然落地、屈膝，准备做下一个动作。







#### 4 中锋后撤步运球跳起投篮

见图 53。图 53-①~⑤ 被防守的中锋站在球篮左侧，背对防守人。用左手运球，右脚向球篮方向撤步，身体重心下降。运球时球落点在两腿之间，以便保护球。图 53-⑥~⑩ 左脚用力蹬地快速跨步跟上右脚，左手托球，右手扶球，两脚猛力蹬地跳起，将球置于头的前上方，手臂和身体充分伸展。左手碰板投篮。



图 53 中锋后撤步运球跳起投篮练习





图 53-5

图 53-6

图 53-7

图 53-8



图 53-9



图 53-10



图 52-11



图 54-1



图 54-2



图 54-3



图 54-4



图 54-5

图 54 补篮



### 5. 补篮。

补篮是在球没有投中而从篮圈或篮板反弹出来时,快速判断球的反弹方向,及时起跳在空中直接点拨球入篮的投篮方法。见图 54。

## 三、投篮的练习方法

### (一) 原地投篮练习

练习 1: 正面投篮。每人一球在罚球线后站成一单行,自投自抢,依次反复练习。见图 55。



图55 正面投篮练习



图56 不同位置投篮练习



图57 跑动上篮练习 1

练习 2: 不同位置、距离和各种角度的投篮。

场上队员每人一球面对球篮,自④起依次投篮。投中后按逆时针方向轮转,到下一个位置继续投,直到投中为止。若在某一位置上投篮不中,仍在原位置上继续投。见图 56。

### (二) 跑动上篮练习

练习 1: 队员排成一路纵队站在边线处,按顺序轮流跑向篮下接教练员的传球上篮。开始练习时队员跑的速度先慢一点,教练员传球先容易一些。反复练习各种上篮方法后,可增加练习难度,或换到左边用左手上篮。见图 57。



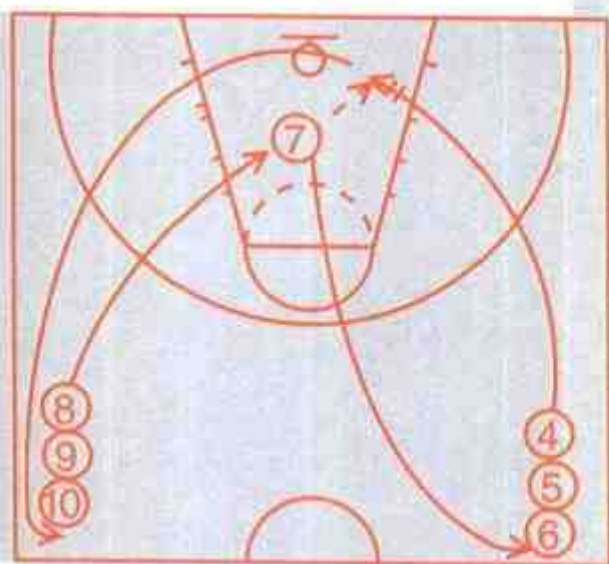


图 58

图 58 跑动上篮练习 2

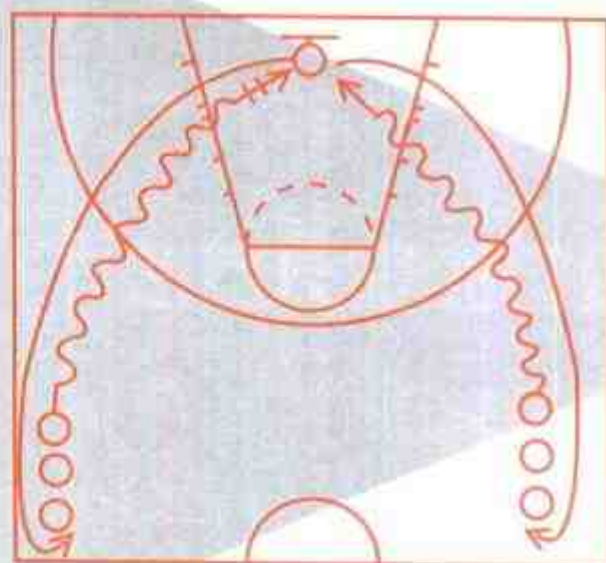


图 59

图 59 运球上篮练习

练习 2: 如图 58 所示。队员分别站在左右边线内, 右边④跑到篮下接⑦传球上篮, ④投篮后, 跑到左边⑩的后边, ⑦传球后跑到⑥的后边, 准备跑到篮下接球上篮, ⑧跑到⑦的位置供球。依此类推。练习一段时间后, 按同样的方法换由左边队员上篮。

练习 3: 运球上篮练习。右边的队员用右手运球上篮后, 排到左边队尾, 然后左边的队员用左手运球上篮后, 排到右边队尾, 照此循环练习。要逐渐加大速度或改变投篮手法。见图 59。

练习 4: 全场运球上篮练习。投篮后, 自抢篮板球, 把球传给另一组最后一人, 并排在此人的后面, 依次练习。见图 60。

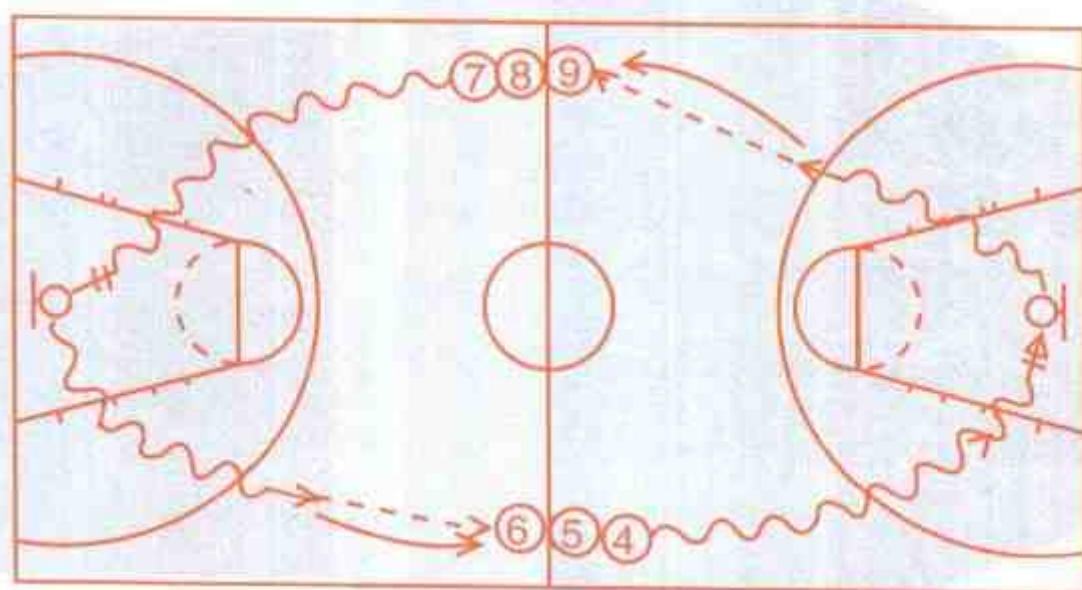


图 60

图 60 全场运球上篮练习





图 61 运球后转身再运球上篮练习



图 62 接球运球变方向越过障碍后上篮练习

练习5: 运球后转身, 再运球上篮。用右手运球至三分线附近时, 以左脚作轴, 做后转身并将球拉至身体左侧前方, 然后换成右手运球上篮。转身时身体不要上下起伏太大。保护好球。见图61。

练习6: 接同伴传球, 运球变方向越过障碍后投篮。练习时注意接球与运球的衔接。接球变运球不要走步, 运球过障碍时可用右手或左手, 但要保持好球与身体的位置距离。上篮注意投篮出手时要与篮板成 $45^\circ$ 角为宜。见图62。

练习7: 运球, 传球, 侧身跑接球投篮。用左手运球, 运球结束时, 运用两步急停拿球, 面对球篮, 传球后侧身跑向篮下接球上篮。每一个技术动作都要做准确, 才能保证练习的质量。见图63。



图 63 运球、传球、侧身跑接球投篮练习

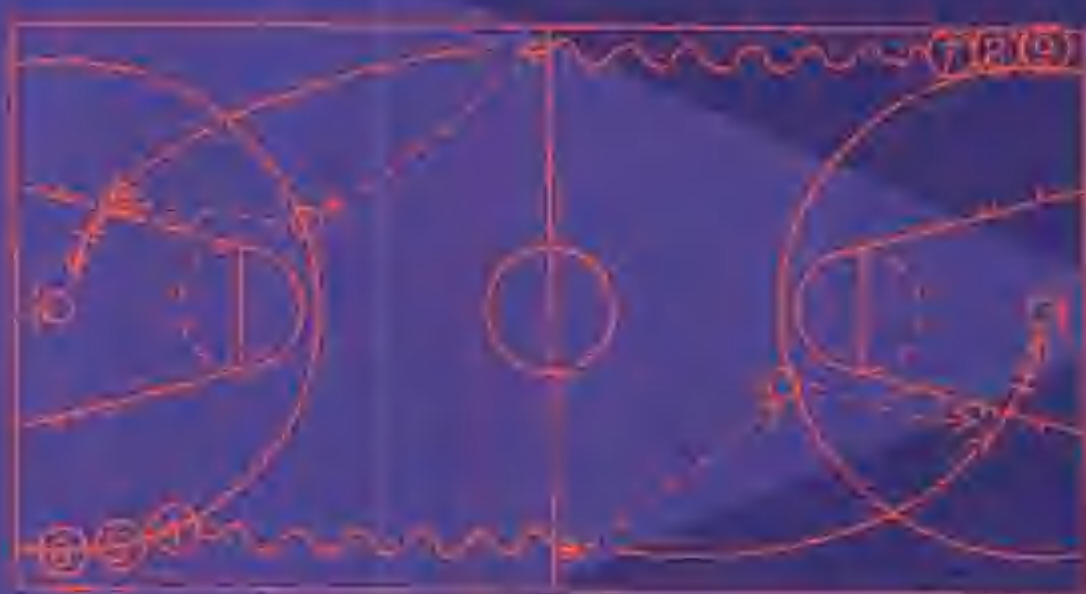


图 64 全场运球、传球接球投篮练习



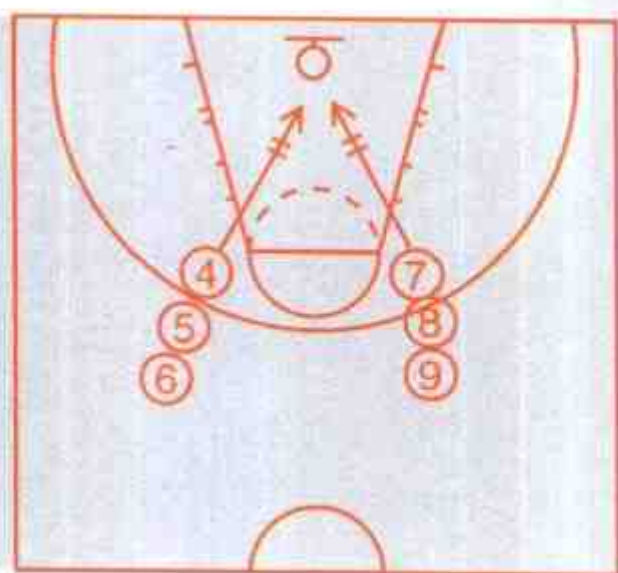


图 65

图 65 原地跳起投篮练习

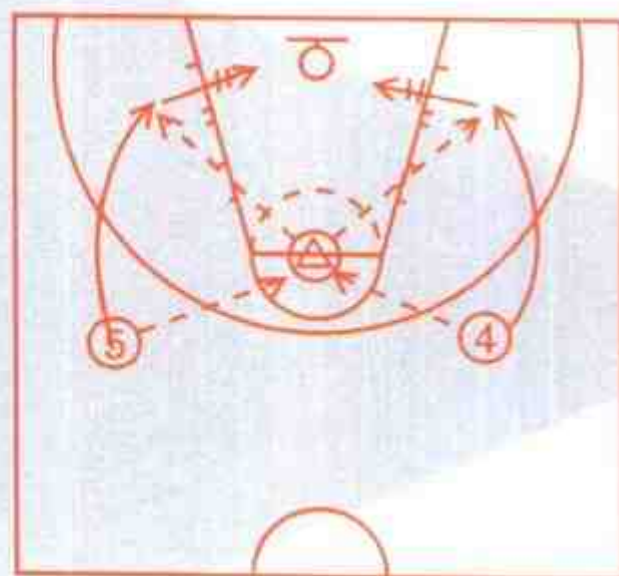


图 66

图 66 传球、侧身跑、接球跳起投篮练习

练习 8. 全场运球、传球接球投篮, 该练习是在全场运球、快跑中传接球完成投篮的。体力消耗大, 因此投篮时注意力要集中, 把球投中。见图 64。

### (三) 跳起投篮练习

练习 1: 原地跳起投篮。主要掌握原地跳投的技术动作, 右手投篮时可原地持球, 右脚上半步跳投, 练习一段后, 可在原地向前拍一次球, 迈左脚上步拿球, 右脚跟上同时屈膝, 起跳投篮。见图 65。

练习 2: 传球、侧身跑、接球跳起投篮。如图 66 所示。该练习主要是④与⑤接球时两步急停面对球篮跳投。因此要做好侧身跑、急停接球动作, 为跳投做好准备。

练习 3: 接球、运球急停跳起投篮。投篮队员注意两步急停接球面对球篮, 然后迈出左脚开始运球, 当左脚迈出第一步时拿球同时上右脚, 面对球篮跳起投篮。见图 67。

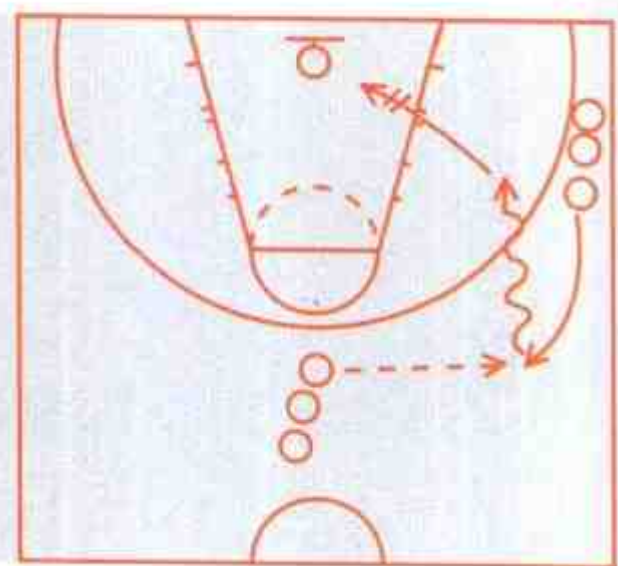


图 67

图 67 接球、运球急停跳起投篮练习

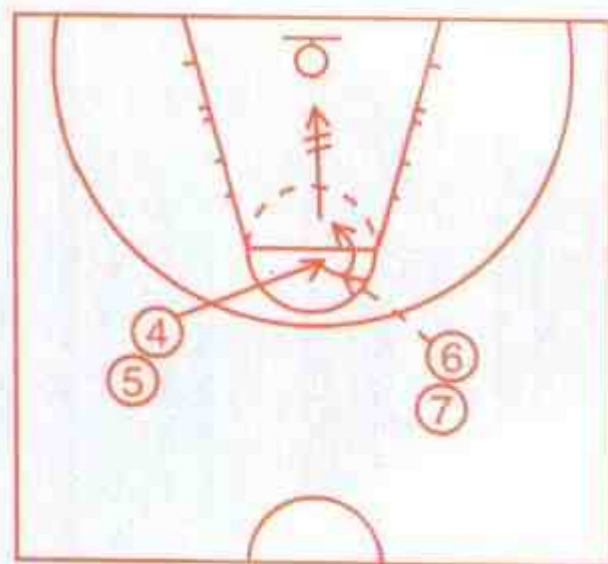


图 68

图 68 接球、前转身跳起投篮练习



练习4 接球、前转身跳起投篮,如图68所示。④在罚球线,背对球篮接球,然后以左脚作轴前转身跳起投篮。注意④在罚球线接球不要走步,以两步急停接球为宜。

练习5 中锋罚球线接球、后转身跳起投篮,如图69所示。④先篮下做假动作,然后跑至罚球线背对球篮两步急停接球,然后以左脚作轴后转身跳起右手投篮。



图69

图69 中锋罚球线接球、后转身跳起投篮练习

### 结束语

要想投篮准确,一是要掌握正确的技术动作,形成巩固的动力定型;二是要苦练。

下面是练习投篮时最易犯的错误及纠正方法,如果不犯这些错误,动作应该说是相当漂亮了。

▲ 原地投篮易犯的错误是:持球手法不正确。如肘关节过分外展、投篮时推球出手、出手用力过猛、出手角度小等。纠正的方法:反复练习手指对球的感应能力、正确持球手法和投篮的准备姿势;做投篮的徒手模仿练习;对墙练习,体会投篮的用力方向、顺序、速度和限制性练习(一人举手站在投篮人面前做防守使投篮人增大投篮出手角度)。

▲ 跑动上篮易产生步法乱、手脚配合不协调的毛病。可采用拿固定球的练习方法:在篮下适当的位置上,有一人单手持球托住球,让上篮人先走动后跑动,当右腿在前、腾空时拿球,落地后,上左脚起跳投篮。以掌握跑的节奏、步幅和手脚的协调配合。在此基础上,在跑动中接前、侧、侧后方的传球进行上篮练习。

▲ 跳投一般容易出现边跳边出手或跳起身体下落时球才出手的错误。为使能在起跳后,当身体接近最高点时球出手,练习时可默念“跳”“举”“投”,并与自己起跳、举球、投篮出手动作一致。以建立正确概念、掌握跳投的动作顺序和球出手的准确时间。



## 第五课

# 怎样练习运球

### 导语

运球是篮球比赛中个人控制球、支配球、摆脱对手、突破防守的重要手段；是调整位置组织进攻的重要武器。合理地运球，还可以创造有利的进攻机会。

打篮球的人一到篮球场，往往拿起球来就运两下，看起来好像运球很容易。实际上不会打篮球的人是用手掌打球，而不是用手腕手指的力量按拍球。这节课主要教会大家掌握正确的运球方法。

正确的运球动作结构主要是手对球的控制和支配，球运行的方向、速度是通过手按拍球的部位、力量和利用球的反弹来加以控制的。因此练习时，手腕要放松，要五指自然分开按拍球，要使球从地面反弹上升与手的上引动作很好地吻合起来。由于运球大多是在移动中控制球的动作，因此在练习时，脚步移动和手对球的控制支配要协调起来，做到人、球、速度、方向的变化协调一致。运球练习要从易到难逐渐增加难度。比如由原地到行进间运球，再由慢速到快速运球，然后过渡到有防守情况下的运球练习，并学会用身体保护球，养成抬头运球、观察情况的习惯。





图 70 原地运球练习

## 一、运球技术的基本要领

运球技术的基本要领适用于各种运球。抬头，目视前方，屈膝，右手运球，左臂抬起，以保护球，身体稍蹲，用手指控制球，将球向前推进，运球的高度视情况而定。见图 70。

## 二、运球方法

### (一)高运球

动作方法见图 71。运球基本技术动作要领同图 70。如图 71，上体稍前倾，运球的高度约在腰和胸部之间，两



图 71 高运球





图 72-1



图 72-2



图 72-3

图 72 低运球

肩正对运球方向。球落点在身体右侧，左臂自然向后摆动，应用左臂和腿保护球。

## (二)低运球

运球基本技术动作要领同图 70。动作方法见图 72。运球高度在膝和腰部之间。以便更好地控制球，减少防守人抢球的可能性，用臂和腿保护球。

低运球还应注意：始终抬头，要警惕另一防守者从背后掏球；屈膝，身体重心要低；运球时使身体、球和防守人三点保持在一条线上，以使用身体保护球。应学会左、右手都能运球的技术，否则防守人将会着重防守你会运球的一侧。



图 73-1



图 73-2



图 73-3

图 73 从低运球开始变换方向运球





### 三、运球的变化

#### (一) 身前换手变换方向运球

1. 从低运球开始变换方向运球。见图 73。

图-73 ①~④，运球人从右手低运球开始，向防守人的左侧后方推进，同时左臂自然抬起，侧身保护球；图 73-⑤~⑥，运球人变换方向时，右手按拍球的侧后上方，同时上右腿，自然转肩，以上体保护好球，然后换左手运球。





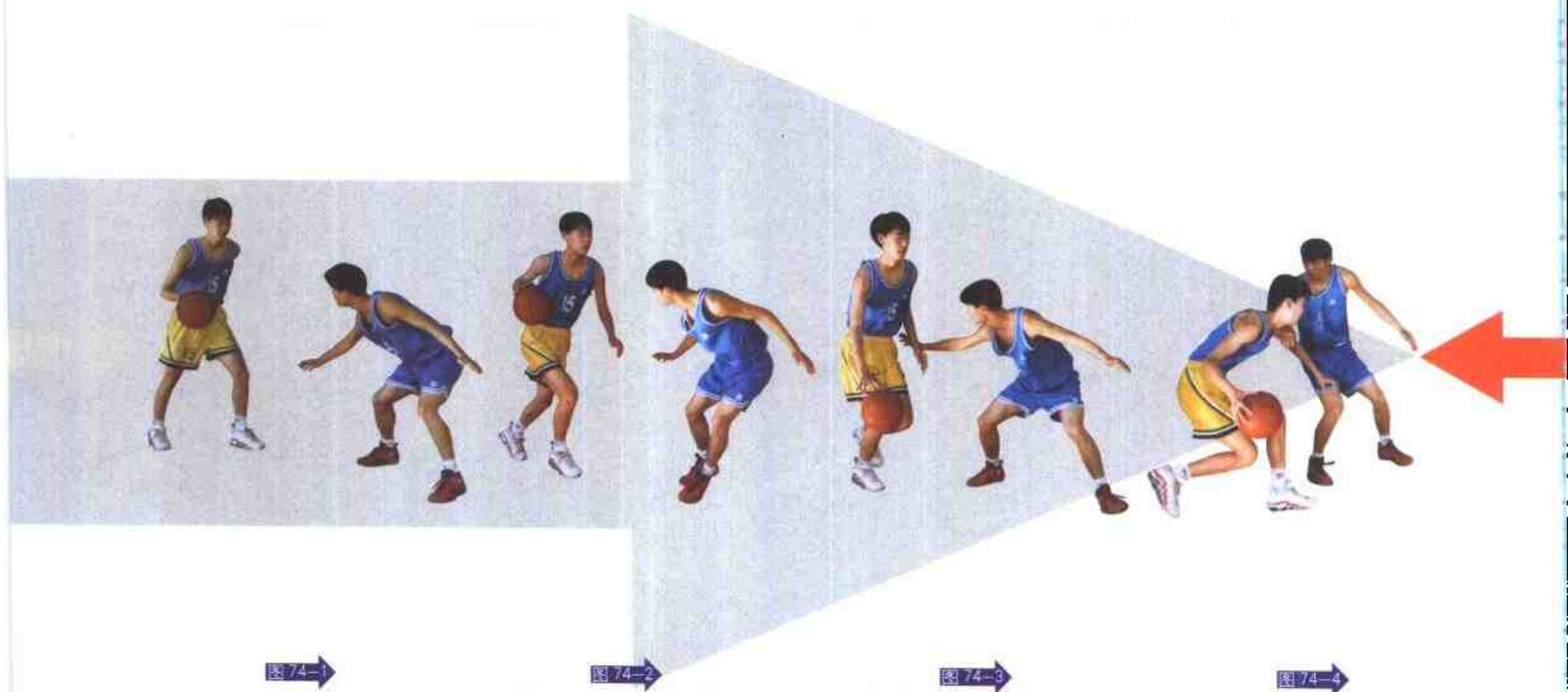


图 74 从高运球开始变换方向运球

2 从高运球开始变换方向运球。见图 74

15 号进攻队员右手高运球：图 74—①～③；要改变方向运球时，则变为低运球，图 74—④；当 15 号进攻队员做改变方向动作时，则用右手按拍球的侧后方，同时向左转肩、跨出右腿，换左手运球超越对手，图 74—⑤～⑧。

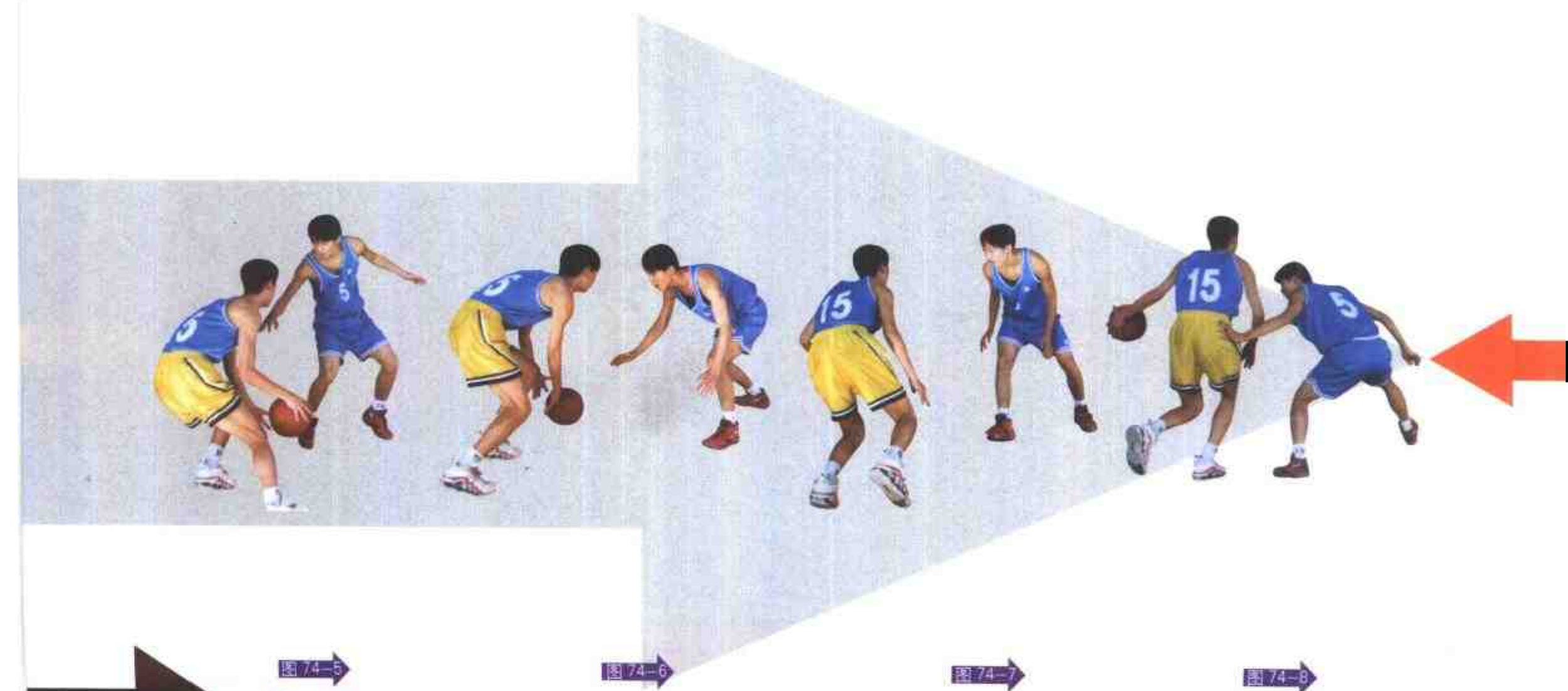






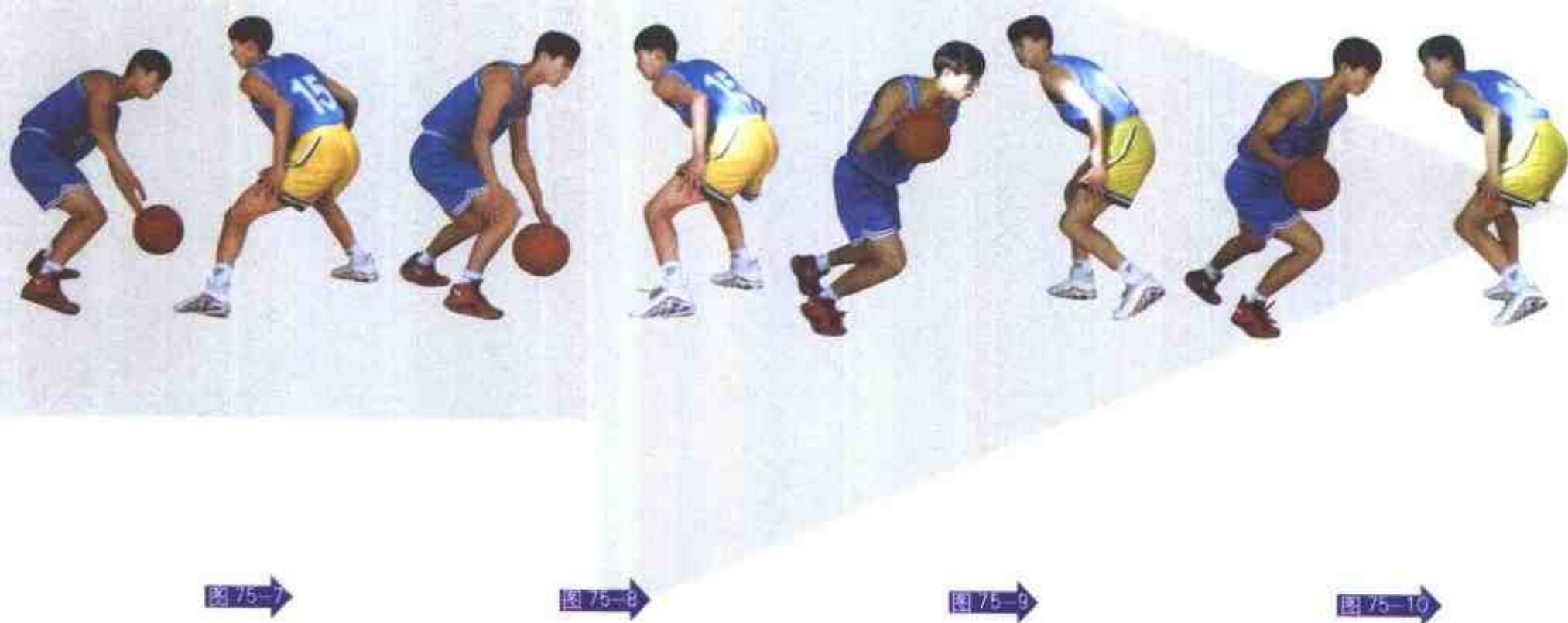
图 75 运球身体假动作

### 3. 运球身体假动作。见图 75。

为了摆脱防守人，进攻队员运球时可采用身体假动作超越对手。如图 75，5 号队员运球到 15 号防守队员身前，左脚向左前方跨出，与此同时上体也向左侧晃动，吸引 15 号防守队员向左移动。然后 5 号进攻队员用左手将球拍至身体右侧，上左脚，接着再用右手运球，从右侧（防守人的左侧）超越对手。







## (二) 身后换手变换方向运球

以右手为例，身后换手变换方向运球。见图 76。

右手运球时，使球保持在身体右侧，图 76—①～②：在身后变方向运球时身体稍前倾、跨出左脚，随身体前移向前迈出右脚的一刹那，用右手手指力量按拍球的外侧，将球经身后推向左前方，图 76—③～⑤：然后换左手







继续运球，左手运球的着地点靠近身体左侧，以便在改变运球方向时不降低运球速度，如图 76—⑥—⑧。

在整个运球过程中，始终目视前方而不低头看球。







图 77-1



图 77-2



图 77-3

图 77 后转身变换方向运球练习

### (三)后转身变换方向运球

当防守人偏于运球人一侧堵截时，运球人可采用此方法，改变方向摆脱防守人。

当防守人偏于运球人右侧防守堵截运球时，运球人身体侧对防守人，左臂自然抬起，球在两腿之间；转身时



图 77-4



图 77-5



图 77-6





要上左腿，右脚踏地，重心控制在腰部，右手稍向后按拍球，右脚踏地转身，左脚前脚掌向右转动，右脚后撤继续转动，同时换左手运球，在转过身的一刹那，左脚迅速向左前方跨出，左手继续运球。见图77。







图 77-13



图 77-14

#### (四) 胯下运球

当防守人迎面堵截时，可运用这种方法摆脱对手。以右手运球为例，在左腿向前跨出后，用右手按拍球的右侧后上方，将球从右拍至胯下使之着地反弹至左侧，然后用左手继续运球，见图 78。

### 四、练习运球要注意的 4 点

#### (一) 手的动作与按拍球的部位

运球时主要靠手指手腕和前臂的动作，拍球手的五指要自然分开，用前臂的上下摆动和手腕柔和、轻快的力量按拍球。在原地运球时，手应控制在球的正上方，向左、右变方向运球时，手要控制球的右、左侧上方；快速运球推进时，则手要控制球的后方，并相应加大拍球的力量，使球反弹的距离与人跑的速度一致，从而加快运球速度。



图 78-1



图 78-2



图 78-3



图 78-4

图 78 胯下运球练习



## (二) 运球与脚步

运球动作是否正确和协调,能否发挥出速度,这与运球跑时手臂动作与跑的步子是否配合协调很有关系。一般情况下,拍一下球,随着左右脚轮流跑出一步。当运球技术掌握熟练以后,可以在突然摆脱对手,或是面前没有对手时可以迈出半步、一步,或是拍一次球跑出几步。

## (三) 运球时的视野

运球时经常出现的缺点是低头,眼睛离不开球。虽然运球要保持屈膝,重心降低,身体前倾,但一定要保持抬起头,用视野观察场上情况,以便及时处理球。

## (四) 控制球的落点

运球时,不要使球离开自己身体太远,应该把球始终保持在自己所能控制的范围之内,要以身体挡住防守人的堵



截,借以保护球。要经常用远离防守人的一只手运球,一般球的落点是在身体的侧后方,还要能够及时换手运球或运球转身。

比赛时,在什么情况下才运球呢?

A. 当自己的同伴不能或不便接球时,可以运球; B. 组织发动快攻时; C. 组织阵地进攻或调整进攻位置时; D. 受到防守人的阻挡无把握传球,可用运球摆脱; E. 在比赛最后时刻,需要控制球时。

# 五、运球的练习方法

## (一) 原地运球练习

### 1. 低运球

按运球姿势站好后,开始原地运球,球从地面反弹的高度为25~45厘米,球要在膝关节以下,要抬头不看球。

### 2. 高运球

从正常的运球姿势使球反弹至腰部高度。

高运球多半是在由低运球向其他运球方法过渡时使用。

### 3. 体侧运球,见图75。

运球时将球从体侧(手心向里)拉向身前中间位置,手随着移至体前,再将球(手心向外)推向体侧。





图 79-1

图 79-2

图 79-3

图 79-4

图 79 体前横运球练习

#### 4 体侧前(推)后(拉)运球 见图 80。

练习时，左脚在前，右手在体侧前方运球，按拍球的前方，将球拉回体侧后方，手心朝前，再把球推至体侧前方。这种拉推动作是背后运球、胯下运球、运球转身等技术的基础。

#### 5 运两个球。见图 81

一手运一个球。可以两手同时练习上述四个基本动作中的同一内容，也可以左右手各练不同的内容。开始在原处练习，逐渐可在走动中或跑动中完成。

#### 6 “8”字运球。见图 82。

如图 82，两脚开立稍宽于肩，在两腿左、中、右做“8”字形运球。右手拍球从胯下反弹至左侧后方，左手运球至体前，再将球从体前胯下拍至右侧后方，照此循环练习。



图 79-5

图 79-6

图 79-7

图 79-8





图 80 体侧前(推)后(拉)运球练习

## (二) 行进间运球练习

初步掌握了上述基本运球方法以后,即可进入行进间练习。内容基本上与前几种方法相同,只是在行进间完成。练习时用设置障碍的方法来代替用人防守。障碍物按防守人的位置从篮球场的一端向另一端沿直线设置,相距3米。每至一个障碍处练习一种运球方法。从右面通过障碍物时用右手,反之用左手。也可去时用右手,回来时用左手练习。

### 1 快速运球

运球时先将球推向体前外侧位置,然后快速跑动追球。

### 2 变速运球

快速运球至第一个障碍物后,立即改为低运球,速度减慢,拍两三次球后,再立即加速变快速运球。到下一



图 81 运两个球





图82-1



图82-2



图82-3



图82-4

图 82 “8” 字运球



图82-5



图82-6



图82-7



图82-8



图82-9



图82-10



图82-11



图82-12





图83 体前换手运球练习

个障碍物做同样的练习。去时用右手，回来时用左手，在同一障碍处练习同样的变速。

#### 3. 体前换手运球，见图83。

用右手运球至障碍物处时，将球经由体前推至左侧换成左手运球。左手运球至第二个障碍物时，再按上述方式换成右手运球。如此每至一障碍物即换手一次。在做换手运球时应注意球要低，换手动作要快。

#### 4. 后拉前推运球

快速运球至障碍物，向后拉一次球，然后再向前推球并快速起动向前运球。每至一个障碍物练习一次。

#### 5. 运球后拉与体前交叉运球

快速运球至第一障碍物，将球由前向后拉并做体前交叉换左手继续向前高运球。每至一障碍物换手完成一次。

#### 6. 快速运球与原地晃动运球的结合练习

快速运球至障碍物，改为原地运球，随即在继续运球的同时两脚和身体在原地晃动约3秒钟。其目的是为了







图 84-1



图 84-2



图 84-3

图 84 运球转身

暂时牵制住防守人的行动，以便有时间选择从防守人的哪一侧突破。

#### 7. 单手体前横运球(假做体前换手)练习

运球至障碍物时做体前横运球动作，使防守人误认为你在做体前交叉换手运球，而错误地采取了向一侧倾斜的防守动作，而失去重心，此时你可立即用原运球手将球横拉回原侧，向原来方向突破。

#### 8. 运球转身。见图 84。

运球至障碍物，做从右侧突破的假动作，接着急停做后转身，同时做向后拉球的动作。转身后换手继续运球前进。转身和拉球的动作要同时完成。如尚未完成转身拉球动作而过早地企图换左手运球，则因球处于(转身后的)身体后方而接近防守人易被对方打掉。

#### 9 背后运球练习

运球至障碍物，将球拉至身后并经身后推向身体另一侧前方地上，改变前进方向换手运球突破。



图 84-4



图 84-5



图 84-6





#### 10. 胯下运球练习。

用手从体侧做一次穿裆运球，要与步法配合好，脚步不能乱。

胯下运球时，球既不在身前也不在背后，因此，在变换前进方向时比转身运球、背后运球都要优越，不易被防守人拦截。

### 结束语

练习运球时要注意以肩关节为轴，用前臂、手腕、手指柔和地随球上下按拍球，就好像球粘在手上一样。在原地多练这基本动作，然后在慢跑中练习运球，逐步过渡到变速、变向运球。

篮球比赛是有防守的，因此练习运球要抬头，观察场上情况，降低身体重心，用身体保护球。在基本掌握运球动作之后，可以在有消极防守的情况下进行运球练习，以提高运球中保护球的能力。





## 第六课

# 学会突破技术

### 导语

在学习突破之前首先要明确什么是持球突破？怎样持球突破，以及在比赛中如何运用。

持球突破也叫持球过人，它是以灵活的脚步动作与运球结合而形成的一种技术动作，它可以造成到篮下投篮的机会，同时在战术上经常用压缩对方的防区，为同伴造成投篮时机。

练习持球突破时注意掌握：身体重心要低，蹬跨、持球转体、探肩、放球、蹬地突破动作要连贯协调；要抬头，否则看不到全场情况，而且还会影响速度的发挥；突破要快，快速是超越对手的先决条件，因此第一步起动要快，第二步要加速，争取前两步超越防守人。

在比赛中当防守自己的对手脚步移动缓慢或对手离自己较近时，或对手失去了正确的防守位置或失去身体平衡时，都要抓住时机大胆突破。离对手较远时难以突破，可做投篮假动作，引诱对手上前防守，然后快速突破超越他。





图85

图85

图85

图85 原地持球交叉步突破练习

## 一、突破简介

突破是篮球进攻技术中攻击性很强的技术，是个人进攻的手段。同时也是破坏和打乱对手防守的有效方法。

突破技术是以脚步动作和运球为基础的。它是由准确的判断、多样的步法、伴随着多种假动作、快速的启动，以及保护球和各种投篮等一系列的动作组成的。

突破是与投篮、传球、运球、假动作等结合起来运用的技术。只有结合得好，运用灵活得当才能发挥威力。比赛中当对方失去重心或重心不稳时；对方位置没选择好或跳起来时；以及对手突然向前猛扑过来，判断发生错误或不留意时，都是突破的好时机。

## 二、几种常用的持球突破方法

### (一)以投篮为假动作变交叉步突破

持球队员以头、肩和球假做定位投篮假动作。当防守人手臂上举、重心上提、封堵投篮时，立即降重心，用左脚向右前方跨步（即交叉）运球做交叉步突破。注意左脚用力蹬地向右前方跨步时，身体及时向右转动，左肩向前压。在球落地后，右脚用力蹬地再抬起，以避免走步违例。图85是持球队员用球和身体向左做假动作，然后从右侧突破。





图 85-4



图 85-5



图 85-6



## (二)以投篮为假动作变同侧步突破

持球队员以左脚做轴，为中枢脚，两眼目视球篮做瞄篮动作，假做投篮、重心稍上提球稍上举，当对手封盖投篮而失重心时，持球队员重心下降左脚用力蹬地，右脚向右前方跨一步(即同侧)运球，做同侧步突破。注意右脚向右前方跨出一步时，身体及时向右转动，在落地后，左脚(中枢脚)用力蹬地抬起，以避免走步违例。如图 86 所示。持球队员是用球和身体向左做假动作，然后从右侧做同侧步突破。



图 86-1



图 86-2



图 86-3



图 86-4

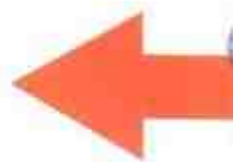






图 87 同侧步假动作交叉步突破练习

### (三) 向左做同侧步假动作变交叉步向右突破

进攻人右脚做轴，左脚向左前方跨出做同侧步突破假动作，诱使防守人相应地移动。进攻人左脚迅速蹬地并向右前方跨出，同时向右侧身转肩，右手运球突破。见图 87。







图 88-1



图 88-2



图 88-3

图 88 交叉步同侧步假动作，再变交叉步突破练习

#### (四)交叉步变同侧步突破假动作，再变交叉步突破

进攻队员以右脚做中枢脚，左脚向右前方跨出做交叉步突破的假动作；然后左脚收回，再以身体和球向左做同侧步突破动作，当防守队员撤步防守时，进攻队员左脚迅速蹬地，仍以交叉步从防守人左侧突破。见图 88。



图 88-4



图 88-5



图 88-6



图 88-7





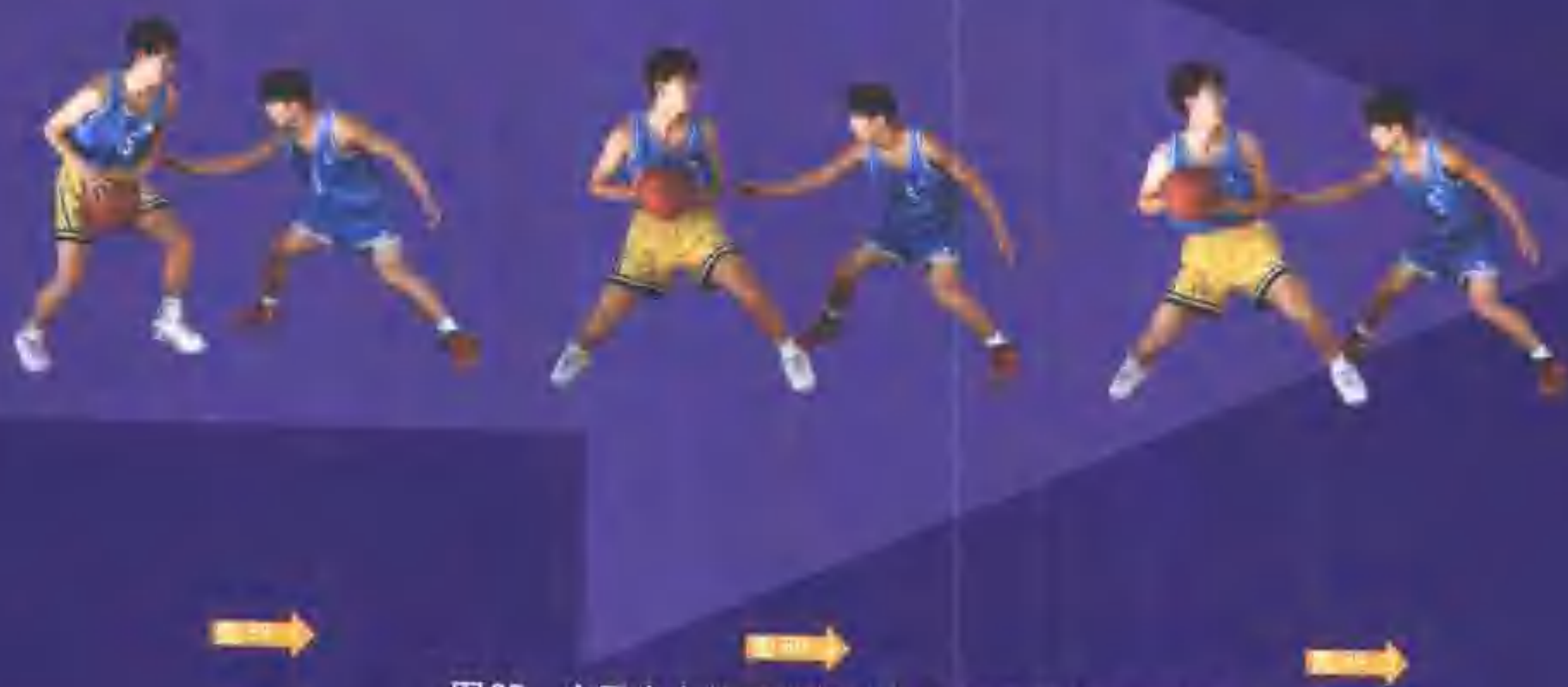


图89 交叉步上体后仰假动作再做交叉步突破练习

#### (五) 以交叉步上体后仰假动作后再交叉步突破

进攻人以右脚为中轴脚，左脚向右前方跨一大步，重心移至左脚，将球置于身前右侧，假做从右侧突破。左脚蹬地，上体后仰，假做要返回从左侧突破，当防守人对假动作做出相应反应时，右脚立即蹬地，上体前倾，向右前方运球突破。突破时，球落地后，右脚(中枢脚)才能离地，否则走步违例。见图89。

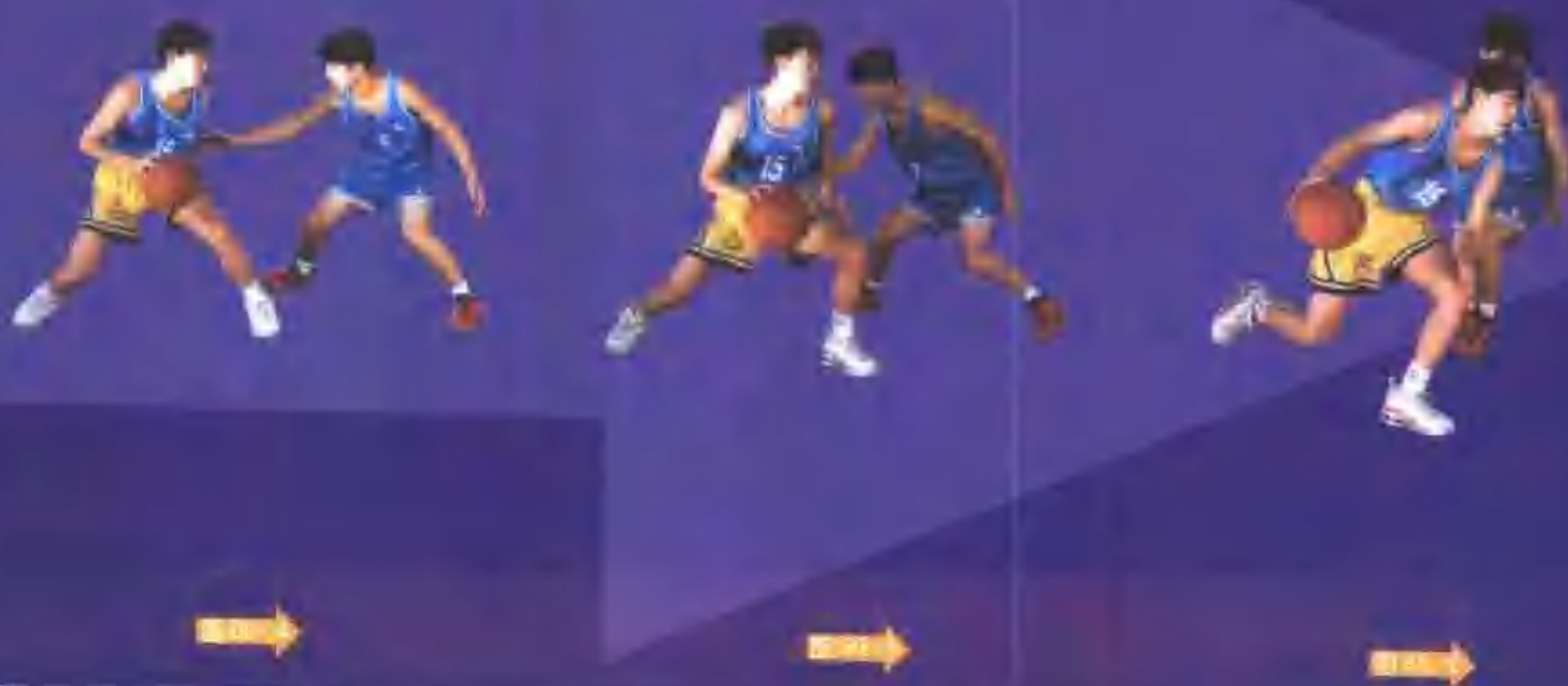






图 90

图 90

图 90

图 90 做交叉步假动作后变同侧步突破练习

### (六) 做交叉步突破假动作后，变同侧步突破

当防守人偏于持球人右侧防守时，可采用此种突破方法。见图 90。

图 90—①—②，15 号进攻队员以左脚为中枢脚，右脚向左前方跨步，假做从左侧运球突破；图 90—③—⑥，15 号队员右脚蹬地，使重心回到左脚，同时将球经膝移至右外侧，右脚向右前方跨一步，用右手运球突破。目视前方，用手臂和身体保护球。

## 三、突破的练习方法

### (一) 在无防守的情况下持球突破练习

- A. 原地持球做交叉步、同侧步突破，以掌握动作方法。
- B. 原地做转身后再做交叉步突破，一般是前转身多与交叉步突破结合，后转身多与同侧步突破结合。

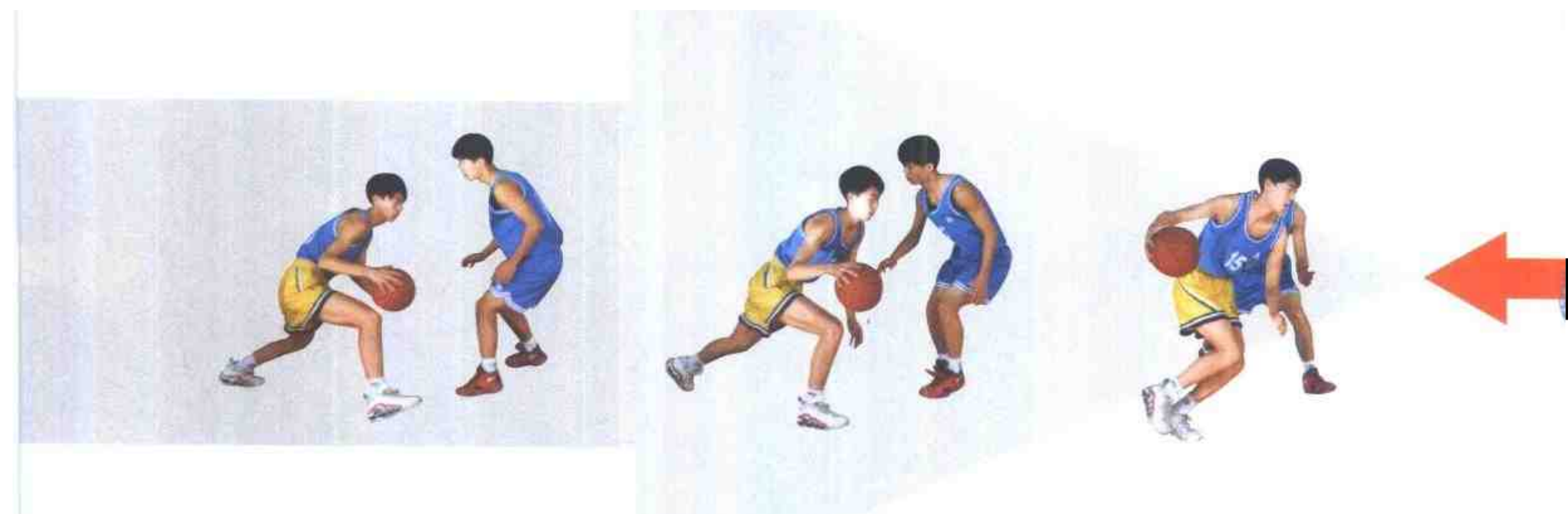


图 90

图 90

图 90



C. 原地向左右、或前方抛球, 然后运用跳步急停或跨步急停接球, 接着立即做突破练习。

## (二) 消极防守下练习

2 人一组, 1 人做突破, 1 人做消极防守, 并协助纠正突破动作。

## (三) 移动中接球突破练习

如图 91 所示, ③以跨步急停或跳步急停动作, 在防守 4 身前急停接球, 接球后持球突破。④从右侧突破时, 跨步急停接球则应是右脚先接球落地。否则走步违例。

## (四) 移动中接球后瞄篮再突破

如图 92 所示, ④接球后与防守人有一定距离, 这时④做瞄篮动作以吸引 4 防守人上步, 扬手封投篮, 立即从底线突破上篮。



图 91

图 92

图 93

图 91 移动中接球突破练习 图 92 移动中接球后, 做瞄篮动作再持球突破练习 图 93 背对球篮接球, 转身突破练习

## (五) 转身突破

如图 93 所示, ④摆脱 4 的防守到罚球线, 背对球篮接球, 可做前转身或后转身突破到篮下投篮。

# 四、突破时应注意的问题

- A. 任何一只脚都能做中枢脚转身、起动。要用前脚掌转动、蹬地, 不能全脚掌或脚跟做轴转动。
- B. 突破前的假动作或跨步时, 动作不要太大, 以免自己掌握不好重心。
- C. 善于观察防守步法, 合理运用突破。一般情况下, 对手采用平步防守时, 则应选择防守的弱脚一侧突破; 当对手采用前后步(一脚在前, 一脚在后)或斜步(一脚在侧前方, 一脚在后)防守时, 应选择从防守人前脚的外侧突破。

## 结束语

在学习并初步掌握持球突破技术之后, 在复习时特别是要有意识地注意确定中枢脚的问题, 千万不能在运球突破之前抬起中枢脚, 否则就算违例。可以做如下练习:

1 人持 1 球, 自抛自接, 接球时确定中枢脚, 并做瞄篮、跨步动作。2 人 1 组, 1 人做持球突破, 另一人做防守。突破时先做蹬跨、转体探肩、放球而中枢脚不抬起, 反复练习此动作之后再做持球突破的完整动作。如果持球突破时的蹬跨、转体探肩、放球加速动作不连贯, 不协调, 可原地做瞄篮与突破衔接的脚步动作, 以练习控制身体平衡, 练习蹬跨、转体探肩、放球连贯的突破动作, 然后做完整的突破动作。



## 第七课

# 学会防守对手

### 导语

前几节课练习的传接球、投篮、运球、突破等都是进攻技术，而本节课是练习防守对手的技术。

篮球比赛是由进攻和防守两大部分组成的，进攻的目的在于攻破防守，投篮得分；防守的目的在于阻止、破坏对手的进攻，并力图从对手中将球抢过来，转守为攻。一个篮球队没有扎实的防守技术，也练不出过硬的进攻本领。如果防守力量薄弱，那么进攻所取得的成绩就不能巩固，同时良好的防守不但能削弱对手的进攻，巩固本队的成绩，而且对于本队的进攻也能起到鼓舞作用。一般来讲进攻一次就要防守一次，但是防守能力强，争抢球多，就能够增加一些进攻机会，因此必须树立“积极防守”的指导思想和顽强的作风。练习防守时，只有把抢占有利位置、防守姿势、防守动作（脚步移动、身体和手臂动作等）衔接好，合理运用，才能获得良好的防守效果。



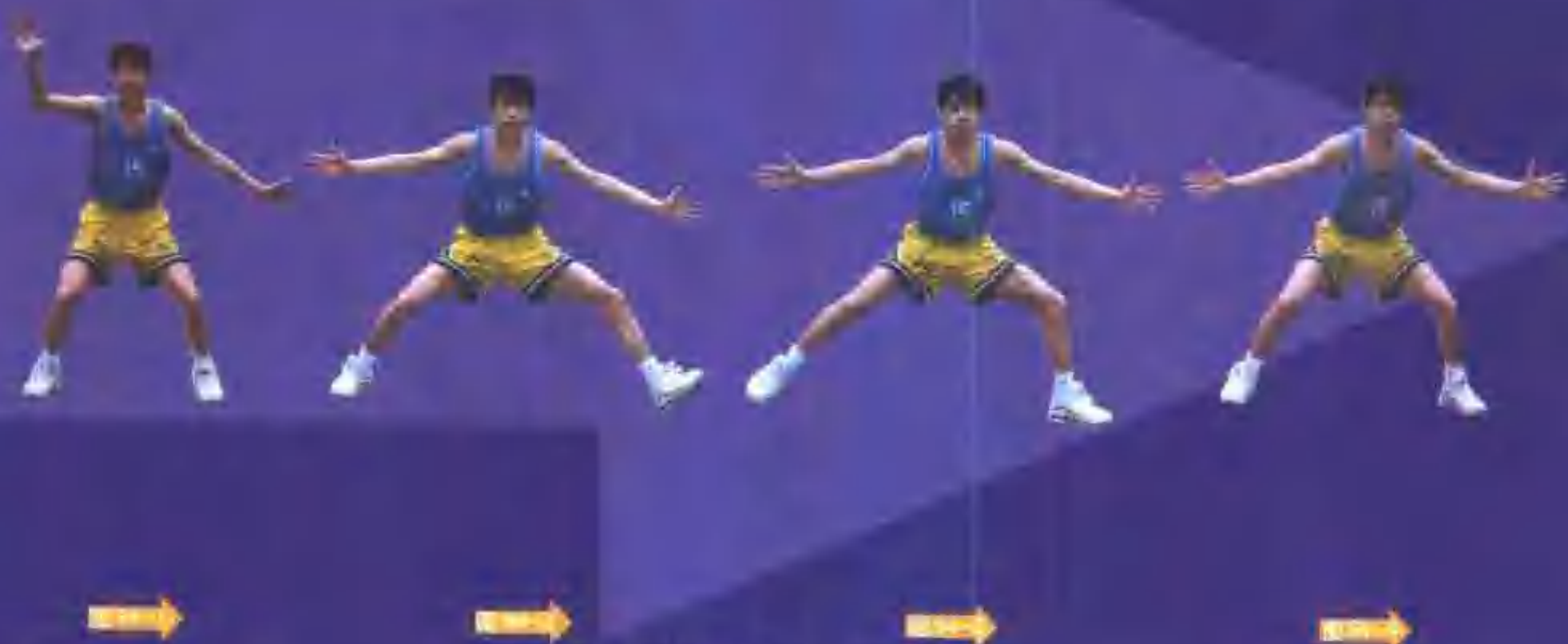


图94 防守的基本姿势与侧滑步练习

## 一、防守基本技术

### (一) 防守的基本姿势与侧滑步

两脚开立略比肩宽，屈膝，降低重心，两臂张开，直腰含胸，上体稍前倾。向左侧滑步时，左脚向左跨步，左脚落地的同时右脚踏地滑动。滑步时始终保持屈膝低重心的姿势，身体保持重心平稳，不上下起伏。见图94。

### (二) 前滑步

右臂右腿在前，左臂左腿在后，右(前)脚向前跨一小步，落地后，左(后)脚随着向前滑一步。保持身体重心在两腿之间。见图95。

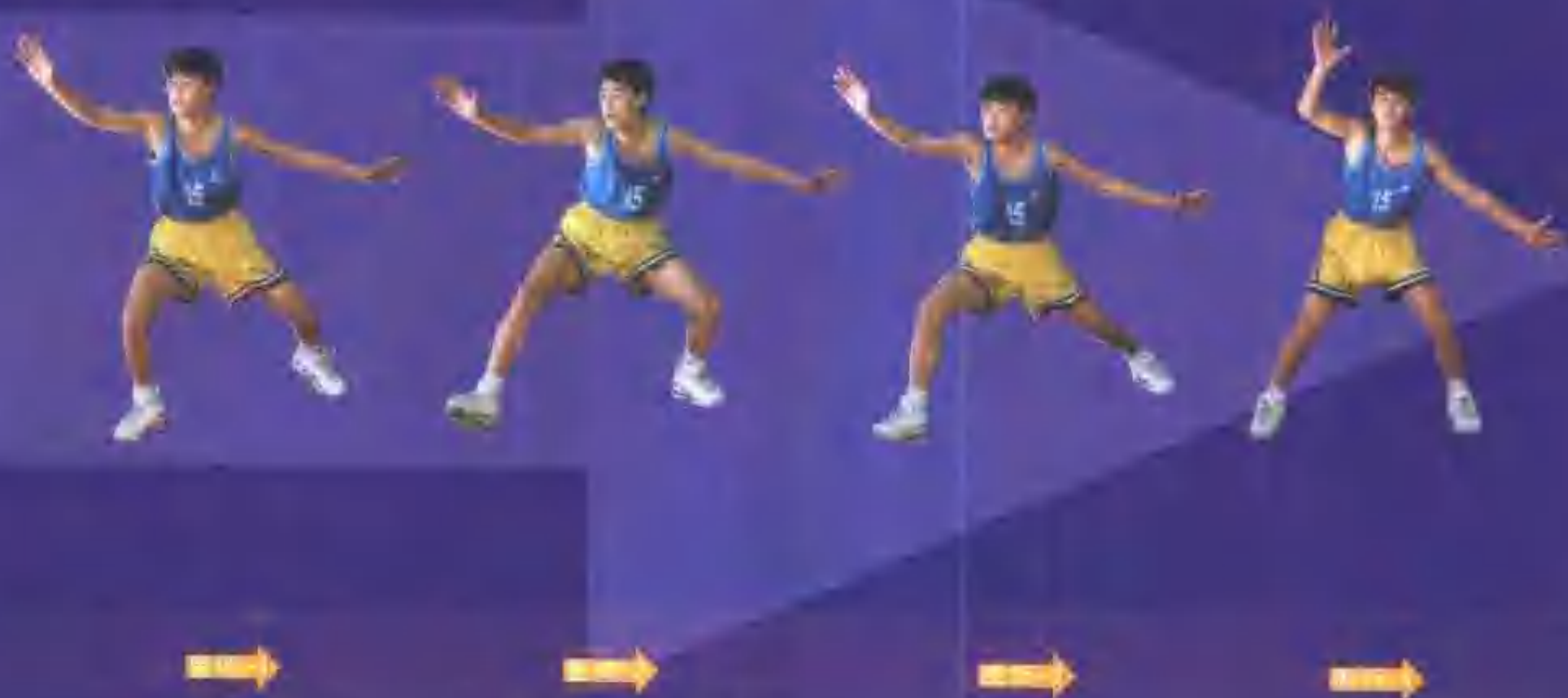


图95 前滑步练习



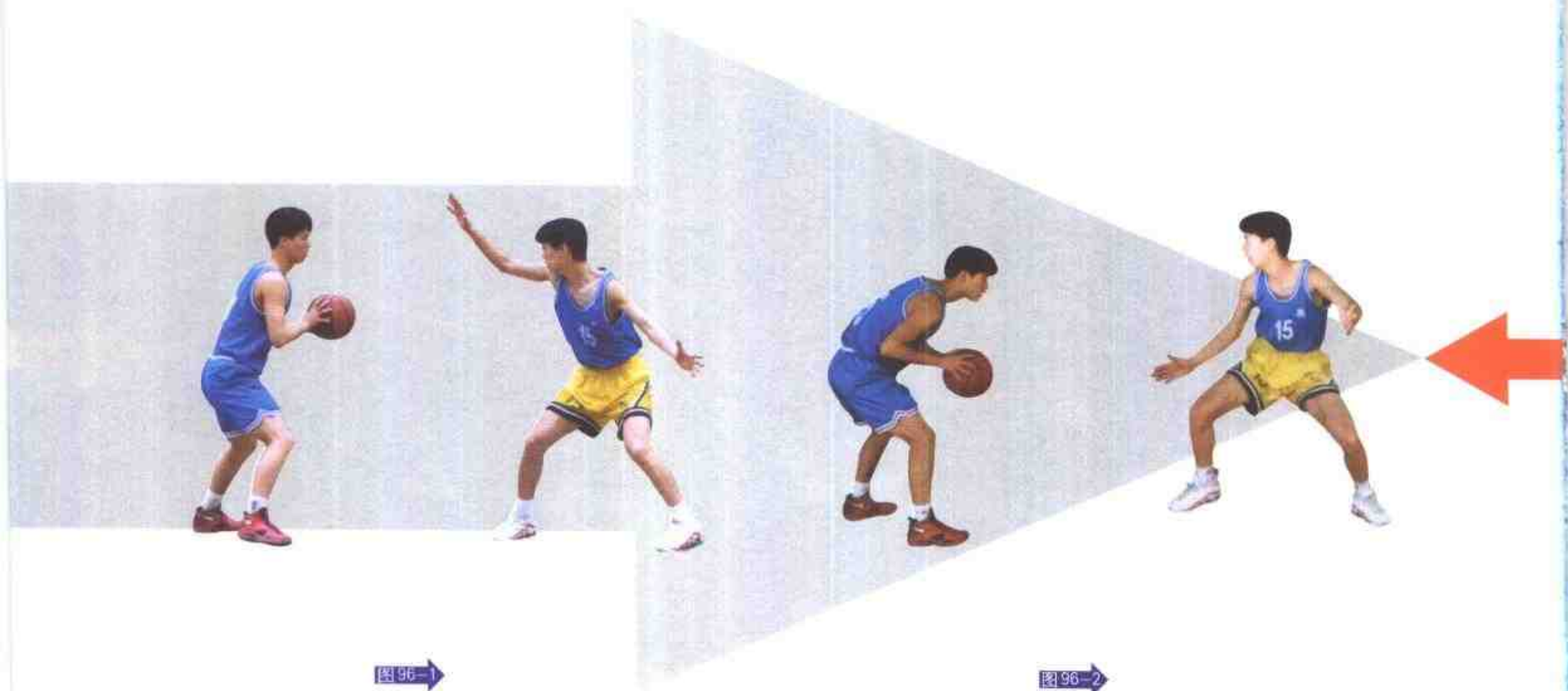
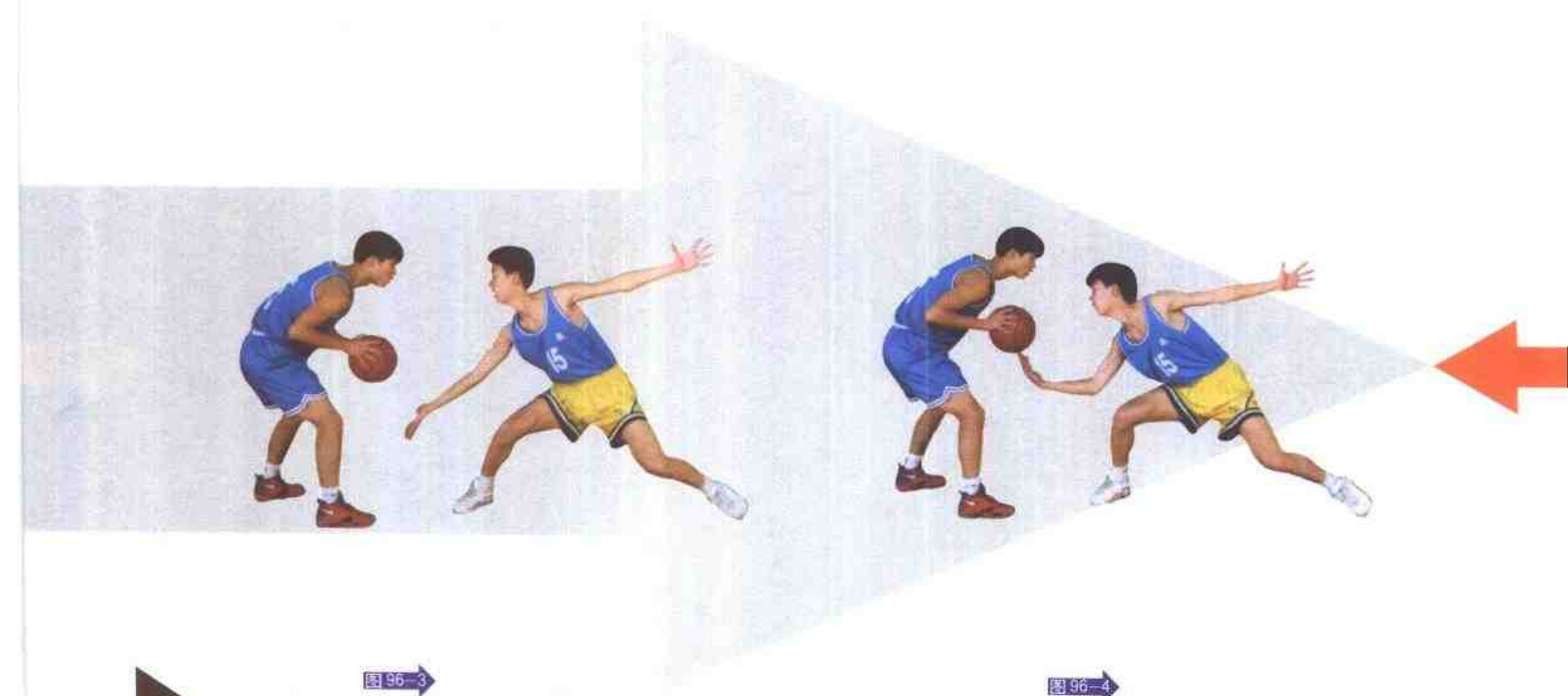


图 96 防守的攻击步与打球动作

### (三)防守的攻击步与打球动作

防守采用低姿势防守，右臂、右脚在前。防守人看到进攻人持球比较暴露，则迅速用右脚向前跨一步，同时右手由下向上打球，动作要突然、要快，重心要低。当防守人未打到球时，前脚(右脚)迅速蹬地，两脚后滑步退守，以防止对方突破，对方投篮时，再上步防守。见图 96。

采用这种打球方式，多用于持球队员没有投篮的准备、身体重心较高、球又暴露的情况下。







#### (四)防守投篮的基本姿势和位置

防守人面向持球人，距离约1米，两脚斜前后开立，前脚(右脚)位于持球人和球篮之间的直线上；前脚(右脚)的同侧(右侧)手臂上举，封投篮，后脚(左脚)同侧的手臂(左手臂)向侧下伸出。当持球人做向右突破动作时，防守人迅速降重心，向侧撤步封堵突破路线。见图97。



图97 防守投篮的基本姿势和位置





图 98-1



图 98-2



图 98-3

图 98 防接球练习

### (五)防接球

防守人保持较低防守姿势；当进攻人企图向底线到距离球篮较近而且有威胁的位置去接球时，防守人逼紧他，靠球一侧的手臂（左臂）伸出防止接球；当进攻人离开有威胁的地区接到球时，防守人要快速占据既能防止对手投篮，又能防止对手运球突破的位置；当对手持球突破时，防守人要用滑步占据正确防守位置。见图 98。



图 98-4



图 98-5



图 98-6

图 98-7





#### (六)防运球突破

防守人保持着低重心的防守姿势，与进攻人的距离应既能防投篮又能防突破。当进攻人向右晃做跨步假动作后，向左运球突破时，防守人以侧滑步移动，始终保持抢前能够堵截球的位置，迫使进攻人向另一侧边线运球，不让他向篮下运球。见图 99。

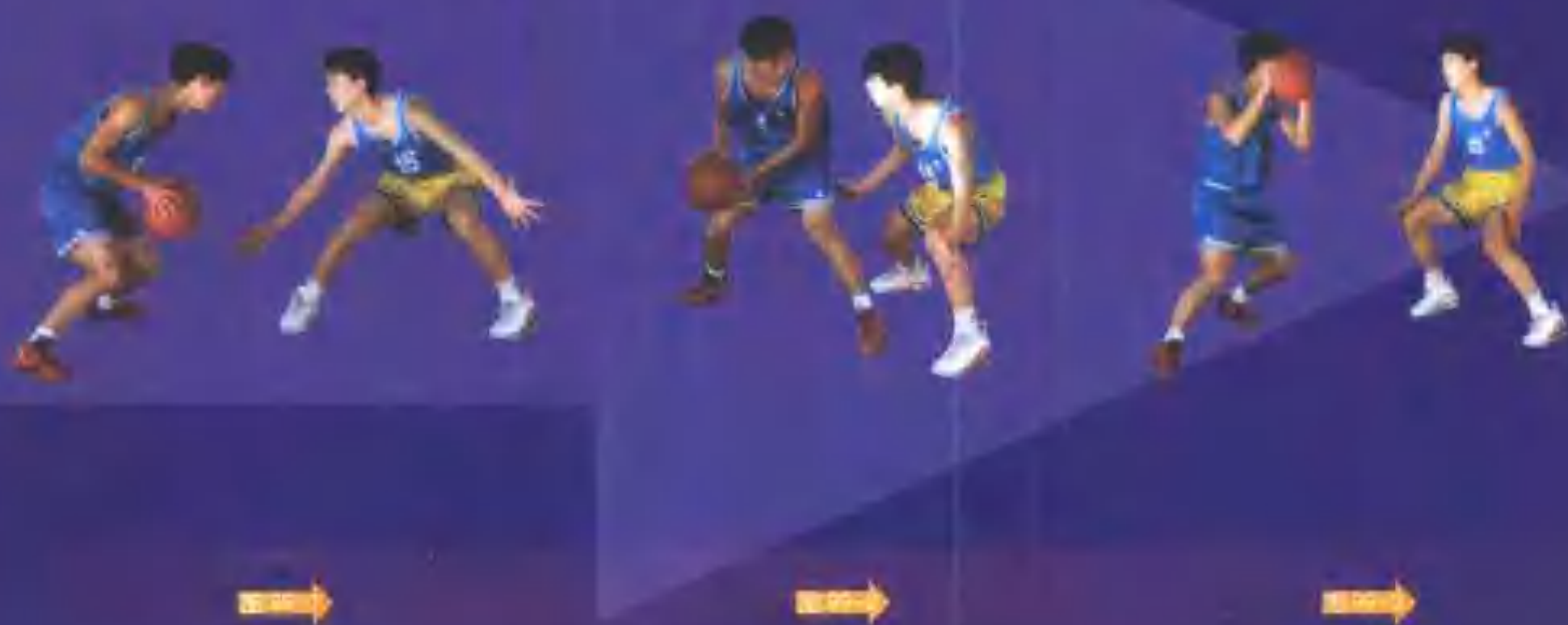


图 99 防运球突破练习





图 99-4



图 99-5

### (七)对进攻人运球时和运球停止后的防守

在进攻人运球开始时，防守人的前脚应对准进攻人躯干，另一脚在斜后方。这种偏向于一侧的防守位置，便于保护一侧，并有目的地迫使进攻人向另一侧运球。当进攻人向右侧运球时，防守人应先移动左脚，用滑步进行防守。见图 100。

当进攻人停止运球时，防守人立即上前，两脚平行开立，逼近对方，给予压力，注意防止犯规。



图 100-1



图 100-2



图 100-3

图 100 对进攻人运球及运球停止后的防守练习





## 二、练习防守时抢占位置和路线

A. 如图 101 所示。④由攻转入防守时，争取在前场防守住对手。如果△已前于自己跑向前场，那么就要从



图 101-1 抢占防守位置和路线练习 1



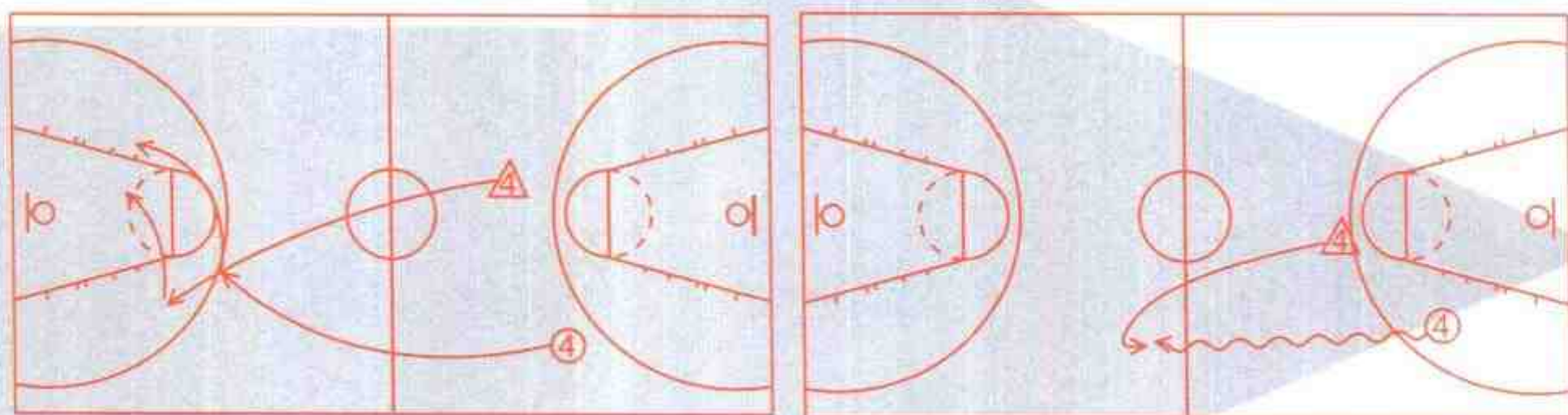


图 102

图 102 抢占防守位置和路线练习 2

图 103

图 103 抢占防守位置和路线练习 3

中线近路快速跑到前场堵住△。在跑动中始终要用视野观察场上情况，积极争取断球，而不能总是回头跑。

B. 如图 102 所示。当进攻人④跑至前场三分线附近时变方向横切，准备接球时，防守人△要紧贴进攻队员④，阻止接球。在跑动防守过程中要以视野观察到传球人，并紧紧跟住对手。

C. 如图 103 所示。当进攻人④由后场向前运球时，防守人△要积极快速地跑在④前面，迎上去拦截，迫使④降低运球速度或停止运球。

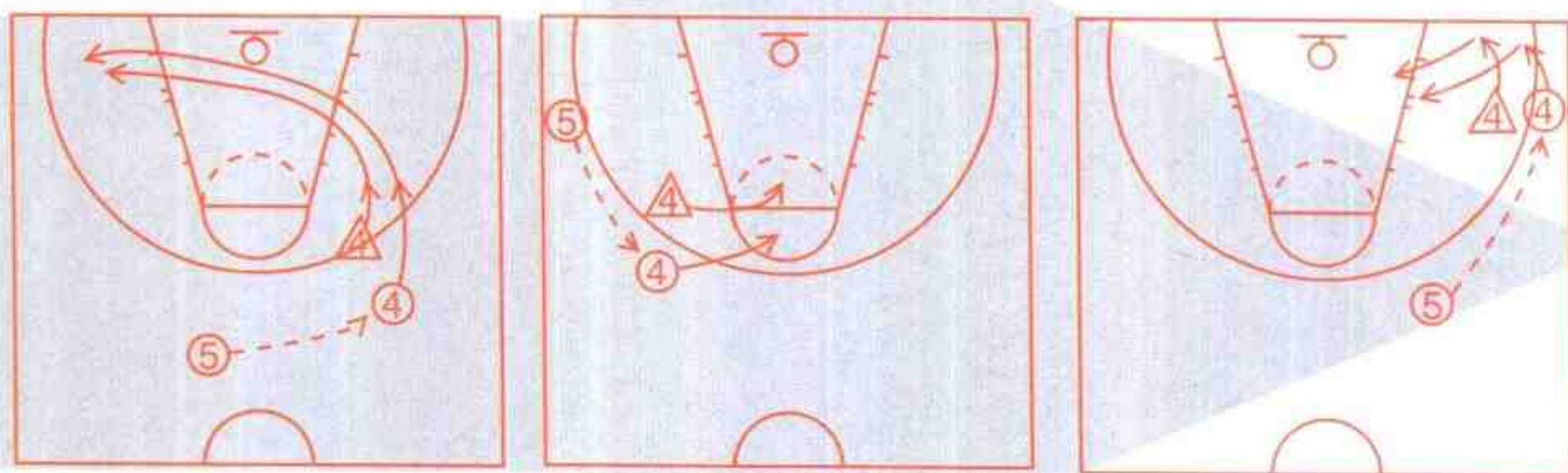


图 104 抢占防守位置和路线练习 4

图 104

图 105

图 105 抢占防守位置和路线练习 5

图 106

图 106 抢占防守位置和路线练习 6



D. 如图 104 所示。当进攻人④在外线时，防守人△所站的位置要使⑤不能大胆地传给④，又不能使④任意向篮下空切。如果进攻人向篮下移动，防守人要紧着撤步，不要转身，要始终控制住对手，并紧贴对手，抢占前面位置，既能看到传球队员的意图，又防止、削弱对手进攻的威胁。

E. 如图 105 所示。当外围进攻队员接底线同伴传球时，防守队员△一方面观察场上情况，另一方面要控制住④，不让⑤把球传给④，如果④接到球，△就要迫使④向外移动，不能直接进攻。

F. 如图 106 所示。当进攻队员④在底线进攻时，防守人△积极抢占位置阻挠⑤的传球，当④想从△的背后通过时，△随着退一步阻挠；④若想要从△的身前过时，△就向前上一步加以阻止；当对手猛向禁区插入时，防守人△要快速在前面阻挠，不使④接到球。

### 三、掌握防守的重要环节

A. 学会以最快的速度找到自己的防守对手。当进攻投篮不中而又未抢到篮板球时，就开始转入了防守。不应该在转入防守后才去找自己的防守对手，应该预测在转入防守时对手所在的位置，这样在转入防守时就能很快的找到对手。

B. 在找到自己防守的对手时，要尽快选择好防守位置和移动路线。在一般情况下，要以球场的中路退守，迫使对手跑弧线。当对手不持球时，主要防止他接球。这时以防守对手的移动为主，但要特别注意传球线路，以准备抢断球。如对手持球时，就要在对手向前推进的路线上去阻截。

C. 积极练好防守的基本动作。掌握好防守的基本姿势和移动的各种步法：两腿平行或斜前后开立，两腿弯曲，上体稍前倾，用腰部的柔韧性控制身体的伸展，靠前脚掌内侧蹬地，力量移动位置，还要靠灵活的上步、撤步、滑步等脚步动作抢占防守位置。

D. 在练好个人防守技术的基础上，积极练习协助同伴防守。如防守的补位，以多防少堵截和夹击等。这是提高防守能力的重要方面。

### 结束语

防守对手的练习，比起个人运球投篮等枯燥一些，而且腿部腰部肌肉也容易酸疼，因此要培养锻炼自己顽强意志，严格要求自己不怕苦不怕累，积极完成防守对手的练习。

练习防守要发挥手、脚和躯干的共同作用：防守中手的作用不仅仅是为了抢球，在防守无球队员时，可伸手封对手接球路线，可以干扰和封盖投篮，同时手部动作可以加快防守移动；要使脚能向各个方向快速移动，就要身体重心低，前脚掌蹬地有力；防守时学会用身体抢占有利位置，阻止对手移动，防守中更多的情况下是用躯干堵截对方移动路线，而不是去用手或脚阻挡进攻队员的移动。



## 第八课

### 进攻人盯人中的 二、三人配合的主要练习方法

#### 导语

在比赛中仅仅依靠个人技术是难以攻破防守、投篮，因此，就需要二、三人配合为个人创造进攻机会，进行投篮，战胜对手。

无论攻、守配合，还是攻、守战术，都是由位置（落位）、任务、路线、技术、时间等5个因素组成的：

- 位置（落位）：任何配合（战术）都有一定的落位队形，每名队员按一定阵形落位，这就是位置。
- 任务：在完成配合（战术）过程中，每名队员必须明确自己是一个什么角色，并各尽其责去完成任务。
- 路线：组织任何配合（战术），人与球都有一定的移动路线，根据配合（战术）要求和每个人的任务，队员和球有目的、有计划的移动和转移，这就形成了一定的路线。
- 技术：在完成配合（战术）中，每个队根据具体职责，以娴熟的技术保证配合（战术）的完成。
- 时间：在完成配合（战术）时，必须根据配合（战术）的结构、组成情况，严格地按一定程序去完成，这就是时间上的要求。

上述5个因素是相辅相成、互相联系的，任何一个环节没解决好都会影响配合（战术）质量。

因此在二、三人配合练习中必须牢牢地掌握住这5条因素。

二人配合和三人配合是把学会了的各项技术运用到实际比赛中的很好的练习形式。基本技术越好，就越容易掌握二、三人配合，通过二、三人配合又能促进基本技术进一步熟练。二、三人配合是提高战术意识和个人攻击能力的手段。因此练习二、三人配合，要理解其意义、运用时机和变化，练习中要认真结合实践要求运用技术动作。



## 一、二人配合练习

### (一) 传切配合练习

这种练习是由进攻队员之间运用传球和切入技术组成的。

示例1：见图107。

图中外围队员④把球传给⑤之后，向左做虚晃假动作，然后迅速变方向切入篮下接⑤的回传球投篮。练习时，⑤以瞄篮等假动作吸引对手后，再传球。④切入时要贴近对手，以利变向摆脱切入篮下。



图 107

图 107 纵向传切配合练习



图 108

图 108 横向传切配合练习



图 109

图 109 沿底线切入配合练习

示例2：如图108所示。位于球场右侧的队员④把球传给同伴⑤后，做一个向底线压的动作，接着侧身向篮下切入。这种切入称为横切。④切入时用身体挡住△，接⑤回传球投篮。

示例3：如图109所示。位于球场右侧队员④把球传给⑤后，做向上跑的假动作，趁△堵截④接球位置时，④沿底线向篮下切入，接球进攻。

示例4：如图110所示。传切配合的练习可以在任何情况下开始。图中⑤运球过程中，防守人上来抢球而不便运球突破时，或在运球突停而防守人失去重心时，⑤即刻将球传给④，而切入篮下进攻。



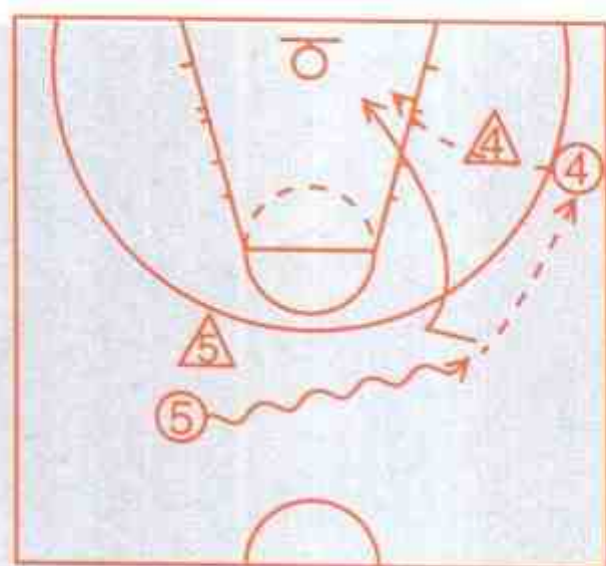


图 110 运球中传切配合练习

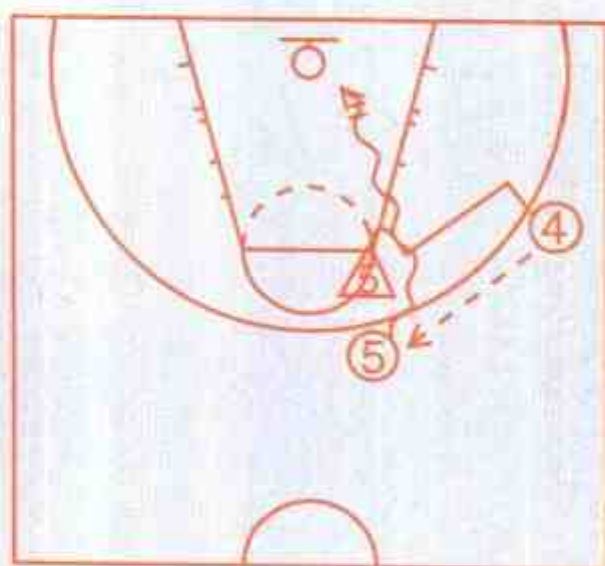


图 111 侧掩护配合练习

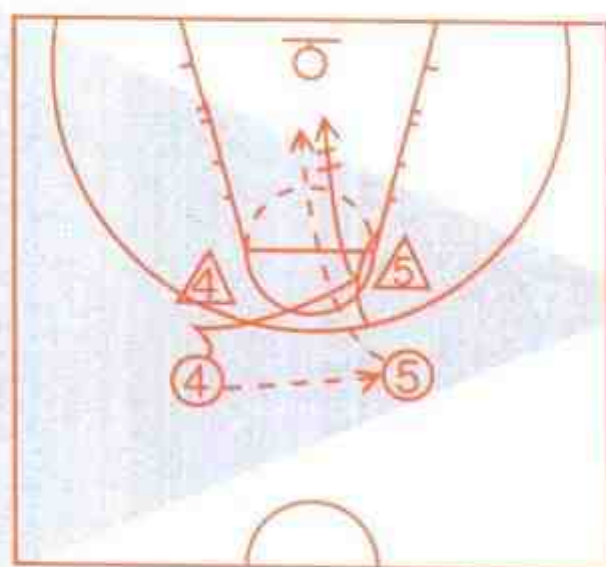


图 112 侧掩护变假动作配合练习

## (二) 掩护配合练习

示例 1：如图 111 所示。侧掩护配合练习。④把球传给⑤之后，跑到同伴防守人△的身体侧后方，为同伴⑤做掩护，挡住△的退守位置，为同伴创造突破篮下进攻的机会。掩护队员④在做掩护时，注意不让△发现自己，跑到△身体侧后方要两腿分开，屈膝离防守人不宜太近，以免造成犯规。

示例 2：如图 112 所示。队员④运用掩护变为假动作，突然变方向跑至篮下，接⑤的传球投篮。

示例 3：如图 113 所示。利用运球时的掩护配合。④队员运球时把△注意力全部吸引过来，然后带着△去找

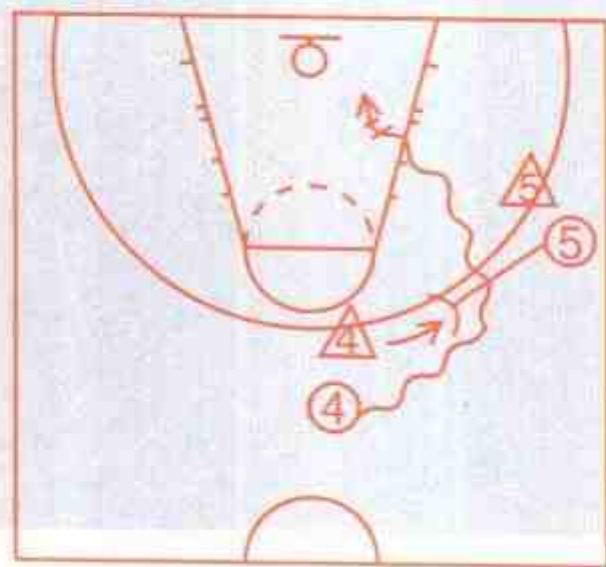


图 113 运球时的掩护配合练习 1

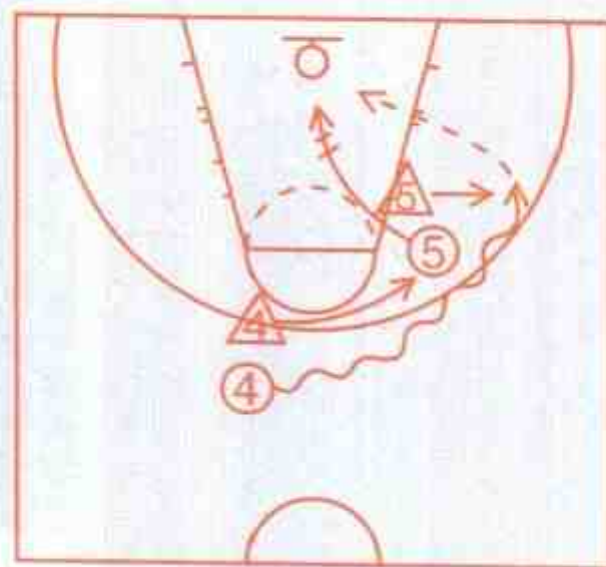


图 114 运球时的掩护配合练习 2



图 115 定位掩护配合练习



自己同伴⑤，使防守人△被同伴⑤挡住。这时④突然加速向篮下运球。

示例4：如图114所示。这个练习也是运球掩护的二人配合。当进攻队员④运球掩护后，防守队员△来不及防守，而换△防守④。这时④就不再往篮下切入运球了，而向外运球把防守人往外带一下，作掩护的同伴⑤把△挡住后，要立即顺势向篮下切入，接运球同伴④的传球投篮。

示例5：如图115所示。利用同伴做定位掩护的配合练习。④利用同伴⑤在罚球线附近暂时定位，⑤接④的传球，④传球后在同伴⑤的前面绕向篮下接⑤的传球进攻。这个配合在防守队员防得紧的情况下容易被⑤队员挡住，如果△防守不是很紧，④可改变为在⑤前面接球进行中远距离投篮。



图 116

策应配合练习



图 117

传切与策应配合练习



图 118

策应配合投篮练习

### (三) 策应配合练习

示例1：如图116所示。二人策应配合。外围队员④把球传给突然跑到罚球线附近的⑤，然后做出虚晃动作(向左)，再变向从右侧跑向篮下，跑动中接同伴⑤的传球，运球上篮。

示例2：如图117所示。传切配合与策应配合结合起来的练习。④传球给⑤之后即向篮下切入，跑到罚球线接⑤的回传球，急停变为策应队员，⑤传球给④后横切过来，造成接球中距离投篮，也可切入篮下，也可由策应队员④个人进攻。

示例3：如图118所示。策应配合中的变化。④把球传给同伴⑤之后，沿⑤身侧切进，摆脱对手到罚球线接⑤传球可中距离投篮。当△上来补防，而④不能投篮时，⑤及时绕向底线接④的传球投篮。这种配合可增加防守人堵截的困难，创造更多的进攻机会。



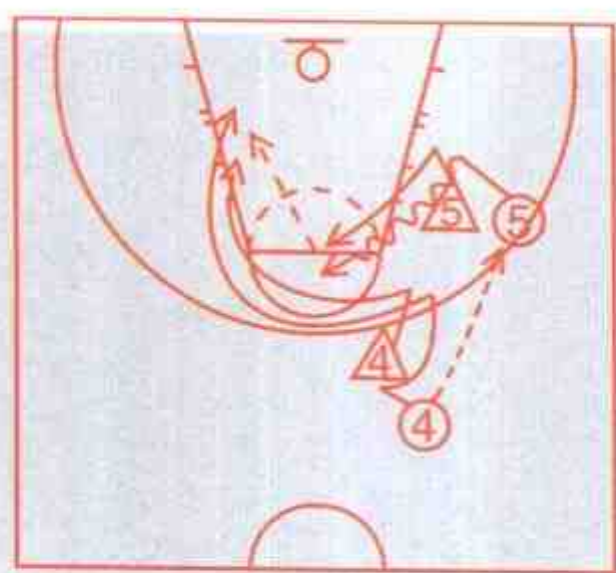


图 119

图119 运球中策应配合练习

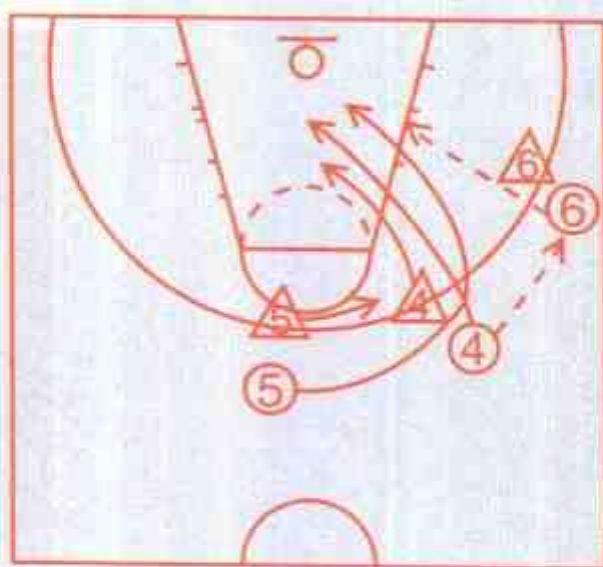


图 120

图 120 连续传切配合练习

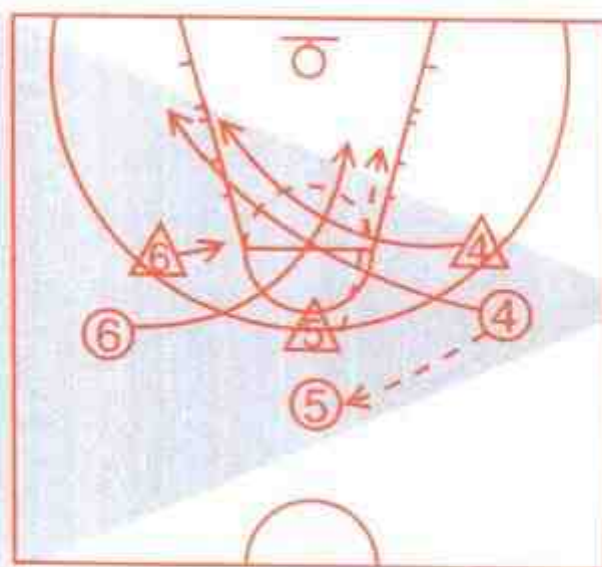


图 121

图 121 交叉掩护配合练习

示例4: 如图119所示。⑤队员接同伴④的传球后运球至罚球线做策应, ④传球后向右侧跑动引诱对手, 然后突然从左边跑向篮下接球进攻。

## 二、三人配合练习

### (一) 传切配合练习

示例1: 连续传切配合。如图120所示。④传球给⑥之后, 快速切入篮下。⑤队员乘机沿④切入的路线切进。这种第二次的切入能获得良好效果。⑥传球时要运用假动作及时传给④或⑤。

示例2: 传切结合交叉配合的练习。如图121所示。右侧队员④传球给中间的⑤后, 以弧线侧身跑向左侧篮下

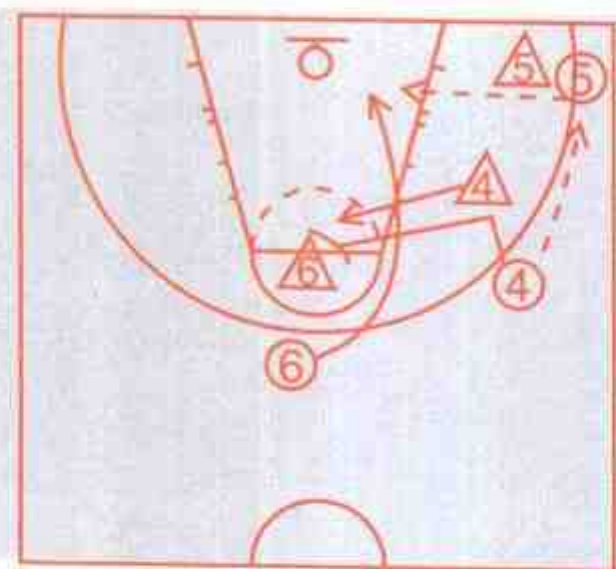


图 122 三人掩护配合练习



图123 后掩护配合练习

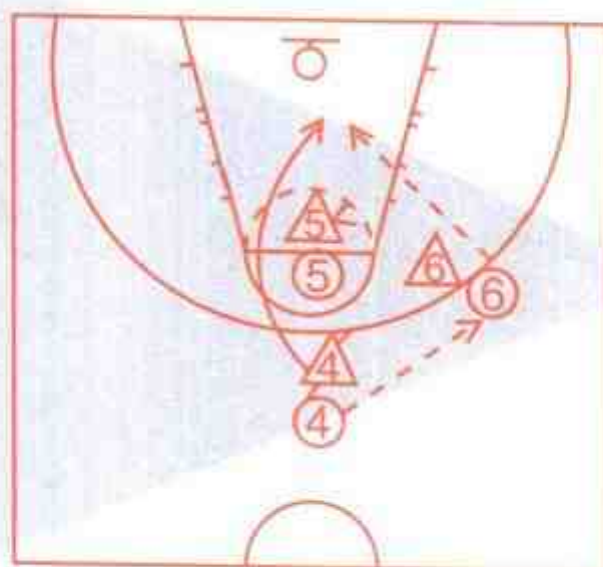


图 124 定位掩护配合练习



切入。左侧队员⑥同时向右侧切入。二人在罚球区交叉。这种跑动交叉起到了掩护的作用。这时⑤队员将球传给从左侧切入篮下的⑥队员。

## (二) 三人掩护配合练习

示例3: 如图122所示。中间的④队员把球传给⑤之后去给⑥做掩护。掩护时不要被△发现。而⑤要吸引△。积极配合做晃闪动作。当同伴④跑到△的侧后方。⑥快速切入篮下接⑤的传球投篮。

示例4: 后掩护配合练习。如图123所示。④队员把球传给⑥后。利用同伴⑤上来做后掩护快速切入篮下接⑥队员的传球上篮。

示例5: 如图124所示。运用定位掩护配合练习。外围队员④持球吸引对手。并快速将球传给⑤。④传球给自己同



图125 三人策应配合练习



图126 三人策应与传切配合练习

伴之后。利用站在罚球线的同伴⑤。把防守人△挡在外面。突然切入篮下接⑥传球进攻。

## (三) 策应配合练习

示例6: 如图125所示。外围进攻队员④与⑥相互传球。寻找进攻机会。当同伴⑤插到罚球线时。⑤传球机会好。则将球传给⑥。⑤先传的球。则⑤就先向篮下切入。然后④再跑。⑤与④在同伴⑥身前进行交叉。策应队员⑥把球传给进攻机会好的同伴⑤或④。

示例7: 如图126所示。利用策应引诱对手结合切入配合。④外围队员及时地将球传给从右侧插上做策应的⑥。这个行动引诱了防守⑥的△队员。这时⑤快速切入篮下接⑥同伴的策应传球投篮。

## 结束语

练习进攻人盯人的二、三人配合时。队员首先要统一思想。明确任务。行动一致。各尽其责。然后练习配合的方法。逐渐加大防守难度进行练习。同时还要明确练习配合的目的是创造进攻投篮的机会。因此。在练习中不能为追求配合而过多地把球传来传去。应该如同参加实际比赛一样。一出现机会就发动攻击。力争突破或投篮。



## 第九课

### 防守中的人人二、三人配合的主要练习方法

#### 导语

篮球比赛中仅仅靠个人防守住对手的传接球、运球、投篮并争取主动抢到球是比较困难的，因此就需要二、三人防守配合，变防守的被动为主动。

二、三人的防守配合是在提高个人防守技术、防守能力的基础上掌握防守基础配合的方法。

在练习二、三人防守配合中，防守队员之间的位置、防守队员与进攻队员之间的位置都要及时选择和调整，防守移动的时间要合理、及时。

在练习二、三人防守配合时，防守技术、防守配合要与进攻技术、进攻配合结合起来，由固定到有变化，由消极到积极，不断提高防守配合的运用能力，如果能进行充分的防守配合练习，就可以提高防守意识和应变能力。

在练习二、三人防守配合时，为保证防守配合的质量，则进攻配合要保持连续性，防守队员分工要明确，行动要保持统一性。防守中二、三人运用协同防守配合的方法是防守战术的基础，主要包括挤过、穿过、交换防守、关门、夹击、补防等防守配合。



## 一、挤过、穿过、交换防守配合

### (一) 挤过防守配合

它是破坏掩护配合的积极有效的方法。是当防守队员在掩护队员靠近自己时，积极主动地向前跨出一步，从掩护队员前面挤过去，继续防守自己对手的配合方法。

#### 1. 挤过配合方法

如图 127 所示，④将球传给⑤之后去给⑤做掩护时，被掩护的防守队员△在④贴近自己的一刹那，迅速向前跨出一步靠近⑤，从⑤与④之间侧身挤过去继续防住⑤。



图 127 挤过防守配合



图 128 穿过防守配合

#### 2. 挤过配合要点

防守掩护的△队员，应及时提醒同伴△队员注意对方掩护，自己随④移动稍向后撤，以便补防；被掩护的防守队员△要及时，主动上步贴近自己对手⑤。

#### 3. 运用时机

在紧逼人盯人防守中，对方外线队员进行掩护时，守方可用挤过配合的方法破坏对方的进攻。

### (二) 穿过防守配合

这是破坏掩护配合，及时防守自己对手的一种配合。是当进攻队员掩护时，被掩护的防守队员从掩护人和同伴之间穿过继续防守自己对手的配合方法。

#### 1. 穿过配合方法

如图 128 所示，⑤给④做掩护，△发现不便于挤过时，则及时后撤一步，从掩护队员⑤和同伴(防守⑤的△)之间穿过，继续防守住④队员。

#### 2. 穿过配合要点

当进攻队员⑤掩护时，防守掩护的△要主动，及时后撤一步。被掩护的△要识破⑤的掩护意图，及时从⑤与同伴△之间穿过，继续看住④队员。

#### 3. 运用时机

在人盯人防守时，当进攻队员运用掩护而没有投篮威胁时可运用穿过配合。



### (三) 交换防守配合

交换防守配合是当对方掩护时，两名防守队员及时交换自己所防守的对手的一种配合方法。

#### 1. 交换防守方法

如图 129 所示，当⑤利用中锋⑥在罚球区定位掩护时，防守中锋的△队员及时喊“换人”并去防⑤，此时△则防⑥。

#### 2. 交换防守配合要点

交换防守前，防守掩护的队员△要及时把换人信号告诉同伴△并积极堵截切入队员⑤的路线；被掩护的防守队员△接到换人信号后，积极堵截掩护人员⑥向内线切入的移动路线。

#### 3. 交换防守运用时机

当进攻队员运用掩护时，防守队员不能挤过或穿过防守可用交换防守；当进攻队员掩护成功时，可运用交换防守；为破坏进攻队掩护可运用交换防守；在进攻队员面对球篮进行横向侧掩护时，可多运用交换防守。



图 129 交换防守配合方法

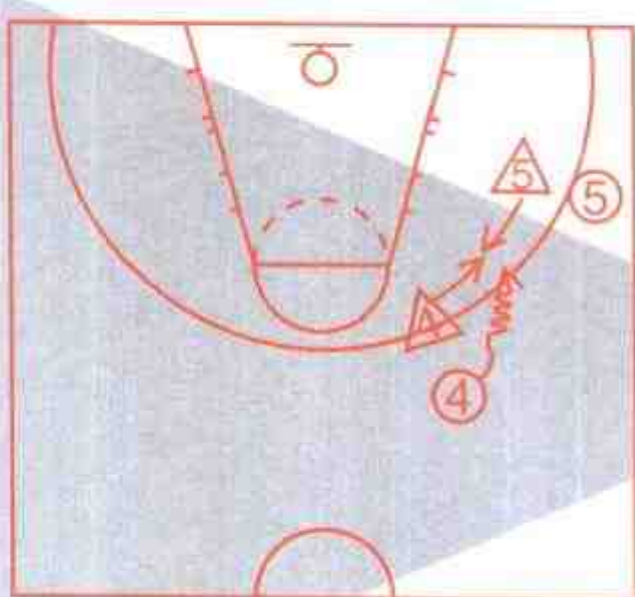


图 130 “关门”配合方法

## 二、“关门”配合

“关门”是当进攻队员持球突破时，防守突破的队员向侧后方滑步，同时临近突破一侧的防守队员迅速向进攻队员突破路线方向滑动，与防守突破队员靠拢像两扇门一样地关起来，堵住持球突破队员。

### (一) “关门”配合方法

如图 130 所示。当进攻队员④持球突破时，△与△向一起靠拢进行关门配合。

### (二) “关门”配合要点

防守突破队员△要积极防守，堵住进攻队员④的突破路线，临近的防守队员△及时、快速地向同伴△靠拢，进行“关门”，不给突破队员④留有空隙；关门后，突破队员一停球，协助“关门”的同伴△迅速回防自己对手⑤队员。

### (三) 运用时机

在半场人盯人防守中，当进攻队员运球向篮下突破时，经常运用“关门”配合。

## 三、夹击配合与补防配合





图131

图131 中场夹击配合方法

### (一) 夹击配合

夹击配合是两名防守队员利用有利的区域和时机，封堵持球进攻队员的传球路线，造成持球队员传球失误或违例的一种协同防守配合。

#### 1. 夹击配合方法

示例1：中场夹击方法。如图131所示。④向前场沿边线运球，①快速追堵，当④刚过中线，防守⑤的队员②快速迎着④的运球方向上去与同伴①对④形成夹击。

示例2：边线底角夹击方法。如图132所示。当进攻队员⑤向边线底角运球时，①快速追堵，防守④的队员②放弃对④的防守快速追⑤队员与同伴①队员对⑤形成夹击。

示例3：内线夹击方法。如图133所示。当进攻队员④发端线球时，防守④的①队员与防守⑤的②队员对⑤形成夹击，不让⑤接④的传球。



图132

图132 边线底角夹击配合方法



图133

图133 内线夹击配合方法



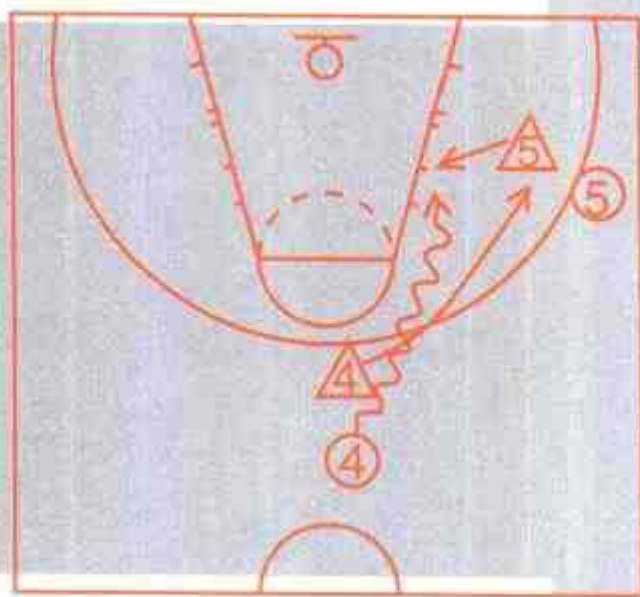


图 134

2. 夹击配合要点 图 134 两人补防配合方法

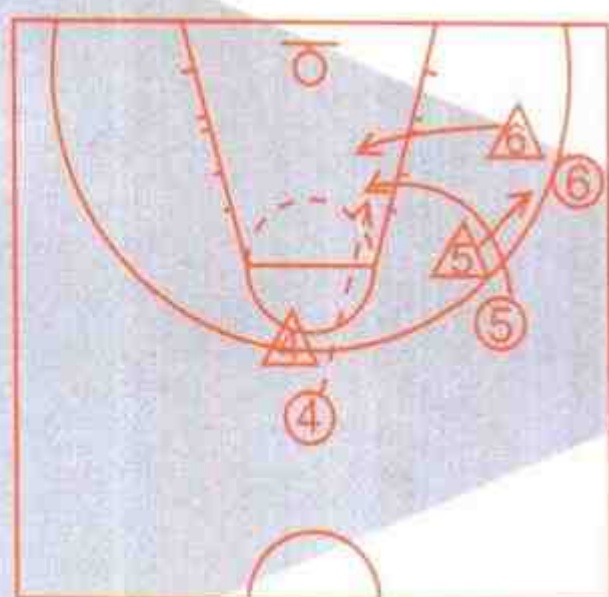


图 135

图 135 三人补防配合方法

正确选择夹击的区域和时机：夹击配合时行动要果断、突然，两名夹击队员要充分运用两臂和身体，严密防守持球队员，两人的双脚位置大约成  $90^\circ$ ，使其对手难以向场内跨步，夹击时，防止身体接触或抢球造成的不必要的犯规动作；两名队员在夹击过程中，其他防守队员要紧密配合，放弃远离球的进攻队员，严防离球近的进攻队员。

3. 运用时机。

在半场人盯人防守中，或在全场紧逼人盯人防守中运用这种配合。

## (二)补防配合

当防守队员被对手突破或绕过时，临近的其他的防守队员主动放弃自己对手，去补漏防守的配合方法，称为补防配合。

### 1. 补防配合方法

示例 1：两人补防配合，如图 134 所示。④运球突破后，△队员放弃自己防守的对手⑤，迅速补防④，△队员被突破后，当发现同伴△补防时，迅速去防⑤队员。

示例 2：三人补防配合。如图 135 所示。⑤队员摆脱防守到篮下接④的传球，靠近⑤的防守队员△及时放弃⑤，快速向篮下移动去补防⑤队员，△队员及时去防⑥队员。

### 2 补防配合要点

当同伴被对手突破后，临近的防守队员要大胆放弃自己对手，果断地快速地去补防；补防时合理运用防守技术避免犯规；被对手突破而漏防的队员要积极追防，补防同伴的对手；场上其他防守队员应注意观察场上情况，随时补防或断球。

### 3 补防配合时机

多用于扩大人盯人防守，而进攻队运用运球突破时。

## 结束语

每个队员必须十分清楚地认识篮球比赛中，半场人盯人防守中的二、三人配合是全队人盯人防守战术的基础。而二、三人防守配合的关键是配合中防守位置的选择和防守移动的时间要及时合理。因此在练习时，要对进攻提出要求，以使防守的二、三人之间在位置、路线、方法等方面的配合上得到有针对性的练习。

在练习二、三人防守配合时，为收到良好效果，队员之间可用语言或手势来暗示配合的方法、移动的位置等。队员之间长期在一起练习，达到熟练程度时，可用“眼神”暗示相互间配合动作，达到防守的目的。



## 第十课

# 快攻与防守 快攻的练习方法

### 导语

本节课是练习快攻和防守快攻，快攻不是简单的快传、快运、快投就算快攻，那么快攻的概念是什么，以及练习快攻和防守快攻注意的问题等在练习前做一简单介绍：

快攻是篮球进攻战术的重要组成部分，进攻得分的手段，是由守转攻时快速攻击对手的速决战术。充分发挥快攻的威力，能给防守造成压力，争取主动，达到较好的进攻效果。随着篮球运动的发展，规则的变化，则决定了篮球运动朝着快速方向不断发展。

快攻是最积极和最能体现篮球运动快速特点的进攻战术。它对提高身体素质、培养勇猛顽强的意志和敢打敢拼的战斗精神都起着很大的作用。

练习快攻要了解，掌握快攻的形式、发动快攻的时机。在练习的最初阶段，为了学习配合和掌握技术，可以先从简单的、较固定的形式练习，以后逐渐增加难度练习。

防守快攻最积极的办法，是进攻时减少失误，防止对手打球、断球；积极地与对手争夺篮板球。由攻转守意识要强，退守速度快，要在前场和中场加强阻截对手。

防守快攻要积极地造成进攻队员跑动、传接球、运球配合的困难，使其多传球、多运球，从而增加对手丢球的可能性，同时也争取到更多的时间使防守队员退回防守。

要练好防守快攻还要练习集中力量破坏对方快攻的习惯配合路线和重点的防守队员，并且把积极退守和补位置紧密结合起来。要练好防守快攻的技术和战术，还要练好以少防多的配合。



## 一、什么是快攻、发动快攻的最好时机

快攻是指对手退守还没有布好阵势之前,进攻队以最快的速度、最短的时间,给对手突然袭击的进攻战术。由守转攻要突然、快速,力争在人数上造成以多打少的优势,即使在人数相等或少于对手的情况下,也要趁对方立足未稳之机完成快攻反击。

每个球队在获得进攻机会时,首先要有强烈的快攻意识,在积极发动快攻的前提下,抓住发动快攻的时机。快攻时机:

- A. 抢球、打球、断球之后发动快攻。
- B. 掷界外球时,力争发动快攻。
- C. 抢到防守篮板球后及时发动快攻。

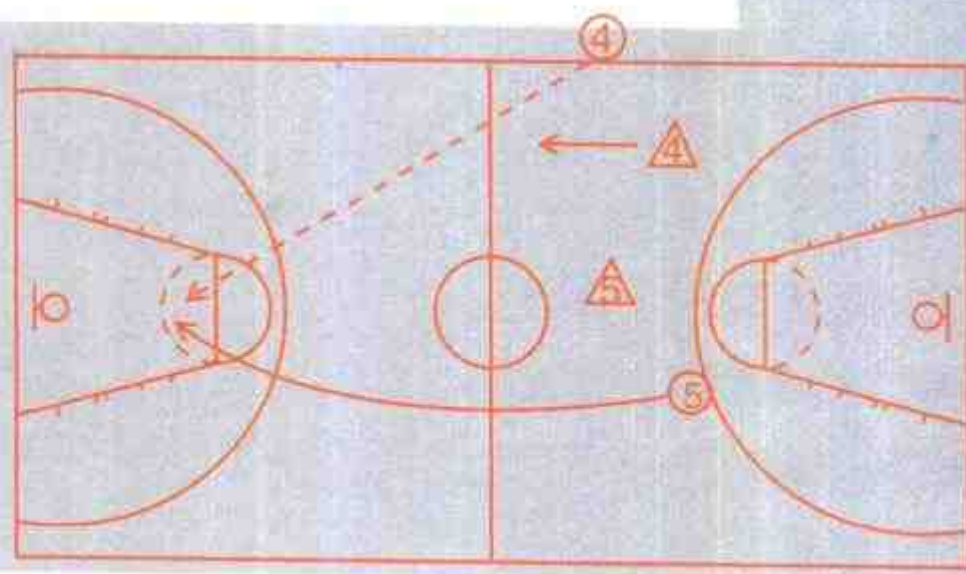


图 136 掷界外球快攻

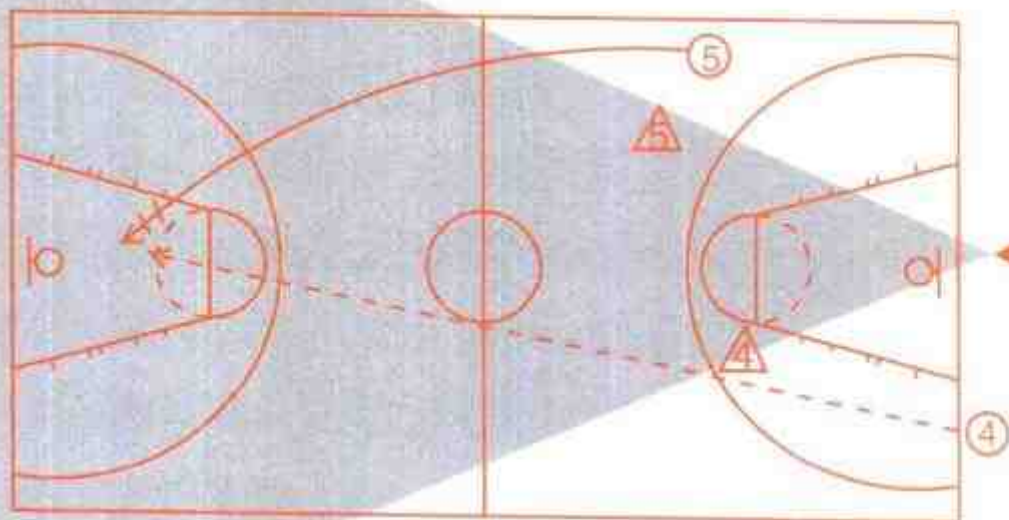


图 137 突然偷袭快攻

快攻是最积极、最能体现积极主动、快速灵活的进攻战术。它不仅能练出较全面、熟练的技术,而且对于提高身体素质,培养勇猛顽强的意志和敢打敢拼的战斗精神都起着很大作用。能否抓住以上时机完成漂亮的快攻,就要靠平时多多练习了。

## 二、介绍几种快攻练习方法

### (一)突然偷袭快攻

当对手退守意识不强、动作慢,而且背身往篮下跑不看球时,进攻队的一、两名队员快下,并用长传或一两次快速传球到篮下。

示例1: 掷界外球快攻。见图136。当对手出现进攻失误或违例等情况时,在后场发球的队员④可趁△、△还未来得及退到防守区时,用准确的长传球,传给快速偷袭并超越防守人冲到篮下的⑤队员,⑤直接投篮。

示例2: 对方投中后,本方在端线发球时,以最快的动作打出快攻。见图137。靠近端线的④队员只要判断对手投篮已投中,就快速跑到端线准备发球。篮下的同伴把对方投进的球,迅速点给已到端线外的同伴,这一动作争取了时间。这时⑤队员突然偷袭,冲向前场。端线外的④队员用准确的长传球传到篮下,⑤队员接球上篮。



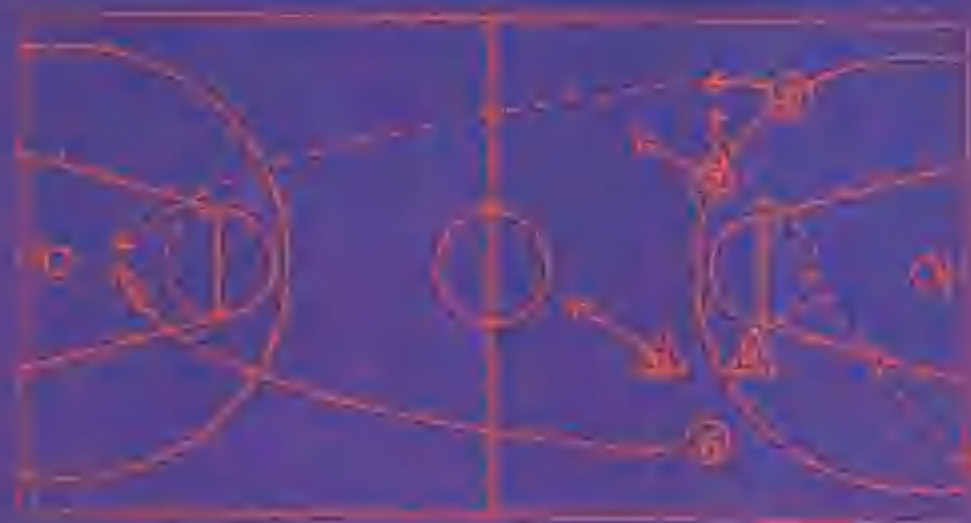


图 138

图 138 突然偷袭快攻

示例 3: 如图 138 所示。和示例 2 发动快时机相同, 只是④第一次传球是快速传给选位较好的⑤队员, 然后⑤队员第二次传球给从左侧快速切向篮的⑥队员。

示例 4: 如图 139 所示。抢到篮板球后的偷袭快攻。当对方投篮不中, 靠近罚球线的④队员抢到篮板球后, 转身直接用长传球传给快速从左侧偷袭到篮下的⑤队员, ⑤接球后直接投篮。

图 139

图 139 抢到篮板球的后偷袭快攻

## (二) 抢、断球快攻

抢、断球后, 一般是处于最有利的快攻位置, 因为对方突然失误还不能迅速退守, 所以这种抢断球发动快攻效果较好。

示例 1: 如图 140 所示。对手⑤与④传球时, △号队员突然断球, 断球后顺势快速运球推进。当对方⑥补位上来防守时, △及时将球传给△上篮。

示例 2: 如图 141 所示。中锋断球后发动快攻。防守中锋的△突然起动从侧面断球。这时同伴△和△拉开, 及时沿



图 140

图 140 抢、断球快攻



图 141

图 141 中锋断球后发动快攻



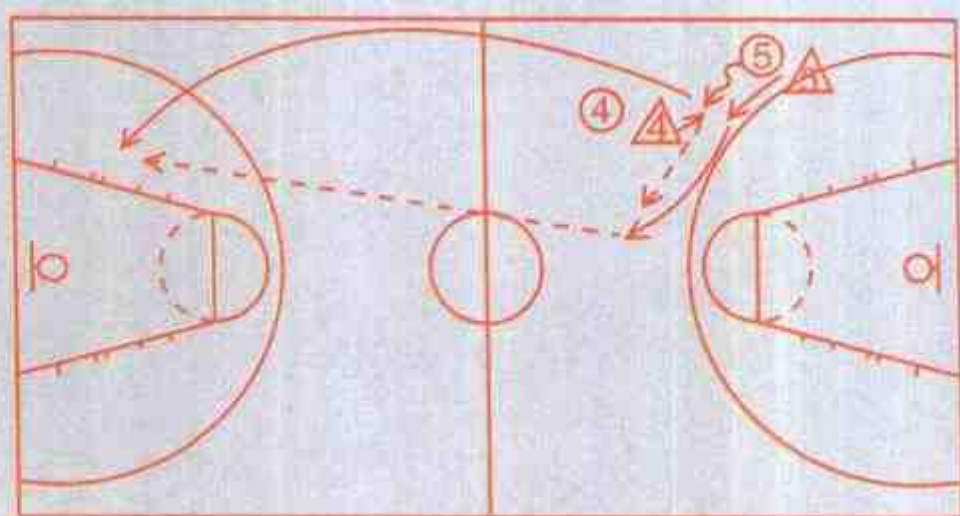


图 142

图142 打掉对手的运球发动快攻

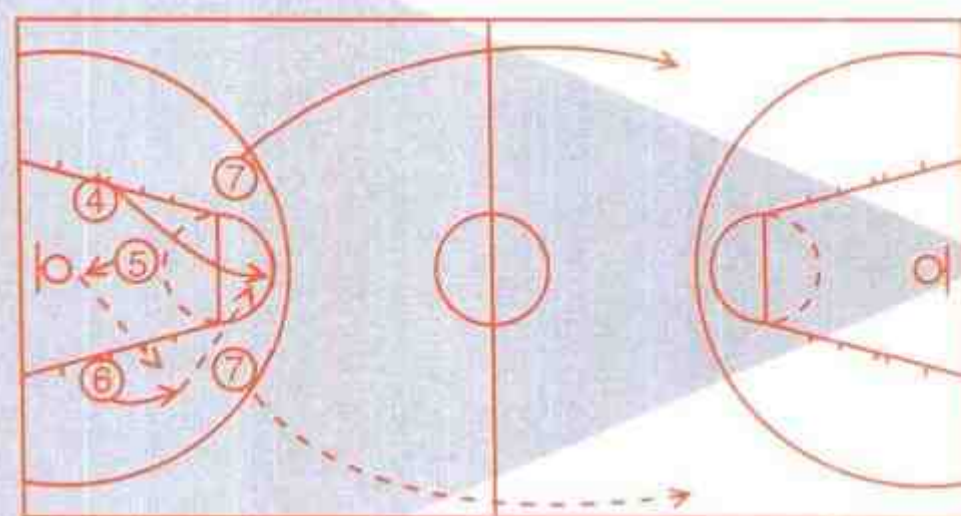


图 143

图 143 抢篮板球发动快攻

两边线向前快跑。中锋△断球后，根据场上情况可将球传给△或△。

示例 3：打掉对手的运球发动快攻。如图 142 所示。进攻队员⑤运球时，防守④的△突然回防夹击⑤打掉⑤的运球，即刻传给△，传球后沿边线跑向篮下，接同伴的回传球上篮。

### (三)抢篮板球发动快攻

如图 143 所示。当⑤抢到篮板球时，⑦、⑧快下，⑥接第一传，④插到中间接⑥的传球，这样⑧、④、⑦形成三线进攻。

### (四)跳球、获球后发动快攻

如图 144 所示。④把球点给⑤，⑥传给快下的⑤投篮。或如图 145 所示。④把球点给⑦，⑤与⑥快下，⑦传球给⑥上篮。

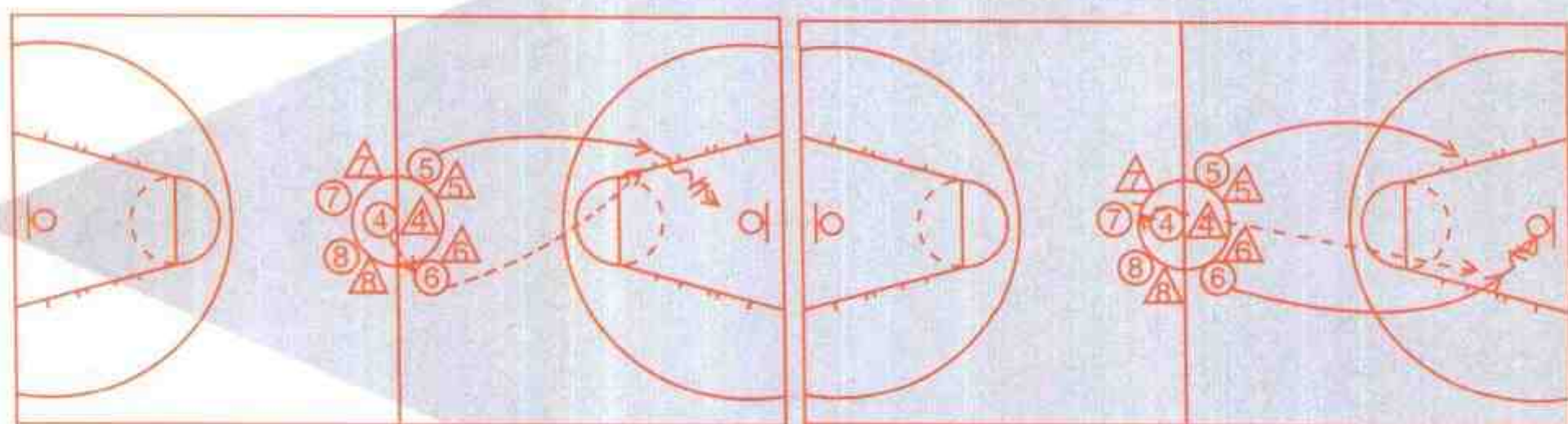


图 144

图 144 跳球、获球后发动快攻

图 145

图 145 跳球、获球后发动快攻



### 三、防守快攻

#### (一)防守快攻的要点

- A. 提高投篮命中率，拼抢篮板球。从比赛规律看，抢篮板球发动快攻次数最多，因此提高投篮命中率，减少对方抢篮板球机会最重要。
- B. 当对方抢到篮板球时，离持球队员近的队员迅速上去封堵他的传球路线。其他队员阻挠接球队员接球和有组织的退守。
- C. 进攻时减少失误，防止对手打球、断球。
- D. 提高以少防多的能力。防守快攻若遇以少防多时，防守队员要沉着冷静，有信心，充分发挥防守积极性，判断



图 146

一防二

准确、积极移动，及时补位。



图 147

一防二

准确、积极移动，及时补位。



图 148

二防三

#### (二)一防二和二防三的方法

A. 方法一。一防二。如图146所示。△假做上前防守④的动作，然后突然退到靠近⑤的一侧，断④传给⑤的球。如果对方运球，也可用此方法，如图147所示。④运球，△假做上前堵截动作，当④刚一拿球准备传给⑤时，△立即退至⑤的一侧，造成④的失误。

B. 方法二。二防三。二防三与一防二的要求基本相同，不同的是二防三时的两名防守队员要协同配合。如图148所示。④运球时，△上前堵截，迫使④将球传给⑤，然后再去防④和⑤，而△迅速移动过去防守④和⑤。

#### 结束语

通过本课的练习，大家明确了快攻的概念，掌握了快攻和防快攻的要点、方法，但在比赛中，运用快攻要着重解决的问题：快攻意识的培养。有了强烈的快攻意识，才能抓住一切有利时机，最大限度地发动快攻，反之会丧失快攻时机；抓好发动快攻的第一传练习，即在抢到后场篮板球后，观察判断好全场情况，同伴所处位置，及时传好第一传；快攻推进时，传球必须到位，为同伴接球投篮创造良好条件，并结合本队实际练习快攻中的以多打少配合。

在训练快攻的同时，也必须研究和训练怎样防快攻：防快攻的练习重点应放在堵截第一传与接应上，要提高脚步移动的速度；增强以少防多的练习；进攻中应注意投篮命中率，不应匆忙投篮，否则不中反而为对方发动快攻提供了机会，在投篮不中时应积极冲抢篮板球，即使抢不到也可以打掉，以延缓对方抢到篮板球发动快攻的时间。



# 第十一课

## 半场人盯人防守与进攻 半场人盯人练习方法

### 导语

本节课练习内容是半场人盯人防守和进攻半场人盯人，从字面看不难理解，是在半场内每一名防守队员防守一名进攻队员，每一名进攻队员攻击一名防守队员，但防守队员如何根据对手特点扩大或缩小防区防守对手，而进攻队员又怎样运用跑位、配合攻击对手等等问题很多，现就有关问题做一简单介绍。

半场人盯人防守是篮球队运用较多的一种防守形式。运用这种形式防守时，防守队的每一名队员要在后场一对一地看住自己的对手。这种防守不分区域，不管进攻队员跑到什么位置，防守队员都要尽一切努力盯住对手。

选择自己所要防守的对手：可根据技术强弱来选择，强防强，弱防弱；可以按队员身材的高度来选择，高防高，矮防矮；还可以由本队的后卫防对方的前锋，或前锋防后卫，中锋防中锋。

根据对手的情况可缩小或扩大防区：如果对手擅长于篮下进攻或不善于中、远距离投篮而频繁地向篮下空切、突破时，可将防区缩小；如果对手外围配合较多，或投篮准时，可将防区扩大。

进攻半场人盯人最好的行之有效的办法，就是灵活自如地运用二、三人简单配合。除此之外还有全队的传切、掩护、策应、通过单中锋、双中锋等。

在学习运用进攻半场人盯人时，无论有球的队员还是无球的队员都要积极地移动、跑位，不停地穿插、动起来打，动起来找机会，绝不能呆滞。

进攻半场人盯人时要内线与外线结合，左右结合，快慢结合。

无论哪一种进攻配合，只要本队一投篮就要积极地去争抢篮板球。抢篮板球要有分工，不能都挤到篮下去抢。



## 一、半场人盯人防守

半场人盯人防守是每名防守队员在后场盯住一名进攻队员，同时协助同伴完成全队防守任务的防守战术。当球在各个位置时的防守方法：

### (一) 球在正面的防守方法

如图149所示。当④持球时，△紧紧防住他，△、△、△紧逼对手，卡住对手移动接球路线，△适当后撤，以备协助同伴防守。



图149

图149 球在正面的防守方法



图150

图150 球在球场45°角时的防守方法



图151

图151 球在球场边角时的防守方法

### (二) 球在球场45°角时的防守方法

如图150所示。当④将球传给⑥后，△紧紧盯住他，不让他投篮或将球传给⑦，△稍往⑥靠拢，以防⑥突破时，△与△关门。防中锋②的△为了不让②在篮下接到球，果断绕到②前面防守，△要准备抢断⑥给⑦的高吊球。

### (三) 球在球场边角时的防守方法

如图151所示。当△发现⑥不能再运球时，则果断向底角移动与△一起夹击⑥，△、△及时调整位置补防，△随时准备断球。

### (四) 球在中线和边线夹角时的防守方法

如图152所示。当⑥在中线和边线夹角不能再运球时，△果断地向⑥移动与△一起夹击⑥，△迅速向上移动补防⑥，并准备抢断⑥传给⑦的球。

### (五) 球到篮下时的防守方法



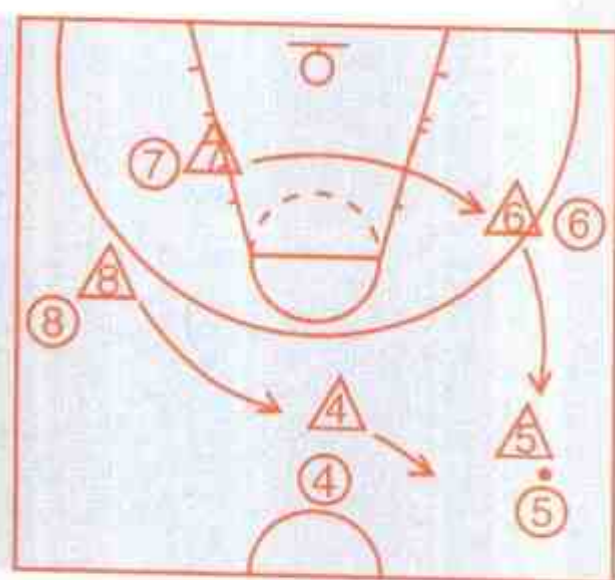


图 152

图 152 球在中线和边线夹角时的防守方法

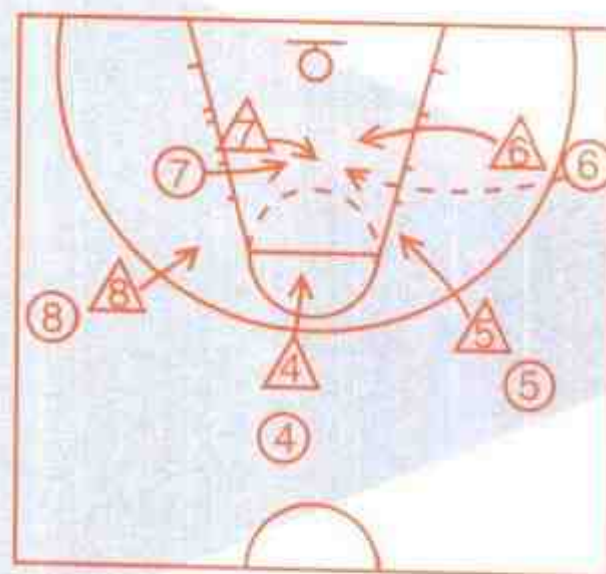


图 153

图 153 球到篮下时的防守方法

如图 153 所示。当⑥将球传给中锋⑦时，△要紧紧防住⑦，若⑦接到球，其他防守队员要适当后撤协同防守。

当对方进行掩护时，可采用挤过、穿过和交换防守的配合方法。当对方善于篮下进攻或突破、空切时，可将防区缩小；当对方外围配合较多、投篮较准时，可将防区扩大。

## 二、进攻半场人盯人

除了运用二、三人配合组织进攻之外，现介绍几个全队的进攻配合：

### (一)传切、掩护配合

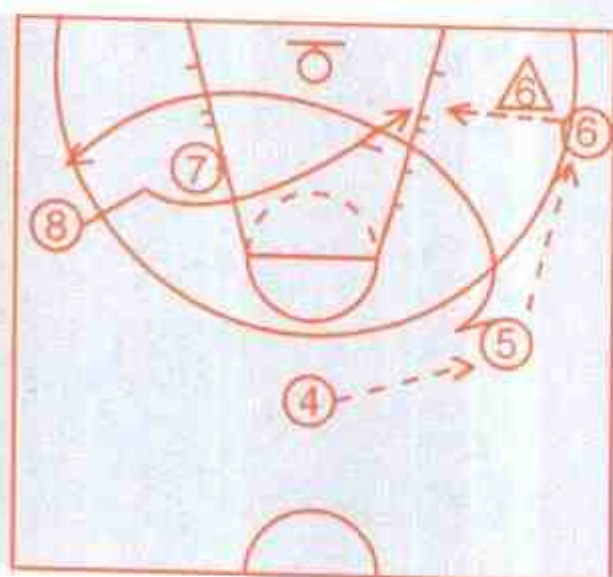


图 152

图 152 传切、掩护配合

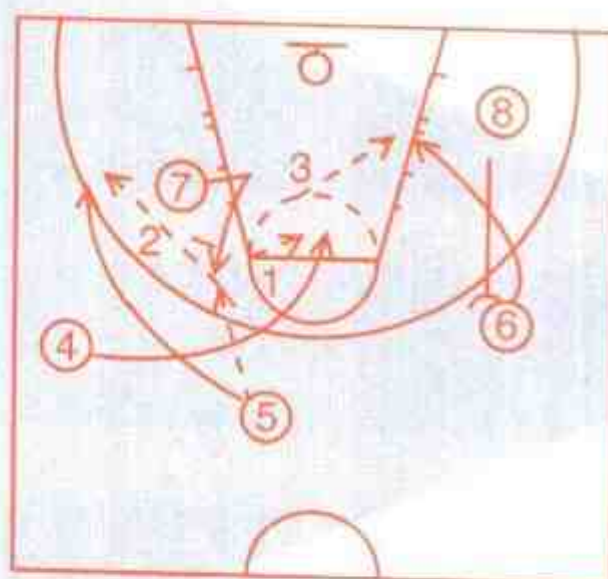


图 153

图 153 策应、掩护配合



如图154所示。⑤传球给⑥之后向左闪晃，然后向篮下猛切。⑥接到球后要做投篮动作，若④上来防守，则将球传给切入的⑤或利用⑦掩护而切入的⑥。

## (二)策应、掩护配合

如图155所示。⑤传球给策应的中锋⑦之后与④交叉切入篮下，同时⑥给⑥作后掩护，使⑥摆脱。这样中锋可根据情况传球给⑤或④，或⑥。

## (三)通过中锋和双中锋进攻配合

这种进攻可增加对方防守篮下的困难。具有高大的、技术全面的中锋队员时，适合运用这种进攻。

示例1：如图156所示。当④把球传给篮下抢好位置的⑥时，⑥可运用个人攻击技术突破对手投篮，或直接投篮。



图 156 单中锋进攻配合



图 157 双中锋进攻配合

这就是单中锋进攻。当⑥接到球并及时传给插到篮下的⑦号中锋进行配合时，就是双中锋进攻的打法。

示例2：如图157所示。⑥与⑦两个中锋站在腰线两侧，⑦横切为⑥作掩护，⑥向篮下横切接⑤的传球在篮下投篮。

## 结束语

在初步学习掌握了半场人盯人防守与进攻半场人盯人方法之后，在实际比赛中运用时，若做到以下要求，则会收到良好效果。

半场人盯人防守的基本要求：一般情况下防守队员的位置是站在对手与球篮之间，对手距篮下越近，则防得越紧，防守距离也越近，反之进攻队员离球篮越远，则防得松些，防守距离远些，以便协助同伴防守；对于持球的队员要防得紧，对于无球的队员松一些，主要是卡住他的移动路线，防守时要破坏对手的习惯进攻区、配合点和配合路线，运用假动作引诱对手，并大胆抢断球，个人防守和集体防守紧密结合，依靠集体防守弥补防守中出现的漏洞。

进攻半场人盯人的要求：进攻队员进入前场后，要合理地组织好进攻队形，快速落位；充分利用二、三人配合及其变化来创造进攻机会；在组织进攻中，要根据防守情况、攻击薄弱的环节，有目的地移动、换位，造成防守的漏洞，同时注重速度，讲究快慢节奏，提高进攻半场人盯人的配合质量。



## 第十二课

### 区域联防与进攻 区域联防练习方法

#### 导语

本节课要练习的区域联防和进攻区域联防与上节课练习的半场人盯人防守和进攻人盯人有着很大的明显的区别，练习中一定要很好地理解、掌握两种不同战术的实质，牢牢抓住其要点以达到事半功倍的效果，下面简单介绍一下区域联防与进攻区域联防的特点以及练习要点和要求。

区域联防的防守特点，是五个防守队员各守一定的区域为主，并配合以互相补位、换防所构成的一种集体防守形式。区域联防防守的区域是从篮下到罚球弧七八米的范围，以严密防守篮下为重点。

区域联防防守时，主要是观察球、随球转移而进行滑步移动相互补位。根据对手传球识破对方的进攻意图。

区域联防要求全队队员紧密配合。队员的行动要默契，动作要迅速。

区域联防防守时，除了要依靠及时快速、灵活的移动和抢占位置外，还要始终做扬手和挥臂的配合动作。

练习区域联防，可以提高队员的防守意识和协同能力，提高队员积极防守的整体意识。

要想攻破区域联防，就要了解掌握区域联防的特点和这种防守形式的薄弱环节；明确进攻区域联防的基本原则；结合本队实际情况，练好几套进攻配合。

进攻区域联防最积极有效的办法，是在防守队员退守立足未稳、防守队形还没有形成时，发动快速反击，力争快攻。

联防防守是以球为主，因此相近防区的两个防守队员往往由于分工不明确而出现矛盾，进攻联防时要充分利用这矛盾组织进攻战术。

进攻联防时传球要快，而且要有节奏，这样才能调动对手，使防守出现漏洞，再加上进攻队员的及时空切、穿插、溜底线，就能出现良好进攻机会。



## 一、区域联防

区域联防是每个队员防守一定的区域,严密防守进入该区的球和进攻队员,并与同伴协同配合所构成的一种集体防守战术。

### (一)区域联防的队形和主要特点

1. “2-1-2”区域联防队形 如图158所示。前边站2人(△与△),中间站1人(△),后边站2人(△与△)。由于位置分布较均匀,故有利于防守内外线进攻能力较强的队。图中阴影部分为防守薄弱区域。



图158

图158 “2-1-2”区域联防队形



图159

图159 “2-3”区域联防队形



图160

图160 “3-2”区域联防队形

2. “2-3”区域联防队形 如图159所示。前边站2人(△与△),后边站3人(△、△、△)。篮下防守力量较强,有利于争夺篮板球,有利于对付擅长篮下进攻的队。图中阴影部分为防守薄弱区域。

3. “3-2”区域联防队形 如图160所示。前边站3人(△、△、△),后边站2人(△、△)。这种布局适用于对付外围投篮较准,篮下进攻力不太强的队。可以破坏外围进攻,创造抢球、打球、断球反攻机会。图中阴影部分为防守薄弱区域。

4. “1-3-1”区域联防队形 如图161所示。前边站1人(△),中间站3人(△、△、△)后边站1人(△)。这种布局适用于对付中锋、前锋在限制区和篮下两侧进攻的防守。图中阴影部分为防守薄弱的区域。

从上述固定形式的区域联防的队形来看,都有一定的防守薄弱地区,因此在比赛过程中,队员既要有区域分工,又在特定的情况下暂时放弃没有威胁的局部地区,集中优势兵力去防守有进攻威胁的区域。

### (二)区域联防的基本要求

由攻转守,快速布阵,随球转移,保持队形,控制防区,严防重点,有球盯人,无球协防;对方突破要“关门”,溜底线要贴住对手,伺机抢球,积极反攻。



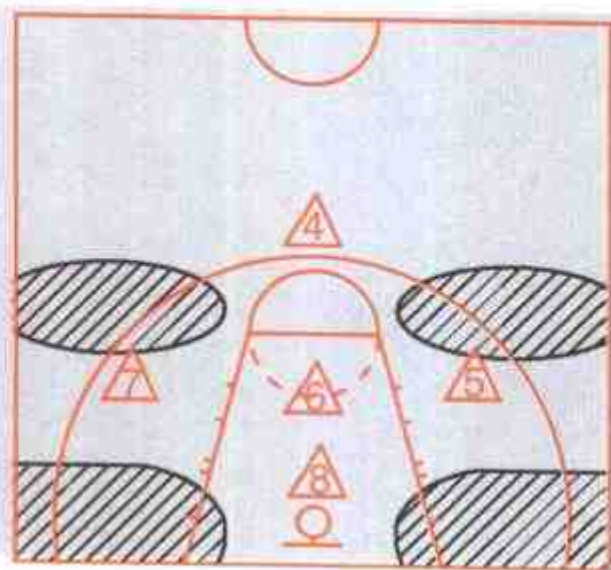


图 161 “1-3-1” 区域联防队形

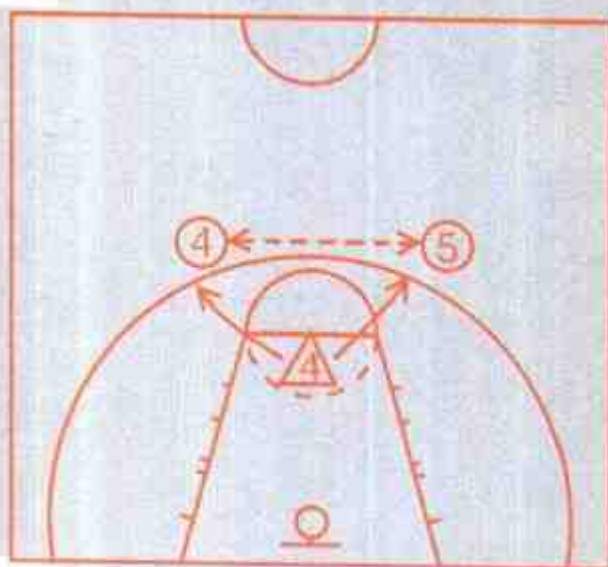


图 162 前锋 1 防 2 练习

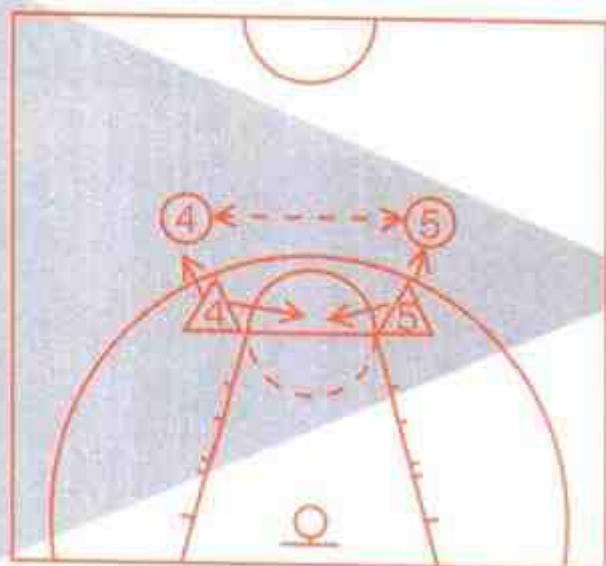


图 163 两前锋的防守练习

### (三) 区域联防的练习方法

- 1 前锋 1 防 2 练习, 如图 162 所示。④与⑤在弧顶传球, △ 防守持球队员④, 当④传给⑤的球离手时, △ 快速移动去防守⑤。开始④⑤的传球可慢些, 逐渐加快, 并结合瞄篮、突破动作, △ 做相应的防守动作。
- 2 两前的防守练习 如图 163 所示。④与⑤在弧顶传球, 当④持球时, △ 上去防守, △ 稍向后侧方向移动, 协同△防守; 若⑤持球时, △ 上去防守, △ 稍向后侧方移动, 协同△防守; 当④或⑤持球突破时, △ 与△练习补位和“关门”。
- 3 两前锋防守 3 名进攻队员练习, 如图 164 所示。④、⑤、⑥在外围传球, 防守队员 △、△快速移动补位。④持球时, △ 上去防守, △ 向左侧中间移动; 当④传球给⑤时, △ 上去防守⑤, 这时△向右侧中间移动; 当球传给⑥时, △ 上去防守, △ 向上移动防守⑥。
- 4 一前锋和一后卫的防守练习 如图 165 所示。⑤持球时, △ 上去防守, △ 稍向⑤的一侧移动。当球传给⑥时, △ 阻

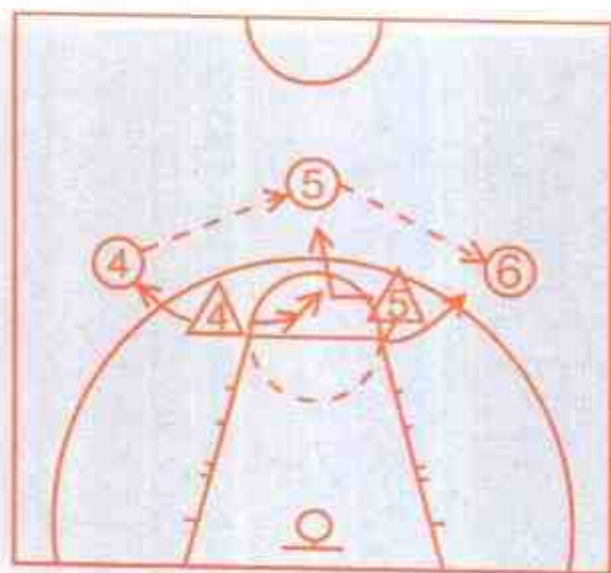


图 164 两前锋防守 3 名进攻队员练习

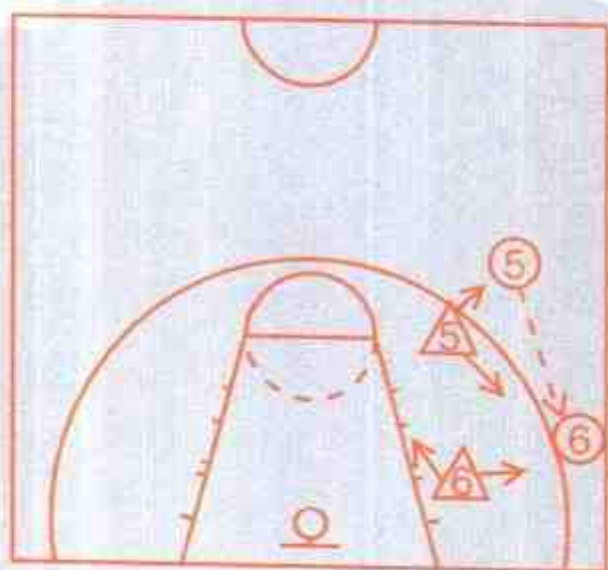


图 165 一前锋和一后卫的防守练习

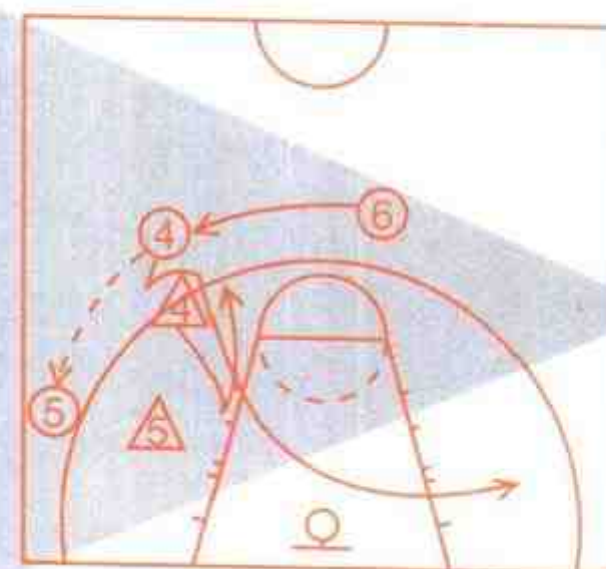


图 166 防纵切练习



止⑥投篮和底线突破。如⑥从△的左侧突破,则△与△运用“关门”配合;如⑥传球给⑤,则△准备断球。

5. 防纵切练习。如图166所示。当④传球给⑤立即纵切时,△堵其④切入的路线,迫使④背球向异侧移动,先跟④几步,然后迅速回到原来防守位置。

6. 防溜底线的练习。如图167所示。当⑤传球给④,④溜底线时,△贴跟④至篮下交给△,△贴跟并交给△,由△跟防,这时△向中间回防,△移动到△的位置,△移动到△的位置。

7. 防吊传中锋球的练习。如图168所示。当⑥接⑤的传球后,⑥准备传球给⑥时,△绕前防守⑥,阻挠⑥接球,当⑥向篮下移动接⑥传来的高吊球时,△伺机断球。

8. 区域联防全队练习。进攻队员在慢速传球和移动中练习防守队员在区域联防位置上的移动,随球转移,保持队形。



图 167

图 167 防溜底线的练习



图 168

图 168 防吊传中锋球的练习



图 169

图 169 “1-3-1”进攻

进攻队员快速传球、积极移动并在用固定战术配合情况下,练习防守队员运用区域联防的灵活性。

## 二、进攻区域联防

### (一)进攻区域联防的方法

迅速落位,保持基本队形和布局,以攻击区域联防的弱点。

示例1:“1-3-1”进攻队形是针对“2-1-2”区域联防薄弱地区布阵的。如图169所示。比赛中进攻队根据防守队员的位置调整而变换队形和进攻配合。



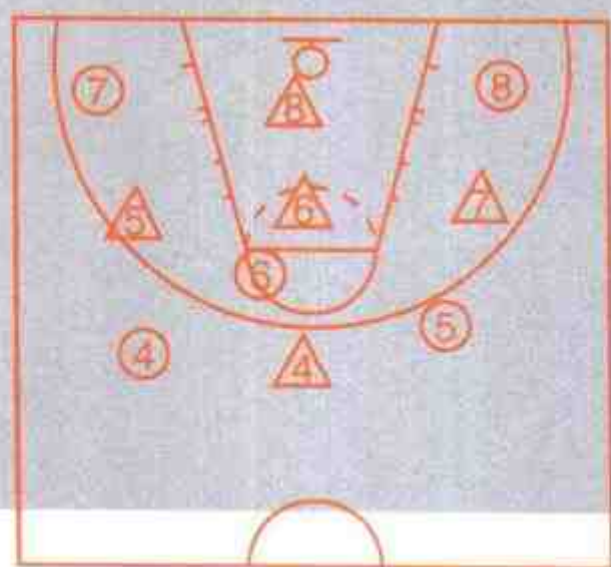


图170

图 170 “2-1-2”进攻队形

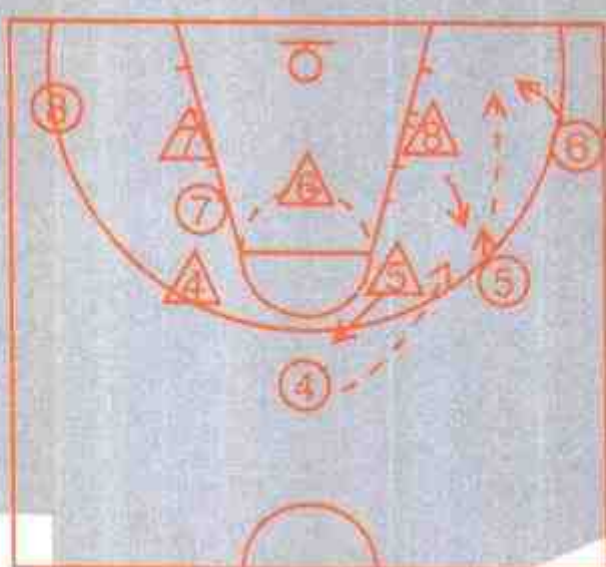


图171

图 171 以多打少的战术配合

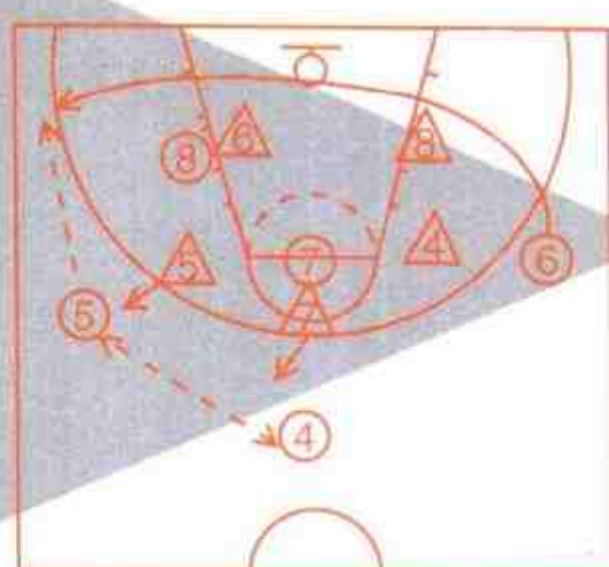


图172

图 172 利用掩护的战术配合

示例 2: “2-1-2”进攻队形是针对“1-3-1”区域防守薄弱地区布阵的。见图 170。

## (二)进攻区域联防的战术配合

示例 1: 以多打少造成中远距离投篮。如图 171 所示。④、⑤、⑥占据△与△防守薄弱地区，形成三攻二，④持球吸引△上来防守时，立即将球传给⑤，⑤瞄篮吸引△上来防守，乘机传给右侧同伴⑥投篮。

示例 2: 利用掩护造成中远距离投篮。如图 172 所示。篮下左侧⑤把△牵制住，使左角空起来。这时外围队员⑥、④传球吸引对手的注意力，右侧的⑥沿底线溜到左角时，⑤迅速将球传给⑥，⑥投篮。

示例 3: 利用空切进攻联防。如图 173 所示。外围④、⑤、⑥进攻队员迅速传球控制对方的防守，并把防守队员的注意力吸引到右侧，这时左侧⑦突然加速横切，冲入篮下接右侧⑥的传球投篮，若△补防，则将球传给⑧投篮。

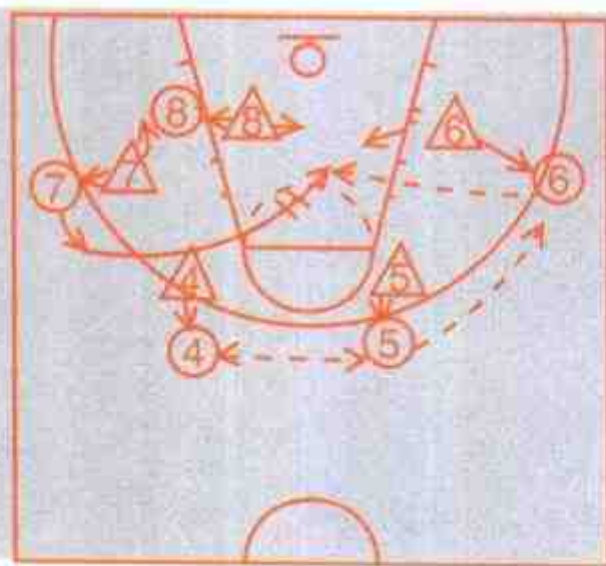


图 173 利用空切进攻联防

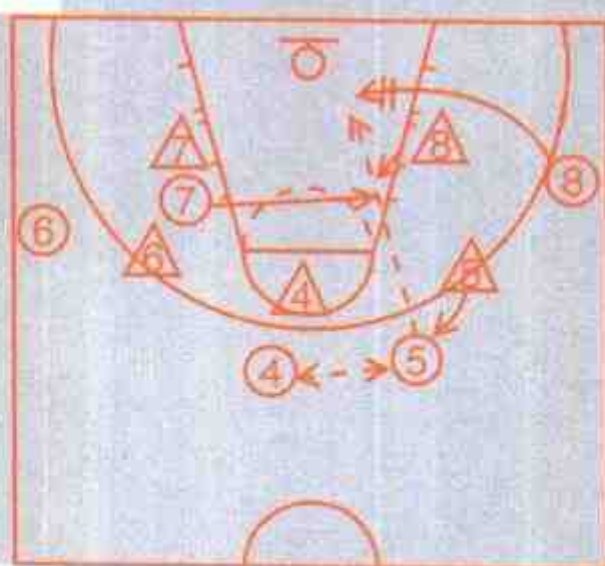


图174

图 174 利用两次空切进攻联防

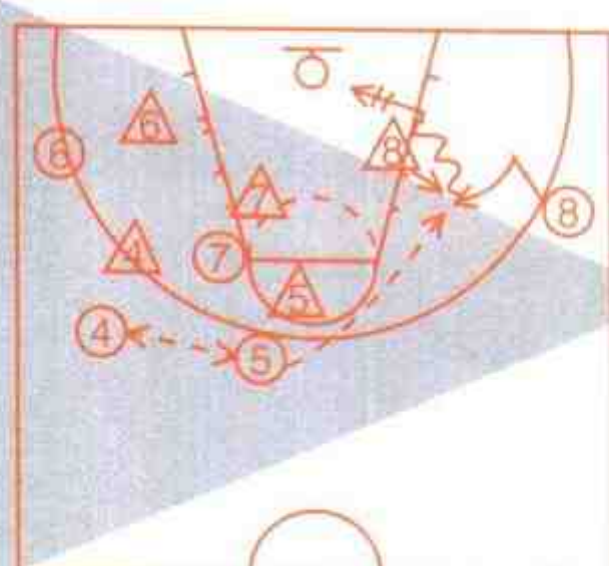


图175

图 175 利用突破进攻联防



示例4: 利用两次空切进攻联防。如图174所示。当防守队员防守外围队员时,中锋⑦乘机从左侧向右横切接⑤的传球,这时右侧后卫③上来补防时,⑥进攻队员快速切入篮下接⑦传球上篮。

示例5: 利用突破进攻联防。如图175所示。进攻队员④、⑤有目的地传球,把防守队员调到左边来,使右侧形成个人突破的局面。左侧⑤接到④传球后做瞄篮动作,吸引③上来,然后突然将球传给⑥,⑥持球突破。若③补位防⑥,这时内线队员⑦及时抢位准备接球投篮。

示例6: 利用双中锋在限制区移动接球进攻联防。如图176所示。进攻队员在外围传球,当⑥接球后,在罚球线上的中锋⑦快速向下移动,同时把防守人③也带向篮下,使罚球线地区出现空当,而另一侧的⑧则突然插上占据这个有利的位置,并接⑥的传球即刻投篮。

示例7: 利用一中锋溜底线 一中锋在限制区移动接球进攻联防。如图177所示。外围传球吸引对手注意力,当⑥



图176



图177

图176 利用双中锋在限制区移动接球进攻联防 图177 一中锋溜底线,一中锋在限制区移动接球进攻联防  
接球时,中锋⑥快速溜底线接⑧的传球,到右侧佯攻。处在罚球线位置的⑦乘机空切到篮下,接底线中锋⑧的回传球投篮。

### 结束语

区域联防在发展:随着进攻技术的提高,投篮更加准确,进攻战术不断变化,这些都对防守提出了新的要求,原来固定形式的区域联防,由于队员的分布受一定区域的限制,各有一定的防守薄弱地区,因此,它不能适应防守发展的需要。目前世界强队运用的联防战术,已发展成为“以球为主”的球、人、区三者兼顾的原则,具有针对性(针对不同对象,进行侧重防守)和综合性(集中了人盯人和联防两大防守体系的优点),成为攻击性较强的综合性防守战术。

运用区域联防的好处在于:区域联防是防守篮下进攻的有效方法;可以有效地对付外围投篮不准的队;可避免或减少队员过多的犯规;可控制对方的进攻速度;可弥补防守能力薄弱队员出现的漏洞等。

由于区域联防已形成攻击性较强的综合性防守战术,因此,在进攻区域联防就要充分了解和掌握区域联防的特点和规律,针对其薄弱环节,明确进攻原则和重点,组织进攻战术配合。

进攻联防的要求:通过人、球快速移动,形成局部防区负担过重,以多打少;运用中、远距离投篮,要有较高命中率,迫使对方扩大防区,以便靠近篮下投篮得分;运用突破配合,打乱防守队形。破坏区域联防的集体性,争取良好投篮机会;运用运球、掩护创造进攻机会。



## 第十三课

# 篮球比赛场地和器材

### 导语

篮球比赛场地和器材是篮球比赛的物质条件,是为篮球比赛服务的。只有适应、熟悉篮球场地和器材,才能发挥良好的技术水平;同时篮球比赛场地和器材又是受规则制约的,本课就按篮球规则规定的标准要求对比赛场地和器材加以简单的介绍。



## 一、篮球比赛场地

长28米,宽15米四周有清楚的界线,长边的界线叫边线,短边的界线叫端线,球场上各线的宽度都是5厘米。从界线的内沿量起连结两边线的中点画一条直线叫中线,中线要向两侧边线外各延长15厘米;在中线的中点画一圈叫中圈,它的半径为1.80米;罚球线为3.60米与端线平行,距离端线5.80米,从罚球线的两端画两条线距离端线中点各3米的地方所构成的地面区域叫限制区(图中画虚线的区域)。场上每半场都有一条拱形弧线(分别是以球场两端篮圈的中心垂直线与地面的交点为圆心,以6.25米为半径,各画半圆所成的弧线),在弧线以外地面区域投中一球得3分,为3分投篮区;在弧线以内地面区域投中一球得2分,为2分投篮区。见图178。

## 二、篮球比赛器材

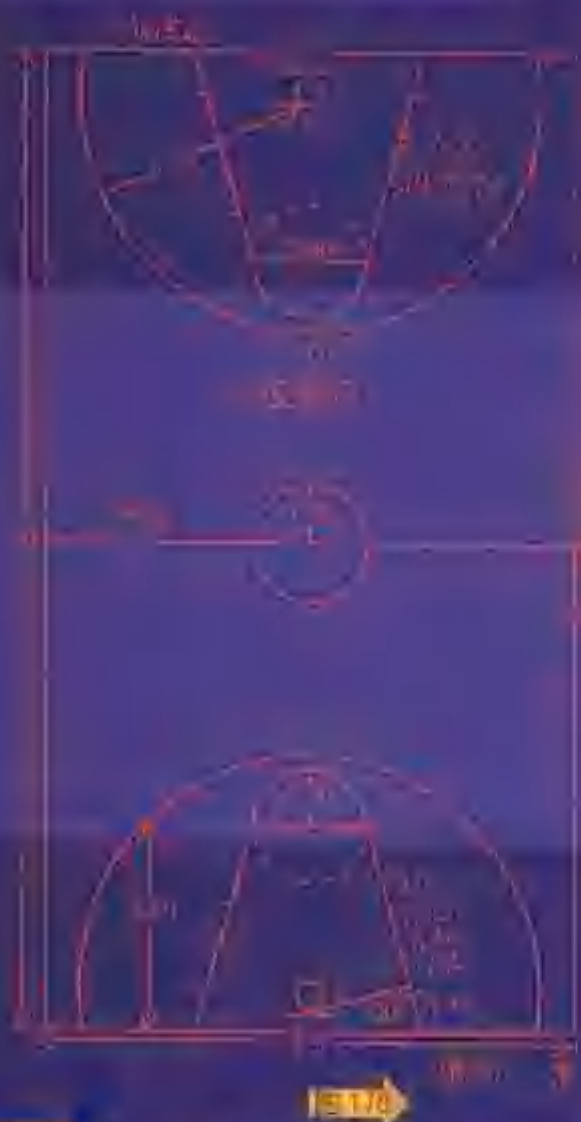


图 176 篮球比赛场地示意图



图 176 球篮示意图

### (一) 篮板

横宽1.80米,竖高1.05米,由两个整块适宜的透明材料制成,厚度为3厘米,下沿距地面2.90米。板面的线条为白色,若篮板不透明,则线条用黑色,宽度为5厘米。篮板的底部和边沿用包扎物覆盖,牢固地安置在球场两端,与地面垂直,与端线平行。

### (二) 球篮

包括篮圈和篮网。篮圈由实心铁条制成,漆成橙色,内径最小为45厘米。圈材的直径最小为1.6厘米,最大为2.0厘米。篮网是用白色细绳结成,悬挂在篮圈上,网长不短于40厘米,不长于45厘米。网要有12个小环作为和篮圈的连结构。篮网的上部应是半硬状态的,以防止篮网反弹上去穿过篮圈,可能成为缠绕在篮圈上的障碍物,防止球被篮网托住或回弹出篮网。见图179。

### (三) 篮球

圆形,橙色,外壳用皮、橡胶或合成物质制成,圆周不得小于74.9厘米,不得大于78厘米,重量不得少于567克,不得大于650克。充气后,使球从1.80米的高度(从球的底部量起)落到场地的地面上,反弹起来的高度不得低于1.20米,也不得高于1.40米(从球的顶部量起)。

### (四) 专用器材

比赛计时钟和计秒表,30秒钟装置,信号器材(比赛中就请求暂停、替换等事项时,记录员操纵发出声响引起裁判员注意),队员犯规次数标志牌,全队犯规标志,全队犯规指示器等。

### 结束语

由于我国各地条件不同,篮球场地、器材不都是标准的,因此,在开展篮球活动或组织比赛时应从实际出发,因地制宜,灵活掌握。在场地、器材条件差的情况下,只要自信、勤奋,也能练出过硬的本领。



## 第十四课

# 篮球比赛的主要规则简介

### 导语

做什么事情都要有遵循的规则。俗话说，没有规矩不成方圆。学习打篮球也是一样，假如你不知道什么是持球走步违例；不了解什么是违反体育道德的犯规；什么是正确的技术，什么是合理的动作；哪些技术是不正确的、不合理的等等，就无法去进行练习和参加比赛，而篮球规则对这些都有明确的规定。因此学习并掌握好篮球规则对指导练习和参加篮球比赛有重要意义。



## 一、球队人数

由于比赛的时间不同,每个队参赛人数也不同:对于 $2 \times 20$ 分钟的比赛(即每场比赛打两节,每节20分钟)不超过10名合格参赛球员;对于 $4 \times 12$ 分钟的比赛(即每场比赛打4节,每节12分钟)或竞赛中超过3场比赛时,不超过12名合格参赛球员。

## 二、比赛暂停和犯规次数

对于 $2 \times 20$ 分钟的比赛,每队上半时可以准许请求两次暂停,下半时可请求3次暂停,每一决胜期可以请求1次暂停。一名队员不论什么犯规已达5次,则被罚下场退出比赛。一个队犯规累计已达7次后,再发生的队员犯规均要处以两次罚球。

对于 $4 \times 12$ 分钟的比赛,每队每半时(两节)的比赛时间内可以准许请求3次暂停;每一决胜期可以请求1次暂停。每一名队员不论什么犯规已达6次时,则被罚下场退出比赛。每节(12分钟)一个队的全队犯规累计已达4次后,再发生的队员犯规,均处以两次罚球。

## 三、比赛胜负和决胜期

比赛中在3分区投中1球得3分,在2分区投中1球得2分,罚中1球得1分,比赛结束时,得分多的一队为胜队。如果下半时比赛終了,双方得分相等时要延长5分钟为决胜期比赛,必要时要延长几个这样的5分钟。直到决出胜负为止。在所有的决胜期中,球队按下半时或第4节进攻朝向的相同球篮继续比赛。每一决胜期前允许有2分钟的休息时间;每一决胜期比赛要在中圈跳球开始;在每一决胜期内每队可请求1次暂停。

## 四、选择球篮和跳球

参赛队双方在赛前选择进攻球篮。所有国内外的正式比赛,在比赛秩序册上,队名列在前面的队(主队)有权选择球篮和球队席。主队要穿浅色服装(最好白色)。

比赛开始时,双方按选择的球篮,站在中圈跳球。

比赛中发生下列情况,在就近圆圈内跳球:双方球队各一名或数名队员用一手或两手紧握球,而任何一名队员都不能获得球,裁判员宣判争球,进行跳球;双方队员同时最后触球出界时;裁判员无法判定是谁最后触球出界或两位裁判员宣判意见不同,则在双方有关队员之间进行跳球;队员投篮,使球卡在篮圈支颈上或球意外地从球篮下方进入球篮,则在双方任一队员之间进行跳球。

跳球要遵守下列规定:两名跳球队员的脚要站在靠近本队球篮一边的半圆内,一只脚靠近两人之间线的中心,裁判员在两名队员之间,将球垂直地向上抛起,其高度要超过跳球队员跳起时能达到的高度,并且在他们之间落下;双方队员起跳拍球,在球被合法拍击前,都不得离开自己的位置;球触及非跳球队员、地面、球篮或篮板之前,跳球队员不能抓住球或触及球超过两次,如果球未被跳球队员拍击则重新跳球;在球被拍击前,其他队员站在圆圈外。

## 五、非法运球

比赛中队员控制球后,将球掷、拍或滚在地面上,并在球触及另一队员之前拿住球,若再次运球就是非法运球。但是出现连续投篮、漏接球、球被对方拍击、球触及对方篮板、篮圈等情况而获得球,可以再次运球,不算非法运球。

## 六、拳击球与脚踢球

篮球是用手打球的运动项目,队员可以用手点球、拨球、打球或抢球,但不能用拳头击球,否则判



违例。

比赛中故意地用膝、膝以下腿的任何部位或脚去击球或拦阻球，就是脚踢球违例。腿或脚偶然地碰球不算违例。

## 七、带球走违例

持球队员用一脚可以向任何方向踏出一次或数次，另一脚不得离开地面，但可与地面接触点旋转，这只脚为中枢脚。带球走违例是指持球队员一脚或双脚向任何方向移动超出本规则所述限制。因此确定中枢脚是判断带球走的关键。

确定中枢脚：队员双脚着地接球，可以用任何一脚作中枢脚；队员在移动或运球中接到球，如果一脚正接触地面，另一脚一旦接触地面时，原先那只脚就成为中枢脚，队员可以跳起那只脚，并双脚同时着地，则哪一只脚都不是中枢脚。队员在移动或运球中接到球，如果双脚离地，并双脚同时着地，则任一脚都可以是中枢脚；若两脚先后着地，则先触地的脚是中枢脚，一脚着地队员可以跳起那只脚并双脚同时着地，则哪一只脚都不是中枢脚。

当持球队员确定了中枢脚后：在传球或投篮中，中枢脚可以抬起，但在球离手前不可以落回地面；运球开始时，在球离手前中枢脚不可以抬起。当持球队员停步后，当哪一只脚都不是中枢脚时：在传球或投篮中，一脚或双脚都可以抬起，但在球离手前不可以落回地面；运球开始时，在球离手前哪一只脚都不可以抬起。

## 八、球回后场违例

比赛中位于前场的控制球队的队员不得使球回后场，否则判为球回后场违例。

出现下列情况应判球回后场违例：队员在前场掷

界外球，将球传给在后场的同队队员；球已进入前场，控制球队的队员又使球回到了后场，被在后场的该队队员首先触及；队员在前场抢到篮板球后，再传给在后场的同队队员；队员在前场抢断球后，又将球带回后场；队员在前场跳起于空中获球后落在后场；队员从后场起跳，在空中接住同队队员从前场传来的球后，落在前场；队员骑跨中线时接同队队员前场传来的球；队员骑跨中线时在后场运球等。

## 九、3秒钟违例

某队控制球并且比赛计时钟正在走动时，同队队员在对方限制区内不得持续超过3秒钟，否则判为3秒钟违例。限制区的各线都属于限制区的一部分，进攻队员脚踩限制线就是进入了限制区。队员在掷界外球的情况下不计算3秒钟，只有场内队员接到掷界外球队员传来的球之后，才开始计算3秒。当投篮的球正在空中或连续抢篮板球，不受3秒钟限制。

## 十、5秒钟违例

掷界外球时不得超过5秒钟，否则就判违例，被严密防守的持球队员要在5秒钟内传球、滚球、投篮或运球，否则判持球队员5秒违例。违例后由对方在违例就近的边线掷界外球。

罚球队员接过裁判员的球之后，他必须在5秒钟内将球投篮出手，否则判罚球队员违例，若是两次罚球中第一次罚球违例，算一次罚球，若是最末一次罚球5秒违例，则由对方在正对罚球线的边线外掷界外球。

## 十一、10秒钟违例

当一名队员在后场控制球时，必须在10秒钟内使球进入前场，如果超过10秒钟则判违例，由对方



在违例就近的边线外掷界外球。前场是指对方球篮、篮板的界内部分、篮板后的端线边线和距对方球篮最近的中线边缘围成的区域；后场是指球场的另一部分，包括中线和本方球篮、篮板的界内部分。当球触及前场，或触及有部分身体接触前场的队员时，都算进入前场。

## 十二、30 秒钟违例

一名队员在场上控制球时，该队必须在 30 秒钟内投篮出手，否则判为 30 秒钟违例，由对方在违例就近的边线掷界外球。

在判断和处理 30 秒钟违例时应注意：当球出界，仍由控制球队的队员掷界外球时，或裁判员中止比赛是为保护控制球队受伤队员时，30 秒钟从时间中断处继续计时；如果比赛停止是由于非控制球队队员的行为，将判给控制球队一个新的 30 秒。

## 十三、侵人犯规

比赛中队员通过伸臂、肩、髋、膝、脚或弯曲身体成不正常姿势以阻挡、拉、推、撞、绊等动作阻碍对方行进，或使用粗野动作或猛烈的动作称为侵人犯规。对有上述行为的队员都登记一次侵人犯规。如果对没有做投篮动作的队员犯规，则由非犯规队在距发生犯规地点最近的界外掷界外球，重新开始比赛；如果对正在做投篮动作的队员犯规，若投中，则计得分并再判罚球一次；若 2 分投篮未中，则判给罚球两次，若 3 分投篮未中，则判给罚球 3 次；如果控制球队的队员发生犯规，则由非犯规队在距发生犯规地点最近的界外掷界外球。

## 十四、双方犯规

指攻、防两名对抗的队员大约同时互相发生接触

犯规，为双方犯规。登记每个犯规队员一次犯规，不判罚球。由下列方式重新开始比赛：由双方犯规发生时已经控制球的队在距犯规地点最近的界外掷界外球；如果双方发生犯规时两队都不控制球，要由有关队员在犯规最近的圆圈内跳球；如果双方犯规的同时投篮有效并得分，要由得分的对方队员在端线使球进入比赛。

## 十五、技术犯规

指队员漠视裁判员的劝告或运用不正当行为，如：同裁判员、到场的技术代表、记录员、助理记录员、计时员、30 秒计时员或同对方队员讲话或接触没有礼貌，使用很可能引起冒犯或煽动观众的言语或举动；戏弄对手或在对方眼睛附近摇手妨碍他的视觉；妨碍迅速掷界外球以延误比赛；被判犯规后，在裁判员要求下举手时不正正当当地举手，没有报告记录员和主裁判而擅自更换比赛号码；替补队员没有报告记录员，没有得到裁判员招呼而进入场地等。

## 十六、违反体育道德的犯规

裁判员认为队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地试图抢球，造成的侵人犯规是违反体育道德的犯规。如果队员在持球或不持球对方队员身上发生过分的接触（严重犯规），那么这样的接触被认为是违反体育道德的犯规。对屡次发生违反体育道德的犯规队员可以取消其比赛资格。

对违反体育道德的犯规的罚则：登记犯规队员一次违反体育道德的犯规。若被犯规的队员未做投篮动作，则判给两次罚球；若被犯规的队员正在做投篮动作，若投中，要判得分再判给一次罚球；若被犯规的队员正在做投篮动作，投篮未投中，则根据投篮的区域判给两次或三次罚球。罚球过程中，所有其他队员



都要站在罚球线延长线部分和3分投篮线的后面，直到罚球过程结束罚球后，无论最后一次罚球投中与否，均由罚球队的任一队员在记录台对面边线的中点掷界外球。掷界外球时，两脚要分别站在中线延长线的两侧，将球传给场上同伴。

## 十七、取消比赛资格的犯规

任何十分恶劣的不道德的侵人犯规、违反体育道德的犯规或技术犯规可判为取消比赛资格的犯规。要登记犯规队员一次取消比赛资格的犯规，令其去该队休息室并在比赛期间留在那里，他也可以选择离开体

育馆。而被犯规的队员未做投篮动作，则判给两次罚球；若被犯规的队员正在做投篮动作，如投中，要判得分并再判给一次罚球。若被犯规队员正在做投篮动作，投篮未投中，则根据投篮的地点再判给两次或三次罚球。罚球过程中，所有其他队员要站在罚球线延长线部分和3分投篮线的后面，直到罚球过程结束，罚球后，无论最后一次罚球投中与否，均由罚球队的任一队员在记录台对面边线的中点掷界外球。掷界外球时，两脚要分别站在中线延长线的两侧，将球传给场上的同伴。

篮球运动是动态的，不断发展的，而篮球规则不可能是一成不变的。篮球规则将随着篮球技术、战术的发展而发展；随着条件、情况的变化而变化；同时，规则的变化对篮球技术、战术的创新与发展也起着推动和制约作用。所以我们要时刻关注篮球运动的发展和规则的修改，以指导自己的篮球练习。在比赛过程中，在规则允许的范围内充分发挥自己的技术水平。

好了，两周的课程全部结束了，相信同学们对篮球这项运动有了比较全面而系统的认识。但这只是打下了一个正确的基础，下一步就是靠大家在练习和比赛中不断提高技术。相信只要你有足够的兴趣，一定会成为篮球高手！



## 致 谢

在本书的编写过程中,得到了北京体育大学励金铭老师的大力支持和帮助。书中动作照片,由北京体育大学马猛、游嘉、唐海涛三位同学出场演示。在此一并表示真诚谢意。

—— 作者



[ G e n e r a l   I n f o r m a t i o n ]

书名 = 篮球两周通：图解篮球技术

作者 =

页数 = 1 2 0

S S 号 = 0

出版日期 =

V s s 号 = 8 9 5 7 6 9 3 9