

大学体育

篮球



▶ 第一节 篮球技术与练习方法(Basketball skills and practice)

▶ 一. 移动(moving)

▶ (一) 移动技术

▶ 移动技术包括起动、跑、跳、急停、跨步、转身、滑步、后撤步、交叉步、攻击步、绕步、碎步。

▶ 1. 基本站立姿势：是移动技术的准备姿势。

▶ 动作要领：两脚开立，与肩同宽，两腿微屈，上体稍前倾，身体重心位于两脚之间，两臂自然弯屈于体侧，两眼注视全场情况。

▶ 2. 跑：跑是基本的移动方法，有侧身跑、变向跑、变速跑、后退跑等，其中主要的是以下三种：

▶ (1) 侧身跑

▶ 动作要领：向前跑时，脚尖对着跑动方向，头和上体转向球的方向，以便观察场上情况。

▶ (2) 变向跑

▶ 动作要领：（以从左向右变向跑为例）顺步变向跑时，左脚落地制动，屈膝降低身体重心，用前脚掌内侧蹬地，同时扭腰转胯，右脚迅速向右跨步加速。交叉步变向跑时，左脚落地制动，腰胯向右转动，同时，左脚前脚掌内侧蹬地向右跨步，继续加速跑动前进。

▶ (3) 变速跑

▶ 动作要领：加速时，上体前倾，前脚掌积极蹬地，同时，迅速摆臂，加快频率。减速时，上体直起，步幅加大，用前脚掌抵地，缓冲降速。

- ▶ 3. 急停：急停是跑动中突然制动速度的一种动作方法。可分为跨步急停与跳步急停两种。

(1) 跨步急停

- ▶ 动作要领：先向前跨出一大步，脚跟着地过渡到全脚掌抵住地面，迅速屈膝上体后仰，第二步着地时，身体侧转，脚尖内旋，用前脚掌内侧蹬撑地面保持身体平衡。

(2) 跳步急停

- ▶ 动作要领：单脚或双脚起跳，上体后仰，两脚同时平行落地，用前脚掌内侧有力撑地，两膝弯屈，降低重心保持身体平衡。

- ▶ 4. 滑步：滑步是防守移动的主要动作方法。可分为侧滑步、前滑步和后滑步。

(1) 侧滑步

- ▶ 动作要领：滑步前，两脚左右开立，膝弯屈，上体稍前倾，手臂向两侧张开。向左滑步时，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，落地的同时，右脚迅速随同滑行，然后依次重复上述动作，眼要注视对手；向右滑步时，动作相反。

(2) 前滑步

- ▶ 动作要领：由前后站立姿势开始，向前滑步时，后脚前脚掌内侧蹬地，前脚向前跨步，着地后，后脚紧随着向前滑动，保持前后开立姿势。注意屈膝降低重心。

(3) 后滑步

- ▶ 动作要领：与侧滑步相同，只是向侧后方向移动。

- ▶ 5. 转身：转身是以一脚做中枢脚，另一脚蹬地向前或向后跨出进行旋转，改变原来身体方向的一种动作方法。可分为前转身和后转身

▶ (二) 移动技术练习方法

- ▶ 1. 根据信号按动作要求做各种移动技术练习。
- ▶ 2. 结合运球、接传球等技术进行各种移动练习。如侧身跑、变向跑、转身等练习。
- ▶ 3. 脚步动作综合性练习。

▶ 二、传、接球 (pass and catch)

▶ (一) 传球技术

▶ 1. 持球

- ▶ 动作要领：两手五指自然分开，两拇指相对成“八”字型，用指根以上部位持球的两侧，掌心空出。

▶ 2. 传球

- ▶ 有双手胸前传球、双手低手传球、双手低手向后传球、双手头上传球、单手肩上传球、单手胸前传球、单手低手传球、单手低手向后传球、单手肩上向后传球、单手背后传球、单手体侧传球、勾手传球等。以下主要介绍两种最常用的传球方法。

▶ (1) 双手胸前传球

- ▶ 动作要领：身体成基本姿势站立，双手持球于胸腹之间。传球时，两臂迅速向传球方向前伸，当手臂将要伸直时，手腕由内向外、由下而上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力拨球将球传出。

- ▶ (2) 单手肩上传球 (以右手传球为例) 动作要领：双手持球于胸前，成基本姿势站立。传球时，左脚向传球方向迈出半步，同时右臂引球至右肩上方，左肩对着传球方向，重心落在右脚上，右脚蹬地，同时转体并迅速向前挥臂，手腕前屈，通过食、中指拨球将球传出。

▶ （二）接球技术

- ▶ 接球是篮球运动中的主要技术之一，是获得球的动作，是抢篮板球和断球的基础。

- ▶ 1. 双手接球：有双手接胸部高度的球、双手接头部高度的球、双手接低于腰部的球、双手接反弹球、双手接地滚球。以下介绍最常用的双手接胸部高度的球的方法：

- ▶ 动作要领：接球时，两眼注视来球，两臂向来球方向伸出迎球，手指自然分开，当手触及到来球时，顺势随球后引至胸腹之间。

- ▶ 2. 单手接球（以右手接球为例）。动作要领：两眼注视来球，右臂微屈，手掌成勺形，手指自然分开，迎着来球的方向伸出，当手指触球时，手臂顺势向后下引球，左手立即帮助将球握于胸腹之间。

▶ （三）传、接球技术练习方法

- ▶ 1. 做各种原地传、接球练习（两人或三人一组练习）。
- ▶ 2. 行进间传、接球练习（两人或三人一组练习。四角传、接球练习。跳起空中传球练习）。
- ▶ 3. 传、接球游戏。开始时，其他队员在半场内不得出界，两人在半场内行进传、接球追赶（不违例）。球只要在两传球人控制下，将球触及到其他队员，则被触者就算被捉到，并加入传球队伍，直到剩下最后一个队员为止。

▶ 三、投篮(shoot)

▶ (一) 投篮技术

▶ 投篮技术包括原地投篮、行进间投篮、跳起投篮、补篮和扣篮。

▶ 1. 原地投篮：是最基本的投篮方法，是行进间投篮和跳起投篮的基础。有双手胸前投篮、双手头上投篮、单手肩上投篮、单手头上投篮等。以下介绍一种应用比较广泛的投篮方法。

▶ 1. 原地单手肩上投篮。动作要领：（以右手投篮为例）左手扶球的左侧，右臂屈肘，置球于右肩上，两脚前后或左右开立，两膝微屈，重心落在两脚之间。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方将要伸直时，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

▶ 2. 行进间投篮：是比赛中广泛应用的一种投篮方法。有单手肩上投篮、单手低手投篮、双手低手投篮、反手投篮、勾手投篮等。以下介绍三种常用的投篮方法。

▶ （1）行进间单手肩上投篮（以右手投篮为例）

▶ 动作要领：右脚跨出一大步的同时接球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，举球于肩上，当身体接近最高点时，右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

▶ （2）行进间单手低手投篮（以右手投篮为例）

▶ 动作要领：右脚跨出一大步的同时接球，左脚接着跨出一小步并用力蹬地起跳，右腿屈膝上抬，右手掌心向上托球，并充分向球篮方向伸展，接着屈腕，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

▶ （3）行进间勾手投篮（以从球场左侧斜插到球篮右侧右手投篮为例）

▶ 动作要领：右脚跨出一大步接球，同时右脚用力侧蹬，左脚向球篮方向跨一小步，并蹬地起跳，右腿屈膝上提，右手持球由胸前经体侧向右肩上方画弧举球，当球举至头的侧上方接近最高点时屈腕，食、中指拨球，通过指端将球投出。

- ▶ 3. 跳起投篮：跳起投篮简称跳投。它具有突然性强、出手点高和不易防守的优点。有原地跳起投篮（单手肩上投篮、单手头上投篮、双手头上投篮）和急停跳起投篮（接球急停跳起投篮、运球急停跳起投篮、转身跳起投篮和跳起转身投篮）。
- ▶ 原地跳起单手肩上投篮。动作要领（以右手投篮为例）：两手持球于胸腹之间，两脚自然开立，两腿微屈，重心在两脚上。起跳时，脚掌用力蹬地向上跳起，双手举球至右肩上方。右手托球，左手扶球的左侧方。当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。
- ▶ （二）投篮技术练习方法
- ▶ 1. 两人一组一球相距5米左右，相互做原地投篮练习或做接球、运球跨步上篮动作和跳起投篮动作。
- ▶ 2. 两路纵队分别站在左、右边线内。开始时，右边队员跑上去接球投篮。投篮后，再跑到左边的排尾。左边队员及时跑上去接篮板球传给右边的第二人。以此类推，按同样的练习方法换左边队员投篮。
- ▶ 3. 传球切入上篮。站在中线的队员传球给端线的同伴，然后跑向篮下接回传球上篮。投篮后，拿球回到队尾。传球动作与切入接球上篮动作衔接好。
- ▶ 4. 固定位置的投篮练习。

- ▶ **咨询窗：**决定投篮命中率的因素：1. 投篮技术动作：投篮手法的关键，在于正确的持球和手腕、手指力量的运用。出手前的一瞬间，球在手中应有相对的稳定性。2. 球的旋转：球的旋转是决定投篮准确性的一个因素。球飞行中正常的旋转能排除空气阻力干扰，使球稳定地沿着正确的轨道运行。3. 瞄准点：直接命中的瞄准点，是篮圈离投篮队员最近的一点，即篮圈前沿的正中点。碰板投篮的瞄准点，是投篮时将球投向篮板上能够碰板入篮的一点。投篮队员与篮板成 $15^{\circ} \sim 45^{\circ}$ 角的位置时采用碰板投篮效果较好，以接近 30° 的地方最佳。4. 抛物线及入篮角：抛物线的高与低，决定球入篮角的大小。而入篮角是否适宜，则是影响投篮命中率的关键。比较理想的抛物线（中、远距离投篮）最高点应与篮板上沿基本平行，投篮容易命中。据实验测定最小入篮角不应小于 33° 。

▶ 四、运球 (dribble)

▶ (一) 运球技术

▶ 运球技术包括高运球、低运球、运球急停急起、体前变向换手运球、体前变向运球、背后运球、运球转身、胯下运球等。

▶ 1. 高运球

▶ 动作要领：运球时，两腿微屈，上体稍前倾，目平视，以肘关节为轴，前臂自然伸屈，用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。球的落点控制在运球手臂同侧脚的外侧前方，使球的反弹高度在胸腹之间。

▶ 2. 低运球：当受到对手紧逼时，常采用这种方法。

▶ 动作要领：运球时，抬头、目视前方，两膝深屈，降低重心，上体前倾，用上体、腿和另一手臂保护球。同时，用手短促地按拍球，使球从地面向上反弹的高度在膝关节以下。

▶ 3. 运球急停急起：当运球队员被对手盯得很紧而又不能运用快速运球超越时，运球队员应突然降低运球速度，或突然急停原地运球，当对手也降低速度或急停时，运球队员则突然用力蹬地，加速运球以超越对手。

▶ 4. 体前变向换手运球

▶ 动作要领：（以运球队员从对手右侧突破为例）运球队员先向对手左侧运球，当对手向左侧移动时，运球队员突然向他的右侧变向。变向时，右手按拍球的右上方，使球从自己身体的右侧拍向左侧，同时，右脚向左前方跨出，上体左转探肩，以右臂和身体保护球，换左手按拍球的后上方，加速突破对手。

▶ 5. 背后运球：当对手距离较近，无法采用体前变向运球时，可采用背后运球突然改变前进方向，以摆脱防守。

▶ 动作要领：（以右手运球向左侧变向为例）变向时，右手将球拉到身后，迅速按拍球的侧后方，将球从身后拍至左侧前方，同时，右腿向左前方跨出，上体左转，换左手按拍球的后上方，加速突破对手。

▶ 6. 胯下运球

▶ 动作要领：（以右手做胯下运球为例）右手按拍球的右侧上方，使球从两腿之间穿过，右脚向左前方跨出，换左手运球继续前进。

▶ **学习提示：**运球时，要扩大视野，全面观察场上的情况，并要善于运用假动作迷惑对手，灵活地运用各种运球动作，并把运球与传球、投篮动作结合起来。值得注意的是：在比赛中，合理的运球可以创造有利的进攻机会，如滥用运球，则会贻误战机。

- ▶ （二）运球技术练习方法
- ▶ 1. 原地运球。体会运球的动作要领。练习改变运球的速率及运球部位：练习原地换手运球；结合脚步假动作和身体虚晃动作运球练习。
- ▶ 2. 直线运球。运球练习的速度可由慢逐渐加快，并可练习突然变换高运球或低运球（运球急停急起）。
- ▶ 3. 绕圆弧运球练习。将学生分成三组，绕三个跳球圈运球。可以顺时针或逆时针练习左、右手运球，速度可逐渐加快。运球时，身体要向内倾斜，并控制好球。
- ▶ 4. 变向运球练习。在罚球线延长线近边线处和中跳球圈与中线交点处共放置六个立柱。将学生分成两组，分别从禁区底角处开始运球，到立柱位置时，做体前变向换手运球、背后运球、运球转身、胯下运球练习。
- ▶ 5. 运球游戏。队员分布在半场内，由运球队员追逐同伴，在运球中能够把球控制住，并用另一只手触及同伴，便换由被触队员运球追逐。

▶ 五、持球突破（breakthrough by dribble）

▶ （一）持球突破技术

▶ 持球突破可分为交叉步突破、顺步（同侧步）突破、前转身突破、后转身突破。以下介绍两种常用的突破方法。

▶ 1. 交叉步持球突破

▶ 动作要领：（以右脚作中枢脚为例）两脚左右开立，两膝微屈，身体重心降低，持球于胸腹之间。突破时，左脚向左前方跨出，假做向左突破，当对手重心跟着偏移时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，上体稍向右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，将球引于右侧，接着运球，中枢脚蹬地向前跨出迅速超越防守。

▶ 2. 同侧步持球突破

▶ 动作要领：（以左脚作中枢脚为例）准备姿势和突破前的动作要求与交叉步相同。突破时先做假动作，当对手重心前移时，右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球。左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，突破防守。

- ▶ (二) 持球突破技术练习方法
- ▶ 1. 原地持球练习交叉步突破和顺步突破的动作。
- ▶ 2. 一人抛球，一人向前跑动跳步急停接球后练习不同的突破方法。
- ▶ 3. 运用假动作，做不同的突破练习，提高运用动作的变化能力和动作的变换速度。
- ▶ 4. 一对一持球突破练习。进攻者应运用各种假动作诱骗对手，并将持球突破与中、远距离投篮结合进行练习。防守者应积极防守。
- ▶ 5. 半场三对三按规定练习持球突破。练习时，防守队员只能用人盯人防守，不许交换防守。规定进攻队员不允许掩护，只能运用持球突破得分以及积极摆脱防守后接球进攻。

▶ 六、防守对手 (defendopponent)

▶ (一) 防守技术

▶ 1. 防守无球队员

- ▶ (1) 防守位置：防守队员要根据对手、球篮和球的位置距离以及对手的身高、速度、进攻特点和自身的特点来决定防守位置。一般来说，防守队员应在对手与球篮之间偏向有球一侧位置上，保持一定的角度和距离，对有球侧的防守，距离可适当远一些。对篮下的防守，应体现出“以球为主”、“球、人、区兼顾”的原则，使防守积极主动，并带有一定的攻击性。

▶ (2) 防守姿势

▶ ①防守离球较近的对手，采用面向对手侧向球的斜前站立姿势，靠近对手的异侧脚在前，伸前脚一侧的手臂，封锁接球的路线，干扰对手接球。

▶ ②防守离球较远的对手，采用面向球侧向对手的站立姿势，靠近对手脚在前，两臂伸于体侧，观察球与对手的动向，堵截对手的接球路线。

▶ (3) 防守方法：根据进攻队员和球的移动，运用上步、撤步、滑步、交叉步和快跑等脚步动作来堵截无球进攻队员的穿插、切入、溜底，不让对手在有利于进攻的位置上接球。

▶ 2. 防守有球队员

▶ (1) 防守位置：应站在对手与球篮之间的位置上，对手离球篮远，则离对手远些，反之，则近些。

▶ (2) 防守姿势：有平步防守和斜步防守两种。

▶ (3) 防守方法

▶ ①防守投篮较准的对手，首先要掌握其投篮技术的特点及投篮点，积极干扰，迫使其改变投篮动作及投篮点，其次，当对手投篮时，要准确地判断其起跳时间，突然向上起跳封盖其投篮。

▶ ②防守运球突破能力较强的对手，要根据其位置与习惯（中枢脚、突破方向、假动作）来采取对策，运用脚步动作，堵截其习惯的突破路线，迫使对手改变运球方向或停止运球。

▶ ③防守善于传球的对手时，由于他经常助攻传球，给其同伴创造接球投篮的机会，所以防守队员要积极阻挠其传球，上前贴近对手，挥动手臂封堵其传球，迫使其向没有攻击威胁的位置上传球。

▶ (二) 防守技术的练习方法

- ▶ 1. 队员根据教师的信号做前、后、左、右各方向的滑步练习。
- ▶ 2. 连续做滑步练习。队员位于两个立柱之间，距离3~4米。用滑步动作连续摸两边立柱。要求重心低，移动速度及转换方向快。滑半分钟到一分钟，要求尽最大能力进行。
- ▶ 3. 专门练习打球和抢球。固定两人传球（传球可以先慢些），防守人随球移动，判准时机突然上步打球或抢球。
- ▶ 4. 抢、打、断球练习。练习时，由四人或五人传球，中间三人练习抢、打、断球。谁被断或被打球，就到圈里换做防守。

▶ 七、抢篮板球 (control therebounds)

▶ (一) 抢篮板球技术

- ▶ 抢篮板球技术包括抢占位置、起跳动作、抢球动作、得球后的动作。
- ▶ 1. 抢占位置：根据对手和投篮队员所处的位置，正确判断篮板球的反弹方向、距离，运用快速的脚步移动（转身、跨步、上步），抢占有利位置。
- ▶ 2. 起跳动作：当抢占到有利位置时，应保持两腿屈膝，重心降低，上体稍前倾，两臂稍屈置于体侧的起跳准备姿势。起跳时，两脚用力蹬地，两臂上摆并向上伸，腰、腹协调用力，身体充分伸展，准备抢球。
- ▶ 3. 抢球动作：根据攻、防队员的位置及球的方向，可分为单手抢球、双手抢球和点拨球。 葛
- ▶ 单手抢篮板球动作：身体在空中要充分伸展，达到最高点时，用靠近球一侧的手臂尽力伸向球，当指端触及球时，屈腕、屈肘，用力将球拉至胸前，另一手扶球，将球握紧。

▶ （二）抢篮板球练习方法

- ▶ 1. 起跳和抢球练习：原地双脚起跳模仿抢篮板球的动作。强调抢篮板球的准备姿势、踏跳、空中伸展及落地动作要领。
- ▶ 2. 自己向头上抛球（高度5米左右），跳到最高点时，手臂伸直，用双手或单手抢篮板球练习，可连续练10~20次。
- ▶ 3. 三人为一组，一人罚球，另两人一对一抢篮板球练习。进攻者抢到篮板球后补篮；防守者抢到篮板球后，即转三人一组发动快攻上篮。

▶ **篮球运动的发展趋势：**当前篮球运动的发展趋势是向着“高、快、全、准、变”及攻守平衡的方向发展。“高”：运动员身高、弹跳、与技术结合形成的高空优势，促进了投篮、补篮、封盖和抢篮板球技术的发展。攻、守双方在空中争夺的高度已在3.50米以上。“快”：运动员的观察、判断、反应更加敏锐，技、战术运用更加合理，加之规则中一次进攻时间限制的改变，加快了攻、守转换的速度，从而出现了高比分的结果。“全”：首先是全队的实力较平均。其次是个人的技术全面发展，表现在运动员既能在自己的位置上发挥技术特点，又能打破位置的界限进行攻、守技术的运用。“准”：主要表现在投篮的准确性上。一些优秀运动员在比赛中的投篮命中率达到60%以上，个别场次可达到70%以上。“变”：从多变的移动进攻（进攻战术）和综合性防守（防守战术）中，体现战术灵活、综合多变的特征，已成为世界强队的重要特征之一。

谢谢！