

普通高等院校公共课系列精品教材

北京高校联袂打造“互联网+”新形态教材



大学生体育与健康

主 编 刘静民 李晓甜

副主编 牟春蕾 胡彦峰 李 勇

编 者 (按姓氏笔画排序)

马汝平 (清华大学)

王 佳 (北京工业大学)

王 烨 (清华大学)

刘静民 (清华大学)

牟春蕾 (首都经济贸易大学)

李 勇 (北京工业大学)

李晓甜 (北京工业大学)

张 川 (北京工业大学)

范莉莉 (北京工业大学)

陈 祚 (北京工业大学)

陈 思 (首都经济贸易大学)

赵惠茹 (北京工业大学)

胡孝乾 (清华大学)

胡彦峰 (北京科技大学)

内 容 提 要

本书融学习体育知识、原理和终身锻炼于一体,力求为当代大学生们展现一个五彩缤纷的体育文化世界。全书包括四篇共二十章,分别是大学体育概述、大学生的体育意识和奥林匹克文化、大学生与民族传统体育、大学体育对大学生体质健康的影响、篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、健美操、武术、游泳、瑜伽、水中健身操、棒球、板球、滑冰、身体训练和典型运动处方。

本书可作为各类高等院校的公共课教材使用,也可作为相关人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/刘静民,李晓甜主编. —上海:
同济大学出版社,2017. 4(2023. 8 重印)

ISBN 978-7-5608-6969-8

I. ①大… II. ①刘… ②李… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 081775 号

大学生体育与健康

刘静民 李晓甜 主编

责任编辑 李 雪 朱振华 责任校对 徐春莲 封面设计 刘文东

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司
开 本 787 mm×1 092 mm 1/16
印 张 17.5 插页 1
字 数 426 000
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2023 年 8 月第 5 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-6969-8

定 价 45.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

服务电话:400-615-1233

序

Foreward

近年来,随着体育教学改革的不深入,对教材的研究和知识技能切入点及传授过程的探索日益活跃,各种版本的体育类教材越来越多。这是高校体育教学改革和教材建设繁荣兴旺的表现,也是体育同仁对体育育人孜孜以求的生动体现。

本书由专业素养高、技术精湛、常年工作在体育教学第一线的教师们编写而成,集经验性、实效性、时尚性和文化性于一体,将体育文化、运动心理学、生理学、解剖学、体育实践、体育美学、运动竞赛、体育鉴赏等全面地介绍给当代大学生,内容丰富、风格清新,力求为当代大学生展现一个五彩缤纷的体育文化世界。融学习体育知识、原理和终身锻炼于一体,把体育文化推荐给那些原本热爱体育和原本不热爱体育、原本了解体育和原本不了解体育的莘莘学子,是本书编者们的真诚愿望。

鉴于现有的教材多数比较注重体育运动技能和体育保健知识的教授,对大学体育课程的文化性、实效性和时尚性较少提及,本书除包含以上两方面内容外,还注重将体育文化、奥林匹克文化、民族传统体育文化与大学体育课程教学实践密切结合,针对“90后”“00后”大学生的身心特点,把启发与案例、技术与实践融入课程中,使大学体育成为时尚体育与终身体育的先锋,促使大学生通过对高质量教材的学习,切实掌握有用的身心锻炼知识和能运用于体育生涯实践的运动技能,从而更好地为大学生终身体育和主动获得身心健康服务。本书注重现代教学和信息技术运用,创新性地在教材中使用了二维码和视频教学,以在教学过程中更加直观、生动地呈现体育理论的内容,使大学生更容易接受和内化。

本书可达成以下几个任务:把体育中的文化因素融入其中,深入浅出;把大学生在未来生活中必需的知识、原理梳理成条,于繁杂之中理出头绪;把运动技术的“学理”变成高效率的“教程”,帮助大学生理解和消化;将保健安全与卫生教育融为一体,帮助大学生在体育锻炼中学会动静结合、练养结合;把文化、原理、技术、保健等几个方面的知识条理化,把运动技术、技能的掌握和练习过程科学化、重点化,传授给大学生。

愿本书成为大学生的良师益友。

張斌

清华大学教授

2017年2月

前言

Preface

体育教育是我国教育事业的有机组成部分。体育课程是学校教学的基本组织形式之一,是学生必修的基础课。党的二十大报告指出:“广泛开展全民健身活动,加强青少年体育工作,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国。”编者落实二十大精神要求,在认真研究和吸收了多个版本的大学体育相关教材的成功经验的基础上,对本书的体系、内容、重点等方面进行了深入的研讨,使本书的内容更加契合大学生的身心发展特点。编者利用信息技术,创新性地在书中使用了二维码和视频教学的方式,使得本书的知识内容讲述更加直观,突出了大学生体育与健康理论的内容,并将其与实际运动紧密联系起来,便于大学生理解和实践。

本书具有如下特点:

(1) 继承了传统教材的体系。本书共分为四篇。在第二篇、第三篇中,编者按照运动项目来划分章节,突出了体育运动项目在运动实践中的应用,为运动健身提供了理论依据和指导。

(2) 完善了基础理论内容。编者在本书第一篇中添加了大学体育对大学生体质健康影响的相关内容,深入介绍了大学体育实践对大学生健康的影响,同时以案例形式介绍了清华大学体育课开展和清华大学学生体质状况改善的情况。第四篇介绍了运动健身生理学的一些内容,在运动健身方法和运动处方中强调了运动方法在全民健身指导中的作用,对大学生的运动健身具有指导意义。

(3) 丰富了大学生体育的内容。在第二篇中,编者加强了现代信息技术在教材中的应用。根据手持移动数码产品和无线网络广泛普及的现状,编者针对运动项目为相关内容配备了二维码,学生通过扫码即可观看指导教师的讲解和示范视频,从而能够自主预习和学习,更直观、准确地学习运动项目的技术要领。本书注重应用性,面向全民健身,与传统的体育类教材有着本质的区别。编者在第三篇中增加了大学生时尚运动与未来体育的内容,介绍了时下国际比较流行的运动项目,以适应当今大学生对新兴体育项目日益增长的兴趣和满足他们对这些项目的理论知识与练习方法的迫切需要。这部分内容同样配有二维码,学生可以直观、准确地查看相关资料和视频,有助于其开展自主学习和探究性学习。

首都经济贸易大学陈思参与编写。具体编写分工如下：第一章至第四章、第十七章、第十九章和第二十章由刘静民编写，第五章由赵惠茹编写，第六章由张川编写，第七章由范莉莉编写，第八章由王佳编写，第九章由胡彦峰编写，第十章由牟春蕾编写，第十一章、第十四章由李晓甜编写，第十二章由陈思编写，第十三章由李晓甜、陈祚编写，第十五章由王烨编写，第十六章由胡孝乾编写，第十八章由马汝平编写。李晓甜对全书进行了最后统稿、审校。刘静民对全书进行了审校、定稿。在此，谨对清华大学、北京工业大学、北京科技大学、首都经济贸易大学等参编单位的专家及有关人员在本书的编写过程中付出的劳动表示衷心的感谢！

由于编写时间仓促，书中难免有不足与疏漏之处，敬请广大读者批评、指正。

编 者

目录

Contents

第一篇 体育理论

第一章 大学体育概述..... 3

- 第一节 大学体育的理念和目标 3
- 第二节 大学体育的内容 4
- 第三节 大学体育的发展 6

第二章 大学生的体育意识和奥林匹克文化..... 8

- 第一节 奥林匹克文化对大学生体育意识的影响 8
- 第二节 校园奥林匹克文化探索与实践——以清华大学为例 13

第三章 大学生与民族传统体育..... 15

- 第一节 中华民族传统体育简介 15
- 第二节 民族传统体育对大学生的教育价值 20

第四章 大学体育对大学生体质健康的影响..... 22

- 第一节 中国大学生体质健康现状 22
- 第二节 大学体育在改善大学生体质健康中的作用 23
- 第三节 改善大学生体质健康现状的措施 24

第二篇 大学生体育技能和运动项目

第五章 篮球..... 29

- 第一节 篮球竞赛规则与裁判法简介 29

第二节	篮球运动基本技术	34
第三节	篮球运动基本战术	51
第六章	足球.....	57
第一节	足球运动及其竞赛规则简介	57
第二节	足球运动基本技术	60
第三节	足球运动基本战术	66
第四节	五人制足球	68
第七章	排球.....	73
第一节	排球运动简介	73
第二节	排球竞赛制度与竞赛方法案例	75
第三节	排球运动基本技术	77
第四节	排球进攻战术教学	81
第八章	网球.....	83
第一节	网球运动简介	83
第二节	网球竞赛规则与竞赛方法	85
第三节	网球运动基本技术	88
第九章	羽毛球.....	95
第一节	羽毛球运动简介	95
第二节	羽毛球竞赛规则和编排方法	97
第三节	羽毛球运动技术动作	100
第十章	乒乓球.....	112
第一节	乒乓球运动简介	112
第二节	乒乓球竞赛规则与竞赛的组织、编排案例	114
第三节	乒乓球运动技术动作	119
第四节	乒乓球基本战术	126
第十一章	健美操.....	127
第一节	健美操简介	127
第二节	大众健美操竞赛规则	129

第三节 健美操的主要内容	131
--------------------	-----

第十二章 武术..... 138

第一节 武术简介	138
第二节 武术基本技术	141
第三节 武术基础套路	143

第十三章 游泳..... 171

第一节 游泳运动简介	171
第二节 基本泳姿	172
第三节 游泳出发、转身技术	193

第三篇 大学生时尚运动与未来体育

第十四章 瑜伽..... 203

第一节 瑜伽简介	203
第二节 瑜伽基本动作	205

第十五章 水中健身操..... 218

第一节 水中健身操简介	218
第二节 水中健身操的基本内容	220

第十六章 棒球..... 226

第一节 棒球运动及其规则简介	226
第二节 棒球的基本内容	227

第十七章 板球..... 237

第一节 板球运动简介和常用术语	237
第二节 板球的基本内容	238
第三节 板球教学比赛	246

第十八章 滑冰..... 248

第一节 滑冰运动简介	248
------------------	-----

第二节 滑冰运动的基本内容	249
---------------------	-----

第四篇 大学生增强体质健康的方法

第十九章 身体训练	255
-----------------	-----

第一节 身体素质训练	255
------------------	-----

第二节 体能训练	258
----------------	-----

第二十章 典型运动处方	265
-------------------	-----

第一节 增强力量的运动处方	265
---------------------	-----

第二节 全身耐力运动处方	266
--------------------	-----

参考文献	271
------------	-----



第二篇

大学生体育技能和运动项目



篮球运动起源于美国，在 1891 年由马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆士·奈·史密斯发明。史密斯发明篮球运动起初是为了使学生能够在冬季和雨季开展室内投掷类游戏，其最初的形式是两个竹篮分别挂在体育馆两侧的墙上，故被称为篮球，将学生分为两队，以进球多者为胜。

第一节 篮球竞赛规则与裁判法简介

最初的篮球竞赛规则很简单，对场地的大小、参与人数、比赛时间都没有统一的规定。1892 年，为了让篮球比赛在公平的情况下进行，史密斯制定了第一部包括 13 条的原始篮球竞赛规则。1915 年，美国制定了全国统一的《篮球竞赛规则》，并将其翻译成多国语言后向世界发行。

由于篮球运动的趣味性很强，且简单易行，因而其受到了广大人民群众的喜悦并得到迅速发展。1932 年 6 月 18 日，国际篮球联合会（FIBA）在瑞士日内瓦成立。在 1936 年第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。随后，第 1 届世界男篮锦标赛和女篮锦标赛分别在 1950 年和 1953 年举行。在 1976 年第 21 届奥运会上，女子篮球被列为正式比赛项目。

在 120 多年的发展历程中，随着人们身体素质的不断增强，运动竞技水平的不断提高，且为使篮球运动更具竞技性、观赏性，并在持续的发展中得到统一和规范，国际篮球联合会每 4 年对《篮球竞赛规则》进行修订。《篮球竞赛规则》适用于奥运会、世锦赛、亚锦赛和中国大学生篮球联赛（CUBA）等篮球赛事，但有别于美国男子职业篮球联赛（NBA）、中国男子篮球职业联赛（CBA）的部分规则。本节主要介绍篮球运动的基本规则与裁判法。

一、篮球比赛、球场和器材

《篮球竞赛规则》对篮球比赛、球场和器材的相关内容明确规定。

1. 篮球比赛

篮球比赛由两支队伍参加，每队有 5 名上场队员。每队的目标是在对方的球篮得分，并限制对方球队得分。比赛由裁判员、记录台人员和技术代表管理。

2. 球队的组成

正式比赛时，每队应有不超过 12 名参赛的合格球员，其中包括 1 名队长和 1 名主教练，如

有需要还可配备助理教练、体能教练和队医等作为随队人员。

3. 球篮

被某队进攻的球篮是对方的球篮，由某队防守的球篮是本方的球篮。根据规定，秩序册中第1队为主队，赛前应坐于记录台左侧，所对应的即为本方球篮；客队反之。上半场比赛结束后，双方交换球篮，开始下半场比赛。

4. 比赛的时间

正式的篮球比赛由4节组成，每个单节的时间为10分钟（区别于CBA、NBA的每单节12分钟）。第1、2节为上半场，第3、4节为下半场，上、下半场间有15分钟的休息时间，其余每个单节及每个决胜期间有2分钟的休息时间。若比赛结束时两队得分相等，需1个或多个5分钟作为决胜期继续比赛，直至决出胜者。

5. 比赛的胜者

在比赛时间结束时，得分较多的队伍为胜者。

6. 得分

在三分线外区域投篮投中计3分，在三分线以内的区域投篮投中计2分，每次罚球投中计1分。若本方球员意外将球投入本方球篮，得分将被记为对方球队队长得分。

7. 比赛场地

篮球比赛标准场地长28米，宽15米，从界线的内沿丈量，场地上方空间应不低于7米。场地线均为白色，宽度为0.05米；由限制区、三分线和中长线等组成。

8. 篮板

篮板由透明材料制成，横宽为1.80米，竖高为1.05米，下沿距地面2.90米。

9. 球篮

球篮由篮圈和球网两部分组成。篮圈的直径应不小于0.45米，且不大于0.47米；球网的长度不短于0.40米，且不长于0.45米。球篮距地面的高度应为3.05米。

10. 球

正式的篮球比赛用球分为7号球（男子）和6号球（女子）。充气后，球应从1.80米的高度（从球的底部量起）落到球场的地面上，反弹起来的高度不得低于1.20米，且不得高于1.40米（从球的顶部量起）。

二、篮球比赛通则

篮球比赛通则主要包括以下内容：

1. 比赛的开始

在第1节开始时，一名裁判员站在中圈，在两名互为对方的队员之间将球抛起，当球升至最高点时，任意队员合理拍击球时视为比赛开始。

2. 暂停

教练员或助理教练员请求中断比赛即暂停。每队在上半场的任何时间里可准予两次暂停，在

下半场的任何时间里可准予 3 次暂停，在每个决胜期可准予 1 次暂停。未用的暂停不得留给下半场或决胜期使用。每次暂停时间为 1 分钟。

3. 死球与活球

(1) 符合下列情况时球成活球：跳球时球被一名跳球的队员合法拍击时；罚球中，罚球队员可处理球时；掷球入界，掷球的队员可处理球时。

(2) 符合下列情况时球成死球：球呈活球，裁判员鸣哨时；任何投篮或罚球中篮时；球呈活球，24 秒装置信号响时；比赛计时钟信号响以结束每节或决胜期比赛时间。

4. 替换

替补队员请求中断比赛而成为队员是一次替换。一次替换应在下列情况下开始：

(1) 当球成死球，比赛计时钟停止，以及当裁判员已结束了与记录台的联系时。

(2) 在最后一次或仅有一次的罚球成功后，球成为死球时。

(3) 在第 4 节的最后 2 分钟或每个决胜期的最后 2 分钟里，投篮得分时。

只有替补队员有权请求替换。在记录员发出该次替换请求的信号之前，替换请求才可以被撤销。

5. 队员和裁判员的位置

一名队员的位置由其正在接触的地面所确定。若队员跳起在空中时，他保持他最后接触地面时所拥有的相同位置即为队员的位置。裁判员位置的确定与队员的位置确定相同。当球触及裁判员时，如同触及裁判员所接触的地面一样。

6. 交替拥有

交替拥有是以发球而不是跳球使球成活球的方法。交替拥有开始于掷球入界，队员可处理球时。交替拥有结束于球触及场上队员或被场上队员合法触及时，发球发生违例时，发球时活球夹在篮圈和篮板之间时。由交替拥有获得球权队在最靠近发生争球的地点发球入界。在任一节结束时，对下一次交替拥有球权的队应在记录台对面的中线延长线部分发球入界而开始下一节。

三、违例

违例是指对规则的违犯。对违例的处罚规则为将球判给对方队员在违例的就近地点从界外掷球入界，球直接位于篮板后面的地面除外。

1. 时间违例

(1) 3 秒违例。3 秒违例是指某队队员在前场，控制活球且比赛计时钟正在运行时，该队队员不得停留在对方队伍的限制区内超过持续 3 秒。

(2) 5 秒违例。5 秒违例有以下三种情况：罚球队员 5 秒违例，掷界外球队员 5 秒违例；场内队员在持球时被严密防守的 5 秒违例（被对方队员紧逼防守，当距离不超过 1 米时，未在 5 秒内做运球、传球或投篮动作将被判罚 5 秒违例）。

(3) 8 秒违例。8 秒违例是指当一名队员在他的后场控制活球时，他的队伍必须在 8 秒内使球进入他的前场，否则为违例。

(4) 24 秒违例。24 秒违例是指当一名队员在场上控制活球时, 该队必须在 24 秒内完成一次投篮, 否则为违例。在最新规则中, 在 24 秒进攻时间内若发生犯规且不罚球的情况下, 多于 14 秒的按所剩时间重新掷界外球进攻, 少于 14 秒的裁判应将表调回至 14 秒重新开始掷界外球进攻。

2. 带球走违例

带球走违例又称走步违例, 是指当队员在场上持活球, 其一只脚或双脚超出规则所述的限制而向任意方向非法移动。

3. 非法运球

非法运球又称二次运球, 是指队员第一次运球结束后再次运球。非法运球可除外以下情况: 投篮后; 被对方队员触及球后; 传球或漏接, 然后触及了另一队员或被另一队员触及。

4. 脚踢球违例

脚踢球违例是指故意踢或用腿的任何部分阻挡球, 或用拳击球。球偶然触及腿和脚除外。

5. 干扰球违例

在一次投篮中, 当一名队员触及完全在篮圈水平面上的球, 且球是下落着飞向球篮中或球已碰击篮板时, 干涉得分发生。该球应判给进攻队伍: 在罚球中出手时得 1 分, 在 2 分投篮区域出手时得 2 分, 在 3 分投篮区域出手时得 3 分。若球出手后不再有进球的可能性, 防守队员触及球不算干扰球违例。

6. 球回后场违例

位于前场的控制球队的队员不得使球回后场, 否则为球回后场违例。最新篮球规则修订, 控制球的队员运球手和两只脚进入前场被认为是前场队员。如球员一只脚或运球的手进入前场, 他将球运回后场时则不构成球回后场违例。

四、犯规

犯规是指对规则的违犯, 包括与对方队员的非法身体接触和(或)违反体育道德的举止。确定是否处罚身体接触的基本原则为: 遵循规则的精神和意图, 以及坚持比赛的完整性需要; 运用“有利/无利”概念中的一致性。犯规可分为侵人犯规、双方犯规、技术犯规、违反体育道德的犯规和取消比赛资格的犯规五种。

当某队员犯规满 5 次时, 必须将其替换下场, 这有别于 NBA、CBA 联赛的 6 次犯规。其中包含双方犯规、队员自身的技术犯规和违反体育道德的犯规。任一单节全队累计 4 次犯规时, 即处于全队处罚状态, 随后发生的犯规应予以罚球; 任一决胜期的全队犯规应被认为是第 4 节的一部分。此外, 发生违反体育道德的犯规两次即直接夺权出场, 必须将该队员替换下场, 且其只能回到休息室或离开比赛场馆。

1. 侵人犯规

侵人犯规是指无论在活球还是在死球的情况下, 攻守双方队员发生的身体接触的犯规。队员不应通过伸展他的手、臂、肘、肩、髋、腿、膝、脚或将其身体弯曲成“不正确的姿势”(超出他的“圆柱体”)去拉、阻挡、推、撞、绊对方队员, 或阻止对方队员行进; 也不得用任何粗野

或猛烈的动作去这样做。如发生以上情况，都应对违犯者登记1次侵人犯规。若对投篮队员发生犯规，球进要加罚一球；未进球时根据所投分值罚球2次或3次。

2. 双方犯规

双方犯规是两名互为对方队的队员同时相互发生接触的情况，此时应给每名犯规队员登记一次侵人犯规，不判给罚球。若同时投篮有效并得分，应由得分队的对方队员从端线掷界外球；若某队已控制球或拥有球权，则由该队在发生犯规的最近地点掷界外球；若哪队都未控制球，则根据球权指示器所指方向掷界外球开始比赛。

3. 技术犯规

技术犯规是不包含与对方队员身体接触的队员犯规。

(1) 队员的技术犯规。队员的技术犯规包括使用冒犯或煽动观众的语言和举止；戏弄对方队员或在他的眼睛附近摇手来妨碍其视觉；未经裁判员批准而离开比赛场地；故意悬吊在篮圈上；未经裁判员和记录员允许而改变比赛号码；裁判判罚后，队员不正当举手；等等。队员的技术犯规的罚则为：登记1次技术犯规，同时计入全队犯规次数之中；判给对方队两次罚球（罚球队员可以由队长指定），以及随后在中场掷界外球的机会。

(2) 教练员及球队席的技术犯规。教练员及球队席的技术犯规如教练员、助理教练员、替补队员或随队人员没有礼貌地与裁判员、技术代表、记录台人员或者对方队员讲话或接触；除教练员外，其他人员长时间站立于球队席；等等。教练员及球队席的技术犯规的罚则为：登记1次技术犯规，并且记录在教练员名下；判给对方队两次罚球，此犯规不计入全队犯规次数之中；执行罚球过程时，除罚球队员外的所有队员都位于罚球线延长线和3分投篮线之后。罚球完毕后，比赛要在中圈跳球开始或重新开始。当教练员自身被判两次或球队席的队员和随从人员累计被登记3次技术犯规，其中1次是自身技术犯规的，教练员将被取消比赛资格，由助理教练员接替；若助理教练员被取消比赛资格，则应由队长接替。一旦被取消比赛资格，犯规人员不得出现在比赛场地，只可以回休息室或离开比赛场馆。

(3) 比赛休息期间场上队员的技术犯规。比赛休息期间场上队员的技术犯规是指在比赛正式开始前的20分钟、任意两节比赛之间时间的间隔、半场休息时间的间隔、所有决胜期（加时赛）前时间的间隔内，球队队员所发生的违反“行为规则”的犯规。比赛休息期间场上队员的技术犯规的罚则为：判罚该参赛队员技术犯规并进行登记，判给对方队两次罚球（罚球队员可以由队长指定），犯规累积计入该队下节比赛全队的犯规次数中。罚球完毕后，比赛要在中圈跳球开始或重新开始。

4. 违反体育道德的犯规

根据裁判员的判断，一名队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地试图去直接抢球而发生的侵人犯规就是违反体育道德的犯规。判定违反体育道德的犯规的原则为：一名队员不努力去抢球并发生接触，在努力抢球中造成过分的接触（严重犯规），拉、打、踢或故意推对方队员。违反体育道德的犯规的罚则为：对犯规队员登记1次违反体育道德犯规；若对没有投篮动作的队员犯规，判给对方队2次罚球，以及随后在中场掷界外球的机会；若对正在做投篮动作的队员犯规，球投中则追加罚球1次，球不中就根据队员试图投篮的地点进行相应的2次或3次罚球。

5. 取消比赛资格的犯规

取消比赛资格的犯规是指队员、替补队员、教练员、助理教练员或随队人员有恶劣的违反体育道德的行为。取消比赛资格的犯规的罚则为：给犯规队员登记 1 次取消比赛资格犯规；若对没有投篮动作的队员犯规，判给对方队两次罚球，以及随后在中场掷界外球的机会；若对正在做投篮动作的队员犯规，球投中则追加罚球 1 次，球不中则根据队员试图投篮的地点进行相应的 2 次或 3 次罚球。犯规队员被登记了 2 次违反体育道德犯规时，该队员即被取消比赛资格，必须离开比赛场地，到球队休息室或离开比赛场馆，直至比赛结束。

第二节 篮球运动基本技术

篮球基本技术可为队员提供一定的身体技能，这些技术是完成比赛的基础。篮球基本技术的掌握程度、运用时机和能否合理地运用等因素在很大程度上会直接影响比赛过程甚至比赛结果，因而其重要性不言而喻。本节主要介绍常用的篮球基本技术动作及其运用时机。篮球基本技术如图 5-1 所示。

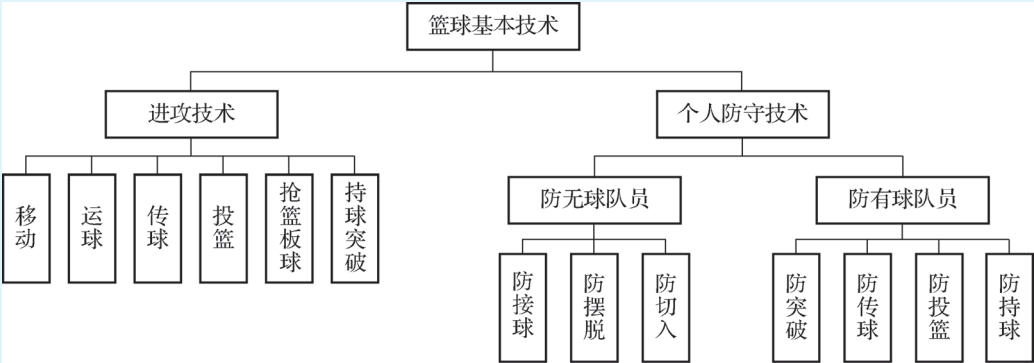


图 5-1 篮球基本技术

一、进攻技术

进攻技术主要包括移动、运球、传球、投篮、抢篮板球和持球突破。

1. 移动

移动是在比赛中队员通过方向、速度、高度及位置的变化而运用的各种脚步动作的统称。移动无论在进攻还是在防守中都非常重要，是篮球技术的基本功之一。这里主要介绍几种篮球运动中常用的移动技术。

(1) 准备姿势。

① 无球准备姿势。队员两脚平行或前后开立，屈膝弯腿，降低重心，手臂弯曲，双手自然张开并保持于腰部以上位置，目视前方，注意场上情况，随时做好接球准备（见图 5-2）。

② 持球“三威胁”动作。所谓“三威胁”动作，是指进攻队员手持活球时可做运球、传球或投篮三种进攻动作，根据场上最有利的情况决定。队员身体基本姿势同无球姿势，



视频
无球准备



视频
持球动作

持球时双手自然张开呈“八字”相对,指根以上部位触球,掌心空出,将球置于胸、腹之间,目视前方(见图5-3)。



图 5-2 无球准备姿势

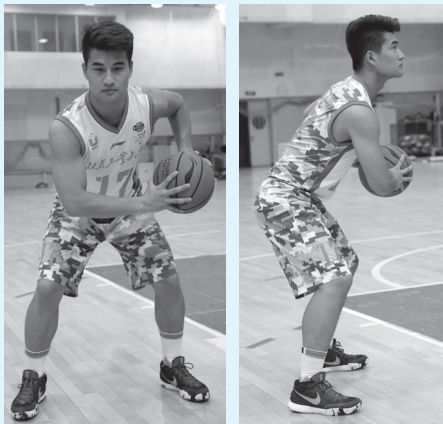


图 5-3 持球“三威胁”动作



视频
接球动作

重点提示: 保持正确的站立姿势,保持身体平衡并准备随时移动。

(2) 启动和急停。启动和急停在进攻移动中起着至关重要的作用。要能够快速启动,队员势必要先做好准备姿势,控制好身体的重心,并注重启动的突然性。急停是在快速移动中突然制动的方式。急停以突然间的变化打乱对手所适应的节奏,为自己创造出空间和时机去进攻。急停可分为以下两种方式:

① 跨步急停。在快速移动中急停时,队员一只脚先向前或异侧跨出一大步,由脚跟先着地并迅速过渡为全脚蹬地,屈膝弯腿,随即跨出第二步,用前脚掌外侧蹬地发力制动,略内扣,身体重心稍向后,上体略向前,保持身体平衡,目视前方,两手自然屈臂置于身前(见图5-4)。跨步急停的优点为:停得稳,与下一动作衔接快。

② 跳步急停。队员需要控制好身体重心,以保持身体的平衡。跳步急停时,队员用单脚或双脚起跳,两脚同时落地,略比肩宽,两前脚掌制动后,身体重心迅速降低且稍向后转移,两手自然屈臂置于身前(见图5-5)。跳步急停的优点为:背对篮筐时使用效果较好,两只脚都可作为中枢脚。



视频
跨步急停



视频
跳步急停



图 5-4 跨步急停

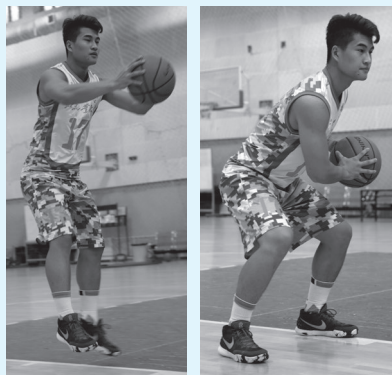


图 5-5 跳步急停

重点提示: 停得住,迅速降低身体重心;控得稳,控制好身体平衡;注意急停的突然性。

(3) 跑。跑是篮球运动中为了完成攻守任务所运用的各种脚步动作。经常用到的跑动方式有以下几种:

① 变速跑。变速跑多用在进攻过程中,是突然改变跑动速度的快慢节奏,以摆脱防守人的一种跑动方式。跑动加速时,队员目视前方,身体重心略微降低,身体前倾,前脚掌用力向后蹬地,加快步频并随之快速摆臂;减速时,身体重心略提起,身体直立,前脚掌减慢步频且适当增大步幅。

② 变向跑。变向跑是在进攻时通过突然地改变跑动的方向,以摆脱防守人的一种跑动方式。跑动变换方向时,队员一侧前脚掌内侧发力蹬地,稍内扣,同时转体、转肩,身体重心向异侧转移,并迅速向另一侧跨腿后加速跑。

③ 侧身跑。侧身跑多用于快攻时的跑动。跑动时,队员脚尖朝前,上体和腰转向一侧,双手自然摆臂或一侧手臂举起示意同伴,眼睛可看向来球的方向或注意观察场上情况。

④ 后退跑。后退跑多用于防守时的快速退防。队员两脚尖朝前,脚跟抬起,前脚掌蹬地发力,两腿微屈,身体重心稍向后,上体稍前倾以保持身体平衡。队员在跑动时要注意观察场上情况。

重点提示: 改变动作节奏,注意动作的突然性;目视前方,注意随时观察。

(4) 转身。转身是指队员在比赛中,以一只脚作为中枢脚(或轴心脚,后一致称为中枢脚),另一只脚向前或在后蹬地的同时转体,以改变身体原来方向的一种动作方式。中枢脚的确立在进攻时尤为重要,主要有两种形式:跨步急停时,先落地的脚即视为中枢脚,以此为轴心向前或向后转身;跳步急停时,后抬离地面的脚即视为中枢脚。

转身可分为前转身和后转身两种。

① 前转身。队员双脚略比肩宽,身体重心降低(见图 5-6),在确立一只脚为中枢脚后,用另一只脚前脚掌内侧蹬地发力,向中枢脚侧前方跨步转体,改变原来的动作方向。

② 后转身。队员动作同前转身,向中枢脚侧后方跨步转体(见图 5-7)。



视频
篮球轴心脚
确立



图 5-6 前转身



图 5-7 后转身



重点提示: 转身时将身体重心放在中枢脚上,根据防守队员的位置选择方向转身。

(5) 起跳。起跳包括双脚起跳和单脚起跳两种。

① 双脚起跳。队员两脚平行或前后开立,起跳时两腿同时快速下蹲蓄力,两手臂后摆,身体前倾,两脚同时蹬地,手臂迅速上摆,使整个身体伸展腾空;落地时前脚掌先着地,随即屈膝来过渡缓冲,身体略前倾以保持身体平衡。

② 单脚起跳。起跳时,队员一只脚上步屈膝降低身体重心,脚跟先着地后迅速过渡为前脚掌蹬地发力,双臂自然后摆,另一只脚屈膝上抬,同时两手臂迅速上摆,使整个身体向上腾空跳起;身体在空中自然展开,到最高点时两腿自然蹬直,下落时两脚分开微屈膝,落地缓冲。

重点提示:保持身体平衡,屈膝蓄力,单脚起跳后摆动腿并快速上抬,落地屈膝缓冲。

(6) 滑步。滑步主要用于防守移动,可分为前滑步、后滑步和侧滑步。以向右侧滑步为例,队员两脚平行开立,略比肩宽,屈膝以降低重心,身体略前倾,两手臂自然弯曲置于体侧两边,目视前方;当向右侧滑步时,左脚内侧蹬地发力,右脚向右侧跨出,落地后左脚迅速蹬滑至原右脚处(见图 5-8),依次重复上述动作做连续滑步。滑步时,队员要目视前方,随时观察场上的情况,降低身体重心,尽量保持身体平稳。



视频
滑步



图 5-8 滑步

重点提示:防守队员的位置始终在进攻队员和进攻的篮筐之间,注意动作的预判,尽量保持身体重心平衡。

(7) 交叉步。交叉步可与其他脚步动作结合运用,当进攻队员跑动速度较快时,可运用连续的交叉步来防守。以向右移动为例,队员左脚前脚掌蹬地发力,向右脚右侧方跨步,同时上体向右侧转,左脚落地后,右脚再次向右侧跨步,保持身体重心在两腿之间(见图 5-9),依次重复上述动作。



图 5-9 交叉步

重点提示:保持身体重心水平和身体平衡。

(8) 后撤步。队员两脚斜侧向开立,略比肩宽,降低身体重心,两手臂自然屈臂于体侧两边,抬头目视前方;当后撤步时,后脚前脚掌内侧蹬地发力,同时转胯,前脚随即后撤,接侧滑步或交叉步等脚步动作,保持身体重心平衡(见图 5-10),注意后撤的角度不宜过大。

重点提示：控制与进攻队员间的防守距离，有球、无球的位置不同，防守的距离亦不同（详见个人防守技术）。

（9）碎步。碎步通常用于距离所防对手较远时，需在快速移动中缓冲减速，以选择适当的防守位置来贴近对手的情况。碎步常与其他脚步动作相结合运用。运用碎步时，队员要降低身体重心，两脚略宽于肩，两脚前脚掌快速、连续地踏地，上体稍前倾，两手自然屈臂于体侧，保持身体平衡（见图 5-11），目视前方注意观察场上情况。

重点提示：在适当位置减速，前脚掌快速、连续踏地来调整，保持身体平衡。



图 5-10 后撤步



图 5-11 碎步

2. 运球

有球队员可以通过两种方式转移球，运球就是其中的一种。运球是指队员单手在原地或行进间通过连续地拍击而使球从地面反弹的各种方式的总称，运球是篮球比赛中重要的进攻手段之一。

运球的基本姿势为：两脚前后或平行开立，略比肩宽，屈膝弯腿，降低身体重心，身体稍前倾，目视前方，非运球手向前屈臂平抬，五指自然张开，以保护球和保持身体平衡（见图 5-12）。运球时，队员应五指自然张开，用指根以上部位触球，掌心空出，以肘关节为轴屈伸发力，并控制好身体和上、下肢来协调用力运球。



图 5-12 运球基本姿势

重点提示：肩、腿、手护球，目视前方，随时观察场上情况。

篮球比赛中常用的运球方式及其应用如下：

（1）高运球和低运球。高运球一般在没有受防守压力时用于行进间快速运球。队员以肘关节为轴，手用力推按球的侧后上方，把球运在身体侧前方，球反弹高度在腰、腹之间，手脚协调配合，当原地运球时，手要控制篮球的正上方（见图 5-13）。低运球是常用于摆脱防守的一种运球方法。低运球时，队员应降低身体重心，用上体和腿部保护球，以腕关节为轴，在用手腕的力量按拍球的同时也用手短促地拍按球（见图 5-14）。



视频
碎步



视频
运球的基本
姿势



视频
高低运球



图 5-13 高运球

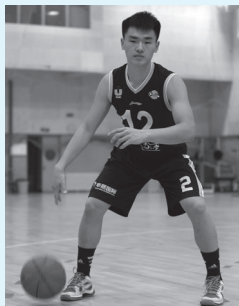


图 5-14 低运球

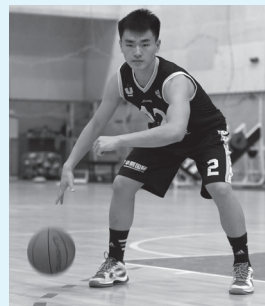
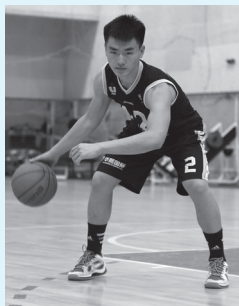


图 5-15 单手体前变向运球

重点提示：身体重心要快速转移，注意手指、手腕对球的控制。

(3) 体前变向换手运球。体前变向换手运球（见图 5-16）是运球队员在接近对手时突然改变运球方向而过人的一种运球方式。在体前变向换手运球时，以右手为例，队员右手拍按球的右后侧方，把球从自己的右侧拍按到左侧前方，同时右脚向左前方跨出，上体左转，用肩保护球，然后换手运球加速过人。



图 5-16 体前变向换手运球



视频
单手体前变向
运球



视频
体前变向换手
运球



视频

背后运球

重点提示：变向时转体、转肩以护球，变向后加速过人。

(4) 背后运球。背后运球（见图 5-17）是进攻队员在运球过程中遇到对手堵截时采用的隐蔽性较强的一种运球方式。以右手运球为例，队员右脚在前，右手将球拉至右侧身后，迅速转腕按拍球的右后方，将球从身后拍按至身体的左侧前方，然后左手运球。



图 5-17 背后运球



视频

胯下运球

重点提示：看准时机，注意动作幅度，变向后加速过人。

(5) 胯下运球。胯下运球（见图 5-18）是面对防守队员的迎面堵截、贴近时采用的隐蔽性较强的一种运球方式。队员右手胯下运球变向时，左脚向侧前方跨出一大步，右手按拍球的右侧上后方，通过落地反弹使球从两腿之间穿过，换手运球以突破对手。



图 5-18 胯下运球

重点提示：注意反弹球的高度、落点，换手后加速过人。

(6) 转身运球。转身运球（见图 5-19）是面对防守队员的迎面堵截时采用的隐蔽性较强的一种运球方式。以右手运球为例，当对方封堵右侧时，队员左脚迅速上步，微屈膝弯腿，身体重心移至左脚，并以左脚作为中枢脚，用前脚掌抵地蹬转，同时转身、转胯，右手将球拉至身后，迅速换为左手运球，转身后加速超越防守队员。

重点提示：注意抬头观察和运球时的力度，转身时注意不要携带球违例。



视频

转身运球



图 5-19 转身运球

3. 传球

传球是另外一种转移球的方式，是转移速度最快、也是最有效的方式。传球技术通常用在：快攻时快速向前场推进球时、传球给空位队员得分时、抢到篮板球向外转移球时等。

传球的基本姿势为：队员持球时，两脚前后或平行开立，身体重心降低，两手自然分开，拇指相对成“八”字形，用指根以上的部位持球的两侧后下方，掌心空出，两臂弯曲，肘关节下垂，将球置于胸、腹之间，上、下肢协调用力将球传出（见图 5-20）。接球时，队员要注视来球方向，手臂前伸，手指自然分开，掌心对球；当球接触手指时，屈肘，手臂后引以缓冲来球的力量，顺势将球收至胸、腹间。接球可分为单手接球和双手接球两种方式：双手接球（见图 5-21）是最基本的接球方式，其优点是控球较稳，便于衔接下一个动作；单手接球虽然不及双手接球的稳定性好，但是其控制范围较大。因此，这两种接球方式应根据实际情况进行运用。

队员在传球时切勿盯着传球目标或通过其他方式暴露自己传球的意图，要把注意力集中在篮筐上，给防守队员造成要持球强攻的假象，使自己能够观察到同伴和防守队员的情况，即制造假动作。当防守队员较为警觉时，在传球前做假动作会减少球被抢断的机会。



图 5-20 持球姿势



图 5-21 接球姿势

重点提示：注意假动作、球离手后的跟随动作和手指指向传球方向、传球的力道；注意发力点、顺序，传球的准备性、时机的判断、假动作和接球技术。

篮球比赛中常用的传球方式及其运用如下：

（1）双手胸前传球。双手胸前传球是最基本、最常用的传球方法，传球速度快且准



视频
传球



视频
双手胸前传球

确性高,与其他技术相结合运用较多(见图 5-22)。传球时,队员两脚前、后站立,双手持球于胸前,后脚蹬地使身体重心前移,双手快速前伸,同时拇指下压、手腕翻转,通过拇指、食指和中指用力拨球将球传出;球出手后,拇指向下,食指和中指指向传球方向,身体重心前移。



图 5-22 双手胸前传球

重点提示:保持正确的姿势,注意球离手时的跟随动作和身体重心转移。

(2) 双手头上传球。在篮球比赛中,双手头上传球常用于快攻或攻内线传球时。这种传球方式可以将球传得很远,可越过对方防守队员。传球时,队员双手持球于头上,两肘关节向前。当传球距离较近时,小臂前摆,手腕前扣并外翻,同时拇指、食指和中指用力向前拨球,手指指向传球方向(见图 5-23)。当传球距离较远时,队员要用力蹬地,结合腰、腹的力量来带动上臂前摆,腕、指用力前扣,将球传出。

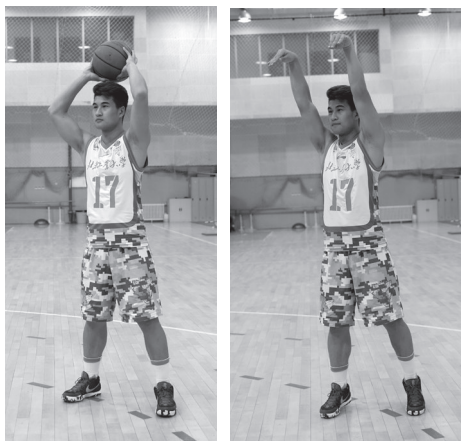


图 5-23 双手头上传球

重点提示:注意持球动作,腰腹发力、前臂前摆、手腕前扣来带动手指用力拨球。

(3) 双手反弹传球和单手反弹传球(见图 5-24 和图 5-25)。

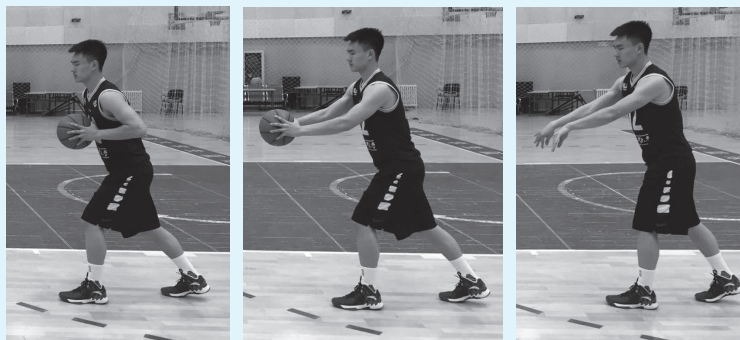


图 5-24 双手反弹传球



视频
单—双手反弹
传球

① 双手反弹传球。双手反弹传球是当遇到较高大的队员防守，传球很困难时或有同伴背向切入时可采用的传球方式。双手反弹传球可以使球通过一次地面弹起，从防守人张开的手臂下传给同伴。双手反弹传球时的动作同双手胸前传球，队员要将球传在与接球人之间的 $\frac{2}{3}$ 处，反弹高度为同伴的腰部，拇指向下，食指和中指指向反弹点。

② 单手反弹传球。单手反弹传球与双手反弹传球比较，其优点是更为灵活和隐蔽，且不易被对方防守队员抢断球，但传球速度较慢，不宜在外线间传球时运用。队员传球时要将球引至身体一侧，单手持球，传球方法与双手反弹传球大致相同。



图 5-25 单手反弹传球

重点提示：选定反弹点以提高反弹的准确性，注意球离手时的跟随动作，要向传球方向跨步。

(4) 单肩上传球。单肩上传球（见图 5-26）是一种长距离的传球方式，常在发动快攻时或抢到篮板球后运用。传球时，队员双手持球于胸前，双脚平行站立；右手传球时，队员左脚向传球方向迈出半步，左肩对着传球方向，同时将球引至右肩上方，手腕后屈，身体重心落在右脚上，然后右脚蹬地，转体，上臂随之向前挥摆，手腕迅速前屈，通过食指、中指拨球将球传出。



视频
单肩上传球



图 5-26 单肩上传球

重点提示：注意引球动作和球离手时的跟随动作。

(5) 单手体侧传球。单手体侧传球（见图 5-27）在篮球比赛中是一种隐蔽的短距离传球方式。外围队员传球给内线队员时常用这种技术。单手体侧传球与跨步、突破等假动作结合运用时效果较好。传球时，队员持球引至体侧后，前臂小幅度、快速摆动，腕指急促用力抖动将球传出，食指、中指指向传球方向。



视频
单手体侧传球



图 5-27 单手侧传球

重点提示：注意手和手臂的动作、球出手时的跟随动作，跨步绕过对方防守队员。

(6) 单手低手传球。单手低手传球（见图 5-28）是一种近距离的传球方式，通常用于将球传递给离自己较近的队友。传球时，队员用手指托住球的下半部，伸臂出球时右脚向传球方向迈一步，注意做跟随动作时要固定手腕，将球传向接球队友的腰部位置。



图 5-28 单手低手传球

重点提示：持球跨步转体，将球引至体侧，手指、手腕快速拨球上挑将球传出。

(7) 单手背后传球。单手背后传球（见图 5-29）是当被对方防守队员贴身防守或在快攻中运用的一种传球方式。单手背后传球较为隐蔽，不易被对方抢断球。准备传球时，队员两脚间距与肩同宽，身体重心降低，上体保持直立，以留给传球更大的空间，双手持球于胸、腹之间。传球时，队员双手将球引至臀部后面，手放在球的后面，运用手指、手腕的力量拨球，使球旋转出手，传球手贴近自己的后背臀部附近，掌心向上。



图 5-29 单手背后传球



视频
单手侧传球



视频
单手低手传球



视频
单手背后传球

重点提示：转体引球至后背臀部附近，手指、手腕拨球且指向传球方向。

(8) 行进间传球。行进间传球是两名队员的配合动作，队员可以用单手或双手传球。在比赛中，为加快进攻节奏和缩短传球时间，队员经常运用行进间传球。所有的传球方式都可在行进间进行，但传球时应注意传球的落点，通常传球的落点要在接球人移动方向前一步或两步的位置，以便于接球人接球后做衔接动作。

重点提示：注意传球的时机、球的落点。

4. 投篮

投篮是进攻队员在比赛中运用合理、合法的动作，将球投进对方球篮得分的方法。投篮是篮球运动中唯一的得分方式，各种技术、战术都是以为在进攻时创造更好的投篮机会，进而得分为目的的。随着篮球运动水平的不断提高，投篮的方式也变得多样化。要在高度紧张且日趋激烈的篮球比赛中合理地运用各种投篮技术，并保持较高的命中率，队员除掌握正确的投篮技术动作外，还必须有坚定的自信心、良好的意志品质和稳定的情绪，善于创造和把握投篮时机。

篮球比赛中常用的投篮方式有以下几种：

(1) 行进间三步上篮。行进间三步上篮（见图 5-30）是在快速跑动中接球或运球后做中、近距离投篮时所采用的一种投篮方式。行进间三步上篮常用于快攻结束或突破切入篮下时，是最普遍、最有效的投篮方式。行进间三步上篮的动作方法有很多，但动作结构基本相同，都由跨步接球起跳、腾空举球、出手和落地三个部分组成。队员的脚步动作的共同点是第一步要尽量跨得大，同时接球；第二步要适当调小步幅，同时前脚掌用力蹬地；第三步要屈膝向上摆动腾空，同时投篮出手，最后双脚同时落地并注意屈膝缓冲。在实际运用时，队员应根据投篮的距离、角度及对方防守队员所处位置来决定投篮出手的动作方法。队员在投篮时要控制好身体平衡，跨步的大小、快慢、方向也应根据临场情况的不同而有所变化。



图 5-30 行进间三步上篮

重点提示：掌握投篮的距离、角度和出手动作，保持身体平衡，落地缓冲。

(2) 原地单手肩上投篮。原地单手肩上投篮（见图 5-31）是篮球比赛中运用最广泛的投篮方法，是行进间和跳起投篮的基础动作。原地单手肩上投篮的出手点高，便于结合其他技术与动作，可在不同距离和位置上应用。以右手投篮为例，队员右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，身体重心落在两脚之间；右手五指自然张开，用指根及其以上部位触球，掌心向上且空出，持球于额前；上体略前倾，右脚脚尖、投篮手肘关节三点成一条直线，左手轻扶在球的左侧，目视瞄准



视频
行进间传球



视频
投篮技术



视频
三步上篮

点。投篮时,队员下肢蹬地发力,右臂随腰、腹伸展而向前上方抬肘、伸臂,用手腕前屈和手指拨球动作使球从食指、中指指端柔和飞出。球离手时,食指、中指指向篮筐,脚跟提起。



图 5-31 原地单手肩上投篮

重点提示: 保持正确的持球动作、瞄准点,身体协调用力,注意球出手时的跟随动作。



图 5-32 跳起投篮的基本姿势

(3) 跳起投篮。跳起投篮简称跳投,具有突然性强、出手位置高的特点,是运动员在具备了一定技术水平后所采用的一种投篮方式。跳起投篮可以与传球、运球突破等技术动作结合运用,形式灵活、多变,是现代篮球运动中的主要投篮方式。

跳起投篮的基本姿势为:以右手投篮为例,队员持球准备动作同原地单手肩上投篮动作。跳投时,队员两脚用力蹬地向上起跳,提腰,同时将球引至右肩前上方,当身体腾空到达最高点时,右臂向前上方伸展,利用手腕前屈和手指拨球力量将球通过指端柔和投出(见图 5-32)。两脚落地时应注意屈膝缓冲,保持身体平衡。

跳起投篮常见接球急停跳投和运球急停跳投两种形式。

① 接球急停跳投。接球急停跳投是指队员在快速移动中用跨步或跳步急停制动,同时接球,两膝弯曲,身体重心下降。队员两脚突然、快速用力蹬地起跳,同时持球上举,当身体腾空到达最高点时投篮出手,动作同跳起投篮的基本姿势。接球急停跳投常用于无球切入时、快攻跟进时等,可以与原地转身、后仰等技术结合运用。

重点提示: 控制好身体重心、起跳的突然性,于身体腾空到达最高点时投篮出手,注意球离手时的跟随动作,出手动作要柔和。

② 运球急停跳投。在快速运球移动中,队员运用跳步或跨步急停,紧接着迅速蹬地跳起并双手持球上举,当身体腾空到达最高点时投篮出手,动作同跳起投篮的基本姿势。运球急停跳投常用于运球快攻或持球突破时,可与运球转身或后仰等技术结合运用。



图 5-33 抛投

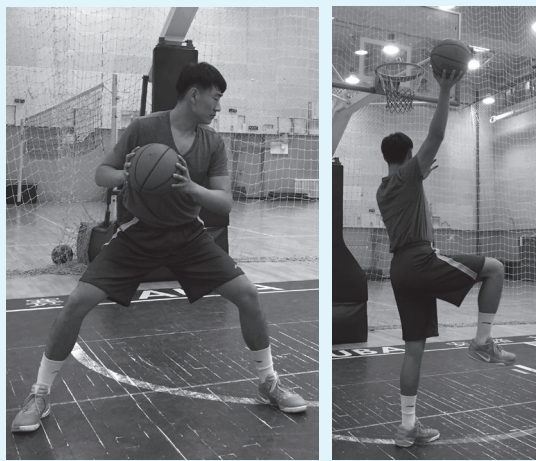


图 5-34 半勾手投篮

重点提示：运球急停、持球与起跳动作的衔接要连贯、协调，注意起跳的突然性，在空中保持身体平衡，于身体腾空到达最高点时投篮出手，注意球离手时的跟随动作，出手动作要柔和。

(4) 抛投。抛投（见图 5-33）是将球高弧线抛起并使其进球篮的一种新型投篮方式。抛投常用于小个子队员在突破篮下遇内线高大队员，为避免被封盖时。以右手投篮为例，队员的持球移动动作同行进间三步上篮动作，投篮动作同单手肩上投篮动作，投篮出手时右侧手臂向前上方快速前伸，手指、手腕柔和地将球拨出，有较高的抛物线，以越过内线队员的封盖。

重点提示：起跳、举球、出手动作要协调，保持身体平衡，于身体腾空到达最高点时出手投篮。

(5) 半勾手投篮。半勾手投篮常被内线队员在进攻时运用，是在禁区侧对投篮出手的一种投篮方式。投篮时，队员身体重心降低，身体侧向顶靠住对方防守队员；异侧投篮手将球引至外侧肩上，掌心对准球篮，在跳起的同时将手臂快速伸直，当身体腾空到达最高点时用手指、手腕侧扣并将球投出，食指、中指指向篮筐方向；非投篮手掌心向外，手臂自然屈臂于体侧护球（见图 5-34）。

重点提示：注意投篮出手前的身体对抗、非投篮手要屈臂护球。



视频
半勾手投篮

5. 抢篮板球

抢篮板球是攻守转换的重要手段，是控制球权的重要方式。抢篮板球对比赛的胜负有直接影响。篮板球可分为进攻篮板球和防守篮板球。抢到进攻篮板球将给球队带来第二次进攻的机会，尤其在禁区内抢到进攻篮板球时可在近距离直接投篮或补篮，是成功率较高的得分方式之一；而抢到防守篮板球无疑是很有效的防守，既破坏了对方的再次进攻，又因这次的努力拼抢使球队获得了快速反击的机会。

抢篮板球的具体方法如下：

(1) 基本姿势。准备抢篮板球时，队员必须先保持身体平衡的姿势，以对应抢篮板球时的身体对抗，如顶、靠、挤和转身等。这要求队员两脚间距与肩同宽，前脚掌蹬地，两腿微屈，保持上体直立，两手自然屈臂于肩上，抬头看球，随时准备移动抢球。

(2) 抢占位置。无论抢进攻篮板球还是防守篮板球，队员都要设法抢占对手与球篮之间的有利位置。抢进攻篮板球时，队员要判断球的落点，利用转身、后撤步或变向等动作冲抢；抢防守篮板球时，队员则要用转身、顶、靠等动作先挡人后抢篮板球。

(3) 起跳动作。抢篮板球时, 队员必须掌握好起跳的时机, 要在跳起的最高点抢到篮板球。队员在起跳前要两腿微屈, 降低身体重心, 上体稍前倾, 两臂屈肘举于体侧, 使身体重心置于两脚之间, 注意观察并判断球的反弹方向, 及时起跳。起跳时, 队员要两脚用力蹬地, 同时两臂上摆, 手臂上伸, 腰、腹协调用力, 充分伸展身体, 并控制身体保持平衡。

(4) 抢球动作与得球后的行动。

① 抢球动作。抢球动作分双手抢球、单手抢球和点拨球。双手抢篮板球时, 队员指端触球后双手用力握球, 腰、腹用力, 迅速将球拉入胸、腹部位置, 同时两肘外展, 以保护球。单手抢篮板球跳起达到最高点时, 队员指端触球后迅速屈指、屈腕、屈肘收臂将球下拉, 另一只手保护球于胸、腹部位置。在腾空跳起争抢篮板球时, 在不利的情况下, 队员可以在跳起达到最高点时用指端点拨球的侧方、侧下方或下方, 将球点拨给同伴或到别处, 然后去抢球。

② 得球后的行动。队员抢到进攻篮板球时可直接补篮、投篮, 或传球给同伴重新组织进攻; 抢到防守篮板球时可突破或将球迅速传给同伴以发动快攻反击。

重点提示: 抢占有利位置, 对投篮和球落点进行预判。

6. 持球突破

持球突破是控球队员以脚步动作与运球动作技术相结合, 快速超越对手的一项攻击性很强的进攻技术。控球队员掌握良好的突破技术和突破时机, 既能直接切入篮下得分, 又能打乱对方的防守部署, 造成对方犯规, 削弱对方的战斗力, 创造更多的攻击机会, 持球突破常与传球技术相结合运用。良好、有效的持球突破技术要结合投篮或跨步的假动作加以运用, 迫使对方防守队员移动重心, 露出破绽, 为自己创造突破的时间和空间。

持球突破主要有持球交叉步突破和持球顺步突破两种方式。

(1) 持球交叉步突破。以右脚做中枢脚为例, 队员两脚平行开立, 两膝微屈, 身体重心降低, 持球于胸、腹之间, 上体稍前倾。突破时, 队员左脚前脚掌内侧蹬地, 身体稍右转, 左肩向前下压, 身体重心向右前方移动, 以此吸引防守队员, 伺机向反方向转体、转肩, 将球引至身体左侧, 重心移至左脚, 右脚向左前方迅速跨出, 同时堆放球加速超越防守队员 (见图 5-35)。

重点提示: 转体、转肩, 蹬跨步加速过人, 用腿、肩、手部护球。

(2) 持球顺步突破。持球顺步突破的准备姿势和突破前的动作要求与持球交叉步突破相同。以左脚做中枢脚为例, 突破时, 队员右脚向右前方跨出一步, 同时身体向右侧转体探肩, 左肩下压, 身体重心前移, 若防守队员未能及时防守, 则左脚前脚掌用力蹬地, 右脚迅速向右前方跨出, 同时右手向前堆放球, 加速突破防守 (见图 5-36)。



视频
持球顺步突破

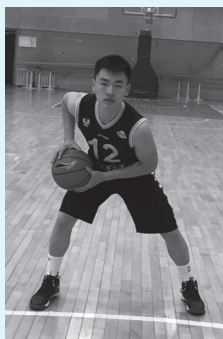


图 5-35 持球交叉步突破



图 5-36 持球顺步突破

重点提示：蹬跨越过防守，转体、探肩，用腿、肩、手部保护球。

二、个人防守技术

个人防守技术是篮球比赛中防守队员为了干扰和破坏对方的进攻所运用的各种专门动作、方法的总称。防守可分为防守无球队员和防守有球队员两类。防守无球队员分为防接球、防摆脱和防切入。防守有球队员分为防持球、防投篮、防突破和防传球。

1. 防守无球队员

这里以盯人防守为例介绍防守无球队员的相关内容。

(1) 基本姿势。在篮球比赛中，防守时的绝大部分时间是防守无球队员，在多数情况下，无球队员的移动是组成进攻配合的关键，且能够发挥奇效的也是无球队员，所以对无球队员的防守至关重要。

防守无球队员可有以下几种情况：

① 防接球。防接球主要有两种方式：在篮球比赛中，队员在自己可控制的范围内放开进攻队员的接球路线，使传球队员误以为防守出现漏洞而传球，判断时机跃出将球断掉；面对进攻队员，两脚斜向开立，身体重心降低，离球较近一侧的脚在前，用同侧手自然前伸，掌心向着有球方向，封锁对手传球的路线，另一只手自然屈臂于体侧，减少对方得分手的接球机会，目视前方，做到人、球兼顾（见图 5-37）。

② 防摆脱。在篮球比赛中，进攻队员主要是通过变速、变向或转身等动作来摆脱防守队员的，防守队员要先观察所防队员，在掌握其一般行动规律后预判对方的动作，从而采取相应的防守动作（见图 5-38）。

③ 防切入。防守时，防守队员要注意无球队员是否朝着有球方向移动，预判进攻队员的移动路线，离球较近一侧的脚在前，用同侧手封锁对手传球的路线，另一只手自然屈臂于胸前，当进攻队员快接近自己时，用身体卡堵其移动路线，进而延误、破坏对方的进攻（见图 5-39）。



视频
防守无球队员



图 5-37 防接球



图 5-38 防摆脱



图 5-39 防切入

(2) 位置与距离的选择。

① 队员在防守无球队员时必须根据球和自己所防守的队员所处的位置随时调整自己的防守位置。

② 队员的防守位置始终要位于进攻队员与球篮之间，且偏向有球一侧，三者间的位置呈钝角三角形。

③ 防守队员和对方进攻队员间的距离与对方进攻队员和球的距离成正比,防守队员要做到对方进攻队员离有球侧近时则近,对方进攻队员离有球侧远时则远,始终保持人、球和区域三者兼顾,阻碍对方接球。

根据球和进攻队员所处的位置,防守无球队员可分为强侧(有球侧)防守和弱侧(无球侧)防守(见图 5-37 和图 5-38)。



图 5-40 强侧(有球侧)防守



图 5-41 弱侧(无球侧)防守

(3) 断球。断球是通过积极的防守来截获对方传球、接球的一种主动性防守方法,能够快速地由守转攻,常以快攻结束。根据传球的方向和防守队员断球前所处的位置,断球可分为横断球、纵断球和封断球三种方式。

2. 防守有球队员

这里以盯人防守为例,介绍防守有球队员的相关内容。

(1) 基本姿势。在篮球比赛中,球是攻、守双方争夺的焦点。持球队员可以直接投篮得分,也可以突破和传球。为了有效地制约对方的进攻,防守队员要及时调整与持球队员的位置和距离,保持合理的姿势,这样才能保证自己快速地移动、变向或起跳等。防守有球队员时,防守队员应根据持球队员的进攻特点进行策略性防守。例如,迫使对手不能用惯用手运球,限制、减少对方核心队员的接球次数,观察有球队员的优势进攻方式并采用适当的防守方式,等等。

防守有球队员可有以下几种情况:

① 防持球。防持球队员时,防守队员可进行有策略性的防守,两脚斜向开立,身体重心降低,上体前倾,保持身体平衡,离球近的手臂自然前伸,五指张开且掌心向球,另一只手自然放于体侧,目视持球队员(见图 5-42)。

② 防投篮。防守队员在比赛中要注意观察持球队员的进攻特点,若对方是投手,其持球时常以假动作诱使防守队员重心不稳或跳起盖帽,有效利用时间差进攻。防守时,防守队员两脚斜向开立,身体重心稍高,手臂前上举,掌心向下罩球,上体稍前倾,靠近进攻队员,抬头并辅以面部表情等进行反引诱(见图 5-43)。进攻队员在准备投篮时,防守队员脚不离地,两膝弯曲,这样就可以随时进行起跳封盖,以达到防守的目的。

③ 防突破。进攻队员持球突破时的通常动作为左晃右突、右晃左突、瞄篮突破等,防守队员需准确判断进攻队员的真实意图,这样才能有效进行防守。防守时,防守队员两脚斜向开立,使身体重心略低并保持在两腿之间,双臂打开以尽量扩大防守范围,离球近的手臂前伸,掌心斜向上罩球,另一只手自然屈于体侧,注意力集中在对方突破的路线上。防守队员可做上步打球的



视频
防守有球队员

攻击性防守动作，放进攻队员进入夹击区域，逼迫或引诱其进入夹击点，伺机抢断球。

④ 防传球。防传球动作与防持球动作大致相同。防传球时，防守队员要集中注意力，观察持球队员的表情、眼神及手臂动作，手臂随球摆动，并判断其进攻意图，伺机封堵断球（见图 5-44）。



图 5-42 防持球队员



图 5-43 防投篮



图 5-44 防传球

重点提示：保持身体重心，随时调整与有球队员和无球队员的距离及相对位置。

（2）位置与距离的选择。

① 防持球时防守队员的位置与距离的选择和防传球相同，即防守队员应与持球队员保持一臂的距离，位于持球队员与球篮之间。

② 防守以投篮为主要进攻手段的队员时，防守队员与其防守距离要缩短至半臂距离，准备随时贴防、封盖。

③ 防守以突破为主要进攻手段的队员时，防守队员应将防守距离增加至一臂半的距离。

（3）抢、打、切球和盖帽。防守队员采用攻击性防守动作如抢、打和切球要判断准确，避免犯规。防守时，防守队员可伺机抢摸持球队员的球，而后两人角力时，防守队员可两脚斜向开立，降低身体重心，双手掌心相对，且靠近进攻队员的一侧身体，顺势倒肩将球抱入怀中。打、切球是当球暴露在防守队员面前时，根据持球队员持球位置的高低（高时掌心向上，用手指、手腕用力上挑；低时掌心向下，用手掌短促有力地拍击球，使其掉落后抢断，动作要小而突然）而进行的以断球为目的的防守。

进攻队员投篮或上篮时，防守队员要判断进攻队员的动作，在球离手的刹那迅速跳起将球打落，这种防守方式称为盖帽。防守队员运用盖帽对进攻队员进行防守时，需根据进攻队员的投篮动作、身高、弹跳能力等特点来选择有利位置，准确判断其起跳及出球的时机。当进攻队员起跳投篮时，防守队员要跟随起跳并将身体和手臂充分伸展，在球腾空的最高点或球刚出手的刹那果断地向前拍击球，将球打落。

第三节 篮球运动基本战术

篮球基本战术（见图 5-45）是比赛中队员所运用的攻、守方法的总称，是队员个人技术的合理运用和队员之间相互协同配合的组织形式与行动的方法。运用篮球基本战术的目的是更好地发挥己方队员的技术与特点，制约对方，力争掌握比赛的主动权。

篮球基本战术的应用原则为：知己知彼，科学、合理地运用战略战术；注重战术实施过程中各个环节的衔接和转换；攻守兼顾，全面考虑；随机应变，捕捉战机。

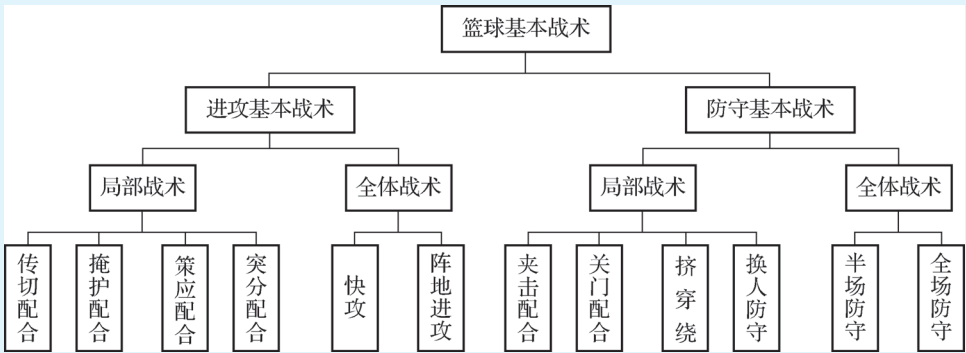


图 5-45 篮球基本战术

一、进攻基本战术

进攻基本战术配合是两名或三名进攻队员为了达到在局部地区以多打少，创造有利时机，避开防守队员制约的简单战术配合方法。

1. 局部战术

(1) 传切配合。传切配合是进攻队员之间运用传球和切入技术，在篮下接到球后直接投篮的配合方式。传切配合按切入的方式可分为传切、背切和反跑三种形式。运用传切配合时，队员要注意先拉空篮下位置。切入队员看准时机用假动作摆脱对手，迅速侧身切入，传球队员应利用瞄篮、突破等动作来牵制和吸引防守队员，及时、准确地传给切入队员。

传切配合的具体方法为：①将球传给②后立刻摆脱防守队员并向篮下位置切入，接②的回传球上篮，如图 5-46 所示。

背切配合的具体方法为：②持球，①反向虚晃并在摆脱防守队员后向有球方向切入，接②的传球上篮，如图 5-47 所示。

反跑配合的具体方法为：②持球，将球传给①后，假意要接回传球，以吸引防守队员防其接球，反跑至篮下接球上篮，如图 5-48 所示。

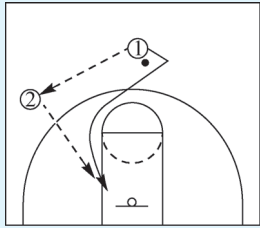


图 5-46 传切配合

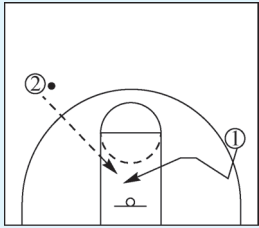


图 5-47 背切配合

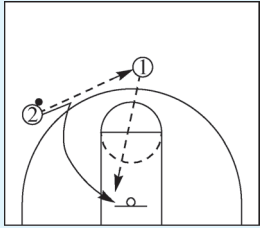


图 5-48 反跑配合

重点提示：注意切入和传球的时机，充分利用假动作和速度，传球队员要注意用假动作来吸引、牵制对手。

(2) 掩护配合。掩护配合是进攻队员利用合理的动作，如用身体挡住针对同伴的防守队员的移动路线，使同伴借此摆脱防守队员或直接为其创造投篮机会的配合方式。根据不同的掩护位置、目的和形式，掩护配合可分为前掩护、后掩护、侧掩护、双掩护、反掩护、假掩护、交叉掩护、

连续掩护和定位掩护等。这里以侧掩护、有球双掩护、无球双掩护和定位掩护为例进行简要介绍。

① 侧掩护。侧掩护的配合方法为：①持球，②给①做侧掩护，①借助掩护突破上篮，②在掩护后跟进去抢篮板球，如图 5-49 所示。此方式常运用于内、外线间的配合，掩护后若防守队员换防，将可为其创造“以小突大”或“以大打小”的机会。

② 有球双掩护。有球双掩护的配合方法为：①持球，②③同时为其做掩护，①可借助掩护来向任意一侧突破上篮，如图 5-50 所示。

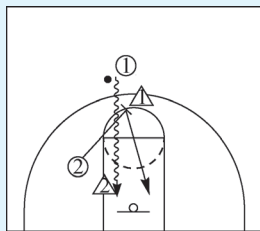


图 5-49 侧掩护

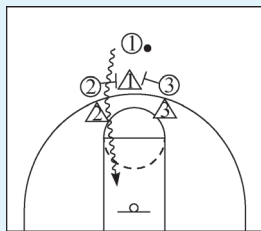


图 5-50 有球双掩护

③ 无球双掩护。无球双掩护的配合方法为：②借助③④的双人掩护，快速拉出至三分线外接①的传球，可外线投篮或接球后突破，如图 5-51 所示。

④ 定位掩护。定位掩护的配合方法为：③给②做定位掩护，②拉出三分线后接①的传球，可直接投篮或运球突破，如图 5-52 所示。

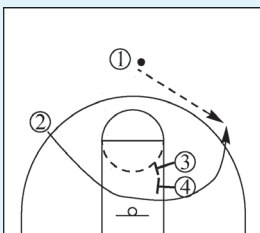


图 5-51 无球双掩护

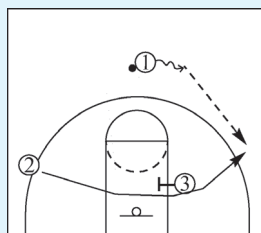


图 5-52 定位掩护

重点提示：针对对方防守的不足，掩护队员进行有目的性的掩护，尽量扩大掩护范围，保持身体重心平衡以应对破掩护时的对抗，注意挡拆的时机。

(3) 策应配合。策应配合是指处于内线的队员背对或侧对球篮接球，由他做枢纽，与外线队员的空切相配合而形成的一种里应外合的方法。策应是优秀中锋的必备技能。策应配合要求策应队员要有很好的传球意识，能为队友传出好球。此外，策应队员还应具备一定的中投能力和外围突破能力，以有效地牵制对方防守队员。

策应配合的具体方法为：内线⑤在罚球线一带接球，可做突破、投篮动作以吸引对方防守队员，①传完球后迅速向篮下反跑并接球上篮，如图 5-53 所示。

重点提示：策应队员背对或侧对球篮站立并持球，用假动作积极吸引对方防守队员，注意观察场上情况并及时、准确地将球传给切入的同伴。

(4) 突分配合。突分配合是指持球队员突破时，吸引对方其他防守队员过来防守，随即将球传给过来协防或补防队员所防的同伴的配合方式。球队可用突破分球的战术配合来吸引协防或补防队员，打乱对方的防守策略，还能为己方队员创造最佳的进攻投篮机会。

突分配合的具体方法为：①持球突破，吸引防守②的防守队员进行协防或补防，而后将球传给空位上的②，②可直接投篮或突破，如图 5-54 所示。

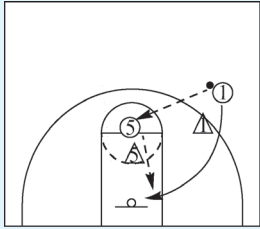


图 5-53 策应配合

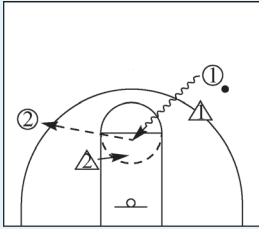


图 5-54 突分配合

重点提示:突破应以进攻投篮为目的,突破队员在吸引协防或补防队员后应快速传球给同伴。

2. 全体战术

(1) 快攻。快攻是迅速由防守转入进攻,争取造成人数上的优势或趁对方防守阵脚未稳时发动进攻,是快速、有效的得分方式之一。快攻主要在抢获后场篮板球时、抢断球后、掷界外球时或跳球获球后发动,其主要形式可分为长传快攻、短传快攻和运、传相结合的快攻。

重点提示:把握由守转攻的速度和快攻的时机,快速完成进攻。

(2) 阵地进攻。阵地进攻战术由多种战术和方法组成,是比赛中运用最多的战术,多在进攻队员正常落位的情况下进行,参与的人数较多。球队可根据己方的优势攻守方的不足,组织阵地进攻的时间较充裕,其所包含的技术、战术内容也较为丰富。良好的技术和灵活的应变能力是有效实施阵地进攻的先决条件。

重点提示:知己知彼,有灵活、变通的实施战术配合,队友配合默契。

二、防守基本战术

防守基本战术是指为了达到破坏进攻队员配合的目的或当队友的防守出现漏洞时,2~3名防守队员相互协同行动的战术配合方法。

1. 局部战术

(1) 夹击配合。夹击配合是两个防守队员利用有利的区域和时机封堵持球队员的传球路线,造成持球队员传球失误或受威胁的一种协同防卫的配合方法。

夹击配合的具体方法为:队员②持球向篮下突破,异侧防守内线队员⑤的队员与防持球队员在底线位置夹击,防守弱侧的队员轮转补位至篮下,如图 5-55 所示。

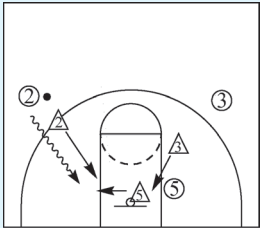


图 5-55 夹击配合

重点提示:注意实施夹击的区域和时机,封堵传球或断球、夹击时不留空隙。

(2) 关门配合。关门配合是邻近的两个队员协同防守突破队员的配合方式。在防守队员积极堵截持球队员突破路线的同时,邻近突破一侧的防守队员要及时、快速地向同伴靠拢,进行关门配合。

关门配合的具体方法为:队员①持球突破时,防守②的队员向有球侧移动,与防持球队员一

起阻截持球突破队员，如图 5-56 所示。

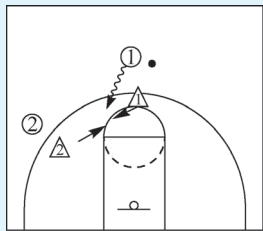


图 5-56 关门配合

重点提示：封堵持球队员的传球路线，堵截接应队员并伺机断球。

(3) 挤过、穿过、绕过。挤过、穿过、绕过常用于人盯人防守。

① 防守队员通过挤靠自己所防的对手，从同一通道过去称为挤过。

② 防守队员从掩护队员和防守掩护队员之间通过来继续防自己的对手称为穿过。

③ 防守队员从掩护队员和防守掩护队员的身后通过来继续防守自己的对手称为绕过。

④ 防守队员与同伴交换各自的对手称为交换防守。

重点提示：队员要配合默契，给同伴预留通过的路径。

(4) 换人防守。换人防守是防守队员之间交换各自防守队员的一种防守方式，是破掩护战术最好的防守方法。

重点提示：换人防守应注意队友间的呼应和交换的时机，若交换后会让进攻方有“以大打小”或“以小突大”等优势时，建议采用“挤、穿、绕”的防守方式。

2. 全体战术

(1) 半场防守。半场防守又称阵地防守，其常用的防守战术有半场紧逼防守、半场区域联防（包括 1-2-2 阵型、1-3-1 阵型、2-1-2 阵型、2-3 阵型和 3-2 阵型）、半场缩小防守等，不同的防守战术的选用取决于比赛所剩时间、进攻时间、得分及场上局势。

以半场区域联防中最常见的 2-3 阵型联防为例，每个队员防守的区域及快速、合理的轮转是防守战术的关键。在这种防守方式中，队员分工较为明确，所处的位置较为固定（见图 5-57）。2-3 阵型联防的优点是保护内线，让有身高优势的队员一直保持在内线，以利于组织抢后场篮板球和发动快攻；弱点是受区域分工的限制，侧翼、高位和底角经常处于空位状态，容易被外线优秀的投射打败或在局部区域以多打少。此战术适用于外线投篮命中率一般，突破或内线能力较强的球队。

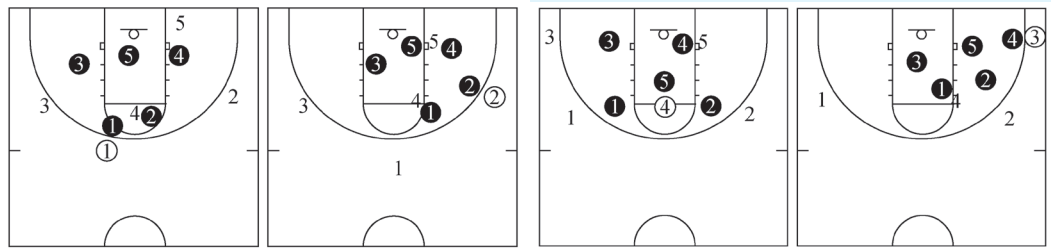


图 5-57 球在不同位置时队员的防守站位

半场防守的配合方法为：数字部分为队员的基本站位方式，阴影部分为对应的防守区域，队员可根据球的位置和进攻队员的位置适当调整防守（遵循个人防守的基本原则）。防守队员要始

终保持对对方持球队员施压，为己方争取足够的时间，保护薄弱位置，如图 5-58 所示。

重点提示：向对方持球队员施加压力；己方队友间要相互呼应，快速、明确地轮转。

(2) 全场防守。全场防守是根据比赛的具体情况和球队特点选择合适的防守阵型的战术。常见的全场防守战术有全场人盯人（紧逼、松动）防守、全场区域紧逼防守（包括 1-2-2 阵型、1-2-1-1 阵型、1-3-1 阵型、2-2-1 阵型、2-1-2 阵型）、3/4 场紧逼防守等。紧逼防守的效果取决于个人防守的质量、全队快速轮转换位的时机与默契程度，突然间变换防守阵型有时可有奇效。

以 1-2-1-1 全场区域紧逼防守为例，其一般在暂停、死球、罚球、每节开始或半场结束后运用，可采用变化防守战术的方法来打乱对方队伍的进攻节奏和改变比赛节奏；还可在比分落后时用于追分，场上可只有一名高大的内线队员。

全场防守的配合方法为：如图 5-59 所示，三角形代表防守方队员的基本站位方式。防守队员主要通过防守的策略和对持球队员的压力来让对手进入己方的夹击区域停球或传球，迫使对方失误或者违例；还可延误对方的进攻时间，使持球队员只能仓促投篮出手，降低对手进攻的成功率。

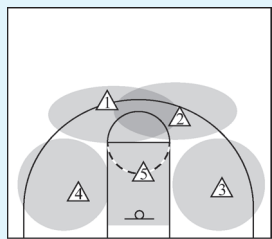


图 5-58 2-3 阵型联防基本站位

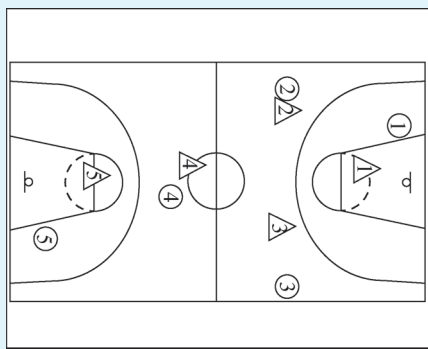


图 5-59 1-2-1-1 全场区域紧逼防守

重点提示：防守队员的脚步要灵活，需要快速轮转换位和全队的默契配合，注意要对持球队员施加压力。

参 考 文 献

- [1] 国家体育总局训练局国家队体能训练中心. 身体功能训练动作手册 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2015.
- [2] 陆晶. 不同的武术教学内容对女大学生身体自尊与自我效能感影响的试验研究 [J]. 体育科技文献通报, 2015 (05).
- [3] 方哲红. 民族传统体育教学与训练 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2010.
- [4] 刘东. 奥林匹克文化对当代大学生的人格教育 [J]. 三峡论坛 (三峡文学·理论版), 2010 (06).
- [5] 刘静民, 刘波, 于涵. 清华大学自主招生学生体质测试结果分析 [J]. 体育学刊, 2013, 20 (01).
- [6] 中国学生体质与健康研究组. 2005 年中国学生体质与健康研究报告 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
- [7] 教育部. 2010 年全国学生体质与健康调查结果 [J]. 中国学校卫生, 2011, 32 (9).
- [8] 教育部, 国家体育总局, 《国家学生体质健康标准解读》编委会. 国家学生体质健康标准解读 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.
- [9] 郝克明. 中国独生子女群体实证研究 [M]. 广州: 广东教育出版社, 2010.
- [10] 陈德敏, 蔡舸. 足球 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.
- [11] 中国足球协会. 足球竞赛规则 2002 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2002.
- [12] 王民享. 五人制足球技战术指南 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
- [13] 国家体育总局. 运动健身的能量消耗 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2013.