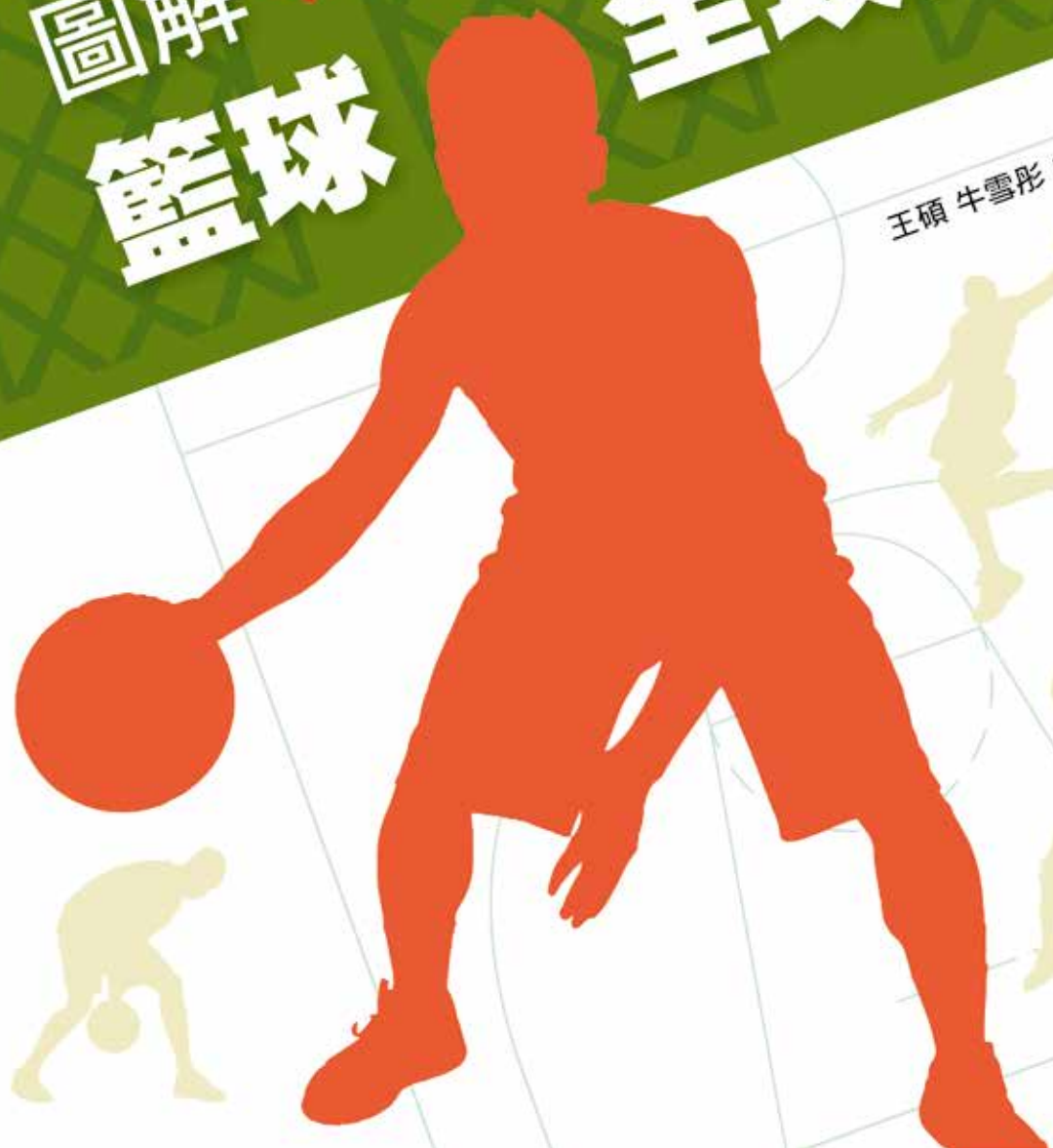


圖解
籃球

全攻略

王碩 牛雪彤 編著



目錄

第一章 籃球運動基本常識

01 籃球的運動裝備 8

- 籃球的種類 8
- 如何挑選籃球 9
- 籃球服裝 10
- 籃球鞋的種類與挑 10

02 籃球的場地設備 11

- 籃球架的分類 11
- 籃球架尺寸示意圖 11

03 籃球的場地 12

- 籃球場地示意圖 12
- 室外場地 13
- 室內場地 13



第二章 籃球運動前的熱身運動

01 全身各關節韌帶拉伸運動 16

- 振臂運動 16
- 勾腳尖運動 16
- 手腕運動 17
- 夾肘運動 17
- 後抬腿運動 18
- 腹背運動 18
- 盤臥壓腿 19
- 拉伸腿直肌 19
- 拉伸背部 20
- 拉伸腿部韌帶 20
- 跨欄步準備 21

02 行進間協調性訓練 24

- 行進間協調性訓練——向前 24
- 行進間協調性訓練——背面 26
- 行進間側步交叉訓練——向右 28
- 行進間側步交叉訓練——向左 30



第三章 籃球運動的基本技能

01 球性訓練 34

單手拍球——右手 34

單手拍球——左手 36

原地單手護球 38

手指撥球 40

雙手頭上接拋球 42

腦後繞球 44

腰間繞球 46

腿部繞球 48

背後繞球——右手 50

背後繞球——左手 52

背後撥接繞球 54

胯下繞球 56

頭部轉腰部繞球 58

後背轉頭部繞球 60

腰間轉腿部繞球 62

腿轉腰部繞球 64

快速全身繞球 66

原地單手體側變向高運球 68

原地單手體側左右變向高運球 70

原地體前左右換手運球 72

胯下運球 74

胯下變向運球 76

雙手胯下連續觸球 78

背後運球 80

行進間運球 82

體前大幅度變向運球 84

行進間體前左右變向運球 86

行進間體前胯下運球 88



目錄

02 傳球訓練 90

- 雙手擊地傳球 90
- 雙手頭上傳球 92
- 雙手胸前傳球 94
- 單手擊地傳球 96
- 單手腰間傳球 98
- 單手腰間擊地傳球 100
- 單手胸前傳球 102
- 單手背後傳球 104

03 室外實戰運球訓練 106

- 行進間背後運球 106
- 行進間體前變向運球 108
- 行進間體前胯下變向運球 110
- 後轉身突破運球 112
- 行進間運球護球 114

04 投球訓練 116

- 投球動作演示 116
- 原地投球 118
- 行進間拋投 120
- 後撤步跳投 122
- 急停跳投 124
- 接球後急停跳投 126
- 後轉身跳投 128
- 虛晃跳投 130

05 籃板訓練 132

- 同側步右手上籃 132
- 同側步左手上籃 134
- 行進間三步上籃 136
- 右側反手上籃 138
- 左側反手上籃 140
- 右側拉杆上籃 142
- 左側拉杆上籃 144
- 後轉身上籃 146
- 低位後轉身上籃 148

06 技巧訓練 150

- 防守滑步訓練 150
- 滑步攻擊步 152
- 滑步後撤步 154
- 順步突破 156
- 交叉步突破 158
- 「V」字擺脫 160
- 雙「V」字擺脫 162
- 「之」字擺脫 164
- 正面擠人要位 166
- 側面擠人要位 168
- 側面轉身擺脫要位 170
- 正面低位卡人 172



附錄 1 比賽規則常識

- 01 比賽方法 176
- 02 得分種類 177
- 03 違例 178
- 04 犯規 180
- 05 裁判員的職責 182

附錄 2 損傷與預防小常識

- 01 籃球運動損傷發生分析 190
- 02 籃球運動損傷類型 191
- 03 預防措施 193
- 04 籃球運動訓練構成及關係 194



籃球運動

基本常識

本章主要介紹籃球的裝備，包括如何挑選籃球，籃球服裝的選購以及場地知識。



01

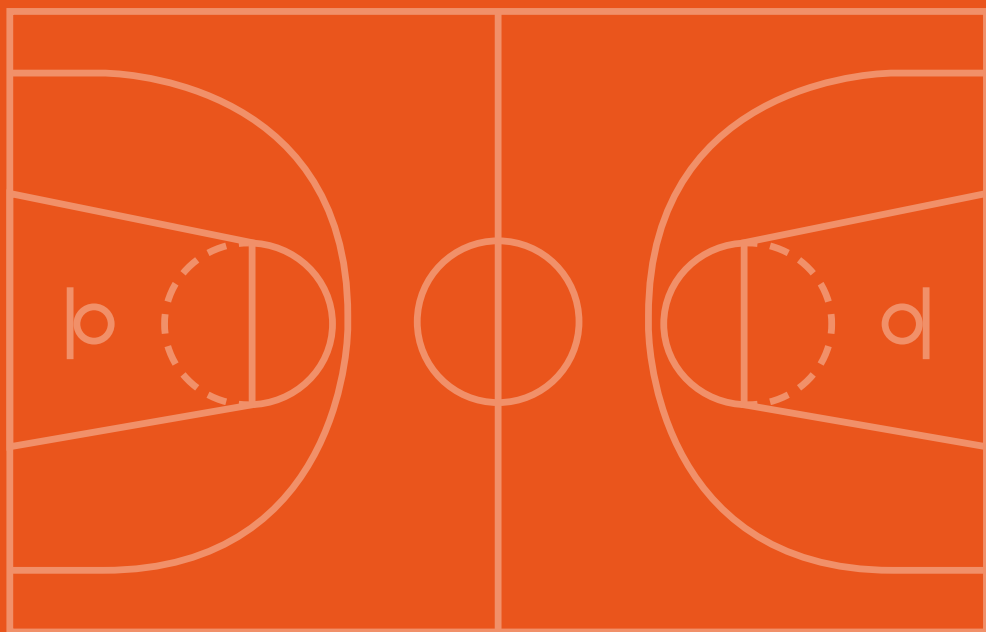
籃球的 運動裝備



02
籃球的
場地設備



03
籃球的場地



籃球的運動裝備

◀ 籃球的種類 ▶

進行籃球運動，我們首先要瞭解裝備，包括它們是如何分類的，又有哪些區別。

真皮材質的籃球

這種籃球的表面為真皮材質，耐磨，在各種場地都比較適用，主要適合室外比賽場地。



橡膠材質的籃球

這種籃球的表面用皮、橡膠或合成物質製成。外觀光滑漂亮，但不耐磨，適合在室內木質場地使用。



籃球的規格標準

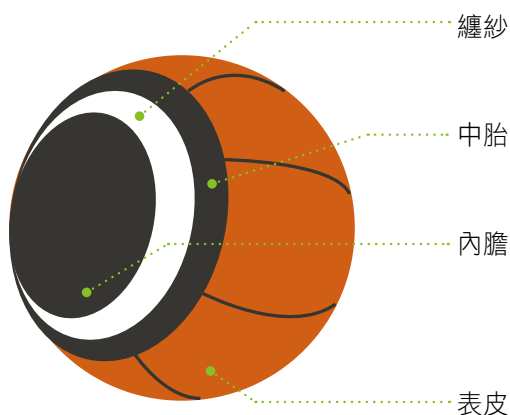
| | | |
|----------|-------------------|-------------|
| 標準籃球 | 直徑 (dB) 為 24.6 厘米 | 型號：#7、#6、#5 |
| 標準男子比賽用球 | 重量 600~650 克 | 圓周 75~76 厘米 |
| 標準女子比賽用球 | 重量 510~550 克 | 圓周 70~71 厘米 |
| 青少年比賽用球 | 重量 470~500 克 | 圓周 69~71 厘米 |
| 兒童比賽用球 | 重量 300~340 克 | 圓周 56~57 厘米 |





◀ 如何挑選籃球 ▶

籃球一般由表皮、中胎、纏紗、內膽、球嘴組成。好的籃球拍起來手感好。那麼怎樣挑選一個好的籃球呢？下面講解一下。



看一看、摸一摸

好的籃球表面摸起來摩擦力大，表面沒有瑕疵，這樣的籃球拍起來手感好。相反，表面很光滑的籃球就不是很好了，在拍打時容易脫手。

聞一聞，掂一掂

好的籃球聞一聞時，表面會有皮質的味道，而且籃球較重，但托在手上不會很沉。差一些的籃球比較輕，投球時會感覺到輕飄飄的。

看做工和密封性

籃球是消耗品，經常在地面上拍打、摩擦，時間長了容易開膠。好的籃球接口做工細緻、密閉性好，長時間使用也不會開膠、起皮。而質量差的籃球，能看到接口處有縫隙。

看籃球的表皮材質

根據不同的場地和使用習慣，要選擇不同材質的籃球。PU材質的籃球表皮光滑，但不耐磨，適用室內場地；真皮材質的籃球耐磨，適用任何場地。

看籃球的彈力

將籃球充足了氣後，從離地 180 厘米的地方自由落體，如果籃球落到地面回彈起來能達到 120 厘米~140 厘米，說明彈力不錯。如果回彈不足 1 米，說明籃球的質量較差。

仔細看籃球的標牌和印刷條形碼

選擇籃球之前要看合格證上的編號是否與球體上的條形碼相符合，如果不符就是偽造的合格證，因此要特別注意。

◀ 籃球服裝 ▶

選擇籃球服裝時，在材料上要選擇具有良好透氣性、寬鬆、疏水性好的布料，這樣不會影響運動員的身體活動，不易產生靜電，且重量輕。好的籃球球衣有助於運動員提高成績，而且跑動時不會帶來阻力。



◀ 籃球鞋的種類與挑選 ▶

按照籃球鞋的結構，可以分為以下三種。

高幫鞋

約有 70% 的運動員會選擇這種高幫的運動鞋，因為這可以給腳踝處提供最好的作用，適合強力進攻型運動員和大範圍跑動型運動員。而且這種類型的鞋還具有一定的穩定性。



低幫鞋

如果擅長快速跑動，首先要求鞋很輕，同時也要有一定的護踝、減震和曲撓性。低幫的鞋往往是最好的選擇。



中幫鞋

有的運動員以速度見長，並覺得高幫鞋有很大的束縛性，那麼可以選擇中幫鞋。它的鞋幫正好到腳踝處，方便腳踝活動。





籃球的場地設備

◀ 籃球架的分類 ▶

籃球架是籃球場地的必須設備，安置於場地兩端。根據結構的不同，籃球架有以下幾種分類。

雙臂籃球架

選擇有雙臂籃球架的場地打籃球，更加方便，在場地有限制的情況下可以在籃球架的兩端進行籃球運動。這種籃球架的穩固性更好。

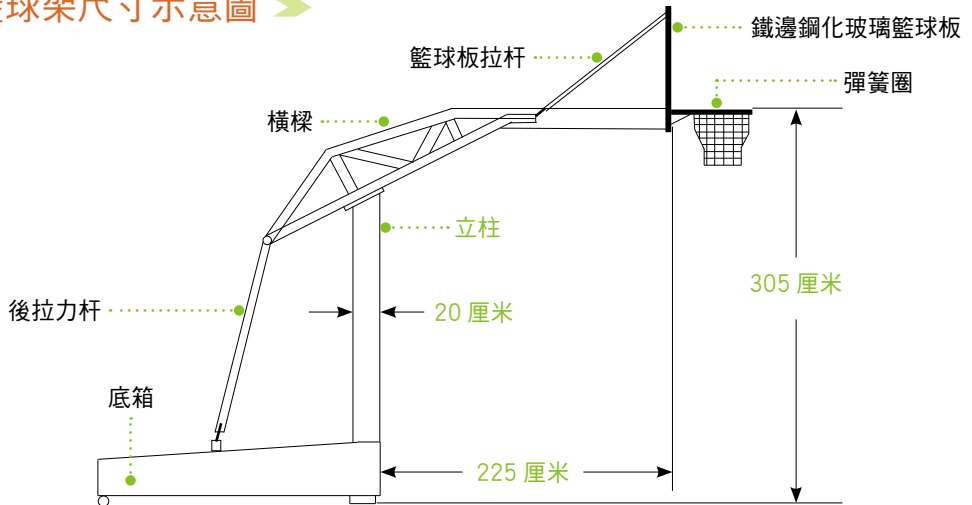


單臂籃球架

在選用籃球架的時候，要考慮籃球架的耐用性。單臂籃球架具有抗衝擊力強、安全防護性能好等特點。



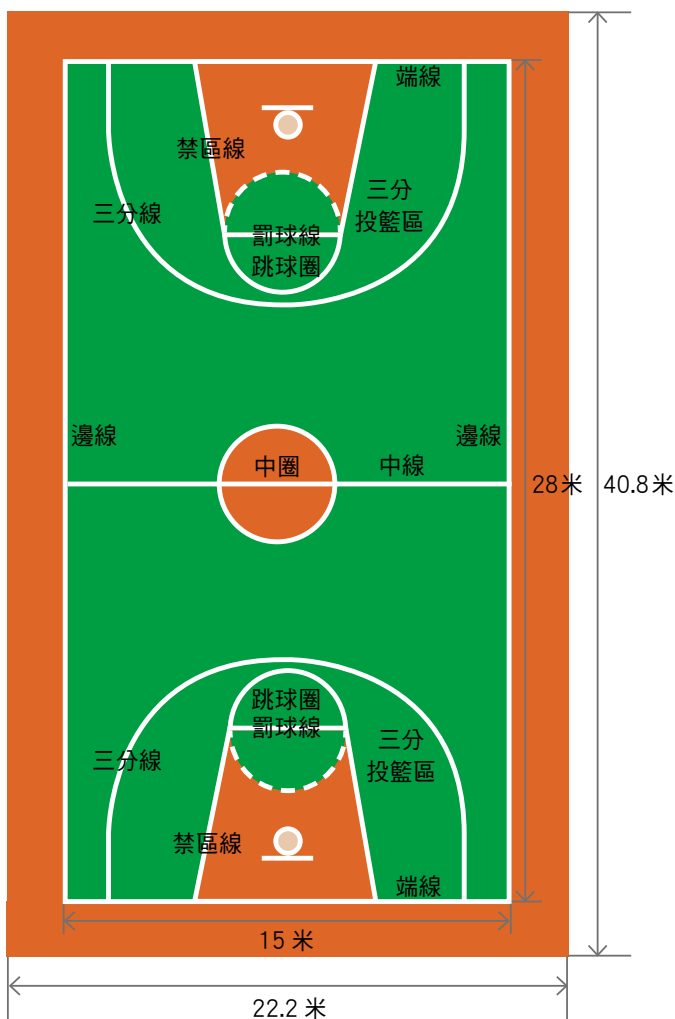
◀ 籃球架尺寸示意圖 ▶



籃球的場地

◀ 籃球場地示意圖 ▶

前面我們已經熟悉了籃球的基本裝備，現在我們就瞭解一下籃球場地。



- 奧運會籃球比賽和世界籃球錦標賽的比賽場地長度為 28 米，寬 15 米；其他比賽長度可減少 4 米，寬度減少 2 米，要求其變動互相成比例。
- 籃球場的長邊界限稱為邊線，短邊的界限稱為端線。
- 從邊線的中點畫一平行於端線的線，叫中線；中線要向兩側邊線外各延長 0.15 米。
- 以中線的中點為圓心，以 1.8 米為半徑，畫一個圓圈，稱為中圈。
- 三分投籃區是由場上兩個拱形限制出的地面區域。
- 禁區是在比賽場地上所標出的地面區域，它由端線、罰球線和兩條起自端線（畫線的外沿距離端線中點 3 米）、終於罰球線外沿的線所限定。





◀ 室外場地 ▶

籃球室外比賽場地應是一個長方形的堅實平面，無障礙物。籃球場地有土質、水泥、橡膠場地。

橡膠場地



水泥場地



◀ 室內場地 ▶

籃球室內場地一般是指室內場地，多以木質材質為主。





籃球運動前的 熱身運動

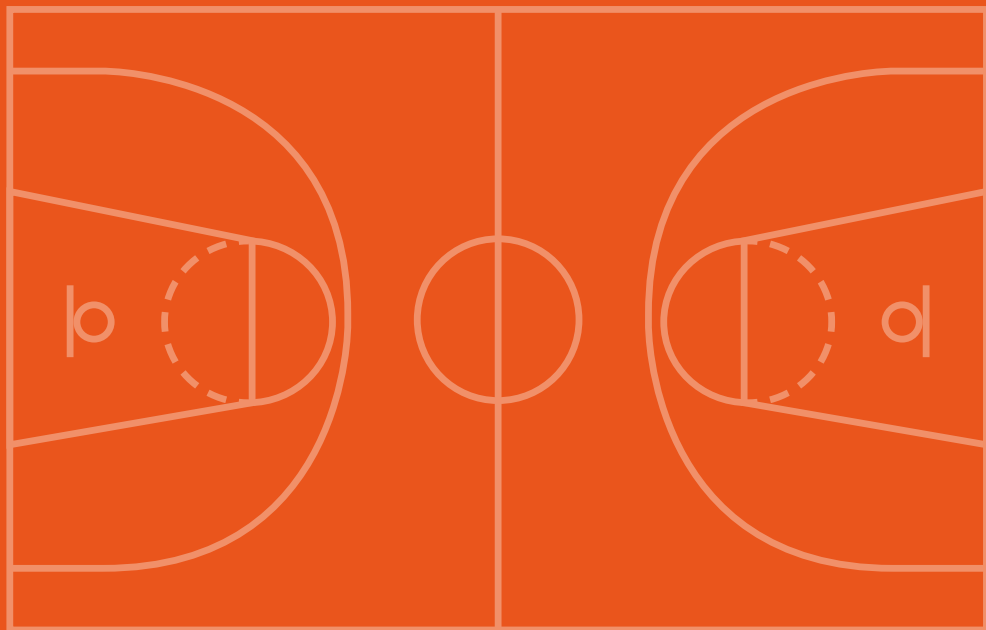
在進行籃球運動前，要做一些熱身準備運動，充分將身體的關節和韌帶拉伸開，以免在運動中身體受到損傷。



01 全身各關節 韌帶拉伸運動



02
行進間協調性
訓練



全身各關節韌帶拉伸運動



◀ 振臂運動 ▶

- 做準備動作時，雙腳打開與肩同寬，雙臂向身體兩側完全打開，雙手握拳，拳心向前方，目視前方。
- 雙臂向後拉伸。

✔ 雙臂向後拉伸，每組做 10 次，做 3 組。



◀ 勾腳尖運動 ▶

- 做準備動作時，臀部坐於地面上，雙腿向前伸直，雙腳腳尖勾起。
- 雙臂伸直，雙手向前扶住腳尖，上身向前輕壓，讓腿部肌肉得到拉伸。
- 身體向前輕壓時，保持一段時間，再返回準備動作，重複做幾次。

✔ 手扶住腳尖回勾，每次堅持 10 秒，做 5 次。





◀ 手腕運動 ▶

- 做準備動作時，身體直立，雙腳打開與肩同寬，雙臂向前伸直。雙手五指併攏，右手朝下，左手壓在其手背上。
- 左手朝內，輕按右手手掌，讓右手腕關節充分得到拉伸。
- 以同樣的方法，換成右手壓按左手。

◀ 壓手腕動作，讓腕關節得到放鬆，每組做 10 秒，做 3 組。

◀ 夾肘運動 ▶

- 做準備動作時，身體直立，雙腳打開，與肩同寬，左臂向右方伸直，置於胸前，右臂用肘部夾住左臂。目視前方。
- 用右臂肘部使勁夾住左臂，保持一段時間，當左臂有酸痛感時就可以了。之後換手臂，用左臂夾住右臂進行拉伸。讓雙臂都得到放鬆。



◀ 可以充分讓雙臂得到放鬆，每組做 10 秒，做 3 組。





◀ 後抬腿運動 ▶

- 做準備動作時，單腳站立，一隻腳向身後抬起，雙手握住腳踝處。
- 拉伸大腿時，雙手用力扶住腳踝向身體靠近，使大腿的韌帶拉伸開。
- 之後換另一隻腿，方法同上，讓雙腿的大腿韌帶拉伸開。

◀ 這個動作是充分拉伸大腿韌帶的運動，每組做 10 秒，做 3 組。



◀ 腹背運動 ▶

- 腹背運動是為了讓背部的肌肉放鬆。
- 做準備動作時，雙腳分開，寬於肩膀，然後俯身向下，雙手手指伸開。
- 上體用力下壓，然後堅持一段時間。反復多做幾次，讓背部肌肉得到很好的拉伸。



✔ 讓後背的肌肉得到放鬆，每組做 10 次，做 3 組。





◀ 盤臥壓腿 ▶

- 盤臥壓腿是為了拉伸大腿內側韌帶。
- 在做動作時，先坐在平地上，雙腳腳底相對，雙手握住腳尖，雙膝向外打開。
- 上身向前輕壓，雙膝位置靠近地面，動作要慢，下壓時保持一段時間，拉伸開內側韌帶。



◀ 拉伸腿直肌 ▶

- 做準備動作時，先坐在平地上，雙腿伸直分開，上身先向一側下壓，一隻手扶住腳底，一隻手放在腿上。
- 之後上身下壓，輕輕貼近大腿，雙手抱住腳踝，保持一段時間。
- 壓完一條腿後，換方向壓另一條腿，讓腿直肌充分拉伸開，避免運動中受傷。





◀ 拉伸背部 ▶

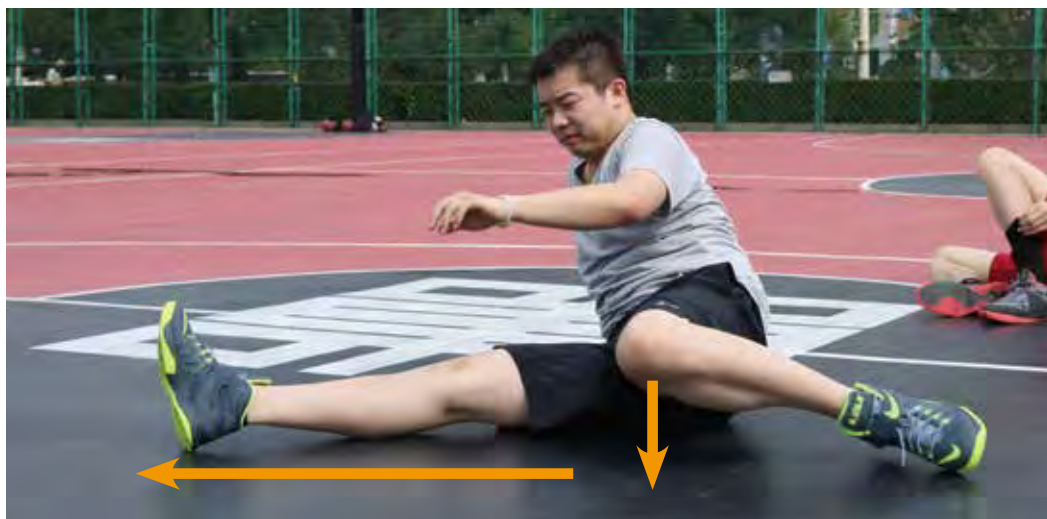
- 做準備動作時，先坐在平地上，雙腿向前伸直併攏，腳尖向上勾起，雙手扶住腳底。
- 上體往前下壓，儘量貼近大腿，保持一段時間。
- 這樣反復練習，讓背部得到充分放鬆。



◀ 拉伸腿部韌帶 ▶

- 做準備動作時，先坐在平地上，一條腿向前伸直，腳尖勾起，另一條腿屈起，腳的內側貼近伸直的腿的內側，雙手撐於伸直腿的兩側。
- 之後雙手扶住伸直的腳，上體向前下壓，儘量貼近小腿。
- 下壓後保持一段時間，充分拉伸腿部韌帶。





◀ 跨欄步準備 ▶



- 做準備動作時，先坐在平地上，雙腿一前一後分開。
- 先使一條腿向前伸直，然後身體稍往側倒，另一條腿慢慢向後放，這時候要注意腿部姿勢，輕輕往後放。



- 雙手撐在右腿大腿兩側，保持重心平穩。
- 左腿膝蓋儘量貼地面放平，呈「一」字狀，上身稍微向右傾斜。



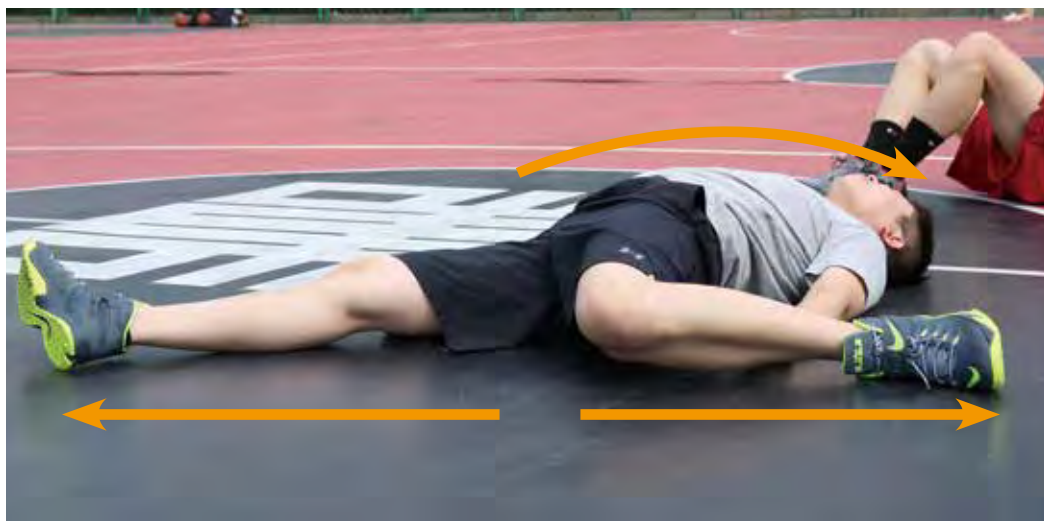


- 待身體重心平穩後，雙手抱住右腳。
- 上身用力下壓，儘量貼近膝蓋，雙腿保持「一」字狀。
- 左腿膝蓋完全貼住地面，堅持 10 秒左右。

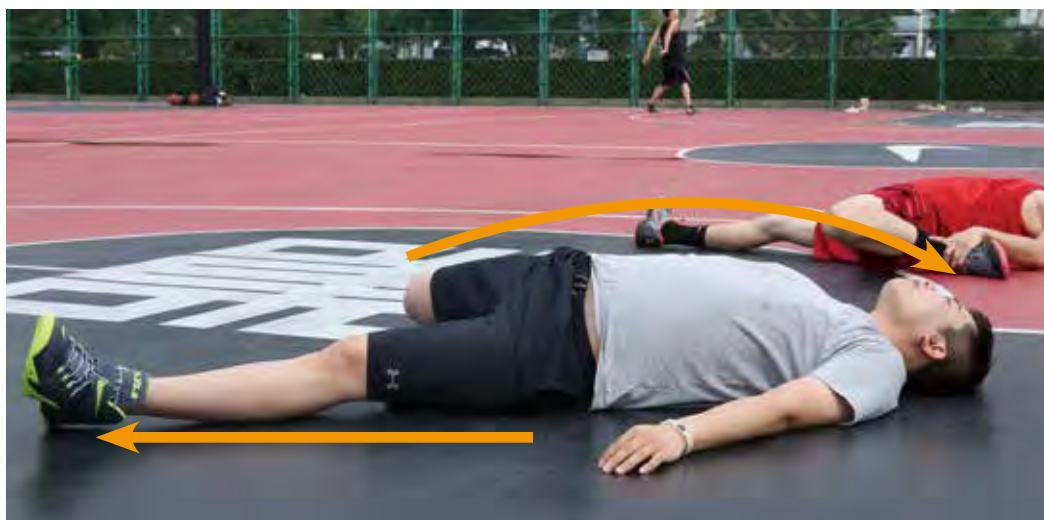


- 右腿拉伸完後，換方向壓腿，左腿向前伸直勾腳尖，右腿向後彎曲。
- 雙手抱住左腳，上身下壓，貼住膝蓋，同樣堅持 10 秒。





- 上身向前壓完後，雙腿保持姿勢不變，上身向後躺，貼住地面。
- 雙手放在身體兩側，將雙腿前側肌肉拉伸開。

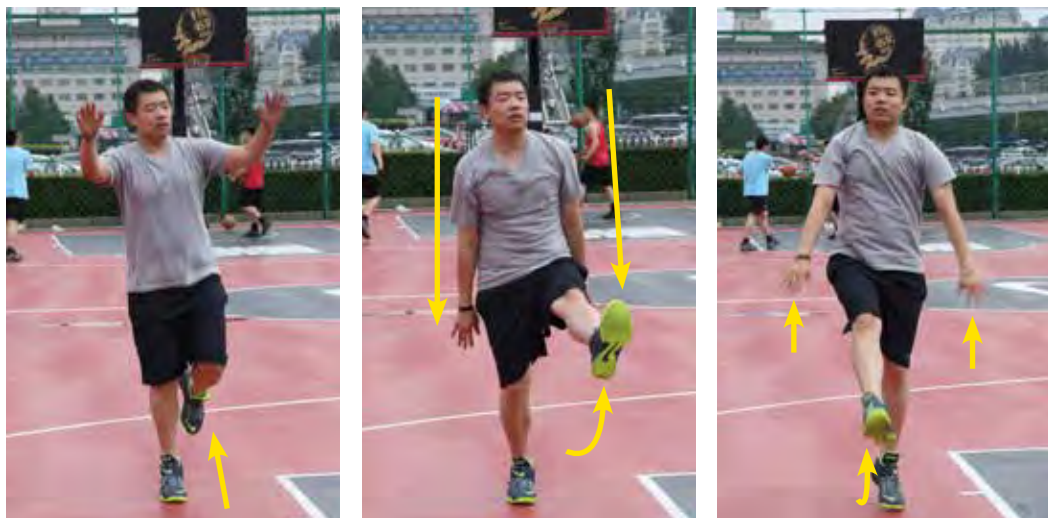


- 同樣地，右腿拉伸完後，換方向壓腿，左腿向前伸直勾腳尖，右腿向後彎曲。
- 上身向後躺，貼住地面，堅持 10 秒。



行進間協調性訓練

◀ 行進間協調性訓練——向前 ▶



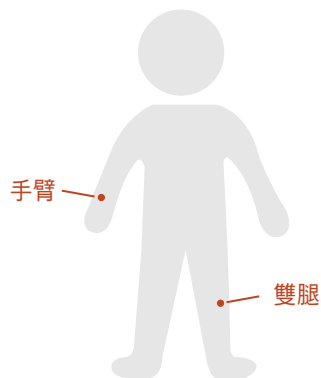
▲ 右腿站立，左小腿向後抬起，身體直立，雙手抬起，左腿向前踢出的同時，身體跳起，雙臂下擺，然後左腿落下，右腿稍向前抬起，雙臂抬起。

瞭解動作

身體步伐和手腳的協調能力好，就能在練習中把握節奏。

主要運動部位

這個動作進一步增加了手腳的協調配合能力，使之有節奏感。





▲ 右腿抬高與髌部同高，雙臂後擺。



▲ 換腿，左腿抬起，雙臂下擺。



▲ 左腿落下，同時身體跳起，右腿後抬，雙臂上抬。

細節講解

當換腳向前踢出的時候，同時另一隻腳曲腿蹬地，踢出的高度與髌部同高，腳尖向上勾起，雙臂後擺。

Tips

注意，向前踢腿時，手臂向下，向後擺腿時，手臂上舉。



圖解籃球全攻略

作者

王碩 牛雪彤

編輯

林榮生 傑富

美術設計

Ceci

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一八年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6656-3

本中文繁體字版本經出版者人民郵電出版社授權出版並
在香港、澳門地區發行。