

一、篮球竞技技术

（一）篮球基本技术

1. 技术应用：篮球技术是队员在比赛中为攻守目的所运用的各种专门动作的总称，是队员进行比赛的主要手段。基础阶段基本技术掌握的好坏，直接影响着队员在提高阶段技术的提高和高难度技术动作的掌握。因此在基础阶段打好基本技术的基础，对今后比赛取胜有着重要的意义。

篮球技术是运动实践中逐步形成、发展、完善起来的。随着篮球运动进攻与防守的发展，竞赛规则不断演变、队员身高、素质与文化素质的提高，攻守对抗日益紧张激烈，促使篮球技术不断地改进、完善、丰富和创新。技术的发展也从单个技术向综合技术、从简单技术向高难度技术方向发展。

为了便于学习，现将篮球技术的分类如下（图 5-2-1）：

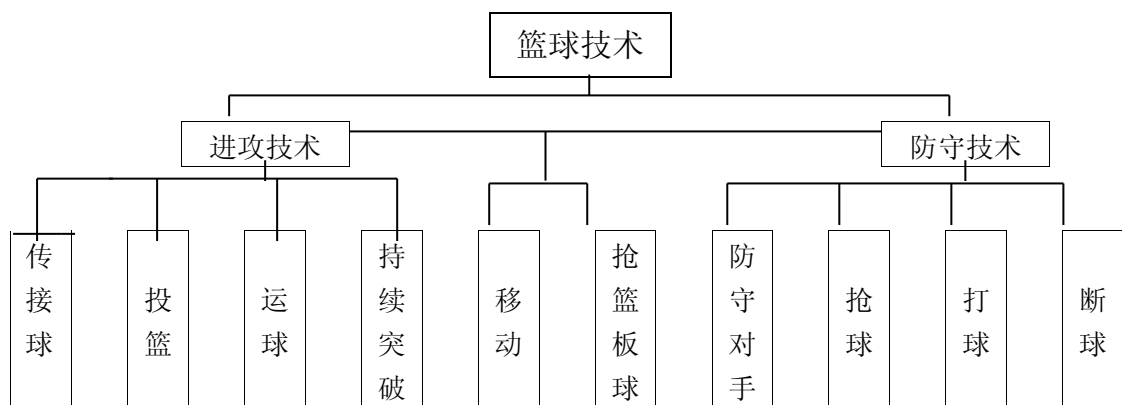


图 5-2-1 篮球基本技术分类

（马振洪. 跟专家练篮球[M]. 北京：北京体育大学出版社，2011.）

2. 脚步动作

（1）变速跑

动作方法：由慢跑变快跑时，上体前倾，用前脚掌短促有力的向后蹬地，同时迅速摆臂，前两三步要小，加快跑的频率。由快变慢时，上体抬起，步幅加大，用前脚掌抵地，减缓冲力，从而降低跑速。

动作要点：由慢跑变快跑，步频加快；由快跑变慢跑，步幅变大。

（2）侧身跑

动作方法：队员在向前跑动时，头部与上体侧转向球的方向，脚尖朝向跑动

的前进方向，内侧腿深屈，外侧用力蹬地，内侧肩在前。

动作要点：面向球转体，切入方向的内侧腿深屈，外侧脚用力蹬地，重心内倾。

（3）后退跑

动作方法：后退跑时，两脚提踵，用脚前掌交替蹬地提膝向后跑动，上体放松直起，两臂屈肘相应摆动，保持身体平衡，两眼平视，注意场上情况。

动作要点：两脚提踵，脚前掌蹬地，上体放松直起。

（4）双脚起跳

动作方法：起跳时，两脚开立，两膝快速下蹲，两臂相应后摆，上体前倾。同时两脚用力蹬地，伸膝，提腰，两臂迅速向上提，使身体向上腾起。上体在空中自然伸展，收腰，下肢放松。落地时用前脚掌着地，并屈膝后，保持身体平衡。

动作要点：起跳前屈膝降重心，掌握好球的落点。起跳时的蹬地、提腰、伸臂动作要突然、协调。

（5）跨步急停（两步急停）

动作方法：队中在快速跑动中急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地，然后迅速地过渡到全脚掌抵住地面的同时，立即迅速屈膝降重心，身体微向后仰，后移重心，紧接着再跨出第二步。脚着地时，脚尖稍向内转，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯屈（如先跨左脚后上右脚，则身体向左侧转），并微向前倾，重心落在两脚之间，两臂屈肘自然张开，保持身体平衡。

动作要点：第一步要大，后仰降重心；第二步要跟的快，用脚前掌内侧蹬住地。

（6）跳步急停

动作方法：（一步跳）：队员在中速和慢速移动中，用单脚或双脚起跳（紧贴地面跳），上体稍后仰，落地时全脚掌着地，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，两臂屈肘微张，以保持身体平衡。

动作要点：重心放两脚之间，两腿弯曲，两臂屈肘在体侧，保持平衡。

（7）转身

动作方法：转身时，重心移向中枢脚，另一只脚的前脚掌蹬地，同时中枢脚以脚前掌为轴用力碾地，上体随着移动脚转动，以肩带腰向前后改变身体方向。

在身体移动过程中，要保持身体重心平稳，转身后重心应转移到两脚之间。转身分前转身和后转身。移动脚向中枢脚前方跨步转动的叫前转身；移动脚向中枢脚后方撤步转动后转身。

动作要点：中枢脚用力碾地，同时异侧脚用力蹬地、转胯，身体重心始终保持在一个水平面上。

（8）滑步

动作方法：滑步是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡，可向任何方向移动。滑步可分为侧滑步（横滑步）、前滑步和后滑步。现以侧滑步为例，其动作方法是：滑步前，两脚左右开立约肩宽，膝微屈，上体稍前倾，两臂侧伸，目平视盯住对手。向左滑步时，右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时左脚向左跨出，在落地的同时，右脚迅速随同滑行，然后依次重复上述动作。滑步时身体要保持平稳。

动作要点：重心平稳。移动时做到异侧脚先蹬，同侧脚同时跨出，异侧脚再跟，保持原来姿势。

（9）后撤步

动作方法：斜侧步站立时，前脚后撤变成后脚。撤步时前脚掌碾地。当前脚后撤着地后，紧接着滑步，保持身体平衡与防守姿势。后撤步时撤步角度不易过大。

动作要点：前脚用力蹬地，利用腰部力量带动转胯，后脚的前脚掌要积极碾转蹬地。

（10）交叉步

动作方法：向右移动时，左脚用力蹬地后迅速向从右脚前向右迈出，上体稍向转，左脚落地，右脚迅速地向右跨步。两脚交叉动作要快，身体不要上下起伏。交叉步后重心落在两脚之间，交叉步实质上是面对对手的侧身快跑动作。

动作要点：两脚蹬转起动（脚尖要指向跑的方向），速度快降重心，身体保持平稳。

◎易犯错误及纠正：移动时身体重心不稳，蹬地、转动时脚步、腰、胯的灵活性不足。

◎练习方法：

①原地练习移动和控制重心，例如在原地做跨步、上步、转身、慢步急停、起动等。

②在慢速移动中练习变方向跑（折线跑、折回跑）、急停和急停后接转身。

③在快速移动中练习各种脚步变化。

3. 传接球

（1）双手胸前传球

动作方法：两手手指自然分开，拇指相对成八字形，用指根以上的部位持球，手心空出，两肘自然弯曲在体侧，将球置于胸腹之间的位置。身体成基本重心前移的同时前臂迅速向传球方向伸出。拇指用力下压，手腕前屈，食中指用力拨球将球转出，击球后身体迅速调整成基本站立姿势。传球距离越近，前臂前伸出的幅度越小（图 5-2-2）。

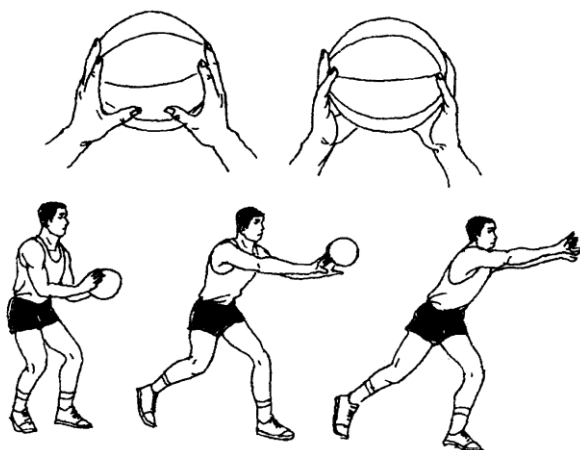


图 5-2-2 双手胸前传球

动作要点：手腕急促地由下而上，由内向外翻，同时拇指下压，食中指用力拨球。

（2）双手反弹传球

动作方法：反弹传球的击地点的一般应在离接球人三分之一处，如防守人离传球人稍远或防守人后退协防内线队员，球则可在防守人脚侧击地反弹。球向后旋转击地反弹后，球减速向斜上方弹起，便于接球，传球手法与双手胸前传球相同但腕指用力要大，如用力不够，反弹高度就低，不利接球。

动作要点：腕指急促抖动用力，出球快，击地点适当。

（3）双手低手传球

动作方法：原地传球时，持球于腹前或腰侧，出球时手腕由下而上翻转，同

时小指、无名指和中指稍用力拨球，柔合地将球传出。

动作要点：出球时手腕用力柔合。

（4）单手肩上传球

动作方法：以右手传球为例。双手持球于胸前，两脚平行开立，传球时，左脚向传球方向迈出半步，同时将球引至右肩上方，肘外展，大臂与躯干、小臂与大臂的夹角大于 90 度。右手托球，手腕后仰，左肩侧对传球方向，重心落在右脚上，右脚蹬地，转体，前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过食指中指拨球将球传出。球出手后，随着身体重心前移，右脚向前迈出半步，保持基本站立姿势。

动作要点：转体挥臂，扣腕，自下而上发力。

（5）单手体侧传球

动作方法：双手胸前持球，右手传球时，左脚向左跨出一步，右手引球至身体右侧。出球前的一刹那，持球手的拇指向上，手心向前，手腕后屈，小臂稍向前摆，急促用力向前扣腕，手指用力拨球，将球传出。

动作要点：跨步与传球的配合要协调、迅速、腕指急促用力拨动，小臂摆动幅度要小。

（6）单手背后传球

动作方法：原地背后传球时，双手持球摆至体侧，如用右手传球，扶球的左手离开，右手引球继续向背后摆，前臂摆球至臀部一刹那，向传球方向急促扣腕，食、中、无名指用力拨球。球离手越早，传球的高度越低；球离手越晚，则传球的高度越高。

动作要点：持球手后摆至臀部，急促扣腕，手指用力拨球，摆臂与脚步动作的配合要协调。

◎易犯错误及纠正：传接球时手指和手腕的用力，传接球与其它技术的配合。

◎练习方法：

①做各种原地传、接球练习。

②在半场移动、两三人配合中进行练习。

4. 投篮

（1）单手肩上投篮

动作方法：右手五指分开，向后屈腕，屈肘持球于肩上（或高些），左手扶球，右脚稍前，左脚稍后，重心放在两脚之间，上体稍前倾，两膝微屈，上体肌肉放松，目视投篮目标。投篮时，用力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂上伸、手腕、手指前屈，指端拨球，用中指食指将球投出，手臂向前自然伸直。

动作要点：投篮时要自下而上发力，抬肘，手臂上伸，接近垂直时，屈腕拨球，将球投出。

（2）行进间单手高手投篮

动作方法：接球时的第一步要大，接到球后的一步要小，以便起跳时把向前冲的力量变为向上起跳的力量。腾空后，上体稍后仰，投篮手把球送到最高点时，手腕前屈，食、中、指用力将球投出。

动作要点：接球后的一步要小，同时举球于肩上，投篮手在球到最高点时出手。

（3）行进间单手低手投篮

动作方法：右手投篮时，一般右脚腾空接球落地，接球后的第一步稍大，然后第二步稍小继续加速，降低重心，用左脚向前上方起跳。腾空时间要短，持球手五指自然分开，托球的下部，手臂向上伸展。接近球篮时，手腕柔和上摆，食、中、无名指向上拨球，碰板或空心投篮（图 5-2-3）。

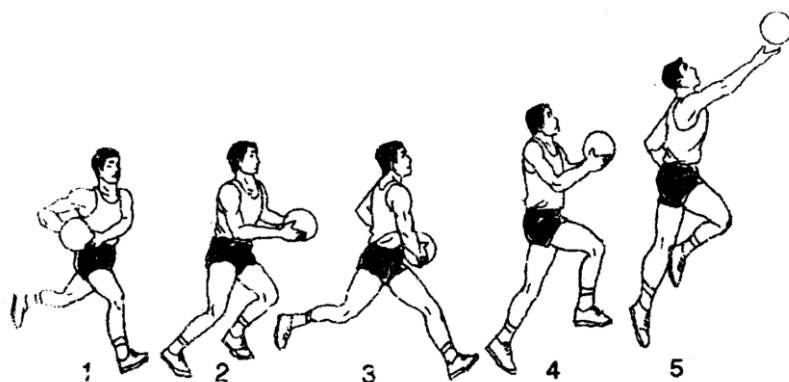


图 5-2-3 行进间单手低手投篮

动作要点：第二步要继续加速，腾空时间短，投篮瞬间，要控制好身体平衡。

（4）原地跳起单手肩上投篮

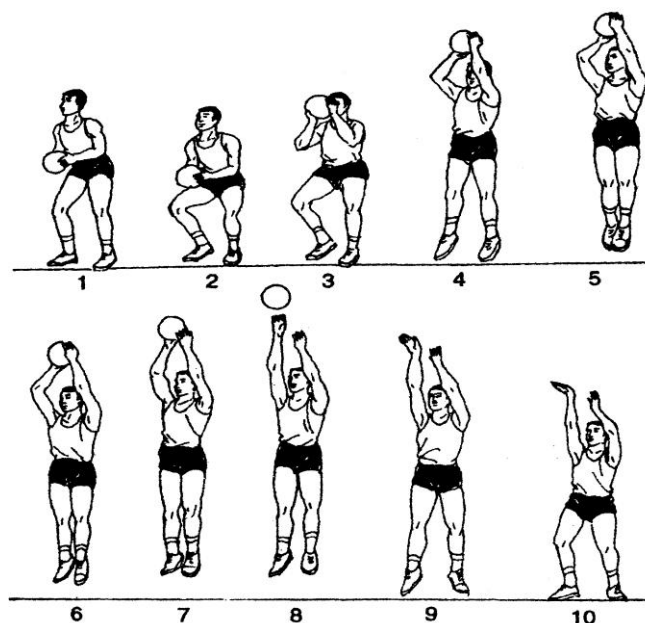


图 5-2-4 原地跳起单手肩上投篮

动作要点：跳投的关键是向上举球和起跳动作协调一致，利手身体在空中最高点刹那间的稳定迅速出手。

动作方法：以右手投篮为例。双手持球于胸前，两脚前后或左右自然开立，两腿微屈，重心放在两脚之间。起跳时两脚迅速屈膝，脚掌用力蹬地向上起跳，双手举球至肩上，右手扶球，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，落地时，屈膝缓冲，准备下一个动作。（图 5-2-4）

（5）接球急停跳起投篮

动作方法：在快速移动中接球，用跨步或跳步急停，急停的同时，突然向上起跳，两手持球迅速上举，当身体接近最高点时，前臂向前上方伸直，手腕前屈，食中指拨球，通过指端将球投出。

（6）运球急停跳起投篮

动作方法：在快速运球中，运用跳步或跨步急停，突然向上起跳，同时，两手持球上举。当身体接近最高点时，前臂向前上方伸直，手腕前屈，食中指用力拨球，通过指端将球投出。

动作要点：接球急停跳投和运球急停跳投技术动作的关键是在快速移动中接球急停和快速运球中急停的步子要稳，连接起跳技术要协调，身体腾空和投篮出

手协调一致。

◎易犯错误及纠正：投篮的手法、动作的连贯、身体的协调、用力不一致，投篮的瞄准点、球的飞行弧线和球的旋转。

◎练习方法：

- ①原地练习中、远距离投篮。
- ②两点移动投篮。
- ③策应、跳投和转身跳投。

5. 运球

(1) 高运球

动作方法：运球时，两腿微屈，目平视，手用力向前下方推按球，球的落点在身体侧前方，使球反弹的高度在腰腹之间，手脚协调配合，使球有节奏地向前运行（图 5-2-5）。

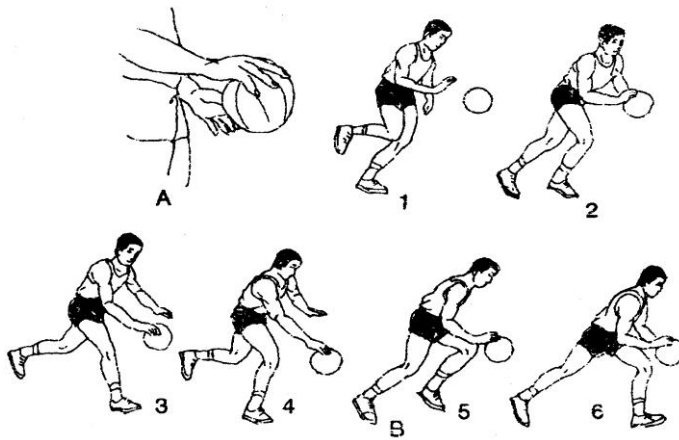


图 5-2-5 高运球

动作要点：运球的手虎口冲前。注意球的落点。

(2) 低运球

动作方法：两腿弯曲，重心下降，上体前倾，用上体和腿保护球的同时用手短促地拍按球，使球从地同向上反弹的高度在膝部以下。

动作要点：控制好反弹高度，短促地按拍球

(3) 运球急停急起

动作方法：在快速运球中，突然急停时，手拍按球的前上方。运球疾起时，要迅速起动拍按球的后上方，要注意用身体和腿保护球。

动作要点：运球急停急起时，要停的稳、起得快

(4) 体前变向换手运球

动作方法：运球队员从对手右侧突破时，先向对手左侧变向运球，然后突然改变方向向右侧运球。变向时，右手拍按球的右后上方，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，然后换手运球加速前进。

动作要点：右手变左手运球时，手球配合要合理，变向要及时。

(5) 背后运球

动作方法：以右手运球，向左侧变向为例。变向时，右脚在前，右手将球拉到右侧身后，迅速转腕拍按球的右后方，将球从身后拍按至身体的左侧前方，然后接左手运球，左脚向前，加速前进。

动作要点：右手将球拉至右侧身后时要以肩关节为轴，并迅速转腕拍按球的右后方。

(6) 转身运球

动作方法：以右手运球为例。变向时，左脚在前为轴，做后转身的同时，右手将球拉至身体的左侧前方，然后换手运球，加速前进。

动作要点：运球转身时要降重心，拉球动作和转身动作连贯。

◎易犯错误及纠正：运球时只看球，不观察全场情况。对球的保护不够。

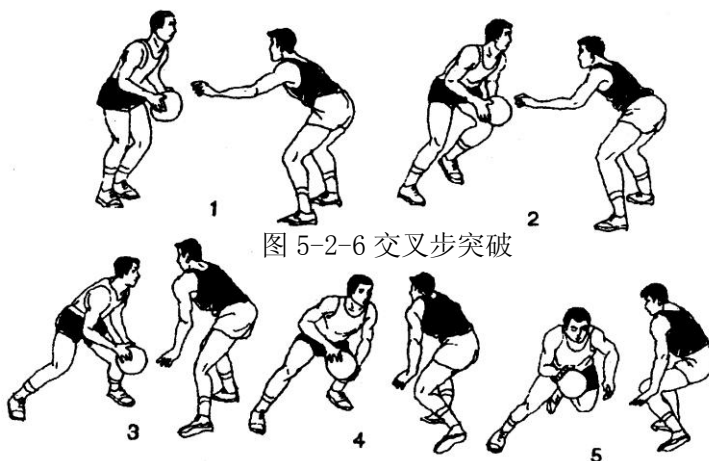
◎练习方法：

①练习不看球运球。

②综合练习，急停急起、变速度、变方向、转身和胯下运球。

6. 持球突破

(1) 交叉步突破



动作方法：以右脚做中枢脚为例。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，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，上体稍右转，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（图 5-2-6）。

动作要点：蹬跨积极，转探肩保护球。

（2）顺步突破

动作方法：准备姿势和突破前的动作要求与交叉步相同。突破时，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。

动作要点：蹬跨积极，转探肩保护球，第二次加速蹬地积极。

（3）后转身突破

动作方法：以左脚做中枢脚为例，背向球篮站立，两脚平行开立，两腿弯曲，重心降低，两手持球于腹前。突破时以左脚为轴转身，右脚向右侧后方跨步，上体右转，脚尖指向侧后方，右手向右脚前方放球，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向球篮方向跨出，运球突破防守。

动作要点：要控制重心平稳。右脚向右侧后方跨了时的脚尖方向要正确，左脚前脚掌内侧蹬地积极有力。

（4）前转身突破

动作方法：以左脚做中枢脚为例。突破前的准备动作与后转身准备动作相同。突破时重心移至左脚上，右脚前掌内侧蹬地，左脚为轴，右脚随着前转身向球篮方向跨出，左肩向球篮方向压，右手运球后左脚蹬地，向前跨出，突破对手。

动作要点：移重心，蹬地运球动作连贯。

◎易犯错误及纠正：不能掌握正确的突破时机。先移动中枢脚在放球。

◎练习方法：

①原地持球突破。

②在实战中，提高持球突破、投篮同突破等动作结合运用能力。

7. 防守对手

（1）防守无球队员

①防守位置的选择

防守队员为了做到人球兼顾，应与球对手保持一定的角度和距离，站位于对手与球篮之间偏身球一侧的位置上。与对手的距离要看对手与持球人距离而定，一般离球近则近，离球远则远。如对手离球近又在篮下，要贴近对手防守，还可采用绕前防守。

②防守姿势的选择

防守距离较远的对手时，为了便于人球兼顾和协防，经常采用面向球，侧向对手的站立姿势。两脚开立，两腿稍屈，两臂伸手于体侧，掌心朝心，密切观察球和人的动向。

③防守动作

动作方法：防守时，防守队员要根据球和人的移动，合理地运用上步、撤步、滑步、交叉步、碎步、和快跑等脚步动作，并配合身体动作抢占有利防守位置，堵截其摆脱移动路线。在与对手发生对抗时，重心下降，双腿用力，两臂屈肘外展、扩大站位面积、上体保持适宜紧张度，在发生身体接触瞬间提前发力、主动对抗。合理使用手臂动作不仅能扩大防守空间，干扰对手视线，还能辅助保持身体平衡，快速移动，抢占有利位置。

动作要点：要抢占“人球兼顾”的有利位置。防守时要做到“内紧外松，近球紧，运球松，松紧结合。”防止对手摆脱空切，随时准备协防补防。

(2) 防守有球队员

①防守位置的选择

应站位于对手与篮之间的位置。一般对手离篮近则应靠对手近些，离篮远则靠对手远些。特别要根据对手的技术特点（或善投，善传或善突）以及防守战术的需要，调整防守位置。

②防守动作

动作方法：平步防守时，两脚平行站立，两手臂侧伸不停地挥摆，适合于防运球和突破。采用斜步防守时，两脚前后站立，前脚同侧手臂向前上方伸出，另一手臂侧伸，适合于防守投篮。

动作要点：要及时抢占对手与球篮之间有利的防守位置。

◎易犯错误及纠正：防守时重心太高。人球不能兼顾。

◎练习方法：

①全场一防一

②防投切

③防掩护

8. 抢球、打球、断球

(1) 抢球动作

动作方法：抢球动作可分两种：一种是拉抢，防守队员看准对手的持球空隙部位，迅速用两手抓住球后突然猛拉，将球抢过来；另一种是转抢，防守队员抓住球的同时，迅速利用手臂后拉和两手转动的力量，将球从对方手中抢过来。

动作要点：要看准对方持球转身、跳起接球下落、运球停止时的瞬间机会果断快速地抢球。

(2) 打球动作

动作方法：打持球队员手中的球时要根据持球人持球部位的高低。持球高时，打球时的掌心向上，用手指和指根击球的下部；持球低时打球时的掌心向下，用手指和手掌外侧击球的上部。

打运球队员手中的球时，以持球人右手运球为例。防守队员边用侧后滑步移动，边用右手臂堵住运球队员的左面，左手臂干扰运球。当球刚从地面弹起尚未接触运球队员的手时，防守队员以短促的手指手腕和前臂的动作从侧面将球打出，并及时上前抢球。

打行进间投篮队员手中的球，当进攻队员运球上篮时，防守队员要伴随移动。运球队员在跨出第一步按球时，防守队员要主动靠近他，当跨出第二步起跳举球时，应迅速移动到他的侧稍前方，将球打掉。

动作要点：打球时动作不可过大，用力不可过猛。

(3) 断球动作

动作方法：横断球时，屈膝身体重心下降，当球刚由传球队员手中传出的一瞬间突然起动，单脚或双脚用力蹬地跃出，身体伸展，两臂前伸，将球截获。如距离较远，可加助跑起跳。

纵断球时，当防守队员从接球队员的右侧向前断球时，右脚先向右侧前方跨出半步，然后侧身跨左脚绕到接球队员的前方，左脚或双脚用力蹬地向前跃出，身体伸展，两臂前伸，将球截获。

封断球时，是当持球队员暴露了自己的传球意图，或传球动作较大或慢，防守者可在对方球出手的一瞬间，突然起动，伸臂封盖或将球截获。

动作要点：掌握好断球时机，动作突然快速。

◎易犯错误及纠正：打球、抢球动作不果断。断球时移动过早。

◎练习方法：

①原地打、抢球练习。

②原地“盖帽”。

③断球追防。

9. 抢篮板动作

(1) 抢占位置

要设法抢占对手与球篮之间的有利位置上。抢进攻篮板球时要判断球的落点，利用各种假动作冲抢；抢防守篮板球时要注意用转身挡人的动作先挡人后抢篮板球。不论抢进攻还是防守篮板球，都要抢占在对手与球篮之间的位置上。

(2) 起跳动作

起跳前两腿微屈，重心降低，上体稍前倾，两臂屈肘举于体侧，重心置于两脚之间，注意观察判断球的反弹方向，及时起跳，起跳时两脚用力蹬地，同时两臂上摆，手臂上伸，腰腹协调用力，充分伸展身体，并控制身体平衡。

(3) 抢球动作

分双手、单手和点拨球。双手抢篮板球时，指端触球瞬间，双手用力握球，腰腹用力，迅速将球拉入胸腹部位，同时两肘外展，以保护球。

单手抢篮板球，跳起达到最高点时，指端触球后，迅速屈指、屈腕、屈肘收臂，将球下拉，另一只手扶球，护球于胸腹部位。

点拨球是在跳起到最高点时，用指端点拨球的侧方、侧下方或下方。

(4) 得球后的动作

进攻抢到篮板球时或补篮或投篮，或迅速传球给同伴重新组织进攻；防守抢到篮板球，或在空中将球传出或落地后迅速传出或运球突破后及时传给同伴。

动作要点：抢篮板球的关键是抢占位置，要设法抢占在对手与球篮之间的位置上。进攻要强调“冲抢”；防守要强调“挡抢”。

◎易犯错误及纠正：抢占位置和判断球反弹方向不对。

◎练习方法：

①练习弹跳力。

②练习起跳在空中托球。

③提高队员的判断反应能力和速度。