



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

三对三篮球

SANDUISANLANQIU

主编 尹 峰 张 斌
审订 宋丽媛





阳光体育运动丛书

三对三篮球

主编 尹 峰 张 斌
审订 宋丽媛



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

三对三篮球 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春:吉林出版集团有限责任公司,2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-764-7

I. 三… II. 吉… III. 篮球运动—青少年读物 IV. G841-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092016 号

三对三篮球

主编 尹 峰 张 斌

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-764-7 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

三对三篮球

主编 尹峰 张斌

副主编 孟星池 郑磊

编者 尹峰 张斌 孟星池 郑磊

审订 宋丽媛



序 言

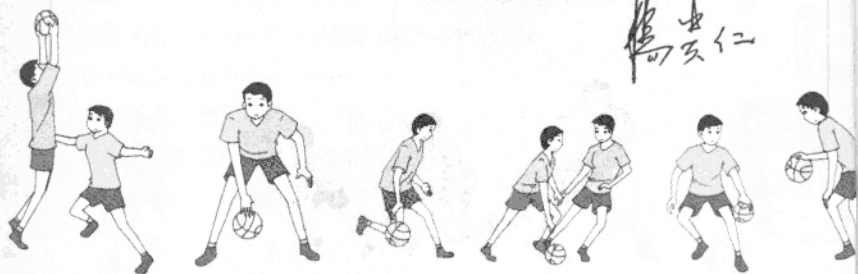
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，文图并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

高 仁





阳光体育运动丛书



三对三篮球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····6

第二节 运动前准备·····7

第三节 运动后放松·····13

第四节 恢复养护·····14

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····16

第二节 器材·····17

第三节 装备·····18

第四章 基本技术

第一节 基本招式·····21

第二节 基本功练习·····27



阳光体育运动丛书



三对三篮球

目录

第三节 进攻技术·····39

第四节 防守技术·····52

第五章 基础战术

第一节 进攻战术·····57

第二节 防守战术·····64

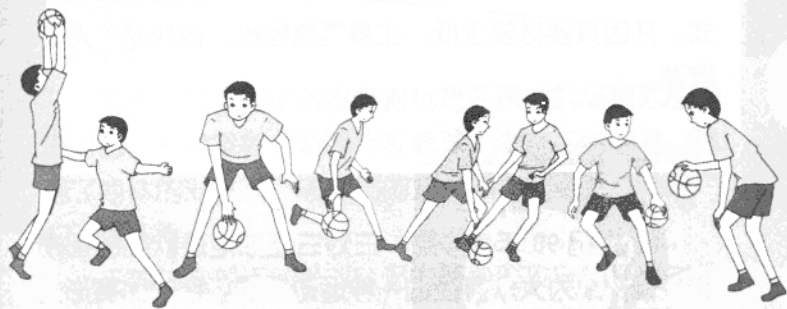
第六章 比赛规则

第一节 程序·····71

第二节 裁判·····72

第一章 概述

三对三篮球也称三人篮球，是指参与双方各上场 3 名队员，在半个篮球场地上按照一定的规则进行的运动。这项运动源于美国的街头篮球，后来发展为一种成熟的比赛形式，深受广大篮球爱好者的喜爱。





第一节 起源与发展

三对三篮球源于美国的街头篮球，后来发展为一种比赛形式。近几年来，三对三篮球传入中国，深受国内篮球爱好者的关注和喜爱。



一、起源

三对三篮球是美国街头篮球的一个分支，最初的形式比较自由，规则也不严格，但它作为一种正式的比赛形式，则最早出现于欧洲。1992年，德国柏林的篮球爱好者们别出心裁地想出了“三对三”的篮球比赛形式，并因其器材要求低、比赛气氛轻松，很快就传遍了欧洲。



二、发展

20世纪90年代中期，三对三篮球走进欧美的都市和乡镇，成为大众喜爱的一种运动方式。它的比赛形式脱离了许多限制，具有一定的艺术表现力，比传统的篮球比赛更具观赏性和娱乐性。

1993年,三对三篮球传入中国,目前广州、北京、上海等城市已举办了多次比赛。

NBA全明星周末专门安排了三对三篮球比赛,在NBA篮球明星的带动下,很多青少年都参与到三对三篮球运动之中。



第二节 特点与价值

三对三篮球是融对抗性和集体性于一体的运动项目,参与这项运动可以提高身体素质和培养团队精神。



一、特点

(一)对抗性

三对三篮球运动的攻守对抗是在狭小的场地范围内进行的。拼抢篮板、断球与反断球、进攻与防守等,体现了身体的对抗和意志品质的对抗。

(二)集体性

三对三篮球运动是以队员之间协同攻守的形式进行的,比赛中不仅需要良好的个人技术,更需要队员之间的协同配合,发挥集体的智慧。



二、价值

(一)提高身体素质

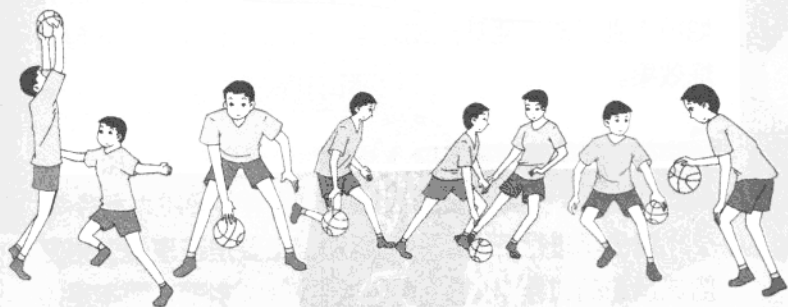
三对三篮球是一项对抗性较强的运动，参与者不仅需要不停地跑动、起跳，还需要良好的身体协调性和平衡性，这对全面提高身体素质具有积极的作用。

(二)培养团队精神

三对三篮球是一项集体性运动项目，要想取得比赛胜利，队员之间必须相互配合、相互信任、相互包容，这对培养青少年的团队精神具有很大的促进作用。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目的、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行三对三篮球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行三对三篮球运动前，首先必须培养自己对三对三篮球运动的兴趣。培养对三对三篮球运动的兴趣的方法有很多，如观看三对三篮球比赛，与同学、朋友一起进行三对三篮球运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到三对三篮球运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行三对三篮球运动，主要是在享受三对三篮球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来

说,运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小,运动时间就应相对延长,每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加三对三篮球运动的人来说,一开始活动的时间宜短不宜长,以后随着身体功能的适应,运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动,对于青少年来说是非常重要的。一些三对三篮球运动爱好者,常常不重视运动前的准备活动,导致各种运动损伤。因此,青少年在进行三对三篮球运动前,必须进行充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前进行充分的准备活动,能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用,同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度,预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动,不仅可以使肌肉内的代谢过程加强,温度增高,黏滞性下降,提高肌肉

的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

（二）提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

（三）调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习,如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态,减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套一般性准备活动操,供青少年运动前使用。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是:

两手叉腰,两脚左右开立,做头部向前、向后、向左、向右,以及绕环运动。



图 2-2-1

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是:

手扶肩部,屈臂向前、向后绕环,以及直臂绕环。



图 2-2-2

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是:
屈臂向后振动及直臂向后振动。



图 2-2-3

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是:
两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体
向对侧振动。