

BASKETBALL

现代篮球教程

何柳 著

辽宁民族出版社

BASKETBALL

现代篮球教程



辽宁民族出版社

© 何柳 2008

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球教程 / 何柳著. — 沈阳: 辽宁民族出版社,
2008.5

ISBN 978-7-80722-606-2

I. 现… II. 何… III. 篮球运动 — 高等学校 — 教材
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062795 号

出版发行者: 辽宁民族出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 阜新蒙古族自治县民族印刷厂

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10 $\frac{1}{8}$

字 数: 270 千字

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 通嘎拉达来

封面设计: 毕 柳

责任校对: 侯俊华

定 价: 30.00 元

联系电话: 024-23284347

邮购热线: 024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题, 请与承印厂调换。

前 言

《现代篮球教程》是体育院校篮球普修课本科学生用书。本书根据高等体育专业本科教学计划培养目标和篮球课程教学大纲的具体教学任务、教学内容,在对多年来篮球课程的教学实践和对不同时期使用的各类篮球教材总结的基础上,根据篮球运动的发展及社会需求,吸取了当前篮球运动的新理念、新观点、新方法编写而成的。

本书继承了不同时期、不同版本的体育院校通用篮球教材的优点,重视教材内容的更新及教材知识结构的系统性与整体性,重视学生教学能力的培养。根据本门课程的性质,注意把握本学科最新动态与引用新的科研成果,使教材具有与本学科发展相适应的科学水平。

本书着眼于培养适应现代社会实际需要的体育人才,坚持创新与发展,坚持理论联系实际,坚持突出教育性、实用性、科学性与先进性,力求使教材能满足学生未来工作的需要。

本书由何柳独立完成本书的设计、列目、审定、修改、定稿的全过程,在编写过程中得到很多部门的热情支持与帮助,在此表示衷心的感谢。

由于本人的编写水平有限,本教材一定会存在很多不足之处,恳请广大师生、读者批评指正。

何柳

2008年4月8日

图 例

●	球
○	持球队员
④	进攻队员 4 号
④	防守队员 4 号
⊙	教师、教练员、固定接应者
↻ 或 ↻→	转身
→	移动路线
—	急停
- - - →	传球路线
~~~~~ →	运球
→⇨	投篮
→⌋	掩护
→↻⌋	掩护后转身
→/→	夹击
✱	障碍物、立柱、标志杆

## 目 录

第一章 现代篮球运动概述 .....	1
第一节 篮球运动的起源与演进 .....	1
第二节 现代篮球运动在中国发展概况 .....	4
第三节 现代篮球运动的特点与发展趋势 .....	9
第二章 篮球基本技术与教学训练法 .....	17
第一节 移动 .....	17
第二节 传、接球 .....	35
第三节 运球和突破 .....	42
第四节 投篮 .....	50
第五节 个人防护 .....	56
第六节 抢篮板球 .....	65
第三章 篮球基本战术与教学训练法 .....	69
第一节 战术基础配合 .....	69
第二节 快攻与防守快攻 .....	92
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守 .....	118
第四节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人 盯人防守 .....	131

第五节	区域联防与进攻区域联防 .....	145
第六节	区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守 .....	164
第七节	混合防守与进攻混合防守 .....	179
第四章	篮球教学理论与方法 .....	185
第一节	篮球教学理论与原则 .....	185
第二节	篮球教学的任务与内容 .....	188
第三节	篮球教学步骤与方法 .....	190
第四节	篮球教学文件的制定 .....	193
第五节	篮球教学课的组织与方法 .....	198
第六节	篮球教学评价 .....	200
第五章	篮球训练理论与方法 .....	205
第一节	篮球训练的理论与原则 .....	205
第二节	篮球训练的任务和内容 .....	207
第三节	篮球训练文件的制定 .....	211
第四节	篮球训练课的组织与方法 .....	215
第五节	训练水平的测量与评价 .....	220
第六章	篮球专项身体素质练习法 .....	227
第一节	力量素质的练习方法 .....	227
第二节	速度素质的练习方法 .....	229
第三节	耐力素质的练习方法 .....	231
第四节	灵敏素质的练习方法 .....	233
第五节	柔韧素质的练习方法 .....	234
第七章	篮球竞赛 .....	236
第一节	篮球竞赛的意义和种类 .....	236

第二节 篮球竞赛制度与编排方法 .....	239
第三节 赛事的组织与管理 .....	249
第八章 篮球裁判 .....	253
第一节 篮球裁判工作的意义 .....	253
第二节 篮球裁判员应具备的素质条件 .....	253
第三节 裁判员的工作和技巧 .....	255
第四节 记录台工作 .....	264
第九章 篮球场地器材设备与维修 .....	269
第一节 篮球场地 .....	269
第二节 篮球场地的修建与维护 .....	277
第十章 篮球运动的科学研究工作 .....	281
第一节 科学研究的意义、内容、要求 .....	281
第二节 科学研究工作的基本程序、方法 .....	284
第三节 科学研究的选题与制订研究计划 .....	288
第四节 文献资料的收集与积累 .....	289
第五节 如何撰写科学论文 .....	291
第十一章 篮球运动中损伤及临场急救 .....	293
第一节 篮球运动的损伤 .....	293
第二节 篮球运动伤病的临场急救 .....	297



# 第一章

## 现代篮球运动概述

### 第一节 篮球运动的起源与演进

篮球运动于1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士借鉴其他球类项目设计发明的。

篮球运动自问世后,广泛传播,迅速发展。1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1894年传入中国,1895年传入英国,1896年传入巴西,1897年传入东欧地区。1904年第3届奥运会在美国圣路易斯市举行,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。1908年美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则,并以30种文字出版发行全世界。1932年在日内瓦由美国等8个国家组建了国际业余篮球联合会,并以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的比赛规则。规定场地长26米,宽14米。同时决定于1936年第11届奥运会上把男子篮球列为正式竞赛项目。随后在1951年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。此后,篮球运动在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲广泛开展起来。

篮球运动具有强大的生命力。它的发展原因很多,但规则的不断增订与修改,在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

奈史密斯博士于1892年制定了“青年会篮球规则”,称原始规

则,共 13 条。制定规则的目的是为了使游戏在公平对等的条件下进行,同时要限制一些不道德行为。1893 年在 13 条原始规则的基础上增订了 8 条规则(称 21 条)。内容大致包括用铁圈取代桃筐,确定篮圈离地面 3.05 米;规定了参加游戏的人数为 9 人(三区制);场地规定为长 100 英尺×宽 50 英尺、长 90 英尺×宽 45 英尺或长 70 英尺×宽 35 英尺。

原来,双方队员站在端线外,裁判员鸣哨后向场内扔球,双方队员跑进场内抢球进行比赛。每次投中、罚中均如此。1894 年的规则改为每次投中、罚中均在中圈处跳球进行比赛。

1895 年规则确定男子上场比赛人数为 5 人(两区制)。队员的位置分为左、右前锋,左、右后卫和中锋,并规定前锋和后卫不得越区攻、防,中锋可不受区域的限制。增设高 4 英尺、宽 6 英尺的遮板(扇形的),篮圈固定在篮板上。

1897 年规则取消了前锋和后卫不得越区攻、防的规定,促进了运动员技术的全面发展,也为战术配合的发展奠定了基础。

1896 年美国官方专门成立了“规则委员会”,负责研究规则问题。尽管成立了这个组织,可是美国当时并没有统一的规则。青年会、大学生体育协会和职业篮球组织的规则均不一样。这对当时美国篮球运动的发展阻碍很大,后经三个组织协商,组成了“规则联合总会”。这样,美国于 1915 年才开始有了统一的篮球规则。

篮球在美国有职业篮球队和业余篮球队之分。最早的职业篮球组织成立于 1898 年,但到 1926 年才有职业篮球队的正式联赛。职业队的队员原来大多是美国各大学的球星。这些优秀的球星每年不断地被吸收到各职业队的行列,从而使职业队的比赛水平大大高于大学生的水平。

20 世纪 30 年代,篮球运动登上国际舞台。从 1936 年到 1948 年的十多年间,规则进行了多次修改,如将得分后中圈跳球改为失分队在端线外掷球继续比赛;进攻队必须在 10 秒内把球推进到前场;进攻队员在“限制区”内停留不得超过 3 秒钟;防守对方投篮队员犯规时,投篮队员若投中得 2 分,可加罚 1 次球,没投中罚 2 次球

等。在技术上,自1936年12月美国斯坦福大学的篮球队员汉克·卢萨蒂在纽约一次比赛中运用单手投篮之后,投篮技术得到了划时代的变化,篮球运动向前迈进了一大步。以前篮球运动的攻守比较消极缓慢,如第11届奥运会冠亚军决赛,美国—加拿大队比分为18:8(上半场15:4)。这一时期队员多采用原地双手投篮,直到出现跳起单手肩上投篮技术,以及陆续出现2米以上的高大队员后,篮球运动的竞赛才变得丰富多彩和激烈。从这个时期的篮球运动发展中可以看到:

一、比赛规则和技术同步发展。规则与技术是相互制约、相互促进的。规则总是限制不合理的技术、战术的发展,鼓励合理的正确的技术、战术的存在和发展。

二、技术的提高促进了战术的发展。随着篮球技术的提高,1922年由美国匹兹堡大学教练H.E.卡尔森首创“ $\infty$ ”形进攻战术,这是进攻战术的一大改变。

三、周期训练规律开始为教练员所认识和运用。20世纪30年代末期,教练员根据奥林匹克运动会四年一届的周期,有目的、有计划地安排训练,开始对周期训练某些规律有所认识和运用,从而改变训练工作的盲目性,逐渐走向计划性。

20世纪50年代以后,篮球运动开始向高、快方向发展。1952年,在芬兰赫尔辛基举行的第15届奥运会上,美国队平均身高为1.945米,全队有5名队员身高超过2米。当时的苏联队平均身高1.83米,中锋只有1.92米,比美国队中锋库伦(身高2.13米)低21厘米。到1956年,在澳大利亚墨尔本举行的第16届奥运会上有五六个球队的中锋超过2米。1960年在意大利举行的第17届奥运会上,仅美国和苏联两个队超过2米的队员就有10人。国际篮联为了防止高大队员单凭身高垄断篮下的局面,对竞赛规则作了进一步修改,扩大限制区,增加了30秒和干扰球的规定等,促进了世界各队在提高身高的同时,开始重视速度的发展。

20世纪60年代除继续重视身高与速度的发展外,对技术上的研究和提高给予极大的重视。尤其是苏联队,通过和美国队的多次

较量之后,总结出失利的原因已不是身高问题。这一时期,南斯拉夫队和巴西队迅速崛起,他们以娴熟的技术和快速的风格闻名于世,并且在世界大赛中与强队角逐而多次名列前茅。篮球进攻战术由“ $\infty$ ”形进攻、篮下强攻等单一打法,发展到“换位进攻法”。在防守上也出现了全场区域紧逼等有攻击性的防守战术。

进入 20 世纪 70 年代以后,篮球运动员的身高发展更快。第 8 届世界男子篮球锦标赛,苏联队队员平均身高达 2.02 米;南斯拉夫、捷克斯洛伐克、意大利队的队员,平均身高达到 1.98 米;美国队队员平均身高达到 1.97 米。共有 48 名队员的身高在 2 米以上。这些高大队员既有高度,又有速度,能攻善守,技术全面。这一时期,篮球运动的防守有了特别显著的加强,朝着攻击、多变、综合方向发展,高度与速度、进攻与防守日趋平衡和统一。身体素质、技术、战术和作风融为一体。由于世界各强队在这方面水平接近,因此,各队都普遍重视对运动员的智力和心理训练,使篮球运动的发展达到了一个更高的境界。

1976 年第 21 届奥运会把女子篮球列为正式比赛项目。

1977 年的规则增加了全队 10 次犯规的规定。1981 年又把 10 次犯规改为 8 次。1985 年新规则把 8 次犯规改为 7 次,并且把场地扩大为长为 28 米,宽为 15 米,增加了 3 分球等新的规定。

值得一提的是,1948 年小篮球运动开始萌芽。世界上许多国家和地区在儿童少年中开展小篮球运动,受到了国际篮联的重视,并于 1968 年成立了“国际小篮球委员会”。小篮球运动的开展和“国际小篮球委员会”的成立,对少儿运动员的早期专业化和早出人才、快出人才,是一个有效的举措。

## 第二节 现代篮球运动在中国发展概况

篮球于 1895 年由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教

青年会就职的第一任总干事来会理(David Willard Lyon)介绍传入我国天津。在过去的一百多年中,中国篮球运动由于受不同时期的政治、经济、文化、教育等方面因素的影响,经历了迂回、起伏发展的过程。根据不同的发展水平,大体可以划分为1895~1930年,1931~1949年,1950~1971年,1972~2002年四个历史时期。

### (一) 1895 ~ 1930 年

篮球游戏传入中国并于1896年在天津中华基督教青年会举行首场表演,以后在大、中学校相继开展。1907年上海基督教青年会建立了健身房,供会员练习篮球。1908年上海青年会体育训练班把篮球列为体育教材。1910年上海地区与华北地区参加全国运动会篮球表演赛,随后全国的一些大城市教会学校都开展了篮球运动。

1913年中国参加了由中国、菲律宾、日本三国发起组织的第1届远东运动会。中国仅在1921年第5届(在上海举行的)远东运动会上获得了冠军。

这一时期,中国的篮球运动主要在天津、上海及北京等有限几个大城市的青年会或中等以上学校的少数学生中开展。

### (二) 1931 ~ 1949 年

1936年在杭州举行的旧中国第4届全国运动会,女子篮球被列为正式比赛项目。在旧中国,没有举行过全国性的篮球单项竞赛,只在全运会上举行全国性的篮球竞赛。旧中国的全运会从1910年到1948年共举行过7届。当时中国是国际业余篮球联合会会员国,1936年参加了第11届奥运会的篮球比赛。董守义、宋君复、舒鸿、李清安参加了第一次国际篮球裁判会,舒鸿担任奥运会篮球比赛决赛——美国对加拿大的裁判工作,并受到好评。

20世纪30~40年代,在革命根据地也开展了篮球运动。在解放区进行比赛的有代表性的“战斗篮球队”和“东干篮球队”,他们的行为不仅指导解放区的健身运动,而且丰富了根据地的文化生活,鼓舞着军民抗战的士气,推动了军民篮球活动的开展。他们的风格

特点对建国后的篮球运动有深远的影响。

20 世纪 40 年代后,上海、北京、天津等大城市的富豪商家和一些志同道合的爱好者先后组建了不少球队,如天津的华胜队,北京的木乃伊队,上海的华联队、回力队、大公队等,都具有一定的水平,为后来新中国的篮球运动发展和群众性篮球运动的开展奠定了一定的基础。

在技术方面,20 世纪 20 年代初期,大部分的传球和投篮都是低水平的,运球的技巧性也很差。到了 30 年代有了一些发展,传球的方式多了,有双手反弹传球、单手勾手和单手背后传球。投篮方式也增多了,有单手定位投篮、单手勾手投篮、行进间单手投篮和转身跳起双手腹前投篮。运球技术也有所发展,如变向运球等。

在战术方面,1927 年以后有了五人分区联防。1930 年,在旧中国第 4 届全运会上,上海队采用人盯人防守和快攻的自由式打法,1935 年以后流行“8”字战术。

1948 年中国参加了在伦敦举行的第 14 届奥运会篮球比赛。有 23 个国家参加,中国队获第 18 名。

综上所述,此时期的篮球运动发展比较缓慢,技术水平较低。

### (三) 1950 ~ 1971 年

新中国成立后,党和政府对篮球运动的发展给予了高度重视,在“普及与提高相结合”的方针指引下,无论是工厂、学校、企业、机关、部队、农村都广泛开展了篮球活动,同时组织了许多篮球队,逐步地进行了系统的训练。1949、1950 年我国大学生篮球队两次参加了在布达佩斯举行的第 2 届世界青年与学生和平友谊联欢节和第 10 届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。这是建国后我国篮球队初登国际篮坛。

1950 年 12 月,苏联国家男子篮球队来我国访问,通过比赛对快速打法和加强身体训练的重要意义有了初步认识,这对促进我国篮球运动的发展有较大的影响。1951 年我国选拔出了首批男、女篮球

国手(以后称中央体训班)。1952年全军运动会后成立了“八一”男、女篮球队,1953年成立了六大行政区竞技指导男、女篮球队,进行有计划的正规训练。1954、1955年中国男、女篮球队的苏联之行,使我们了解到现代篮球向高度与速度发展的特点。而后在1955年3月的全国训练工作会议和1955年10月《新体育》杂志开展的“关于篮球战术指导思想问题的讨论”,是在实践过程中对我国篮球技、战术发展的初步总结,明确了指导思想,对我国篮球运动的发展有着积极的促进作用。

1954年4月28日国家体委公布了《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定(草案)》,从1957年开始,根据运动员运动技术水平划分甲、乙、丙和青少年等级赛。

1959~1965年是我国篮球运动健康、蓬勃发展的时期,正值第1、2届全运会,通过这一时期的比赛、探索和研究,总结出了这一阶段我国篮球运动发展的特点,提出“积极主动,快速、灵活、准确”的技术风格,以及表现出跳投、快攻、紧逼防守等技术、战术特点。

#### (四) 1971 ~ 2002 年

经过“文化大革命”的停滞之后,国家体委于1971年召开了全国体工会议,并制定了体育事业第四个五年计划(1971~1975年),标志篮球运动开始复苏。

1972年举行了全国五项球类比赛大会,同年底在北京召开篮、排、足三大球训练工作会议,提出了“积极主动,勇猛顽强,快速、灵活、全面、准确”的技术风格。在此间,我国邀请了美国大学生男子篮球队和美国大学生女子冠军肯尼迪学院爱国篮球队来我国进行友好访问,使闭塞近十年的中国篮球看到了美国篮球高超与先进的技术和战术。

1975年恢复等级赛,进一步制定全国竞赛制度。同年我国男篮参加了第8届亚洲男子篮球锦标赛和1977年第9届亚洲男子篮球锦标赛,两次比赛均战胜了韩国队,获得了冠军,取得了参加第22

届奥运会篮球赛和第8届世界男子篮球锦标赛的资格,实现了“冲出亚洲,走向世界”的愿望。

我国女篮1976年11月,在香港的亚洲杯篮球锦标赛中,战胜了韩国女篮获得了冠军后,在1977年世界大学生运动会篮球赛中,取得了第五名的较好成绩。

1978年我国男篮参加了第8届世界男子篮球锦标赛,扩大了眼界,使我国篮球界进一步了解现代篮球运动的发展趋势,并了解世界男篮强队各种风格和流派的打法。1979年4月,美国大学生男子篮球队来访,中国人民解放军“八一”男篮运动员发挥了高超的技术水平,取得了两战两胜的优异成绩。同年8月,美国华盛顿“布莱特”职业男子篮球队来我国进行了两场精彩表演,使我国篮球界大开眼界,运动员学习和借鉴了许多精湛的球艺和高超的技巧。

中国篮协于1981年底在杭州召开了全国篮球训练工作会议。提出“冲出亚洲,走向世界,勇攀高峰,为国争光”的口号,以及“女篮先上,男篮紧跟”,“以小打大,以快制高,以巧胜大”的指导思想。

1983年,我国女篮在第9届世界女篮锦标赛中,获得了第三名。紧接着在翌年的第23届奥运会上获第三名。男篮在1986年的第10届男篮锦标赛中取得了第九名的好成绩。男篮1996年获得世界锦标赛第八名。这是贯彻“以小打大”,坚持发扬“快、灵、准”风格的体现。1992年第25届奥运会,我国女篮获亚军,1994年我国女篮获第12届世界锦标赛第二名,这是中国女队最好成绩。

1995年我国第一次实行男子职业俱乐部联赛(CBA)。2000年11月国家体育总局篮球管理中心在召开的全国篮球训练工作研讨会上提出了:深入贯彻“三从一大”的科学训练原则,坚持“打好基础,强化体能,全面、创新,百花齐放”的篮球运动训练指导思想。

中国运动员王治郅在2001年首次进入美国的NBA职业俱乐部,成为进入NBA的亚洲第一人。随后,姚明在翌年成为NBA选秀状元。

总之,我国女篮仍然处在世界二流水平上,成绩不够稳定。男篮



与世界先进水平比较还有一定的差距。

### 第三节 现代篮球运动的特点与发展趋势

篮球运动最大的本体特点, 在于它是围绕高空的球篮这个目标, 以篮球为工具, 以投篮准确为目的, 以个体与整体运用专门的技术、战术为手段, 以两队立体形凶悍攻守对抗为基本形式的一项非周期性运动。因而对活动者的身体形态、机能、素质、素养、技能等提出了特殊要求, 而比赛规则的不断修订、补充, 也都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手投进高空篮筐中而发展。反映出以下特点:

#### 一、空间对抗特点

篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律, 并在此基础上从运动过程中显示出制空对抗特点, 其篮圈是在离地 3.05 米的篮板上, 篮球向篮圈内投射, 因此, 瞬时主动拼争控制球与控制空间位置面积, 促使参与篮球竞赛的双方展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体形进攻、防守, 并不断转换, 从而构成了自身的运动系统工程, 体现出现代篮球运动的独特高空运动规律与特点。为此, 无论教练员还是运动员必须具有高空意识, 把握高空规律, 积极主动控制不同区域的空间, 才能驾驭现代篮球运动, 这是篮球运动本体最显著的重要特点。

#### 二、内容多元特点

现代篮球运动内容结构的多元性综合化, 使它形成了自己独特