

现代篮球 理论与训练

● 主编 鲁传玲 冷晓春



浙江科学技术出版社

现代篮球

理论

江苏工业学院图书馆
藏书章

◎ 主 编 曹传玲 冷晓春

◎ 副主编 蒲继涛 吕晓龙 肖 涛
宋懿芪 金 硕 路明晶
梁 丽 李萍美 严小虎



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球理论与训练/鲁传玲,冷晓春主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5341-3398-5

I. 现… II. ①鲁… ②冷… 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 116233 号

书 名 现代篮球理论与训练
主 编 鲁传玲 冷晓春

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85152486
E-mail: cl@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司制作
印 刷 杭州长命印刷有限公司

开 本	850×1168 1/32	印 张	10
字 数	234 000		
版 次	2008 年 8 月第 1 版	2008 年 8 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3398-5	定 价	18.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

策划组稿 张祝娟
责任校对 顾 均

封面设计 金 晖
责任印务 李 静

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”

2004年9月，在中华人民共和国第七届大学生运动会上教育部提出：高校体育要确定“以人为本、健康第一、终身体育”的教育观念，高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”，即自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间，使学生通过有效的体育教学，至少掌握两项运动技能，养成良好的体育锻炼习惯。“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

为适应高校体育和教育事业的发展，进一步深化教育改革，全面推进素质教育，使每位普通高校学生都拥有符合自己特点的选修课用书，我们组织了一批富有经验的篮球教师和教练员编写了这本《现代篮球理论与训练》。本书坚持面向全体学生“以人为本，健康第一，终身体育”的教育指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循体育教学规律，全面理解《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念，根据规定课程目标——运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等领域而编写。本书在内容设计上充分体现了健身性与文化性相结



合、选择性与实效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性发展相结合的特点。本书注重篮球理论知识和运动技能的紧密结合,根据学生爱好和身心发展规律,选择与学生身心健康密切相关的、能激发学生运动兴趣的、对学生“终身体育”有重要影响的篮球理论知识和篮球运动技能为主要内容;突出实用性、趣味性,以唤起学生积极主动的参与意识和对篮球运动的兴趣,引导学生思考各种关联问题,鼓励学生进行探究式学习,培养学生进行自我锻炼、自我调控、自我评价,并力求在教学方法和手段上有新的突破,使学生易于接受、易于掌握并运用于实践;有效地促进学生身体、心理和社会适应能力协调发展,充分发挥体育教育在素质教育中的特殊作用。本书可满足不同层次、对象在篮球选修课中对教学的需求,并可作为从事篮球教学与训练的教师、教练员、运动员、篮球选修课学生、篮球科研人员、社区体育指导员的参考用书。

本书在编写过程中得到了有关领导和出版社的大力支持,同时参考和借鉴了大量的文献资料及训练成果,在此表示由衷的感谢!

本书由鲁传玲、冷晓春任主编,蒲继涛、吕晓龙、肖涛、宋懿芪、金硕、路明晶、梁丽、李萍美、严小虎任副主编。参编人员分工如下:鲁传玲、冷晓春、吕晓龙、宋懿芪、金硕、路明晶、梁丽、李萍美、严小虎(前言、第一章、第三章、第五章、第七章、第八章、第九章、第十章、第十一章);蒲继涛(第六章第一节~第六节);肖涛(第六章第七节、第二章、第四章)。全书由鲁传玲、冷晓春分别进行统稿和定稿工作。

参编人员简介:

浙江工业大学之江学院体军部:鲁传玲(副教授)、吕晓龙



(硕士)、金硕(讲师);华北科技学院体育部:冷晓春(副教授)、宋懿芪(讲师)、路明晶(讲师)、梁丽(助教);郑州大学西亚斯国际学院体育系:蒲继涛(硕士);郑州大学体育部:肖涛(博士);浙江工业大学体军部:李萍美(副教授);浙江工商大学体军部:严小虎(硕士)。

由于撰写人员水平有限,不妥之处在所难免,敬请读者批评斧正。

编著者

2008 年 3 月

图 例



5号进攻队员持球



5号防守队员



教练员



队员移动路线



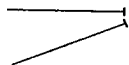
队员传球路线



队员投篮



队员掩护



队员夹击



队员急停



进攻队员急停



障碍架



防守夹击点



篮球

目 录

第一章 篮球运动概论 1

第一节 篮球运动的诞生与发展 / 1

第二节 篮球运动的演进 / 7

第二章 中国篮球发展概况 17

第一节 中国篮球发展阶段的划分 / 17

第二节 中国篮球目前的现状与发展机遇 / 18

第三节 中国篮坛轶事及明星谱 / 23

第三章 篮球运动顶级赛事与组织 43

第一节 篮球组织 / 43

第二节 篮球赛事 / 46

第四章 精彩纷呈的 NBA 55

第一节 NBA 联盟竞赛制度 / 55

第二节 NBA 严密的规章制度 / 59

第三节 NBA 球星璀璨 / 63

第五章 篮球运动欣赏 69

第一节 从球迷的角度欣赏 / 70



第二节 从专业的角度欣赏 / 74

第三节 从不同视角(社会学、哲学、美学)欣赏 / 78

第六章 篮球技术

83

第一节 运球技术 / 83

第二节 投篮技术 / 92

第三节 持球突破 / 102

第四节 传接球技术 / 112

第五节 防守对手技术 / 122

第六节 抢篮板球技术 / 143

第七节 位置技术 / 161

第七章 篮球战术

196

第一节 战术基础配合 / 196

第二节 全场紧逼人盯人防守与全场紧逼人盯人进攻 / 209

第三节 固定战术进攻配合 / 225

第四节 混合防守 / 240

第八章 篮球运动体能训练

249

第一节 速度素质 / 249

第二节 力量素质 / 260

第三节 耐力素质 / 265

第九章 三人篮球

269

第一节 三人篮球的起源与发展 / 269

第二节 三人篮球的竞赛规则与场地设施 / 271

第三节 三人篮球的经典战术配合 / 274

第一章 篮球运动概论

第一节 篮球运动的诞生与发展

19 世纪中叶以后,工业革命继续发展,生产技术不断得以创新,人们的思想观念也逐步发生转变,渴望和追求文明、健康、富裕的生活方式成为时代发展的潮流。在新的社会条件下,各种各样的户外活动和竞技运动出现了前所未有的蓬勃发展局面,篮球运动便在这样的环境下孕育产生了。

一、篮球运动的诞生

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(Spring-field)基督教青年会体育教师詹姆士·奈史密斯(James Naismith)于 1891 年发明的。他见到怕冷的学生们待在室内很沉闷,于是建议学生们到户外去活动。他想到一个有趣而有创意的游戏,于是就地取材,把两个盛梨用的圆木筐钉在体育馆走廊两边的护栏上。奈史密斯还定了一个简单的规则,将学生们分成两队,争抢一个皮球,看哪边把球投进对方筐里的次数多就算取胜。看似简单的游戏,而学生们为了获胜,争抢皮球,玩得十分有趣,既暖和了身体,也丰富了课余活动。这就是早期的篮球运动,适宜冬季在室外进行的运动项目。

最早的篮筐,因为采用的是装蜜桃的竹制篮筐,篮筐下部有底,每次将球投进去后都要搬梯子爬上去把球取下来才能重新



开球继续比赛,反反复复搬梯子爬上爬下取球,成了当时进行篮球游戏的一大累赘。于是,不少人有过改进篮筐的想法。不久以后,奈史密斯在与同事们的合议下,经过多次改进,终于创制出世界上第一副以金属材料做成的、底部没有封闭但其口径比球小的球篮。使用这种球篮比赛,每投中一球,只需用竹竿将球捅下篮筐即可继续比赛,因此比搬梯子取球方便多了。但是,即便如此,当时也没有人想到要将球投进篮筐后使球自动从篮筐里落下。1893年,出现了在篮筐下面用网袋代替筐身和筐底的球篮,但进球后仍要用专门拴在网上的绳子将球抖落下来。这种用竹竿捅球和用绳子抖落球的篮筐同时并存了较长时间,无底篮筐在这一期间也出现过。直至1913年,金属篮圈下面挂无底线网的篮筐才开始被普遍采用。谁会想到,从最早的搬梯子取球,到去掉网底使投中的球自动落下来,就这么个今天看来很不起眼的创举,我们的先辈们竟花费了22个春秋的心血。

二、篮球之父——詹姆斯·奈史密斯

1. 奈史密斯(如图1-1所示)的职业生涯

1887~1890年,在加拿大麦吉尔大学(Mcgil University)担任体育教师。

1890~1895年,在美国春田学院(Springfield College)担任体育教师。

1895~1898年,在YMCA of Denver担任体育教师。

1898~1909年,在美国堪萨斯大学(University of Kansas)担任副教授和教堂主任,并成为该大学第一个篮球教练。



图1-1



1909~1917年,在美国堪萨斯大学担任教授和大学医生。

1917~1937年,在美国堪萨斯大学担任体育教授。

2. 青少年时期的奈史密斯

奈史密斯 1861 年 11 月 6 日出生于加拿大的安塔威,1887 年在蒙特利尔麦吉尔大学获哲学学位;1890 年在长老会学院(Presbyterian College)获宗教学位;1891 年在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校获体育学学位;1891 年毕业并留校任体育指导,并于同年创始篮球运动;1898 年在科罗拉多大学(University of Colorado)获医学学位。

3. 老年时期的奈史密斯

1936 年第 11 届奥运会在德国柏林举行,篮球被列为正式比赛项目,75 岁高龄的詹姆士·奈史密斯随美国队抵达柏林,被特邀为奥运会首场篮球比赛开球。全部比赛结束后,他被安排主持颁奖仪式,并被授予奥林匹克特别勋章。这届奥运会开幕后,国际篮球协会宣告成立,他被聘任为常年顾问。奈史密斯于 1939 年 11 月 28 日病逝,享年 78 岁。

4. 奈史密斯永垂不朽

为了永远纪念他,美国于 1941 年在篮球圣地——春田大学建造了著名的奈史密斯篮球纪念馆。

美国最杰出的篮球运动员和篮球界著名人士的事迹都陈列于馆内,至今墙上还刻着他生前的座右铭:“我的一生中,留给世界的东西应比得到的多。”国际篮联在 1950 年第 1 届世界男子篮球锦标赛期间,决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“詹姆士·奈史密斯杯”。

三、首场篮球比赛

1. 第一场尝试性男子篮球赛

篮球游戏诞生之后,奈史密斯博士经过几次体育课试验后,



于 1891 年 12 月 25 日圣诞之夜,决定进行第一场篮球比赛。他将自己任课的秘书班 18 名学生分成两队,每队 9 人。比赛开始时他把球抛向两队队长富兰克·马哈和邓肯·佩顿之间,双方便展开争夺。场上争夺非常激烈,学员们情绪高涨,这场比赛最终以 1:0 结束,这是篮球史上最早的比分。由于这种游戏争夺激烈,趣味性强,很容易掌握,因此深受学员们的喜爱,很快在美国流传开来。

2. 首场女子篮球赛

女子篮球运动起源于 1892 年美国的斯普林菲尔德大学。1892 年的一天,詹姆士·奈史密斯正在体育馆里组织男子篮球赛,被附近白金汉小学的女教师们看到。由于好奇,她们常在吃午饭时路过体育馆观看男子篮球赛,时间长了,便成了观看男子篮球赛的常客。就这样,从观看到产生兴趣,从有兴趣到想参加篮球运动,于是 1893 年 3 月,斯普林菲尔德学生队与女教师们进行了一场篮球游戏比赛,从此,女子篮球运动便开展起来。最早的女子篮球比赛是在 1895 年举行的,其场地划分为 3 个区(前、中、后),上场参加比赛的人数为每队 9 人,每区 3 人,不准越区攻防。在比赛时间的划分上,女子比赛与男子比赛不同:女子比赛分 4 节,8 分钟为 1 节,第 1 节与第 2 节之间休息 1 分钟,第 2 节与第 3 节之间休息 10 分钟,第 3 节和第 4 节之间休息 1 分钟。出于女子采用的规则与男子的不同,加上女子的身体条件、训练水平、社会地位等诸多因素的影响,女子篮球运动最初的发展比男子篮球要缓慢得多。

四、世界篮球运动迅猛发展

篮球运动自问世以后,很快得以广泛传播,以发展时间来划分的话,其演进历程可以分为初创阶段(19 世纪 90 年代~20 世纪 20 年代)、完善与推广阶段(20 世纪 30~40 年代)、普及与提



高阶阶段(20 世纪 50~60 年代)、全面飞跃阶段(20 世纪 70~80 年代)、创新与发展阶段(20 世纪 90 年代至今)。由此可见,篮球运动百年来的演进是从游戏型活动到竞技型运动,再演进到篮球产业的。特别是自 20 世纪 30 年代以后,随着 1932 年由葡萄牙、瑞士、希腊、罗马尼亚、阿根廷、意大利、拉脱维亚和捷克斯洛伐克八国在日内瓦宣告国际业余篮球联合会的建立,国际间篮球比赛规则开始得到初步统一。特别是在男子篮球被列入 1936 年第 11 届奥运会竞赛项目以后,篮球运动进入了新纪元,即现代篮球竞技运动形成。至 20 世纪 40 年代末、50 年代初,世界男、女篮球锦标赛赛制先后建立,美国 NBA 职业篮球联赛开始了。到了 20 世纪 60 年代末、70 年代中期,女子篮球运动也被列入 1976 年第 21 届奥运会竞技项目。

历届奥运会篮球参赛办法也在不断变更,至 1988 年第 24 届奥运会时,规定比赛由 12 个国家或地区参加。产生这 12 个代表队的办法是:上届奥运会的前三名;欧洲和美洲预赛的前三名;亚洲、非洲和大洋洲各一名。比赛采用分两组进行两个阶段的比赛决定名次。1976 年的第 21 届奥运会,女子篮球运动被列为比赛项目,并规定 6 个队参加。这 6 个队的产生办法是:上届世界锦标赛的前三名;世界性选拔赛前两名和主办国家代表队。至 1988 年第 24 届奥运会时已有 8 个队参加。1951 年和 1953 年分别举行了第 1 届世界男、女篮球锦标赛。此后篮球运动在美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲广泛开展起来,篮球运动已成为世界上最普及的运动项目之一。据统计,全世界经常性参加这项运动的人数大约为 3 亿多。

篮球运动得到了世界性的大普及和大发展,竞技水平通过自身的演进(规则完善)和现代科学技术的渗透,促使技战术得到了很大提高。至 20 世纪 80 年代,随着篮球运动发展进程中高度的提高与速度的加快,技战术的进一步创新发展,



个人攻防能力的增强,对抗性的加剧,比赛场地的扩大(长 28 米、宽 15 米)和远投三分球的确立,现代篮球竞技运动体现出高大队员在高空拼争的新特征。尤其是 20 世纪 90 年代初美国 NBA 职业篮球运动员组成的“梦之队”进入了在西班牙举行的第 25 届奥运会,进一步增强了现代篮球运动的商业化、产业化气息,促进了 21 世纪新时代篮球运动发展的新观念、新理论、新技术和新战术,由此形成了现代篮球运动的新特点。

女子篮球运动在经历了一段缓慢的发展过程后,直到 1948 年开始与男子篮球使用同一规则。比赛规则的统一使女子篮球运动得到了迅速的发展。

1953 年 3 月 7 日~22 日,国际篮球联合会在智利的圣地亚哥举办了第 1 届女子篮球锦标赛,美国队获得冠军。1976 年 7 月 17 日~8 月 1 日,在加拿大蒙特利尔举行的第 21 届奥运会上,女子篮球运动被正式列入奥运会比赛项目,女子篮球运动开始了快速发展的新时代。

为了进一步推动女子篮球运动的发展,国际篮联于 1985 年 8 月 13 日~21 日在美国奥林匹克训练中心——科罗拉多州斯普林斯成功举办了第 1 届世界青年女子篮球锦标赛,这是当时世界上最高水平的青年女子篮球比赛,参赛队为各大洲的冠军队、特邀队和东道主队,运动员均为 20 岁以下的青少年。从此,这项赛事每 4 年举办一届。

由于国际篮联对女子篮球运动发展的重视,加上女子篮球锦标赛、奥运会、青年女子篮球锦标赛等高水平赛事的频繁举办,世界各大洲和地区的女子篮球运动呈现出蓬勃发展的态势。



第二节 篮球运动的演进

篮球规则的演变与篮球技战术的发展相互影响、相互促进,使得篮球运动朝着更加全面和合理的方向发展。

一、篮球技术的演进

1. 进攻技术的演变

促使篮球技术发展的主要因素有篮球规则的不断增加和修改、运动员的身高和身体素质的不断提高、篮球战术的不断发展、比赛中攻守对抗的相互促进等。

篮球运动技术经历了一个由低级到高级、由简单到复杂、由单一到全面的发展过程。早期的篮球技术很简单,普遍用双手做传球和投篮的动作。到20世纪30~40年代初,出现了单手和行进间技术,开始运用简单的组合技术,技术动作不断创新,动作速度也在不断加快。20世纪50~60年代,篮球运动高度、速度、力量、技巧相结合,运动员技术向全面化发展。20世纪70~80年代,运动员技术全面发展,进攻技术中的对抗性、快速性、技巧性以及高空优势更加明显。防守技术更具威胁力、破坏力。到21世纪,进攻技术已经演变得更加高超、实用;防守技术更具攻击性、破坏性;女子技术男子化。

(1) 传接球技术的演进过程。双手腹前抛传球→单手大轮臂式传球→双手胸前传接球→单手胸前传接球→单肩上传接球→双手头上传接球→行进间传接球→勾手传球→单手点拨球→背后传球→组合传接球技术。

(2) 投篮技术的演进过程。从发明篮球运动开始,投篮技术就是运动员必须掌握的主要技术之一,其演进过程为:双手低手端球投篮→双手胸前投篮→双手头上投篮→行进间高、低



手投篮→单手肩上投篮→跳投→勾手投篮→扣篮。

(3) 运球与突破。随着篮球运动向快速和多变的方向发展,运球技术直到 1928 年才被认为合法,在这 20 年间,运球技术有了很大的发展,也从直线运球向变向运球、换手运球,直至转身运球、背后运球等方向发展。1929 年突破技术开始出现,并得到了合法的承认。

(4) 运球技术的演进过程。直线运球→变向运球→换手运球→转身、背后、胯下运球→持球突破→综合运球。

2. 防守技术的演变

防守技术的演变与进攻技术的发展密切相关。进攻技术的发展促进防守技术的发展。攻与守作为矛盾的两个方面,既相互对立、相互制约,又相互依存、相互促进。当防守技术限制进攻时,必将促使进攻的再认识,以更先进的进攻技术突破防守;当进攻突破防守后,反过来又会促进对防守进行研究,使防守有更大的发展。如投篮出手点由低向高发展,导致“盖帽”技术的出现;运球技术在方向、速度上的变化,导致了防守移动速度的加快和方法上的革新;传接球技术的提高促进了提前防守、“冻结”防守。又如 20 世纪 40 年代以后,各种跳投技术先后出现,队员攻击能力增强,迫使人们重新认识防守,提出攻击性防守的理论,抢、打、断、盖的攻击性防守技术应运而生,防守观念也随之发生了变化。

同时,规则的增订、修改促进了防守技术的演变、发展。例如:5 次犯规取消比赛资格的规定,促进了防守技巧的提高;10 秒、8 秒、7 秒规则刺激了全场防守的积极性;场地的扩大,增大了防守的难度;3 分球的规则,促进了防守区域的扩大。

防守技术的演变过程为:

消极、被动防守→“粘人”防守→人球兼顾防守→紧逼防守