

LAN QIU

篮球

编审 谷崎

主编 贾琴 刘鹏



陕西人民出版社

篮 球

编 审 谷 崎
主 编 贾 琴 刘 鹏
编 委 孔凡杰 贺亚玲 刘永浩
何 江 杨 沛

陕 西 人 民 出 版 社

(陕)新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/贾琴, 刘鹏主编. —西安: 陕西人民出版社,
2005

(21 世纪普通高校体育教学系列丛书)

ISBN 7-224-07317-2

I. 篮... II. ①贾...②刘... 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(2005)第 062609 号

书 名:篮 球

主 编:贾 琴 刘 鹏

出版发行:陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编:710003)

印 刷:陕西博文印务有限责任公司印刷

开 本:850mm×1168mm 32 开 4.25 印张

字 数:91 千字

版 次:2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-224-07317-2/G·1416

定 价:7.00 元

丛书前言

为加强我校体育课建设，完整体育理论教学内容，普及体育的一般理论知识，在我校 2001 年出版的《新编大学体育教程》的基础上结合我校体育课教学特点，组织编写了这套系列丛书。

本套丛书充分考虑了普通高校的体育教学特点，本着适用于我校体育理论和体育技能教学的原则，阐述了与体育相关的一般理论原则和方法。本书着眼于基本理论知识和基本运动技能的传授，使学生了解有关体育的基本常识，并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

在编写过程中，我们认真学习了教育部和体育行政部门颁布的有关学校体育工作的文件、规定，深入研究了高等学校体育教学的目的和任务，结合我省各类高校和我校的实际情况，借鉴参考了有关兄弟省市编写的高校体育教材，博采众家之长，使本套系列丛书注重了内容的科学性、系统性、知识性、实用性和时代感。

在本套系列丛书的编写过程中，我们得到了省教育厅的大力支持及原教育部体卫艺司副司长、中国学校体育研究会副主席、首都体育学院和我校双聘教授曲宗湖先生的指导，并得到

各有关兄弟院校的大力支持，在此谨表谢意。由于我们水平有限，书中错误和纰漏之处在所难免，望广大师生指正，以便进一步修订。

谷崎

2005年5月30日

前 言

为了使大学生掌握现在的篮球知识、技术和技能，满足高校体育教学改革和课外体育活动的需要，我们编写了《篮球》一书。在编写过程中，博采众家之长，结合高校体育教学的实际和学生的特点，注重内容的科学性、系统性、知识性、实用性和娱乐性。在教材整体设计、结构安排、内容选择等方面，我们进行了认真、细致的探讨。

本教材的编写分工如下：贾琴（第一、二、三章），贺亚玲（第四章），刘永浩（第五章），刘鹏（第六章），孔凡杰（第七章），何江、杨沛参与了本书的编写工作。

本教材在编写过程中，参阅借鉴了同类书籍的文献资料，在此表示衷心的感谢！书写内容难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2005 年 6 月

目 录

第一章	21 世纪世界篮球运动的发展趋势	1
第二章	中国的篮球运动	4
第三章	篮球的基本技术	8
第四章	篮球战术教学与训练	28
第一节	战术基础配合	30
第二节	快攻与防守快攻	40
第三节	半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	49
第四节	区域联防与进攻区域联防	56
第五章	三人制篮球介绍	67
第一节	进攻战术	67
第二节	防守战术	71
第三节	整体战术要求	75
第六章	篮球竞赛的组织管理	77
第一节	竞赛的意义和种类	77
第二节	竞赛的组织管理	79
第三节	竞赛方式和方法	84
第七章	篮球规则简介	96
第一节	比 赛	96
第二节	尺寸和器材	97
第三节	裁判员、记录台人员和技术代表	

	以及他们的职责	99
第四节	球 队	100
第五节	比赛通则	102
第六节	违 例	105
第七节	犯 规	106
第八节	一般规定	113
第九节	国际篮联 (FIBA) 正式篮球规则 2003 年 10 月 1 日起生效的规则改变	114
第十节	三人制篮球裁判规则简介	116
第十一节	“三打三”的比赛规则	118
第十二节	篮球竞赛裁判法	122

第一章 21 世纪世界篮球运动的发展趋势

20 世纪 90 年代以来，是现代篮球运动面向 21 世纪创新飞跃和进入攀高发展的新时期，即现代篮球运动当代化时期，这也预示着 21 世纪世界男女篮球运动都将进一步在世界范围内普及、发展、创新、提高，运动员的技术、战术、身体、体能条件与要求（特别是世界女子篮球运动将发展得更显著）将进一步向篮球运动本体专项特征靠拢，规则将围绕“高、快、准、全、狠”进一步完善与补充，将激励攻守技术、战术的不断同步创新发展，推动攻守对抗的速度、力量、准确性、技巧性的全面提高和拼争强度更加凶悍激烈，竞赛更具魅力。为此，21 世纪世界篮球运动将依然是“巨人”群体智慧、意识、形态、个性修养、体能、技能、能力等多因素综合实力的搏斗与较量，并将成为新世纪篮球运动的发展潮流，即带着创新意识，沿着“智博谋广、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面准确”的方向和不同流派、风格及多种多样打法的方向发展。而智、高、壮、快、准、悍、巧、变，积极主动拼搏、攻守全面兼顾、高度与速度结合、个体与群体统一、帅与星有机相辅则是总趋势、总要求，从而进一步促进现代篮球运动进入当代化的新时期。

认识与把握篮球运动趋势与潮流的前提，是基于对篮球运动本质特征、规律的真正理解和认识，以及对当今世界篮球运动最高水平现状的客观了解和掌握。美国及俄罗斯等世界篮球最强队伍之所以几十年来能始终处于世界最高水平，其根本的原因之一，就是能深刻认识和掌握篮球运动的专项特征及其基本规律。篮球运动的主要特征就是在凶悍的拼抗中将球准确地投进篮圈，而且是在特定对抗拼搏的条件下进行的，因此，必须抓住“高”字，突出“准”字，强调和重视“对抗”两字，并围绕着“高”“准”“对抗”（即拼搏）这四个字，深入研究，确立理论观点，制定训练指导思想，从而引申出进攻要“快”，拼斗要“狠”，技术要“全”，战术要“精”，打法要“变”，队伍有“星”，身材要“高”，体能要“强”，球场一切行动要“准”。以上观念和观点就是从篮球运动自身特征和运动实践中总结出来的篮球理论，这在参加世界两大赛事和美国 NBA 职业篮球联赛的队伍中得到最充分的反映，如，技艺高，说明运动员基本功扎实，能不断创新和派生出新技术，并能将拼斗意识与攻击性、个体特殊性技术有机结合，针对变化能用智慧打球；身体形态高又壮，反映要合理运用身体和意志凶悍拼斗，重视制空优势和立体作战；个人攻防能力强，反映个体技术全面扎实，特别重视技术明星和核心队员的培养；比分高，反映要在重视攻防转化的速度和节奏中提高进攻数量，突出提高投篮质量，而且自己进攻时所有运用的技、战术环节都要准确，特别是每名运动员外围三分投篮要准，防守对手要主动、积极和坚定；变化多，反映要掌握战机和运用战机变化的多种战术手段，并从实际出发，在比赛中重视计谋和策略，在变中求主动，从而全面反映队伍整体身体、技术、战

术、素养、智商等综合结构的水平和竞赛能力。

总之，21 世纪无论男子和女子篮球运动都将继续沿着一个共同发展方向（智博谋广、身高体壮、凶悍顽强、积极快速、机敏多变、全面准确）、不同流派与风格、五彩缤纷的打法创新飞跃，具体反映为运动员智、高、壮、快、准、悍、巧、变的科学结合，充分体现智勇、高壮、快巧、精准、多变。高智慧、高身材、高体能、高速度、高强度、高技巧、高比分将仍是新世纪高水平球队比赛的特点。但智在充实、高有新意、快在延伸、特有绝招、全在拓宽、巧在技艺、准在提高、狠在凶悍、精在扎实、变在机动，它们的外延和内涵都将更加丰富，体现出 21 世纪新时代的世界篮球运动的新特征。

第二章 中国的篮球运动

篮球运动自 1895 年由美国国际基督教青年会协会派来中国天津基督教青年会就职第一任总干事来会理 (David Willard Lyon, 图 2—1) 介绍传入中国, 至今已有一百多年的历史, 在中国已成为人们喜闻乐见的社会文化形态, 在教育科学领域



已成为一门教育学科。在竞技体育范畴内它也是一项重点发展的竞技运动。中国篮球运动发展可概括为一部多元素的发展史, 是社会篮球活动、学校篮球、篮球理论与研究、篮球竞技比赛和篮球运动管理等交织在一起的综合相辅相成的发展史, 有着光辉业绩

图 2—1 将篮球运动传入的历史。

中国的来会理 篮球运动在中国从传入到普及、发展和提高的过程, 依时代可划分为: 1949 年新中国成立前的阶段, 约 54 年时间; 1949 年新中国成立后到现在, 可作为另一个阶段。也可以按篮球运动传入中国后的社会变迁及篮球技战术发展和竞赛活动分为三个阶段、七个时期: 1895—1948 年为第一阶段, 其中 1895—1918 年为第一个时期, 1919—1936 年为第二个时期, 1937—1948 年为第三个时期; 1949—

1995 年为第二个阶段，其中 1949—1965 年为第四个时期，1966—1978 年为第五个时期，1979—1995 年为第六个时期；1996 年至今为第三个阶段开始后的新时期。

在传入中国后的第一个时期，篮球运动主要在天津、上海及北京等有限的城市青年会组织和某些中等以上学校少数学生中开展，男子篮球于 1910 年被列为旧中国第一届全国运动会的表演项目，1914 年列为正式比赛项目；女子篮球于 1930 年被列为正式比赛项目。至 20 世纪 40 年代后，上海、北京、天津等大城市的富豪商家组建了“回力”“大公”“华联”“未名”“木乃伊”等队，具有一定的技术水平，但仅作为消遣娱乐和广告之用，在广大城乡人民群众中未能得到普及，因此，推广面极窄，竞赛活动较少，从国内外比赛成绩反映整体水平较低。至 1948 年共进行了 6 次“全运会”单项篮球赛，国际交往仅限于参加了 1913 年以后的 9 次远东运动会篮球赛和两次奥运会篮球赛。而同一时期在陕、甘、宁解放区，篮球运动则成为在部队和人民群众中开展最为活跃的体育项目，当时享有盛名的“战斗”和“东于”等篮球队影响较大，其中一批篮球骨干成为新中国体育事业的开拓者。

1949 年后，篮球运动在中国的传播、普及、发展进入了一个新阶段。人民政府积极倡导“发展体育运动，增强人民体质”的健身方针，篮球运动因其简便易行，富有对抗性、趣味性、健身性和教育性等功能，便在各级政府的行政主管部门有计划、有组织地推动下，以各种形式在全国各学校、部队及工矿、企业、事业、群众团体中迅速开展起来，成为广大人民群众喜闻乐见的体育项目。从 20 世纪末期的统计数据来看，我国从事各类篮球活动的人超越 2 亿，室内外篮球场地超过

55 万块，不同阶段的不同等级、系统、层次和多形式的篮球竞赛活动四季不绝；在国际间的篮球竞技比赛中，我国取得了优异成绩，运动水平不断提高；传统的“篮球之乡”“篮球之城”和“篮球之校”遍及全国各省市，培养篮球人才从娃娃抓起一度形成了网络。由此，中国被国际篮球界人士誉为“世界篮球之国”。我国教育部门把篮球运动作为体育课的基本内容列入教育计划，高等体育院校把篮球作为一门学科，要求学生进行必修或专修，并于 20 世纪 50 年代中期邀请外国专家在上海体育学院设立首批篮球专项研究生班，20 世纪 60 年代初我国有些体育学院便自行招收篮球研究生，至 80 年代初招收体育教学训练与方法篮球学科硕士生，90 年代中期北京体育大学开始首次招收体育教育训练学篮球学科博士生，培养高级篮球专门人才。体育科研所、室则对篮球运动列项、列题进行专门的理论与实践应用研究。由此，汇集了群众性篮球活动、学校篮球教学、竞技篮球比赛、篮球科研理论、篮球管理等各方面人才。

为了在普及的基础上迅速提高运动竞技水平，以适应我国国际交往的需要，并借此在提高的基础上继续促进普及，政府主管部门在 20 世纪 50 年代初便建立了篮球管理机构，成立了中央竞技指导科篮球班（实为国家级篮球集训队），积极开展国际交往，当时苏联国家队的来访，对推动中国篮球运动的提高起到了促进作用。后来相继在各大行政区或省市建立了高水平篮球专门队伍，并制定与健全了各项培养篮球人才和普及、提高篮球运动水平的规划、章程和制度。例如，运动员、裁判员等级制，不同系统、不同水平层次的竞赛制度，并在大发展、大提高和大讨论的基础上，倡导“狠、快、准、灵”的

技术风格和“以我为主，以攻为主，以快为主”的战术指导思想。随后，通过总结讨论，中国篮球运动确立了“勇猛顽强、积极主动、快速灵活、全面准确”的训练指导思想。随之，中国篮球竞技水平大幅度提高，在国内竞赛中显露出不同风格与流派的打法，当时在迎战苏联及其他欧美强队比赛中也取得了良好成绩，只是因为当时国际政治环境的限制，我国优秀篮球运动队伍未能参与大型洲际及国际性竞赛。到 20 世纪 60 年代中期，中国篮球事业（包括台湾、香港、澳门地区）、篮球竞技水平、社会普及的广度与深度、科学研究及篮球观念与理论体系等，都初步形成了自己的特点，其中就技术、战术而言，当时中国式的“跳投、快攻、全场紧逼”已成为中国队在频繁的国际交往中战胜世界强队的攻守三大法宝，涌现出钱澄海、杨伯镛等一批优秀运动员。历史证明，1949 年后的 17 年是中国篮球事业全面发展提高的 17 年，是中国篮球事业第一个辉煌发展的历史阶段，它为 20 世纪 70 年代中后期中国篮球运动攀登世界高峰奠定了坚实的基础。

20 世纪 70 年代中后期，中国恢复了在国际篮球组织的合法席位，从此走上国际竞技舞台，中国篮球运动也进入了新的历史发展时期。特别是自 20 世纪 80 年代中期至 90 年代中期的十多年间，中国篮球事业进一步得到全面而空前的大普及、大发展、大提高。

第三章 篮球的基本技术

篮球技术是篮球比赛中为了一定的目的而采用的各种专门动作方法的总称，它分为进攻和防守两大部分，共同构成篮球比赛的基础。进攻技术有传球、接球、运球、持球突破、投篮等。防守技术有防守对手、抢球、打球、断球、盖帽等。在攻防技术中还含有移动和抢篮板的技术。

一、移动

移动是运动员在篮球比赛中为了控制自己身体和改变位置、方向、速度，争取高度所采用的各种脚步方法的通称。

（一）移动技术

移动有起动、跑（变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑）、跳（双脚起跳、单脚起跳）、急停、跨步、转身（前、后转身）、滑步（侧滑步，前、后滑步）、后撤步、交叉步、攻击步和碎步等，下面介绍几种主要的移动技术。

变向跑（以从右向左变向为例）：最后一步屈膝着地的同时，脚尖和膝关节指向跑动方向，并以右脚前脚掌内侧用力蹬地，加快腰部扭转，上体向左前倾，转移重心，左脚向左前方跨出一小步，并用力蹬地，右脚迅速向左侧前跨出一大步，继续加速跑动。

侧身跑：在跑动时，头部和上体向来球的方向扭转，同时侧肩，脚尖对着跑的方向。做到既保持跑速，又要注意观察场上情况。

跨步急停：在快速跑动中采用急停时，先向前跨出一大步，用全脚掌抵住地面，迅速屈膝，同时身体稍向后倾；转移重心，然后再跨出第二步，脚着地时，脚尖稍向内转，用脚掌内侧蹬地，屈膝，身体稍侧转，上体微向前倾，重心在两脚之间，两臂自然张开，帮助控制身体平衡。

跳步急停（一步急停）：队员在急停时，用单脚或双脚稍向前起跳，上体稍后仰，两脚平行或前后同时落地，略宽于肩，屈膝，用前脚掌内侧蹬地，两臂屈肘微张，维持平衡。

后转身：转身时两膝微屈，上体稍前倾，重心移至中枢脚，以中枢脚前掌为支点，跨步脚的前脚掌向后蹬地，身体向后转动，保持重心平衡，转身后重心在两脚之间。

侧滑步：由两脚平行站立姿势开始，向左侧滑步时，左脚向左（移动方向）迈出的同时，右脚蹬地滑行，跟随左脚移动，并保持屈膝降低重心的姿势，上体微向前倾，两臂张开，抬头注视对手，向右侧滑步时则动作相反。要保持重心低，身体不要上下起伏。

后撤步：撤步时，用前脚掌内侧蹬地，加上腰部用力向后转动，同时后脚碾地，前脚后撤，紧接滑步，保持防守姿势，身体不起伏。

攻击步：攻击步时，后脚要猛力蹬地，前脚突然迅速向前跨向对方。落地时重心偏在前脚上，前脚同侧手前伸做干扰和拦截性防守动作。