

时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

张健◎主编



吉林科学技术出版社

篮球入门

LANQIURUMEN

全面的初级技术
清晰的战术讲解

详细的步骤组图
裁判的手势示范

随书附赠
教学光盘



时尚休闲
运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

张 健◎主 编
吉林科学技术出版社

篮球入门

LANQIURUMEN

图书在版编目 (C I P) 数据

篮球入门 / 张健主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-5384-4490-2

I. 篮… II. 张… III. 篮球运动—基本知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 192099 号



主 编 张 健

编 委 邵 峰 薛 萌 雷 达

责任编辑 韩劲松 吕东伦

图片摄影 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨 李壮壮

林 敏 梁 晶 王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

光盘制作 蔡洪文 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云 孙承钢

史文良 郭会珍

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85610611

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

规 格 880mm×1230mm 32开

印 张 6

字 数 150千字

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4490-2

定 价 19.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究



lanqiurumen



PREFACE

前言



篮球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。打篮球的好处多多：打篮球有益于青少年的骨骼成长发育，可以增高，身手灵巧；提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助；打篮球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活；作为一门特长，篮球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼；打篮球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强人体质事业的蒸蒸日上。

BASKET

CONTENTS



PART 1 篮球运动概述

第一节 篮球运动的发展概况

- 一、篮球运动的起源..... 10
- 二、篮球运动的作用与特征..... 13
- 三、篮球运动的演变与发展..... 20
- 四、世界主要篮球赛事..... 26

PART 2 篮球基本技术

第一节 篮球基本技术教学概述

- 一、掌握正确技术动作.....30
- 二、掌握篮球的组合技术.....32
- 三、以攻守对抗为手段, 提高运用技术的能力..35

第二节 篮球移动技术

- 一、移动技术概念..... 37
- 二、移动技术分类..... 37

三、动作方法分析.....	38
四、移动技术的运用时机.....	39
五、移动技术的教学步骤.....	40
六、移动技术的动作方法	41

第三节 篮球传接球技术

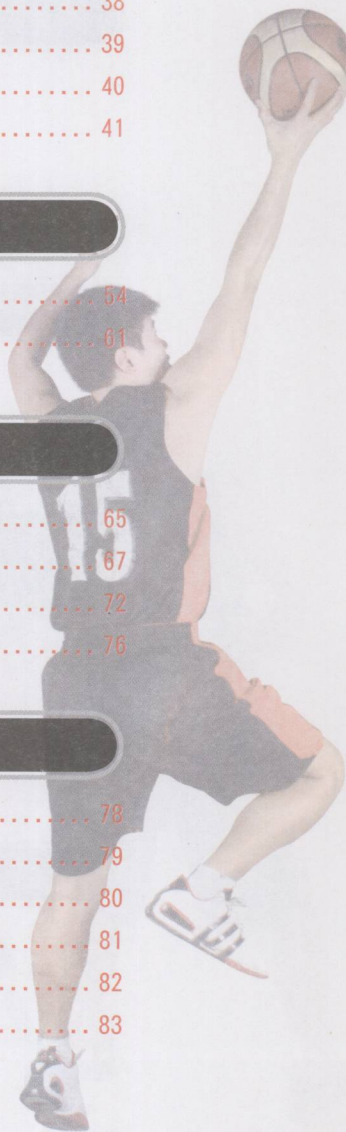
一、传球技术动作方法	54
二、接球技术动作方法	61

第四节 投篮技术

一、原地投篮.....	65
二、行进间投篮.....	67
三、跳起投篮.....	72
四、补篮.....	76

第五节 运球技术

一、高运球	78
二、低运球	79
三、体前变向换手运球	80
四、背后运球	81
五、运球转身	82
六、胯下运球	83



BASKET

第六节

持球突破技术

- 一、交叉步突破..... 84
- 二、同侧步突破..... 85
- 三、后转身突破..... 86
- 四、前转身突破..... 86

第七节

个人防守技术

- 一、防守无球队员的技术运用..... 87
- 二、防守有球队员的技术运用..... 92

第八节

抢球、打球、断球、“盖帽”技术

- 一、抢球..... 96
- 二、打球..... 96
- 三、断球..... 101
- 四、“盖帽”..... 102

第九节

抢篮板球技术

- 一、抢进攻篮板球..... 105
- 二、抢防守篮板球..... 106



PART 3 篮球基础配合

第一节

进攻基础配合

- 一、传切配合 108
- 二、掩护配合 110
- 三、策应配合 118
- 四、突分配合 122

第二节

防守基础配合

- 一、防守掩护的配合 123
- 二、关门配合 126
- 三、夹击配合 127
- 四、补防配合 129

PART 4 篮球竞赛规则

第一节

篮球竞赛基本规则

- 一、场地和器材 132
- 二、一般规定 135
- 三、比赛通则 136



BASKET

第二节

违例

- 一、带球走..... 143
- 二、非法运球（两次运球）..... 144
- 三、队员出界和球出界..... 146
- 四、球回后场..... 147
- 五、脚踢球违例..... 149
- 六、掷球入界（掷界外球）..... 150
- 七、干涉得分和对球干扰..... 152
- 八、跳球..... 153
- 九、罚球..... 155
- 十、违反时间规则的违例..... 157

第三节

犯规

- 一、一般原则与规定..... 163
- 二、犯规和判罚..... 170

第四节

裁判员手势图例

- 一、违例手势..... 176
- 二、犯规性质的手势..... 180
- 三、有关罚球的手势..... 184
- 四、得分手势..... 185
- 五、号码手势..... 187
- 六、有关计时钟手势..... 188
- 七、管理方面的手势..... 190



[1]

432



PART 1 **篮球运动概述**



第一节

篮球运动的发展概况

一、篮球运动的起源

篮球运动源于1891年12月21日，由美国麻省春田大学的体育教师詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）所创。

麻省的冬天在11月就开始下雪，室外运动不得不停止，但当时的室内运动只有体操与器械操，无法满足学生上课需要。为了提高学生上课的兴致，学校委托奈史密斯考虑创建一项可以在室内活动的游戏。该校所在地是一个盛产蜜桃的地方，各家各户都备有装蜜桃的篮子。奈史密斯在市场看见工人在搬运水蜜桃，卡车上的工人和卡车下的工人合作默契，用投掷水蜜桃的功夫代替搬运工，而且工人们投掷技术高明，每投必中，这是引起奈史密斯创编篮球的启发意识。奈史密斯以装水蜜桃的篮子钉在室内运动场两端，二楼凸出悬空的走廊外缘，由于悬廊有10英尺高，因此决定桃篮就钉在十英尺高的地方。后来又以美式足球、欧式足球与冰上曲棍球的规则，拟定了游戏规则共13条：

01 可以用一手或双手向任何方向投掷球。

02 可以用一手或双手向任何方向打球（不得用拳）。



⑬ 队员不得带球跑，队员必须在接球地点将球掷出，队员在高速奔跑中接球，如果他试图停止但是又停不下来的时候例外。

⑭ 球必须持在两手之间，不得用胳膊或身体持球。

⑮ 不准扛、拉、推、绊或打对方队员，任何队员第一次违犯此规则应算做一次犯规，第二次违犯时应取消比赛资格，直到下一次投篮命中时为止。如果是明显的伤人，则取消其参加整场比赛的资格，并不得替补。

⑯ 用拳击球、违反规则3和规则4以及规则5中的要求是犯规。

⑰ 如果任何一方连续犯规3次，应算对方队员投中一球（连续犯规的意思是对方队员在此期间内未发生犯规）。

⑱ 当球从地面上掷入或拍入球篮并停留其中，而且未被防守队员触及或干扰，为投篮命中。如果球停留在球篮的边沿上和对方队员移动球篮，应算投中一球。



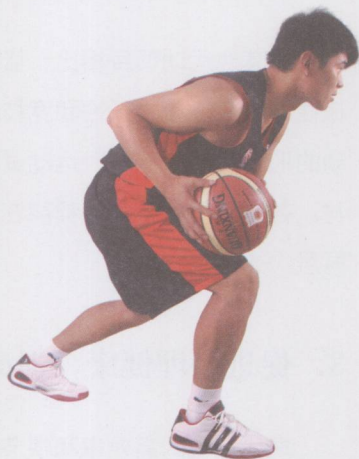


- ⑨ 当球出界时，应由第一个触及球的队员掷球入场，假如有争议，副裁判员将球掷入场地。获得球权一方须在5秒钟内将球掷入界内，如果持球超过此时间，应将球判给对方队员。如果任何一方坚持拖延比赛，副裁判员应判该方一次犯规。
- ⑩ 副裁判员应该评判队员，并记录犯规次数。当发生了3次连续犯规应通知主裁判员，他有权按照规则5取消队员的比赛资格。
- ⑪ 主裁判员应该评判球，并决定球何时在界内进入比赛和球属于何方，以及计算时间。他应决定投篮是否有效，并计算得分以及通常由主裁判员完成的任何其他责任。
- ⑫ 每半时15分钟，两半时之间休息5分钟。
- ⑬ 比赛时间内进球多的一方，应被宣告为胜队，如果比赛成平局，经双方队长同意比赛可以继续进行，一直到一方投篮命中时为止。

经过几次在体育课实验后，奈史密斯将18位学生分成两队，每队9人。在奈史密斯原来的构想是每队人数不限，主要是能够让全部的学生参与活动即可，所以每队上场球员最多允许40名，最少3名。主要规则是把球投进球篮里算得2分。值得注意的是在最原始的规则中不允许球员运球或拍球，只允许传球或掷球到某一点，然后掷球员跑过去接球。同时也没有罚球的规定，罚球在1894年才纳入规则。奈史密斯在当初的比赛中



为球员的职责与位置做一个划分，但名称都是沿用欧式足球与冰上曲棍球，如中锋、左右锋、左右卫、中场卫和守门员等。在比赛中奈史密斯不停吹着哨子纠正不合规则的动作，同时不停地叫到“传球！传球！”，还请两名校工，搬了两张梯子在篮子边侍候。可惜两队直到最后才投进一球，比赛结果二比零，虽然如此，学生们也都玩得兴高采烈，浑身大汗，一个个精神焕发，恢复了应有的活力，此项游戏由此首次获得成功。



二、篮球运动的作用与特征

(一) 篮球运动的作用

1. 提高生命活力

篮球运动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式，且运动强度较大。因此，它能全面、有效、综合地促进身体素质和人体机能的全面发展，提高和保持人的生命活力，为人的一切活动打下坚实的身体基础，从而提高生活的质量。



2. 满足多种需求

与其他运动项目相比, 篮球运动的形式多样, 具有更强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性等, 能满足不同人群的多种需求。篮球运动的形式可因人而异, 运动量可随意调节, 因此适宜于各类人群的广泛参与。各类不同的参与者都能在球场上找到展示自我的方式, 满足自己的不同层次的需求。

3. 促进心理健康, 提高社会适应能力

现代社会的高效率和快节奏限制了人们的相互交流与了解, 但篮球场给人们提供了交流的机会。篮球运动能有效缓解工作压力, 而良好的竞争环境又能培养健康的心理适应力和承受力, 调整及维护参与者的心理健康水平。同时, 篮球作为集体项目体育运动的杰出代表, 在增加交流和友谊的同时, 更能有效地培养团结协作的集体主义精神及良好的体育道德, 帮助参与者正确理解和处理好个人与集体、竞争与合作的关系等。

4. 促进个性发展和人文素质的提高

通过练习和比赛的过程, 能使参与者的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心、自我控制与约束等方面都有良好的发展, 以及培养团结拼搏、努力协作、文明自律、遵纪守法、尊重他人等良好的道德品质和集体主义精神。



5. 有利于创新能力的培养

篮球运动是一项创造性的活动，所有技、战术都既有原理和规格，又包含着个人的不同表现风格，没有固定的、僵死的模式，每个人、每个队都可以用自己的方式来诠释自己对篮球的理解。也正是由于它的复杂性和多变性，需要参与者必须根据当时情况随机应变，及时、果断、快速地做出应对行动。通过观察进行分析判断并做出行之有效的应对措施，而所有这一切，都需要参与者用自己的智慧创造性地去应对场上出现的各种问题，从而有效地提高创新能力。



6. 有利于培养分析和解决问题的能力

由于篮圈在空中，球可能处在任何位置，所以，篮球场上的运动是要展开地面与空间的全方位立体对抗。而且，所有的行动都要受到不同对手的制约，要求参与者依据自身实力，结合不同对手特点进行分析比较，斗智斗勇、扬长避短、克敌制胜。这能有效地促进参与者的心理（智力、意志力、个性等）、技能、观察、应变等综合能力的提高，锻炼和培养发现问题、分析问题和解决问题的能力。



7. 职业化、商业化和产业化提高了社会效益

篮球运动正以较高的速度向职业化、商业化和产业化的方向快速发展,特别是高水平的竞技篮球运动早已转向了职业化和商业化,有些国家篮球运动的商业化水平已经很高,竞技篮球比赛已进入到商业化阶段,起到了发展经济,繁荣市场,创造效益的产业化作用。

8. 具有推动社会发展的作用

在实施国家“奥运争光”和“全民健身”的两大计划中,无论是竞技篮球比赛或是大众篮球赛活动都具有极大的吸引力。大众篮球活动不受参赛者年龄、性别的限制,不仅提高了人的身心健康水平,而且提高了人的劳动、工作、学习效率,同时又丰富和活跃了人们的业余文化生活,起到了振奋民族精神、促进和推动社会主义精神文明建设和社会发展与进步的作用。

9. 具有促进国际交往和增进友谊的作用

篮球运动的发展已进入跨国界的时期,从国外引进外籍球员到本国打球,同时输出本国球员到国外打球以及各国之间的友谊赛、邀请赛、对抗赛等,这都表明了通过篮球运动,不仅国内外球员相互之间切磋了球艺,而且加强了国际的友好往来,加深了各国人民之间的了解,增进和强化了彼此之间的友谊。