



ANQIU

[illegible]

北京体育大学出版社

高等教育体育专业通用教材



篮 球

毕仲春 主编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
排 版 李 鹤
版式设计 佟 晖

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 毕仲春主编. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5644-2378-0

I. ①篮… II. ①毕… III. ①篮球运动—高等学校—教材 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193623号

篮球

毕仲春 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 787×1092毫米 1/16
印 张: 21.75
成品尺寸: 240×170毫米

2016年8月第1版第1次印刷

定 价: 45.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

教材编委会

主 编：毕仲春

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 良 马潇曼 王 威 田 文

毕仲春 朱智勇 朱 峰 严元哲

李明达 李 征 李 辉 张军鹏

张承毅 张 勇 张培峰 苗向军

罗 勇 郑 磊 单曙光 练碧贞

姚淑琴 贾志强 徐校飞 崔鲁祥

潘 祥 薛 岚 薛 可

图 例

○ ① ② ③ ④ ⑤	进攻队员
X X1 X2 X3 X4 X5	防守队员
----->	传球线路
~~~~~>	运球
—————	掩护
====>	投篮
	队员移动路线
①	1号持球队员
Ⓒ	教练员
Ⓓ	抢篮板队员
△ ▲	标志物

## 符 号

C	中锋
PF	大前锋
SF	小前锋
SG	进攻后卫
PG	组织后卫

# 前言

重新编写体育院校运动训练和体育教育专业篮球本科生教学、训练专业教材，已经咨询、酝酿、研讨数年之久，恰逢北京体育大学建校60周年校庆之际，编写组总结我校数十年教学、训练的经验，举篮球学科全体教师之力，聘请国内各体育院校的专家和教师参与工作，并在编写过程中悉心听取国外专家的意见和建议，将这本篮球运动教程编写而成，本教程同时也为从事大学篮球队训练的教师和从事青少年篮球训练的广大教练员提供了有益的参考。

在教材的编写过程中，我们力争在教材体例、内容、形式等各个方面体现当今国际篮球先进水平。

首先，在教材内容方面力求反映当代篮球高水平训练和学科发展前沿，广泛汲取美国、欧洲等篮球发达国家先进教学训练理念、方法和手段，采用当代篮球最新科研成果，结合中国国情和中国篮球运动发展现实，使教材内容能够与篮球运动实践的发展同步，并起到相应的理论引领作用，力求使教材与国际接轨。

其次，吸收欧美等篮球发达国家权威篮球教材先进理念，贴近篮球技战术训练实践领域，加强直观性、实战案例比重内容。特别注重加大技、战术训练方法手段的内在联系性和系统性的组织与安排，做到理论分析与实践应用相结合，突出实用性和可参考性，便于教师、教练员在教学与训练中借助于教材的指引，更好地进行教学、训练的实践活动。

最后，追求创新性，提升篮球训练实践的理性水平和理论深度。本教材试图突破传统教材内容体系框架和编写思维定势，从创编符合我国体育院校实际需求的国际一流篮球教材的具体任务出发，大胆创新教材内容体系与编写体例，推陈出新，丰富和发展我国篮球教材体系，开创面向未来的具有中国特色、适应国际化发展的中国高等教育篮球教材。

本教材由北京体育大学篮球教研室毕仲春教授担任主编，负责本教程的设计、列目、审定、修改、技术图片拍摄的全过程，并进行最后的串编定稿。

参与撰写的作者有（以姓氏笔画为序）

马 良 负责半场人盯人防守战术方法与训练部分的撰写

马潇曼 负责投篮技术与训练部分的撰写

王 威 参与外线队员进攻技术与训练部分的撰写

田 文 负责篮球的体能训练部分的撰写

毕仲春 负责篮球技战术训练导论、篮球比赛中决胜时刻的进攻策略与方法部分的撰写

朱智勇 参与防守无球队员技术与训练部分的撰写

朱 峰 负责攻守挡拆配合方法与训练部分的撰写

严元哲 负责篮球科研教练基本原理与实践操作部分的撰写

李明达 负责快攻与衔接段进攻战术部分的撰写

李 征 负责突分和策应配合、参与篮球科研教练基本原理与实践操作部分的撰写

李 辉 负责运球技术与训练部分的撰写

张军鹏 负责外线队员进攻技术与训练部分的撰写

张承毅 负责防守无球队员、防守持球队员技术与训练部分的撰写

张 勇 负责进攻半场人盯人防守、进攻全场区域紧逼防守战术方法与训练部分的撰写

张培峰 负责防守快攻战术方法与训练部分的撰写

苗向军 负责防守基础配合部分的撰写

罗 勇 负责掷界外球战术部分的撰写

郑 磊 负责传切和掩护配合部分的撰写

单曙光 负责进攻队员的无球移动技术与训练部分的撰写

练碧贞 负责篮板球技术与训练部分的撰写

姚淑琴 负责传接球技术与训练部分的撰写

贾志强 负责区域联防、综合防守战术方法与训练部分的撰写

徐校飞 负责紧逼防守战术方法与训练部分的撰写

崔鲁祥 负责内线队员进攻技术方法与训练部分的撰写

潘 祥 负责进攻半场区域联防战术方法与训练部分的撰写

薛 岚 负责混合防守战术方法与训练部分的撰写

薛 可 参与篮球比赛中决胜时刻的进攻策略与方法部分的撰写

在教材的编写过程中，很多北京体育大学篮球研究生和本科学生参与到了教材技术动作图片拍摄、教材勘误、修订等各项工作中，他们是董美寅、朱智勇、叶天宁、张亦男、于浩洋、岳文、闵伟凡、李云滨、张艺琼等，对他们的辛勤工作表示诚挚的感谢。

2016年7月





# 目 录

## 第一章 篮球技战术训练导论

1 / 第一节 篮球技术训练基本原理

23 / 第二节 现代篮球战术论

## 第二章 篮球比赛中的攻守移动技术

26 / 第一节 进攻队员的无球移动技术与训练

53 / 第二节 防守无球队员技术与训练

60 / 第三节 防守有球队员技术与训练

## 第三章 基本技术

91 / 第一节 投篮技术与训练

101 / 第二节 运球技术与训练

116 / 第三节 传接球技术与训练

126 / 第四节 篮板球技术与训练

## 第四章 基础配合

134 / 第一节 进攻基础配合

161 / 第二节 防守基础配合

## 第五章 进攻战术

178 / 第一节 进攻半场人盯人防守战术方法与训练

187 / 第二节 进攻半场区域联防战术方法与训练

200 / 第三节 进攻全场区域紧逼防守战术方法与训练

216 / 第四节 快攻与衔接段进攻战术

230 / 第五节 掷界外球战术

## 第六章 防守战术

246 / 第一节 半场人盯人防守战术方法与训练

249 / 第二节 区域联防战术方法与训练

260 / 第三节 全场紧逼防守战术方法与训练

274 / 第四节 防守快攻战术方法与训练

281 / 第五节 混合防守战术方法与训练

297 / 第六节 综合防守战术方法与训练

## 第七章 内外线队员进攻技术与训练

301 / 第一节 内线队员进攻技术训练

326 / 第二节 外线队员进攻技术与训练

---

# 第一章

## 篮球技战术训练导论

---

### 内容概述

在本章节中重点讲述的是：篮球是怎样产生的，什么是篮球运动员的技术和什么是篮球技术；在实施和安排篮球技战术训练中需要考虑哪些因素及其之间的内在联系；当今世界篮球技战术发展的主要趋势和特点，现代篮球战术的构成和类型。

## 第一节 篮球技术训练基本原理

### 一、篮球起源和初期的篮球技术

#### （一）篮球产生的时代背景

19世纪下半叶，是美国近代工业大发展时期，也是美国宗教、教育发展很快的时期。美国独立前属英国殖民地，大量的英国移民把英国的科学文化、教育制度和一些体育竞技方式带到了美国；来自德国、荷兰、西班牙等地的移民又把欧洲科学文化、教育制度与体育手段带进美国。移民中新教徒居多，他们大胆地发明各种竞技运动和游戏，从而使美国也成为欧洲文明与体育融合的实验场所。这一时期的美国科学、文化、教育等方面得到了空前发展，具备了成为体育先进国家的基本条件。自1866年加利福尼亚州学校法中有了对体育的明文规定后，各州先后仿效，订

出了关于实施体育与开展社会性体育活动的法律条文。这些规定对近代体育的发展起了很大的推动作用，也为一些新项目的产生开辟了广阔的前景。美国继1873年成立“全国业余体育运动竞赛委员会”后，于1878年成立“美国业余运动员协会”、1879年成立“美国业余运动联合会。”此一时期，还成立了一些地区性的各种单项运动协会。在培养体育师资和专业人材方面，继1866年成立“美国体育联合会附属师范学校”之后，大批培养师资的学校先后成立。具有代表性的是：1885年成立了“国际基督教青年会训练学校(1953年正式更名为春田学院)。许多体育组织和培养体育专业人材的学校先后成立，大大推进了体育的开展和规范化进程，并出现了一些从形式到内容都富有生命力的体育游戏。有些体育游戏在具体开展、实施的过程中，通过不断地改革和吸取其他项目的优点，很快地向着完善的阶段发展。篮球运动就是在这个时期、这种潮流中产生的，也是发展最快、最有代表性的近代体育项目之一。

(二) 篮球运动初创经过

1890年，国际基督教青年会培训学校（1953年更名为春田学院），体育系主任卢瑟·古利克教授为贯彻冬季体育课教学大纲，委托詹姆斯·奈·史密斯博士设计的一项室内集体游戏。

奈·史密斯博士在斯普林菲尔德市青年训练学校担任体育教师期间，由于美国东部地区入冬较早，天气寒冷，因此面临冬季体育课难以应付的困难。1890年冬天参加青年会活动的人明显减少，主要是缺少一项适合在冬季进行的室内运动项目。为了提高学员们对体育课的兴趣，他产生了发明一种适宜冬季能在室内活动，且趣味性强的体育活动的想法。在古利克的大力支持下，奈·史密斯尝试了把各种室外运动项目搬进体育馆内，但都因各自弊端而失败：橄榄球运动中球的猛烈旋转和变向难以在体育馆内坚硬的场地上进行；足球运动使许多窗户的玻璃被踢得粉碎，造成了不少队员受伤；曲棍球运动因为场地的限制，学生们经常



图1.1.1 詹姆斯·奈·史密斯博士

会搅在一起用球棍互相击打。奈·史密斯在剖析了各种球类项目后,发现凡是用小球的运动项目,都是用脚和器具间接控球,这使技术复杂化。而要用手控制支配球就便于做出各种动作,因此他认为应该设计一种用手直接控制球的新型运动项目。

(图1.1.1)在选择投射目标时,奈·史密斯曾一度想使用足球等项目的球门。但是,用力将球射入与球场垂直的球门又不符合“限制队员粗野动作发生”的原则。于是,奈史密斯借鉴了早在公元700年,玛雅人发明的一种名叫“场地球”的球类游戏;后来也借鉴了少儿时期“打小鸭”游戏的启示;还受到了当地人向桃篮里扔桃子投准比赛的启迪。这些史料的启发和实验失败的教训,使他对新创的运动项目逐步有了一个清晰的轮廓,于是一项别有情趣的运动产生了。

### (三) 篮球初期的比赛规则和篮球技术

奈·史密斯拟定出了这个新设计的运动项目的最初规则十三条,他叫秘书用打字机打印出来,并张贴在体育馆的布告栏上。奈·史密斯采用一对盛桃子的篮子,分别安装在体育馆看台的栏杆上,桃篮上沿离地面正好10英尺(3.05米)。这项运动可以由许多人来进行,



图1.1.2 1893年,在美国第一次出现了女子篮球比赛

不过要求双方上场人数相等。新的运动项目有规则而无名字,奈·史密斯的一个学生建议叫它为“奈·史密斯球”,但奈·史密斯不赞同,因为是用“篮子”作为投掷目标,决定取名为“篮球”。第一次篮球比赛是在1891年12月21日。比赛双方各上场9名队员(因当时奈·史密斯班上的学生共有18名),比赛用球是足球。投中篮得1分——这是沿用足球的记分方法,按得分多少来决定胜负。球投射入篮后,要爬梯子将球取出来才能再继续比赛。随着篮球运动的开展,由室内转向室外,最初在室外开展篮球运动,场地上立起一根柱子,挂上一个篮子,对球场地面也无具体要求,只要是球场空间无障碍物、地面平坦即可。以后,又逐步将室内室外的装水果的篮子改为

铁制篮圈，篮网用绳子编制而成，并在网底连结一条绳子，通过球篮上沿或在上沿后方安装滑轮将投入的球拉出，这样就减少了爬梯子所耽误的时间和造成的麻烦。室外的球篮改为铁圈后，柱子也改为金属管子，管子头上放置篮圈，相似漏斗的形状，铁圈上捆有绳子组成的网子，篮子后面增设了遮板。到了1893年，已形成现代篮板、篮圈、篮网的雏形。

初期的比赛投篮动作采用的是双手低手投篮，两只手像端水盆的动作由下往上抛投，后来演变成双手胸前投篮（图1.1.3），再由双手投篮变为单手投篮，在当今的世界篮球比赛中，就连女子比赛，双手投篮的动作也已不复存在。初期的运球技术也只是简单的一只手体前运球，两只手交替运球都是比较少的，而如今像美国NBA保罗、韦德等后卫的运球技术让人眼花缭乱，在对抗当中人球一体、人动球动，篮球就像粘在手上一样，已经达到了炉火纯青的地步，是篮球初创时期人们难以想象得到的，其他的技术诸如传球、防守、移动等也都存在着同样的情况。

篮球技术经过了“简单技术—组合技术—衔接技术—对抗技术—高难度技术”逐步发展提升，篮球从初始的“篮球游戏”（图1.1.4）经过一百多年的发展而演变成今天世界顶级的体育赛事，使无数人人为之疯狂和着迷而投身到这项运动中来，并且作为一个职业而执着追

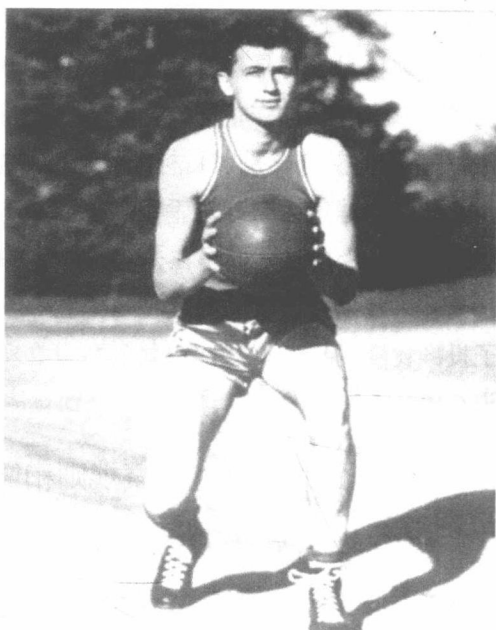


图1.1.3



图1.1.4 1891年，人们就是在这种环境下进行了最早期的篮球比赛。谁也不会想到100多年后的今天，篮球已经成为了让全世界人民为之疯狂的体育运动。

求，是由其内在技术底蕴和外在的丰富多彩而让人们如醉如痴。

## 二、篮球运动员技术概念的基本含义

基于自然科学中对技术概念的广义理解，我们运用这一视角分析篮球运动员的技术，把运动员的技术做为一个整体的技术系统来看待，分析篮球运动员技术系统的特性、构成要素、表现特点、评价标准，最后达到划清篮球运动员技术概念的内涵和外延的理论目标。

### （一）篮球运动员技术系统的主客一体性和动作表现性

在自然科学中，技术是由客观的物质手段和主观的精神因素两个方面的要素所组成的，这两个方面的要素都可以单独地挑选出来进行考察。同样，在篮球运动中运动员的技术系统也存在客观的物质手段和主观的精神因素这两个方面的要素。但是，由于篮球运动员技术系统是以人的各个要素作为组成因素的时候，在考察篮球运动员的技术系统时这要比普通的技术系统复杂得多。

下面我们来分析篮球运动员技术系统的各个因素，客观的物质手段应包括以下几个方面：身体型态、身体机能、运动素质、掌握各种篮球技术（技术动作）的数量及质量（熟练程度）。主观的精神因素应包括心理品质、战术意识、知识智能及个性心理因素等，这两方面因素见图1.1.5。

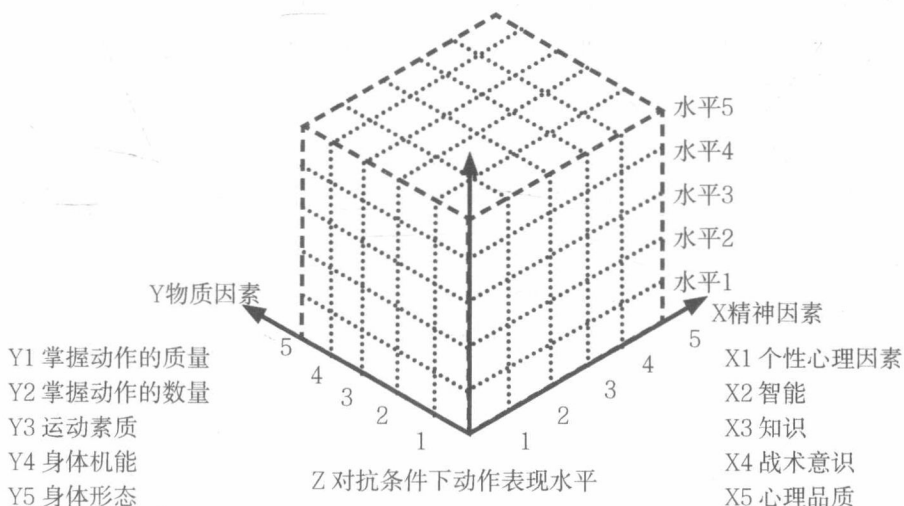


图1.1.5 技术结构模型

从技术结构模型图（图1.1.5）可以分析出，运动员本身具有技术的客观物质手段和主观的精神因素这两个方面，他既是技术的主体又是技术的客体，具有双重性，作为技术的物质手段与精神因素两者是统一的，密不可分。离开了客体因素，主体因素即不存在，而没有主体因素，客体因素也无意义。而在自然科学中技术的主、客体因素是可以区分开来的。例如，当一个机床厂的工人在生产某一个汽车零件的时候，他所使用的工具设备、本身所具备的工艺、知识水平等因素都施加作用在其所生产的产品——汽车零件上，就是说各种主体的因素都作用在它的客体——汽车零件上。而一个篮球运动员在进行体能训练的时候，例如，在做边线到边线17次跑/1分钟练习的时候，运动员所做的一切距离的、时间的功，都作用在他自身的肌肉、循环、血液系统上，改变的是自身各个系统的功能，运动员本身即是运动的主体，所有的能量都发源于他自己本体，同时他也是主体作用对象的客体，他改变的是他自身呼吸、循环、血液等系统的功能，这一点是体育运动中运动员的技术区别于自然科学技术的根本性标志，即“运动员既是技术的主体，也是技术的客体。”主客一体性表明其本身就具有精神和物质两方面的因素，是两者结合的产物。

在图1.1.5中我们可以看到仅仅有Y轴所代表技术的物质手段部分和X轴则代表技术的精神因素部分是不够的，还需要有将技术各个要素组合在一起的组合方式，即Z纵轴代表技术在比赛中对抗条件下的动作表现水平，两者的结合方式是通过技术动作表现出来，关于这一点需要从运动员技术系统的动作特性谈起。在篮球运动中，引用技术这一概念对运动员的技术系统加以评定，就必须注意到运动本身的特殊性。它必须通过自身的身体练习来达到提高自身各技术系统要素的功能，从而表现为个体的整体技术水平，即运动员技术的动作表现性。运动员的技术要通过完成各种投篮、传球、运球、防守等各种技术动作表现出来。而这一表现形式一定要在比赛中、在处理与对手和同伴的关系中来体现。

需要着重说明的一点是：篮球运动员的技术一定是要在比赛对抗中来体现的，这是实现技术的唯一环境。如果一名运动员自己进行投篮练习，这时对他的观察只能局限于投篮这个技术动作本身完成情况的好坏、是否符合标准、是否根据比赛的要求在进行练习等等。

技术是动作的内在依据，但不等于动作，只有在动作的比赛表现过程中，技术才付诸于实施，才可以做客观的观察。



图1.1.5这一三维结构图表明,技术的客体部分与主体部分是统一的,客体各要素的发展都包含于主体各要素的参与,反过来客体要素的发展又有助于主体因素完成更加高难的动作。

## (二) 篮球运动员技术表现的评价标准

篮球运动员技术的发挥不但受到自身技术水平高低的限制,还受制于对手技术水平发挥的限制,攻、守双方相互制约。而篮球运动对技术的要求侧重点则不同,它要求在规范化的基础上更加符合队员的个人特点、符合比赛中对抗的要求,与其所具有的身高形态、攻守位置、体能条件相适应。在与对手对抗当中,通过完成动作的合理性、实效性、观赏性来体现。

例如,比赛中三攻二快攻推进到前场,中间持球推进队员运用技术的合理、实效、观赏性可从其运用动作的时机、效果、精确等方面来考查:当左侧队员出现上篮时机时球是否可以及时传到,体现了技术的有效性;采用何种传球方式,表现了合理性;如果能够采用妙传,并准确到位则显示了合理性与观赏性的结合。因此,运动员在比赛中完成技术动作的合理性、实效性和观赏性是评价运动员技术水平的客观标准。

运动员技术的表现形式,是通过各种技术动作在比赛中来体现,在与对手和同伴的关系中通过完成技术动作的合理性、实效性和观赏性来表现,如图1.1.6所示。

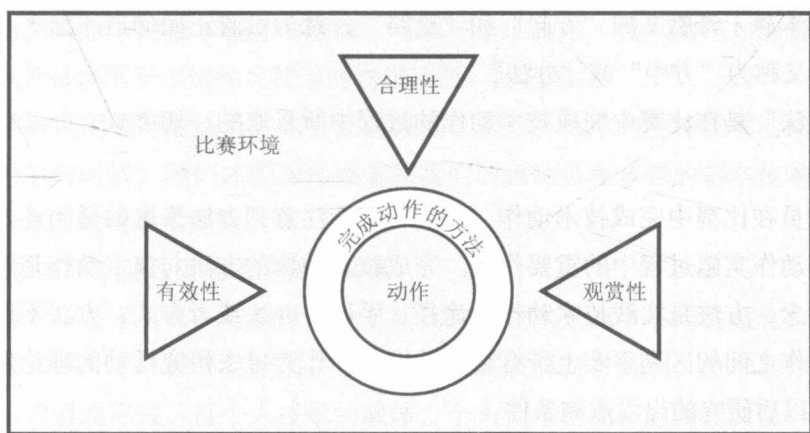


图1.1.6 篮球运动员技术概念解析图

由图1.1.6可以看到,动作是技术的核心,比赛是技术的环境,如何完成动作也就