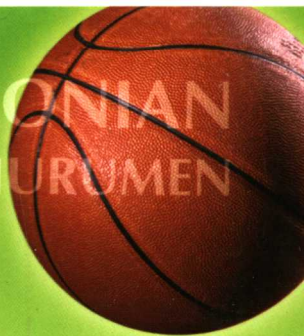


QINGSHAONIAN
LANQIUJIZHANSHURUMEN



青少年

篮球技战术入门

主编 徐威 连洋 张林中



哈尔滨地图出版社

青少年篮球技战术入门

QINGSHAONIAN LANQIU JIZHANSHU RUMEN

主编 徐威 连洋 张林中

哈尔滨地图出版社

·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

青少年篮球技战术入门/徐威,连洋,张林中主编.
哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2006.1
ISBN 7-80717-243-6

I. 青… II. ①徐…②连…③张… III. 篮球运
动-运动技术-青少年读物 IV. G841.19-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002348 号

哈尔滨地图出版社出版、发行
(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)
哈尔滨庆大印刷厂印刷
开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:9 字数:250 千字
2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
印数:1~500 定价:20.00元

作者简介

徐威：女，1978年出生，大学本科，黑龙江大学讲师，主攻体育教育训练学等。

连洋：男，1979年出生，硕士，黑龙江大学讲师，主攻体育教育训练学等。

张林中：男，1973年出生，大学本科，黑龙江大学助理研究员，主攻体育管理学等。

前 言

在世界很多国家中,篮球和足球一样成为深受大众欢迎的体育项目,尤其是广大的青少年。其魅力不仅在于每个队员都具有完美的个人技术,冲破坚固的防守需要个人的突破,抓住进攻机会投篮得分需要投篮者准确地投篮,更重要的是魔术般的全队配合,战术成功的运用才是团队最终获胜的法宝。这些个人技术水平和魔术般的战术配合上升到一个新的阶段,才可能使篮球比赛生气勃勃。

《青少年篮球技战术入门》以适应青少年篮球运动开展的需要为目标,让更多的青少年热爱篮球,积极投入篮球运动锻炼。本书着重介绍了篮球的基本理论知识、篮球运动的基本技术、篮球战术、篮球组合技术及练习方法、篮球攻守对抗技术及练习方法、青少年篮球科学训练方面的内容。注意吸收篮球运动发展中的新思想、新成果,博采众长而独具特色,内容简明扼要,通俗易懂。希望它能为您及他人提高篮球水平提供更大的帮助。

全书共分六章:篮球运动的概述;篮球运动的基本技术;篮球战术;篮球组合技术及练习方法;篮球攻守对抗技术及练习方法;青少年篮球科学训练。该书由徐威、连洋、张林中担任主编,其中第一章、第二章(1~4节)、第六章由徐威主编;第二章(5~6节)、第三章(1~2节)、第四章由连洋主编;第二章(7~8节)、第三章(3~4节)、第五章由张林中主编,最后由徐威统一定稿。

作者在编写过程中参阅了有关书刊和资料,在此谨向其作者表

示衷心的感谢,由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不当之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者
2006年1月

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与简史.....	1
第二节 篮球运动的特点和作用.....	4
第三节 篮球运动的场地设备和比赛方法.....	7
第四节 中国篮球概况	10
第五节 现代篮球运动发展趋势	17
第二章 篮球运动的基本技术	20
第一节 移动	20
第二节 传、接球.....	38
第三节 运球	60
第四节 投篮	75
第五节 持球突破	98
第六节 个人防守.....	104
第七节 抢篮板球.....	119
第八节 中锋技术.....	125
第三章 篮球战术	144
第一节 战术基础配合.....	146
第二节 快攻与防守快攻.....	164
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	178

第四节	区域联防与进攻区域联防·····	192
第四章	篮球组合技术及练习方法·····	206
第一节	篮球组合技术简析·····	206
第二节	篮球组合技术在比赛中的运用·····	207
第三节	篮球组合技术练习方法·····	208
第五章	篮球攻守对抗技术及练习方法·····	242
第一节	篮球比赛中攻守对抗简析·····	242
第二节	攻守对抗练习方法·····	244
第六章	青少年篮球科学训练·····	255
第一节	青少年篮球运动员的特点与早期专门化·····	255
第二节	青少年篮球运动员的训练任务内容、原则与方法 ·····	264
第三节	训练计划的制定·····	270
第四节	少年儿童篮球训练应注意的问题·····	278
图例	·····	282

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的起源与简史

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,在很大程度上取决于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（英尺为废弃单位，1 英尺 = 0.304 8 米）× 宽 50 英尺、长 90 英尺 × 宽 45 英尺或长 70 英尺 × 宽 35 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、罚中均在中圈外跳球进行比赛。

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 10 多年间，规则进行了多次修改，如将得分后中圈跳球改为在端线外掷球继续比赛，进攻队必须在 10 秒钟内把球推进到前场；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 月美国斯坦佛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可以看到:

1. 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。

2. 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“∞”形进攻战术,这是进攻战术的一大改变。

3. 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,教练员居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。尤其是前苏联队,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“∞”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,前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 篮球运动的特点和作用

篮球运动是一项集体的对抗性运动项目,在世界各国开展极为

普遍。目前有 100 多个国家和地区参加国际业余篮球联合会。国际间的比赛非常频繁,最为引人注目的是奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛。各大洲还有洲际运动会篮球赛和洲际篮球锦标赛。由于篮球运动趣味性强,简单易行,所以深受广大人民群众的喜悦,是世界上参加人数较多的运动项目之一。

随着篮球运动的广泛开展,人们对篮球运动的实质有了深刻的认识。其运动特点归纳起来有以下六个方面:

一、以投篮为中心,按得分多少定胜负

篮球运动的一节攻守技术和战术都是为了投篮和制约对方投篮。为了投篮得分,进攻时要千方百计地创造好的投篮时机,增加进攻的次数,提高投篮命中率。为了不让对方投篮,必须加强防守的攻击性,提高封盖、堵卡、抢断技术和协防、补防能力。比赛中,为了多投篮、多得分,双方都力求在攻防中拼抢,以争得更多的篮板球,减少攻防失误和犯规,增加进攻的次数。

二、攻防对抗并不断转化

篮球运动的对抗有地面争夺和空间争夺两种,主要表现为有球队员、无球队员攻守之间以及争夺篮板球的对抗。因此,篮球运动是一项速度和高度相结合的运动。比赛中不仅需要速度和灵活性,加强地面争夺能力,而且还需要身高和弹跳能力,控制空间,争取空间优势。由于比赛中进攻与防守反复交替,所以决定了篮球运动的进攻和防守处于同样重要的地位。人只有具备强有力的进攻和攻击性的防守,以及快速的攻守转化能力,才能真正取得比赛的主动权。

三、篮球运动是一项综合性的运动

篮球运动是一项综合性的活动,以手臂和脚步动作为主,结合躯干共同完成技术技能,并要求技术动作之间相互衔接。因此,在训练中不仅要抓手脚的基本功,而且还要重视动作的转换速度,加强技术动作之间的结合和配套训练。只有这样,才能使技术动作的衔接更

加完善,运用更加自如。

四、运动强度大,争夺激烈,快速多变

篮球运动是直接对抗的运动项目。一场比赛错综复杂,瞬息万变。运动员必须在不断变化和紧张激烈的情况下做出快速准确的反应。因此,要求运动员不仅要掌握协调的动作,具备随机应变的能力,而且还要求运动员具有很强的神经功能、心理功能和智能。

五、有特定的规则限制

有时间、动作、暂停、换人等限制。目的是保证篮球运动尽量避免粗野动作,是在健康合理的情况下以把球投进对方球篮为得分,以双方得分多少定胜负的一种运动项目。

六、具有较强的集体性

篮球比赛由5人上场,7人在场外准备替补。为了战胜对方,参加比赛的5名队员必须在攻守中团结一致,密切配合,同时为了保证比赛的高速度,在比赛中需要经常换人。因此,一个球队必须从思想上、技术上、战术上培养集体战斗能力,并根据队员的个人特点组织战术配合,充分调动每名队员的积极性,使每名队员的综合技能在集体配合中充分发挥。

由于上述特点,篮球运动具有以下五个方面的作用:

1. 篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性和顽强的意志品质、积极拼搏的精神。

2. 篮球运动的教学、训练和比赛,能提高队员各感受器官的功能,对提高神经中枢的灵活性及协调支配各器官的能力、改善内脏器官的功能,有良好的促进作用。

3. 篮球运动能促进参加者力量、速度、耐力、灵敏、弹跳等身体素质的全面发展,同时,对提高分配和集中注意的能力,对空间、时间的掌握和定向能力,也起着很好的作用。

4. 篮球运动具有较大的吸引力,参加者不受年龄、性别的限制,

它既能增强体质,促进健康,又能丰富人们的业余文化生活,振奋精神,从而提高劳动、工作和学习的效率。

5. 篮球运动对增进友谊,加强国际友好往来,加深各国人民之间的了解,也有着积极的意义。

第三节 篮球运动的场地设备和比赛方法

篮球比赛场地和设备有固定的规格标准,比赛是根据国际统一的规则进行的,但各个国家也可以根据不同的比赛性质和各国的具体情况作一些特殊规定。

一、篮球场地设备

(一) 篮球场地

篮球比赛场地长 28 米,宽 15 米,场地面积从界线内沿量起(图 1-1)。场中其他区域除中线外,其面积一般都包括界线在内。场地

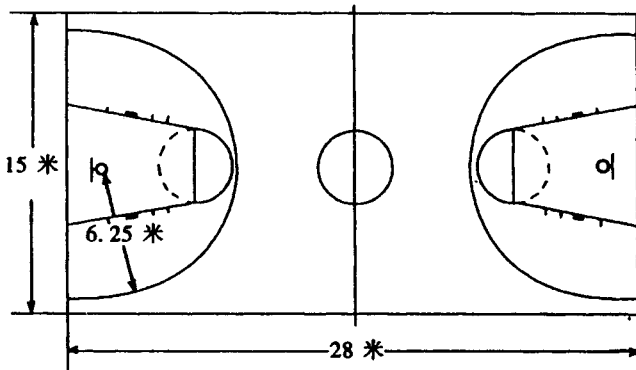


图 1-1

各界线宽为 5 厘米,主要用白色。如用不同颜色区分比赛场地和界外地区时,区分两种颜色的线应看做是界线的内沿。重要国际比赛的场地限制区和中心圈的颜色应与球场其他区域有明显区别。室内篮

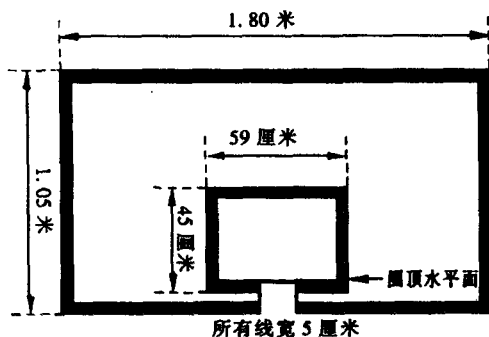


图 1-3

(三) 篮球

篮球圈周长不得小于 0.749 米,不得大于 0.780 米,重量为 567~650 克。充气后从 1.80 米高处(从球的底部量起)落到硬木质板或较硬的地面上,反弹起来的高度不得低于 1.20 米和高于 1.40 米(从球的顶部量起)。

二、篮球比赛方法

篮球比赛是在统一的规则、规定上进行的。比赛在两队间进行,每队由 10~12 人组成,但每队上场比赛只限 5 人。根据队员在比赛中的位置,可分为中锋、前锋和后卫。随着篮球运动水平的提高和发展,根据队员的主要活动范围,也可分为内线队员和外线队员。比赛时双方力争将球投入对方球篮,并设法阻止对方得分和投篮。投中一球得 2 分,3 分线外投中一球得 3 分,罚中一球得 1 分。在规定的时间内得分多的队获胜。比赛分上、下两半时,每半时为 20 分钟。比赛终了时,如果双方得分相同,要休息 2 分钟,再延长 5 分钟进行决胜期比赛。如果比分再相同,可连续延长,每延长 5 分钟后都休息 2 分钟,直到决出胜负为止。比赛中队员侵入犯规和技术犯规满 5 次就要被罚出场,不得再参加本场比赛。比赛的每半时,一个队的队