

大众体育技巧丛书

篮球技巧

LAN QIU

王刚 编著

中国社会科学出版社

篮球技巧

王 刚 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球技巧/王刚编著. —北京: 中国社会出版社, 2006. 9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0990-X

I. 篮… II. 王… III. 篮球运动-运动技术 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071844 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 篮球技巧

编 著 者: 王 刚

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 **电 传:** (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 150 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



目 录

知识篇

1	篮球运动简介	(3)
1.1	篮球运动的起源、传播和演变	(3)
1.2	中国篮球运动的起源与发展	(6)
1.3	现代篮球运动的特点和发展趋势	(8)
2	国内外篮球组织和篮球名人简介	(12)
2.1	国际篮联(FIBA)简介	(12)
2.2	中国篮球协会(CBA)简介	(14)
2.3	中国大学生篮球联赛(CUBA)简介	(15)
2.4	美国篮球联赛(NBA)简介	(15)
2.5	美国大学生篮球联赛(NCAA)简介	(17)
2.6	欧洲联赛简介	(18)
2.7	中国篮球名人简介	(19)
2.8	外国篮球名人简介	(25)
3	篮球规则简介	(35)
3.1	球员在场上的位置	(35)
3.2	篮球主要名词术语解释	(38)



3.3	篮球的基本规则	(40)
3.4	国际篮联主要规则及裁判工作简介	(42)
4	篮球竞赛制度	(110)
4.1	循环制	(110)
4.2	淘汰制	(114)
4.3	混合制	(123)

技术篇

5	篮球基本技术	(129)
5.1	攻守技术	(129)
5.2	传、接球	(136)
5.3	投篮	(142)
5.4	运球和突破	(149)
6	篮球基本战术	(156)
6.1	掩护配合	(156)
6.2	前掩护	(159)
6.3	侧掩护	(160)
6.4	后掩护	(162)
6.5	行进间掩护	(163)
6.6	运球掩护	(164)
6.7	交换配合	(166)
6.8	一传一切配合	(166)
6.9	空切配合	(167)
6.10	传切配合的练习方法	(167)
6.11	突分配合的练习方法	(169)
6.12	防守战术基础配合的练习方法	(170)



训练篇

7	篮球身体素质训练方法·····	(177)
7.1	篮球运动员身体训练的任务、分类及特点·····	(177)
7.2	篮球运动员身体训练原理、负荷安排和 负荷评定·····	(178)
7.3	篮球专项力量素质训练·····	(180)
7.4	篮球专项弹跳素质训练·····	(183)
7.5	篮球专项速度素质训练·····	(185)
7.6	篮球专项耐力素质训练·····	(187)
7.7	篮球专项灵敏素质训练·····	(189)

知 识 篇



1 篮球运动简介

1.1 篮球运动的起源、传播和演变

篮球运动源于美国,产生于美国基督教青年创办的学校里。

美国基督教青年会,在美国的体育史上占有重要位置,对世界许多国家近代体育运动的发展产生过影响。基督教青年会比较重视青年的兴趣和爱好,能结合青年的特点进行以宗教为主的德、智、体三育教育,其本质是属于资产阶级教育的一部分。1885年波士顿青年会在马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院(旧译春田学校)设立体育部,近代的篮球运动就是出自这个学院。

1891年12月25日,该校体育教师詹姆士·奈史密斯(James Naismith)博士设计并发明了篮球。据《篮球运动发展史话》记载:1850~1890年基督教青年会发展很快,但到了1890年冬,参加青年会活动的人明显地减少了。为此,青年会的头头们十分忧虑,经过分析,认为主要是缺少一项适合在冬季室内进行的运动项目。根据当时的情况,奈史密斯博士认为,为了使新的体育竞技项目达到预期的效果,必须做到以下三点:

(1)为了消除人们对当时的体育运动由于粗野行为而产生的恐惧心理的误解(指橄榄球),新的竞技运动必须是“文明”的,严禁粗野的行为。



(2)为了弥补足球、棒球受季节、气候的局限，这是一项在冬季不受气候影响而能在室内和晚上进行的体育活动。

(3)必须改变过去采用瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法，使不同年龄、性别的人都能参加这项运动，而且特别能吸引青年人参加。

最早的篮球运动是将装桃子的竹筐悬挂在健身房两侧的栏杆上，离地面 10 英尺，用足球作比赛用球，投球入篮得 1 分，每次投中球后要登上梯子把球取出来，再重新开始比赛。1893 年才开始以带网的铁篮圈代替竹筐。

最早的篮球场地与参加活动的人数也没有统一的规定，队员没有固定的区域和固定的人数，只规定双方参加比赛的人数必须相等。

比赛开始时，双方队员跑向场中抢球，持球队员可以抱球跑到篮下投篮。比赛在两个 15 分钟内进行，中间休息 5 分钟，结果以投中球多的一队为胜。如果平局，经双方队长同意，比赛可以延至谁先命中一球为止。

为了防止粗野动作和抱球跑等现象的出现，1892 年，奈史密斯编写了《青年会篮球规则》，内容归纳为五项原则十三条规则。

5 项原则是：

(1)采用不大的、轻的、可用手控制的球；

(2)不准持球跑；

(3)严格限制队员之间的身体接触；

(4)球篮安装在高处，应该是在水平面；

(5)任何时候都不限制两个队的任何队员获得正处于比赛过程中的球。

13 条规定是：

(1)可用单、双手向任何方向扔球。



- (2)可用单、双手向任何方向拍球，但是不准用拳击球。
- (3)不准带球跑，接球队员可以在快速跑动中做急停接球，但必须在接球地点把球掷出。
- (4)必须用手持球，不准用胳膊或身体夹、停球。
- (5)不准用肩、手、脚撞，推、拉、绊、打等动作来对付对方队员。如违反此项规则，第一次是犯规，第二次再犯规就令其停止比赛，直到投中下一个球才允许上场。如果是故意犯规伤害对方，则取消他参加整场比赛的资格，而且不准许替补。
- (6)用拳击球算犯规，是违反了第三、四、五条规则所叙述的。
- (7)如果任何一方连续犯规3次，就算对方命中1球(连续的意思是指在这期间内对方队员未犯过规)。
- (8)当防守者未接触到球或干扰球，球投入筐内就算命中，如球停留在篮筐边而对方队员移动了篮，也算得分。
- (9)当球出界，由对方一个队员掷入场内。若有争议，由裁判员在靠近出界的边线外将球扔进场内。掷界外球时，应在5秒钟内掷入场内。如超过5秒钟，则判给对方发球；如故意延误时间，则判犯规；连续3次则取消比赛资格。
- (10)副裁判是运动员的仲裁者，他要注意犯规情况，当某队已3次犯规时，他要报告正裁判，他有权根据规则第五条取消球员比赛资格。
- (11)正裁判是球的仲裁者，他可以判定什么时候(球)处于比赛状态、球在界内属于哪一队和计时、记录得分，还有其他通常由正裁判执行的职责。
- (12)比赛在两个15分钟内进行，中间休息5分钟。
- (13)比赛时间到，以中球多者为胜。如平局，经双方队长同意，比赛可延至谁先命中1个球为止。



随着篮球运动的发展演变,规则也不断地修改变化,其目的是在公正、对等的条件下进行比赛,有助于篮球运动的发展与提高。

1892~1895年间,篮球比赛在美国有9人制和5人制两种。现在的篮球比赛为5人制。

篮球运动逐渐成为世界性运动项目。女子篮球是1892年开始的,当时的比赛是9人制,场地也是分3区,同男子9人制相近。近代篮球运动1892年传入加拿大,1895年传入中国天津,1900年传入菲律宾,1904年传入德国,同年列入近代奥林匹克运动会的表演项目,1936年列为正式比赛项目。在美国的大、中学校里,最早成立了篮球代表队,进行比赛与表演活动。1908年美国高等学校体育协会制定篮球规则,5年后以30种文字在全世界出版发行。因此,篮球运动逐渐成为世界性运动项目,并且得到了全世界的公认和以迅速发展。

1.2 中国篮球运动的起源与发展

篮球运动于1895年由美国国际基督教协会派往中国天津基督教青年会任职的第一任总干事大卫·维拉利先生(David Willard Lyon)介绍传入我国的天津市。1896年在天津基督教青年会举行了最早的表演赛,以后逐步由天津向华北地区的北京、保定等地和华东地区的上海、南京等地以及华南地区的广州、香港等地区传播。1910年在南京举行的旧中国第一届运动会上进行了篮球表演赛。1914年篮球被列为第二届全国运动会的正式比赛项目,同年,女子篮球列为表演项目并在1930年的第四届全国运动会上成为正式的比赛项目。

篮球运动在旧中国虽然有50多年的发展史,但由于受到当时社会发展状况的制约,其开展并不广泛,只在一些大中城



市和一些院校及军队中开展，且大多作为体育课和文化娱乐的一种手段，发展比较缓慢。

新中国成立后，国家非常重视体育活动的开展，篮球运动也得到了蓬勃发展。1949年新中国刚刚成立之时，我国就组成了大学生篮球队参加了国际比赛。以后，国家又采取了一系列措施，如1950年12月邀请世界劲旅苏联队前来访问比赛并借此组织学习研讨等活动，极大地促进了篮球运动在我国的普及和提高。至20世纪50年代末，我国的篮球运动已接近世界先进水平。但在十年动荡的“文化大革命”冲击下，中国篮球运动的发展出现了停滞和倒退，拉大了与世界强队之间的差距。1971年我国开始重新组织训练青少年运动员，1972年举办了全国五项球类运动会，逐步建立了自己的联赛体制，1973年后恢复国际间的交往，1974年开始参加世界性比赛。我国的男女篮球队分别在1975年和1976年获得了亚洲冠军，确立了亚洲强队的地位并走向了世界。1977年我国女篮在世界大学生运动会上取得第5名；1978年男篮参加第8届世界锦标赛获得第11名；1983年女篮在第九届世界锦标赛中荣获第3名，取得了历史性突破；1986年，男篮获得第10届世锦赛第9名。

1994年底，我国开始篮球赛制改革，尝试将以前联赛的“赛会制”改为主客场制，并在1995年初试办了八强主客场赛，结果取得了巨大的成功。于是从1995年底开始，中国篮球联赛的赛制改为了跨年度的主客场联赛，简称CBA联赛。这一改革举措促使中国的篮球运动又进入了一个新的发展时期。2001年底，中国女篮也开始效仿男篮，举办了主客场联赛，简称WCBA联赛。2002年，在我国的江苏省又成功举办了世界最高水平的女子篮球比赛——第14届世界女篮锦标赛。这是国际篮球协会对我国女子篮球运动发展所取得成绩的



肯定。

中国篮球在世界大赛中取得的最好成绩是：男篮在 1994 年第 12 届世界锦标赛和 1996 及 2004 年奥运会上 3 次闯入世界前 8 名；中国女篮则在 1992 年奥运会和 1994 年世锦赛上两次荣登亚军领奖台。

1.3 现代篮球运动的特点和发展趋势

现代篮球运动首先表现为多层次性：职业竞技、群众业余、商业赞助等全方位发展，特别是群众业余篮球活动的迅猛开展，爱好者越来越多，3 人篮球赛的吸引力越来越大就是一个例证。篮球运动的健身娱乐价值迅速提升。现代篮球运动的商业和社会价值被逐渐关注和开发，由于参与人数多，观赏性强等特点，引起了政府、社会和企业等的关注。来自政府及社会较大的投入，极大地改善了篮球运动的环境。

现代职业竞技篮球运动将继续向“高”、“快”、“全”、“准”、“变”和女子篮球“男子化”、明星更加突出、技战术运用向“精练化”、“技艺化”、“智谋化”的方向发展，而“高、快、全、准、变”等的含义又有了新的变化。随着现代篮球运动的继续发展，将会使人感觉到球场越来越小、比赛时间越来越短、篮架越来越低、篮筐越来越大、场上变化越来越快、队员身体接触越来越频繁剧烈、核心球员的特殊功能越来越突出、女子篮球越来越接近男子篮球。

“高”：主要包括身高、弹跳、高空技战术和空间对抗能力等，要成为世界强队必须具备一定的“高度”。目前世界强队中男队的平均身高约为 200 ~ 205 厘米（中锋身高约 215 厘米，前锋身高约 200 ~ 210 厘米，后卫身高约 190 ~ 200 厘米）；女队的平均身高约为 183 ~ 185 厘米（中锋身高约 195 ~ 200 厘



米，前锋身高约 185 ~ 190 厘米，后卫身高约 175 ~ 180 厘米)。除了身高之外，优秀运动员也都具备了出色的弹跳，许多男子运动员的净跳高度超过了 100 厘米，比赛中争抢篮板球的高度可达到 330 ~ 350 厘米以上，例如 NBA 的飞人乔丹，他的助跑摸高超过 380 厘米。被称为“滑翔机”的德雷克斯勒(职业生涯 1983 ~ 1998 年)面对着 355 厘米高的篮圈照样能扣篮。而早在 20 世纪 60 年代就有“盖帽祖师爷”之称的拉塞尔(身高 206 厘米)，可以轻松地摸到篮板上沿(395 厘米)。有资料显示：20 世纪 80 年代初就有美国的黑人女子篮球运动员在训练中表演了扣篮动作。现代世界著名的美国女子篮球运动员莱斯莉(洛杉矶火花队，身高 196 厘米，2002 年世界女子篮球锦标赛及多次 WNBA 联赛等重大赛事的最有价值球员获得者)，在 2002 年赛季的 WNBA 联赛中成功扣篮，成为第一个在职业联赛中扣篮的女子篮球运动员。我国也涌现出了一大批有“高度”的球员，例如前国家队队长孙凤武(身高 186 厘米)可以轻松双手正、反扣篮；王非(前国家队队员，曾任国家队主教练，身高 192 厘米)在比赛中可将队友投篮未中的球直接按进篮筐。来自山东的宋涛(身高 208 厘米)，是第一位被 NBA 球队(亚特兰大鹰队)选中的中国球员。近年来又涌现出了胡卫东(身高 198 厘米)、王治郅(身高 214 厘米)、姚明(身高 226 厘米)等一批能完成“空中接力扣篮”的优秀选手。当然，优异的身高及弹跳只是成为优秀选手的基本条件之一，在此基础上还必须具备高超的空间技、战术和空间对抗能力。从近年来的发展变化看，世界强队在提高技巧的同时，身高增长日趋平缓，但体重明显增加。这说明身体的对抗将日趋激烈。

“快”：快速是篮球运动的核心和灵魂。由于进攻时间的限制，现代高水平竞技篮球，攻防转换的速度越来越快，各队不断强化“快”的意识和“快”的训练，使得比赛中各个环节的



衔接越来越快，运动员完成技战术的动作速率及转换越来越快，各种有针对性的制约与反制约的变化也越来越快。但是，并不是在任何情况下都一味求快，对节奏的控制与把握更能显示出控制比赛水平的高低。

“准”：具体反映在投篮和传球的准确性上。首先以远投和强对抗下的投篮命中率为代表；其次还表现为攻守技术运用的准确性的提高，以及实现技、战术配合在时间、空间、节奏等方面的准确把握。现在篮球竞赛积分的高比分的特点是：第一，以3分球为重点的投篮准确性继续提高；第二，掌握攻守技术、运用攻守技术与变化准确性提高；第三，战术配合的时间与空间、地面的接和的准确性提高。由此可见，若想成为世界性强队必须具有以下几个条件：

- (1)全体成员中高大队员的数量和质量；
- (2)特殊高大中锋队员的数量和质量，能给对方构成威胁力和实战攻击力；
- (3)具有全面型明星队员具备核心的组织才能；
- (4)全队个人和整体作战的速度与节奏；
- (5)具有独特的个人与全队整体防守的意识作风和看家本领；
- (6)教练员必须具备较高的智能结构，树立科学化的训练思想，并与科学管理神妙结合。

“全”：要求运动员具备全面的身体机能、身体素质、心理、智力、思维、技战术水平、协同配合等，攻守能力也需全面均衡。

“变”：技、战术的发展和规则的变化及对手的具体特点等，迫使运动员不断提高自身能力，并适当调整技、战术的运用。现代篮球运动既是实力的对抗，又是智谋的决战，在各队实力日趋接近的比赛中，如何面对赛场的千变万化，已成为取