

体育系通用教材

篮球



体育院、系教材编审委员会

《篮球》编写组编

特 約 經 銷 商 社

籃球

（附籃球）

體育部、臺灣省體育委員會

（附贈：籃球）

208

体育系通用教材

篮 球

体育院、系教材编审委员会《篮球》编写组

人 民 体 育 出 版 社

说 明

书中涉及规则和裁判法的问题，以最新的规定为准。

体育系通用教材

篮 球

体育院、系教材编审委员会

《篮球》编写组

人民体育出版社出版

北京九印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 320千字 15 $\frac{4}{32}$ 印张

1985年5月第2版 1985年5月第6次印刷

印数：1895,00—228,175

统一书号：7015·2244 定价：2.30元

前 言

本书以1979年出版的体育系通用《篮球》教材为蓝本，征求了体育学院、体育系几年来使用《篮球》教材和对本书编写的意见，参考了国内外篮球运动的先进理论、技术和方法，经过讨论编写而成的。本书是为体育学院、体育系提供的通用教材。

由于每个体育学院、体育系的教学计划中规定的篮球课的教学时数不同，所以，在篮球普修课和专修课中使用本教材时，可根据各自的具体情况，对教材的内容有所取舍、调整和补充。

参加本教材编写工作的(以姓氏笔划为序)有：牛钟岐、王世安、马耀汉、刘育才、李震中、李峨恒、陈广兴、孟浩德、张耀来、赵经宏、孙民治、黄满栈、韩之栋等同志。最后由王世安、张耀来、黄满栈、韩之栋负责串编工作。由于编写者的水平有限，教材内容难免有缺点和错误，希读者批评指正。

体育学院、系教材编审委员会
《篮球》编写组

目 录

第一章	篮球运动概述	1
第一节	篮球运动的起源和发展	1
第二节	篮球运动的特点与价值	4
第三节	我国篮球运动简况	5
第四节	现代篮球运动的发展趋势	11
第五节	我国篮球运动现状与今后努力方向	15
第二章	篮球技术教学与训练	19
第一节	移动	22
第二节	传、接球	43
第三节	投篮	67
第四节	运球	104
第五节	持球突破	120
第六节	防守对手	129
第七节	抢球、打球、断球	136
第八节	抢篮板球	149
第九节	中锋技术	156
第三章	篮球战术教学与训练	172
第一节	队员的位置职责与要求	174
第二节	战术基础配合	176
第三节	快攻与防守快攻	205
第四节	人盯人防守与进攻人盯人防守	235
第五节	区域联防与进攻区域联防	268
第六节	区域紧逼与进攻区域紧逼	295
第七节	混合防守与进攻混合防守	313

第八节	固定战术配合	320
第四章	篮球运动员的身体素质训练	327
第一节	力量素质训练	327
第二节	速度素质训练	330
第三节	耐力素质训练	333
第四节	柔韧素质训练	336
第五节	弹跳素质训练	337
第六节	灵敏素质训练	339
第五章	篮球运动的教学工作	343
第一节	教学任务和教学内容	343
第二节	教学原则的运用	344
第三节	技术战术的教学方法	347
第四节	教学的组织形式与进行	356
第五节	教学文件的制定	360
第六节	成绩考核	366
第七节	中学篮球教材的教法建议	369
第六章	篮球运动的训练工作	375
第一节	训练任务与训练内容	375
第二节	运动训练原则的运用	380
第三节	运动训练方法的运用	384
第四节	训练课的组织与进行	388
第五节	训练计划的制定	393
第六节	运动训练水平的测定与评定	398
第七节	对少年儿童训练的建议	403
第七章	篮球比赛的指导工作	408
第一节	指导工作的意义	408
第二节	比赛前的准备工作	410
第三节	临场指挥	415
第四节	总结会	422

第八章	篮球运动竞赛的组织工作	425
第一节	竞赛的意义和种类	425
第二节	竞赛的组织工作	427
第三节	比赛制度、编排方法和成绩计算方法	432
第九章	篮球竞赛裁判法	447
第一节	对篮球裁判员的基本要求	447
第二节	认真做好比赛的准备和结束工作	447
第三节	临场裁判工作的分工与配合	450
第四节	如何处理违例	458
第五节	如何判断侵入犯规	462
第六节	其它犯规	463
第七节	技术犯规	465
第十章	篮球场地的建筑与设备	466
第一节	篮球场地的建筑	466
第二节	篮球场地的设备	473

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的起源和发展

篮球运动，是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译春田）市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。他从工人和儿童用球向桃子筐内做投准的游戏而受到启发。起初，他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿距离地面3.05米，用足球作比赛工具，向篮内投掷，投球入篮得一分，按得分多少决定胜负。以后逐步将竹篮改为活底的铁质球篮，后又在铁篮上挂了线网。到1893年，形成了近似现代的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的是桃篮和球，遂取名为“篮球”。

最初的篮球比赛，场地的大小和上场人数的多少，以及比赛的时间均无严格限制，比赛规则也较简单，比赛时分成人数相等的两个队，队员分别横列在场地两端线外，当主持比赛者（裁判员）鸣哨后，从边线中心点将球抛向场地中心时，双方队员从端线外跑向场内争夺抛出的球，展开攻守对抗。每次投球入篮后，再按这套程序重新开始，比赛结束时进球多者胜。1892年，奈史密斯制定了13条比赛规则，比赛时间规定为上、下半时各15分钟，对场地大小也做了规定。上场比赛人数逐步缩减，由每队10人、9人、7人，到1893年

决定为每队上场比赛的人数为5人。以后，随着篮球运动的开展，场地、设备和比赛规则不断得到完善和改进。

1893年篮球传入法国。1894年传入我国天津。1901年传入日本和波斯(现在的伊朗)。1905年传入俄国。1904年，美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演赛。1908年美国制定了全国统一规则，并用多种文字出版，发行全世界。此后，篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来。1932年成立了国际业余篮球联合会，成员国从最初的8个国家发展到现在的157个国家。1936年第十一届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。1950年和1953年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。1948年小篮球运动开始萌芽，许多国家纷纷在少年儿童中间开展这项运动，并受到国际篮联的重视，于1968年，成立了“国际小篮球委员会”。1976年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛。

自从奈史密斯博士发明了篮球运动以后，虽然在美、欧、亚三洲得到了开展，但是在技术和战术等方面尚处于初级阶段。30年代以后篮球运动登上了国际舞台，成为一项世界性的运动项目。世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展。在这个发展时期，篮球技术动作、战术组织和训练方法，逐渐走上合理化、系统化和理论化的道路。特别是美国出版的篮球著作和杂志，从理论上和实践上，对世界篮球运动的发展和提高起着重要的促进作用。

从1936年到1948年的10多年间，规则曾多次进行修改，如：将得分后的中圈跳球，改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛；进攻队必须在10秒钟内把球推进到前场；进攻队员不得在“限制区”内停留3秒钟；投篮队员被侵犯时，投中罚球1次，投不中罚球2次等。

进入50年代以后，篮球运动开始向高、快方向发展。1952年第十五届奥运会出现了2米以上的高大队员，其中美国队有5名，因此他们在高空争夺中占有绝对优势，控制了比赛的主动权。国际业余篮联为了防止高大队员单凭身高不靠技术而垄断篮下的局面，对篮球竞赛规则进行了修改。扩大三秒的限制区，增加了30秒和干扰球的规定等。因此，世界强队在增加运动员高度的同时开始重视发展速度。

进入60年代以后，高度和速度、进攻和防守都得到均衡的发展。在这个时期，运动员的身高在继续增长，比赛的速度在不断加快。特别是到70年代，世界强队运动员的身高发展到惊人的程度。参加第八届世界男子篮球锦标赛的苏联队，平均身高到2.02米。南斯拉夫、捷克斯洛伐克、意大利等队，平均身高达到1.98米。美国队平均身高达到1.97米。有48人身高2米以上。这些高大队员的特点是既有高度又有速度，能攻善守，技术全面。因此，使篮球比赛高空与地面的争夺更加强化了。在这种新的形势下，世界强队根据自己的条件和特点，探讨如何正确处理高度和速度的关系，力争在这两个方面均取得优势，同时也极其重视进攻和防守的平衡，并促进运动员的心理素养、身体机能、身体素质和攻守技术向更高的水平发展，比赛的比分越来越高。30年代奥运会平均每场得分22分，50年代平均每场得分57分，60年代平均每场得分80分，70年代平均每场得分90分。在第八届世界男子篮球锦标赛的59场比赛中，就有30场次超过100分。

1977年的规则又增加了全队10次犯规的内容。1981年又把10次犯规改为8次。1985年把8次又改为7次。

由于队员身材与素质的变化和技术、战术的发展引起了规则的改变，而规则的改变又促进了技术、战术的发展变

化。特别是50年代后期以来，规则的改变对篮球比赛的攻守速度，对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出新的更高的要求，因而促进了篮球技术水平的迅速提高。

第二节 篮球运动的特点与价值

篮球运动是最受人们喜爱的运动项目之一。它之所以在全世界范围内得到如此广泛的开展，是由于它有以下特点和价值。

篮球运动是在严格的、专门的规则限制下，在长28米、宽15米的场地上，用重600—650克的球为工具，以积极争夺球权为手段，以把球投入对方球篮（球场两端各设一定规格的篮架、篮板和金属篮圈，在篮圈上悬挂线制的篮网），以投中得分多者为优胜的一种运动项目。它有统一的国际竞赛规则，并有它的独立性。

篮球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合，只有个人为集体，集体才能为个人的技术发挥创造机会，这样才能达到战胜对方的目的。所以篮球运动能培养团结友爱的集体主义精神，和严格的组织纪律性。

篮球比赛的技战术，具有运用的复杂性和紧张激烈的对抗性，从而可以培养队员顽强的意志品质。现代篮球比赛在时间和空间上的争夺越来越激烈，尤其是在错综复杂、变化多端的情况下进行，这就要求运动员不仅要掌握协调多样的技术动作，而且还需要具备随机应变的能力。如，突然改变方向，突然改变速度，时而疾跑，时而急停，时而起跳等，

运动员不仅要注意到球的转移，球篮的位置，还要注意到同队和对方队员的各种行动，并随时作出及时的判断，主动采取合理的应变行动。因此，通过篮球运动教学、训练和比赛能提高各感受器的功能，提高广泛分配和集中注意的能力，以及空间、时间和定向能力。运动员在比赛过程中，由于经常变换动作，对提高神经中枢的灵活性，提高神经中枢协调支配各器官的能力，起着良好的作用。

篮球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、投等基本技能所组成，能促进力量、速度、耐力、灵敏等全面身体素质的的发展，提高内脏器官的功能。

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，从而提高劳动、工作和学习的效率。

第三节 我国篮球运动简况

我国篮球运动发展可分为两个阶段：

一、旧中国篮球运动

从1894年到1949年中华人民共和国建国为止，我国篮球运动是受到美国、菲律宾篮球运动发展影响。篮球运动传入天津后，首先在中华基督教青年会进行活动，随后在北京、上海基督教青年会也开展这项活动，1901年，全国的几个大城市的教会学校逐渐把篮球作为课外活动的一种体育锻炼手段。

1910年，旧中国在南京举行的第一届全国运动会上，男子篮球被列为表演项目。1913年的华北体育联合会(运动会)时才规定篮球运动为正式比赛项目。同年，由中国、日本、

菲律宾三个国家所组织的远东运动会也把篮球列为竞赛项目之一。从此，旧中国篮球队开始参加国际性运动会的篮球比赛。

1914、1924年的第二、三届的全运会上，把男子篮球列为正式竞赛项目，女子篮球进行了表演赛。到1930年，在杭州举行的第四届全运会上，女子篮球才被列为正式竞赛项目。旧中国时期，没有举行过较大规模的专门性的篮球竞赛活动，仅是在全国运动会上列为单项竞赛项目。从1910年到1948年间，旧中国共举行过七届全运会。中国篮球队参加国际运动会的比赛也仅有12次，其中包括远东运动会10次，1936年和1948年分别参加了第十一届和第十四届奥林匹克运动会两次。仅在1925年第五届远东运动会上获得冠军，这是在旧中国篮球史上唯一在国际运动会篮球比赛中取得好成绩的一次。

旧中国在国民党政府的统治下，广大劳动人民深受三座大山的压迫，生活贫困，根本不可能参加篮球运动，所以旧中国时期的篮球技术的发展是非常缓慢的。

旧中国时期篮球运动员的身体素质也差，缺乏全面和专项的身体训练。技术动作缓慢，战术变化少，缺乏系统的科学训练。但也有较好的运动员，他们的手上功夫好，控制球和支配球的能力较强，善于使用假动作，脚步动作也比较灵活。

1927年以后，在中国共产党领导的革命根据地，也开展了篮球运动。在江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争时期，延安等地的篮球运动也较为活跃，当时贺龙师长领导的120师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干篮球队”负有盛名。这些篮球队在广大解放区进行着锻炼和比赛，鼓

舞军民抗日杀敌的士气，增强了军民体质，并为全国解放后开展篮球运动培养了骨干力量。

二、新中国的篮球运动

中华人民共和国成立后，篮球运动蓬勃发展，无论是工厂、学校、企业、机关、部队、农村，大都有了正规或简易的篮球场地和设备，同时也组成了许多篮球队，在工余和假日里进行着练习和比赛。

1949年，我国大学生篮球队参加了在布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。1950年，中国男子篮球队又参加了在布拉格举行的世界学生第二次代表大会的篮球比赛，这是我国篮球队在建国后进行国际交往的起点，对我国篮球运动的普及与提高起到了应有的作用。

1950年12月，苏联体育代表团男子篮球队（即国家男子篮球队）来我国访问，这是建国后第一个来我国访问的篮球队。当时我国篮球技术水平仍然很低，很不适应苏联队的快攻战术和全场紧逼盯人防守。我国篮球队通过这次与苏联国家队的比赛，在快速进攻和加强身体训练方面得到很大启示，对促进我国篮球运动水平的发展有较大的影响。

1951年举行了全国篮、排球比赛大会。1953年举行了全国篮、排、网、羽毛球比赛，有六大行政区和解放军、铁路系统八个单位参加。1954年建立了全国联赛的竞赛制度。1956年决定甲、乙两级的升降级联赛制度，1957年又改为甲、乙、丙三级升降级的联赛制度和青少年分级办法。1956年试行了运动员、教练员和裁判员的等级制度。以上各种制度的建立，对我国篮球运动的促进和提高有着深远意义。

1954、1955两年，中国国家男女篮球队和解放军“八一”男队，去苏联和保加利亚学习。1956、1957两年中，又先后聘请苏联专家来我国讲学。通过去苏、保访问和苏联专家的讲学，加强了国际上篮球比赛的交往，使我们认识到身体训练的重要性，明确了快速打法的方向，丰富了篮球专业理论知识。

1954年至1955年，我国篮球界展开了有关篮球战术问题的讨论。大家各抒己见，认为快攻战术和紧逼盯人防守是贯彻“积极、主动、快速”指导思想和提高我国篮球运动水平的有效途径，进一步明确了篮球训练思想和我国篮球发展方向。1955年到1957年，曾多次召开篮球训练工作会议，确定了我国篮球运动应坚持“积极主动、快速、灵活、准确”的训练方向。从此，我国篮球运动走上了有计划地进行系统训练的轨道，技术水平有了较大幅度的提高，开始形成自己的风格。

1959年，在北京举行了建国后第一届全国运动会，参加篮球比赛的有各省市、自治区和解放军共29个队，他们大都有了自己的独特打法和风格。在1959年前后，国家男、女篮球队代表队、解放军队和一些省市强队，先后战胜过具有世界先进水平的匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家男队和捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利、苏联青年等女队。中国人民解放军男子篮球队于1960年、1961年、1966年，在参加社会主义国家友军和公安军篮球比赛中获得了冠军。人们普遍认为50年代的快攻、跳投、紧逼是我国篮球队的三大法宝。当时我国男、女篮球队已接近世界先进水平。

我国篮球运动在动荡的“文化大革命”期间，经过几年

停滞之后，从1971年又重新开始组织和训练青少年运动员。1972年全国五项球类比赛大会后，篮球运动恢复了日常训练。1976年以后，全国的训练和比赛活动逐步全面恢复。每年仍举办全国性的篮球联赛分级赛，并加强了国家队和青年队的训练工作，以及竞赛方面的国际交往。1973年6月，美国大学生男子篮球队和美国大学生女子冠军肯尼迪学院爱国女子篮球队来我国进行友好访问，这是中美上海公报发表后来我国的第一支美国篮球队。通过比赛和交流经验，学习了他们在篮球技术、战术方面的一些长处。

1974年我国男女篮球队第一次参加了亚运会的篮球比赛。男、女均获第三名。1975年和1977年，中国男子篮球队在曼谷和吉隆坡举行的第八、九两届亚洲男子篮球锦标赛上，两次战胜南朝鲜队获得了冠军。取得参加奥运会篮球比赛和第八届世界男子篮球锦标赛资格。1976年，中国第一次在上海主办了国际女子篮球邀请赛。1978年在北京举办北京国际男子篮球友好邀请赛。中国男、女代表队和青年队先后访问了美国和南美的许多国家。在这期间还举办了篮球教练员训练班，并注意了提高篮球裁判员的业务水平，有一批篮球裁判员已被“国际篮联”批准为国际篮球裁判员。

中国女子篮球队在两次获得新兴力量运动会篮球冠军后，在70年代初期，技术水平曾一度下降，在迎接来访的亚、欧、美等洲的国家女子篮球队比赛中，互有胜负。1976年11月，中国女子队在香港的亚洲杯女子篮球赛中，战胜了南朝鲜女篮获得冠军后，在1977年世界大学生运动会篮球赛中，取得了第五名的较好成绩，展现出良好的竞技状态。

1979年4月，美国国家男子篮球队（由大学生全明星所组成）来访，在五场比赛中三胜两负。中国人民解放军“八一”