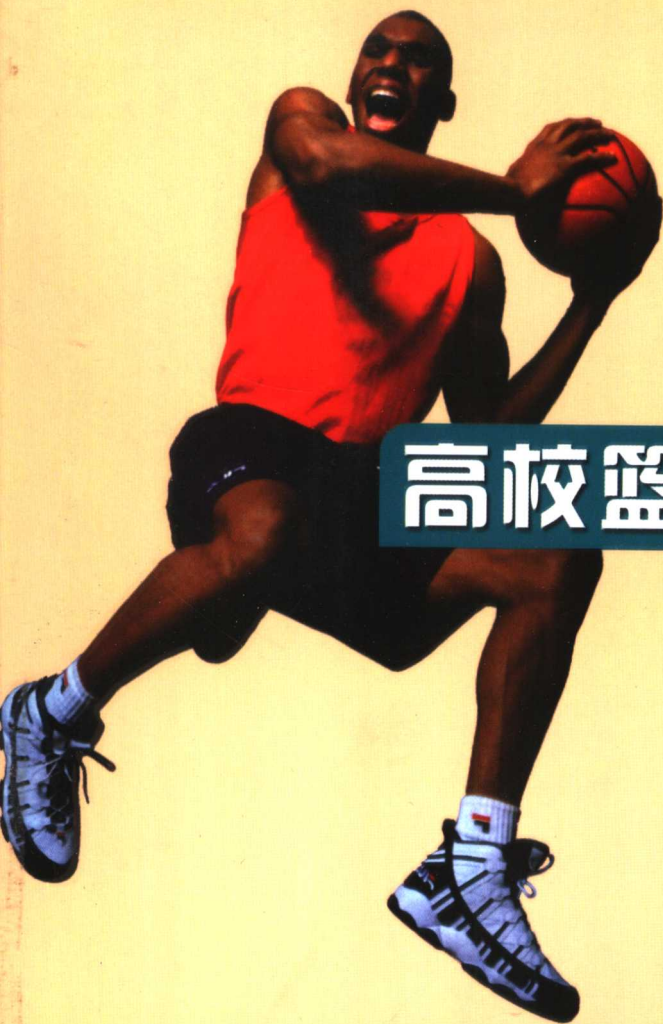


高等学校“十一五”规划教材
普通高等学校体育课程教材



高校篮球教程

主编 仇慧

哈尔滨工业大学出版社

高等学校“十一五”规划教材
普通高等学校体育课程教材

高校篮球教程

主 编 仇 慧
主 审 关鹏飞

哈尔滨工业大学出版社

内 容 提 要

本教材根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,分章介绍了篮球运动概述、篮球基本技术、篮球基本战术、篮球运动员的体能训练、篮球竞赛与裁判及篮球运动术语中英文对照,内容丰富,特点鲜明,可读性强,易于学习。

本书供普通高等学校篮球课教学使用,适用于普通高校体育教师和学生,也可作为广大篮球爱好者、研究人员参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

高校篮球教程/仇慧主编.—哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2006.11

普通高等学校体育课程教材

ISBN 7-5603-2440-1

I. 高… II. 仇… III. 篮球-教材-高等学校-教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126509 号

责任编辑 田新华

封面设计 卞秉利

出版发行 哈尔滨工业大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006

传 真 0451-86414749

网 址 <http://hitpress.hit.edu.cn>

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32 印张 5.75 字数 150 千字

版 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元(共三册)

(如因印装质量问题影响阅读,我社负责调换)

前 言

2002年8月教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》突出强调:促进学生身心健康,注重对学生终身体育意识、兴趣、习惯的培养;并明确规定:“熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力。”针对广大学生对体育项目的爱好和学习热情,为了能更好地完成体育教学任务,哈尔滨工业大学体育部在总结多年大学体育课程教学经验和改革实践的基础上,精心组织编写了足球、篮球、滑雪等体育专项教材,供体育教师和学生使用。

本套教材根据大学体育课程的教学目标和任务,分章介绍了各专项运动的发展概况、技术教学、战术教学、裁判与竞赛组织等内容,体系新颖,结构合理,内容丰富,突出了时代性、知识性、趣味性、实用性。该书注重理论联系实际,结合学生接受能力,从技术动作要领的学习到练习方法的改进,内容详尽,形式活泼,特点鲜明,可读性强,易于操作,便于学生学习和掌握专项技能,提高教学质量。

本教材由仇慧编写,关鹏飞主审。

在编写本教材中,参阅和引用了有关专家学者的研究成果和论著,在此向作者表示诚挚的谢意。

限于本书编者的水平,难免有疏漏及不妥之处,欢迎同行专家和广大读者批评指正。

编 者

2006年5月

本教材图例说明

球	●
进攻队员	○
进攻队员持球	○●
防守队员	△(正文中按实心圆加数字)
教练员	⊗
队员移动路线	————→
队员运球路线	~~~~~→
队员传球路线	-----→
队员投篮	—— →
掩护	—C
夹击	∧<
急停	—
进攻队员转身	⊙
障碍物	⊠

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点、功能	4
第三节 现代篮球运动的发展趋势	7
第二章 篮球基本技术	13
第一节 移动技术	14
第二节 传、接球	21
第三节 运球	28
第四节 投篮	34
第五节 持球突破	40
第六节 防守对手	42
第七节 抢球 打球 断球	47
第八节 抢篮板球	50
第三章 篮球基本战术	53
第一节 战术基础配合	53
第二节 快攻与防守快攻	67
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	79
第四节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	91
第五节 区域联防与进攻区域联防	101
第四章 篮球运动员体能训练	118
第一节 篮球运动员体能训练的基本理论	118
第二节 篮球运动体能训练的内容	119

第三节 篮球运动员体能训练的要求	130
第五章 篮球竞赛与裁判	133
第一节 篮球竞赛的意义和种类	133
第二节 篮球竞赛制度与方法	136
第三节 赛事的组织与管理	147
第四节 裁判员应具备的基本素质	151
第五节 裁判员的工作和技巧	152
第六节 记录台工作	162
附录 常用篮球术语(中英文对照)	168

第一章 篮球运动概述

篮球运动是一项技能类同场的集体运动项目,其基本活动方式是围绕着悬挂于离地 3.05 米、直径 0.45 米的篮筐,以周长 75 ~ 78 厘米、质量为 600 ~ 650 克的球展开空间和时间的争夺,运用多种方法和手段力求其投中对方篮筐,并极力阻止对方投篮,从而展开激烈的攻守对抗的一项体育活动。

篮球运动以其独特的魅力,从创始时的一项游戏活动发展为当今世界体坛中的重要竞技项目,吸引着亿万人。如今世界各个角落都有篮球爱好者和参与者,其顽强的生命力在于它独特的活动形式,充分地展示了人类拼搏进取的精神与人体美以及聪颖睿智的和谐统一,并使参与者达到全面发展的目的。

篮球运动是一项大众喜闻乐见的健身、娱乐手段,具有强身健体的功能;同时,其作为竞技体育运动,人们在竞赛的对抗与拼搏中培养了顽强的意志、克服困难的精神、勇往直前的坚强信念,具有教育的功能。

现代竞技篮球运动更是一种社会现象、一种文化、一门体育科学的学科门类、一种综合艺术。它在人类社会的文明进步、文化发展过程中逐步完善与发展。因此,它是人类宝贵的文化财富。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

1891 年冬,美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德市 (SPRING

FIELD CITY)基督教青年会训练学校(今春田体育学院)的老师詹姆士·奈史密斯博士,根据学校指示要设计一个冬季可以在室内运动的体育活动。受儿童向桃子筐内投石游戏的启发,詹姆士·奈史密斯发明了篮球游戏。

詹姆士·奈史密斯先生找来两只桃篮,分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面的高度 10 英尺(3.05 米),用足球作比赛工具,将全队分成两组进行比赛,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”。

经过几次体育课试验后,1891 年 12 月 25 日圣诞节之夜,詹姆士·奈史密斯博士将培训班的 18 名学生分成两队,用足球作游戏工具进行了表演比赛,并把游戏介绍给观众。从此,篮球运动诞生了。

为了保证当天的比赛,詹姆士·奈史密斯先生制定了最初 5 项原则:(1)使用足球式的柔软圆形球;(2)必须用手传递,不得用脚踢、拳打和头顶,也不得抱着球跑动;(3)避免粗野动作,不得打、拉推对方;(4)任何队员在任何时间都可以占据场上的任何位置;(5)投掷的目标应设置在空中,呈水平状态。最初制定的 5 条规则始终没有变。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。

二、篮球的传播与发展

篮球运动产生后,很快传播起来,先是在美国许多地方开展,1892 年传入墨西哥,1893 年传入法国,1895 年传入英国、中国,1896 年传入巴西,1897 年传入捷克和斯洛伐克等国。1904 年第 3 届奥运会在美国圣路易斯举行,美国青年男子篮球队首次进行了表演。此后,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起

来。

篮球运动在向世界传播的同时,美国人不仅极力寻求篮球技术、战术的发展,而且在篮球市场的开拓上进行着尝试和努力。1898年,美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了当地一家礼堂进行比赛并向观众售票。在赛后的分红中,队长库伯组织比赛有功,首先领到了1美元,然后每个队员都分到了15美元。这场“有偿篮球赛”被不列颠大百科全书认定为第一场“职业篮球赛”,而库伯则成了第一个从篮球比赛中得到收入的“职业选手”。

1932年6月18日在瑞士的日内瓦成立了“国际业余篮球联合会”(简称国际篮联FIBA),由葡萄牙、阿根廷等欧美的8个国家组成,现已发展到157个成员,遍布五大洲。国际篮联专门设立了规则研究机构,同年以美国大学生规则为蓝本,略加修改,正式出版了第一本《国际篮球规则》。以后每四年篮球技术委员会将提交世界代表大会修改并通过新的《篮球规则》。

1936年第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。

1946年6月6日,由美国11家冰球馆和体育馆的老板们共同发起成立了一个全美篮球协会(Basketball Association of America,缩写为BAA)。其目的,一是使体育馆在冰球比赛以外的时候不至于空闲;二是争夺当时由成立于1937年的、最好的职业篮球联盟“国家篮球联盟”(National Basketball League缩写NBL)占据的职业篮球市场,成为娱乐和体育新的消费热点。BAA在经营不到两年的时间里终于合并了NBL,更名为“国家篮球协会”(National Basketball Association,缩写为NBA)。如今,NBA已经家喻户晓,风靡世界,无论是NBA的技术和战术,还是NBA的经营理念都为当今世界篮球的发展树立了楷模,领导着世界篮球运动的发展潮流,使篮球运动成为最受人喜爱的体育运动项目之一。

现今已有29支球队的NBA,在其发展的各个时期均涌现出耀眼的超级巨星,如20世纪60年代的张伯伦和拉塞尔,70年代的贾

巴尔,80、90年代的约翰逊、迈克·乔丹,新世纪的波莱恩特、艾佛森等。同时,NBA的教练们也为篮球运动的理论发展做出了突出的贡献。

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”。

1950年和1953年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。

1976年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛项目。

20世纪90年代,国际奥委会为了奥运会比赛更加精彩和有吸引力,允许职业篮球队员参赛。自1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会以来的历届奥运会上,美国的“梦之队”把篮球比赛变成了篮球的技巧表演,使这项运动的技艺展现得更加完美,战术打法更为精练、多变、实用。

随着男子篮球职业化的发展,女子篮球也在向职业化的方向努力。美国于1995年率先组织了女子职业俱乐部(WNBA),举办了女子职业联赛,在欧洲、亚洲等地也陆续出现女子职业俱乐部,举办女子职业联赛。

第二节 篮球运动的特点、功能

篮球运动作为一种文化现象发展至今,已遍布全球,成为最受人们喜爱的运动项目之一。它之所以能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。

一、篮球运动的特点

(一)集体协同性

篮球运动的技术、战术行动都是通过队员集体协同配合完成的。一方面,运动员传球、接球、运球、投篮和移动、防守等动作均

有目的性,都是在战术指导思想要求下,通过两人以上的协同配合而发挥作用。队员的个人战术行动与集体战术配合是局部与全局、个体与集体的关系,前者是后者的组成部分,后者则是前者合理组织的综合体现。运动员在场上的每一行动都应从全局出发并与同伴通力合作,努力为本队形成严密防守和创造进攻机会。同时要把个人技术发挥融会在集体协同配合之中,努力促使战术意图的实现。另一方面,集体的密切配合又为个人施展才能创造良好的条件。因此,球队在组建、训练和比赛中均应强调全队行动的协调一致,同时还要注意调动每个队员的积极性。

(二)全方位立体对抗

篮球运动是同场直接对抗的运动。比赛中双方队员始终是在制约与反制约之间进行面对面的争斗。由于篮球运动独特的活动形式是以篮球向悬挂于离地面 3.05 米的篮筐投射入篮的多少决定胜负,因此,反映在争夺控制权、抢占有利位置、控制空间上,形成激烈的地面与空间立体对抗。篮球运动的魅力就在于比赛是在特殊地面和空间进行短兵相接的,包含智、谋、技、体等全方位的攻守对抗,这是现代篮球的基本特点。这一理念带来了攻防的变化。近年来发展了空间与地面全场紧贴对手、身体主动用力的个人防守技术,迫使对手难以施展技术特长和达到攻击目的。这种攻击性防守技术类似近身格斗,极具破坏力与杀伤力。在进攻上,也相应发展了贴身强攻技术,强行突破、强行投篮、篮下强攻技术,使篮球运动全方位立体对抗的特点表现得淋漓尽致。因此,在队伍的组织、阵容的配备、训练与比赛作风的培养、心理的准备上都应考虑篮球运动激烈的全方位立体对抗特点。

(三)技术运用的多元组合性和战术灵活多变

篮球运动是以手控制球,并围绕着投篮得分展开攻守对抗为主要活动形式。因此,技术动作复杂多样。这些技术在比赛中的

运用均是组合形式的,其活动结构形式是多元化。由于比赛情况的复杂多变,使技术组合呈现随机性、多样性与无确定性的特点。

篮球比赛场上情况变化万千,稍纵即逝,围绕着空间瞬时变化,展开地面与空间、单兵与集体配合相结合的攻守立体型对抗。固定的模式、不变的打法无法对付多变的情况,因此,使得篮球战术呈现灵活、机动的特点。运动员必须善于根据主客观情况的发展变化,随机应变,提高临场应变能力,灵活地运用战术和变换战术,表现在适时地掌握进攻时机,正确地选择突破口,合理地组织力量,发挥全队及个人的特点。

现代篮球运动内容结构的多元性和综合化,使它形成了独特的理论体系和技术、战术实践系统,已成为一门交叉的边缘性学科课程。它要求特殊的运动意识、集体的团队精神、个性气质、身体形态条件、生理机能、心理品质、道德作风、全面身体素质、专项技术与战术配合方法体系及实战能力等等。所以教师、教练员科学化教学、训练和高水平的指挥管理,是造就具有现代意识、现代技能、现代体能、现代文化、现代文明的高层次的篮球竞技人才的重要条件。

二、篮球运动的功能

(一)教育功能

篮球运动是一项集体性项目,通过篮球训练与比赛,可以培养运动员齐心协力、团结协作的集体主义精神;同时,激烈的对抗性,又可以培养运动员顽强的意志品质。竞技教育的发展及人文篮球观点的被广泛接受,使得篮球除了具有竞技功能外,还广泛被应用到通过篮球的训练和比赛,使运动员学会做人、学会做事的人文教育,以达到运动员的人格修炼,依此而建立起一种人性化的篮球运动。人文篮球有助于人的全面教育;有助于弥补运动员的某些先天不足;有助于抵制竞技异化,促进竞技人性化。

(二) 健身功能

篮球是一种包含各种跑、跳、投等动作技能的运动项目。所以从事篮球运动,可以发展人的全面身体素质,提高内脏器官的功能。

现代篮球比赛在时间和空间上的争夺越来越激烈,因此,通过篮球运动能提高各感受器官的功能,提高广泛分配和集中注意力及空间、时间和定向能力。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,均起着良好的作用。

(三) 文化、娱乐功能

篮球运动的思想、理念,篮球的技术、战术,篮球的竞赛方法、训练方法,都极大地丰富了体育文化,是对人类文化宝库的极大贡献,是体育文化的重要组成部分。

篮球运动对于参与者来说既有健身的功能,又有教育的功能。但对于观赏者来说,具有很大的娱乐功能。篮球比赛吸引了众多的观众,从欣赏运动员的精彩表演中,人们获得美的享受,得到了极大的满足。因此,丰富了人们的文体生活,有助于精神文明的建设。

(四) 经济价值功能

随着体育产业的兴起,篮球运动的普及和篮球文化的深入发展,使得篮球运动也成为很有影响力的体育产业之一。仅美国的NBA每年就有40亿美元的创收。巨大的经济效益驱动着篮球运动的发展。

第三节 现代篮球运动的发展趋势

经历百年的篮球运动,以新的姿态、新的面貌进入新的世纪

后,篮球运动作为一种文化现象,将进一步在世界范围内得到更大的普及与发展。在继承已有特点基础上,未来的篮球运动的发展将会有几种趋势。

一、普及广泛,形式多样

篮球运动由于自身的特点而充满活力。为此,大众性篮球活动将进一步在全球普及,成为名副其实的全球性文化娱乐和全民性强身健体、修身养性的手段。因此,篮球运动遍布全世界,成为人类文化生活的特殊部分。多种形式的篮球活动在世界开展,街头篮球、轮椅篮球等多种活动形式广泛存在于世界各地。

二、教育功能彰显

现代化社会的发展,人文教育举足轻重,篮球的增智、健身、教育、宣传、社交功能越来越被认同。竞争激烈的社会环境中,人们通过篮球活动将有助于缓冲压力、陶冶情操、锻炼意志、修养品行、培养团队精神、增强使命感和荣誉感。

三、职业化、商业化加强

职业篮球比赛的特殊魅力和经济效益,促使新世纪职业性篮球俱乐部将在全球范围内广泛建立,以满足人们观赏的需要。职业性竞赛的商业化行为将日益在完善中规范经营,逐步形成一种新兴产业。

四、理论与实践的科学化

现代科技对篮球运动的渗透,使传统篮球观念、理论、技术、战术和体能水平与训练手段将有新的创新和要求。实践训练手段将更科学化,多元化科技将与训练比赛实践相结合,形成篮球观念的新转变。新的理论观点将层出不穷,新的竞赛制度不断完善,新的

规则再充实、再发展,从而形成从篮球理论到篮球实践内容的创新与发展。

五、竞技篮球呈现新特点

世界篮球竞技水平和技术、战术的发展趋势,主要通过三项赛事表现出来,第一是奥运会篮球比赛;第二是世界篮球锦标赛;第三是美国的 NBA 联赛。代表当今世界最高水平的三大比赛,基本上对世界竞技篮球运动的发展起指导作用。奥运会每 4 年一次,世界各强队均是虎视眈眈,特别是国际篮联允许职业球员参加,美国队派出最强阵容——“梦之队”。世界锦标赛也每 4 年一次,代表篮球水平的盛会,各路豪杰汇聚一堂,各展神通,互不相让。美国 NBA 是当今职业比赛中的最具水平的联赛,代表着世界竞技篮球的顶尖水平。专家对近几年的奥运会篮球比赛、世界锦标赛和 NBA 比赛的研究分析,反映出当今世界竞技篮球技术、战术发展的趋势。

(一)高与灵的结合

由于篮圈距地面的高度在 3.05 米,所以篮球与高度有着紧密的关系,从某种程度上说,篮球比赛是巨人群体展开的大拼搏。身高和制空优势是篮球比赛取胜的重要前提。不高无优势,已是篮球比赛的客观事实。在今后的一段时间内,高度和高空优势仍然是世界强队追求的目标。但我们应该清楚地认识到,世界篮球在追求高度的同时,并没有忽视“灵活”对篮球运动的重要意义。随着空间争夺的激烈,高大运动员日趋高中有灵、高中有巧,这是世界优秀高大运动员的特点。只高不灵,或只灵不高,都不能适应世界篮球的发展。当今世界篮球发展的趋势是既要强调高度,也要强调灵巧,两者缺一不可。

(二)快与准的结合

篮球规则对进攻时间不断的限制,必定加快比赛速度。战术

变化的要求,也促进着进攻速度的提高。现代篮球非常重视有节奏地加快攻守转换速度,从而促使快攻反击次数增多,快攻得分率提高,普遍重视在速度、高强度对抗中保持较高的投篮命中率,以速度争取主动,以争取时间来控制空间,赢得胜利。这些是现代篮球比赛对抗的又一特点和趋势。

但速度应是有节奏的、有条件的,应在保持成功率的前提下提高速度,失掉成功率而换取速度不仅失掉胜利,也终将失掉观众。总之,随着篮球运动的发展,人们对速度的理解也将更加全面和合理。

例如,美国 NBA 球队和其他世界强队在转入进攻阶段时,通常以 4~6 秒时间将球推至前场,至前场后以 3~5 次过渡性或战术性传球、运球后立即捕捉战机投篮结束攻击,总计平均一次攻击约 20 秒左右。据统计,NBA 球赛从在前场的迂回捕捉战机到进攻结束,所耗时间约在 10~15 秒,而在很多情况下,由后场快速推至前场,乘对方立足未稳之机便准确投篮结束进攻。像这样高速度下的反复攻击成功,必然造成比赛的高强度和高比分。这一趋势也必将在 21 世纪导致比赛规则对进攻时间的限制提出更高的要求,促使运动员增强“快”的意识,提高运用技术和转换技术的速率,强化攻守转换的整体速度,快攻将进一步发展,阵地进攻将进一步简练而有实效,个人投篮强攻能力将进一步提高,比赛也将随之进一步紧张激烈。这一趋势促使高度与速度结合得更完美,促使当代篮球运动向更高层次发展。

(三)凶悍与智取的结合

现代篮球运动的特点之一是攻守对抗日趋激烈,矛盾的主要方面首先是有胆识、有毅力和有勇气地与对手对抗。只有敢于对抗,才有取胜的条件。对抗体现在身体对抗、技术对抗、战术对抗、心理对抗和智力对抗。现在人们已普遍意识到强悍作风与拼斗能力的重要性,世界强队在拼斗凶悍的基础上,更注重“智”与“谋”。