

中小学体育知识丛书

篮球



郭永波 孟文娣 编著

文化艺术出版社

目 录

第一章 篮球运动发展概况	1
第一节 篮球运动的起源与传播	1
第二节 我国篮球运动发展简况	9
第三节 世界篮球运动的现状与发展趋势	14
第四节 国际篮联简况	20
第二章 篮球技术的基本知识	22
第一节 篮球技术	22
第二节 篮球主要技术动作要领	24
第三章 篮球战术基础知识	73
第一节 战术基础配合	74
第二节 快攻与防守快攻	88
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	96
第四节 区域联防与进攻区域联防	107
第四章 篮球竞赛规则裁判法知识	122
第一节 篮球场地与设备	122
第二节 违例极其罚则	125
第三节 侵人犯规、技术犯规及处理	130
第四节 篮球竞赛裁判法	132

第五章 篮球运动中常用术语及含义	135
第六章 篮球运动员所需的身体素质	137
第一节 篮球运动身体素质训练的意义.....	137
第二节 篮球运动员的身体素质特征.....	138
第三节 力量素质训练.....	138
第四节 速度素质训练.....	139
第五节 耐力素质训练.....	141
第六节 弹跳素质训练.....	142
第七节 灵敏素质训练.....	143
第八节 柔韧素质训练.....	144
第七章 篮球运动的作用	145
第八章 怎样学习和掌握篮球基本技术和战术	146
第一节 怎样掌握篮球技术.....	146
第二节 怎样掌握篮球战术.....	150
第九章 篮球名人简介	154

第一章 篮球运动发展概况

篮球运动是将球投入对方的球篮，以得分的多少决定胜负的集体球类运动项目。篮球自诞生之日起，就表现出极大的吸引力，便很快在世界的范围内开始传播。今天在世界各地经常举行世界性、地区性各种篮球比赛，国际交往比较频繁，发展迅速，已成为最受人们所喜爱的竞技运动项目之一。

第一节 篮球运动的起源与传播

一、篮球运动的起源

篮球诞生于美国的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，由体育教师詹姆士·奈史密斯博士设计发明。

19世纪下半叶，美国各地的基督教青年会发展很快，参加活动的青年人很多，但到了1890年的冬天，参加青年活动的人明显减少了。为此，青年会的领导者们非常忧虑。经过分析，他们认为主要是缺少新颖的、适合冬季在室内进行的运动项目。同时认为，要使新的竞技项目达到预期效果，为人们所接受还必须做到以下几点：（一）新的竞技运动必须是“文明”的，严禁粗野的行为，以消除当时人们因

体育运动粗野行为而产生的恐惧心理。(二)能弥补其它项目因季节、气候等自然条件的局限,不受这些因素影响,能在晚上和室内进行。(三)能使不同年龄、性别的人参加,而且特别吸引年轻人。根据以上观点,波士顿青年会在马萨诸塞州斯普林菲尔德市训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯博士受小孩玩向装桃子的竹筐里扔桃子游戏的启发,并借鉴其他球类项目的特点、难点,于1891年12月25日设计并发明了篮球。刚开始时它被称做“篮球游戏”。做游戏时,奈史密斯博士将两个竹筐分别悬挂在健身房两侧的栏杆上筐距地面10英尺,用足球做为比赛用球。将球扔进对方筐里得1分,以投中球数的多少来决定比赛的胜负。这便是篮球运动的起源过程。

二、篮球运动的传播

在发明篮球的第二年,这项运动就传入了加拿大。以后,1895年篮球传入中国,1900年传入菲律宾,1895年传入英国,1904年传入德国。篮球自发明以后传播很快,逐渐成为世界性体育项目,得到全世界的公认并迅速发展,1904年在第三届奥运会上成为表演项目。1932年在罗马成立了国际业余篮球联合会(FIBA)。

篮球在1904年被列为奥运会的表演项目,1936年第十一届奥运会上正式被列为比赛项目。1976年女子篮球被列为奥运会比赛项目。从此篮球真正走上了国际舞台。

三、篮球运动的演变

篮球运动从最早的“篮球游戏”发展到今天的一项世界

性的竞技运动，经历了无数次的变革，在场地、设备、人数、规则等方面都发生了很大的变化。它的每一次变革都促使这项运动朝着更合理、更全面的方向发展。

(一) 人数和时间的演变

最早的篮球运动对参加活动的人数没有统一的归定，也没有固定的区域和位置，只要双方参加游戏的人数相等就可以进行比赛。先后出现过 10 人制，9 人制，7 人制等比赛。1895 年规则才确定比赛人数为 5 人，以后一直沿用至今。同时产生了固定的区域和位置。1897 年，取消了区域限制，为战术配合的发展奠定了基础。在比赛时间上，最早的比赛是在两个 15 分钟内进行的，中间休息 5 分钟，如果在规定时间内双方成平局，经双方队长同意，比赛可延至一方先命中一球为止。后改为在两个 20 分钟内进行，中间休息 10 分钟，如出现平局，则进行 5 分钟加时赛，直到分出胜负为止。

(二) 场地设备的演变

1. 场地的演变

起初的篮球游戏对场地大小没有明确规定，1892 年由詹姆士·奈史密斯博士编写了《青年会篮球规则》后，才出现了对场地的规定。规定场地不得小于 1200 平方英尺，不得大于 3600 平方英尺。之后出现了 9 人三区制和 5 人两区制场地。(如图 1-1)

1897 年，由于规则的改进，出现了中圈跳球和罚球，场地也因此发生了变化。(如图 1-2) 1936 年，罚球线距端线距离由 10 英尺改为 17 英尺。1937 年，场地的大小被以规则形式规定下来，规定长为 26M，宽为 14M。40 年代末，

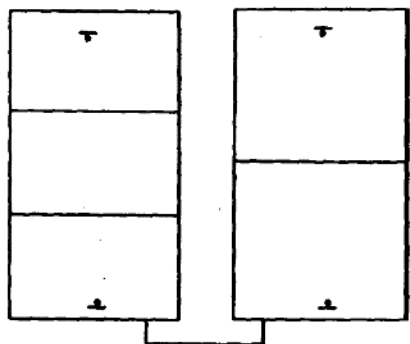


图 1-1

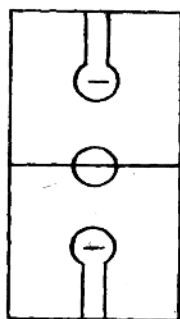


图 1-2

为了限制高大队员凭借身高优势垄断篮下的局面，出现了限制区。1952 年限制区进一步扩大，由 $1.8\text{M} \times 5.8\text{M}$ 改为 $3.6\text{M} \times 5.8\text{M}$ 。（如图 1-3）1958 年，限制区再一次扩大，为 5.8M 高，底为 6M 长的梯形。既现在的形式。（如图 1-4）1984 年，场地扩大到 $28\text{M} \times 15\text{M}$ ，并增划了 3 分线。（如图 1-5）

其间，曾于 1964 年取消过中线，1968 年又恢复了中线。（如图 1-6）

2. 设备的演变

球的演变 篮球游戏最早是用足球做为用球，而且是实心的。1894 年才出现比足球稍大的皮革球。里面充上气，把充完气的橡管塞进皮革里，从外面再缝好。现在的模压球是在 40~50 年代才出现的，现代篮球规定重量在 $560 \sim 650$ 克之间，周长在 $0.740 \sim 0.780$ 米之间。而且对外形颜色、材料、弹性、气压都有严格的规定。

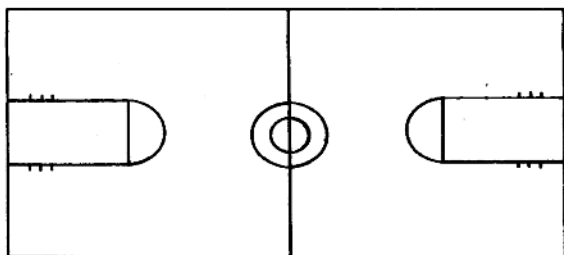


图1-3

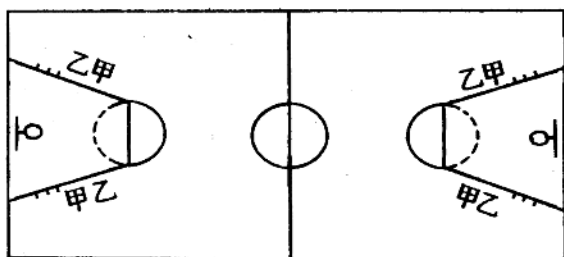


图1-4

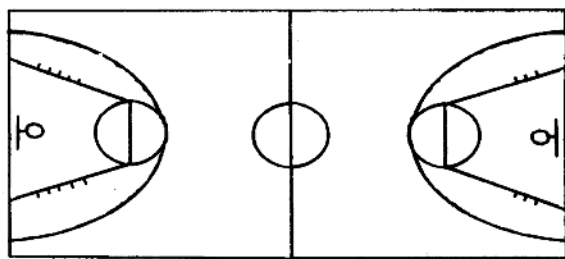


图1-5

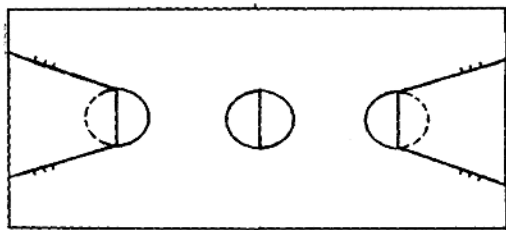


图 1-6

篮筐和篮板的演变 最早的篮球竞赛是没有篮板的。只是将篮筐挂在栏杆上。投中球后登上梯子将球取出，再重新开始比赛。1893 年改用铁圈系上线网以代替容易损坏的竹筐，但线网是密封的，每次中球后要用棍子将球捅出才能继续比赛。1895 年才增设了 4 英尺高，6 英尺宽的木板，将篮圈固定在木板上。1913 年，网底被剪开。1932 年，统一规则时，篮板定为 1.2 米高，1.8 米宽。1990 年以后篮板又改为 1.05 米高，1.8 米宽，网长 0.4 米。

(三) 规则的演变

为了防止粗野动作和抱球跑等现象，詹姆士·奈史密斯博士制定了《青年会篮球规则》于 1892 年 1 月 5 日发表在《三角杂志校园上》。这便是最早的篮球规则。内容包括 5 项原则和 13 条规则。这五项原则和 13 条规则是：

第 1 条：队员可用单手或双手向任何方向扔球。

第 2 条：队员可用单手和双手向任何方向抢、打球，但绝不允许用拳击球。

第 3 条：不准带球跑，队员可在快速跑动中做急停接

球，但必须在接球地点把球掷出。

第4条：必须用手接球，不准用胳膊或身体夹、停球，更不许用头顶球或踢球。

第5条：不准用肩撞、手拉、手打、脚绊等动作对付对方队员。违犯此规则第1次视作犯规，第2次停止其比赛，直到命中一个球后才允许重新上场。如队员故意犯规伤害对方，则取消其参加整场比赛资格而不允许替补。

第6条：用拳击球违犯第3条、第4条规则。

第7条：任何一方连续违犯规则3次就算对方命中一球（连续犯规的意思是这期间对方队员没有犯规，本方队员连着犯规）。

第8条：当防守者未接触到球或干扰球，球投入篮内就算命中，如果停留在篮边而本方队员触动了篮，就算对方命中一球。

第9条：当球出界，判对方第一个接触球的队员掷球出场。若有争议，由裁判在靠近出界的边线外将球扔入场内，双方争夺继续比赛。掷界外球应在5秒钟内掷入场内，如超过5秒钟，球判给对方发。如故意延误时间判犯规，连续3次则取消比赛资格。

第10条：主裁判是运动员的仲裁判员，他有权判犯规，当某队员已连续3次犯规时，他通知裁判员，他有权根据规则第5条取消该队员的比赛资格。

第11条：副裁判员是球的裁判，他可以决定什么时候在比赛中，并要计时，决定球的命中，记录命中的球数以及

通常裁判员应该完成的责任。

第12条：比赛在两个15分钟内进行，中间休息5分钟。

第13条：球赛时间到，以中球多者为胜，如平局，通过双方队长的同意，比赛可以延至谁先命中一个球为止。

1893年又增订了8条规则，“称21条”。1896年美国官方成立了专门机构——规则委员会，专门负责研究和增改规则。后又组成“规则委员会总会”1915年制定出全美统一规则。1936年后制定出世界统一规则。以后又不断增补，现行规则已达86条。从各方面对这项运动都进行了明确的规定。

规则的演变总是限制不合理的技术战术的发展，鼓励合理正确的技术战术的存在和发展。不断变化的目的是使篮球在更公正、更平等的条件下进行竞争。每次规则的变革总是促使篮球运动向更高、更全面、更完善的方向迈进一步。

（四）技术战术的演变

早期的技术大致可分为6类，即身体平衡、脚步动作、切入技术、传球技术、运球技术和投篮技术。战术包括快攻、策应、传切、人盯人、5人一线防守、5人2线防守等。随着规则的不断完善，技术战术都发生了很大变化。以后出现了掩护、“8”字进攻、突破分球、区域联防、混合防守等等。技术的发展也从单个技术向组合技术，从简单技术向高难度技术方向发展，而战术的发展也从单一的配合发展到今天整体配合，机动进攻更加实用。例如投篮：双手端球——

双手胸前——双手头上——单手头上——勾手、扣篮。战术：人盯人——区域联防——紧逼——夹击——综合防守。

第二节 我国篮球运动发展简况

一、旧中国篮球运动

1. 篮球何时传入我国

篮球于 1895 年传入我国的天津。在 1895 年 12 月由美国的传教士来会理传到我国。1895 年，来会理受青年国际委员会北美协会的派遣来中国建立基督教青年会。在基督教成立大会上进行了篮球赛，地点是在天津海大道公理会院内的一间平房内。

2. 旧中国篮球运动

1896 年 1 月 11 日，在天津中华基督教青年会举行了中国篮球史上较为正式的篮球表演，1910 年在南京举行的第一届运动会（全国学校区分队第一届体育同盟会，辛亥革命后改为第一届运动会）上，由华北地区队与上海区队进行表演赛。随后，全国的一些大城市，特别是大、中学校相继开展了篮球活动。

1913 年中国组队参加了第一届远东运动会（仅有中国、菲律宾、日本三国参加）。1914 年篮球列为第二届全国运动会的正式竞赛项目，女子篮球被列为表演项目。1921 年在上海举行的第五届远东运动会上中国队获得了篮球赛冠军。

在 1930 年第四届全运会上女子篮球被列为正式竞赛项目。

1936 年我国男子篮球队参加了在德国柏林举行的第十一届奥运会。董义等人参加了国际篮球裁判会，舒鸿担任了该届奥运会篮球决赛（美国对加拿大）的临场裁判。随后，我国成为国际业余篮球联合会的会员国。

1946 年菲律宾华侨“群声”篮球队回国访问，带来一些新的技术和战术，对我国篮球技、战术的提高有一定的影响。

1948 年我国又派篮球队参加在英国伦敦举行的第十四届奥运会，有 23 个国家参加比赛，中国队获第 18 名。篮球运动在旧中国虽有 50 多年的历史，但开展并不广泛，只有一些大、中城市和一些大、中学校以及军队中开展，大都作为体育课和文娱娱乐的一种手段，极少有专门的篮球训练，也没有办过全国性的篮球单项竞赛。篮球运动技术水平发展缓慢，在 10 次的远东运动会的篮球竞赛中，只获得过一次冠军。

在旧中国时期，中国共产党领导下的革命根据地也经常组织篮球比赛活动，活跃军民文化生活。抗日战争期间，延安等地的篮球运动也较为活跃。当时，贺龙同志领导的 120 师的“战斗”篮球队和陕甘宁边区的“东干”篮球队在广大解放区负有盛名，对开展体育活动，增强军民体质，鼓舞抗日士气，起着积极的作用。

二、新中国的篮球运动

新中国成立后，在体育运动“普及与提高相结合”方针的指导下，篮球运动得到了蓬勃发展。

1949年，我国学生篮球队参加了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，中国学生篮球队又参加了世界学生第二次代表大会的篮球比赛。从此，新中国篮球队开始出现在国际体坛。

1950年，前苏联国家男子篮球队来我国访问，他们的快速打法和全面身体训练的经验，对促进我国篮球训练工作和提高运动技术水平有着重大的影响。

1951年在北京举行了全国篮、排球大会，1953年在天津举行了全国篮、排、网、羽毛球比赛大会。同时全国和各大行政区先后分别对优秀篮球运动员进行了集训，并深入基层进行表演和宣传，这对我国篮球运动的普及与提高起到了很好作用。

1954年国家体委制定并公布了《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定（草案）》，从而使篮球竞赛制度化，进一步促进篮球运动的开展。

1955年在天津召开全国运动员训练工作会议，这次会议对我国训练的理论与实践具有重要的指导意义。《新体育》杂志开展“关于篮球战术指导思想问题的讨论”，进一步明确“积极、主动、快速”的篮球战术指导思想。1956、1957

年召开篮球训练工作会议，研究和讨论我国篮球运动的技、战术提高的问题，总结经验与教训，对指导我国篮球运动的发展有着积极的促进作用。1956年，还公布了第一批篮球运动的健将和国家级裁判员。

由于国际间篮球活动频繁，相互访问、比赛，先后聘请美国、南斯拉夫等国家著名教练员来我国讲学，多次举办全国篮球教练员学习班等等。学习了国外的先进的经验，改进了我国的篮球训练工作，促进篮球技、战术水平的提高。

1959年，在北京举行了中华人民共和国第一届全运会，各省、市、自治区和解放军的篮球队，都有自己的独特的打法和风格，也是我国篮球运动飞跃发展的一年。在这段时期与一些欧洲强队的比赛中，敢于胜利，充分体现了积极、主动、快速、灵活、准确的技术风格和快攻、跳投和紧逼防守等技、战术特点。标志我国篮球运动走向一个高峰。

1965年在北京举行了第二届全运会。同年，我国篮球队在一些国际篮球比赛和友好互访中取得较好的成绩，反映了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，与世界强队相比差距拉大。为了迅速提高我国篮球运动技术水平，从1971年开始重新组织和训练青少年运动员。1972年举行了全国五项球类运动会，还召开了足、篮、排三大球训练工作会议。1973年以后，篮球国际间的交往开始恢复，美国、南斯拉夫等国家的篮球队来访，我国男、女篮球队也去欧洲访问和参加比赛。

1974年国际业余篮球联合会决定恢复中国篮协为会员国。同年，中国男、女篮球队参加了第七届亚洲运动会，均得第3名。1975年、1976年，我男、女篮球队分获得亚洲篮球锦标赛的冠军，冲出了亚洲，走向世界。

1977年，我国女篮参加世界大学生运动会，并取得了第5名的较好成绩。1978年我国男篮参加了第八届世界男篮锦标赛，获得了第11名。同年，有一批篮球裁判员被国际篮联批准为国际篮球裁判员。

1981年，在杭州召开全国篮球训练工作会议，研究加速提高我国篮球运动水平的措施。为向世界先进水平进军，根据世界篮球运动的发展趋势和当时世界强队的状况，以及我国篮球的实力提出了“女篮先上，男篮紧跟”的口号。1982年我国女篮在第九届亚运会获得女篮冠军。1983年，又在第九届世界女篮锦标赛中获得第3名，跻身于世界强队的行列。我国男篮也在第十届世界亚洲男篮锦标赛蝉联冠军，并双双获得参加第二十三届奥运会篮球决赛的资格。同年，我国还举行了第一次全国篮球学术论文报告会。

1984年，在第二十三届奥运会篮球决赛中，我国女篮获得第3名，男篮获得第10名。1986年的第十届世界男篮锦标赛中，我国男篮又获得了第9名。在第十届世界女篮锦标赛上女篮又获得第5名。1988年在第二十四届奥运会篮球比赛中，女篮获得第6名，男篮获得第11名。1990年在第十一届亚洲运动会上，我国男篮获得了第1名，女篮却负于南朝鲜队获得第2名。1992年在第二十五届奥运会上，

我国女篮获得第2名。1996年在第二十六届奥运会上，我国女篮获得第5名，男篮获得第8名。这些是我国篮球队在世界篮坛上所取得的好成绩。

总的来看，我国篮球运动技术水平有了迅速的提高。男篮虽在亚洲保持领先地位，但与世界强队比较，还有相当大的差距。女篮曾在世界大赛中取得过较好成绩，但成绩不够稳定。今后要进入世界先进水平行列，还必须认真分析我国男女篮球与世界强队在身体、技术、战术训练等方面的差距，研究篮球运动的发展趋势，加强训练的科学性，要改革创新和进一步完善自己的风格与打法，走自己的发展道路。

第三节 世界篮球运动的现状与发展趋势

一、世界篮球运动的现状

现代篮球运动已发展到一定的成熟的阶段；已作为一项普及性很广的运动。现代篮球运动的现状可用以下几个特点来概括。

1. 普及面很广

篮球是一项很受人们欢迎的运动项目，在世界各地参与和从事篮球运动的人很多。由于篮球是一项老少男女皆可参加的运动，目前在世界上篮球爱好者已有2.5千万人，其中1/3是妇女。比赛聚集的观众大约有1.6千万，仅美国就有1.43百万。篮球赛事也名目繁多，层次不一，足以看出篮