

大学生体育实践课教材系列丛书

篮

球

张立新 王新青 孙庆军 主 编



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/张立新, 王新青, 孙庆军主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2004.9

(大学生体育实践课教材系列丛书)

ISBN 7-81076-645-7

I. 篮… II. ①张… ②王… ③孙… III. 篮球运动-高等学校-教材
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116959 号

责任编辑: 朱成秋

封面设计: 彭 宇



NEFUP

大学生体育实践课教材系列丛书

篮 球

Lanqiu

张立新 王新青 孙庆军 主 编

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路26号)

东北林业大学印刷厂印装

开本 850×1168 1/32 印张5.25 字数131千字

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

ISBN 7-81076-645-7/G·254

套定价: 99.00元(12本)

大学生体育实践课教材系列丛书

编审委员会名单

主 审 王贵成

副主审 刘 勇

主 编 孟令滨

编 委 (以姓氏笔画为序)

于占友	于言利	王苏伟	王新青
孙 嫒	孙庆军	刘 卫	刘 强
刘 镒	刘剑宇	刘勇强	李 阳
李翠霞	何 隽	陈志刚	周义义
张 力	张 强	张 瑜	张立新
张国计	张晓龙	金乃龙	房国良
范春来	杨香坤	杨丽华	郭 芳
罗永生	柳艳玲	潘跃华	詹 珊
曹立勇	曹春燕	翟 翔	魏金香
鞠复金			

前 言

早在 2400 年前，医学之父苏格拉底就曾说过，健康是人生最可贵的。马克思认为，健康是人的第一权利。世界卫生组织曾指出，健康是基本人权，尽可能达到健康水平，是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见，健康成为人类永恒的话题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的提高，人们参加身体活动的时间却越来越少。同时，由于食物构成的改善，人们从食物中摄取的营养越来越多，从而造成营养过剩。在这种生活方式下，久而久之，身体机能便会退化。我们只有坚持身体锻炼，才能获得良好的体能，以抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力，达到延年益寿的目的。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁，担负着我国在 21 世纪伟大复兴的历史重任。只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献，因此要牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式，这对祛病健体、增进健康和提高生活质量具有长远的重要影响。

本套教材是以东北林业大学体育部专业教师与其他高校体育专业教师为主编写而成的。参加本套教材编写的成员中，绝大多数教师都有多年实际教学的丰富经验，他们基础知识雄厚，专业能力强，具有实际教学经验。本套教材直接和间接引用了一些教材的教学方法，在此对编写这些教材的专家表示最诚挚的谢意！对所有被引用者的姓名和论著我们没有一一标明，在此表示歉意，并同样表示感谢！

本套教材的整体构思由孟令滨负责。参加编写的成员有：篮球张立新、王新青、孙庆军；排球潘跃华、刘强、张强；羽毛球孟令滨、金乃龙、张国计；健美范春来、于占友、刘剑宇；散手

曹立勇、房国良、张晓龙；武术李翠霞、刘勇强、孙媛；太极拳张力、刘卫、周义义、王贵成；体育舞蹈曹春燕、柳艳玲、张瑜；健美操杨丽华、魏金香；形体礼仪训练郭芳、詹珊、李阳；乒乓球陈志刚、翟翔、鞠复金；游泳王苏伟、于言利、刘镛；野外生活生存何隼、罗永生、杨香坤。

由于教师的水平和能力有限，本套教材一定会存在许多不足之处，希望同行与使用者带着批判精神来阅读，多提出宝贵意见，以便我们今后对本套教材进行修订。

本套教材在编写和出版过程中，得到了东北林业大学出版社领导和编辑们的大力支持，在此我们一并表示感谢。

编 者

2004年9月

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动简介	(1)
第二节 篮球的重要组织	(3)
第二章 篮球基本技术学与练	(4)
第一节 篮球技术与练习方法	(4)
第二节 持球突破	(69)
第三章 防守技术学与练	(81)
第一节 防守技术的学习	(82)
第二节 抢篮板球技术	(87)
第四章 篮球基本战术学与练	(89)
第一节 战术基础配合	(89)
第二节 快攻与防守快攻	(121)
第三节 人盯人防守与进攻人盯人	(133)
第四节 区域联防与进攻区域联防	(140)
第五节 区域紧逼与进攻区域紧逼	(146)
附录一 三人篮球赛规则	(153)
附录二 图 例	(157)

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动简介

一、篮球运动的起源

篮球运动起源于美国。它是在 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·奈史密斯博士发明的。1894 年传入我国天津。1905 年传入俄国。1904 年美国青年会男子篮球队在第 3 届奥运会上进行表演赛。1908 年美国制定了全国统一规则，并用多种文字出版，发行于全世界。此后，篮球运动在亚洲、欧洲、中美洲、非洲和大洋洲开展起来。1932 年成立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。

二、篮球运动的发展

自从奈史密斯博士发明了篮球运动以后，它即在全世界各大洲得到了开展，但是在技术和战术等方面尚处于初级阶段。20 世纪 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。1932 年 6 月 18 日，“国际业余篮球联合会”（简称“国际篮联”）在瑞士日内瓦成立。自此，国际间篮球比赛规则得到初步统一。在 1936 年第 11 届奥运会上，篮球被正式列为比赛项目，标志着篮球运动登上了国际竞技运动的舞台。篮球运动的发展，从 20 世纪 30 年代到现在，每一步都体现出篮球运动深受

人民群众所喜爱。世界性的篮球比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展。

篮球运动是由跑、跳、投掷等动作所组成的一项快速、激烈、综合性的体育运动。经常参加篮球运动,可使身体各部分肌肉结实、发展匀称,促进力量、速度、耐力、弹跳、灵敏等身体素质的发展,提高中枢神经系统的灵活性,增强心脏、血管、呼吸、消化系统的机能,使身体得到全面发展。篮球比赛是在错综复杂、变化多端的情况下进行的,要求参赛者高度集中注意力,对空间和时间具有准确的定向能力,并要掌握协调多样的技术动作,具备随机应变的能力。由于篮球运动具有不受年龄、性别限制的特点,既能给参与者带来良好的健身效果,又能使人们从中获得乐趣及心理上的满足,因此篮球运动被越来越多的人所喜爱,进而极大地促进了它的发展和普及。

三、中国大学生篮球联赛(CUBA)简介

中国大学生篮球联赛自1998年至今,已成功地举办了四届,在全国范围内得到了广泛的响应。现在,CUBA联赛已成为我国篮球比赛的三大赛事之一。获得首届联赛冠军的是:男子B组为西北大学,女子B组为武汉冶金科技大学,电子科技大学和天津财经学院分别获得A组男、女冠军。1999年9月,第二届CUBA联赛在全国各地展开。从这一届比赛开始,CUBA取消了A、B组,在全国各省、市、自治区预赛的基础上进行东南、西南、东北和西北四个赛区的比赛,各赛区男子前两名和女子第一名分别进行男八强和女四强的比赛。CUBA联赛蓬勃开展以来,始终立足于“培养人才,以教育为本,淡化功利,强调篮球运动的重要功能——团队精神”,这将有利于培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。同时,大学生篮球赛的开展,对于参加高校及全国其他高校来说,都将产生积极且深远的影响,为进

一步拓展高校素质教育的空间提供了良好的契机。

第二节 篮球的重要组织

一、国际业余篮球联合会（FIBA）

国际业余篮球联合会是国际单项体育组织，简称“国际篮联”。1932年6月18日在瑞士日内瓦成立，总部设在意大利罗马。1940年迁至瑞士伯尔尼，1956年至今设在德国慕尼黑。威廉琼斯是国际篮联创始人之一。

二、其他联合会

除国际业余篮球联合会外，还有亚洲篮球联合会（ABC）、欧洲常设委员会、非洲篮球协会联合会（AFABA）、大洋洲篮球协会联合会（OBC）、泛美篮球联合会、中美洲区域委员会、南美洲篮球联合会、中国篮球协会等。中国篮球协会是中华全国体育总会领导下的单项运动协会之一，是全国性的群众组织。

第二章 篮球基本技术与练

本章主要介绍常用的篮球基本技术与一些较简便的练习方法，以指导你科学有效地参加篮球运动。另外，通过对本章的学习，使你在锻炼的同时，经过不断的积累，逐渐学会和懂得如何欣赏篮球比赛。

第一节 篮球技术与练习方法

篮球技术分为进攻技术和防守技术两大部分。进攻技术有传球、运球、投篮、持球突破等。防守技术有防守对手、抢球、打球、断球等。在进攻和防守中，还有移动抢篮板球技术。

一、移 动

学会各种脚步动作，摆脱防守，为接球和投篮创造机会。脚步动作包括起动、跑、跳、急停、跨步、转身等。

（一）站立姿势

在日常生活中，人站立时，重心是放在全脚上，即脚掌与脚跟上，腰背的肌肉是较为放松的。而篮球场上则要两膝微屈，两脚左右或前后开立，约肩宽，身体重心放在两脚掌上（如图2-1）。当距球远时，身体可稍直些。

距球较近或要起动时，上体要稍前倾，这和径赛一样，做好准备，以便更快地起动（如图2-2）。

（二）起 动

进攻时，突然快速的起动是摆脱（甩掉）防守的最有效的方



图 2-1



图 2-2

法。

防守时，起动快，可以抢占、保持有利的防守位置和抢、断球。

如图 2-3 所示，起动时，上体向跑的方向迅速前倾，后脚掌用力蹬地，头两步要小而快、短促有力。距离稍远时，还要用力摆臂。

如果是向侧面起动（如图 2-4），上体向前进的方向迅速侧转并前倾，同时后脚掌用力碾转并用力蹬地，向前进方向迅速有力地跨出。

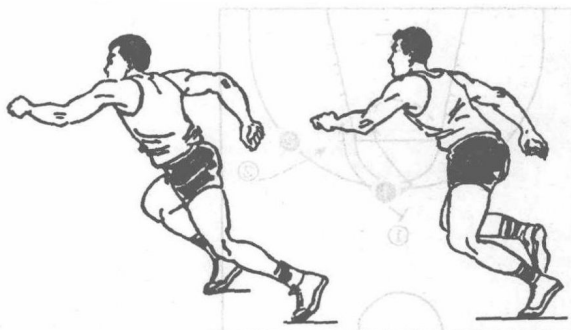


图 2-3



图 2-4

起动，都要像百米赛跑的起跑一样，要全力以赴。

(三) 变向跑

如果防守队员抢先堵住你的跑动路线，你就用变方向跑甩掉他。

右脚快速地向右跨出半步（假做向右跑）以带动防守者，右脚掌内侧先着地，并立即用力蹬地。右脚跨出和蹬地时，腰腹不要放松。在右脚掌用力蹬地的同时，上体向左倾，跨出左脚。上体继续前倾，左脚掌用力蹬地，右脚向前跨（因为不持球，没有轴心脚的问题）。

左脚先跨出半步，带动防守者。以脚掌内侧先着地并立即用力蹬地，上体向右倾，腰腹不放松，跨右脚。右脚着地时继续用力蹬地，上体前倾。

当你在行进间，防守者抢先堵住路线，用变方向跑时，要降低身体重心，这样变方向才能更快。

(四) 侧身跑

接侧面传来的球，要抢占有利的位置，把防守人挡在自己的身后，要用侧身跑。如图 2-5 所示，①的防守人①站在偏向②的一侧，①要先向左跨半步，假做向左跑，然后向右切进，接②的传球上篮。

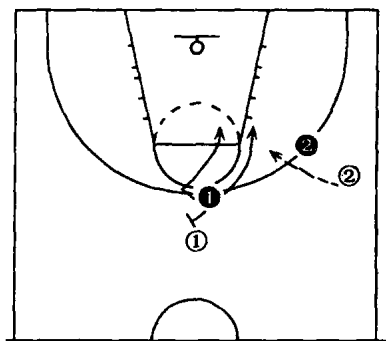


图 2-5

要领:

- (1) 侧身跑时要用身体挤靠防守者。
- (2) 侧身跑前的变方向, 起动要快。

(五) 急 停

急停有两种用途: 一是各种脚步动作和技术之间的衔接实际上是用急停来过渡的, 如变方向跑接球跳投; 二是快跑中突然急停可甩开防守队员。

急停方法有两种, 即跨步停(两步停)和跳步停(一步停)。

1. 跨步停

跨步停在比赛中使用较多。

跑动中最后一步要跨步大, 重心下降, 右脚以脚跟先着地。然后, 当左脚跨出时, 身体重心向后坐在右腿上。右膝屈, 左脚要以脚掌内侧先着地过渡到全脚, 用力蹬地, 上体稍右转。然后身体重心保持在两脚之间。

2. 跳步停

图 2-6 是在跑动中, 用单脚或双脚起跳(不要高跳)面对前进的方向, 双脚同时落地急停。

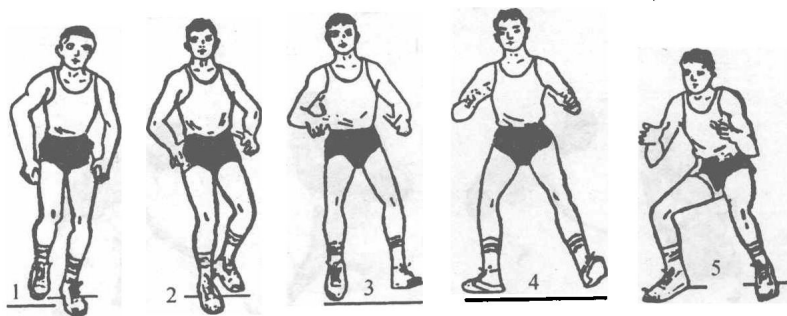


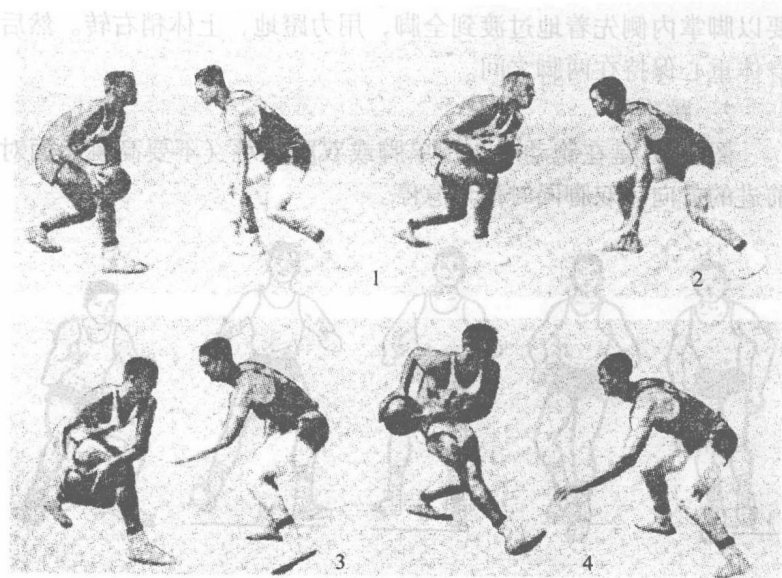
图 2-6

跑动中，单脚或双脚起跳，跳得不要太高。双脚离地时，重心靠后，双脚的脚踵先着地。落地后，屈膝，重心要保持在两脚之间。

如果跳步停是在侧对前进方向、两脚同时着地时，前脚应以脚掌内侧先着地，后脚应以脚掌外侧先着地，像滑冰急停一样。重心倾斜，像骑自行车拐弯时一样。

(六) 跨 步

在运球之前持球跨步（图 2-7），可以调动防守者重心移动，伺机“过”他（突破），使防守者不敢接近。初学者要先学会持球跨步和转身，以用来保护球。特别是在运球之后，当防守者贴近逼抢或两人夹击时，用持球跨步和转身可以保护球，不会失误。



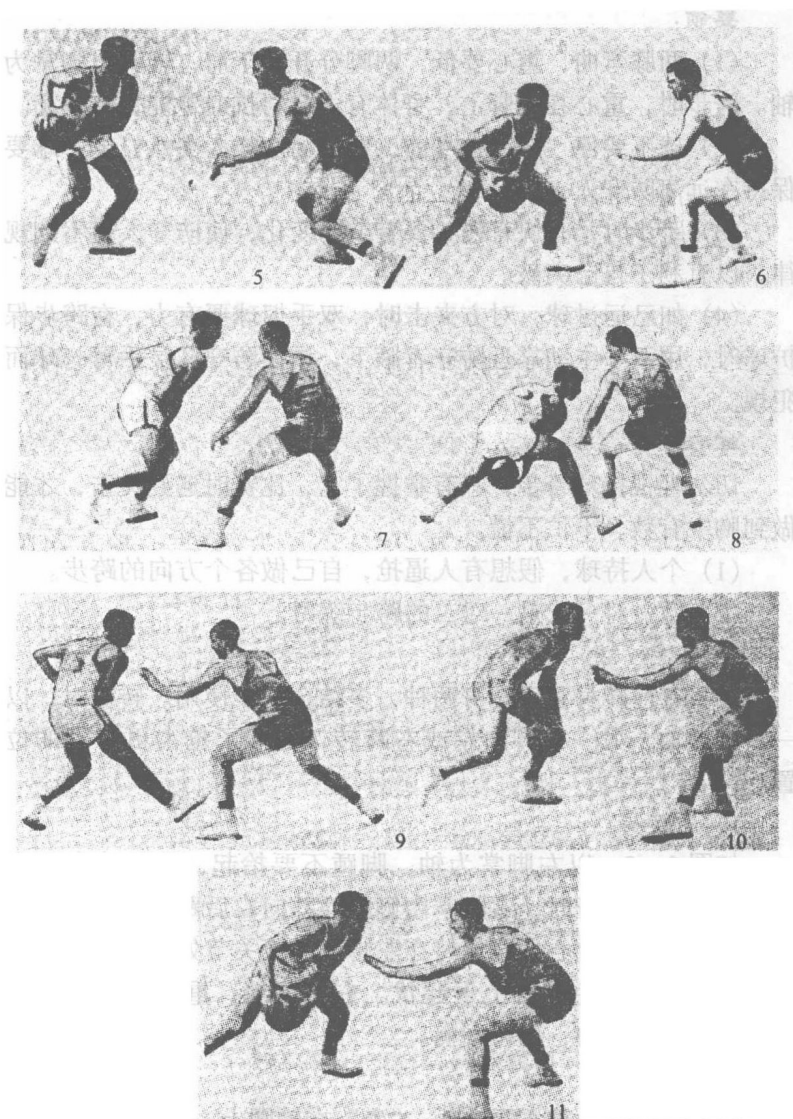


图 2-7

要领：

(1) 两膝弯曲，重心要低，两脚分开宽于肩，轴脚以脚掌为轴。跨步时，重心在轴脚上，身体有力，对抗时才能保持平衡。

(2) 球不要停“滞”在身前，要警惕防守人突然打球，球要保持在远离防守人一侧。

(3) 跨步时，有快有慢，要有节奏变化，使防守人摸不到规律，以有利于自己突破。

(4) 如已运过球，对方夹击时，双手捏球要有力，在跨步保护球时，用双手主动靠近防守者腋下，诱使防守队员手臂打球而犯规。

练习方法：

切勿轻视持球跨步，只有掌握了它，比赛时遇到夹击，才能做到胸中有数、不忙不慌。

(1) 个人持球，假想有人逼抢，自己做各个方向的跨步。

(2) 做一对一或是一对二的跨步练习。

(七) 转 身

转身有前转身和后转身两种，多结合跨步使用。转身时，以一只脚做轴，另一只脚向左或右跨转，是为了抢占更有利的位置。

1. 后转身

如图 2-8，以左脚掌为轴，脚踵不要抬起，重心放在左脚上，左膝屈。转身时，右脚掌内侧蹬地并向右后跨出，右肩向后用力。转身时，重心始终保持在左脚上，膝关节处、大小腿之间的角度不变，避免重心上下起伏。右脚落地，重心放在两脚之间。两腿支撑有力，保持平衡。

要领：

(1) 转动时，重心要向后，“坐”在轴腿上。

(2) 转动时，左脚的膝、踝两关节处的角度不变。

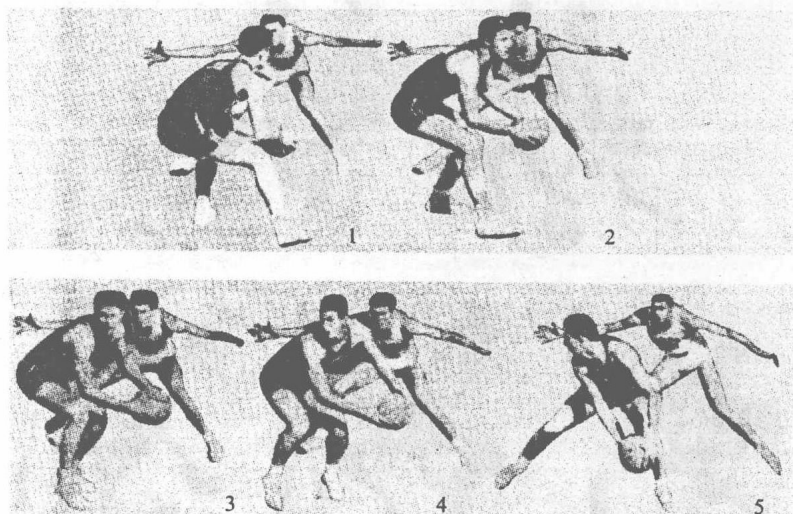


图 2-8

(3) 左脚碾地，右肩向后，全身用力，保持平衡。

2. 前转身

图 2-9 是运球跳步急停，前转身。

右脚踵先着地，重心向后“坐”在右腿上。左脚掌内侧用力蹬地，制动。以右脚掌为轴，重心在右腿上，左脚蹬地，前转身。重心保持在两脚间以保护球。降低重心。

(八) 各种脚步动作的练习方法

1. 起动和两步急停练习

方法：

如图 2-10 所示，往返做起跑，脚踏线再返回。先做 6~8 次。脚踏线时用跨步停。