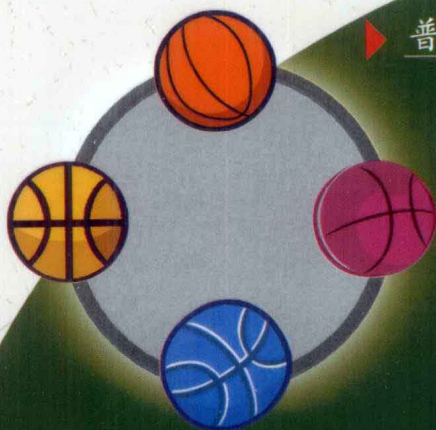


普通高等院校体育单项精品教材



李承维 | 主编

篮

# 球运动教学与训练

Lanqiu Yundong  
Jiaoxue yu  
Xunlian



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

▶ 普通高等院校体育单项精品教材

主 编 李承维



# 球运动教学与训练



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 内 容 提 要

本书阐述了篮球运动技、战术及相关理论知识,根据普通高校篮球选项课教学的现状和教学实际,深入浅出地介绍了篮球运动的起源与发展以及初级班教学、中级班教学、高级班教学等要求掌握的篮球运动技术,还介绍了篮球运动的训练工作、篮球比赛教练员的指挥工作、篮球竞赛的组织工作以及篮球竞赛规则与裁判法等。每章都配有丰富的、各种类型的习题,旨在提高普通高校大学生的篮球运动技术技能,拓宽大学生的篮球运动理论知识视角。

本书既可作为普通高校篮球选项课程的实用教材,也可作为篮球运动爱好者及企事业单位篮球业余教练员的参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教学与训练/李承维 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.2  
ISBN 978-7-5609-7196-4

I. 篮… II. 李… III. ①篮球运动-体育教学-高等学校-教材 ②篮球运动-运动训练-高等学校-教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 129330 号

### 篮球运动教学与训练

李承维 主编

策划编辑:陈培斌

责任编辑:周娟

封面设计:刘卉

责任校对:李琴

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:20.75

字 数:416千字

版 次:2012年2月第1版第1次印刷

定 价:33.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

# 前言

Foreword

本书针对普通高校篮球选项课教学编写,是在普通高校开展教学改革中,特别是在篮球选项课实行分层教学实践与课程实验研究的基础上,根据篮球选项课教学的实际需要,以“创新、实用”为指导思想编撰而成。

本书突显普通高校篮球选项课分层教学的特点,分为篮球初级班、篮球中级班和篮球高级班教学层次,在体系、结构和内容上力求简明实用、重点突出,章节的选编紧扣教学实践环节,以体现教材内容的实效性和针对性。在每章的教学知识点基础上,通过精选的习题使读者进一步了解、掌握篮球运动的理论和教学、训练、比赛组织的方法。为了体现简明、易懂、新颖、直观、实用的特点,书中附有很多图表,更好地帮助读者理解篮球运动技术和战术运用方法。本书是普通高校篮球选项课程的实用教材,同时也是篮球爱好者以及企事业单位业余篮球教练员的教学与训练用书。

本书由李承维任主编,杨仕荣、徐新波、尹继红任副主编,赵技文、王军、王永俊、万来红、张宇清、陈珂、王晓刚参与撰写。

本书在编写过程中参考了有关权威书籍,各位编著者已尽可能在参考文献中列出,在此向这些文献的作者表示衷心的感谢。

由于编者的学识和经验有限,书中难免有疏漏和不妥之处,真诚希望广大读者批评指正、不吝赐教。

编者

2011年9月

## 图例

•	球
④	进攻队员 4 号
④•	进攻队员 4 号持球
●	防守队员 4 号
⊕	教师或教练员
→	队员移动路线
~→	队员运球路线
-→	队员传球路线
+→	队员投篮
←	掩护
↘↙	夹击
—	急停
⊙④	进攻队员 4 号转身
⊥	障碍物

<b>第一章 篮球运动概述</b>	/ 1
第一节 篮球运动的起源	/ 1
第二节 篮球运动的特点与作用	/ 3
练习题	/ 5
<b>第二章 篮球运动发展</b>	/ 7
第一节 篮球运动发展概况	/ 7
第二节 现代篮球运动的发展趋势与主要特点	/ 10
第三节 中国篮球运动概貌	/ 14
第四节 中国大学生篮球联赛	/ 16
练习题	/ 17
<b>第三章 篮球初级班教学</b>	/ 19
第一节 移动	/ 19
第二节 运球	/ 25
第三节 传球	/ 31
第四节 接球	/ 38
第五节 投篮	/ 40
第六节 抢篮板球	/ 47
第七节 身体练习	/ 51
第八节 篮球游戏	/ 54
练习题	/ 72
<b>第四章 篮球中级班教学</b>	/ 76
第一节 传球	/ 76
第二节 运球	/ 78
第三节 投篮	/ 80
第四节 持球突破	/ 83
第五节 防守对手	/ 86



第六节	抢、打、断球	/ 90
第七节	进攻基础配合	/ 96
第八节	防守基础配合	/ 102
第九节	全场快攻与防守快攻	/ 107
第十节	区域联防	/ 113
第十一节	身体练习	/ 117
第十二节	篮球游戏	/ 120
	练习题	/ 140
<b>第五章</b>	<b>篮球高级班教学</b>	/ 143
第一节	篮球技术组合练习	/ 143
第二节	战术中队员的位置职责与要求	/ 149
第三节	进攻区域联防	/ 153
第四节	半场人盯人防守与进攻半场人盯人	/ 155
第五节	身体练习	/ 167
第六节	篮球游戏	/ 169
	练习题	/ 190
<b>第六章</b>	<b>篮球运动技术选学内容</b>	/ 195
第一节	篮球技术提高的因素	/ 195
第二节	篮球技术运用的特点与要求	/ 197
第三节	全场紧逼人盯人防守	/ 198
第四节	身体素质练习	/ 201
	练习题	/ 209
<b>第七章</b>	<b>篮球运动的训练工作</b>	/ 210
第一节	篮球运动的训练任务与内容	/ 210
第二节	篮球运动训练原则的运用	/ 212
第三节	篮球运动训练方法的运用	/ 214
第四节	训练课的组织	/ 216
第五节	训练计划的制订	/ 219
第六节	训练案例	/ 226
	练习题	/ 257
<b>第八章</b>	<b>篮球比赛教练员的指挥工作</b>	/ 261
第一节	篮球比赛中教练员指挥工作的意义	/ 261
第二节	篮球比赛教练员指挥的理论	/ 261
第三节	篮球比赛前教练员的准备工作	/ 266
第四节	篮球比赛中教练员的临场指挥	/ 268
第五节	篮球比赛后教练员的总结工作	/ 273

第六节 教练员在比赛和训练中的规则运用	/ 274
练习题	/ 280
<b>第九章 篮球竞赛的组织工作</b>	/ 285
第一节 竞赛的意义和种类	/ 285
第二节 竞赛的组织工作	/ 287
第三节 竞赛制度、编排方法和成绩计算方法	/ 290
练习题	/ 296
<b>第十章 篮球竞赛规则与裁判法</b>	/ 299
第一节 篮球裁判员工作	/ 299
第二节 裁判员临场的工作	/ 306
第三节 违例	/ 309
第四节 记录台工作	/ 313
第五节 场地与设备	/ 315
第六节 运动员的服装、号码与装备	/ 318
练习题	/ 319
<b>参考文献</b>	/ 323





# 第一章

## 篮球运动概述

### 第一节 篮球运动的起源

#### 一、篮球运动的诞生

球是人类社会文明发展中娱乐、游戏、比赛、健身的主要工具之一。据史料记载,在我国唐、宋时期就已有以球为中介物的各种游戏活动。当时球被称为“鞠”,当时的“鞠”是由各种材料做的球体,人们可以用手、脚或专门的工具去接触“鞠”。篮球运动是直接用手来接触球的,所以有人认为中国古代的“手鞠”与现代的篮球运动有密切关系。

现代篮球运动 1891 年发源于美国,其发明者是詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)博士。詹姆斯·奈史密斯出生于加拿大,是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市(春田市)基督教青年会干部训练学校的一名体育教师。他受当地儿童无意从树上摘桃子扔入桃筐的启发,设计了一种互相向桃筐内投掷皮球的游戏,所以最初美国当地人把篮球称为“奈史密斯球”或“筐球”。由于美国东部入冬较早,天气较为寒冷,学校的体育系主任卢瑟·古利克教授委托他设计了一项室内集体游戏,使学生能在室内进行体育活动。天气变冷后就将这一游戏从室外移到室内,在室内做此游戏时,奈史密斯就把篮筐悬挂在两侧离地面高约 10 英尺(约 3.05 米)的墙壁上,由人数相同的两方学生展开攻、守对抗,将皮球向篮筐中投,投中的一方可以得一分。然后再重新抢球,抢到后再投。由于是向悬空的篮筐中投球,因此人们便形象地命名此活动为篮球游戏。现在美国篮球名人馆内还存放着最初时期的球篮,它就像山区人用的背篓,挂在 10 英尺(约 3.05 米)高的健身房内看台的栏杆上。当游戏者把球投进篮内后,还需用梯子把球取出,再重新开始游戏。

#### 二、篮球运动的形成

篮球运动开始时是一种游戏,是没有明确规则的比赛。游戏成为运动并





非是自然的,游戏是游戏,运动是运动,各有特点,既有区别,又有联系。游戏是运动的雏形,运动是游戏的进步。很多体育项目是由该项目的早期游戏演变过来的。早期的篮球游戏和今天的篮球比赛大不相同。早期的篮球是用足球代替的,场地的大小不等,活动人数不限,只是分为两队(人数相等),相互争夺,把球掷入对方的筐内,比赛以球进筐多者为胜。篮球活动最初在室内进行,室内墙壁可挂篮子。由于球投中后不便取出,很快就将篮筐的底部取消了。当在室外进行篮球活动时,为了防止球投到场外,耽误时间,就在篮子后上方增设了铁丝挡网或挡板,于是篮板就此产生了。

篮球运动诞生时正是欧洲工业革命时期,篮球游戏对抗激烈,运动量大,室内、室外都可以进行,很符合时代的步调。此游戏深受当时美国青年的欢迎,并在1891年12月25日的圣诞节举行有关活动,所以篮球界把这一天定为篮球运动的生日。为了避免粗野动作和伤害事故的发生,使游戏更规范化,奈史密斯在1892年制定篮球规则,包括5条原则和13条基本内容,并对设施、场地、球有了限定,至此现代篮球运动基本成型。篮球历史上的第一场正式比赛是1892年3月11日在青年会训练学校里举行的。比赛双方是奈史密斯等7名教师与培训班的几名学生,比赛分上、下两半时,每半时15分钟,中间休息10分钟,比赛结束时教师队以1:5负于学生队。教师队唯一的一个球是由美式足球创始人史达科投中的。在此之前篮球活动都是由男士参加的。当年的某一天,奈史密斯老师正在体育馆里组织男子篮球比赛时,被附近白金汉小学的女教师看到了,由于好奇,她们常利用吃午饭路经体育馆时观看男子篮球比赛。时间长了,她们成了观看男子篮球比赛的“常客”,通过观看篮球比赛对篮球运动产生了兴趣,也想参加篮球运动。就这样,几位女教师鼓足了勇气,集体去找奈史密斯老师,并直截了当地问:“妇女是否可以参加?”从来没有考虑过此问题的奈史密斯老师,只好用既不肯定、也不否定的口气进行了反问式的回答:“为什么不可以参加?”在这样的情况下,奈史密斯老师就在体育馆里以白金汉小学的女教师为比赛参加者,成功地组织了一次正规的女子篮球比赛。比赛的一方是前述的白金汉小学那群女教师,另一方是白金汉小学的另一批女教师和速记员。据英文版《篮球运动起源》一书记载,她们就是奈史密斯先生发明篮球运动以后的第一批女篮运动员,其中一位名叫谢尔曼的运动员通过篮球运动结识了奈史密斯先生,由于志同道合,1894年6月他们结为伉俪成为篮球史上一段传世佳话。

篮球运动的形成与发明者奈史密斯先生的初衷密切相关。他在发明篮球运动的过程中主要考虑到以下三个方面:

(1) 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;

(2) 新的竞技运动能弥补其他项目因季节、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;

(3) 新的竞技运动能使不同年龄、性别的人参加,而且特别吸引年轻人,同时改变了过去采用的瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。

## 第二节 篮球运动的特点与作用

### 一、篮球运动的特点

篮球运动能成为国际大众性竞技体育项目有其独特之处,认识篮球运动的特点,对于学习、推广篮球运动和提高篮球运动水平十分必要。

#### (一) 身高占优

篮球运动自诞生到现在其基本的活动方式是,以将篮球投入约 3.05 米高的篮筐内为目的,所以身材高大的参与者在投篮时手容易接近篮筐,进球的可能性就大;对抗时,身材高大的参与者,手能占有的空间也相对较大,获得和控制球的机会就多。所以高水平的篮球比赛被称为“巨人运动”、“巨人们的空间游戏”。

#### (二) 动作灵活,技术多变,攻易守难

动作是人体运动的基本环节,是形成技术的基本因素,技术是合理动作的操作方法。篮球运动的球是由手来直接支配,手是整个人体运动器官中最灵活、最快捷、最精准的部位,用手直接去完成动作时,在方向、力量、速率、节奏性、精确度、突然性、可控性等方面都大大优于其他肢体。所以在比赛中,技术水平相近的两人进行角逐,往往进攻者容易成功。在篮球比赛中,技术的运用要随着比赛情况的变化及时、果断、快速地作出动作,以便争取主动、制约对手。随着运动员对篮球技术的掌握的不同,在体现技术运用能力的动作中也有不同的变化。

#### (三) 独特的时空对抗

在篮球比赛中,攻、守双方所采用的技术手段和战术阵形要将空中、地面与时间有机地结合起来。因为篮球比赛是向悬挂于 3.05 米高的篮筐投入篮球的比赛,队员之间转移球和获得球基本上是在空中进行的,所以控制空间的进攻与防守需要特殊的制空条件和制空能力。由于比赛规则中有对时间的特殊要求,主动控制时间捕捉战机就成为攻守的关键。需要攻击速度快,准确性高,进攻失误率低;防守要利用规则时间条件,积极采取各种防守手段和方法,尽快转守为攻。所以,瞬间快速、准确地围绕空间目标不断转化防守,就成了篮球比赛中变防守被动为主动和积极掌握主动的重要保证。

#### (四) 对抗激烈,娱乐性、观赏性强

篮球运动有激烈的对抗性,运动员要在全场内进行进攻与防守、突破与堵





截、投篮与封盖、篮下争夺和空中拼抢,具有较强的身体对抗性。这种对抗对青少年的身体素质、技术、战术、篮球意识和比赛能力是一个良好的训练,更是对他们的人格精神和意志品质的良好锻炼。篮球是球的游戏,是以争夺球为中心的竞技游戏。游戏是人的天性,没有人会拒绝游戏。篮球运动与其他运动项目相比,形式多样,具有更强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性等,能满足不同人群的多种需求。篮球运动的形式可因人而异,运动量可随意调节,因此适宜各类人群的广泛参与。可以是3人的比赛,也可以是5人的比赛;可以是半场的比赛,也可以是全场的比赛。人们可以根据自己的爱好、条件去自由地选择参加;可以自由组合,自由搭配,组成一个球队来比赛。3人篮球就是最喜闻乐见的运动游戏。各类不同的参与者都能在活动场上找到展示自我的方式,满足自己的不同层次的需求。

在高水平的比赛中,比赛双方斗智比谋,比技赛艺,使篮球赛场千变万化,扣人心弦。相比其他体育竞技运动,更显示出自身的吸引力。攻防拼抢带来的刺激,比赛变化带来的激情,巧妙配合带来的合作享受,获得胜利带来的精神愉悦,吸引着广大群众积极参加篮球活动和观赏篮球比赛。

#### (五) 规则定期修改

随着篮球运动员技能的不断提高、对抗性的激烈程度增加,为了促进篮球运动的健康发展,国际篮球联合会定期对篮球规则进行修改。规则的修改一般每4年一次,它在一定程度上促进了技术和战术的合理运用,保证比赛在公平、对等的条件下进行,限制了一些不道德行为的发生,对篮球运动技术水平的进一步提高起到了促进作用。

## 二、篮球运动的作用与锻炼价值

### (一) 益体益心,强身增智

篮球运动不仅给人们带来运动快感,还使身体运动全面发展。篮球运动技术和战术的实践操作与实战运用过程,是通过对抗、变化着的时间、场地、距离、设施条件等,运用跑、跳、投等手段来完成的;而且要求跑似“脱兔”、跳似“猴翻”、展似“鹏飞”、停似“大象”、投似“飞燕”。适量参加篮球运动,能促进人的生理机能、中枢神经系统的支配能力,增进健康,提高灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质,锻炼意志品质,保持和提高人的生命活力,提高生活质量。

在篮球比赛激烈时运动员的心跳可以达到每分钟160次以上,对内脏系统和循环系统有极好的锻炼作用。跑、跳、投动作能促进骨骼、肌肉的发育,促进四肢均衡、协调发展。由于篮球运动技术与动作的要求,青少年参与篮球运动有利于骨骼的生长。据统计,从小爱打篮球的运动爱好者,个子要比不打篮球的人长得高一些。由于篮筐在空中,而球可能在任何位置,所以篮球场上要展开地面与空中的全方位立体对抗。而且,所有的行动都要受到对手的制约,这就要求参与者依据自身实力,结合不同对手进行分析比较,斗智斗勇、扬长避

短、克敌制胜。这能有效促进参与者的心理(智力、意志力、个性等)、技能、观察、应变等综合能力的提高,锻炼和培养发现问题、分析问题和解决问题的能力。

### (二) 团队合作,发挥个性

篮球运动对培养集体主义精神有积极作用。篮球队员之间只有团结合作、互相协调、默契配合,才能保证比赛的胜利。现代社会的高效率和快节奏限制了人们的相互交流与了解,但篮球场给人们提供了机会。篮球运动能有效缓解工作压力,良好的竞技环境又能培养健康的心理适应力和承受力,调整及维护参与者的心理健康水平。同时,篮球比赛作为集体项目,在增进交流和友谊的同时,更能有效地培养团结协作的集体主义精神,帮助参与者正确理解和处理好个人与集体、竞争与合作的关系等,培养运动员的拼搏精神、文明自律、尊重裁判、尊重对手、尊重观众等高尚的体育道德。因此,篮球是学校体育课中不可缺少的体育项目之一。

对于从事篮球运动专业的人员来说,篮球运动是一项创造性的活动,所有技、战术都既有原理和规则,又包含着个人的不同表现风格,没有固定的模式。每个人、每个队都可以用自己的方式来诠释自己对篮球的理解。也正是由于它的复杂性和多变性,需要参与者用自己的智慧创造性地去应对场上出现的各种问题,发挥自身的个性,从而有效地提高创新能力。

### (三) 开拓市场,促进社会经济发展

篮球运动的职业化、商业化和产业化正在快速地发展。高水平的篮球赛事已经采用职业化和商业化模式进行运作,有些国家篮球运动的商业化水平已经很高。当代顶级水平的职业篮球比赛已经发展成为一项具有特殊天赋的、极少数精英分子才有可能从事的、高收入的职业活动。优秀运动员更是青少年心目中的偶像。商业性的篮球比赛为各种商业活动创造了良好的氛围,为传媒、广告带来了活力,随之相关联的服装业、轻工业、电子业、博彩业等产业也得到了促进和发展。美国通过 NBA 向全球宣传,提高美国在世界上的知名度,壮大了与 NBA 相关产业的发展,形成了与 NBA 相关联的产业链,成为美国体育经济发展的支柱产业。现在,我国篮球职业化道路发展的模式也是在效仿 NBA 的运作。



## 练习 题

一、选择题(每题只有一个正确答案,请把正确答案的题号写在括号内)

1. 中国最早用球进行游戏活动的时期是( )。  
A. 唐、宋朝                      B. 元朝                              C. 明朝
2. 篮球运动发源于( )。  
A. 英国                              B. 法国                              C. 美国



3. 篮球运动的发明者是一名( )。
  - A. 军人
  - B. 教师
  - C. 医生
4. 篮球运动的发明人是( )。
  - A. 詹姆斯·奈史密斯
  - B. 卢瑟·古利克
  - C. 史达科
5. 篮球运动的生日和( )是一样的。
  - A. 情人节
  - B. 圣诞节
  - C. 狂欢节
6. 最早的篮球规则产生的年代是( )。
  - A. 1890年
  - B. 1892年
  - C. 1895年
7. 篮球运动发明后的第一批女运动员成员是( )。
  - A. 中学教师
  - B. 大学教师
  - C. 小学教师
8. 篮球雏形时,篮筐的高度是( )。
  - A. 3.00米
  - B. 3.05米
  - C. 3.10米
9. 篮球比赛的对抗体现在( )。
  - A. 空间
  - B. 时间
  - C. 时间与空间的结合
10. 美国举行的NBA篮球比赛,主要目的是( )。
  - A. 培养高水平篮球运动员
  - B. 商业运作、开拓市场
  - C. 展示美国篮球水平

## 二、判断题(正确打“√”,错误打“×”)

- 6
1. 现代篮球与中国古代的“手鞠”游戏没有关系。 ( )
  2. 初期的现代篮球的球体是用竹子编的,所以篮球的“篮”用“竹”字头。 ( )
  3. 运动与游戏的区别是因为运动是有明确规则的比赛。 ( )
  4. 篮球运动是1891年诞生的。 ( )
  5. 最早的篮球比赛篮筐高度是有限定的,后来才确定为3.05米。 ( )
  6. 为了促进篮球运动的健康发展,篮球规则将定期进行修改。 ( )
  7. 对于篮球运动爱好者来说,参与篮球运动有利于运动员良好心理品质的形成。 ( )
  8. 篮球裁判对篮球运动的发展有举足轻重的作用。 ( )

## 三、思考题

1. 篮球运动发明者的初衷是什么?对你有何启发?
2. 你对篮球运动感兴趣吗?为什么?
3. 根据篮球运动的特点与作用,谈一谈你对学好篮球的想法。
4. 每年进校的新生举行篮球比赛的主要意义是什么?
5. 篮球比赛的魅力何在?谈谈你参加篮球活动的经历。

## 第二章

# 篮球运动发展

## 第一节 篮球运动发展概况

### 一、篮球运动在世界各地的传播过程

篮球运动在美国发展很快,美国的青年在国际交往中把这项运动带到世界各地。世界各地的青年也把这一运动从美国带到了自己的国家。据考证,篮球运动是1895年冬由美国国家基督教青年协会派往中国天津青年会的第一任总干事来会里(David Willard Lyon)先生介绍传入中国的,然后相继在北京、上海等大城市的青年会中流行。我国是开展篮球运动较早的国家。

为了扩大影响,1904年在美国的圣路易斯市举办的第三届奥运会上,由美国组队进行了第一次篮球表演赛。1908年美国制定了全国统一规则,并用多种文字出版,向全世界发行,促进了世界各大洲篮球运动的积极开展。篮球运动发展至今,国际篮球协会的会员国由8个增加到200多个。随着篮球运动在世界各地的蓬勃兴起,篮球运动这一体育项目的地位越来越高。

1915年在上海举行的第二届远东运动会上,篮球首次被列为国际体育竞赛的正式项目。

1930年举行第一次洲际篮球锦标赛(南美洲)。

1932年国际业余篮球联合会成立(有8个成员国)。

1936年在第11届奥林匹克运动会上,男子篮球被列为正式比赛项目。中国队也参加了这次比赛,从此加入了国际篮联。

1938年欧洲举行首届篮球比赛。

1949年美国成立“国家篮球协会”即NBA,当时有12支球队。

1976年在加拿大的蒙特利尔举办的第21届奥运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。

1990年国际篮联允许职业选手参加奥运会比赛。

至此,篮球运动已真正成为最受世界人民喜爱的运动项目之一。





## 二、篮球运动的发展过程

篮球运动的主要内容是篮球运动的技术、战术和比赛的规则。参考史料记载和篮球专家的考证与总结,篮球运动的发展过程经历了以下几个时期。

### (一) 初创探索时期

1891年末,篮球运动诞生。为了使篮球比赛合理进行,1892—1893年,奈史密斯先生对比赛场地作了分三个区域的规定,对场地大小也作了规定。制定了13条比赛规则,主要规则是不准持球跑,不准有粗野动作,不准用拳击球,否则即判犯规。还规定,连续3次犯规判负1分;比赛时间为上、下课时,各15分钟;上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人,1893年定为每队上场5人。进一步简化了比赛程序,特别是取消了篮圈的底部,使投入的球可以直接从篮中落下,不需要爬高取球。而且用铁质的篮圈取代了不同制作材料的篮圈,成型的木制篮板替代了铁丝挡网。至1915年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则。此时攻守技术较简单,普遍是双手做几个传、投动作,竞赛中主要是以单兵作战为攻守形式,战术配合还在朦胧时期。由于篮球运动富有趣味性,迅速在美国各类学校中推广,并于1926年开始有了职业篮球联赛。在这一时期,篮球运动也伴随着美国文化、宗教的扩张,通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往,先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播。

### (二) 完善时期

经过20多年的逐步完善,从20世纪30年代开始技术上出现单手和行进间技术,并开始运用简单的组合技术动作,技术动作不断创新,动作速度加快,战术上单兵作战已较少见,进攻中多运用快攻、掩护、策应、突破分球等战术,防守开始强调集体性。人盯人、夹击、区域联防及混合防守等已被广泛运用。1925年前后,进攻和防守的5名运动员有了较明确的分工,中锋对中锋,后卫对前锋,各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮,不管退守;后卫的职责是只管防守拦截球,不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动,只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫1人助攻(活动后卫),1人留守后场(固定后卫),两前锋也变为1人留在前场专管偷袭、快攻,1人退守后场助防。技术动作也有所发展,跑动投篮出现了单手、高手投篮,立定投篮出现了双手胸前投篮,传球出现了单、双手击地传球,运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线,队员犯规4次即被取消比赛资格,犯规罚球可由队长指定任何一个队员主罚。比赛时间分为上、下课时各20分钟,中间休息10分钟。每次投中或罚中后,都在中圈跳球,重新开始比赛。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与提高,1932年6



月8日在瑞士的日内瓦,葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷这8个国家的代表通过商讨,成立了“国家业余篮球联合会”。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际统一的13条竞赛规则。1936年第11届奥运会时,篮球运动被列为男子正式比赛项目,国际篮联对比赛规则作了统一规定,出版了第一本国际统一的篮球规则。进入20世纪40年代后,随着篮球技术、战术的不断发展,高大队员的出现,篮球规则进行了补充和修订,从此篮球运动进入了完善、推广的新时期。

### (三) 成熟时期

在1952年和1956年第15、16届两届奥运会的篮球比赛中,身高2米以上的运动员开始增多,国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也称“3秒区”);还规定,一个队控制球后,必须在30秒内投篮出手。1960年第17届奥运会后取消了中场线,终止了有关10秒和球回后场的规定。1964年第18届奥运会后,又恢复了中场线,这些规定又继续执行。1977年增加了每队满10次犯规后,在防守犯规时罚球2次,防守投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定缩减到8次。很明显,人员的变化和技术、战术的发展引起了规则的改变,而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是20世纪50年代后期,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,促进了篮球技术水平的迅速提高。女子篮球比赛是1976年第21届奥运会上才列为正式项目的。由于篮球运动进入奥运会,在世界体育中的地位得以提高,世界各地篮球运动比较盛行,所以进入20世纪50年代,技术上出现了高度、力量、速度、技巧相结合的全面化技术。进攻战术上以高大中锋强攻篮下和快攻为主要形式;防守战术主要以区域联防和全场人盯人紧逼较为盛行。

到了20世纪70年代,技术趋于技巧化,个人攻击力加强,防守能力提高。单一固定阵式的进攻战术打法已被综合移动进攻战术所取代,攻击性、破坏性更强的集体防守被广泛运用。

### (四) 创新时期

进入20世纪90年代,国际奥委会允许职业篮球队员参赛。特别是1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,美国“梦之队”超级明星为代表的现代篮球技巧表演把这项运动技艺展现得更加充实、完美,战术打法更为精炼、多变、实用。由此,篮球运动发展进入了创新、攀登,寓竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期。标志着当代篮球运动的整体内容结构和优秀运动队伍综合智能与技能、身体与体能结构,以及运动员个体的体能、智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。为此,1994年国际篮球联合会

