

# BASKETBALL

# 篮球运动教程

郭永波 / 主编



北京体育大学出版社

# 篮球运动教程

郭永波 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 张 力  
审稿编辑 熊西北  
责任校对 罗乔欣  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教程/郭永波主编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.3  
ISBN 7-81100-318-X

I. 篮… II. 郭… 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(2005)第 004416 号

篮球运动教程 郭永波 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/16  
印 张 16

---

2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

《篮球教程》是体育院校篮球本科学生用书。本书根据高等体育专业本科教学计划培养目标和篮球课程的教学任务,在对多年来篮球课程的教学实践和对不同时期使用的各类篮球教材总结的基础上,根据篮球运动的发展及社会的需求,汲取了当前篮球运动的新理念、新观点、新方法编写而成的。

本书继承了不同时期、不同版本的体育院校通用篮球教材的优点,重视教材内容的更新及教材知识结构的系统性与整体性,重视学生教学能力的培养。根据本门课程的性质,注意把握本学科最新动态与引用新的研究成果,使教材具有与本学科发展相适应的科学水平。

本书着眼于培养适应现代社会实际需要的体育人才,坚持创新与发展,坚持理论联系实际,坚持突出教育性、实用性、科学性与先进性,力求使教材能满足学生未来工作的需要。

本书由郭永波博士主编,林珍瑜教授协助编辑,并参与本书的设计、列目、审定、修改、定稿的全过程。参与撰写的有(以姓氏笔画为序):王桂先、王铁成、王朝军、刘玉林、许博、毕仲春、宋丽媛、林珍瑜、练碧贞、张晓伦、张培峰、范民运、祝嘉一、郭永波、郭永东、贾志强等同志,最后由郭永波、林珍瑜、许博串编定稿。

本书在编写过程中得到成都体育学院、吉林体育学院、东北师范大学体育学院等兄弟体育院校的热情支持与帮助,在此表示衷心的感谢。

由于编写者的水平有限,本教材定会存在不足,殷切地希望广大师生、读者批评指正。

北京体育大学篮球教材编写组

2004年2月20日

# 本教材图例说明

球	●
进攻队员	○
进攻队员持球	○●
防守队员	△
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	—
进攻队员转身	○ ↻
障碍物	⊙

# 目 录

<b>第一章 篮球运动概述</b> .....	(1)
第一节 篮球运动的起源与演变 .....	(2)
第二节 篮球运动的特点、功能 .....	(7)
第三节 篮球运动发展概况 .....	(9)
第四节 现代篮球运动的发展趋势 .....	(12)
<b>第二章 篮球技术</b> .....	(15)
第一节 移动 .....	(17)
第二节 传、接球 .....	(26)
第三节 运球 .....	(35)
第四节 投篮 .....	(42)
第五节 持球突破 .....	(53)
第六节 防守对手 .....	(57)
第七节 抢球、打球、断球、“盖帽”技术 .....	(63)
第八节 抢篮板球 .....	(70)
第九节 中锋技术 .....	(74)
<b>第三章 篮球战术</b> .....	(81)
第一节 战术基础配合 .....	(82)
第二节 快攻与防守快攻 .....	(92)
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守 .....	(99)
第四节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场人盯人防守 .....	(109)
第五节 区域联防与进攻区域联防 .....	(118)
第六节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守 .....	(132)
第七节 混合防守与进攻混合防守 .....	(141)
<b>第四章 篮球运动员体能训练</b> .....	(145)
第一节 篮球运动员体能训练的基本理论 .....	(145)
第二节 篮球运动体能训练的内容 .....	(146)
第三节 篮球运动员体能训练的要求 .....	(152)
<b>第五章 篮球教学理论与方法</b> .....	(153)
第一节 篮球教学的任务与内容 .....	(154)
第二节 篮球教学理论与原则 .....	(155)
第三节 篮球教学步骤与方法 .....	(156)
第四节 篮球教学文件的制定 .....	(158)
第五节 篮球教学课的组织 .....	(161)
第六节 篮球教学评价 .....	(162)



<b>第六章 篮球训练理论与方法</b> .....	(165)
第一节 篮球训练的任务和内容 .....	(166)
第二节 篮球训练的理论与原则 .....	(168)
第三节 训练课的组织与方法 .....	(169)
第四节 篮球训练文件的制定 .....	(171)
第五节 训练水平的测量与评价 .....	(174)
<b>第七章 篮球比赛的指挥</b> .....	(179)
第一节 比赛前的准备工作 .....	(179)
第二节 临场比赛的指挥 .....	(182)
第三节 比赛后总结 .....	(184)
<b>第八章 篮球竞赛</b> .....	(185)
第一节 篮球竞赛的意义和种类 .....	(185)
第二节 篮球竞赛制度与方法 .....	(187)
第三节 赛事的组织与管理 .....	(193)
<b>第九章 篮球裁判</b> .....	(196)
第一节 裁判员应具备的基本素质 .....	(197)
第二节 裁判员的工作和技巧 .....	(197)
第三节 记录台工作 .....	(203)
<b>第十章 篮球运动队的管理</b> .....	(207)
第一节 篮球队管理的特点与目的 .....	(207)
第二节 篮球队的队伍组织、管理内容与方法 .....	(209)
<b>第十一章 职业篮球与篮球产业化</b> .....	(213)
第一节 职业篮球 .....	(213)
第二节 职业篮球俱乐部 .....	(214)
第三节 篮球产业化与篮球市场 .....	(216)
<b>第十二章 篮球运动科学研究</b> .....	(219)
第一节 篮球科学研究特点与任务 .....	(220)
第二节 篮球运动科学研究的基本程序 .....	(221)
第三节 篮球运动科学研究常用的研究方法 .....	(227)
第四节 科研成果的评价 .....	(233)
<b>第十三章 街头篮球</b> .....	(235)
第一节 街头篮球的特征与价值 .....	(235)
第二节 “三对三篮球比赛”技巧 .....	(237)
<b>推荐阅读参考文献</b> .....	(249)
<b>主要参考文献</b> .....	(250)



# 第一章

## 篮球运动概述

### 本章提要

1. 篮球运动是在 1891 年由美国人发明的。经过一百多年的演进和发展, 篮球运动已成为人们最喜爱的运动项目之一。
2. 运动具有游戏性、集体性、对抗性、复杂性、多变性等特点。
3. 篮球运动具有教育功能、健身功能、娱乐功能。
4. 现代篮球技术、战术发展的主要趋势表现为: 高与灵的结合、快与稳的结合、力与巧的结合、集体与个人的结合、技术与艺术的结合、实用与多变结合、全面与特长结合、常规与创新。

篮球运动是一项技能类同场对抗的集体运动项目, 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、重为 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将其投中对方篮筐, 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成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 篮球运动的起源与演变

### 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)的教师詹姆士·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(图1-1)。

詹姆士·奈史密斯先生找来了两只桃篮(图1-2),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”。

经过几次在体育课试验后,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,美国青年会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,美国人不仅极力寻找篮球技术、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”,而库伯则成为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个成员国,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》。



图1-1



图1-2

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间不至于空闲;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,上个世纪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。

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。

### 三、篮球运动的演变

#### (一) 规则的演变

篮球运动的发展原因很多,但重要原因之一是规则的演变,它在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

篮球运动从起源至今,变化最多的是比赛的规则。无论是从比赛场地、上场人数、比赛的时间、规则等,均进行了很大的修改。从最初的5条原则到13条比赛规则,其主要内容包括了,控制球、身体接触问题、犯规次数问题、裁判员和记录员的分工问题、比赛时间问题、比赛胜负决定权。这13条规则的制定为后来的篮球发展勾画出轮廓。

1893年又在原始规则十三条的基础上增订了8条规则(称21条)。确定了篮球圈离地面为3.05米,规定了参加游戏的人数为9人(三区制,即称为后场、中场和前场,如图1-3)。场地规定为长100英尺、宽50英尺,长90英尺、宽45英尺或长70英尺、宽35英尺。同时还规定铁圈取代了桃筐。

根据当时的规则,竞赛时把参加者分成人数相等的两队,分别以横排站在场地两端界限外,当主持竞赛者在边线中点把近似现代足球大小的球抛向

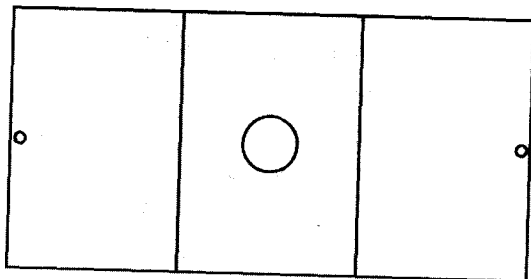


图1-3

场地中心点后,两队便集体向球落地点奔跑抢球,随即展开攻守对抗。竞赛以球进筐后为得1分,累



计的得分多者胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新开始。1894 年的规则，把这一条改为每次投中、罚中均在中圈处跳球进行比赛。

1895 年规则确定男子上场比赛人数为 5 人，变三区制为两区制。队员的位置分为左、右前锋，左、右后卫和中锋，并规定前锋和后卫不得越区攻防，中锋可不受区域限制。增设高 4 英尺、宽 6 英尺的遮板（扇型的），篮圈固定在篮板上。

1896 年成立“规则委员会”。

1897 年规则取消了前锋和后卫不得越区攻、防的规定，促进了运动员技术的全面发展，也为战术配合的发展奠定了基础。

1915 年才开始有了统一的篮球规则。其中重要的几项规定有：比赛时间分为前后两节，各 15 分钟，节间休息 5 分钟；比赛结束双方打成平局时，若双方队长同意，可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜；对掷界外球则规定在 5 秒内完成，超过 5 秒时，裁判员可判为违例，由对方发界外球；某一方队员累计犯规三次时，判对方投中一个球；还规定可以用单、双手运球，但不允许用脚踢球；不准用手或脚对方队员进行打、推、拉、绊、捶，违者记一次犯规，若第二次犯规就判犯规者停止比赛，直至对方投进一个球后方允许进入场地参赛；故意或具有伤害性的犯规时，取消犯规者该场比赛的资格，而且不得换人，等等。

之后，比赛场地又逐步变革，增画了各种区位的限制线，如中圈以及罚球线，不久又增加了中线。篮圈也使用了较规范的铁圈，篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则挡板替代，并与篮圈连接，近似于现代使用的篮板装置。自此，竞赛程序改由中圈跳球开始，队员也有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本篮和把球传给中圈和前场的中锋和前锋，国际间虽未有统一的规则，但上场队员已基本定为 5 名，进而球场有了电灯泡式的限制区，罚球时的攻、守队员分列站位（图 1-4、1-5）。篮球游戏在试行中不断地完善。

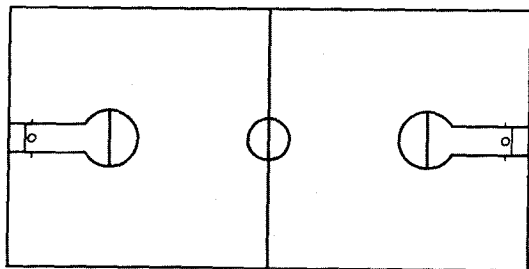


图 1-4

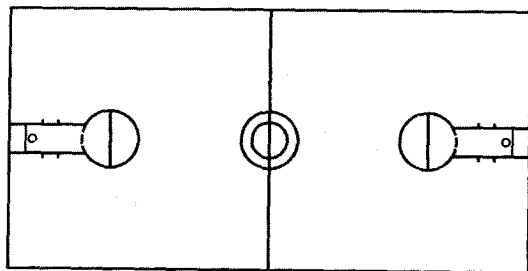


图 1-5

1932 年正式出版了第一本《国际篮球规则》（1932 ~ 1936 年）。这一统一的竞赛规则，规定了竞赛人数稳定为 5 人；增改了进攻限制区，将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的 3 秒限制区（图 1-6）；进攻投篮时防守者犯规，若投中则加罚一次球，若未投中则加罚两次球；竞赛时间改为 20 分钟一节共赛两节；进攻队在后场得球必须在 10 秒钟内过中线，不得再回后场等。统一的规则为日后竞技篮球运动走向世界竞技舞台奠定了基础。

从 1936 年到 1948 年的 10 多年间，规则曾多次进行修改，1937 年把原来每次投中、罚中均在中圈跳球的规定改为由另一队在端线外掷界外球，进攻队员不得在“限制区”内停留 3 秒钟，确定篮球场面积为长 26 米、宽 14 米，还规定全部度量标准均由英尺改为米制。

随着篮球技术、战术的不断演进、发展，特别是运动水平的提高和高大队员的涌现，比赛规则进一步修改。例如：严格了侵入犯规罚则和违例罚则；篮板有了规范的长方形和扇形两种（图 1-7）；球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圈，球场罚球区的两侧至端线，明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等（图 1-8）。



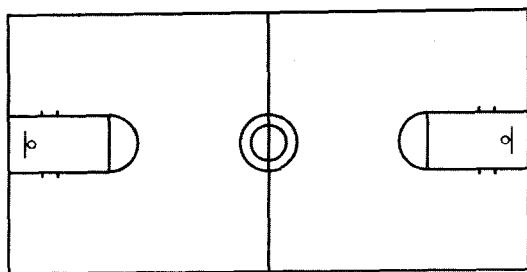


图 1-6

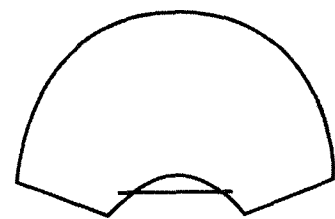
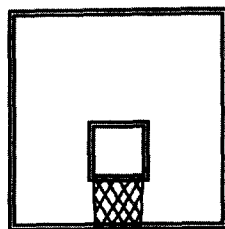


图 1-7

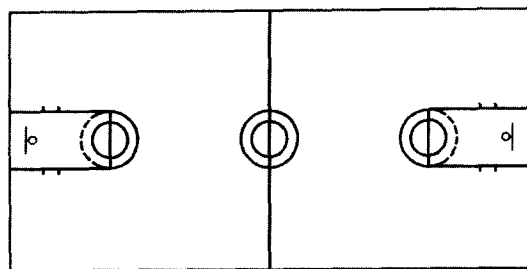


图 1-8

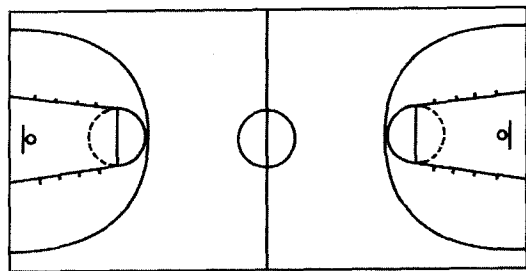


图 1-9

随着篮球运动的发展,高大队员的优势凸显,带来了新冲击,迫使篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队做了的限制,如20世纪50年代将篮下门字形限制区扩大成梯形限制区,一次进攻限制为30秒。

1977年的规则增加了全队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。同年确定3分球的规则,场地规定了远投区和三分球规定等;篮球场的面积也改变为长28米、宽15米(图1-9),同时7秒钟将球推进前场,24秒结束进攻等新的规则出现。

1999年12月,国际篮联又决定从2000年奥运会后实行某些新的规定,如比赛分为四节,每节比赛时间10分钟;各队每节如达到4次犯规,对以后发生的防守犯规都要处以2次罚球;奥运会和世界锦标赛可以实行三人裁判制度等。

篮球规则的演变与篮球技术、战术的发展相互影响、相互促进,使得篮球运动向更加全面和合理的发展方向。

## (二) 技术的演变

促使篮球技术发展的主要因素有篮球规则的不断增加和修改、运动员的身高和身体素质的不断提高、篮球战术的不断发展、比赛中攻守对抗的相互促进等。

篮球运动技术经历了一个由低级到高级、由简单到复杂、由单一到全面的发展过程。早期的篮球技术很简单,普遍用双手做传球和投篮的动作。到20世纪30~40年代初,出现单手和行进间技术,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。20世纪50~60年代,高度、速度、力量、技巧相结合,运动员技术向全面化发展。20世纪70~80年代,运动员技术全面发展,进攻技术中的对抗性、快速性和技巧性,以及高空优势更加明显。防守技术更具威胁力、破坏力。到新世纪,进攻技术已经演变为更加高超、实用;防守技术更具攻击性、破坏性;女子技术男子化。

### 1. 进攻技术

#### (1) 传球

根据早期的规则规定,运动员不能拍球和抱球跑。因此,传球是主要的技术,其技术方法是从美式橄榄球的技术借鉴而来,方式多为低手抛球和单手大轮臂式传球。



传接球技术的演进过程:

双手腹前抛传球——单手大轮臂式传球——双手胸前传接球——单手胸前传接球——单肩上传接球——双手头上传球——行进间传接球——勾手传球——单手点拨球——背后传球——组合传接球技术

### (2) 投篮

从篮球运动发明起,投篮技术就是运动员必须掌握的主要技术之一。

投篮技术的演进过程:

双手低手端球投篮——双手胸前投篮——双手头上投篮——行进间高、低手投篮——单肩上传投篮——跳投——勾手投篮——扣篮

### (3) 运球与突破

随着篮球运动向快速和多变的方向发展,运球技术直到1928年才被认为合法。在这20年间,运球技术有了很大的发展,也从直线运球向变向运球、换手运球,直至转身运球、背后运球等方向发展。1929年突破技术开始出现,并得到了合法的承认。

运球技术的演进过程:

直线运球——变向运球——换手运球——转身、背后运球——持球突破——综合运球

## 2. 防守技术

防守技术的演变与进攻技术的发展密切相关。进攻技术的发展促进防守技术的发展。攻与守作为矛盾的两个方面,既相互对立、相互制约,又相互依存、相互促进。当防守技术限制进攻时,必将促使进攻的再认识,以更先进的进攻技术突破防守;当进攻突破防守后,反过来又会促进对防守进行研究,使防守有更大的发展。如投篮出手点由低向高发展,导致“盖帽”技术的出现;运球技术在方向、速度上的变化,导致了防守移动速度的加快和方法上的革新;传接球技术的提高促进了提前防守、“冻结”防守。又如20世纪40年代以后,各种跳投技术先后出现,队员攻击能力增强,迫使人们重新认识防守,提出攻击性防守的理论,抢、打、断、盖的攻击性防守技术应运而生,防守观念也随之发生了变化。

同时,规则的增订、修改促进防守技术的演变、发展。例如:5次犯规取消比赛资格的规定,促进了防守技巧的提高;10、8、7秒规则刺激了全场防守的积极性;场地扩大,增大了防守的难度;3分球的规则,促进了防守区域的扩大。

防守技术演变的过程:

消极、被动防守——“粘人”防守——人球兼顾防守——紧逼防守——打、抢、断、盖防守技术的出现——错位防守无球队员——攻击性紧逼防守——综合防守

## (三) 战术的演进

### 1. 篮球进攻战术的演变与发展

#### (1) 阵地进攻战术的发展过程

篮球进攻战术的发展是在防守技术、战术的促进下,产生了进攻基础配合,形成了整体的进攻战术打法。经历了“站立式”的固定配合进攻、“行进间”的固定配合进攻、“换位”进攻和“移动”进攻四个阶段。

#### (2) 快攻

快攻战术是出现比较早的战术之一。最初是跳球后进行快攻,继而出现了抢得后场篮板球或掷界外球长传快攻,而后,发展到抢断球后立即快攻,突出的为篮板球快攻。快攻战术发展高峰时期,其得分竟高达全场比分的50%。投篮技术向高手行进间投篮发展,以及篮球规则在时间上的不断修改,是促进快攻战术发展的主要原因。





站立式固定配合	阶段特点：绝大部分技术动作都在原地进行。 主要配合方法：阵地进攻配合基本上是策应配合、中锋定位掩护等固定配合。
行进间固定配合	阶段特点：出现运球技术及单手跳起投篮技术，运动员在运球过程中突然跳起投篮或突破篮下投篮得分，使进攻战术从原地向跑动方向发展。 主要配合方法：运用“8”字移动相互掩护进攻。
换位进攻	阶段特点：通过队员不停顿的移动换位，在快速移动中不断地变换配合方式，以创造有利的进攻机会，保持阵地进攻的连续性，增加进攻点，扩大进攻面。 主要配合方法：连续由后卫和前锋、前锋和前锋、前锋和中锋进行换位，互相掩护穿插进攻。
移动进攻	阶段的特点：遵循一定目的和人与球的有原则地连续移动，视比赛的片段情况灵活地运用各种配合。 主要的配合方法：灵活地运用基础配合，机动地进行战术行动。

## 2. 篮球防守战术演变过程

在篮球防守战术发展的历程中，首先发展的是区域联防，靠集体的力量联合起来防御进攻。到20世纪30~60年代，在协防、补防、交换等防守基础配合的基础上，出现了人盯人防守。20世纪60~80年代出现了既有区域联防特点，又有人盯人优势的区域紧逼防守，并在比赛中不断完善。

## 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，已遍布五大洲，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。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。同时要把个人技术的发挥融汇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、教练员的科学化教学、训练和高水平的指挥管理才能够造就具有现代意识、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。

## 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,依此而建立的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的功能,提高广泛分配和集中注意能力及空间、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,丰富了人们的文化生活,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 个亿美元的创收。巨大的经济效应驱动着篮球运动的发展。

### 第三节 篮球运动发展概况

自 1891 年篮球运动产生后,很快传向世界各地。但由于政治、经济和社会发展的背景不同,篮球在世界各地的发展极不平衡。

#### 一、世界篮球运动发展现状

##### (一) 美洲篮球运动发展现状

篮球起源于美洲,美洲的篮球对世界的影响最大,其典型代表是美国队、巴西队,也包括近年来异军突起的阿根廷队。特别是黑人运动员,有着超人的身体素质,奔跑速度快,爆发力强,弹跳高,在激烈对抗中,经常表演高空补篮、扣篮和盖帽等高难动作。美洲篮球整体水平最高,多采用以个人攻击和几个人配合相结合为主体的打法,技术全面熟练,战术快速灵活,攻防并重,地面争夺与高空争夺兼备,防守攻击性强。近年来阿根廷、智利、乌拉圭、古巴、波多黎各和加拿大等国进步较快,成绩突出,各队实力均衡,是不同时期内世界性比赛前十名的有力争夺者。

美洲地区的战绩在世界上是非常辉煌的,美洲队自 1936 年到 2000 年的 15 次奥运会篮球赛中,共获奖牌 45 块。其中美国队获 12 次冠军、1 次亚军、1 次季军,加拿大队获一次亚军,墨西哥和古巴队各获两次季军,巴西队获 3 次季军,乌拉圭队获两次季军。

美洲地区的女子也是如此,自 1976 年第 21 届到 2000 年 27 届所进行的 7 次奥运会篮球赛,共有奖牌 21 块。其中美洲区的美国队获 4 次冠军、1 次亚军、1 次季军,巴西队获 1 次亚军,共获奖牌 6 块。

美国篮球运动得以高水平发展的原因:第一,美国篮球在青少年中开展的非常普及,使得美国篮球的后备人才辈出。第二,职业篮球为篮球技术、战术的发展起到示范的作用,青少年把成为一名职业篮球运动员作为自己梦寐以求的目标,职业篮球超级明星是他们的崇拜对象。据美国的篮球专家估计,美国有将近 100 万名篮球选手。第三,篮球理论的创新与发展,促进美国篮球技术、战术的更新与提高。现有的篮球技战术理论大部分是美国教练员提出,并在实践中得以验证。

##### (二) 欧洲篮球运动发展现状

篮球传入欧洲比较早,受美国的影响较大,普及面广,整体运动水平接近,是世界篮球发展的另一重要大陆。欧洲篮球的基本打法趋向高、狠、准,讲究整体型作战,运动员技术全面扎实。其中俄罗斯(前苏联)和南斯拉夫最具典型,而捷克、立陶宛、意大利、希腊、以色列、保加利亚、西班牙、克罗地亚、法国等都具较高水平,在不同时期内曾分别入围世界两大赛事前八名。

欧洲区的各队战绩也相当可观,从历届奥运会的战况统计,欧洲区的俄罗斯(前苏联)队获两次冠军、4 次亚军、3 次季军,南斯拉夫队获 1 次冠军、4 次亚军、1 次季军,法国获 2 次亚军,意大







利、西班牙、克罗地亚队各获1次亚军，立陶宛队获3次季军。

欧洲区女子篮球在历届奥运会上的战况，可与美国相比，如俄罗斯（前苏联）队获3次冠军、2次亚军、1次季军，保加利亚队、南斯拉夫队各获1次亚军、1次季军，共获奖牌9块。

### （三）亚洲篮球运动发展现状

亚洲篮球由于队员身材不高，属于小个打法，特点鲜明，技术全面，投篮准确，突破能力强，战术快速、灵活，进攻强于防守。由于受普及面局限，亚洲篮球的实际水平与美、欧国家相比有较大差距，国际大赛成绩起伏较大。中国男女队略占优势。女子水平要优于男子。

从奥运会篮球比赛的战况统计，亚洲区女子的中国队获1次亚军、1次季军，韩国队获1次亚军。

### （四）大洋洲篮球运动的发展现状

大洋洲篮球主要以澳大利亚为主，其风格近似欧洲特点，强调技术，注重配合，比赛较顽强。澳大利亚男、女篮分别获27届奥运会第四名，是世界篮坛中一支主要力量，属于第二层次强队。

现代篮球运动欧、美两洲具有传统优势。美国仍是当今世界篮球运动的第一强国。第二、三层次强队则欧洲队居多数，如俄罗斯、西班牙、捷克斯洛伐克、克罗地亚、立陶宛、意大利等实力较为接近，均能与美洲区的巴西、加拿大、智利等国展开前八名抗衡。他们已成为篮球运动职业球员的最大输出国。

## 二、中国篮球运动发展概况

篮球于1895年由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理（David Willard Lyon）介绍传入我国天津。在过去的一百多年中，中国篮球运动由于受不同时期的政治、经济、文化、教育等方面因素的影响，经历了迂回、起伏发展的过程。根据不同的发展水平，大体可以划分为1895年~1930年，1931年~1949年，1950~1971年，1972年~2002年四个历史时期。

### （一）1895年~1930年

篮球游戏传入中国并于1896年在天津中华基督教青年会举行首场表演，以后在大、中学校相继开展。1907年上海基督教青年会建立了健身房，供会员练习篮球。1908年上海青年会体育训练班把篮球列为体育教材。1910年上海地区与华北地区参加全国运动会篮球表演赛，随后全国的一些大城市教会学校都开展了篮球运动。

1913年中国参加了由中国、菲律宾、日本三国发起组织的第1届远东运动会。中国仅在1921年第5届（在上海举行的）远东运动会上获得了冠军。

这一时期，中国的篮球运动主要在天津、上海及北京等有限几个大城市的青年会或中等以上学校的少数学生中开展。

### （二）1931年~1949年时期

1936年在杭州举行的旧中国第4届全国运动会，女子篮球被列为正式比赛项目。在旧中国，没有举行过全国性的篮球单项竞赛，只在全运会上举行全国性的篮球竞赛。旧中国的全运会从1910年到1948年共举行过7届。当时中国是国际业余篮球联合会会员国，1936年参加了第11届奥运会的篮球比赛。董守义、宋君复、舒鸿、李清安参加了第一次国际篮球裁判会，舒鸿担任奥运会篮球比赛决赛——美国对加拿大的裁判工作，并受到好评。

20世纪30~40年代，在革命根据地也开展了篮球运动。在解放区进行比赛的有代表性的“战斗篮球队”和“东干篮球队”，他们的行为不仅指导解放区的健身运动，而且丰富了根据地的文化生活，鼓舞着军民抗战的士气，推动了军民篮球活动的开展。他们的风格特点对建国后的篮球运动有深