

BASKETBALL

篮球

普通高校体育选项课教材

张锐 吴冶 主编

北京体育大学出版社

篮 球

——普通高校体育选项课教材

张 锐 吴 冶 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 陆 仁
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
绘 图 叶 莱 蓓 红
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球/张锐,吴冶主编. - 北京:北京体育大学出版社,
2004.6

普通高校体育选项课教材

ISBN 7-81100-123-3

I. 篮… II. ①张…②吴… 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 033561 号

篮 球

张锐 吴冶 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 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.25

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-123-3/G·114

定 价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

高等学校体育选项课是教学计划内的基本课程，其目的是通过合理的体育教学和科学的体育锻炼增强学生体育意识，提高体育运动能力，养成体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

篮球运动在我国有着浓厚的群众基础，开展极为广泛，深受广大青少年喜爱。近几年，随着大学生篮球联赛（CUBA）的举办，越来越多的学校开始组建自己的篮球队，从而使更多的莘莘学子可以用青春的激情圆篮球梦想。为了更好地在校园开展篮球运动，提高篮球教学训练水平，我们根据多年篮球教学与训练的实践经验，吸收国内外最新篮球资料，编写了这本《篮球——普通高校体育选项课教材》。

本书主要包括：篮球运动概述；篮球基本技术与训练；篮球基本战术与训练；篮球专项身体训练；心理训练；篮球规则与裁判法简介。其中重点介绍了篮球运动中的移动、传接球、运球、投篮、抢篮板球等基本技术和常用战术，针对篮球比赛中在不同情况下如何运用进攻和防守技战术进行了详细的解析，并提供了提高基本技术和基本战术水平的练习方法，实用性极强。

本教材适用于普通高等学校体育选项课的教学及学员自学，也可作为体育教育专业、运动训练专业、成人教育函授以及其他学制和广大体育工作者的参考用书。

书中不妥之处，恳请专家、学者、读者批评指正。

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
一、篮球运动的起源与发展	(1)
二、我国篮球运动的发展	(3)
三、风靡世界的NBA	(4)
四、重要篮球赛事	(8)
 第二章 篮球基本技术	(12)
一、篮球基本动作	(12)
二、篮球进攻技术	(32)
三、篮球防守技术	(66)
四、抢篮板球	(78)
五、位置技术	(84)
 第三章 篮球基本战术	(92)
一、战术基础配合	(92)
二、快攻与防守快攻战术	(105)
三、人盯人防守战术	(113)

四、区域联防与紧逼攻防战术	(131)
五、混合防守攻防战术	(148)

第四章 篮球专项身体训练 (153)

一、速度素质的训练	(153)
二、力量素质的训练	(155)
三、耐力素质的训练	(157)
四、弹跳素质的训练	(159)
五、柔韧素质的训练	(160)
六、灵敏素质的训练	(162)

第五章 心理训练 (164)

一、心理训练的目的与任务	(164)
二、比赛前的心理准备	(165)
三、自我心理训练	(169)
四、自己如何控制精神压力	(171)
五、常用心理训练方法	(174)

第六章 篮球规则与裁判法简介 (176)

一、篮球场及器材设备	(176)
二、篮球竞赛规则	(182)
三、篮球裁判法简介	(189)

第一章 篮球运动概述

一、篮球运动的起源与发展

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田）基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士于1891年发明的。

奈史密斯先生的初衷是为学生们找一个冬季室内体育锻炼的方式。他将两个装桃子的木筐钉在学校体育馆的两端墙面上，并将18个学生分两队，用足球代替篮球，哪个队装进筐里球的次数多哪个队就获胜。篮球从此诞生了，并迅速地传到了美国各地。1898年，美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了一家礼堂进行比赛并向观众售票，在赛后的分红中，每个队员都分到了15美元的报酬。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”。这场比赛的真正贡献在于发现并实现了篮球的市场价值。但没人能够想到100多年以后的今天，NBA已经把篮球变成一项年产值40亿美元的巨大产业。

篮球运动发明以后，很快传向世界各地，先是在北美洲，然后到欧洲。1904年，美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演赛，此后，篮球运动逐步在各大洲开展起来。1908年，美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则，并以30种文字向全世界出版发行。1932年在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会，并正式出版了第一本国际篮球规则。1936年第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目，篮球运动从此登上了国际竞技



舞台，成了一项世界性的运动项目。随后，在1951年和1953年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。在1976年第21届奥运会上又把女子篮球列为正式比赛项目。

1988年汉城奥运会后，“国际篮联”允许职业篮球运动员参加奥运会篮球比赛和世界篮球锦标赛，其目的在于使世界上最优秀的篮球运动员积极参与，促进篮球运动的发展。

1992年巴塞罗那奥运会，美国男子篮球队由11名职业运动员和1名大学生运动员组成“梦之队”，使参加比赛的各国球队与之无以伦比，差距较大。美国男子篮球队平均每场比赛得117分，平均每场比赛净胜对手43分。

1996年亚特兰大奥运会，美国男子篮球队全部是由职业运动员组成的，平均每场比赛得102分，净胜对手31分。然而南斯拉夫、立陶宛、澳大利亚、巴西、阿根廷等队都找到了一些对付美国队的战术打法，如放慢比赛节奏，采用缩小区域联防，多投3分球等。在小组预赛中，美国队上半时仅胜阿根廷队2分球，其他队与美国的比赛对抗激烈，缩小了与美国职业篮球队的差距。

21世纪世界篮球竞技运动水平和实力将形成起伏状的新格局，这是篮球运动在全球普及、发展、提高的好趋势。总体上美国仍将居先，欧、美地区一些国家在一个时期内仍将处于先进水平，但各国实力将接近，排名将反复出现更迭。在亚洲和非洲一些国家将向先进强国冲击。篮球运动总体发展都朝着智高谋深、强壮身体、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展；比赛规则将应时修订，促进攻守平衡发展；高度与速度进一步相互依赖与制约；技术和战术将进一步创新和发展；空间与时间的争夺使运动员的体能对抗更为激烈。

二、我国篮球运动的发展

篮球运动于1895年前后传入我国,当时中国社会还处于半封建、半殖民地境地。篮球运动作为西方文化形态传入中国后,必然不可能增强人民体质、活跃民众文化生活,而为民所用、为民所乐,更难得到政府的重视和有组织地进行传播,基本上处于自发、自筹、自然流传的状态。

我国篮球运动真正的发展是在解放以后,当时无论是城市还是农村,都兴建了很多篮球场馆,成为我国普及最快、开展面最广的运动项目。为迅速提高我国篮球运动水平,1951年在北京举行了全国篮、排球比赛大会,这是新中国成立后第一次举行全国性篮球比赛。通过这次比赛,选出了新中国的国家男子篮球队,1952年国家女子篮球队也第一次组建。1956年我国曾多次召开篮球训练工作会议,明确提出“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方针,从此我国篮球运动开始走上了有计划的系统训练,技术水平得到了很大提高。1975年国际篮联和亚洲篮联相继恢复了我国篮协的合法席位,中国男篮获得第八、九届亚洲男篮锦标赛冠军,女队获得第六届亚洲女篮锦标赛冠军。至此,我国篮球运动真正冲出亚洲,走向世界。

1981年在杭州召开全国篮球训练工作,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上获得冠军,在第23届奥运会上获第三名,1992年在巴塞罗那奥运会上获第二名。这是我国女篮有史以来最好的成绩,实现了跻身于世界前列的目标。我国男篮也曾第十届亚洲男篮锦标赛上蝉联冠军,在第十一届亚运会上获第一名,1996年在第26届亚特兰大奥运会上获得第八名,再次实现了历史性的突破。

面对新世纪的机遇与挑战,中国篮协从更新观念、转变思想



着眼,一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与倡导全民健身活动结合,另一方面针对我国男、女篮先后在竞技水平上的起伏状态,狠抓竞技水平的提高,并从改革管理体制和竞赛制度、依靠社会办队着手,进行了大胆的实践,引进外资与外援,举行职业化主客场制联赛,有力地促进了我国篮球竞技运动以新的活力发展与提高,加快了与国际篮球运动的接轨步伐。在赛制改革的引导下,众多篮球俱乐部纷纷建立,一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已具雏形。各种篮球学校、篮球训练中心、培训班、CUBA大学生联赛等社会办篮球的形式先后出现,扩大了普及与发展中国篮球运动的新渠道,有效地推动了我国篮球运动的蓬勃发展。

三、风靡世界的 NBA

NBA是国家篮球协会(National Basketball Association)的缩写,1946年6月6日NBA成立的时候并不叫这个名字,而是叫BAA——全美篮球协会(Basketball Association of America),是由11家冰球馆和体育馆的老板们共同发起成立的。

(一) 从 BAA 到 NBA

职业篮球在初创阶段常常面临着生存问题,BAA联赛第一赛季后有4支球队宣告解散。当初创业的11支球队还剩下7支。为使BAA能够生存发展下去,除了从美国篮球联盟NBL中拉来了巴尔的摩一支球队外,还不得不将比赛的规模缩小,BAA的门票锐减,比赛减少之后也影响了联盟扩充新的球队。在进退两难的情况下,BAA总裁普多洛夫决定将NBL的明星球员乔·迈肯挖过来。这位身高2.08的巨人是当时篮球场上的“摇钱树”。争取迈肯过程变成了一项更为庞大的扩军计划。精于外交的普多洛夫说服了有关各方,将迈肯以及他所在的明尼阿波利斯湖人队以及韦恩堡

活塞队、罗切斯特皇家队、印第安那波利斯步行者队等4支球队，从NBL“策反”到了BAA。由于有了4支NBL球队的加盟。BAA的联赛又增加到了12支球队。在随后的1949~1950年赛季中，NBL剩下的6支球队又全部加盟BAA，而BAA吞并了NBL之后，BAA正式改名为：National Basketball Association，这就是我们今天熟悉的NBA。从1949~1950赛季开始，NBA的17支球队分成了3个赛区，开始了美国职业篮球新的发展历程。

（二）NBA 吞并 ABA

从1949年到1966年的近20年间，NBA的发展十分缓慢。进入60年代后，虽然NBA中出现了张伯伦和拉塞尔两位超级巨星，但是从整体的观赏性和球迷的热情来看，NBA职业篮球在市场竞争中远不如职业棒球和职业橄榄球。1966年，NBA仅剩10支球队，大多数比赛平淡无奇，比赛场冷冷清清，观众寥寥无几。队员的平均工资为10000美金，队员必须自己掏钱买球鞋。整个赛季也没有几场比赛通过电视向全国转播。那时，NBA在困境中苦苦挣扎。

1967年2月2日，美国又一个职业篮球联盟——ABA（美国篮球协会American Basketball Association）在纽约宣布成立。由此，这两大职业篮球组织开始了整整9年的竞争。

由于ABA和NBA双方对篮球人才的竞争，使得球员的身价迅速提高，经过9年的对峙之后，双方都被抬起来的合同价格压得难以承受。到了1975~1976赛季，ABA已经难以维持，犹他、圣地亚哥、巴尔的摩等球队都已解散。在这种形势下，ABA和NBA的两位新总裁德布斯彻尔和奥布莱恩（NBA第三任主席）经过反复协商，双方就此达成如下协议：NBA接收ABA的步行者队、掘金队、马刺队和网队。而ABA的神灵队和上校队就地解散，队员由NBA原有球队选择。

NBA在完成了与ABA的合并之后，NBA的球队增加到22支，



形成了一个规模化的大型篮球市场，此时，观看NBA比赛的观众人数不断增加，电视转播场次也逐年增多，ABA原来推广明星球员的许多作法也被NBA管理者所吸收采纳。至此，NBA终于完成了对美国职业篮球人才、资金、市场行销的全部垄断。

(三) NBA 走向辉煌

如果说，NBA是最成功的职业篮球组织的话，那么美国排名第二的职业篮球联盟便是美国大陆篮球协会（Continental Basketball Association，英文缩写为CBA），CBA最早叫EBA——东部篮球协会（Eastern Basketball Association），它于1946年4月23日成立于美国黑泽尔顿，而NBA的前身BAA成立于1946年6月6日，比EBA晚了一个半月。

NBA和CBA之间的关系已经不是有你无我的兼并和竞争，而是转化为一种隶属关系。CBA既成为NBA的人员预备队和规则试验场，又保持了自己的独立性。NBA每年向CBA投资，帮助进行市场开发和水平提高。这种合作既巩固了NBA的垄断地位，又进一步促进提高了NBA的比赛质量。CBA成了NBA的人才库，大量优秀的运动员源源不断的从CBA流向NBA，这对于增强NBA各队的实力、补充伤病缺员和保证比赛质量都起到了重要作用。NBA每年从大学生中选优，再从CBA中择优，这两条渠道保证了NBA后继有人，长盛不衰。

50年来，NBA从无到有，从小到大，由穷到富，目前可谓是财源滚滚，巨星满天。而NBA今日的辉煌与第四任总裁戴维·斯特恩的改革有着直接的关系。

戴维·斯特恩1984年接手NBA的时候，NBA的总收入只有1.92亿美元，而职业棒球联盟的收入为6.25亿美元，美式职业橄榄球联盟的总收入为7亿美元。但今天，NBA一年仅靠出售授权产品的收入就远远超过了30亿美元。

斯特恩深知，NBA想要赚钱，没有球星是不行的，但光有球



星，光有精彩的比赛，没有电视的转播，同样也没有太大的发展前途。在戴维·斯特恩眼中，电视不仅是一种娱乐方式，它首先是一种媒介传送方式，它可以把广告送到任何有电视机的地方。1992年组建的第一支“梦之队”，也是斯特恩将NBA篮球推向世界重要战略计划之一，再加上国际篮联联合举办的每两年一次的“麦当劳”国际篮球公开赛，NBA从此迅速风靡全世界。1992年巴塞罗那奥运会的第二年，全世界有97个国家和地区的电视台与NBA签署转播协议，而现场直播NBA赛事的国家和地区已经超过了160个。与此同时，NBA由1984年时的23支球队变成了现在的29支球队，NBA联赛也开始迈出了美国国界，并将北美洲作为职业篮球联盟的基地，NBA将大量吸收欧洲和世界各地优秀的篮球选手加盟（如中国的姚明、王治郅、巴特尔；德国的诺维斯基；法国的帕克；加拿大飞人卡特等等），同时在赛季开始前，派队伍到世界各大洲进行各种比赛。从1992年开始，每两年一次，NBA派出两支球队在日本安排两场比赛。相信在不久的将来，NBA也能将联赛（赛季揭幕战）安排在拥有世界上最多球迷的国家——中国举行。

NBA的竞赛方法是将联赛分成常规赛和季后赛两个阶段。常规赛从每年的11月初开始，至第二年4月20日左右结束。常规赛共要进行1189场比赛，每个队共需比赛82场，球队相互间比赛场次数不同，同一联盟同一赛区的球队相互间各赛4场，不同联盟之间球队相互间比赛两场，以上比赛均采用主客场赛制。常规赛结束后，按胜率高低排出东西部的前8名，参加季后赛的比赛。季后赛从4月下旬开始，到6月下旬决出冠军为止，采用淘汰制。第一轮采用5战3胜制，第二、第三轮（东西部联盟半决赛和决赛）和NBA东西部总冠军决战均采用7战4胜制。在常规赛中胜率高的球队，在季后赛时将获得主场之利，5战3胜的比赛主客场是2主、2客、1主，7战4胜的比赛主客场是2主、3客、2主。



四、重要篮球赛事

1. 奥运会篮球比赛

奥林匹克运动会篮球比赛是国际水准的篮球比赛之一。在1904年第3届奥林匹克运动会上，美国将发明不久的篮球运动做了表演。在1936年的第11届奥林匹克运动会上，男子篮球被正式列为奥运会的竞技项目之一。女子篮球是在1976年第21届奥林匹克运动会上被列为正式竞技项目的。奥运会篮球比赛每4年举行一次，参加国一般为上届的前3名、主办国、各大洲冠军队和预选赛产生的几个队。近年来奥运会篮球比赛一般采用预赛、复赛、决赛3段进行。预赛通常采用分组单循环制，复赛和决赛多采用交叉制进行。

2. 世界男子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1950年，每4年举行一届。参加队为上届奥运会和世界锦标赛前3名、东道主、北美洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲、亚洲、非洲各1个队，主办国特邀队视具体情况而定。

3. 世界女子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1957年。每4年举行一届，参加队为上届世界锦标赛前3名、上届奥运会前3名、主办国、亚洲、非洲、中美洲、南美洲、欧洲、大洋洲各1个队，以及主办国邀请的一个队。

4. 世界青年男子篮球锦标赛

国际篮球联合会主办的世界性比赛，始于1979年，每4年举行一届，一般为14个队参加，由国际篮球联合会所属各洲和地区成员国的冠军队参加。比赛办法：预赛为3个组，各组的前两名与上届冠军队和主办国队进入决赛阶段，争夺1~8名；预赛各组



的第3、4名,进入争夺9~14名的名次赛。

5. 世界青年女子篮球锦标赛

国际篮联主办的世界性、最高水平的青年女子篮球比赛,每4年举行一届,始于1985年。参加队为各大洲的青年女子冠军队,主办国特邀队和东道主队。运动员均为20岁以下的青少年。

6. 国际军事体育理事会男子篮球锦标赛

由国际军事体育理事会主办的军队体育组织之间的世界性比赛。每年举行一届。参加队为世界各国军事体育组织的男子篮球代表队。

7. 世界大学生夏季运动会篮球比赛

由国际大学生体育联合会主办,是只限大学生参加的国际性大学运动会的比赛项目之一。原则上每2年举行一届。参加队为世界部分国家的大学生男、女篮球代表队。

8. 世界中学生篮球锦标赛

国际中学生体育联合会主办的单项国际比赛之一。国际中学生体育联合会于1972年在卢森堡成立,总部设在奥地利,现有28个会员国及3个会友,是独立的综合性国际体育组织。中国中学生体育协会于1974年被接纳为会员,1978年当选为执委。

9. 亚洲运动会篮球比赛

亚洲运动联合会主办的综合性运动会,始于1951年,每4年一届,男篮比赛在1951年举行的第1届亚洲运动会上就被列入正式比赛项目。女子篮球比赛项目是在1974年举行的第7届亚洲运动会上被列为比赛项目。

10. 亚洲男、女篮球锦标赛

亚洲篮球联合会主办的洲一级比赛。亚洲男子篮球锦标赛始于1960年,首届比赛在菲律宾马尼拉举行。亚洲女子锦标赛始于1965年,首届比赛在韩国汉城举行。



11. 全运会篮球比赛

全运会篮球比赛是中华人民共和国全国运动会的主要竞赛项目之一，每4年举行一届，始于1959年。参加队主要为全国各省、市、自治区和解放军的男、女篮球代表队。比赛办法：比赛分预赛和决赛两个阶段：预赛一般分4个赛区，采用单循环制进行比赛，各赛区男、女队的前3名参加决赛；决赛一般分两个阶段进行，第1阶段采用分组单循环制进行比赛（其中第4届增加了附加赛），第2阶段采用名次交叉赛分别决出1~4名、5~8名和9~12名的名次。

12. 全国篮球甲级联赛

由国家体育总局篮球运动管理中心主办，是我国最高水平的篮球赛事，包括男子甲级联赛和女子甲级联赛。全国篮球甲级联赛是在1954年建立全国篮球联赛的基础上，于1956年甲乙级升降联赛制度颁布后开始的，每年举行一次。从1995年起，全国甲级联赛采取了一系列改革措施，开始向职业化方向发展，并允许各队聘请外国球员加盟。1995年初，我国首次进行了甲级队男篮八强主客场制比赛。随着主客场制的实行、外援的引进以及转会制度的实施推动了中国篮球运动改革向纵深发展。在这基础上，中国篮协于1995年10月21日召开会议，正式推出了与国际接轨的赛季甲级联赛——CBA和WCBA。

首届CBA联赛于1995年12月至1996年4月举行，有12支队伍参加，采用主客场制，分预赛、决赛两个阶段。决赛阶段按预赛名次分为上区决1~4名，中区决5~8名，下区决9~12名，列第11、12名的队降至乙级队，八一队夺得首届CBA联赛冠军。1998~1999赛季，中国篮协再次对甲A联赛进行赛制改革，将每场比赛由原来的2×20分钟改为4×12分钟，进攻时间由30秒缩短到25秒，推进前场时间由10秒缩短到7秒。同时允许两名外援在一场比赛中总共可上场4人次。1999~2000年赛季，又改半决赛为3战2胜

制, 两名外援在一场比赛中总共可上场5人次。在前9届CBA联赛中, 八一队7次折桂, 上海队和广东宏远队各一次夺冠。

13. 中国大学生篮球联赛 (CUBA)

CUBA是中国体育史上第一个面向高校、面向社会, 以培养高素质、高水平篮球人才为目标, 采取社会化、产业化运作模式的大学生专项运动联赛。从1998年创立至今, CUBA联赛保持着每届600~700支参赛队, 近万名运动员和教练员, 2400多场基层选拔比赛, 160场分区比赛和15场男八强、女四强赛的赛事规模。在全国高校产生了广泛、深入、持久的影响, 在社会上树立起了积极、健康、向上的形象, 竞赛体系日趋完善、竞技水平稳步提高、社会影响迅速扩大、优秀人才崭露头角、品牌建设和市场营造初见成效, 被誉为中国篮球的“希望工程”。

如果说NBA、CBA是以高水平的竞技吸引球迷, 那么CUBA则是以浓郁的文化气息赢得观众。CUBA提出篮球是智者的运动, 大学生具有较高的文化层次、丰富的想象力和创造力, 只要有足够的球场经验就一定能演绎“智慧篮球”的魅力。CUBA的主题口号大多语言生动、文字洗练、格调清新、寓意深刻, 从各个角度折射出CUBA联赛的特色、主张和文化气息。如: “上大学是我的梦想, 打篮球是我的梦想, CUBA是我圆梦的地方”; “领悟篮球、领悟体育、领悟文化”等。

CUBA联赛的文化品位不仅仅体现在她的主体是一个高素质群体, 更在于她把原汁原味的篮球文化和丰富多彩的校园文化融为一体, 以赛事为平台, 充分展示院校风采。可以说CUBA所到之处, 不仅把校园篮球运动推向高潮, 也为校园文化生活注入了新的活力, 对校园文化建设有明显的促进作用。