

三人篮球

胡守善
刘宇平等编著



四川科学技术出版社

三人籃球

胡守善 等編著
刘宇平

四川科学技术出版社

三 人 篮 球

编 著 者 胡守善 刘宇平等
责任编辑 黄灼章
版面设计 崔泽海
责任校对 黄灼章 崔泽海
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印 张 5 字数 84 千
印 刷 冶金部西南勘察局测绘制印厂
版 次 1999 年 6 月成都第一版
印 次 1999 年 6 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 6.00 元

ISBN 7-5364-4277-7/G·809

■ 本书如有破损、缺页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

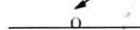
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

图

例



表示进攻队员

表示防守队员

表示进攻队员 4 号

表示防守队员 4 号

表示篮球

表示无球队员的移动路线

表示传球路线

表示运球路线

表示掩护

表示掩护后移的路线

表示转身

前 言

三人篮球,俗称“半场三对三斗牛”,国外也叫“三人街头篮球赛”。这种比赛形式,因其组织简便,不受场地和参加的年龄、性别、职业的限制,深受欢迎。三人篮球虽然是现代篮球比赛的非正式竞赛形式,却经历了时间、运动效果和地域的考验。目前在全球范围内以迅猛之势开展起来,欧美国家盛为流行,亚太地区也纷纷效仿,在我国许多省市地区举办了多次比赛,其参赛的人数、队数之多是空前的,反映出好的运动竞赛有其自身的价值。为普及篮球运动的开展和全民健身提供锻炼形式,本书就三人篮球的概述、球队的组合、比赛中技术的运用和打法以及如何组织比赛、比赛的规则和裁判方法等问题进行介绍。本书可供学校、企事业、工厂、部队、农村、机关和基层单位举办三人篮球赛的首选参考,对篮球专业教师和篮球爱好者有所裨益。

本书由胡守善、刘宇平、罗立、吴敏、万宏、乔正等人编写。由于我们的水平有限,深感本书的撰写仍是初步的,不妥之处,在所难免,谨请广大读者不吝赐教,以便进一步充实提高。如果本书能有助于三人篮球的开展,那正是我们所期待的。

编 者

1999年4月

目 录

第一章 三人篮球概述

第一节 三人篮球简介	(1)
第二节 促进三人篮球开展的因素	(2)
第三节 三人篮球的特点	(6)

第二章 三人篮球竞赛的组织与编排

第一节 三人篮球竞赛的意义和组队类别	(10)
第二节 三人篮球竞赛的组织工作	(11)
第三节 三人篮球的比赛制度、编排方法与名次评定	(19)

第三章 三人篮球的竞赛规则与裁判法

第一节 三人篮球竞赛规则	(34)
第二节 三人篮球比赛临场裁判员的工作方法	(37)

第三节	记录台人员的工作方法	(47)
-----	------------------	------

第四章 三人篮球比赛球队的阵容组合

第一节	球队阵容的组合要素	(50)
第二节	不同层次球队的组合	(58)

第五章 三人篮球比赛的技术与运用

第一节	无球时进攻队员的脚步移动	(62)
第二节	传接球	(72)
第三节	运 球	(78)
第四节	投 篮	(83)
第五节	持球突破	(91)
第六节	抢篮板球	(96)
第七节	个人防守	(102)

第六章 三人篮球比赛的打法

第一节	进攻与防守的打法要点	(116)
第二节	进攻的打法	(121)
第三节	防守的打法	(143)

第一章 三人篮球概述

第一节 三人篮球简介

三人篮球俗称“三对三斗牛比赛”。比赛双方是在现代篮球比赛场地的半场内共用一个篮筐进行对抗。球队由4人组成,但上场比赛是3人,队员的位置号可以分为前锋、中锋、后卫,但却十分灵活不受位置技术的限制。在规定的时间内以得分多少决定胜负,得分多者为胜,得分少者为负。三人篮球比赛时,技术与配合和打法与五人篮球比赛有许多共同点,各种技术都是由跑、跳、停、转、运、传、突、投、抢等基本动作组成,以积极争夺控球权为手段,以投篮为目的,双方既是同场竞技又是攻守交替,在同一篮筐下有限制的地区和空间争夺。技术和配合具有显著的灵活性和多变性。三人篮球比赛亦有自己的竞赛规则和比赛方法,队员的行为、活动场地、空间、地区都有具体的规定和制约。比赛双方都要熟悉规则,利用规

则,把握规则才能获得行动的自由。

三人篮球源于美国的街头篮球,因组织比赛简便,适合不同年龄、技术水平的篮球爱好者参加,因而倍受喜爱。目前不少国家举办了正式比赛,国际也举办了三届三人篮球比赛,而于 1998 年 9 月在法国巴黎举行的三人街头篮球世界锦标赛更是规模宏大,参赛队数众多,涉及参赛国家广泛,令主办单位叹为观止。而作为一种新兴体育现象的三人篮球在亚太地区的日本、菲律宾、新加坡、马来西亚、澳大利亚等国也举行不同规模的比赛。我国近年来,在北京、广州、上海、南京、西安、成都、深圳、新疆、香港等地区都举办多次比赛,特别是在 1995 年中国篮球 100 周年喜庆系列活动中,北京的“三对三斗牛”比赛吸引了众多球迷。由阿迪达斯香港有限公司主办的香港三人街头篮球赛预赛中,19 岁以下组共有 836 队,该组的冠军可获得参加 1998 年 9 月在法国巴黎举办的“三人街头”篮球世界锦标赛,参赛盛况可见一斑。

第二节 促进三人篮球开展的因素

三人篮球比赛作为源于实践的非正规竞赛形式,

经历了时间和地域、比赛形式的考验,在全球范围内以迅猛之势开展起来,说明好的运动竞赛有其自身的价值。

一、普及与健康

篮球运动在我国已成为千百万人热爱的运动项目,深受广大群众的喜爱,无论是学校、企业、街道、农村、机关、部队参加活动的人数众多,加之人们对健康观念的新认识,使参加三人篮球活动的人员层次相当广泛,男女老少均可从中得到健康和精神两方面的效果。

健康是整个身体、精神和社会生活的完好状态,而不仅仅是没有疾病或不虚弱。机体健康可表现为食、便、眼、言、行五好。食好是指消化系统正常;便好则表明自身的排泄系统通畅;眼好是上床睡得香,醒来精神充足,头脑清醒,反应出奇,神经系统兴奋与抑制功能协调;言好是语言表达准确,流利,表明思维清晰而灵捷,反应良好,心肺功能正常;行好是指行动自如,双脚敏捷。精神健康则表现为良好的个性—性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,是自己感情的主人;良好的处世能力—沉浮自如,客观的洞察事物,具有自我控制能力,能适应复杂的环境,对事物的变迁

保持较好的情绪,常有知足感;良好的人际关系一待人接物宽容,不过分计较得失,助人为乐,与人为善。这两种健康是人们在生活中不可缺少的,三人篮球的参加者,可以从运动中使这两种健康得到改善和增强。

二、娱乐与竞争

三人篮球比赛是在丰富多彩、变化不断、乐与争中进行的,使竞赛者在对抗的竞争找到了娱乐。胜负对参赛者不是首要的,既使有竞争,也包含了浓郁的娱乐因素。其内涵是使参加运动的人们身心都得到锻炼,在竞争中有效地激发人的活力,调动人的潜在能力,运动的成功者在胜利后享受到欢乐,而运动的失败者也不会有任何思想压力,都在竞争中取乐。

三、组织与开展

(一)不受年龄、性别、职业、技术水平的限制

三人篮球的比赛场地和运动器材受限较小(不像五人比赛时的各种规定),对参加比赛的人在身体素质、技术水平要求没有界定。一般情况下,只要喜爱篮球的活动者,不论男、女、老、少都可根据自己的身体状

况、活动时间、活动目的和条件参加比赛。

(二)组队形式灵活多样

三人篮球比赛的组队简便,且灵活,可不受诸多限制。从而使参赛人宽松,满足不同层次的比赛愿望,有利于更多的人投入到这项活动中去,组织者可根据比赛的性质,参赛者的水平、年龄、性别等进行组队报名。如趣味性的家庭组,可以3口之家或直系亲属组队的家庭三人篮球赛,男女共同组队的混合式比赛;如对抗性为主的比赛,则以专业组和非专业组组队;如娱乐性较强的比赛,可分为年龄段的老人组队、中青年组队、青少年组队的不同组别;各级学校,也可组织小学组和初中组、高中组的比赛。

(三)业余时间开展

群众性的体育活动都是利用工作和学习后的时间进行,既不影响学习、工作又利于开展。随着双休日的实行,人们的业余时间结构发生了变化,这给喜欢锻炼的人提供了活动的条件。他们可以按照自己的爱好来支配业余时间,突出了主观意识,到运动场可以尽情地发挥自己的才能,以得到自身的满足和发展。三人篮球比赛在业余时间进行,如鱼得水。

第三节 三人篮球的特点

一、游戏性的比赛形式

美国人奈史密斯发明篮球时,最初的比赛有显著的游戏性质,场地的大小、上场人数、时间均无严格的限制,只是分成人数相等的两队,在场内你争我夺攻守对抗,把球投入篮筐内而达到运动的目的。自从篮球有了完整的竞赛规则和竞赛体制后,才成为以获胜为最高价值取向的竞技运动。现代篮球比赛是在身高、速度、技巧、时间、空间、地区的全面对抗,取胜为荣获冠军为本。美国篮球称霸于世界,就是因冠军的头衔多,而誉为“篮球王国”的。比较而言,三人篮球比赛和五人正式的篮球竞赛,在最终的价值上有着本质的不同,即使是在有组织的正式三人篮球比赛中获胜的国家、地区的队,是无法获取世界锦标赛、洲际赛、奥运赛的冠军。为此,三人篮球比赛显然不完全具有现代篮球比赛日益强烈的“竞技性”。而更多的表现为游戏性质的内在价值。

二、竞赛周期短,利于组织开展

三人篮球比赛是在半场进行,比赛时间比五人制篮球比赛短,参赛队可以在一轮比赛中连续打几场,这样必然使竞赛的周期缩短。由于三人篮球参赛的人和队众多,主办单位往往采用分组循环制(或淘汰制)进行编排,把参加的队分成若干小组,各小组先进行单循环比赛,排出小组名次,进行复赛、决赛。如南京市首届“加佳杯”三人篮球赛,有 57 支队伍参加比赛,分成 8 个小组进行单循环预赛,仅在两个球场(四个半场)上进行 7 轮 175 场比赛,仅两天就赛完全部预赛。而复赛和决赛中的 5 轮 32 场比赛,也只用一天时间全部结束。整个赛程 3 天,完成 12 轮 207 场次的角逐,这样的比赛,时间短,场地少,组织简便,为开展提供了有利条件。

三、简化了的篮球比赛

现代篮球比赛双方都是为积极争取时间、主动控制地面区域和空中球篮,准确地支配运行在空中和地面的球取得优势,战胜对手,是构成这项运动的核心。为此,可以认为改变攻守区域和面积,将改变对抗的

性质,攻守人数越少,人均面积越宽,防守的难度越大,其结果是降低了进攻的难度,对进攻有利。而三人篮球恰是这种减少人数,扩大进攻区域、面积、防难、易攻、攻篮次数多,攻守转换快的比赛形式。从三人篮球与五人篮球比赛的时间,攻守区、技术运用、战术方法与类型比较(见表 1—1),可以清楚表明三人篮球是简化了的篮球比赛。

表 1—1

赛 况	三人篮球	五人篮球
攻守区域	半场	全场一半场
比赛时间	10 ~ 20 分钟	4 × 12 分钟和 2 × 20 分钟
攻守面积	35m ² /人	21m ² /人(中场)、42m ² /人(全场)
技术运用	基本技术	基本技术、位置技术
战术类型	阵地进攻	快攻、抢攻、阵地进攻
战术方法	个人行动、 两三人配合	个人战术行动、 两人配合、全队战术

四、是全民健身的锻炼手段

三人篮球是全民体育健身运动形式多样性的又一体现,同其他体育运动形式一样,也是人们生活实

践发展的产物。千百年来,人类在改造自然、改造社会的同时,不断创新,发展和改造自身的活动内容及形式,不同时代,不同文化背景下其发展和规模各不相同。我国开展的全民健身活动是一个具有全新意义的全民健身战略,是涉及诸多科学领域及实践的社会系统工程多样性的体育运动形式,就是这一系统工程的重要手段和途径。篮球运动诞生至今已有一百余年的历史,而作为其子运动项目的三人篮球的兴起,也正是体育运动形式多样性的必然产物。人类的健康是全民健身开展的最高体现。随着我国人民生活水平的提高,综合国力的增强,高质量的生活方式已成为时代的强音,健康是全民的愿望,人们都想通过不同的锻炼方式去增强体质,三人篮球这种简化比赛的活动形式,必然受到喜爱篮球运动的各种层次群众的参与。

第二章 三人篮球竞赛 的组织与编排

第一节 三人篮球竞赛的意义和组队类别

一、三人篮球竞赛的意义

三人篮球竞赛是篮球教学、训练工作的组成部分,是检查教学、训练工作的手段,又能促进教学与训练工作的提高。

竞赛能推动普及,促进篮球运动的发展,还能培养运动员热爱集体、团结友爱、互助合作以及机智、果断、勇敢、顽强等优良品质和拼搏精神。

通过竞赛,运动员互相观摩学习,交流经验,增进友谊与团结;检查和改进训练工作。所以,篮球竞赛的组织工作,对于提高篮球运动技术水平,推动篮球运动的发展具有非常重要的意义。