

籃球

袁本瑤編寫

湖南人民出版社

篮 球

袁本瑶编写

湖南人民出版社

一九七三年十月·长沙

前 言

篮球运动是广大工农兵群众，特别是青少年非常喜爱的体育活动之一。解放以来，在党的领导下，遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大教导，我国的篮球运动发展很快。特别是在无产阶级文化大革命和批林整风中，深入批判了反革命修正主义体育路线，毛主席的革命体育路线更加深入人心，整个体育战线呈现出一派生气勃勃的景象，篮球运动也因此得到了很大的发展。现在它已经遍及城乡，成为广大革命群众文化生活中的一个重要方面，对“抓革命、促生产、促工作、促战备”起着积极的作用。

篮球运动是按照一定的规则进行的一种集体比赛活动。它要求队员密切协同，分工合作，团结战斗，才能打出水平，打出风格。因此，在正确路线的指引下，通过开展篮球运动，可以培养运动员的组织性纪律性和革命的英雄主义精神；可以增强革命团结，培养顽强的战斗作风。篮球同时又是一项综合性的运动项目，它包括了跑、跳、

投掷等基本动作。因此，开展经常性的篮球运动，可以增强人体各部分的机能，促进新陈代谢，从而使整个身体得到全面的锻炼和发展。总之，篮球运动是一项非常有益的体育活动。它既能锻炼革命意志、培养战斗作风，又能促进身体的正常发展，增强体质。

现在，在党的“十大”精神鼓舞下，全国各地广大革命群众，特别是青少年为革命而锻炼身体的热情，更加高涨。篮球运动的发展，必将出现更大的规模。

编写本书的目的，就是为了适应篮球运动蓬勃发展的需要。书中着重阐述篮球运动基本技术战术的训练和运用，以便帮助工农兵篮球爱好者特别是青少年更好地开展篮球运动。在编写过程中，得到了湖南省体育运动委员会体工大队篮球班、长沙市部分中学体育教师、以及我系球类教研组同志们的大力支持和帮助。初版之后，又承广大读者纷纷来信，或鼓励、或提出修改补充意见，特在此一并致谢！

此书重版，除对全书略作文字上的修改外，考虑到新的比赛规则即将颁行，因而着重对第三章作了较大的修改，另外又增添了第四章，以补初版之不足。由于水平有限，缺点、错误一定不少，希望广大工农兵、青少年及体育爱好者批评指正。

编 者

1973年10月于湖南师范学院体育系

目 录

第一章 篮球基本技术和练习方法…………… (1)

第一节 基本站立姿势和持球…………… (3)

第二节 移动技术…………… (5)

第三节 传、接球技术…………… (17)

第四节 运球技术…………… (30)

第五节 投篮技术…………… (35)

第六节 突破技术(切入、过人)…………… (46)

第七节 抢篮板球技术…………… (52)

第八节 防守技术…………… (56)

第二章 篮球基本战术和练习方法…………… (72)

第一节 简单的战术配合(两三人攻守配合) …… (73)

第二节 快攻及防守快攻…………… (98)

第三节 人盯人防守及进攻人盯人…………… (117)

第四节 区域联防及进攻区域联防…………… (129)

第三章 比赛规则、裁判法及场地设备……(144)

第一节 重点规则介绍及处理方法……(144)

第二节 裁判工作和裁判方法……(164)

第三节 篮球场地和设备……(175)

附：小篮球场地、器材规格……(178)

第四章 篮球比赛制度、编排方法与 成绩计算方法……(180)

第一节 淘汰制……(180)

第二节 循环制……(185)

第三节 混合制……(192)

第一章 篮球基本技术和练习方法

篮球技术是进行篮球运动所需要的专门动作，可分为进攻技术和防守技术两大项，每项都由许多基本技术组成。进攻技术有持球、移动、传接球、运球、投篮、突破、抢篮板球等；防守技术包括防守有球和无球的进攻队员与抢、断球等。由于在篮球比赛时进攻和防守是反复交替进行的，两者既对立又统一，推动着篮球技术的发展，因此练习篮球技术必须充分认识进攻和防守之间的辩证关系，掌握技术发展的规律，反复练习，不断提高。

篮球技术是战术的基础，战术又是技术的高度发挥。两者的关系是相互依赖，相互促进，相互发展的。但是，应该明确技术必须先于战术的改进。也就是说，战术是随技术的改进而发展的。因此，不管球队技术水平如何，都要加强基本技术训练，熟练地掌握基本技术，同时还得辅以战术训练。这一点对于从小培养的青少年业余篮球运动员尤为重要。必须在身体全面训练的基础上，打好技术基础。

篮球基本技术有很多，本着抓主要矛盾和“少而精”的原则，书中只介绍一些主要的最常用的基本技术。掌握了基本的技术，其他一些技术，通过日常练习和比赛实践，就不难掌握了。

篮球运动所用的符号如下图例：



进攻队员 1 号及其方向。



持球进攻队员。



防守队员 1 号及其方向。



指导员（教练员）。



队员移动路线。



传球的路线。



运球的路线。



投篮。



掩护。



掩护后继续移动。



转身。



急停。



障碍物。



篮球。

第一节 基本站立姿势和持球

一 基本站立姿势

打篮球的人应先学会在球场上的基本站立姿势，因为场上的情况千变万化比较复杂，要求场上的队员应采取最方便最合理的站立姿势，以便迅速准确地做出适合于技术发展的移动和其他技术动作。

基本站立姿势就是准备时时刻刻移动身体位置的姿势，也是准备起跳接球与跑动向前进行抢、断球的姿势。正确的站立姿势应该是（如图1）：在球场上经常保持两脚前后或左右分开，距离比两肩略宽，重心放在两脚中间，膝微屈，髋关节下降，上体稍前倾自然含胸，脚跟稍离地成半蹲姿势。两眼平视观察全场。两臂根据进攻的需要伸开、举起或下垂。身体各部分尤其是躯干要放松。采取这样的姿势，不论在有球或无球时，能使身体保持平衡，处于机动灵活的状态，便于及时向任何方向移动和完成各种动作。



图 1

二 持球技术

正确地持球是非常重要的。持球的方法正确了，不但能避免对方队员夺去或打掉，同时能将球

传得更好，投篮更准。持球的方法有两种：

1. 双手持球的方法(如图 2)

手指自然分开持球的侧后半部，两拇指相对要成八字形，掌心不要贴着球。持球时肘关节不要抬得过高或两肘过于贴近腋下。两肘自然弯曲下垂，身体放松，上体稍向前倾，一般两脚前后站立较为平稳。

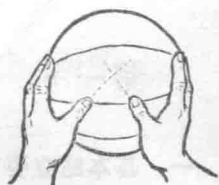


图 2

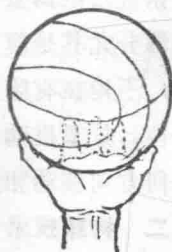
2. 单手持球的方法(如图 3)

手指自然分开托着球的后下部，手腕后屈，小臂向上，用手指的力量把球控制住。

练习时应注意的问题：队员在练习时往往会认为这两种动作的方法技术性不强，产生易学和不重视的错误思想。应教育队员扫除思想障碍，积极投入练习，认真做好。并要求：

(1) 明确基本站立姿势和持球方法对于提高篮球技术的重要作用。

(2) 在练习中主要与其他技术尤其是传接球、投篮密切结合进行。



(3) 结合游戏进行练习。

图 3

第二节 移动技术

移动和脚部动作是掌握和运用篮球技术的基础。它是队员在场上进行起动、奔跑、跳跃、急停、虚晃、转身等活动步伐的总称。篮球运动的技术动作，不论是进攻队员的传接球、运球和投篮等进攻技术的发挥，还是防守队员的占位、抢、断球等防守技术的运用，都要通过脚部动作的配合来提高和发挥各种基本技术。掌握了移动技术，在比赛中就能发挥更大的积极性，同时也会减少违犯规则的现象产生（如走步、侵人犯规等）。因此，要提高篮球技术水平，应重视和加强移动技术的训练。

移动技术的练习，应根据篮球运动的特点，掌握快、活、稳。做到起动快速，动作突然，机智灵活，变化多端，奔跑跳跃，急停转身，步伐稳健。正因为篮球运动的各种技术都要配合移动来完成，所以移动技术必须紧密结合传球、接球、运球和投篮进行练习。

移动技术很多，目的都是摆脱对方的防守，跑到有利的位置去接球，不断地给对方造成威胁。下面是运用较多而有效的摆脱对方防守的几种移动技术方法。

一 突然快速的起动

是摆脱防守最简单有效的方法。一般在对方防守较紧时，为了迅速抢获篮板球或接同队的传球投篮，运用突然快速起动。在阵地进攻时，也经常用突然快速起动接同伴

的传球，进行各种配合。持球队员也可用突然快速起动，摆脱对方防守，切入篮下投篮或进行各种配合。

突然快速的起动分原地和行进间两种。原地起动前应保持两脚前后分开的基本站立姿势，起动时用后脚的前掌作短促而有力的蹬地动作，以腰部力量带动身体重心迅速向起动的方向前进。起动后两臂迅速摆动，前三四步要短而快，然后逐渐加大步伐，进入正常快速奔跑，身体各部分应放松。行进间的起动是从慢跑中，突然以起动方向异侧脚的前掌内侧作蹬地动作（方法与原地起动相同）。

突然快速的起动练习方法：

【练习一】队员在球场端线上，面向或背向或侧向站立，根据教练员的信号，队员凭听觉或视觉作突然起动，向场内快速跑过半场或全场。

【练习二】两人一组，一人在中线向上抛球，一人在端线上看抛球者离手，立即起动向前快速跑去，在球未落地前将球接住。

【练习三】两人一组各持一球，相距5—6米面对站立，各人同时将球向自己右或左侧上方抛去，双方立即起动交换位置，并将对方抛出的球接住。

【练习四】传球后起动换位，接球急停练习（如图4）。四人成四角站立，各相距4—5米。①持球

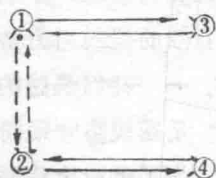


图 4

传②后,快速与③换位,③起动跑至①位置接②传球急停,①与③轮流进行。②同①,④同③。传球后起动换位要快,接球急停后马上传球,换位接球时注意抬头。

【练习五】区域联防阵容的进攻与退守的起动练习

(如图5)。

五人一组如图示站立,教练用信号(手势或声音),队员听信号后,作集体起动跑

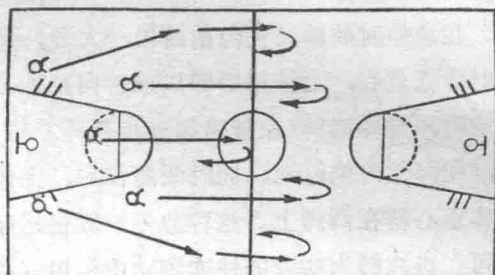


图 5

至对方篮下或过中线后,并快速起动退守至本方篮下,如此继续进行3—5次后,轮换另五人。

【练习六】运球急停传球后切入接球投篮练习(如图6)。队员站立如图所示,①运球至中线附近急停,传球给跑上来的②,②接球后急停将球回传给突然起动切入篮下的①投篮,②跟进抢篮板球传给③。①至②队的排尾,②至①队排尾。③同①,④同②依次轮换进行。

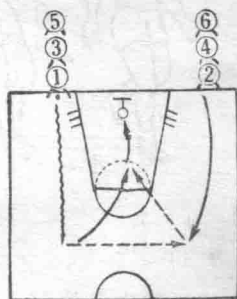


图 6

二 急停

进攻队员在急速跑动中，防守者紧跟着无法摆脱时，可利用急停的动作，把防守者甩开。急停与突然起动结合运用，会更有效地摆脱防守。急停的动作有两种：

1. 两步急停

在急停时的瞬间先向前跨出一大步，后脚跟先着地，同时降低重心，上体稍后仰以减少向前冲力。第二步跨出着地时，身体侧转（左脚跨第一步身体左转），脚尖稍向内转，用脚掌内侧蹬地，同时两腿深屈，上体前倾。急停后身体重心落在两脚上。这种急停一般在运球过程中运用。也可在进攻转为防守的快速跑动中运用（如图7）。



图 7

2. 跳步急停（一步急停）

急停前，单脚或双脚跳起离地时，上体稍后仰。接着两脚同时平行或前后落地。落地后两膝弯曲，重心下降，

两臂屈，肘微微张开帮助维持身体平衡。这种急停一般是跑动中向前接球时运用。由于是双脚同时落地，可用任何一脚作轴心，便于向任何方向做持球切入动作，这样使对方感到突然来不及防守（如图 8）。

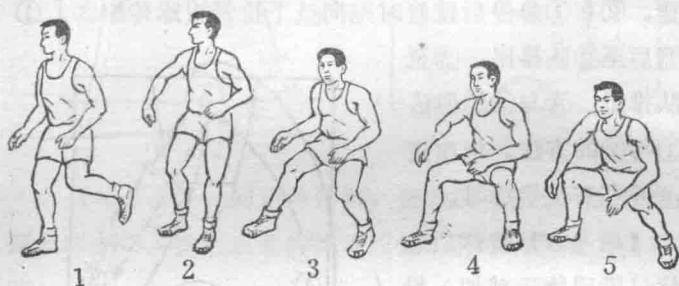


图 8

急停的练习方法：

【练习一】慢跑或快跑中作两步和跳步急停。

【练习二】运球中作两步和跳步急停。

【练习三】接球时作两步和跳步急停。

【练习四】急停绕过障碍物的练习（如图 9）。

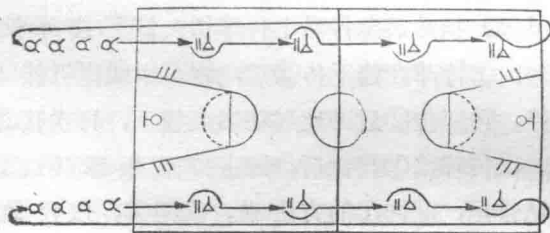


图 9

队员站立如图所示：跑至障碍物前时急停，并改变前进方向用力蹬地绕过障碍物，要求急停稳，起动时快速突然。

【练习五】运球后急停，跳起投篮（如图10）。队员站立队形如图示：①持球运球至罚球线附近作急停后跳起投篮。②在①急停后投篮时跑向篮下抢篮板球传给③。①投篮后至②队排尾，②至①队排尾。③与④的做法同①与②的方法。依次进行，并左右交换练习。

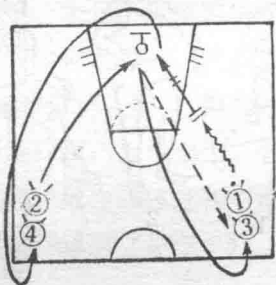


图 10

【练习六】接球后急停绕过障碍物运球切入投篮练习（如图11）。队员站立队形如图示。②、④每人一球。①跑向前接②

所传球后急停，绕过障碍物运球切入投篮。②传球后向篮下跑去抢篮板球再传给①，然后跑至①队排尾。①跑至②队排尾。③与④同①与②的方法，依次进行。

【练习七】接球后急停马上传球切入篮下接球投篮（如图12）。①持球在篮下传②后，跑至中线附近接②回传球后急停，再回传②后迅速起动切入篮下，再次接②回传球投篮。②传球给①投篮后，跟进抢篮板球传给③。①跑至②队排尾，②同①的方法做，③同②，依次做下去。

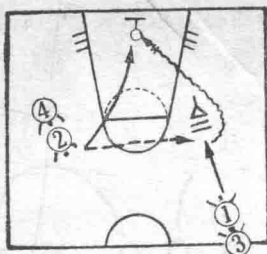


图 11

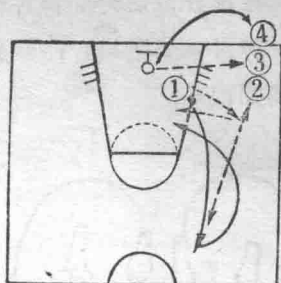


图 12

【练习八】一对一的比赛：进攻队员用运球急起急停摆脱对手切入投篮或急停跳起投篮。防守者用全力进行防守。

三 转身

转身是以一脚作轴，另一脚向任何方向移动的动作。它在比赛中运用非常广泛，一般是与急停结合运用。主要目的是绕过对手获得运球、投篮、传球和接球的机会。当队员背对进攻方向接球时，特别是中锋队员，必须用转身才能摆脱防守切入篮下。在组织掩护战术配合时，也常用转身挡住防守者，使同伴能摆脱防守，达到掩护目的。

转身动作：两膝微屈，上体稍向前倾，重心在两脚中间。转身时重心要移到轴心脚上，脚跟提起，用上体转动的带动和移动脚的前脚掌内侧蹬地，使身体前后转动。转身过程中保持身体平衡，转身后重心仍在两脚中间。持球转身时，注意身体的护球动作。