

普通高等学校体育教育专业专科教材

篮 球

LAN QIU

河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会



河南人民出版社

普通高等学校体育教育专业专科教材

篮 球

河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会

LAN QIU

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球/董守道,王梅珍主编.—郑州:河南人民出版社,2000.9

普通高等学校体育教育专业专科教材

ISBN 7-215-04741-5

I.篮… II.①董…②王… 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(2000)第 37063 号

河南人民出版社出版发行(郑州市农业路 73 号)

河南第二新华印刷厂印刷

开本 890×1240 A5 印张 9.25 字数 258 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷 印数 1-5 000 册

定价:13.00 元

河南省高校体育教育专业专科教材 编写委员会

主 任 马振海

副 主 任 潘贤伟 郭蔚蔚 杨寿亭 王伯中
王崇喜 许瑞勋

常务副主任 许瑞勋

委 员 (以姓氏笔画为序)

王小美	王亚林	王钦若	宁建华
付道华	刘笑舫	李 莹	苏明忠
何祖新	杨建国	张 梯	周 杰
周世铎	姚力海	栗胜夫	秦云兴
董守道	靳贤胜		

本书主编 董守道 王梅珍
副主编 杨建国 刘笑舫

前 言

为了适应高等师范体育教育专业专科教学的改革和发展,提高教育教学质量,在原河南省教育委员会的领导下,于 1994 年组织编写了河南省高校体育教育专业专科教材 13 册,解决了当时高师体育教育专业专科教有所依、学有所用的问题,对于规范教学管理、提高教学质量起到了积极的作用。为了进一步推动普通高校体育教育专业学科规范化建设,深化教学改革,教育部于 1998 年制订印发了《全国普通高等学校三年制体育教育专业学科课程方案》(以下简称《课程方案》)(试行),要求开设体育教育专业(专科)的高等学校从 1999 年新学年开始试行新的《课程方案》。根据高等教育改革形势发展的需要,河南省高校体育教育专业专科学制从 2000 年新学年开始,将由原来的二年制过渡为三年制。在这种形势下,依据新的《课程方案》对原教材进行修改、完善就显得十分必要。为此,在省教育厅的直接领导下,重新组建了河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会,确定重新编写人体解剖学、人体生理学、健康教育学、体育心理学、学校体育学、体育概论、体育统计、中学体育教材教法、体育绘图、体育游戏、田径、篮球、排球、足球、体操、武术、舞蹈与健美操等 17 册教材。

这套教材依据新的《课程方案》,紧扣培养目标,吸收原有教材的优点和体育教学科研的新成果,采取主编负责制来完成。教材力求突出思想性、科学性、可读性和高等师范专科教育等特点。因此,本套教材既作为普通高等师范院校体育教育专业专科的通用教材,也可以作为

体育教育专业专科函授的教材,还可以作为在职中学体育教师的培训教材。

本套教材在重新编写过程中,我们参考、借鉴了国内外有关著作、文献、资料,得到了有关单位的支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者水平、经验有限,教材中难免出现缺点,恳请广大体育教师、读者批评指正。

河南省高校体育教育专业专科教材编写委员会

2000年6月

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 篮球运动的特点与价值	4
第三节 现代篮球运动简介	5
第四节 我国篮球运动简介	8
第二章 篮球技术理论与实践	13
第一节 移动	15
第二节 传接球	31
第三节 运球	48
第四节 投篮	65
第五节 持球突破	84
第六节 个人防守技术	90
第七节 抢篮板球	104
第八节 篮球组合技术	110
第三章 篮球战术理论与实践	128
第一节 战术基础配合	131
第二节 快攻与防守快攻	150
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	171

第四节	全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	185
第五节	区域联防与进攻区域联防	195
第六节	其他全队战术简介	209
第四章	中学篮球的教学与训练工作	224
第一节	中学篮球教学的目的和任务	224
第二节	中学篮球教材教法的建议	225
第三节	中学篮球队的组队与训练	229
第五章	篮球比赛的指导工作	235
第一节	比赛前的准备工作	235
第二节	临场指挥工作	236
第三节	比赛后的总结工作	239
第六章	篮球竞赛的组织工作	241
第一节	竞赛的意义和种类	241
第二节	竞赛的组织工作	243
第三节	比赛制度、编排方法及名次评定	247
第七章	篮球竞赛规则与裁判法	257
第一节	篮球裁判员必须具备的基本素质	257
第二节	认真做好比赛的准备和结束工作	258
第三节	临场裁判工作的分工和配合	260
第四节	篮球竞赛主要规则介绍	265
第五节	篮球比赛的记录和记时工作	272
第八章	篮球运动的科学研究	275
第一节	篮球运动科学研究的意义和内容	275

第二节 篮球运动科学研究的方法	277
第三节 篮球运动科学研究工作的基本程序	279
参考文献	286
后记	288

第一章 篮球运动概述

篮球运动从发明到今天已有 100 多年的历史。随着篮球规则的不断完善,攻、守对抗的相互促进,技战术的不断发展与变化,篮球已成为一项深受广大人民群众喜爱的体育运动。

第一节 篮球运动的起源与发展

1891 年,美国东部马萨诸塞州斯普菲尔德市(春田市)基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明创造了篮球运动。他为解决寒冷季节学生的体育活动,受当地民间儿童摘桃投入桃筐的启迪,创造性地设计了向桃筐内互掷皮球的游戏,当时被人们称为“奈史密斯球”“筐球”游戏。因其活动主要内容是向篮筐中准确地投球,在此基础上而形象地命名为“篮球”。

早期的篮球活动,是在室内空地两端墙上钉放一个桃筐,参加人员分别在场地两端线外,当主持比赛者从边线中心点把球抛向场地中心后,双方队员由场外迅速跑向场内争抢球,在攻守对抗中争取将球掷向对方的球筐,投球入筐后,再按原程序重新开始,比赛是以投球入筐多者为胜。最初的篮球比赛作为游戏活动对场地、规则、上场人数和时间等方面均无严格限制,仅以进球多少为标准。

1892 年,奈史密斯先生制定了 13 条比赛规则,使篮球游戏有了简单的约定,比赛时间规定为上下半时各 15 分钟;上场人数由最初每队

10人、9人、7人到1893年规定为5人；并用铁质活底篮筐取代了竹篮，从而减少了进球后取球的不便。

1891—1893年称为篮球运动的萌芽时期，主要在美国开展这项运动。1893年以后，篮球运动开始向世界各地传播。1893年传入法国。1895年传入中国天津。1901年传入日本和波斯（伊朗）。1905年传入俄国。在1904年第三届奥运会上，美国组队进行了篮球表演赛。1908年，美国制定了统一规则，并用多种文字向世界各地出版发行，使篮球运动逐步在世界各地开展起来。1932年在瑞士日内瓦成立了“国际业余篮球联合会”，以美国大学生篮球比赛规则为基础，初步制定了国际间较统一的比赛规则，对上场人数、比赛时间、场地规格等作了限定，成员国由最初的8个发展到现在的196个（亚洲39个、欧洲50个、美洲41个、非洲45个、大洋洲21个）。1936年第十一届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目；1976年第二十一届奥运会将女子篮球列为正式比赛项目。第一届世界男女篮球锦标赛分别于1950年和1953年举行。随后相继举行了洲际和地区性的比赛。为使篮球运动在少年儿童中开展，1948年开始小篮球运动的萌芽，众多国家纷纷参加小篮球运动，并于1968年成立了“国际小篮球委员会”。

在奈史密斯先生发明创造篮球游戏的十几年间，虽已在欧、亚、美三大洲开展，但技术、战术、规则等方面很不成熟，篮球运动仍处于萌芽时期。进入20世纪三四十年代，篮球运动才真正进入了成长发展时期，逐步成为一项世界性体育运动项目。在此期间，由于世界比赛的举行，推动了篮球技术战术的普及与发展，使篮球运动在合理化、系统化和理论化的道路上发展。尤其是美国出版的篮球理论书籍和杂志，丰富了理论，武装了实践，对世界篮球运动的发展起了重要推动作用。在此时期内，篮球规则也作了许多修改与完善，如得分后的中圈跳球改为失分队在后场端线掷界外球继续比赛，进攻队在10秒钟内把球推进至前场，控制前场活球的队不得使球回后场，进攻队员不得在“限制区”停留3秒钟，对投篮队员犯规，投中罚球一次，投不中罚球两次等，使篮球运动向更高水平发展。

50年代以后,篮球运动开始向高快方向发展。1952年第十五届奥运会出现身高在2米以上篮球队员,利用身高优势占据比赛主动,使空中争夺日趋激烈。国际篮联及时修改规则,扩大了限制区,增加了“干扰球”等规定,限制了仅凭身高优势不靠技术的简单技战术打法。进入70年代后,由于“控制球”战术的出现,规则又作出30秒钟内投篮出手的规定,迫使比赛向快速发展。1977年规则又增加了全队10次犯规对方罚球的规定;1981年10次犯规减为8次;1985年改为7次。1984年又对场地、设备、违例、犯规等方面作了修改,如扩大了球场面积,由原来的 $26\text{m} \times 14\text{m}$ 扩大为 $28\text{m} \times 15\text{m}$,增设了三分投篮区(图1—1)等,使

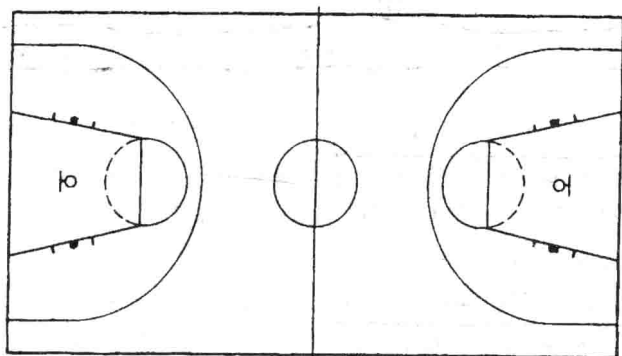


图1—1

竞赛规则日趋完善,篮球运动健康发展。进入八九十年代,随着技战术的发展,规则的完善,篮球运动的发展起了质的变化和飞跃。1990年国际篮联取消了对职业球员参加国际大赛的限制,使职业篮球运动员给国际篮坛带来了新观念、新思维、新技术和新战术。1992年第二十五届奥运会男篮冠军美国“梦之队”和第十二届世界男篮锦标赛冠军美国“梦之队”精彩绝伦的比赛与表演,寓竞技化、智谋化和艺术化于一体,标志着现代篮球运动发展的趋势,使篮球运动向职业化、商业化和社会化的方向迈出了新的一步。

由此可见,篮球运动的发展过程与队员的身体条件,技术、战术的

发展水平密切相关,技战术的发展引起规则的改变,而规则的改变又促进了技战术水平的发展,规则与技战术水平相辅相成,使篮球运动朝着更加完善、合理的方向发展。

第二节 篮球运动的特点与价值

篮球运动问世 100 多年以来,之所以能成为人们喜闻乐见的世界性体育项目,其根源在于篮球运动本身所具有的特点与功能价值。

✓ 篮球运动是攻守双方在特定规则的限制下,利用有限的时间,在尽量少出错误的前提下,以尽可能多地将球投入对方球篮为胜利的球类项目。因此,篮球运动具有以下特点:

篮球运动具有激烈的对抗性。篮球比赛时,攻守双方始终在有限的场区内进行着高速、激烈的争夺。随着运动员身体素质的提高、身高的增加,形成了地面与空间、时间与空间、平面与立体的争夺,使篮球运动的对抗性更加精彩激烈。

篮球运动具有较强的集体性。篮球运动是一项集体运动,篮球比赛中要求队员之间相互协作、默契配合,将分散的个人联合成有机整体,利用团队精神和集体主义精神来获得比赛的胜利。

篮球运动具有相对的独立性。篮球比赛是在特定规则的限制下,运动员用手来控制球的传、运、抢、投。并在同伴的配合下完成技术动作的一项运动。篮球比赛规则根据其运动的特点和规律而制定,并且在比赛中不断修改、不断完善,进而来促进篮球运动的发展与提高。

篮球比赛中技术、战术的运用具有多变性和复杂性。由于比赛是在攻守对抗中进行,场上情况复杂多变,要求运动员能合理准确地组合运用各种技术战术。同时还要具有较强的应变能力和适应能力,以适应场上情况的变化。

篮球运动具有较强的健身性。篮球技术动作是由跑、跳、投等基本技能组成。经常参加篮球运动,对于增进人体健康、改善身体机能、提

高内脏器官的功能、促进身体素质的全面发展和提高有着良好的作用；比赛过程中，技术的运用、战术的实施，需要运动员对场上情况进行敏锐观察、细致分析和准确的判断，在此基础上，瞬间作出合理的应答行动。对于提高集中与分配注意的能力，提高空间思维和定向能力有着良好的效果，而且技术动作运用时的变换和组合，对提高中枢神经系统的灵活性，以及协调、支配各器官的能力有着良好的促进作用。

篮球运动富有兴趣性。篮球比赛中运动技能发挥，运动技术动作的运用，都是运动员力与美有机结合的体现，同时也是运动员对比赛产生的各种情感体验。因此，人们喜爱观赏精彩、紧张、激烈的篮球比赛。篮球运动对人们的身体健康具有积极的影响，它丰富了人们的文化生活，促进了精神文明建设。

第三节 现代篮球运动简介

纵观篮球运动 100 余年的发展历史，它已由当初的娱乐游戏发展成相对完整、独立、系统的世界性体育项目，人们已对篮球运动的理论和实践，以及影响篮球运动发展诸种因素进行了深入细致的分析和研究，新的技战术方法、教学手段和训练理念，推动着篮球运动的不断发展。

一、现代篮球运动发展的基本特点

(一)高度与速度的统一

高度与速度有机结合，是篮球比赛取胜的关键。实践证明：谁占据了地面优势，控制了高空优势，谁将取得主动。二者不能偏废，仅凭身高，而缺乏速度和灵活已不能适应现代篮球发展的需要。目前世界强队很重视高大队员速度、灵活、弹跳等方面的训练，使高度与速度有机结合起来，空中优势和地面优势均衡发展。

(二)进攻与防守的平衡

进攻与防守是篮球运动既对立又统一的一对矛盾，攻守交替是篮

球运动的自身规律,进攻促进了防守,而防守技术的加强又促进了进攻技术的提高。实践证明:守中带攻,攻中有守,攻守结合较好的队即是世界强队,攻守平衡是现代篮球发展的方向之一。

(三)技术与战术的结合

技术是战术的基础,战术可以保证技术更好地发挥。二者的关系是:技术的创新与发展,为战术的发展与提高创造了条件;新战术的出现,促进了技术的发展与提高。二者循环往复,推动着篮球运动技战术水平的提高与发展。现代篮球运动中,移动进攻的运用,立体防守的出现促使技术运用由单一向组合技术发展,场上位置由固定到机动、由专职到全面,从而使运动员的整体位置感增强,技术动作全面,战术素养提高。

(四)智力与体力并重

“斗智斗勇”是现代篮球比赛的突出特点。体力的拼争,智慧的较量,反映着篮球运动的发展方向。重体忽智,已不适应现代篮球发展的需要,现代篮球要求运动员在全面发展身体机能的前提下,具有较高的智能水平,稳定的心理素质,良好的修养,出色的现代篮球意识,掌握技战术,运用技战术。

二、现代篮球运动发展的总趋势

高速度、高空优势和高超技巧是现代篮球运动发展的方向。综观美国职业篮球赛,奥运会比赛和世界锦标赛,高水平的世界强队,必须具备优越的身材、出众的身体素质,高超的技巧和全新的篮球意识。因此,“高、快、全、准、变”五字反映了当今篮球运动的发展趋势。

1.“高”。主要反映在3个方面,时代已赋予篮球运动“高”的新意。

(1)运动员平均身高增长较快,世界强队重视整体队伍平均身高的增长。目前,男队平均身高在2.05米左右,中锋为2.10—2.20米;女队平均身高在1.85米左右,中锋为1.90—2.00米。

(2)由于出众的身高、惊人的弹跳、敏捷的奔跑和高超的技术技巧组合,形成的高空优势,使攻守双方的争抢高度在3.50米以上,同时,由于争抢高度的提高,高空优势的控制,也丰富了投篮、补篮、抢篮板球、

抢断球和封盖等技术的发展,导致高空优势的争夺更加激烈。

(3)立体进攻和立体防守发展迅速,由于空间争夺的激烈,高空优势的占有而形成了立体战术的不断创新与发展。如:“接力”进攻战术配合;为封锁空间路线集体行为的抢断与封盖;为控制篮圈周围空间多人、多点争抢篮板球等。都促使技战术内容丰富,比赛更加精彩激烈,引人入胜。

2.“快”。指快速。“快”反映在以下三个方面。

(1)高比分的出现。现代篮球比赛的速度越来越快,高速度下出现了高比分。高比分是现代篮球运动的重要标志,第二十五届奥运会篮球比赛中,美国、巴西、俄罗斯乃至中国、韩国、日本等队平均进攻时间均在 20 秒上下,平均得分 100 分左右。这种高、快充分反映了篮球比赛朝着快速、简便、有效的方向发展。

(2)快攻发动次数增多。由于比赛节奏的加快,攻击性防守的出现,抢篮板球、封盖和抢断球次数的增多,导致快攻意识的增强,发动快攻次数的增多。如:第二十五届奥运会美国“梦之队”的比赛,在平均每场所得的 117 分中,快攻得分占 1/3 以上。在近几届世界篮球锦标赛上,世界强队的快攻得分约占该队总得分的 35% 左右,这些数字反映了快攻在比赛中所起的作用。

(3)运动员观察、判断、反应更加敏锐准确。表现在技战术运用合理、有效,攻守转换速度加快,进攻时间缩短等方面。

3.“全”。“全”是指全面。主要体现在全队和个人全面上。全队的全面是指全队攻守能力全面均衡,运用技术、战术富有技巧性多样性;个人全面是指队员身体素质、心理素质、战术素养、技术水平、思维能力等因素全面提高,既有自己的特点和绝招,又能胜任不同位置上的技术要求和特点,使自己成为既全面又具有特长的全能队员。

4.“准”。“准”是指准确。准确表现在,在篮球比赛中,技术运用规范、熟练,投篮的准确率不断提高,优秀投手的命中率可达 60% 以上。个别场次达到 70% 以上。准确还表现在运动员运用技术准确如:传球准确、到位,等。