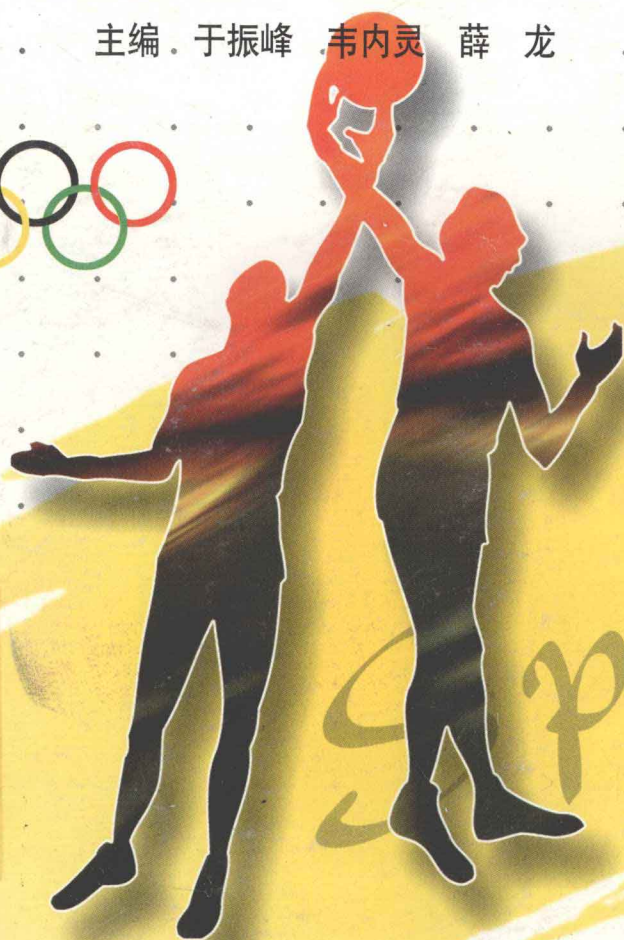




经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材

篮 球

主编 于振峰 韦内灵 薛 龙



 广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材

LAN QIU
篮 球

◇ 主编 于振峰(北京体育师范学院)
韦内灵(广西师范大学)
薛 龙(南京晓庄学院)



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球 / 于振峰, 韦内灵, 薛龙主编. —3 版. —桂林:
广西师范大学出版社, 2000. 7 (2001.8 重印)

全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材
ISBN 7-5633-0828-8

I. 篮… II. ①于… ②韦… ③薛… 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 32791 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码:541001)
(电子信箱:pressz@public.glptt.gx.cn)

出版人:萧启明

全国新华书店经销

桂林中核印刷厂印刷

(广西桂林市八里街 310 小区 邮政编码:541213)

开本:890 mm × 1 240 mm 1/32

印张:9.75 字数:271 千字

2000 年 7 月第 3 版 2001 年 8 月第 4 次印刷

印数:35 001 ~ 55 000 定价:11.30 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编写说明

为了全面落实国家教育部 1998 年颁发的《全国普通高等学校二、三年制体育教育专业学科课程方案》(以下简称《课程方案》),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中小学体育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,成立了全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材编写委员会,按《课程方案》的主要内容和基本要求,修订和编写了这套体育教育专业教材。

这套教材共 34 种,分两批出版。第一批出版的教材有:《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学 体育测量学》、《舞蹈

体育舞蹈 艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》14 种,这些教材为必修课教材。除《健康教育学》是按《课程方案》新编的教材外,其余 13 种均是在广西师范大学出版社已出版并经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定的“全国高等院校体育教育专业专科教材”的基础上,按《课程方案》的要求并根据体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有:《运动生物化学 运动生物力学》等 20 种。在第二批出版的教材中,除《体育史》、《体育概论》等少数几门教材为二、三年制体育教育专业必修课教材外,其他绝大多数教材均为选修课教材。因本科、专科选修课的课程、学时、要求基本相同,故第二批教材同时可供本科、专科选用。

这次教材修订、编写工作,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的,并得

到了中国高等教育学会师专体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则,在全国范围内组织作者,选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市;他们中大多具有副教授以上职称,其中具有博士学位的有18人,硕士学位的有35人,有15人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员;多为40岁左右的中青年骨干教师。教材的审稿人员都是来自全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质高效地进行。第一批教材从启动到出版,历时15个月。这批教材已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审核,可以作为高等院校体育教育专业专科和函授专科教材,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业使用,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。此外,这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

修订、编写的教材充分注意到以《课程方案》规定课程的主要内容及基本要求为依据,把握体育教育发展中课程增多、学时数减少的特点,严格控制教材篇幅,使确定的32种教材涵盖了《课程方案》规定的60多门课程。新编的《民族体育》和《休闲体育》,主要是为了配合开展全民健身运动而组织编写的,是校内外都迫切需要的全民健身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的教材,均按相近学科分编后合订成册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和第一版专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专业专科教材。

《篮球》教材是本套教材中的必修课教材,由于振峰、韦内灵、薛龙主编。参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):于振峰(首都体育学院·第一、二章),韦内灵(广西师范大学·第三章),刘安民(河南安阳师范学

院·第二章),吴燕波(广东韩山师范学院·第六、七、八章),薛龙(南京晓庄学院·第四、五章),全书由于振峰、韦内灵统稿,孙民治审稿。

这次教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、中国高等教育学会师专体育分会和有关省市教育厅体育卫生与艺术教育处以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导的大力支持,本套教材的出版者——广西师范大学出版社全力投入,广西师范大学体育系积极协助。在此,我们特向所有参与、支持本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材
编 委 会

2000年6月

全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材 编写委员会

主任委员:

邓树勋(教授,全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长)

李克异(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长)

孙民治(教授,全国高等学校体育教学指导委员会副主任)

常务副主任委员:

李英贤(教授,广西师范大学出版社特聘编辑)

副主任委员:

黄汉升(教授,全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长)

常生(副教授,全国师专学会体育分会秘书长)

汤志林(副编审,广西师范大学出版社副总编辑)

黄小鹏(副研究员,广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长)

陈仲芳(副编审,广西师范大学出版社理科编辑室主任)

黄荣(教授,全国高等学校体育教学指导委员会委员)

王传三(副教授,广西柳州师专校长)

姚辉洲(教授,广西师范大学体育系主任)

顾问:

宋尽贤(研究员,国家教育部体育卫生与艺术教育司前司长)

王步标(教授,前全国高校体育专科教材编委会主任)

委员(以姓氏笔画为序):

于明涛、于振峰、万昌智、马彦君、王文生、王传三、王健、王蒲、
王立国、王步标、王钦若、王家宏、王超英、王鸿翔、韦内灵、方协邦、
仇建生、邓树勋、卢义锦、卢昌亚、白士高、甘式光、甘建辉、左铁儿、
孙民治、孙绪生、刘小可、刘晶、刘举科、刘靖南、曲天敏、许庆发、
纪仲秋、李进、李永生、李祥、李金龙、李建军、李薇、李永智、
李宗浩、李英贤、吴义、吴纪饶、吴环成、吴鉴鑫、余万予、肖洁、
岑汉康、宋尽贤、汤志林、陈上越、陈仲芳、陈文卿、陈松娥、陈国耀、
陈照斌、张玉生、张强、张建军、张继红、张露萍、汪保和、郑旗、
杨霞、杨雪芹、李克异、金建秋、邵季森、周兵、周亚琴、周建社、
赵全、赵斌、荣湘江、胡小明、胡英清、胡振铎、姜桂萍、郭李亮、
姚辉洲、夏云建、殷玲玲、徐晓阳、袁镇澜、高健、常生、黄荣、
黄小鹏、黄元汎、黄汉升、黄宽柔、梁柱平、梁慈民、谢清、谢翔、
谭平平、谭兆凤、蔡仲林、熊焰、薛龙、颜天明

本书图例

 进攻队员

 防守队员

 进攻队员5号

 防守队员5号

 固定防守人
或固定传球人
或障碍物

 教师

 追踪裁判

 前导裁判

 或 ● 球

 移动

 传球

 运球

 投篮

 掩护

 夹击

 转身



目 录

第一章 篮球运动概论	1
第一节 篮球运动的特点与作用.....	1
第二节 篮球运动的起源与发展.....	4
第三节 中国的篮球运动	10
第四节 现代篮球运动的发展趋势	17
第二章 篮球技术理论与实践	22
第一节 移动	23
第二节 运球	42
第三节 传接球	55
第四节 投篮	74
第五节 持球突破	95
第六节 个人防守	102
第七节 抢篮板球	119
第三章 篮球战术理论与实践	129
第一节 组织战术、战术位置及职责要求	129
第二节 战术基础配合	132
第三节 快攻与防守快攻	151
第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	172
第五节 全场人盯人防守与进攻全场人盯人防守	184



第六节 区域联防与进攻区域联防	198
第四章 中学篮球教学	210
第一节 中学篮球教学的目的与任务	210
第二节 中学篮球教学的内容分布与特点	211
第三节 中学篮球教学的方法与运用	213
第四节 中学篮球教学效果的检查与评定	224
第五章 中学篮球训练	229
第一节 中学篮球队训练的目的与任务	229
第二节 中学篮球队训练的内容与要求	231
第三节 中学篮球队的选材与组队	236
第四节 中学篮球队的训练方法与运用	238
第五节 中学篮球队训练计划的制定	240
第六章 篮球竞赛的组织工作	243
第一节 篮球竞赛的种类与组织工作	243
第二节 篮球的竞赛制度、编排方法和名次排列	248
第七章 篮球竞赛规则和裁判法	261
第一节 篮球主要规则解释	261
第二节 临场的裁判方法和技巧	274
第三节 记录台的工作	282
第八章 篮球场地设备与竞赛专用器材	288
第一节 篮球场地的修建方法和设备规格	288
第二节 篮球竞赛的专用器材	295
参考文献	300



第一章

篮球运动概论

【内容提要】 本章较为全面、系统、完整地介绍了篮球运动的特点、作用、起源、发展,以及中国篮球运动的现状、差距和努力方向,并侧重讲述了现代篮球运动的发展趋势。

篮球运动是以篮球为竞赛工具,在特定条件(规则、场地、器材、设备等)限制下,比赛双方各出5名队员,参加比赛的个人和集体以一定的身体素质为基础,以掌握特定的专门技术和战术方法为手段,在比赛中争夺球权,力争在攻守交替和对抗中获得球和展开投篮得分,并以得分多少决定胜负的集体球类运动项目。

第一节 篮球运动的特点与作用

篮球运动诞生一个多世纪以来,作为一项波及世界范围的竞技运动项目,深受世界各国人民喜爱。它从诞生那天起,就充满着勃勃生机,显示出强大的生命力。目前国际间篮球运动交往频繁,世界性、地区性的大赛经常举行,篮球运动以其独特的雄姿跻身于世界体坛强项之列。

篮球运动具有如下几个主要特点和作用:

一、篮球运动的特点

(一) 集体性特点

篮球运动的比赛是各自以队的组成形式进行比赛,要想在比赛中



占据优势和取得胜利,既要依靠队员的个人技术和拼搏精神,更要依靠球队集体的战术方法及配合的力量。篮球运动的各种对抗,都是以个人对抗为基础,组成千变万化的全队对抗。球队不仅要有精湛的个人技术,更要有默契的集体配合,才能在激烈的比赛中应付自如,进而战胜对手。因此,篮球运动对每一个队员的团队意识和集体主义精神的要求尤为强烈,只有个人为集体,集体才能使个人的技术得到发挥与创新。上述特性集中体现了篮球运动“积极进取、团结合作、人壮队强”的特点。

(二) 综合性特点

篮球运动是一项综合性的体育项目,队员必须熟练掌握一系列跑、跳、投、掷的专门动作,并在错综复杂、千变万化的对抗中运用,才能在比赛中争取时间和空间上的主动权。因此篮球运动不仅在技能上,而且在体能上和智能上,都对参加者提出了综合性的要求。可见篮球比赛是一种要求运动员在思想作风、身体素质、技术能力、战术全面发展的基础上,进行比速度、比准确、比空间优势、比技术运用的组合性、战术配合的技巧性、节奏性和变化能力等方面的综合性体现。

(三) 对抗性特点

篮球运动是一项直接发生身体接触的对抗性比赛项目。攻守的强对抗是其基本规律和特征。比赛过程不仅表现在无球队员之间的攻守对抗,即攻守双方在争取获球与破坏获球时的对抗,而且表现在持球队员与防有球队员之间的攻守对抗,即攻守双方在争取投篮与破坏投篮、突破、传球和运球时的对抗,同时还表现在投篮不中,攻守双方争取控制球权的对抗,即攻守双方争夺篮板球时的对抗。这形式中的“有球对抗”、“无球对抗”、“抢篮板球对抗”有力地促进了队员在篮球比赛中高度、速度、技术、技能、心理等的有机结合,使双方队员在思想作风、技战术、身体及心理素质等方面都受到了严格的检验。谁在这几方面具有优势,谁就能取得比赛的主动权,赢得比赛的胜利。

(四) 健身性特点

篮球运动是综合性的集体项目,技、战术的组成和运用是由各种各



样的跑、跳、投等基本手段、动作和技能所组成的。从生理学角度而言,激烈的篮球竞赛,对促进人的生理机能,特别是内脏器官和感官的功能,中枢神经的支配能力,增进健康以及提高身体素质、心理素质等都有十分积极的作用。所以从事篮球运动,不仅有助陶冶性情,而且有利于增进身体健康。

(五) 增智性特点

篮球比赛已进入到技术与智慧的渗透结合和较量阶段,在组合多变的竞赛过程中,运动员不仅要从中汲取文化营养,在提高现代科技意识的同时,更要具有高的知识与技能,以发展自己在竞赛中的创新能力。所以从事篮球运动,不仅能愉悦身心,而且高度的增智作用使篮球运动显示出多元的价值。

(六) 商业性特点

职业篮球运动进入奥运会篮球赛和世界锦标赛,对世界篮球运动的进一步发展提高起了强大的推动作用。随着篮球运动职业化程度的深入发展,篮球运动在世界范围内进入商品化,这就必然促使篮球竞赛走上商业化的轨道,运动员和运动队的技能水平等都将成为商品。因此国内外重大篮球竞赛组织者以电视转播、广告宣传,经营饮料、营养品、运动服装、体育器材,进行体育经纪活动以及发放彩票、超国界转让队员等多种形式开展赢利性经营和操作。这种极浓的商业色彩已成为现代篮球运动的又一新特点。

二、篮球运动的作用

(一) 具有培养团队精神的作用

篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感,严格的组织纪律性及顽强、勇敢、机智、果断的意志品质和积极拼搏向上的团队精神。

(二) 具有提高国民体质的作用

篮球运动的趣味性和广泛性,吸引了众多的中年人和青少年参加。通过开展篮球运动,可以促使运动者的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的全面发展或保持原有水平,同时对提高和保持分配、集中注意的能



力,以及控制空间、时间和定向能力,提高和保持神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力,改善内脏器官的功能都有良好的作用,从而达到提高国民体质水平的目的。

(三) 具有推动社会发展的作用

在实施国家“奥运争光”和“全民健身”的两大计划中,无论是竞技篮球比赛或大众篮球活动都具有极大的吸引力。竞技篮球比赛已进入商业化阶段,起到了发展经济、繁荣市场、创造效益的产业化作用。大众篮球活动不受参加者年龄、性别的限制,不仅提高了人的身心健康水平,而且提高了人的劳动、工作、学习效率;同时又丰富和活跃了人们的业余文化生活,起到了振奋民族精神,促进和推动社会主义精神文明建设和社会发展与进步的作用。

(四) 具有促进国际交往和增进友谊的作用

篮球运动的发展已进入跨国界的时期,从国外引进外籍球员到本国打球,同时输送本国球员到国外打球等,这都表明了通过篮球运动,不仅国内外球员相互之间切磋了球艺,而且加强了国际间的友好往来,加深了各国人民之间的相互了解,增进和强化了彼此间的友谊。

第二节 篮球运动的起源与发展

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高,篮球运动具有越来越重要的地位。在篮球运动的发展过程中,人们总是不断地改革和创新,使其成为精彩、科学、合理公平的运动,用以增强人的体能和智力,推动人类文明进步。篮球运动经过创立、演变、发展与改进,逐步发展成高级形式的竞赛性项目。

一、篮球运动的起源

近代篮球运动于 1891 年起源于美国东部地区的马萨诸塞州(Massachusetts,也译为麻省),是由该州的斯普林·菲尔德市基督教青年会学校教师詹姆士·奈·史密斯博士设计和发明的。当时美国遇到特大的



暴风雪,气候异常寒冷,使得当时在美国最流行的棒球运动无法开展,而学生们对室内古典体操又感到厌烦,致使到该校学习和活动的人越来越少。为解决这一问题,奈·史密斯博士受青年会委托,要设计出这样一种新型的运动项目:

(1) 它不受天气、时间的影响,可以在室内或室外,也可以不分白天、黑夜进行。

(2) 它要与枯燥的古典体操、美式足球有所区别,既要有对抗性,又必须文明。

(3) 它应为不同年龄、性别的人,尤其是年轻人喜爱和接受。

根据以上设想,他从当地农民摘桃劳动中得到启发,并借鉴其他运动项目的方法,创立了篮球这种游戏。1891年12月25日圣诞节前夜,奈·史密斯博士亲自主持了近代篮球运动史上第一场比赛。

最初的篮球比赛规则比较简单,比赛场地南北向,对场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定,但要分成相等的两方;球篮是装桃子的筐,高悬在离地面10英尺的墙上,每次把球投入桃筐后,必须登梯取球。比赛方法是双方运动员各站在本方端线外,裁判员站在中线将球抛向场内,双方队员同时冲进场地中间抢球,展开把球投入对方筐内的攻守对抗。每次投球入筐后,再按此程序重新开始,直至比赛结束。最后以进球多的一方为胜。每投进一球得一分,如遇平局,经双方队长同意比赛可延至谁先投进一球为止。

二、篮球运动的发展

对于篮球运动的发展历程,中国篮球协会副主席、我国著名学者、北京体育师范学院院长孙民治教授作了深入探索,他以篮球运动演进史实为证,较为科学地把篮球运动的发展划分为五个时期。

(一) 篮球运动的初创时期

1. 篮球运动的传播 篮球运动从它一出现,就以其新颖的比赛方法、激烈对抗的竞争特点,吸引着青年人。篮球运动首先在美国东部地区开展起来。1892年,美国报刊首次向全美介绍了这项新运动项目,



经过一个较短时期的传播,篮球运动便从学校走向社会,由美国传向国外。1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国、英国,1896年传入巴西,1897年传入捷克,1901年传入日本、伊朗,1905年传入俄国、古巴,1907年传入意大利,1908年传入波兰、瑞士,1911年传入秘鲁……

1904年美国青年会男子篮球队,在第三届奥运会上进行了篮球表演赛,1908年美国制定了青年会、大学生和职业队三合一的全国统一的篮球比赛规则。尽管由于种种原因,这一规则在美国国内没有实施,但它却用多种文字出版,并发行于全世界,使得篮球运动一发不可收拾地在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲迅速开展起来。

篮球运动的迅速传播,显示了它强大的生命力,也为以后的国际业余篮球联合会(以下简称“国际篮联”)成立奠定了基础。

2. 技术战术的初步形成 早期的篮球技术是与比赛同时出现的,但受当时规则的限制,只有传球和投篮两种技术动作。其中,传球包括棒球式的单手大抡臂传球和双手抛球,投篮包括原地单手胸前投篮和双手抛球入篮。随着规则的演变和篮球运动的开展,一些更适应比赛要求的新技术不断出现,并在以后的发展过程中不断补充和完善,逐步形成有别于其他运动项目的特有技术体系,例如:

——1897年首次出现运球,但由于种种原因,这一技术动作直到1928年才被规则承认为合法技术。

——1910年,先后出现了单肩上投篮、单手低手传球、双手低手传球等技术动作。

——1928年,出现了单肩上投篮、跳起投篮等技术动作。

——1930年,出现双手胸前投篮,从而淘汰了古老的单手胸前投篮和双手抛球入篮的技术动作。

早期的篮球战术只有长传快攻和盯人防守两种。比赛的进攻原则是“在混乱中快速取胜”,防守原则是“像牛皮胶一样粘住对方”。以后,随着规则的修改和篮球技术的发展,先后出现了跳球快攻、中锋沉底(与现代策应相似)、球在人前进攻(与现在的传切配合相似)、“8”字形



进攻、“三明治式”的防守和抢篮板球(类似现在的夹击)配合。1930年进入篮球战术发展的第一个全盛时期,密集篮下的区域联防防守的全队战术和与之相呼应的半场阵地进攻先后出现,极大地促进了篮球运动的发展,也为它以后的发展创造了条件。

3. 竞赛规则的初步形成 篮球规则是技术法规。它肯定正确的技术,保护合理的接触,否定错误的动作,提倡“积极进取、团结合作、公平竞赛、行为高尚”的篮球运动精神。

随着篮球运动的发展,技术与战术的提高,篮球规则始终遵循“简练、公正、均等、安全、便利”的原则进行变化。1892年制定的“青年会篮球规则”,称为原始规则,共有13条。1893年在原始规则13条的基础上增订了8条规则(称21条)。1894年改为每次投中、罚中在中圈处跳球进行比赛。1895年制定了比赛双方队员各为5人(两区制)的规则。1915年美国有了统一的篮球规则。1932年增加了3 s、5 s、10 s和球回后场的规定。

(二) 篮球运动的完善与推广时期

1. 国际业余篮球联合会成立 篮球运动在国际范围内的迅速发展,迫切需要一个国际性的权威机构协调各国的篮球运动,以推动它的进一步发展。1932年6月18日国际业余篮球联合会在瑞士日内瓦宣布成立,总部设在意大利的罗马,当时共有8个国家参加。国际篮联成立后的任务是:

(1) 统一世界各国的篮球竞赛规则。1932年以美国大学生篮协的规则为蓝本,出版了第一本国际篮球比赛规则(1932~1936),用于1936年以前的所有国际比赛,并规定以后每4年对规则进行一次修改。

(2) 把篮球列为奥运会正式比赛项目。1936年,篮球作为正式比赛项目列入第十一届奥运会。而在此前的1904年,由美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行的表演赛,是篮球运动最初踏上国际体育舞台的标志。

篮球运动从它创立、发展,经过45年的努力,正式进入奥运会比赛的行列,得到世界体坛的承认,并以更加迅速的速度,进入它的发展新时期。