

高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

篮 球

主编 章罗庚 黄琳



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部丛书

篮 球

主 编 章罗庚 黄 琳
副 主 编 王威仁 杨平川 袁铁民
参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

王乐伟	王威仁	王恩东
卢艳红	刘丽云	刘 望
池 斌	张丽君	何晓知
肖 熙	张 潞	杨平川
陈 强	钟 武	钟学军
禹荣慈	涂伟仕	唐 朔
袁铁民	徐慧明	崔 进
龚明波	章罗庚	黄 琳
葛辉华	喻 毅	

湖南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球/章罗庚, 黄琳主编. —长沙: 湖南大学出版社, 2005. 8
(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7 - 81053 - 983 - 3

I. 篮... II. ①章... ②黄... III. 篮球运动—
高等学校—教学参考资料 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089987 号

篮 球

Lanqiu

作 者: 章罗庚 黄琳 主编

责任编辑: 王桂贞

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821594(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: Wanguia@126.com

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 长沙瑞和印务有限公司

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 880×1230 32开 印张: 9.5

字数: 239千

版次: 2005年8月第1版 印次: 2005年8月第1次印刷 印数: 1~4000册

书号: ISBN 7-81053-983-3/G·252

定价: 18.00元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

总 序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教学改革的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了该丛书。

该丛书包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法，国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化、专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

该丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院、湖南文理学院、长沙理工大学等合作编写。丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平

2004年8月

目 次

第一章 篮球运动简介

- 第一节 篮球运动的起源与发展/2
- 第二节 篮球运动的特点及锻炼价值/7
- 第三节 我国篮球运动的发展状况/10
- 第四节 当代篮球运动的发展趋势/17

第二章 篮球基本技术及教学方法

- 第一节 移动/25
- 第二节 传球、接球/39
- 第三节 运球/55
- 第四节 投篮/63
- 第五节 持球突破/77
- 第六节 防守对手/82
- 第七节 抢篮板球/88

第三章 篮球基本战术及教学方法

- 第一节 组织战术、战术位置及职责要求/95
- 第二节 战术基础配合/101
- 第三节 快攻与防守快攻/116
- 第四节 半场人盯人防守战术与进攻半场人盯人防守战术/134
- 第五节 全场紧逼人盯人防守战术/144

第六节 区域联防与进攻区域联防/154

第四章 篮球运动员的素质训练

第一节 身体素质训练的内容与方法/163

第二节 专项身体素质训练的内容与方法/177

第三节 心理素质训练的内容与方法/184

第五章 篮球竞赛规则与裁判法

第一节 篮球竞赛的主要规则/198

第二节 篮球竞赛裁判法/209

第三节 篮球竞赛的记录台工作/220

第六章 篮球运动竞赛工作

第一节 篮球运动的竞赛组织工作/225

第二节 篮球运动竞赛制度/228

第三节 篮球竞赛的临场指挥/237

第七章 篮球运动欣赏

第一节 世界、亚洲、中国大赛简介/243

第二节 篮球比赛欣赏/251

第三节 篮坛巨星写真/258

第八章 篮球运动的其他活动形式简介

第一节 概述/268

第二节 小篮球活动/270

第三节	三人制篮球/275
第四节	轮椅篮球/281
第五节	投篮、扣篮与双人投篮比赛/284
第六节	其他形式的篮球活动简介/288
参考文献/291	



第一章

篮球运动简介

篮球运动是一项围绕高空展开立体型攻守对抗的活动。它起源于人类的劳动生产活动，是社会文化进步的反映。篮球运动在各级各类学校的体育教学与课余校园文化生活中，已成为增进学生健康的身体教育手段和贯彻德、智、体、美全面素质教育的手段之一。

现代篮球竞赛和各种形式的篮球活动，其基本活动方式都是围绕高3.05m、直径0.45m的篮筐和周长0.75m~0.78m、重量600g~650g的球展开空间与时间、控制球与夺取球、投篮与制约投篮的攻守对抗。其活动方式多种多样，如：跑、跳、停、转、接、传、投、运、抢、打、断，等等。篮球运动以其特有的魅力，深受世界各国人民群众的喜爱。国际篮球业余联合会已成为世界上体育人口最多的国际单项运动协会。四年一度的奥林匹克运动会男、女篮球比赛，世界男、女篮球锦标赛，美国 NBA 职业联赛，这三大赛事代表了世界篮球运动最高水平的比赛，汇集了世界最强的篮球队伍，展示了最著名的篮球运动员的风采。篮球运动的发展历程折射出人类从个体到集体、从民族到国家的一种自强精神。



篮 球

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

1891年，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德（旧译“春田”）市基督教青年会训练学校体育教师奈·史密斯博士为了解决学生们在寒冷的冬季上体育课的难题而设计了室内集体游戏活动。这一活动后来逐渐发展完善成为世界上影响最大的运动项目之一——篮球运动。由于其主要设备是挂在墙上约 3.05m 高的篮子（Basket）和需要投中篮子的球（Ball），所以将其命名为“篮球”（Basketball）。

二、现代篮球运动的发展历程

（一）初创试行时期（19世纪90年代~20世纪20年代）

19世纪90年代，篮球运动无明确的竞赛规则。场地大小、活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端各放一只桃筐，竞赛时把运动员分成人数相等的两个队，以横排方式分别站在场地两端界线外。当竞赛主持者在边线中心点把近似现代足球大小的球向场地中心区抛去后，两队便集体奔向球落地点抢球，随即展开攻守对抗，将球投进筐一次得一分，累计得分多者为胜，而每进一球后都需要按开始时的程序重新比赛。

1892年，奈·史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、中场和前场，同时明确了比赛的要求。如：不准个人持球跑；限制攻守对抗中队员间身体的接触部位；对悬空的篮筐装置也做了明确规定。不久，他又提出了13条简明但必须严格执行的比赛规则。其中包括：比赛时间分为前、后两个15 min，其间休息5 min；比赛结束双方打成平局时，若双方队长同意，可延长比赛



第一章 篮球运动简介

时间，先投进球的队为胜；掷界外球的时间为 5s，超过 5s，裁判员可判持球运动员违例，由对方发界外球；某一方连续犯规 3 次，判对方投中一个球；运动员可以用单手或双手运球，但不允许用拳击球；不准用手或脚对对方队员进行打、推、拉、绊、捶，违者第一次记犯规，第二次判停止比赛，直至对方投进一个球后才允许该犯规队员再次进入场地参赛。对故意或具有伤害性质的犯规行为，则取消犯规者该场比赛的资格，而且该队不得换人。

此后，比赛场地由不分区域到逐步增划了各种区域的限制线，如中圈及罚球线，不久又增加了中场线；篮圈也由铁圈取代了其他形式的篮筐；篮圈后部的挡网也换成木质的规则的挡板，并与铁质篮圈相连，接近于现代使用的篮板装置。具体为：竞赛开始，运动员由中圈跳球，比赛中的队员也开始有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋。至此，现代篮球运动的雏形基本具备。从 1904 年第 3 届奥运会上美国队举行了国际上第一次篮球表演赛至 20 世纪 20 年代末，国际间虽未有统一的篮球运动规则，但每队上场人数已基本定为 5 人，进而球场有了电灯泡式的限制区和罚球时的攻、守队员分列站位线。但是，此时攻守技术简单，仅限双手做传、运、投等基本动作，竞赛中以单兵作战为主要攻守形式，战术配合还在朦胧时期。

1891~1920 年，由于篮球比赛的趣味性较强，篮球运动在美国教会学校迅速得以推广。也是在同一时期，篮球运动随着美国文化和宗教先后传到欧洲、亚洲、澳洲及非洲。

（二）完善、推广时期（20 世纪三四十年代）

进入 20 世纪 30 年代以后，篮球运动迅速向欧、亚、非、澳四大洲的许多国家发展，篮球技术不断改进，单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人相互配合的形式所取代。为了推动



篮 球

世界各国篮球运动的发展，1932年6月18日，由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷8国的代表酝酿组织，在瑞士的日内瓦成立了国际业余篮球联合会，并以美国大学生篮球竞赛规则为基础，初步制订了国际统一的竞赛规则。如：规定每队参赛人数为5人；场地上增加了进攻限制区（即将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的3s限制区）；进攻投篮时，若对方犯规，则投中加罚1次，未投中加罚2次；竞赛时间由女子8 min、男子10 min一节共赛四节，改为20 min一节共赛两节；进攻队在后场得球后必须在10s内过中线，不得再回后场等。1936年第11届奥运会上，篮球运动被列为男子正式竞赛项目，现代篮球运动从此登上国际竞技舞台。

20世纪40年代，随着篮球技术、战术的不断演进、发展，特别是运动水平的提高，高大队员开始涌现，篮球界也对篮球规则进行了充实、修改。例如，严格了侵人犯规罚则和违例罚则；篮板分长方形和扇形两种；球场中圈分为跳圈和禁圈两个圈；球场罚球区的两侧至端线，明确分设了争抢篮板球的队员的分区站位线等。这些使篮球技术、战术不断变化和充实，并各成体系地向集体对抗方向发展。到20世纪40年代末，进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵型和配合，已被各国篮球队员所运用，篮球运动在国际间进入到完善、推广的新时期。

（三）普及、发展时期（20世纪五六十年代）

20世纪五六十年代，篮球运动在世界各地得到普及。随着篮球运动技术、战术的创新发展，规则与技术、战术之间的不断制约和相互促进，篮球运动对运动员的身高也有了要求，高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。由此，一种利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时，篮球运动员选材进入了一个向高大体型发展的新时期。特别是1950年和1953年，在

阿根廷和智利举行的男、女首届世界篮球锦标赛上，高大队员威震篮坛。国际上开始流行“得高大中锋者得篮球天下”的说法。这些使得篮球规则中增加了在场地和时间上对进攻队的限制。如：20世纪50年代，篮下门字形3s区域扩大成梯形3s区；一次进攻有30s的限制以及进入20世纪60年代中期一度取消中横线（60年代末又恢复）等。攻守区域的扩大，高度与速度的相互交叉、渗透，使比赛中的速度、技巧、准确性、争夺篮下的优势，成为竞赛胜负的重要保证，有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如，进攻中的快攻、“O”字形移动掩护突破快攻以及防守中的全场紧逼人盯人防守，成为当时以快制高、以小打大的重要手段。20世纪60年代末，世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度、速度与技巧相结合的美洲型打法；以前苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法；以韩国队、中国队为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法，篮球运动进入普及、发展的新时期。

（四）全面提高时期（20世纪七八十年代）

进入20世纪70年代以后，身高2m以上的队员大量涌现，篮球竞赛空间争夺更加激烈，高度与速度的矛盾更加尖锐，高空技术的发展和占有高空优势显示着实力，篮球竞赛成了“巨人们”的“空间游戏”。为此，篮球竞赛规则对高大队员在进攻时有了更多的限制和要求，这有利于调动防守队员和身高处于劣势的队员的积极性。随之，一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型防守战术展现出新的制高威力。1973~1978年的竞赛规则中，又多次调整了犯规次数，增设了追加罚球的规定，促使防守与进攻的技术和战术在新的条件制约下，向既重高度、速度，又重智慧、技巧、准确、多变的方向发展。这些表现为：进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术结合得更加巧妙；传统的单一型的攻击性技术、机械的战术配合



篮 球

和相对固定的阵型打法，被全面化、整体型、综合性频繁移动中穿插掩护的运动中打法所取代；防守更具破坏性和威胁力，个人远距离斜步或弓箭步站位干扰式防守和单一型的防守战术，被近身平步站位，积极抢距、抢位，身体有关部位主动用力的破坏型的个体防守和集约型防守战术所取代。尤其自 1976 年第 21 届奥运会篮球赛（女子篮球被正式列为奥运会竞赛项目）和 1978 年第 8 届男子世界篮球锦标赛后，篮球运动呈现了高身材、高技巧、高速度、多变化、高比分的特点，特别是高空技术有了进一步发展。这一趋势和特点到 20 世纪 80 年代则更为突出和明显。为此，20 世纪 80 年代中期，国际篮球联合会又对篮球竞赛规则有关进攻时间、犯规罚则做了修正，规定了远投区，增加了 3 分球规定等。

（五）创新、攀登时期（20 世纪 90 年代至今）

进入 20 世纪 90 年代以后，国际奥委会允许职业篮球队员参赛，给世界篮球运动开创了新的发展渠道和方向。1992 年，在西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上，以美国“梦之队”中的超级球员乔丹、约翰逊等为代表的运动员表演现代篮球技艺，将这项运动的技艺表现得更加充实、完善，战术打法更为简练实用。随着前苏联、南斯拉夫、巴西等欧美地区篮球竞技水平的迅猛提高，形成了美、欧两大洲对抗的格局。从此，世界篮球运动发展跨入了创新、攀登，融竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期，标志着现代篮球运动整体结构、优秀运动队伍综合智能结构，以及运动员的体能、智能与掌握、运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化。1994 年，国际篮球联合会因运动员制空能力增强、空间拼抢激烈，对篮球竞赛规则又做了些修改，使比赛空间争夺更安全、更合理、更具观赏性，并将篮板周边缩小，增加保护圈。1999 年 12 月，国际篮球联合会决定在 2000 年奥运会后实行新的规定，即：比赛分为 4 节，每节比赛时间



第一章 篮球运动简介

10min；每队每节如达4次犯规，以后发生的所有犯规均要处以2次罚球；2节比赛后中场休息15min；首节与第二节之间、第三节与第四节之间休息2min；首节、第二节、第三节每队只可暂停1次，第四节可以暂停2次；球队每次进攻的时间从30s缩短为24s；球进入前场的时间限制为8s；奥运会和世界锦标赛可以实行三裁判制度。现代篮球运动，无论是男子篮球还是女子篮球，都将向着“智”、“高”、“快”、“全”、“准”、“狠”、“变”和技术、战术运用技艺化的方向发展，形成高度技艺性、文化性、观赏性、商业性的发展趋势。

由此可见，现代篮球竞技运动的形成是有阶段、有层次，从低级向高级逐步演进的。其发展线索为：某一个国家的地方性游戏→区域性文化活动→竞技性项目→世界范围的体育文化现象→体育科学的一个分支。

第二节 篮球运动的特点及锻炼价值

篮球运动与其他球类运动的区别在于：篮球运动围绕着如何激励活动者将篮球更快、更准、更多地投进高空篮筐和破坏对手将球投进高空篮筐中去而展开的。自篮球运动创建百余年来，国际篮球组织及各国篮球界人士不断研究探索，提出了种种新观点，研究出了多种新技术、新战术，使篮球运动内容更丰富，活动更富有魅力。现代篮球运动具有以下几个特点：

一、空间对抗性特点

和其他球类项目相比，篮球运动有其特殊的高空运动规律，即为了争夺球与空间的控制权，篮球竞赛的双方运用不同战术阵型与技术手段开展立体型的进攻、防守，并不断进行攻、守转换。这一规律体现出以下两个特点：



篮球

(一) 高空性

高空性是指篮筐悬空 3.05m，运动员通过进攻向对方篮筐投篮，或通过防守防止对方向己方篮筐投篮。因此，篮球运动要求运动员具有特殊的制球与制空能力。

(二) 瞬时性

瞬时性是指竞赛规则对持球进攻队有 3s、5s、8s 和 24s 的不同性质的时间限制，因此，强化时间概念，主动捕捉战机就成为队员攻守的关键。篮球比赛中的攻守对抗贵在神速，要求进攻队攻击速度快、准确性高、进攻失误率低；防守队则要积极采取各种防守手段和方法尽快转守为攻。所以说，准确围绕空间坐标尽快缩短攻守转换时间，时刻牢牢控制球与投进球，就成了篮球比赛获胜的关键。

二、内容多元化特点

现代篮球运动内容呈多元化发展趋势，有独特的理论体系和技术、战术体系，已成为一门综合性体育学科。其内容涉及哲学、军事学、政治学、经济学、决策学、管理学和科学的专项理论基础。其中科学的专项理论包括体育学、教育学、心理学、训练学、伦理学、逻辑学和相关的生理学科如选材学、创伤学、营养学、保健学等。其中还有对教练员、运动员的智能潜力、特殊的运动意识、气质、身体形态条件、生理机能、心理修养、意志品质、道德作风、专项技术水平与战术配合意识及其实战能力等的研究。

三、多变、综合性特点

篮球运动是在由低级到高级、去粗取精的动态中发展的，至今它已成为一项综合性竞技艺术。篮球比赛项目复杂，技术动作繁多，战术形式多样，优秀运动队和明星队员创造性地运用篮球



第一章 篮球运动简介

技术、战术已达到艺术化的程度，篮球比赛过程充满了生气和活力；而围绕空间瞬间变化展开的争夺，反映出单兵作战与集体协同配合相结合、空间攻守与地面攻守相结合、空间与时间相结合、拼抢与计谋及技艺相结合的综合性和战术特点。

四、健身、增智性特点

根据体育运动的项群分类理论，篮球运动属综合性的非周期性集体运动，这是由其运动内容结构的多元性和竞赛过程的多变性、综合性特征所决定的。所以，篮球运动有助于培养活动者的综合素质，增进身体健康，活跃身心，增长知识；对锻炼人的综合才干，开发人的智慧，培养其优良的道德品质和顽强的意志作风都起到积极作用。

篮球运动已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期，技高与智深的渗透结合，促使运动员既要提高篮球运动技术水平，又要鞭策自己具有更高的文化知识和文明意识，提高自己对篮球运动本质的理解能力。

五、启示、教育性特点

从社会学的角度来看，篮球运动是一项有广大群众基础和特殊社会影响的体育项目，它对提高参与人员的素质，活跃社会文化生活，促进社会交往，增进国家与民族的自尊自强都有积极的教育价值。为此，世界各大洲每年都以不同的形式组织各种重大的篮球竞赛活动，参与各种形式的篮球竞赛和篮球游戏活动的球民达十亿多，充分显示着篮球运动特殊的社会教育潜力。

六、职业、商业性特点

自 20 世纪 90 年代国际奥林匹克委员会允许职业篮球运动员参加奥运会篮球赛后，篮球运动在世界范围内的职业化和商业化