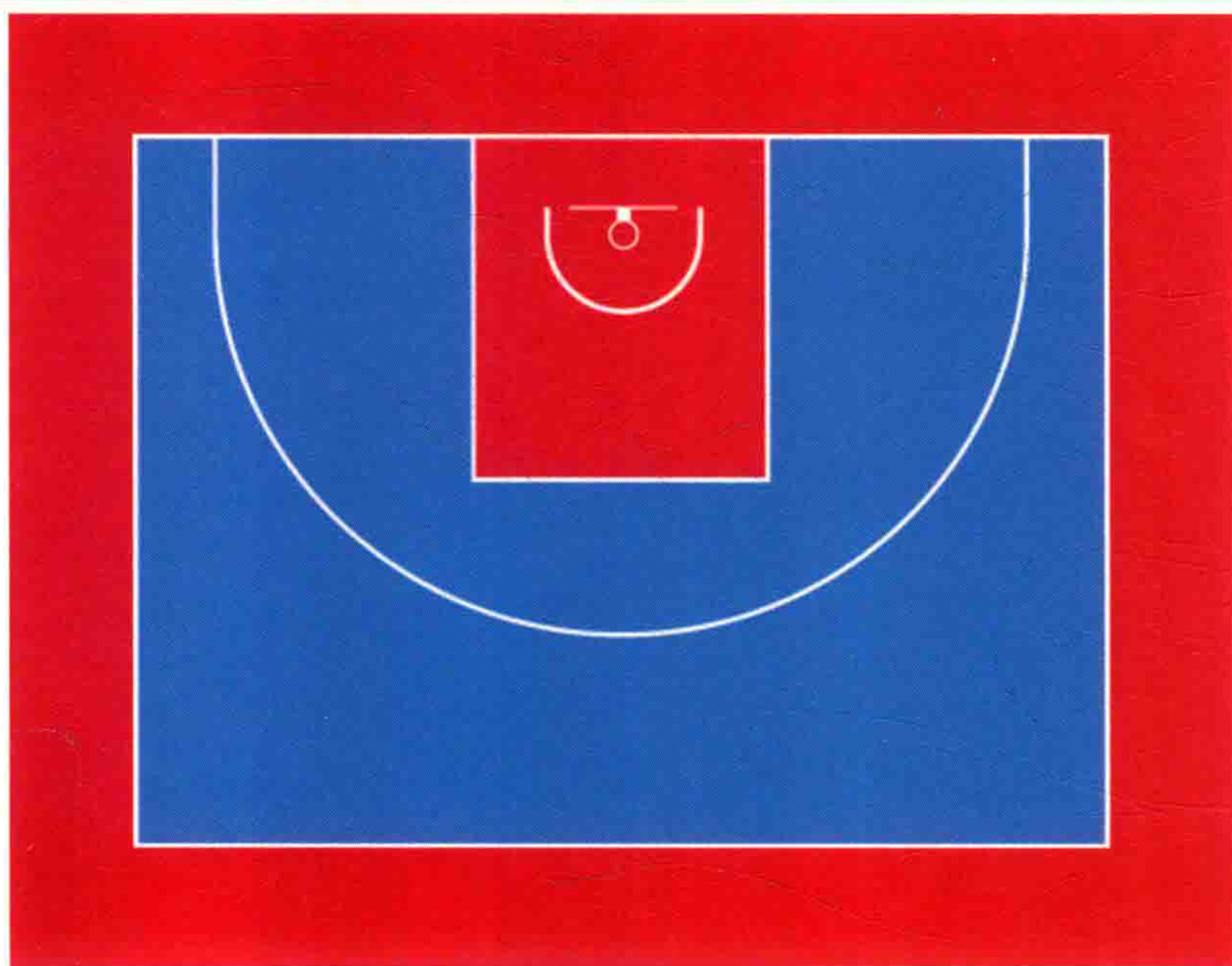


三人 篮球

SANRENLANQIU

申南 著



人民体育出版社

全国首部彩色三人篮球著作

三人篮球

申甫 著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

三人篮球 / 申甫著. -北京: 人民体育出版社, 2018
ISBN 978-7-5009-5354-8

I. ①三… II. ①申… III. ①篮球运动-基本知识
IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 073458 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 14 印张 252 千字
2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5354-8

定价: 63.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.cn

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



序 言

——历久弥新 前景广阔

三人篮球运动民间俗称三对三、三打三、斗牛等。三人篮球早年起源于美国的街头篮球活动，从本质来看，它既有着五人制篮球运动的基本属性和特征，但相比之下，又具有组织简单、场地宽松灵活、技战术简单实用、运动量适宜可控等特点，深受广大篮球爱好者的喜爱，在中国也因有着深厚的群众基础而广泛普及。2017年6月9日，国际奥委会（IOC）宣布三人篮球成为2020年东京奥运会正式比赛项目，随后不久，中华人民共和国第十三届运动会也增加了三人篮球为竞技体育项目。

三人篮球运动在一个特定的历史时期和文化背景下孕育而生，在体育运动发展的历史长河中其不断演绎和发展。尤其是近几年来，国际篮联在推动三人篮球运动的工作中，建立并推行了一套独特的竞赛和积分系统（Event marker），引导和鼓励世界各国不断地壮大参与人群和提高竞技水平，在比赛场地、比赛用球、篮球文化、品牌和商务推广等各项工作中，不断推陈出新、改革优化，逐步形成了现代三人篮球运动，并成功加入到夏季奥运会大家庭。

现代三人篮球运动技战术体系发展很快，随着三人篮球被列入奥运会比赛正式项目，其在技术、战术方面的发展将会更快。



而且，随着比赛规则的不断发展，比赛中的攻防转换节奏会更快、身体对抗会更激烈、比赛更具悬念和观赏性，而良好的体能储备和过硬的心理素质在激烈对抗和夺取制胜分的心理调节中，发挥着举足轻重的作用。

本书从介绍三人篮球运动文化开始，阐述了三人篮球运动在世界各国以及在中国的发展现状，为广大读者提供了比较清晰的发展脉络。书中重点讲述了三人篮球训练的基本规律和方法，借鉴国内外文献资料，在训练理念、要素和方法等方面进行了归纳和提炼，对三人篮球体能与心理训练的要点与方法进行了阐述。

目前，专门研究三人篮球运动的著作不多，作者在书中对其发展历史、文化特点、训练实践、竞赛组织等各方面，作了比较全面的介绍，且在行业里领先。诚然，我们也要善于用发展的眼光看世界，三人篮球运动一定会在国际篮联及广大成员国的共同努力下，取得更加迅猛的发展。我们非常欢迎广大三人篮球从业者、爱好者们，八仙过海各显神通，共同为发展和提高我国三人篮球运动贡献力量。

中国篮球协会三人篮球部

2018年元月



前言

3×3（三对三）篮球运动起源于美国的街头篮球活动，现已风靡全世界。国际奥委会（IOC）于2017年6月9日正式宣布3×3篮球将进入2020东京奥运会，成为正式比赛项目。3×3篮球项目在我国受到了高度的重视，2012年中国篮球协会增设了三人篮球部，并于2018年成立了三人篮球委员会，旨在把三人篮球打造成为一项兼具群众基础和竞技水平的运动。

为了适应新时期高等体育教学与训练改革和教材建设的需要，提高我国3×3篮球运动的教学、训练、科研、竞技水平，不断完善和提高广大3×3篮球运动实践者的综合素质，培养更多优秀的3×3篮球人才，笔者结合了现代3×3篮球教学与训练的实际，吸取了最新研究成果，撰写了这本教材。本教材除了可作为高校体育专业本科和研究生的必修课或选修课的教材外，也可以作为体育类培训班、成教函授生的参考书，还可以作为广大3×3篮球爱好者的自学书本。

在撰写过程中，本书力求系统性和实用性相统一，强调知识性和运用性相一致。本着简明扼要、通俗易懂、注重实用的原则，着力体现内容的独立性与整体性、理论性与实践性相结合的特点。第一章介绍了3×3篮球运动的起源与发展；第二章和第三章对3×3篮球运动的技、战术进行了重点论述，编写了最新的技术和战术训练方法；第四章对3×3篮球运动的体能训练与心理训

练进行了介绍，说明体能训练和心理训练不仅是运动的基础，也是提高训练成绩的保障；第五章讲述了3×3篮球运动中常见的运动损伤和处理方法；第六章介绍了3×3篮球竞赛组织、规则与裁判法，其中对如何组织3×3篮球比赛、Event Marker积分系统和3×3篮球规则进行了重点翔实的解释。

教材在编写过程中，参考、借鉴了国内外不少专家、学者的观点及文献，在此谨致谢意。值此书出版之际，对中国篮球协会及曾洪涛教授给予本书出版的支持与帮助，表示由衷的感谢。谢谢章文杰同学协助核查参考文献。

教材虽得以成文付梓，不当之处在所难免，敬请各院校师生及广大读者提出宝贵意见，以便修订时更臻完善。

2018年元月

图 例



1号进攻队员



1号进攻队员持球



3号防守队员



教练员



标志桶



队员移动路线



传球路线



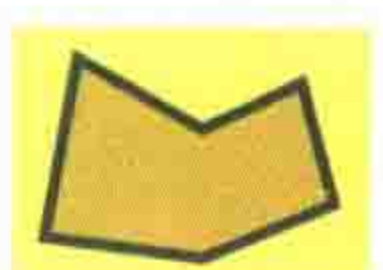
运球路线



掩护



投篮



传球视野范围



目 录

第一章	3 × 3 篮球概述	(1)
第一节	3 × 3 篮球运动的起源与发展	(1)
第二节	3 × 3 篮球运动的特征与价值规律	(9)
第三节	世界 3 × 3 篮球运动发展现状	(14)
第二章	3 × 3 篮球技术教学与训练	(29)
第一节	3 × 3 篮球技术概述	(29)
第二节	3 × 3 篮球攻防共有技术	(30)
第三节	3 × 3 篮球进攻技术	(44)
第四节	3 × 3 篮球防守技术	(80)
第五节	3 × 3 篮球攻守转换技术	(93)
第三章	3 × 3 篮球战术教学与训练	(97)
第一节	3 × 3 篮球战术概述	(97)
第二节	3 × 3 篮球进攻战术	(99)
第三节	3 × 3 篮球防守战术	(120)



第四章	3 × 3 篮球运动员体能与心理训练	(128)
第一节	3 × 3 篮球运动员体能训练	(128)
第二节	3 × 3 篮球运动员心理训练	(149)
第五章	3 × 3 篮球运动常见损伤的处理、治疗、预防及康复训练	(156)
第一节	3 × 3 篮球运动常见损伤原因	(156)
第二节	3 × 3 篮球运动常见损伤的处理和治疗方法	(160)
第三节	3 × 3 篮球运动常见损伤的预防及康复训练	(163)
第六章	3 × 3 篮球竞赛组织、竞赛方式和方法	(170)
第一节	3 × 3 篮球的竞赛组织	(170)
第二节	3 × 3 篮球的竞赛方式和方法	(175)
附一	3 × 3 篮球竞赛规则	(191)
附二	中国三对三篮球联赛比赛记录表	(208)
参考文献		(209)



第一章 3×3篮球概述

第一节 3×3篮球运动的起源与发展

一、街头3×3篮球运动的起源

街头篮球是3×3（三对三）篮球运动的雏形，所以街头篮球是最早的3×3篮球运动形式。美国黑人作为街头篮球的发明者，在20世纪50年代初只是在自家的后院或贫民区的空地上，搭建一个简陋的篮球架和用不知何种材料制成的篮球作为一种消遣。1965年，街头篮球创始人霍尔考比·洛克先生（图1-1），为避免贫民窟的青少年走上不良道路，将自己创办的一个室外篮球联赛搬到了哈林区第155号大街的公园露天场地上，以吸引更多的青少年参与这一街头篮球赛事。50年前，洛克公园还是一片垃圾场，是洛克先生对垃圾场进行了一系列改造，用沥青铺成球场地面。如今，哈林区第155大道的洛克公园（Rucker Park）成为一个被全世界街球手们视为“街球圣殿”的地方（图1-2）。它成为集美国文化、黑人文化及篮球文化于一身的“街球麦加”。1974年，当地政府为了表彰洛克先生的杰出贡献，将这座最初被称为“P·S·156操场”的公园以他的名字命名。

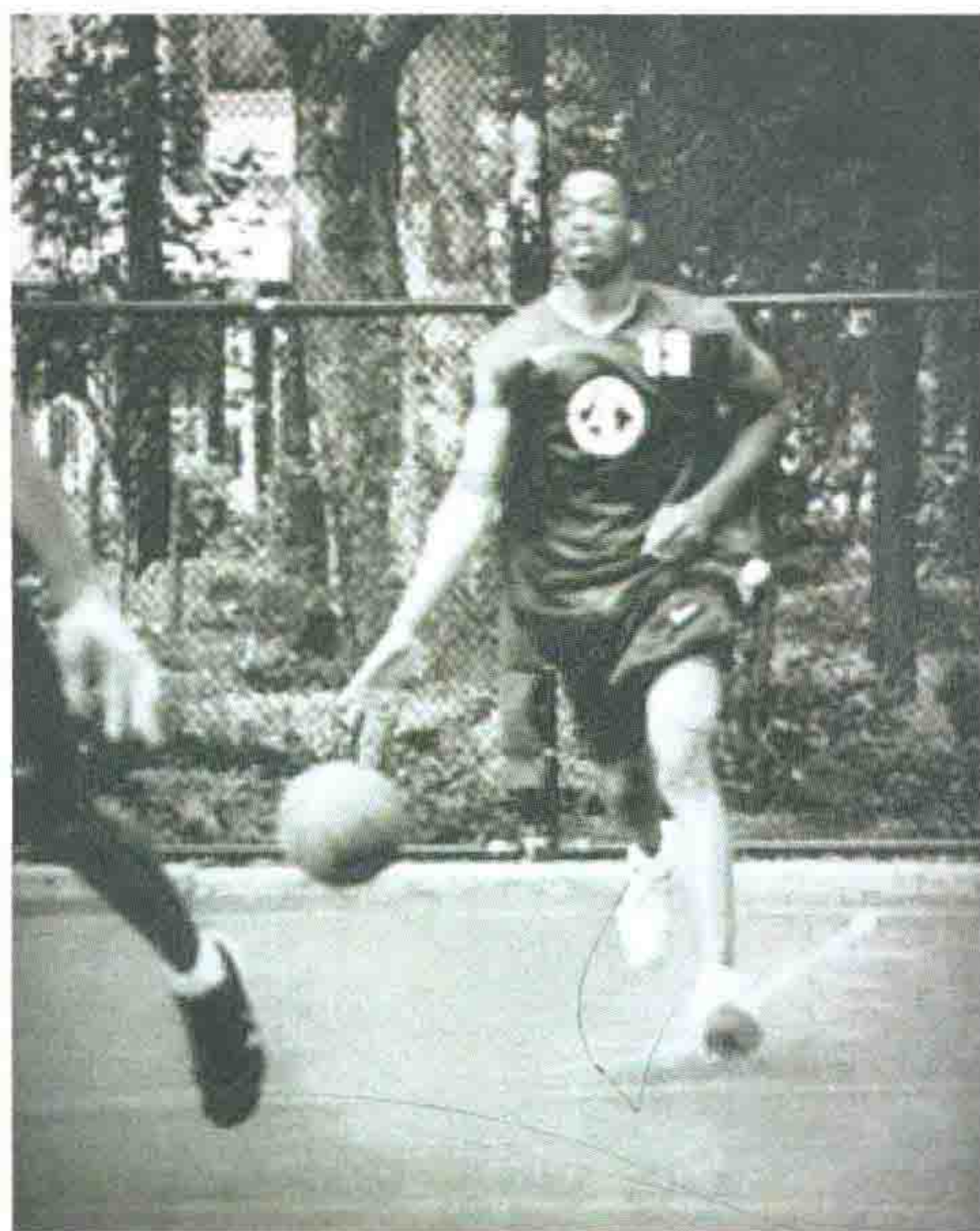


图1-1 霍尔考比·洛克



图1-2 哈林区第155大道的洛克公园

二、街头3×3篮球运动的演变过程

（一）HIP-HOP文化

街头篮球的发展受HIP-HOP文化的影响较大。HIP-HOP是美国黑人的一种街头说唱文化，主要元素包括街舞、涂鸦、饶舌音乐与DJ擦声，最初为美国贫民窟的黑人表达愤怒与抗争的载体。现今街头篮球已成为HIP-HOP街头文化的一个部分，表现出了一种自由、创意、认真与勇气的文化氛围（图1-3）。



图1-3 HIP-HOP文化



（二）哈林篮球队

“哈林”篮球队将街球文化带到了全世界（图1-4），“哈林”是美国纽约一个地区的名字，因顶尖的街球选手大多出自该地区，故今日的“哈林”已经被视为街头篮球的代名词。“哈林”地区有多支篮球队，最为突出的是“哈林环球旅行者”（Harlem Globe-trotters）和“哈林巫师”（Harlem Wizards）篮球队。“哈林环球旅行者”篮球队成立于1926年，它的正式名称是“无与伦比的阿贝·塞巴斯蒂安哈林环球旅行者篮球队”。这支球队从1927年便开始了旅行表演，1948年首次走出美国，70多年来，这些篮球使者已经到达过世界上117个国家，观众超过1.2亿人次，旅行路程总和相当于往返地球与月球12次。1956年“哈林环球旅行者”篮球队准备到秘鲁首都利马访问比赛，当时正值秘鲁内战不止，因此他们打算取消比赛。消息传开不到1小时，内战双方首领协商，同意放下武器，停战4天，保证“哈林环球旅行者”篮球队在秘鲁的比赛表演正常进行。从这一史实，足可窥见街头篮球的巨大魅力。



图1-4 哈林篮球队



“哈林巫师”篮球队诞生于1962年，是由体育事业家豪伊·戴维斯创立的，至今已走过了50多个年头。“哈林巫师”篮球队每年都在全球巡演，他们的足迹遍布世界各地，在阿根廷、比利时、加拿大、日本和中国等100多个国家和地区进行了5000多场比赛和表演，为数百万球迷带去令人激动的表演。多年来，“哈林巫师”篮球队发明和推广了花式篮球，他们将杂耍般的运球，充满想象力的传球和扣篮，与Hip-Hop音乐及诙谐幽默的舞台表演完美地融合在一起，将街球文化演绎得淋漓尽致，所到之处无不掀起一阵街球狂潮。他们用出神入化的表演，诠释着篮球运动的内涵，告诉人们，篮球还可以这样打。现今，“哈林巫师”篮球队将街头篮球表演与篮球商业化完美地结合在一起，不断推陈出新，表演内容也会根据不同的地域而改变，每次都会给球迷耳目一新的感觉。

从某种意义上说，街头篮球是篮球的游戏本质与街头文化的完美结合。广义的街头篮球包括不同人数的“斗牛”（一对一、二对二、三对三、四对四、五对五）、花式篮球表演、投篮表演等各种非主流篮球运动方式和比赛。狭义的街头篮球特指“3×3”街头篮球斗牛比赛，由于其流行度和参与度最高、社会影响最大，因而被视为街头篮球的核心部分。

（三）世界3×3篮球运动的发展

20世纪90年代，世界3×3篮球运动发展迅猛，特别在欧美极为流行，许多国家都有多种形式的3×3篮球赛。1992年美国芝加哥大学体育教育专家拉瑞·柯金斯组建了3×3的“午夜篮球队”，法国的3×3篮球赛走进乡镇表演，在当时最具盛名。首次有组织的3×3篮球赛是在美国的密执安州洛维尔镇的大众篮球节上，1992年首届世界3×3篮球锦标赛在德国法兰克福举行，它给全世界街球爱好者提供了一个展示才华、进行交流的平台。这一赛事的举办在3×3篮球的发展史上具有里程碑意义。

亚洲3×3篮球运动发展较早的国家和地区有菲律宾、马来西亚、新加坡、日本、台湾和香港等，其中1993年香港首次在维多利亚公园公开举办的3×3篮球赛是当时最具影响力的赛事之一。20世纪后期3×3篮球运动风靡世界，但世界上没有统一的3×3篮球运动体系和规则，规则大多沿用美国的3×3篮球规则，或在美国的3×3篮球规则基础上稍作修改，形成各自的3×3篮球运动体系和规则。

21世纪3×3篮球运动有组织、有规模地逐步发展起来，2010年在新加坡举行的世界青年运动会上，3×3篮球赛首次成为独立的正式项目亮相赛场，取得了意想不



到的可喜效果。随后国际篮球联合会进一步完善了3×3篮球世界巡回赛，并于2012年成功举办了世界3×3篮球锦标赛。

（四）街头3×3篮球运动对NBA篮球运动的影响

众所周知，NBA引领着世界篮球运动的发展方向，而黑人选手则主宰了NBA，他们的成才道路及在篮球场上的天赋始终是一个迷。有两名德国记者来到了纽约的黑人居住区——哈林区，他们在那儿找到了答案：这里的街道、校园、停车场等处都是铁圈和篮球架，有的甚至是用铁皮和纸盒做成的。凡是有篮筐的地方，总是围着一群孩子，很多孩子仅仅只有六七岁。这里经常组织“斗牛赛”，得到了市政府、教会和其他社会组织及个人的热情支持、赞助，并有专职的教练员和裁判员指导训练和比赛，定期公布比赛结果。这里造就了许多篮球明星，仅其中的155号球场就诞生了维尔特·诺曼·张伯伦（图1-5）、卡里姆·阿卜杜·贾巴尔（图1-6）、朱利叶斯·欧文（图1-7）等风云人物。NBA中有很多人都有过街头篮球史，如休斯顿火箭队的前主教练鲁道夫·汤姆贾诺维奇就来自于底特律的街头球场，驰骋在NBA赛场上的卡塞尔也来自巴尔的摩的“街头斗牛赛”。他早期从未接受过正规训练，但却为火箭队两夺NBA联赛总冠军立下了汗马功劳，NBA运动员拉夫·阿尔斯通也是曾经的街球王（图1-8）。

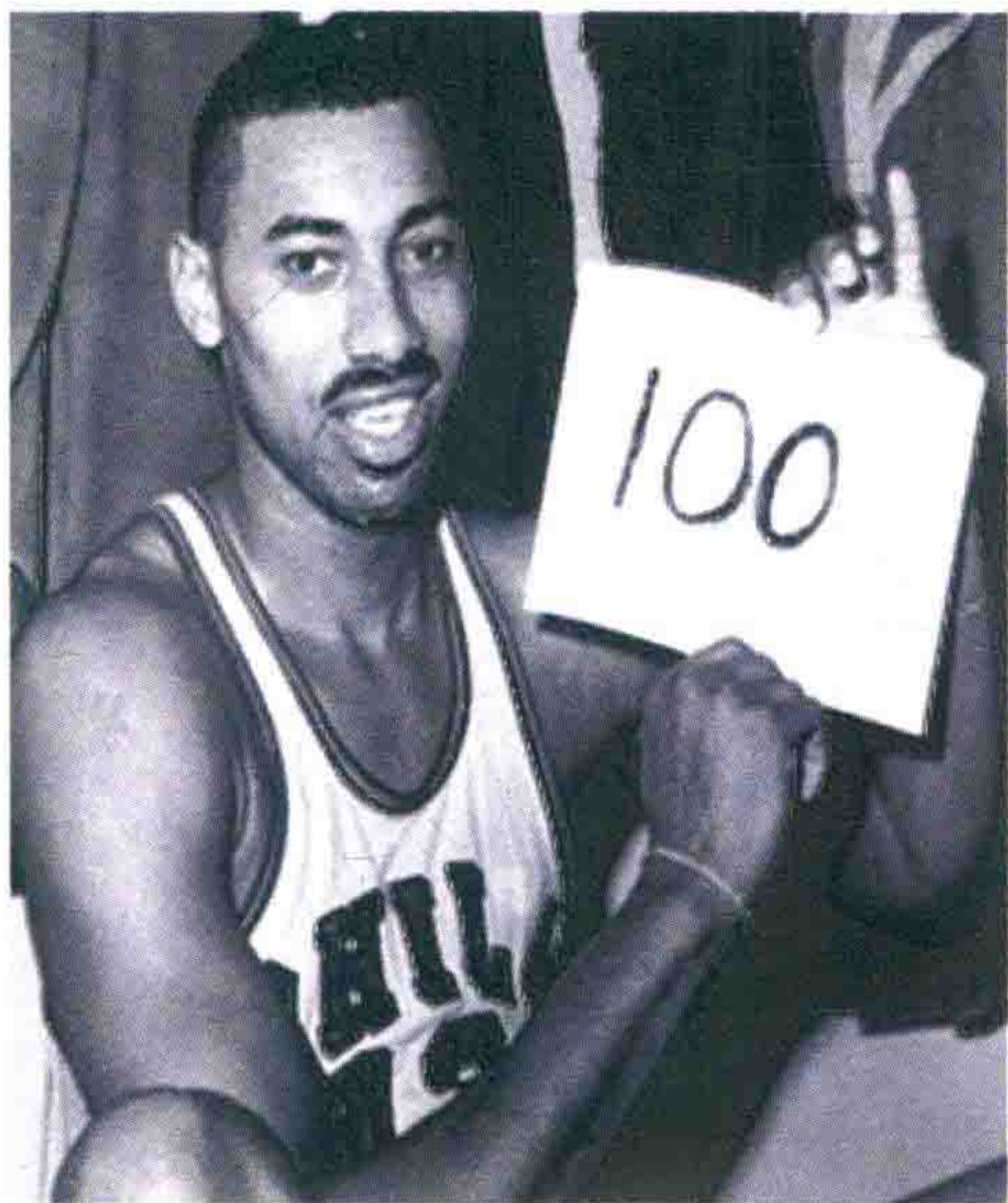


图1-5 维尔特·诺曼·张伯伦

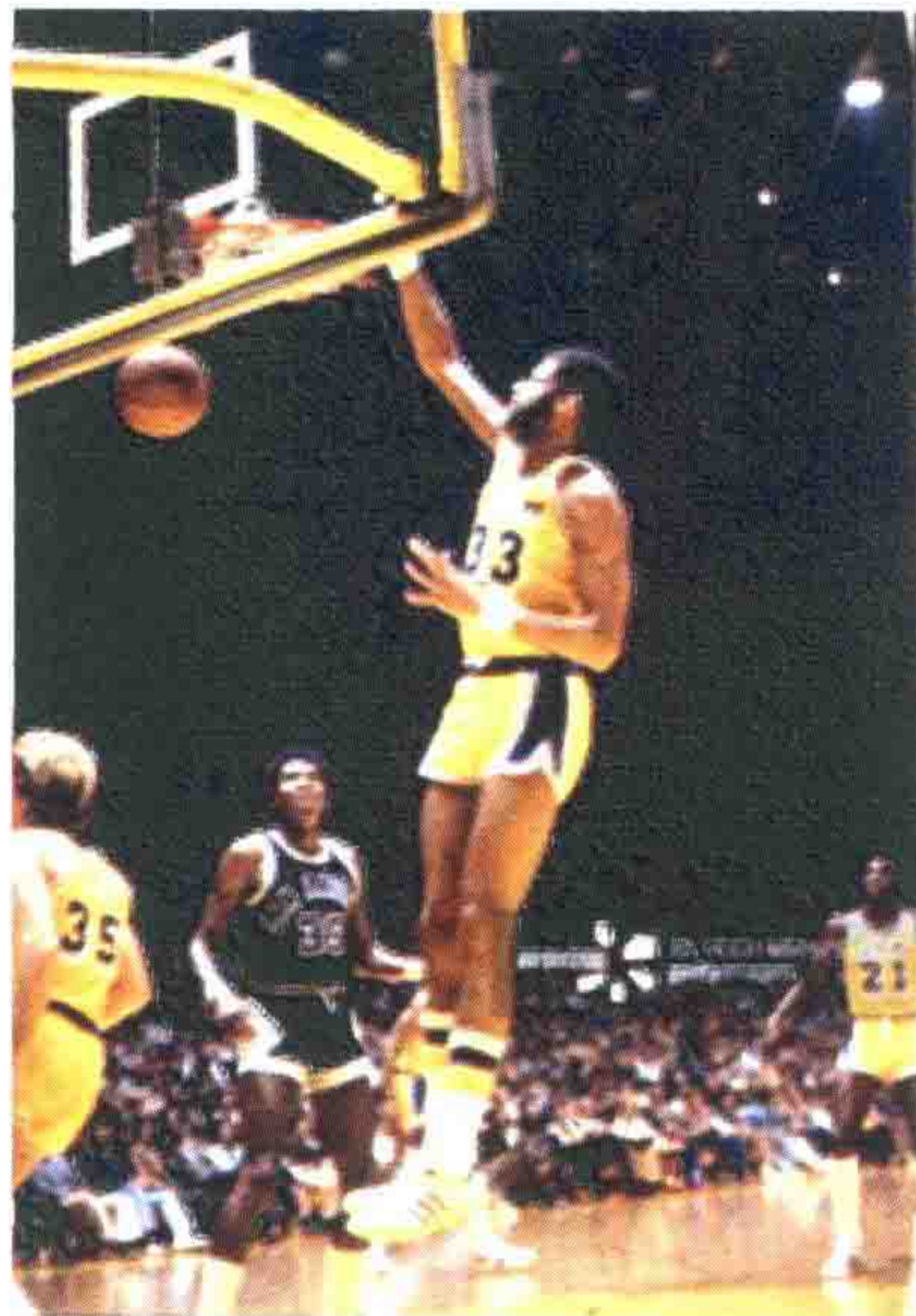


图1-6 卡里姆·阿卜杜·贾巴尔

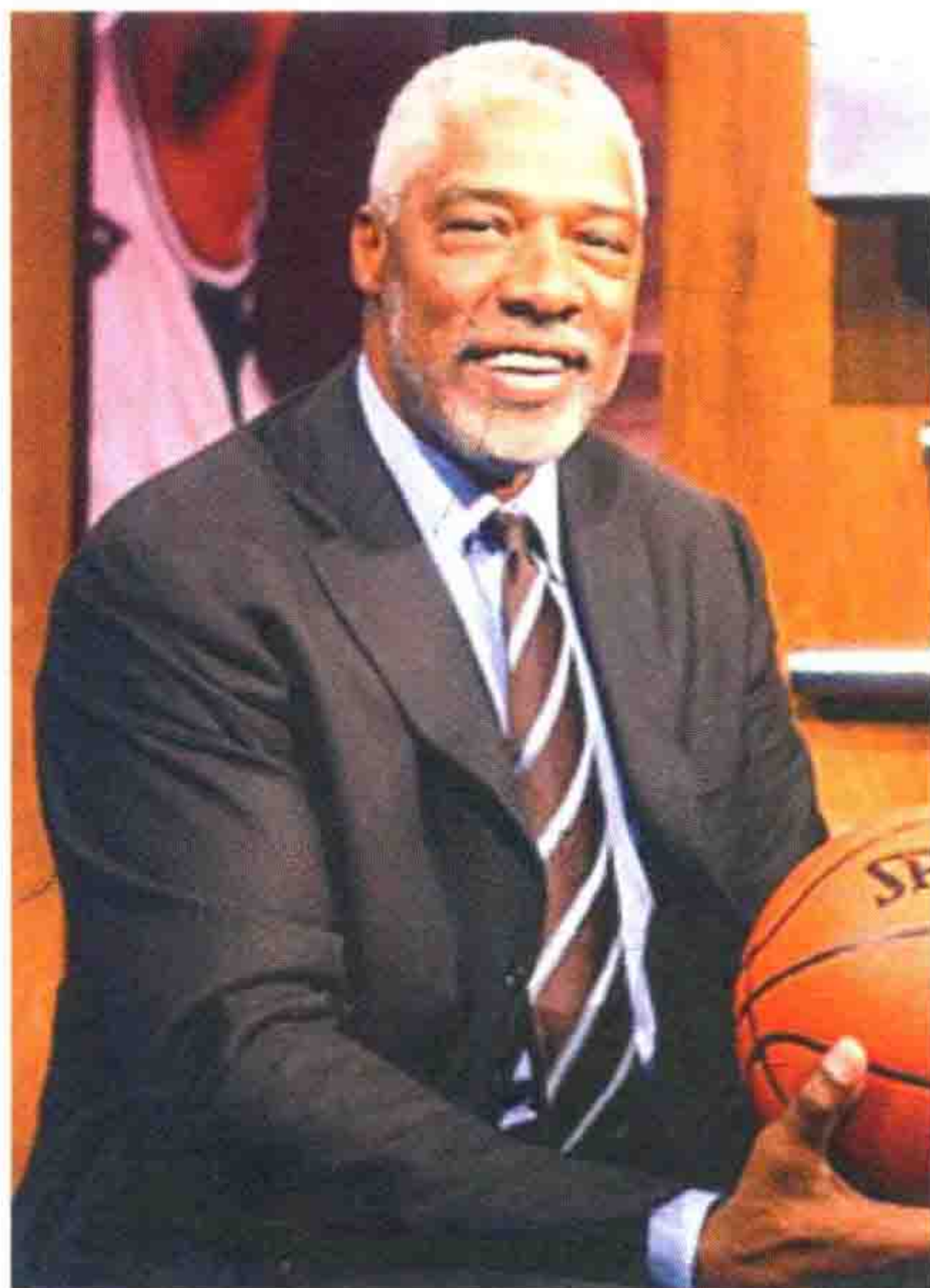


图1-7 朱利叶斯·欧文



图1-8 拉夫·阿尔斯通

NBA的明星们在赛季间隙也纷纷前来“斗牛”，张伯伦、拉塞尔等人在街头赛场留下了趣话。“全明星周末活动”也专门安排有“3×3斗牛赛”。由NBA的明星主持该项活动。而预赛则从每年春天就开始了：美国和世界各地的一些城市在FLEER公司的赞助下开始举办“3×3斗牛赛”。经过近一年的筛选，最后只有约300支队伍能够获得参加当年的“全明星周末”活动的资格。1995年该项活动吸引了12万人。参加1996年“全明星周末”活动的300余支队伍就由当年常规赛成绩最好的马刺队核心后卫埃弗里·约翰逊主持。在我国经常播放“NBA集锦”节目中，就常常出现“街头斗牛赛”的情景。

三、3×3篮球运动在中国的发展

（一）中国3×3篮球运动的演变过程

20世纪90年代3×3篮球运动在我国内陆开展起来。广州于1995年首次举办了3×3篮球赛，有30多支队伍参加了比赛。北京于1996年举办了首届“丽都啤酒



杯”3×3篮球赛，参赛队伍达500多支，这是我国最早开展3×3篮球赛的城市。广州于1998年再次举办了“百事可乐杯”3×3篮球赛，参赛队伍达1030支，创下当时参赛队伍的全国之最，并出现了由国际级裁判员执法，多家企业争夺比赛冠名权的壮举。2004年举行的首届“肯德基”全国青少年3×3篮球挑战赛有9000多支队伍参加比赛，运动员达48000余人，选手遍及全国30个省、市和自治区的172个城市。2011年“肯德基”全国青少年3×3篮球挑战赛，参赛队伍达31000多支，运动员达17万余人，选手遍及全国500多个城市。中国篮协2012年9月到11月间组织的3×3篮球赛，参赛队伍达5万多支，运动员约18万人。3×3篮球赛已成为大众喜爱的运动之一。随着3×3篮球在我国的迅速兴起，高校3×3篮球也发展迅猛。1997年广州举办的“百事可乐杯”3×3篮球赛，800多支参赛队伍中有近700支是高校的大学生。2005年李宁“3+1”校园篮球挑战赛，有12座城市的100所高校参加了比赛，参赛的队伍多达5000余支，初赛的人数超过了2万人。2007年辽宁省高校举办了“百校千队万人”参加的“佳得乐”辽宁省大学生3×3篮球赛，经过各高校内部的初赛和各市高校之间的复赛，筛选出8支队伍参加总决赛，最终的冠军队获得了到美国现场观看NBA比赛的殊荣。如今，形式多样的3×3篮球赛遍布全国各大高校。

（二）中国街头篮球组织——街头篮球联盟的成立

2002年6月1日中国街头篮球联盟（简称街盟）成立，街盟网站正式开始运作。2002年6月10日成功注册了PlayBallShow.com国际域名，并正式启用。2002年6月27日街盟网站访问量突破10000大关。2003年3月20日注册了Street Ball.cn中文国际域名，并开始启用。街盟网站有效注册会员已超过5万人，日均访问量已超过一万人次。街盟的合作伙伴有耐克公司、AND公司、锐步公司、阿迪达斯公司、可口可乐公司、体育世界·灌篮杂志、上海东方网、美国EA电子游戏公司、网易163等20余家。这从一个侧面反映了街头篮球发展的巨大空间和潜在的商机。

（三）中国3×3联赛的发展

近年来，在国际篮联积极推动下，3×3篮球运动在世界许多国家蓬勃发展，3×3篮球已成为青奥会的正式比赛项目，即将进入2018年亚运会。北京时博国际体育赛事有限公司，目前已成为2015-2019年中国3×3篮球联赛的独家商务推广单位。