

图书在版编目(CIP)数据

教你打篮球/白艳编著. —北京:中国少年儿童出版社,  
1998

(教你学·教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4376-9

I. 教… II. 白… III. 篮球运动—少年读物 IV.  
G841-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 18196 号

封面设计:宁 斌

插图:惠 慧

责任编辑:李进怀

## 教你打篮球

\*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京景山教育印刷厂印刷 新华书店经销

\*

787×1092 1/32 4.375 印张 2 插页 65 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数:11,000 册(9,000 套盒装) 定价:5.30 元

ISBN 7-5007-4376-9/G·3143

凡有印装问题,可向本社发行科调换

## 目 录

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 一、“篮球之父”——詹姆斯·奈史密斯 .....          | 1  |
| 二、中国篮坛的四位功勋——董守义、舒鸿、牟作云、黄柏龄 ..... | 5  |
| 三、国际上的篮球大赛 .....                  | 12 |
| 四、亚洲的重大篮球比赛 .....                 | 18 |
| 五、国内主要的篮球比赛 .....                 | 20 |
| 六、中国篮球史上的几个第一 .....               | 23 |
| 七、打篮球必须懂得篮球规则 .....               | 29 |
| 八、篮球场地及器材 .....                   | 40 |
| 九、要会看裁判员的手势 .....                 | 45 |
| 十、规则中的几个重要术语 .....                | 54 |
| 十一、打篮球前必须做好准备活动 .....             | 58 |
| 十二、篮球运动员应具备的条件 .....              | 60 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 十三、篮球的基本功——眼、手、腰、脚 .....      | 63  |
| 十四、要重视基本功的训练 .....            | 66  |
| 十五、篮球技术的分类 .....              | 70  |
| 十六、篮球场上的跑、停、转 .....           | 74  |
| 十七、运球的种类及方法 .....             | 77  |
| 十八、常用的几种运球方法的练习 .....         | 80  |
| 十九、传、接球的种类及练习方法 .....         | 85  |
| 二十、投篮是得分的惟一手段 .....           | 90  |
| 二十一、几种常用的投篮方法及练习 .....        | 93  |
| 二十二、持球突破 .....                | 97  |
| 二十三、防守有球的队员 .....             | 101 |
| 二十四、防守无球的队员 .....             | 103 |
| 二十五、抢、打、断球 .....              | 105 |
| 二十六、抢篮板球的一般方法 .....           | 108 |
| 二十七、抢进攻篮板球和抢防守篮板球的区别<br>..... | 110 |
| 二十八、篮球进攻战术的基础配合 .....         | 112 |
| 1. 传切 .....                   | 113 |
| 2. 突分 .....                   | 114 |
| 3. 掩护 .....                   | 115 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 4. 策应 .....           | 117 |
| 二十九、篮球防守战术的基础配合 ..... | 119 |
| 1. 关门 .....           | 120 |
| 2. 夹击 .....           | 121 |
| 3. 补防 .....           | 122 |
| 4. 挤过 .....           | 122 |
| 5. 穿过 .....           | 123 |
| 6. 绕过 .....           | 124 |
| 7. 交换防守 .....         | 124 |
| 三十、篮球场上的锋、卫队员 .....   | 126 |
| 三十一、快攻的几个阶段 .....     | 128 |
| 三十二、快攻的发动时机 .....     | 129 |
| 三十三、防守快攻 .....        | 130 |
| 三十四、半场人盯人防守 .....     | 131 |
| 三十五、进攻半场人盯人 .....     | 132 |
| 三十六、区域联防 .....        | 134 |
| 三十七、进攻区域联防 .....      | 137 |

## 一、“篮球之父”——詹姆斯·奈史密斯

篮球这项大家都喜爱的运动项目是詹姆斯·奈史密斯发明的,因此,大家称他是“篮球之父”。

詹姆斯·奈史密斯博士,1861年出生于加拿大的安塔威,后移居美国,并加入了美国籍,所以篮球运动的发源地在美国。否则这个发源地就会是加拿大了。

1890年奈史密斯到美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教会训练学校学习,1891年毕业并留校任体育指导。詹姆斯·奈史密斯勤奋好学,曾获医学、神学、艺术学的学位。

篮球运动,就是他在马萨诸塞州斯普林菲尔德市青年会训练学校任教期间设计、发明的。

起初,篮球还算不上一项运动,只不过是一种游戏。原来美国基督教青年会想吸引更多的年轻人参加活动,就委托奈史密斯设计一种不受季节气候影响,有利于青年人身体健康而又温文尔雅的室内活动项目。奈史密斯想起小时候在故乡加拿大玩过的一种叫“打野鸭”的投掷游戏。他因地制宜,把投掷目标改为当时

随处可见的装桃子的篮筐,这种筐子呈圆形,上下一样粗。他选了两只,分别钉在体育馆两端墙上,离地面10英尺(3.05米)高;选用圆球作为投掷物;把参加活动的人平均分为两队(多少不限),然后相互争抢并进行投篮比赛。这种游戏虽然简单,但却饶有兴趣,果然吸引了好多年轻人参加。这就是最早的篮球比赛了。

奈史密斯对篮球运动的发明和发展作出了很大的贡献,最初的篮球规则是他制定的,球篮的高度(3.05米)也是他确定的。后来他对篮球规则的修改和不断完善,作出了卓越的贡献。篮球比赛是在规则的管理、限制下进行的。规则的不断变化修改,为的是使篮球比赛在公正、对等的条件下进行。规则的修改变化,不断促进着篮球运动技术、战术水平的提高。

1936年,把男子篮球列为奥运会的正式比赛项目。同年在德国柏林举行第十一届奥林匹克运动会。詹姆斯·奈史密斯应邀出席了这届奥运会。奈史密斯夫人是女子篮球运动的创始人之一,是跟奈史密斯学习篮球的。篮球运动是这对夫妇的“红娘”。

当热心的美国篮球迷们得知奈史密斯应邀去德国参加奥运会时,欣喜若狂。各地纷纷组织多种形式的篮球赛,以示祝贺,并把门票收入的一部分资金,用来资助奈史密斯夫妇。

在奥运会篮球比赛开幕式那天，主席台专门为奈史密斯安排了座位，并举行了热烈而隆重的欢迎仪式。奈史密斯受到了运动员、教练员、裁判员、大会工作人员的热烈欢迎。奈史密斯并为第一场篮球比赛抛球开赛，这是奥运会的第一场篮球比赛。整个奥运会的篮球比赛期间，奈史密斯每天都要到场，并认真观看比赛。

奥运会的篮球比赛闭幕时，詹姆斯·奈史密斯在国际篮球业余联合会秘书长琼斯陪同下，给获得前三名的球队发奖。发完奖后还留下一枚奖章和一个花环。在琼斯的授意下，拿着花环的礼仪小姐热情而有礼貌地把花环套在詹姆斯·奈史密斯的脖子上。国际篮联秘书长琼斯亲自把那枚闪闪发光的奖章别在了詹姆斯·奈史密斯博士的胸前。从第十一届奥运会以后，每届奥运会的篮球组委会都邀请詹姆斯·奈史密斯出席观礼活动。从这届奥运会开始，国际业余篮球联合会特聘詹姆斯·奈史密斯为国际业余篮球联合会的常年技术顾问。从此，詹姆斯·奈史密斯发明、创造的这项新式体育项目——篮球，登上了国际竞技的大舞台，成为了全世界人们喜爱、迷恋的运动项目。

值得一提的是，女子篮球运动的发展也和奈史密斯有密切关系。女子篮球只比男子篮球晚开展一年。

原来,奈史密斯发明了篮球游戏之后,附近的小学女教师路过体育馆,经常驻足观看。很快,她们也对这种游戏发生了兴趣,后来,有几位女教师去见奈史密斯,表示也想参加篮球游戏。这几位女教师当中有一位就是后来的詹姆斯·奈史密斯夫人。奈史密斯答应了女教师们的要求,专门为她们组织了一场女子篮球比赛,当时,女运动员穿着夹克衫上场,而且不许男士观看。后来的女篮运动就是在这个基础上发展起来的。

1939年11月28日,把毕生精力贡献给篮球运动的篮球创始人,“篮球之父”——詹姆斯·奈史密斯博士病故,终年78岁。

为了纪念奈史密斯博士发明篮球的功绩,1968年在春田学院(奈史密斯任教并发明篮球的学校)的校园内,修建了美国篮球名人馆,也就是詹姆斯·奈史密斯纪念馆。此馆包括博物馆、图书馆、荣誉陈列馆。能进入荣誉陈列馆,是篮球界人士的最高荣誉。

## 二、中国篮坛的四位功勋——董守义、舒鸿、牟作云、黄柏龄

篮球运动是在 1895 年 9 月传入中国的，也是通过基督教青年会传入我国的。这年，美国的来会里博士（他的中文名叫李昂）受北美青年会的派遣来我国的天津筹建城市青年会。在来会里成立天津中华基督教青年会的同时，也把篮球运动介绍到我国来。天津是我国篮球运动的发源地。后来篮球运动就从基督教青年会传到教会学校，发展到华北地区。华北是近代篮球运动开展最早的地区。

上海也有基督教青年会和教会学校，篮球运动也就在上海及华东等地陆续开展起来了。

北京的篮球运动也是从基督教青年会及教会学校里，传到社会上而逐渐发展起来的。

中国篮坛的功勋人物很多，在这里只给大家介绍四位，作为这些功勋人物的代表。他们是董守义、舒鸿、牟作云、黄柏龄。这四位当中，董守义、舒鸿现已不在人世，但他们的功劳，他们对篮球事业的贡献，我们不能忘怀。

**董守义**:1895 年出生在河北省蠡县,1978 年 6 月 16 日在北京去世,终年 83 岁。

董守义先生 1916 年毕业于通州协和书院。1923 年留学美国,在篮球运动的发源地斯普林菲尔德(春田)学院攻读体育,两年后回国。回国后在中国篮球运动的发源地天津工作,在天津南开大学任教。著名的“南开五虎”篮球队就是在他的训练、指导下闻名海内的。不但如此,董先生从 1927 年开始,连任中国参加第八届、第九届、第十届远东运动会的篮球队指导。1936 年任中国男子篮球队的教练,率队出席了在柏林举行的第十一届奥林匹克运动会。并参加国际业余篮球联合会的会议。

董守义不仅是位布阵细致周密、指挥稳健果断,有着丰富的组织训练和指导比赛实践经验的篮球指导,而且是位出类拔萃的运动员。

1917 年在日本东京举行第三届远东运动会。天津队经过选拔,作为中国篮球队的代表去东京参加比赛,董守义是这支参赛队的队长,这也是他第一次代表中国参加国际比赛。

1920 年青年会全国协会体专“白队”,参加上海青年会男子篮球比赛,并获冠军。而董守义是这个队的主力队员。

1923年，董守义又一次被选为中国篮球队的队员，参加了第六届远东运动会的篮球比赛，全队奋力拼搏，获得亚军。

董守义是体育活动家，是中国篮球运动的开拓者之一。在旧中国就担任过华北体育联合会理事、中华全国体育协进会总干事、教育部国民体育委员会常务委员。1947年被选为国际奥委会委员。新中国成立后，他当选为中国篮球学会主席，担任过中华全国体育总会副主席，国家体委运动技术委员会主任、运动司副司长等职务。还担任过三届的全国政协委员。

他在大学任教期间，培养了许许多多体育人才，为我国的体育事业作出了巨大的贡献。他有不少的学生现在还生活在国外，董先生去世后，他的学生还时常问候、探望或资助董夫人。董守义不仅打篮球、教篮球、宣传篮球，还为篮球著书立说。像《篮球术》、《最新篮球术》、《篮球训练法》等都是他编写的。他的声誉不仅在国内，而且在国际体坛上都较有影响。他为体育事业的发展，为争取我国在国际体育组织中的合法席位作出了积极贡献。

**舒鸿：**1894年生于浙江省慈溪，1964年去世，终年70岁。

舒鸿是我国最早的一位国际裁判员。他也和董守

义一样在美国的斯普林菲尔德学院体育系学习过,并且是向奈史密斯博士学习篮球术。由于他学习认真刻苦,又积极钻研篮球规则和裁判的方法,给奈史密斯留下很深的印象,并很受器重。

在第十一届奥运会上,他参加了国际业余篮球裁判会,被批准为国际裁判。这届奥运会的篮球决赛,奈史密斯博士指定要舒鸿担任临场裁判。他的裁判工作受到大家的赞扬,由于他公正、判得准、罚得对,当地的报界称他是位“了不起的裁判员”。

舒鸿还是位体育教授,并且曾任好几所大学的教授。他先后担任过浙江师范学院体育专修科主任,浙江体育学院院长,浙江师范学院副院长,兼浙江省体委副主任,中国篮球协会委员,竞赛裁判委员会主任。

他是我国第一位篮球国际裁判员,也是第一个吹奥运会篮球决赛的中国裁判员。

**牟作云:**1913年出生在河北省武清县。是中国著名的篮球运动员、教练员、体育活动家。

早在1934年牟作云还在高中读书的时候,由于篮球技艺超群,被选入中国篮球队,参加了第十届远东运动会的篮球比赛。1936年再次入选中国篮球队,并参加了第十一届在柏林举行的奥运会的篮球比赛,成为篮球明星。

1946年牟作云赴美,在美国斯普林菲尔德学院体育系攻读篮球研究生。通过刻苦地学习,不仅熟练地掌握了英语,而且系统地掌握了篮球理论与实践。回国后在西南联大、清华大学担任讲师、副教授。

1951年出任新中国国家篮球队的教练。1952年任国际业余篮球联合会技术委员会委员。1956年任国家体委球类司副司长,中国篮球协会副主席,配合董守义进行工作。1979年任中国篮协主席。同年,在亚洲篮球联合会代表大会上,被选为副会长。1983年被选为亚洲篮球联合会第一副会长。

牟作云为中国现代篮球运动作出了巨大的贡献,得到党和国家及篮球界人士的尊重。1978年至1983年间,他曾担任第五、第六届全国政协委员和中国奥委会执行委员。他也是担任中国篮协主席时间最长的一位。

1981年下半年创刊的《篮球》杂志,是我国惟的一份国家级篮球刊物,它就是在牟作云倡导、主持下创办的,并亲自担任过此刊的主编。

目前牟作云已退休,仍担任此刊的顾问。在国内一些重大篮球比赛和活动中,仍可在主席台上见到他那熟悉的身影,他依旧关心着中国的篮球事业。

**黄柏龄:**1924年出生在福建省泉州,1951年毕业于

于上海复旦大学中文系，是华东师范大学体育系教授。

大家都非常熟悉并经常运用的“运球突破急停跳投”技术，是黄柏龄首创的。那时，篮球运动的技战术水平都比较低，黄柏龄的急停跳投技术不但对国内的篮球投篮技术有很大的推动，也对国际上的投篮技术产生了巨大的影响。在国内人们称黄柏龄是跳投技术的祖师爷；在国外，人们称跳投技术为“黄柏龄式跳投”或“中国式跳投”。在篮球比赛中，黄柏龄将跳投技术与运球、接球、突破、急停技术融为一体，并善于运用各种假动作来迷惑对手，为自己寻找或创造投篮机会，并且有很高的命中率。当时被誉为“跳投神投手”。

黄柏龄这一绝技的形成，并能在比赛中运用起来得心应手，是他博采众家之长，并根据自己的技术特点不断创新的结果，这也是他在篮球实践中苦练、巧练而取得的。

那是在四十年代末，中国和波兰队的一场篮球比赛。身高仅 1.70 米的黄柏龄是打前锋的位置，波兰队的身高 1.95 米的本特科夫斯基死死地盯着黄柏龄。只见黄柏龄在运球的过程中突然做了个急停跳起单手机投篮的动作，投出的球应声入网，而防守黄柏龄的本特科夫斯基还在那儿曲膝躬身以标准的防守姿势在防黄柏龄的突破。

1950年黄柏龄入选国家队，是新中国第一任国家队的队长。1951年被授予“篮球国手”的称号。曾参加过在捷克斯洛伐克和前德意志民主共和国举行的世界大学生运动会、世界青年联欢节运动会的篮球比赛，还访问过前苏联及东欧各国。

黄柏龄是我国篮球史上的优秀球员，他技术全面，攻击性强。在他的跳投动作中，能够充分体现出滞空的“滞”字；在假动作中能体现出逼真的“真”字；在突破、急停、起跳中，体现出“突然”两个字，这也是黄柏龄技术动作中的三大特点。

此外，他还著书立说。《篮球与孙子兵法》、《快板跳投》、《篮球几项技术研究》，均是他的代表作。

### 三、国际上的篮球大赛

国际上的篮球比赛不少,名目繁多,这里只介绍几个重大的篮球比赛。

#### 奥林匹克运动会篮球比赛

奥林匹克运动会简称奥运会,是国际性的综合运动会,除特殊原因外,每四年举行一次。第一届奥运会是1896年在雅典举行的。1904年在美国圣路易斯举行的第三届奥运会上,美国将发明不久的篮球运动做了表演。1936年在德国柏林举行的第十一届奥运会上,男子篮球才被列入正式比赛项目。而女子篮球则是1976年在加拿大蒙特利尔举行的第二十一届奥运会上才被列入正式比赛项目。在奥运会的篮球比赛中,男子篮球以美国队为最强,女子以前苏联队为最强。近几届奥运会的比赛,美国女篮正在超过前苏联女篮的水平。中国男子篮球在奥运会上的最好成绩不过是第十名,从未进入过前六名的行列。中国女篮水平比中国男篮要高些,曾在第二十三届奥运会上获得过第三名,但这届奥运会上前苏联、保加利亚、匈牙利

等国未参加。国际奥委会有条规定,参加奥运会竞赛的必须是奥运会的成员国。如不是奥运会的成员国,运动技术水平再高,也不能参加比赛。2000年将在澳大利亚的悉尼举行第二十七届奥运会,篮球比赛也是世人关注的一个竞赛项目,谁能获得此项的冠军呢?让我们拭目以待。

### **世界男子篮球锦标赛**

世界男子篮球锦标赛是国际篮球联合会主办的世界性的篮球比赛。也是每四年举行一次。第一届世界男子篮球锦标赛始于1950年,比奥运会的篮球比赛要晚14年,举行的地点是阿根廷的布宜诺斯艾利斯。其后第三、四、五届因种种原因,均推迟一年举行,我国是从第八届开始参加的。1998年是第十三届世界男子篮球锦标赛的举行年,但愿中国男篮能取得好名次。世界篮球锦标赛,任何国家和地区都可以报名参加,规模大、范围广、强队多,水平也相对要高,因此各国都很看重这个比赛。因为它能客观地反映世界篮球的水平,同时也能代表世界篮球运动的最高水平。中国队在第十届世界篮球锦标赛上曾获得第九名的好成绩。

### **世界女子篮球锦标赛**

世界女子篮球锦标赛,开始于1957年,一般情况是每四年举行一次。1998年是第十三届。以前的比