



体育函授自学教材

篮球(上册)

上海体育学院函授部
天津体育学院

前 言

为了适应体育函授教育事业的发展,便于广大学员自学的需要,本书根据函授教学大纲的要求,结合篮球函授教学的工作经验,注重函授教学的特点和学员的实际情况,编写了这本教材。编写中参考了体育系通用教材及其它专业书刊。

本书共有十二章,分上、下两册,在内容上尽量突出重点,同时加强教法示例,增加自学内容,力求抓住重点,使本书成为体育学院函授学生较实用的教材,又可作为中学或中学以上的体育教师、专业教练员教学参考用书。

在国家体委关心下,本书由上海、天津两所体育学院函授部组织编写。参加编写工作的有(以姓氏笔划为序):苏多奋、陈国柱、张其元、唐峥嵘、黄陆生、龚迎旋等同志。本书由陈允生副教授、唐峥嵘同志负责审稿、编纂。李建洁同志插图。

由于编写人员水平有限,难免有不妥甚至错误之处,谨请广大读者批评指正。

上海体育学院 函授部
天津体育学院

体育函授自学教材《篮球》编写组

一九八六年四月

本书图例



4号进攻队员



△₅ 5号防守队员



教练员、教师



移动



传球



传球顺序



运球



投篮



掩护



掩护后移动



夹击



急停



转身



球



障碍物或立柱

体育函授自学教材

篮 球

上 册

目 录

第一章 篮球运动概述

- 第一节 篮球运动简介及其特点…………… (1)
- 第二节 篮球运动的起源和发展…………… (3)
- 第三节 我国篮球运动概况…………… (6)
- 第四节 现代篮球运动发展趋势…………… (13)

第二章 篮球函授教学原则与方法

- 第一节 篮球函授教学任务、内容与形式…………… (21)
- 第二节 教学原则在篮球函授教学中的运用…………… (23)
- 第三节 篮球技术、战术教学方法…………… (28)
- 第四节 篮球函授教学文件…………… (38)

第三章 篮球基本技术

- 第一节 移动…………… (48)
- 第二节 传、接球…………… (83)

第三节	投篮·····	(117)
第四节	运球·····	(151)
第五节	持球突破·····	(176)
第六节	个人防守·····	(189)
第七节	抢篮板球·····	(212)

第四章 篮球基本战术

第一节	战术基础配合·····	(228)
第二节	快攻与防守快攻·····	(264)
第三节	人盯人防守与进攻人盯人防守·····	(299)
第四节	区域联防与进攻区域联防·····	(321)
第五节	区域紧逼与进攻区域紧逼·····	(349)
第六节	混合防守与进攻混合防守·····	(358)

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动简介及其特点

篮球运动是在长28米，宽15米（或长26米，宽14米）的长方形场地上用双手或单手将球投向离地面3.05米高的球篮而进行的一项球类游戏。球场两端各设置具有一定规格的篮架、篮板和一个金属的篮圈。在40分钟的比赛时间里，分上、下两个半场。对抗的两个队，各守一个球篮，不让对方把球投入篮内。各队由十人或十二人组成一个篮球队，进行比赛。为了取得比赛胜利，在规则的允许下，进攻与防守交替进行。双方各自力求尽可能多次地，运用多种多样的技术、战术，通过手将球投入对方篮圈内。并根据不同的区域与距离，投中的球可得三分、二分、一分等不同。由此，在场上展开了千变万化和激烈对抗的争夺。

篮球运动是集体性很强的运动项目，要求运动员团结一致，互相合作才能战胜对方。

篮球比赛是由两个队参加，为了取得胜利在规则的允许下，进攻队可以使用多种多样技术和战术、防守队为了破坏对方的进攻，也可以使用相应的防守技术和战术。双方都力争把球投入对方的球篮，终场时是以积分多的队为优胜队。

篮球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、投、掷等基本技能所组成。从事篮球运动，对机体具有综合性的影响，能增进健康，促进力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质全面发展，从而提高内脏器官的功能。

当代篮球运动在时间和空间上的争夺越来越激烈，尤其是在错综复杂、变化多端的情况下进行，这就要求运动员不仅要有协调多样的技术动作，而且还必须具备随机应变的能力，运动员不仅要注意到球的转移，球篮的位置，还要注意到同队和对方队员的行动，並随时作出及时的判断，主动采取合理的行动。这样通过篮球运动就能提高各感受器官（特别是视感受器官）的功能。提高广泛分配和集中注意的能力，以及空间、时间和定向的能力。经常变换动作又能够提高神经中枢的灵活性，提高神经中枢协调支配各器官的能力。

篮球运动具有较大的吸引力，参加的人们不受年龄、性别的限制，同时还可以丰富人民群众的文娱生活，促进身体健康，从而提高工作和学习的效率。

篮球运动不仅能够增强体质，提高人体的各项机能，而且可以促进国际间的相互了解增进友谊。1932年在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会的世界性组织。当时仅有八个国家参加，现今已拥有会员国161个，约有一亿五千万名篮球运动员开展这项活动。

1936年，国际奥委会决定将男子篮球列为奥运会正式比赛项目，并在柏林举行的第十一届奥运会上进行比赛。会后统一了国际篮球赛规则。国际业余篮球联合会还在1950年开始决定举办世界男、女篮球锦标赛。目前世界各大洲也都组织了业余篮球联合会，开展各种性质的篮球比赛活动。国际间的交往越来越多。主要的竞赛活动有世界篮球锦标赛、奥运会篮球赛、以及各洲际的锦标赛。

篮球运动是复杂的，对抗的和激烈的体育活动之一。但是它又有内在的规律性，深入研究这些规律，使它更好地为增强我国人民健康水平，提高我国篮球运动的水平服务。

第二节 篮球运动的起源和发展

(在人类社会发展中,人们不断地创造、使用和改进着多种多样的游戏,篮球运动就是从篮球游戏发展而成的体育活动项目。

篮球运动于1891年起源于美国。由美国麻省(马萨诸塞州)春田市国际基督青年会体育训练学校体育教师詹姆士·奈·史密斯博士创造的,他从当地儿童喜爱用皮球向装水果的篮筐内做投准的游戏活动中,得到了启发而设想了按投掷的准确性来计分和决定胜负的游戏。奈·史密斯博士,最初设计将两只桃篮筐分别钉在青年会健身房靠楼上看台的栏杆上,作为投掷的目标。挑篮上沿离地面十英尺(3.05米)用足球作为比赛工具向篮内投掷。它综合了橄榄球、曲棍球和其它一些球类项目的特点进行活动。由于游戏活动投掷的目标是水果篮筐,所以更形象地命名为“篮球游戏”了。)

这种游戏的广泛开展,促进了篮球游戏的不断改进。因桃篮有底每次投中后,必须借助放在球场两端的梯子把球取出,然后重新开始比赛。为了进一步简化比赛程序,节省时间,1893年出现了无底篮筐。投中的球可直接落下来。后来又将桃篮改为铁质的,又设计了线制的球网,经过几度的改进,才成为具有现在的篮板、篮圈、篮网的形状。

1894年由美国一家自行车制造厂研制出世界上第一个篮球。

最初参加比赛的人数不限,只是将参加的人数分为两队。比赛开始时,双方队员分别站在两端线外,裁判员鸣哨后将球掷向场中,这时双方队员跑向球场中间抢球进行比赛。比赛的时

间没有规定，不象排球那样达到预定的分数为胜。以后逐步规定人数为十人、九人、七人，到1893年才规定为五人。根据站位和进攻与防守的任务，定名为“中锋”、“前锋”、“后卫”。奈·史密斯博士还在1892年制定了简单的十三条规定(规则)，其中部份规则主要是限制不能抱球跑和抢球时的粗野动作，以及跑动中的队员在接到球后，必须停止跑动，并且不准用拳击球，否则判为犯规，连续犯规三次时算负一分。规则的制订使比赛(游戏)中，因队员之间的推、拉、抢、撞而混作一团，使比赛无法正常进行下去的状况得到了改进，保证比赛顺利进行。比赛时间规定为上、下两个半时，每半时为15分钟，中间休息6分钟，场地的大小和划线也相应地改进和规格化。

(1892年1月20日在春田市青年会上举行了第一次篮球比赛。以后逐渐传入亚洲、欧洲、美洲等地，1904年美国圣路易斯举行的第三届奥林匹克运动会上曾进行了篮球表演赛。1908年美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则，并以三十种文字出版发行全世界。“篮球游戏”作为一项体育活动，在美国和世界各地得到了普及和提高，成为一项世界性的体育游戏。由于世界各地的普遍开展，但没有统一的组织，更没有统一的规则，如比赛人数的多少、时间与计分的方法、场地大小与划分等等，各国都各有千秋。为此，1932年在日内瓦由美国等八个国家，组建成立了国际业余篮球联合会。並由此会决定统一各国的篮球活动，並以美国大学生使用的篮球规则作为篮本，首次制定了第一份世界统一的比赛规则。规定了比赛场地为长26米、宽14米。並定于1936年第十一届奥运会，将男子篮球活动列为竞赛项目之一。至此，经历了45年的篮球游戏结束了。篮球运动脱颖而出，开创了新的局面。篮球技术、战术、规则、运动员的身高与速度都在不同的方面推动了篮球运动的发展。)

1936年以前，运动员都是用双手进行投篮，並作为正统的投篮动作。直至36年12月在纽约的一次比赛中，斯坦福大学的篮球队员汉克·卢萨蒂首次运用单手投篮频频得分。这一技术的出现，标志着篮球运动史上，投篮技术动作的一次划时代的改革，促使篮球运动向前迈进了一大步。投篮技术从双手到单手，从持球于腹、胸前到肩上投篮正是吻合了篮球运动发展的规律：投篮的出手点越来越高。即双手腹前一→双手胸前一→双手头上一→单手肩上一→单手头上一→跳投一→空投（在空中接球投篮）。

1937年在比赛中取消了每次投中和罚中后的中圈跳球规则，而改为由端线发界外球。这一重大的规则修改，增加了比赛中的实际竞争的时间，加快了比赛的节奏。亦促使进攻和防守向着灵活多变的方向发展。最原始的快攻战术逐渐形成。防守战术也由固守篮下，逐步地向前推进，形成半场人盯人至全场范围的防守战术。

1936年以前，运动员的身高並不突出。1.84米为最高的队员，直到出现了2.04米的高大队员时，规则作了重大修改增设了三秒区，限制了高大队员的活动范围。52年2米左右的高大队员大批涌现。身高越来越占主导作用，並且利用高大队员的打法风行一时。国际篮联不得不再次对规则作出修改。即把限制区从1.80米改为3米，以及每次进攻时间改为三十秒。

由于技术、战术的创新，规则不断修订完善。世界性和地区性的篮球比赛越来越多。1950年在阿根廷举行了第一届世界男子篮球锦标赛。1953年在智利举行第一届女子篮球锦标赛。1976年第21届奥运会把女子篮球运动列为正式比赛项目。至此篮球运动在世界各地更广泛地开展，並被各国列为主要的运动项目之一。

第三节 我国篮球运动概况

一、建国前篮球运动的概况

篮球运动自1894年，由美国老普林斯顿中心的鲍勃贝利传入我国后，到1949年中华人民共和国建国为止的五十五年的这段历史时期中，篮球技术战术和规则有过多次的演变，有的是随着规则的修改而演变，有的是随着强队出现了新技术、新战术而演变。我国篮球运动在当时是受到美国、菲律宾篮球运动发展的影响。

我国篮球运动开始是在天津传入的，当时在天津中华基督教青年会的一片空地上竖立了两个篮架和篮筐，场地没有固定的标准，参加的人数没有限制，使用的球是足球，大家把这种游戏叫做“筐球”。随后在北京、上海的青年会也开展了这种活动。1901年以后，才在几个大城市的教会学校里做为课外活动开展。1910年建国前第一届运动会召开后逐渐在大、中学校有了篮球活动和比赛。从此，篮球运动在全国各大地区先后有了开展。这时也有了正式的篮球竞赛规则和符合规格的篮球场。

当时国内的篮球运动是以天津、北京、上海开展得比较好，篮球技术水平也比较高。其中一些学校更为显著。如天津是青年会普通中学、南开中学、省一中、高等工业学校和新学书院，北京市是清华大学、汇文学校、师范大学育英中学和通县的协和书院，上海是圣约翰大学、沪江大学、南洋公学、复旦大学、暨南大学、持志大学等。

1894年到1912年，这是篮球运动萌芽时期。篮球规则初步

有了符合比赛要求的一些规定。例如在球场的中间划有直径一米，大小的中圈，跳球时任何一足不得踏出圈外。队员犯规时，改为罚球，投中算两分，罚中算一分，在技术战术方面，是打法非常简单中锋跳球战术，谁接到球就自行运球推进，大多采用直线运球。传球方法采用双手胸前、单手胸前传接球。投篮方法采用跑动的篮下站立投和双手低手腹前的中远距离投篮。当时队员的分工明确，中锋对中锋，右后卫对左前锋，左后卫对右前锋的人盯人防守法。前锋的职责是在前场进攻投篮，后卫的职责是在后场防守拦截球，形成前锋不退守，后卫不进攻，因此很少有全场的跑动。

1926年至1930年，这一段时期由于天津南开中学队的影响，在比赛速度、技术上运用有了新的发展和提高。丰富了“中圈跳球”的战术配合，这些配合虽是固定的位置和路线，但还比较机动灵活，可以根据当时防守的情况而变化。在进攻方面除加强了短传快攻的速度，还发展了阵地进攻时的三角传递配合。这些打法，对当时中国篮球技术、战术的创新起了一定的促进作用。

1930年第四届全国运动会上，女子篮球才被列为正式比赛项目。1931年上海两江女子体育师范学校篮球队曾在日本访问比赛，这是建国前中国女子篮球队唯一的一次国际比赛活动。

1938年抗日战争时间，华北地区战事频繁，八路军一二〇师贺龙师长为了提高部队战斗力，使之适应战争的需要，建立了“战斗篮球队”。由于战斗篮球队在比赛中经常取得胜利，被人们称之为“常胜军”。当时在抗战生活十分艰苦的环境中，仍经常将篮球架袱在马背上行军，一边战斗一边打球，给予当时人民极其深刻的教育，并对抗日军民起到鼓舞斗志的作用。同时也促进了抗日根据地体育运动的发展，播下了篮球运

动种子。

四十年代初，由于篮球规则取消了投中后在中圈跳球，增加“三秒区”的规定，因此，在战术打法上有了较大的变化。由于投中后在端线发球重新开始比赛，防守队很快退回后场防守，这就造成快攻的次数减少了，相应地增多了阵地进攻的次数，在此同时，也重视和强调了获球权（控制球）对比赛胜负的意义。

抗日战争胜利后，篮球运动已集中在几个大城市活动。其中上海的篮球组织较多，运动员也较集中，技术水平较高。1946年，菲华侨群声篮球队到上海访问比赛时，带来了新的技术和战术。如双手原地头前投篮、单、双手正面和转身的跳投，进攻战术配合除中锋策应外，有二人的简单掩护，比及五人“8”字进攻法等。防守配合运用了“交换盯人”，并采用了半场人盯人和全场紧逼人盯人战术。这些打法当时对促进和提高我国篮球运动起到一定的作用。

建国前的全国运动会篮球赛共举行过七次。

建国前男子队参加国际比赛的主要有十次远东运动会和两次奥运会的篮球赛。中国篮球队仅在第五届远东运动会篮球决赛中，以30：27战胜菲律宾队，获得冠军。这是在国际性组织的篮球赛中唯一的胜利。

1924年和1926年，上海圣约翰大学和东京圣保罗大学进行两次互访篮球比赛。这是中国篮球史上的第一次国际之间的篮球比赛。

1929年11月，由菲华侨九人，上海三人所组织的中华旅美篮球队，去美国访问比赛。

1936年1月，南京中央国术体育专科学校篮球队，去香港、马来西亚半岛和菲律宾等地进行友谊比赛。

1936年八月，美国西岸全明星篮球队去日本访问比赛途经上海时，与南京、上海组成的中美混合队进行了一场友谊赛。这是美国国内强队第一次在中国的比賽。

1937年四月，上海中华篮球队去日本东京和神户进行访问比赛。

1938年五月，由中央国术体育专科学校所组成的中华篮球队去香港、菲律宾、新加坡、曼谷等地，为救济抗日的伤员和难民进行了捐献比赛。

以上的一些国际性交往比赛，都是属于群众团体进行活动的，当时国民党政府并无任何协助。

二、建国后篮球运动的概况

建国后，篮球运动受到广大群众的热爱和欢迎，具有广泛的群众性。无论是工厂、学校、企业、机关、部队和农村，都有了正规或简易的篮球场地和设备，并组织了篮球队。同时，在全国各大、中、小城市里，还建筑了大规模的体育馆，各地的青少年业余体校，都建立了篮球队。根据不完会的统计，我国参加篮球运动的人，目前约有一亿人左右。

1949年，我国派出了第一个体育队伍中国大学生男子篮球队，参加布达佩斯的第二届大学生运动会和访问了苏联。1950年，又派出大学生男篮参加布拉格的世界大学生第二次代表大会的篮球比赛，会后去罗马尼亚进行访问比赛。这是我国篮球队在建国后进行国际交往的起点。在这次比赛中，我国运动员的跳投技术引起欧洲球队的注视，並进行了学习和研究。

1950年12月，苏联国家男子篮球队来我国访问比赛，这是建国后来我国的第一个外国国家代表队。当时我国篮球技术水平基本上是继承建国前篮球技术基础，运动员在运用技术时，动作缓慢，身体素质差，比赛速度慢，投篮命中率低和移动换

位配合意识差等。因而苏联队针对我国篮球技术水平状况，采用了快攻战术和全场紧逼人盯人防守战术，取得了所有比赛场上的主动权，比分的差距较大。苏联队平均每场得分为95分，而我队平均仅得27分。这对我国篮球运动水平的发展影响极大，并引起篮球界的重视。

1951年五月，在北京举行的全国篮球、排球比赛大会是建国后第一次全国性篮球比赛。参加单位有：华北、华东、华南、西北、西南、东北六大行政区和解放军、铁路两大系统，共八个篮球代表队。华东区男子篮球队获得冠军。这次比赛对推动我国篮球运动的普及和提高起到促进作用。

1953年以后，我国篮球队伍加强了训练，並着重加强了身体全面发展和专项身体素质水平，开始注意了大运动量的训练，因而运动技术水平得到迅速的提高。

1956年和1957年，国家体委先后召开了两次训练工作会议。建议发挥我国篮球运动员特长，对全国各地篮球队提出：加强中、远距离投篮（特别是中距离跳投）、中锋训练和身体训练的迅速提高的要求。并提倡发展我国篮球运动的“积极主动、快速、灵活、准确”的风格。同时，我国邀请了苏联教练员切特林和拉古那维邱斯来我国任教。培养325名篮球研究生。

在这一阶段中，全国篮球联赛采用了甲、乙、丙和青少年分级的办法，这对培养我国青少年篮球运动员和提高我国篮球运动水平起着促进作用。

1956年以后，我国国家队和省市篮球队频繁地参加了国际比赛，先后战胜罗马尼亚、南斯拉夫，以及苏联实力较强的俄罗斯等男子篮球队。同时，中国大学生男队在巴黎大学生运动会上，还战胜世界强队巴西男子国家队。

我国一些优秀篮球队虽然在国内取得较好成绩，但在训

练工作中，也存在一些问题。最突出的表现是对中锋的训练方法上，仿照欧洲型的中锋打法，中锋技术很简单，基本上站位于右侧，采用转身扛挤动作。全队战术呆板，几乎全国一律都采用这种机械地通过中锋战术的打法。

1958年到1959年，这是我国篮球运动员在以第一届全运会为中心的发扬勤学苦练，奋发图强的时期。我国男篮队和各省、市、解放军男队，先后战胜来我国访问的匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、苏联青年等国家男子篮球队。这次能够在国际比赛中，取得一些显著成绩，主要原因是：强调了发扬自己的独特风格。在技术上强调发挥中距离跳投和持球突破。在战术上强调运用快攻和全场紧逼防守。于是在比赛中形成一套比较灵活多变的打法。

1959年九月，在北京举行了第一届全运会，篮球运动被列为主要竞赛项目之一。获得男女决赛的共有24个队，370名男女篮球运动员，这是我国优秀篮球队的大会师和总检阅。在男篮比赛中，四川省队掌握了比赛攻守速度的节奏，扬长避短，发挥集体力量，取得十胜一负的成绩，获得冠军。

1975年在泰国曼谷举行的第八届亚洲男子篮球锦标赛上我国首次荣获冠军。1976年，在香港举行的第六届亚洲女子篮球锦标赛上我国女子篮球队首次获得亚洲女子篮球冠军。

1977年，国际篮联对篮球竞赛规则有了新的修改，特别对其中的侵人犯规作了重大修改。同年，我国举行了中断多年的全国篮球联赛。我国男子篮球队参加了在马来西亚吉隆坡举行的第九届亚洲男篮锦标赛。在决赛中，我国男篮先后战胜日本、南朝鲜队，再度获得冠军，并取得参加第八届世界男子篮球锦标赛的资格。

1978年8月，国家体委在北京主办了国际男子篮球邀请

赛。並举行了学术讲座。达到了互相交流，互相学习的目的，特别是各国球队在临场指挥中的“频繁换人”，是我国篮球教练员一个新的研讨课题。荷兰男篮的“移动进攻法”，对我国篮球的发展也起到了积极的启示作用。

我国国家男队在获得亚洲冠军后，第一次参加在马尼拉举行的第八届世界篮球锦标赛。取得了第十一名，基本上反映了当时的水平。通过这次具有高水平的世界性比赛，使我国篮球队开阔了眼界，增长了知识，找到了差距，学到了世界强队的先进技术和战术，也明确了方向，从而激发了赶超世界先进水平的决心。

1979年九月，在北京召开了第四届全运会。在这届全运会的篮球比赛中，体现了国内练兵的指导思想，具有较高的比赛质量：投篮技术有了新的发展，跳投的起跳动作突然性强，出手快，有的队员能在高速突破中急停跳投，遇对手封盖时能利用停空的时间差躲开对手进行投篮；高大队员背篮接球后的转体、后撤步起跳后仰投篮动作，运用得较好，加强了高大队员篮下的攻击性；有不少队打破了前锋和中锋、后卫和前锋的位置界限，出现了能里能外，掌握全面技术较好的队员，从而促进和提高了进攻战术的灵活性；快攻配合出现了机动接应。阵地进攻中，二、三人的配合默契有所提高；投篮攻击区有所扩大，配合速度、节奏也有改善；在防守方面，对位联防和半场区域盯人有了新的发展；内线的防守和篮下的封盖能力也有所提高。总之，在这次比赛中技、战术的提高为我国篮球技术冲向世界水平提供了有利条件。

1979年11月26日，国际奥委会承认了中国奥委会为中国的合法代表。同时，我国男篮获第十届亚洲男子篮球锦标赛冠军，并取得参加第二十二届奥运会篮球决赛权资格。