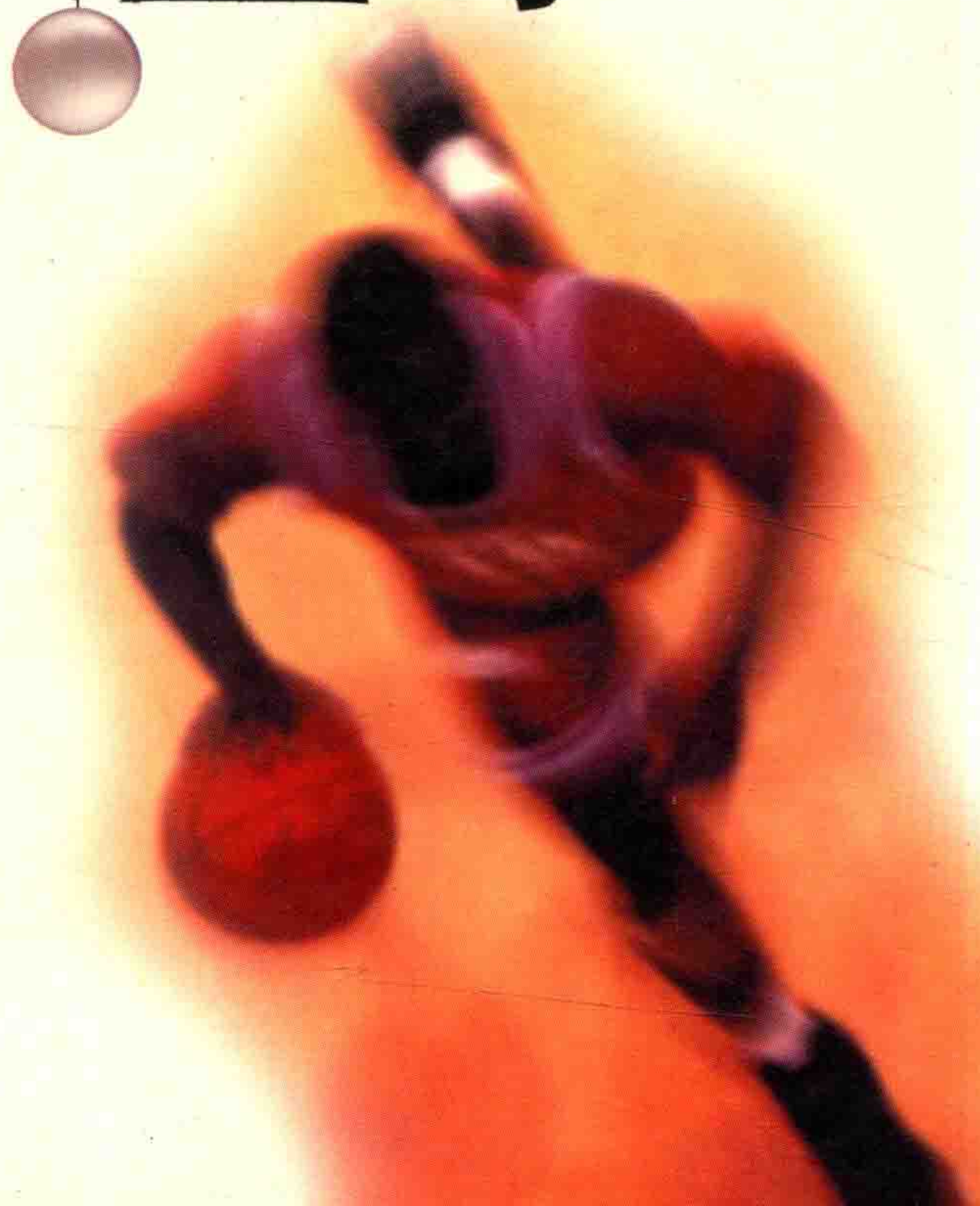




体育教育专业教改试验系列教材

李洪亮 主编

篮球



666/668
体育教育专业教改试验系列教材

篮 球

G84/19

主 编 李洪亮

副主编 王卫军 林允陵 姚 力
张玉生 尹向阳 袁传玲

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球/李洪亮主编. — 济南: 山东大学出版社,
2001.6

体育教育专业教改试验系列教材

ISBN 7-5607-2286-5

I. 篮...

II. 李...

III. 篮球运动 — 高等学校: 师范学校 — 教材

IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037006 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东日照日报社印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 10.375 印张 270 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

定价: 16.50 元

版权所有, 盗印必究!

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部负责调换

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动的起源和发展.....	(1)
第二节 篮球运动的特点与价值.....	(4)
* 第三节 我国篮球运动简况.....	(8)
第四节 现代篮球运动的发展趋势及我国篮球运动 努力方向	(12)
第二章 篮球技术理论与实践	(19)
第一节 移 动	(20)
第二节 运 球	(36)
第三节 传、接球.....	(51)
第四节 投 篮	(66)
第五节 持球突破	(85)
第六节 个人防守	(91)
第七节 抢篮板球.....	(104)
第八节 中锋技术.....	(110)
第三章 篮球战术理论与实践	(122)
第一节 组织战术、战术位置及职责要求	(123)
第二节 战术基础配合.....	(126)
第三节 快攻与防守快攻.....	(145)
第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	(166)
第五节 全场人盯人防守与进攻全场人盯人防守.....	(178)
第六节 区域联防与进攻区域联防.....	(192)
第七节 区域紧逼与进攻区域紧逼.....	(203)



* 第八节 固定战术配合.....	(219)
第四章 中学篮球教学法.....	(225)
第一节 中学篮球教学的目的任务.....	(225)
第二节 中学篮球教学的特点与原则.....	(227)
* 第三节 中学篮球教学方法选择与运用.....	(230)
第五章 中学篮球队的训练工作.....	(237)
第一节 训练的目的任务.....	(237)
第二节 训练的内容与方法.....	(238)
第三节 训练计划的制定.....	(246)
第六章 篮球比赛的指导工作.....	(253)
第一节 比赛前的准备工作.....	(254)
第二节 临场指挥.....	(257)
第三节 比赛后的总结工作.....	(262)
第七章 篮球运动竞赛的组织与编排.....	(264)
第一节 竞赛的意义和种类.....	(264)
第二节 竞赛工作的组织领导.....	(266)
第三节 比赛制度、编排方法与名次评定	(267)
* 第四节 篮球单项技术竞赛的内容与要求.....	(275)
第八章 篮球竞赛裁判工作.....	(280)
第一节 篮球裁判员的基本要求.....	(280)
第二节 比赛前后裁判员的工作.....	(281)
第三节 临场裁判员的分工与配合.....	(284)
第四节 如何判断和处理违例.....	(291)
第五节 如何判断和处理侵人犯规.....	(296)
第六节 如何判断和处理技术犯规.....	(298)
第七节 记录台工作.....	(299)



* 第八节 篮球三人裁判制.....	(303)
第九章 篮球运动的科学研究工作.....	(305)
第一节 篮球运动科学研究的形式、方法和内容	(305)
* 第二节 篮球运动科学研究的工作步骤和要求.....	(309)
第三节 篮球运动的记录统计工作.....	(312)
* 第四节 学术论文写作的标准化和规范化.....	(315)

第一章 篮球运动概述

内容提要

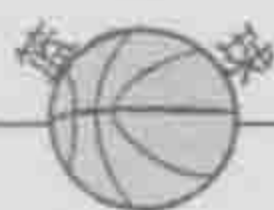
本章重点阐述篮球运动的特点、起源与演进及其发展,为拓宽学生知识面,简单介绍了当代篮球运动的发展趋势。

【学习目标】 通过教学,使学生基本掌握篮球运动的特点、起源及其发展趋势。

篮球运动诞生至今一百多年了,这项活动自诞生那天起,就充满着勃勃生机,显示了强大的生命力。迄今,不仅成为参加人数最多、最受人们欢迎和喜爱的运动项目之一,而且以它那独特的雄姿跻身于世界体坛强项之林。

第一节 篮球运动的起源和发展

篮球运动,是1891年由美国马萨诸塞州普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明的。他从工人和儿童们喜爱用皮球向桃子筐内作投准的游戏活动中受到启发。起初,他的设计是将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面10英尺(3.05 m),用足球作为比赛工具,向



篮内投掷。投球入篮得 1 分,按得分多少决定胜负。以后逐步将竹篮改为活底的铁质球篮,后又在铁篮上挂上了线网,形成了近似于现代的篮板、篮圈和篮网。因起初使用的器材是桃篮和球,所以取名为篮球。

最初的篮球比赛,场地的大小和上场人数以及比赛时间均无严格限制,比赛规则也很简单。比赛时分成人数相等的两个队,队员分别横列在场地两端线外,当主持比赛者鸣哨后,从边线中心点将球抛向场地中心时,双方队员从端线外跑向场地内争夺抛出的球,展开攻守对抗。每次投球入篮后,再按这一程序重新开始,比赛结束时进球多者胜。1892 年,奈史密斯制定了 13 条比赛规则,比赛时间规定为上、下半时,各 15 min,对场地大小和队员粗暴抢球等各种犯规动作也作了规定。上场比赛人数逐渐减少,由每队 10 人、9 人、7 人,减到 1893 年规定的 5 人。当初这些规则,虽然不系统,不完善,但对初期篮球运动的发展却起了很大的推动作用。后来,随着篮球运动广泛深入地发展,场地、设备和比赛规则不断得到改进和完善。

1895 年篮球运动传入我国天津。1904 年美国青年会男子篮球队在第 3 届奥运会上进行了表演赛。1908 年美国制定了全国统一规则,并用多种文字出版,在全世界发行。此后,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲开展起来。1917 年前后,女子也开始参加篮球运动。1932 年成立了国际业余篮球联合会,成员国从最初的 8 个发展到现在的 178 个。1936 年第 11 届奥运会将男子篮球运动列入正式比赛项目。1948 年小篮球运动开始在许多国家开展起来,并受到国际篮联的重视,于 1968 年成立了“国际小篮球委员会”。1976 年第 21 届奥运会又增加了女子篮球比赛。

1936 年国际业余篮球联合会正式出版了国际统一的篮球竞赛规则。从此,篮球运动登上了国际舞台,成为一项世界性运动项



目。在 1950 年和 1953 年分别举行了第 1 届世界男、女篮球锦标赛。从此,世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展,篮球技术动作、战术配合和训练方法逐步合理化、系统化和理论化。

随着篮球运动的发展和提高,篮球竞赛规则也不断修改,日趋完善。从 1936 年到 1948 年 10 多年间,将得分后的中圈跳球改为失分队后场端线外掷界外球继续比赛,进攻队必须在 10 s 钟内将球推进到前场,进攻队员不得在“限制区”内停留 3 s,投篮队员被侵犯时,投中后再罚球 1 次,投不中罚球 2 次等。

20 世纪 50 年代以后,篮球运动开始向“高”、“快”方向发展。在第 15 届奥运会上,出现了 2 m 以上的高大队员。国际业余篮球联合会为了限制高大队员单凭身高不靠技术而垄断篮下的局面,对篮球竞赛规则进行了修改。扩大了限制后,增加了 30 s 和干扰球的规定等。因此,世界强队在提高运动员高度的同时开始重视发展速度。

从 20 世纪 60 年代开始,高度和速度、进攻和防守开始得到均衡发展。运动员的平均身高继续在增长,比赛的速度在不断加快,特别是到了 70 年代,世界强队运动员的平均身高已发展到惊人的程度。这些高大队员的特点是既有高度又有速度,能攻善防,技术全面。因此,使篮球比赛高空与地面的争夺都更加激烈。面对这种形势,世界强队根据自己的条件和特点,探索如何正确处理高度和速度的关系,力争在这两个方面均取得优势,同时也极其重视进攻和防守的平衡,并促进运动员的身体素质、身体技术、心理素质和攻守技术向更高的水平发展,比赛的比分越来越高。20 世纪 30 年代奥运会平均每场比赛得 22 分,而在 80 年代男子篮球锦标赛的 59 场比赛中,就有 30 场超过 100 分。

为了避免比赛时更多犯规,使比赛更加紧凑,1977 年的篮球规则增加了全队 10 次犯规条文,1981 年又把 10 次犯规改为 8 次,1985 年把 8 次犯规又改为 7 次。



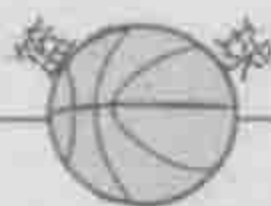
1984年国际篮球联合会通过了竞赛规则修改意见。这次规则的修改,使比赛速度加快了,技术水平提高了,有意鼓励中远距离投篮和积极主动的防守,限制了高个优势,扩大了队员的活动范围,有效地推动了篮球运动的发展。

1990年,国际篮球联合会通过了新的篮球规则,除增加一些新的条款外,还删减、调整、合并了一些旧条款,总条款从93条简化为86条。这次规则的修改,使篮球比赛更加现代化和规范化,从而更体现了积极进取、团结合作、公正竞赛、行为高尚的篮球运动精神。

特别是1992年在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,美国“梦之队”以乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技术的表演,把这项运动技艺表现得更加充实完美,战术打法更为简练实用,由此以后的世界篮球运动发展跨入了创新攀高时期。寓竞技化、智谋化、技艺化于一体的新时期,标志着篮球运动整体内容结构和优秀运动队伍综合智能结构,以及运动员的智能与掌握和运用篮球技术、战术的能力结构发生了质的变化;1994年,国际篮联对篮球竞赛规则又作了修改,使之更具有系统、简明和公平的特点。今后发展的新趋势将继续向着“高”、“快”、“全”、“准”、“变”和女篮男化,对战术运用技能方向发展。

第二节 篮球运动的特点与价值

篮球运动与其他球类运动项目的区别,在于它的运动形式的中心点是围绕球篮和篮球而展开,因而由此不断创造、发明、更新、完善、修订与发展了各种篮球专门技术、战术、规则、裁判法以及对活动者提出了身体、形态、素质、素养的特殊要求,其活动都是围绕着如何激励活动者能将篮球更快、更准、更多地投进篮筐和破坏对手投进高空的篮筐中去而展开的。由此,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,提出了各种新观点,出现了多种新技术、新战术,使篮球运动内容更丰富,活动更富于魅力。因而出现围绕空间展开的对抗,使篮球运动巨人化,称之“巨人运动”、巨人们的“空间游戏”等。透过现代篮球运动的本质,其特点可概括成以下几个方面:

一、特殊的空间对抗规律特点

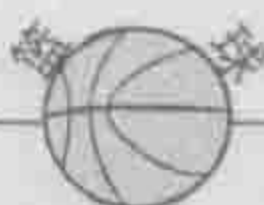
篮圈悬于空间篮板上,篮球向篮圈内投射,因此,主动控制与控制高空性、瞬时性,控制住球,促使篮球竞赛的双方将空间、地面与时间有机地结合,展开多元素构成的不同战术阵形与技术手段的立体型进攻、防守,并不断在瞬间时间转换拼抗,构成了自身的运动系统工程,从而体现出现代篮球运动的独特规律。

所谓高空性,是指篮筐悬空 3.05 m,控制并协调地向篮筐投篮,进攻与防守投篮是其特殊特点,因此,篮球运动要求具有特殊的滞空条件与滞空能力。

所谓瞬时性,是指竞赛规则对持球进攻队限在一次进攻中的不同区域有 3 s, 5 s, 10 s, 30 s 内完成传球和投篮攻击要求,因此主动掌握时间捕捉战机就成为攻守的关键。篮球竞赛贵在神速,要求进攻队攻击速度快、准确性高、进攻失误率低;防守队则要利用规则创造的时间条件,积极采取各种防守手段和方法尽快转守为攻。所以说,瞬时、快速、准确围绕空间目标不断转换攻守就成了篮球竞赛中化防守被动为主动和积极掌握主动的重要保证。

二、专项内容结构的多元性特点

现代篮球运动内容结构的多元性综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技、战术系统。其具体内容有科学的专项理论基础、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,专门的基本功、专项技术动作与战术



配合方法体系及其实战能力,教练员科学化训练和组织管理指挥的才智水平等,并相互渗透形成整体,使篮球运动内容结构上更趋科学化、独特化。

三、竞赛的多变性和综合性特点

篮球运动是历史的文化遗产,发展至今已成为一项综合竞技艺术。因为篮球竞赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术形式多样,优秀运动队和明星队员掌握与运用技术巧妙配合已达到技艺化、艺术化的程度,从而使篮球竞赛的过程充满生气和活力。而围绕空间瞬时变化开展的争夺,反映出个体单兵作战与协同集体配合相结合;空间攻守与地面攻守相结合;空间、地面与时间度相结合;拼抗性与计谋性、技艺性相结合。由此综合显示出主体型的、各种类别的多变性攻守形式和方法。由于攻守的瞬时突变,从而使竞赛双方斗智比谋,比技赛艺,球场千变万化扣人心弦,更具独特的戏剧性和观赏性。

四、健身性、增智性特点

从体育运动项目分类而言,篮球运动属综合性的集体性运动,这是因其运动内容结构多元性和竞赛过程多变性、综合性特征而决定的,从事篮球竞赛和各种篮球活动,有助于增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼人的综合才干起到积极影响。例如,篮球运动技术战术系统的实践操作与实战运用过程,是通过在对抗变化着的特定时间、距离、场地、设施条件要求下,运用跑、跳、投掷等手段来完成,而且要求跑似“脱兔”,跳似“猴翻”,展似“鹏飞”,停似“大象”,掷似“飞雁”。从生理学角度而言,适量参加篮球活动,对促进人的生理机能,特别是内脏器官与感受器官的功能,中枢神经系统的支配能力,增进健康以及发展身体素质、心理修养等有积极作用。



篮球竞赛已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期,技高与智深的渗透结合,促使运动员既要能从篮球竞赛中汲取文化营养,又要鞭策自己具有更高的文化知识,提高现代化竞技科技意识,有利于使自己对篮球运动本质的理解能力的提高。所以从事篮球活动能充实广博的文化知识,陶冶高尚的情操,科学地、适宜地参加篮球活动,能全方位地起着健身、增智、养心的作用,显示出它的特殊价值。

五、社会性、群众性特点

从社会学的角度说,篮球运动普及于世界众多的国家与地区,凝聚世界各国数以亿计的人观赏与参与,是一项开展最广泛、群众基础最深和具有特殊社会影响的体育项目。因为在篮球竞赛和各种篮球活动过程中充满着教育因素的丰富内容,因此它对提高社会成员的素质,活跃社会生活内容,促进社会交往,增进国家与民族的自尊自强都有自身的社会教育价值,为此世界各大洲每年都举行重大的篮球竞赛活动,各国也都组织各种形式的篮球竞赛和篮球游戏活动。在美国、中国、菲律宾等国则更为普及,尤其美国几乎处处可以看到篮球架,每年举行的历时几个月的“NBA”职业篮球赛,反映出世界最高水平、最佳技艺,吸引着全世界篮球爱好者,有篮球“王国”之称。在我国,篮球运动是群众喜闻乐见的项目,广泛在学校、工矿、企业、部队及社会各阶层开展,与菲律宾等国同样都有“篮球之国”之称。

六、竞赛的商业化特点

自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,篮球运动和篮球竞赛在世界范围内加速进入商品化,特别是近年来世界各国的职业篮球运动有了新的发展,除美、欧等各国继续发展职业篮球运动外,在亚洲的中国、菲律宾、韩国、日本、香港



地区及中国台北相继成立或筹划成立职业篮球队或职业篮球组织,这将对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到催化剂作用。随着篮球运动职业化程度的逐步深入,必然使篮球运动的竞赛走上商业化的轨道,运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩都将成为商品。由此国内外重大篮球竞赛组织者以电视转播、广告、饮料、食品、运动服装、体育器材以及发放彩票、超国界转让队员和球队等各种形式开展赢利性经营,这种商业化的发展趋势也已成为现代篮球运动的特点。

* 第三节 我国篮球运动简况

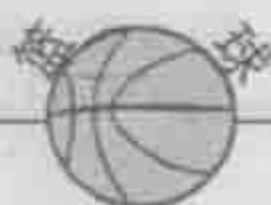
我国篮球运动发展可分为两个阶段。

一、旧中国篮球运动

篮球运动是1895年传入我国的。首先在天津中华基督教青年会开展了这项活动,随后北京、上海基督教青年会也陆续开展这项活动。1901年全国的几个大城市的教会学校也逐渐把篮球作为课外活动的一种体育锻炼手段。

1910年在南京举行的旧中国第一届全国运动会上,男子篮球被列为表演项目,参加表演的只有天津、北京联队和上海队。1931年在华北体育联合会上,才把篮球运动定为正式比赛项目。同年,由中国、日本、菲律宾三个国家组织的远东运动会也把篮球运动列入正式比赛项目,这是旧中国篮球队参加国际性运动会的开始。

1914年、1924年的第2、3届全国运动会上,男子篮球列为正式竞赛项目。1930年第4届全国运动会上,女子篮球才被列为正式竞赛项目。1931年上海两江女子体育师范学校篮球队曾去日本访问比赛,这是旧中国女子篮球队惟一的一次国际比赛活动,从1910年到1948年间,旧中国共举行过7次全国运动会。中国篮



球队参加国际运动会的比赛,包括远东运动会 10 次,第 11 届和第 14 届奥林匹克运动会两次。在 1921 年上海举行的第 5 届远东运动会上获得冠军,这也是旧中国篮球史上在国际运动会篮球比赛中取得的惟一最好成绩。

在旧中国,由于受到旧社会的政治、经济诸方面的制约,广大劳动人民深受三座大山的压迫,生活贫困,无暇旁顾。因此,群众性篮球运动不可能广泛开展,所以发展是非常缓慢的。

1927 年以后,在中国共产党领导的革命根据地,也开展了篮球运动。在江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争期间,延安等地的篮球运动也较为活跃,当时贺龙师长领导的 120 师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干篮球队”负有盛名。这些篮球队的活动,推动了抗日根据地体育运动的发展,鼓舞了广大军民英勇杀敌的士气,并为全国解放后开展篮球运动打下了基础。

二、新中国的篮球运动

中华人民共和国成立后,篮球运动得到蓬勃发展,无论是工厂、学校、企业、机关和部队,还是广大的农村,都有了正规或简易的篮球场地和设备,成立了许多篮球队。

1949 年新中国派出了第一个体育队伍——中国大学生男子篮球队,参加了在布达佩斯举行的第 2 届世界青年与学生和平友谊联欢节和第 10 届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。1950 年苏联国家男子篮球队来我国访问比赛,这是新中国篮球队在建国后进行国际交往的起点。1951 年举行了全国篮、排球比赛大会。1954 年建立了全国联赛的竞赛制度。1956 年试行了运动员和裁判员的等级制度。各种制度的建立,对我国篮球运动的促进和提高有着深远意义。

1954 年、1955 年,我国国家男女篮球队和“八一”男子篮球队,分别去苏联和保加利亚学习。1956 年、1957 年两年中,又先后聘



请苏联篮球专家来我国讲学。通过这些活动,加强了国际篮球比赛的交往,使我们认识到身体训练的重要性,明确了快速打法的方向,丰富了篮球专业理论知识。

从1954年开始,我国篮球界展开了有关篮球战术问题的讨论。曾多次召开篮球训练工会会议,研究确定了我国篮球运动应坚持“积极主动、快速、灵活、全面、准确”的训练方向。20世纪70年代初,根据国际篮球运动发展趋势,又提出了“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全面、准确”的“十六”字方针。从此,我国篮球走向了有计划地进行系统训练的轨道,技术水平有了较大幅度的提高,开始形成自己的风格。

1959年在北京举行了新中国第1届全国运动会,各省、市、自治区和解放军共29个篮球队参加大会,他们大都有了自己的独特打法和风格。在1959年前后,国家男、女篮球队代表、解放军队和一些省市强队,先后战胜过具有世界先进水平的匈牙利、保加利亚、前苏联青年等队。1960年、1966年,中国人民解放军男子篮球队,在参加社会主义国家友军和公安军篮球比赛中获得冠军。60年代初,我国男、女篮球队已接近世界先进水平。

我国篮球运动在动荡的“文化大革命”期间受到损害。经过几年停滞之后,从1971年又重新开始组织和训练青少年运动员。1972年全国5项球类比赛大会后,篮球运动恢复了正常训练。1976年以后,全国的训练和比赛活动逐步全面恢复。除每年举办全国联赛外,还加强了国家队和青年队的训练工作及竞赛方面的国际交往。1973年6月,美国大学生男子篮球队和美国大学生女子冠军肯尼迪学院爱国女子篮球队来我国进行友好访问。这是来我国的第一支美国篮球队,我们学习了他们在篮球技术、战术方面的长处。

1974年我国男、女篮球队第1次参加亚运会的篮球比赛,我男、女队均获第3名。1975年和1977年,我国男子篮球队在第8,



9 届亚洲男子锦标赛上,两次获得冠军,取得了参加奥运会篮球比赛和第 8 届世界男子篮球锦标赛资格。1976 年我国第 1 次在上海主办了国际女子篮球邀请赛。1978 年在北京举办了北京男子篮球友好邀请赛。中国男、女代表队和青年队先后访问了美国和南美的许多国家。在这期间还举办了篮球教练员训练班,并注意了提高篮球裁判员的业务水平,有一批篮球裁判员已被国际篮球联合会批准为国际裁判员。

1979 年 4 月,美国国家男子篮球队来访,在 5 场比赛中 3 胜 2 负。“八一”男子篮球队发挥了高超的技术水平,取得了 2 战 2 胜的优异成绩,为我国篮球史写下了光辉的一页。同年 8 月,美国华盛顿“布莱特”职业男子篮球队来我国进行了两场精彩表演比赛,使我国篮球界耳目一新,运动员学习和借鉴了许多精湛的球艺和高超的技术。在 1979 年第 4 届全运会篮球比赛中,投篮技术有了新的发展,男、女队员传切、运突、远投、跳投等技术都有了明显的提高。高大队员的速度和灵活性也都有了明显进步。

中国篮球协会为了尽快发展我国篮球事业,吸取外国的先进经验,进一步提高我国篮球教学和训练水平,先后聘请南斯拉夫、美国的著名教练员为我举办了全国篮球教练员学习班。

国家体委、中国篮球协会于 1981 年在杭州召开了全国篮球训练工作会议。会议回顾了世界篮球运动的发展和我国篮球运动的历程,认真总结了经验,对世界篮球运动的发展方向、我国篮球运动的现状和差距,以及如何加强训练赶上世界先进水平等问题,进行了热烈讨论,采取了有效措施,促进了我国篮球运动水平的提高。

1982 年,我国国家女子篮球队在第 9 届亚运会篮球比赛中战胜了南朝鲜女篮获得冠军。1983 年,在第 9 届世界女篮锦标赛中获得第 3 名,一举成为世界闻名的强队。同年 11 月,中国男篮在第 10 届亚洲男篮锦标赛中蝉联冠军。1984 年,中国女篮在第 23