



现代

高校篮球教学理论与方法研究

张海利 张海军 著

新华出版社

现代高校篮球教学理论与方法研究

张海利 张海军 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代高校篮球教学理论与方法研究 / 张海利, 张海军著. —北京 : 新华出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5166-2065-6

I. ①现… II. ①张 … ②张 … III. ①篮球运动—体育教学—教学研究—高等学校IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226544 号

现代高校篮球教学理论与方法研究

作 者: 张海利 张海军 著

出 版 人: 张百新

封面设计: 周香菊

责任编辑: 邓建玲

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 钟铉工作室

印 刷: 北京京之杰印务公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 10.5

字 数: 170 千字

版 次: 2015 年 9 月第一版

印 次: 2015 年 9 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-2065-6

定 价: 38.00 元

图书如有印装问题请与印刷厂联系调换: 010-67688888

前 言

随着经济的高速发展，综合国力增强，老百姓富裕程度的提高，我国体育事业也取得了令人瞩目的成就。篮球运动是一项集体性、综合性，围绕高空展开的立体型攻守对抗的活动性游戏，随着时代的不断发展，篮球运动越来越被人们所喜爱。高校篮球是社会篮球发展的基础，也是竞技篮球发展的补充，如果没有高校篮球的创新，社会篮球将会停滞不前，竞技篮球将会失去发展的基础。因此，在社会快速进步的今天，高校篮球改革必须加快推进。

为了配合我国高校篮球教学改革，笔者多年来潜心致力于篮球教学的研究。主要有湖南文理学院教改课题《“模块式，分段教学”在篮球普修课程中的实验研究》（项目编号：JGYB1204）、湖南省教育科学规划课题《体育锻炼对大学生身体自我的影响及模式发展研究》（项目编号 XJK014TW016）、《湖南文理学院研究性教学课程——体育专业篮球（I）》、《湖南文理学院重点建设专业——体育教育专业》等，为了更全面地呈现研究成果，决定出版《现代高校篮球教学理论与方法研究》一书。

全书共九章，第一章作为开篇，介绍了篮球运动的概述，包括篮球运动特点以及历史现状等；第二章主要介绍了现代高校篮球教学相关理论；第三章是围绕高校篮球训练展开的研究；第四、五章分别介绍了篮球技、战术的相关知识；第六章介绍了篮球体能与心理训练方法；第七章主要介绍了职业篮球相关知识；第八章介绍了篮球运动规则以及裁判相关工作；最后一章主要是介绍了篮球竞赛的组织工作。

本书在撰写的过程中，查阅、参考并借鉴了许多国内外学者的研究成果，谨在此表示最为诚挚的谢意！由于撰写时间仓促以及编者的水平有限，书中难免会有疏漏甚至不妥之处，敬请广大读者批评并指正，以便进一步修改和完善。

目 录

前 言	1
第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动溯源	1
第二节 篮球运动的特点与作用	6
第三节 中国篮球运动发展历史与现状	12
第二章 现代高校篮球教学研究	18
第一节 篮球教学概述	18
第二节 篮球运动教学理论	26
第三节 篮球运动科学研究	30
第三章 现代高校篮球训练研究	34
第一节 篮球训练任务与内容	34
第二节 篮球训练方法	39
第三节 篮球运动训练理论	45
第四章 现代高校篮球技术教学	49
第一节 篮球技术概述	50
第二节 篮球进攻技术教学	52
第三节 篮球防守技术教学	74
第五章 现代高校篮球战术学	78
第一节 进攻战术基础配合	78
第二节 防守战术基础配合	84
第三节 快攻与防守快攻	87
第六章 现代高校篮球体能与心理训练教学	92
第一节 篮球体能素质训练	92

第二节 篮球运动员心理训练概述	96
第三节 篮球运动员心理训练方法	99
第七章 职业篮球	106
第一节 职业篮球概述	106
第二节 我国职业篮球发展演变	111
第三节 NBA 的发展演变	122
第八章 篮球运动规则与裁判工作	130
第一节 篮球运动主要规则	130
第二节 篮球裁判工作概述	136
第三节 篮球裁判员能力的培养	142
第九章 篮球竞赛的组织工作	147
第一节 篮球竞赛的意义和种类	147
第二节 篮球竞赛的组织与管理	150
第三节 竞赛制度和编排方法	154
参考文献	160

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动溯源

一、篮球运动的起源

现代篮球运动起源于美国，篮球运动既是一项综合性的活动性游戏，又是一项现代竞技体育的运动项目。

19世纪中叶以后，工业革命继续发展，生产技术不断得以创新，人们的思想观念也逐步发生转变，渴望和追求文明、健康、富裕的生活方式成为时代发展的潮流。在新的社会条件下，各种各样的户外活动和竞技运动出现了前所未有的蓬勃发展局面，篮球运动便在这样的环境孕育下产生了。篮球是美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市）当时的青年基督教学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明，因为苦于美国东部地区入冬较早、天气又较为寒冷，为了设计如何适宜冬季学生能在室内从事体育活动，詹姆士·奈史密斯根据当地民间儿童无意从树上摘桃子扔入筐内而设计了一种互相向篮筐内投射皮球的游戏，并借鉴当时已有的足球、长柄曲棍球和玛雅人古老的场地球等运动。起初，奈史密斯将2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3.04米，用足球作比赛工具，向篮投掷。投球入篮得1分，按得分多少决定胜负。每次投球进篮后，要爬梯子将球取出再重新开始比赛。以后逐步将桃篮改为活底的铁篮，再改为铁圈下面挂网。开始美国当地人对发明者加以赞扬，称之为“奈史密斯球”，后又称为“筐球”，最后根据活动的主要内容是向篮筐中投球，便形象地命名为篮球，并在此

基础上逐步充实内容,完善规则而形成现代的篮球运动项目。

篮球运动的意义在于它是一项人们喜闻乐见的全民健身活动,它不仅具有活跃身心和健身强体的功能;而且富有观赏性、娱乐性、艺术性、趣味性,易于开展等特点。

二、篮球运动的演进

篮球运动自从产生以后,最开始是在美国学校逐步开展起来。而到了1892年,篮球运动首先从美国传入墨西哥,并很快在墨西哥各地得到发展。这样,墨西哥成为除美国外,第一个开展篮球运动的国家。此后,1892—1897年的5年时间里,篮球运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家,从此,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲发展起来。现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动经历了从构思设计——初始尝试——建章完善——推广宣传——立项入世——普及提高——创新发展几个阶段。如果按其活动的方法和规则完善的过程划分,可以划分为以下五个时期。

(一) 初创探索时期

1891年末,篮球运动诞生。为了使篮球比赛合理进行,1892—1893年,奈史密斯先生对比赛场地作了分三个区域的规定,对场地大小也作了规定。并且制定了13条比赛规则,主要规则是不准持球跑,不准有粗野动作,不准用拳击球,否则即判犯规。除此之外还规定,连续3次犯规判负1分;比赛时间为上、下半时,各15分钟;上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人,1893年定为每队上场5人。进一步简化了比赛程序,特别是取消了篮圈的底部,使投入的球可以直接从篮中落下,不需要爬高取球。而且用铁质的篮圈取代了不同制作材料的篮圈,成型的木制篮板替代了铁丝挡网。直到1915年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则。此时攻守技术较简单,普遍是双手做几个传、投动作,竞赛中主要是以单兵作战为攻守形式,战术配合还在朦胧时期。同时,篮球场地也有了逐步完善,如图1-1所示。

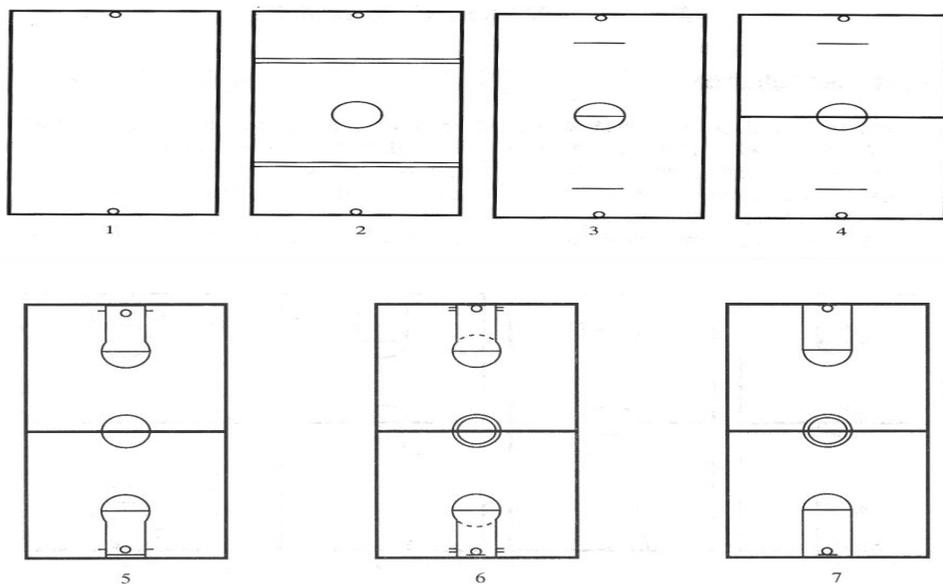


图 1-1 篮球场地演进

因为篮球运动富有趣味性，迅速在美国各类学校中推广，并于 1926 年开始有了职业篮球联赛。在这一时期，篮球运动也伴随着美国文化、宗教的扩张，通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交往，先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播。

（二）完善普及时期

经过 20 多年的逐步完善，从 20 世纪 30 年代开始技术上出现单手和行进间技术，并开始运用简单的组合技术动作，技术动作不断创新，动作速度加快，战术上单兵作战已较少见，进攻中多运用快攻、掩护、策应、突破分球等战术，防守开始强调集体性。人盯人、夹击、区域联防及混合防守等已被广泛运用。

在 1925 年前后，进攻和防守的 5 名运动员就有了较明确的分工，中锋对中锋，后卫对前锋，各自盯住自己的对手。但前锋的职责是只管进攻投篮，不管退守；后卫的职责是只管防守抢截球，不管投篮。前锋和后卫很少全场跑动，只有中锋要攻守兼顾。以后又逐渐改为两后卫 1 人助攻（活动后卫），1 人留守后场（固定后卫），两前锋也变为 1 人留在前场专管偷袭、快攻，1 人退守后场助防。技术动作也有所发展，跑动投篮出现了单手、高手投篮，立定投篮出现了双手胸前投篮，

传球出现了单、双手击地传球，运球出现了两手交替运球躲闪防守和超越防守向前推进的技术。规则中增加了罚球区和罚球线，队员犯规4次即被取消比赛资格，犯规罚球可由队长指定任何一个队员，主罚。比赛时间分为上、下半时各20分钟，中间休息10分钟。每次投中或罚中后，都在中圈跳球，重新开始比赛。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与提高，1932年6月8日在瑞士的日内瓦，葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷这8个国家的代表通过商讨，成立了“国家业余篮球联合会”。

会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础，初步制定了13条比赛规则，明确规定了上场参赛的人数和时间，进一步划分了比赛场地的不同区域，篮球场、设备进一步规范。同时，攻守技术动作增多，开始出现基础战术配合，由此掀起了第一次发展高潮。比赛场地有了禁区、罚球区，并完成了罚球区由门字形到梯形的变革。初步制定了国际统一的13条竞赛规则。1936年第11届奥运会时，篮球运动被列为男子正式比赛项目，国际篮联对比赛规则作了统一规定，出版了第二本国际统一的篮球规则。进入20世纪40年代后，随着篮球技术、战术的不断发展，高大队员的出现，篮球规则进行了补充和修订，从此篮球运动进入了完善、推广的新时期。

（三）逐步成熟时期

1952年第十五届奥运会上出现不少2米以上的队员，他们在争夺高空优势和控制比赛的主动权上起了决定性的作用。国际篮联为了防止高大队员单凭身高不靠技术来控制篮下的局面，对篮球竞赛规则又进行了修改，把限制区从1.80米改为3米，并增加了3秒和干扰球的规定。另外，还规定，一个队控制球后，必须在30秒内投篮出手。1960年第17届奥运会后取消了中场线，终止了有关10秒和球回后场的规定。1964年第18届奥运会后，又恢复了中场线，这些规定又继续执行。特别是20世纪50年代后期，规则的改变对篮球比赛的攻守速度，对运动员的身体、技术、战术以及意志、作风等各方面都不断提出新的更高的要求，促进了篮球技术水平的迅速提高。技术上出现了高度、力量、速度、技巧相结合的全面化技术。进攻战术上以高大中锋强攻篮下和快攻为主要形式；防守战术主要以区域联防和全场人盯人紧逼较为盛行。

而进入了 20 世纪 70 年代以后,世界强队队员的身高发展更为惊人。各大洲国家组织了频繁的竞赛活动,开始举办男女世界篮球锦标赛,篮球运动逐渐普及。在第八届世界男子篮球锦标赛中身高超过 2 米以上的高大队员有 48 人之多。这些高大的队员既有高度又有速度,能攻善守、技术全面,使篮球比赛高空与地面的争夺更加激烈。身体、技术、战术、意志品质等各种因素融为一体的全面对抗也为现代篮球运动的发展引领了方向。1976 年,女子篮球在第二十一届奥运会上也作为正式的比赛项目。而在这一时期,欧洲、亚洲、大洋洲一些国家的篮球也得到了迅速的发展,跻身于世界篮球强队之列,逐渐形成了三强鼎立的局面。

(四) 创新发展时期

90 年代以后,篮球运动进入了一个创新飞跃的时期,国际奥委会和国际业余篮球联合会于 20 世纪 90 年代同意了职业篮球运动员参加奥运会比赛。美国“梦之队”在西班牙举行的第 25 届奥运会上展示了世界最高水平篮球运动技艺,引起了国际篮球界的关注。世界篮球运动由此向科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展——掀起了第三次发展高潮。这一时期篮球运动的主要特点是:篮球规则对比赛速度、高空争拼、场地区域及攻守技术、战术合理的运用,乃至全场比赛的时间、方式都进行了新的规定(改上下两半时为 4 节,每节 10 分钟,实行三人裁判制,交替拥有球权等)。快速技、战术和攻守转换战术有了新的发展;个人防守能力显著提高,其中以球为主的防守理念正向以防人为主的防守理念转化,防守行动更具攻击性、破坏性和协同性;远投技术在比赛中发挥越来越重要的作用;女子篮球技、战术趋向男子化等。整个篮球运动呈现出职业篮球方兴未艾,大众篮球蓬勃发展,篮球运动融合科技化、人文化、智谋化、个性化、技艺化、观赏化、商业化和产业化为一体的新局面。

因此,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,对篮球竞赛规则又作了修改,以使比赛的空间争夺更激烈、更合理、更安全、更具有观赏性。由于运动员身体高度的普遍增长,制空争夺更激烈,便对篮板周边缩小,并增加胶皮保护圈。至 1999 年 12 月,又决定从 2000 年奥运会后开始实行一些新的规定,如比赛分为 4 节,每节比赛时间 10 分钟;各队每节如达到 4 次犯规,对

以后发生的非控制球队犯规将处以 2 次罚球; 将球队每次进攻的时间从 30 秒钟缩短为 24 秒; 球由后场进入前场的时间限制从 10 秒缩短为 8 秒; 奥运会和世界锦标赛可以实行 3 人裁判制度等。2008 年北京奥运会后, 国际篮联又对篮球规则进行了部分修改和补充。

而且随着篮球运动的持续发展, 篮球规则还将不断有新的修改, 篮球运动的水平围绕着时间、空间、速度、高度, 以及强化技艺、谋略和激烈对抗等技、战术将向更高层次发展。篮球运动的艺术观赏性也将逐步提高。

第二节 篮球运动的特点与作用

一、篮球运动的特点

篮球运动之所以能成为国际大众性竞技体育项目就是有其独特之处, 认识篮球运动的特点, 对于学习、推广篮球运动和提高篮球运动水平十分必要。

(一) 独特的时空对抗

篮球比赛在一定的时间内围绕空间的球和篮筐展开攻守对抗, 因此在比赛过程中必须要有强烈的时间观念和空间意识, 运用各种形式、方法和手段去夺时间, 拼抢空间优势, 从而取得主动, 赢得胜利。

正因为篮球比赛是向悬挂于 3.05 米高的篮筐投入篮球的比赛, 队员之间转移球和获得球基本上是在空中进行的, 所以控制空间的进攻与防守需要特殊的制空条件和制空能力。由于比赛规则中有对时间的特殊要求, 主动控制时间捕捉战机就成为攻守的关键。需要攻击速度快, 准确性高, 进攻失误率低; 防守要利用规则时间条件, 积极采取各种防守手段和方法, 尽快转守为攻。所以, 瞬间快速、准确地围绕空间目标不断转化防守, 就成了篮球比赛中变防守被动为主动和积极掌握主动的重要保证。

（二）集体性特征

篮球运动是一项集体性很强的运动项目，只有运动员们团结一致、齐心协力、互相合作才能战胜对方。篮球运动比赛是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程。只有集整体的智慧和技能，发挥团队精神，协同配合，才能获得最佳成效。为了取得比赛的胜利，在规则允许的条件下，进攻队员可以使用各种各样进攻技术和进攻战术，防守队员为了破坏对方的进攻，采用相应的防守技战术。因此，可以说双方运动员既是同场竞技，也是攻守交错，他们展开的是一场以球为中心的激烈争夺。

（三）动作灵活多变

篮球运动的球是由手来直接支配，手是整个人体运动器官中最灵活、最快捷、最精准的部位，用手直接去完成动作时，在方向、力量、速率、节奏性、精确度、突发性、可控性等方面都大大优于其他肢体。动作是人体运动的基本环节，是形成技术的基本因素，技术是合理动作的操作方法。所以在比赛中，技术水平相近的两人进行角逐，往往进攻者容易成功。在篮球比赛中，技术的运用要随着比赛情况的变化及时、果断、快速地作出动作，以便争取主动、制约对手。随着运动员对篮球技术的掌握的不同，在体现技术运用能力的动作中也有不同的变化。

（四）具有商业性

篮球运动商业化的重要特征是篮球运动的组织体制、赛制和训练管理机制的商业化气息越来越浓。运动员自由人地位的确立，运动技能能力价值观的变更，俱乐部产权的明晰，对独立社会法人代表的重新认识，这一系列的变革一方面促进了世界篮球运动向更高的竞技水平发展，另一方面，也有力地推动了职业化篮球向商业化、产业化方向的发展。这已成为 21 世纪世界篮球竞技运动发展的新趋势。

（五）职业性特点突出

自 20 世纪中期在欧美国家率先成立职业篮球俱乐部以后，随着竞技水平的提高以及赛制和规则的完善，现代篮球运动在世界各国蓬勃发展。运动员的智能、体能和技、战术水平的不断提高，对推动职业化进程起了新的催化作用，直至 20

世纪八九十年代,职业篮球俱乐部如雨后春笋般在美、欧、澳、亚建立起来,特别是在国际奥委会同意美国 NBA 职业球员参加国际大赛后,全球职业化篮球已发展成为一项新的产业。这俨然已经发展成为新世纪篮球运动发展的一个新的特点。

(六) 具有强烈的对抗性

篮球运动有激烈的对抗性,运动员要在全场内进行进攻与防守、突破与堵截、投篮与封盖、篮下争夺和空中拼抢,具有较强的身体对抗性。篮球运动不仅需要斗智,还需要充沛的体能和顽强的意志。这种对抗对青少年的身体素质、技术、战术、篮球意识和比赛能力是一个良好的训练,更是对他们的人格精神和意志品质的良好锻炼。篮球是球的游戏,是以争夺球为中心的竞技游戏。游戏是人的天性,没有人会拒绝游戏。篮球运动与其他运动项目相比,形式多样,具有更强的参与性、趣味性、应变性、娱乐性和竞技性等,能满足不同人群的多种需求。篮球运动的形式可因人而异,运动量可随意调节,可以是 3 人的比赛,也可以是 5 人的比赛;可以是半场的比赛,也可以是全场的比赛,因此适宜各类人群的广泛参与。人们可以根据自己的爱好、条件去自由地选择参加;可以自由组合,自由搭配,组成一个球队来比赛。

在高水平的比赛中,比赛双方斗智比谋,比技赛艺,使篮球赛场千变万化,扣人心弦。相比其他体育竞技运动,更显示出自身的吸引力。攻防拼抢带来的刺激,比赛变化带来的激情,巧妙配合带来的合作享受,获得胜利带来的精神愉悦,吸引着广大群众积极参加篮球活动和观赏篮球比赛。

二、篮球运动的作用

(一) 有利于强身健体

篮球运动不仅能够增强体质、增进健康,而且能丰富人们的业余文化生活,从而提高劳动、工作和学习的效率。篮球运动技术和战术的实践操作与实战运用过程,是通过对抗、变化着的时间、场地、距离、设施条件等,运用跑、跳、投等手段来完成的,而且要求跑似“脱兔”、跳似“猴翻”、展似“鹏飞”、停似“大象”、投似“飞燕”。适量参加篮球运动,能促进人的生理机能、中枢神经系统的

支配能力,增进健康,提高灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质,锻炼意志品质,保持和提高人的生命活力,提高生活质量。在篮球比赛激烈时运动员的心跳可以达到每分钟 160 次以上,对内脏系统和循环系统有极好的锻炼作用。跑、跳、投动作能促进骨骼、肌肉的发育,促进四肢均衡、协调发展。

因为篮球运动技术与动作的要求,青少年参与篮球运动有利于骨骼的生长。据统计,从小爱打篮球的运动爱好者,个子要比不打篮球的人长得高一些。由于篮筐在空中,而球可能在任何位置,所以篮球场上要展开地面与空中的全方位立体对抗。而且,所有的行动都要受到对手的制约,这就要求参与者依据自身实力,结合不同对手进行分析比较,斗智斗勇、扬长避短、克敌制胜。这能有效促进参与者的心理(智力、意志力、个性等)、技能、观察、应变等综合能力的提高,锻炼和培养发现问题、分析问题和解决问题的能力。

(二) 篮球运动有助于促进社会经济发展

篮球运动的职业化、商业化和产业化正在快速地发展。高水平的篮球赛事已经采用职业化和商业化模式进行运作,有些国家篮球运动的商业化水平已经很高。当代顶级水平的职业篮球比赛已经发展成为一项具有特殊天赋的、极少数精英分子才有可能从事的、高收入的职业活动。通常情况下优秀运动员是青少年心目中的偶像。商业性的篮球比赛为各种商业活动创造了良好的氛围,为传媒、广告带来了活力,随之相关联的服装业、轻工业、电子业、博彩业等产业也得到了促进和发展。美国通过 NBA 向全球宣传,提高美国在世界上的知名度,壮大了与 NBA 相关产业的发展,形成了与 NBA 相关联的产业链,成为美国体育经济发展的支柱产业。现在,我国篮球职业化道路发展的模式也是在效仿 NBA 的运作。

(三) 团队合作,发挥个性

篮球运动对培养集体主义精神有积极作用。篮球运动能促进人的全面发展,提高人的社会适应能力。篮球队员之间只有团结合作、互相协调、默契配合,才能保证比赛的胜利。现代社会的高效率和快节奏限制了人们的相互交流与了解,但篮球场给人们提供了机会。篮球运动能有效缓解工作压力,良好的竞技环境又能培养健康的心理适应力和承受力,调整及维护参与者的心理健康水平。同时,

篮球比赛作为集体项目，在增进交流和友谊的同时，更能有效地培养团结协作的集体主义精神，帮助参与者正确理解和处理好个人与集体、竞争与合作的关系等，培养运动员的拼搏精神、文明自律、尊重裁判、尊重对手、尊重观众等高尚的体育道德。

对于从事篮球运动专业的人员来说，篮球运动是一项创造性的活动，所有技、战术都既有原理和规则，又包含着个人的不同表现风格，没有固定的模式。篮球运动能培养运动员团结友爱的集体荣誉感、严格的组织纪律性和顽强拼搏的意志品质。每个人、每个队都可以用自己的方式来诠释自己对篮球的理解。也正是由于它的复杂性和多变性，需要参与者用自己的智慧创造性地去应对场上出现的各种问题，发挥自身的个性，从而有效地提高创新能力。

篮球运动作为复杂的、激烈的体育活动之一，其本身的功能是多元的。在一百多年的发展历程中，经过广大篮球工作者和篮球爱好者坚持不懈的探索，使其自身的功能得到不断扩大，我们已深深地领会到其强身健体的愉悦性、大众参与的广泛性、高超技艺的观赏性、扣人心弦的竞技性、彰显活力的趣味性、商业开发的产业性。同时，我们深信随着时代的发展和研究的不断深入，篮球运动必将为人类社会的发展发挥更大的作用。

三、篮球运动的规律

（一）集体协作规律

篮球运动是集体协作作战的一项运动，球员想要取得比赛的胜利，球员之间就必须团结一致。篮球运动要求每名运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合。不仅要求比赛场上的5名队员协同配合，而且要求充分发挥教练员的指挥才能和场下替补队员的作用，将全队作为一个整体来设计战术，制定战略。在现代高水平的篮球比赛中，速度之快、强度之大、对抗之激烈，已进入更高层次，能否充分发挥整体力量已是能否承受高强度对抗的关键。

（二）激烈对抗规律

篮球运动的高速对抗，体现在采用合乎规则要求的手段（身体与技术、战术）

在地面与空间制约对方。对抗体现在内容上是技术、战术、身体、心理、智力 and 意识融为一体的、高水平的、全面的抗衡。在空间上表现为地面和空间中的立体式对抗。在时间上表现为分秒必争，分秒必抢，在全场 40 分钟内无时无刻不在争抢和拼斗。对抗的基础是身高、体重和全面发展的身体素质。在身体接触和对抗的条件下，特别注意灵活地运用身体力量，不要死打硬抗、除暴蛮狠，而是刚柔相济、四两拨千斤，灵活协调地进行对抗。在比赛时间的限制下，加快进攻与攻守转换速度，提高运用技、战术间衔接的速率和战术变化的节奏，以增加攻击次数，提高得分的几率，已成为篮球运动攻守对抗中制胜的法宝。因此，在积极占有制空优势的同时，还要占有地面攻守速度优势，使高度与速度在对立中求统一、在制约中找联系，将高度和速度有机地结合起来，达到高度与速度在对抗中均衡发展。

（三）动态变化规律

众所周知，篮球运动是一项动态性的运动。攻守双方布阵互动，动中守、动中攻、动中及时转换，不间断地实施谋略，以主动的“动”迫使对手被动地“动”。不断地变化动的节奏和方向，力争主动，这是现代篮球运动的基本规律和特点。“变”是篮球运动的灵魂，“动”是变的基础，“动”是绝对的。场上瞬息万变的形势与运动员心理上的微妙变化，都处在不停的动态变化之中。

（四）动态均衡发展规律

速度是人快速完成运动的能力，其包括反应速度和移动速度，速度快会赢得时间、掌握更多的进攻机会，从而占有更有利的地位。高度是指由人的身高、好的弹跳和人的伸展而占据的高空优势，占有制空优势就会取得更有利的攻防成功率，也会赢得比赛的主动权。但是，高大队员往往反应迟缓、行动缓慢，而速度快的队员往往缺乏高度，控制空间能力差，所以现代篮球必须要求高大队员速度快，速度和高度均衡发展，才能使比赛处于主动地位，使自己立于不败之地。篮球比赛是由两个队在规则规定的时间内不断地进行攻守转换完成的。进攻与防守是篮球运动竞赛的一对基本矛盾。进攻要得分，防守要阻止得分。如果一支队伍只是进攻好，得分多，但是防守差，失分也多，这样的队不会赢球。如果一支球