

篮 球

郭 玉 佩 编 著



中国人民解放军总政治部文化部

前 言

为了进一步贯彻执行毛主席的革命体育路线，推动部队群众性体育活动的广泛开展，加强部队建设，我们将陆续编印《连队体育丛书》。丛书的内容包括：宣传毛主席的革命体育路线和“友谊第一，比赛第二”的方针；推广部队群众体育活动先进单位的经验和部队施行《国家体育锻炼标准条例》的经验；介绍体育锻炼和组织体育竞赛的方法；普及体育锻炼的卫生常识，等等。为了把《连队体育丛书》编好，欢迎各单位为我们组织、撰写稿件。对丛书有什么意见和要求，望及时告诉我们。

目 录

一、篮球运动发展简况·····	(1)
二、篮球基本技术及其训练方法·····	(5)
(一)技术是战术的基础·····	(5)
(二)进攻技术与防守技术·····	(6)
(三)基本技术训练方法·····	(6)
三、篮球战术及其训练方法·····	(22)
(一)进攻战术·····	(22)
1. 快攻·····	(22)
2. 阵地进攻·····	(29)
3. 固定的战术配合·····	(38)
(二)防守战术·····	(41)
1. 人盯人防守·····	(42)
2. 区域联防·····	(45)
3. 混合防守·····	(48)
(三)战术训练方法·····	(50)
四、篮球比赛的临场指挥·····	(63)
五、篮球竞赛的编排方法·····	(68)
六、篮球规则问答·····	(73)
(一)违例部分·····	(73)
(二)犯规部分·····	(81)
(三)其它部分·····	(84)
七、篮球场地的划法·····	(88)

一、篮球运动发展简况

篮球运动，象宇宙间的一切事物一样，是在不断变化不断完善着的，是经历了一个由低级到高级的发展过程。

篮球游戏始创于十九世纪末，距今已有八十多年的历史。最初，它只流行在北美和西欧一带；到了二十世纪初，世界上大约有二千万运动员参加这项运动；第二次世界大战结束以后，篮球运动得到了广泛的传播，目前它已流行于一百多个国家，成为仅次于足球的一项国际体育运动。

篮球游戏在初倡时期，内容和形式都比较单调，是一种仅供少数人玩乐的户内运动项目。当时，篮球比赛的设备很简陋。球篮是用盛水果的竹筐做成的，挂在离地 3.048 米的高处；球是用足球代替的；遮板是用铁丝网制成的。比赛的场地也不象现在这个样子，场内只有一个“中圈”和两条“罚球线”。参加比赛的队员数目不固定，通常每个队是九个队员（球篮守卫 1 人，后卫 2 人，中锋 1 人，场边中锋 2 人，前锋 2 人，留守 1 人），还有多至五十个队员的。

最初玩球的方法也比较简易，裁判员将球抛到球场中心后，站到球场两端的两队队员就开始抢球。如投球命中，还得一人爬上专设的梯子，把球从筐内取出来。后来改用“中圈跳球”开始比赛，并且规定每投中一球，都要到中圈跳一次球。于是“中圈跳球战术”成为很重要的进攻打法。当时进攻与防守是各有分工的，前锋和中锋是得分手，后卫的任务是保护防区，不参加进攻，前锋丢球后也不退回

来参加防守。

过去女子篮球的打法与现在的差别就更大了。最早女子比赛的制度是三区制，比赛场划成三个相等的区域，每队以六个队员出场比赛，每个区域里分配两个队员。站在前面区域的叫前锋，中间区域的叫中锋，后区的叫后卫。各区内的队员都不能越境，目的在于减少奔跑，避免女运动员过于疲劳。

原始的篮球竞赛规则只有十三条。有的体育协会还自订规则，规则各相悬殊，对篮球运动的开展不利。到1915年，才有了划一的正式篮球竞赛规则。当时，规则的要求有的很不合理，例如规定运球队员不得投篮，防守队员不得夺球，“二防一”判技术犯规，等等。

经过将近一个世纪的提倡、推行和改进，篮球运动已经发生了不小的变化。如1976—1980年国际篮球规则是九十三条，内容比较系统和完整。所用场地和器材，不少已采用现代科学的最新成果——电子设备。技术、战术和身体素质也达到了较高的水平。但是，在资本主义世界，篮球运动被利用来为资产阶级政治服务，因此它的发展是畸形的。

1936年第十一届奥运会(柏林)时，篮球被列为正式比赛项目，以后的每届奥运会都有规模较大的篮球比赛。国际业余篮球联合会每隔四年还组织一次世界篮球锦标赛。此外，各大洲还经常举办地区性的运动会、锦标赛和邀请赛。篮球竞赛十分频繁，也算热闹。但很少有几次是顺利进行的，许多比赛都被打架斗殴和行贿作弊等丑闻搞得不欢而散。

篮球运动从国外传到我国，大约在1901年左右，它最早出现在北京、天津、上海等地，当时只有少数受帝国主义

控制的“青年会”的会员和一些教会学校的学生参加这项运动。

在旧中国，广大的劳动人民深受帝国主义、封建主义和官僚资本主义的压迫和剥削，他们政治上遭受欺侮，经济地位低下，终日挣扎在死亡线上，哪里还有权利参加体育锻炼。旧中国的体育被反动统治阶级所把持，他们把篮球运动作为商业广告和茶余酒后寻欢作乐的工具。在运动竞赛中充斥着洋奴思想、保守思想、锦标主义和形式主义，使旧中国的篮球运动不仅十分落后，而且带有浓厚的半封建半殖民地社会的色彩。

但是，在广大的解放区和我军中，情况则截然不同。

伟大领袖毛主席、党中央非常重视体育工作，早在我军初建时期，毛主席为红军第四军第九次党代表大会起草的决议中，就把足球、武术等列为部队训练内容。抗日战争时期，毛主席号召根据地的广大军民“锻炼身体，好打日本”。解放区的人民和我军指战员坚决响应毛主席的号召，在战斗频繁、环境艰苦的条件下，利用作战间隙、整训和节假日，积极开展各种类型的为群众所喜闻乐见的体育活动。篮球比赛更是经常的举行，成为增强人民体质、提高部队战斗力、密切军民关系的有效手段。

建国后，毛主席又发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，指出“体育是关系六亿人民健康的大事”，号召全国军民凡能做到的，都要提倡，开展各种各色的体育运动。在毛主席革命体育路线指引下，在党和政府的亲切关怀下，工农兵群众体育运动才以前所未有的规模蓬蓬勃勃地开展起来。受到广大工农兵和青少年喜爱的篮球运动也随之得到了迅速的发展和提高。经过无产阶级文

化大革命，批判了刘少奇、林彪、王张江姚反党集团修正主义路线的干扰和破坏，我国社会主义体育事业更加兴旺发达，进一步促进了篮球运动的普及和提高。

毛主席非常关怀我军的体育建设。我军体育工作者和运动员以阶级斗争为纲，坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线，贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，不断排除反革命的修正主义路线的干扰，坚持体育为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与战备训练相结合的正确方向，在开展群众性体育活动，提高部队战斗力和提高运动技术水平方面，作出了很大成绩。

我军篮球活动在我国篮球运动的发展中占有一定的位置。从普及方面来说，篮球运动是我军开展得最普遍的一个项目。从提高方面来说，我军篮球的技、战术水平提高较快。我军代表队——“八一”篮球队，从一九五二年建立以来，继承和发扬了我军英勇顽强的优良传统，学习了国内外篮球运动的先进经验，形成了“快、准、猛、活”的风格和打法，对国内篮球技术革命和篮球运动水平的提高作出了一些贡献。

参加篮球运动，有助于培养一不怕苦、二不怕死的革命精神，培养集体主义思想，增强组织纪律性，锻炼英勇顽强的战斗作风，改善官兵体质，活跃部队文化生活，对于完成战备训练、作战、施工、生产等各项任务都有积极的作用。

让我们更加紧密地团结在华主席为首的党中央周围，高举毛主席的伟大旗帜，贯彻执行抓纲治国、抓纲治军的战略决策，为加速我军的革命化现代化建设，为更快更好地发展我国社会主义体育事业做出新的贡献！

二、篮球基本技术及其训练方法

(一)技术是战术的基础

在篮球训练工作中，除了正确认识和处理政治与技术的关系之外，还必须正确认识和处理技术与战术的关系。只有在理论上正确认识它们的关系，才能在实践中作出科学的安排。

有的球队从兴趣出发，喜欢比赛，愿意练战术，对基本技术训练不重视，结果是战术质量提不高，比赛中用不上，难以打出风格，打出水平。

关于技术与战术的关系，按照马克思主义的观点，应当是：技术是战术的基础，战术是由技术发展的水平所决定的；一切技术都必须结合一定的比赛形式与方法来使用，否则便不能充分发挥它的作用；战术的发展，对技术的发展也提出了进一步要求，从而推动着技术的发展。所有这一切，都离不开人的活动，离不开人的能动作用。

我们认识到技术对战术的主导作用，就可以使我们的教练员和运动员更加重视和加强基本技术的训练，并且懂得在制定战术和运用战术时，不能离开队员的技术条件。但是，还应当十分重视人的作用，也就是说，不能忽视人的主观能动性。因为归根结底，一切技术和战术总是由人来掌握和运用的。一个球队采用什么样的战术，也还取决于人的指导思想。

(二) 进攻技术与防守技术

篮球技术可以分为两个部分：进攻技术和防守技术。

进攻技术包括移动、接球、传球、运球、投篮、持球过人、跳球和抢篮板球等。

防守技术包括移动、急停转身、抢球、断球和抢篮板球等。

本书所用的符号如下：

 4号进攻队员

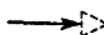
 教练员

 持球的5号队员

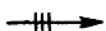
 队员行进路线

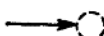
 6号防守队员

 传球的路线

 移动后的进攻队员

 运球的路线

 投 篮

 移动后的防守队员

 掩 护

(三) 基本技术训练方法

〔全场跑篮〕 图1，全场跑篮重点是练习篮下投篮，也可以作为训练课的准备活动。

练习开始时，在篮下的两个持球队员△和△各将球传给跑向篮下的队员△和△，△和△投篮后要站在原△和△

的位置上。△和△传完球后(只他两人要作两次传球),要跑向小组的尾部。其他队员作同样的练习,要求投篮认真,力争命中。

〔拍球上篮〕 图2,队员们分成两组站在中线后。练习开始时,两个持球队员各面向球篮作拍球上篮动作。投篮后,在篮下传一次球,再跑向另一组的尾部。规则允许拍球后,当球不在手中时,可连续跑步。在这个练习中,要求队员从中线拍一次球即跑步接球并投篮。

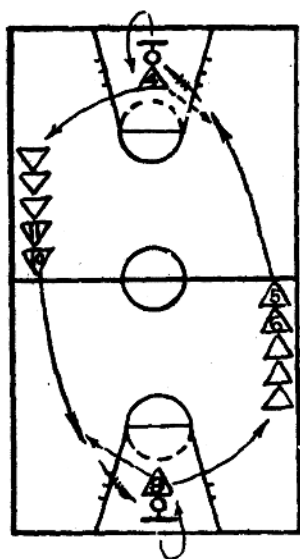


图 1

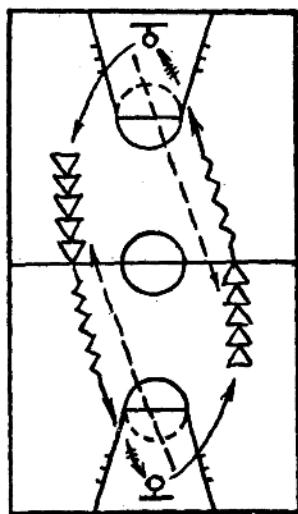


图 2

〔掩护跳投〕 图3, △传球给△, 切向罚球线。△再把球回传给△, 并切向△的前面。接△的传球, 以△作定

位掩护跳起投篮。△抢篮板球，传给△后，与△交换组别。这个练习也可以反方向作，如图4。掩护跳投是在接近实战的条件下练习投篮技术。

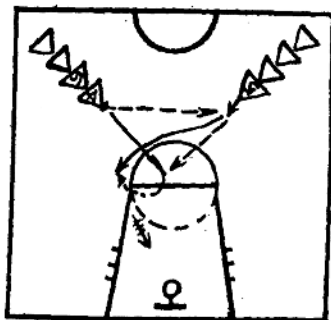


图 3

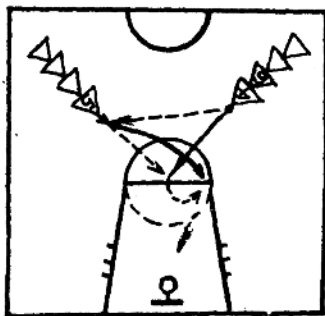


图 4

〔传切跳投〕 图5，队员如图5站立。△传球给△，然后向罚球线跑动。△传球给△，然后跑向△的后面。△再把球传给△，然后跑向△原来的位置。△接球后跳起投篮，接住篮下球，再传给△，然后站到角上原△的位置

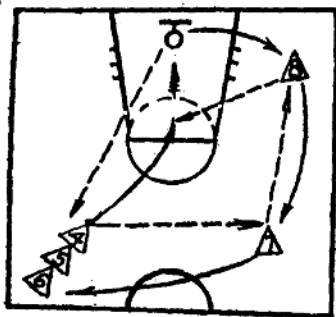


图 5

上。

这个练习涉及三人，要注意配合时间，△在切进时，可利用变方向变速度切进，以创造良好的投篮时机。△和△传球要及时，移动要快。

〔滑步练习〕 图6，滑步动作是防守的基本技术。经常地练习滑步动作可以提高队员的防守能力和耐久力。

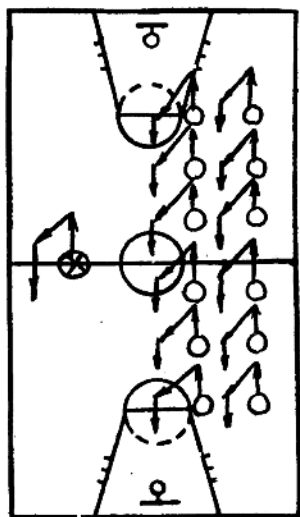


图 6

队员们可排成两个横队，队前由教练员作示范。练习开始时，教练员先作一次正确的滑步姿势，并作必要的讲解，然后队员们随着教练员的移动而移动。作滑步练习时，身体重心要下降，腿部弯曲，抬头，眼睛望着教练员，手臂要扬起挥动。每次训练课可安排四、五次滑步练习，每次滑步一分钟，中间的休息时间随队员的身体情况

而定，但不宜过长。

〔模仿练习〕 利用滑步练习的队形，还可以作模仿练习，以提高队员的反应能力。例如教练员作投篮动作，队员们也作投篮动作；教练员作向右侧跑动，队员们也作向右侧跑动；教练员作跳跃，队员们也作跳跃。队员们作模仿练习反应要快，动作要逼真。

〔急停骤转〕 图7，急停和转身无论在进攻和防守中都是不可缺少的基本动作。为了提高快攻和全场紧逼人盯人防守的质量，更要重视急停骤转的练习。

队员们在半场内排成三个纵队，每队由三、四个队员组成，队员与队员之间的距离是4米左右。练习开始时，教练员鸣笛，队员即快速向前奔跑，教练员再一次鸣笛，

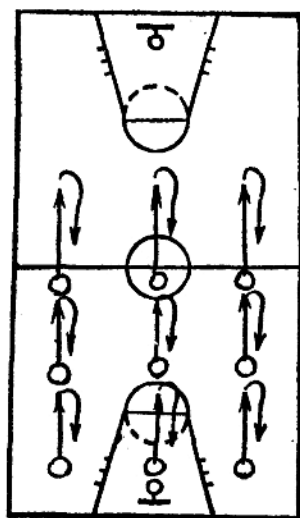


图 7

队员即急停转身并向后场奔跑，照这样连续往返数次。

作急停骤转练习，要姿势正确。急停可用两步急停，身体重心放在支撑腿上，然后以前脚用力作急速后转身。

急停骤转练习的队形，还可以用来作跳的练习。教练员用手势指向上、前、左、右，队员们即作向上、向前、向左、向右的跳跃。为了提高连续起跳的能力，教练员可连续指向同一方向，并加快指的速度。

〔断球练习〕 图8，断球是发动快攻的积极手段。

队员们可以分成两组各在靠近边线的地方作断球练习。练习开始时，两个队员先互相传球，断球的队员要乘对面的队员传球出手的瞬间，立刻以侧跳方式前去断球，

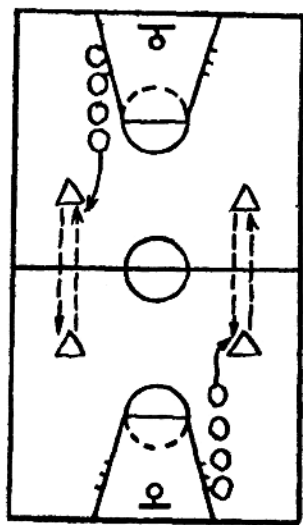


图 8

并防止碰撞接球的队员。截得球后即交与传球队员，再跑向纵队尾部。传球队员也要参加断球练习。

〔抢篮板球〕 图9，抢夺篮板球，可以争取二次进攻、发动快攻。它是篮球比赛中不可忽视的技术。

队员们分成两组各在半场练习抢篮板球。练习开始时，教练员作投篮动作，可不使命中，队员们依次向前跳起抢夺，并快速传球出手。

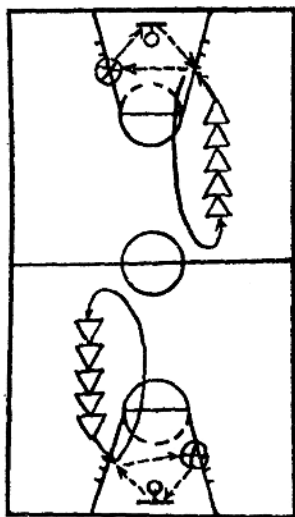


图 9

〔立定传球〕 图10，队员们排成两个横队，△与△之间相距4米左右。练习开始时，持球的△将球传给△，△再传给△，依次向右传递，然后再传回来。可以用各种传球方式，也可以加长距离，练习远传球。如果球多，还可以

一对一对地进行传接球练习。立定传球主要是学习双手胸前传球、双手头上传球、双手击地传球、单手肩上传球、单手低手传球和单手体侧传球等。

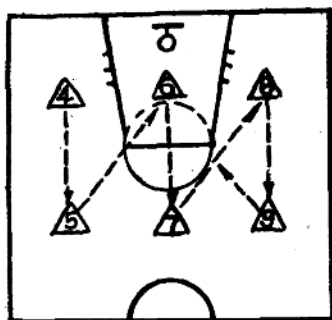


图 10

〔三角传球〕 图11,队员们站成三角形,中间有两个防守队员。练习开始时,传球队员可用任何传球方式互相传递,又不使防守队员接触到球。防守队员要努力抢球,某

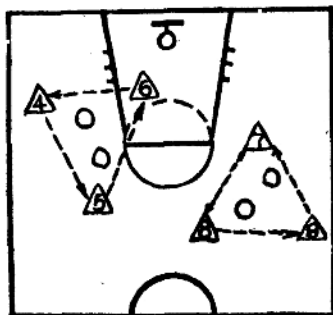


图 11

队员接触到球后，即与造成失误的队员交换位置。三角传球主要是在接近实战的情况下练习各种传接球。同时，也训练防守队员的脚步动作。

〔扇面传球〕 图12,队员们站成一扇面,△与△各持一球。练习开始时,△与△同时传球出手,△刚把球传给△,就得接△的传球,再把球传给△,又得接△的传球,传球和接球几乎是连在一起的。球传至△后再返传回来,如此反复几次,△可与△交换位置,依次轮流练习。扇面传球主要是练习快速传接球和反应。

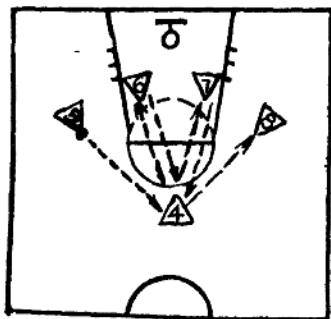


图 12

〔转动传球〕 图13,五个队员站成一个圆圈。练习开始时,△传球给△,并跑向△的位置;△传球给△,并跑向△的位置,依次作圆周传球和跑动。可以用各种传球方式,但不宜于用击地传球。还可以加上急停转身向反方向传球和跑动,其余队员也要跟随变换跑动方向。转动传球主要是练习行进间传接球和急停转身。跑动时圆圈不可太小,五个队员要保持好距离。