

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定

全国普通高校体育学科篮球系列教材
北京市属市管高校人才强教计划资助项目

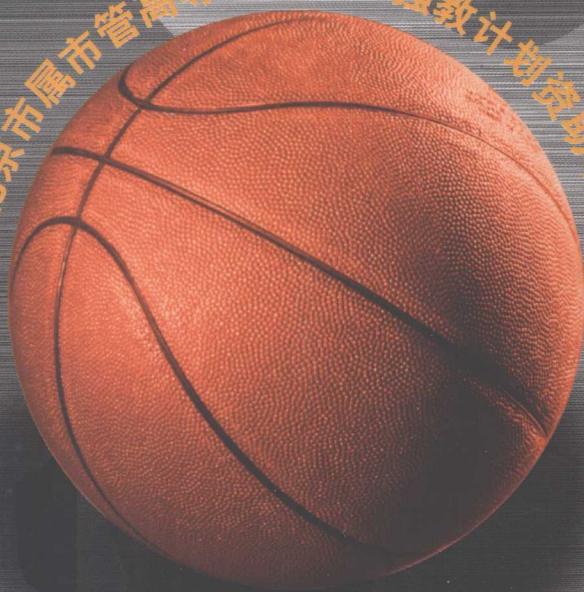
Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

篮球

体育系普修

于振峰 吴燕波 陈金英 / 主编

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定
北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources Development
in Institutions of Higher Learning Under the
Jurisdiction of Beijing Municipality

PHR

篮球——体育系普修

主编 于振峰 吴燕波 陈金英

北京体育大学出版社

责任编辑 森 博
审稿编辑 熊西北
责任校对 梁 茹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球:体育系普修/于振峰,吴燕波,陈金英主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007. 11
ISBN 978 - 7 - 81100 - 829 - 6

I. 篮… II. ①于…②吴…③陈… III. 篮球运动 - 高等学校 - 教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166697 号

篮球——体育系普修

于振峰 吴燕波 陈金英 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 15.75

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4100 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 于振峰 吴燕波 陈金英

副主编 周清明 薛 龙 杨建国

编 委 赵建峰 师永斌 王小安

袁国强 董顺波 赵瑞国

编写说明

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展, 社会对篮球专业人才的要求越来越高, 构建反映时代特征、符合高等学校篮球课程需要的篮球学科教材体系, 不仅是社会发展的需要, 而且是高等学校体育课程改革的重要任务。

北京市属市管高等学校“篮球系列课程创建与改革研究”学术创新团队, 借助 2005 北京市人才强教计划资助项目的申请, 获得批准并获得强力的经费支持; 在全国 16 省、直辖市的 25 所高等院校选聘了篮球教授、专家、博士和青年学者 58 位, 组成了跨学科、跨学校、跨地区的篮球教材创新工作团队; 首次从国家教育部颁布的一级学科(体育学)的层面对高校篮球项目的教材内容、结构、体系进行系列的、多元的、立体化的研究、开发、创作与建设。

按照普通高校《体育学》一级学科层面涵盖的五个本科专业, 篮球系列教材包括如下三类: 即主干类、非主干类和公共类三个层级的多元教材。主干类是指体育系、运动系的普修与专修教材; 非主干类是指社会体育系、民族传统体育系、运动人体科学系的必修与选修教材; 公共类是指非体育类录取的体育新闻系、体育管理等系的公共类普修教材。

按照上述思考, 设计的纸介质的《全国普通高校体育学科篮球系列教材》分两批出版发行, 第一批出版发行的共计 10 本, 包括如下: 《篮球——体育系普修》、《篮球——运动系普修》、《篮球理论教学概论——运动系专修》、《篮球技术教学与训练——运动系专修》、《篮球基础战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球全队战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球竞赛与裁判教学——运动系专修》、《篮球——普通高校篮球选修课教材》、《篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏》、《篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典》。此次编写的重点是对运动系的专修教材进行了填补空白性的创新, 将按照学期的重点时段, 分成了相互衔接的 5 本, 在国内这是首次以此形式进行编写的。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》由首都体育学院篮球学科研究中心于振峰、李颖川、孙民治、王守恒四位教授担任总主编, 进行源头策划与设计、启动



引领与指导、过程控制与调整,并和各本书的执行主编共同把关,经过一年多地时间创作完成。

为确保《全国普通高校体育学科篮球系列教材》的编写质量与科学性,我们制定了此套系列教材的编写指导思想:一是“重组基础”,即抓住主干内容、精选手段与方法;二是“渗透科技”,即将近年来的篮球科研成果大量吸纳与补充;三是“注重人文”,即将构建和谐社会的人文教育元素大量添加;四是“力创精品”,即争取出精品、创一流,为21世纪培养高校篮球人才提供理论支持和实践借鉴与指导。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》是根据国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对新时期高校体育课程的培养目标、教学方法、教学内容、课程评价等方面的规定而编写成的。通过编写组工作中的吸收与借鉴、继承与创新,此套篮球系列教材突显以下特色:(1)教材体系明显完整;(2)教材结构更趋合理;(3)内容丰富且针对性强;(4)具有明显的时代特征。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》经过并通过了全国高等学校体育教学指导委员会(技术学科组)的审定。审定专家是教指委委员、技术学科组副组长王家宏博导;教指委委员、技术学科组副组长王崇喜博导;教指委委员杨国庆博导。

此套篮球系列教材编写过程中,得到首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助;曾参阅和引用了兄弟院校的有关教材和成果资料;在此一并致谢!

由于“篮球系列课程创建与改革研究”团队人员之多,撰写文风难以一致和谐,加之水平、经验和时间所限,书中难免存在不妥和错漏之处,敬请广大读者和同仁批评指正。

2005 北京市属市管高校
《篮球系列课程创建与改革研究》学术创新团队

负责人 于振峰 李颖川

2007年8月



前 言

《篮球——体育系普修》是北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目——学术创新团队“篮球系列课程创建与改革研究”系列教材之一，是在“健康第一”、“终身体育”、“以人为本”等现代体育教学思想的指导下，根据2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对新时代高校体育课程的性质、目标、资源开发原则、教学方法、课程评价等方面的规定，以满足当代大学生学习和普通高等学校篮球教学可持续、和谐发展的需要出发，遵循科学性、实用性、创新性、时代性、针对性、全面性、系统性、特色性的原则，在进行广泛调查研究和认真讨论的基础上，集思广益、分工负责撰写而成的。

本教材作为全国普通高校体育院校体育系篮球专业普修课的学生用书，按照国家教育部体育教学指导委员会颁布的本科体育教学计划的培养目标、教学任务、教学时数、教学内容及考核要求，经过总结、吸收多年来各体育院、校、系篮球课程教学实践的经验并继承不同时期出版的不同版本的各类篮球教材优点，重视吸收国内外篮球运动发展中的先进理论与实践内容，并经过多次认真研讨，听取和征求多所体育院校篮球教学工作者的建议与反馈意见，形成本教材的编写指导思想，由分工负责撰写完成。

本教材的主要特点是：时代的发展，学科建设程度不断加深，教材内容也需要应时而变，才能满足学生不断增长的求知、学新知的需求。本教材着眼于为新世纪培养体育专门人才的实际需要，在坚持实事求是的编撰原则，从篮球教学的实际出发，坚持教学性、针对性、实用性、科学性、先进性、时代性原则全面地介绍了篮球学科的基本知识、基本技术与基本战术，注意基本技能与实践能力的培养；同时吸收当代自然科学理论，作为篮球课程的保证，力求在教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破；将所教的内容细化、深化，适度地增加篮球学科前沿的新理论、新方法、新资讯，以此满足新时代大学生吸收篮球知识的需要。此外本教

材还特别注意将新的篮球知识与成果编写进来，将教材内容更新，做到适应时代发展，符合篮球运动发展潮流的篮球教学用书。

本教材由于振峰（首都体育学院）、吴燕波（韩山师范学院）、陈金英（天津体育学院）任主编；由周清明（东山师范学院）、薛龙（南京晓庄学院）、杨建国（黄淮学院）任副主编；参加本教材编写的作者还有赵建峰、师永斌、王小安、袁国强、董顺波、赵瑞国等；全书由于振峰、吴燕波、陈金英进行串编、修改、统稿并定稿。

为了保证本教材的编写质量，编写组组织召开了多次编写工作会议，不断进行意见反馈。在编写和召开会议的过程中，得到首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助；曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平、经验和时间所限，书中不妥或错漏之处，敬请广大读者予以批评指正。

《篮球——体育系普修》编写组

2007年8月





目 录

CONTENTS

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 现代篮球运动的发展趋势	(3)
第三节 中国的篮球运动	(6)
第二章 熟悉球性练习与篮球游戏	(11)
第一节 熟悉球性练习	(11)
第二节 篮球游戏	(17)
第三章 篮球技术教学与训练	(27)
第一节 移 动	(28)
第二节 运 球	(40)
第三节 传球与接球	(51)
第四节 投 篮	(68)
第五节 持球突破	(85)
第六节 个人防守	(92)
第七节 抢篮板球	(106)
第四章 篮球战术教学与训练	(114)
第一节 战术基础配合	(119)
第二节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(137)

第三节	全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	(149)
第四节	快攻与防快攻	(160)
第五节	区域联防与进攻区域联防	(179)
第五章	中学篮球教学与训练	(189)
第一节	中学篮球教学的目的和任务	(189)
第二节	中学篮球教材教法分析	(190)
第三节	中学篮球队的训练工作	(194)
第六章	篮球竞赛组织工作	(204)
第一节	篮球竞赛的种类	(204)
第二节	篮球竞赛的组织工作	(205)
第三节	比赛制度、编排方法和名次排列	(208)
第七章	篮球规则与裁判法	(219)
第一节	篮球裁判员应具备的素质	(219)
第二节	篮球主要规则解释	(220)
第三节	临场裁判技巧	(228)
第四节	记录台的工作	(235)
参考文献		(240)



第一章 篮球运动概述

篮球运动是在长方形平面场地上，比赛的双方各出 5 名队员，在规则的限制下，通过掷、拍、滚或运，将球投入位于一定高度的对方球篮以得分，并阻止对方获球或得分的竞技体育项目。

篮球运动是由跑、跳、投等基本技能所组成，具有复杂性和多变性。经常从事篮球运动能促进速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的全面发展，提高内脏器官和中枢神经系统的功能。

篮球运动具有较强的集体性和对抗性。它要求运动员具备勇敢顽强的斗志和集体主义精神，齐心协力，密切配合，敢于拼搏，才能争取比赛的胜利。

篮球运动简单易行，趣味性和观赏性都很强。参加者不受年龄、性别的限制，既能增强体质，又能丰富业余文化生活。通过比赛的相互往来，可以加强了解和增进友谊。

篮球运动深受广大群众的喜爱，易于广泛开展与普及，在体育运动中占有重要的地位。

第一节 篮球运动的起源和发展

篮球运动是在 1891 年，由美国马萨诸塞州斯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。当时，在寒冷的冬季，缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目。奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发，设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上，桃篮口水平向上，距地面 10 英尺，以足球为比赛工具向篮内投掷，入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用的是桃篮和球，遂取名为篮球。1893 年铁质球篮取代了桃篮并悬挂了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内，到 1913 年将篮网剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。





最初的篮球比赛规则很简单,对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892年奈史密斯制定了第一部13条的原始规则,目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行,同时不允许粗野动作的发生。1915年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则,并翻译成多种文字,向全世界发行。1932年,刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展,场地设备得到改进和完善,规则也不断地增删和变化,现行规则计有50条和58个手势图。

篮球运动诞生后,传播很快。1892年传入加拿大和墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国,1901年传入日本和波斯(今伊朗),1905年传入俄国。1904年美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演,此后,篮球运动逐步在全世界开展起来。1932年6月18日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联)。1936年第十一届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目。1950年和1953年分别举行了第一届世界男篮和女篮锦标赛。1948年起,在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动,受到国际篮联的重视,于1968年成立了“国际小篮球委员会”。1976年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛。

30年代以前的篮球运动处于传播和推广时期,技术和战术尚处于初级阶段。30年代以后,篮球运动登上了国际体育竞技舞台,世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展,技术动作、战术组织和训练方法逐渐走上了合理化、系统化和理论化的道路。从1936年至1948年间,由于规则的不断修改,促进了篮球攻防战术的变化运用,提高了攻防的速度。

进入50年代,世界各强队普遍重视和发展篮球队运动员身材高度,这成为这一时期的显著特点。在1952年第十五届奥运会篮球比赛中,出现了身高2米以上的高大队员。他们在高空争夺中占有明显的优势,掌握了比赛的主动权。但此时的高大队员灵活性差,技术单调,篮下死打硬扛,因而战术呆板,使比赛速度受到影响。针对上述情况,国际篮联对规则进行了修改,扩大限制区,增加了30秒和干扰球规则。

60年代是高度、技术和速度同步发展时期,各国在重视发展高度的同时,加强了高大队员技术和灵活性的训练。有些强队,如巴西队,尽管整体身高相对矮些,但他们以短跑运动员的速度和娴熟的技术,充分发挥快速、灵活的特长,在1963年第四届世界男篮锦标赛上夺取冠军,震动了世界篮坛。20世纪60年代中期,美国迪安·史密斯提出攻守平衡的理论,使世界各国开始重视进攻和防守的均衡发展,特别是防守有了新的发展和突破。防守不再是消极的,在防守的选位上改





变了过去“以人为主”、“以区域为主”的观念，而是“以球为主”，使防守更具有集体性、攻击性和破坏性。

70年代是高度、技术、速度相结合、相统一并持续发展的阶段，世界强队的身高增长到惊人的程度。参加第八届世界男篮锦标赛的队员，身高2米以上的，多达48人。前苏联队平均身高2.02米，前南斯拉夫队平均身高1.99米，美国队平均身高1.98米。这些高大队员既有高度，又有速度，能里能外，技术全面，充分体现了“大个队员小个化”的特点。70年代的篮球运动把高度、技术、速度、身体、意志、战术诸多因素融为一体，在比赛中展开高速度、高强度的全面对抗。快攻成为各队进攻中首先采用的锐利武器。高空优势体现在篮下的对抗，篮板球的争抢达到篮圈水平面之上，投篮技术中出现了空中换手投篮，各种单、双手扣篮。高超的技巧表现在传球、运球动作熟练，运用自如。投篮命中率高达50%以上，比分迅速提高，第八届世界男篮锦标赛全部59场比赛中，有30场一个队得分超过100分。

80年代篮球运动是在高水平上的全面对抗，女子向男子化方向发展。其表现为高度与速度齐备，进攻、防守、篮板球三者并重，身体、智力、意志和技术结合统一，技术全面而又特长突出的明星队员在队内发挥举足轻重的作用。

20世纪90年代，世界篮球运动的发展进入了一个全新的发展时期，表现在：

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。世界篮球运动由此跨向科技化、智谋化、竞技化、技艺化、凶悍化、多变化、职业化、产业化融于一体发展方向——掀起了第三次发展高潮。

篮球运动技术动作不断创新，战术精湛，力求实效，阵形多变，运动员内外攻守区域分位趋向模糊，高空争夺更趋凶悍，竞技艺术更显观赏性。

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（改上下两个半时为4节赛制，每节10分钟，并实行三人裁判制，交替拥有球权等）。

第二节 现代篮球运动的发展趋势

现代篮球运动仍然是向高速度、高空优势、高超技巧方向发展。



一、高速度

快攻成为每个队在反击中首先争取的攻击手段,利用抢篮板球、抢断球、掷端线界外球及一切可能的机会发动快攻。阵地进攻时,5名队员不停地穿插移动,传球快,运球突破快,动作速率和技术之间的衔接都很快。队员之间配合默契,打法精炼、紧凑,攻防转换快,退守回防快。比赛中的攻防回合明显增多,比分越来越高。1936年第十一届奥运会男篮决赛比分为18:9,而1994年第十二届世界男篮锦标赛冠亚军决赛,美国“梦之二队”对俄罗斯比分高达137:91。

现代篮球比赛,换人频繁,队员保持充沛体力,整场比赛均在高速度、高强度中进行。

二、高空技术、高空优势

运动员的身高仍在增长。男篮强队的平均身高已达到或超过2米,中锋的身高在2.10米至2.20米之间。如参加第二十五届奥运会的美国“梦之队”主要阵容:尤因(2.13米)、马隆(2.06米)、约翰逊(2.06米)、乔丹(1.98米)、巴克利(1.98米),5人平均身高达2.042米。参加第十二届世界女篮锦标赛的队员,身高超过1.9米的有35人,最高为波兰队的戴德克,达2.13米。前八名队伍平均身高1.83米。

由于高大队员身体素质的发展,特别是弹跳、力量、柔韧性和伸展性的提高,形成篮下争夺的高度高,拼抢激烈。具体表现为运动员跳得高,连续弹跳能力强,动作伸展。1988年第二十四届奥运会男篮前三名和第十一届世界男篮锦标赛前三名,其名次与身高、体重是成正比的。进攻时投篮出手高,空中接球投篮、防守时封锁严密,控制范围大,封盖技术广泛运用。篮板球的争夺高度达3.30米至3.50米。

三、高超技巧

现代篮球技术达到高超的技巧性。运动员控制球、支配球的能力强,在严密防守的情况下,能从容地运球和传球,将球输送到需要的位置;能在快速移动中突然起跳快出手或利用假动作、时间差在对手紧贴的情况下,找机会投篮,并有很高的命中率。强队在比赛中的投篮命中率超过50%。

高超技巧还表现在优秀运动员技术全面而又有特长,能攻善守,技术达到运用





自如的境地。球星在比赛中的作用非常突出,攻防战术的安排围绕着球星展开。巴西女队能在1994年第十二届世界女篮锦标赛上夺魁,著名球星奥侠西娅起到了关键性作用。

四、对抗激烈

首先表现在攻守技术、战术的对抗。防守力图破坏和阻挠进攻,限制区不让接球,占据投篮区域并破坏配合,封盖投篮,全力争夺球权。进攻则力图击破防守,争取投篮成功。为了取得主动,战术是千变万化的。

篮板球的拼抢更为激烈,一次篮板球双方往往有四、五个人参加争抢,地面抢占位置和空中抢球,身体接触很多。一次地滚球,有时双方三、四个人滚在一起争夺,连2米以上的高大队员也扑身抢球。现代篮球比赛,每球必争,每秒必争,没有顽强的意志和作风,没有良好的身体素质做基础,是不可能进入世界强队行列。

五、防守向综合性发展

防守战术发展为综合盯人和区域联防两大体系的优点组合而成的综合性防守体系。防守时以球为主,大胆紧逼持球队员,控制其投、传、突;防无球队员则根据对手特点和重点得分队员,采取多种变化的侧重防守。近球以多防少,防强侧卡断对手可能的传球路线并伺机上前夹击;远球以少防多,防弱侧控制对手向篮下移动并就近协防。综合性防守体现了针对性、攻击性、集体性、破坏性的特点。

六、进攻向移动进攻方向发展

篮球技术的不断发展和提高以及技术全面的选手的大量涌现,促使进攻战术组织相应改进,向移动进攻方向发展。队员打破了固定的位置界限,行动享有较大的自由,移动时有多条路线可供选择,使对手难以判断进攻的打法和队员的行动意图。而且移动进攻战术很容易由防守转入进攻和自然地由快攻转入阵地进攻,而不用先摆好阵式,使得进攻配合更具灵活性和攻击性。

世界各国都非常重视自己风格、特点的发展,扬长补短,取长补短。世界篮球运动将出现不同风格、不同特点、不同打法的激烈对抗和蓬勃发展的局面。





第三节 中国的篮球运动

篮球运动是 1895 年由美国人莱会理介绍到我国天津的,随后传到北京、上海、广州等地。

一、我国篮球运动的简况

(一) 旧中国的篮球运动

旧中国的篮球运动主要受美国和菲律宾篮球运动发展的影响。1901 年后,国内几个大城市的教会学校,将篮球作为课外活动的体育锻炼手段。1908 年,上海青年会举办的体育训练班,正式将篮球编入教科书。1910 年在南京举行的第一届全国运动会,男子篮球列为表演项目。1913 年,由中国、日本、菲律宾三国组织参加的“远东运动会”,男篮是正式比赛项目之一。“远东运动会”到 1934 年先后举办过 10 届,中国男篮仅在 1921 年于上海举行的第五届远东运动会获得冠军。

1914 年第二届全运会,男子篮球成为正式比赛项目,到 1930 年年杭州举行的第四届全运会女子篮球才列为正式比赛项目。在旧中国没有举办过全国性的篮球单项赛事。

1936 年中国加入国际业余篮球联合会,中国男子篮球队参加过第十一、十四两届奥运会的篮球比赛。

在国民党政府统治下的旧中国,广大人民群众深受三座大山的压迫,生活贫困,群众性篮球运动根本不可能开展,所以发展是非常缓慢的。

旧中国的篮球运动员,缺乏全面和系统的训练,身体素质差,技术动作缓慢,战术变化少。虽然也出现过基本技术较好的运动员,但整体水平很低。

1927 年以后,在中国共产党领导的革命根据地,也有篮球活动开展,在江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争时期,延安等地的篮球运动也较为活跃。当时,由贺龙师长领导的 120 师的“战斗队”和陕甘宁边区的“东干队”最负盛名。这些球队活跃在解放区,鼓舞广大军民抗日杀敌的士气,增强了军民体质,同时为全国解放后我国的体育事业,培养了一大批骨干力量。





(二) 新中国的篮球运动

新中国成立后, 篮球运动得到了蓬勃发展, 工厂、学校、机关、企业、部队、农村组织了许多篮球队, 利用工余和节假日进行练习和比赛。

1949年, 中国大学生篮球队参加在布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界学生夏季运动会的篮球比赛。这是建国后, 我国篮球队的首次国际交往, 对我国篮球运动的普及与提高起到了推动作用。

建国初期, 我国篮球运动处于低水平状态。1950年12月, 新中国成立后第一支来访的外国队——前苏联国家男篮, 在33场比赛中获得全胜, 比分的差距也很大。该队良好的体质和快速进攻, 使我国篮球界得到很大的启示, 对促进我国篮球运动水平的提高有较大的影响。

为了迅速提高我国篮球运动技术水平, 1951年全国篮、排球比赛大会后, 选拔出了男、女篮球队手。1952年全军运动会后成立了“八一”男、女篮球队。随后几年, 全国各省、自治区、直辖市和部分行业体协先后组建了篮球队, 进行有计划的正规训练。

1954~1955年, 我国篮球界就篮球战术问题展开了讨论, 认为快攻和紧逼盯人防守是提高我国篮球运动水平的有效途径, 进一步明确了训练指导思想和我国篮球运动的发展方向。1955~1957年, 曾多次召开篮球训练工作会议, 经反复研究, 确定了我国篮球运动应坚持“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方针。从此, 中国篮球运动走上了有组织、有计划地进行系统训练的轨道, 逐步形成自己的技战术风格。

1956年建立了全国联赛的竞赛制度, 并开始试行运动员、教练员、裁判员的等级制度。这些制度的实施, 对我国篮球运动的促进和提高具有深远意义。

1959年, 在北京举行了建国后的第一届全运会, 各省、市、自治区和解放军共29个代表队参加了篮球比赛, 他们大都有自己独特的风格和打法, 表现了较高的水平。在此前后, 我国国家男、女篮、解放军队和一些省、市代表队, 先后战胜过不少国外强队, 如匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家男队, 及捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国家女队。解放军男队在1960~1966年间, 曾3次获得社会主义国家友军和公安军篮球比赛的冠军。60年代初, 快攻、跳投、紧逼防守成为我国篮球队的三大法宝, 使我国篮球接近世界先进水平。

从1966年开始, 我国篮球运动处于停滞状态, 直至1971年才重新恢复青少年篮球训练。1972年举行了包括篮球在内的五项球类运动会, 但直到1976年以后,

