

上海理工大学一流本科系列教材建设项目



School Basketball

# 校园篮球

柏杨 主编

东华大学出版社

上海理工大学一流本科系列教材建设项目

# 校园篮球

柏 杨 主 编

東華大學出版社·上海

图书在版编目(CIP)数据

校园篮球 / 柏杨主编. —上海: 东华大学出版社, 2019.2

ISBN 978-7-5669-1535-1

I. ①校… II. ①柏… 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(2019)第014477号

责任编辑: 竺海娟

封面设计: 魏依东

## 校园篮球

柏 杨 主 编

出 版: 东华大学出版社(上海市延安西路1882号 邮政编码: 200051)

本社网址: [dhupress.dhu.edu.cn](http://dhupress.dhu.edu.cn)

天猫旗舰店: <http://dhdxd.tmall.com>

营销中心: 021-62193056 62373056 62379558

印 刷: 句容市排印厂

开 本: 890 mm × 1240 mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 250千字

版 次: 2019年2月第1版

印 次: 2019年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5669-1535-1

定 价: 30.00

# 前 言

人才培养是高等学校的根本任务，大学以人才培养为中心，这是大学的根本和价值所在。在我校创建一流本科过程中，应该抓住大学本科的主体，适应时代发展，更新教育理念，完善教学内容，提高本科教学质量，培养学生的人文素质，培养学生的时代感和责任感，培养学生的实践能力和创新能力。篮球课程作为深受大学生喜爱的课程之一，也应该积极为我校创建一流本科教学做出应有的贡献，编写一本满足大学生需求的篮球教程成为了本科教育教学改革的切实需求。

通过《校园篮球》的编写，不但可以提高广大教师的业务水平，也为广大教师进行篮球课教学提供选择和参考，为大学生课内外篮球学习和篮球活动的开展提供有益的帮助，并通过课内外、校内外一体化的教学机制，不断提高我校篮球课程的教学质量，为学校篮球文化的推广和宣传贡献一份力量，从而促进校园体育文化的发展，也为我校一流本科建设贡献自己的一份力量。

本书是由长期工作在本科教学一线的篮球专业教师所编写，其中柏杨老师编写了第一章、第三章、第四章、第五章和第九章内容；王娟老师编写了第二章的内容；范亦农老师编写了第六章的内容；戴根泉老师编写了第七章的内容；黄峰老师编写了第八章的内容。在参阅大量文献资料和长期教学实践的基础上，以篮球教学理论和实践操作为主要内容，整体结构体系更加科学化，符合现代体育教育规律。同时结合大学生的特点，以篮球的实践操作为主要内容，强调规则、规范及实际应用，不仅为教师提供

参考，也为大学生自我学习提供相应的素材，还有利于大学生实践能力和创新能力的培养。本教材在实践基础上增加了篮球文化的内容，注重篮球文化的传播，宣扬人文精神，符合现代社会人文精神培养的需求。

在本书编写过程中，毛伟琴老师给予了大力支持和精心指导，在此表示衷心的感谢！

另外在本书的编写出版过程中，许多同行及专家给予了热情帮助，在此一并表示感谢！

由于编写者学识有限，加上时间关系，难免会出现不少错误之处，欢迎大家提出批评和指正。

柏 杨

2018年11月

# 目 录

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第一章 校园篮球运动概述·····            | 1  |
| 第一节 篮球运动与学校的渊源·····          | 3  |
| 第二节 篮球运动的演进发展·····           | 6  |
| 第三节 我国的篮球运动·····             | 11 |
| 第四节 校园篮球运动的特点与作用·····        | 15 |
| 第五节 校园篮球运动的发展趋势·····         | 20 |
| 第二章 校园篮球基本技术·····            | 23 |
| 第一节 篮球基本姿势及移动·····           | 25 |
| 第二节 篮球传接球技术·····             | 28 |
| 第三节 篮球运球技术·····              | 34 |
| 第四节 篮球投篮技术·····              | 39 |
| 第五节 篮球持球突破技术·····            | 45 |
| 第六节 篮球防守技术·····              | 49 |
| 第七节 篮球篮板球技术·····             | 51 |
| 第三章 校园篮球基础战术配合·····          | 53 |
| 第一节 篮球进攻基础战术配合·····          | 55 |
| 第二节 篮球防守基础战术配合·····          | 58 |
| 第三节 篮球快攻和防守快攻·····           | 61 |
| 第四节 篮球半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守····· | 65 |
| 第五节 篮球区域联防与进攻区域联防·····       | 66 |
| 第四章 校园篮球身体素质·····            | 69 |
| 第一节 校园篮球专项力量素质·····          | 73 |
| 第二节 校园篮球专项速度训练·····          | 77 |
| 第三节 校园篮球专项耐力素质训练·····        | 79 |

|            |                          |            |
|------------|--------------------------|------------|
| 第四节        | 校园篮球专项灵敏素质训练 .....       | 81         |
| 第五节        | 校园篮球专项柔韧素质训练 .....       | 83         |
| 第六节        | 校园篮球专项弹跳力训练 .....        | 85         |
| <b>第五章</b> | <b>校园篮球心理素质 .....</b>    | <b>87</b>  |
| 第一节        | 校园篮球专项心理素质 .....         | 89         |
| 第二节        | 校园篮球比赛时心理素质训练 .....      | 91         |
| <b>第六章</b> | <b>校园篮球竞赛组织与编排 .....</b> | <b>97</b>  |
| 第一节        | 校园篮球的竞赛组织 .....          | 99         |
| 第二节        | 校园篮球的编排 .....            | 104        |
| <b>第七章</b> | <b>篮球规则与裁判法 .....</b>    | <b>119</b> |
| 第一节        | 比赛规定 .....               | 121        |
| 第二节        | 违例简介 .....               | 126        |
| 第三节        | 犯规简介 .....               | 130        |
| 第四节        | 篮球裁判法简介 .....            | 137        |
| <b>第八章</b> | <b>校园篮球游戏 .....</b>      | <b>147</b> |
| 第一节        | 传球游戏 .....               | 149        |
| 第二节        | 运球游戏 .....               | 156        |
| 第三节        | 投篮游戏 .....               | 165        |
| 第四节        | 综合游戏 .....               | 174        |
| <b>第九章</b> | <b>校园篮球文化 .....</b>      | <b>185</b> |
| 第一节        | 校园篮球文化建设 .....           | 187        |
| 第二节        | 校园篮球文化赏析 .....           | 191        |
| 第三节        | 重大篮球赛事及篮球明星简介 .....      | 193        |

# 第一章

## 校园篮球运动概述





# 第一章 校园篮球运动概述

## 第一节 篮球运动与学校的渊源

### 一、篮球运动的起源

19世纪中期以后，垄断资本逐渐在美国占据统治地位。经济的发展，国力的强盛，使科学、文化、教育等方面也得到空前的发展。这一时期，“进步主义教育”风行美国，“进步主义教育”的重要特点之一是重视学生体力和智力的发展。美国的学校体育改革将普及教育扩大到中学，并在大学开设体育专业教育，体育被列为学校教育的重要内容，有的州明文规定对学生实施正规体育训练。

美国东部地区入冬较早，天气又较为寒冷，为了弥补冬季缺乏适当的室内集体运动项目之不足，马萨诸塞州（Massachusetts，也译为麻省）斯普林菲尔德市（即春田市）基督教青年会干部学校担任体育教师——詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）博士，受到当地民间儿童摘桃投入桃筐的启发，几经尝试，于1891年发明和设计了在室内进行的篮球游戏。从此篮球运动经过不断完善与发展，成为风靡全球的体育运动项目之一。

篮球运动起源于学校，最先是作为体育课的游戏活动出现的。1891年12月21日在青年会体育馆内，奈史密斯把他任教的秘书班18人，分成两队，每队9人，以足球为工具，队员将球投入挂在室内两侧墙壁上离地面10英尺（约3.05米）高的装桃子的篮筐内。游戏开始时把球抛向两队队长之间，双方展开争夺，对于场上人数、场地大小、比赛时间均无严格限制，只需参赛双方队员人数必须相等。这场游戏经过激



烈的竞争最终只投中一球，以 1:0 结束，这是篮球史上最早的比分，也由此诞生了新的运动项目——篮球，它从一诞生开始就深受广大学生和民众的喜爱，由于这种游戏争夺激烈，趣味性强，很容易掌握，很快在美国学校中流传开来。

## 二、最早的篮球竞赛规则

最早的篮球规则，是奈史密斯先生制定的。1892 年奈史密斯编写了《青年会篮球规则》，内容归纳为五项原则十三条规则。

### （一）五项原则

1. 采用不大的、轻的可用手控制的球。
2. 不准持球跑。
3. 任何时候都不限制两个队的任何队员获得正处于比赛过程中的球。
4. 严格限制队员之间的身体接触。
5. 球篮安装在高处，应该是水平的。

### （二）十三条规则

1. 球员可以用单手或双手向任何方向扔球。
2. 球员可以用单手或双手向任何方向拍球、抢、打球，但绝对不能用拳头击球。
3. 球员不准带球跑，接球队员可以在快速跑动中做急停接球，但必须在接球地点把球掷出。
4. 必须用手持球，而不准用头顶、脚踢球。
5. 球员不准用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付另一方的队员。如违反此项规则，第一次被认为是犯规；第二次再犯规，就令其停止比赛，直到投中下一个球后才允许重新上场参加比赛；如果故意犯规伤害对方队员，则取消他参加整场比赛的资格，且不允许替换。



6. 用拳击球就是违反第3条和第4条规则所叙述的。

7. 如果任何一方连续犯规三次，就要算对方命中一球。连续犯规的意思是指：在一段时间里，对方队员未发生犯规，而本方队员接连发生犯规。

8. 如果防守者没有触到球或干扰球，当球投入篮内并停留在篮里就算投篮命中。如果球停在篮筐上，而对方队员触动或移动了篮筐，也算命中一球。

9. 当球出界，由对方一个队员将球掷入场内。若有争议，裁判员在靠近出界的边线外将球扔进场内。掷界外球时，应在5秒钟内掷球入场，超过5秒钟，则判给对方发球。如果故意延迟时间，则判犯规，连续三次则取消比赛资格。

10. 副裁判员是球员的仲裁者。他要注意犯规情况，当某队员连续三次犯规时，他要通知正裁判，并有权根据规则第五条取消队员的比赛资格。

11. 正裁判员是球的仲裁者。他可决定什么时候球处在比赛状态，球在界内属于哪一队的和计时、记录得分，以及其他通常由正裁判员应该执行的职责。

12. 比赛在两个15分钟内进行，中间休息5分钟。

13. 比赛时间到，以球命中多的一方获胜。如果平局，经双方队长的同意，比赛可延至再命中一球为止。

这原始的13条篮球竞赛规则，虽然不系统、不完整，有些条文还不够明确，但对初期篮球运动的发展起着很大的推动作用。



## 第二节 篮球运动的演进发展

现代篮球运动的演进发展，大体经历了五个时期。

### 一、初创试行时期（19世纪90年代至20世纪20年代）

1891年初创时期的篮球运动，无明确的竞赛规则，场地大小不等，活动人数也不限，仅在室内一块狭长的空地两端各放一只桃筐，竞赛时把参加者分成人数相等的两队，以横排分别站在场地两端界限外，当主持竞赛者在边线中心点把近似现代足球大小的球，向场地中心抛起后，两队便集体向落球地点奔跑抢球，随即展开攻守对抗。竞赛以球投入桃筐后即得1分，累计的得分多者胜，而每进一球后都要重新抛球开始比赛。

为使游戏比赛合理进行，1892年奈史密斯制定了原始的篮球规则。1893—1897年期间，进一步充实规则，简化竞赛程序，取消了篮子底部，对比赛场地作了分三段区域的规定（通常以进攻为例称为后场、中场和前场），同时确定了比赛的要求，限制攻守对抗中队员间身体接触部位。1915年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则，比赛场地又逐步变革，增设了各种区位的限制线，如中圈、灯泡式的限制区和罚球线，不久又增加了中线，球场界限已成雏形。并逐步开始使用带网的铁质篮圈，木质制作的近似于现代使用的篮板装置。竞赛程序改由中圈跳球开始，队员可换手运球，比赛中的队员也有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋。至此，现代篮球运动基本形成。

1904年，美国组队在第三届奥运会上举行了国际上第



一次篮球表演赛。至 20 世纪 20 年代末,国际间虽未有统一的规则,但上场队员已基本定为五名,罚球时的攻、守队员分列站位,此时攻守技术较简单,普遍是双手做几个传、投的基本动作,竞赛中主要是以单兵作战为主要攻守形式,布阵的战术配合还在朦胧时期,篮球运动处于初级阶段。但自 1891—1920 年左右,篮球运动由于富有趣味性,迅速在美国各类学校中推广,并于 1926 年开始有了职业篮球队联赛。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传播。

## 二、完善、推广时期(20 世纪 30—40 年代)

进入 20 世纪 30 年代以后,篮球运动迅速向世界各国推广发展,技术水平不断提高,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防、策应、突破分球等几个人的相互配合所充实。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1931 年 6 月 8 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等欧、美 8 个国家的代表组织成立国际业余篮球联合会。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际间统一的 13 条竞赛规则,规定了竞赛人数稳定为 5 人,场地上增改了进攻限制区(即当时将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区),增订了 3 秒、5 秒、10 秒和球回后场的规则,确定了球场面积为 26 米 × 14 米。进攻投篮时防守者犯规,若投中时则加罚一次球,若未投中则加罚两次球;竞赛时间由女子为 8 分钟、男子为 10 分钟一节共赛 4 节,改为 20 分钟一节共赛两节。

1936 年第 11 届奥运会时,篮球运动被列为男子正式竞赛项目,奥运会后国际业余篮球联合会宣告成立,并出版第一部国际统一的篮球规则。因此,竞技篮球运动正式诞生,



并成为一项现代竞技运动，开始登上国际竞技舞台。

到了 40 年代，随着篮球技术、战术的不断演进发展，特别是运动水平的提高和高大队员的涌现，篮球规则进一步充实修改。例如，将进攻限制区扩大为 5.80 米，严格了侵人犯规法则和违例法则，篮板有了规范的长方形和扇形两种，球场罚球区的两侧至端线，明确分设了争抢篮板球的队员分区站位线等。篮球技术、战术不断发展、充实，并各成体系地向集体对抗性方向发展。到 40 年代末，进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵型和配合，已被各国篮球队所采用，篮球运动在国际间进入完善、推广的新时期。

## 三、普及、发展时期（20 世纪 50 — 60 年代）

20 世纪 50 年代，第二次世界大战结束后，世界进入了和平发展时期，篮球运动在世界各地广泛普及，国际篮联的会员国迅速增加，国际大型运动会都将篮球列为正式比赛项目。特别是随着篮球运动技术、战术的创新发展，规则对技、战术的不断制约和相互促进，篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一，由此，一种固定型的利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时，特别是自 1950 年和 1953 年分别在阿根廷和智利举行了男、女首届世界篮球锦标赛后，高大队员威震篮坛的趋势，对国际篮球运动带来了新的冲击，迫使篮球规则在场地、区域划分和时间上对进攻队加强新的限制，如 50 年代将篮下门字型限制区扩大成梯形限制区，一次进攻限制为 30 秒，持球队员在前场被严密防守 5 秒应判争球的规定。进入 60 年代中期也曾一度取消中场线，至 60 年代末又恢复了中场线等。攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进，有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如，进攻中的快攻、“∞”字移动掩护



突破进攻等与防守中的全场人盯人防守，便成为当时以快制高、以小打大的重要手段，至 60 年代末，世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法，以苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法，以韩国、中国队为代表的小、快、灵、准相结合的亚洲型打法，篮球运动跨入普及、发展的新时期。

#### 四、全面提高时期（20 世纪 70 — 80 年代）

20 世纪 70 年代以后，现代篮球运动进入全面提高时期，运动员身高迅速增长，2 米以上的队员大量涌现于篮坛，逐渐形成组合技术和综合战术，篮球竞赛空间争夺越发激烈，篮球竞赛名副其实地成了巨人们的“空间游戏”。为此，规则对高大队员在进攻时作出了更多的限制和要求，以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性，1973—1978 年间竞赛规则又多次对犯规作出了数次调整和增设追加罚球的规定，促使防守与进攻技术和战术在新的制约条件下，侧重既重视力量又重视技巧、既有高度又有速度、既促进进攻又鼓励防守，使攻守平衡发展，同时又有力地促使运动员由身体形态、体能素质、技术应用型向智慧、技巧、多变的综合性方向发展，进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术在结合运用应变中进入技艺化，传统、单一的攻击性技术、机械的战术配合和相对固定阵型的打法，被全面技术与整体型、综合性、频繁移动穿插掩护的运动中打法所取代。

尤其是 1976 年第 21 届奥运会篮球赛（女篮由此正式列入奥运会竞赛项目）和 1978 年第 8 届男子世界篮球锦标赛，表现出高身材、高技巧、高速度、多变化、大比分，特别是高空技术进一步有了新发展，展示出现代篮球运动进一步向立体型发展的新趋势、新特点。而这一趋势的特点到 20 世纪 80 年代则更为突出和明显，为此，1984 年篮球竞赛规则对进



攻时间、犯规法则又作了新的修改，球场面积扩大为  $28 \times 15$  米，设立了远投区和三分球规定等，现代篮球运动向更高水平全面提高的方向发展。

## 五、创新攀登时期（20 世纪 90 年代至 21 世纪初）

1990 年国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会，并取消了对职业篮球运动员参加国际篮球比赛的限制，众多优秀职业篮球运动员给国际篮坛带来了新观念、新技术和新战术。特别是在 1992 年巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上，美国“梦之队”以及 1994 年第 12 届世界男篮锦标赛“梦之二队”的篮球技巧表演，把这项运动技艺表现的更加充实完美，战术打法更为简练实用，世界篮球运动发展跨入竞技化、智谋化、和艺术化一体的新时期，即创新攀登高峰时期。这一时期，集高、壮、强、快、巧于一身的优秀运动员大量涌现，高空技术、高空战术有新的发展，身体对抗不断加剧，快速技术、战术和攻守转换有新的发展，明星队员的作用引人注目，防守更具攻击性、破坏性、集体性，欧洲整体性篮球和非洲篮球的崛起将改变世界篮球的格局。

1999 年 12 月，国际篮联公布新的篮球规则，如比赛分为四节，每节比赛时间 10 分钟（现又改为 12 分钟），进攻时间由 30 秒改为 24 秒，球推进前场由 10 秒改为 8 秒，运动员技术犯规后对方将获得一次罚球和随后的球权，各队每节犯规达 4 次以后，发生的所有犯规都处以两次罚球等。奥运会和世界锦标赛可以实行三人裁判制度等。可见，现代篮球运动无论男子或女子今后都将向着智、高、快、全、准、狠、变和技术、战术运用技艺化的方向和各种风格、不同打法以及高度文化性、高度观赏性、高度商业性的新趋势发展。展望未来，规则还将不断会有新的修改，而每次规则的修改都将围绕着时间、空间、速度、高度，以及强化技艺、谋略和

