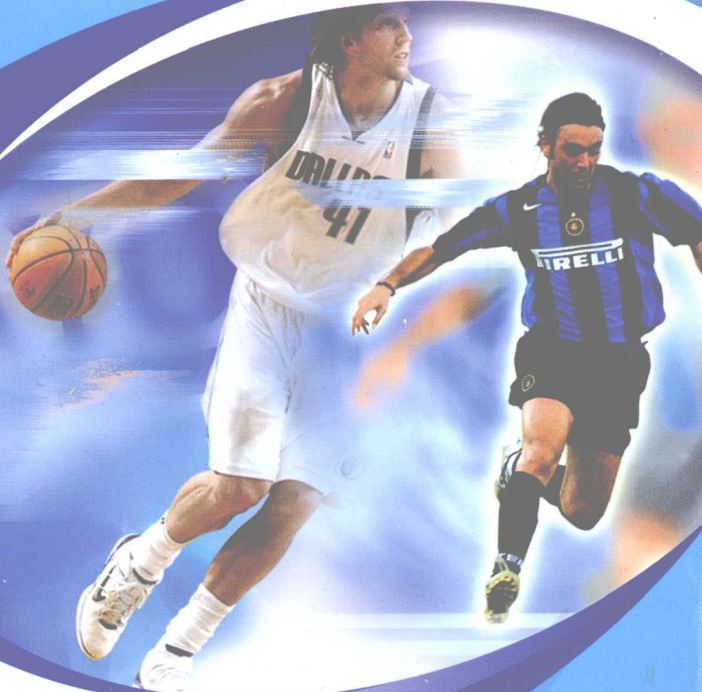


农家丛书

文化
娱乐

体育竞赛丛书

重庆市新闻出版局策划



篮球足球 技术与规则

颜晓 刘立 主编

LANQIU ZUQIU JISHU YU GUIZE

 西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

体育竞赛丛书

总主编：夏思永 龚 坚

图 书 在 册 号 (CIP)

篮球足球技术与规则
ISBN 978-7-03014283-7
2006.8
中国书店

篮球足球技术与规则

LANQIU ZUQIU JISHU YU GUIZE

主 编：颜 晓 刘 立



154686

广西工学院鹿山学院图书馆



d154686

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球足球技术与规则/颜晓、刘立主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5621-4583-7

I. 篮… II. ①颜…②刘… III. ①篮球运动—基本知识②足球运动—基本知识 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 126189 号

篮球足球技术与规则

主 编:颜 晓 刘 立

总 策 划:周安平

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:杨景罡

封面设计:王正端 刘 锐

版式设计:王玉菊 白 好

出版发行:西南师范大学出版社

网址 www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆升光电力印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:5

字 数:109 千字

版 次:2009 年 8 月 第 1 版

印 次:2009 年 8 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-4583-7

定 价:9.50 元

前言

21 世纪各项社会事业蓬勃发展的同时,体育事业的发展、体育人才的培养和建设也受到越来越多人的关注。本书分上、下两部分:上篇是篮球,下篇是足球。根据篮球和足球运动发展的特点和读者的需求,精心构思,巧妙编排。其目的在于使体育爱好者掌握基本的体育知识、技能和方法,能够通过体育项目来锻炼身体和愉悦身心,提高体育带头人的业务能力和体育基础教育的水平。

在设计编写过程中力求突出以下特色:

1. 充分考虑学校、社区和农村的实际需求,力求使本书符合篮球和足球运动爱好者学习的需求,突出体育的基础性、科学性和实用性。

2. 紧密结合学校、社区和农村的特点,突出实际性、丰富性和实用性,力求使本书反映出群众参与性和必要性的新思路。本书内容丰富,不仅有一般的知识、方法和经验介绍,还融入心理拓展训练的知识、方法和手段,充分考虑到当前学校、社区和农村生活学习的场所,所运用的器材和自身素质等实际,有针对性地在语言、内容和知识体系等方面尽量做到因地制宜、简单实用、言简意赅。

3. 在内容呈现方式上,图文并茂,体例新颖,注重体现基础知识、技能和有关规则的学习。

本书是由颜晓、刘立任主编,李晓华、姚磊任副主编,参加编写的人员有颜晓、刘立、李晓华、姚磊、李后庄、付作勇、詹强、江子然。

在编写过程中,参阅了大量的文献资料,在此,谨向有关作者表示诚挚的谢意。限于编者的时间及编者水平,本书如有疏漏和不妥之处,恳请读者指正。

目 录

第一篇 篮球运动

第一章 我爱篮球/001

- 一、篮球运动起源与发展 001
- 二、我国篮球运动发展概况 004
- 三、篮球运动规律和特点 005
- 四、篮球运动与健康 008

第二章 我打篮球/010

- 一、球性练习 010
- 二、篮球基本技术 012
- 三、篮下攻防要素 028

第三章 我看篮球比赛/033

- 一、篮球比赛观赏内容 033
- 二、篮球比赛观赏方法 034
- 三、观赏国际国内篮球比赛 035

第四章 我们一起来比赛/040

- 一、五人制比赛场地要求及简单规则 040
- 二、三人制比赛场地要求及简单规则 051
- 三、篮球比赛中队员场上位置 054
- 四、篮球比赛场外战术指导 056

五、篮球比赛裁判语言	061
六、篮球比赛的组织与竞赛编排	061
七、篮球场地的修建和画法及器材	070

第二篇 足球运动

第一章 我爱足球/076

一、足球运动的历史	076
二、我国足球运动发展简史	080

第二章 我踢足球/084

一、足球基本理论知识	084
二、足球技术入门	085
三、小场地足球比赛	112

第三章 我看足球比赛/121

一、足球技战术的观赏	121
二、现场观赏礼仪	133

第四章 我们一起来比赛/136

一、足球比赛场地与器材	136
二、足球比赛的组织与竞赛编排	142
三、足球比赛成绩计算方法与各项评定	142
四、足球比赛常用规则	143

主要参考文献/154

第一篇 篮球运动

第一章 我爱篮球

一、篮球运动起源与发展

篮球运动是由美国马塞诸塞州斯普林菲尔德市,基督教青年会干部训练学校,体育教师詹姆士·奈·史密斯于1891年发明的。当时他看到当地儿童在做摘桃投入桃筐的游戏——在一块场地的两端设置两个竹制桃筐,展开投桃入筐比赛,受此启发,发明了投篮游戏。这便是篮球运动的雏形。

后来詹姆士·奈·史密斯把室外开展的篮球游戏移至室内,并将桃筐悬挂在室内两侧离地面约10英尺(3.05米)高的墙壁上,以足球代替其他物体向篮筐中抛投,展开攻守对抗的游戏比赛。最初篮筐底部是封闭的,投进的球不能下落,故每当球满后,便要架梯攀上将球取出,十分不方便。后来将筐底去掉,并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱上,移至场地两边进行游戏比赛。为了避免将球投掷到场外远处,曾在篮筐后部设有挡网,有些还用网形装置罩住周边场地。由于这项活动的游戏性和趣味性较强,有较好的健身作用,后来便在游戏的基础上很快充实活动内容,制定了某些限制性规则,并不断改革比赛方式,从而逐步形成了现代篮球运动。

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动是经过一个漫长的实践过程的,它经历了从构思设计—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。若以其活动的方法和规则完善的过程划分,可简要地划分成以下五个时期。

(一) 初创试行时期(19 世纪 90 年代至 20 世纪 20 年代)

这一时期,篮球运动表现出以下特点:

第一,初始无明确游戏规则,无人数、场地设备限制。

第二,在活动实践中逐渐增加了一些关于场地设备、人数等的规则要求。如篮筐可设置于地面,也可悬于空间靠挂;场地有了大小规定;游戏时的动作行为也有了简单的要求等。

(二) 完善传播时期(20 世纪 30~40 年代末)

这一时期,篮球运动主要表现出以下三个特点:

第一,篮球运动向世界五大洲传播以后,逐渐被各国青年人喜爱,并于 1932 年在日内瓦成立国际业余篮球联合会。

第二,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,篮球场地和设备进一步规范,并在 1936 年第 11 届奥运会上列为男子竞赛的正式体育竞赛项目。

第三,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。例如,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。

(三) 普及发展期(20 世纪 50~70 年代末)

这一阶段篮球运动表现出的发展特点是:

第一,篮球运动在全球近百个国家与地区的广泛普及。各大洲国家组织了频繁的竞赛活动,男女世界篮球锦标赛试行,篮

球运动逐渐家喻户晓。

第二,篮球技、战术创新发展,比赛场地设施及罚则进一步完善,进一步促进运动技术、战术的快速发展,形成了科学的攻防体系。

(四)全面提高时期(20世纪70~80年代末)

这一时期篮球运动表现出的特点是:

第一,篮球运动员的身高、控空高度和攻守速度明显提高,从而推动运动员个人高度、技术的有机统一和队伍整体高空战术配合的形成,地面与空间协同组合的战术配合及速度与高度的对抗日趋激烈,高智慧、高技巧、高强度、高对抗、高速度、高比分的抗争成为篮球运动新时期发展的新趋势。国际强队也开始形成三足鼎立的格局。

第二,随着篮球比赛规则的数次修改,增加了追加罚球和3分球的规定,调整了进攻时间,提高了攻防转换速度,重新构建了篮球技、战术新体系。

第三,20世纪70年代中期女子篮球运动被列为第21届奥运会竞技项目并逐步向男子化靠拢,掀起了第二次发展高潮。篮球运动在全球普及人口增多,篮球竞技方式变化,竞技水平提高,国际强队增多。

(五)创新发展时期(1990年至今)

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,表现在以下三个方面。

第一,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、产业化融于一体的当代化方向发展——掀起了第三次发展高潮。

第二,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。

第三,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)。

二、我国篮球运动发展概况

据史料记载,在我国的唐宋时期(618~1279年)民间和宫廷内就开展有类似篮球运动的“抛球”、“手鞠”、“毛弹”等游乐活动,因时代的限制未能从中提炼创新。

(一)篮球运动传入中国

现代篮球运动是于满清末期(1895年),由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事介绍传入我国天津市的,因此,天津市是我国篮球运动的发源地。1896年,天津基督教青年会举行了我国第一次篮球游戏表演,此后逐步由天津向全国传播、推广。一百多年来,篮球运动逐渐成为广大人民群众喜闻乐见的体育运动项目。

(二)现代篮球运动在中国的发展

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高受不同时期政治、经济、文化、教育等方面因素的影响和制约。为了便于了解篮球

运动在我国的发展历史,通常可以将中国篮球运动的发展分成3个时期,7个不同阶段。

1895~1948年为第一时期,其间包括三个阶段:

第一个阶段为1895~1918年的初始传播阶段;第二个阶段为1919~1936年的缓慢推广阶段;第三个阶段为1937~1948年的局部普及阶段。

1949~1995年为第二时期,其间包括三个阶段:

第一个阶段为1949~1965年的普及、发展阶段;第二个阶段为1966~1978年的停滞、困惑阶段;第三个阶段为1979~1995年的复苏、提高阶段。

1996年至今为第三时期,即中国篮球运动随着国家政治、经济体制的改革,进入总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新阶段。

三、篮球运动规律和特点

(一) 篮球运动基本规律

1. 集体协同规律

篮球运动是集体协同作战的一项运动,要取得比赛的胜利,必须依靠集体的力量。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。



2. 凶悍对抗规律

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。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。

3. 攻守平衡规律

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。从总体上说,进攻是第一位的,只有进攻才能得分,只有得分才能赢得胜利。但在竞赛过程中双方在同一时间段里非攻即守,交替转换,一次进攻结束后就是另一次防守的开始,周而复始。在篮球运动竞赛中,尽管进攻占主导地位,防守相对居第二位,但若防守积极主动获球,不仅可加快由守转攻的进程,而且能有力地破坏对方的下一次进攻。因此,攻守并重是篮球运动中相对平衡的一条规律。

4. 动态变化规律

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”迫使对手被动的“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。场上形势瞬息万变与运动员

心理上的微妙变化,都处在不停的动态变化之中。

(二) 篮球运动特点

现代篮球运动的具体特点反映在以下几个方面。

1. 集体性特点。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。

2. 对抗性特点。篮球运动攻守对抗竞争是在狭小的场地范围内快速、凶悍近身进行的,获球与反获球,追击、抢夺,限制与反限制,不仅需要斗智,还需要充沛的体能和顽强的意志。

3. 转换性特点。攻后必守,守后必攻,攻守不断转换,转换发生在一瞬之间,瞬间变化无常,使比赛始终在快节奏情况下进行,给人以悬念。这也是篮球比赛的魅力所在。

4. 时空性特点。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、方法和手段去争夺时间,拼抢空间优势,从而取得主动,赢得胜利。

5. 综合性特点。篮球运动包含跑、跳、投等身体活动。从其涵盖的学科内容体系而言,它涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等。因而,篮球运动是一项综合性的体育运动。

6. 职业性特点。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,现代篮球运动在全球蓬勃发展。运动员智能、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,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。

7. 商业性特点。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。

四、篮球运动与健康

人的健康包含生理健康、心理健康和社会适应三个方面,世界卫生组织把健康定义为:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”篮球运动对人的健康的促进作用也同时体现在这些方面。

(一) 篮球运动与生理健康

参与篮球运动对促进人的生理健康首先表现在:能够改善和提高心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等多种器官的功能。例如,在篮球运动中心率每分钟可以达到 170 ~ 190 次,最高心率可以达到 200 次以上,呼吸频率每分钟可以达到 50 ~ 58 次。此外,在篮球比赛和训练中,运动员必须根据场上瞬息万变的情况做出相应的反应,这就要求运动员必须具有很强的神经灵活性和神经肌肉反应速度。因此,经常参加篮球运动对于提高人的心血管系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等功能具有很好的作用。

参与篮球运动的人会在身体活动能力、身体素质和运动能力方面有较大的提高。同时,参与篮球运动还有助于控制体重和改变体型。

(二) 篮球运动与心理健康

篮球运动对促进人的心理健康的积极影响主要表现在:改

善情绪状态、降低焦虑水平,确立良好的自我评价,增强自信心,培养坚强的意志和团结协作精神,消除心理疲劳,缓解心理应激,让运动者在参与活动过程中学会将自己的情绪和兴奋状态调整在一个适宜的水平。

(三) 篮球运动与社会适应

参与篮球运动能增加人与人之间的接触和交往,使参与者能够尽快地适应周围的各种人和各种变化,尽快地被他人所接受、所理解。当前,篮球作为健身、娱乐、会友、提高生活质量、丰富生活内容的手段已经被越来越多的人群所接受,人们通过篮球运动增进了解,更适应环境与社会。

(四) 篮球运动与休闲娱乐

篮球运动最初是作为一种游戏而存在的,因而,娱乐性就是一种根植于篮球运动中的原始特性。

对于相当数量的爱好者而言,他们参加篮球活动的主要目的,并不是为了提高自己的篮球技战术水平和专项能力,而是为了缓解工作、生活中的压力,宣泄自己的情绪,追求愉悦身心体验、兴趣的满足及收获运动的快乐。另外,观赏有规模的高水平篮球比赛时,除了精彩的比赛对抗,穿插安排的娱乐活动,文艺演出、杂技表演、比赛音乐及整个赛场热烈的气氛,都能使观赏者在视觉、听觉、情感方面获得艺术的享受。



第二章 我打篮球

一、球性练习

球性是指手对球的感应能力、控制球能力和手指手腕的集中爆发用力的能力。表现于接、传、投、运球时手指手腕“抖(腕)、翻(腕)、粘(球)”的技巧熟练程度和爆发力量。球性是熟练掌握篮球技术的重要环节,应练到“熟练自如,得心应手”的程度。

1. 体前两手相互传球练习



图 2-1

传、接球时,两臂始终伸直,随时改变球和两臂的高度和传、接球的速度。例如由慢到快、由快到慢,或始终保持最快的速度。

2. 双手互传环绕身体

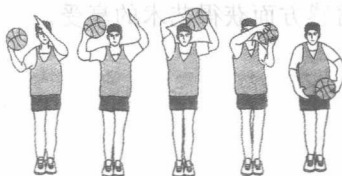


图 2-2