

爱运动丛书

AI YUNDONG CONGSHU

总主编：郭立亚

篮球



Lanqiu

谭赞 刘斌 石文韬 主编



课外
借



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

☆☆ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU

篮球

Lanqiu

.....

谭赞 刘斌 石文韬 主编



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

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 谭赞, 刘斌, 石文韬主编. — 重庆: 西南
师范大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5621-6205-6

I. ①篮… II. ①谭… ②刘… ③石… III. ①篮球运
动—基本知识 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 098249 号

篮球

主编 谭赞 刘斌 石文韬

策 划: 刘春卉 杨景罡

责任编辑: 张渝佳 罗勇

书籍设计: 尚品周娟 廖明媛

排 版: 重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

重庆·北碚 邮编: 400715

网址: <http://www.xscbs.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 重庆美惠彩色印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 248 千字

版 次: 2017 年 6 月 第 1 版

印 次: 2017 年 6 月 第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5621-6205-6

定 价: 20.00 元



篮球运动深受青少年的喜爱。尤其近年国内职业篮球赛事风生水起,篮球运动员的技术、战术水平不断提高,不乏优秀的国内球员进入美国男子职业篮球联赛(NBA),征战“沙场”,并取得优异战绩,提高了国人的关注度,吸引了更多青少年的参与,提升了他们对篮球运动的喜爱程度。

本书针对青少年生理和心理特点,根据国内学校篮球教学条件,为那些渴望提高篮球技战术水平的青少年和希望在篮球教学中获得好评的教师提供一些训练方法。体育运动的魅力是唤起每一位参与者对成功的渴望,并最大限度展现最好的自己,篮球运动亦如此。学生们希望掌握投篮、运球、传球、抢篮板球、掩护等技术,尤其希望自己有高超的突破绝招,在比赛中能够所向无敌。教师则希望使用规范、有效的教学方法训练学生,在比赛中能够自如地排兵布阵取得最后的胜利。

本书深入浅出,用生动易懂的语言和直观易学的图片介绍投篮、运球、传球、抢篮板球、掩护、防守、突破等基本技术、战术的学习方法,用简易直观的技术、战术图表展示多种规范、有效的训练方法。本书始终如一地强调精讲、精练;贯彻

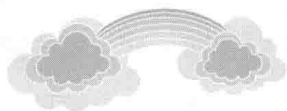


简明、简化；突出易懂、易学。本书适合作为初学者和处在其他水平的青少年的自学教程以及教师的参考书，也为教学工作者提供了一些教学方法。愿本书成为您的朋友，在学习篮球知识与技术的道路上陪伴、支持您。

本书由谭赞、刘斌、石文韬、李德兵、张国庆、王巧玲、先小平、付明、胡昇宇编写。谭赞、刘斌、石文韬担任主编，李德兵、张国庆、王巧玲、先小平担任副主编。西南师范大学出版社李相勇担任图片摄影。颜晓、姚晓毅、姚蕾担任特别顾问。全书由谭赞、刘斌、石文韬、付明、胡昇宇统稿。

在编写本书时，我们参阅了大量的书籍、文献资料、网络资料、视频，经过编委会的讨论，几经修改，最后编写成书。在此要特别感谢颜晓、姚晓毅、姚蕾三位对本书编写提出的宝贵意见和建议；感谢西南大学体育学院 2011 级体教学生陈航、何雪峰、刘洋廷、李松霆等学生的准确示范。本书全体编委为本书的编写付出了很多心血，但是不当之处在所难免，敬望读者批评指正。





★ 第一篇 篮球运动新理念 002 ★

- 第一节 追溯篮球运动的起源 002
- 第二节 中国篮球运动的发展 004
- 第三节 篮球运动与健康 013
- 第四节 魅力篮球赛事 018

★ 第二篇 跟我学篮球 042 ★

- 第一节 教你练好篮球基本技术 042
- 第二节 跟我练习篮球专项身体素质 093
- 第三节 教你篮球战术 111
- 第四节 你也可以做教练 167
- 第五节 教你使用绝招 173

★ 第三篇 我爱打比赛 186 ★

- 第一节 篮球竞赛规则和裁判法简介 186
- 第二节 篮球竞赛组织工作 206
- 第三节 裁判员的工作和技巧 217

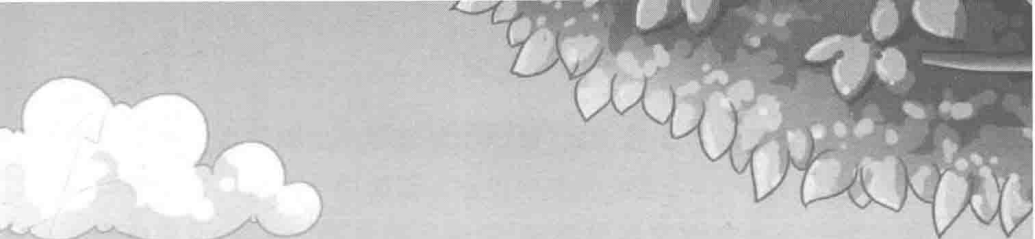


★ 第四篇 大家一起玩篮球 226 ★

- 第一节 篮球游戏设计的基本原则 226
- 第二节 常见的篮球游戏示例 232
- 第三节 三人制篮球玩法 252

★ 参考文献 263 ★





人不光是靠他生来就拥有一切，而是靠他从
学习中所得到的这一切来造就自己。

——歌德





第一篇 篮球运动新理念

第一节 追溯篮球运动的起源

篮球运动是以投篮或上篮为中心的对抗性体育运动之一,1892年1月(另一种说法是1891年12月),由美国马萨诸塞州斯的普林菲尔德基督教青年会国际训练学校(后为“春田学院”)体育教师詹姆斯·奈史密斯博士所创。他并不是在改革一项运动,而是在发明一项运动。他当时只是为了给基督教青年会国际训练学校的学生们发明一种适合室内进行的运动,他的发明引起了积极的响应。最初,他将两个装桃子的篮钉在学校健身房楼上看台的两端,以橄榄球作为比赛用具,向篮内投掷,后来改为铁制的圆圈,挂上线网。再后来剪开网子下口,成为今天篮筐的样子。为了完善篮球游戏,他在1892年制订了13条规则,后逐步修改和增加条款,出场人数也逐渐减少,直至规定每队5人,这才成为现代的篮球运动。



图 1-1-1 詹姆斯·奈史密斯

他未曾料到,由他创建的篮球项目竟然已经发展为美国国内的第三大运动以及世界第十大球类运动,参与人数甚至略微超过了冰球。

为了纪念奈史密斯博士发明篮球的功绩,人们在春田学院校园内修建了美国篮球名人馆——詹姆斯·奈史密斯纪念馆。

奈史密斯 30 岁时便发明了篮球,但篮球诞生后近半个世纪始终被人们所忽视,直到 1936 年柏林奥运会上才受到应有的尊重。75 岁高龄的奈史密斯随美国篮球队抵达柏林,但美国篮球队教练只负责他从美国到柏林的机票费,不承担其在柏林的旅馆费和入场券费用。而美国奥委会对此置之不理,使得这位篮球之父心情十分沉重。

国际业余篮球联合会首任秘书长威廉·琼斯则很尊重和敬佩他,不仅解决了他的旅馆费用,还邀请他为奥运会首场篮球比赛开球。开球前,琼斯向全体参赛运动员介绍了这位篮球发明者,奈史密斯受到了大家的热烈欢迎。全部比赛结束后,琼斯又安排奈史密斯主持发奖仪式,并授予他一枚奥林匹克特别勋章,以表彰他发明篮球的功绩。当一位德国小姑娘向他敬献月桂冠时,奈史密斯欣喜若狂,激动得把帽子抛向天空。

奈史密斯于 1939 年逝世。为了永远怀念这位篮球运动先驱,国际篮联在 1950 年第一届世界男子篮球锦标赛期间举行的第一次中央局会议上,决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”。

1904 年在第三届奥林匹克运动会上进行了第一次篮球表演赛。1908 年美国制定了全国统一的篮球规则,并有多种文字出版,发行于全世界。1936 年第十一届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目,并统一了世界篮球竞赛规则。此后,到 1948 年的 10 多年间,规则曾多次修改:将得分后的中圈跳球,改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛;进攻队必须在 10 秒钟内把球推进到前场;球进前场后不得再回后场;进攻队员不得在“限制区”内停留 3 秒钟;投篮队员被侵犯时,投中罚球 1 次,投不中罚球 2 次等。1952 年和 1956 年第十五、十六两届奥运会的篮球比赛中,出现了两米以上的高大队员,国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也叫“3 分区”),还规定,一个队控制球后,必须在 30 秒内投篮出手。20 世纪 60 年代初,有关 10 秒和球回后场的规定一度因 1960 年第十七届奥运会后取消中场线改画边

线的中点而中止。1964 年第十八届奥运会后,又恢复了中场线,这些规定又继续执行。1977 年增加了每队满 10 次犯规后,在防守犯规时罚球两次,防投篮时犯规两罚有 1 次不中再加罚 1 次的规定。1981 年又将 10 次犯规后罚球的规定缩减到 8 次。很明显,人员的变化,技术、战术的发展引起了规则的改变,而规则的改变又促进了人员和技术、战术的进一步发展变化。特别是 20

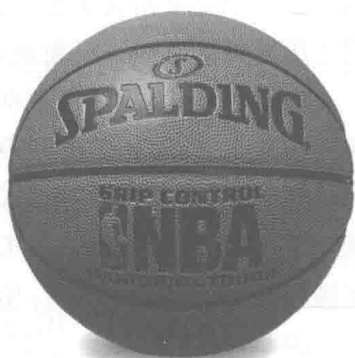


图 1-1-2 比赛用球

世纪 50 年代后期以来,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了新的更高的要求,促进了篮球技术水平的迅速提高。女子篮球是 1976 年第二十一届奥运会上才被列为正式比赛项目的。

第二节 中国篮球运动的发展

一、中国最早的篮球表演

1895 年 9 月,美国人来会里博士(Dr.Lyou,中国名字叫李昂),受基督教青年会国际委员会北美协会的派遣来中国天津组织开展青年会活动,同年 12 月 8 日天津中华基督教青年会在医学堂成立。在这次会议后表演了“筐球游戏”,这就是来会里引入的篮球运动。这场在中国首次表演的篮球运动在当时天津轰动一时。

1896 年 1 月 11 日下午 4 时,天津中华基督教青年会举行了中国篮球运动史上较为正式的篮球表演。在考证近代篮球传入中国起始的问题上,据 1948 年赴美的吴志钢博士提供,1896 年天津基督教青年会曾公布三次英文布告,布告的原件收藏在纽约市百老汇街 291 号基督教青年会历史图书馆。吴志钢博士特地将三次英文布告抄后寄回

国内。这三次英文布告的内容如下。

(一)第一次布告:1896年1月11日

A game of basketball will be played this afternoon. All young men interested in athletics are invited to be at the room promptly at four o'clock in order to join the game.(一场篮球赛将于今日下午举行,所有爱好运动的青年,请于四时踊跃参加。)

(二)第二次布告:1896年1月18日

A game of basketball will be played this afternoon at four o'clock if the weather permits. Come and join the game.(如果天气好的话,今天下午四时举行篮球赛,来参加这项运动吧!)

(三)第三次布告:1896年4月4日

An enthusiastic game of basketball was played on last Saturday afternoon. Another game will be played today at four o'clock. Come and learn the game.(上星期六下午举行了一场激烈的篮球赛,另一场将于今日下午四时举行,来学学这项运动吧!)

这是迄今为止我国有关篮球活动最早的文字记载。以上历史资料说明天津中华基督教青年会于1895年12月8日举行的篮球表演是中国近代篮球运动史上最早的一次篮球表演活动。

二、中国现代篮球运动的历史性突破

我国篮球运动在党的十一届三中全会以后才有了历史性的突破。

1983年是中国现代篮球运动腾飞的一年。中国男、女篮球队继在亚洲比赛中获得好成绩之后,中国女子篮球队又在第九届世界女子篮球锦标赛上获得第三名。中国男子篮球队在1986年举行的第十届世界男子篮球锦标赛上,在有24个世界强队的比赛中,打败多个欧美强队,荣获第九名。这是中国现代篮球历史性的突破。

三、中国篮球队的荣誉

(一) 中国女篮

1. 荣获亚洲冠军

1982年11月19日至12月4日,第九届亚运会篮球比赛在印度的新德里举行。我国女篮怀着“冲出亚洲的任务再也不能往下交了”的决心,发扬勇敢拼搏的精神,在比分落后的情况下,奋起直追,终于以75:67战胜韩国队,荣获亚洲冠军。

参加这次比赛的中国篮球队领队是刘贵乙,女篮教练是杨伯镛、王利发,队员是陈月芬、修丽娟、邱晨、刘敏、冼丽清、张六如、孙瑞云、宋晓波、张月琴、张惠、游淑敏。

2. 世界锦标赛中夺得第三名

1983年7月24日至8月6日,第九届世界女子篮球锦标赛在巴西的圣保罗举行。中国女篮首次参赛,姑娘们经过艰苦奋战,战胜加拿大等世界强队进入半决赛,与世界最强的美国队相遇,鏖战40分钟不分胜负,加时赛时失去决赛的机会,居苏联和美国之后,夺得第三名。这是中国篮球运动在向世界先进水平挺进中迈出的重要一步,也是我国篮球史上,女子篮球在世界大赛中取得的最好成绩。

参加这次比赛的中国女子篮球队领队是张钧汉,教练员是杨伯镛、王利发,队员是宋晓波、邱晨、柳青、游淑敏、张惠、陈月芬、郑海霞、修丽娟、张月琴、巴燕。我国的国际级裁判张雨生参加了这届赛会的裁判工作。

在这次征途中,教练员杨伯镛,队员宋晓波、邱晨、陈月芬等人做出了重要的贡献。队员宋晓波独得134分,被选为世界女篮A组最佳阵容之一。中国女篮在世界女子篮球锦标赛上升起五星红旗后,她对同伴说:“行百里者半九十。我们实际上才走了一半。登上世界高峰的最后那两个台阶,比现在这一半还要艰难!”

3. 奥运会上再展雄姿

中国女子篮球队是世界强队之一。1984年5月5日至16日,第二十三届奥运会女子篮球预选赛在古巴哈瓦那举行。我国女篮夺得第一名,获得参加奥运会女篮比赛的资格。1984年7月29日,第二十三届奥运会篮球比赛在美国洛杉矶举行,我国女篮首次参加奥运会的比赛,结果夺得铜牌。

参加这次比赛的中国女子篮球队教练员是杨伯镛、王利发,运动员是宋晓波、邱晨、丛学娣、陈月芳、柳青、郑海霞、修丽娟、张月琴、张惠、李晓勤、王军、巴燕。我国的国际裁判罗景荣、张雨生赴赛担任裁判。

当然,中国女子篮球队毕竟是一支年轻的队伍,其运动技术的稳定状况、运动竞技状态和水平的保持,也曾出现过多次反复。

1984年10月13日至24日,第十届亚洲女子篮球锦标赛在中国上海举行。中国女篮以61:62的比分负于韩国女篮,居第二名。1985年8月24日至9月4日,第十三届世界大学生运动会篮球比赛在日本举行,中国女篮本有可能取得对南斯拉夫与美国队(临时由大学生组队)比赛的胜利,但却负于对方,被挤出了四强之列。1986年8月8日至18日,第十届世界女子篮球锦标赛在苏联莫斯科举行,中国女篮在小组预赛的首场比赛中,以74:80的比分,输给了捷克斯洛伐克队。这促使了中国篮坛对女篮队员的身体与技术、战术,训练与比赛中的战略战术等多方面的问题进行研究。

但无数事实证明,中国女篮确实是一支进步迅速、提高显著的世界劲旅。自1981年改组以来,在亚洲和世界大赛上打出了好成绩,实现了“篮球要大上,女篮先上”的既定方针,出现了中国女篮率先冲出亚洲,走向世界,男篮紧紧跟上的大好形势。

1984年8月15日,共青团中央授予中国女篮“全国新长征突击手”称号,8月18日全国妇联授予中国女篮全体队员三八红旗手称号,8月19日,中国人民解放军总政治部决定授予中国女篮12名队员三等军功奖章。同日,国家体委决定授予在第二十三届奥运会上取得优异成绩的篮球运动员宋晓波、修丽娟、陈月芳、郑海霞、邱晨、李晓勤、张惠、



丛学娣、张月琴、巴燕、王军、柳青“体育运动一级奖章”，以示奖励。

(二) 中国男篮

1. 亚洲“五连冠”

中国男子篮球队，在 1975 年第一次参加亚洲男子篮球锦标赛时，就以 97 : 78 和 80 : 59 的比分分别战胜韩国队和日本队，获得冠军。1978 年以来，又多次保持亚洲冠军的地位和在世界男子篮球锦标赛中处于第十一名或第十二名的水平。

《当代中国体育》中有一段评论：从赛场表现看，我国国家队的实力比 20 世纪 70 年代初期和中期有了明显增强。

第一，运动员的高度增加了，对高大运动员的训练和使用也有了改进。20 世纪 60 年代我国许多篮球队在选择、训练、使用高大运动员方面存在片面性，因而影响队伍的实力。这个问题在 20 世纪 70 年代后期广泛接触世界各国篮球运动之后，才得以解决。1982 年增添了新生力量的国家男队，平均身高已达 1.96 米（1951 年只有 1.78 米），比当时的澳大利亚队还高 2 厘米，2 米以上的队员也比澳大利亚队多 3 人。

第二，防守能力加强了。联防、紧逼、抢篮板球水平都大大超过了 20 世纪 60 年代。

第三，进攻战术打活了。有内线进攻也有外线进攻，有篮下的强攻也有小配合，有定点跳投也有巧妙的掩护跳投等。教练员的指挥技术也有了相应的提高，每场比赛根据不同的对象配备不同阵容，而不是单纯依靠高度取胜。

1983 年 11 月 12 日至 29 日，第十二届亚洲男子篮球锦标赛在香港举行，中国男子篮球队又一次获得冠军。这是中国男子篮球队在亚洲男子篮球锦标赛上获得的第 5 次冠军，人们习惯地把这称为中国男篮的“五连冠”。

参加这次比赛的中国男子篮球队领队是柯轮，副领队是刘觉涛，教练员是钱澄海、吕长新，运动员是韩朋山、吕锦清、穆铁柱、郭永林、马跃南、李亚光、孙凤武、王立彬、刘建立、嵇照光、张斌、匡鲁彬。

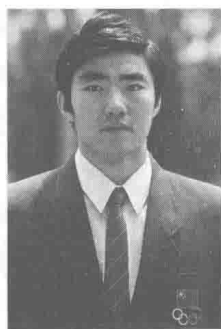


图 1-2-1 孙凤武



图 1-2-2 匡鲁彬

在这届比赛中,高大队员穆铁柱、韩朋山发挥了一定的作用,身高超过 2 米的年轻队员王立彬技术、速度、反应等都很突出,又有匡鲁彬、郭永林、孙凤武等老将的配合,打得非常活跃。中国队分别以 30 分和 29 分的优势(中国对日本 109 : 79、对韩国 92 : 63)战胜亚军日本队和第三名韩国队。这证明我国男子篮球运动水平有了新的提高,还证明那种认为中国男子篮球队解决不了既要有高度又要有灵活性这一矛盾的观点是不正确的,关键在于如何发现和训练、培养人才。

2. 在世界强手中

1984 年 7 月 29 日至 8 月 6 日,第二十三届奥运会篮球比赛在美国洛杉矶举行,中国男子篮球队代表亚洲参加了比赛,领队柯轮,教练员钱澄海、吕长新,运动员王立彬、匡鲁彬、郭永林、吕锦清、孙凤武、李亚光、张斌、刘建立、胡章保、王海波、嵇照光、黄云龙。

中国男篮同美国、乌拉圭、巴西、埃及、西班牙、法国、加拿大等队进行了比赛,在有 12 个队参加的奥运会篮球比赛中,获得第十名。中国男篮在对上述 7 个世界强队的比赛中,起伏比较大,这是由于中国男篮是一支年轻的队伍,还承受不了像奥运会这样大型竞赛给心理上带来的压力;更主要的是队伍的实力仍不如某些世界强队,因此,虽然努力参加比赛,但是名次尚不够理想。

通过 7 场比赛的技术统计发现,我队攻击能力不强,尤其是内线明显薄弱,全队的投篮和罚球命中率不如对手。如对巴西队,上半时我队内线一次罚球机会也没有。下半时只有吕锦清罚球 2 : 6,占



33.3%，而巴西队罚球 18 : 28，占 64.3%，这一项我队就输掉 16 分，而全场我队只负于对方 16 分。

对西班牙队也是如此。我队投 35 : 60，占 53%，而西班牙投 44 : 76，占 57.9%。我队罚球 13 : 24，占 54.3%，而西班牙队罚球 14 : 20，占 70%。结果，我队输 19 分。

对乌拉圭的比赛是我队表现最差的一场。我队投 31 : 73，占 42.5%，而乌拉圭投 27 : 66，占 43.9%，我队罚球 5 : 9，占 55.6%，而乌拉圭队罚 16 : 32，占 67.6%。这场比赛前，我队队员就对乌拉圭队的南美粗犷打法发怵，又因为是决定进入前八名的比赛，队员精神上又有一定的压力，最后负于对方 7 分。全队从中吸取了深刻的教训。

从总体上看，我队在关键性技术指标中所暴露的问题是明显的。平均每场得分在 12 个队中排第 11 位，罚球命中率也排第 11 位，罚球次数排最后，篮板球也排最后，失分排在第 9 位，投篮次数是第 8 位，命中率是第 6 位。

1986 年 7 月 20 日，是中国篮球历史上值得庆贺的日子，这一天，中国男篮在西班牙巴塞罗那举行的第十届世界男子篮球锦标赛上，在有 24 个世界强队的比赛中，获第九名的好成绩。被报界称颂为“世界篮坛的东方曙光”，国际篮坛高度重视中国男篮的表现，认为这是中国队在世界篮球大赛中历史性的突破。

胜利来之不易，人们都知道，中国男篮在参赛前处在一个什么样的形势。1986 年初，中国男篮在第十三届亚洲男子篮球锦标赛上连续输给菲律宾和韩国队，仅获得第三名。失败的痛苦，为祖国和人民争荣誉的责任感和事业心，促使他们进行赛后的反思。来自全国人民的愿望，多少热心人的非议和责难，使得中国男篮的压力很大。但是，他们并没有消极对待，而是从失败中吸取经验教训，勇敢地面对现实，投入更为紧张的赛前训练和具有针对性的热身赛。终于没有辜负全国人民的期望，经过顽强的拼搏，进入世界十强的行列。国际篮联主席罗贝尔·布斯奈尔特致电中国篮协主席，以示祝贺！

参加第十届世界男子篮球锦标赛的中国男篮领队是张长禄，副领队是钱澄海（兼），教练员是吕长新，运动员是宫鲁明、李峰、黄云龙、沙