



三对三

篮球实战教程

中国教育学会体育与卫生分会 编

北京体育大学出版社

肯德基

三对三

篮球实战教程



SAN DUI SAN

LAN QIU SHI ZHAN JIAO CHENG

中国教育学会体育与卫生分会 编

北京体育大学出版社

策划编辑: 董英双

责任编辑: 吴珂

审稿编辑: 董英双

责任校对: 王顺初

图书在版编目(CIP)数据

三对三篮球实战教程 / 中国教育学会体育与卫生分会编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5644-2337-7

I. ①三… II. ①中… III. ①篮球运动—教材 IV.
①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第156341号

三对三篮球实战教程

中国教育学会体育与卫生分会 编

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区信息路48号
邮编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷: 北京昌联印刷有限公司
开本: 710×1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170×228 毫米
印张: 9.25
字数: 150千字

2016年7月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

- | | |
|---------|------------------------|
| 主 任：杨贵仁 | 中国教育学会体育与卫生分会理事长 |
| 副主任：李金生 | 中国篮球协会副主席 |
| 李 波 | 百胜餐饮集团中国事业部肯德基品牌资深企划总监 |
| 委 员：许闽峰 | 中国篮球协会副秘书长 |
| 耿培新 | 中国教育学会体育与卫生分会副理事长、兼秘书长 |
| 陈 健 | 百胜餐饮集团中国事业部肯德基品牌企划副总监 |
| 李 晖 | 百胜餐饮集团中国事业部肯德基品牌企划部 |
| 陈永利 | 中国教育学会体育与卫生分会顾问 |
| 王龙龙 | 中国教育学会体育与卫生分会副秘书长 |
| 白荣正 | 中国教育学会体育与卫生分会副秘书长 |
| 于振峰 | 中国教育学会体育与卫生分会副秘书长 |
| 赵 立 | 中国教育学会体育与卫生分会副秘书长 |

编 写 组

- | | |
|---------|------------|
| 主 编：于振峰 | |
| 副主编：陈 钧 | 首都体育学院 |
| 李 仁 | 吉林东北虎篮球俱乐部 |
| 编 委：崔鲁祥 | 沈阳体育学院 |
| 张勇军 | 浙江稠州篮球俱乐部 |
| 刘光宇 | 沈阳体育学院 |
| 张 磊 | 首都体育学院 |
| 陈 臣 | 首都体育学院 |
| 费小龙 | 北京市看丹中学 |
| 李图南 | 首都体育学院研究生部 |

编写说明

三对三篮球起始于20世纪50年代的美国，它是街头篮球的主要形式之一。半个多世纪以来，由于三对三篮球比赛简便易行、参赛条件宽松，以及它的健身、休闲、娱乐、教育和商业性等功能和价值突出，这项运动迅速在世界各地推展开来。我国正式开展三对三篮球竞赛的时间相对较晚，20世纪90年代在广州、北京、上海、南京等大、中城市先后举办三对三篮球比赛。一经开展，就引起了社会各界广泛的关注，受到大众、尤其是广大青少年的喜爱。

2004年，中国肯德基携手中国篮协共同创办了肯德基全国青少年三人篮球冠军挑战赛，11年来肯德基这一赛事在全国有289城次，21460队次和近140万人次参加。2015年，中国肯德基携手中国教育学会共同开创课外锻炼阳光体育新征程，通过班级联赛的形式将肯德基三人篮球赛这项经典赛事带入学校，走进班级。来自全国3000多所中学超过22万名学生参与其中，6000多名体育老师担任教练，参赛规模再创新高。在这样一个历史大背景下，如何给喜爱三对三篮球的青少年们提供一本适宜教材，给日常练习和比赛提供一定的理论指导，就显得尤为迫切和重要。

中国教育学会和中国肯德基敏锐地把握了这一点，组织专家组成教材编写委员会，编写“三对三篮球实战教程”。在为期一年半的时间里，四次召开编委会，制定本书的编写指导思想、基本原则，讨论框架结构，编写体例，拍摄图片方案等；广泛听取不同意见，力求科学、严谨，精益求精。

本教材共分“概述篇”、“技术篇”、“战术篇”和“规则篇”四个部分，既有内在联系又相互独立。具有以下几个特点：1.科学性：遵循青少年认知特点、身体发展、篮球运动技能形成等一般规律和篮球教材的逻辑关系，力求吸收最新篮球研究成果，在教材内容、方法等方面具有科学性。2.实用性：面向全国广大青少年学生实际，突出简洁实用的特点，通过经典实战案例展示技术动

作和配合方法。3.普及性：面向全国广大青少年学生，坚持广泛参与，普及与提高结合。充分考虑大多数学生的身体发展特征、技战术基础和可接受性。4.健身性：内容涵盖了基本技战术、身体训练等，通过三对三篮球的训练和比赛，提高广大学生的身心健康水平。5.教育性：强调发挥篮球的综合育人功能。在学习篮球三对三基本技术、基本战术以及比赛的过程中，培养学生的公平竞争、团队协作、规则意识和顽强的意志品质。

本教材既可作为广大青少年学生、篮球爱好者自学、自练三对三篮球的宝典，也可作为体育教师参考用书。教材编写过程中参考了一些同仁和学者的文献，在此一并表示衷心的感谢！

三对三篮球理论研究空间还很大，本教材还存在一定的局限性，欢迎广大师生和其他读者批评指正。

编写组

2016年03月

目 录

CONTENT

概述篇 1

一、三对三篮球的起源及在中国的发展 3

（一）三对三篮球的起源 3

（二）三对三篮球在中国的发展 4

二、三对三篮球的特点与价值 7

（一）三对三篮球的特点 7

（二）三对三篮球的价值 8

三、三对三篮球伤病的防治 10

（一）三对三篮球常见损伤 10

（二）三对三篮球常见急性损伤的现场处理方法 11

（三）三对三篮球损伤预防策略 14

技术篇 19

一、进攻技术 21

（一）外线进攻技术 21

（二）内线进攻技术 36

二、防守技术	55
(一) 防有球队员技术	55
(二) 防无球队员技术	62
(三) 防内线队员技术	65

战术篇69

一、进攻战术基本原则和配合方法	71
(一) 进攻战术配合基本原则	71
(二) 队员落位阵型	73
(三) 不同位置队员组合落位方式和配合方法	78
(四) 进攻战术配合练习方法	96
二、防守战术基本原则及配合方法	107
(一) 防守战术配合基本原则	107
(二) 防守配合方法	108
(三) 防守战术配合练习方法	115
三、攻守转换基本原则及配合方法	121
(一) 攻守转换基本原则	121
(二) 攻守转换配合方法	122

规则篇125

一、肯德基三对三篮球竞赛规程	127
二、肯德基三对三篮球竞赛规则	132
三、“三对三”裁判主要手势图	135

参考文献.....138

概述篇





一、三对三篮球的起源及在中国的发展

（一）三对三篮球的起源

三对三篮球是街头篮球的主要形式之一。20世纪50年代，美国城镇贫民区的黑人青少年，在自家的后院或贫民区的空地上搭建一个简陋的篮球架，进行篮球活动，三对三篮球开始发展，进入萌芽期。

1965年，街头篮球创始人美国人霍尔考比·洛克先生，为避免贫民窟的青少年走上不良道路，对一片垃圾场进行了一系列改造，用沥青铺成球场地面，将街球比赛（三对三）搬到了哈林区第155号大街的公园露天广场举行。从此以后，哈林区第155大道的洛克公园(Rucker Park)成了一个被全世界街头篮球手们视为“街头篮球圣殿”的地方。它成为集美国文化、黑人文化、篮球文化于一身的“街头篮球麦加”，很多NBA球星从这里走出。

经过半个多世纪的发展，由于三对三篮球比赛组织简单、参赛条件宽松，以及它的健身、休闲、娱乐、教育和商业性等功能和价值突出，在世界各地迅速地推展开来，丰富了人们的生活，受到大众的喜爱，引起了社会各界广泛的关注。首次正式的三对三篮球赛是在美国的密执安州洛维尔镇的大众篮球节上举行，这是第一次有组织的三对三街头篮球赛。1992年首届世界三对三篮球赛成功在德国法兰克福举行，标志着三对三街头篮球这一非主流的贫民篮球活动发展到了一个新的高度。

2011年以来，国际篮联为使三对三篮球从草根项目登上奥运舞台，着力在世界范围内推广三对三篮球，在国际篮联官方网站为三对三篮球设立专门的网页，

并制定了竞赛规则和一系列竞赛制度，在世界范围内构建了三对三篮球的赛事体系。其中包括三对三篮球世界杯、世锦赛、世青赛以及巡回赛等各种大型赛事。2012年和2014年分别在希腊的雅典和俄罗斯的莫斯科举办了世界三对三篮球锦标赛；2013年夏季由国际篮联举办的“三对三篮球世界巡回赛”由东京开始，历经世界6个城市，所到之处，万人空巷，三对三篮球的热潮以迅猛态势席卷全球。

（二）三对三篮球在中国的发展

我国的三对三篮球在民间早有开展，俗称“斗牛”，但举办正式的三对三篮球比赛时间相对较晚。1993年7月在香港维多利亚公园首次举办三对三篮球赛并大获成功。我国内地三对三篮球赛开展得最早的城市是广州、北京、南京等地，1995年在广州首次举办了“羊城晚报杯”三对三篮球挑战赛，有约300支队伍报名参加，轰动一时。到1999年第三届“百事可乐杯”三对三篮球赛参赛队伍已发展到1590支，创造了世界三对三篮球赛历史上规模最大、比赛场次最多、组别最全的一次比赛。

随着三对三篮球活动的日趋活跃，1998年中国大学生三对三篮球成立了专门的权威组织机构，即“中国大学生三人街头篮球联盟”，英文缩写为：“TBBA”。同样中国街头篮球也成立了自己的权威组织机构：“中国街头篮球联盟”，英文缩写为：“CSBA”。2002年6月1日中国街头篮球联盟成立，街盟网站正式开始运作。2002年6月10日成功注册 PlayBallShow.com 国际域名，并正式启用。

2004年，为了让中国的青少年更加健康、快乐的成长，中国肯德基携手中国篮协共同创办了肯德基全国青少年三对三篮球冠军挑战赛，并将三对三篮球运动推向全国。自此，中国的篮球少年们有了一个闪耀自己青春的舞台。2004年的“肯德基全国青少年三对三篮球冠军挑战赛”，在全国30个省、市、自治区的172个城市赛区同时开赛，共计9000余支队伍，48000余人参与，盛况空前。

肯德基三对三篮球赛举办至今已经经历了11个赛季，11年之间全国有289城次，21460队次和近140万人次参加。不仅参赛城市、参赛队伍和参赛人数的数量巨大，而且增长率也非常高，2005年至2011年赛季的参赛城市数量的平均增长率



是16.17%，参赛队伍数量的平均增长率是19.32%，参赛人数数量的平均增长率是19.8%。肯德基三对三篮球赛的规模以每年接近20%速度迅速发展。

经过十余年的不懈努力，肯德基三对三篮球赛已成为全国规模最大、历史最悠久、最具影响力的青少年草根篮球赛事之一，集聚了众多草根青少年球员。2012年，中国肯德基在北京举办了首届“百佳争鸣肯德基三对三篮球训练营”，其宗旨是为在肯德基三对三篮球赛平台上涌现出的精英球员，提供专业、系统、深入、有趣的训练课程。2015年，中国肯德基携手中国教育学会共同开创课外锻炼阳光体育新征程，通过班级联赛的形式将肯德基三对三篮球赛这项经典赛事带入学校，走进班级。从2015年9月班级联赛开始，来自全国3000多所中学超过22万名学生参与其中，6000多名体育老师担任教练，参赛规模再创历史新高。篮球梦想，从校园起飞！参赛球员们在这个舞台上挥洒汗水、追逐梦想，迸发出了中国青少年健康、阳光、自信的青春。三对三篮球在我国青少年中获得了巨大发展。

在国际篮联力推三对三篮球进入奥运会的大背景下，我国的三对三竞技篮球也采取了一系列新的举措，并取得了一定的成绩。2010年在新加坡青奥会上，中国女队获三对三篮球比赛冠军，这是中国女篮夺得的第一项篮球世界冠军。2012年国家体育总局篮球运动管理中心正式成立了“三对三篮球办公室”，以促进和规范国内三对三篮球比赛，推动三对三篮球运动的发展。2013年南京亚青会三对三篮球比赛中，中国男女篮分别夺得了金牌。2014年4月26—28日在广东佛山举办了全国三对三篮球锦标赛，这是我国国内举办的最高水平的三对三篮球赛事，各俱乐部队可选派本队在册运动员参加专业组比赛，且年龄不限。篮管中心也从参赛优胜队伍中选拔运动员组建国家队，参加泰国举办的亚洲沙滩运动会和美国举办的世界三对三篮球锦标赛。

近年来，我国还举办了一系列高水平的国际三对三篮球赛事，获得了国际篮联高度评价，2016年10月世界三对三篮球锦标赛将在中国广州举办。我国的三对三篮球在普及与提高两个方面均取得了显著成效，得到了党和国家领导人的关心。2014年8月15日下午，在南京第二届夏季青年奥林匹克运动会即将开幕之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平，亲切看望了参加这届青奥会的中国体育代表团。习近平总书记首先走到篮球场边，观看“三人制”篮球

男队、女队训练比赛。教练员张云松介绍了篮球参赛情况，表示中国队要全力以赴打好每一场比赛，用精彩的表现回报广大球迷。习近平主席希望队员们团结一致、赛出水平，篮球要为我国“三大球”振兴作出努力。三对三篮球正走在蓬勃发展的快速路上。



二、三对三篮球的特点与价值

（一）三对三篮球的特点

三对三篮球除了具有篮球运动的集体性、竞争性、趣味性、健身性的一般特征外，还具有一些显著的特点：

1. 参赛条件相对宽松

三对三篮球对参赛队伍的组成、比赛场地、设备等方面要求不受诸多条件限制，相对宽松，故易于开展。只需半块篮球场，一个简易的篮架，既可以组织竞赛，也可以几个好友凑在一起比赛自娱，人员组成具有随意性。此外，参与这项运动的个人装备也简单，有一双篮球鞋和一套运动短装即可。这项运动具有平民化和普适性。

2. 比赛的组织相对简单

三对三篮球比赛一般采用先分组循环再淘汰的竞赛办法。加上这项赛事的上场参赛人数少，比赛时间短，比赛规则简化，只需一个裁判员和一个记录员。因此，与五人制篮球比赛组织相比，它赛程短，便于组织。

3. 比赛竞争激烈，偶然性增大

三对三篮球比赛每场比赛时间短，比赛场上队员少，每个队员承担了更多的攻守任务，因此竞争更加激烈，同时，三对三篮球比赛大多采用循环加淘汰制竞赛办法，比赛的偶然性增大。

4. 比赛中强调个人技术

三对三篮球比赛由于上场人数少，攻击区域相对扩大，因此个人进攻技术更容易发挥，个人攻击在比赛中的作用更加明显；同时对个人防守能力提出了更高的要求，总之，个人技术好的队伍往往容易取胜。

5. 比赛战术简单实用

三对三篮球比赛中的战术配合，多以两人间的小配合为主。强调简单和实用性，突出观赏性。

（二）三对三篮球的价值

1. 健身性

三对三篮球的技术动作和战术行动都是由跑、跳、投等基本动作组成，在场上队员为了争夺控制球权，急停急起，奔跑跳跃，个人攻守面积大，身体接触对抗频繁，经常参加三对三篮球训练和比赛，不仅可以促进速度、耐力、灵巧性、弹跳等身体素质的提高，而且还能改善中枢神经系统的机能，使运动分析器、前庭分析器，特别是视觉分析器受到良好的训练，有利于促进运动员动作的协调，提高观察判断和反应能力，增强循环、呼吸等器官系统的功能。此外，从心理健康角度来看，通过这项运动还可以舒缓工作、学习、生活的压力，宣泄情感，调整心理状态。

2. 教育性

在三对三篮球的训练和比赛过程中，由于这项运动的特点，它有助于培养青少年吃苦耐劳、坚韧不拔的品质，有助于培养青少年的合作意识和团队精神，增强自信心，学会尊重对手，遵守规则，养成良好的行为规范，培养正确的胜负观。三对三篮球是实现终身体育的有效途径，对于提高一个人的素质，尤其是青少年人格的完善有着积极的作用。

3. 休闲娱乐性

三对三篮球的特点，使得这项运动休闲娱乐性价值凸显。人们不分年龄、性



别、职业以及训练程度，都可以在这项运动中，自娱自乐，娱人娱己，获得满足感。

4. 商业性

三对三篮球，由于其爱好者众多，尤其在青少年中已成为流行和时尚的运动。三对三篮球的比赛层次多，规模大，比赛场大多在公共场所。“肯德基”全国青少年三对三篮球挑战赛直接参赛有3000多所中学，22万余名运动员，遍及全国30个省、市、自治区，具有巨大的商业推广价值。