

青少年体育小丛书
青少年体育小丛书編輯委员会主編



篮球

孔广益 錢国安編写 · 上海教育出版社



青少年体育小丛书

篮 球

青少年体育小丛书編輯委员会主編

孔广益 錢国安 編写

青少年体育小丛书

篮 球

青少年体育小丛书編輯委员会主編

孔广益 錢国安 編写

*

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

上海市书刊出版业营业許可証出090号

上海市印刷四厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

*

开本：787×1092 1/32 印张：3 3/4 字数：77,000

1965年11月第1版 1965年11月第1次印刷

印数：1—130,000本

統一书号：7150·1686

定 价：(七) 0.28 元

目 录

第一章	我国籃球运动发展概况	1
第二章	籃球运动的价值	5
第三章	努力培养自己成为优秀的籃球运动员	8
第四章	籃球运动基本技术	14
一	进攻技术	15
二	防守技术	58
第五章	籃球运动基本战术	74
一	进攻战术	74
二	防守战术	101
第六章	部分規則簡介	112

第一章 我国篮球运动发展概况

根据現有資料，我国約在 1901 年就有了籃球运动。解放前，由于反动政府对体育运动极不重視，籃球运动只在几个大城市开展，参加这项运动的也仅限于少数人。广大劳动人民連最低限度的生活都无法維持，根本沒有余力去从事体育活动，再加上反动派的种种限制，因此籃球运动不可能得到普及。当时的比賽，除被反动政府利用为粉飾太平和轉移人民政治斗争目标的工具外，还被一些資本家利用为商品宣傳广告和营利的工具，只要有利可图，就叫运动员为他們卖命，当不需要的时候，便一脚踢开，运动员的生活根本沒有保障。在这样的情况下，籃球技术水平的发展是非常緩慢的。

全国解放以后，在中国共产党和人民政府的正确领导与亲切关怀下，随着国民經济高速度的发展和人民物质文化生活的日益提高，我国体育事业也就得到了突飞猛进的发展，籃球运动和其他运动項目一样，在全国範圍內蓬勃地开展起来，从东北到西南，从沙漠到海边，不論工厂、矿山、机关、学校、部队和农村人民公社，处处都有籃球活动。籃球运动已經成为广大劳动人民特别是青少年所热爱并积极参加的体育运动項目之一。

从国内竞赛的規模来看，全国甲級籃球队的数量和技术水平，都在不断地提高。1957 年全国只有男女各 12 个甲級队；1960 年增加到各 24 个队；到 1961 年又增加到各 30 个

隊。從比賽的成績來看，在每年甲級隊的聯賽中，每場球賽都要經過劇烈的爭奪，最後才能決定勝負，有幾次聯賽，男女各隊沒有一個隊能保持全勝，甚至还出現甲勝乙，乙勝丙，丙勝丁，丁勝甲的複雜局面。

除甲級隊聯賽外，全國乙級隊、丙級隊的隊伍更為龐大，各隊的技术水平亦在不斷提高，在多次的表演賽和友誼賽中，甲級隊敗給乙級隊，丙級隊戰勝乙級隊這種現象並不是少見的，這說明我國的籃球運動不僅有着廣泛的群眾基礎，而且運動的技术水平正在日益顯著地普遍地提高。

特別令人興奮的是隨着籃球運動的日益發展，青少年的籃球活動也日益活躍，各地的青少年業餘體育學校大都設有籃球隊，吸引愛好籃球運動的青少年進行系統的訓練，從而為各地運動隊伍輸送大量的新生力量。在1957年和1958年兩次全國青少年籃球比賽中，就涌現出大批技術熟練的年輕籃球運動員，其中不少運動員，不僅有着良好的身體訓練，而且在技術和戰術運用上也具有相當高的水平，他們在臨場比賽中，不僅能適應千變萬化的局面，而且還能沉着、冷靜地作出正確的判斷。當時參加比賽的運動員目前有的已成為國家隊和甲級隊的主力隊員，這說明籃球運動在全國青少年中已有普遍的開展，並且今後將會大批地涌現出愈來愈多的新生力量，為我國優秀運動員隊伍提供雄厚的後備力量。

再從國際比賽的情況來看，我國籃球運動技術水平提高的速度也是迅速的。解放初期，由於過去的基础薄弱，與外國隊相比，實力相差較大，如1950年蘇聯國家男子隊來我國各地作友好訪問時獲得了全勝，到了1952年，波蘭國家男女籃球隊來我國訪問，雖然他們也取得了全勝，但情況已有所改

变，每場比賽的比分已相当接近，特別最后与“八一”男子队的一場表演賽，經過劇烈的爭奪，最后才取得胜利。

从 1952 年以后，不少外国球队来我国訪問比賽中，如朝鮮民主主义人民共和国男女队、法国劳联男女队、法国馬賽体育俱乐部女子队、捷克斯洛伐克国家女子队、羅馬尼亚国家男子队、南斯拉夫国家男女队、俄罗斯共和国男女队等，都或多或少地遭到了失敗。有些强队不仅在北京敗給了我国球队，就是在上海、天津等地訪問时也遭到了失敗，如上海男子籃球队在 1956 年就战胜过国际勁旅羅馬尼亚男子队，1957 年挫敗了南斯拉夫男子队。

1958 年是我国大跃进的一年，我国的籃球运动和其他运动項目一样，有了飞跃的发展。

1959 年 7 月，在国际球坛上享有盛誉的匈牙利国家男子队来我国訪問，我国国家队、北京队、“八一”队，都战胜了这支欧洲强队，在哈尔滨比賽时客队还敗于我国的新生力量黑龙江队。同年 9 月，我国国家男子队、“八一”队和北京市队都挫敗了前来訪問的捷克斯洛伐克和保加利亚国家男子队这两支水平相当高的国际强队。此外，我們还同具有世界水平的苏联国家青年男女队、苏軍中央之家男子籃球队、莫斯科女子籃球队較量过，結果互有勝負。

社会主义国家公安系統男子籃球比賽 1960 年 4 月在北京举行，有中国前卫队、苏联狄那摩队、波兰前卫队、羅馬尼亚狄那摩队和蒙古公安队等参加。結果中国前卫队以优异的成績荣获了这次比賽的冠軍。这也是我国籃球队在解放后第一次获得国际性籃球比賽的冠軍称号。

1961 年 3 月，中国人民解放军“八一”男子籃球队去德意

志民主共和国参加在柏林举行的友軍运动会籃球比賽时，战胜了苏联、德意志民主共和国、羅馬尼亚、波兰等軍队的籃球队，获得冠軍。

1962年10月，苏联列宁格勒男子籃球队和莫斯科女子籃球队来我国訪問，这两支国际强队不但在北京遭到了敗績，上海男女籃球队亦以出色的战績战胜了这两支勁旅。

1963年8月，在北京举行的社会主义国家友軍籃球錦标賽中，中国队击败了保加利亚等强队后取得了亚军。在与拥有多名国家队员的苏联队爭夺冠亚军时，两队打得难分难解，最后只因中国队几个关键性的战机沒有掌握好，才以69比74五分之差失去冠軍机会。

1963年11月，我国男女籃球队参加在印度尼西亚首都雅加达举行的第一届新兴力量运动会，双获冠軍。通过这次比賽，增进了与各国运动員之間的友誼，加强了团結。

第二章 籃球運動的價值

體育鍛煉是促進健康增強體質的最有效的方法，不論哪一種運動項目，都有它的特点和鍛煉價值，只要運用得當，對人體的健康和意志品質的培養，都有很大的好處。

籃球運動是一項綜合性的運動，是由跑、跳、投擲等基本動作組織起來的，協調性很強。它又是集體的對抗性運動，不論什麼時間，不論有球無球，全身的神經、肌肉、關節都活動不停，所以它能使人的身體獲得全面的發展。

當雙方運動員在不到 400 平方米的籃球場上角逐的時候，情況是瞬息萬變的，運動員的注意力必須高度集中，否則就難於應付那種緊張的局面。有人問過一位著名的籃球運動員：“你打球的時候腦子累不累？”他肯定地回答：“不僅累，而且很累！”他還說：“籃球比賽是思維處於高度集中和千變萬化的過程中，怎樣使自己與全隊的技术得到充分的發揮，獲得勝利，就需要用自己的大腦，以極快的速度回答場上的各種問題，並作出相應的動作。”由於大腦細胞的充分活動，促使神經系統的功能和反應能力的提高，所以說，這種鍛煉是有助於提高學習和工作效率的。

在籃球比賽或訓練時，心跳頻率增高，收縮力加強，促進血液循環的快速，使肌肉得到充分養料和排除廢物，與此同時，呼吸的速率和深度，因肌肉運動而增加。所以經常鍛煉的人，心肌就會長厚有力，功能就會不斷提高，肺活量也會逐漸

加大。再如因运动而消耗的热能,需要大量补充,由此食欲旺盛,促进消化功能的增强。

青少年正处在长身体、长知识的时期,篮球运动对于身心的正常发育和增强体质,是非常必要的。健康状况的好坏,与思想品德的成长、学业的进修有着紧密的联系。尤为重要的是,篮球运动可以培养我们的意志品质,它要求每一个队员具备勇猛顽强、机智灵活和热爱集体的精神。在球赛中,经常可以看到优良的风格和超绝的技能,这都值得大家虚心学习的。例如:1962年苏联军队篮球队来我国访问,我驻京部队篮球队充分发扬了中国人民解放军的优良传统,表现出敢于斗争、敢于胜利的革命精神,以顽强的战斗意志和灵活机动的战略战术,首战击败了强劲的对手,为国家取得了荣誉。

又如1964年全国篮球联赛中,北京体院对“八一”队的比赛,上半时北京体院队遥遥领先了十八分,看来“八一”队已无挽回余地。那知“八一”队很快找出了失利的原因,决定了对策,下半时一开始就发挥了自己的特点,在紧密的合作下打出了水平,分数愈追愈近,到最后五分钟时,甚至超过了北京体院队。最后虽然“八一”队输了三分,但他们这种临危不乱的战斗精神和机智灵活的战术意识,博得了数千观众的同声称颂。

从上面两个例子来看,篮球比赛不只是比技术,也是比风格、比意志。如果两个队的技术水平相差不多,谁胜谁负,就要决定于风格和意志了。在实力悬殊的两队相遇时,也经常出现弱队战胜强队的事例。篮球运动是一种集体运动项目,球队是一个战斗的集体,每个队员就是战斗员,一场比赛的胜败,球打得好不好,首先决定于全队的战斗意志和密切合作,

而不是凭各人的技术去单干。我們时常看到球場上个别队员偶尔出了差錯,同队队员总是用“不要紧”、“再来过”等話来鼓励他,特別在暂时失利的时候,更需要协力同心,团結一致,这样,会給全队带来无比的力量,从而扭轉頹势,奠定胜局。

球賽的过程是复杂曲折的,有时分数領先,有时落后,有时拉鋸;有时充分發揮自己的技术,有时无所适从……。球員处于反复交替的緊張場面中,就需要运用熟练的技巧和机智灵活、坚毅勇敢等优良品质去应付这些变化,爭取主动。因此,运动員必須有遇强愈勇,遇弱不懈的頑强战斗精神。在困难的时候能頂得住,敢打敢拚;在順利的时候要戒驕戒躁,乘胜追击;在最后关头須忍受劳累,坚持到底,千方百計地爭取胜利。

第三章 努力培养自己成为优秀的篮球运动员

当我们观看一场精彩的篮球比赛的时候，往往被双方运动员超绝的技艺所吸引。例如有的队员技术异常熟练，球一到他的手，就任他随意摆布，参加国际比赛时，总是活跃地穿梭在身高体大的外国队员当中，给对方以很大的威胁；有的队员的快速突破技术和准确的中距离跳投，往往使对方防不胜防；有的队员背后运球的绝招，常以迅雷不及掩耳之势，切入篮下得分；有的队员有一手篮下过硬的本领；有的队员的远距离投篮和快攻技术，都给人们留下深刻的印象。

许多优秀运动员的高超技术，决不是天赋的，而是因为他们对社会主义的体育事业无比热爱，勤学苦练的结果，青少年篮球运动员都应当努力向他们学习，培养自己成为优秀的篮球运动员。

(一)明确为谁打球 要成为一个优秀的运动员，必须象徐寅生同志所说的那样，首先要解决为谁打球的问题，要把祖国的荣誉放在第一位，坚决抛开个人得失；要有“心怀祖国，放眼世界”的伟大气概。我国乒乓球队之所以能在短短的几年中取得辉煌的成就，连续获得世界冠军的巨大荣誉，就是因为他们树立了雄心壮志，时时刻刻以祖国荣誉为重，在战略上藐视困难，在战术上重视困难，对待任何困难都有“敢”字当头的革命精神，平时刻苦练球，比赛敢打敢拚。我们广大青少年篮球运动员，应该象国家乒乓球队队员一样，努力提高自己的思想

觉悟，树立攀登世界高峰为祖国争光的雄心壮志，为加速提高我国的篮球运动水平作出最大的贡献。

(二)练好基本技术 我国有许多优秀的篮球运动员的中距离投篮是很准确的，据说他们总是利用每天的清晨时间对着墙壁做徒手的投篮动作，用眼睛观察手指和手腕的姿势，一做就是几百次，有的运动员刻苦练习了十多年，可见功夫之深。

1964年全国篮球甲级比赛中，新疆女队对“八一”队的一场球，出现了一个异常精采的镜头：新疆女篮抢下篮板球后，迅速传到前场队员手中，这个队员快速前运，准备上篮，突然被“八一”队员擋住，她就改变方向，来一个背后运球，越过了这个关口，可是另一个“八一”队员又补上来，擋住了她的去路，观众都认为没有办法了，谁知她在立脚未稳的情况下，用另一只手又来了一次反方向的背后运球，躲过了对方防守，由于她一人吸住了两个队员，造成了空档，她就从容不迫地把球传给另一个在篮下的队员，投中两分。全场观众为此精采的表演而轰动。这个队员之所以能在这样复杂的情况下运用自如，和她熟练地掌握运球、脚步的基本动作分不开的。

从上面两个例子来看，练篮球基本技术，好比砌楼房一样，墙脚打得越牢，房子砌得越高，没有良好的基础，造不出高楼大厦来的。对青少年篮球运动员来说，也必须把基础打得深，打得厚，否则就不可能攀上高峰。

篮球基本技术包括脚步动作、传接球、运球、投篮、抢断、打球、抢篮板球等，基本技术的好坏，直接影响一个运动员成长的速度，所以一定要好好地学。只有钻进去，天天练，反复练，刻苦练，才能够打下扎实的基础。

在训练基本技术的同时，应该注意两个问题：

1. 运用基本技术要快速突然。在比赛时，往往看到有些队员的基本技术还不差，但是一遇到对方稍为严密的防守，就不能发挥所长，这是什么原因呢？除了比赛经验不足之外，最主要的是所掌握的基本技术缺乏速率和突然性。篮球比赛是一个对抗性的运动，一切动作随时处于限制、反限制，破坏、反破坏中进行，每一个运动员都要遭到对方的限制与破坏。比如你投篮比较准确，对方就会指定一个队员死盯住你，不给你接球或投篮，造成你许多困难，使你无所施其技。为此，在运用各种基本技术时，必须快速突然，才能争得主动地位。

“八一”篮球队有一个队员有一手很准确的中距离投篮技术，经常在对方稍不注意时投进篮筐。但他还有另一手技术，即使被对方紧紧看住，他能用速度与突然性来摆脱对方，空切到篮下得分。

如果对方防守比较紧迫，可利用突然起动、急停、晃动来甩掉对方。在运球时就运用突然变动方向、变速度来摆脱对方。在防守时，可用突然打球、抢断来阻止对方的进攻。也只有这样才能充分发挥自己的技术。

2. 运用基本技术要有变化。有的运动员虽然掌握了较全面的基本技术，但运用时不会变化，因此给对方威胁不大。如果能随机应变，使对方捉摸不定，那就大不相同了。所谓动作的变化，无非真动作结合假动作，假动作结合真动作，真中有假，假中有真。

技术动作的变化，必须根据场上的情况而定，例如在传球时看到对方封得很紧，就做一个假的上传球动作，使对方注意力集中到上面去，却迅速来一个反弹球。切入时看到对方已退到有利的位置，立即改为急停跳投。

我們反对过多的或不恰当的运用假动作，以致形成华而不实的不良习气。应当不是为变化而变化，而是为了解决問題、充分發揮自己技术水平而变化。

(三)重視身体全面鍛炼 籃球运动对体质的要求是比較全面的，在四十分钟的比賽中，要来回奔跑、跳跃，要不断爭夺主动权，有攻有守，一刻不停。如果沒有足够的力量和速度，很难胜任一場比賽。我們时常看到有些球队出現前紧后松現象，上半时生龙活虎，下半时渐渐体力不支，因而到后来处处被动挨打，甚至形成拖过場的局面，弄得沒精打采，失去比賽的意义。我們也看到自始至終处于拉鋸状态的比賽，勝負往往决定于最后几分钟，甚至再次延长决胜期，这时候，誰胜誰負，就要看意志和体质了。所以体质的好坏，对一个籃球運動員來說，是异常重要的。

对籃球運動員体质的要求，大致有下面几个方面：

1. 速度：籃球运动所需要的速度是快速的起动，短促的冲刺，行进中的加速跑，帶有球的快速起动和高速度运球，要求籃球運動員所掌握的各項技术，能在快速、突然中完成，这样，对快攻、紧迫盯人等战术质量的提高，可以起着积极的促进作用。

2. 耐力：一个籃球運動員在比賽中，要始終保持着旺盛的战斗意志，使自己的技术得到充分發揮，耐力是非常重要的。籃球运动不只是需要一般的耐力，更需要速度耐力，因为在比賽中要求運動員不断奔跑，反复冲刺，时刻处于剧动的状态，这就显得速度耐力更加重要了。

3. 力量：爆发性和快速的力量，是籃球運動員最需要的，它要求肌肉有快速收縮与舒張的能力，能在剧烈、緊張的

比賽中充分發揮突然的起動、快速的冲刺、不斷的跳躍，以及投籃、傳球、運球、搶籃板球等技術。

4. 靈巧：在複雜快速的比賽中，要掌握每一個有利的戰機，要正確地分析判斷場上的情況，使各種技術應付裕如，所以籃球運動員要具備高度的靈活性，要常動腦筋，要反應快，動作協調靈巧。

5. 彈跳：比賽中爭奪空間是非常重要的，籃球球的爭奪，跳起投籃，防守中的搶截球，都要有很好的彈跳力。這種彈跳力不只是跳得高，而且要跳得快，還要能連續地彈跳。彈跳力強，也能彌補身材不高的弱點。

(四)勤學苦練 “冰凍三尺，非一日之寒”，練好技術，決非一朝一夕之功，要成為一個優秀籃球運動員，靠所謂天才、聰明是不可能的，必須勤學苦練。

勤學就是在訓練中做到手腦並用，勤於向別人學習，通過實踐，不斷提高，並總結經驗，把別人的先進技術變為自己的東西，並加以發展創造。苦練就是在訓練時狠下苦功，不畏艱難，不怕流汗，不嫌麻煩，經得起挫折，有些腰痠背痛，仍能堅持到底。

勤學苦練還意味着長期堅持，反復練習，決不可從興趣出發，產生忽起忽落現象，要數年如一日，持久、頑強地進行練習，當取得成績的時候不松懈，遇到困難的時候不灰心。惟有通過千百次的反復練習，日積月累，才能使自己的技術日趨熟練。俗語說，有志者事竟成，我們青少年籃球運動員，只要胸懷攀登高峰的雄心大志，通過頑強的、踏實的勤學苦練，完全有可能培養自己成為優秀運動員的。對於一些身材矮小的運動員，還必須要破除迷信，解放思想，克服缺乏信心的情緒。要

知道任何籃球隊，都有幾個身材比較短小的隊員，而且這些隊員往往是隊內不可缺少的核心人物，也是使對方感到最棘手、最難對付的隊員。籃球運動是一項集體運動，各種類型的隊員，在隊內所起的作用也是不同的，矮個隊員有自己特有的優點，如速度、靈敏、反應等方面，往往為高個子所不及。