

科学健身丛书

教

你打篮球

江苏科学技术出版社



科学健身丛书

教你打篮球

李方膺 陈荣梅 钱君琪 编著



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你打篮球/李方膺等编著. - 南京: 江苏
科学技术出版社, 1999. 4

(科学健身丛书/孔庆鹏主编)

ISBN 7-5345-2683-3

I. 教… II. 李… III. 篮球运动 - 基本知
识 IV. G841

科学健身丛书

教你打篮球

编 著 李方膺 陈荣梅 钱君琪

责任编辑 郁宝平

版面设计 龚 彬

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 扬中市印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 5.5

字 数 116 000

版 次 1999 年 3 月第 1 版

印 次 2000 年 6 月第 3 次印刷

印 数 13 001 - 18 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2683-3/G·476

定 价 7.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

科学健身丛书编委会

主 任	孔庆鹏		
副主任	胡明琇	徐荣生	孙晋芳
	李宗汉	黄元森	
委 员	宋述初	丁明娟	汤介欣
	王明暄	杨国庆	孙连民

生命在于运动
运动要讲科学

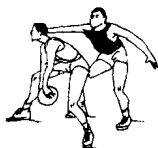
何绍祖
一九九九年三月

前言



1995年6月20日,一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

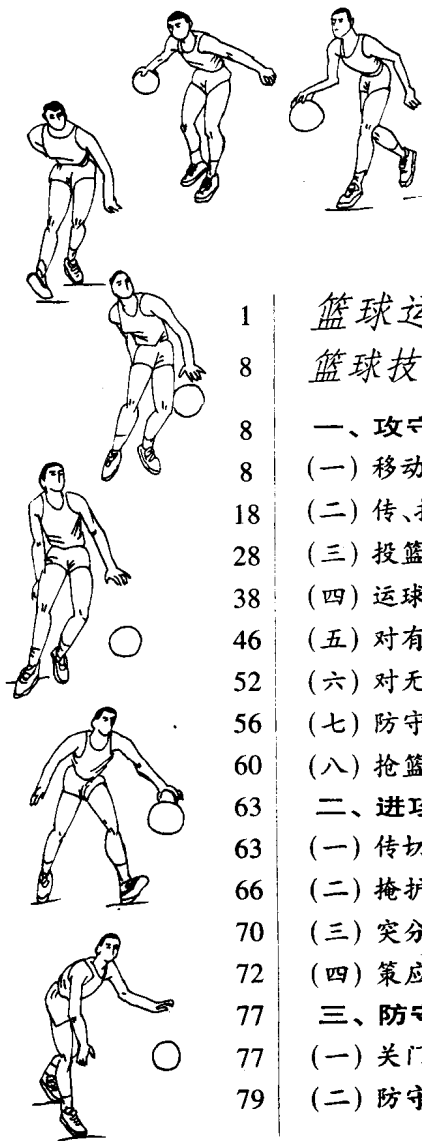
几年来,围绕着全民健身计划的实施,人民群众的体育意识进一步增强,全国各地以全民健身为宗旨的各项活动开展得轰轰烈烈。据统计,1998年全国仅参加全民健身宣传周活动的人数已超过3亿人次,一个全社会崇尚健身、参与健身的社会风气正在形成。流水不腐,户枢不蠹,生命在于运动。放眼生物界,天高任鸟飞,水深凭鱼跃,各种生命形式无一不在活活泼泼地运动着。健身贵在坚持,贵在参与,健身同



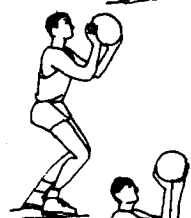
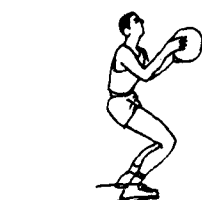
时也是文明的标志。当广大人民群众都能自觉自愿地投身于火热的全民健身运动之中时,一个更文明、更健康、更富裕的社会就会到来。健身还贵在科学,只有用科学的方法和正确的训练指导运动,才能达到健身强体的目的。

江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性、加强对不同人群健身运动的科学指导,以满足广大人民群众强烈的健身需求,是体育界和出版界义不容辞的责任。为此,我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各运动项目的基本知识入手,系统介绍了各运动项目健身的科学方法、伤害预防和竞赛办法,是一套融科学性、知识性、娱乐性和趣味性于一体的健身指导丛书,适合于各种人群科学健身的需求。

目 录



1	篮球运动简介
8	篮球技术和战术
8	一、攻守技术
8	(一) 移动
18	(二) 传、接球
28	(三) 投篮
38	(四) 运球和突破
46	(五) 对有球人的防守
52	(六) 对无球人的防守
56	(七) 防守中锋
60	(八) 抢篮板球
63	二、进攻配合
63	(一) 传切配合
66	(二) 掩护配合
70	(三) 突分配合
72	(四) 策应配合
77	三、防守配合
77	(一) 关门配合
79	(二) 防守掩护的配合



83	(三) 补防配合
84	(四) 夹击配合
87	四、全队战术
87	(一) 快攻
94	(二) 怎样进攻人盯人防守
100	(三) 怎样进攻区域联防
105	(四) 怎样进攻全场紧逼防守
108	(五) 发界外球战术
109	(六) 怎样防守快攻
111	(七) 半场人盯人防守
117	(八) 半场区域联防
123	(九) 区域紧逼防守
127	篮球运动的健身效果和 注意事项
127	一、健身效果
128	二、保健要求
129	三、常见创伤和防治
132	规则、赛事、球星
132	一、篮球规则简介
132	(一) 球队和比赛
133	(二) 违例和犯规
139	(三) 掷界外球
140	二、赛制和竞赛编排
140	(一) 赛制
141	(二) 竞赛编排



143	(三) 名次排列
145	三、赛前准备和比赛指挥
145	(一) 赛前准备
147	(二) 临场指挥
150	(三) 赛后小结
151	四、三人篮球
151	(一) 比赛规则
152	(二) 进攻战术
155	(三) 发界外球固定配合
156	五、NBA50 年的 15 颗巨星

篮球运动简介

篮球是用球向挂在离地 3.05 米高处的球篮进行投准比赛的运动,由于起先是把球投进装水果的篮筐中,故得名。1891 年,美国体育教师奈史密斯博士发明了最初的篮球游戏,在学校的体育课开始试验时就博得了学生们的喜爱,很快就风靡全美,又相继传遍世界各地,1895 年传入我国天津。

现在的篮球技术水平已经发展到了高级阶段,技艺精湛,高难度动作频频出现,运动员不仅要有高大的身材,强壮的体魄,还要跑得快,跳得高,动作敏捷。篮球比赛既要比技术、战术,还要比意志,比智慧。

现在的比赛,高空争夺尤为重要,谁占有了高空优势,谁就能取得比赛的主动。早在 10 年前,国外男子强队的全队平均身高已达到 2 米以上,女子队达到 1.85 米,我国的国家男队也已达到 1.97 米。而且对中锋身高要求越来越高,男子要达到 2.1~2.2 米,女子也要在 1.95 米以上,并且光有身高还不行,还要灵活,技术全面。

除了高空优势之外,速度也是制胜的条件之一。在篮球比赛中谁抢先一步或者谁的动作快,谁就能制约对方。现在的强队比赛每一个攻守回合双方加起来平均不超过 30 秒,一场比赛双方的进攻可达 100 次以上。

篮球比赛以投篮为目的，所以打篮球要讲究一个“准”字。现在一个球队如果没有一二个“神投手”就很难战胜对方，所以投得准的投篮手愈来愈多，有些高水平比赛，全队投篮命中率已高达 60%，西班牙的乔非斯亚 3 分球的平均投篮命中率达到 56% 以上。

近年来篮球运动又出现了一个新情况，明星队员在比赛中的作用愈来愈突出，谁拥有的明星队员多谁就能取胜，没有明星的球队只能是一个中等水平的队。当前在众多的明星中最突出的就是乔丹了。

从篮球运动的自身特点来说，用“巧妙多变”来概括是再也恰当不过了。篮球运动的攻守是人与人的近距拼搏，斗智斗勇斗力，双方都用变化多端的动作技巧使对方出错，为自己赢得机会。篮球战术丰富多变，进攻可以用不同的队型和移动路线把各种配合巧妙地组合起来，防守时也可以把 5 个人组合成性能完全不同的队型，在全场任何一个区域内与对方展开角逐。一场势均力敌的比赛，场上局势将会起伏不定，高潮迭起，往往到最后时刻还不知谁是胜方。篮球运动以其高超的技艺和特有的魅力使得人们愈来愈喜爱这项运动了。

篮球运动还是一项男女老少皆适宜的运动，它可难可易，可用不同的运动量和技术水平去进行，体力好的可以在全场打，体力差的可以用半场，人多就五对五，人少就三对三、二对二，这些都能享受到打篮球的乐趣，身体得到全面的锻炼。要成为高水平篮球运动员固然不易，但要学会打篮球并不难，高个儿虽然得天独厚，但小个儿同样可以成为佼佼者。

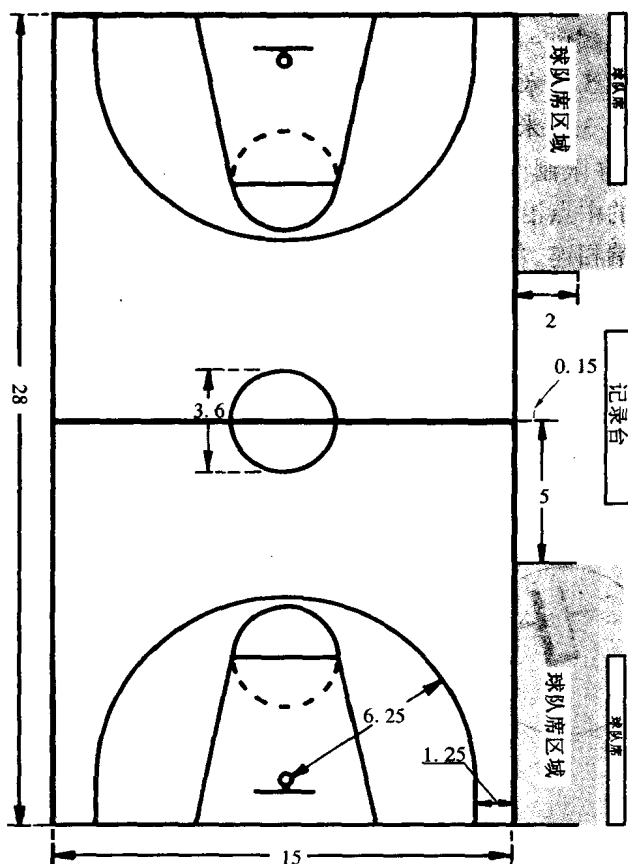


图1 标准篮球场(单位:米)

标准篮球场地是一块长 28 米、宽 15 米的长方形平地(图 1), 一般用 5 厘米宽的白色线画成, 球场的面积是从界线内沿算起, 长边的界线为边线, 短边的界线为端线。把边线一分为二并向边线外各延长 0.15 米的线为中线。以中线的中点为圆心, 以 1.8 米为半径所画的圆为中圈。如果中圈内部涂色, 其颜色应与限制区内

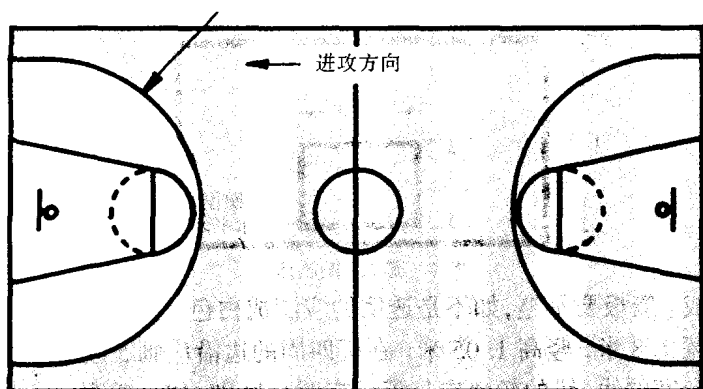


图3 3分区(阴影部分,不包括3分投篮线)

球场两端拱形线外的区域为3分投篮区(图3),它分别以两个篮圈的中心垂直线与地面的交点为圆心,以6.25米为半径(包括线宽),各画半圆形弧线,构成3分投篮线。

在记录台和球队席同侧的场外,分别由端线向外延伸2米长的线,另两条2米长的线分别在离中线5米处,并与边线垂直,所限定的区域为球队席区域。

篮球是由内胆和外壳构成,颜色为橙色。优质篮球的外壳是由牛皮制成,橡胶或合成物质制成的球也很普及。标准篮球重量为567~650克,圆周为74.9~78厘米。球的弹性测试是,充气后球从1.8米(从球的低部量起)的高处落在比赛场地上,反弹起来的高度不得低于1.2米,也不得高于1.4米(从球的顶部量起)。主裁判员是确定球是否符合标准的唯一鉴定人,他也可选择比赛队赛前练习使用的球作为比赛用球。

篮板应用3厘米厚的坚硬木料或透明材料(整块)制

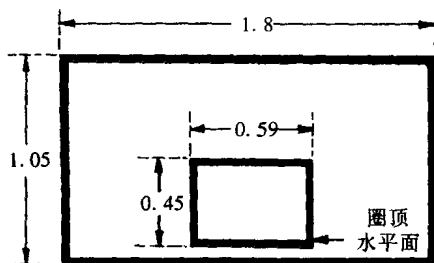


图4 篮板(单位:米)

成。篮板要平整,如不是透明的应漆成白色。篮板横宽1.8米,竖高1.05米,在板四周的边沿应画5厘米宽的线,线的颜色应与板面有明显区别,如是透明篮板应画白线,若是木制篮板则画黑线。篮板中间还要画一宽0.59米、高0.45米的长方形(从线的外沿量起),线的颜色应与板四周的线颜色相同(图4)。

篮板要牢固地安装在球场两端的篮架上,板与地面垂直,和端线平行,板的下沿离地面2.9米,它的中心垂直落在场内距端线中心内沿1.2米的地方。

球篮由篮圈和篮网构成。篮圈用实心铁条制成,漆橙色,铁圈条直径1.6~2厘米,圈内径为0.45米(图5),圈下沿设有12个小铁环以便悬挂篮网。篮网用白色细绳结成,

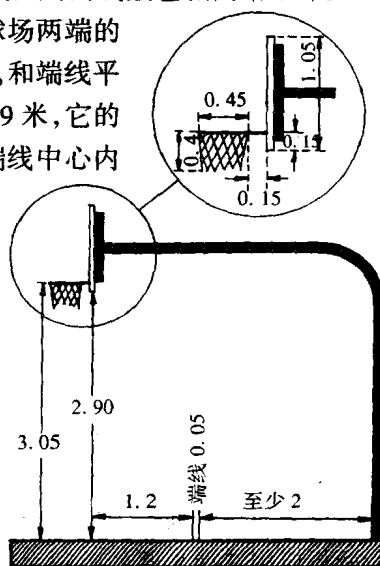


图5 篮圈、篮架(单位:米)

长 40~45 厘米,并悬挂在篮圈上。球篮应牢固安装在篮板上,有条件的场馆可使用抗压篮圈。篮板面距篮圈内沿最近点是 0.15 米,球篮离地面 3.05 米。

