

现代篮球

理论教学与训练

XIANDAI LANQIU

LILUN JIAOXUE YU XUNLIAN

◎ 主编 冷晓春 马文慧 宋懿芪

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代篮球理论教学与训练 / 冷晓春主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978 - 7 - 5375 - 6140 - 2

I. ①现… II. ①冷… III. ①篮球运动—体育教学—
教学研究 IV. ①G841. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023063 号

现代篮球理论教学与训练

主编 冷晓春 马文慧 宋懿芪

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 石家庄联创博美印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 19

字 数 400 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版

2014 年 2 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

作者简介



冷晓春，男，1952年5月生人，吉林省大安人，中共党员，教授。1977年毕业于北京体育学院运动系篮球专业。现任华北科技学院体育部专职教师，华北科技学院学术委员会委员。长期从事普通高等学校篮球专项的教学工作和训练工作。主要研究领域为体育教学与运动训练。已发表论文、著作100多万字。



马文慧，女，1973年5月生人，江苏常州人，中共党员，副教授。1997年毕业于河北师范大学体育系，获体育教育学士学位；2007年获北京体育大学体育教育与运动训练硕士学位。多年从事高校体育教学工作，教学经验丰富。



宋懿芪，1981年生人，吉林省白山人。2002年毕业于东北师范大学体育学院，运动训练专业，学士学位；2010年获北京师范大学体育硕士学位。现任华北科技学院讲师，主要从事篮球教学与训练工作。

前 言

篮球是深受我国人民群众喜爱的体育项目，也是高校中最受学生热崇的体育运动项目之一。众多高校都开设了篮球专选课和选修课程，并且很多学生还自发地成立了篮球俱乐部、篮球协会等体育社团组织。

由于篮球运动具有趣味性、竞技性强、器材设备简单，不同年龄、性别的人们可以在一起锻炼等优势，所以通过打篮球锻炼身体，往往伴随着许多人的一生，成为终生体育锻炼项目。

篮球自从 1891 年诞生至今已有 122 年的时间，从 1895 年传入我国有 118 年了。目前，我国篮球在世界的比赛中，名次处于中等水平，女子篮球好于男子。篮球文化的传播，技、战术的整体提高，有待于在普及的基础上，不断地创新和跨越，如现在国内的 CBA、WCBA、CUBA 等顶级赛事，就是提高我国篮球整体水平的创举。我们相信，在全国亿万篮球爱好者的不断努力下，我国篮球的整体实力一定会不断提高。在一代一代的篮球专业教练员、运动员、篮球工作者的不懈努力下，不久的将来，我国的篮球运动一定会像乒乓球运动一样，领先于世界。

为适应我国高校体育和教育事业的发展，进一步深化教育改革，全面推进素质教育，使每位普通高校学生都拥有符合自己特点的选修课用书，我们组织编写了这本《现代篮球理论教学与训练》一书。本书坚持面向全体学生，“以人为本、健康第一、终身体育”的教育指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循体育教学规律、运动训练规律，全面贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念，依据其规定的课程目标——运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等内容编写而成。本书在设计上充分体现了健身性与文化性相结合，选择性与实效性相结合，科学性与可接受性相结合，民族性与世界性相结合，共性与个性发展相结合的特点。本书主要包涵了现代篮球基础课论，篮球技术、战术基本教学，篮球专项基础训

练，新版篮球规则与裁判法等内容。结合篮球竞赛国际规则的改变，以及篮球竞赛场地尺寸的改变，本书的场地图示等内容也进行了相应调整。目前，在国内尚属首例。本书可满足不同层次对象在篮球选修课中对教学的需求，并可作为从事篮球教学与训练的教师、教练员、运动员、篮球选修课学生、篮球科研人员、社区体育指导员的参考用书。

本书由华北科技学院体育部冷晓春教授、马文慧副教授、宋懿芪讲师任主编，三位老师共同编写完成。具体分工如下：冷晓春（前言、第七章第二、三、四、五、六节；第十章；第十一章，计 150 千字）；马文慧（第六章第四、五、六、七、八节，第七章第一节；第八章；第九章，计 150 千字）；宋懿芪（第一、二、三、四、五章；第六章第一、二、三节，计 100 千字），全书由冷晓春、宋懿芪分别进行统稿和定稿。

本书在编写过程中得到了有关领导、同行的大力支持，同时参考和借鉴了大量的文献资料及训练成果，在此表示由衷的感谢。由于撰写人员水平有限，不妥之处在所难免，敬请篮球前辈、专家和篮球爱好者指正。

编著者

2013 年 9 月

目 录

第一章 篮球运动概论

第一节 篮球运动的诞生与发展	(1)
一、篮球运动的诞生	(1)
二、篮球之父——詹姆士·奈史密斯	(2)
三、首场篮球比赛	(2)
四、世界篮球迅猛发展	(3)
第二节 篮球运动的演进	(4)
一、篮球技术的演进	(4)
二、篮球进攻与防守战术的演进	(5)
三、规则的演变促进篮球运动的发展	(6)

第二章 中国篮球发展概况

第一节 中国篮球发展阶段的划分	(11)
第二节 中国篮球目前的现状与发展机遇	(11)
一、中国篮球运动的现状	(11)
二、中国篮球发展的优势与机遇	(13)
第三节 中国篮坛轶事及明星谱	(15)
一、中国篮球首次涉足奥运会及获得第一枚奥运会奖牌	(15)
二、中国篮坛明星谱	(15)

第三章 篮球运动顶级赛事与组织

第一节 篮球组织	(29)
----------------	------

一、国际业余篮球联合会（FIBA）	（29）
二、亚洲篮球联合会（ABC）	（30）
三、非洲篮球协会联合会（AFABA）	（30）
四、中国篮球协会（CBA）	（30）
第二节 篮球赛事	（31）
一、奥林匹克运动会篮球赛	（31）
二、世界篮球锦标赛	（31）
三、亚运会篮球赛	（32）
四、亚洲篮球锦标赛	（32）
五、欧洲篮球联赛	（32）
六、中国全运会篮球赛	（33）
七、全国篮球甲级联赛	（33）
八、全国大学生运动会篮球比赛	（34）
九、CUBA 中国大学生篮球联赛	（34）
十、中国篮球新势力——大学生男子篮球超级联赛	（35）

第四章 精彩纷呈的 NBA

第一节 NBA 联盟竞赛制度	（36）
一、NBA 竞赛方法	（36）
二、NBA 联赛	（36）
三、NBA 竞赛规则	（38）
第二节 NBA 严密的规章制度	（38）
一、NBA 选秀制度	（38）
二、NBA 转会制度	（40）
三、NBA 限薪制度	（40）
第三节 NBA 球星璀璨	（40）
一、篮球迷心中的神——“空中飞人”迈克尔·乔丹	（40）
二、“大鲨鱼”——沙奎尔·奥尼尔	（42）
三、“小飞侠”——科比·布赖恩特	（43）

四、勒布朗·詹姆斯	(44)
五、德怀恩·韦德	(45)

第五章 篮球运动欣赏

第一节 从球迷的角度欣赏	(47)
一、篮球运动技术风格欣赏	(47)
二、篮球运动战术魅力欣赏	(48)
三、篮球明星社会效应欣赏	(50)
第二节 从专业的角度欣赏	(50)
一、摸清情况	(50)
二、出场双方的阵容情况	(51)
三、双方的排兵布阵与战术打法	(51)
四、比赛的节奏	(51)
五、重点攻击区和主要攻击手	(51)
六、教练员暂停与换人时机把握	(52)
七、裁判员执法水平鉴赏	(52)
第三节 从不同视角(社会学、哲学、美学)欣赏	(52)
一、从社会学角度欣赏	(53)
二、从哲学的角度欣赏	(54)
三、从美学的角度欣赏	(54)

第六章 篮球技术

第一节 脚步移动技术	(55)
一、移动技术动作方法与要点	(55)
二、移动技术练习方法	(60)
第二节 运球技术	(66)
一、运球技术教学主要内容	(67)
二、运球技术动作方法与要点	(67)

三、运球技术练习方法	(68)
四、比赛中合理运用运球技术	(71)
五、合理使用高难度运球技能的7条经验	(71)
第三节 投篮技术	(72)
一、投篮技术教学主要内容	(72)
二、投篮技术动作方法与要点	(73)
三、投篮技术练习方法	(74)
四、心理因素对投篮命中率的影响	(79)
第四节 持球突破	(79)
一、持球突破技术教学主要内容	(79)
二、持球突破技术动作方法与要点	(80)
三、持球突破技术练习方法	(80)
四、比赛中如何把握突破时机	(85)
第五节 传接球技术	(86)
一、传球技术教学主要内容	(86)
二、传球技术动作方法与要点	(86)
三、传接球技术练习方法	(87)
四、比赛中如何做一个“传球高手”	(90)
五、“巧接球”的5条秘笈	(91)
六、“魔术师”约翰逊的传球绝技	(92)
第六节 防守对手技术	(93)
一、防守对手技术主要教学内容	(93)
二、防守对手技术动作方法与要点	(93)
三、防守对手技术练习方法	(97)
四、准确判断对手意图是防守成功的前提	(106)
第七节 抢篮板球技术	(107)
一、抢篮板球技术教学主要内容	(107)
二、抢篮板球技术动作方法与要点	(108)
三、抢篮板球技术练习方法	(109)
四、比赛中怎样冲抢进攻篮板球	(116)

五、拼抢防守篮板球要做到 5 个环节	(118)
六、抢篮板球技术要重视手与臂动作的训练	(118)
七、罗德曼与众不同的抢篮板球绝招	(119)
第八节 位置技术	(120)
一、位置技术教学主要内容	(121)
二、位置技术练习方法	(121)
三、如何培养前锋的战术意识	(141)
四、核心后卫必备素养	(143)

第七章 篮球战术

第一节 战术基础配合	(145)
一、战术基础配合主要教学内容	(146)
二、战术基础配合方法、要点与练习	(146)
第二节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人	(155)
一、半场人盯人防守的特点	(155)
二、运用半场人盯人防守战术的基本要求	(155)
三、半场人盯人防守的分类	(156)
四、进攻半场人盯人战术的基本原则	(158)
五、进攻半场人盯人战术的队形	(158)
六、进攻半场人盯人战术方法	(159)
七、进攻半场人盯人战术方法及练习	(163)
八、半场人盯人防守练习	(182)
第三节 区域联防与进攻区域联防	(187)
一、区域联防的特点	(187)
二、区域联防的基本要求	(188)
三、区域联防的形式及其特点	(188)
四、区域联防的方法	(189)
五、进攻区域联防	(191)
六、进攻区域联防练习方法	(192)

七、进攻区域联防练习方法	(202)
第四节 全场紧逼人盯人防守与全场紧逼人盯人进攻	(212)
一、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人教学主要内容	(213)
二、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人方法、要点及练习	(213)
第五节 固定战术进攻配合	(224)
一、固定战术进攻配合特点	(224)
二、组织固定战术进攻配合原则	(225)
三、固定战术进攻配合方法	(225)
四、固定战术进攻配合练习	(226)
第六节 混合防守	(234)
一、混合防守作用	(234)
二、防守方法	(235)
三、混合防守练习	(235)

第八章 篮球运动体能训练

第一节 速度素质	(241)
一、速度素质概念	(241)
二、速度素质练习方法	(242)
三、制约速度素质发展的因素	(249)
四、对不同速度训练的负荷控制	(250)
第二节 力量素质	(250)
一、力量素质概念	(250)
二、力量素质练习方法	(250)
三、制约力量素质发展的因素	(252)
四、速度力量训练的负荷控制	(253)
第三节 耐力素质	(253)
一、耐力素质概念	(253)
二、耐力素质练习方法	(254)
三、制约耐力素质发展的因素	(254)

四、长时间耐力训练的负荷控制	(255)
----------------------	-------

第九章 三人篮球

第一节 三人篮球的起源与发展	(256)
一、三人篮球的由来	(256)
二、三人篮球迅猛发展	(256)
第二节 三人篮球的竞赛规则与场地设施	(257)
一、三人篮球的场地	(257)
二、三人篮球竞赛规则（由中国篮球协会审定）	(257)
第三节 三人篮球的经典战术配合	(259)
一、中锋策应传切进攻	(259)
二、掩护进攻	(260)
三、连续切入进攻	(260)
四、反掩护进攻	(260)
五、突破进攻	(260)
六、突分进攻	(261)
七、运球掩护中远投篮进攻	(261)
八、策应空切进攻	(262)
九、不同位置上的掩护配合	(262)
十、突分配合	(263)
十一、逼内线、防外线的策略（防守配合）	(264)

第十章 篮球竞赛与编排

第一节 篮球竞赛的制度	(266)
一、职业性篮球赛	(266)
二、非职业性比赛	(266)
三、赛会制	(267)
四、赛季制	(267)

第二节 篮球竞赛的编排	(268)
一、淘汰制	(268)
二、循环制	(270)
三、混合制	(271)
四、比赛成绩的计算方法	(271)

第十一章 竞赛规则与裁判法

第一节 场地、器材、球队、工作人员及队服	(272)
一、场地、器材	(272)
二、球队及工作人员	(273)
第二节 比赛通则	(273)
一、比赛时间与跳球	(273)
二、暂停与替换	(274)
三、违例	(274)
四、犯规及处罚	(276)
第三节 篮球比赛裁判法	(278)
一、如何操纵比赛计时钟	(278)
二、比赛中有关球的术语	(278)
三、裁判和宣判程序	(279)
第四节 三人裁判制工作方法简介	(280)
一、跳球时的站位与职责	(280)
二、基本分工与职责	(281)
三、基本移动与换位	(282)
参考文献	(285)

第一章 篮球运动概论

第一节 篮球运动的诞生与发展

19 世纪中叶以后，工业革命继续发展，生产技术不断得以创新，人们的思想观念也逐步发生转变，渴望和追求文明、健康、富裕的生活方式成为时代发展的潮流。在新的社会条件下，各种各样的户外活动和竞技运动出现了前所未有的蓬勃发展局面，篮球运动便在这样的环境下孕育产生了。

一、篮球运动的诞生

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（Springfield）基督教青年会体育教师詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）于 1891 年发明的。他见到怕冷的学生们待在室内很沉闷，于是建议学生到户外活动。他想到一个有趣而有创意的游戏，于是就地取材，把两个盛桃子用的圆木筐钉在体育馆走廊两边的护栏上。奈史密斯还定了一个简单的规则，将学生分成两队，争抢一个皮球，看哪边把球投进对方筐里的次数多就算取胜，看似简单的游戏，而学生们为了获胜，争抢皮球，玩得十分有趣，既暖和了身体，也丰富了课余活动。这就是早期的篮球运动——适宜冬季在室内进行的运动项目。

最早的篮筐，因为采用的是装蜜桃的竹制篮筐，篮筐下部有底，每次将球投进去后都要搬梯子爬上去把球取下来才能重新开球继续比赛，反反复复搬梯子爬上取球，成了当时进行篮球游戏的一大累赘。于是，不少人有过改进篮筐的想法。不久以后，奈史密斯在与同事们的合议下，经过多次改进，终于创制出世界上第一副以金属材料做成的、底部没有封闭但其口径比球小的球篮。使用这种球篮比赛，每投中一球，只需用竹竿将球捅下篮筐即可继续比赛，因此比搬梯子取球方便多了。但是，即便如此，当时也没有人想到将球投进篮筐后使球自动从篮筐里落下。1893 年，出现了在篮筐下面用网袋代替筐身和筐底的球篮，但进球后仍要用专门拴在网上的绳子将球抖落下来。这种用竹竿捅球和用绳子抖落球的篮筐同时并存了较长一段时间，无底篮筐在这一期间也出现过。直至 1913 年，金属篮圈下面挂无底线网的篮筐才开始被普遍采用。谁会想到，从早期搬梯子取球，到去掉网底使投中的球自动落下来，就这么个今天看来很不起眼的创举，我们的先辈们竟花费了 22 个春秋的心血。

二、篮球之父——詹姆斯·奈史密斯

1. 奈史密斯（如图1-1）的职业生涯

1887~1890年，在加拿大麦吉尔大学（Mcgil University）担任体育教师。

1890~1895年，在美国春田学院（Springfield College）担任体育教师。

1895~1898年，在YMCA of Denver担任体育教师。

1898~1909年，在美国堪萨斯大学（University of Kansas）担任副教授和教堂主任，并成为该大学第一个篮球教练。

1909~1917年，在美国堪萨斯大学担任教授和大学医生。

1917~1937年，在美国堪萨斯大学担任体育教授。

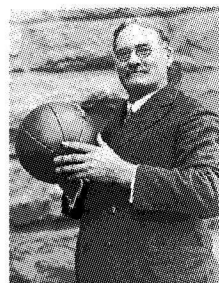


图1-1

2. 青少年时期的奈史密斯

奈史密斯1861年11月6日出生于加拿大的安塔威，1887年在蒙特利尔麦吉尔大学获哲学学位；1890年在长老会学院（Presbyterian College）获宗教学位；1891年在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校获体育学学位；1891年毕业并留校任体育指导，并于同年创始篮球运动；1898年在科罗拉多大学（University of Colorado）获医学学位。

3. 老年时期的奈史密斯

1936年第11届奥运会在德国柏林举行，篮球被列为正式比赛项目，75岁高龄的詹姆斯·奈史密斯随美国队抵达柏林，被特邀为奥运会首场篮球比赛开球。全部比赛结束后，他被安排主持发奖仪式，并被授予奥林匹克特别勋章。这届奥运会开幕后，国际篮球协会宣告成立，他被聘任为常年顾问。奈史密斯于1939年11月28日病逝，享年78岁。

4. 奈史密斯永垂不朽

为了永远纪念他，美国于1941年在篮球圣地——春田大学建造了著名的奈史密斯篮球纪念馆。

美国最杰出的篮球运动员和篮球界著名人士的事迹都陈列于馆内，至今墙上还刻着他生前的座右铭：“我的一生中，留给世界的东西应比得到的多。”国际篮联在1950年第1届世界男子篮球锦标赛期间，决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“詹姆斯·奈史密斯”杯。

三、首场篮球比赛

1. 第一场尝试性男子篮球赛

篮球游戏诞生之后，奈史密斯博士经过几次体育课试验后，于1911年12月21日决定进行第一场篮球比赛。他将自己任课的秘书班18名学生分成两队，每对9人。比赛开始时他把球抛向两队队长富兰克·马哈和邓肯·佩顿之间，双方便展开争夺。

场上争夺非常激烈，学员们情绪高涨，这场比赛最终以 1:0 结束，这是篮球史上最早的比分。由于这种游戏争夺激烈，趣味性强，很容易掌握，因此深受学员们的喜爱，很快在美国流传开来。

2. 首场女子篮球赛

女子篮球运动起源于 1892 年美国的斯普林菲尔德大学。1892 年的一天，詹姆士·奈史密斯正在体育馆里组织男子篮球赛，被附近白金汉小学的女教师们看到。由于好奇，她们常在吃午饭时路过体育馆观看男子篮球赛，时间长了，便成了观看男子篮球赛的常客。就这样，从观看到产生兴趣，从有兴趣到想参加篮球运动，于是 1893 年 3 月，斯普林菲尔德学生队与女教师们进行了一场篮球游戏比赛，从此，女子篮球运动便开展起来。最早的女子篮球比赛是在 1895 年举行的，其场地划分为 3 个区（前、中、后），上场参加比赛的人数为每队 9 人，每区 3 人，不准越区攻防。在比赛时间的划分上，女子比赛与男子比赛不同：女子比赛分 4 节，8 分钟为 1 节，第 1 节与第 2 节之间休息 1 分钟，第 2 节与第 3 节之间休息 10 分钟，第 3 节和第 4 节之间休息 1 分钟。出于女子采用的规则与男子的不同，加上女子的身体条件、训练水平、社会地位等诸多因素的影响，女子篮球运动最初的发展比男子篮球要缓慢得多。

四、世界篮球迅猛发展

篮球运动自问世以后，很快得以广泛传播，以发展时间来划分的话，其演进历程可以分为初创阶段（19 世纪 90 年代~20 世纪 20 年代、完善与推广阶段（20 世纪 30~40 年代）、普及与提高阶段（20 世纪 50~60 年代）、全面飞跃阶段（20 世纪 70~80 年代）、创新与发展阶段（20 世纪 90 年代至今）。由此可见，篮球运动百年来的演进是从游戏型活动到竞技型运动，再演进到篮球产业的。特别是自 20 世纪 30 年代以后，随着 1932 年由葡萄牙、瑞士、希腊、罗马尼亚、阿根廷、意大利、拉脱维亚和捷克斯洛伐克八国在日内瓦宣告国际业余篮球联合会的建立，国际间篮球比赛规则开始得到初步统一。特别是在男子篮球被列入 1936 年第 11 届奥运会竞赛项目以后，篮球运动进入了新纪元，即现代篮球竞技运动形成。至 20 世纪 40 年代末、50 年代初，世界男、女篮球锦标赛赛制先后建立，美国 NBA 职业篮球联赛开始了。到了 20 世纪 60 年代末，70 年代中期，女子篮球运动也被列入 1976 年第 21 届奥运会竞技项目。

历届奥运会篮球参赛办法也在不断变更，至 1988 年第 24 届奥运会时，规定比赛由 12 个国家或地区参加，产生这 12 个代表队的办法是：上届奥运会的前三名；欧洲和美洲预赛的前三名；亚洲、非洲和大洋洲各 1 名。比赛采用分两组进行两个阶段的比赛决定名次。1976 年的第 21 届奥运会，女子篮球运动被列为比赛项目，并规定 6 个队参加。这 6 个队的产生办法是：上届世界锦标赛的前三名；世界性选拔赛前两名和主办国家代表队。至 1988 年第 24 届奥运会时已有 8 个队参加，1951 年和 1953 年分别举行了第 1 届世界男、女篮球锦标赛。此后篮球运动在美国、亚洲、欧洲和大洋洲广泛开展起来，篮球运动已成为世界最普及的运动项目之一。据统计，全世界经常性参加这项运动的人数大约为 3 亿多。篮球运动得到了实际性的大普及和大发展，竞

技水平通过自身的演进（规则完善）和现代科学技术的渗透，促使技术、战术得到了很大提高。

到20世纪80年代，随着篮球运动发展进程中高度的提高与速度的加快，技术、战术的进一步创新发展，个人攻防能力的增强，对抗性的加剧，比赛场地的扩大（长28米、宽15米）和远投三分球的确立，现代篮球竞技运动体现出高大队员在高空拼争的新特征。尤其是20世纪90年代初美国NBA职业篮球运动员组成的“梦之队”进入了在西班牙举行的第25届奥运会，进一步增强了现代篮球运动的商业化、产业化气息，促进了21世纪新时代篮球运动发展的新观念、新理论、新技术和新战术，由此形成了现代篮球运动的新特点。

女子篮球运动在经历了一段缓慢的发展过程后，直到1948年开始与男子篮球使用同一规则。比赛规则的统一使女子篮球运动得到了迅速的发展。

1953年3月7日至22日，国际篮球联合会在智利的圣地亚哥举办了第1届女子篮球锦标赛，美国队获得冠军。1976年7月17日至8月1日，在加拿大蒙特利尔举行的第21届奥运会上，女子篮球运动被正式列入奥运会比赛项目，女子篮球运动开始了快速发展的新时代。

为了进一步推动女子篮球运动的发展，国际篮联于1985年8月13日至21日在美国奥林匹克训练中心——科罗拉多州斯普林斯成功举办了第1届世界青年女子篮球锦标赛，这是当时世界上最高水平的青年女子篮球比赛，参赛队为各大洲的冠军队、特邀队和东道主队，运动员均为20岁以下的青少年。从此，这项赛事每4年举办一届。

近年来，由于国际篮联对女子篮球运动发展的重视，加上女子篮球锦标赛、奥运会、青年女子篮球锦标赛等高水平赛事的频繁举办，世界各大洲和地区的女子篮球运动呈现出蓬勃发展的态势。

第二节 篮球运动的演进

篮球规则的演变与篮球技、战术的发展相互影响，相互促进，使得篮球运动朝着更加全面和合理的方向发展。

一、篮球技术的演进

1. 进攻技术的演变

促使篮球技术发展的主要因素有篮球规则的不断增加和修改、运动员的身高和身体素质的不断提高、篮球战术的不断发展、比赛中攻守对抗的相互促进等。

篮球运动技术经历了一个由低级到高级、由简单到复杂、由单一到全面的发展过程。早期的篮球技术很简单，普遍用双手做传球和投篮的动作。到20世纪30~40年代初，出现了单手和行进间技术，开始运用简单的组合技术，技术动作不断创新，动作速度也不断加快。20世纪50~60年代，篮球运动高度、速度、力量、技巧相结合，运动员技术向全面化发展。20世纪70~80年代，运动员技术全面发展，进攻技