

The background of the cover is a dynamic, low-angle shot of a basketball court. A basketball hoop and backboard are visible on the left, with a hand holding a basketball in the foreground on the right. The backboard features a large red and yellow graphic with a basketball player. The title '篮球' is written in large, stylized red characters at the top, with a basketball icon integrated into the '球' character. Below it, '教学与训练' is written in white characters with a black outline. The overall color palette is dominated by blue and white, suggesting a bright, high-angle view of the court.

篮球

教学与训练

主编 王岩 杨颂 胡淑娟

哈尔滨地图出版社

篮球教学与训练

LANQIU JIAOXUE YU XUNLIAN

主编 王岩 杨颂 胡淑娟

哈尔滨地图出版社
·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学与训练/王岩,杨颂,胡淑娟主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2004.2

ISBN 7-80529-967-6

I. 篮… II. ①王… ②杨… ③胡… III. ①篮球
运动-体育教学②篮球运动-运动训练 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131379 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:8.687 5 字数:240 千字

2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷

印数:1~1 000 定价:20.00 元

前 言

《篮球教学与训练》一书紧紧围绕篮球教学与训练过程中所面对的问题,比较详细地提出了解决这些问题的思路和方法,重点叙述了编者在多年教学和训练中所积累的经验 and 体会。

全书分“教学篇”和“训练篇”。内容包括篮球运动基本知识、篮球运动基本概论、篮球运动基本理论、篮球运动教学基本理论、篮球运动基本技术、篮球训练基本理论、技术训练等。全书由王岩、杨颂、胡淑娟担任主编,其中第二章、第三章、第五章 7~9 节、第七章 1~3 节由王岩编写;第一章、第五章 4~6 节、第六章、第七章 4~6 节由杨颂编写;第四章、第五章 1~3 节、第七章 7~9 节由胡淑娟编写。

本书以传授篮球运动基本知识为宗旨,面向广大学生和业余爱好者,在编写的过程中注意吸收了篮球技、战术发展过程的新思想、新成果,博采众长而独具特色,内容条理清晰,简明扼要,通俗易懂,希望它能为广大篮球爱好者提高水平,掌握一种终身体育锻炼技能,同时也为篮球运动员的训练提供一些依据和帮助。

本书可供学校篮球教学和基层的篮球运动队训练参考使用,也可作为篮球爱好者的自学指南。编者在编写过程中参阅了大量书刊资料,在此,谨向各位作者表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏和不当之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者
2004.2

目 录

第一章 篮球运动基本知识	(1)
第一节 篮球运动的起源与发展.....	(1)
第二节 中国的篮球运动.....	(2)
第三节 篮球场地与器材.....	(3)
第二章 篮球运动基本概论	(12)
第一节 篮球运动的特点	(12)
第二节 篮球运动的发展趋势	(14)
第三章 篮球运动基本理论	(21)
第一节 篮球运动的规律	(21)
第二节 相关学科对篮球运动的影响	(23)

教 学 篇

第四章 篮球运动教学基本理论	(29)
第一节 篮球运动教学理论	(29)
第二节 篮球运动教学方法	(30)
第三节 篮球教学中应注意的问题	(33)
第四节 篮球技术教学顺序	(36)
第五章 篮球运动基本技术	(38)
第一节 移动技术	(38)
第二节 传接球技术	(58)
第三节 运球技术	(68)
第四节 投篮技术	(78)
第五节 持球突破	(85)
第六节 个人防守技术	(88)
第七节 抢球、打球、断球技术.....	(112)

第八节	抢篮板技术·····	(124)
第九节	中锋技术·····	(132)

训 练 篇

第六章	篮球训练基本理论·····	(145)
第一节	篮球训练理论·····	(145)
第二节	篮球运动训练方法·····	(147)
第三节	篮球运动训练的特点·····	(149)
第七章	技术训练·····	(151)
第一节	移动技术训练法·····	(151)
第二节	传接球训练方法·····	(183)
第三节	运球技术训练方法·····	(195)
第四节	投篮技术训练方法·····	(208)
第五节	持球突破训练方法·····	(224)
第六节	个人防守技术训练方法·····	(230)
第七节	抱球、打球、断球训练方法·····	(242)
第八节	抢篮板球技术训练方法·····	(250)
第九节	中锋技术训练方法·····	(258)

第一章 篮球运动基本知识

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球游戏的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(即春田市)基督教青年会干部训练学校的在加拿大出生的体育教师詹姆斯·奈史·密斯于1891年冬发明的。他受启发于当地儿童摘桃扔入桃筐的活动,在此基础上组织成一种在一定地面范围的场地两端设置两个竹制桃筐,展开投篮游戏,篮球运动便由此演进。由于美国马萨诸塞州冬季较为寒冷,难以在室外开展受学生喜爱的体育活动,于是奈史·密斯便将这一最初在室外试行的篮球游戏移至室内,并将摆置在地面上的类似于桃筐的筐子,悬挂在室内两侧离地面高约10英尺(合3.05米,这便成为现用篮圈高度的来源)的墙壁上,将足球向篮筐中投准展开攻守对抗的游戏。之后,很快将篮筐底部取消,并将悬挂在墙壁的篮筐装置在特殊立柱架上,为了避免将球投掷到场外远处而影响观看者,曾在篮筐后设有不同大小的挡网,有些还在场地四周以网形装置覆盖整个场地,类似于在大网笼中活动,因此,韩国等一些国家和一些书刊中至今仍称篮球运动称为笼球运动。由于这种活动形式具有较强的对抗性,便制定了某些限制性规定,并且不断地改进比赛方式,从而使篮球游戏逐步完善并向现代篮球运动过渡。

二、篮球运动的发展

在篮球运动发明之后的30年里,篮球运动在各洲迅速传播开来,1932年6月8日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、阿根廷等8个国家的代表组织成立了国际业余篮球联合会,并对规则作了重大修改。

1936年第11届奥运会上,篮球运动被列为男子正式比赛项目,1950年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。至此,竞技篮球运动正式诞生,并成为一项现代竞技运动,开始登上国际竞技舞台。1976年第21届奥运会上篮球被列为正式比赛项目。

第二节 中国的篮球运动

一、篮球运动传入中国

现代篮球运动于1895年(清朝末期),由美国国际基督教育年会派往中国天津基督教育年会就职的第一任总干事来会理介绍传入我国天津市,因此,天津市是我国篮球运动的起源地。1896年在天津基督教育年会举行了我国第一次篮球游戏比赛,此后逐步由天津向北京、保定等华北地区,华东地区的上海、南京、苏州、杭州,华南地区的广州、香港,华中地区的武汉,以及内地的其他省市的青年会组织、教会学校流行、传播,并逐步推向社会,至今有一百多年的历史,已成为广大人民群众喜闻乐见的体育运动项目,是我国社会文化生活的一部分及全民健身手段之一。

篮球运动在我国的传播、普及、发展、提高是经过一个迂回的起伏过程,受不同时期政治、经济、文化、教育等方面因素的制约,因此,它传播普及的广度和深度、发展提高的速度和水平也伴随着上述诸多因素而变化。为了便于了解篮球运动在我国演进的历史,通常可以把它分成三个时期、七个不同阶段。

以1895~1948年为第一个时期,其间包括三个阶段:

第一个阶段为1895~1918年的初始传播阶段;

第二个阶段为1919~1936年的缓慢普及阶段;

第三个阶段为1937~1948年的局部发展阶段。

以1949~1995年为第二时期,其间包括三个阶段:

第四个阶段为1949~1965年的普及、发展、提高阶段;

第五个阶段为 1966~1978 年的停滞、困惑阶段；

第六个阶段为 1979~1995 年的复苏、提高阶段。

以 1996 年以后至进入 21 世纪为第三时期，即中国篮球运动随着国家政治、经济体制的改革，进入总结经验、深化改革、解放思想、更新观念、创新攀登的新阶段。

二、中国篮球的现状

1. 篮球运动已经成为人民群众最喜欢的体育运动之一，现今中国篮球人口达两亿以上，这是我国篮球发展的基础。

2. 校园篮球队已经成为我国篮球运动人才的源泉之一，全国大学生 CUBA 联赛，全国中学生篮球联赛。

3. 科研的大力投入有力地促进及篮球运动的发展，中国篮球协会和中国体育科学学会下大力气完成企众多科研协会的成立和举办多次科研报告会，积极组织并审批相关立项，这些措施保障了篮球运动会健康的发展。

4. 目前，我国有几十支高水平篮球专业队伍，篮球联赛已健康发展，中国的男女篮球在亚洲处于霸主地位，在第 28 届奥运会上，男女篮球分别获得第八名和第九名，虽然和世界强队还有一定差距，但我们相信，在今后的篮球发展道路上我们会越打越好，在 2008 年北京奥运会上一一定能取得好的成绩。

第三节 篮球场地与器材

一、篮球场地

(一) 球场尺寸

国际篮联规定的正式比赛的球场称为标准场地，是一个长 28 米、宽 15 米的长方形，球场的丈量从界线的内沿量起。根据 1998~2002 年篮球竞赛规则，对于所有其他比赛，国际篮联的适当部门，如地区委员会或国家联合会，有权批准的最小尺寸为长 26 米、宽 14 米

的现存球场。所有新建球场的尺寸都要与国际篮联正式比赛所规定的要求一致。正式球场的全部尺寸如图 1-1 所示。

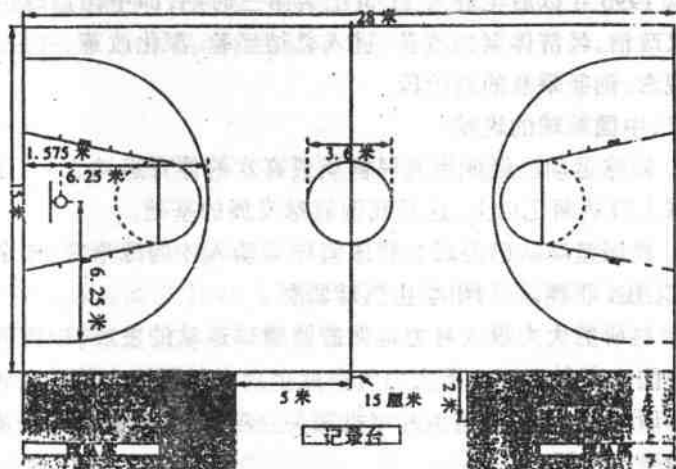


图 1-1 正式球场全部尺寸(所有线宽 5 厘米,颜色相同)

(二) 球场线、区的名称和规格

1. 界线

球场的界线要用相同颜色(建议白色)、清晰可辨、宽度为 0.05 米的线条定界。界线距离观众、广告牌或任何其他障碍物(包括球队席全体人员)至少 2 米。球场长边的界线叫边线,短边的界线叫端线。

场地的丈量从边线、端线内沿量起,场内各线均由其外沿量起。

2. 中线

连接两边线的中点画一平行于端线的线段叫中线。中线要向两边线外侧各延长 0.15 米。

3. 罚球线、限制区和罚球区

(1) 罚球线:罚球线是一条与端线平行、长 3.60 米的线段,它的外沿距离端线内沿为 5.80 米,其中点必须落在连接两条端线中点的假想线上。

(2)限制区:从罚球线两端画两条线段至距离端线中点各3米的地方(均从外沿量起)所构成的地面区域叫限制区。

如果在限制区内部着色,它的颜色必须与中圈内部的着色相同。

(3)罚球区:罚球区是限制区加上以罚球线中点为圆心,以1.80米为半径,向限制区外所画出的半圆区域。在限制区内的半圆应画成虚线(如图1-2)。罚球区两旁的的位置区,供队员在罚球时使用。第一条线距离端线内沿1.75米(沿罚球区两侧边线丈量);第一位置区的宽度为0.85米,并且与中立区的始端相接;中立区的宽度为0.40米,并且用和其他线条相同的颜色涂实;第二位置区与中立区相邻,宽度为0.85米;第三位置区与第二位置区相邻,宽度也是0.85米。所有用来画这些位置区的线条,其长度均为0.10米,并且与罚球区边线垂直。

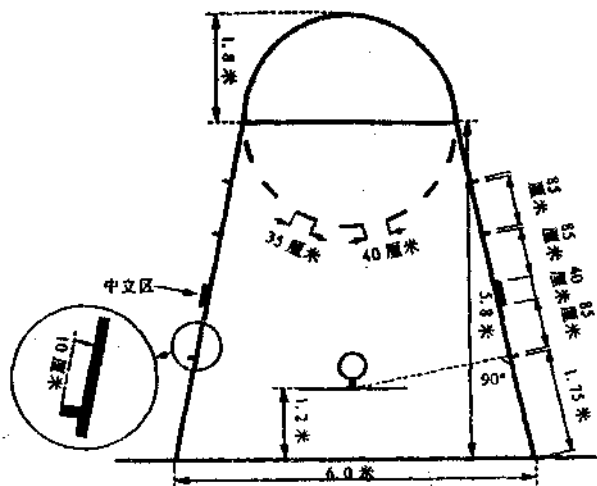


图1-2 正规的罚球区(所有线宽均为5厘米)

4. 中圈

中圈位于球场的中央,是以中线的中点为圆心、以1.80米为半径画成的,其面积从圆圈的外沿丈量。如果在中圈内部着色,它的颜色必须与限制区内部着色相同。

5. 三分投篮区

某队的三分投篮区是指除对方球篮附近被下述条件限制的区域之外的整个球场地区(如图 1-3),这些条件包括:其一,分别距边线 1.25 米,从端线引出两条平行线;其二,半径为 6.25 米(量至圆弧外沿)的圆弧(半圆与两条平行线相交);其三,该圆弧的圆心要在对方球篮的中心垂直线与地面的交点上,圆心距端线内沿中点的距离为 1.575 米。

在三分投篮区中不包括这条三分线

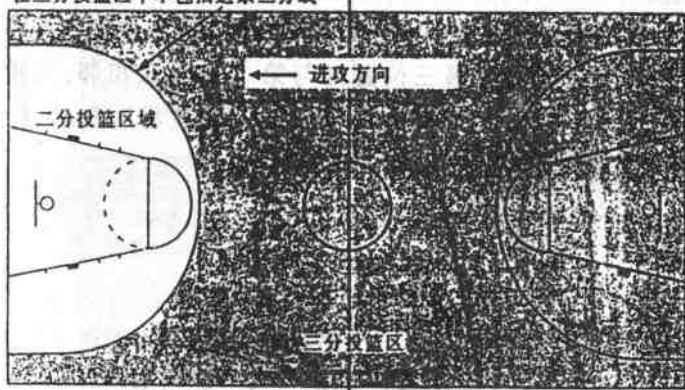


图 1-3 二分、三分投篮区

6. 球队席

球队席位于记录台两侧。每个区域分别由一条从端线向外延伸至少 2 米长的线段,和另一条距离中线 5 米且垂直于边线并至少长 2 米的线段所限定(如图 1-4)。

二、场地的器材

(一) 篮球架

篮球架可用金属或木料制作,立于场外,有固定和移动的两种(如图 1-5),都必须把篮球架牢固地固结在地板上。篮球架支柱的前面(包括包扎物)距离端线外沿至少 2 米。其颜色应鲜明,并与端线后面的背景有明显的区别。篮球架应作如下包扎:

1. 在篮板背后的任何篮板支架,应在其下表面包扎,直至距篮

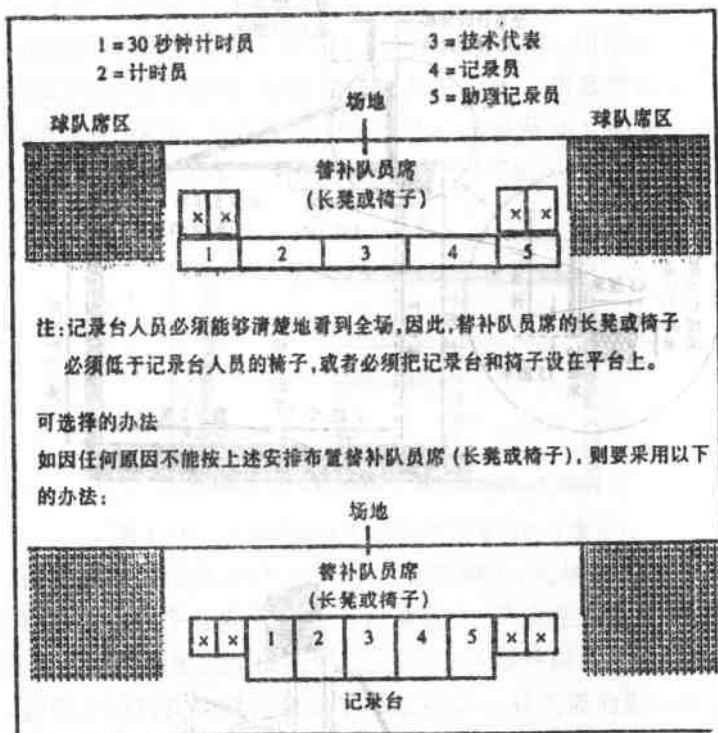


图 1-4 记录台和替补队员席

板正面 1.20 米处。包扎物的最小厚度为 0.05 米, 并且其密度与篮板包扎物的密度相同。

2. 所有的篮球架, 在面向球场的基座表面必须全面地包扎, 包扎的最低高度为 2.15 米。包扎物的最小厚度为 0.10 米。

3. 所有篮板和篮球架的包扎物必须具有至少 50% 的压痕系数。

(二) 篮板

篮板要用适宜的透明材料 (应用整块的, 最好有适当韧度的安全玻璃, 其坚硬程度应与 0.03 米厚的硬木篮板相同) 制成。篮板的尺寸为: 横宽 1.08 米 (+3 厘米), 竖高 1.05 米 (+2 厘米)。下沿距地面

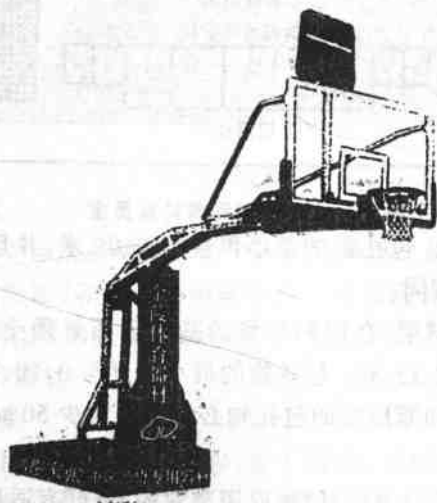
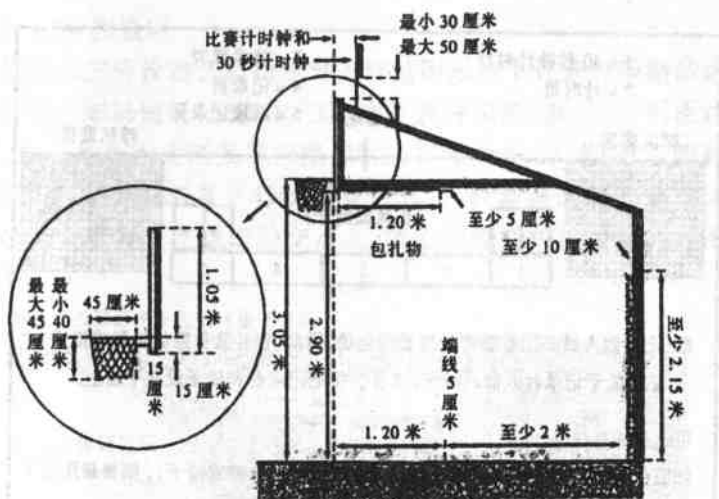


图1-5 篮球架

2.90米。篮板也可用其他材料制作,但必须符合上述的规格并漆成

白色。篮板的前面必须平整。

在篮板四周的边沿应画出 0.05 米宽的线条,如果篮板是透明的,则画白线;若不透明,则画黑线。在篮板的篮圈后面画出一条长方形,横宽 0.59 米,竖高 0.45 米(从线的外沿量起),线宽 0.05 米,此长方形底边的上沿要与篮圈水平面齐平(如图 1-6)。

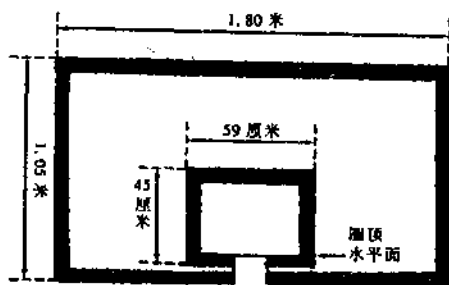


图 1-6 正规的篮板画法(所有线宽均为 5 厘米)

篮板应牢固地安置在球场的两端篮架上,与地面垂直,端线平行。篮板前面的中心要垂直地落在球场上,该点距离端线内沿中点 1.20 米。如果篮板发生横向移动,它要在 4 秒钟内恢复平静状态。

篮板上的包扎物要符合如下要求:其一,对篮板的底部和边沿,包扎物要覆盖其底面和侧面,侧面包扎物距篮板底部最低为 0.35 米;其二,篮板底沿包扎物的最小厚度为 0.05 米;其三,篮板前、后面距底部最低 0.02 米处要覆盖,包扎物的最小厚度为 0.02 米(如图 1-7)。

(三)球篮

球篮包括篮圈和篮网。

1. 篮圈

篮圈要用实心钢材制成,内径最小为 0.45 米,最大为 0.457 米,漆成橙色。圈材的直径最小为 0.016 米,最大为 0.020 米,圈的下沿设有系篮网的附加系统。把篮网系在篮圈上的系统必须是没有尖锐的角或容得手指进入的空间。篮圈应安装在支撑篮板的构架上,篮

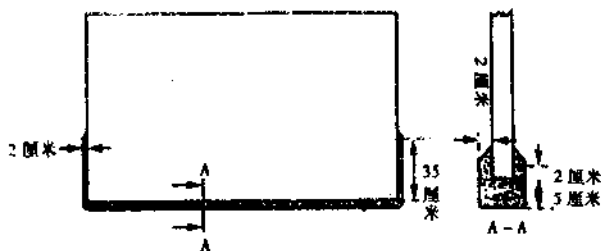


图 1-7 篮板包扎

圈顶面要成水平,距地面 3.05 米,与篮板两垂直边的距离相等。篮板正面距篮圈内沿的最近点为 0.15 米(如图 1-8)。

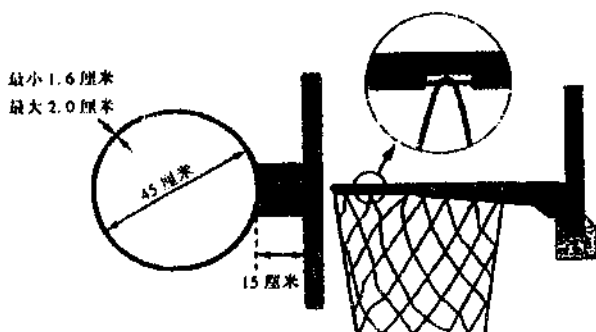


图 1-8 篮圈

篮圈支撑系统的反弹或弹性应该是:能量吸收范围占全部冲击能量的 35%~50%,并且在同一场地上球篮之间的差值在 5%之内。

在比赛中可以使用抗压篮圈。

2. 篮网

篮网用白色细绳结成,悬挂在篮圈上。它的结构要能够使球穿过球篮时有暂时停顿。网长不短于 0.40 米,不长于 0.45 米。篮网的上部应是半硬状态的,要有 12 个小环作为与篮圈的连接物。

(四) 篮球

篮球是圆形的,为认可的橙色,按惯例它应有八瓣成型的镶片。球的外壳为皮革、橡胶或合成物质。球面的接缝或槽的宽度不得超

过0.006 35米。球的圆周不得小于0.749米,不得大于0.780米(7号球)。其重量不得少于567克,不得多于650克。充气后,使球从1.80米的高度(从球的底部量起)落到球场的地面上,反弹起来的高度不得低于1.20米,也不得高于1.40米(从球的顶部量起)。

比赛时,主队至少要准备两个用过的、符合上述规格的球。

(五)灯光

比赛场地的灯光不得少于1 500 勒克斯。这个光度是从球场上方1.5米测量。