

篮球选集

主编 王彦成 李春荣 刘学奎



哈尔滨地图出版社



主编 王彦成 简历

1974 年出生，黑龙江省巴彦县人，1989 年 9 月在巴彦县少年业余体校训练，同时在巴彦县二中就读，1990 年参加全省青少年篮球比赛获第二名，1991 年考入哈尔滨体育学院，学习篮球专业，1996 年 7 月毕业被分配到哈尔滨师范大学呼兰学院体育系篮球专业课教师，在任职期间能够认真研究篮球理论和技术战术，获得最佳篮球研究成果，发表了多篇国家级和省级文章。1998 年考入北京体育大学，2001 年以优异的成绩毕业于北京体育大学，并获得了学士学位证书，现正在哈尔滨师范大学读在职研究生，学习篮球专业。2003 年晋升为讲师，2002 年被省体育局批准为国家篮球一级裁判员。



主审 于德斌 简历

1938年生，黑龙江省巴彦县人，1963年毕业于哈尔滨体育学院，留校任教师，高校教龄42年，历任学生政治辅导员、教研室主任、处长、副院长，篮球教授。享受政府特殊津贴待遇。1995年国家授予其全国优秀教育工作者称号。

在篮球教学和科研方面硕果累累，出版了《遗传与篮球运动员选材》、《篮球与游戏》、《规则与裁判法》、《多球训练法》、《篮球运动与训练》、《篮球三人裁判法》等多部著作及教学录像片。发表了“谈谈篮球运动”“老年篮球运动及改革设想”“浅谈小篮球活动”“对篮球基本功的浅论”“运用多球练习提高手的基本功”等百余篇全国及省级论文，为丰富我国篮球理论宝库，推动篮球运动的发展做出了卓越贡献。

曾任黑龙江省篮球协会科研委员会副主席、黑龙江省篮球咨询委员会副理事长，黑龙江省健美和健美操协会副理事长，黑龙江省高校后勤研究会副理事长，哈尔滨体育学院副院长，哈尔滨体育学院关心下一代委员会常务副主任。

编 委 会

主 任：于德斌 孙国民 王彦成

副主任：李春荣 刘学奎

成 员：李春生 于 鑫 于淑华

刘丽朋 刘宇刚 马启忠

王庆和

主 编：王彦成 李春荣 刘学奎

副主编：李春生 于 鑫 于淑华

刘丽朋

主 审：于德斌

副主审：孙国民

前 言

《篮球选集》汇集了全国及省内一些篮球赛事的调研、论文、篮球改革与设想、授课教法研究、篮球竞赛裁判法、组织竞赛等方面的内容 50 余篇。主要内容有：1. 国际间和全国部分篮球比赛的临场调研、获得数据、增强观感，结合国内外篮球现状进行有理有据的对比分析，找出我国、我省篮球在发展中的差距，为我国篮球走向世界提供研究史料。2. 篮球论文部分，从加速篮球发展的角度，重点突出篮球基本功的探讨，这是篮球运动基础的基础。3. 改革与设想部分，着重研究了全国部分男女篮球队、俱乐部队、中学生队，还有体育院校队等内容。总结了一个时期篮球改革方面的经验及实施步骤和成功做法。4. 篮球教法方面的论述，对篮球教学水平提高、改进授课方法、培养学生的实践能力、培养教师的教学能力及裁判能力所经历的途径及实践体会。5. 搜集和编写了部分篮球竞赛裁判法、趣味性篮球活动、篮球教学文件、组织竞赛等内容，它将对我国篮球运动的开展起到推动作用。以上所述内容仅供篮球界朋友借鉴。

本书在编写及调查研究过程中，得到张三璋、张跃来、李孝全、马胜利、张永山、闫育东等教授和专家的合作、支持、指导，在这里一并表示最衷心的感谢。不当之处，敬请同行们和广大读者批评指正。

编 者

2004 年 12 月

目 录

第一章 篮球赛事调研.....	(1)
第一节 评 1978 年全国篮球分区赛	
哈尔滨赛区 (第 11~18 名) 比赛	(1)
第二节 黑龙江男女篮球队与朝鲜民主主义	
人民共和国队比赛技术、战术分析	(20)
第三节 评 1980 年全国女子篮球锦标赛.....	(28)
第四节 评全国青年篮球联赛第一阶段	
哈尔滨赛区防守技、战术	(46)
第五节 1985 年全国篮球联赛第二阶段	
哈尔滨赛区评述	(57)
第六节 水平较高 特点突出	
——评 1987 年北京日报海燕杯国际男篮邀请赛	
.....	(66)
第七节 黑龙江省重点业体校篮球赛鸡西赛区述评	(71)
第八节 简评第 2 届全国中学生篮球赛	
哈尔滨赛区比赛	(84)
第九节 1983 年全国体院篮球赛投篮简评	(88)
第十节 从两届比赛看体院篮球现状与发展	(92)
第十一节 黑龙江省体校男篮参加 1988 年全国比赛简评	
.....	(96)
第二章 篮球论文.....	(102)

第一节	谈谈篮球运动	
	——1979年参加全国青少年篮球教练员学习班学习札记	
		(102)
第二节	运用多球练习提高手的基本功.....	(111)
第三节	试论篮球游戏的作用和应用范围.....	(116)
第四节	对投篮训练的点滴建议.....	(119)
第五节	对篮球基本功的浅论.....	(124)
第六节	论世界篮坛运动员的高与矮.....	(129)
第七节	浅谈小篮球运动.....	(134)
第八节	美国群众体育活动所见.....	(141)
第九节	投篮的奥秘.....	(146)
第十节	投篮奇才马孝荣	
	——4小时连续投进3 055个球.....	(148)
第十一节	提高篮球教学水平的几点教法体会.....	(151)
第十二节	关于篮球裁判法教学的一些思索.....	(154)
第十三节	培养学生篮球裁判能力的几点体会.....	(161)
第十四节	新规则引起战术新变化.....	(164)
第三章	篮球改革与设想.....	(169)
第一节	从世界篮球运动发展趋势看我国篮球改革.....	(169)
第二节	哈尔滨华龙篮球俱乐部的创办与改革.....	(175)
第三节	黑龙江篮球运动现状及改革设想.....	(180)
第四节	黑龙江中学生篮球现状及改革设想.....	(187)
第五节	对黑龙江省篮球业训改革的几点设想.....	(189)
第六节	老年篮球运动改革与设想.....	(192)

第四章 篮球竞赛裁判法	(196)
第一节 篮球裁判法简介.....	(196)
第二节 篮球三人裁判移动练习方法.....	(227)
第三节 迷你篮球(小篮球)竞赛规则.....	(233)
第四节 “三对三”篮球竞赛规则.....	(243)
第五节 小篮板趣味游戏规则.....	(245)
第五章 篮球趣味性活动简介	(260)
第一节 小篮球活动.....	(260)
第二节 三人制篮球.....	(265)
第三节 轮椅篮球.....	(270)
第四节 投篮、扣篮与双人投篮比赛.....	(273)
第五节 其他形式的篮球活动简介.....	(277)
第六章 篮球运动教学文件	(280)
第一节 篮球教学训练文件与课的组织.....	(280)
第二节 高水平球队训练计划的制定.....	(287)
第三节 学校篮球教学训练的组织与实施.....	(293)
第七章 篮球竞赛的组织工作	(300)
第一节 竞赛的意义和种类.....	(300)
第二节 竞赛的组织工作.....	(303)
第三节 竞赛方式与方法.....	(307)
参考文献	(317)
后 记	(319)

第一章 篮球赛事调研

第一节 评 1978 年全国篮球分区赛哈尔滨赛区(第 11~18 名)比赛

黑龙江省体育科研所与哈尔滨师范学院体育系共同组织了 20 人的科研小组对 1978 年全国篮球分区赛哈尔滨赛区(第 11~18 名)比赛男女各 30 场的技术进行了统计,现根据统计资料对这次联赛加以分析、评述。

防守问题

多数队对防守比较重视,根据本队条件选用能制约对方的防守体系(具有某些针对性防守),收到了良好的效果。个人防守中多半是核心队员防守重点攻击手,移动速度和积极性较好。平步防守应用广泛,篮板球争夺激烈。攻转守的意识和速度增强。无论采取何种防守形式,一般都有人破坏第一传,有的封堵传球人,有的控制接应队员,力图最大限度地减少对方快攻,半场防守时,不少队敢于接近对手,越接近篮区逼得越紧,造成 4~6 米以内投篮很困难。南京部队女篮对四川队的各场比赛明显地看出南京部队阻截快攻以后,于有效攻击区内贴住对方,使四川队中投连连失败。总的看来,广西、福建、江苏男队和武汉部队、浙江空军等女队重视防守中的张手扬臂,扩大了防守时的空间面积,防守声势大,有些队员针对对方的进攻意图以“喊话”为指令信号,提醒调整防守位置、距离,等等,提高

了积极主动性。

一、防守形式增加内容

防守形式、防区范围能反映出一个队的积极性和对抗强度。我们对男女队 53 场比赛的防守形势作了统计,与第 3 届全运会和 1977 年全国前 12 名各队的防守形式比较,明显地看出防区扩大,以盯人为主。女队采用联防的时间仅占 37%,而半场盯人增加到 45%,并且半场盯人的防区,由 6 米左右扩大到 7~8 米,其中有 15%防区在 3 米以外,在中线附近就开始争夺,也有半数左右的队全场防守不足 1~2 分钟,所以整个比赛全场防守比重有所下降。单就近半数的运动队采取全场防守的平均数来看也有增加。男队半场盯人占 56%,防区 8~13 米,7 米以内的盯人采用很少。全队紧逼男队只有广西(每场占 30%)和福建队运用较多,女队以浙江和空军队采用较多。多数队在接近半场或全场终了时,或在比分失利不得已的情况下采用全场紧逼,作为主动变化运用的队较少。

防守的另一特点是形式多变。许多队为了制约对方的进攻策略,频繁变化防守战术,以争取主动。如福建男队、铁道兵队、济南部队等女队,有些场变化形式在 10 次以上。湖北女篮在投中或罚中后马上紧逼,其他转化成交替使用不同区域的盯人或联防。广西男队反复运用前场逼、后场联;或前场逼、后场缩小盯人,以及全场紧逼和联防接信号交替使用,变化莫测。浙江女队不同形式的混合防守占 41%,使对方很难适应。江苏男篮和南京部队女篮几乎全部采用缩小盯人和联防形式,竭力防快攻、围中锋和干扰中投,在几场关键性比赛中主要防守指标居本届联赛之首。

二、要坚持发展全场防守

全场防守,展开大面积激烈的地面争夺,最大限度地调动和发挥个人和全队的积极性,是攻击性防守的集中体现,这是一种在思想、

意志、体力、智慧、技术、战术全面较量的防守形式,尤其适合“以小打大”“以快制高”的我国球队。我们自己的成功和失败的经验,以及当前技、战术发展的总趋势,都说明坚持发展全场防守十分必要和势在必行。本次联赛,广西、福建男队和浙江、空军、铁道兵女队都坚持了这一发展方向。广西男队比北京部队平均身高高 5 厘米,决赛时上半时落后 20 分,以后他们采用全场紧逼,在 11 分钟后反胜一球领先 2 分(终场落后 4 分)。福建和四川、安徽队比赛中防上半时在比分落后的情况下采用全场 1—2—1—1 和 5/4 场 1—2—2 区域紧逼,夹击分别为 14 和 22 次,反败为胜。浙江女篮对第二名武汉部队,全场 22 分钟紧逼,夹击和协防各 17 次取得较好的成绩,再一次说明全场攻击性防守不仅能减少对方进攻的成功率,而且是夺得全场主动,增加进攻次数和快攻成功率的有效手段。

本来四川、湖北、福建、广西等队是我国善于打全场紧逼的队,而此次采取全场紧逼的时间比以往有明显下降。据观察和各队反映认为,有以下几种原因:①有些队队员不齐,年龄、体力、经验等差距较大,只能有 7~8 个,甚至更少的人可以进行全场防守,且效果不好。②个人防守意识和基本功差,漏防太多。③集体配合能力低,补换、夹围、抢断少。④华北及其以南各队因气温高达 40~42℃,夏训困难,体力差,心有余而力不足。如湖北女队对济南队开始全场紧逼,在不到 5 分钟内以 15:8 领先,但由于体力不足,又换不上人去,主力 13 号断球跑三不中,不得不改为联防。

三、关于防持球突破

男女共 51 场统计,总平均每场防持球突破共 4 次,男队成功率为 25.7%,女队为 24%,广西男队成功率较高为 40%,南京部队男队成功率为 19%,湖北女队最高为 26%,武汉队为 80%。临场观察与走访普遍存在的问题是:选位不当,重心偏高并在调整中容易被对方突破,这在一定程度上与忽视对无球队员的防守有关。对方无球

时,防守位置和距离不合理,一旦他接球就慌忙失措陷于被动。此外,判断移动不及时,未能根据对方向突破方向抢在前面移动堵位,而多数是只横跨一步用手“拼一把”了事,容易漏人和犯规。所以单凭平步防守控制面积大而不积极撤步移动,也不会得到好的效果。移动中普遍缺乏腰髋力量带动异侧腿蹬地力量协调用力。起动速度慢,继续滑步非常吃力,落后于对方的突破速度。有的盲目上步抢球、断球用力过猛,重心移不回来把人放过。漏人迫增加了补防同伴的压力。如果把猛追与前边夹堵结合起来,也可以使暂时的失利得到补偿。以上事实说明了个人防守能力薄弱,基本功还不够扎实,关于提高个人防守质量的问题,除加强身体训练外,还应看重提高防守意识,判断能力和选位,对方能否突破,关键是头一两步要解决好,解决好是防突破的关键。因此,必须注意到在对方无球前保持适当的错位,一旦他接球后急速调整好位置与距离,降低重心,扬起手臂,拉开架式,保持能向任何方向移动出去,再观察判断他的行动趋向中的各种步伐变换迫使他移到不利的位置上,这是提高防守应变能力的重要环节。

四、防中投

中、远投是当前国内外阵地进攻主要得分手段之一。本赛区各队都有几个较好的中投手,他们有时个人摆脱接球跳投,有时经过简单地策应或掩护配合中投,所以防中投是防守中的重要课题之一。对女队 24 场,男队 27 场统计,女队有干扰比例为 30%,男队有 33%,与去年全国前 12 名相比较,男队差距较大(1977 年前 12 名男队有干扰比例为 47%,女队为 33%),广西男队干扰中投比例最高(55.7%),女队以南京部队较好(34.6%)。从有关数字看出,各队防中投干扰比例悬殊很大(几个队仅占 20% 左右),从各队本身防突破与防中投比较也有较大的差距。如南京部队女篮防中投较好,而防突破反而较差,湖北女队与其相反,只有广西男队两种指标都保持在

第一章 篮球赛事调研

较高的相对平行状态。这反映出各队对防守的主要环节没有同时注意,联系看一个队各场防守指标有大起大落的现象,以及取得较好名次的队防守不够突出,说明一些队在坚持和发扬我国独特风格,在实践积极性、攻击性防守中,因种种原因还不够坚决。

对中投不进行干扰、封盖的原因有:①对方接球时离得远,怕上步被突破,干脆观望不动,以逸代劳;②对方突破急停跳投,防守人只急于后退,脚步和重心移不上去,比投篮人起跳晚半拍;③对快攻急停跳投,只顾追堵没有扬手封盖的准备;④对策应和掩护中投,换人或挤过不主动,致使对方得以轻易投篮。上述原因主要反映在对防中投的认识和训练不足(表1-1、表1-2)。

表1-1 女队防突破与中投统计表

队 别	场 数	防 突 破		防 中 投	
		成 功	失 败	成 功	失 败
南京部队	6	21	79	45	86
武汉部队	7	26	105	63	132
四 川	7	27	83	50	165
浙 江	8	26	89	40	135
空 军	6	33	91	27	116
济南部队	7	28	82	45	121
湖 北	7	26	75	25	129
总 计	48	187	604	295	723
每场平均	次数	3.91	12.6	6.2	15
	%	24%	76%	30%	70%

表1-2 男队防突破与中投统计表

队 别	场 数	防 突 破		防 中 投	
		成 功	失 败	成 功	失 败
江 苏	7	28	80	62	114
南京部队	6	16	66	43	92
四 川	7	29	63	51	132

篮 球 选 集

续表

队 别	场 数	防 突 破		防 中 投	
		成 功	失 败	成 功	失 败
福 建	9	25	100	47	103
北京部队	7	15	40	73	104
广 西	5	22	34	38	52
山 东	6	22	49	40	109
总 计	53	181	518	387	780
每场平均	次数	3.4	9.8	7.3	14.7
	%	25.7%	74.3%	33%	67%

五、抢断与夹击

女队 24 场统计,平均每场抢断成功 5.39 次,夹击成功 0.81 次,浙江女队平均每场抢断成功 7.88 次,居最高。武汉部队女队平均每场夹击 5 次,成功 2 次,其他各队都低于此数。男队 26 场统计平均每场抢断 4.66 次,四川队最高为平均 5.29 次。夹击平均每场成功 1.1 次,福建夹击较多,每场平均 2 次,该队有的场次高达 22 次,成功 10 次。从总平均数和多数队的抢断与夹击指标看都明显偏低,有些队每场平均抢断只有 1 次,突出反映了个人防守积极性较低。也反映了一些队对这些技术的重视和训练不足。必须指出:抢断和夹击是我国传统的特长技术,是攻击性防守所必需的重点技术,尤其能发挥我们机智、快速、灵活的长处,这是鼓舞士气,争取主动,突破相持局面,造成对方失误,增加快攻机会的有效手段。本届联赛中,武汉部队对济南部队比分一直落后,在离终场不到 5 分钟时,武汉部队 8 号队员连断两个好球上篮,使士气大振,终于转败为胜。江苏男篮 16 号,在四川队快攻反击单人运球上篮时猛追硬抢,直把进攻队员逼到场外造成失误,有力地制止了对方快攻,争取了主动权,一路领先。所以绝不能因为犯规多、消耗大等原因而放松对这些主要技术的训练(表 1-3、表 1-4)。

第一章 篮球赛事调研

表 1-3 女队抢断、夹击统计表

队 别	抢 断		夹 击		
	场 数	成功次数	场 数	成 功	失 败
南京部队	6	7.5	6	3	16
武汉部队	7	5.86	7	14	22
四 川	6	5	7	3	9
浙 江	8	7.88	8	7	26
空 军	5	3.4	6	4	9
铁道兵	3	4			
济南部队	7	5.14	17	8	15
湖 北	6	4.33	7		9
总 计	48	43.11	48	39	100
每场平均	次数	5.39		0.81	2.1
	%				

表 1-4 男队抢断、夹击统计表

队 别	抢 断		夹 击		
	场 数	成功次数	场 数	成 功	失 败
江 苏	6	6	7	3	4
南京部队	7	3.86	7	3	6
四 川	7	5.29	7	5	15
福 建	9	8	9	17	3.2
北京部队	7	4.43	7	23	8
广 西	4	2.75	5	2	13
山 东	6	3.17	6	1	4
安 徽	6	3.82	6	4	8
总 计	48	37.24	53	58	90
每场平均	次数	4.66		1.1	1.61
	%				

六、篮板球与协防

后场篮板女队每场平均抢得 11.06 次,男队为 10.57 次,前场篮板球女队平均每场 8.52 次,男队为 6.94 次。前场篮板与后场篮板明显接近,武汉部队女篮进攻篮板与防守篮板相等。各队非常重视前场篮板的争夺,济南部队女篮 10 号单脚或双脚起跳空中单手“抄球”伸展性好,速度快,前后场篮板都抢得很凶。各队重视前场篮板的拼抢,这是个可喜的现象,并且效果明显,应当坚持这种从实际出发、积极钻研的精神。

协防配合变化不大,男队平均每场 5.35 次,女队为 4.40 次,其中以补漏与换防为主,其他配合每场不足 1 次。一般是对有球并有直接上篮威胁的对手补防积极,有时对近距离包切或掩护投篮的重点队员采取抢前和挤过的方法干扰对方的行动。7 米左右对方突破起步投篮时,补换防守较多,但只限于临时救急。远篮区域的前场防守基本上看不到协防配合。对无球队员进入配合区准备投篮的危险估计不足,如斜插对角或溜底线接球中投的队员,在跟进的同伴被堵后,许多情况本侧队员并不绕出补防,被自己对手“拴”得很死。有些时候平步防守面对对手,做不到人球兼顾,对进攻的几种配合可能性及其危险估计不足,视野窄,未能根据球的转移来调整防守位置,致使在身侧的漏防有时也未补救。因此,在防守上除了必须抓紧提高个人防守基本功之外,对防守意识和配合方式亦应引起重视。应从全局战略观点出发,坚持和发扬我国的优良传统,向积极性、集体性和攻击性方向发展,提高防守质量(表 1-5、表 1-6)。

表 1-5 女队篮板、协防统计表

队 别	篮 板 球			协 防				
	场数	进攻 篮板	防守 篮板	场数	换防	穿过	挤过	补防
南京部队	6	10.5	12.5	6	18	3	3	19

第一章 篮球赛事调研

续表 1-5

队 别	篮 板 球			协 防				
	场数	进攻 篮板	防守 篮板	场数	换防	穿过	挤过	补防
武汉部队	7	10.43	10.29	7	13	6	4	8
四 川	6	6.67	12.5	7	4	1		11
浙 江	8	10.75	13.85	8	8			11
空 军	5	6	9	6	25	1	1	13
铁 道 兵	3	8.67	12.67					
济南部队	7	7	10	7	24	2	2	16
湖 北	6	8.17	7.67	7	8		1	11
总 计	48	68.19	88.48	48	100	13	11	89
每场平均	(次)	8.52	11.06		211	0.27	0.23	1.8

表 1-6 男队篮板球、协防统计表

队 别	篮 板 球			协 防				
	场数	进攻 篮板	防守 篮板	场数	换防	穿过	挤过	补防
江 苏	6	6.67	11.1	7	8	3	8	20
南京部队	7	8.28	11.3	7	8			21
四 川	7	9.43	12.29	7	21	2	2	3
福 建	9	6.44	8.33	9	18		4	16
北京部队	7	7	9.13	7	29	11	8	7
广 西	4	5	8.75	5	17	3		14
山 东	6	6.67	13	6	5	1	1	2
安 徽	6	6	10.63	6	14	1	1	20
总 计	52	55.49	84.57	53	120	21	2	114
每场平均	(次)	6.94	10.57		2.3	0.4	0.45	2.2