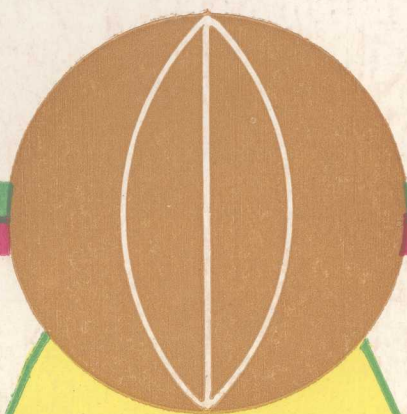


# 篮球理论知识问答



柳永青 惠建华 于振峰

陕西科学技术出版社

# 篮球理论知识问答



编小月 袁建平 丁晓峰

西南师范大学出版社

# 篮球理论知识问答

主编

柳永青 惠建华 于振峰

编委

王长庚 王振诚 龙之荣 陈志强

梁昌莲 郑颐乐 段笑林 颜寿高 万季愉

郭耕俭 鞠红卫 郭建荣 慕 昉 吴 庆

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

篮球理论知识问答

柳永青 惠建华 于振峰 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

西安新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.5 印张 18 万字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

ISBN 7—5369—1684—1/G·380

定 价:5.20 元

## 前 言

《篮球理论知识问答》一书是编者们在多年篮球教学与训练中,体会到仅靠各类教材及有关专业书籍中的理论内容,远不能满足学生及广大读者的需求,此书较全面系统的从六个方面将篮球运动的理论作了整编,它可做体育学院,其它大专院校,青少年体校的参考书,也是篮球教师和教练员的必备之书,对各类型的理论考试也有一定的参考价值。

由于编写时间短促,难免有不当之处,恳请读者指正。

编者

# 目 录

## 第一部分 历史、现状与未来

- 一、什么是篮球运动? ..... (1)
- 二、什么叫篮球比赛? ..... (1)
- 三、篮球运动的“四性”特点是指什么? ..... (1)
- 四、参加篮球运动有什么价值? ..... (2)
- 五、古代有篮球这种游戏吗? ..... (2)
- 六、现代篮球运动是怎样创建的? ..... (3)
- 七、世界上第一场篮球比赛在什么时候? ..... (4)
- 八、最初的篮球比赛是怎样进行的? ..... (4)
- 九、原始规则、原始规则 13 条、21 条规则是一回事吗?  
..... (4)
- 一〇、篮球运动是怎样走出美国、推向世界的? ..... (6)
- 一一、意味着篮球运动最初踏上国际体育舞台的比赛  
是指哪一次? ..... (7)
- 一二、早期的篮球技术是什么? ..... (7)
- 一三、早期的篮球战术是什么? ..... (7)
- 一四、篮球运动正式登上国际体坛的突出标志是什么?  
..... (8)

- 一五、参加篮球比赛的人数是怎样由最初的无限制演变为今天的5人制的？ ..... (9)
- 一六、篮球比赛的场地大小是如何演变的？ ..... (9)
- 一七、比赛场地上各线、区的变化如何？ ..... (10)
- 一八、篮球比赛的比赛用球一开始就是现在这样的吗？  
..... (12)
- 一九、篮球比赛的球篮、篮板、篮架等设备又有哪些变化？ ..... (13)
- 二〇、世界篮球运动发展大致可分为哪几个阶段？各阶段的特点？ ..... (14)
- 二一、1932年国际篮联成立后，世界及各大洲主要的比赛有哪些？ ..... (15)
- 二二、在世界性的比赛中，男、女前10名的队有哪些？  
..... (15)
- 二三、世界女子篮球运动发展状况如何？ ..... (15)
- 二四、女篮比赛规则与男篮有何不同？ ..... (16)
- 二五、小篮球运动是如何兴起的？ ..... (17)
- 二六、国际篮坛上不同的技、战术风格流派的特点是什么？ ..... (17)
- 二七、当前世界篮球运动的特点是什么？ ..... (18)
- 二八、今后篮球运动的发展趋势？ ..... (19)
- 二九、今后篮球运动的发展趋势中的“快”是指什么？如何理解？ ..... (20)
- 三〇、今后篮球运动发展趋势中的“高”是指什么？如何理解？ ..... (20)
- 三一、“准”和“全”是指什么？ ..... (21)

- 三二、“激烈对抗”“变化多端”是指什么？…………… (21)
- 三三、现代篮球的几个主要技术特点是什么？…………… (21)
- 三四、现代篮球运动的战术特点是什么？…………… (22)
- 三五、在奥运会和世界锦标赛男篮比赛中获冠军最多的  
队是哪一队？…………… (23)
- 三六、篮球运动是在何时传入我国？…………… (23)
- 三七、我国解放前的篮球运动状况如何？…………… (23)
- 三八、旧中国篮球队参加国际比赛的成绩如何？…………… (24)
- 三九、1927年以后，革命根据地的篮球运动开展状  
况如何？…………… (24)
- 四〇、解放后，我国篮球运动的发展状况如何？…………… (25)
- 四一、我国篮球运动的特点是什么？…………… (27)
- 四二、我国篮球与世界强队的差距在什么地方？…………… (27)
- 四三、至1991止，我国篮球在世界性比赛中获得的最  
好名次是什么？…………… (27)
- 四四、在我国篮球尽快赶超世界先进水平的努力中，要  
做到的四个“必须”是指什么？…………… (27)
- 四五、我国篮球具备哪些赶超世界先进水平的条件？  
…………… (28)
- 四六、我国篮球要赶超世界先进水平，具体应抓好哪  
几件工作？…………… (29)
- 四七、你知道历届奥运会篮球比赛的时间、地点和前3  
名成绩吗？…………… (30)
- 四八、历届世界男、女篮锦标赛的时间、地点及前3  
名的成绩是什么？…………… (32)
- 四九、历届亚运会男篮比赛的时间、地点、及前3名的

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 成绩如何? .....                      | (34) |
| 五〇、新中国历届全运会篮球比赛前3名如何排列?<br>..... | (35) |

## 第二部分 技术与战术

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| 一、什么叫篮球技术? .....                            | (37) |
| 二、篮球技术的分类目的及内容? .....                       | (37) |
| 三、篮球技术在篮球运动中的作用? .....                      | (37) |
| 四、在现代篮球比赛中,衡量运动员运动技巧的标准是<br>什么? .....       | (38) |
| 五、什么叫移动? 它在比赛中有何作用? .....                   | (38) |
| 六、运用好移动技术的关键及其主要因素是什么? .....                | (39) |
| 七、运用移动技术的要求是什么? .....                       | (39) |
| 八、移动技术包括哪些动作方法? .....                       | (39) |
| 九、请说明以下动作术语概念及要求 .....                      | (40) |
| 一〇、各种移动技术的动作结构主要是什么? .....                  | (41) |
| 一一、移动技术运用的实质是什么? .....                      | (41) |
| 一二、球场上常用的起动方法有哪几种? 其动作要点是<br>什么? .....      | (41) |
| 一三、球场上常用的跑有哪几种? 其动作主要关键是<br>什么? .....       | (41) |
| 一四、急停的方法有几种? 其动作关键是什么? .....                | (41) |
| 一五、转身的动作方法有哪几种? 其动作关键? .....                | (42) |
| 一六、滑步是一种什么样的步法? 它可分为哪几种? 动<br>作关键是什么? ..... | (42) |

- 一七、无球的进攻队员常采用哪些脚步移动的动作？  
..... (42)
- 一八、在篮球比赛中要保持什么样的基本姿势？为什么？ ..... (42)
- 一九、接球技术在篮球运动中有何意义？ ..... (43)
- 二〇、接球可分为哪几种？它们各自有什么优点？有什么共同点？ ..... (43)
- 二一、接球时应注意哪些问题？ ..... (43)
- 二二、什么叫传球？它在比赛中有什么作用？ ..... (44)
- 二三、什么叫传球手法？它与球的飞行路线之间有什么关系？ ..... (44)
- 二四、怎样掌握传球落点的规律，使传球具有明确的目的？ ..... (45)
- 二五、提高传、接球技术的因素是什么？ ..... (45)
- 二六、如何加快传球的速度？ ..... (46)
- 二七、一个传球过程是由哪几个环节组成？ ..... (46)
- 二八、传球技术包括哪些动作方法？ ..... (46)
- 二九、传球效果的好坏、关键是什么？ ..... (46)
- 三〇、持球方法有哪两种？ ..... (46)
- 三一、传球时准确、及时、隐蔽、多变的要求是指什么？ ..... (47)
- 三二、下面三种原地双手胸前传球动作，哪一种是正确的？ ..... (47)
- 三三、能简单归纳原地单手肩上传球和行进间双手胸前传球的出手要点吗？ ..... (48)
- 三四、传球的动作方法很多，请举出 10 种隐蔽传球的

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| 方法? .....                              | (48) |
| 三五、怎样运用假动作隐蔽传球意图? .....                | (48) |
| 三六、当传球队员错过良好的传球时机时怎么办? .....           | (49) |
| 三七、双手胸前传接球的动作要领及其关键是什么?<br>.....       | (49) |
| 三八、单手肩上传球的动作要领及其关键是什么? .....           | (50) |
| 三九、什么叫投篮? .....                        | (50) |
| 四〇、投篮在比赛中的作用是什么? .....                 | (50) |
| 四一、现代投篮技术发展的特点是什么? .....               | (51) |
| 四二、投篮的动作方法大致有哪些? .....                 | (51) |
| 四三、完整的投篮技术结构包括哪些基本技术要素?<br>.....       | (51) |
| 四四、投篮时维持身体平衡的意义和方法是什么? .....           | (51) |
| 四五、投篮时持球动作的要求是什么? .....                | (52) |
| 四六、投篮时的瞄准点在什么地方? .....                 | (52) |
| 四七、投篮出手动作的用力顺序及要求是什么? .....            | (53) |
| 四八、投篮时为什么要求中等抛物线? .....                | (54) |
| 四九、投篮时球的旋转有什么规律? 如何正确运用这<br>种旋转? ..... | (54) |
| 五〇、外线投篮时,为什么使球后旋为好? .....              | (54) |
| 五一、比赛中一般在什么情况下应果断投篮? .....             | (55) |
| 五二、现代投篮技术发展现状是什么? .....                | (55) |
| 五三、比赛中对应用投篮技术的基本要求是什么? .....           | (56) |
| 五四、原地单手肩上传球的投篮出手要点、关键及难<br>点是什么? ..... | (56) |
| 五五、原地双手胸前投篮出手动作要点、关键及难点                |      |

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| 是什么? .....                                | (56) |
| 五六、原地跳投的动作要领及其关键、难点是什么? ...               | (56) |
| 五七、急停跳投的动作要点及关键、难点是什么? .....              | (57) |
| 五八、行进间投篮主要包括哪几种? 其脚步动作及手脚配合的共同点是什么? ..... | (57) |
| 五九、近距离投篮的动作方法近年来有哪些新的技术出现? .....          | (57) |
| 六〇、什么叫运球? 它在比赛中有什么意义? .....               | (57) |
| 六一、运球技术包括哪些动作方法? .....                    | (58) |
| 六二、运球的技术结构及关键是什么? .....                   | (58) |
| 六三、现代篮球比赛中出现一种“侧身运球”动作是怎样一回事? .....       | (59) |
| 六四、运球时应采用怎样的身体姿势? .....                   | (59) |
| 六五、运球时手是如何支配控制球的? .....                   | (59) |
| 六六、运球时的球落地点应在哪里? .....                    | (60) |
| 六七、运球时对脚步动作有何要求? .....                    | (60) |
| 六八、应选择什么时机运球? .....                       | (60) |
| 六九、运球急停急起时,怎样才能做到“停稳起快”? ...              | (61) |
| 七〇、体前换手变向运球怎样才能超越对手? .....                | (61) |
| 七一、运球后转身的动作方法及要求是什么? .....                | (61) |
| 七二、背后运球突破的动作要领是什么? .....                  | (61) |
| 七三、如何加快行进间运球速度? .....                     | (62) |
| 七四、什么叫持球突破? 它在比赛中有什么意义? .....             | (62) |
| 七五、持球突破的技术分类? .....                       | (62) |
| 七六、持球突破是由哪几个技术环节组成? 其中关键环节是什么? .....      | (62) |

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 七七、以右脚为中枢脚为例,说明以下几个持球突破动作的概念? .....     | (62) |
| 七八、比赛中运用持球突破的时机? .....                  | (63) |
| 七九、持球突破前的假动作要注意什么问题? .....              | (63) |
| 八〇、如何选择突破路线? .....                      | (63) |
| 八一、比赛中如何运用原地持球突破? .....                 | (63) |
| 八二、比赛中如何运用跳步急停持球突破和跨步急停持球突破? .....      | (64) |
| 八三、原地持球交叉步突破的动作要领及其关键是什么? .....         | (64) |
| 八四、跳步急停接球突破的动作要领及其关键是什么? .....          | (65) |
| 八五、什么叫抢篮板球? 什么叫抢进攻篮板球? 什么叫抢防守篮板球? ..... | (65) |
| 八六、抢篮板球在比赛中有何作用? .....                  | (65) |
| 八七、只要长得高或跳得高,就能抢到篮板球吗? .....            | (65) |
| 八八、抢篮板球技术结构是什么? .....                   | (66) |
| 八九、抢篮板球的技术运用要点? .....                   | (66) |
| 九〇、攻、防队员抢篮板球,要突出强调什么问题? .....           | (67) |
| 九一、个人防守的目的和作用是什么? .....                 | (67) |
| 九二、个人防守技术的基本要素和关键是什么? .....             | (67) |
| 九三、篮球比赛中的“强侧”、“弱侧”是怎么回事? .....          | (68) |
| 九四、对无球队员防守的原则是什么? .....                 | (68) |
| 九五、防无球队员时的防守位置、距离的选择应如何进行? .....        | (68) |
| 九六、防无球队员的站位姿势和要求是什么? .....              | (69) |

- 九七、防持球队员的基本原则是什么？…………… (69)
- 九八、防有球队员应如何选位？…………… (70)
- 九九、防有球队员的技术运用要点是什么？…………… (70)
- 一〇〇、如何防守突破能力较强的对手？…………… (70)
- 一〇一、如何防守投篮较准的对手？…………… (71)
- 一〇二、防守无球和有球队员的基本要求是什么？…… (71)
- 一〇三、在什么情况下运用打球和抢球技术？…………… (71)
- 一〇四、打球的动作方法有哪些？如何运用？…………… (72)
- 一〇五、抢球的方法有哪些？如何运用？…………… (72)
- 一〇六、断球有哪几种方式？…………… (72)
- 一〇七、有效的抢、打、断球是建立在什么基础上的？  
…………… (73)
- 一〇八、篮球战术的概念和目的是什么？…………… (73)
- 一〇九、组成篮球战术的基本要素是什么？它们之间有  
什么关系？…………… (73)
- 一一〇、篮球战术数量和质量之间有什么关系？…………… (73)
- 一一一、篮球战术意识是指什么？从心理学观点而言，  
它是一个怎样的活动过程？…………… (74)
- 一一二、篮球战术意识有什么特点？…………… (74)
- 一一三、篮球战术意识在篮球比赛中有哪些表现？…… (74)
- 一一四、组织进攻战术的原则是什么？…………… (75)
- 一一五、组织防守战术的原则是什么？…………… (75)
- 一一六、篮球战术分位及其意义是什么？…………… (76)
- 一一七、现代篮球运动的中锋有几种类型？中锋应具备  
什么条件？…………… (76)
- 一一八、中锋移动一般有何特点？…………… (76)

- 一一九、前锋应具备什么条件？他们在快攻、阵地进攻和防守时的主要任务是什么？…………… (77)
- 一二〇、后卫队员应具备什么条件？他在进攻和防守时的主要任务是什么？…………… (77)
- 一二一、篮球战术有几种分类方法？…………… (78)
- 一二二、什么叫战术基础配合？它与个人战术行动和全队战术之间是什么关系？…………… (78)
- 一二三、战术基础配合包含哪些主要的内容？…………… (79)
- 一二四、什么叫传切配合？有哪几种方式？…………… (82)
- 一二五、传切配合的要求及成功关键是什么？…………… (83)
- 一二六、什么叫突分配合？它包括哪几种方式？…………… (83)
- 一二七、突分配合的要求及成功的关键是什么？…………… (84)
- 一二八、什么叫策应配合？策应的范围在什么地方？…………… (84)
- 一二九、策应动作要领是什么？…………… (84)
- 一三〇、策应配合的方法有哪几种？…………… (85)
- 一三一、什么叫掩护配合？构成掩护配合的四要素是指什么？…………… (86)
- 一三二、掩护配合的要求是什么？…………… (87)
- 一三三、掩护配合有哪些方式方法？…………… (87)
- 一三四、什么叫前掩护？…………… (87)
- 一三五、什么叫侧掩护？…………… (88)
- 一三六、什么叫后掩护？…………… (88)
- 一三七、行进间掩护的配合方法？…………… (89)
- 一三八、定位掩护的配合方法？…………… (90)
- 一三九、运球掩护的配合方法？…………… (90)

- 一四〇、防守队员可采用哪些配合来破坏进攻队员的  
掩护? ..... (90)
- 一四一、什么叫夹击? 夹击配合时有什么要求? ..... (92)
- 一四二、当自己所负责防守的进攻队员突破后,还有补  
救方法吗? ..... (93)
- 一四三、什么叫快攻? ..... (93)
- 一四四、比赛中有哪些机会可发动快攻? ..... (93)
- 一四五、短传快攻是由哪几个阶段组成? ..... (93)
- 一四六、快攻战术的基础是什么? ..... (94)
- 一四七、快攻战术的组织形式有哪些? ..... (94)
- 一四八、能否组织快攻和快攻能否成功的关键是什么?  
..... (94)
- 一四九、有哪些快攻接应的种类? ..... (94)
- 一五〇、短传快攻的发动与接应的要求是什么? ..... (94)
- 一五一、短传快攻的推进是指什么? 一般有几种形式?  
..... (95)
- 一五二、短传快攻推进时有何要求? ..... (95)
- 一五三、快攻结束有几种配合方法? ..... (95)
- 一五四、快攻结束二攻一的主要配合方法有哪些? ..... (95)
- 一五五、快攻结束三攻二的主要配合方法有哪些? ..... (95)
- 一五六、经常采用哪些方法和手段防守快攻? ..... (96)
- 一五七、在快攻结束阶段以少防多时,应注意些什么问  
题? ..... (96)
- 一五八、半场人盯人防守战术在比赛中的作用和特点  
是什么? ..... (96)
- 一五九、半场人盯人防守战术的原则? ..... (97)

- 一六〇、什么叫“领防”、“干扰”? ..... (97)
- 一六一、半场人盯人防守的种类及其运用特点是什么?  
..... (97)
- 一六二、如何进行半场缩小人盯人防守? ..... (98)
- 一六三、如何进行半场扩大人盯人防守? ..... (99)
- 一六四、进攻半场人盯人防守的原则是什么? ..... (99)
- 一六五、进攻半场人盯人防守的战术队形有哪些? ... (100)
- 一六六、什么叫全场紧逼人盯人防守战术? ..... (101)
- 一六七、全场紧逼人盯人防守战术有哪些优点和弱点?  
..... (102)
- 一六八、全场紧逼人盯人防守原则是什么? ..... (103)
- 一六九、全场紧逼人盯人防守的方法是什么? ..... (103)
- 一七〇、在什么情况下运用全场紧逼人盯人防守战术?  
..... (104)
- 一七一、进攻全场紧逼人盯人的基本要求是什么? ... (105)
- 一七二、什么叫全场区域紧逼人盯人防守? ..... (105)
- 一七三、全场区域紧逼人盯人防守战术的特点是什么?  
..... (105)
- 一七四、全场区域紧逼人盯人防守战术的基本原则是什么?  
..... (106)
- 一七五、全场区域紧逼人盯人防守战术与紧逼人盯人战术和区域联防战术有什么区别? ..... (106)
- 一七六、全场区域紧逼人盯人防守战术有哪些基本阵式? ..... (107)
- 一七七、以“1—2—1—1”型为例,说明全场区域紧逼人盯人防守战术的方法和运用要求? ..... (109)