



篮球

陈南生 薛 岚 编著



篮球

编著者 编 著 编 著

大学体育

篮 球

陈南生 薛 岚 编著

浙江大学出版社

(浙)新登字 10 号

大学体育

篮 球

陈南生 薛 岚 编著

责任编辑 韩 东

* * *

浙江大学出版社出版

浙江大学出版社计算机中心电脑排版

浙江省煤田地质局制图印刷厂

浙江省新华书店经销

* * *

787×1092 32 开 9.5 印张 215 千字

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷

印数 0001—1500

ISBN 7-308-01178-X/G · 157 定价: 4.25 元

本书图例

O	进攻队员
⊙	进攻队员持球、面向前方
△	防守队员
⊗	教练员或练习中固定位置队员
————→	移动
——→	进攻方向
- - - - -→	传球
~~~~~→	运球
~~~~~→	转身运球或背后运球
- ~~~~~→	投篮及运球投篮
—————()	掩护
Y Y	夹击
A B C	攻击机会或攻击点
⊕	球
✕	障碍柱

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动的起源和发展	(1)
第二节 篮球运动的特点与价值	(3)
第三节 世界篮球运动的现状及发展趋势	(5)
第四节 中国篮球运动简述	(10)
第二章 篮球规则	(11)
第一节 关于队员、替补队员和教练员的若干概念 ..	(11)
第二节 关于职员及其职责的若干概念	(12)
第三节 关于比赛通则的若干概念	(13)
第四节 关于时间通则和队员通则的若干概念	(14)
第五节 违例的判断与处理	(16)
第六节 犯规的判断与处理	(21)
第三章 篮球控制球练习与篮球游戏	(28)
第一节 篮球控制球练习	(28)
第二节 篮球游戏	(33)
第四章 篮球运动技术	(37)
第一节 篮球运动技术概论	(37)
第二节 篮球技术分析	(38)
第三节 篮球技术动作方法	(53)
第四节 篮球技术练习方法	(99)

第五章 篮球战术(一):防守战术	(134)
第一节 防守战术的基础配合	(134)
第二节 半场人盯人防守	(145)
第三节 区域联防	(151)
第四节 对位联防	(158)
第五节 全场紧逼人盯人防守	(160)
第六节 区域紧逼防守	(167)
第七节 混合防守	(174)
第八节 防守快攻	(177)
第六章 篮球战术(二):进攻战术	(181)
第一节 进攻战术的基础配合	(181)
第二节 快攻	(193)
第三节 进攻全队防守的战术概要	(201)
第四节 进攻全队防守的战术方法	(209)
第五节 进攻全队防守的战术练习方法	(214)
第六节 固定进攻战术配合	(218)
第七章 篮球运动教学	(224)
第一节 运动教学的基本规律	(224)
第二节 篮球运动教学的主要特点	(226)
第三节 教学大纲、进度与课时计划	(227)
第八章 篮球运动训练	(229)
第一节 运动训练过程	(229)
第二节 篮球运动训练的内容与方法	(239)
第九章 篮球比赛的指挥工作	(249)
第一节 指挥工作的意义和要求	(249)
第二节 比赛前的准备工作	(250)

第三节	临场指挥·····	(253)
第四节	赛后总结·····	(258)
第十章	篮球竞赛及组织工作·····	(261)
第一节	篮球竞赛的意义与种类·····	(261)
第二节	组织工作的程序·····	(263)
第三节	比赛制度与编排方法·····	(267)
第四节	比赛名次的排列·····	(274)
第十一章	篮球裁判技巧·····	(279)
第一节	对裁判员的要求·····	(279)
第二节	赛前准备·····	(279)
第三节	比赛开始前后的工作·····	(280)
第四节	前导与追踪裁判的位置和执裁技巧·····	(281)
第五节	两裁判的配合技巧·····	(285)
第六节	宣判的程序·····	(287)
第七节	裁判员手势·····	(288)

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的起源和发展

当人们追溯篮球运动起源的时候,就会想起一个名字——詹姆斯·奈史密斯。19世纪末,当奥林匹克理想在欧洲大陆被提出来的时候,大西洋的另一边,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(或译春田)基督教青年会学校,正在寻找一种能在室内进行的运动,以代替已令学生们感到乏味的田径、橄榄球和自行车项目。出生于加拿大的詹姆斯·奈史密斯博士(1861~1939年)进行了成功的尝试。1891年12月21日,奈史密斯把他的18名学生分成两队,用足球和鱼网做的球筐,进行了第一次篮球比赛。但是,篮球运动的前身甚至可以追溯到公元前7世纪玛雅人的古老运动“波克塔·波克”。

詹姆斯·奈史密斯在发明篮球运动时,以5条基本原理使篮球运动区别于其他的运动形式而成为一项新的运动,这5条原理是:1. 这项运动是用手玩一个圆球。2. 不得带球走。3. 在任何时候任何位置,运动员都可被安排在场上。4. 不允许运动员之间的个人冲撞。5. 球门被升高并与地平线保持水平。

最初的篮球比赛,有显著的游戏性质。场地的大小和上场人数、比赛时间均无严格的限制,只是分成人数相等的两队,双方抢球攻防对抗。最早的篮网底部是不开口的,要配一个梯子以便能把球拿出来,美国的刘·阿伦设计用圆筒形的篮圈使球从中间穿过,他的设计非常成功。

奈史密斯博士发明篮球之后,又在刊物上撰文进行介绍,并带领一个正式的篮球队到美国东部去巡回比赛。篮球游戏在3个月内在美国普遍地传播开来,之后又以惊人的速度传到世界各地。作为篮球运动的创始人,奈史密斯博士受到人们的尊敬,美国至今还设有“奈史密斯博士篮球纪念馆”。

1892年,奈史密斯制定了13条规则,规定了场地、比赛时间和出场人数。首次实行的篮球规则刊登在美国的《三角杂志》上。1908年,美国制定了全国统一的篮球规则。1932年正式出版了第一本《国际篮球规则》(1932~1936年)。60多年来,规则历经多次修改,对篮球运动的普及和发展起了促进作用。

在篮球运动诞生的早期,各国的篮球规则是各种各样的,这表明需要一个真正的组织来解决一系列的问题。1932年6月18日,在瑞士日内瓦召开了第一次国际篮球会议,成立了国际业余篮球联合会(FIBA),当时只有8个会员国,但它却为篮球运动在世界范围内的发展奠定了基础。国际业余篮球联合会成立不久,就拥有了50多个会员国。时至今日,于1986年改名为国际篮球联合会的该组织,已成为世界第二大单项体育组织,有178个会员国。据保守的估计,全世界约有1.4亿篮球运动员,经常打篮球的人超过2.5亿。

20世纪上半叶,篮球运动真正走上了国际舞台。1936年在柏林举行的第十一届奥运会上,人们第一次看到了正式的男子篮球比赛,表明篮球运动得到了人们的承认。在那届奥运会上进行了成功的比赛之后,世界上甚至承认“发明了最好的运动”。女子篮球比赛早在1893年3月就在美国举行过,然而被列为奥运会正式比赛项目,却是在1976年的第21届蒙特利尔奥运会上。1948年,国际业余篮联决定举办4年一届的世界男子篮球锦标赛,1952年又决定举办4年一届的世界女篮锦标赛,这两项比

赛分别于 1950 年和 1953 年开始举行。

现代篮球运动的发展经历了几个阶段,各阶段有不同的特点:

(一)50 年代后,开始向高、快的方向发展。在此之前,运动员的身高并未引起特殊的重视。首先是前苏联在和美国队的交锋中体会到身高不足是其失利的主要原因,以后世界上就出现了 2 米以上的高大队员,以前苏联队的中锋克鲁明(身高 2.18 米)为代表。片面地追求高度,使比赛速度降低,打法简单、呆板。1952 年国际业余篮联修改规则,扩大了限制区,之后再次扩大限制区,并增订了 30 秒规则,提高了比赛的速度,出现了以“快速灵活”打法取得成功的例子。

(二)到了 60 年代,以美国为首的世界强队,开始注重高度和技术的同步发展。“高度、速度、进攻和防守趋于平衡”是这一阶段的主要特征,从而也区别于 50 年代单纯的高或快。70 年代这一趋势继续发展,在菲律宾举行的第 9 届世界男篮锦标赛上,前苏联队平均身高达到 2.02 米,前南斯拉夫队达 1.99 米,共有 48 名参赛选手身高在 2 米以上。但此时的高大队员既高又灵活,速度、力量、灵敏集于一身,达到了新的水平。

(三)80 年代以后,运动员先天素质、训练水平和篮球社会化程度的提高,智力训练、恢复训练、心理训练等内容,以及新的科学技术手段广泛运用于训练与比赛实践,促进了篮球运动向更高、更深的层次发展。

第二节 篮球运动的特点与价值

一、篮球运动的特点

从奈史密斯发明篮球运动时确立 5 项原理开始,篮球运动

就具备了区别于其他运动形式的特点：

1. 独立性。篮球运动是在严格的规则限制之下，在长 28 米、宽 15 米的场地上，用 567~650 克的球，在一定的时间内双方争夺球权，以把球投入高为 3.05 米的对方球篮为得分，并以得分多者为优的运动项目。这就确定了篮球运动要在特定的条件下进行对抗，构成了自身的独立性。

2. 集体性。篮球比赛中双方进行着队与队之间的集体对抗，这一特性决定了篮球运动有很强的集体性。良好的协作精神和配合意识是篮球运动中必不可少的，比赛的胜负是整体的胜负。

3. 复杂性和对抗性。篮球运动要求运动员具备全面的身体素质，能够运用多种多样的篮球技术和丰富的篮球战术。比赛中各种情况瞬息万变，各种因素都可能直接影响比赛的结果，使结果具有较强的不确定性。双方队员在有限的场地上，进行水平面与垂直面相结合的高速度、大强度的攻守争夺。篮球比赛中球员之间的对抗是有身体接触的直接对抗，对抗性非常强。

二、篮球运动的价值

篮球运动自诞生之日起，就令人心醉、引人入胜。

从对于人类生命的存在和健身价值方面看：

1. 篮球运动的技术动作由各种跑跳投基本技能组成，能促进人体的力量、速度、耐力、灵敏、协调等全面身体素质的发展，提高内脏器官的功能，增进健康，对人的机体产生综合性的影响。

2. 篮球运动能够提高人体感受器官的功能，提高分配和集中注意力的能力及空间、时间和定向能力，还能提高神经中枢的灵活性，以及协调、支配各器官的能力。

篮球运动的价值远不止于此。从审美价值看，篮球比赛过程瞬息万变，令人眼花缭乱，难以把握胜负。篮球比赛和篮球技战

术均有一定的规律可寻,这种无序美和有序美的结合,使篮球运动的参与者和观众体验到完美的精神享受。英国学者维克·阿姆勃尔认为:“篮球运动最能体现队员的体态风采和头脑的灵活性,队员可在与对方的奋争中发挥所有的激情”。

篮球运动还具有调整社会关系的辅助作用。这是因为篮球运动本身是人类文明的共同结晶,它本身并不带有阶级性和政治性,虽然人们赋予它这些属性,但它仍主要起着维护人类的文明和进步的作用。1956年,为观看到首都利马进行表演的美国“哈莱姆”篮球队的比赛,秘鲁内战的两派一致同意停战4天,以保证该队顺利地进行比赛。

在讨论篮球运动价值的时候,人们还惊喜地发现篮球运动能够给人们带来物质财富。且不说以篮球为生的美国职业运动员(他们的收入可大大超过美国总统),就连欧洲近年来围绕着篮球运动,也出现了系列化经营,出现了新兴的“篮球产业”。

第三节 世界篮球运动的现状及发展趋势

一、世界篮球运动的现状

我国著名教练钱澄海认为当今的世界强队有以下特点:

- ①高度。表现在内线的攻守能力和篮板球上。
 - ②对抗能力。在对抗中运用各项技术。
 - ③明星队员的数量和质量。决定一个队的水平。
 - ④攻守平衡。每个队员都能攻善守,并具备充沛的体力。
 - ⑤高、快、准、灵融为一体。高大队员灵活、快速,比小个队员优势更大。
 - ⑥战术简单、实用,打法快速,移动频繁。
- 从世界范围内看,可以得出几个基本结论:

1. 美国仍然是世界篮球运动的中心

美国在整个篮球运动历史发展过程中起了重要作用,世界各国都在积极汲取美国的先进之处。美国拥有大量的天才运动员,从小学、中学、大学到职业队,均有一套完整的训练、比赛、科研、医务监督、场地设备等体系,运动员对篮球运动有客观正确的认识。美国 27 支职业队无疑是世界篮球运动的“珠穆朗玛”。在 1992 年的第 25 届奥运会上,以美国职业篮球明星组成的“梦之队”,以平均每场胜对手 50 分的成绩夺取男篮桂冠,在正式的世界赛场上再次证明了美国篮球的强大,并把世界篮球运动水平提高到了一个前所未有的高度。各国专家们认为“梦之队”打的是梦幻般的篮球,世界各国大约要在 10 至 20 年之后才能与之抗衡。

2. 欧洲的力量

欧洲拥有大批高水平的篮球队和优秀的选手,具有整体上的优势。前南斯拉夫和前苏联是传统的世界强队,在 80 年代甚至在和美国业余选手的抗争中取得了一定的优势。第 24 届奥运会上,前苏联队令人信服地战胜了美国队;第 11 届世界男篮锦标赛前 6 名中欧洲队占了一半;第 25 届奥运会男篮比赛前 4 名中欧洲队更是占据了 3 个席位。克罗地亚、立陶宛和独联体代表了除美国职业选手之外的最高水平。克罗地亚队的主力选手效力于美国职业队,是奥运会上唯一一支能与美国队周旋一番的球队。

3. 群雄崛起

篮球运动在南美、澳洲、亚洲和非洲各国蓬勃发展。南美的波多黎各、巴西、阿根廷、古巴已达到世界先进水平;在澳大利亚,篮球被称为“21 世纪的第一运动”;中国、韩国也达到了较高的水平;近年来非洲的篮球水平急速提高,非洲运动员优良的先

天素质,使人们不得不把他们视为一股潜在的强大力量。这些国家和地区的篮球运动构成了世界篮球运动坚实的基座。

二、世界篮球运动的发展趋势

发展趋势是指事物发展的动向。基于世界篮球运动的现状,我们可以看出世界篮球运动在几个方面的发展趋势。

1. 队员素质方面

“队员素质第一”是当今世界篮球界公认的准则。世界篮球运动能够如此快速地发展,进而达到一个前所未有的水平,其基础就是涌现了一大批在身体形态、生理机能、身体素质、心理素质和智力素质方面达到极高水平的篮球明星。可以预料,挖掘具有突出素质的天才球员,现在是将来仍然是所有球队追求的目标。

2. 技术方面

①技术动作的技巧性更强。运动员技术将更全面、熟练,控制和支配球的能力进一步增强,动作更多样化,个人攻守能力趋于平衡。背后运球、胯下运球、空中补篮、双脚起跳的上篮等技术的运用频率将大大增加。

②技术动作的速度更快。动作速度加快可提高技术的实用性,使动作的效率大大提高。目前世界优秀选手都能用自己的能力创造快的条件。美国专家曾对前苏联的篮球训练工作进行考查,发现他们高级运动员技术训练的中心环节是缩短动作的时间。同时,美国教练和主要运动员认为投篮技术的突然性不强,投篮前的准备时间较长是业余选手与美国职业选手的主要差距之一。

③技术运用中的攻守对抗将空前激烈。篮球是一项攻与守、制约与反制约的集体对抗运动,队员的任何技术都要在攻守双方的激烈对抗中体现,从而使激烈对抗成为发展趋势中突出的

一个方面。而且重视内线攻守仍是世界篮坛的共识。技术运用中攻守对抗的激烈程度将有增无减。

3. 战术方面

①快攻和抢攻运用次数增多。快攻的次数增加,形式增多,成功率更高。现在世界强队通过快攻得分已占总得分数的30%以上。全场推进速度将加快,来回球的次数更多。利用速度创造人数上、位置上的优势,甚至在相对劣势的情况下,利用对方立足未稳进行攻击将在比赛中屡见不鲜。

②进攻战术简洁、实用。70年代以来,以美国为代表的篮球,很少采用集体进攻的形式,一二个快传就直接将球带入篮下的进攻区域。建立在个人进攻能力基础上的简单配合,以其突出队员技术和意识的作用,使进攻战术更具实效性的特点,逐渐取代烦琐的全队进攻战术。

③防守战术的攻击性增强,内容丰富。当今世界篮球防守战术发展中的一个主要特征就是突出了防守的攻击性,变阻止式的防守为抢夺式的防守。各种混合性、综合性的防守战术日趋流行,特别是防守体系打法的出现,使防守战术的针对性更强,机动性更高,给进攻队造成极大的困难。

1989年4月,在国际篮联总部所在地慕尼黑召开的国际篮联特别代表大会上,通过了允许职业选手参加世界性比赛的决议,从而使得全世界的篮球运动员能够团结在国际篮联的旗帜之下,这是篮球运动发展中的一个新的里程碑。通过第25届奥运会的篮球比赛,各国专家都肯定了职业选手参赛给世界篮球运动带来的新的推动力。国际篮联主席基里安先生的目标是使篮球成为“世界第一运动”。国际篮联秘书长斯坦科维奇也预言:“现代篮球运动正朝着21世纪成为世界第一运动的目标发展”。

篮球是否能担当“世界第一运动”的重任呢?让我们把目光

放远些,看看篮球运动在 21 世纪的情形。前国际篮联主席罗伯特·比斯奈尔预测和设想:

由于篮球运动不断进步,已经明显出现寻找越来越高大的运动员的趋势。到 50 年后达到国际水平的篮球运动员,将是身高 2.00 至 2.30 米、体质健壮的人。比赛中的投篮命中率将达到 70~80%,篮球比赛将变成一种高超的运动技能的较量。因此,篮球规则也将会有较大的改动,以适应这种状况。很可能比赛场地扩大到 18×33 米,以便能够有效地组织反击。而篮框高度则可能至少要提高 10 厘米或是采用两个级别的比赛办法。

比赛时每一方将有 6 名场上队员,而且所有队员都必须上场打一段时间。

教练员可借助隐蔽式的谈话装置与运动员保持不断联系。比赛中运动员换人将自动在场地中线进行。除了现行的上下两半时之外,将会增加一个时段。

由于电子学方面的不断进步,采用完善的技术装置替代裁判员这一理想将成为现实。比赛可使用电子计算机来进行裁判,而裁判员只需坐在电视机屏幕前,就可以准确地对所有犯规做出判决。

信息显示装置将大大得到改进。这一显示装置将自动提供比赛过程中的所有信息,显示各种统计数据供教练员和专家们使用。

将会出现至少能容纳 1 万名观众,并装备有数部能在整个比赛期间显示各种比赛场面的大型电视屏幕的理想篮球馆。

运动员的服装将会采用新的合成材料制作。这种运动服不仅十分适合于运动员穿用,而且能充分吸收运动员排出的汗水。球鞋具有很大的弹性,能提高运动员的速度和弹跳。