

篮球

BASKETBALL

焦建余 等主编



体育爱好者丛书



北京体育大学出版社

篮球

中国体育出版社

BASKETBALL



中国体育出版社

体育爱好者丛书

篮球

焦建余 宫士君 安杰 李强 主编



北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：黄 强
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

篮球 / 焦建余等主编，-北京：北京体育大学出版社，
2009.8（体育爱好者丛书）
ISBN 978-7-5644-0198-6

I.篮… II.焦… III.篮球运动-基本知识 IV.G841

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第114665号

篮球（体育爱好者丛书）

焦建余等主编

出版：北京体育大学出版社
地址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮编：100084
网址：<http://www.bsup.cn>
网店：shop36324830.taobao.com
电话：010-62989432 62989438
印刷：北京雅艺彩印有限公司
开本：787×960mm 1/16
印张：9.5
印数：5000册
版次：2009年8月第1版第1次印刷
定价：20.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

目 录



第一章 篮球运动概述	(5)
一、篮球起源与发展.....	(5)
二、我国篮球运动的发展.....	(9)
三、风靡世界的NBA.....	(11)
四、重要篮球赛事.....	(20)
第二章 篮球规则与裁判法简介	(28)
一、篮球场地及器材设备.....	(28)
二、篮球竞赛规则.....	(35)
三、篮球裁判法简介.....	(43)
第三章 篮球基本技术	(48)
一、篮球基本动作.....	(48)
二、篮球进攻技术.....	(63)
三、篮球防守技术.....	(88)
四、抢篮板球.....	(94)
第四章 篮球基本战术	(100)
一、战术基础配合.....	(100)
二、快攻与防守快攻战术.....	(111)
三、人盯人防守战术.....	(118)
四、区域联防与紧逼攻防战术.....	(133)
五、混合防守攻防战术.....	(147)
附录：篮球术语中英文对照表	(150)



编者的话

在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，不必说热血沸腾的战斧式扣篮，不必说随心所欲的胯下运球，不必说百步穿杨的3分神射，更不必说行云流水的传切配合，事实上，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。

激情、个性、青春、活力、自由……所有的这一切你都可以在篮球场上找到，篮球绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。是的，篮球从来就不仅仅是一种运动。在这里，我们很容易把练球、练身与娱心结合在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球浪潮中，领悟篮球文化，感悟人生真谛。

一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使技术的运用更为有效——即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做，而不是由教练教你应该怎么做。

这番话说起来很绕口，但理解起来并不难，不要单纯为了练技术而练技术，而是要不断地通过比赛，自己领悟，自己解决在比赛中出现的问题，而这个过程本身充满了乐趣。所以，对于初学打篮球的孩子，尤其是6~8岁的孩子，与其按照站位来进行训练，还不如让他们全场奔跑而不进行位置分配，让他们尽情享受篮球运动的乐趣。当他们意识到技术在比赛获胜中的重要性时，自然愿意进行反复而枯燥的技术磨炼。而一旦磨砺好自己的技术，他们绝对可以成为篮球场上自由驰骋的骁将。

本书是篮球爱好者初学入门的指导手册，它将引领初学者开启学习篮球之门，如果你了解更多的篮球专项训练理论知识，可以通过以下网址与我们联系：<http://www.bsup.cn>。

祝福你，未来的乔丹！



第一章

篮球运动概述



一、篮球起源与发展

现代篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田）基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈·史密斯博士于1891年发明的。

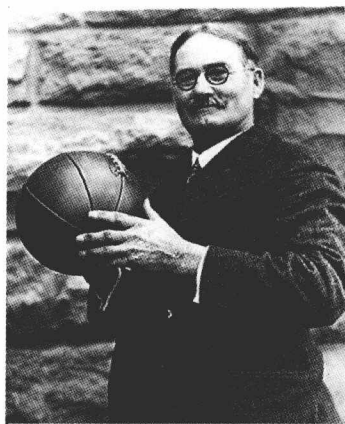
奈·史密斯先生的初衷是为学生们找一个冬季室内体育锻炼的方式。他将两个装桃子的木筐钉在学校体育馆的两端墙面上，并将18个学生分两队，用足球代替篮球，哪个队装进筐里球的次数多哪个队就获胜。篮球从此诞生了，并迅速地传到了美国各地。

1898年，美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了一家礼堂进行比赛并向观众售票，在赛后的分红中，每个队员都分到了15美元的报酬。这场“有偿篮球赛”被不列颠大百科全书认定为第一场“职业篮球赛”。这场比赛的真正贡献在于发现并实现了篮球的市场价值。但那时绝对没人能够想到，100多年以后的今天，NBA已经把篮球变成一项年产值40亿美元的巨大产业。



篮球

体育爱好者丛书



詹姆斯·奈·史密斯博士 (Dr. James Naismith, 1861年11月6日至1939年11月28日), 篮球运动的发明者和第一位倡导在美式足球运动中使用头盔的人。1936年8月, 奈·史密斯应邀出席柏林奥运会, 被授予国际篮球联合会名誉主席。1968年2月17日, 在马萨诸塞州斯普林菲尔德, 美国篮协创建了奈·史密斯篮球名人堂。名人堂里记载着篮球运动的珍贵史料和无数闪光的名字, 以入选严格、含金量极高成为每个篮球人的终极梦想。

奈·史密斯博士制订的13条篮球规则

1. 球员可以用单手或双手向任何方向扔球。
2. 球员可以用单手或双手向任何方向抢、打球, 但绝对不能用拳头击球。
3. 球员不能带球走。
4. 必须用手持球, 而不允许用头顶、脚踢球。
5. 不允许球员用肩撞、手拉、手推、手打、脚绊等方法来对付另一方的队员。任何队员违反此规则, 第一次被认为是犯规, 第二次再犯规就要被强行停止比赛, 直到命中一个球后才能重新上场参加比赛。如果有意伤害对方球员, 就要取消他参加整个比赛的资格, 且不允许替补。
6. 用拳击球就是违反第3条和第4条规则。
7. 如果任何一方连续犯规3次, 就要算对方命中一球。连续犯规的意思是指: 在一段时间里, 对方队员未发生犯规, 而本方队员接连发生犯规。
8. 如果防守者没有触到球或干扰球, 当球投入篮内并停留在篮里就算中篮。如果球停在篮筐上, 而对方队员触动了篮筐, 也算命中一球。
9. 当球出界, 球将由第一个接触球者扔进场内。若有争论, 裁判员将球扔进场内。掷界外球允许5秒钟, 如果超过5秒钟, 球判给对方。
10. 主裁判员是球员的裁判, 他有权判犯规。当某队连续3次犯规, 他将通知副裁判员。他有权宣布取消某队员的比赛资格。
11. 副裁判员是球的裁判, 他可决定什么时候球在比赛中, 并要计时、决定球的命中、记录命中的球数以及承担通常裁判员应该承担的责任。
12. 比赛在两个15分钟内进行, 中场休息5分钟。
13. 球命中最多的一方获胜。如果平局, 经双方队长的同意, 比赛可延至再命中一球为止, 先命中者为胜。



1936年柏林奥运会，篮球第一次成为正式比赛项目，美国队和加拿大队最终进入决赛，中国篮球队的助理教练舒鸿获得了担任主裁判的机会。比赛在露天球场举行，现场观众为3000人。最终，美国队以19比8战胜加拿大队获得冠军。

上海的《申报》、《新闻报》、天津的《大公报》等对这场比赛做了详细报道。《申报》的号外上刊登着“美加篮球决赛，我国舒鸿担任裁判。”随团记者冯有真描写了他在决赛的裁判情况：“裁判一职，由我国教练舒鸿担任。舒氏抵德后，经大会篮球委员会聘为裁判员，屡次执法，铁面无私，目光犀利，赏罚分明，极得好评。故决赛一幕，特聘舒氏充任裁判，极为荣誉。”

篮球运动发明以后，很快传向世界各地，先是在北美洲，然后到欧洲。1904年，美国青年会男子篮球队在第3届奥运会上进行了表演赛，此后，篮球运动逐步在各大洲开展起来。1908年，美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则，并以30种文字向全世界出版发行。1932年在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会，并正式出版了第一本国际篮球规则。1936年柏林第11届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目，篮球运动从此登上了国际竞技舞台，成了一项世界性的运动项目。随后，在1951年和1953年分别举行了第1届世界男、女篮球锦标赛。在1976年蒙特利尔第21届奥运会上又把女子篮球列为正式比赛项目。

1988年汉城奥运会后，国际篮联允许职业篮球运动员参加奥运会篮球比赛和世界篮球锦标赛，其目的在于使世界上最优秀的篮球运动员积极参与，促进篮球运动的发展。

1992年巴塞罗那奥运会，美国男子篮球队由11名职业运动员和1名大学生运动员组成“梦之队”，使参加比赛的各国球队与之难以比肩，差距较大。美国男子篮球队平均每场比赛得117分，平均每场比赛净胜对手43分。

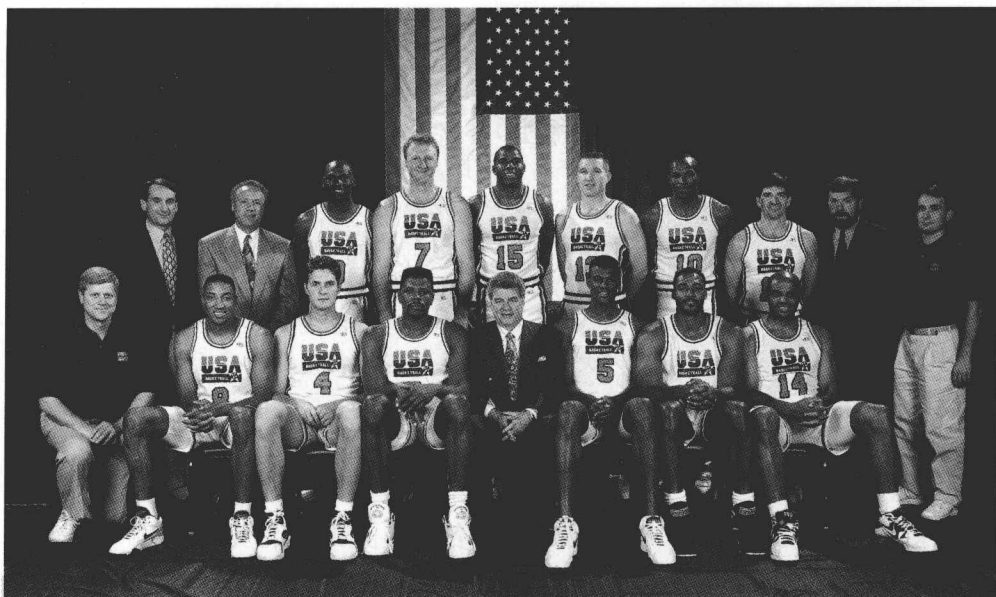
1996年亚特兰大奥运会，美国男子篮球队全部是由职





篮球

体育爱好者丛书



1992年美国梦之队全名单

主教练：查克·戴利

号码	球员	位置	球队	身高/体重 (米/公斤)	年龄 (岁)
4	克里斯蒂安·莱特纳	前锋	杜克大学	2.11/235	22
5	大卫·罗宾逊	中锋	马刺	2.16/235	27
6	帕特里克·尤因	中锋	尼克斯	2.13/240	30
7	拉里·伯德	前锋	凯尔特人	2.06/220	35
8	斯科蒂·皮蓬	前锋	公牛	2.01/210	26
9	迈克尔·乔丹	后卫	公牛	1.98/198	29
10	克莱德·德雷克斯勒	后卫	开拓者	2.01/222	30
11	卡尔·马龙	前锋	爵士	2.06/256	29
12	约翰·斯托克顿	后卫	爵士	1.85/175	30
13	克里斯·穆林	前锋	勇士	2.01/215	29
14	查尔斯·巴克利	前锋	太阳	1.98/250	29
15	埃尔文·约翰逊	后卫	湖人	2.06/220	32



业运动员组成的,平均每场比赛得102分,净胜对手31分。然而南斯拉夫、立陶宛、澳大利亚、巴西、阿根廷等队都找到了一些对付美国队的战术打法,如放慢比赛节奏,采用缩小区域联防,多投3分球等。在小组预赛中,美国队上半时仅胜阿根廷队2分球,其他队与美国的比赛对抗都非常激烈,世界列强缩小了与美国职业篮球队的差距。



2004年雅典奥运会上,美国“梦6队”8战5胜3负,无缘决赛。最终只获第3名;2008年北京奥运会,美国“梦8队”卧薪尝胆,枕戈达旦,终于8战全胜,时隔8年之后,再次夺得奥运会男篮金牌。

21世纪世界篮球竞技运动水平和实力将形成起伏状的新格局,这是篮球运动在全球普及、发展、提高的好趋势。总体上美国仍将居先,欧、美地区一些国家在一个时期内仍将处于先进水平,但各国实力将接近,排名将反复出现更迭。在亚洲和非洲一些国家将向先进强国冲击。篮球运动总体发展都朝着智高谋深、强壮身体、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确这一总趋势与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展;比赛规则将应时修订,促进攻守平衡发展;高度与速度进一步相互依赖与制约;技术和战术将进一步创新和发展;空间与时间的争夺使运动员的体能对抗更为激烈。

二、我国篮球运动的发展

篮球运动于1895年前后传入我国,当时中国社会还处于半封建、半殖民地境地,篮球运动基本上处于自发、自筹、自然流传的状态。我国篮球运动真正的发展是在解放以后,当时无论是城市还是农村,都兴建了很多篮球场馆,成为我国普及最快、开展面最广的运动项目。为迅速提高我国篮球运动水平,1951年在北京举行了全国篮、排

球比赛大会，这是新中国成立后第一次举行全国性篮球比赛。通过这次比赛，选出了新中国的国家男子篮球队。1952年国家女子篮球队也第一次组建。1956年我国曾多次召开篮球训练工作会议，明确提出“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方针，从此我国篮球运动开始走上了有计划的系统训练，技术水平得到了很大提高。1975年国际篮联和亚洲篮联相继恢复了我国篮协的合法席位，中国男篮获得第8、9届亚洲男篮锦标赛冠军，女队获得第6届亚洲女篮锦标赛冠军。至此，我国篮球运动真正冲出亚洲，走向世界。

1981年在杭州召开了全国篮球训练工作会议，根据世界篮球运动的发展趋势和当时世界强队的状况，以及我国篮球的实力，提出了“女篮先上，男篮紧跟”的口号。1982年我国女篮在第9届亚运会上获得冠军，在第23届奥运会上获第3名，1992年在巴塞罗那奥运会上获第2名。这是我国女篮有史以来最好的成绩，实现了跻身于世界前列的目标。我国男篮也曾第10届亚洲男篮锦标赛上卫冕冠军，在第11届亚运会上获第1名，在1996年亚特兰大奥运会、2004年雅典奥运会和2008年北京奥运会上先后3次获得第8名。

面对新世纪的机遇与挑战，中国篮协从更新观念、转变思想着眼，一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与倡导全民健身活动结合，另一方面针对



篮球

体育爱好者丛书





我国男、女篮先后在竞技水平上的起伏状态，狠抓竞技水平的提高，并从改革管理体制和竞赛制度、依靠社会办队着手，进行了大胆的实践，引进外资与外援，举行职业化主客场制联赛，有力地促进了我国篮球竞技运动以新的活力发展与提高，加快了与国际篮球运动的接轨步伐。在赛制改革的引导下，众多篮球俱乐部纷纷建立，一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已具雏形。各种篮球学校、篮球训练中心、培训班、CUBA大学生联赛等社会办篮球的形式先后出现，扩大了普及与发展中国篮球运动的新渠道，有效地推动了我国篮球运动的蓬勃发展。

三、风靡世界的NBA

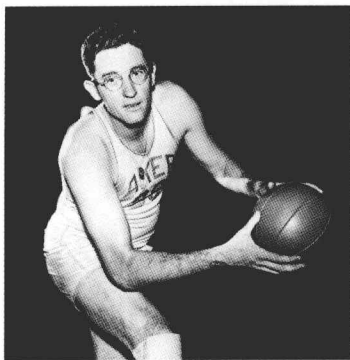
NBA是国家篮球协会（National Basketball Association）的缩写，1946年6月6日NBA成立的时候并不叫这个名字，而是叫BAA——全美篮球协会（Basketball Association of America），是由11家冰球馆和体育馆的老板们共同发起成立的。

（一）从BAA到NBA

职业篮球在初创阶段常常面临着生存问题，BAA联赛第一赛季后有4支球队宣告解散，当初创业的11支球队还剩下7支。为使BAA能够生存发展下去，除了从美国篮球联盟NBL中拉来了巴尔的摩一支球队外，还不得不将比赛的规模缩小，BAA的门票锐减，比赛减少之后也影响了联盟扩充新的球队。在进退两难的情况下，BAA总裁普多洛夫决定将NBL的明星球员乔治·迈肯挖过来。这位身高2.08米的巨人是当时篮球场上的“摇钱树”。争取迈肯过程变成了一项更为庞大的扩军计划。精于外交的普多洛夫说服了



作为世界上最成功的体育联盟，NBA堪称篮球的圣殿，完美和激情成为它的代名词。全球最优秀的篮球巨星在这里上演最精彩绝伦的表演，给全世界的球迷带来了最完美的享受和最具震撼力的视觉刺激。



1949年12月13日湖人客场挑战尼克斯，在麦迪逊花园广场的招牌上写着：“Geo. Mikan vs. Knicks.”当迈肯比赛前走进更衣室的时候，发现他的队友们穿着便装围坐在一起，他们笑着说：

“广告上说是你跟尼克斯打比赛，所以你去打吧，我们在这儿等着。”迈肯是NBA第一个真正的超级明星，如果没有迈肯，NBA会是什么样子？谁能解答这个问题？谁都不能！

有关各方，将迈肯以及他所在的明尼阿波利斯湖人队以及韦恩堡活塞队、罗切斯特皇家队、印第安那波利斯步行者队等4支球队，从NBL“策反”到了BAA。由于有了4支NBL球队的加盟。BAA的联赛又增加到了12球队。在随后的1949~1950赛季中，NBL剩下的6支球队又全部加盟BAA，而BAA吞并了NBL之后，BAA正式改名为：National Basketball Association，这就是我们今天熟悉的NBA。从1949~1950赛季开始，NBA的18支球队分成了3个赛区，开始了美国职业篮球新的发展历程。

（二）NBA吞并ABA

从1949~1966年的近20年间，NBA的发展十分缓慢。进入20世纪60年代后，虽然NBA中出现了威尔特·张伯伦和比尔·拉塞尔两位超级巨星，但是从整体的观赏性和球迷的热情来看，NBA职业篮球在市场竞争中远不如职业棒球和职业橄榄球。1966年，NBA仅剩10支球队，大多数比赛平淡无奇，比赛场冷冷清清，观众寥寥无几。队员的平均年薪为10000美金，队员必须自己掏钱买球鞋。整个赛季也没有几场比赛通过电视向全国转播。那时，NBA在困境中苦苦挣扎。

1967年2月2日，美国又一个职业篮球联盟——ABA（美国篮球协会 National Basketball Association）在纽约宣布成立。由此，这两大职业篮球组织开始了整整9年的竞争。

由于ABA和NBA双方对篮球人才的竞争，使得球员的身价迅速提高，经过9年的对峙之后，双方都被抬起来的合同价格压得难以承受。到了1975~1976赛季，ABA已经难以维持，犹他、圣地亚哥火箭、巴尔的摩子弹等球队都已解散。在这种形势下，ABA和NBA的两位新总裁德布斯彻尔和奥



篮球

体育爱好者丛书





布莱恩（NBA第三任主席）经过反复协商，双方达成如下协议：NBA接收ABA的步行者队、掘金队、马刺队和篮网队。而ABA的神灵队和上校队就地解散，队员由NBA原有球队选择。

NBA在完成了与ABA的合并之后，NBA的球队增加到22支，形成了一个规模化的大型篮球市场，此时，观看NBA比赛的观众人数不断增加，电视转播场次也逐年增多，ABA原来推广明星球员的许多作法也被NBA管理者所吸收采纳。至此，NBA终于完成了对美国职业篮球人才、资金、市场行销的全部垄断。

（三）NBA走向辉煌

如果说，NBA是最成功的职业篮球组织的话，那么美国排名第二的职业篮球联盟便是美国大陆篮球协会（National Basketball Association，英文缩写为CBA），CBA最早叫EBA——东部篮球协会（Eastern Basketball Association），它于1946年4月23日成立于美国黑泽尔顿，而NBA的前身BAA成立于1946年6月6日，比EBA晚了一个半月。

NBA与CBA之间的关系已经不是有你无我的兼并和竞争，而是转化为一种隶属关系。CBA既成为NBA的人员预备队和规则试验场，又保持了自己的独立性。NBA每年向CBA投资，帮助进行市场开发和水平提高。这种合作既巩固了NBA的垄断地位，又进一步促进提高了NBA的比赛质量。CBA成了NBA的人才库，大量优秀的运动员源源不断的从CBA流向NBA，这对于增强NBA各队的实力、补充伤病缺员和保证比赛质量都起到了重要作用。NBA每年从大学生

乔治·迈肯是他那个年代唯一的超级中锋，他强大的威慑力使得许多比赛失去了悬念，这对湖人而言是取胜的保证。1953-54赛季，湖人队经过7场大战击败民族队，成就了NBA历史上第一个“三连冠”。至此，湖人队就在6年内夺得5个总冠军（包括1948-49赛季的BAA总冠军），成就了职业篮球历史上的第一支王朝球队。



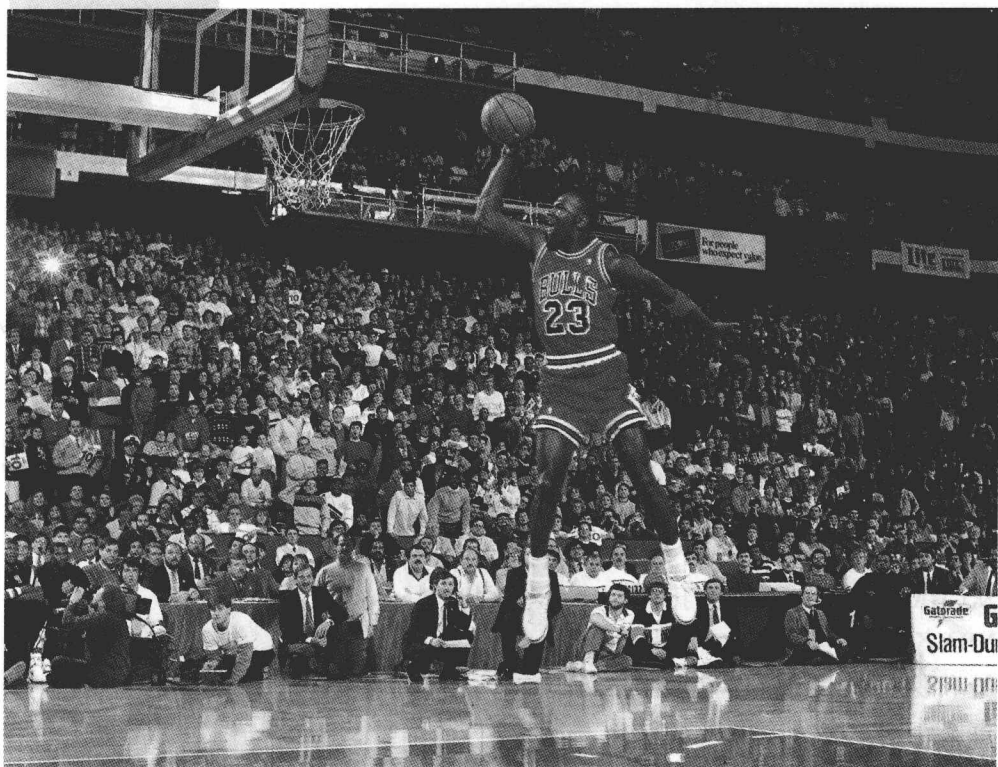
所有喜欢篮球运动的人几乎都看过迈克尔·乔丹的飞翔，他将篮球带入了一个梦幻和神话的境界，任何语言文字都無法传达他的神地。球场上他所作所为，别人所拥有的一篮渴望，他成为人们心中永不失色的光芒之神。

中选优，再从CBA中择优，这两条渠道保证了NBA后继有人，长盛不衰。

60年来，NBA从无到有，从小到大，由穷到富，目前可谓是巨星满天，财源滚滚。而NBA今日的辉煌与第四任总裁大卫·斯特恩的改革有着直接的关系。

大卫·斯特恩1984年接手NBA的时候，NBA的总收入只有1.92亿美元，而职业棒球联盟的收入为6.25亿美元，美式职业橄榄球联盟的总收入为7亿美元。但今天，NBA一年仅靠出售授权产品的收入就远远超过了30亿美元。

斯特恩深知，NBA想要赚钱，没有球星是不行的，但光有球星，光有精彩的比赛，没有电视的转播，同样也没有太大的发展前途。在斯特恩眼中，电视不仅是一种娱乐方式，它首先是一种媒介传送方式，它可以把广告送到任何有电视机的地方。1992年组建的第一支“梦之队”，是



篮球

体育爱好者丛书



斯特恩将NBA篮球推向世界重要战略计划之一，再加上国际篮联联合举办的每两年一次的“麦当劳”国际篮球公开赛，NBA从此迅速风靡全世界。

1992年巴塞罗那奥运会的第二年，全世界有97个国家和地区的电视台与NBA签署转播协议，而现场直播NBA赛事的国家和地区已经超过了160个。与此同时，NBA由1984年时的23支球队变成了现在的30支球队，NBA联赛也开始迈出了美国国界，并将北美洲作为职业篮球联盟的基地，NBA将大量吸收欧洲和世界各地优秀的篮球选手加盟（如中国的姚明、易建联、孙悦、王治郅、巴特尔；德国的诺维斯基；法国的帕克；西班牙的加索尔兄弟等等），同时在赛季开始前，派队伍到世界各大洲进行各种比赛。从1992年开始，每两年一次，NBA派出两支球队在日本安排两场比赛。2004年NBA季前赛来到中国，姚明效力的火箭队与国王队分别在上海和北京进行了一场比赛。相信在不久的将来，NBA也能将常规赛安排在拥有世界上最多球迷的国家——中国举行。

NBA的竞赛方法是将联赛分成常规赛和季后赛两个阶段。常规赛从每年的10月底或者11月初开始，至第二年4月20日左右结束。常规赛共要进行1189场比赛，每个队共需比赛82场，球队相互间比赛场次数不同，同一联盟同一赛区的球队相互间各赛4场，不同联盟之间球队相互间比赛2场，以上比赛均采用主客场赛制。常规赛结束后，按胜率高低排出东西部的前8名，参加季后赛的比赛。季后赛从4月下旬开始，到6月下旬决出总冠军为止，季后赛采用7战4胜淘汰制。



2002年姚明成为NBA状元秀，这是NBA历史上第一个完全没有美国篮球背景的国际状元。姚明当选状元，标志着NBA国际化风暴的全面来临。