

体育学院专修通用教材

篮球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

G841
12

9106944

体育学院专修通用教材

篮 球

全国体育学院教材委员会审定



C9106944



人民体育出版社

4400010

林果田画刘书训李行林

球 篮

全国体育学院教材委员会审定

体育学院专修通用教材

篮 球

全国体育学院教材委员会审定
人民体育出版社出版
四川新华印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 $16\frac{16}{32}$ 印张 371千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：1—14,000

ISBN7-5009-0640-4/G·610(课)

定价：4.55 元

五洲圖書公司

前 言

本书以1985年国家体委制定的全国体育学院篮球专修课的数学基本要求为依据,征求各个体育学院几年来使用《篮球》教材和对本书编写的意见,参考了国内外篮球运动的先进理论、技术和方法,以及1985版的体育系通用教材《篮球》,经过讨论编写而成的。本书经全国体育学院教材委员会审定,作为体育学院专修篮球教材使用。

由于每个体育学院的教学计划中规定的篮球专修课的教学时数不同,所以,在篮球专修课中使用本教材时,可根据各自的具体情况,对教材内容有所取舍、调整和补充。

参加本教材编写工作的(以姓氏笔画为序)有:王世安、马耀汉、刘玉林、陈广兴、张耀来、林珍瑜、胡守善、郭洪宝、钟添发、董志权、韩之栋、蓝燕生等同志。最后,由王世安、张耀来、韩之栋负责串编工作。由于编写者的水平有限,教材内容难免有缺点和错误,希望读者批评指正。

体育学院教材编审委员会

《篮球》教材组

1990年5月



第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展.....	1
第二节 篮球运动的特点与价值.....	4
第三节 现代篮球运动的发展特点与趋势.....	5
第四节 我国篮球运动的发展概况.....	10
第二章 篮球技术教学与训练	20
第一节 移动.....	25
第二节 传、接球.....	43
第三节 投篮.....	66
第四节 运球.....	99
第五节 持球突破.....	117
第六节 防守对手.....	126
第七节 抢球、打球、断球.....	136
第八节 抢篮板球.....	152
第九节 位置技术教学训练.....	161
第三章 篮球战术教学与训练	181
第一节 战术基础配合.....	186
第二节 快攻与防守快攻.....	215
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	246

第四节	全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	266
第五节	区域联防与进攻区域联防	283
第六节	区域紧逼与进攻区域紧逼	315
第七节	混合防守与进攻混合防守	334
第四章	篮球运动员身体素质训练	343
第一节	力量素质训练	344
第二节	速度素质训练	348
第三节	耐力素质训练	351
第四节	弹跳素质训练	354
第五节	灵敏素质训练	356
第六节	柔韧素质训练	358
第五章	篮球运动的教学理论与方法	361
第一节	教学任务与教学内容	361
第二节	运动教学的理论依据	362
第三节	技术战术的教学方法	364
第四节	教学文件的制定	372
第五节	教学的组织形式	378
第六节	学习成绩的考核	382
第六章	篮球运动训练理论与方法	386
第一节	训练任务	386
第二节	训练的理论、内容与方法	387
第三节	训练计划的制定	400
第四节	运动训练水平的测定与评定	417
第七章	篮球比赛的指导工作	424
第一节	比赛前的准备工作	424
第二节	临场指挥工作	428

第三节	比赛的总结工作·····	437
第八章	篮球运动竞赛的组织工作·····	439
第一节	竞赛的意义和种类·····	439
第二节	竞赛的组织工作·····	441
第三节	比赛制度、编排方法和成绩计算方法·····	446
第九章	篮球竞赛裁判法·····	462
第一节	对篮球裁判员的基本要求·····	462
第二节	比赛前后裁判员的工作·····	463
第三节	临场裁判员的分工与配合·····	465
第四节	如何判断和处理违例·····	473
第五节	如何判断和处理侵人犯规·····	480
第六节	如何判断和处理技术犯规·····	482
第七节	记录台工作·····	484
第十章	篮球运动的科学研究工作·····	489
第一节	科学研究的意义、内容及要求·····	489
第二节	科学研究的基本程序·····	491
第三节	科学研究方法·····	497
第四节	科学研究成果的评价·····	507
第十一章	篮球场地设备和辅助练习器具·····	509
第一节	篮球场地的规格·····	509
第二节	篮球架的规格·····	514
第三节	篮球场地器材设施的维修和保养·····	515
第四节	教学训练辅助器具·····	519

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的起源与发展

篮球运动于 1891 年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(旧译春田)市基督教青年会训练学校体育教师 詹姆士·奈史密斯博士借鉴其它球类项目设计发明的。

篮球运动产生后,传播很快。1892 年传入墨西哥,1895 年传入英国,1896 年传入巴西、中国,1897 年传入捷克斯洛伐克等国。1904 年第 3 届奥运会在美国圣路易斯举行,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。此后,篮球运动逐步在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲开展起来。

篮球运动的发展原因很多,但重要原因之一是规则的增订与修改,它在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

奈史密斯博士于 1892 年制订了“青年会 篮球 规则”,称原始规则,共十三条。制订规则的目的是为了使游戏在公平对等的条件下进行,同时要限制一些不道德行为的发生。1893 年在原始规则十三条的基础上增订了八条规则(称二十一条)。内容大致包括用铁圈取代了桃筐,确定了篮球圈离

地面为 3.05 米，规定了参加游戏的人数为九人(三区制)，场地规定为长 100 英尺×宽 50 英尺、长 90 英尺×宽 45 英尺或长 70 英尺×宽 35 英尺。

1894 年的规则，把原来的双方队员站在端线外，裁判员鸣笛后向场内扔球，双方队员跑进场内抢球进行比赛(每次投中、罚中均如此)，改为每次投中、罚中均在中圈处跳球进行比赛。

1895 年规则确定男子上场比赛人数为五人(两区制)。队员的位置分为左、右前锋，左、右后卫和中锋，并规定前锋和后卫不得越区攻、防，中锋可不受区域的限制。增设高 4 英尺、宽 6 英尺的遮板(扇形的)，篮圈固定在篮板上。

1897 年规则取消了前锋和后卫不得越区攻、防的规定，促进了运动员技术的全面发展，也为战术配合的发展奠定了基础。

1896 年美国官方专门成立了“规则委员会”负责研究规则问题。尽管成立了这个组织，可是美国当时并没有统一的规则。青年会、大学生体育协会和职业篮球组织的规则均不一样。这对当时美国篮球运动的发展阻碍很大，后经三个组织协商，组成了“规则联合总会”。这样，美国于 1915 年才开始有了统一的篮球规则。

随着观众对篮球比赛表演兴趣的增长，篮球在美国有职业篮球队和业余篮球队之分。最早的职业篮球组织成立于 1898 年，但到 1926 年才有职业篮球队的正式联赛。

职业队的队员来源于美国各大学的球星，这些优秀的球星每年不断地被吸收到各职业队的行列，从而使职业队的比赛大大高于大学生的水平。

随着国际竞技运动的发展，为了寻找提高业余训练水平

的途径和加强各国之间的业余比赛，1932年6月18日在瑞士日内瓦成立了“国际业余篮球联合会”（简称国际篮联），当时，只有八个会员国。国际篮联有自己的宗旨和机构，设立了规则研究机构。同年以美国大学生的规则为蓝本，略加修改，正式出版了第一本《国际篮球规则》（1932—1936年）。

在1936年第11届奥运会上男子篮球被列为正式比赛项目。从此，篮球运动登上了国际竞技运动的舞台。为了使各国都能采用统一的篮球竞赛规则，同年，国际篮联正式出版了一本国际统一的《篮球竞赛规则》。1937年把原来每次投中、罚中均在中圈跳球的规定改为由被投中、罚中的队在端线外掷界外球的规定，还规定全部度量标准均由英尺制改为米制，确定球场面积为长26米×宽14米。

由于规则的统一制定，使篮球运动的竞赛更加丰富多彩和激烈。

总的来看，篮球运动三十年代的技术、战术比较单一，速度缓慢。如11届奥运会冠亚军决赛美国——加拿大比分为18:8(上半场15:4)。

从这个时期的篮球运动发展中可以看到：

一、比赛规则和技术是同步发展的

规则与技术是相互促进的。规则总是限制不合理的技术、战术的发展，鼓励合理的正确的技术、战术的存在和发展。

二、技术的发展促进了战术的发展

随着运球技术的提高，1922年由美国匹兹堡大学教练H·e·卡尔森首创“∞”型进攻战术，这是进攻战术的一个

变革。

三、运动周期训练开始为教练员所认识

三十年代末期，教练员根据奥林匹克运动会四年一届的周期，有目的、有计划地安排训练。开始对周期训练某些规律有所认识。

第二节 篮球运动的特点与价值

篮球运动是最受人们喜欢的运动项目之一。它之所以在全世界范围内得到如此广泛的开展，是由于它有以下特点和价值。

篮球运动是在严格的、专门的规则限制下，在长 28 米、宽 15 米的场地上，用重 600—650 克的球为工具，在规定的时间内以积极争夺为手段，以把球投入对方球篮(球场两端各设一个一定规格的篮架、篮板和金属篮圈，在篮圈上系挂线制的篮网)为得分，以得分多者为优胜的一种运动项目。

篮球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力，密切配合，这样才能达到战胜对方的目的。

篮球比赛的技战术，具有复杂性和对抗性，从而可以培养运动员顽强的意志品质。现代篮球比赛在时间和空间上的争夺越来越激烈，这就要求运动员不仅要掌握协调多样的技术动作，而且还需要具备随机应变的能力，如突然改变方向，突然改变速度，时而疾跑，时而急停，时而起跳等。运动员不仅要注意到球的转移，球篮的位置，还要注意到队友

和对方队员的行动，并随机做出合理的应变动作。因此，通过篮球运动教学、训练和比赛，能提高各感受器的功能，提高广泛分配和集中注意能力及空间、时间和定向能力。运动员在比赛过程中由于经常变换动作，对提高神经中枢的灵活性、提高神经中枢协调支配各器官的能力，起着良好的作用。

篮球运动的技术动作是由各种各样的跑跳投等基本技能所组成，能促进力量、速度、耐力、灵敏等全面身体素质的发展，提高内脏器官的功能。

篮球运动具有较大的吸引力。参加者不受年龄、性别的限制，它既能增强体质，促进健康，又能丰富人们的业余文化生活，从而提高劳动、工作和学习的效率。

第三节 现代篮球运动的发展特点与趋势

一、现代篮球运动发展的特点

五十年代篮球运动发展的特点：

进入五十年代，标志着现代篮球运动的开始，普遍重视和发展高度已成为这个时期的显著特点。篮球运动在四十年代末（第14届奥运会篮球比赛），队员高度虽有所提高，但未引起重视。第15届奥运会，美国队平均身高1.94米，中锋身高2.13米；苏联队平均身高仅为1.83米，中锋身高1.92米。苏联队以25:36负于美国队。赛后，苏联队认为失败的主要原因是身高不足，从而提出了发展高度的战略方

针,其他的一些国家,特别是东欧一些国家也相继效仿。到第16届奥运会时,就有五、六个队的中锋都超过了2米。到1960年17届奥运会,美国队的平均身高为1.96米,中锋卢卡斯身高2.03米;苏联队这时的平均身高已达1.95米,中锋克鲁明2.18米。整个五十年代总的特点是作为国际强队的重大实力因素——身高,已被人们所公认。由于队员、特别是“特殊”高大队员的身高迅速提高,而灵活性差,技术单一,中锋只能在篮下“硬打”,所以战术呆板,防守战术以集体保护篮下为主,使比赛的速度受到影响。为了限制高大队员在篮下狭小的地方活动,1952年规则规定扩大了三秒区。1957年国际篮联规定再次扩大“禁区”(罚球区为5.80米×6米的梯形)。增订了30秒钟规则,促使运动员向快速、灵活的方向发展。

六十年代篮球运动发展的特点:

到六十年代,世界各强队的身高都有了很大的发展。1962年苏联队的平均身高达1.97米,中锋的绝对身高也超过了美国,但在第17届、18届奥运会上还是败北。苏联队深感由于高大队员的技术和灵活性差带来的后果,他们看到,在第18届奥运会上,美国队的高大队员技术全面、突出,阵地进攻已从固定位置配合,发展为换位进攻配合,从而,彻底地动摇了过去单纯地认为身高能主宰着篮球胜负的观念。美国队始终称霸世界篮坛,其原因是多方面的。其中重要原因之一是身高和技术基础同步发展。六十年代是高大队员全面掌握技术的阶段,为技术、战术的发展全面对抗创造了前提条件。

除此以外,有些世界强队,如巴西队,尽管在身高上相对低些,但他们在世界大赛中却表现出技术全面、娴熟,能

充分发展快速灵活的特点。在 1959 年第 3 届和 1963 年第 4 届世界男子篮球锦标赛上，两次夺取世界冠军。在世界篮坛引起了很大的震动。一些评论家认为：“篮球运动员的身高并不是重要因素”。巴西队具有短跑运动员的速度和出色的技术，两次摘取世界男篮锦标赛的桂冠绝非偶然。

高度、技术和速度，是六十年代篮球运动发展的重要特点。

随着进攻技术的提高，六十年代防守也有了新的发展和突破。六十年代中期，美国迪安·史密斯提出了攻守平衡的思想，使世界强队重视了攻守平衡和攻防转化的速度训练。

防守有了新的发展和突破，体现在以防守制约比赛速度和节奏上。人们对防守的理论有了更为全面的认识，防守不再是消极的，在防守的选位上改变了过去“以人为主”，“以区域为主”的传统观念，而是“以球为主”，充分体现了防守的集体性、积极性、攻击性和破坏性。

七十年代篮球运动发展的特点：

七十年代，是高度、技术、速度相结合相统一并持续发展的阶段，世界强队运动员的身高发展到了惊人的程度。

第 8 届世界男篮锦标赛队员身高为：南斯拉夫队，平均身高 1.99 米，2 米以上 6 人；苏联队，平均身高 2.02 米，2 米以上 5 人；捷克斯洛伐克队，平均身高 1.99 米，2 米以上 6 人。

这些高大队员的特点是既有高度，又有速度，技术全面，灵活性好，充分体现了“大个儿队员小个儿化”。由于高大队员在攻、防中的作用日显突出，空间和地面的争夺十分激烈，七十年代的篮球运动把高度、技术、速度、身体、意志和战术等各种对抗的因素融为一体，在立体范围内展开了全

面的对抗。六十年代中期异军突起的南斯拉夫男队在第6届世界男篮锦标赛中，首次登上了冠军的宝座。表明出顽强的拚搏，使篮球比赛进入了更加激烈、全面对抗的阶段。

第8届世界男篮锦标赛，充分体现了比赛的高速度、高强度。快攻成为每个队进行反击中首先利用的锐利武器。由于涌现出一大批身高1.96—2.05米的前锋和高后卫，对篮球技、战术的发展与变革有极大的促进作用。由于运动员身高、弹跳力等素质的提高，使高空技术和空中优势得到发展。如投篮技术，出现了跳起空中换手投篮，单、双手扣篮，空中接球扣篮。高空优势体现在篮下争夺，争抢篮板球的高度增高了，达3.30—3.50米。高超的技巧表现在，许多优秀运动员的传球、运球和技巧性很高，动作熟练，运用自如。投篮命中率高，一般都超过50%。由于上述特点，比分迅速提高，在全部59场比赛中，比分超过100分的就有30场。

第8届世界男篮锦标赛，集中反映了七十年代把身高、技术、速度、身体、意志和战术各种对抗因素融为一体的鲜明特点。

女子篮球运动几乎与男子同时产生(1892年)，但起步较晚。1976年第21届奥运会上才作为正式比赛项目。

八十年代篮球运动发展的特点：

八十年代篮球运动是在高水平上的全面对抗，女子向男子化方向发展。其特点是：

(一) 高度与速度齐备。苏联队在第9届世界男篮锦标赛上，不仅突出高度，而且改变了以往单纯靠篮下进攻的打法，更重要的是他们得球后用超人的速度摆脱对手进行攻击。在阵地进攻时利用声东击西内外配合的技术，获得了冠军。第10届世界男篮锦标赛，前三名美、苏、南队平均身高过2

米，快攻的意识极强，不管是抢得后场篮板球还是抢断球或发边、端线球，都尽快把球推进到前场，快下的人多，跟进的人多，快攻有层次、连续性强。总之，高度与速度密切结合是这个阶段的主要特点。

(二) 身体与技术完美结合。由于运动员身体素质与技术结合得很好，促使技术向更高的水平发展。

(三) 进攻、防守、篮板球三者并重。世界强队都十分重视进攻、防守和篮板球。十几年来在美国篮球运动的带动下，各国都狠抓防守，防守向综合多变的方向发展。由于防守的提高也促进了进攻的发展，战术转向机动灵活。十分重视争夺篮板球，认为“谁能掌握它，胜利就有保证”。

(四) 全面与特长兼备。技术全面又有特长，这是一个优秀运动员的必备条件。一个队没有明星队员，在进攻时没有核心，全队的思想不容易统一。这些明星队员是队内的举足轻重的人物，是成败的关键。

(五) 智力、意志与技术的统一。第9届世界男篮锦标赛中，外电评论南斯拉夫是：“打球有智慧，队员善于随机应变，能果断地做出惊人的判断，巧妙地完成任务。”对美国队的评论是：“从他们的身上真正体现了现代篮球运动的本质和它的价值。最完美地表现了人的智慧、意志和活力。”我们从世界强队明星队员的身上，可以看到智力、意志与技术的统一。

综上所述，规则的增订与修改，在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。从七十年代开始，篮球运动的各种对抗因素已被人们所认识，对犯规的处罚逐步趋向严厉。1972年，增加10次犯规及罚则，1976年又增加“追加罚球”和“三代二”罚球的规定。虽采取了这些措施，但仍未能制止比赛中的粗野动作。第22届奥运会苏联与波多黎各的比赛，双方犯

规累计竟达 80 次之多。1980 年,又把“10 次犯规”改为“8 次”,1984 年又把“8 次犯规”改为“7 次”,并增加了“一加一”罚则。总之,规则修改是使比赛朝着正确的方向发展,有利于各种对抗因素的选择,使比赛更加文明、激烈、引人入胜。

二、现代篮球运动发展趋势

发展趋势指事物的发展动向。综观现代篮球运动历史发展过程,现代篮球运动发展趋势是:

(一) 继续朝高速度、高空优势和高超的技巧方向发展。

(二) 比赛是在高水平上,作风、身体、技术、战术、心理和智力等因素的全面对抗,并日益激烈。

(三) 进攻技术、战术更加快速、准确、机动、灵活,防守技术战术更具有攻击性、综合性和灵活多变性。

(四) 女子朝男子化方向发展。尤以美国女篮最为突出。第 24 届奥运会获女篮冠军的美国队,有意识地移植男队的实践经验;获亚军的南斯拉夫队的教练也成功地将国内男队的发展计划引到女队。

(五) 明星队员的作用将更加突出。

(六) 允许职业运动员参加比赛,必将促进世界篮球运动水平的提高。

第四节 我国篮球运动的发展概况

一、旧中国篮球运动发展概况

篮球游戏于 1896 年在天津中华基督教青年会举行首场