目　录

第一章　篮球运动概述……（1）
第一节　篮球运动的特点和作用……（1）
第二节　篮球场地设备和比赛方法……（4）
第三节　篮球运动的起源和简史……（6）
第四节　我国篮球运动……（9）
第五节　篮球运动发展趋势……（13）
复习思考题……（15）
第二章　篮球技术战术理论……（16）
第一节　篮球技术理论……（16）
第二节　篮球战术理论……（34）
复习思考题……（58）
第三章　篮球技术教学与训练……（60）
第一节　**移动**……（60）
第二节　**传、接球**……（74）
第三节　运球……（85）
第四节　投篮……（98）
第五节　持球突破……（112）
第六节　个人防守……（117）
第七节　抢球、打球、断球……（122）
第八节　抢篮板球……（133）
复习思考题……（140）
第四章　篮球战术教学与训练……（143）
第一节　队员的位置职责与要求……（145）
第二节　战术基础配合……（146）
第三节　快攻与防守快攻……（164）
第四节　半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守……（189）

四、运动强度大，争夺激烈变化快速

篮球运动是直接对抗的运动项目。一场比赛错综复杂，瞬息万变，运动员必须在不断变化和紧张激烈的情况下做出快速准确的反应。因此，要求运动员不仅要掌握协调的动作，具备随机应变的能力，同时还要求运动员具有很强的神经功能、心理功能和智能。

五、有特定规则限制

如时间限制、动作限制以及暂停换人等其他限制。目的是保证篮球运动尽量避免粗野动作，在健康合理的情况下进行。

六、具有较强的集体性

篮球比赛由5人上场，7人可以替补；为了战胜对方，参加比赛的5个队员必须在攻守中团结一致密切配合，同时为了保证比赛的高速度，在比赛中需要经常换人。因此，一个球队必须从思想上、技术上、战术上培养集体战斗能力，并根据队员的个人特点组织战术配合，充分调动每个队员的积极性。

篮球运动是由跑、跳、投掷等基本技能所组成。因此，从事篮球运动对人体能产生积极影响、能提高人体机能、促进灵敏、速度、力量、耐力等素质的全面发展，提高内脏器官的功能，陶冶人的情操。

篮球比赛中，运动员不仅要注意球的转移和球篮位置，而且还要随时注意到同队队员和对方队员的行动，及时做出判断，主动采取合理的应答行动。因此，通过训练和比赛，能提高感受机能，特别是视觉感受器的功能，提高广泛分配和集中注意的能力，以及空间的定向能力，培养队员顽强意志和集体主义精神。

篮球运动技术复杂、动作多变，运用时快速突然，这对提高神经中枢协调支配各器官的能力有着良好的作用。

由于篮球运动不受性别、年龄限制，技术动作优美，战术配合丰富多彩，比赛竞争激烈，所以具有较大的吸引力。参加者能达到增强体质，促进健康，丰富业余文化生活的目的，使身心得到全面发展，从而提高劳动、工作和学习的效率。

第二节　篮球场地设备和比赛方法

篮球比赛场地和设备有固定的规格标准，比赛是根据国际统一的规则进行的，但各个国家也可以根据不同比赛任务和各国具体情况做一些特殊规定。

一、篮球场地设备

（一）　篮球场地

篮球比赛场地长28m，宽15m，场地面积从界线内沿量起（图1-1）。场中其它区域除中线外，其面积一般都包括界线在内。场地各界线宽为5cm，主要用白色。如用不同颜色区分比赛场地和界外地区时，区分两种颜色的线应看作是界线的内沿。重要国际比赛的场地限制区和中圈的颜色应与球场其它区域有明显区别。室内篮球的天花板和灯光设备至少离地面7m，要求照明均匀，光度充足，至少为1500lx。

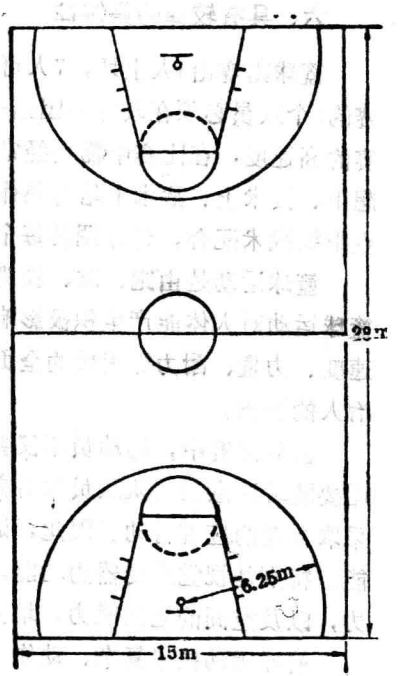


图1-1

（二）篮球架

篮球场的两端中央各设有

加国际比赛的开始。

自1914年第二届全国运动会起，男子篮球被列为正式比赛项目之一，女子篮球进行了表演赛。1930年，在杭州举行的第四届全国运动会上，女子篮球才被列为正式比赛项目。1931年，上海两江女子体育师范学校篮球队，曾到日本访问比赛，这是旧中国女子篮球队唯一参加的一次国际比赛。旧中国的篮球运动开展极不普遍，很少举行全国性的比赛。

旧中国的篮球技术水平比较低，虽然有些运动员的手上基本功很好，但素质很差，缺乏全面和专项训练，技术动作缓慢，战术变化很少。篮球运动传入我国的前10年是我国篮球运动的萌芽时期，主要是运用中锋跳球战术，进攻时前锋在前场进攻投篮，后卫的职责是在后场防守抢截球。防守时采用与进攻位置相对的人盯人防守或联防方法，队员之间很少配合。以后才逐渐丰富了“中圈跳球”战术配合，加强了短传快攻速度，还发展了阵地进攻的三角传球配合。1945年，菲律宾华侨“群声篮球队”到上海访问比赛，带来了一些新的技术和战术。如：跳起单、双手正面投篮和转身跳起投篮、二人掩护配合、中锋策应、5人“8字”配合等进攻方法，以及防守时采用的交换盯人、全场紧逼人盯人等战术，对促进我国篮球运动技术水平的提高有一定作用。

1927年以后，中国共产党领导的革命根据地，虽然条件很艰苦，但也开展了篮球活动，江西中央苏区还经常举行篮球比赛。抗日战争时期，贺龙师长领导的120师的“战斗篮球队”和陕甘宁边区的“东干篮球队”负有盛誉。“战斗篮球队”由于在比赛中经常取得胜利，被人们称为“常胜军”，他们经常在行军时把篮球架袱在马背上，一边战斗一边打球，当时不仅给抗日军民很大鼓励和教育，而且也促进了抗日根据地体育运动的发展。

二、新中国的篮球运动

中华人民共和国成立后，篮球运动蓬勃发展，无论是城市或

力，才能取得更好的成绩，列入世界篮球强国之林。

第五节　篮球运动发展趋势

现代篮球运动发展非常迅速，对抗愈来愈激烈，技巧性大大提高，总的趋势仍然朝着“快、高、全、准”的方向发展。

一、“快”是指快速

运动员的观察、判断反应更加敏锐，技术、战术运用更加合理。动作速率、移动、动作间的衔接都很快，从而加快了攻、守转换的速度。“快”主要反映在：

（一）高比分的出现。由于当前国际篮球比赛的速度越来越快，比分也越来越高。世界重大国际比赛中，很多优秀球队平均每场得分都在100分以上。这种高比分的出现反映出篮球比赛朝着更加快速方向发展。

（二）快攻次数和得分的增多。在第九届世界男篮锦标赛中，南斯拉夫队的快攻得分占总得分的40.9%，西班牙队占33.6%，苏联队占27%，美国队占20.6%，快攻已是当前世界强队进攻中的一个显著的特点。

（三）技、战术运用更加快速、紧凑。如动作速率、移动速度、重心调整、技术之间衔接明显加快。攻守转换、战术变化更加连贯，更加紧密。

（四）运动员的观察、判断与反应更加敏锐。

二、“高”是指高度

主要反映在：

（一）运动员身高有很大增长。当前国际级男篮的中锋队员身高通常在2.05—2.20m。前锋队员身高通常在1.95—2.05m，后卫队员中也出现很多身高在1.95m以上的队员。女篮身高也明显

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

提高。如参加1980年第二十二届奥运会预选赛并进入前十二名的各队共144名运动员中，1.80m以上的队员占总数的55%以上，接近2m和超过2m的中锋也不乏其人。这些众多的高大运动员林立于篮坛上，必将给篮球运动带来空中发展的强大势头。

（二）由于身高、弹跳与技术结合形成的高度优势，促进了投篮、补篮、封盖和抢篮板球技术的发展。目前，攻、守双方在空中争夺高度已在3.50以上，绝大多数队员可以随心所欲的完成扣篮动作。因此，现在篮球比赛中争夺高度优势更加激烈了。

（三）高空配合有新发展。在快攻的结束部分和阵地进攻中都增添了凌空球的战术配合。很多高个子队，经常采用“投抢战术”。这些配合丰富了现代篮球战术。

三、“全”是指全面

主要反映在：

（一）全队的全面：首先是全队战术形式多样、变化多端。实力较平均。队员基本上都能上场参加比赛。其次是进攻与防守的能力全面提高。在当前国际级比赛中成绩优秀的队都是攻守平衡的队。

（二）个人的全面：即运动员高超的技术，顽强的作风，良好的身体素质和篮球意识的高度统一。以及个人攻防技术全面，既有“绝招”又是多面手。

四、“准”是指“准确”

主要反映在：投篮的准确性。现代篮球比赛中的投篮命中率不断提高。各国都重视提高投篮准确性的研究与训练，以保证比赛的胜利。准确还反映在运动员掌握技术动作规范化、战术配合熟练、技术运用得当上。

目前，世界各强队的基本特点是：高度与速度统一，进攻与防守平衡，特长与全面结合，智力、体力、技术紧密结合。这些

是取得世界优秀成绩必须具备的条件。

复习思考题

一、填充题：

1、篮球运动是_____年，由_____发明的。

2、篮球场地长_____m，宽_____m。

3、篮圈的高度为_____m，丈量时从篮圈的_____沿量起。

4、男子篮球是_____年、女子篮球是_____年被列入奥运会正式比赛项目。

5、全国解放前，中国共产党领导的革命根据地，最为著名的两支篮球队是_____队和_____队。

二、问答题：

1、什么是篮球运动？其特点表现在哪些方面？

2、投篮三分线的画法？

3、什么是我国篮球运动的训练指导思想？

4、篮球运动的速度和高度表现在哪些方面？简述它们之间相互关系？

第二章　篮球技术战术理论

内容提要：本章主要介绍技术分类、发展概况以及技术的运用要求等。篮球技术分进攻技术和防守技术两大部分，为了便于分析，把攻守篮板球技术单列一节。

在进攻中队员无球时，主要是向篮下空切，或摆脱对手向空位移动接球。还可以为同伴作掩护、拉开、牵制等，制造进攻机会。其进攻行动一般依靠各种移动，假动作来完成。队员得球后主要进攻目的是投篮、传球或突破，因此，队员接球时要保持“攻击”的姿势（即持球姿势便于能投、能传、能突以威胁对手）。

防守时要选择合理的防守位置，保持正确的防守姿势（包括手臂、身体动作与步法），做到“人、球、篮、区”四位一体，伺机进行抢球、打球、断球以转入反攻。

第一节　篮球技术理论

本书的图例符号如下：

- ● 球
- ④ 进攻队员④号
- ④· 进攻队员④号持球
- ❹ 防守队员❶号
- △ 教师
- —→ 队员移动路线
- ～→ 队员运球路线
- ---→ 队员传球路线

投射角：即出手点的切线与水平面的夹角。

抛物线：投篮时，球出手后在空间飞行过程中受重力的影响而形成的一条弧线轨迹。

入篮角：通过球入篮点的切线与水平面的夹角。

投射角决定球在空中飞行弧度和入篮角的大小。投射角大，球在空中飞行的弧度就高，入篮角就大。反之就小。只有一定的投射角与一定的出手速度相结合，才能使球沿着适宜的轨迹飞行，从而获得适宜的入篮角，提高投篮的准确性。

据研究认为：最佳、次佳和较佳的投射角的具体条件是：

最佳投射角：处于投射角具有较大允许偏差值范围内，并且入射角处于36°—47°之间。

次佳投射角：处于投射角具有较大允许偏差值范围内，并且入射角处于44°—47.36°之间。

较佳投射角：处于投射角具有较大允许偏差范围内，并且入射角处于41.2°—44°之间。

然而投射角并非一成不变，它因投篮人的身高和投篮距离而变化。

②球的旋转

投篮时，球的旋转是依靠伸臂举球，手腕前屈或翻转，手指拨球动作所产生的力作用于球体，使球产生的一种有规律的旋转。由于投篮的动作方法与用力的方向不同，球的旋转也就不同。一般中，远距离不碰板投篮时，大都是使球围绕横轴向后旋转，这样易于加大球的飞行弧线，从而增大入射截面。篮下碰板投篮时，要根据不同投篮动作和位置，使球侧旋或不旋，以便碰板时产生一个适宜的角度入篮。因此，要提高投篮命中率，应当通过手指的拨球动作使球产生正常的旋转。

③瞄篮点

是投篮时眼睛注视篮圈或篮板的某一点。

瞄准是为了精确的目测投篮的方向、距离，从而决定投篮出

（一）争夺篮板球在比赛中的地位

篮板球的争夺是获得控制球权的重要手段，是攻守转化的关键。

现代篮球比赛速度的提高增加了投篮次数。一场快速激烈的比赛，一个队的投篮有80—100次之多，双方合计有160—200次。如果投篮命中率为50%，双方要争夺篮板球80—100次，因此，比赛中哪一个队篮板球占优势，就能增加控制球的次数，获得主动权。进攻篮板球占优势，可以增加进攻次数，取得二次进攻的机会，防守篮板球占优势可以保证进攻次数，增加发动快速反击的机会。

争夺篮板球占优势还可以提高本方士气给对方心理上压力。

进攻时抢篮板球的能力强，可以造成得分的机会，提高外围队员投篮信心，相反，防守时篮板球占优势，就可使对方投篮忧虑。因此，篮板球的争夺能力，在很大程度上反映一个球队的实力，对取得比赛主动和争夺胜利，具有重大作用。

（二）当前抢篮板球的主要特点有：

1、争夺的制高点增高

由于运动员身高和弹跳力的提高，目前国际上的优秀球队争夺篮板球的男子在3.30m—3.50m，女子在3.10m左右。我国一些比较优秀的男队一般在3.10—3.30m左右，女子在3m左右。比50年代平均提高15—20cm。

2、提高抢篮板球的意识，参加拼抢的人数增多

比赛中当进攻队投篮，双方都有2—3人拼抢篮板球，不仅依靠高大队员抢篮板球，小个队员也积极抢篮板球。进攻中投篮队员积极冲抢，防守时每个队员积极堵人，抢位。

3、空间控制范围扩大

抢球时经常利用早起跳先抢占空间，并且普遍运用移动中单手抢篮板球的方法，增加抢球时手臂、身体动作。如手臂张开、团身等。

③合理地利用身体、手臂动作，挤、顶对手。

（3）抢位的方法

防守队员抢位：

①转身挡人。根据自己步法和进攻队员移动方向，利用后转身或前转身挡住对手（目前多用后转身）；

②距对手有一定的距离时，运用插步转身挡人，即插上靠近对方。做到迎上——转身——挡人；

③挡人时要配合手臂动作；

④外线防守队员要把挡人与起动很好结合起来，即转身挡人——蹬地起动；

⑤内线防守队员挡人时，要把挡人——起跳，或挡人——跨步、挡人——上步并步等有机结合起来。

进攻队员抢位：

①外围投篮队员要有随球冲抢意识。如果跳投要在落地时蹬地冲进。

②外围其他队员应在同伴投篮一刹那冲向篮下。

③可利用迂回步法（图2-3），变向以及假动作摆脱对手阻挡，抢在对方前面或侧面。

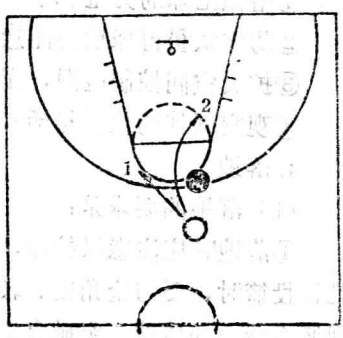


图 2-3

④抢位与补篮相结合。

2.起跳

（1）起跳的要求

①起跳要与抢位紧密结合，到位时的身体姿势应是起跳的准备姿式，或连贯起跳动作（如单脚起跳动作）；

②要提前起跳，以便优先控制空间；

③可以用手臂、身体动作延缓对手的起跳时间，控制对方起跳动作；

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

④起跳动作不要太大，要充分利用腿的力量和髋关节动作；

⑤判断好球的落点和起跳时间。

（2）起跳方法

①原地起跳：主要是双脚起跳。它包括跨步、转身、插步、并步。

②行进间起跳：有行进间单脚起跳和行进间急停双脚起跳。

起跳时要屈膝蹬地，上体和手臂用力向球的反弹方向伸展，用上体和手臂带动蹬地。

3.空中动作

空中抢球的动作有单手、双手和点拨三种。目前运用单手较多，主要是能增加高度和控制范围。点拨球是一种有配合的抢球方法，目的是加快进攻速度或在高度不占优势情况下运用。

（1）抢球的要求

①增强抢球的力量和手臂动作速度，得球后收缩动作要快；

②防守队员得球后要注意空中转体，面向边线或前场；

③扩大空间控制范围，充分利用身体和手臂动作占领空间。

④观察同伴的位置与活动意图。

4.落地

（1）落地的要求是：

①落地时应注意保护球，并屈膝准备衔接下一个动作。如再跳起投篮时，要与抢角度、转身、跨步等动作相结合。防守者抢到篮板球要与传球、突破有机结合起来运用；

②防守者抢到篮板球后，要脚尖朝边线，面向一侧，由远而近观察情况，不放过任何一个快攻反击的机会；

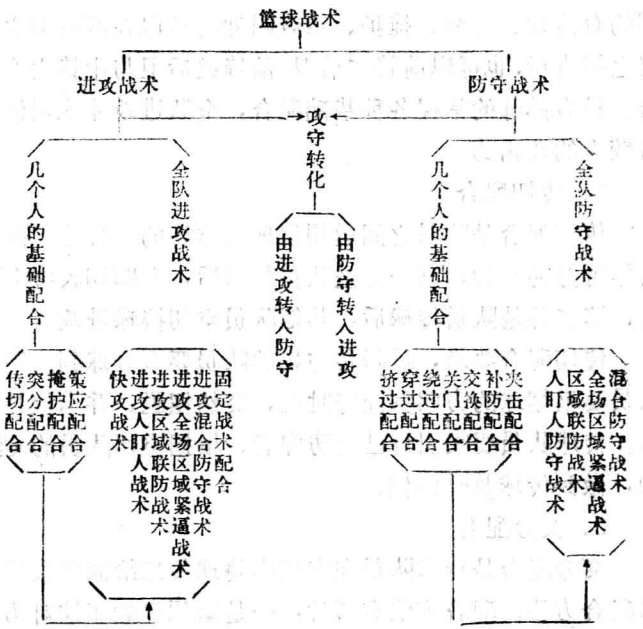
③处理球要及时、冷静。防守者不要盲目运球或轻易传球。进攻者要及时将球传给同伴，或继续组织进攻。

第二节　篮球战术理论

篮球战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互

协同配合的组织形式，是制约对手，夺取比赛胜利的重要手段。战术组织的正确与否，在于能否最大限度地发挥每个队员的特长和作用。战术的质量在于队员之间的协同、应变能力，而不在于参加战术配合的人数多少和战术路线的复杂程度。篮球战术可分为进攻和防守两大部分。篮球战术分类见下表。

篮球战术分类表



一、进攻战术

进攻战术主要有几个人的基础配合；快攻、进攻人盯人；进攻全场区域紧逼；进攻区域联防等。现代进攻战术已由固定的打法，发展到换位进攻和移动进攻的打法。目前，进攻战术的主要特点是，由防守转入进攻时，力争一切机会打快攻；加强了衔接段的进攻，快攻和阵地进攻有机结合；阵地进攻灵活多变，队员

动起来打，不断地穿插、掩护、策应，内外结合，扩大了攻击面，攻击点也不断变化；配合快速，经常二、三人在几秒钟内完成一次进攻配合；充分发挥个人攻击能力，配合机动性强，应变快，运动员的进攻战术意识也大大提高；普遍提高了第二次进攻的能力，任何一次投篮，均组织2—3名队员补篮或拼抢篮板球。

（一）几个人的基础配合

进攻中几个人间的基础配合，是组织全队进攻战术的基础。常用的有传切、突分、掩护、策应四种。可以在两后卫之间、两前锋之间进行，也可以前锋与后卫、前锋或后卫与中锋之间进行配合。只有熟练的掌握各种基础配合，全队进攻才能灵活多变，具有较大的攻击力。

1、传切配合

传切配合是队员之间运用传球与空切的一种战术配合方法。具体可分为两种，第一种是队员传球后，立即切入接回传球进攻；第二种是队员传球后，其他队员空切接球进攻。

传切配合要求，进行传与切的队员要人到球到。因此，空切队员要根据球的方向掌握好时机，突然摆脱，并卡位挡人准备接球。传球队员要吸引自己的防守者，根据空切队员的速度和方向，做到传球及时到位。

2、突分配合

突分配合是持球队员在突破中将球传球给同伴投篮的一种战术配合方法。配合方法有两种：一是运用突破压缩对方守区，传球给外围队员投篮。二是突破后传球给空插队员或中锋投篮。

突分配合要求突破队员要有直接得分能力，迫使对方频繁补漏。同时无球队员要及时找好角度空插接应或围绕，以便顺利接回传球投篮。

3、掩护配合

掩护配合是队员利用身体合理的挡住同伴对手的移动路线，或是主动利用同伴挡住自己对手的移动路线，从而摆脱防守队

员，获得进攻机会的一种战术配合方法。掩护的种类很多，按掩护位置分有侧掩护、后掩护、前掩护。这几种方法可以运用于给持球队员掩护、给无球队员掩护，也可以运用于行进间掩护或定位掩护，还可以运用于连续掩护和做双掩护等。

比赛中经常运用的掩护有：

（1）侧掩护、后掩护

侧掩护是站在防守队员的侧面，后掩护是站在防守队员的后面。

掩护距离在侧掩护时距离对手可以近些，后掩护距离要远一些。

掩护动作方法有两种，一是面向防守队员，两脚平行站立，屈膝，重心下降，两臂屈肘，自然置于体前。这种掩护的优点是掩护面积大，能看清防守队员的意图和行动。二是侧向防守队员，两脚前后站立，用肩背挡住对方，这种掩护动作的优点是掩护时容易看到球的活动，掩护与空切能有机的结合。

掩护的主要变化是掩护后连续后转身挡住对方，空切篮下。运用侧对防守队员掩护时，可跟进篮下准备接回传球和抢篮板球。在掩护中对方过早交换时，做掩护的队员可由掩护直接变为空切。

示例一（图2-4）：反掩护。外围队员传球后向反方向跑动，给无球队员掩护的配合。

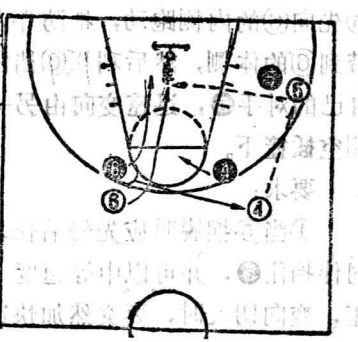


图2－4

要求：

①当同伴来掩护时要主动靠近自己的对手；

②掩护时要向⑧身后方向跑动。当⑥下压时，二人同时靠近防守队员；

③当④贴近防守队员⑧时，⑥要及时变向空切；

④掩护时可伺机空切篮下，或当防守队员❹与❻交换防守，⑥向外围拉开接球时，④可直接插向篮下，准备接球。

示例二（图2-5）：给持球队员后掩护。

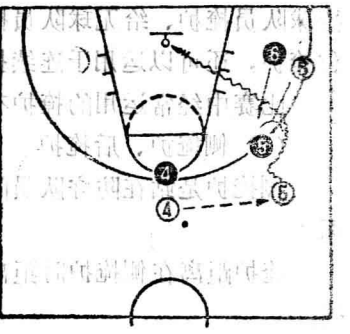


图2－5

要求：

①当⑤即将接球时，⑥即向前移动，在⑤得球时⑥要立即到位；

②当⑤接球后要有投篮动作，吸引防守队员靠近自己。当同伴⑥到位时，应及时突破；

③当⑥掩护后，要根据⑤的突破方向，转身挡住防守队员❹，向反方向空插，准备接回传球投篮。

（2）定位掩护

掩护者占据有利位置不动，其它进攻队员诱使对手跟随跑动，主动利用位置不动的同伴，挡住防守者移动路线而摆脱对手的一种配合方法。

示例一（图2-6）：无球队员利用中锋定位掩护。进攻队员⑤先向⑥的内侧跑动，把防守者带到⑥的体侧，然后利用⑥挡住自己的对手❺，迅速变向由另一侧空插篮下。

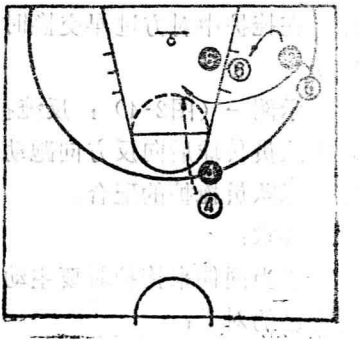


图2－6

要求：

①当⑤摆脱时应先慢后快，当同伴挡住❺，并可以中等速度下压，变向切入时，要突然加快速度；

②当⑤在利用中锋定位掩护时，应有方向变化，要真假结合。如果防守者重点堵住外侧时，可立即改变原来意图，由内侧空切

篮下；

③中锋队员⑥要根据同伴切入方向，随之插向罚球线或篮下。

示例二（图2-7）：运球队员利用同伴定位掩护。队员④先向同伴⑦一侧运球，当到达⑦体侧时，迅速变向向另一侧突破。运用这种方法时，队员运球技术必须十分熟练，控制球能力要特别强。

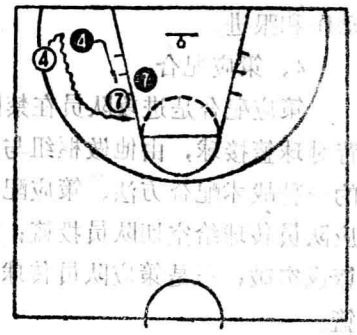


图2-7

（3）行进间掩护

两名进攻队员同时在移动中进行的配合方法。一般是两前锋队员在底线利用交叉跑动形成掩护，达到挡住对方的目的。或者是双中锋进攻时，两名中锋队员交叉跑动形成的掩护配合。在破全场人盯人紧逼时，也可运用纵向交叉，掩护摆脱对手。为此，在交叉的一刹那要降低速度，并相互靠近然后再加快速度，不给对方充分判断的时间和穿过的余地。

（4）双掩护

是两名队员同时去给一个在固定位置上的同伴掩护的配合方法。一般是给无球队员掩护。

掩护时两名队员可以一个在防守者后面，一个在防守者侧面，也可以两个队员同时站在侧面，或者是两个队员同时站在一起，挡住防守者，使同伴借助人墙摆脱防守队员。

要求：

①要做到及时到位。即选择正确掩护位置，掌握最佳阻挡时间，过早或过晚都不会成功；

②掌握好掩护的时机，尽量隐蔽掩护的意图；

③加强配合的突然性，掩护者移动的距离不要太长，以免过早暴露目标；

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com