

成都体育学院

篮球讲义

（体育系试用）

一九七三年

說 明

本讲义作为体育系（三年制）篮球试用教材。由于我们思想和业务水平有限，编写时间短促，调查研究不够，写出后又没有来得及在教研组内反复讨论和经领导上系统审阅，难免有错误和不恰当的地方。因此，这本讲义除应在教学实践过程中加以检验外，还希望教师 and 同学们提出意见，以便修改补充，使之逐步完善。

编 者

一九七三年七月

10105/12

目 录

第一章	篮球运动概述	(1)
第二章	基本技术与教学	(7)
第一节	脚步动作.....	(7)
第二节	传、接球.....	(16)
第三节	投篮.....	(25)
第四节	运球.....	(38)
第五节	突破(过人).....	(43)
第六节	抢球、打球、断球.....	(46)
第七节	抢篮板球.....	(51)
第八节	防守对手.....	(54)
第三章	基础配合与教学	(58)
第一节	进攻配合.....	(58)
第二节	防守配合.....	(71)
第四章	全队战术方法与教学	(76)
第一节	快攻及防守快攻.....	(77)
第二节	人盯人防守及进攻人盯人.....	(89)
第三节	区域联防及进攻区域联防.....	(99)

第五章	篮球队的训练工作	(112)
第一节	训练的目的和任务.....	(112)
第二节	训练工作的指导思想.....	(112)
第三节	训练内容和方法.....	(113)
第四节	训练计划的制订.....	(119)
第五节	中学篮球代表队的组成.....	(122)
第六章	篮球比赛的指导工作	(123)
第一节	比赛前的准备工作.....	(123)
第二节	临场指挥.....	(124)
第七章	篮球规则分析与裁判方法	(129)
第一节	主要规则分析及裁判方法.....	(129)
第二节	裁判方法.....	(138)
第三节	记录台的工作.....	(142)
第八章	场地和设备	(147)
第一节	场地和设备的规格.....	(147)
第二节	场地的画法.....	(149)

第一章 篮球运动概述

一

篮球运动是我国人民群众最喜爱的体育运动项目之一，无论是工厂、农村、部队、机关、学校、企业，都有着广泛的开展。

篮球比赛是在长26米、宽14米的篮球场上进行，双方各上场五名队员，在竞赛规则的规定下，运用各种技术和攻守战术，相互争夺，各自努力将每次获得的球投入对方球篮和防止对方获球、得分，争取更好的成绩。比赛双方都应贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，坚持无产阶级政治挂帅，打出风格，打出水平。既要比技术、比战术、比体力，更要比思想、比意志、比团结，达到互相学习，共同提高，增进友谊，锻炼身体的目的。

篮球运动是一项集体的对抗性运动，比赛中的快速多变、激烈的争夺、巧妙的配合，能引起人们的极大兴趣。经常打篮球，能够培养团结合作、勇敢、顽强、机智、果断等意志品质和敢于斗争、敢于胜利的战斗作风。

篮球运动是由跑、跳、投掷等基本动作所组成的一项综合性运动，它不仅能发展速度、灵敏、弹跳、耐力、力量等身体素质，而且能促进血液循环，增进心脏、呼吸、消化等系统的机能和提高神经系统的灵活性，具有增强体质良好作用。

我国篮球运动在毛主席革命体育路线的指引下，已成为

增强人民体质，促进青少年身体全面发展，加强各族人民和各国人民之间友好往来的重要手段，因而得以广泛开展，并正在更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的斗争服务。

二

在党和毛主席的关怀和重视下，在“发展体育运动，增强人民体质”的无产阶级体育方针的指引下，篮球运动同其他体育运动项目一样，随着社会主义建设和国民经济的迅速发展，人民物质文化生活的日益改善，得到了极为广泛的开展。在群众性篮球运动普及的基础上，技术战术水平也得到很快的提高与发展。一九五八年后，在“三面红旗”的革命精神鼓舞下，破除迷信，解放思想，敢于革命，善于斗争，运用毛主席的哲学思想和军事思想，对篮球运动规律进行研究和探讨，结合我国篮球运动员的特点，有目的、有针对性地“熟识敌我双方面的情况，找出其行动的规律，并且应用这些规律于自己的行动”，逐步形成了我国篮球运动“积极主动、快速、灵活、准确”的较为完整的技术风格，从而使我国篮球队达到过较高的技术水平，先后战胜过一些世界强队，标志着我国篮球运动技术水平跃进到世界强队行列。

但是，

从“左”右两个方面干扰和破坏社会主义体育事业，使我国篮球运动的发展也受到严重的影响，造成了目前我国在优秀运动员的数量与年龄上的差距，严重的青黄不接，训练受到削弱，技术水平下降，与世界篮球运动的发展和先进水平相比差距较大，处于落后状态，远

远不能适应国内外革命形势发展的需要，与我们伟大祖国的地位很不相称。

毛主席教导我们：“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。”修正主义体育路线的“左”右干扰和破坏，造成了我们目前篮球水平的落后状态。但是“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来，赶上和超过世界先进水平。”只要我们坚决贯彻执行毛主席的革命路线，抓紧抓好批修整风这个头等大事，以路线为纲，加强经常性的思想教育和形势教育，激发广大体育工作者和运动员的社会主义积极性，在进一步促进篮球运动普及的基础上，认真总结经验，破除迷信，解放思想，采取必要的措施，加紧训练，提高质量，一定能够在近几年内使我国篮球运动迅速赶超世界先进水平。

三

当前世界篮球运动的水平已发展到一个新的高度。速度、技术、高度的相结合、相统一，是世界篮球运动发展的总趋势。目前我国篮球运动员的高度（不论绝对高度和平均高度）与世界强队相比仍有差距，赶超世界先进水平只有在高度处于劣势的情况下，解决好速度和技术相结合问题。我们要认真总结二十多年来训练和比赛中正反两方面的经验，要继承、发扬我国篮球运动的技术风格，在原有的基础上加以发展。一九七二年全国篮球训练工作会议上，明确提出今后我国篮球运动的技术风格应该是“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全面、准确”，扬我之长，击彼之短，形成我们“以小打大”的战略战术。要加紧训练。在身体训练上，要重点解决速度和速度耐力；在技术训练上，要抓好基本技

术训练，力求全面、熟练、准确、实用；在战术训练上，要解决好攻守关系，发挥快速、灵活的特点，加强防守的攻击性。并在此基础上，相应提高运动员高度。对高大队员的训练，必须在全面训练的基础上突出重点，形成独到的特长（掌握以小打大的技术，因为我们的高大队员与世界强队的高大队员相比，仍然是“小个”）。在队伍组成上大、中、小相结合，以加强我们的实力，不断提高队伍的战斗力，力争迅速改变目前的落后状态，在近几年内赶超世界先进水平。

四

根据中央负责同志关于体育工作要从儿童抓起的指示，目前全国各地正在大力开展“三大球”小型化活动，注意加强中、小学体育工作。各地中、小学的体育活动中，篮球运动开展得较为广泛，大都有业余的训练。我们对青少年运动员的训练主要是打基础，在教学与训练中应注意以下几点：

（一）加强政治思想教育，坚持用毛泽东思想和毛主席革命体育路线教育青少年，关心他们德、智、体全面的发展，培养他们为革命而学、为革命而练的思想。

（二）训练工作要加强计划性，要有长远设想，有步骤地扎扎实实地打好身体和基本技术基础。

（三）抓好身体全面发展的训练，要根据不同年龄和身体特点，区别对待，促进青少年健康成长，不断增强他们的体质。

（四）要进行全面基本技术训练，抓好基本功，技术动作要有严格的要求，形成正确的动作定型。在基本技术训练中，要培养青少年的观察、判断、配合意识和运用技术的能力，注意加强对抗性的训练。

(五)对青少年队的比赛应有一些规定和要求，以促进技术和战术的掌握与提高。防守：提倡打全场紧逼，发展积极抢断的技术。进攻：提倡打快攻，在半场进攻时，提倡扩大进攻范围，积极穿插换位；掌握和发展投篮与突破技术的结合运用。

(六)训练中贯彻严格训练、严格要求的方针，教练员要以身作则；要从实战需要出发，从难、从严进行训练；对青少年训练的运动量，要因队因人制宜，循序渐进，要大、中、小相结合，注意量的调整，掌握节奏。

五

_____，我国的体育事业正在胜利发展，形势越来越好。毛主席的革命体育路线更加深入人心，广大体育工作者和运动员精神面貌发生了深刻的变化。在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词的指引下，有力地推动了各项体育工作的开展，促进了运动技术水平的迅速提高。群众性的篮球运动更加蓬勃开展，涌现了大量有发展前途的青少年后备力量，篮球运动日益呈现出一派欣欣向荣的景象。只要我们以路线为纲，认真看书学习，提高识别真假马克思主义的能力，努力提高执行毛主席革命体育路线的自觉性，坚持无产阶级政治挂帅，坚持党的领导，坚持为工农兵服务的根本方向，坚持“友谊第一，比赛第二”的方针，坚持走自己技术发展的道路，勇于实践，敢于创新，一定能够在近几年内使我国篮球运动技术迅速赶上世界先进水平，为我们伟大的祖国争光，为毛主席争光。

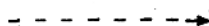
本讲义的图例所用符号



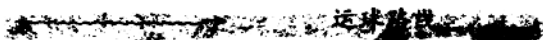
进攻队员 4 号



防守队员 4 号



传球路线



运球路线



投篮



移动路线



掩护

第二章 基本技术与教学

篮球技术是篮球运动的基础。队员在完成进攻或防守任务的过程中，都要运用各种基本技术。技术是战术的基础。完成战术质量的高低，取决于队员对基本技术掌握的熟练程度。毛主席指示我们：“练兵项目，仍以提高射击、刺杀、投弹等项技术程度为主，提高战术程度为辅……”。为促进篮球运动技术水平的提高，在教学中必须狠抓基本技术，精益求精；对青少年来说，打好基础更为重要。

第一节 脚步动作

脚步动作是篮球基本技术的基础。篮球中的基本技术，不管是传、切、运、投、抢、打、断等都要运用脚步动作去完成。因此，熟练的脚步动作，对篮球技术的掌握和运用有密切的关系。

脚步动作主要有起动、侧身跑、变向跑、变速跑、急停、转身、滑步、撤步、交叉步、退跑等项技术。

一、基本站立姿势与起动 两脚前后或左右开立，距离与肩同宽，膝微屈，重心落在两脚之间，两肘弯屈放在身前（防守时，两脚距离略比肩宽，两手左右或前后张开），上

体微向前倾，脚跟稍离地（如图1），以便于及时起动。起动时应以跑动方向的异侧脚的内侧作短促有力的蹬地动作，同时以腰部力量带动身体重心迅速向起动方向前移。蹬地脚利用蹬地的反作用力迅速向起动方向迈出。



图 1

二. 侧身跑 跑动中为了更好地观察场上情况，常采用侧身跑。跑动时，上体向球的方向扭转，同时侧肩，脚尖对着跑动方向，眼睛要随时注意场上情况。

三. 变速跑 是进攻队员在跑动中，用突然的加速或减速使防守者失去正确防守位置，达到摆脱防守的一种方法。在加速或减速时，动作要突然。加速时，前脚掌用力地向后蹬地，前两三步要短促而迅速，同时身体稍向前倾。减速时，步幅稍大，上体稍直立，前脚用力蹬地。

四. 变向跑 进攻队员在中等速度或慢速跑的过程中，突然改变方向并加快速度来摆脱对方（如图2）。

以向左变方向为例：右脚迈最后一步时腿弯曲，脚尖稍向内扣，身体重心下降落在右脚上，并迅速用脚前掌内侧蹬地，左脚随着向左前方跨出，右脚迅速跟上，同时上体向左转动加速前进。变向跑和变速跑在比赛中经常是结合运用的。



图 2

五. 急停 急停是摆脱防守的一种方法。在快速移动中突然停止借以甩开防守，它常与急起、改变方向结合运用。急停有两种：

(一)跨步急停(二步急停) 急停时先向前跨出一大步，脚跟先着地，同时降低重心，身体稍后仰，减缓向前的冲力，第二步着地时，身体稍侧转，脚尖向内，脚掌内侧蹬地，重心落在两脚之间(如图3)。

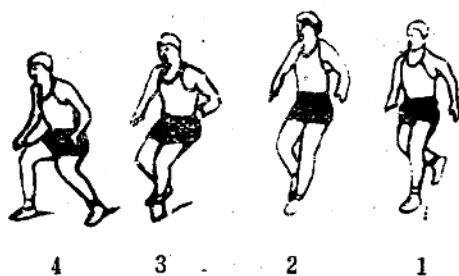


图 3

(二)跳步急停(一步急停) 急停前，单脚或双脚起跳，上体稍向后仰，两脚前后或平行同时着地，落地后两膝

弯屈，身体重心下降，並落在两脚之间（如图4）。



图 4

六. 转身 转身目的是摆脱防守，获得传球、接球、运球、投篮和抢球的机会。转身时以一脚为轴，另一脚的前掌内侧蹬地和上体的转动改变身体的方向。转身的过程中，注意重心降低和转移，身体保持平衡。持球转身时，注意身体的护球动作。转身可分前转身和后转身两种：

(一)前转身 移动脚从轴心脚的脚尖方向前面旋转为前转身（如图5）。

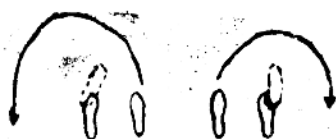


图 5

(二)后转身 移动脚从轴心脚脚跟方向后面旋转为后转身（如图6）。



图 6

七. 滑步 滑步是防守中最常用的脚步动作。滑步由基本站立姿势开始，向左滑步时，右脚掌内侧用力蹬地推动身体向左移动，左脚向左移动，右脚迅速跟上，保持重心落在两脚之间，如此继续进行(向右则相反)(如图7)。向前滑步时，后脚掌用力蹬地推动身体向前(向后则相反)(如图8)。滑步时，两脚稍离地面，身体不要有起伏，注意重心的控制，以利随时改变动作。

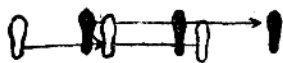


图7



图8

八. 撤步 是防守队员为了阻截对方从前脚外侧方向突破时经常采用的步法之一。利用前脚掌内侧蹬地，加之腰部扭转向后撤步，接着再用滑步继续移动(如图9)。

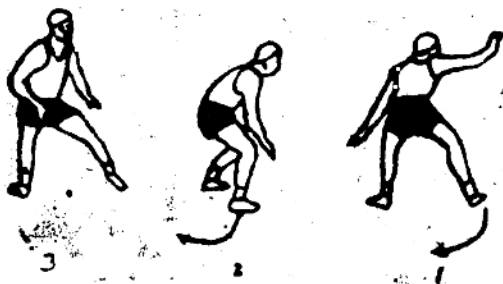


图9

九. 交叉步 在防守队员已经失去防守的正确位置时，

为了弥补这一漏洞所采用的脚步动作。移动时，前脚掌内侧蹬地，使重心移到后脚，前脚在体前成交叉步。前脚落地后，后脚随即向移动方向撤步。交叉步经常与滑步、撤步结合运用。

十、退跑 由进攻转入防守时，为了更好地观察球情况，经常运用退跑。退跑时，用两脚前掌交替蹬地向后移动，注意起踵用脚前掌着地，身体稍向前倾，保持平衡。

脚步动作的练习方法

1、根据教员的手势或信号，原地或跑动中做各种脚步动作的练习：

(1) 教员站在篮下，用手指作不同数目的信号。队员在场内作侧身跑，并随时说出教员所做的信号（如图10）。

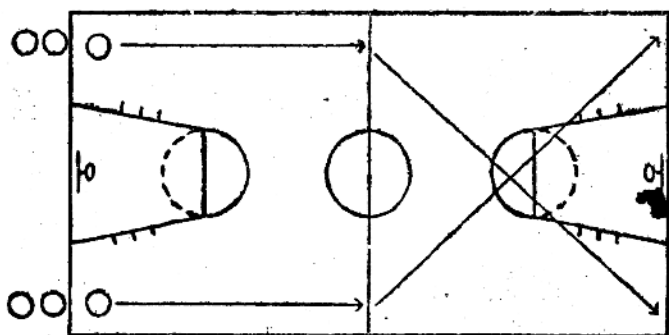


图 10

(2) 教员用手势作向左、向右、向前、向后的动作，学

员进行向左、向右、向前 向后的滑步练习，（如图11）。

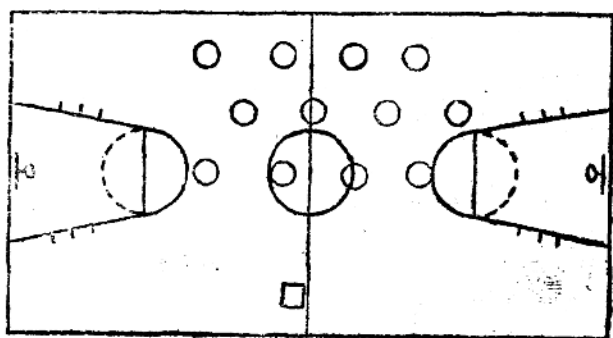


图 1 1

（3）根据教员的手势，学员作快跑和变方向跑（如图12）。

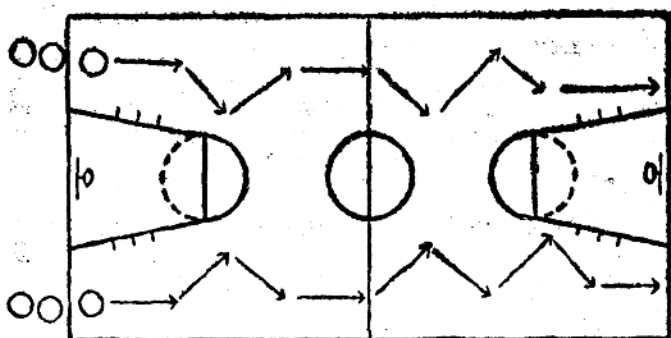


图 1 2

2、根据球场上安排的障碍，进行不同脚步动作的练习：

（1）在球场上安排 4 - 5 个障碍，学员进行变方向跑的