

籃球讲义

(体育系用)



沈阳体育学院编印

一九七四年一月

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动的特点及其作用.....	(1)
第二节 我国篮球运动发展概况.....	(2)
一、旧中国的篮球运动.....	(2)
二、新中国的篮球运动.....	(3)
第三节 我国篮球运动的风格.....	(7)
第二章 篮球技术教学与训练	(9)
第一节 进攻技术.....	(9)
移 动.....	(9)
一、基本站立姿势	(10)
二、起动	(10)
三、跑	(11)
四、急停	(11)
五、跨步	(12)
六、转身	(12)
七、移动的教学与训练方法	(12)
投 篮.....	(15)
一、原地投篮	(18)
二、跑动投篮	(19)
三、跳起投篮	(21)
四、投篮教学与训练的注意事项	(21)
五、投篮的教学与训练方法	(22)
传接球.....	(29)
一、传球	(29)

二、接球	(33)
三、传接球教学与训练的注意事项	(34)
四、传接球的教学与训练方法	(34)
运 球	(39)
一、变速运球	(40)
二、变向运球	(40)
三、背后运球	(41)
四、运球的时机	(41)
五、运球教学与训练的注意事项	(41)
六、运球的教学与训练方法	(42)
突破(切入)	(45)
一、徒手突破	(46)
二、持球突破	(46)
三、突破教学与训练的注意事项	(46)
四、突破的教学与训练方法	(47)
第二节 防守技术	(48)
移 动	(49)
一、滑步	(49)
二、攻击步	(49)
三、后撤步	(49)
四、后退跑	(50)
防守对手	(50)
一、防守不持球队员	(50)
二、防守持球队员	(50)
抢、打球	(51)
一、抢球	(52)
二、打球	(52)

断 球	(53)
一、横断球	(54)
二、纵断球	(54)
防守技术的教学与训练方法	(54)
一、移动的教学与训练	(54)
二、防守对手的教学与训练	(55)
三、抢球、打球的教学与训练	(57)
四、断球的教学与训练	(57)
第三节 抢篮板球技术	(58)
一、抢占位置	(58)
二、起跳动作	(59)
三、空中动作	(59)
四、得球后的处理	(60)
五、抢篮板球的教学与训练方法	(60)
第四节 中锋技术	(61)
中锋进攻技术	(61)
一、中锋的移动技术	(61)
二、中锋的投篮技术	(63)
三、中锋策应技术	(64)
中锋防守技术	(64)
一、中锋的防守位置及移动	(64)
二、对不持球中锋队员的防守	(65)
三、对持球中锋队员的防守	(65)
中锋技术的教学与训练方法	(66)
第三章 篮球战术教学与训练	(68)
第一节 快攻与防守快攻	(70)
快 攻	(70)

一、快攻战术的形式	(70)
二、快攻战术的方法	(71)
三、快攻战术的要求	(75)
四、快攻教学与训练方法	(76)
防守快攻	(81)
一、提高进攻技术、战术的质量	(82)
二、争夺前场篮板球	(82)
三、堵截快攻第一传	(82)
四、破坏接应点	(82)
五、以少防多	(82)
六、防守快攻的教学与训练方法	(84)
第二节 人盯人防守及进攻人盯人	(86)
半场人盯人防守及进攻半场人盯人	(87)
一、进攻半场人盯人	(87)
二、半场人盯人防守	(94)
全场紧逼人盯人防守及进攻全场紧逼人盯人	(100)
一、全场紧逼人盯人防守	(100)
二、进攻全场紧逼人盯人	(104)
第三节 区域联防及进攻区域联防	(108)
区域联防	(108)
一、区域联防的形式	(108)
二、区域联防的方法	(109)
三、区域联防的要求	(111)
四、区域联防的运用时机	(112)
五、区域联防的教学与训练方法	(112)
进攻区域联防	(114)
一、进攻区域联防的要求	(114)

二、进攻区域联防的方法	(115)
三、进攻区域联防的教学与训练方法	(116)
第四节 固定战术配合	(118)
中圈跳球的战术配合	(118)
前场掷界外球的战术配合	(119)
第四章 篮球运动裁判法	(121)
第一节 裁判员在比赛前后的工作	(122)
一、比赛前的准备工作	(122)
二、到场后的准备工作	(122)
三、比赛中间休息时的工作	(122)
四、终场后的工作	(123)
第二节 裁判员的分工与配合	(123)
一、全场分工与配合	(123)
二、半场分工与配合	(125)
三、跳球时的分工与配合	(126)
四、罚球时的分工与配合	(127)
五、暂停、换人时的分工与配合	(128)
六、掷界外球时的分工与配合	(128)
七、裁判员注意事项	(129)
第三节 记录与记时工作	(129)
一、记录员的工作	(130)
二、记时员的工作	(133)
第四节 重点规则的判罚	(135)
一、犯规的判罚	(135)
二、违例的判罚	(138)

第一章 篮球运动概述

篮球运动在我国开展得相当普遍，无论是工厂、人民公社、部队、机关和学校都有篮球场，经常组织球队进行教学、训练和比赛。篮球运动已成为我国广大人民群众所喜爱的体育运动项目。

，毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大方针，毛主席的革命体育路线，更加深入人心，群众性体育活动开展的更加广泛。由于各地普遍重视了体育运动要从儿童抓起，在中、小学里广泛地开展了小篮球活动，为我国篮球运动的普及和提高奠定了雄厚的基础。

在学校里开展篮球运动，应贯彻党的教育方针和体育方针，坚持无产阶级政治挂帅，把转变学生的思想放在首位。以普及为重点认真搞好教学与训练工作，使学生成为德、智、体全面发展的无产阶级革命事业接班人。

第一节 篮球运动的特点及其作用

篮球运动是在长26米、宽14米的长方形场地上进行的一项快速、激烈、攻守反复交替的、集体的对抗性运动。

球队由10~12人组成，比赛时双方各出场五人。队员的位置名称为：前锋、中锋和后卫。比赛中，双方根据不同情况，在规则允许的条件下，合理地运用技术与战术。进攻时要突破对方的防守，力争将球投入对方球篮；防守时要阻止对方的进攻，力争获球转守为攻。

广泛开展群众性篮球运动能增强广大人民群众体质，使之更好地为社会主义革命和社会主义建设服务。经常参加篮球运动能促使力量、速度、耐力、灵活、弹跳力等身体素质的全面发展，并能促进血液循环，增强心脏、呼吸和消化系统的功能。经常参加篮球运动能培养勇敢、顽强、果断等优良品质和“一不怕苦，二不怕死”的革命精神；能培养团结一致、密切合作的集体主义精神和积极主动、机智、灵活、敢于斗争、敢于胜利的战斗作风。经常参加篮球运动能培养全面观察、善于分析、正确判断、快速反应等能力。

篮球运动也是增强各国人民之间的友谊和团结，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，更好地为毛主席革命外交路线服务的一种手段。

第二节 我国篮球运动发展概况

“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。”篮球运动也同其他运动项目一样，是劳动人民在生产斗争实践、阶级斗争实践中创造和不断发展的。篮球运动开始时是将篮筐钉在墙上，向篮筐里投球，所以取名“篮球”。最初的场地、比赛人数和规则都没有严格规定，只是分为两队，相互争夺把球投进篮筐里。后来才逐渐对场地设备等做了些规定，订了简单的规则。每队出场比赛人数也先后由九人，改为七人、六人，直至现在的五人。由于这项运动深受人们的喜爱，并对锻炼身体具有一定的作用，因此，很快被列为体育运动项目之一。

一、旧中国的篮球运动

1901年，随着帝国主义的侵略，篮球运动也通过他们在

中国的文化侵略机构——“基督教青年会”传入我国。他们搞体育活动的目的，是为了进行奴化教育，麻痹中国人民，为其侵略政策服务。

在蒋管区，体育运动被反动统治阶级所把持，广大劳动人民深受三座大山的压迫，生活极端贫困，无权也无力参加体育活动。当时，篮球运动也被反动统治阶级做为粉饰太平、宣传商品和消遣作乐的工具。只在少数大城市有些篮球活动，技术水平很低，发展极为缓慢。旧中国篮球运动虽有近五十年的历史，除几次全国运动会列为表演、比赛项目外，在国内根本没有举行过较大规模的单项篮球比赛；国际性比赛只参加过几次远东运动会和两次奥林匹克运动会，而且两次奥运会比赛的成绩很不象样子：第一次被淘汰，第二次二十个队参加取得第十八名。旧中国的篮球运动之所以如此落后，是腐败的社会制度所造成的。

在抗日根据地和解放区，毛主席、党中央非常关心人民健康和体育事业的发展。毛主席号召全国军民：“**锻炼身体，好打日本**”。解放区广大军民在抗日战争和解放战争的艰苦年代里，趁战斗间隙和利用“三八”、“五四”、“八一”、“元旦”等节假日，在延安体育会的领导下，经常组织篮球竞赛活动。这些竞赛活动，深受广大人民群众和战士欢迎，起到了普及和提高篮球运动，增强人民体质，宣传群众，鼓舞革命斗志，为革命战争服务的作用。

二、新中国的篮球运动

新中国成立后，在毛主席革命体育路线的指引下，我国体育事业蓬勃发展。毛主席“**发展体育运动，增强人民体质**”的光辉题词，指明了我国体育事业为无产阶级政治服

务，为工农兵服务的根本方向。毛主席和党中央领导同志多次接见体育工作者和运动员，并做了重要指示，极大地鼓舞着广大体育工作者和运动员朝着又红又专的道路不断前进。党和政府为了促进广大工农兵群众篮球运动的发展，为使广大体育工作者思想和业务的提高，颁布了篮球竞赛制度，出版了篮球书刊，召开了各级篮球专业会议，成立了体育学院，少年业余体育学校，设立了体育系科，并有计划地进行了科学研究工作。党和政府一方面号召广大工农兵群众和青少年发扬艰苦奋斗，自力更生的革命精神，因陋就简地修建了大批篮球场地设备；一方面拨出大批经费，修建了许多篮球场馆，有计划地生产和供应器材设备，为开展篮球运动提供了充分的物质保证。在毛主席无产阶级革命路线指引下，群众性的篮球运动得到了空前普及，技术战术水平有了很大的提高，逐步形成了我国篮球运动的独特风格。篮球运动在国际体育交往中，增进了与各国人民之间的友谊，扩大了政治影响。

解放后，劳动人民成了国家主人，篮球运动在普及的基础上，技术水平有了很大提高。1951年在北京举行了第一次全国性篮球比赛大会，这次比赛推动了我国篮球运动的发展。

1953年在天津举行的全国篮、排、网、羽毛球比赛和表演大会上，获得男女篮球冠军的“八一”队，在比赛中表现了充沛的体力和顽强的战斗意志，采取了快速进攻和盯人防守战术。从此，全国各队开始重视了身体训练，提高了比赛速度，使我国篮球运动开始朝着“快速”方向发展。1954年在“新体育”杂志上展开了“篮球战术问题”的讨论，批判了“打控制球”的保守思想，在天津召开的第一次全国篮球训练工作会议上，一致认为积极、主动、快速应是今后训练的努

力方向。

1958年以来，在总路线、大跃进、人民公社三面红旗的指引下，我国群众性的篮球运动取得了空前的普及。如江苏省海安县北陵公社，据1963年统计，在全社131个生产队中有126个生产队开展了篮球运动，参加的人数越来越多。

在普及的基础上，我国篮球运动员、教练员破除迷信，解放思想，总结了自己的经验，改进了训练工作，充分发挥我国篮球运动员的特点。

在持续大跃进的形势推动下，我国篮球运动在一些国际比赛中取得了较好的成绩。如在1963年的第一届新兴力量运动会上，我国男、女篮球队双获冠军。但是，在这期间，一度由于只看到一些欧洲强队的高大中锋在比赛中所起的作用，把注意力过分的放在高大队员的身上，战术上也学人家“通过中锋”的打法，忽视了我我国篮球运动员的特点，在一定程度上影响了我国篮球运动水平的进一步提高。

1964年以后，通过社会主义教育运动，批判了“锦标主义”，“洋奴哲学”，加强了党的领导，注意了思想教育，贯彻以政治为统帅，思想教育和技术、战术、身体训练相结合和从实战出发，从难、从严、进行大运动量训练的原则，进一步发扬了我我国篮球运动积极、主动、快速、灵活和准确的独特风格，使我国的篮球运动达到了新的水平。我国女子篮球队在1964年参加法国马赛举行的中、罗、匈、法四国女子篮球比赛中，取得了较好的成绩。

在无产阶级文化大革命中，特别是通过批林整风，批判了林彪反革命修正主义路线的极右实质，以及他们所推行的锦标主义、技术第一、洋奴哲学、爬行主义、大国沙文主义等，使广大体育工作者和运动员受到了一次深刻的思想和政

治路线方面的教育，提高了执行毛主席革命路线的自觉性，进一步明确了为谁服务和怎样服务的问题，很多优秀篮球队深入工厂、农村、部队，接受工农兵的再教育，为工农兵表演，精神面貌焕然一新。运动队下基层，深受工农兵的欢迎，推动了篮球运动的普及和发展。

由于各地普遍重视了体育运动要从儿童抓起，在中、小学里小篮球活动很快得到了开展。如辽宁省丹东市六纬路学校，1972年有百分之七十五以上的适龄儿童参加了小篮球活动，经常组织表演和比赛，定期进行单项技术测验。辽宁省还分别于72年和73年举行了小篮球邀请赛和由市、地、盟参加的分区比赛。这对于转变学生思想、增强学生体质、活跃文化生活、占领课余文化阵地、全面贯彻党的教育方针，起着积极的作用。

1972年6月，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词发表二十周年，举行了全国五项球类运动会。这是对我国体育事业在毛主席革命路线指引下取得新成就的一次检阅，是推动群众性体育活动广泛开展，促进运动技术水平提高的一次动员。

同年11月，国家体委召开了篮排足球训练工作会议。会上研究了体育战线上的批林整风形势，总结了解放以来正反两方面的经验，进一步明确了今后发展方向，制定了今后我国篮球运动普及和提高的具体措施。对我国篮球运动的进一步发展和提高，起到积极的作用。

毛主席教导我们：“正确的政治的和军事的路线，不是自然地平安地产生和发展起来的，而是从斗争中产生和发展起来的。”我国的篮球运动也如同其它体育项目一样，是在复杂的两条路线斗争中发展起来的。斗争的焦点集中反映

在：是无产阶级政治挂帅，还是单纯技术观点；是开展群众性体育活动，增强人民体质，还是只抓尖子搞锦标主义；是走自己发展的道路，还是跟在洋人后面亦步亦趋地爬行。斗争的实质是为什么人服务，走什么道路的问题。因此，我们必须遵照毛主席关于“路线是个纲，纲举目张”的教导，以批林整风为纲，努力学习马列的书和毛主席著作，狠批林彪所推行的反革命修正主义路线，提高识别真假马列主义的能力，分清路线是非，增强执行毛主席革命路线的自觉性。

解放以来，我国篮球运动，在毛主席革命体育路线指引下，得到了很快的发展和提高。但是，由于反革命修正主义路线的干扰，篮球运动也受到一定的影响，与世界先进水平相比还有一定的差距。当前的这种状况，还不能适应革命形势发展的需要，与我们伟大祖国的国际地位还很不相称。我们必须总结经验，吸取教训，明确方向，分清路线，不断改进教学训练工作，为我国篮球运动进一步的普及和迅速提高做出贡献。

第三节 我国篮球运动的风格

我国篮球运动的发展，必须遵循“古为今用，洋为中用”和“百花齐放，推陈出新”的方针，勇于实践，敢于创新，走自己的道路。

毛主席教导我们：“人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进”。我国篮球运动的风格有它的不断发展、丰富和完善的历史过程。

当前，世界篮球运动水平已发展到一个相当高的阶段。在新的形势下，必须根据世界篮球运动的发展趋势和我国篮球运动发展过程中的经验教训，特别是从近几年在国际比赛

中所反映出来的主要问题，研究我国篮球运动今后的发展方向。在1972年全国篮排足球训练工作会议上，一致认为“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全面、准确”为我国篮球运动的风格。

我国篮球运动的风格是统一的。“积极主动”就是以我为主，以攻为主，先发制人，主动出击；“勇猛顽强”就是敢字当头，敢打敢拼，意志坚强，斗志昂扬；“快速”就是以快为主，快中有活，行动迅速，以快制大；“灵活”就是机动灵活，集中分散，抓住战机，随机应变；“全面”就是能攻能守，掌握全面，得心应手，运用自如；“准确”就是动作准确，配合默契，快中求准，以准制高。

“积极主动，勇猛顽强”是关键，“快速”是核心，“灵活”是手段，“全面”是基础，“准确”是目的。

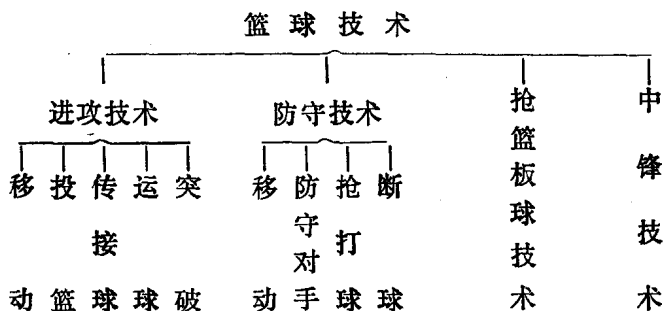
各队在教学训练的各个环节中，必须全面地贯彻我国篮球运动风格，并应在身体、技术、战术的教学训练以及在意志品质的培养上，都应提出贯彻这种风格的具体方法。而且各队应结合自己的具体条件，努力做到队有特点，人有特长，形成自己的独特打法。为发扬我国篮球运动的风格做出贡献。

让我们遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的指示，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，在毛主席的革命路线指引下，鼓足干劲，力争上游，破除迷信，解放思想，胸怀全局，立足本职，学习先进经验，走自己发展的道路，进一步发扬我国篮球运动的风格，大力开展青少年篮球运动，为我国篮球运动更加广泛地开展和迅速地提高而努力奋斗！

第二章 篮球技术教学与训练

篮球技术是篮球运动的基础，是进行篮球运动所需要的专门动作。只有掌握了全面、熟练、准确、实用的技术，才能更好地组织机动灵活的战术。在篮球教学与训练中应以技术教学训练为主，并使之在实践中正确运用。

篮 球 技 术 分 类 表



第一节 进攻技术

移 动

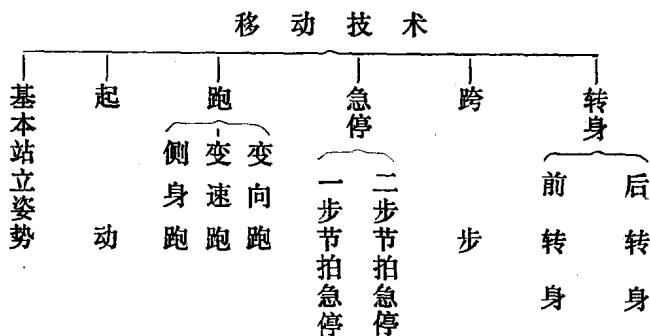
移动技术是掌握和运用篮球技术的基础，它是跑、停、跨步、转身等脚部动作的总称。熟练地掌握和运用移动技术，能使传球、接球、运球、突破和投篮等技术得到充分的发挥，并能更好地完成战术任务。为了充分发挥移动技术的作用，必须掌握移动技术的基本原理。

移动的力量来源主要有二：一是腰腹部力量，二是腿部

力量，肌肉的收缩关节的屈伸，是产生力量的基础。由于腰腹部和腿部力量是通过脚作用于地面而产生的反作用力促使身体移动，所以要想移动的快，就必须以前脚掌用力蹬地。

在移动技术中，身体重心的调整是很重要的。因为移动技术本身是一个不断破坏身体平衡，使身体重心不断向所需要的方向移动的过程。为了适应错综复杂、千变万化的比赛情况，需要随时维持身体的平衡。因此，这些破坏平衡和维持平衡的过程，就需要不断地调整身体的重心。

移动技术分类表



一、基本站立姿势

两脚自然开立，与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，重心在两腿之间，两肘自然弯屈，两手置于体前。这样的姿势，能保持身体平衡，使身体处于机动状态，便于起动和完成各项进攻技术。

二、起 动

起动是为了摆脱防守而达到接球、投篮、突破或与同伴

进行配合的一个开始动作。起动要求突然和快速。起动时应以跑动方向异侧脚的前脚掌做短促有力的蹬地，使身体重心迅速移动。

三、跑

在篮球运动中跑的方法是根据比赛场上情况的需要来决定的。在跑的过程中，一般用全脚掌着地，注意观察全场，经常变换速度和方向。

（一）侧身跑

侧身跑是为了便于观察场上情况，随时准备接球进攻的一种技术方法。侧身跑时要求上体和头部转向有球的一侧，两臂摆动不要过大，双手置于胸腹之间，随时准备接球。

（二）变速跑

变速跑是进攻队员用变换速度来摆脱防守的一种方法。变速跑要求忽快忽慢，快慢结合。

（三）变向跑

变向跑是进攻队员用改变方向的跑动来摆脱防守的一种方法。在变向跑中身体重心应迅速移至前进方向的一侧。要求忽左忽右，变向与变速相结合。

四、急 停

急停是队员在快速跑动中突然停止的一种技术动作。

（一）一步节拍急停

急停时，用单脚或双脚跳起，上体稍后仰，两脚同时落地，两腿屈膝，臀部下坐，两臂屈肘，以维持身体平衡。

（二）两步节拍急停

急停时，一脚向前跨出一大步，用脚踵先着地，臀部下