

籃球

(試用教材)

上 冊

河北师范大学体育系

一九七四年九月

毛主席语录

路线是个纲，纲举目张。

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

我们现在思想战线上的一个重要任务，就是要开展对于修正主义的批判。

政治是统帅，是灵魂。

忠诚党的教育事业。

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

能做到的，都要提倡做体操，打球

目 录

上 册

第一章 篮球运动概述.....	(1)
第一节 篮球运动简介.....	(1)
第二节 篮球运动发展概况.....	(3)
第三节 我国篮球运动的现状和今后努力的方向...	(10)
第二章 篮球基本技术的教学与训练.....	(14)
第一节 移动.....	(14)
第二节 传接球.....	(45)
第三节 投篮.....	(87)
第四节 运球.....	(126)
第五节 抢、打、断球.....	(144)

下 册

第六节 抢篮板球.....	(157)
第三章 篮球基本战术的教学与训练.....	(166)
第一节 个人进攻与防守战术.....	(171)
第二节 分队进攻与防守战术.....	(181)
第三节 全队进攻与防守战术.....	(206)
第四章 篮球比赛的指挥工作.....	(319)
第一节 临场指挥在比赛中的作用.....	(319)
第二节 准备会.....	(320)

第三节	临场指挥工作.....	(322)
第四节	总结会.....	(337)
第五节	临场指挥工作对教练员的要求.....	(339)
第六节	比赛的侦察与统计工作.....	(341)
第五章	篮球队训练计划的制定.....	(347)
第一节	制定训练计划的意义.....	(347)
第二节	如何制定全年训练计划.....	(348)
第三节	各不同时期的计划内容与安排.....	(351)
第四节	篮球比赛短期训练的建议.....	(358)
第六章	篮球比赛的裁判工作与主要规则说明.....	(362)
第一节	裁判员的工作.....	(362)
第二节	记录台的工作.....	(374)
第三节	主要比赛规则说明.....	(384)

第一章 篮球运动概述

伟大领袖毛主席历来非常重视劳动人民的身体健康，指示我们：“凡能做到的，都要提倡做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”篮球运动是我国重点提倡的体育项目，在人民群众中广泛开展，对增强人民体质，和在国际交往中宣传毛主席的革命路线有着重要的作用。

，毛主席的无产阶级革命体育路线进一步深入人心。群众性的篮球运动开展得更加广泛。各地都认真贯彻执行体育要从儿童抓起的指示，在青少年中深入开展了小篮球活动，为我国篮球运动的进一步普及和提高打下了坚实的基础。

在中、小学里开展篮球运动，必须认真贯彻执行党的教育方针，坚持无产阶级政治挂帅，把转变学生思想放在首位。以普及为重点，在普及的基础上提高，在提高的指导下普及，搞好教学与训练工作，使青少年成为“在德育、智育、体育几方面都得到发展的无产阶级革命事业的接班人。

第一节 篮球运动简介

篮球是球类运动的一种。篮球运动的练习和比赛是在一块 26×14 米的长方形地上进行。场地的表面由土质(最好是专门准备的三合土)或木质构成。并力求表面平坦。场地两

端的短线叫端线，两条长线叫边线，边线中点的连线叫中线，中线把场地分为两个半场。球架放置在两个端线的中央，球架上固定一块 1.20×1.80 米的长方形板子（由木质或适用的透明材料构成）叫篮板，篮板上安装一个直径45公分的铁圈叫篮圈，篮圈挂上网子叫球篮。球篮距地面的高度应为3.05米。篮球场地上的线最好用白色粉划。

正式篮球比赛由两个队各出五名队员上场，队员的名称分别为：前锋、中锋和后卫。比赛时两个队在场上各以自己防守的球篮为本方球篮，以对方球篮后面的端线与中线近边之间的区域为前场。另一部分区域，包括中线在内为后场。

每场篮球比赛双方按规则规定可将球向任何方向传递、投掷、拍击、滚转或拍运，以便将球投入对方球篮和防止对方获球、得分。在整个比赛过程中，为了争取胜利，在规则的允许下，进攻队使用各种技术和战术，力求多次地将球投入对方防守的球篮。而防守队为了破坏对方的进攻，也采用相应的防守技术和战术争夺控球权转守为攻。在规定的时间内，以得分较多的队为胜利者。比赛在攻守交替，反复争夺紧张、激烈和多变的情况下进行。篮球是一种包括跑跳投等自然动作的综合性的、集体的和攻守对抗性较强的运动，比赛双方不仅要比技术，比战术、比体能，而且更要比思想，比作风。

篮球运动是我国广大工农兵和青少年最喜爱的体育运动项目之一。广泛地开展篮球运动能增强广大工农兵体质，促进青少年身体的全面发展，更好地为保卫建设社会主义祖国服务。

篮球运动具有的集体性特点，要求队员必须有很好的团结和合作，充分发挥集体的力量。任何个人主义、风头主义

都会给集体带来损失。所以经常从事篮球运动可以培养团结一致密切配合的集体主义精神。

篮球运动是一种攻守对抗性较强的运动项目，比赛情况变化较快，运动员在这种复杂的条件下与对手激烈争夺，能够培养勇敢果断、机智灵活和积极主动，敢于斗争，敢于胜利的战斗作风。

篮球运动是一项综合性的体育运动，能使身体得到全面的发展，提高中枢神经的灵活性和动作协调性，增强心脏血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能。对于发展灵敏、速度耐久力、弹跳和力量等身体素质有显著的作用。

篮球运动富有很大的兴趣，除了正式比赛以外，参加活动的人不受年令、性别、技术的限制不仅能达到锻炼身体的目的，而且可以丰富劳动人民和青少年的文娱生活，它往往是人们走向热爱体育运动的桥梁，对广大人民群众有很大的宣传教育作用，是体育教育的重要手段。

除此之外，篮球运动是国际上开展比较普遍的体育运动项目，对于加强各国人民之间的相互了解、友好往来，增进团结和友谊；对于贯彻毛主席的革命外交路线，支持世界人民的革命斗争都起着重要作用。

第二节 篮球运动发展概况

一、篮球运动的产生和形成

篮球运动是球类项目之一。是从活动性游戏中演变出来的。

游戏是历史形成的社会生活现象之一，是劳动人民创造的。游戏的种类很多，活动性游戏是指由各种各样跑跳投掷

的自然动作来完成的一种有目的的、创造性活动。

球类运动是具有竞赛性质的活动性游戏。其特点是：

- (1) 具有详细、准确和统一的比赛规则；
- (2) 比赛规则做为全国（或世界）正式文件，由国家（或世界）体育最高组织机构规定、修改和批准。

篮球运动是一种具有竞赛性质的活动性游戏。

我国是一个具有悠久历史的国家，民间流传着各种各样的球类游戏。如殷代就有了“足球舞”，战国时代称为“蹴鞠”。唐代有了抛球游戏，后来发展为“手鞠”和“毛弹”，与今日的篮球游戏相似。

国际篮球运动的产生，根据现有的资料，是美国麻省春田青年会学校的奈、斯密史在1891年发明的。由于这种游戏开始时是向钉在墙上的竹篮用投球的方法来进行的，所以取名为篮球游戏。起初人数上没有限制，只是分为两个队互相争夺球，把球投入篮子里。到1892年才制定了简易规则。队员的出场人数由九人，减为七人，最后规定为五人。由于这种游戏比较有趣，并具有较好的锻炼价值，很快地被列为正式体育运动项目。国际奥林匹克委员会在1936年将男子篮球列为正式比赛项目。（1972年女子篮球也将列入奥运会正式比赛项目）。现在国际业余篮球联合会每四年组织一次世界篮球锦标赛。由于帝国在国际奥运会中制造“两个中国”的阴谋，我国在1956年提出抗议，并宣布不参加第十六届奥运会；1958年发表声明，坚决反对在国际体育运动组织中制造“两个中国”的阴谋，宣布同国际奥委会断绝一切关系，同时还正式宣布退出国际业余联合会等八个国际体育组织。

现代的篮球运动是在1901年伴随着帝国主义的文化侵略传入我国的。当时在天津、北京、上海、广州等地的青年会

中活动，后来在1902年——1911年，在一些教会学校中也逐渐有了篮球活动。

1910年在南京举行第一届全国运动会，篮球被列为表演项目。1913年在华北体育联合会才把篮球运动定为正式比赛项目。同年，由于中国、日本和菲律宾三国组织的远东运动会也把篮球列为正式比赛项目。从此，中国篮球队开始参加了国际性的比赛。

从1913——1934年，中国篮球队共参加了十次远东运动会，除第五届获冠军、第九届为第三名外，其他各届，都是亚军。在1936年的第十一届奥运会被淘汰。在1948年第十四届奥运会获第十八名（共有20个队参加）。

女子篮球比赛的项目是在1930年第四届全国运动会时才被列入的。1933年上海两江女子体育学校的篮球队曾去日本比赛。这是解放前女子队唯一的一次国际比赛。

解放前旧中国的篮球运动，虽然有将近五十年的历史，但由于社会制度所决定，加上反动政府的腐败，只有少数剥削阶层能参加，仅在少数大城市中有开展。当时的篮球运动被统治阶级及其政府作为粉饰太平和转移人民政治斗争目标的工具。一些资本家还利用篮球运动作赌博和广告。运动员多是为了玩乐、出风头而参加篮球运动，有的则是为生活所迫被沦为职业“球员”。

由于上述原因，旧中国的篮球运动发展是非常缓慢的。技术落后，华而不实，比赛常采用“蘑菇球”的打法，战术变化很少，比分很低。

新中国的篮球运动

伟大领袖毛主席、共产党非常关心体育事业的发展，在

解放区频繁对敌斗争的艰苦环境中，毛主席号召全国军民：“**锻炼体魄，好打日本**”。广大人民和战士积极响应，趁战斗间隙开展体育锻炼。解放区还经常举行篮球竞赛活动，如“三八”、“五四”、“八一”赛和元旦比赛等等。通过比赛，增强军民体质，普及篮球运动，提高技术水平，宣传群众，鼓舞斗志，为革命战争服务。

全国解放以后，毛主席和党中央一贯重视和关怀劳动人民的健康，制定了“**发展体育运动，增强人民体质**”的无产阶级体育方针，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。随着社会主义建设事业和国民经济的迅速发展，劳动人民的物质文化生活不断得到改善，工农兵成了体育事业的主人。在开展和宣传体育活动中，篮球运动广泛地发展起来。不论是工厂、矿山、机关、部队、农村人民公社和学校到处都有篮球场，进行篮球运动的练习和比赛。据不完全统计从建国开始到1956年为止，全国廿五个省市、两个自治区，就兴建了篮球场地16549个；在61787个厂矿企业中就有49112个篮球队，篮球运动员达503929人之多。在旧社会体育不沾边的广大农村，只山东省就出现了5241个农民篮球队。黑龙江省春岗县就有农民篮球队797个，其中有女子队250个。这是我国有史以来从未有的事。仅以56年的统计这个数字比旧中国的十次远东运动会及七次全国运动会的总人数还要大。更不要说在1958年大跃进中人民公社成立起来的球队数目了。

建国以来，我国的篮球运动在党的领导和关怀下不仅有蓬勃发展的群众基础，而且也非常重视在普及基础上的提高工作和我国篮球运动独特风格的形成。

1950年我们邀请苏联国家男子篮球队来我国访问。1954

年和1955年我国男女篮球队两次去苏联学习。1956年和1957年又聘请苏联专家为我国各优秀队和各大专院校的教练员举办篮球训练班。通过学习加强了身体训练，明确了快速打法，丰富了专业理论知识。酝酿了我国篮球运动应向快速方向发展的课题。

1953年在天津举行的全国篮排球网羽四项球类比赛和表演大会上，解放军男女队以绝对的优势双获全国冠军。在比赛中他们突出地表现了充沛的体力和顽强的战斗意志。这是他们在党的领导和教育下，提高政治思想觉悟，冲破旧作风的束缚，树立“以我为主”的快速战术思想的结果。

1954年10月在“新体育”杂志上开展了有关“篮球战术问题”的讨论。这是一场破旧立新的论战。通过讨论，大家认为快攻战术是体现积极、主动、快速指导思想的好形式，我国篮球运动必须贯彻这一指导思想，才能破旧风格，迅速提高运动技术水平。同时，讨论中也指出快攻战术并不是唯一的战术，在比赛时应根据不同情况相应地采用不同的战术。1955年在天津召开了第一次全国篮球训练工作会议，一致认为今后的训练工作应以积极、主动、快速作为指导思想。

与此同时，党和政府为了促进篮球运动的发展，还制定了篮球竞赛制度。自1955年起篮球列为单独举行的全国性比赛项目。从1956年来，又将全国性的篮球比赛分为甲、乙、丙和少年级的比赛，使全国各地篮球运动员都能有机会争取参加全国性的竞赛活动，互相学习交流经验促使技术水平的迅速提高。特别是青少年的比赛促进了我国篮球运动新生力量的涌现和成长，为我国优秀篮球运动员队伍提供了雄厚的后备军。

随着我国篮球独特风格的形成，技术水平不断地提高，大批新生力量迅速成长，我国篮球队在迎访和出访的国际比赛中，成绩逐年提高。解放以后，我国篮球队与亚、非、拉、美、欧五大洲的许多国家进行过多次的友好比赛。1953年以前，苏联男篮和波兰男女队来我国访问时，苏队在我国进行了33场比赛获得了全胜，而且比分差距大都在三、四十分左右。波男女队在我国比赛13场也获得全胜。这说明当时我国篮球运动水平还是非常低的。

1956年以后，我国篮球队参加了较多的国际比赛。先后战胜了欧洲强队捷克斯洛伐克女队、罗马尼亚男队和法国“劳联”男女队。1957年天津队访问印度尼西亚和缅甸获得了全胜。同年还战胜了泰国“红黄”、南斯拉夫国家男女队、埃及国家队等亚、欧、非三洲中一些较强的队；上海大学生队在巴黎举行的世界大学生篮球比赛中战胜了南美劲旅巴西队；天津市男队战胜了俄罗斯国家男子篮球队。

1958年，在三面红旗光辉照耀下，毛泽东思想深入人心，广大篮球运动员和教练员破除迷信、解放思想，敢于斗争、善于革命，运用毛主席的哲学思想和军事思想，对我国篮球运动的规律进行研究和总结，基本上形成了积极、主动、快速、灵活、准确的指导思想。与此同时，国家体委根据党中央关于“力争在十年左右的时间在主要项目上，赶上世界水平”的指示，提出反保守，鼓干劲，采取进行大运动量训练等措施，篮球运动在正确思想指导下迅猛发展。

1959年，我国家男、女篮球队去匈牙利和保加利亚访问。在匈牙利，男队六战五胜一负（负于其国家队）；女队全部获胜。在保加利亚，我男队六战四胜二负，女队二胜、三平、一负。

在迎接匈牙利男队来访的比赛中，我国家队、北京队、“八一”队都战胜了这支欧洲强队。在为庆祝我国成立十周年，迎接捷克和保加利亚男队的比赛中，我国家队获得全胜。北京队和“八一”队也战胜了他们。

1959年，在北京举行了我国历史上规模宏大的第一届全国体育运动大会。这次比赛，充分反映了我国篮球运动水平的迅速提高，无论在进攻或防守上都显示出自己的特点，打破了过去墨守成规的战术，向积极、主动、快速、灵活的方向发展。

1960年到1962年我国三年经济困难时期，由于刘少奇右倾机会主义路线的干扰，过份地夸大了运动队伍中伤病的严重情况，大减运动量，训练间断，比赛减少，运动员的体质下降，阻碍技术水平的提高。同时，盲目照搬外国，迷信以中锋为主的打法，专找大个队员。由于中锋的身体素质和技术跟不上，战术运用呆板，相反地把我国自己快速、灵活、准确的独特风格丢掉了。

为此，国家体委在北京召开训练工作现场会，提出：加强身体训练，狠抓基本技术，特别是抢篮板球、中远投和中锋的训练，开展了大搞身体训练，和大抓基本技术训练的高潮，推动了篮球运动向前发展。

1963年底，篮球队开展了社会主义教育运动，加强了政治思想工作，响应毛主席的伟大号召，“向人民解放军学习”，反对右倾保守思想和“骄”、“娇”二气，同时改变训练作风，从严、从难、从实践出发进行大运动量训练，运动队伍的面貌发生了深刻的变化，技术战术水平迅速提高。

1964年，我国家队、上海队分别战胜了获得1964年奥运会第六名的波兰国家男子篮球队；1966年我国家女队胜1965

年世界女子锦标赛亚军捷克斯洛伐克国家队。

我国篮球队自1959年以来，在迎访或出访的国际比赛中所取得的成绩，标志着我国篮球运动技术水平，跃进到世界先进行列。我国篮球运动在短短十几年中所取得的巨大成就，和在国际交往中的巨大政治影响，充分证明了社会主义制度的无比优越性，和伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的体育总方针的无比地正确；是毛主席革命体育路线指引的必然结果，是毛主席革命路线的伟大胜利。

第三节 我国篮球运动的现状 和今后努力方向

伟大领袖毛主席指出：“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。”

毛主席的无产阶级革命体育路线更加深入人心。广大体育工作者通过认真看书学习，开展批林整风运动，揭发批判了、林彪一伙反对党的领导，反对无产阶级政治挂帅，反对体育为工农兵服务，大搞“技术第一”、锦标主义、散布“体育无用”、“体育取消”等谬论，揭露他们在国际体育活动中推行投降主义和大国沙文主义，妄图用资产阶级体育，取代社会主义体育进而复辟资本主义的极右实质。提高了阶级斗争和路线斗争觉悟，增强了坚决执行毛主席革命体育路线的自觉性。

1972年6月，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质。”光辉提词廿周年，举行了全国五项球类运动大会，

这是对我国体育队伍贯彻执行毛主席革命体育路线状况的检查，又是对无产阶级文化大革命以来体育事业发展的检阅，是促进运动技术水平提高的一次动员。通过大会进一步促进了我国篮球运动的普及和提高。在北京参加决赛的345场比赛中，安排到厂矿、公社、部队、学校的就有160场，约占46%。群众称赞说：“在家门口就能看到这样好的比赛，这是党和毛主席对我们广大工农兵的关怀。”充分体现了我国体育在毛主席革命路线指引下，在无产阶级文化大革命以后出现的新面貌和新特点。

为了使我国的体育迅速达到国际先进水平，中央负责同志针对我国体育的现状提出了“从儿童抓起”的指示，促进了青少年的体育蓬勃开展。一些地区适应儿童的特点开展了“三小球”活动。仅据吉林省四平地区七个市县初步统计，60%的小学开展了这些活动，有三千一百多个代表队，计三万多名运动员。这是我国篮球后备力量不断涌现的源泉。

当前，从世界篮球发展的趋势来看，在速度、技术和高度方面，都有明显的发展与提高。在比赛中争夺时间和空间的优势成为主要要解决的两个问题。每个国家都在根据自己的特点，研究和解决获得这两方面优势的办法。从世界比赛的各强队的情况分析，不论是男队还是女队，身体高度有了比较明显的增长，不仅绝对高度有提高，而且更重要的是平均高度有提高，大都接近或超过二米。女队也有了身高二米或接近二米的绝对高度。同时各国都比较重视这些高大队员速度、灵活性和技术的训练。

我国篮球运动员与世界强队比较，身高相对的矮小，在高度方面我们处于劣势。但是我国篮球的发展和现在很多战例都可以证明，处于身高劣势的队能够战胜身高占优势的

队，问题在于我们以什么样的指导思想来看待高度，用什么方法来对付高度、争取高度。从我国篮球队与国际强队比赛的成功经验，和失败的教训来看，“以我为主”、积极主动，发挥我们速度快、灵活性强、投篮准确的特长“以小打大”，是我们战胜具有高度优势的一些世界强队的成功经验。根据我国运动员的具体情况，必须在速度和技术上下苦功夫超过对手，相应地解决高度的问题。因为身高虽然是篮球比赛的重要条件，但它只有在具备速度和全面技术的情况下，才能显示出较大的优越性，篮球比赛并不是唯一的比高度，更重要地是比速度，比灵活性，比技术、比战术、比思想。目前我国篮球面临的情况是身高、速度、技术等方面都处于相对的劣势。我们应当认真回顾自己发展的道路，积极努力，采取必要的措施，使我国篮球运动快速、灵活、准确的特点得到迅速的发展和提高。

1972年7月在北京召开了全国篮球教练员座谈会，根据我国篮球运动发展过程中的经验和教训以及世界篮球发展的趋向，探讨了我国篮球运动的技术风格。在继承发扬原有风格的基础上提出“积极主动，勇猛顽强，快速、灵活、全面、准确”的技术风格。增加了“勇猛顽强”和“全面”六个字，在风格中体现了思想内容。因为没有勇猛顽强的精神，是不可能在激烈的对抗比赛中打出风格，打出水平的。

“全面”才能体现我国篮球运动员快速、灵活、准确的特点。这个提法正确总结了我国篮球运动发展的经验，符合我国篮球运动员的特点，体现了自力更生走自己道路的精神，也反映了世界篮球运动发展的趋势。

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。”只要我们坚决执行毛主席的革命路线，我们就

会由弱变强。因为路线是纲，“纲举目张”，路线问题解决好，技术就一定能上去。

让我们遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，
在毛主席无产阶级革命路线的指引下，鼓足干劲，力争上游，破除迷信，解放思想，学习先进经验，坚持走自己篮球运动发展的道路。胸怀全局，立足本职，大力开展青少年篮球运动，为不断提高我国篮球运动的水平而努力工作。