

军事体育选修课教程

主编 刘壮生

篮球

人民公安大学出版社



前 言

体育训练是部队和部队院校一项重要训练内容，是各项军事训练的基础。通过训练能有效地提高军人的身体素质和部队的战斗力，使其更好地完成战备、值勤和作战任务。高技术战争对军人的体质提出了更高的要求，因此各国军队对体育训练都十分重视。目前，体育训练正向着科学训练、加大难度和加强针对性的方向发展。

本套教材是为武警学院体育教学编写的选修课教材。在编写中参考了体育院校体育专业教材和部队内部训练教材，结合部队体育训练的特点和方法，在内容上力求严谨规范，突出系统性和可操作性。同时也参考了许多其他体育相关书籍和文献，内容全面丰富，实用性较强。该书也可作为体育爱好者进行体育锻炼的参考书。

参加该书编写的人员都是武警学院多年从事体育教学的教师。由军体教研室主任刘壮生副教授任主编，编者有：刘壮生（篮球）；窦德志（足球）；韩枫（体操）；陈江（擒敌技术）；杨延辉（武术）。

在本教材编写过程中，我们得到了上级主管部门和兄弟院校的大力支持和帮助，军体教研室马振、郑加祥、赵玺尊也参与了该书部分章节的编写和校对工作，在这里一并表示感谢。由于编者水平所限，书中难免存在缺点和不妥之处，欢迎专家和读者批判指正。

编 者

2002年8月1日

目 录

第一章 篮球运动训练中需要注意的几个问题·····	1
第二章 手、脚、腰胯、视野的基本功·····	8
第一节 基本功的概念·····	8
第二节 基本功训练应注意的问题·····	8
第三节 基本功的练习方法·····	9
第三章 篮球技术教学与训练 ·····	29
第一节 移动 ·····	35
第二节 传、接球 ·····	43
第三节 投篮 ·····	56
第四节 运球 ·····	76
第五节 持球突破 ·····	88
第六节 防守对手 ·····	94
第七节 抢篮板球·····	103
第四章 篮球战术教学与训练·····	109
第一节 基础配合·····	114
第二节 快攻与防守快攻·····	132
第三节 人盯人防守与进攻人盯人防守·····	146
第四节 区域联防与进攻区域联防·····	169
第五章 篮球运动的竞赛组织工作·····	184
第一节 竞赛的意义和种类·····	184
第二节 竞赛的组织工作·····	185
第三节 比赛制度、编排方法和成绩计算方法·····	190

第六章 篮球竞赛规则、裁判法.....	204
第一节 违例及其罚则.....	204
第二节 侵人犯规、技术犯规及处理.....	209
第三节 篮球竞赛裁判法.....	210
第四节 记录台工作.....	216

第一章 篮球运动训练中需要 注意的几个问题

一、根据篮球运动的特点，在训练中必须把身体、技术、战术训练同思想教育、作风和意识的培养紧密结合起来

篮球运动是一项集体的激烈对抗的体育项目，一个优秀的篮球队，应该是团结协作，集体主义思想好，勇猛顽强，战斗作风硬，技术全面，战术熟练而且战术意识强和配合默契的战斗集体。思想作风、意识、技术和战术四个方面，综合地体现在比赛中，缺哪一方面都会削弱球队集体或队员个人的战斗力。战斗作风是每个队、每个队员的思想、意志、精神面貌的体现，战斗作风的形成，既要通过学习从思想上来培养，更要通过训练和实践来锻炼。合理运用技术、战术的意识，是队员在比赛时主动灵活的思想反应，这种反应可以靠学习专项理论来增强，但更重要的是通过对抗训练时教练员的启发和引导，队员在训练实践中反复体验和在比赛实战中不断总结而增强的。实践证明，这四个方面的提高，主要是日常刻苦训练的结果。因此，在进行身体、技术、战术训练的同时，必须紧密结合进行团结协作、集体主义的思想教育，锻炼勇猛顽强、坚韧泼辣的作风，培养合理运用技术、战术的意识，从而培养出符合篮球运动要求的、全面发展的优秀球队和队员。

二、建立独特技术风格，走自己技术发展的道路

为了迅速提高我国篮球运动技术水平，建立自己独特的技术

风格，必须打破常规，走自己技术发展的道路。

篮球比赛是在身体、技术、战术全面发展的基础上，比速度，比准确，比地面与空间争夺。按照篮球运动的规律，我国运动员于60年代初创造的体现“快速、准确、灵活”独特技术风格的快攻、中距离跳投和全场紧逼防守的打法，以及后来不断完善的“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的技术风格，充分反映了我国运动员的特点，并促进了我国篮球运动水平的迅速提高。当前国际篮球运动发展的趋势是：技术全面精尖化，战术综合系统化，进攻、防守平衡化，大个队员动作小个化，女子队员动作男子化。比赛中表现为快攻次数多、质量高，全场、半场防守攻击性强、控制区域大、变化多，半场阵地进攻战术成体系，节奏和谐，配合默契，应变能力很强。根据国际篮球运动发展情况和我国篮球运动员身高不足而反应灵活、速度快的特点，我国篮球运动技术风格的发展，应该坚决贯彻“以小打大，以快、灵制高”的指导思想；训练中必须解决一个“狠”字，突出一个“快”字，强调一个“全”字，落实一个“准”字。在此基础上，形成高速度、新节奏、强对抗的打法，为此，必须继承和发展我国的特长快攻、中距离跳投和全场紧逼防守，发展以快速为中心的连续配合进攻战术体系，狠抓投、传、运、突破相结合的技术，扩大投篮有效攻击区，增多投篮方式，加强对抗投篮训练，发展积极多变的攻击性防守战术体系。

身体、技术、战术、意识的训练，均应以快速为中心，即快中争取主动，快中体现顽强，快中有力量，快中有节奏，快中求灵活，快中求准确，以快促变，全面提高。这种以快速为中心风格的形成，不仅反映了中国青年的精神面貌，而且也是一个以快促变、全面提高思想作风、身体、技术、战术、意识的刻苦训练过程，因此，思想工作要跟上，训练工作也必须不断改革和创新。

建立独特技术风格，走自己技术发展的道路，是个极为重要的问题。每个地区、每个单位的球队都应该在我国篮球运动总的风格指导下，确定和建立本队的独特风格；每个运动员都应在本队风格指导下，发展个人特长技术，从而推动我国篮球运动百花齐放，全面发展，迅速提高。

三、处理好全面和重点（基础和特长），进攻和防守，身体、技术和战术之间的关系

篮球运动是一项综合性体育运动，队员必须熟练地掌握一系列的技术动作，才能在比赛中快速、准确、灵活地奔跑、跳跃和投掷。因此，篮球技术是篮球运动的基础。

篮球技术分为进攻与防守两部分，包括投篮、突破，传、接球，运球，移动，抢篮板球和防守等技术，各项技术又包括许多单个技术动作。由于这些技术都是在对抗中运用，所以出现了千变万化的复杂情况。为了迅速提高技术水平和教学训练质量，必须掌握篮球技术训练规律，既要全面，又要有重点。

根据篮球技术训练的基本规律和我国篮球运动风格的要求，技术训练时应以快速为中心，以手脚基本功为基础，以投篮为重点，进行全面训练。对各项技术中的主要技术动作，均应熟练掌握。在此基础上，要特别注意突出重点，搞好特长技术训练，以形成“绝招”。实践证明，掌握全面技术是发展特长技术的前提和基础，而形成特长技术又应是全面训练的目标和推动全面技术训练的手段。因此，技术教学训练既要全面，又要有重点，既要打好基础，又要发展特长。

篮球运动的特点是攻守对抗，比赛时进攻和防守两个对立的方面始终同时并存，随时转化。队员之间的攻守对抗，是促进战术发展与变化的主要因素；全队之间的攻守对抗，是促进战术发展与变化的主要因素。进攻技术、战术的发展与变化，引起防守

技术、战术的改变，从而促进防守技术、战术的发展与变化；防守技术、战术的发展与变化，又促进进攻者设法攻破防守，从而促进进攻技术、战术的新发展。如此循环往复，不断促进篮球技术、战术向更高水平发展。这种攻守矛盾的对抗，是促进篮球运动技术、战术不断提高的基本规律，在训练实践中，必须注意运用这一规律。在不同训练时期和阶段，攻守技术、战术可以有所侧重，但在训练的指导思想上，切不可重攻轻守，偏废一面。作为一个优秀的篮球教练员，必须是攻守并重；作为一个优秀的球队或优秀的运动员，必须是既能积极进攻，又能顽强防守。

现代篮球比赛时的速度越来越快，对抗越来越激烈，强度越来越大，要求队员的身体素质必须高度发展。因此，在训练工作中，必须把身体、技术、战术训练有机地联系起来，根据队员的水平和特点，按照不同时期、阶段的任务，有计划、有重点地进行。特别是对身体训练，必须给予足够的重视，并贯彻在整个训练中，才能保证在高速度、大强度的激烈对抗中，正常地运用和发挥技术、战术。

篮球运动是个集体项目，全队水平的高低，是队员彼此紧密协作、团结一致，通过特定的配合行动表现出来的。战术的目的，是按特定的配合方法，把分散的个人力量组织在一起，形成一个整体，使全队每个人的技术都能充分发挥，从而获得比赛的主动和胜利。所以，每个队员掌握技术是否全面，熟练程度如何，决定着全队的战术质量；而全队战术的设计与发展，又对个人的技术训练和技术发展不断提出新的要求。

战术是战略指导思想的具体体现。一个球队的主要战术的设计，应该根据全国篮球运动的风格、篮球运动发展的趋势、本队的具体条件来考虑，根据本队战术发展的蓝图，不断地提高本队的技术和身体训练水平。教练员如果对本队将来形成什么样的风格、战术体系没有长远考虑和远景规划，那么，他在日常训练

中，必然是心中无数，零敲碎打，盲目训练。由此可见，设计本队主要战术，对身体与技术训练的发展起着主导作用，切不可把战术简单片面地看成是发挥技术的手段。

比赛实践证明，一个具有较高水平的球队，必须掌握快攻与防快攻、攻守半场盯人、攻守全场区域紧逼人盯人、攻守半场联防等几套最基本的战术，并且在运用这些战术时要有自己的特点，还要有自己最拿手的主要战术，这样才能在比赛中随机应变，取得主动。

综上所述，进行身体训练时，一定要密切结合本队的风格和特点，考虑本队风格和战术的要求。进行战术训练时，则必须注意促进技术和身体素质的发展，要不断提出新的要求。教练员一定要深入研究和及时总结训练工作，掌握训练工作的规律，处理好身体、技术、战术训练的关系，不断地创新。

四、加强对抗训练，坚持从实战出发，“练”、“战”结合

篮球运动中攻守对抗的基本规律，在比赛时主要表现在三个方面：

第一，无球队员之间的攻守对抗，即攻守双方在争取接球与破坏接球时的对抗。

第二，持球队员与防持球队员之间的攻守对抗，即攻守双方在争取与破坏投篮、突破、传球和运球时的对抗。

第三，投篮不中攻守双方争取控球权的对抗，即攻守双方争夺篮板球时的对抗。

在训练中要特别加强这三个方面的技术、战术对抗性训练；要在掌握一定的攻守基本技术的基础上，在全场和半场的传切、掩护、策应、突分这些两三人基础战术配合形式下进行对抗训练；并且要把全场和半场一对一、二对二、三对三的攻守对抗训练当作基本功训练，使队员在接近实战的情况下，在较快的速

度、较大的难度和强度条件下进行训练，以便逐渐提高运用技术的突然性、节奏性、技巧性和变化能力。

要坚持“练”、“战”接合，以战促练。在每次训练中，不仅各项训练内容都要贯彻对抗的要求，而且在课的最后还要安排一定时间的教学比赛。每周、每个训练阶段，以及整个训练计划中，都要安排适当数量的比赛，而且一定要按训练要求进行比赛，不要怕输球，以便在实战中检查训练效果，促进全队在实战中迅速提高。为加大比赛难度，教练员可规定特殊规则的教学比赛，以提高某项技术、战术的运用能力。

五、坚持严格要求，严格训练，抓好教学训练“三个环节”

第一，抓好基本动作的教学环节。初学动作，必须严格训练，严格要求，使队员掌握正确的动作要领，建立正确、巩固的动作定型。

第二，抓好基本技术及其结合运用的训练环节。在队员基本掌握了动作要领、建立了正确的动作定型基础上，要逐步提高练习的速度、强度和难度，在快速移动和两三人配合的形式下，组织投、切、传、运等综合运用技术的训练，以便提高各种技术的结合运用能力和磨练基本功。

第三，抓好攻守对抗训练环节。必须抓好一对一、二对二、三对三对抗形式下各种攻守技术的训练，使队员在接近实战的情况下，提高运用技术和应变的能力，并在对抗训练中提高队员的观察判断能力，培养战术意识和战斗作风。

战术训练一般可按三个步骤进行：

第一步，不设对立面的整体战术合练。练习前应先用球场图向队员讲解整体配合的路线、时间、攻击点和换位后的衔接（连续配合）；然后到球场上进行整体配合练习，使队员对所练战术建立完整的概念。

第二步，从不加对立面到增加对立面进行分解的局部战术配合练习。在分解练习局部配合的过程中，主要是提高配合质量，如抓好配合时机、提高配合技术，逐步形成连续配合，然后增加对立面，在对抗（从消极攻守过渡到积极攻守）情况下进一步磨练。分解训练过程是战术训练的关键，是提高战术质量的重要步骤，必须抓细，抓好。

第三步，在由消极到积极进攻和防守的情况下进行全场或半场整体战术练习，以提高在实战中的运用能力。训练时必须严格要求，按照规定的战术配合“死练”，不准灵活运用，以求巩固和熟练，最后达到在正式比赛中“活用”。

第二章 手、脚、腰胯、视野的基本功

第一节 基本功的概念

手、脚、腰胯、视野的基本功是熟练掌握篮球技术的重要环节，应练到熟练自如、得心应手的程度。

手的基本功：指手对球的感应能力、控制球能力和手指手腕的集中爆发用力的能力。表现于接、传、投、运球时手指手腕“抖（腕）、翻（腕）、粘（球）”的技巧熟练程度和爆发力量。

脚的基本功：指转移身体重心、变化速度和方向时脚步的控制能力。表现于移动时脚“蹬（地）、转（身）、变（变速、变向）”技巧的熟练程度和爆发力量。

腰胯的基本功：指控制身体平衡和影响控制身体重心转移的能力。表现于移动中和腾空时控制身体平衡和伸展幅度的技巧熟练程度。

视野的基本功：指运用眼角余光扩大视野的能力。表现于视野广阔、判断及时和了解全场情况的技巧熟练程度。

第二节 基本功训练应注意的问题

1. 应该根据运动员的条件和水平，有目的地编几套手、脚、眼和腰胯基本功练习方法。

2. 基本功的练习动作，应该随着训练水平的提高逐渐加大难度。

3. 利用早操时间进行个人练习或分组练习。
4. 训练课中，利用基本功练习方法组织准备活动或专门练习，既可达到准备活动目的，又可练习基本功。
5. 基本功训练要和基本技术、专项身体素质训练结合。

第三节 基本功的练习方法

一、手的基本功练习方法

(一) 单人练习

目的：熟悉球性，提高手指对球的感应和“粘”球的能力，提高指、腕的爆发力量。

要求：用球练习时，主要用手指指端控制球，肩、臂肌肉要放松。

练习方法：

1. 身前两手互传、接球练习

方法：直立，两臂伸直，两手持球于身前，用手指和指端将球从一手传向另一手。两手之间要保持一定的距离，如图 2-1 所示。

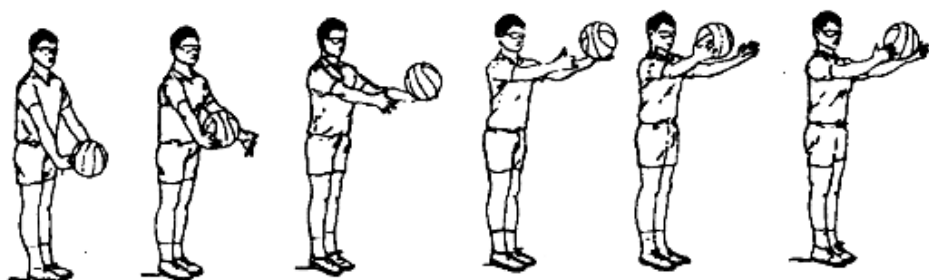


图 2-1

要求：传、接球时，两臂始终伸直，随时改变两臂的高度（上至头，下至脚），随时改变传、接球的速度，例如由慢到快，由快到慢，或始终保持最快的速度。

2. 球绕身体练习

方法：两脚并立，两手持球于腹前。两手交替使球绕腰、绕头，然后绕腰、绕腿、绕踝。连续做，如图 2-2 所示。

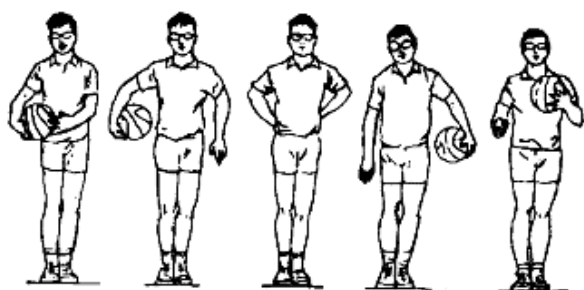


图 2-2a



图 2-2b



图 2-2c

要求：两腿始终伸直。动作要迅速。要经常改变绕球的方向。

3. 球绕单腿练习

方法：两腿斜前后开立，上体前屈，两手持球于右膝前。练

习时，使球先从右腿外侧经由两腿中间再绕至右膝前，如图 2-3 所示。重复 30 秒钟后改绕左腿。连续交替练习。

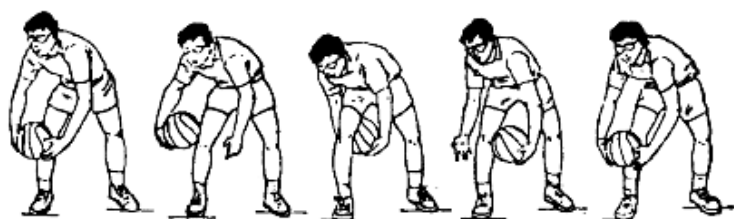


图 2-3

要求：球绕腿时要始终保持在膝部高度，绕的方向可随时改变。

4. 球在两腿之间绕“8”字练习

方法：两脚开立稍宽于肩，两手持球于膝前。练习时，用右手将球从两腿中间传给左腿后面的左手，左手持球绕过左腿外侧至左腿前，继续由左手将球从两腿中间传给右腿后面的右手，右手接球后经过右腿外侧还原成开始姿势再继续做，如图 2-4 所示。



图 2-4a

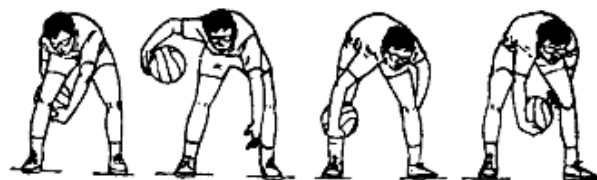


图 2-4b

要求：快速地连续做，头要抬起，绕的方向可随时改变。熟练掌握后，练习中会自然使身体左右摇晃。

5. 身前击掌，身后接球练习

方法：两脚开立与肩同宽，两手持球于头后。练习时，持球的两手放开后，至身前击掌快速伸向身后接球。连续做，如图 2-5 所示。



图 2-5

要求：只击掌一次，接住球，不使其落地。

6. 身后击掌，身前抛、接球练习

方法：两脚开立与肩同宽，两手持球于腹前靠近身体。练习时，将球向上抛起，然后两手伸向身后击掌再快速回到身前接球。连续做，如图 2-6 所示。



图 2-6

要求：球抛于胸前时，不要太高。击掌一次，接住球，不使其落地。

7. 行进间胯下“8”字传、接球练习

方法：两腿弯曲，上体前屈，两手一前一后持球于胯下。练

习时，边走边做“8”字胯下传接球。连续做，如图 2-7 所示。

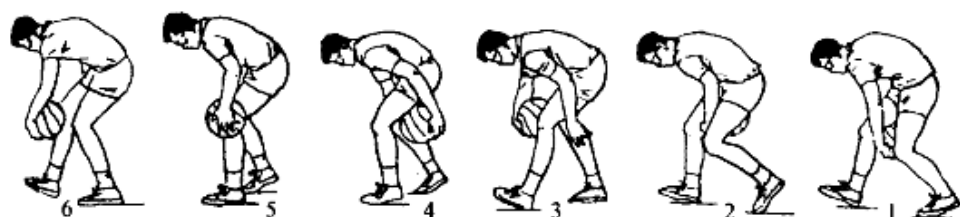


图 2-7

要求：开始练习时，走的速度可慢些，正确掌握动作要领后再加快速度。

8. 原地交换高抬腿“8”字练习

方法：一腿屈膝抬起，两手持球于抬起的膝后部位。练习时，两手持球在两腿间作“8”字绕环；两腿随着绕环动作原地交替高抬，如图 2-8 所示。

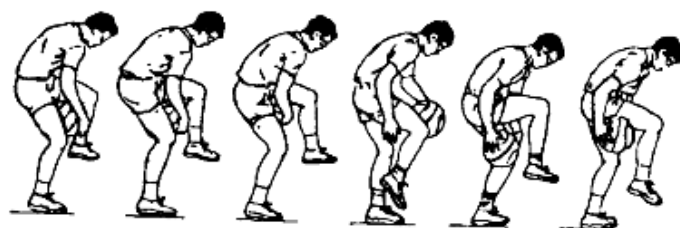


图 2-8

要求：绕“8”字和抬腿动作要快速协调一致。

9. 原地换手胯下击地传、接球练习

方法：两脚箭步开立，右脚在前。两手持球于身体右后侧。练习时，右手从胯下做击地传球给左手，传球后两腿立即前后交换跳，左脚在前，左手再从胯下做击地传球给右手，如此连续换手传、接球和换腿跳，如图 2-9 所示。

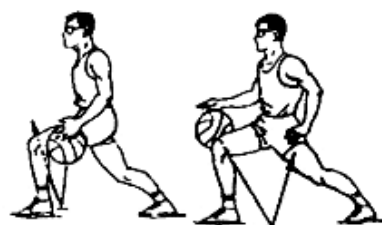


图 2-9