

※※※※※※※※※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※※※※※※※※※
※※※※※※※※※※※※※※※※※※

篮球运动函授讲义

目 录

第一章 篮球运动概述.....	1
一、篮球运动的起源与发展.....	2
二、我国的篮球运动.....	3
第二章 篮球技术的教学与训练.....	13
第一节 移 动.....	14
第二节 传接球.....	27
第三节 投篮.....	45
第四节 运球.....	70
第五节 持球突破.....	84
第六节 防守技术.....	97
第七节 抢篮板球.....	117

第一章 篮球运动概述

篮球运动是以投篮为中心的集体对抗性体育项目，它在我国有着广泛的群众基础，深受广大群众特别是青少年的喜爱。它不仅能增强体质，提高人体的各项机能，促进健康，丰富人民业余文化生活而且对促进国际间的相互了解，增进友谊也起到一定作用。

篮球运动具有较强的集体性，它要求每个运动员必需在比赛中齐心协力，密切配合，既要发挥每个人的积极性和技术，更要发挥全队的集体协同力量，这样才能战胜对方。所以参加篮球运动能培养运动员的团结友爱、紧密配合的集体主义精神，以及严格的组织纪律性和良好的道德作风。

篮球运动的各种技术动作都是由跑、跳、投掷等基本技能所构成的。因此，经常参加篮球活动对人身有多方面的影响，可以促进身体全面发展，提高新陈代谢能力，加强呼吸系统、心血管系统的机能，促进肌肉和骨骼的发育，对锻炼和提高速度、力量、耐力、灵巧、协调性和柔韧性等身体素质有良好的效果。

篮球比赛中技、战术的运用，具有激烈的对抗性和复杂多变性。当代篮球比赛中，在时间、空间的争夺上，越来越激烈，并且是在攻防变化多端、错综复杂情况下进行的，这就要求运动员不仅要熟练掌握多种技术动作，而且还要具有极强的应变能力，因此，不仅要比技术、比战术，还要比思想、比作风、比体力、比毅志，所以，经常参加篮球运动，可以培养运动员的积极、勇敢、顽强、进取精神。

由于篮球比赛情况变化多端，要求运动员要善于观察、思考和判断。要随机应变。这就有助于培养运动员的机智、灵活、沉着、冷静、果断等品质。

由于开展篮球运动所需条件较简单，吸收参加人数较多，而且趣

味性浓，锻炼价值又高，所以易于普及。目前，在学校体育教学中，开展篮球活动比较普遍，得到普及和提高。例如本市在中、小学中建立起篮球项目传统学校，有组织、有领导、有计划地开展训练和竞赛。各级体委也把中、小学篮球竞赛活动纳入正式计划，1984年全国首次举办了以基层为单位（一所小学）的小学生篮球比赛，非常重视从小培养，抓好基础。在党和政府的关怀、支持下，我国篮坛幼苗茁壮成长，1985年我国中学生女篮再次蝉联世界中学生锦标赛冠军，为祖国争得荣誉。说明，我国篮球运动日益兴旺发达，后继有人。国家女篮在第九届世界女篮锦标赛中和第廿三届奥运会女篮决赛中均获第三名，我国五星红旗在世界篮球比赛场上升起，标志着我国篮球运动水平，已冲出亚洲，走向世界。

但是，当前世界篮球运动已进入更高的发展阶段，与世界强队相比，我国篮球运动水平仍有较大差距。为了加快步伐，早日赶上和超过世界篮球先进水平，需要大家共同努力。为振兴中华，为实现四个现代化建设的需要而多做贡献。

一、篮球运动的起源与发展：

篮球运动始于1891年，由美国马萨诸塞州普林菲尔德国际基督教青年会训练学校（归译春田）体育教师詹姆斯·奈史密斯创造的。

篮球运动的萌芽状态是一项游戏。游戏进行的方法是双方队员分别站在两端线外，裁判员将球掷向场内，双方队员开始抢球，当某方投球入篮即为得分。因为这项游戏形式上的主要特点是用球投向钉在高处的桃篮，所以取名“篮球”。

初创时期的篮球运动，内容和形式都很简单。场地大小和形状的规格不统一。比赛人数不固定。它作为一项新的游戏问世后，由于新鲜、有趣味，便吸引了众多参加。1892年奈史密斯制订了13

条比赛规则，主要规定出比赛分上、下小时各15分钟；不许持球跑不准有粗野动作；场地的大小等。

篮球运动演进到现代篮球这样的格局，经历了94年（1891—1985年）的发展过程。现在篮球运动已经成为深受世界各国人们喜爱的运动项目之一，得到了广泛普及的开展。目前，国际篮联拥有会员（国家或地区）共167个。

下面，依年代顺序，择要介绍篮球运动发展史上的一些大事件：

1891年，奈史密斯创造篮球运动。

1892年，奈史密斯制订出第一部篮球规则（13条）。

1910年，女子开始参加篮球运动。

1932年，国际篮球联合会（国际篮联）在瑞士的日内瓦成立，当时有阿根廷、希腊、意大利、拉脱维亚、葡萄牙、罗马尼亚、捷克斯洛伐克、瑞士等八国为会员。

1936年，第十一届奥运会将篮球列为奥运会的正式比赛项目，并统一了国际篮球竞赛规则。这届奥运会在法国柏林举行，有来自四大洲共21个国家参加比赛。我国也派队参加比赛，在第一轮比赛中负日本队（19：35），胜法国队（45：38）；第二轮负秘鲁队（21：29）未能进入前16名。

1950年，第一届世界男子篮球锦标赛在阿根廷的布宜诺斯艾利斯举行。

1953年，第一届世界女子篮球锦标赛在智利的圣地亚哥举行。

世界男、女篮锦标赛，分别每隔四年举行一次。

1976年，女子篮球正式列为奥运会的比赛项目，这是第廿一届奥运会，在加拿大的蒙特利尔举行，共6个队参加，欧洲3个队；

美洲2个队；亚洲1个队（由日本代表亚洲，获第五名）

在篮球运动发展的历程中，篮球竞赛规则也在不断演变着，它与篮球技术、战术、运动员身体条件等的发展和提高，是紧密联系、相互促进、相互制约的关系。1936年第十一届奥运会之前，国际上没有统一的篮球规则。之后，在每届奥运会篮球比赛结束要修改和补充统一的国际篮球规则。我国国家体委按照国际篮球规则审定的1981—1984年度篮球竞赛规则分九章86条。1984—1988年国际篮球规则又有某些重大修改。

二、我国的篮球运动：

（一）解放前的篮球运动：（1894—1949年）

1894年篮球运动传入我国。当时在北京、天津、上海和广州等地的基督教青年会里出现，后来逐渐发展到学校和社会各方面的群众团体。

1910年，在南京举行的旧中国第一届全运会上，男子篮球被列为表演项目。

1913年，在华北体育联合会上，把男子篮球列为正式比赛项目。

1930年，旧中国的第四届全运会上，把女子篮球列为正式比赛项目。

1931年，上海两江女子体育师范学校篮球队曾去日本访问比赛，这是旧中国女子篮球队唯一的一次国际比赛。

从1894年到1949年，55年里，在旧中国篮球做为单项比赛（全国性）共进行了六次；参加国际比赛十一次，包括参加远东运动会、第十一届、第十四届奥运会。旧中国的篮球运动很落后，是

由于国民党的反动统治和半封建半殖民地的社会制度所造成，人民深受压迫，生活贫困，群众性的篮球运动根本不可能开展。

引用几段当年参加第十四届奥运会比赛时的运动员回忆文章中所说的话，能帮助我们了解那个时候的情景，“参加奥运会只是为了粉饰门面，迷惑舆论，而所需经费却分文不出，需由代表团自行筹措。”“篮球队赛前集训，我们睡的是帆布床，吃的是校门外的小饭馆包伙，训练条件很差，连运动服和鞋、袜都自理。”“比赛结束后，运动员由于回国路费没有着落而急得走头无路，最后由当地华侨出面借保钱，我们才得以返回祖国”。从寥寥数语中，即可见旧中国反动政府的腐败，篮球运动落后状况和运动员的辛酸生活，这正是旧中国篮球运动的真实写照。

（一）解放区的篮球运动：

在中国共产党和人民政府的关怀、领导下，虽处艰苦战争的年月，解放区军民的体育活动仍相当活跃。篮球运动在部队和地方开展比较广泛，由贺龙同志亲自率领的“战斗篮球队”名扬解放区，这支球队在抗日战争初期就建立了，深受解放区军民的爱戴和欢迎。“东赣队”也很著名，在艰苦的战争岁月中，他们一方面随军打仗，一面利用战斗的空隙锻炼身体，1941年在延安，朱德总司令赠送给“战斗队”一面锦旗，亲笔题写“球场健儿，沙场勇士”。这种战斗精神和作风，是新中国篮球运动新风格产生的基础。

（二）新中国的篮球运动：

1949年，北京刚解放，派出新中国第一个体育代表团参加世界青年联欢节，包括篮球队。这次比赛有九个队参加，我国获第六名。

新中国诞生后，党中央发出指示：“改善人民的生活状况，增强人民体质，是党的一项重要政治任务”。毛主席1952年为“新体育”创刊题词“发展体育运动，增强人民体质”。这就指明了我国社会主义体育的性质、任务和方向。随着我国社会主义建设事业和国民经济的迅速发展，群众性体育活动的蓬勃发展，篮球运动受到千万人民的喜爱，特别是广大的青少年。在很短的时间里，我国篮球运动迅速得到了广泛的普及和提高。三十六年来，我国篮球运动的发展，大体可以分为以下几个阶段。

第一个阶段：1949—1956年

这是我国篮球运动在起点低的基础上，进行探索学习，打基础的阶段。

1950年，苏联国家男子篮球队来我国访问，一共进行了三十三场比赛，苏联队全胜，苏联队平均每场得95.1分，而我国各队平均每场只得27分。双方比分相差最悬殊的一场是191:35。

1952年，波兰国家男、女篮球队来我国访问，共进行了13场比赛，波兰队获全胜。

这说明，我国篮球运动原有基础十分薄弱。同时，通过比赛，特别是与苏联队的比赛，对我国篮球运动的发展产生了积极的影响。

1951年，举办了解放后全国第一次篮球比赛，华东队凭借技巧性强的特点获得冠军。当时，从技术风格上看基本仍未摆脱解放前的状况。所以，要前进，要发展，就得有新的突破这样一个课题摆在面前。

1953年，举办全国四项球类运动会，解放军的“八一”队，他们学习了苏联队快速打法，以崭新的技术风貌，勇猛、顽强的战斗

作风，震动了我国篮坛，在这次比赛中获得绝对冠军，并对我国篮球技术、战术的发展起到促进作用。我国开始形成积极生动、快速的技术风格。

第二个阶段：1956—1966年

这是我国篮球运动迅速发展的阶段。

1959年，我国国家女篮访问保加利亚时，与保队二度战平，保队是1958年欧洲冠军，1959年世界女篮锦标赛亚军。

1959年，在北京，国家男篮、北京男篮分别战胜1959年世界男篮锦标赛的第四名保加利亚队。

1960年，我国前卫队男篮，在中、苏、罗、波、蒙五国公安系统篮球锦标赛冠军。

1961年，我国“八一”队在友军运动会上获得冠军。

1966年，国家女篮战胜了1965年世界女篮锦标赛的亚军捷克斯洛伐克队。

我国篮球队在一系列的国际比赛中不断获得好成绩所表现的快攻、紧逼、中投等技术风格也博得了国际篮球界的赞扬。同时，国内各队出现了各种不同打法和技术风格，这一时期是我国篮球运动发展的一个高峰阶段。并在篮球训练工作上开始建立我国的理论体系。

第三阶段：1967—1972年

这一时期，受到“四人帮”的破坏，十年动乱的影响，使我国篮球运动遭到严重破坏，重新拉大了与世界篮球先进水平的差距。

第四阶段：1972—1985年

这个时期，是重新恢复、努力学习、追赶世界先进水平的阶段。在“冲出亚洲，走向世界”的征途上迈出了可喜的一步。

中国男篮从1975年开始参加亚洲男篮锦标赛以来，连续夺得五届冠军及第八届亚运会男篮冠军。1978年首次参加了第八届世界男篮锦标赛，获第十一名；1984年在第廿三届奥运会男篮决赛中获第十名。

1976年，国家女篮第一次参加亚洲女篮锦标赛，获得冠军。

1977年，在世界大学生运动会上，女篮比赛各队多是各国的国家队，我国国家女篮发挥出较好水平，获第五名。

1983年，国家女篮在第九届世界女篮锦标赛上，获第三名，这是我国女篮首次参加世界性大赛，并在世界篮坛上第一次升起了五星红旗。

1984年，第廿三届奥运会上，国家女篮获得铜牌，这是我国篮球队第一次在奥运会上获得奖牌。

三、当前国际篮球运动发展的概况：

(一) 美洲、欧洲居领先地位。

自1936年第十一届奥运会开设篮球比赛以来，美国队除1972年输苏联队1分，1980年没去莫斯科参加奥运会以外，美国队获历次奥运会男篮比赛冠军。

五十年代以前，奥运会男篮比赛的前六名，其中5个队属于美洲国家。

五十年代以后，欧洲篮球运动兴起，发展迅猛，世界篮坛进入欧美两洲抗衡的时代。例如，从1950年开始的世界男篮锦标赛，至今举行过九届，从历次锦标赛获得冠军、亚军国家的分布情况即可说明。

美洲的美国队	获冠军1次。	亚军3次	} 9次
巴西队	" 2次。	" 2次	
阿根廷队	" 1次。		
欧洲的苏联队	" 3次。	" 1次	} 9次
南斯拉夫	" 2次	" 3次	

欧洲国家篮球运动的兴起，打破美国独霸篮坛的局面，对促进世界篮球运动的发展是起到了积极的作用。

女篮发展的优势在欧洲，苏联国家女篮仍保持着世界女篮“绝对冠军”的地位。但美国女篮的崛起，近年来颇为引人注目，苏联队已面临严峻考验。此外，亚洲的中国队、南朝鲜队潜力大，进步快，已进入世界水平。

谈到篮球运动的发展，要提到美国篮球职业队，有人做了一个比喻，如果用“金字塔”模型比喻美国的篮球队的话，“金字塔”的顶端是职业篮球队，美国职业篮球队有22个，他们不能代表国家参加奥运会。世界锦标赛，美国的职业篮球协会是1946年建立的，它吸收了美国各大学中的优秀选手。美国的奥运会代表队与之相比是居次位，可见美国职业队水平之高了。

(二) 当前世界篮球发展的趋势：

篮球运动发展的基本规律是速度、高度、力量、技术统一、相结合，概括起来就是快、高、准、变，比赛中对抗激烈，强度大。

进入八十年代，篮球运动发展趋势如何？通过一些材料，加以说明。

1. 速度进一步加快。

(1) 从比赛得分情况看，

第八届世界男篮锦标赛，共59场比赛，有30场比赛的得分有一方)超过100分。

(2) 打快攻多。

第九届世界男篮锦标赛的部分比赛中，快攻占的比重

比赛队	发动快攻	成功	得分	占总得分
苏联—加拿大	(苏) 22	19	37	32%
美国—苏联	(美) 17	14	30	33.3%
南斯拉夫—苏联	(南) 16	13	26	28%
西班牙—加拿大	(西) 20	18	36	43%

进攻中，快攻占比重大说明运动员在场上积极防守，抢、断球，快速奔跑。球对方立足未稳来不及布防，就结束战斗。

(3) 在阵地进攻中，都是五人动起来打，不停顿的移动、穿插换位。

(4) 攻守转换快，回防快。

不仅是小个运动员打得快，很灵活，高大队员同样奔跑很快，步幅大，起步远，冲抢很。

(5) 高速度发展趋势，从1984—1988年国际篮球规则的修改情况，也有所反映。如三十秒钟限制的新标算法5秒钟违例和球回后场规则的新修订，界外球的新规定等。将进一步促进篮球比赛向快速发展。

2. 高空优势。高空技巧在发展：

从以下几个方面有所体现：

(1) 运动员的身高还在增加：

用1983年第九届世界女篮锦标赛的对照数据来说明。

	前三名平均身高	主力中锋身高
1979年 第八届世界锦标赛	1.80米	1.89米
1980年 第22届奥运会	1.79米	1.94米
1983年 第九届世界锦标赛	1.83米	1.94米

(2) 良好的弹跳力

美国队女运动员，米莱尔，身高1.90米，在比赛能够扣篮。另一名队员伍达尔德，获进攻篮板球后连续起跳空中转体180度投中。

(3) 争夺空间面积

从个人技术的表现看是空中动作幅度大，滞空时间长，能在空中变换动作，空中对抗能力强等。此外，空中争夺，往往出现，几名队员同时跳起“人多势众”的场面。

3. 高度的技巧性

在比赛中表现出，传球、运球动作很连贯，很熟练，而且快速自如，能够随时把球送到需要的地点，能在积极的防守下，严密的封堵下，从容地运球和传球，动作方式多，变化莫测，投篮命中率高，多数是在跑动中突然跳起，利用假动作，快出手，时间差，在紧靠对方的情况下投篮，并能投中。

4. 争夺激烈，对抗性更强

(1) 争夺篮板球凶，地面抢占位置，空中冲撞，身体接触较多。

(2) (2) 比分咬得紧，反映比赛激烈程度。如第九届世界男篮锦标赛冠亚军之争，苏联队以95:94胜美国队；第三、四名的决赛，南斯拉夫队以119:117胜西班牙队。以1、2分之差决定胜负，在高水平的比赛中是屡见不鲜的，更加动人心弦的是往往在最后几秒钟见分晓。

从当前国际篮球发展趋势来看，我国篮球运动员不论是在身高、身体素质、技术、战术、比赛经验各方面与世界强队比较尚有较大的差距。我们必须继续发扬我国篮球运动员的特点、特长，在训练和比赛中不断发展“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全面、准确的技术风格。在大力开展群众性篮球运动的基础上，加强对少年、儿童运动员的培养。篮球教师、教练员、运动员，要加强业务理论学习，丰富运动实践。不仅要学习篮球专业理论知识和体育理论知识，而且要学习多学科科学知识，进行科学化的篮球教学与训练。

展望我国篮球运动的发展，前景美好，任重道远，要自力更生，奋发图强，艰苦奋斗，以改革、开拓进取的精神前进，为早日提高我国的篮球运动水平，为实现四个现代化建设的需要加倍努力多做贡献。

第二章 篮球技术的教学与训练

篮球技术是进行篮球比赛所必需的专门动作方法的总称。没有高超的技术，就不可能获得最佳的比赛效果。队员掌握的技术方法越多，技艺越高，它在比赛中的活动能力就越强，驾驭比赛的主动权越大。

技术是战术的基础。任何先进战术如果没有充足而高超的技术，都是很难实现的，但是战术又对技术提出更高的要求，促使技术的发展。

篮球技术教学训练工作，包括教、学、练、用四个环节。一般教学顺序是：

- 一、教师一般地向学生介绍某个技术动作；
- 二、在简单条件下组织学生学习演练；
- 三、在接近比赛条件下进行练习，改进和应用所学技术；
- 四、在教学比赛或正式比赛中，巩固和提高技术的应用能力。

篮球技术有多种按应用分为进攻和防守两部分。按动作内容又分为持球和不持球两类。每类又包括多种技术动作，如传球、投篮等。而每种技术动作方法又有单、双手的不同。同时每种动作方法又可在不同条件下完成，如原地、行进、跳起。

为了便于教学、训练和学习参考，本章将篮球技术分为移动（脚步动作）、传、接球、投篮、运球、持球突破、防守技术、抢篮板球七节分别加以阐述。

图例如下：

- 球
- ④ 进攻队员 4 号
- △ 防守队员 4 号

④ 教练员

——→ 移动路线

-----→ 传球路线

~~~~~→ 运球路线

→→→ 投篮

——( 掩护

——| 急停

—○→ 转身

⊗ 障碍物

### 第一节 移 动

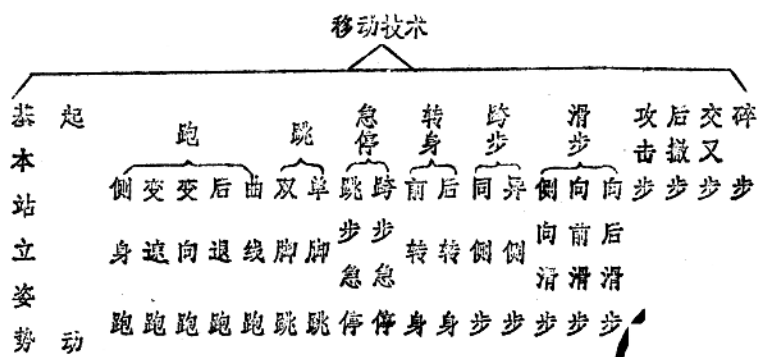
移动技术，是篮球比赛中队员为完成位置、方向和速度等变化所采用的各种脚部动作的总称。

移动技术是篮球运动的重要技术之一，它与掌握和运用任何进攻、防守技术，都有密切的关系。在进攻中运用移动技术，是为了摆脱防守获得进攻机会或是迅速合理地运用传球、投篮、运球、突破等进攻技术。在防守中运用移动技术，是为了有效地防住对手，或及时地断抢到球。

在篮球技术中，移动技术是各种技术的基础，有些移动技术是某些技术动作的重要组成部分，如运球转身的后转身动作；换手变方向运球的变向变速跑；运球急停急起时急停与起动；行进间投篮和原地跳起投篮的单脚和双脚起跳等等。移动技术在技术动作的衔接中也起着重要作用，如：行进间接球急停后持球突破，运球急停跳投等技术中的急停动作，接球与持球突破，运球与跳投衔接起来，提高了技术动作的突然性、灵活性及实效性。在比赛中队员运用各种脚步动作时

实质，就是为了争取时间和空间的主动。因此要有快速多变的脚步动作，才能更有效地完成进攻与防守的任务。

在篮球比赛中，移动技术与战术的组织与变化也有密切关系。个人防守技术及运用能力的提高为提高全队防守质量奠定了良好的基础，而防守的加强又促进了进攻。因此突然、快速、灵活、多变的移动技术是提高攻防战术质量的重要条件。因此必须重视和加强移动技术的教学与训练。移动技术分类列表如下：



### 一、移动技术分析

移动技术是建立在队员的判断反应、身体训练水平、控制身体重心能力基础上，是由下肢、髋关节、腰腹、上体的协同配合完成的，集中体现在控制身体重心的平衡和变化上。人体的起动、跑、制动、跳和旋转都是通过前脚掌蹬地、碾地的用力来实现的。通过脚蹬地的反作用力，才能更快的起动、旋转或制动。为了使竖直分力和水平分力满足技术动作的需要，必须保持良好的蹬地角度和碾地幅度，以控制力量的大小和方向，因此腿部必须保持一定的弯曲度才能伸展用力。