

73-267

讲义
841037

籃球講義

(試用)

武汉体育学院球类教研室编

一九七三年七月

~~1497~~
74881

说 明

遵照伟大领袖毛主席关于“教育要革命”，“教材要彻底改革”的教导，我们在1972年编写的二年制体育系试用《篮球讲义》的基础上进行修改，编写了供三年制体育系试用的《篮球讲义》。

编写无产阶级新教材是一项严肃而艰巨的任务，由于我们的思想政治水平和专业能力所限，难免出现缺点和错误，诚望广大工农兵和革命师生提出宝贵意见，以便进一步修改。

编 者

1973年7月

目 录

第一章 绪论

- 第一节 篮球运动概述…………… (1)
- 第二节 我国篮球运动的发展…………… (2)

第二章 基本技术

- 第一节 移动…………… (10)
- 第二节 投篮…………… (19)
- 第三节 传接球…………… (35)
- 第四节 运球…………… (49)
- 第五节 突破…………… (58)
- 第六节 防守技术…………… (62)
- 第七节 中锋技术…………… (70)
- 第八节 篮板球…………… (77)

第三章 基本战术

- 第一节 进攻与防守的基础配合…………… (85)
 - 一 进攻的基础配合…………… (85)
 - 二 防守的基础配合…………… (93)
- 第二节 全队进攻战术与防守战术…………… (98)

- 一 快攻与防守快攻..... (98)
- 二 人盯人防守与进攻人盯人..... (113)
- 三 区域联防与进攻区域联防..... (126)

第四章 篮球队的训练

- 第一节 训练的指导思想..... (136)
- 第二节 训练内容和方法..... (143)
- 第三节 训练计划..... (149)

第五章 临场指导及比赛的纪录统计

- 第一节 临场指导..... (153)
- 第二节 比赛的纪录统计..... (159)

第六章 裁判工作、主要规则及场地设备

- 第一节 裁判工作..... (167)
- 第二节 主要规则..... (181)
- 第三节 场地设备..... (204)

第一章 绪 论

在伟大领袖毛主席的革命体育路线指引下，我国篮球运动有了蓬勃发展，成为广大工农兵和青少年所喜爱的运动项目之一。经过无产阶级文化大革命的战斗洗礼和思想政治路线教育，批修整风运动的深入开展，篮球运动队伍提高了路线斗争觉悟，增强了为社会主义祖国争光的雄心壮志，明确了体育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革命斗争服务的重要意义。在贯彻“从儿童抓起”的指示和严格要求，严格训练下，涌现出一批青少年后备力量，为提高篮球运动水平，赶超世界先进水平打下基础。

第一节 篮球运动概述

篮球运动是一项集体的、综合性、对抗性的运动项目。比赛时两队各出场五人，按规则规定在长26米，宽14米的一块场地上奔跑、跳跃，运用各种技术和战术，将球向任何方向传递、投掷、拍击，滚转或拍运，力争将球投入对方球篮并阻止对方获球和投篮。整个比赛是在攻守交替、错综复杂、变化多端的情况下进行的，是队员的思想、体力、技术、战术的全面体现。

篮球比赛情况复杂，瞬息万变，以速度和技术相结合为特点，对运动员的速度、力量、耐力、灵巧、和弹跳等素质有较高的要求，因面对增强体质，身体的全面发展，提高中枢神经系统的灵活性及动作的协调性，增强心脏血液循环系统、呼吸系

统和消化系统的机能都起着积极的作用。

篮球运动的集体性较强，要求队员必须有很好的团结合作精神，充分发挥集体力量；同时它又具有对抗比赛的特点，球员在瞬息万变中与对手作剧烈的争夺，需要勇敢、果断、顽强、机智、灵活；对胜与负和友谊与比赛有正确的认识和处理。

“路线是个纲，纲举目张。”在正确路线指引下，经常参加篮球运动，能培养集体主义精神，积极主动、勇猛顽强的战斗风格和胜不骄，败不馁，“宁失一球，不伤一人”的优良体育道德作风。

篮球运动是广大劳动人民群众所喜爱的体育活动，在我国已成为广大工农兵群众业余文娱生活内容之一，在无产阶级政治挂帅和“友谊第一，比赛第二”的方针指引下，对组织群众、宣传群众、移风易俗、“抓革命，促生产”有一定的积极作用。

我国与世界各国人民之间的友好往来日益频繁。我国篮球运动和其他运动项目一样，在国际交往中，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针，对于建立和发展各国人民的友谊，促进各国人民之间的文化交流起着积极作用。

第二节 我国篮球运动的发展

毛主席教导说：“在现在世界上，一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的”。篮球运动是属于一定的阶级，是为一定的政治路线服务的。在半殖民地半封建社会的旧中国，篮球运动被国民党反动派统治者所垄断，成为他们压迫和剥削人民，镇压革命，以及作乐消遣，粉饰太平的工具；资本家则用为商品宣传广告和牟利的工具；帝国主义分子在各大、中城市设立的“基督教青年会”，也搞些什么篮球比赛，成为进行奴化教育，麻醉和毒害中国人民，为它们的侵

略政策服务的工具。广大劳动人民在黑暗的统治下，受尽了残酷的压迫和剥削，根本没有参加篮球运动的可能。

我们伟大的领袖毛主席非常重视和关怀我国体育事业的发展，早在全国解放前，篮球运动在共产党所领导的广大解放区就有所开展，在“三八”、“五四”、“八一”、元旦等节日里，经常有大小规模的竞赛活动。就是在抗战时期，频繁对敌作战和十分艰苦的环境中，全国军民响应毛主席“锻炼身体，好打日本”的号召，趁战斗的间隙也进行比赛，这些比赛深受解放区广大人民和战士的欢迎，增强了人民体质，鼓舞了革命斗志，为革命战争服务。

建国以来，我国的篮球运动在广大城乡蓬勃开展，涌现了大量青少年后备力量，促进了运动技术水平的提高，在提高的指导下，普及工作又得到了更好的发展。我国篮球运动的发展过程，同国内、外阶级斗争、路线斗争的政治形势，同世界篮球技术的发展趋向是紧密相联的，从五十年代到七十年代，我国篮球运动经历了一个发展斗争过程。

解放初期，技术水平较低，保留着旧中国篮球运动的残余作风和打法，在技术上华而不实，在战术上采用控制球打法和“区域联防”，身体训练基础很差，但通过向外国优秀球队的学习和参加国际篮球比赛，在技术、战术和身体素质训练上，我们得到了促进。

1952年6月10日，毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词发表后，群众性的篮球运动更为广泛地开展起来，各大行政区、各省、市和部队，产业系统都建立了篮球队，开始进行比较系统的训练，以迎接1953年在天津举行的全国四项球类运动大会的召开。解放军“八一”队，在党的领导和教育下，运动员提高了政治思想水平，突出地表现了充沛的体力和

顽强的战斗风格，树立了快速战术思想，采用了快攻的打法，以压倒的优势分别获得男、女队的冠军。

1954年10月开始在《新体育》杂志上展开了“篮球战术问题”的讨论，这是一场破旧风格，立新风格的论战，关系到我国篮球运动今后发展的方向，走什么道路的大问题。在讨论中广大革命群众、教练员、运动员有力地批判了“快攻过时论”和篮球运动所表现的保守思想与形式主义。认识到快攻战术是体现积极、主动、快速指导思想的最好形式，它不仅是一个战术，而且也是根本改变球队面貌，提高其攻击意识与攻击速度的重要组成部分。通过这场辩论，对提高我国篮球运动的技术水平，起着积极的作用。1955年在北京举行的全国工人运动大会上，来自各产业系统的工人篮球队，在比赛中都很突出地体现了这一指导思想。

1958年在党的总路线的光辉照耀下，随着工农业大跃进和人民公社运动的蓬勃发展，我国体育事业得到了迅速的发展和取得了巨大的成就。群众性的篮球运动发展很快，各工矿、企业、部队、机关、学校普遍组织篮球队与建立篮球场，当时仅广东省中山县就有八百多个篮球场，广大的革命群众积极参加篮球运动。在普及的基础上，我国篮球优秀运动员队伍的新生力量日益壮大，全国除甲级队外，还有为数众多的乙级和丙级篮球队。1958年8月全国青少年篮球锦标赛中，运动员都是年仅15—18岁的青少年，上海队获得锦标赛男子冠军。

在三面红旗的照耀下，毛泽东思想深入人心，促进了篮球队队伍的思想革命化，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，找出其行动的规律，使我国篮球运动水平有了明显的提高，达到较高的水平，

并战胜过一些世界强队。1958年我国的“八一”男子队参加在莱比锡举行的第一届国际友军体育运动会获得第四名。

1959年4月我国家女篮访问保加利亚，三平1958年的欧洲冠军赛的冠军保加利亚队。同年，我国家女篮和四川女篮又分别战胜苏联国家青年队。而我国家男篮，北京男篮，河北男篮，也分别战胜1960年奥运会第五名捷克队。这些国际比赛都是面临着对方在空间占很大优势的情况下，我国篮球队意志顽强，发挥了我队的长处，运用快攻和全场紧逼人盯人的攻守战术，体现了“以攻为主”、“以我为主”的战术思想所取得的。

1959年为了庆祝伟大的国庆十周年，在北京举行了我国历史上空前未有的规模宏大的第一届全国体育运动大会，篮球是这次大会竞赛项目之一，在这次比赛中，充分反映了我国篮球运动水平的迅速提高，运动员突出地表现了勇敢、顽强的战斗精神。无论进攻或防守上都达到了相当高的技术、战术水平。都尽可能地发挥了自己的特点，攻击对方的弱点，使攻守战术的运用，机动、灵活，打破了过去机械地运用战术和墨守成规的打法，使我国篮球运动更向积极、快速、灵活的方向发展。

1960年到1962年的三年经济暂时困难时期，
，过份地夸大了运动队伍中伤病的严重性，大减运动量，训练间断，比赛减少，运动员的体质大大下降，阻碍了技术水平的提高。同时，因在历次国际比赛中，看到外国队高大中锋得分较多，围绕中锋打法较成功，就生搬硬套地学别人的打法，专找高大队员。在一段时间内，有些队都采用以通过中锋为主的打法，而中锋的身体素质跟不上，技术单调，战术运用呆板，相反地把我国的独特风格丢掉了，影响了我国篮球运动技术的发展。

1963年底，篮球运动队开展了社会主义教育运动，加强了思想政治工作，响应毛主席号召，全国学习人民解放军，反对右倾保守和“骄”、“娇”二气，改变训练作风。在训练上进一步明确技术、战术的指导思想，进行了从严、从难、从实战出发的大运动量训练，使运动队伍的精神面貌发生了深刻的变化，技术水平迅速提高。在1964年，我国家队、上海队分别战胜1964年奥运会第六名的波兰国家男子篮球队，1966年我国家女篮胜1965年世界女子锦标赛亚军捷克斯洛伐克国家队。

毛主席革命体育路线更加深入人心。广大体育工作者遵照毛主席“进行一次思想和政治路线方面的教育”的教导，通过认真看书学习，开展批修整风运动，

技术第一、锦标主义，时而散布“体育取消”、“体育无用”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的罪行。

1972年6月，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词廿周年的时候，重新刊登了毛主席题词的手稿，极大地鼓舞了广大工农兵、青少年为革命而锻炼身体积极性。全国举行了五项球类运动会，这是对我国体育队伍贯彻执行毛主席革命体育路线的检查，又是对我国体育事业发展的检阅，也是促进运动技术水平提高的一次动员。参加这次运动会的有来自全国各地的八十四个男女篮球队。通过大会促进了篮球运动的普及和提高，对群众体育运动有很大的推动。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多场，约占46%。群众称赞说：“在家门口就看到这样好的比赛，这是党和毛主席对我们的关怀。”这是毛主席的革命体育路线深入人心，为工农兵服务的生动体现，也是群众体育活动的新面貌、新特点。

在贯彻执行中央负责同志关于“从儿童抓起”的指示时，一些地区开展了三大球小型化的活动。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，小运动员就有30000多名。

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。”只要我们坚决贯彻执行毛主席的革命体育路线，加强路线教育，鼓足干劲，力争上游，调动一切积极因素，加强训练工作，提高训练质量，就一定能使我国篮球运动更快地向前发展。

当前篮球运动的水平已发展到一个新的阶段。速度、技术、高度相结合、相统一，已是世界篮球运动发展的总趋势。速度和技术，是当前世界篮球运动的主要特点之一。高度虽处于相对的劣势，而在速度和技术的结合上有突出的特长，在比赛中也能获得较好的成绩。回顾建国以来，我国篮球运动员贯彻我国篮球技术风格，曾达到较高的技术水平，战胜过一些世界强队，就是一个很好的说明。

1972年7月全国篮球教练员座谈会召开，根据我国篮球运动发展过程中的经验和教训及当前世界篮球运动的发展趋势，进一步探讨我国篮球运动的技术风格。在继承发扬原有风格的基础上，增加“勇猛顽强”和“全面”六个字。“勇猛顽强”是思想觉悟的表现，“勇”就是勇敢。勇敢出智慧，出技术，出战术。两军相遇勇者胜。“猛”是一往无前，所向无敌的革命英雄主义的气概。“顽强”是对革命事业充满坚强信心，不

怕任何艰难险阻不达目的誓不罢休的革命干劲。没有勇猛顽强精神，是不可能在激烈的对抗比赛中打出风格，打出水平的。“全面”是针对目前我国运动员技术单调和战术呆板提出来的。只有技术全面，才能体现我国篮球运动员“快速、灵活、准确”的特点，才能有利于组织各种战术打法，才能使战术机动灵活。“积极主动，勇猛顽强，快速，灵活，全面，准确”的技术风格，是我国篮球运动发展的正反两方面经验的总结，符合我国运动员的特点，体现自力更生和走自己道路的精神，也反映了世界篮球技术的发展趋势。在发展这种风格的前提下，各队根据自己具体条件和传统，形成自己独特的打法。

目前我国篮球运动员的高度与世界强队相比有差距，不能在较短时间内得到解决，那么我们必须身在身高处于相对劣势的情况下，从速度和技术的结合上狠下功夫。坚持走自己的道路，发展积极主动，快速，灵活，准确的特点，树立“以小打大”

“以快制高”的指导思想，坚持发展高速度，高强度，追着打，逼着打的全场攻守的运动战打法。训练工作必须坚持无产阶级政治挂帅，坚持党的领导，认真总结自己的经验，注意学习外国的长处，勇于实践，敢于创新，严格要求，为革命而练，为革命而钻研技术，为使我国篮球运动尽快地达到国际水平而贡献力量。

思 考 题

(一)篮球运动的价值和作用是什么？自己在实践中有什么体会？

(二)从我国篮球运动发展过程中，我们应吸取的经验和教训是什么？

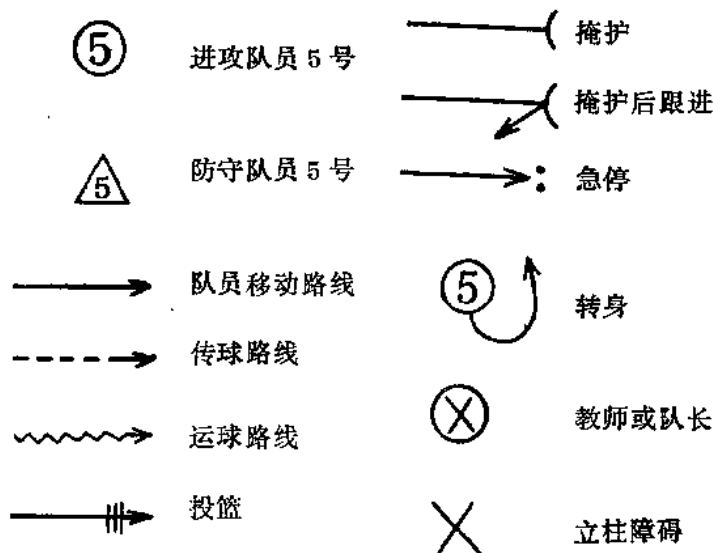
(三)根据我国运动员的特点，如何发扬和发展我国篮球运动的技术风格？

第二章 基本技术

篮球运动的基本技术包括有移动、投篮、传接球、运球、突破和防守对手、抢球、打球、断球等攻守技术；还有抢篮板球和中锋技术等。

毛主席教导我们：“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，”篮球教学、训练也应如此。不论球队水平高低，都要苦练基本技术，辅以战术训练，尤其青少年打好正确的技术基础更为重要。没有“全面、熟练、准确、实用”的基本技术，就不可能有机动灵活的战略战术。

图 例 说 明



在快速、激烈、错综复杂和变化多端的篮球比赛中，要完成一项攻守任务，不仅需要一连串的技术动作，更需要各个技术间紧密衔接，互相协调。因此，在教学训练中，要从实际情况出发，从难从严要求，使队员既要全面掌握技术，又要抓住重点技术培养和发展个人技术特长；既要抓准技术关键，正确掌握基本技术，提高动作速率，又要随时注意培养和提高在实战中运用技术的能力。为了便于掌握队员技术提高的情况和找出差距，应经常进行技术评定和达标测验，以利总结提高。

第一节 移 动

移动是篮球运动各项技术的基础，在比赛中无论进攻队员或防守队员都需要根据场上情况合理运用起动、跑、跳、急停、转身、滑步、撤步等脚步动作做快速移动。没有熟练的移动技术，其他如传接球、投篮、运球、突破、堵截、抢断球等技术都不能充分发挥作用。因此熟练的移动技术对篮球技术的发展和提高，以及对发挥我国运动员“快速、灵活、准确”的特点都有密切的关系。

一、移动的方法

在篮球比赛中，队员要时刻保持向各方移动的准备姿势，这一点很重要，有了这一点和没有这一点是大不相同的。有了准备就能恰当地应付各种复杂的局面。

准备姿势就是两脚前后或左右开立，约同肩宽，两腿微屈，重心在两脚之间，上体稍前倾，脚跟稍提，两臂微屈于体侧，眼平视。如图 1

(一) 起 动



图 1

突然起动，无论攻或守都很重要，进攻者利用它摆脱防守，防守者利用它堵截和抢占有利位置。静止或跑动中都能起动向各方向移动。起动前保持准备姿势，起动时，以跑动方向的异侧脚的前脚掌做短促有力地蹬地，以腰部力量带动身体重心迅速向跑动方向前移，蹬地脚利用蹬地的反作用力迅速向跑动方向迈出。起动后的前两步要短促而迅速地用前脚掌蹬地，使在较短的时间内获得较大的初速度。起动过程中始终注意观察场上情况，以便及时采取有效的应变行动。

（二）侧身跑

侧身跑是为了在快速跑动中观察场上情况，所以上体、头部转向球的方向，而肩、膝和脚尖对准跑的方向。不能头转上体不转，也不能上体扭转过大，形成交叉步跑。

（三）变向跑

变向跑就是利用突然改变方向以摆脱对手的方法。徒手和运球队员都经常用。

以向右变向跑为例：左脚迈最后一步着地时腿弯屈，脚尖内扣指向右变的方向，重心下降在左脚上，左脚落地迅速用前脚掌内侧蹬地，同时上体右转侧肩朝右前方跨出，并加速前进。

（四）急停

急停是在快速移动中突然停住，利用对方前进的惯性借以摆脱对手，徒手和运球都能运用。急停与急起和变向结合运用效果更好。

1. 两步急停（跨步急停）：急停时向前跨出一大步，身体稍后仰，脚跟先着地同时屈膝下降重心；第二步着地时身体稍向后脚方向侧转，脚尖稍向内转，脚前掌内侧蹬地，两膝内扣，重心在两脚之间。如图 2

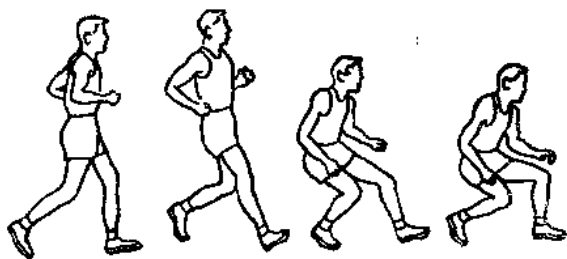


图 2

2.一步急停（跳步急停）：急停时，单脚或双脚起跳（不要太高），身体稍后坐，落地时两脚平行或前后约同肩宽同时全脚掌着地，两膝深屈重心下降在两脚上。两臂屈肘微张开，上体稍侧转以维持平衡。如图 3

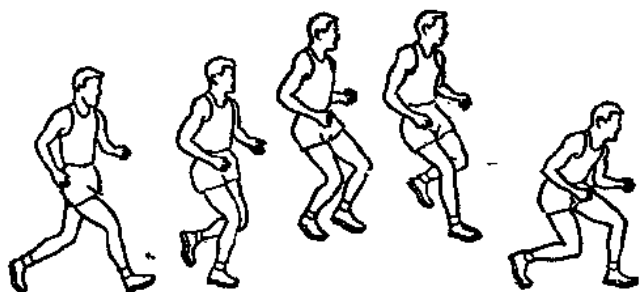


图 3

（五）转身

转身是以一脚的前掌为轴，另一脚向任何方向移动以摆脱防守或阻截进攻路线的一种方法。移动脚从轴心脚尖前经过为前转身；从轴心脚后跟经过为后转身。

转身时，由准备姿势，重心迅速移到轴心脚，轴心脚跟提起以前脚掌为轴，移动脚的前脚掌内侧蹬地，腰髋和轴心脚积极向旋转方向转动。轴心脚保持屈膝不宜伸展，移动脚也不能甩开。转身后，两膝屈，重心移到两脚之间。

（六）跨步：跨步是转身的一种变形。主要用在突破时摆脱面对的防守者。运用时可先向侧跨一步，做出突破动作，对方向这一侧移动堵截，即改向另一侧跨步突破对方。跨步时，步子不要过大，要注意保持身体平衡和用身体保护球。

（七）滑步与后撤步

滑步与后撤步主要用于防守对堵截对方进攻路线。但由守转攻接应第一传或在前场进攻压缩防守后快速冲出接球时也常用滑步。

滑步：由准备姿势开始，当向左（前）移动时，右（后）脚掌内侧蹬地，接着左（前）脚向左（前）移动，左（前）脚落地时重心移到左（前）脚，右（后）脚随即向左（前）移动，恢复原来准备姿势。向右（后）移动时，动作则相反。

后撤步：前后开立准备姿势，前脚同侧臂前上举，异侧臂后下伸。撤步时，前脚的前脚掌内侧蹬地加之腰部扭转力量，后脚脚跟稍提，将前脚撤向后侧方，两臂姿势相应调换。

（八）跳

跳在篮球运动中运用很广，如投篮、抢篮板球、跳球、抢断、传接球等无不需要有良好的弹跳能力。正确掌握跳的技术，对于掌握、提高以及充分发挥其他技术的作用大有帮助。目前篮球运动已发展为空间与时间的争夺战，我国篮球运动员在高度占相对劣势情况下，发展弹跳能力争取主动更为必要。

1. 原地双脚起跳：由准备姿势，身体重心下降，两脚同时用力蹬地，用腰和两臂迅速向上挥动增加上提力量，使身体尽