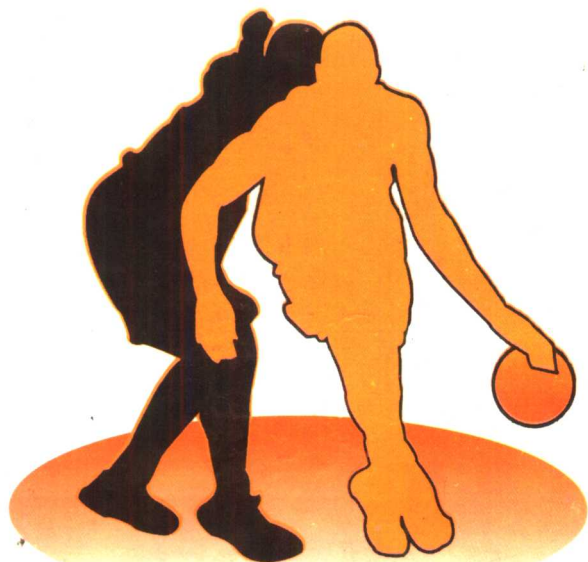


现代篮球运动

XIANDAILANQIUYUYUNDONG

教程

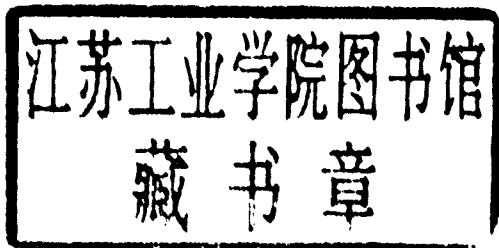
JIAOCHENG



教育科学出版社

现代篮球运动教程

孙福茂 贺笑一 编著



教育科学出版社

现代篮球运动教程

孙福茂 贺笑一

教育科学出版社

(北京西单大木仓胡同70号 邮编 100088)

新华书店总店·北京发行所经销

北京丰台印刷厂印刷

开本 850 × 68 毫米 × 1/32 印张: 11

字数: 300 千字 定价 14.20 元

2000 年 4 月第一版 2000 年 4 月第一次印刷

印数: 1000 册

责任编辑: 李长发 责任校对: 周艳

ISBN7-5049-1132-0/G·179

内 容 提 要

该书共分九个章节系统讲授了篮球运动的各项教学内容。在技术内容部分与以往篮球教材相比有较大的更新,在其它内容方面也更加适合现代篮球运动的教学与训练的需要。该书是体育学院、系篮球必修课和专修课的理想教材,同时也可作为该专项研究生课程首选教材。

前 言

有关篮球运动的各类教材已经出过不少版本,这些教材在我国篮球教学与训练工作中,确实发挥出了相当重要的作用。然而,由于篮球运动的发展速度太快,过去出版的各种教材其内容已显得过于老化,尤其是在篮球技术方面,不仅内容陈旧,在理论认识上也远远脱离篮球运动发展的现实。纵观篮球运动发展过程,翻阅所有篮球教材读本,不难看出,以往的教材内容及其认识上,基本上是停留在早期篮球运动发展阶段。也就是说,如今的篮球运动实践仍然在延用着三、四十年前的篮球运动理论。而旧的理论体系已经难以适应现代篮球运动教学与训练的需求,实践要求有新的篮球运动理论体系的诞生。

与六十年代以前的篮球运动相比,现代篮球运动显然具有立体性特征。所谓立体性特征是指篮球运动的时间对抗和空间对抗达到了无比激烈的程度,攻守双方在420米²的范围内展开立体性的攻守势态,一切技术与早期篮球运动相比,达到了质变程度。相对现代篮球运动而言,早期篮球运动自然体现了平面性运动特点,技、战术的时间对抗与空间对抗是消极的。尽管篮球技、战术的内容过去与现在没有太大变化,但就同一项技术而言,完成技术动作的方法和动作形式现在是更加科学、更加合理、更加实用了,与早期篮球运动技术相比,动作的时空特征已发生了根本性的变化。例如,仅投篮技术,从50年代到今天,先后就经历了双手胸前投篮、双手头上投篮、双手头上跳起投篮、单手肩上跳起投篮、单手头上跳起投篮、单手高手跳起投篮和单手高手直臂投篮等多种技术形式的变化。显然,那些不适应当今篮球运动对抗需要的各种技术形式已逐渐被淘汰,而被淘汰的技术是不应该作为教材内容出

现的,如果出现过多,而且新的内容又未得到充实,必然造成教材内容的老化,以往的教材在技术部分普遍存在老化的问题。本教程就是从当今篮球运动的实际出发,对以往教材的技术部分进行必要的更新,并将现代篮球运动技术的最新形式呈现在本书之中。

本教程从科学的角度对各项技术原理给与新的确认,在对篮球运动认识的过程中,以科学的手段取代经验的行为,在认识深度上更加逼近现代篮球运动的实质。

在战术部分,全书在吸取传统教材中的战术的组织,方法的同时,重点强调了战术配合的时间性和空间性,在各项战术的应用方面充实了新的内容,使战术教学与训练更加贴近现代篮球运动实际。

本教程结合体育院、系篮球教学实际,以现代篮球技、战术为主干内容,并辐射到篮球运动教学、训练、竞赛等几个必需的方面,是集知识与能力、教学与训练等多方面内容于一体的现代篮球运动最新读本。它可作为各级篮球教练员、运动员、体育教师及篮球爱好者的工具书和必读本,该书即有理论深度,又有实践价值,因此,它不仅可作为体育院、系篮球普修、专修课教材,同时也适合于作该专项研究生课程教材所用。

本书撰写的分工为:孙福茂第一章至第三章,贺笑一为第四章至第九章。

由于作者水平有限,本书当中难免有不当之处,敬请读者多给与指正,以便进一步修改。

作者

二〇〇〇年元月

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与演变	1
第二节 我国篮球运动的发展	8
第三节 现代篮球运动特点和技术特点	12
第四节 我国篮球运动应努力的方向	16
第二章 现代篮球运动技术	20
第一节 脚步动作	22
第二节 运球	41
第三节 投篮	54
第四节 传、接球	79
第五节 持球突破	100
第六节 抢篮板球	110
第七节 防手对手	116
第八节 抢球、打球、断球	121
第三章 现代篮球运动战术	132
第一节 个人战术意识行动	134
第二节 战术基础配合	144
第三节 快攻与防守快攻	167
第四节 人盯人防守与进攻人盯人	191
第五节 区域联防与进攻区域联防	218
第六节 区域紧逼与进攻区域紧逼	239
第四章 篮球教学与训练计划的制订	264
第一节 制订教学与训练计划的意义	264
第二节 多年教学与训练计划	265

第三节	全年教学与训练计划·····	265
第四节	阶段教学与训练计划·····	269
第五节	周和课时教学与训练计划·····	270
第六节	短期篮球队的组织与训练工作·····	274
第五章	篮球队的训练工作·····	277
第一节	训练工作的目的和任务·····	277
第二节	训练工作的基本原则·····	278
第三节	训练的内容与方法·····	282
第四节	少年儿童教学、训练特点·····	288
第六章	篮球比赛的临场指挥工作·····	293
第一节	临场指挥在比赛中的作用·····	293
第二节	比赛前的准备工作·····	293
第三节	临场指挥工作·····	296
第四节	总结会·····	302
第七章	篮球运动竞赛的组织工作·····	304
第一节	竞赛的意义和种类·····	304
第二节	竞赛的组织工作·····	306
第三节	比赛制度、编制方法和成绩计算方法·····	311
第八章	篮球竞赛规则与裁判法·····	321
第一节	篮球竞赛的主要规则·····	321
第二节	篮球竞赛裁判法·····	329
第三节	篮球比赛的纪录台工作·····	338
第九章	篮球场地的建筑与设备·····	343
第一节	篮球场地的建筑·····	343
第二节	篮球场地的保养·····	348
第三节	篮球场地的设备·····	350

第一章 篮球运动概况

篮球运动在我国是最受广大人民群众喜爱的体育项目之一，从事该项运动的人数之多，是其它体育项目所少见的。“篮球”在无数人喜爱它的同时，它也给那些喜爱它的人带来极大的乐趣和身心健康上的回报。

第一节 篮球运动的起源与演变

一、篮球运动的起源

现代篮球运动是早期球类游戏的高级发展，它是1891年由美国东部马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市）的青年基督教学校教师詹姆士·奈史密斯（James·Naismith）先生发明的。当时，由于美国东部地区入冬较早，天气又较为寒冷，史密斯先生为设计一项如何适宜学生们在冬季能在室内从事的体育活动，得示于当地民间儿童无意从树上摘桃子扔入筐内，从而蒙发了一种用皮球向竹篮内投射比赛的游戏。由于这种游戏最初是向竹篮内投射皮球为比赛形式，故而取名为篮球。

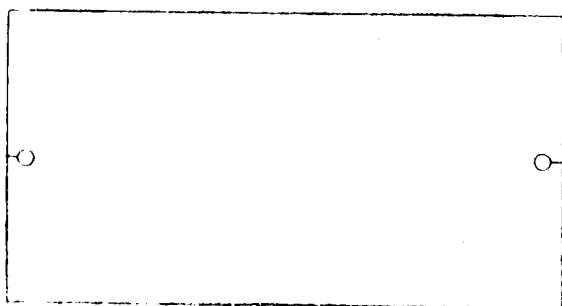
二、原始运动阶段（1891—1930年）

从现已查明的资料分析，1891年至1930年这期间为篮球运动的早期发展阶段。在这期间内，篮球运动基本上没有明确的竞赛规则，场地大小不等，人数不限。场地也没有统一的规格标准，只在室

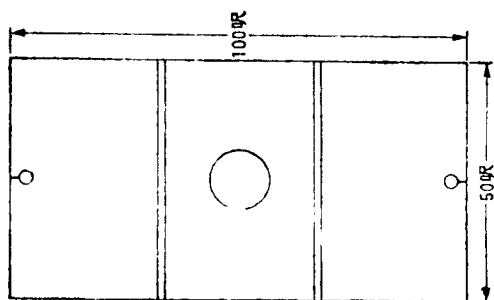
内长方形空地的两端各放一只桃篮，竞赛时把人数分成相等的两队，分别以横排站在场地两端界线外，当主持者在边线中点把近似现代足球大小的皮球向场地中心区抛起后，两队便集体向球的落点处跑去争抢皮球，随后展开攻守对抗。比赛是以向对方竹篮内投进球的次数多少为胜负，而每次进球后都需按开始的程序重新比赛。而后不久为了扩大室内场地的活动范围，便将竹篮悬挂在离地面 10 英尺（折合 3.05 米）高度的两侧墙壁上，这就是当今篮圈高为 3.05 米标定的来历。这一变革形式把篮球比赛的趣味性和对抗性向前推进了一步。由于篮圈的悬高，增加了投篮的难度，所以比赛中时常出现把球扔到场外人群中去的现象，从而引起场外观众的喧哗与争抢球的混乱局面，有时还要因此而终止比赛。为使比赛能正常进行，就在篮子的后上方增设了小块铁丝挡网，现在的篮板就是由此而演进的。

到了 1892 年，由于该项运动参加比赛的人数不受限制，又可以持球跑，场上经常出现推、拉、撞、绊、打人等现象，有时使比赛难以进行，为此，奈史密斯先生针对性地制定了规则 13 条，这就是最原始的简单规则。规则规定比赛时只允许用手接触球和做动作，不准持球跑，争抢中不许发生粗野身体冲撞等。到 1893 年后，进一步充实了规则，简化了比赛程序，参加比赛人数也有了限制，每队可由 15 人出场参加比赛。同时取消了篮子的底部，使投进的球可以直接从篮中下落，不需爬高取球，而且用铁制篮圈代替了竹篮，木制挡板代替了铁丝挡网。

从 1910 年以后，上场人数减为 7 人，场地也有了统一的规定，将以前的简单长方形场地（如图一所示）进一步增设了分区段和中圈，球场长为 100 英尺，宽 50 英尺，共分三个区域（如图二所示）。比赛也改为由中圈跳球开始，队员也有了前锋、中锋和后卫三个位置上的分工。前锋只能在前锋区域内传球、运球和投篮；中锋队员只能在中锋区域内做传球和运球动作；后卫队员只能在后卫区域内防守对方前锋的传、投、运，抢到球后必须先传到中锋区，再由中



图一 1910年以前的场地



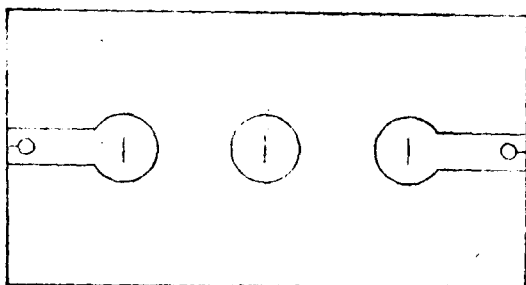
图二 1910年以后的场地

锋传给前锋队员,否则为违例,由对方掷界外球继续比赛。

当时的比赛分为四节,每节八分钟,节间休息时间分别为三、十、二分钟,全场只允许暂停两次。

早期篮球技术非常简单,双手腹下端球投篮以及双手腹前推投或单手推投,也有的采用双手头上举投或推投。队员持球不得超过三秒钟,运球不准超过一次,可用单、双手传球,但不准手递手和地滚传球;防守者不准用手触摸对方手中的球,对手在场角时不准用双手在其前面防守;不准二人围防一人,违者视为犯规。

随着该项运动的不断发展变化,到了20年代末,竞赛规则和场地做了新的修改和补充,场地增设了电灯泡式的限制区和罚球



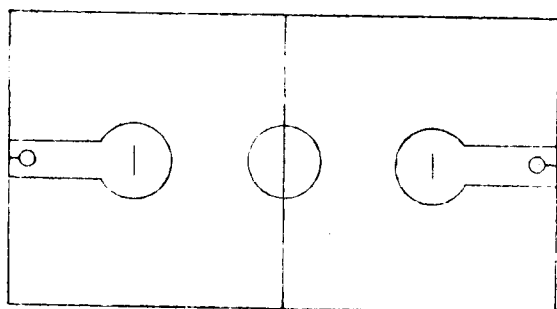
图三 20年代末期场地

线(见图三)。男子比赛由四节改为两节制,全场比赛共四十分钟,上下两半时,每半时为20分钟,中间休息十分钟,队员全场犯规四次即被取消比赛资格,女队比赛仍为四节制。当时的比赛主要是以单兵作战为主,集体战术配合还处在朦胧阶段,明显表现出篮球运动的原始特征。

三、成熟阶段(1930—1960年)

进入30年代以后,篮球运动飞跃式向前发展,技术水平大幅度提高,比赛的速度、节奏明显加快,对抗程度加剧。那种单兵作战的形式逐渐被掩护、策应、协防等战术基础配合所充实。为进一步推动篮球运动在世界范围内的普及和发展,1932年在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉托维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等欧美八国组织成立了国际业余篮球联合会。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础,初步制定了国际间较为统一的竞赛规则13条。例如,规定竞赛人数相对稳定;男女比赛均为两节制。在1936年第11届奥运会上,男子篮球被正式列为比赛项目,从此,篮球正式登上国际竞技运动舞台,进入成熟期。

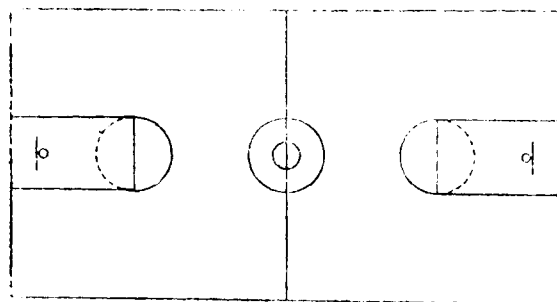
进入40年代,随着篮球技、战术的不断发展,篮球比赛对抗程度越来越激烈,队员的身材也越来越高,迫使篮球规则进行补充修改。例如,严格规定了侵人犯规罚则和违例罚则;球场增设了中场



图四 40年代后的场地

分界线,将球场分为前场和后场两个半场(见图四);进攻队员必须在十秒钟内把球由后场推进到前场;进攻队员不准在限制区内停留三秒钟以上等。到40年代末,进攻中不仅有了掩护,策应等战术基础配合,而且也出现了快攻这样的集体性进攻战术,这使得篮球比赛的节奏进一步加快。同时在防守方面也出现了人盯人、区域联防等集体防守战术配合,篮球运动真正向着集体对抗的方向发展。

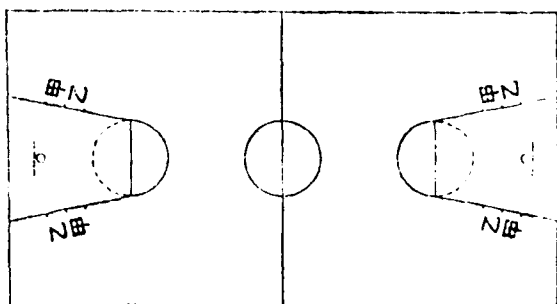
到50年代,运动员的身高明显增加,1952年在芬兰首都赫尔辛基举行的第15届奥运会篮球比赛中,有多名队员的身高超过2米。高大队员的出现对原有的场地规格提出了新的要求,于是,国际篮联做出了扩大“限制区”的规定,将原来1.8米宽的限制区增



图五 50年代初期场地

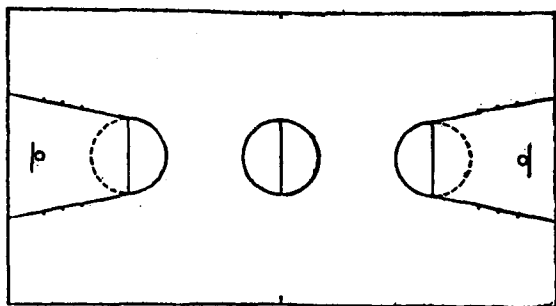
大为 3.6 米宽(见图五),由此,在一定程度上限制了高大队员只在篮下活动的局限性。

1956 年第 16 届奥运会期间,出现了 2.10 米以上的高大巨人,身高成了篮球比赛胜负的决定因素。对此,国际篮联再次修改规则,将“限制区”进一步扩大,“限制区”由长方形改为底宽 6 米的梯形(见图六),从而进一步限制了高大队员在篮下的活动。



图六 50 年代后期场地

1960 年第 17 届奥运会后,国际篮联又对规则做了修改,取消了中线,改为在两边线的中点处各向场内划一条长 8 厘米、宽 5 厘米的短线,叫边线上的中点(见图七)。同时取消了罚球区两侧的甲乙字样,罚球时只允许两个防守队员分别站在罚球区两侧靠近篮



图七 取消中线的场地

板的两个位置上。这一时期,世界篮球得到了普及和提高,全队快攻与全场紧逼盯人防守成为当时以快制高的有效手段。世界篮球运动出现了相对的高度与速度的统一。

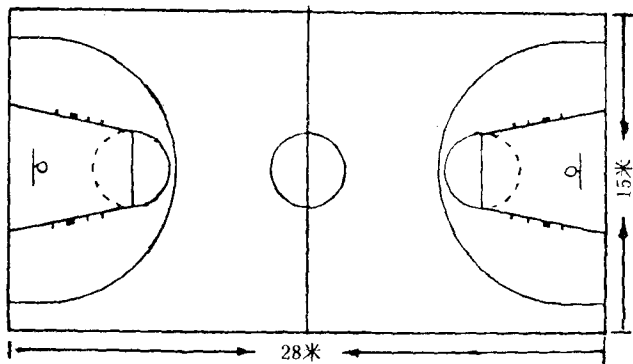
至60年代末,世界篮球开始形成以美国为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法;以原苏联为代表的高度与力量相结合的欧洲型打法;以中国、韩国为代表的小与快、灵、准相结合的亚洲型打法。至此,篮球运动又重新进入一个新的发展时期。

四、全面发展时期(70年代—80年代)

篮球运动进入70年代以后,2米以上的队员已成为普遍。同时,由于训练的科学化手段越来越高,使运动员的弹跳力也大幅度增加,从而使篮球比赛的空间争夺越来越激烈,高度与速度之间的矛盾更加突出,高空技术的占有和高空优势代表着比赛的绝对实力。此时,篮球运动真正开始成为巨人们的“空间游戏”。由于高空对抗的不断加剧,促使篮球战术有了新的发展,针对巨人们的进攻威胁,一种攻击性防守战术——全场及半场范围的区域紧逼人盯人防守战术相应问世,并展现出它的制高威力。

攻击性防守的出现,又促进了进攻技术的全面提高,进入80年代,世界篮球运动出现了前所未有的高度对抗、速度对抗和技术对抗的立体性对抗阶段。运动员的身材越来越高,技术越来越好,体能越来越强,由此衬托,篮圈显得越来越矮,球场越来越小。为使篮球运动的发展不至走向畸形,使篮球比赛更富有味力,国际篮联做出了3分球的规定,并将原有26米×14米的场地扩大为28米×15米的规格(见图八)。规则上的这一变化,促进了运动员远投能力的提高和攻守速度的进一步加快,同时,也促使防守技术发生了更加积极的变化。

进入90年代以来,尤其是自1992年在西班牙的巴塞罗那举行的第25届奥运会上,美国职业队首次被允许参加奥运会比赛后,以超级巨星乔丹为首的美国“梦之队”队员的高超技艺已把现代



图八 80年代后期的场地

篮球运动完全推进到全方位的立体化对抗时期。所谓“立体化”，一方面是指空间范围内的三维争夺；另一方面表现为技术的全面性对抗。现代篮球已发展为力量、速度、技术和美的统一。

第二节 我国篮球运动的发展

一、旧中国篮球运动概况

根据最新资料考证，篮球运动是在1895年由美国国际基督教青年会协会派往中国天津青年会第一任总干事来会理先生介绍并传入我国的。我国是篮球从美国最早传入的国家之一。最先开展篮球运动的城市当然是天津，而后相继传到北京、上海等沿海城市。

在1910年旧中国的第一届全运会上，篮球被列为当时的表演项目。1914年的华北体育联合会上男子篮球被列为正式比赛项目；1930年第四届全运会上，女子篮球被列为正式比赛项目。1933年，上海两江女子体育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活动。

从1895年到1949年，这期间男子篮球仅参加了两次奥运会比

赛,10次远东运动会篮球比赛,但运动水平很低,成绩落后。当时国内只有上海的“回力队”、“华联队”、“大公队”;天津的“南开五虎队”;北京的“未民队”、“木乃伊队”;陕甘宁解放区的“东赣队”、“战斗队”尚有名气。女子在全国只有几只队伍,虽然当时的水平不是很高,但她们为我国女篮的普及与提高奠定了雄厚的基础。

旧中国的篮球运动,由于国民党的反动统治和半殖民地、半封建社会制度的决定,发展非常缓慢,加之生产力水平低下,人民群众的物质生活得不到保证,篮球运动员的身高、体能技术水平都很差,战术变化少、打法简单。因此,比赛得分非常少,通常在二十几分,甚至更少。

二、新中国篮球运动的发展

新中国成立后,我国篮球运动在党中央的关怀下得到了迅速发展,形成了一部集篮球竞技、群众性篮球健身活动、学校篮球教学体系、篮球科研与篮球基础理论为一体的中国篮球运动发展史。

建国以后,我国政府随即派出了大学生篮球队参加了在匈牙利首都布达佩斯举行的第二届世界青年和平友谊联欢节和第十届世界大学生夏季运动会篮球比赛。1950年后,各大行政区和部队、各产业系统相继组织了篮球集训队,进行了比较系统的训练。从此,完全改变了解放前篮球运动只为少数人所从事的缓慢发展状况。

1950年,我国政府又派男队参加在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的世界大学生第二次代表大会的篮球比赛,会后又去往罗马尼亚进行访问比赛,这是我国篮球队在新中国成立后进行国际交往的起点。

1950年12月,前苏联国家男子篮球队应邀来我国进行访问,对我国篮球技、战术的发展起到了推动作用。

1954年建立了全国篮球联赛制度,掀起了建国以来最大的篮球热潮,同时涌现出了一批骄人的时代球星(如钱澄海、杨伯镛