

# 高校 篮球 教学 与训练

● 吴 谋 王方椽 陈 琪 编著  
陈 钧 傅企明 马祖勤



献给篮球运动  
传入中国 100 周年

(1895 ~ 1995 年)

# 高校篮球教学与训练

编著:

吴 谋 王方椽 陈 琪  
陈 钧 傅企明 马祖勤

审稿:

初福之 田福海 陈允生

复旦大学出版社

责任编辑 秦金妹

责任校对 韩向群

## 高校篮球教学与训练

吴谋 王方椽 陈琪 陈钧 傅企明 马祖勤

出版 复旦大学出版社

(上海国权路 579 号 邮政编码 200433)

发行 新华书店上海发行所

印刷 复旦大学印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 14.625

字数 380 000

版次 1997 年 4 月第 1 版 1997 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—1 000

书号 ISBN 7-309-01851-6/G·299

定价 18.00 元

本版图书如有印订质量问题, 请向承印厂调换。

# 序 言

值此篮球运动传入中国一百周年之际,我在天津阅读了这本即将问世的专著。

自我国高等院校创编篮球教材以来,对高校篮球运动水平的普及和提高,起了一定的促进作用。当今,在教育改革逐步深入的新形势下,随着篮球运动的飞速发展,教材改革也势在必行。

此书作者本着教材改革、训练革新的精神,曾深入到我国篮球训练基地柳州、郑州等地,并以讲学、集训、学术报告等多种方式,听取了全国各省市教练员和运动员的意见,其中的一些论点和训练课题,如“攻守转化”和“一体化训练”等,正是教练员在训练和比赛中经常碰到的问题而提出来的。为了研究这些课题,作者进行了大量的调研工作,并引进美国职业篮球队最新训练法,将多种译著精华,浓缩起来编写成专著,奉献给广大的读者,这确是一件值得庆贺的好事。

作者运用现代科学研究的系统论方法,将篮球技术战术进行系统分类,其中攻守转化系统章节是我国篮球教材有史以来,首次出现的新颖分类方法和新内容,攻守转化意识、个人攻守转化战术行动、由攻转守、由攻再攻、连续再攻、由守转攻、由守再守、连续再守等新章节,充实了传统的篮球理论内容,填补了我国篮球教材中的某些空白,丰富了篮球运动的内涵和篮球知识宝库。

为使高校篮球运动迎合当代篮球运动的新发展,作者将传统的四大进攻战术基础配合,扩展为“运传”、“传投”、“传扣”、“投分”、“内切外分”等新颖的十大进攻战术基础配合。新设“破坏性防守技术”一节中的封传阻接、堵运卡突、盖帽8式等新技术,这都是我国篮球专著和传统教材中未曾出现过的新内容,这充分体现了当代篮球技术战术的新发展。

本书将对位联防另立门户,这也是符合篮球战术既能互成系统,又能自成系统的现代方法论观点的,对位联防中的换位移动、轮换换位,进攻对位联防中的“更阵”进攻法,都蕴含着很多新意,给专著带来了很大的可读性。因此,本书不仅适合于高校、体育院校、青少体校作为篮球教材,也是各级教练员、体育教师和广大篮球爱好者值得一读的参考书。

李震中

1995年12月8日于天津

## 内 容 简 介

本书运用现代科学研究的系统论方法,将战术系统分成进攻战术系统、防守战术系统和攻守转化系统三大部分。这是我国篮球教材内容分类中首次出现的新颖分类方法,特别是攻守转化系统这一章节,填补了我国篮球教材的某些空白。

本书作者引进很多美国职业篮球队最新的训练方法,如“传投”、“传扣”、“内切外分”、“运传”等进攻配合,“封传阻接”、“堵运卡突”、“轮转补位”等防守配合,以及现代防守中的断球4式,盖帽8式等新技术,这些技术、战术的新内容,体现了篮球运动的新发展。

本书作者为使教学训练工作更符合现代篮球比赛的客观规律,提出了进攻、防守、攻守转化“一体化”训练的新思路、新方法,巧妙地把三大战术系统融为一体,控制训练时数、优化训练结构、以达到事半功倍的效果,为我国篮球教学改革迈出了可喜的一步。

# 目 录

## 第一章 概述

第一节	我国古代的球类游戏 .....	1
第二节	篮球运动的创始 .....	2
第三节	篮球运动传入中国天津 .....	7
第四节	上海早期的篮球运动 .....	8
第五节	近代篮球运动在中国的发展 .....	9
第六节	中国现代篮球运动 .....	16
第七节	现代篮球运动发展的特点和趋势 .....	22
第八节	篮球运动的特点和价值 .....	28
第九节	篮球运动的本质和规律 .....	30

## 第二章 篮球技术系统

第一节	技术训练的基本原则 .....	41
第二节	移动技术 .....	45
第三节	传、接球技术 .....	58
第四节	运球技术 .....	81



第五节	持球突破技术 .....	90
第六节	投篮技术 .....	98
第七节	防守对手 .....	116
第八节	破坏性防守技术 .....	139
第九节	攻击性防守技术 .....	149
第十节	抢篮板球技术 .....	154
第十一节	位置技术 .....	163

### **第三章 篮球战术系统——进攻战术系统部分**

第一节	组织进攻战术的原则 .....	201
第二节	个人进攻战术行动 .....	204
第三节	十大进攻战术基础配合 .....	210
第四节	快攻 .....	224
第五节	进攻人盯人防守战术 .....	244
第六节	进攻区域紧逼 .....	262
第七节	进攻区域联防 .....	269
第八节	进攻对位联防 .....	277
第九节	进攻混合防守 .....	282
第十节	固定战术配合 .....	286

### **第四章 篮球战术系统——防守战术系统部分**

第一节	组织防守战术的原则 .....	293
第二节	个人防守战术行动 .....	297
第三节	十大防守战术基础配合 .....	302
第四节	防守快攻 .....	309

第五节	人盯人防守战术 .....	314
第六节	区域紧逼防守 .....	327
第七节	区域联防 .....	353
第八节	对位联防 .....	363
第九节	混合防守 .....	382

## **第五章 篮球战术系统**

### **——攻守转化战术系统部分**

第一节	概 述 .....	390
第二节	攻守转化的概念和特征 .....	394
第三节	攻守转化的类型 .....	397
第四节	组织攻守转化战术的原则 .....	399
第五节	攻守转化战术意识 .....	400
第六节	个人攻守转化战术行动 .....	402
第七节	攻守转化战术系统的内容 .....	406
第八节	攻守转化战术的教学与训练 .....	411

## **第六章 其他工作**

第一节	篮球战术运用和战术应变规律 .....	424
第二节	怎样当一名运动员 .....	428
第三节	怎样当一名教练员 .....	432
第四节	训练计划的制订 .....	436
第五节	篮球运动员的恢复训练 .....	444

# 第一章 概 述

篮球运动是一项以投篮为中心的对抗性体育运动项目。比赛时分为两队,每队5人,在长28米、宽15米的篮球场上按照竞赛规则,运用各种攻守技术、战术相互争夺,各自努力将每次获得的球投入对方球篮,并防止对方获球得分,在规定的时间内得分多的一队为优胜队。

篮球运动是深受广大群众欢迎的球类运动项目,在我国有广泛的群众基础,无论在工厂、学校、企业、机关、部队、农村以及山区,都有正规或简易的篮球场地和设备,同时也组成了不同层次的篮球队,经常进行活动和比赛。

## 第一节 我国古代的球类游戏

在人类社会发展中,人们不断地创造和改进各种各样的游戏。早在七世纪到十世纪间中国唐代,就有一种“抛球”游戏,后来又有了“手鞠”、“毛弹”等,这些游戏中的抛球、拍球、拍球入圈、抛球入圈等动作,都有着球类游戏传球、运球、投篮技术动作的萌芽。那时的“手鞠”,球是用猪尿泡吹气、用线系住而拍打的,这种球类游戏在浙江江山,湖北宜昌,山西灵丘等地都广泛开展过。据中华全国

风俗志记载：湖北黄陂的制法是：“实以发，包以棉，绕以纱。”它的弹力，一拍可以“跳起五尺余”。那时的手鞠游戏怎样比赛的呢？比连续拍。拍了之后还可以比拍球者用双手做圈，使弹起的球落入手圈内，然后再继续拍，再落入。参加者可以比拍球连续次数，也可以比拍球落入圈中的次数。

此后，华北农村里普遍出现了“毛弹”运动，这也是根据“手鞠”活动演变来的。参加锻炼身体者，把毛弹连续地弹入圈内。后来，用一个竹篮子放在平地上，在一定距离外，用数十个毛弹向篮内投掷，投完后，数投入篮内的毛弹。不久，人们又把篮子挂在树枝上，参加者分成两个队，可多至三、四十人，不过双方人数要相等，用相等数的毛弹投入篮内，最后比投入篮内的毛弹数目，多者为胜。

这都是我国古代的球类游戏，也蕴含着篮球游戏的原始活动方式。但由于没有统一的规则，随着时代的变迁，逐渐失传。

## 第二节 篮球运动的创始

篮球运动起源于美国，1891年，由詹姆士·奈史密斯(James Naismith)在马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院(旧译春田学校)开始了篮球运动。

1850年，美国基督教青年会发展很快，体育运动和娱乐活动诱惑着基督教信徒们。1866年加利福尼亚州学校法中有了对体育的条文规定。1885年成立了“国际基督教青年会训练学校”(即春田学院)，篮球运动就是在这个基督教学校逐渐产生的。

基督教会及其青年会为什么与篮球运动有着渊源关系呢？原来近代基督教徒与中世纪基督教徒已有不同，他们并不反对保养身体，所以在礼拜日“做礼拜”后，允许教徒们进行体育娱乐活动。

基督教以各种方式方法维护美国资产阶级政权，同时采用大量措施控制当时的学校和教育权。例如，在1830年时，美国共有

49所大学,其中州立大学仅9所,40所大学都由教会设立、控制。基督教进入学校后扩大了原有宗旨,将改善人的身心也列入增设的章程中,如纽约市基督教青年会于1866年在其修改后的章程中规定:“本会之宗旨系在改善年轻人的精神、心理、社交与体格状况。”

为了培养一批“品格高尚”,信奉教义和精通专业的体育教师,1886年,“青年会干事学校”(春田学院前身),增设体育部,培训体育师资和教练员,这所具有200英亩校园、上百万美元基金、上千名学生的高等教育机构,培养和造就出一批有名的体育人士,其中有洛伯兹(R. J. Roberts)、古利克(L. H. Gulick)和奈史密斯。

奈史密斯在创始篮球运动之前,面临冬季体育课难以应付的局面。1890年冬,参加青年会活动的人明显地减少,主要是缺少一项适合在冬季室内进行的运动项目。根据当时的情况,奈史密斯认为,为了使新的体育竞技项目达到预期的效果,必须做到以下3点:

1. 为了消除人们对当时的体育活动由于粗野行为而产生的恐惧心理的误解(指橄榄球),新的竞技运动必须是“文明”的,严禁粗野的行为。

2. 为了弥补足球、棒球受季节、气候的局限,这是一项在冬季不受气候影响而能在室内和晚上进行的体育活动。

3. 必须改变过去采用的瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。使不同年龄、性别的人都能参加这项运动,它特别能吸引青年们参加。

在提出这3点要求之前,奈史密斯曾把各种室外运动项目搬进健身房内进行。他试用过橄榄球,但橄榄球猛烈的旋转和变向使其难以在体育馆内坚硬的场地上进行。随后他把足球搬进室内,但又有不少队员受伤,许多窗户玻璃被踢得粉碎。在室内进行长把曲棍球运动的尝试也失败了,因为受场地限制,学生经常搅在

一起用球棍互相打击。奈史密斯先生意识到,要把某一种成熟的运动项目照搬进室内,很难收到理想的效果;只有吸收各项目的一些特点,才能创造出一种受学生欢迎的新项目。他在分析当时的各项体育活动时发现:已有的项目大多使用球进行活动,而活动时,动作的难易程度与所用的球的大小似乎成反比关系,即用小球的时候,需要用球棒、球杖、球拍等器具间接地控制球;相反,使用较大的球,可以不需要棒、杖、拍之类的间接物来控制球;而要用脚、手控制支配球,才便于做出各种动作。当时,用间接器具和脚控制球的项目已有棒球、长柄曲棍球和足球。奈史密斯认为,应该设计一种用手直接控制球的新型运动项目。

他把足球作为设计新的运动项目的模式,也一度想使用足球等项目的球门。但是,用力将球射入与球场垂直的球门又难以符合“限制队员粗野动作发生”的原则。奈史密斯曾想到公元700年,玛雅人发明的一种名叫场地球的球类游戏。球场的形状就像大写英文字母“U”。在一条边墙的上部中点以外的地方砌一垂直的石圈,比地面高出25英尺左右,石圈中心的洞直径为9英寸。比赛时,每一队球员都力图抢得那个具有弹性的橡胶球,并将球弹起击进高出球场地面的石圈洞里才能得分。这与现代篮球的投篮有其相似之处,这使奈史密斯在选择投射目标时受到了启发。同时,他还回忆起自己亲自参加和见过的游戏,使他印象最深的是,在家乡加拿大的阿尔蒙特,他曾与小伙伴们玩过一种称为“打小鸭”的游戏。在高出地面的岩石上,放上一块梨子大小的石块作为“小鸭”,小伙伴们站在相距大约20英尺的地方,拿同样大小的石块依次投向“小鸭”,开始时打落的次数很少,后来由于将石块呈抛物线掷过去,“小鸭”被打落的次数明显多了起来。奈史密斯认为:只有把目标置于队员头上的水平位置而不是在地面上,只有将球呈抛物线状投射出去,才可能使球进入目标。这是奈史密斯创始篮球运动时的一个重大突破,使球投射中目标的决定性因素是“准

确性”，投向高空设置的目标比准、也就是当今的投篮比准，比谁投篮得分多。

春田市盛产桃子，最早的篮筐是使用装桃子的竹筐，悬挂在健身房两侧的栏杆上，离地面 10 英尺（3.05 米），用足球作比赛用球，投球入篮得 1 分，这是沿用足球的记分方法，按得分多少来决定胜负。原始的比赛，每次投球中篮后要爬梯子上去把球取出来，再重新开始比赛。之后，又将装水果的竹篮子改为铁制篮圈，篮网用绳子编制而成，并在网底连结一条绳子，通过球篮上沿，将投入的球拉出，这样就减少了爬梯子所耽误的时间和造成的麻烦。到了 1893 年，才以带网的铁篮圈代替竹筐。

最早的篮球场地与参加活动的人数并没有统一的规定，队员没有固定的区域和固定的人数，只规定双方参加比赛的人数必须相等。

比赛开始时，双方队员跑向场中抢球，持球队员可以抱球跑到篮下投篮。比赛在两个 15 分钟内进行，中间休息 5 分钟，结果以投中球多的一队为胜。如果平局，经双方队长同意，比赛可以延至谁先命中一球为止。

为了防止粗野动作和抱球跑等现象的出现，1892 年由奈史密斯编写了《青年会篮球规则》，内容可归纳为 5 项原则和 13 条规则。

#### **5 项原则：**

1. 采用不大的、轻的可用手控制的球；
2. 不准持球跑；
3. 严格限制队员之间的身体接触；
4. 球篮安装在高处，应该是水平面；
5. 任何时候都不限制两个队的任何队员获得正处于比赛过程中的球。

#### **1892 年，原始篮球 13 条规则：**

1. 可以用单手或双手把球向任何方向掷出。  
2. 可以用单手或双手向任何方向拍击球,但不能用拳头。  
3. 队员不能持球跑:当队员在快速奔跑接住球时,必须在接到球的地点把球掷出。

4. 球必须要用单手或双手拿住,不得用手臂或身体帮助拿球。

5. 不准用以肩撞人、拉人、推人、绊人或打人等任何方式来对待对方。任何队员首先违反这条规则的作为一次犯规;第二次犯规的要取消比赛资格,直到下次中篮,才能上场比赛。如果故意伤害对方,罚下去后,整个比赛不得替补。

6. 作为一次犯规的还有:用拳打球;违反第3、4、5条规则所叙述到的。

7. 如果任何一方三次连续犯规,要算对方得一分(连续犯规是指对方没有犯过一次规)。

8. 当球被投中篮内或是由地面拍击进入篮中,并在篮里,防守者没碰或没妨碍球篮的算中篮,如果球落在边缘上时,对方动了篮,也算得一分。

9. 球出界时,掷入场内,由第一个队员碰球。万一有争论,由副裁判直接将球掷入场内。掷球者可允许有5秒钟,如时间超过,球归之对方。

任何一方坚持延误比赛,副裁判可宣布其一次犯规。

10. 副裁判是运动员的仲裁者,他要注意犯规,当已往三次连续犯规时,他要报告正裁判,他有权根据规则第5条取消球员比赛资格。

11. 正裁判是球的仲裁者,他可判决什么时候(球)处于比赛状态;球在界内;球属于哪一队和计时、记录得分。还有其他通常由正裁判执行的职责。

12. 比赛分上下两个半场,每半场15分钟,中间休息5分钟。



13. 得分多的一队为优胜队。如果是平局,由双方队长同意继续比赛,直到另一方中篮为止。

随着篮球运动的发展演变,规则也不断地修改变化,其目的是在公正、对等的条件下进行比赛,有助于篮球运动的发展和提高。

篮球运动的创始人奈史密斯博士,1861年11月出生于加拿大的安塔威。1883年在蒙特利尔获艺术学士学位。1890年到美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教会训练学校学习,1891年毕业,留校任体育指导,并于同年开创了篮球运动。1936年第十一届奥林匹克运动会在德国柏林举行,篮球被列为正式比赛项目,奈史密斯偕夫人到会行开球礼。这届奥运会开幕之后,国际篮球协会宣告成立,奈史密斯被聘为常年顾问。他于1939年11月28日病故,终年78岁。生前曾任美国教练员协会荣誉总理事,主要著作有《篮球》、《篮球的起源与发展》、《健康之要素》等。

### 第三节 篮球运动传入中国天津

篮球运动是在1895年12月8日,由美国人来会里博士(Dr. Lyon,中国名字叫李昂),首先传入中国天津。

1895年9月,北美青年会派遣来会里前来中国天津筹建城市青年会。同年12月8日天津基督教青年会正式成立,会前与会后都介绍和表演了篮球游戏,地点是当时公理会长老安德培(Atterburg)博士捐赠的一间平房(是在海大道北洋医学堂附近),所有活动都在此开展。

1896年1月11日下午4时,天津中华基督教青年会举行了中国篮球运动史上较为正式的篮球表演。

据董尔智《对篮球传入中国的一点考证》(《体育文史》,1987年)称:1948年赴美的吴志刚博士提供的资料,1896年天津基督教青年会曾公布三次英文布告,原件收藏在纽约市百老汇街291