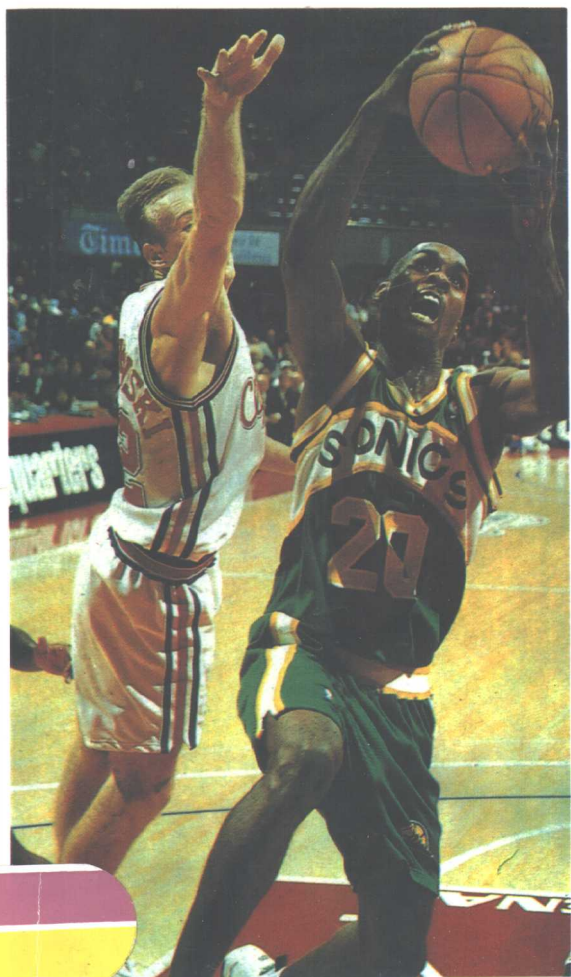


全民健身活动知识丛书



怎样打篮球

主编 张宏成

苏州大学出版社

全民健身活动知识丛书

怎样打篮球

主 编 张宏成

副主编 薛雨平 杨少龙 卢章伦

苏州大学出版社

怎样打篮球

主编 张宏成

苏州大学出版社出版发行

江苏省新华书店经销

镇江前进印刷厂排版

丹阳市教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.125 字数 163 千

1996 年 10 月第 1 版 1997 年 5 月第 2 次印刷

印数 10001—15000

ISBN 7-81037-259-9/G·104 定价 8.50 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

编 者 的 话

我国的全民健身活动是由政府倡导、社会支持和全民参与的一项有目标、有任务、有措施的宏伟工程。这项工程的启动与实施,首先需要大力宣传全民健身计划对提高中华民族素质和促进我国社会主义现代化建设的深远意义,增强全体国民的健身意识,转变“无病即健康”等旧观念,树立体育和健康的科学新概念。其次,全民健身活动的实践需要知识的推广、方法的辅导和理论的点拨。因此,必须强化健身知识、健身方法和健身习惯等方面的教育,使全民健身活动得以迅速、健康地开展。

我社为宣传全民健身计划而出版的“全民健身活动知识丛书”,向读者提供了系统、实用的体育知识和健身方法。丛书的内容将包括球类、健身跑、健美操、武术、器械、体育游戏等。

“天下之要,人才而已”,“天生万物,唯人为贵”。国家的兴旺发达、社会的文明进步、经济的繁荣与腾飞,从根本上讲都将取决于全体国民素质的提高,而身体素质则是思想道德和科学文化素质的载体。因此,全民健身活动不仅能使当代人直接受益,而且将为培养一代新人创造良好的条件。可以展望:21 世纪的中国人,在身心健康方面都将跻身于世界先进民族的前列。

苏州大学出版社

1996 年 4 月

全民健身活动知识丛书

球类运动顾问

- 王文教 (中国羽毛球协会主席)
张 然 (中国排球协会副主席)
何志仁 (苏州市体委主任)
宫鲁鸣 (中国男篮主教练)
戚务生 (中国足球队主教练)
郭跃华 (乒乓球前世界冠军)

球类运动编委会

- 主 编 张宏成
副主编 麻雪田 王家宏 朱唯唯
编 委 (以姓氏笔划为序)
王家宏 朱唯唯 何 旭
张宏成 周建军 潘 晟

序

我国是世界上开展篮球运动最早的国家之一。自 1895 年篮球运动传入我国至今,我国开展篮球运动的历史已超过一百年了,一个世纪以来,篮球运动深受我国广大群众的喜爱,成为最受人们欢迎的球类运动项目之一。

改革开放以来,随着人们生活水平的提高及余暇时间的增多,从事篮球运动,关心篮球运动的人越来越多。目前,我国的篮球运动正步入职业化轨道,这更为篮球运动的进一步开展、普及与提高创造了良好的机遇,篮球运动的开展充满了勃勃生机。《怎样打篮球》一书吸取了国内外篮球运动的最新动态和先进的篮球理论知识,并结合作者们多年从事篮球运动教学和训练的经验、体会,融科学性、知识性、实用性为一体,面向广大的篮球运动工作者和爱好者。它不仅可作为大、中专学生的体育参考书,也是基层从事篮球训练、比赛及进行自我训练的良师益友。

我衷心希望此书的问世能为推动我国篮球事业的进一步发展起到积极的作用。

宫鲁鸣

国家男篮主教练

1996. 2

目 录

编者的话

序

第一章 篮球运动的起源与发展

- 第一节 篮球运动的起源..... (1)
- 第二节 篮球运动的传播与发展..... (2)
- 第三节 篮球技战术及规则的发展简况..... (3)
- 第四节 我国的篮球运动..... (9)
- 第五节 现代篮球运动的发展趋势 (13)
- 第六节 篮球运动的特点与价值 (18)

第二章 篮球技术

- 第一节 投篮 (21)
- 第二节 运球及持球突破 (27)
- 第三节 传接球 (34)
- 第四节 抢篮板球 (41)
- 第五节 中锋技术 (49)
- 第六节 个人防守技术 (57)

第三章 篮球战术

- 第一节 防守战术 (68)
- 第二节 进攻战术 (81)

第四章 篮球队的指导与训练

- 第一节 上场队员的职责与分工..... (106)
- 第二节 战术的选择及应用..... (110)

第三节	比赛时的临场指挥·····	(117)
第四节	运动员的身体素质训练·····	(126)
第五节	球队与运动员的训练计划·····	(133)
第五章 篮球竞赛规则与裁判法		
第一节	规则的基本精神·····	(146)
第二节	篮球运动的主要规则·····	(148)
第三节	篮球比赛的主要裁判法·····	(156)
第四节	比赛的场地与器材设备·····	(169)
第六章 篮球运动竞赛的组织、编排与方法		
第一节	竞赛的组织工作·····	(173)
第二节	比赛制度与编排方法·····	(177)
附录		
一、	篮坛竞赛·····	(189)
二、	世界强队介绍·····	(212)
三、	国内外著名篮球运动员介绍·····	(219)
四、	本书图例·····	(249)

第一章 篮球运动的起源与发展

一个多世纪以来,篮球运动以它那独特的魅力吸引了全世界数十亿的人。国际篮联主席基里安和秘书长斯坦科维奇都曾明确指出,现代篮球运动将发展成为下一世纪的世界第一运动项目。

第一节 篮球运动的起源

现代篮球运动的发祥地在美国,它是由侨居美国的加拿大人詹姆斯·奈史密斯(1861~1939)于1891年发明的。

当时奈史密斯在美国马萨诸塞州普林菲尔德市基督教青年会训练学校任体育教师。该校体育系主任卢瑟·古利克教授为弥补学生在寒冬室外活动的不足,要求奈史密斯博士设计一套适合于在室内进行的体育游戏。该校所在地是个盛产桃子的地方,一些工人和儿童经常用桃子投向桃筐作为一种嬉戏。奈史密斯从这种游戏活动中受到启发,创编了篮球游戏。他的设计是将两只桃篮分别钉在健身房的看台栏杆上,距离地面10英尺(3.05米),设有篮板,用A型足球作为比赛工具向篮内投掷,以投进对方篮筐多的为胜方。但每次投中篮后都要用梯子把球取出,重新按规定继续比赛。

1891年12月21日,在该校体育馆内进行了第一次篮球游戏。奈史密斯把他班上的18名学生分成两队进行比赛。游戏使用的场地只有11米×15米。游戏结果为1比0,只有一

名叫契艾恩的学生投中一球。1892年3月11日,训练学校举行了一场对抗赛,由奈史密斯等7人组成的教师队与学生队进行比赛,结果学生队以5比1击败了教师队。这场比赛被认为是篮球史上最早的正式比赛。

1892年,奈史密斯制订了13条比赛规则。对比赛的时间及队员的行为准则作了明确规定。其主要规定为不准持球跑,不准有粗野动作。以后又逐步对上场人数进行限制,从10人、9人减少到7人。这样大大提高了篮球运动的趣味性,吸引了更多的男女青年来参加这一运动。

1892年,在春田大学体育馆举行了第一场正规的女子篮球比赛。其中一名叫谢尔曼的运动员两年后与奈史密斯结为伉俪。

第二节 篮球运动的传播与发展

篮球运动自从诞生的那天起就显示出了强大的生命力,在不到三个月的时间里就以惊人的速度普及到了美国的各个角落,随后又很快传播到许多国家和地区。1892年篮球运动首先传入美国的邻国墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国,1901年传入日本和波斯(伊朗),1905年传入俄国,之后又很快传播到南美的巴西、东欧的捷克和澳洲的澳大利亚及中东的黎巴嫩等国家和地区。从此,篮球运动成为新的运动项目,在世界各国开展了起来。1904年,在第3届奥运会上第一次进行了篮球表演赛。1908年,美国制订了全国统一的篮球规则,并用多种文字出版,向全世界发行。1932年,国际业余篮球联合会在日内瓦成立,成员国只有8个,由瑞士的莱昂·布法尔首任主席(1932~1948任职)。1936年,第11届奥运会

上男子篮球被列为正式比赛项目。同年,国际篮球统一竞赛规则诞生。1948年,国际篮联在伦敦召开会议,决定定期举办世界男子篮球锦标赛。1950年10月,第1届世界男子篮球锦标赛在阿根廷举行。1953年3月,第1届世界女子篮球锦标赛在智利的圣地亚哥城也揭开了序幕。1976年,第21届奥运会上女子篮球被正式列为比赛项目。1986年,国际篮联把“业余”两字取消,改成国际篮球联合会。1989年又通过了职业球员可以参加世界大赛的决议。这一重大的改革把篮球运动推向了一个新的历史发展阶段。

第三节 篮球技战术及规则的发展简况

一、篮球技战术发展简况

在30年代之前,篮球运动的技战术尚处于初级阶段。最初的传球采用类似棒球式的单手大抡臂传球。投篮采用双手低手或双手胸前投篮。战术也十分简单,采用最普及的是运球快攻和一传一切的配合。到了30年代,篮球的技术、战术有了较快的提高。在1936年的第11届奥运会上,美国队与加拿大队伍的决赛中出现了巧妙的战术配合,运动员的技术和身体素质都有明显提高。1952年在芬兰举行的第15届奥运会篮球比赛中,美国队派出了两米以上的高大中锋,使其他各队防不胜防。从此,篮球运动开始成为一项巨人的运动,篮下的对抗日趋激烈。同时,以巴西及亚洲一些国家和地区为代表的球队,以快速、灵活的特点跻身于世界篮坛。到50年代以后,篮球运动开始向“高”、“快”方向发展,高度和速度、进攻和防守开始趋于均衡。运动员的平均身高继续增长,比赛的速度也在不断加快,特别是到了70年代,世界强队运动员的身高发展

到了惊人的程度,高大队员的特点是既有高度又有速度,既能进攻又善防守,技术全面,使比赛越来越激烈、精彩。1992年第25届奥运会由于美国派出了NBA中的优秀球星组成的队伍,使得该届篮球比赛的水平得到空前提高,各国选手能有机会与世界顶尖运动员同场比赛,对世界篮球运动的迅速提高起到了重要作用。

二、篮球规则及设备的演变

1. 设备的演变

自篮球运动问世以来,篮球比赛的设备经过了一个漫长的演变过程。初创时的球篮用的是装桃子的篮筐。每当球投入篮筐后,必须搬了梯子去把球取出,这成了篮球活动的一大累赘。而且竹制的篮筐不够牢固,奈史密斯等人曾对篮筐进行了多次改进,如1893年改成了金属材料制成的篮圈及小口球网,当球入篮网后需用专门挂在网上的绳子将球抖下。直到1913年终于改成同现在篮筐相似的金属篮筐和无底的球网。

篮板最初的名字叫遮板,采用铁丝网架制成,其主要功能是防止投不中的球飞向球篮后面的观众。到1894年,木制的篮板开始出现,但没有统一的规格。直到1932年,才明确规定篮板为1.2米×1.8米的长方形。这种规格的篮板沿用了近60年。到1990年,篮板的规格改成1.05米×1.8米,篮板下端距离地面为2.90米。

篮球的用球也经历了漫长的演变过程。在1894年前,比赛篮球一直用A型足球代替。1894年有人用皮革缝制了比足球还大的开口篮球,开口处用小皮绳封扎,每次充气要解开皮绳,掏出内胆充气。这种篮球一直用到1937年全封闭篮球问世为止。以后各种材料的篮球相继出现,有橡皮篮球、皮革篮球、合成革篮球等,球的颜色也多种多样。现代篮球比赛用球

有严格的规定：比赛用球不能用未使用过的新球，球的圆周应为 75 厘米至 78 厘米，重量在 600 克至 650 克之间，充气后，球从 1.8 米处落在地板上反弹起的高度在 1.2~1.4 米左右。

篮球比赛场地最初是没有规定的，奈史密斯组织的第一场正式比赛的场地为 18 米×14 米，1892 年至 1895 年规定了 9 人和 5 人制两种规格的场地(见图 1-1、1-2)。直到 1930 年前后，比赛场地才设有罚球区和罚球线(见图 1-3)。1952 年和 1956 年又两次扩大限制区(见图 1-4、1-5)。1984 年，篮球又有了较大的变动，增设了三分投篮线和中立区，并把场地扩大到 15 米×28 米。

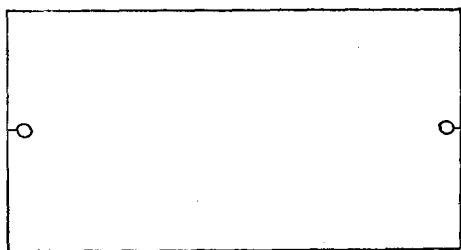


图 1-1

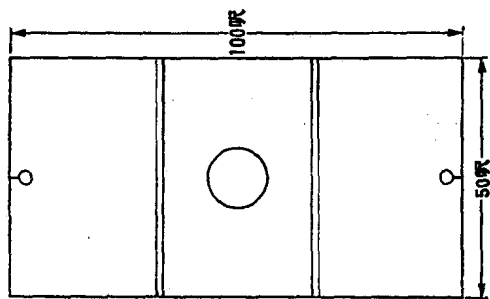


图 1-2

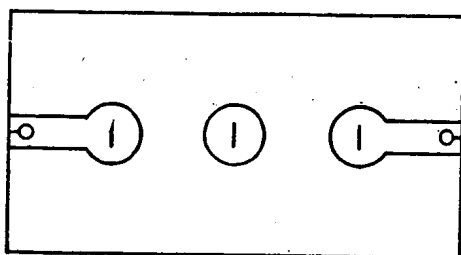


图 1-3

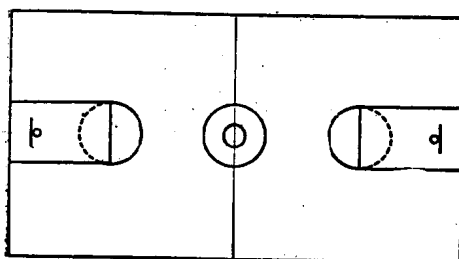


图 1-4

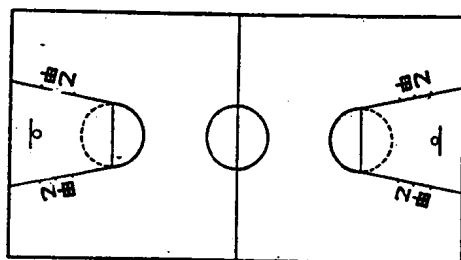


图 1-5

2. 规则的演变

1892年,奈史密斯先生制订了世界上第一部篮球规则,这部竞赛规则共13条,其主要内容有以下几个方面:

1. 不允许用手拉、推、打、抢对方队员,不允许用肩撞、用脚绊对方队员,否则应判犯规;当队员出现第二次犯规,就被停止比赛,直到命中一球以后才能重新上场比赛;如果一方队员连续犯规3次,而对方在这一段时间里没有出现犯规,则判对方命中1球;如故意伤害对方队员,应取消他本次比赛的资格。

2. 队员不能带球走,必须用手持球,不允许用头顶球,脚踢球,更不允许用拳头击球。

3. 当球投进并停留在篮筐里就算命中。

4. 发界外球允许5秒钟。如果超过5秒,判给对方掷界外球。

5. 主裁判与副裁判的分工为:主裁判负责对队员的宣判,副裁判负责对球的宣判。

6. 比赛分两段进行,每段为15分钟,中间休息5分钟。

这些内容虽然不很完整,但对篮球运动的普及与发展起了十分积极的作用。

在1892年到1895年间,有九人制和五人制两种比赛制度。1895年,男子比赛双方上场队员定为五人。女子从1892年开始,场地与男子九人制相同,即三区制:三名前锋,三名中坚,三名后卫。队员都不能越出规定的区域进行进攻和防守。比赛时间分为四节,每节八分钟。全场允许两次暂停。到1930年,男子比赛时间改为40分钟,每半场为20分钟,女子比赛人数减少到6人,还是采用三区四节制。

从1892~1936年间,国际上没有统一的篮球比赛规则,

普遍采用美国篮球规则的规定。1936年,国际业余篮球联合会正式出版了国际统一的篮球竞赛规则,并决定每届奥运会篮球比赛后对规则进行一次修改和补充。1940~1948年期间,篮球竞赛规则有了较大的修改,取消了得分后中圈跳球,改为失分队在后场端线外掷界外球,并增添了中场线,将球场分为前、后场,同时制定了进攻队10秒和3秒规则。女子规则也作了重大修改,比赛上场人数为5人。但比赛时间还是四节,每节八分钟。

1952年,在第15届赫尔辛基奥运会篮球比赛中出现了2米以上的高大队员后,国际篮联又把限制区扩大了,以限制高大队员的篮下活动。1956年又一次将限制区扩大成梯形。

1960年,第17届奥运会后的规则修改中,将中圈半径60厘米改为1.8米,取消了中线,改为在两边线中点处各向场内划一条8厘米长的短线;女子比赛的时间改为与男子相同;对最后5分钟及决胜期的所有犯规均由对方罚球两次。70年代后又恢复了中线,增加了全队满10次犯规后再出现犯规,由对方罚球的规定。

1984年,增设了三分投篮区和罚球中立区。比赛场地由原来的26米×14米改为28米×15米。

1994年,将罚球中立区由原来的30厘米扩大到40厘米,把篮板下端去掉了15厘米,使篮板下沿离地面为2.90米。把全队7次犯规后的1+1罚球改为2次罚球。

每4年一度的规则修改和补充,对运动员的技术、战术、身体素质以及意志、作风等都不断提出新的要求,使得篮球比赛越来越精彩、紧张、激烈,对篮球运动的进一步发展起了保证作用。

第四节 我国的篮球运动

一、旧中国的篮球运动

我国是开展篮球运动最早的国家之一。据考证,篮球运动传入我国是 1895 年,由莱会理博士带入我国。莱会理于 1870 年出生于中国杭州,少年时代随父去美国。1891 年他入芝加哥麦克密神学院学习。1895 年 9 月到中国,在天津创办了一个城市青年会并担任总干事。天津青年会于 1896 年 3 月 26 日举行了我国第一次正式篮球比赛。随后,篮球运动又传入北京、上海的基督教青年会。到 1900 年以后,全国一些大城市的教会学校逐渐把篮球运动作为课外体育活动内容之一。

1910 年在南京举行的第 1 届全运会上,男子篮球被列为表演项目。1913 年,由中国、菲律宾、日本 3 国组织的第 1 届远东运动会上,我国组队参加了比赛,这也是我国第一次参加国际比赛。1914 年,在北京举行的第 2 届全运会上,篮球作为正式比赛项目展现在中国观众面前,然后迅速发展起来。这期间及以后的 20 年左右的时期内,中国的篮球水平以华北地区为最高。如第 2、3、4 届远东运动会我国都是华北队代表中国参加比赛的,华北队也是第 1、2、3 届全运会冠军。在第 4 至 6 届全运会上男篮冠军也由华北地区的天津、河北队夺得。除华北地区以外,上海的篮球运动也保持着较高水平,并涌现出了很多球星和著名球队。

1921 年 5 月,在上海举行的第 5 届远东运动会上,我国男篮先后以 30 : 27、30 : 28 打败菲律宾队和日本队,首次在国际性比赛中获得冠军。

1930 年,在杭州举行的第 4 届全运会上,女子篮球被列