

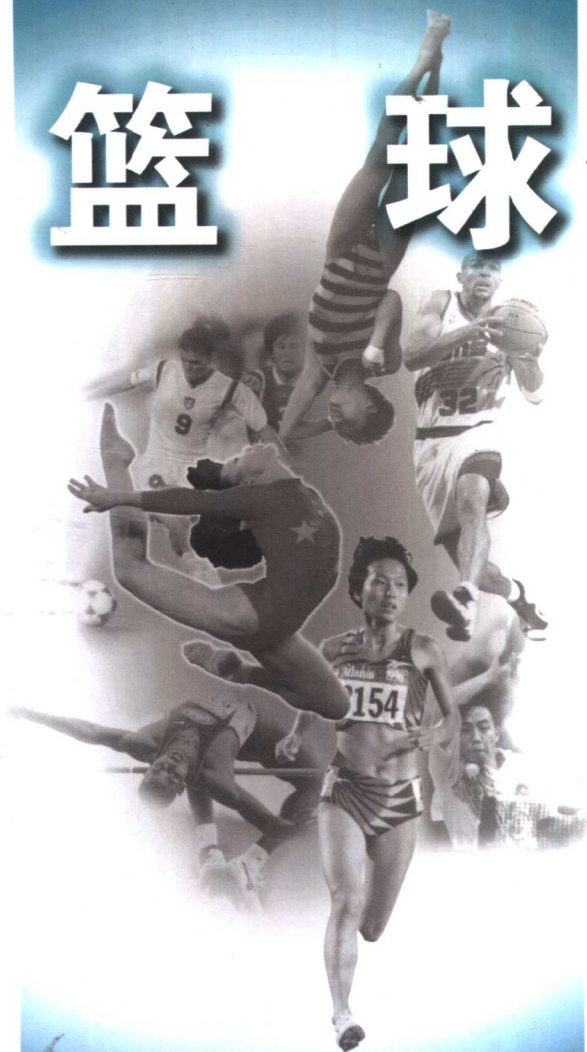
体育院校函授教材



TIYUYUANXIAO
HANSHOUJIAOCAI

体育院校成人教育协作组《篮球》教材编写组

篮球



人民体育出版社

体育院校函授教材

篮 球

体育院校成人教育协作组
《篮球》教材编写组

人民体育出版社

体育院校函授教材



体育院校成人教育协作组《篮球》教材编写组

篮球



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

篮球/体育院校成人教育协作组《篮球》教材编写组编
—2版.—北京:人民体育出版社,2000

体育院校函授教材

ISBN 7-5009-2049-0

I. 篮… II. 体… III. 篮球运动—函授教育—教材

IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 75976 号

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 16.25印张 418千字

1996年6月第1版 2001年6月第2版

2001年8月第4次印刷

印数:23,101~28,150册

*

ISBN7-5009-2049-0/G·1948

定价:25.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

内容提要

本书包括篮球运动概述、篮球函授教学原则与方法、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练、篮球运动的青少年训练、篮球运动员身体素质的训练、篮球运动竞赛的组织与编排、篮球竞赛裁判法、篮球基本功与篮球游戏、篮球比赛的临场指挥、篮球运动的科学研究工作，共十一章。为便于阅读和加深理解，每章前面有内容提要，后面提出思考题。内容丰富、新颖，语言通俗简练，从成人教育特点出发，突出重点，是体育函授教育本科和专科及运动训练专业专科学生的专用教材，也可供体育教练员、体育教师、体育爱好者参考。

前 言

本教材根据国家教委关于编写函授教材的有关规定和国家体委颁发的直属体育院校函授教育指导性教学计划以及经国家体委审定的体育函授教学大纲的要求,总结了各体育院校多年来编写函授教材的经验编写而成。

本教材使用对象为函授体育教育专业本科生,亦可供其他函授学制使用和体育工作者参考。

本教材内容力求系统、科学,从成人教育特点出发,突出重点、难点。为了便于函授生自学和掌握基本理论与基本技、战术,每章教学内容前后都列出内容提要、学习重点和思考题。

本教材由国家体委审定的体育院校函授教材编写成员参加编写,黄三元副教授任主编,编写人员(以姓氏笔画为序)有:张其元副教授、赵延益副教授、胡守善副教授、黄三元副教授、黄陆生副教授等。由黄三元副教授负责全书的统稿工作。

本教材经 10 所体育院校函授协作组从事成人教育的专家和学者审定,并得到国家体委科教司和有关体育院校的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢!

编写本教材尚属初次尝试,加上编者水平有限,疏漏、错误在所难免,敬请读者批评指正。

体育院校成人教育协作组

《篮球》教材编写组

1994 年 4 月

改版说明

本教材原由上海东方出版中心于1996年6月出版，其版权转让我社后，为应急需，我们作了简单修改，并请主编者黄三元审阅，现在改换版本，重新出版。

人民体育出版社

2000年10月

责任编辑：丛明礼

封面设计：王 惟

版面设计：武 媚

图 例

- 球
- ④ 进攻队员 4 号
- ④ 防守队员 4 号
- ⊙ 教师或教练员
- 👁 裁判员
- ④ ↻ 进攻队员 4 号转身
- 移动路线
- H— 急停
- 传球路线
- 2···→ 传球顺序
- ~~~~~→ 运球
- ➡ 投篮
- ┘ 掩护
- ┘↻ 掩护后转身
- ↘┘ 夹击
- ↓ ✖ 障碍物或立柱

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动的起源和简史	(1)
第二节 篮球运动的特点和作用	(5)
第三节 篮球运动的场地设备和比赛方法	(7)
第四节 我国篮球运动概况	(11)
第五节 现代篮球运动发展趋势	(17)
第二章 篮球函授教学原则与方法	(20)
第一节 教学任务、内容与形式	(20)
第二节 教学原则的运用	(22)
第三节 篮球技术、战术教学方法	(26)
第四节 篮球函授教学文件的制定	(34)
第三章 篮球技术教学与训练	(43)
第一节 移动	(44)
第二节 传、接球	(71)
第三节 运球	(102)
第四节 投篮	(123)
第五节 持球突破	(154)
第六节 个人防守	(166)
第七节 抢篮板球	(187)
第八节 中锋技术	(197)
第四章 篮球战术教学与训练	(218)
第一节 队员的位置职责与要求	(221)
第二节 战术基础配合	(222)
第三节 快攻与防守快攻	(247)

第四节	人盯人防守与进攻人盯人防守·····	(274)
第五节	全场紧逼人盯人防守与进攻 全场紧逼人盯人防守·····	(287)
第六节	区域联防与进攻区域联防·····	(302)
第七节	区域紧逼与进攻区域紧逼·····	(321)
第八节	混合防守与进攻混合防守·····	(337)
第五章	篮球运动的青少年训练工作·····	(345)
第一节	青少年篮球运动员的特点与早期专门化··	(345)
第二节	青少年篮球运动员的训练任务、内容、 原则与方法·····	(355)
第三节	训练计划的制定·····	(360)
第四节	少年儿童篮球训练应注意的问题·····	(369)
第六章	篮球运动员的身体素质训练·····	(373)
第一节	力量素质的训练·····	(374)
第二节	速度素质的训练·····	(376)
第三节	耐力素质的训练·····	(378)
第四节	灵敏素质的训练·····	(379)
第五节	柔韧素质的训练·····	(380)
第七章	篮球运动竞赛的组织与编排·····	(383)
第一节	篮球竞赛的意义和种类·····	(383)
第二节	篮球竞赛工作的组织领导·····	(384)
第三节	篮球比赛制度、编排方法与名次评定·····	(389)
第四节	篮球单项技术竞赛的内容与要求·····	(399)
第八章	篮球竞赛裁判方法·····	(402)
第一节	篮球裁判工作的意义·····	(402)
第二节	篮球裁判员应具备的素质条件·····	(402)
第三节	赛前准备与赛后总结·····	(404)
第四节	临场裁判员的工作方法·····	(405)
第五节	记录台人员的工作方法·····	(429)
第九章	篮球基本功与篮球游戏·····	(443)

第一节 篮球基本功	(443)
第二节 篮球游戏	(453)
第十章 篮球比赛的临场指挥	(484)
第一节 比赛前的准备工作	(484)
第二节 临场指挥工作	(487)
第三节 比赛的总结工作	(494)
第十一章 篮球运动的科学研究工作	(496)
第一节 篮球运动科学研究的意义、要求和内容 ...	(496)
第二节 篮球运动科学研究的方法	(500)
第三节 篮球科研工作的基本程序	(503)
第四节 篮球科研论文的撰写	(506)

第一章 篮球运动概述

【内容提要】

本章主要介绍篮球运动的起源、简史、特点、作用、场地设备和比赛方法，以及我国篮球运动概况和现代篮球运动发展趋势。

篮球运动于1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(旧译麻省春田市)基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯发明。它是以投篮为中心,有国际统一制定的比赛规则,场地、器材、设备有固定的规格,以得分多少决定胜负的集体对抗性运动。篮球运动自问世以来,发展迅速,技、战术日趋复杂多变,规则不断修改,设施日臻完善。1936年男子篮球被列为奥运会正式比赛项目,1976年女子篮球也被列为奥运会正式比赛项目。我国篮球运动在新中国成立后得到较快的发展和提高,在历次重大国际比赛中均取得较好成绩,女子篮球曾达到世界先进水平。现代篮球运动的总趋势仍继续向“快、高、全、准”的方向发展。

第一节 篮球运动的起源和简史

篮球运动于1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士借鉴其他球类项目设计发明的。

篮球运动自问世后,广泛传播,迅速发展。1892年传入墨西哥,1893年传入法国,1894年传入中国,1895年传入英国,

1896 年传入巴西,1897 年传入东欧地区。1904 年第 3 届奥运会在美国圣路易斯市举行,美国青年会男子篮球队首次进行了表演。1908 年美国全国高等院校体育协会制定了篮球竞赛规则,并以 30 种文字出版发行全世界。1932 年在日内瓦由美国等 8 个国家组建了国际业余篮球联合会,并以美国大学使用的篮球规则为基础,制定了第一份世界统一的比赛规则。规定场地长 26 米,宽 14 米。同时决定于 1936 年第 11 届奥运会上把男子篮球列为正式竞赛项目。随后在 1951 年和 1953 年分别举行了第 1 届世界男、女篮球锦标赛。此后,篮球运动在中美洲、亚洲、欧洲和大洋洲广泛开展起来。

篮球运动具有强大的生命力。它的发展原因很多,但规则的不断增订与修改,在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

奈史密斯博士于 1892 年制定了“青年会篮球规则”,称原始规则,共 13 条。制定规则的目的是为了使游戏在公平对等的条件下进行,同时要限制一些不道德行为。1893 年在 13 条原始规则的基础上增订了 8 条规则(称 21 条)。内容大致包括用铁圈取代桃筐,确定篮圈离地面 3.05 米;规定了参加游戏的人数为 9 人(三区制);场地规定为长 100 英尺×宽 50 英尺、长 90 英尺×宽 45 英尺或长 70 英尺×宽 35 英尺。

原来,双方队员站在端线外,裁判员鸣哨后向场内扔球,双方队员跑进场内抢球进行比赛。每次投中、罚中均如此。1894 年的规则改为每次投中、罚中均在中圈处跳球进行比赛。

1895 年规则确定男子上场比赛人数为 5 人(两区制)。队员的位置分为左、右前锋,左、右后卫和中锋,并规定前锋和后卫不得越区攻、防,中锋可不受区域的限制。增设高 4 英尺、宽 6 英尺的篮板(扇形的),篮圈固定在篮板上。

1897 年规则取消了前锋和后卫不得越区攻、防的规定,促进了运动员技术的全面发展,也为战术配合的发展奠定了基础。

1896 年美国官方专门成立了“规则委员会”,负责研究规则

问题。尽管成立了这个组织,可是美国当时并没有统一的规则。青年会、大学生体育协会和职业篮球组织的规则均不一样。这对当时美国篮球运动的发展阻碍很大,后经三个组织协商,组成了“规则联合总会”。这样,美国于1915年才开始有了统一的篮球规则。

篮球在美国有职业篮球队和业余篮球队之分。最早的职业篮球组织成立于1898年,但到1926年才有职业篮球队的正式联赛。职业队的队员原来大多是美国各大学的球星。这些优秀的球星每年不断地被吸收到各职业队的行列,从而使职业队的比赛水平大大高于大学生的水平。

20世纪30年代,篮球运动登上国际舞台。从1936年到1948年的10多年间,规则进行了多次修改,如将得分后中圈跳球改为失分队在端线外掷球继续比赛;进攻队必须在10秒内把球推进到前场;进攻队员在“限制区”内停留不得超过3秒钟;防守对方投篮队员犯规时,投篮队员若投中得2分,可加罚1次球,没投中罚2次球等。在技术上,自1936年12月美国斯坦福大学的篮球队员汉克·卢萨蒂在纽约一次比赛中运用单手投篮之后,投篮技术得到了划时代的变化,篮球运动向前迈进了一大步。以前篮球运动的攻守比较消极缓慢,如第11届奥运会冠军决赛,美国—加拿大队比分为18:8(上半场15:4)。这一时期队员多采用原地双手投篮,直到出现跳起单手肩上投篮技术,以及陆续出现2米以上的高大队员后,篮球运动的竞赛才变得丰富多彩和激烈。从这个时期的篮球运动发展中可以看到:

一、比赛规则和技术同步发展。规则与技术是相互制约、相互促进的。规则总是限制不合理的技术、战术的发展,鼓励合理的正确的技术、战术的存在和发展。

二、技术的提高促进了战术的发展。随着篮球技术的提高,1922年由美国匹兹堡大学教练H. E. 卡尔森首创“ ∞ ”形进攻战术,这是进攻战术的一大改变。

三、周期训练规律开始为教练员所认识和运用。20世纪30

年代末期,教练员根据奥林匹克运动会四年一届的周期,有目的、有计划地安排训练,开始对周期训练某些规律有所认识和运用,从而改变训练工作的盲目性,逐渐走向计划性。

20 世纪 50 年代以后,篮球运动开始向高、快方向发展。1952 年,在芬兰赫尔辛基举行的第 15 届奥运会上,美国队平均身高为 1.945 米,全队有 5 名队员身高超过 2 米。当时的苏联队平均身高 1.83 米,中锋只有 1.92 米,比美国队中锋库伦(身高 2.13 米)低 21 厘米。到 1956 年,在澳大利亚墨尔本举行的第 16 届奥运会上有五六个球队的中锋超过 2 米。1960 年在意大利举行的第 17 届奥运会上,仅美国和苏联两个队超过 2 米的队员就有 10 人。国际篮联为了防止高大队员单凭身高垄断篮下的局面,对竞赛规则作了进一步修改,扩大限制区,增加了 30 秒和干扰球的规定等,促进了世界各队在提高身高的同时,开始重视速度的发展。

20 世纪 60 年代除继续重视身高与速度的发展外,对技术上的研究和提高给予极大的重视。尤其是苏联队,通过和美国队的多次较量之后,总结出失利的原因已不是身高问题。这一时期,南斯拉夫队和巴西队迅速崛起,他们以娴熟的技术和快速的风格闻名于世,并且在世界大赛中与强队角逐而多次名列前茅。篮球进攻战术由“ ∞ ”形进攻、篮下强攻等单一打法,发展到“换位进攻法”。在防守上也出现了全场区域紧逼等有攻击性的防守战术。

进入 20 世纪 70 年代以后,篮球运动员的身高发展更快。第 8 届世界男子篮球锦标赛,苏联队队员平均身高达 2.02 米;南斯拉夫、捷克斯洛伐克、意大利队的队员,平均身高达到 1.98 米;美国队队员平均身高达到 1.97 米。共有 48 名队员的身高在 2 米以上。这些高大队员既有高度,又有速度,能攻善守,技术全面。这一时期,篮球运动的防守有了特别显著的加强,朝着攻击、多变、综合方向发展,高度与速度、进攻与防守日趋平衡和统一。身体素质、技术、战术和作风融为一体。由于世界各强队在这

方面水平接近,因此,各队都普遍重视对运动员的智力和心理训练,使篮球运动的发展达到了一个更高的境界。

1976年第21届奥运会把女子篮球列为正式比赛项目。

1977年的规则增加了全队10次犯规的规定。1981年又把10次犯规改为8次。1985年新规则把8次犯规改为7次,并且把场地扩大为长为28米,宽为15米,增加了3分球等新的规定。

值得一提的是,1948年小篮球运动开始萌芽。世界上许多国家和地区在儿童少年中开展小篮球运动,受到了国际篮联的重视,并于1968年成立了“国际小篮球委员会”。小篮球运动的开展和“国际小篮球委员会”的成立,对少儿运动员的早期专业化和早出人才快出人才,是一个有效的举措。

第二节 篮球运动的特点和作用

篮球运动是一项集体的对抗性运动项目,在世界各国开展极为普遍。目前有100多个国家和地区参加国际业余篮球联合会。国际间的比赛非常频繁,最为引人注目的是奥运会篮球赛和世界篮球锦标赛。各大洲还有洲际运动会篮球赛和洲际篮球锦标赛。由于篮球运动趣味性强,简单易行,所以深受广大人民群众喜爱,是世界上参加人数较多的运动项目之一。

随着篮球运动的广泛开展,人们对篮球运动的实质有了深刻的认识。其运动特点归纳起来有以下六个方面:

一、以投篮为中心,按得分多少定胜负

篮球运动的一切攻守技术和战术都是为了投篮和制约对方投篮。为了投篮得分,进攻时要千方百计地创造好的投篮时机,增加进攻的次数,提高投篮命中率。为了不让对方投篮,必须加强防守的攻击性,提高封盖、堵卡、抢断技术和协防、补防能力。