

QIU LAN QIU LAN QIU

篮 球

函 授 教 材

臧 宝 柱 等 编 著



北京体育学院出版社

篮 球

(函授教材)

臧宝柱 等编著

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄
责任校对
封面设计 何方桂

篮 球 (函授教材)

臧宝柱 等编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 25.25 定价: 5.10元 (压膜装)

1990年5月第1版

1990年5月第1次印刷

印数: 2000册

ISBN7-81003-335-2/G·247

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《篮球》为函授教材。全书二十四章，前十九章是以篮球理论为主并结合实践；后五章是以实践为主结合理论编写的。为使本书力求达到科学性、系统性和实用性，在编写过程中运用和吸收了运动生物力学、运动解剖学、运动心理学、运动训练学、系统论、信息论、控制论等学科的某些理论和观点，结合当前世界篮球运动发展的状况，联系我国篮球运动的实践，对技术、战术及其教学训练的过程进行分析，使篮球理论更加系统，便于教练员提高理论水平和分析能力。本书还着重阐明篮球技术、战术在教学训练中应解决的问题和解决问题所采用的方法，以及建立运动员的稳定心理状态和智力开发的内容与手段等，以提高教练员的实际工作能力。为各级教练员进行教学训练工作提供理论依据和实际范例。

本书既是专为函授专科和本科生编写的教材，亦可做为在校大专、本科学生的教学参考书。对体育院系专业教师、各级篮球教练员、运动员及广大体育工作者进修和教学训练都有一定的参考价值。

本书由臧宝柱副教授（编写第1—11章，第13、14、15、21和22章）、郭洪宇讲师（编写第12章和23章）、林珍瑜副教授（编写第17、18和20章）、王世安教授（编写第16章）、吴从斌副教授（编写第19和24章）合编。全书最后由臧宝柱纂编、王世安等审阅。在编写过程中得到邹美唐同志的大力

帮助，在此表示感谢。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

编著者

1990. 1. 23

目 录

第一章 篮球技术的分类与技术分析的方法	(1)
第一节 篮球技术的分类	(1)
第二节 篮球技术分析的方法	(10)
第二章 篮球移动技术	(28)
第一节 移动技术在篮球运动中的作用	(28)
第二节 移动技术的分类及其特点	(31)
第三节 移动技术动作分析	(33)
第四节 影响移动效果的因素	(37)
第三章 传接球技术	(40)
第一节 传接球技术动作的运动生物力学分析	(41)
第二节 传接球技术动作的结构分析	(46)
第三节 在比赛中如何把握传接球的准确性	(52)
第四章 投篮技术	(57)
第一节 投篮技术动作的运动生物力学分析	(57)
第二节 投篮技术动作的结构分析	(69)
第三节 影响投篮命中率的因素	(73)
第五章 运球和突破技术	(80)

第一节	运球和突破技术动作的种类及其作用	(80)
第二节	运球和突破技术动作的运动生物力学分析	(82)
第三节	运球和突破技术动作的结构分析	(84)
第四节	运球与突破技术动作的运用	(89)
第六章	个人防守	(91)
第一节	个人防守技术的结构分析	(91)
第二节	防守持球队员	(95)
第三节	防守无球队员	(102)
第七章	抢篮板球技术	(110)
第一节	抢篮板球的重要性	(110)
第二节	抢防守篮板球技术动作的结构	(112)
第三节	抢进攻篮板球技术动作的结构	(118)
第四节	抢攻守篮板球的战术问题	(124)
第八章	篮球技术教学训练原理	(128)
第一节	以技术动作结构程序为教学步骤的基础,使运动员掌握正确的技术动作	(128)
第二节	以技术动作之间的衔接为形式,建立组合技术系统	(137)
第三节	以攻守对抗为手段,提高运用技术的能力	(157)
第四节	改善心理素质,形成运动员运用技术的稳定心理状态	(168)

第九章	篮球基础配合	(178)
第一节	篮球基础配合的概述	(178)
第二节	进攻基础配合的结构及其变化	(180)
第三节	防守基础配合的结构	(194)
第十章	快攻战术与防守快攻战术	(201)
第一节	快攻战术	(201)
第二节	防守快攻	(223)
第十一章	人盯人防守战术与进攻人盯人防守战术	(233)
第一节	半场松动人盯人防守战术与进攻半场松动人盯人防守战术	(233)
第二节	半场紧逼人盯人防守战术与进攻半场紧逼人盯人防守战术	(244)
第三节	全场紧逼人盯人防守战术与进攻全场紧逼人盯人防守战术	(257)
第十二章	区域联防与进攻区域联防	(271)
第一节	区域联防战术	(271)
第二节	进攻区域联防战术	(287)
第十三章	区域紧逼人盯人防守战术与进攻区域紧逼人盯人防守战术	(301)
第一节	区域紧逼人盯人防守战术	(301)
第二节	进攻区域紧逼人盯人防守战术	(318)
第十四章	综合防守战术与进攻综合防守战术	(330)
第一节	综合防守战术	(330)
第二节	进攻综合防守战术	(353)

第十五章	篮球战术教学训练原理.....	(376)
第一节	设计篮球攻守战术的原则.....	(376)
第二节	使运动员形成完整的战术概念.....	(391)
第三节	以提高在战术配合中运用组合技术 为目的,掌握战术的局部配合方法	(394)
第四节	提高运动员运用战术的能力.....	(399)
第五节	改善运动员的智力活动,提高运动 员运用战术的意识.....	(406)
第十六章	篮球比赛的指挥工作.....	(415)
第一节	比赛前的准备工作.....	(415)
第二节	临场指挥工作.....	(420)
第三节	比赛的总结工作.....	(429)
第十七章	篮球运动员的选材.....	(431)
第一节	科学选材的意义.....	(431)
第二节	篮球运动员选材的基本因素和基本 方法.....	(432)
第三节	选材的基本步骤及注意事项.....	(446)
第十八章	篮球技术统计工作.....	(449)
第一节	篮球技术统计的种类.....	(450)
第二节	如何制定统计表格.....	(454)
第三节	技术统计数据的整理与运用.....	(458)
第十九章	当代篮球运动的发展趋势及特点	(465)
第二十章	篮球技术动作的教学.....	(472)
第一节	进攻技术动作的教学.....	(472)

第二节	防守技术动作的教学·····	(537)
第二十一章	篮球攻守组合技术训练·····	(558)
第一节	提高全面攻守能力的组合技术训练 ·····	(560)
第二节	提高位置攻守能力的组合技术训练 ·····	(613)
第二十二章	篮球战术的教学训练·····	(662)
第一节	篮球攻守基础配合的教学训练·····	(663)
第二节	全队攻守战术的教学训练·····	(710)
第二十三章	教练员在篮球教学训练中如何运用规则·····	(760)
第二十四章	篮球队的训练与思想教育管理工作 ·····	(786)
第一节	篮球队的训练管理工作·····	(787)
第二节	思想教育管理工作·····	(790)

第一章

篮球技术的分类与技术分析的方法

第一节 篮球技术的分类

篮球运动水平可以由三个基本因素来评价：(1) 运动素质（即运动员参加篮球运动所应具备的条件，如身体素质、心理素质、生理素质、生物适应素质、运动才能素质等）；(2) 技术掌握的程度；(3) 战术的熟练程度。上述诸因素对篮球运动的发展与技术战术水平的提高，都具有非常重要的意义。

一、篮球技术分类的意义

篮球技术的分类，是根据篮球技术动作的共同点和差异点，区分为不同的种类。对篮球技术进行科学的分类，对于我们认识技术，掌握其规律，在训练中实行有效控制，都有极其重要的作用。

(一)有助于认识技术在篮球运动中的作用

篮球由最初作为一种游戏出现，直到发展成现在的篮球运动。促使其发展的因素是诸多的。但是技术的发展和演变

起着决定性作用，因为，技术是构成篮球运动的基本条件，是篮球运动的基础。

(二)有助于认识技术在篮球比赛中的作用

篮球比赛的实践证明技术也是基础，在运用技术动作过程中，有的技术动作出现次数多，作用大，有的出现次数少，作用小。所以，篮球技术动作可分为主要技术动作和次要技术动作。主要技术动作是运用最多最广的，在构成新的组合中作用是最大的。次要技术动作是协助性的，运用较少（或很少）的，或由主要技术动作变化来的。这是从技术分类中得出的基本的和正确的认识，但它也是进行技术分类的基本原则之一。

(三)有助于认识各种技术之间的关系

篮球运动规律主要表现在攻守对抗和攻守不断相互转换方面。在比赛中，攻守技术的相互制约、相互影响，必将促进技术的提高与发展。

(四)有助于教学训练的系统化和科学化

技术教学训练的系统化和科学化，就是要求教练员按照技术动作本身的结构和技术之间的关系；按照技术在比赛中运用的规律，来系统地、科学地安排教学与训练。

二、篮球技术分类的原则

对篮球技术进行分类，是根据篮球技术之间的共同点把具有共同属性或有关联的技术综合为较大的类，而根据技术之间的差异点将技术划分为较小的类。因此，篮球技术分类必须遵循以下几个原则。

(一)按篮球运动的规律进行技术分类

所谓规律，是事物之间的内在的必然联系。这种联系不断重复出现，在一定条件下经常起作用，并且决定着事物必然向着某种趋向发展。由此，可把篮球运动的规律归结为：

(1)攻守对抗的规律；(2)攻守相互转换的规律；(3)攻守技术之间、技术与战术之间、攻守战术之间既制约又促进的规律；(4)运动素质与技术之间的既促进又制约的规律。这些规律对篮球运动的发展都起着极重要的作用。比赛中进行的攻守对抗必须运用各种攻守技术动作和不同形式的攻守组合技术。因此，篮球技术的分类，必须分为攻与守两大类，其中都包括：技术动作和不同形式的组合技术。而组合技术同时存在着进攻组合技术与防守组合技术。

(二)按技术的结构进行分类

前面提出的篮球比赛中，攻守技术有两种表现形式：一是单个技术动作；二是组合技术。但是把篮球技术分成上述两类，还不能达到分类的目的和要求，区分不开具有一定从属关系的不同等级的系统。因为，攻守技术动作与攻守组合技术还有各自的构成成份。所以，还必须按照它们的结构和差异进行分类，这样就可以划分出攻守技术动作和攻守组合技术的具有一定从属关系的不同层次的系统（如分类表中所示）。这样分类既符合篮球运动的一般规律，又符合技术结构的一般规律。因为，技术这个词既含有动作的因素，又含有技巧（运用能力）的因素，技术是两者的统称，而不是单指某个方面。

(三)按战术对技术的要求分类

比赛实践证明，不同的战术对技术的要求是不相同的。

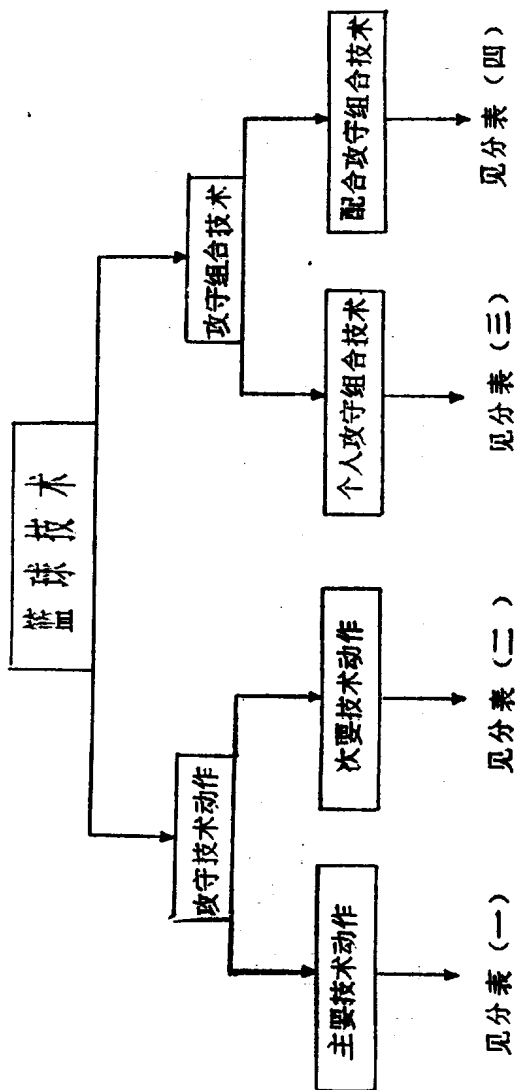
即完成攻守战术的各局部配合的组合技术是由不尽相同的技术动作所组成。这就是说，有的技术动作在各种类型的战术中都可运用，例如，双手胸前传球、跳起单手肩上投篮等，在各种进攻战术中都是不可少的；滑步、撤步等在各种防守战术中也是不能少的。有的技术动作只有在特殊的情况下和个别配合时方被运用，如背后传球、勾手投篮、打球、抢球等。按战术对技术的要求进行分类，不但能发现技术与战术关系的规律，还可以进一步认识技术与技术之间关系的规律。

(四)按技术动作在比赛中的作用进行分类

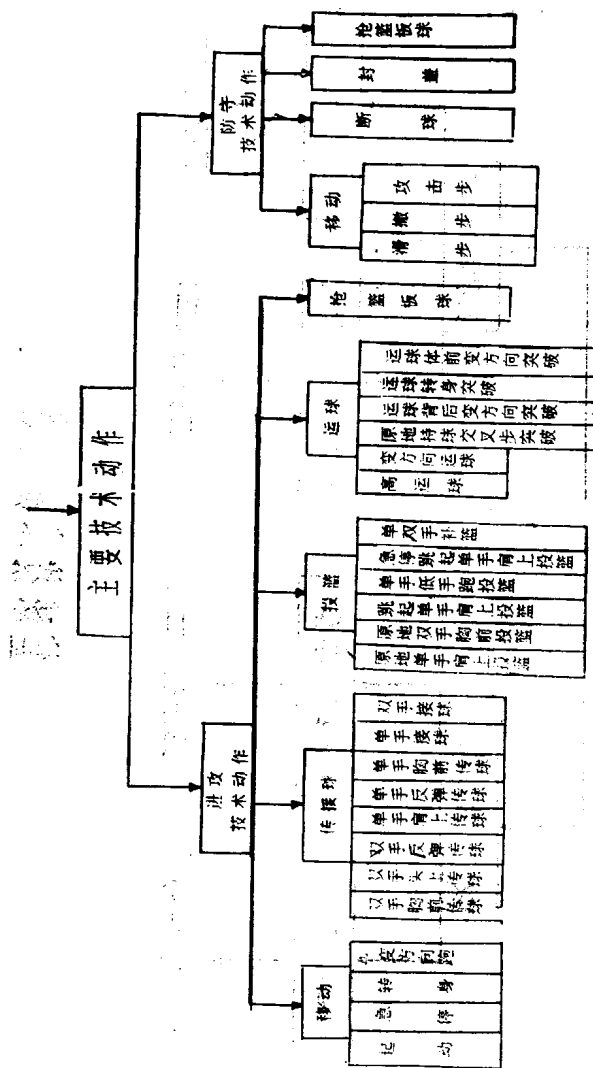
篮球技术动作在比赛中的作用大、小，就是它们之间的差异点。根据差异点可以把技术动作分为：主要技术动作和次要技术动作。

在技术分类中，如果不考虑技术动作在比赛中的作用——即差异点，就必然分不清主与次。也就不便于研究和认识技术动作的本质特点，从而影响教学训练水平的提高。

三、篮球技术分类表



篮球技术分类表



分表 (一)

2000

