

484986

39-962

J M

# 篮球趣闻游戏 控制球练习

姜明 张原耕 陈发源 编

西北工业大学出版社

QUWENYOUXIKONGZHIGUANLIANXI



LAN QIU

# 篮球趣闻、游戏、控制球练习

姜 明 张原耕 陈发源 编

西北工业大学出版社

## 内 容 简 介

《篮球趣闻、游戏、控制球练习》一书共分三个部分。

“篮球趣闻”部分，是用故事的形式叙述了篮球运动发展简史和国内外篮球成长的过程，以及篮球界的趣闻轶事，真实而有趣味。

“篮球游戏”部分列举了篮球竞赛性游戏七十例。每一例游戏不仅能引起游戏的兴趣，还能促进他们掌握篮球技术的基本功。

“篮球控制球练习”部分例举了一百例个人控制球练习。练习者通过这些练习以尽快提高其控制球和支配球的能力，为掌握全面的篮球技术奠定基础。

本书适用于大、中、小学体育教师和学生，包括体育院校和业余体校的师生，及篮球运动员、教练员和篮球爱好者。

### 篮球趣闻、游戏、控制球练习

编 者 姜 明 张原耕 陈发源  
责任编辑 刘 红

西北工业大学出版社出版发行

(西安市友谊西路127号)

陕西省新华书店经销

陕西省富平县印刷厂印装

开本850×1168毫米 1/32 印张4.75 111千字

1988年1月第1版 1988年1月第1次印刷

印数0001—6000册

ISBN 7-5612-0040-4/G·2 定价：1.30元

# 序

篮球运动是我国开展较早的体育项目，也是深受广大群众所喜爱的项目。尤其是新中国建国以来，在党和国家的关怀重视下，篮球运动得到了空前的发展。不论是在农村还是在部队，还是厂矿、机关、学校等企事业单位，都有广大群众经常参加这项运动。因此，它有广泛的群众基础。近几年来我国篮球技术水平提高也很快，已进入世界先进行列。

在阅读了姜明、张原耕和陈发源三位同志合编的《篮球趣闻、游戏、控制球练习》一书后，很受启发和鼓舞。篮球趣闻部分，写得生动有趣。既有篮球发展史，又有各国篮坛球星的成长过程和他们参加国内、国际间的各种篮球比赛的盛况。同时，还介绍了民间篮球比赛。这些民间比赛不仅形式多种多样，甚为精彩，而且还培养了大批篮坛球星，使他们掌握了篮球技术发展中的高难动作。篮球游戏七十例部分，每例不但能引起练习者的兴趣，还

能促进练习者加强对篮球基础技术动作的掌握。篮球控制球部分，列举了一百例练习。通过这些基本动作的练习，使运动员既能掌握控制球的能力，又能熟练、灵活地运用、变换多种传球路线，增加进攻路线。篮球所飞行的路线如果能有高有低，有左有右，变化多端，则会给防守者造成极大的困难，这无疑对提高篮球竞赛水平是一贡献。

本书内容新颖、实际，文章结构条理清楚，适用性强。不论对促进篮球运动的发展还是对体育教学、训练、竞赛，都有一定的参考价值。

陕西省篮球协会副主席  
西安市篮球协会主席 罗泰忠  
西北工业大学教授

1987年5月

# 目 录

|      |               |        |
|------|---------------|--------|
| 第一部分 | 篮球趣闻·····     | ( 1 )  |
| 第二部分 | 篮球游戏七十例·····  | ( 50 ) |
| 第三部分 | 控制球练习一百例····· | ( 80 ) |

## 第一部分

---

# 篮球趣闻

篮球运动是当今世界上规模最大、水平最高的体育运动项目之一，为众多的体育爱好者所喜爱和关心，而且也吸引了越来越多的人对它产生兴趣。

篮球运动的产生和发展经过了一个较长的时间。在这期间，篮球运动发生了很大的变革，并随着历史的发展而产生了较为丰富的趣闻轶事。本部分以趣闻的形式向广大篮球爱好者介绍篮球运动的历史发展过程和现状，以便使读者了解和掌握更多的篮球知识。

### “篮球”的命名

第一次篮球游戏是于1891年12月21日，在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会学校的体育馆里进行的。游戏使用的场地为11米×15米，游戏用的球是美式足球（橄榄球）。游戏之前，篮球运动发明者奈·史密斯找到了两个装桃的旧篮子作为目标。他把两个篮子钉在体育馆露

台两端的栏杆下边，其高度距离地面恰好是10英尺（3.05米）。随后他写下了以下四条规则：1. 队员不许持球跑；2. 禁止抢球及其他粗暴的身体接触；3. 球篮设置在队员头上的水平位置；4. 队员无论在什么时候、什么地点，都可以自由地投篮，投进一球得二分。游戏开始时，他首先说明游戏的方法和规则，接着他把全班18人分为两队，各选出队长，然后由两队的最高队员采用跳球形式开始游戏。游戏结果二比零。只有契艾思队员从场地中间投中一球，这是这次游戏唯一成功的投篮。

第一次游戏后不久，这所学校就放假了。圣诞节期间回北卡罗来纳州探亲的学生弗兰克·曼（参加第一次游戏的18人之一），回校后就对篮球游戏的发明者奈·史密斯博士说：“老师，我们大家在放假前做的那种游戏叫什么名字？”奈·史密斯说：“啊，我还没考虑好呢！”“这个名字该与老师有关，取名‘奈·史密斯球’怎样？”“那可不成。如果用我的名字命名，那么那些深受人们喜爱的其它运动该怎么办呢？”“那么取名‘篮球’如何？”“好！投掷目标用的是背桃用的桃篮，使用的是球……这个名字很相称。”“篮球”就这样被命名了。

### 世界级篮球比赛知多少

世界级篮球比赛有：

奥林匹克运动会篮球赛，世界篮球锦标赛，世界杯篮球赛，世界俱乐部篮球锦标赛，世界大学生运动会篮球赛，世界青年篮球锦标赛，世界中学生篮球赛，世界老年运动会篮球赛，世界伤残人奥运会轮椅篮球赛，世界军事体育理事会篮球锦标赛，世界聋哑人运动会篮球赛，世界铁路员工体育联盟篮球锦标赛，世界业余篮球联合会杯篮球锦标赛。

### 国际业余篮球联合会

国际业余篮球联合会（简称国际篮联）成立于1932年。它的

前身是国际业余体育协会的技术委员会，现有会员国161个，总部设在联邦德国的慕尼黑。

国际篮联的最高权力机构是每4年召开一次的会员代表大会。会员代表大会一般在奥林匹克运动会期间召开，每个会员国协会可派2名代表参加，但只有1票表决权。代表大会选出中央局负责经常工作。中央局设主席1人，副主席若干人，秘书长、司库各1人。现任主席为法国人罗伯特·布斯奈尔。

国际篮联下属：中央局和执委会、技术委员会、细则与规程委员会、财务委员会、国际组织委员会、女子篮球委员会、男子篮球委员会、女子篮球青年委员会、男子篮球青年委员会、资格审查委员会、技术援助委员会、新闻委员会、国际小篮球委员会、世界篮球教练员协会、裁判委员会。

### 世界业余篮球的最高荣誉——金篮奖

每年6月，在匈牙利首都布达佩斯举行的纪念前国际篮联领导人之一弗伦斯·海帕博士的篮球比赛结束以后，将颁发本年度的最佳篮球运动员奖——金篮奖。这项评奖活动是由匈牙利航空公司和《国际篮球》杂志编辑部主办的。

评奖办法是：在世界范围内，由各篮球联合会、教练员、政府官员、新闻记者和《国际篮球》杂志的读者，对世界上为数众多的业余男子篮球运动员中的50名最佳运动员候选人进行投票，评出3名最佳运动员。被选中的3名运动员依其得票多少分别被授予金质、银质和铜质的以篮板和篮筐为主体的奖标一座。这是世界业余篮球最高荣誉的象征。因此，其竞争非常激烈，没有哪个投票人会考虑某个运动员过去的成绩如何，即使是十分有名望的运动员；如果在本年度他不再有超人的表现，也将被排除在最佳运动员行列之外。

1984年获得“金篮奖”的运动员是：第一名，美国的迈克尔·乔丹；第二名，意大利的梅内京；第三名，苏联的萨博尼斯

和美国的艾姆·阿比杜·奥莱斯（并列）。1985年获奖的是：第一名，美国的帕特·尤恩；第二名，苏联的萨博尼斯；第三名，西班牙的埃皮法尼奥。

### 篮球运动员为什么没有 1、2、3 号

凡是了解篮球比赛的人都知道，在球场上打手势是裁判员重要的裁判表示方法之一。当一次犯规由对方罚球时，裁判员都会在第一次罚球中举起两个指头，第二次罚球时举起一个指头。另外，队员 3 秒违例时，裁判员也会用三个指头表示裁决。除此之外，队员犯规时，裁判员报运动员编号也要用手势来表示。因此，如果场上运动员有 1、2、3 号便容易引起误会。于是，篮球运动员的编号必须从 4 号开始。

### “一加一”罚球的由来

颇具影响的美国大学生篮球联合会，在 1952 年至 1953 年的赛季中就确定了“一加一”罚球规则。当时这一规则专门适用于一次罚球的犯规，即对持球队员非投篮动作的侵入犯规。罚则与目前国际运用的大致相同，最大的区别是出现这种犯规就判罚。这一规则的出现导致了各队更多的得分，并经常因罚球而中断比赛。因此，在 1956 年至 1958 年的赛季中，又使得“一加一”罚球规则改为每半时内，一方累计犯规 6 次后，在防守时再出现侵入犯规时，裁判给对方“一加一”的额外罚球。

### 小篮球运动始末

小篮球是为鼓励和推动儿童参加篮球运动而设立的一个国际体育项目。1948 年一位叫杰伊·阿切尔的美国教师采用较小、较轻的篮球和较低的篮球架，组织了一场 8 至 12 岁儿童的篮球比赛。于是小篮球运动便在美国及其邻近的国家逐步开展起来。

1962 年，由于西班牙《篮球》杂志的宣传，西班牙篮球协会

主席、国际小篮球委员会主席洛佩斯的热心倡导和西班牙埃斯佩里亚全国俱乐部的推动，小篮球运动在西班牙也得到了迅速发展，并很快传到了欧洲各国。

1967年在美国斯克兰顿首次举行了世界小篮球锦标赛，有10个国家参加。

1968年，奥委会代表大会确认了小篮球运动的价值，建立了国际小篮球委员会，洛佩斯当选为主席，杰伊·阿切尔当选为副主席。国际小篮球委员会制定了《小篮球手册》，阐明了开展小篮球运动的目的和任务。

1970年，国际小篮球委员会对小篮球运动的场地器材和竞赛规则作了具体规定。于是，小篮球运动便在世界范围内开展起来。

目前，许多国家在体育上都很重视“从儿童抓起”，并有相应的措施。

小篮球运动在我国尚未得到应有的重视。虽然也有人提出过一些建议，但由于国家体育部门尚未有正式竞赛制度的指导和统一的规定，小篮球运动在我国始终未能得到广泛的开展。但愿小篮球运动在我国能迅速开展，为提高我国篮球水平打下良好的基础。

### 世界最佳得分选手

1986年8月在西班牙举行的4年一次的第10届世界男子篮球锦标赛中，以希腊队加利斯为首的5名运动员，是得分居前5名的最佳得分选手。他们的名次及得分如下：

- |    |       |       |      |
|----|-------|-------|------|
| 1. | 希腊队   | 加利斯   | 337分 |
| 2. | 巴西队   | 施密特   | 310分 |
| 3. | 南斯拉夫队 | 佩特罗维奇 | 248分 |
| 4. | 意大利队  | 利瓦    | 190分 |
| 5. | 苏联队   | 吉洪年科  | 180分 |

## 美国职业篮球队

美国国家篮球协会(NBA)拥有23支职业篮球队。这23支球队又分属东部联合会和西部联合会。

属东部联合会的职业队有波士顿凯尔特斯队、费城76战士队、华盛顿子弹队、新泽西耐兹队、底特律活塞队、米尔卧基班克斯队、纽约尼克斯队、亚特兰大鹰队、印地安那佩斯队、芝加哥公牛队和克利夫兰骑士队等11支球队。属西部联合会的职业队有洛杉矶莱克斯队、波特兰迹象传播者队、达拉斯漂流者队、休斯顿火箭队、西雅图超音速队、犹他爵士队、佳人太阳队、丹佛掘金队、堪萨斯城国王队、金州勇士队、圣安东尼奥马刺队和洛杉矶快马队等12支球队。

在这些球队中，波士顿的凯尔特斯队成绩最佳，曾先后16次夺冠。著名球星拉塞尔及库西都曾在此队效力。除这23支职业球队外，美国还有一支属表演性质的职业篮球队，它就是哈雷姆篮球队。这支球队只进行表演，不参加正规比赛。

### 同一美国职业篮球队队名为何不一致？

美国职业篮球队的名称，一般由两部分构成：前一部分为所在州或市名，后一部分为队名。如：犹他州爵士队、金州勇士队、芝加哥公牛队、纽约尼克斯队等。在翻译过程中，通常把后半部取意译。如：快马、公牛、勇士等。如果队名在英语中无实在意义，则只好取音译。这样，由于译者不同，难免在汉语用字上发生差异，再加上各英语字典对同一地名音译所取文字不同，于是在报纸、刊物上出现了大同小异的队名。如：菲尼克斯又写成费尼克斯。此外，在意译时，英文中有一词多意的现象。如：buck一词，在英文中它既有公羊的意思，又有雄鹿的意思。于是，混乱现象就更为突出了。

## 美国篮球的“金字塔”形结构

在世界篮球王国——美国，篮球运动有着雄厚的群众基础。如果我们用“金字塔”模型比喻美国篮球的话，“金字塔”的顶端应是23个职业队，“金字塔”的中间结构则是初级大学、大学、地方性业余队和半职业队，而它的牢固基础是中学篮球队。

据美国一位篮球专家估计，处在美国篮球“金字塔”顶端的职业选手仅有242名，但这242名队员是世界上最高水平的篮球选手。有位美国篮球专家说，美国职业队中的任何一个球队，都可以击败任何国家的篮球代表队。另一位专家更夸张地说，美国职业队中任何一个球队，可以击败任何国家代表队。如果美国职业队能参加世界锦标赛的话，也能进入世界的前3名。

## 美国篮球的圣地

美国纽约有一个小工商者居住区，人们称它为“哈莱姆”。

尽管这里地势低洼、气候闷热，但它却是美国的篮球圣地。

别看这里气候不好，可建筑着一块块混凝土的篮球场地。虽然运动员们穿着污泥斑斑的短袖运动衫和旧球鞋，但在这些人中间，还有不少职业超级明星呢！

在全美国职业篮球队中，那些著名球星多半都是从这里走出来的。其中，有洛杉矶队的卡里姆·贾巴尔，美国篮球史上数一数二的人物奥斯卡·罗伯森。

在恶劣的生活环境中，篮球无疑给这里的年轻人带来了光明。与同伴们一起打打球，可以解除饥饿，摆脱罪恶的引诱。如果球打得好了，还可以领到大学的奖学金。

## 美国职业篮球队决赛要打7场

美国各职业队水平较高，实力相当。为了吸引更多的观众和避免比赛胜负中出现的偶然因素，保证冠军的真正水平，美国职

业篮球协会（英文简称NBA）的竞赛制度规定：决定冠军的比赛要打7场，谁胜4场即成为冠军。

### 巨人的世界——美国职业男篮高度统计

美国 NBA 各队的身高正日趋增长。23个职业队中，有19个队至少有一人身高2.14米。在队员名册上，仅克利夫兰队、费城队、西雅图队没有2.14米高的巨人。

自人们开始重视篮球运动，并随着美国篮球组织 BAA（最初的美 国篮球组织）的诞生，1949年至1950年美国又成立了美国职业篮球协会（NBA）。与此同时，队员的身体高度也一直在增长。

在1954年至1955年大赛的花名册上，只有32个队员身高达到2.04米或更高一点，但是没有一个高出2.10米的人。明尼亚波利斯州队的乔治·米肯，早年曾是美国职业篮球联队中最重要的得分手，但身高仅为1.85米。1946年至1947年，联队中虽出现过—个2.10米高的巨人，但这位来自北连科塔州名叫锐福·苏威特的长人，非常令人失望。最初他在圣路易·鲍勃队打球，后来又转到多伦多·哈斯克斯队。他参加比赛的次数甚至比他的得分数还多——在21场比赛中仅得20分。

在以后的几年中，尽管联队中出现过高个队员，但没有2.10米以上的巨人。直到1955年，纽约尼克斯队才有了威特·迪克，使职业男篮中最高队员又达到了2.10米。

1963年至1964年，巨人的故乡又出现了两个新的居民加入：底特律队的两名队员——瑞根和外线进攻第一个身高2.10米的队员——梅尔·康特斯。

1968年至1969年，是美国篮球巨人人数膨胀的年代。联队中第一次开始有了6个高大巨人的记录，下属的每个俱乐部平均有两个身高2.10米以上的队员。

1975年至1976年，或更确切地说，在10年以前，18个联队中有

9个身高2.10米以上的巨人，使各队平均身高有了明显的提高。

在 NBA 各队中，莱克斯队是身材最高的队，队员平均身高超过2.04米。而最矮的几个队，队员的身高也接近2米或更高一些。可以毫不夸张地说：美国职业男篮云集了四海巨人，是一个长人的世界。

### 美国篮球规则花样多

美国的篮球规则与国际篮球规则有较大的差别，就是美国国内也有多种不同的规则。

在高中，女子没有30秒违例；男子没有10秒线；女子的用球要比男子的小；跳球只是在比赛开始时执行，以后再出现跳球情况时，裁判不再执行跳球，而由一方在场外掷界外球重新进入比赛。

在大学，也没有远投得3分这一规定，而采用45秒钟违例的判罚。一流水平的队在比赛时，大都采用三人裁判制。

比赛时间也有所不同。高中男女生的比赛为8分钟一节，一般一场比赛分为四节；全场要求暂停次数为5次。青少年的比赛一般为7分钟一节。大学的规定是，每场比赛分为二场，每半场20分钟，暂停次数5次。美国职业篮球队为12分钟一节制（全场比赛分为四节），除每场比赛有5次暂停外，还可准许有一次20秒钟的小暂停（如受伤队员退出比赛场地等）。规则里还规定：在距离全场比赛结束的最后的4分钟内，任何一方每投中一球之后，即刻停表。待掷界外球重新进入比赛后，再开表。

关于罚球违例。高中男女生的罚球（一加一罚球）是从每半场的第5次犯规以后开始执行的。而大学的规则规定，从第6次犯规以后开始执行罚球。职业队则是在每一节比赛中都给予罚球的机会。

全美高校体育联盟以减少经费开支为理由，对各球队的运动服也进行了较多的限制。例如，在运动服上不准印制或装有任何

带标志的东西，只能印有校名和号码。即使是裁判员也要受严格的限制，裁判员的服装不能带有条纹或穿着花哨。

### 五花八门的美国中学篮球规则

明尼苏达州中学生篮球比赛正在试行“队员5次犯规后不罚出场”的规则。当一个队员第6次以及随后再犯规时，执行的处罚规则是：由对方队员罚球两次，并再由对方队掷中场界外球入场以继续比赛。

纽约州中学生第二赛区规定：女子篮球采用较小于标准球的规格。它的重量是567克、圆周是71.8厘米。而标准篮球的重量是600克，圆周是75至76厘米。另外，南达科塔州中学女篮也采用这种规格的篮球。

俄克拉荷马州是现在唯一的在中学生女篮比赛中规定双方上场队员各为6人的地区。她们打起比赛来更为热闹，不是“5对5”，而是“6对6”。

### “篮球王国”里的少年队员

篮球运动在美国少年中开展得十分广泛。仅洛杉矶市一所2500人的中学，就有120个篮球队。每年6月份暑假开始，美国有关部门和许多著名教练都要组织少年儿童参加篮球基础训练。每次时间为两周，几百人一批，每天上午进行基本功训练，中午安排30分钟的运动技术讨论或放映一些介绍美国和世界优秀篮球运动员的影片，进行启发教育。下午练些最基本、最简单的战术。晚上则组织他们比赛。由于夏令营有著名教练辅导，使参加活动的少年运动员掌握了较丰富的篮球知识和较全面的篮球运动技术。美国许多优秀篮球明星在少年时期几乎都有几次篮球夏令营生活的经历。

美国一部分少年儿童，尤其是黑人出身的孩子，致力于篮球运动是有其原因的。对于居住在贫民区的大多数少年儿童来说，

篮球场是他们生活中感到自豪的场所。狂热的篮球运动，能使他们暂时从消沉的生活中解脱出来。球打得好了，他们还可以领到奖学金，甚至可以跻身于职业篮球明星的行列。

### 美国男篮3分球始末

3分球（在篮球场“三分线”以外投中的球）曾一度被抵制，因为它始源于美国业余球队（A B A，美国业余篮球联合会）。但现在美国职业队（N B A）中，却不能没有3分球了。

最初，只有ABA把3分远投做为比赛的一个规则。所以，N B A的一些人极不欣赏此规则。虽然在1976年，有4个A B A队加入了N B A，但3分球规则并未获准进入N B A。为此，前A B A有关教练和管理人员强烈要求N B A当权者吸收合并一些包括3分球在内的ABA比赛规则。这遭到了因循守旧者的反对。在争执不下时，只好开始投票裁决。结果3分球被通过了。

打有争议时起，3分球就已被卷入了激动人心的篮球运动中。

当3分球做为比赛规则而被采用时，发生了一件有趣的事。曾经强烈反对3分球规则的波士顿凯尔特斯队，却成了3分球的主要热衷者。这或许是因为伯德为该队的优秀远投得分手的缘故。据最新统计，各队正在充分发挥3分球的威力。

最好的3分球手总是比最好的2分线投球手命中率低。但是，3分球能赢得额外的1分，所以投球命中率低还是可以接受的。一个2分线投球手，他投中50次，才能赢得100分。而3分球远投手投中34次就能赢得100分。

达拉斯漂流者队教练——第克·蒙特说：“3分远投未中后，篮板球落点较远，球就不只是在禁区之内的大个防守队员中间跳动了。而且，当发动3分远投时，防守侧重于外围，使内线防守空虚，这样对抢篮板球力量薄弱的进攻队员是很有利的，为进攻队打开了内线进攻路子，为他们抢得篮板球创造了有利时机。”