

朱晓梅 主编

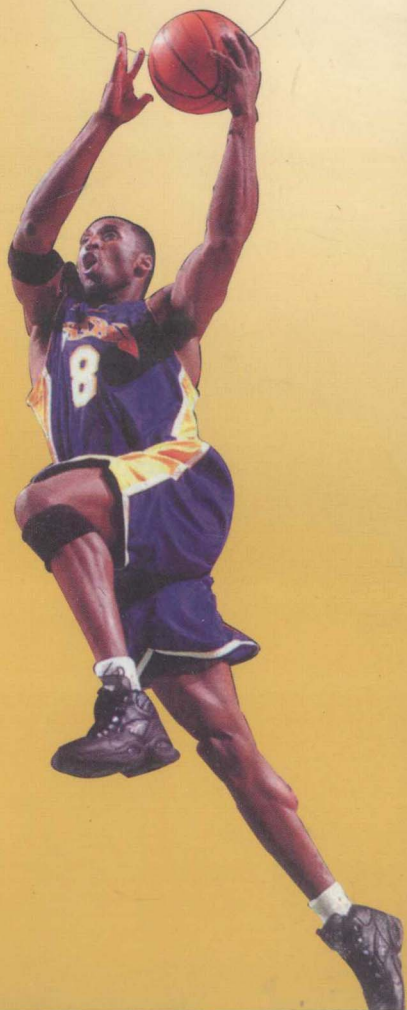
*Daxuetiyu
xiliejiacai*

LANQIU

篮球

大学体育系列教材

(非体育专业)



合肥工业大学出版社

大学体育系列教材(非体育专业)

篮 球

朱晓梅 柳 毅
韦 勇 孙洪涛 编著
王厚民 徐 艳

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球/朱晓梅主编;柳毅等编. —合肥:合肥工业大学出版社,
2003.3

(大学体育系列教材. 非体育专业/王景连,李峰,季汝元主编)

ISBN 7-81093-011-7

I. 篮… II. ①朱…②柳… III. 篮球运动-高等学校-教材
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008882 号

出 版	合肥工业大学出版社
地 址	合肥市屯溪路 193 号 邮编:230009
电 话	总编室:0551-2903038 发行部:0551-2903198
发 行	全国新华书店
排 版	合肥绿鑫公司照排中心
印 刷	合肥星光印务有限责任公司印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	72
字 数	1650 千字
版 次	2003 年 4 月第 1 版
印 次	2003 年 4 月第 1 次印刷
网 址	www.hfut.edu.cn/出版社

ISBN 7-81093-011-7/G·1 全套定价:110.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

编 委 会

主 编:王景连

副主编:李 峰 季汝元

编 委:(按姓氏笔画为序)

王 捷 邓 玉 成守允

李 征 刘东辉 朱晓梅

张定平 张 燕 秦文明

聂劲松

前 言

合肥工业大学立项的“大学体育系列教程”于1999年被安徽省教育厅评为省首批重点建设课程；同年，我校又获贯彻《学校体育工作条例》安徽省及全国优秀高等学校称号。之后，我校体育部承担了“大学体育系列教程”建设这一任务，并进行了两年多的认真调研和科学论证，取得了一些积极成果。在此基础上，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求，结合多位知名教授和骨干教师的教研实践，对“大学体育系列教程”建设的成果进行理论总结，编写了这套大学体育系列教材，旨在帮助学生更好地掌握体育基本理论知识和专项理论知识，增强体育意识和运动能力，掌握科学锻炼身体的方法和手段，为学生自觉健身提供科学的理论指导。

该套教材以终身体育为目标，具有思想性、理论性、科学性、实用性和时代性的特点。其内容精练，表达深入浅出，图文并茂，有助于学生终身体育思想的建立与巩固。

该套教材由《大学体育基础理论》、《足球》、《排球》、《篮球》、《手球》、《乒乓球》、《网球》、《健美》、《武术》、《体育舞蹈》、《形体健美》、《田径》组成。该套体育教材的出版将有利于普通高校体育教学目的、任务的完成，能满足不同层次和不同兴趣爱好的学生的需要，又可以作为广大体育爱好者的读物。

由于我们的水平所限，该套教材难免有疏漏和不足之处，诚请广大读者批评指正，我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

编委会

2003年4月

图 例

○	进攻队员
△	防守队员
➡	投篮
~➡	运球
➡	传球
—(	掩护
↘ ↙	夹击
•	持球
→	无球队员移动

目 录

第一章 篮球运动概况	(1)
第一节 篮球运动的起源与发展	(1)
第二节 篮球运动的特点和作用	(5)
第三节 现代篮球运动的发展趋势	(8)
第四节 我国篮球运动的发展概况	(14)
第五节 CUBA 简介	(18)
第二章 基本技术	(23)
第一节 移动及教学	(23)
第二节 传、接球及教学	(32)
第三节 运球及教学	(39)
第四节 投篮及教学	(45)
第五节 持球突破及教学	(51)
第六节 防守对手及教学	(57)
第七节 抢球、打球、断球及教学	(65)
第八节 抢篮板球及教学	(70)
第九节 场上队员的位置与分工	(74)
第三章 基本战术	(77)
第一节 进攻基础配合	(77)
第二节 防守基础配合	(81)
第三节 快攻与防守快攻	(87)
第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(92)
第五节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	(107)
第六节 区域联防与进攻区域联防	(121)
第四章 竞赛规则及裁判法	(143)

第一节	竞赛规则简介.....	(143)
第二节	裁判法简介.....	(156)
第三节	半场三人篮球比赛规则.....	(162)
第四节	篮球比赛常用方法简介.....	(164)
(1) 第五节	篮球比赛的欣赏.....	(175)
参考文献.....		(178)
(2)		第二章
(8)		第三章
(11)		第四章
(18)	 CUBA 简介.....	第五章
(23)	 木球本基.....	第二章
(23)	 半球及传球.....	第一章
(32)	 半球及传球, 射.....	第二章
(39)	 半球及传球.....	第三章
(42)	 半球及传球.....	第四章
(51)	 半球及传球.....	第五章
(57)	 半球及传球.....	第六章
(62)	 半球及传球.....	第七章
(70)	 半球及传球.....	第八章
(74)	 工合及传球.....	第九章
(77)	 木球本基.....	第三章
(77)	 合球及传球.....	第一章
(81)	 合球及传球.....	第二章
(87)	 传球及传球.....	第三章
(92)	 传球及传球.....	第四章
	 传球及传球.....	第五章
(107)	 传球.....	
(131)	 传球.....	第六章
(143)	 传球.....	第四章

第一章 篮球运动概况

★篮球运动的发展原因很多,但重要原因之一是规则的增加与修改,这在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

★发展趋势是指事物的发展动向。综观篮球运动的发展历史,就可以发现现代篮球运动的发展趋势:高速、高空、高超的技术与强大的防守。

第一节 篮球运动的起源与发展

现代篮球运动由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市体育教师詹姆士·奈史密斯在1891年发明的。当时,为了让学生在寒冷的冬季能在室内从事体育活动,他从民间儿童从树上摘桃子扔入桃筐的动作中受到启示而设计了一种互相向桃筐内投掷皮球的游戏。最初美国当地人们称之为“奈史密斯球”,后又称为“筐球”,最后根据活动的主要内容是向悬空的篮筐中投球,便形象地命名为篮球。在此基础上逐步充实内容、完善规则,形成了现代篮球运动。

根据篮球运动技、战术与比赛规则的演进、发展史实,可将篮球运动的演进与发展历程大体划分为五个时期。

一、初创萌芽时期(1891年~20世纪20年代)

1891年初创期的篮球活动,无明确的比赛规则,场地大小不等,活动人数不限,仅在室内一块狭长的空地两端,各放一个桃筐,比赛时把参加者分成人数相等的两队,分别横列在场地两端界线外。当主持比赛者在边线中心点把近似现代足球大小的球抛向场地中心区后,两队便集体奔向球落地区抢夺球,随即展开攻守对

抗,争取将球掷入对方的桃筐。比赛以球进筐多者为胜,而每进一球后都要按开始的程序重新比赛。不久,为了扩大活动的范围,便将筐子悬挂在离地 10 英尺(约合 3.05 米)高的两侧墙壁上,这便是当今篮高 3.05 米的来历。这一变革不仅提高了游戏的趣味,而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一大步。正由于篮圈高,增加了投篮的难度,所以比赛中常常出现队员将球扔到观看比赛的人群中的情况,造成比赛延误。为此,在篮圈后上方增设了铁丝挡网或挡板,现设篮板由此演进。1892~1893 年,奈史密斯有针对性地制定了原始的 13 条和 21 条规则,如:比赛中只许用手接触球和做动作,不准拿球走和跑,以及争夺中不能发生身体接触等,并进一步简化了比赛程序,特别是取消了篮圈的底部,使投进的球可以直接从篮中落下,不需爬高取球。同时,铁质篮圈取代了不同制作形式的篮圈,成型的木制篮板替代了铁丝挡网。之后,在场地上增设了分区线和中圈,不久又增设了半圆形的罚球区,球场界线已见雏形。比赛由中圈跳球开始。比赛的上场队员逐步限减,开始有锋、卫的位置分工。至此,现代篮球运动基本成型。在 1904 年第 3 届奥运会上,由美国组队进行了国际上第一次篮球表演赛。至 20 世纪 20 年代末,虽仍无统一规则,但上场队员已基本限定为五人,并明确了中场线,严禁推、踢、撞、打等粗野动作,不准拿球跑和双手拍球。进攻技术尚简单,普遍限于双手做几个基本动作,比赛中以单兵作战为主要攻守形式,布阵战术配合还在朦胧阶段,篮球运动处于初创萌芽时期。

二、完善、传播时期(20 世纪 30~40 年代)

经过二十多年完善,加之其特殊的吸引力,篮球运动自 20 世纪 30 年代后迅速向欧、亚、非、澳四大洲传播。技术水平逐步完善,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合动作所代替。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1932 年在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、

拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等 8 个国家组织召开会议成立了“国际业余篮球联合会”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础,初步制定了国际间较统一的比赛规则,明确了上场人数;场地上增加了 1.80 米的进攻限制区;比赛时间男子为 10 分钟一节,女子为 8 分钟一节,各比赛四节。后改为 20 分钟一节,共比赛两节。将球场面积确定为 26 米×14 米等。在 1936 年第 11 届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目,从此登上国际竞技体坛。进入 20 世纪 40 年代,随着篮球技术、战术的不断发展,运动水平的迅速提高,高大队员开始涌现,篮球规则不断得到补充修订,推动了篮球技术、战术不断变化,并进一步充实,各成体系地向集体对抗性方向发展。到 40 年代末,进攻中的快攻、掩护、策应战术,防守中的人盯人防守、区域联防等战术,已被各国篮球队普遍采用。

三、普及、发展时期(20 世纪 50~60 年代)

进入 20 世纪 50~60 年代,篮球运动在世界各地得到普及。特别是随着篮球运动技、战术的发展,规则与技、战术之间的不断制约和相互促进,促使参加篮球竞技的运动员身高增高,以美国巨型运动员张伯伦、前苏联巨型运动员克鲁明及谢苗诺娃为代表的身高两米以上队员,显示出难以抗争的威力,身高开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。由此,一种固定地利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,篮球运动进入一个由技、战术向充分利用高大队员方向发展的时期。特别是自 1950 年和 1953 年分别在阿根廷和智利举行了世界首届男、女篮球锦标赛后,高大队员威震篮坛的雄姿,给世界篮球运动带来了冲击,迫使篮球规则在场地和时间上,对进攻队加强新的限制(如扩大三秒区、罚球区呈梯形、增加一次进攻限时 30 秒的规则等)。随着攻守区域的扩大,高度与速度、空间与地面的交叉结合,成为比赛争夺和决定胜负的重要因素,有力地推动了攻、守技术和战术的全面发展。例如:进攻中的快攻与防守中的全场紧逼人盯人防守,便成为当时以

快制高的重要手段。至此,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,以前苏联队为代表的高度与力量相结合的欧洲型打法,以中国、韩国队为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展的新时期。

四、全面提高时期(20 世纪 70~80 年代)

进入 20 世纪 70 年代后,两米以上的高大队员大量涌上篮坛,篮球比赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐,高空技术在不断发展,谁占有高空,显示着谁有实力,篮球比赛开始成为名符其实的巨人们的“空间游戏”。对此,篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。随之,一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型战术发挥出它新的制高威力。进而在 1973~1978 年间,国际篮联不得不再次对比赛规则中的犯规提出了次数的限制和增设追加罚球的规定,促使攻守技、战术在新的制约条件下,向着既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术,在结合运用中进入技巧化,传统单一性的攻击技术、机械的战术配合和相对固定阵式的打法被全面综合化频繁移动中穿插掩护的运动型打法所取代,防守更具破坏性和威胁力;单兵远距离斜步和弓箭步站位、干扰式防守及单一性的防守战术,被近身低重心平步站位、积极抢跑、抢位、主动用力的破坏性防守和混合性破坏力强的协同防守战术所取代。尤其自 1976 年第 21 届奥运会篮球比赛(女子篮球由此正式列入奥运会竞赛项目)和 1978 年第 8 届世界男篮锦标赛后,高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空技术有了新发展,充分展示了现代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点,到 80 年代则更为突出、明显,对此比赛规则对进攻时间、犯规罚则等,又多次做了新的修改。例如,扩大球场面积为 28 米×15 米,增加了三分球和 1+1 罚球规则,将篮板宽度改

为 1.05 米等,促使篮球运动向更高水平发展。

五、创新攀高时期(20 世纪 90 年代)

1992 年第 25 届奥运会上,美国“梦之队”的超级球星乔丹、约翰逊等高超的现代篮球技艺表演,寓竞技、智谋、技艺于一体,将篮球运动技艺表现得更加充实完美,战术更为简练实用,这标志着篮球运动整体内容结构、优秀运动队伍综合智能结构、运动员掌握和运用篮球技战术的能力结构以及教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力发生了质的变化。

第二节 篮球运动的特点和作用

现代篮球运动是一项由专门人才以主动控制空间为目标,以主动控制球为争夺焦点,以主动掌握时间与速度为保证,在空间、地面交叉展开意识、智慧、技术、战术、体能和科技为一体的攻守对抗的体育竞技运动和娱乐健身活动。

篮球运动是围绕空中的篮圈而展开的空间与地面的立体型的双线竞争。竞争的手段与方法多样而多变,因此不仅富有对抗性、拼搏性、集体性,而且富有健身性、娱乐性、艺术性、趣味性、观赏性,所以是当前世界各国人民最喜爱、开展最普及的一项竞技项目和吸引力较强的娱乐体育活动。

现代篮球运动的特点及其与其他球类项目的本质区别在于它的运动形式的中心,是围绕悬挂于空间高处的球篮和篮球而展开的。因此不断创造、发明、更新、完善、修订与发展各种篮球专门技术、战术、规则、裁判法以及对活动者提出种种身体、形态、体能素质、素养等特殊要求。所有这些都围绕着如何激励活动者将球更快、更多、更准地投进或破坏对手投进球篮中而展开。

透过现代篮球运动的本质,可将其特点概括为以下几个方面:

一、篮球运动特殊的空间对抗规律特点

由于篮圈高 3.05 米,控制并协调地向高空投篮进攻与防守是其特殊点,因此对篮球运动提出了许多独特的要求,具有特殊的制空条件与制空能力。

由于比赛规则对进攻队在一次进攻中的不同区域有 3 秒、5 秒、8 秒、24 秒的要求,因此主动控制时间捕捉战机就成为攻守的关键。篮球比赛贵在神速,攻击速度要快,准确性要高,进攻失误率要低;防守队则利用规则时间条件,积极采取各种防守手段,尽快转守为攻。所以说,瞬时快速、准确地围绕空间目标不断转化防守就成了篮球比赛中化被动为主动和积极掌握主动的重要保证。

二、篮球运动专项内容结构的多元性特点

篮球运动既是一门科学竞技学,也是一门边缘学科。现代篮球运动内容结构的多元性、综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技、战术系统。其具体内容范围有:专项理论基础;特殊的运动意识、气质、身体形态、体能条件;专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法及其实战能力;营养配制、疲劳恢复、创伤预防与监督治疗;教练员组织科学化训练和管理、指挥的才智水平等。其相互渗透融为一个整体,从而使篮球运动在内容与结构上更趋丰富而具有多元性、科学性、独特性的特点。

三、篮球运动竞赛过程的多变性、综合化、观赏性特点

篮球运动作为一项历史文化遗产发展至今,已成为一项综合竞技艺术。篮球比赛过程复杂,技术动作繁多,战术形式多样,优秀运动员掌握和运用技术及巧妙配合已达到艺术化程度,从而使篮球比赛过程扣人心弦,充满生机和活力。而围绕着空间瞬间变化展开的争夺,反映出个体作战与集体配合相结合、空间攻守与地面攻守相结合的特点;也反映出空间、地面与时间、速度相结合的

特点;同时还反映了拼抗性与计谋性、技艺性相结合,并由此显示出立体型的、各种类别的、多变性的攻守形式和方法。正由于攻守的结合、瞬时的突变,从而使比赛双方斗智比谋、比技赛艺,使篮球赛场千变万化,扣人心弦,更具戏剧性和观赏性,更显示出其自身的艺术魅力,吸引着广大群众积极参加篮球活动和观赏篮球比赛。

四、篮球运动的健身性、增智性特点

运动内容结构多元性、竞赛过程多变性和综合化特征决定了篮球运动是一项综合性运动。因此,参加篮球比赛和各种篮球活动,有助于增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼人的综合才干也有积极的影响。

五、篮球运动的群众性、教育性特点

从社会教育学而言,篮球运动是当代体育学与社会教育学的有机结合,由于它普及于世界一百多个国家和地区,凝聚着世界各国十多亿人观赏和参加篮球运动,美国的 NBA 职业篮球联赛,反映着世界篮球运动的最高水平和最佳技艺,吸引着全世界篮球爱好者。这充分证明了它是一项开展最广泛、最大众化、最具有特殊影响的体育项目。另外,在篮球竞赛和各种篮球活动中又充满着团结、友谊、民族自尊和自信心等教育因素,因此它具有独特的教育性特点。

六、篮球运动职业化和竞赛商业化特点

自国际奥林匹克委员会允许职业运动员参加奥运会篮球比赛后,篮球运动和篮球比赛在世界范围内得以快速发展并进入商品经济经营轨道。近年来,世界各国的职业篮球运动有了新的发展,除欧、美等国继续发展职业篮球运动外,中国、菲律宾、韩国、日本、香港等国家和地区都相继成立了职业篮球队或职业篮球组织,这将对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到很大的促进作用。

用。随着篮球运动职业化程度的提高,必将使篮球运动的竞赛走向商业化的轨道,运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩将成为商品,其商品价值将同时得到提高。由此国内外重大篮球比赛的组织者以电视转播、广告、饮料、食品、运动服装、体育器材、发行彩票、跨国界转让队员和球队等各种形式,开展商业化赢利性经营。篮球运动职业化,这种不可抗拒的发展趋势,已成为现代篮球运动的一大特点。

通过对现代篮球运动特点的进一步认识,可将其作用概括如下:

1. 篮球运动技、战术的实践操作与实战运用过程,是通过对抗、变化着的时间、场地、距离、设施条件等,运用跑、跳、投掷等手段来完成的。因此,参加篮球运动,对促进人的生理机能、提高内脏器官和感受器官的功能、增强中枢神经系统的支配能力、提高生命基础水平、增进健康、发展灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质、锻炼意志品质以及培养优良的作风和集体主义精神起着积极的作用。

2. 篮球比赛已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期,技高与智深的渗透结合,促使运动员既能从篮球竞赛活动中吸取文化营养,又鞭策他们要具有更多、更高的文化知识。所以,从事篮球活动,能充实知识,陶冶情操。科学适量地参加篮球运动能起到健身、增知、养心的作用。

3. 由于在篮球竞赛和各种篮球活动过程中充满着教育因素的各种内容,因此,它对提高社会素质、活跃社会生活内容、促进社会交往、增强国家与民族自尊与自信心都有独特的社会作用。

第三节 现代篮球运动的发展趋势

21 世纪世界篮球运动将依然是“巨人”群体智慧、意识、形态、个性修养、体能、技能等多因素综合实力的搏斗与较量,并将向着

全面准确的同一个方向和不同流派、风格及多种多样打法的方向发展。而智、高、壮、快、准、巧、变,积极主动拼搏与攻守全面兼顾,高度与速度结合,个体与群体统一,帅才和明星相辅则是总趋势、总要求。

一、更注重高度

无高不篮球,不高无优势,已是篮球比赛的客观事实。但高的内涵不仅仅停留在运动员身体形态上,而是随着空间争夺的激烈冲撞,要求高大运动员必须将高、壮、快、巧、准结为一体。由此,高智慧、高形态、高速度、高体能、高强度、高空配合以及高比分已成为现代篮球竞技的基本表现形式。

现代篮球运动高的具体表现为:

1. 国内外强队普遍重视球队整体平均身高的增长。

世界男子强队平均身高稳定在 2.05 米左右;中锋队员保持在 2.10~2.20 米,超高度的中锋队员达 2.30 米以上;全队两米以上的队员通常保持在 6~8 人。女子队平均身高稳定在 1.85 米左右,中锋队员保持在 1.90~2.00 米,全队 1.85 米以上的队员通常保持 4~6 人。

2. 在重视运动员自然身高增长的基础上,普遍重视战斗作风、强悍精神的培育和运动员制空能力的提高,以强化力量、弹跳能力,以使自己的攻守都处于制空的优势。

3. 普遍重视高大运动员综合性、多元化的特殊训练。一方面强化高、壮、快、巧体能素质训练,以适应高空拼斗,扩大立体性空间与地面拼斗的范围;另一方面重视高大运动员力量、弹跳、速度和个人技能与能力个性的培养,以提高他们在本队基本打法中的适应性和机动应变的需要。

由于现代篮球运动对抗范围已扩大到球场的各个区域和空间,攻、守转化过程的行为都在高快移动中进行,而且位置瞬时变化,所以许多优秀教练员强调既要重视高大运动员个体技艺特长