



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

篮球运动教程

BASKETBALL

篮球运动教程编写组 编

北京体育大学出版社



篮球运动教程

Basketball 

《篮球运动教程》编写组 编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
绘 图 李 鹤 高 歌
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球运动教程 / 《篮球运动教程》编写组编.

— 北京 : 北京体育大学出版社, 2013. 8

高等教育体育学精品教材

ISBN 978-7-5644-1398-9

I. ①篮… II. ①篮… III. ①篮球运动—高等学校—
教材 IV. ①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第189861号

篮球运动教程 《篮球运动教程》编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 27.5

2013年11月第1版第1次印刷

定 价: 83.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务，对处于学校工作中心地位的教学工作来说，其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体，教材在人才培养过程中起着非常重要的作用，是高等学校提高教学质量，促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材，不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性，还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向，充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果，集中展现教材体系的创新，教材内容的更新和教学方法、手段的革新，善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系，成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学，这 60 年的办学历程，是继承发展的 60 年，是改革创新的 60 年，也是教材建设硕果累累的 60 年。学校不断探索教材建设的内在规律，引领高等体育教育教材建设的创新之路，发展了具有自身特色的教材体系，形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪 50 年代至 60 年代，我校教师在苏联专家的指导下，制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与 1961 年国家体委组织的体育院校 18 门课程教材编著工作中发挥了重要作用；而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪 70 年代末至 90 年代，我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时，针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式，开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入 21 世纪以后，特别是国家体育总局于 2002 年下拨教材建设专款 480 万元之后，我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至 2010 年共立项建设了涵盖我校各专业课程的 187 项教材，其中有 4 项教材获得国家级优秀（精品）教材称号，14 项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展，使我校教材建设水平达到了一个空前的高度，为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量，深化高等体育教育教学改革，继续加强体育学精品教材建设，2012 年初，在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下，我们启动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动

训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源，组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求，以优秀的教学团队编写优质的教材，出精品、出人才为建设思路，编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编，组织优秀教学团队成员参与教材编写；精确定位教材适用对象，准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求，深刻领会课程内涵，简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点；融入最新的教改成果和科研成果，吸收国外优秀教材的先进理念和成果，创新利于学生自学和教师讲授的教材体例；学校还投入专项资金，对教材进行一体规划、一体设计、一体编审，并采用多色印刷技术增加教材的可读性；为全力保证教材编写质量，北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时，我们充满了期待。

岁月如流，薪火相传。60年的教材建设成绩斐然，推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来，一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生，不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用，而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献，在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长
校教学指导与教材建设委员会主任



2013年9月

北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委（以姓氏笔画为序）：

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 张延安 张 健

张 凯 邱俊强 罗冬梅 周志辉

高 峰 唐建军 曹建民 章朝琿

葛春林 温宇红 蔡有志 熊晓正

樊 铭

教材编写组

组 长：毕仲春

成 员：（以姓氏笔画为序）

马 良 马潇曼 王 威 田 文

毕仲春 朱智勇 朱 峰 严元哲

李明达 李 征 李 辉 张军鹏

张承毅 张 勇 张培峰 苗向军

罗 勇 郑 磊 单曙光 练碧贞

姚淑琴 贾志强 徐校飞 崔鲁祥

潘 祥 薛 岚 薛 可

前 言



重新编写体育院校运动训练和体育教育专业篮球本科生教学、训练专业教材，已经咨询、酝酿、研讨数年之久，恰逢北京体育大学建校60周年校庆之际，编写组总结我校数十年教学、训练的经验，举篮球学科全体教师之力，聘请国内各体育院校的专家和教师参与工作，并在编写过程中悉心听取国外专家的意见和建议，将这本篮球运动教程编写而成，本教程同时也为从事大学篮球队训练的教师和从事青少年篮球训练的广大教练员提供了有益的参考。

在教材的编写过程中，我们力争在教材体例、内容、形式等各个方面体现当今国际篮球先进水平。

首先，在教材内容方面力求反映当代篮球高水平训练和学科发展前沿，广泛汲取美国、欧洲等篮球发达国家先进教学训练理念、方法和手段，采用当代篮球最新科研成果，结合中国国情和中国篮球运动发展现实，使教材内容能够与篮球运动实践的发展同步，并起到相应的理论引领作用，力求使教材与国际接轨。

其次，吸收欧美等篮球发达国家权威篮球教材先进理念，贴近篮球技战术训练实践领域，加强直观性、实战案例比重内容。特别注重加大技、战术训练方法手段的内在联系性和系统性的组织与安排，做到理论分析与实践应用相结合，突出实用性和可参考性，便于教师、教练员在教学与训练中借助于教材的指引，更好地进行教学、训练的实践活动。

最后，追求创新性，提升篮球训练实践的理性水平和理论深度。本教材试图突破传统教材内容体系框架和编写思维定势，从创编符合我国体育院校实际需求的国际一流篮球教材的具体任务出发，大胆创新教材内容体系与编写体例，推陈出新，丰富和发展我国篮球教材体系，开创面向未来的具有中国特色、适应国际化发展的中国高等教育篮球教材。

本教材编写组组长由北京体育大学篮球教研室主任毕仲春教授担任，负责本教程的设计、列目、审定、修改、技术图片拍摄的全过程，并进行最后的串编定稿。

参与撰写的作者有（以姓氏笔画为序）

马 良 负责半场人盯人防守战术方法与训练部分的撰写

马潇曼 负责投篮技术与训练部分的撰写

王 威 参与外线队员进攻技术与训练部分的撰写

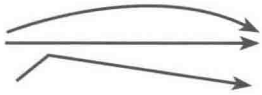
- 田文 负责篮球的体能训练部分的撰写
- 毕仲春 负责篮球技战术训练导论、篮球比赛中决胜时刻的进攻策略与方法部分的撰写
- 朱智勇 参与防守无球队员技术与训练部分的撰写
- 朱峰 负责攻守挡拆配合方法与训练部分的撰写
- 严元哲 负责篮球科研教练基本原理与实践操作部分的撰写
- 李明达 负责快攻与衔接段进攻战术部分的撰写
- 李征 负责突分和策应配合、参与篮球科研教练基本原理与实践操作部分的撰写
- 李辉 负责运球技术与训练部分的撰写
- 张军鹏 负责外线队员进攻技术与训练部分的撰写
- 张承毅 负责防守无球队员、防守持球队员技术与训练部分的撰写
- 张勇 负责进攻半场人盯人防守、进攻全场区域紧逼防守战术方法与训练部分的撰写
- 张培峰 负责防守快攻战术方法与训练部分的撰写
- 苗向军 负责防守基础配合部分的撰写
- 罗勇 负责掷界外球战术部分的撰写
- 郑磊 负责传切和掩护配合部分的撰写
- 单曙光 负责进攻队员的无球移动技术与训练部分的撰写
- 练碧贞 负责篮板球技术与训练部分的撰写
- 姚淑琴 负责传接球技术与训练部分的撰写
- 贾志强 负责区域联防、综合防守战术方法与训练部分的撰写
- 徐校飞 负责紧逼防守战术方法与训练部分的撰写
- 崔鲁祥 负责内线队员进攻技术方法与训练部分的撰写
- 潘祥 负责进攻半场区域联防战术方法与训练部分的撰写
- 薛岚 负责混合防守战术方法与训练部分的撰写
- 薛可 参与篮球比赛中决胜时刻的进攻策略与方法部分的撰写

在教材的编写过程中，很多北京体育大学篮球研究生和本科学生参与到了教材技术动作图片拍摄、教材勘误、修订等各项工作中，他们是董美寅、朱智勇、叶天宁、张亦男、于浩洋、岳文、闵伟凡、李云镔、张艺琼等，对他们的辛勤工作表示诚挚的感谢。

《篮球运动教程》编写组

2013年8月

图 例

○ ① ② ③ ④ ⑤	进攻队员
X X1 X2 X3 X4 X5	防守队员
----->	传球线路
~~~~~>	运球
—————	掩护
=====>	投篮
	队员移动路线
①	1号持球队员
Ⓒ	教练员
Ⓓ	抢篮板队员
△ ▲	标志物

## 符 号

C	中锋
PF	大前锋
SF	小前锋
SG	进攻后卫
PG	组织后卫



# 目录 CONTENTS

## 第一章 篮球技战术训练导论

- 2 / 第一节 篮球技术训练基本原理
- 23 / 第二节 现代篮球战术论

## 第二章 篮球比赛中的攻守移动技术

- 33 / 第一节 进攻队员的无球移动技术与训练
- 57 / 第二节 防守无球队员技术与训练
- 65 / 第三节 防守有球队员技术与训练

## 第三章 基本技术

- 95 / 第一节 投篮技术与训练
- 104 / 第二节 运球技术与训练
- 119 / 第三节 传接球技术与训练
- 128 / 第四节 篮板球技术与训练

## 第四章 基础配合

- 137 / 第一节 进攻基础配合
- 163 / 第二节 防守基础配合

## 第五章 进攻战术

- 180 / 第一节 进攻半场人盯人防守战术方法与训练
- 193 / 第二节 进攻半场区域联防战术方法与训练
- 204 / 第三节 进攻全场区域紧逼防守战术方法与训练

219 / 第四节 快攻与衔接段进攻战术

232 / 第五节 掷界外球战术

## **第六章 防守战术**

249 / 第一节 半场人盯人防守战术方法与训练

252 / 第二节 区域联防战术方法与训练

266 / 第三节 全场紧逼防守战术方法与训练

278 / 第四节 防守快攻战术方法与训练

284 / 第五节 混合防守战术方法与训练

300 / 第六节 综合防守战术方法与训练

## **第七章 内外线队员进攻技术与训练**

307 / 第一节 内线队员进攻技术训练

329 / 第二节 外线队员进攻技术与训练

## **第八章 篮球比赛中决胜时刻的进攻策略与方法**

346 / 第一节 把握决胜时刻

349 / 第二节 篮球比赛中决胜时刻的进攻策略及方法

## **第九章 篮球的体能训练**

363 / 第一节 器械的正确使用与个人保护

370 / 第二节 柔韧性与热身活动、整理活动

385 / 第三节 篮球运动员的力量训练

399 / 第四节 速度、灵敏和速度耐力的发展

## **第十章 篮球科研教练基本原理与实践操作**

409 / 第一节 综 述

410 / 第二节 篮球技战术分析

415 / 第三节 球探的相关理念

420 / 第四节 视频分析

# 第一章

## 篮球技战术训练导论



### 内容概述

在本章节中重点讲述的是：篮球是怎样产生的，什么是篮球运动员的技术和什么是篮球技术；在实施和安排篮球技战术训练中需要考虑哪些因素及其之间的内在联系；当今世界篮球技战术发展的主要趋势和特点，现代篮球战术的构成和类型。

## 第一节 篮球技术训练基本原理

### 一、篮球起源和初期的篮球技术

#### (一) 篮球产生的时代背景

19世纪下半叶,是美国近代工业大发展时期,也是美国宗教、教育发展很快的时期。美国独立前属英国殖民地,大量的英国移民把英国的科学文化、教育制度和一些体育竞技方式带到了美国;来自德国、荷兰、西班牙等地的移民又把欧洲科学文化、教育制度与体育手段带进美国。移民中新教徒居多,他们大胆地发明各种竞技运动和游戏,从而使美国也成为欧洲文明与体育融合的实验场所。这一时期的美国科学、文化、教育等方面得到了空前发展,具备了成为体育先进国家的基本条件。自1866年加利福尼亚州学校法中有了对体育的明文规定后,各州先后仿效,订出了关于实施体育与开展社会性体育活动的法律条文。这些规定对近代体育的发展起了很大的推动作用,也为一些新项目的产生开辟了广阔的前景。美国继1873年成立“全国业余体育运动竞赛委员会”后,于1878年成立“美国业余运动员协会”、1879年成立“美国业余运动联合会。”此一时期,还成立了一些地区性的各种单项运动协会。在培养体育师资和专业人材方面,继1866年成立“美国体育联合会附属师范学校”之后,大批培养师资的学校先后成立。具有代表性的是:1885年成立了“国际基督教青年会训练学校(1953年正式更名为春田学院)。许多体育组织和培养体育专业人材的学校先后成立,大大推进了体育的开展和规范化进程,并出现了一些从形式到内容都富有生命力的体育游戏。有些体育游戏在具体开展、实施的过程中,通过不断地改革和吸取其他项目的优点,很快地向着完善的阶段发展。篮球运动就是在这个时期、这种潮流中产生的,也是发展最快、最有代表性的近代体育项目之一。

#### (二) 篮球运动初创经过

1890年,国际基督教青年会培训学校(1953年更名为春田学院),体育系主任卢瑟·古利克教授为贯彻冬季体育课教学大纲,委托詹姆斯·奈·史密斯博士设计的一项室内集体游戏。

奈·史密斯博士在斯普林菲尔德市青年训练学校担任体育教师期间,由于美国东部地区入冬较早,天气寒冷,因此面临冬季体育课难以应付的困难。1890年冬天参加青年会活动的

人明显减少，主要是缺少一项适合在冬季进行的室内运动项目。为了提高学员们对体育课的兴趣，他产生了发明一种适宜冬季能在室内活动，且趣味性强的体育活动的想法。在古利克的大力支持下，奈·史密斯尝试了把各种室外运动项目搬进体育馆内，但都因各自弊端而失败：橄榄球运动中球的猛烈旋转和变向难以在体育馆内坚硬的场地上进行；足球运动使许多窗户的玻璃被踢得粉碎，造成了不少队员受伤；曲棍球运动因为场地的限制，学生们经常会搅在一起用球棍互相击打。奈·史密斯在剖析了各种球类项目后，发现凡是用小球的运动项目，都是用脚和器具间接控球，这使技术复杂化。而要用手控制支配球就便于做出各种动作，因此他认为应该设计一种用手直接控制球的新型运动项目。（图1.1.1）在选择投射目标时，奈·史密斯曾一度想使用足球等项目的球门。但是，用力将球射入与球场垂直的球门又不符合“限制队员粗野动作发生”的原则。于是，奈史密斯借鉴了早在公元700年，玛雅人发明的一种名叫“场地球”的球类游戏；后来也借鉴了少儿时期“打小鸭”游戏的启示；还受到了当地人向桃篮里扔桃子投准比赛的启迪。这些史料的启发和实验失败的教训，使他对新创的运动项目逐步有了一个清晰的轮廓，于是一项别有情趣的运动产生了。



图1.1.1 詹姆斯·奈·史密斯博士

在选择投射目标时，奈·史密斯曾一度想使用足球等项目的球门。但是，用力将球射入与球场垂直的球门又不符合“限制队员粗野动作发生”的原则。于是，奈史密斯借鉴了早在公元700年，玛雅人发明的一种名叫“场地球”的球类游戏；后来也借鉴了少儿时期“打小鸭”游戏的启示；还受到了当地人向桃篮里扔桃子投准比赛的启迪。这些史料的启发和实验失败的教训，使他对新创的运动项目逐步有了一个清晰的轮廓，于是一项别有情趣的运动产生了。

### （三）篮球初期的比赛规则和篮球技术

奈·史密斯拟定出了这个新设计的运动项目的最初规则十三条，他叫秘书用打字机打印出来，并张贴在体育馆的布告栏上。奈·史密斯采用一对盛桃子的篮子，分别安装在体育馆看台的栏杆上，桃篮上沿离地面正好10英尺(3.05米)。这项运动可以由许多人来进行，不过要求双方上场人数相等。新的运动项目有规则而无名字，奈·史密斯的一个学生建议叫它为“奈·史密斯球”，但奈·史密斯不赞同，因为是用“篮子”作为投掷目标，决定取名为“篮球”。第一次篮球比赛是在1891



图1.1.2 1893年，在美国第一次出现了女子篮球比赛

年12月21日。比赛双方各上场9名队员（因当时奈·史密斯班上的学生共有18名），比赛用球是足球。投中篮得1分——这是沿用足球的记分方法，按得分多少来决定胜负。球投射入篮后，要爬梯子将球取出来才能再继续比赛。随着篮球运动的开展，由室内转向室外，最初在室外开展篮球运动，场地上立起一根柱子，挂上一个篮子，对球场地面也无具体要求，只要是球场空间无障碍物、地面平坦即可。以后，又逐步将室内室外的装水果的篮子改为铁制篮圈，篮网用绳子编制而成，并在网底连结一条绳子，通过球篮上沿或在上沿后方安装滑轮将投入的球拉出，这样就减少了爬梯子所耽误的时间和造成的麻烦。室外的球篮改为铁圈后，柱子也改为金属管子，管子头上放置篮圈，相似漏斗的形状，铁圈上捆有绳子组成的网子，篮子后面增设了遮板。到了1893年，已形成现代篮板、篮圈、篮网的雏形。

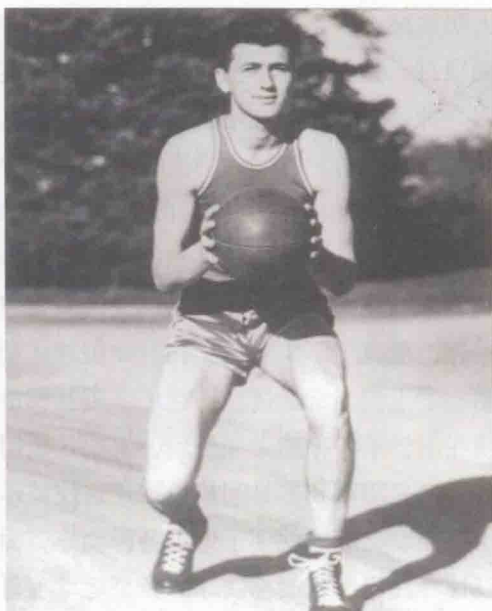


图1.1.3

初期的比赛投篮动作采用的是双手低手投篮，两只手像端水盆的动作由下往上抛投，后来演变成双手胸前投篮（图1.1.3），再由双手投篮变为单手投篮，在当今的世界篮球比赛中，就连女子比赛，双手投篮的动作也已不复存在。初期的运球技术也只是简单的一只手体前运球，两只手交替运球都是比较少有的，而如今像美国NBA保罗、韦德等后卫的运球技术让人眼花缭乱，在对抗当中人球一体、人动球动，篮球就像粘在手上一样，已经达到了炉火纯青的地步，是篮球初创时期人们难以想象得到的，其他的技术诸如传球、防守、移动等也都存在着同样的情况。



图1.1.4 1891年，人们就是在这种环境下进行了最早期的篮球比赛。谁也不会想到100多年后的今天，篮球已经成为了让全世界人民为之疯狂的体育运动。

篮球技术经过了“简单技术—组合技术—衔接技术—对抗技术—高难度技术”逐步发展提升，篮球从初始的“篮球游戏”（图1.1.4）经过一百多年的发展而演变成今天世界顶级的体育赛事，使无数人为之疯狂和着迷而投身到这项运动中来，并且作为一个职业而执着追求，是由其内



在技术底蕴和外在的丰富多彩而让人们如醉如痴。

## 二、篮球运动员技术概念的基本含义

基于自然科学中对技术概念的广义理解，我们运用这一视角分析篮球运动员的技术，把运动员的技术做为一个整体的技术系统来看待，分析篮球运动员技术系统的特性、构成要素、表现特点、评价标准，最后达到划清篮球运动员技术概念的内涵和外延的理论目标。

### （一）篮球运动员技术系统的主客一体性和动作表现性

在自然科学中，技术是由客观的物质手段和主观的精神因素两个方面的要素所组成的，这两个方面的要素都可以单独地挑选出来进行考察。同样，在篮球运动中运动员的技术系统也存在客观的物质手段和主观的精神因素这两个方面的要素。但是，由于篮球运动员技术系统是以人的各个要素作为组成因素的时候，在考察篮球运动员的技术系统时这要比普通的技术系统复杂得多。

下面我们来分析篮球运动员技术系统的各个因素，客观的物质手段应包括以下几个方面：身体形态、身体机能、运动素质、掌握各种篮球技术（技术动作）的数量及质量（熟练程度）。主观的精神因素应包括心理品质、战术意识、知识智能及个性心理因素等，这两方面因素见图1.1.5。

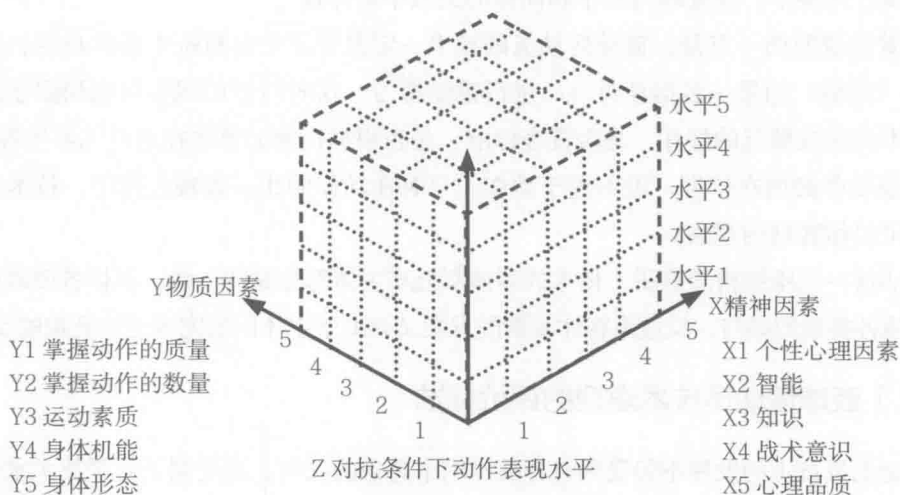


图1.1.5 技术结构模型

从技术结构模型图（图1.1.5）可以分析出，运动员本身具有技术的客观物质手段和主观的精神因素这两个方面，他既是技术的主体又是技术的客体，具有双重性，作为技术的物质手段与精神因素两者是统一的，密不可分。离开了客体因素，主体因素即不存在，而没有