

②6 艺术素质培养 · 篮球



新世纪  
接班人素质培养

青少年出版社

新世纪接班人素质培养

(26)

江苏工业学院图书馆  
藏书章

青少年出版社

# 目 录

## 第一章 篮球运动概述

|            |       |
|------------|-------|
| 篮球运动的起源、发展 | ( 1 ) |
| 现代篮球运动的发展  | ( 4 ) |
| 中国的篮球运动    | ( 7 ) |

## 第二章 篮球技术的教学与训练

|       |        |
|-------|--------|
| 移 动   | ( 15 ) |
| 运 球   | ( 27 ) |
| 传球与接球 | ( 36 ) |
| 投 篮   | ( 49 ) |
| 持球突破  | ( 63 ) |
| 个人防守  | ( 69 ) |
| 抢篮板球  | ( 80 ) |

## 第三章 中学篮球的教学与训练

|              |        |
|--------------|--------|
| 中学篮球教学的目的和任务 | ( 87 ) |
| 中学篮球教材教法分析   | ( 88 ) |
| 中学篮球队的训练工作   | ( 97 ) |

## 第一章 篮球运动概述

篮球运动是在长方形平面场地上,比赛的双方各出5名队员,在规则的限制下,通过掷、拍、滚或运,将球投入位于一定高度的对方球篮以得分,并阻止对方获球或得分的竞技体育项目。

篮球运动是由跑、跳、投等基本技能所组成,具有复杂性和富于变化。经常从事篮球运动能促进速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的全面发展,提高内脏器官和中枢神经系统的功能。

篮球运动具有较强的集体性和对抗性。它要求运动员具备勇敢顽强的斗志和集体主义精神,齐心协力,密切配合,敢于拼搏,才能争取比赛的胜利。

篮球运动简单易行,趣味性和观赏性都很强。参加者不受年龄、性别的限制,既能增强体质,又能丰富业余文化生活。通过比赛的相互往来,可以加强了解和增进友谊。

篮球运动深受广大群众的喜爱,开展广泛普及,在体育运动中占有重要的地位。

### 篮球运动的起源和发展

篮球运动是在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·奈史密斯博士发明的。当时,在寒冷的冬季,缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目。奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发,设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上,桃篮口水平向上,距地面 10 英尺,以足球为比赛工具向篮内投掷,入篮得 1 分,按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用是桃篮和球,遂取名为篮球。1883 年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内,到 1913 年将篮网剪开,形成了近似现代的篮板和球篮。

最初的篮球比赛规则很简单,对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892 年奈史密斯制定了第一部 13 条的原始规则,目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行,同时不允许粗野动作的发生。1915 年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则,并翻译成多种文字,向全世界发行。1932 年,刚诞生的国际篮联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竞赛规则。随着篮球运动的发展,场地设备得到改进和完善,规则也不断地增删和变化,现行规则计有 61 条和 57 个手势图。

篮球运动诞生后,传播很快。1892 年传入加拿大和墨西哥,1893 年传入法国,1895 年传入中国,1901 年传入日本和波斯(今伊朗),1905 年传入俄国。1904 年美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演,此后,篮球运动逐步在全世界开展起来。1932 年 6 月 18 日在瑞士日内瓦成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联)。1936 年第十一届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行

了第一届世界男篮和女篮锦标赛。1948年起,在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动,受到国际篮联的重视,于1968年成立了“国际小篮球委员会”。1976年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛。

30年代以前的篮球运动处于传播和推广时期,技术和战术尚处于初级阶段。30年代以后,篮球运动登上了国际体育竞技舞台,世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展,技术动作、战术组织和训练方法逐渐走上了合理化、系统化和理论化的道路。从1936年至1948年间,由于规则的不断修改,促进了篮球攻防战术的变化运用,提高了攻防的速度。

进入50年代,世界各强队普遍重视和发展高度,成为这一时期的显著特点。在1952年第十五届奥运会篮球比赛中,出现了身高2m以上的高大队员。他们在高空争夺中占有明显的优势,掌握了比赛的主动权。但此时的高大队员灵活性差,技术单调,篮下死打硬攻,因而战术呆板,使比赛速度受到影响。针对上述情况,国际篮联对规则进行了修改,扩大限制区,增加了30s和干扰球规则。

60年代是高度、技术和速度同步发展时期,各国在重视发展高度的同时,加强了高大队员技术和灵活性的训练。有些强队,如巴西队,尽管身高相对矮些,但他们以短跑运动员的速度和娴熟的技术,充分发挥快速、灵活的特长,在1963年第四届世界男篮锦标赛上夺取冠军,震动了世界篮坛。60年代中期,美国迪安·史密斯提出攻守平衡的理论,使世界各国开始重视进攻和防守的均衡发展,特别是防守有了新的发展和突破。防守不再是消极的,在防守的选位上改变了过去“以人为主”、“以区域为主”的观念,而是“以球为主”,使防守具有

集体性、积极性、攻击性和破坏性。

70年代是高度、技术、速度相结合、相统一并持续发展的阶段,世界强队的身高增长到惊人的程度。参加第八届世界男篮锦标赛的队员,身高2m以上的,多达48人。前苏联队平均身高2.02m,前南斯拉夫队平均身高1.99m,美国队平均身高1.98m。这些高大队员既有高度,又有速度,能里能外、技术全面,充分体现了“大个队员小个化”的特点。70年代的篮球运动把高度、技术、速度、身体、意志、战术诸多因素融为一体,在比赛中展开高速度、高强度的全面对抗。快攻成为各队进攻中首先采用的锐利武器。高空优势体现在篮下的争夺,篮板球的争抢在篮圈水平面之上,投篮技术中出现了空中换手投篮,各种单、双手扣篮。高超的技巧表现在传球、运球动作熟练,运用自如。投篮命中率达到50%以上,比分迅速提高,和八届世界男篮锦标赛全部59场比赛中,有30场一个队得分超过100分。

80年代篮球运动是在高水平上的全面对抗,女子向男子化方向发展。其表现为高度与速度齐备,进攻、防守、篮板球三者并重,身体、智力、斗志和技术结合统一,技术全面而有特长突出的明星队员在队内发挥举足轻重的作用。

## 现代篮球运动的发展

现代篮球运动仍然是向高速度、高空优势、高超技巧方向发展。

## 一、高速度

快攻成为每个队在反击中首先争取的攻击手段,利用抢篮板球、抢断球、掷端线界外球及一切可能的机会发动快攻。快攻得分占总得分的 1/3 左右。

阵地进攻时,5 名队员不停地穿插移动,传球快,运球突破快,动作速率和技术之间的衔接都很快。队员之间配合默契,打法精炼、紧凑,攻防转换快,退守回防快。比赛中的攻防回合明显增多,比分越来越高。1936 年第十一届奥运会男篮决赛比分为 18:9,而 1994 年第十二届世界男篮锦标赛冠亚军决赛,美国“梦之二队”对俄罗斯比分高达 137:91。

现代篮球比赛,换人频繁,队员保持充沛体力,整场比赛均在高速度、高强度中进行。

## 二、高空技术、高空优势

运动员的身高仍在增长。男篮强队的平均身高已达到或超过 2m,中锋的身高在 2.10m 至 2.20m 之间。如参加第二十五届奥运会的美国“梦之队”主要阵容:尤因(2.13m)、马隆(2.6m)、约翰逊(2.06m)、乔丹(1.98m)、巴克利(1.98m),5 人平均身高达 2.042m。参加第十二届世界女篮锦标赛的队员,身高超过 1.90m 的有 35 人,最高为波兰队的戴德克,达 2.13m。前八名队员平均身高 1.83m。

由于高大队员身体素质的发展,特别是弹跳、力量、柔韧性和伸展性的提高,形成篮下争夺的高度高,拼抢激烈。具体表现为运动员跳得高,连续弹跳能力强,动作伸展。1988 年第二十四届奥运会男篮前三名和第十一届世界男篮锦标赛前三名,其名次与身高、体重是成正比的。进攻时投篮出手高,空中接球投篮、空中托球、点球入篮以及自上而下的各种扣篮

已屡见不鲜。防守时封锁严密,控制范围大,封盖技术广泛运用。篮板球的争夺高度达 3.30m 至 3.50m。

### 三、高超技巧

现代篮球技术达到高度的技巧性。运动员控制球、支配球的能力强,在严密防守的情况下,能从容地运球和传球,将球输送到需要的位置;能在快速移动中突然起跳快出手或利用假动作、时间差在对手紧贴的情况下,找机会投篮,并有很高的命中率。强队在比赛中的投篮命中率超过 50%。

高超技巧还表现在优秀运动员技术全面而又有特长,能攻善守,运用技术达到自如的境地。球星在比赛中的作用非常突出,攻防战术的安排围绕着球星展开。巴西女队能在 1994 年第十二届世界女篮锦标赛上夺魁,著名球星奥登西娅起到了关键性作用。

### 四、对抗激烈

首先表现在攻守技术、战术的对抗。防守力图破坏和阻挠进攻,限制区不让接球,占据投篮区域并破坏配合,封盖投篮,全力争夺球权。进攻则力图击破防守,争取投篮成功。为了取得主动,战术是千变万化的。

篮板球的拼抢更为激烈,一次篮板球双方往往有四五个人参加争抢,地面抢占位置和空中抢球,身体接触很多。一次地滚球,有时双方三四个人滚在一起争夺,连 2m 以上的高大队员也摔下去抢球。现代篮球比赛,每球必争,每秒必争,没有顽强的意志和作风,没有良好的身体素质做基础,就不可能进入世界强队行列。

### 五、防守向综合性发展

防守战术发展为综合盯人和区域联防两大体系的优点组

合而成的综合性防守体系。防守时以球为主,大胆紧逼持球队员,控制其投、传、突;防无球队员则根据对手特点和重点得分队员,采取多种变化的侧重防守。近球以多防少,防强侧卡断对手可能的传球路线并伺机上前夹击;远球以少防多,防弱侧控制对手向篮下移动并就近协防。综合性防守体现了针对性、攻击性、集体性、破坏性的特点。

## 六、进攻向移动进攻方向发展

篮球技术的不断发展和提高以及技术全面的选手的大量涌现,促使进攻战术组织相应改进,向移动进攻方向发展。队员打破了固定位置的界限,行动享有较大的自由,移动时有多条路线可供选择,使对手难以判断进攻的打法和队员的行动意图。而且移动进攻战术很容易由防守转入进攻和自然地由快攻转入阵地进攻,不用先摆好阵式,使进攻配合更具灵活性和攻击性。

世界各国都非常重视自己风格、特点的发展,扬长克短,取长补短。世界篮球运动将出现不同风格、不同特点、不同打法的激烈对抗和蓬勃发展的局面。

# 中国的篮球运动

篮球运动是1895年由美国人莱会理介绍到我国的天津,随后传到北京、上海、广州等地。

## 一、我国篮球运动的简况

### (一)旧中国的篮球运动

旧中国的篮球运动主要受美国和菲律宾篮球运动发展的

影响。1901年后,国内几个大城市的教会学校,将篮球作为课外活动的体育锻炼手段。1908年,上海青年会举办的体育训练班,正式将篮球编入教科书。1910年在南京举行的第一届全国运动会,男子篮球列为表演项目。1913年,由中国、日本、菲律宾三国组织参加的“远东运动会”,男篮是正式比赛项目之一。“远东运动会”到1934年先后举办过10届,中国男篮仅在1921年于上海举行的第五届远东运动会获得冠军。

1914年第二届全运会,男子篮球成为正式比赛项目,到1930年在杭州举行的第四届全运会女子篮球才列为正式比赛项目。在旧中国没有举办过全国性的篮球单项竞赛。

1936年中国加入国际篮联,中国男子篮球队参加过第十一、十四两届奥运会的篮球比赛。

在国民党政府统治下的旧中国,广大人民群众深受三座大山的压迫,生活贫困,群众性篮球运动根本不可能开展,所以发展是非常缓慢的。

旧中国的篮球运动员,缺乏全面和系统的训练,身体素质差,技术动作缓慢,战术变化少。虽然也出现过基本技术较好的运动员,但整体水平很低。

1927年以后,在中国共产党领导的革命根据地,也有篮球活动开展,在江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争时期,延安等地的篮球运动也较为活跃。当时,由贺龙师长领导的120师的“战斗队”和陕甘宁边区的“东于队”最负盛名。这些球队活跃在解放区,鼓舞广大军民抗日杀敌的士气,增强了军民体质,同时为全国解放后我国的体育事业,培养了一大批骨干力量。

## (二)新中国的篮球运动

新中国成立后,篮球运动得到了蓬勃发展,工厂、学校、机关、企业、部队、农村组织了许多篮球队,利用工余和节假日进行练习和比赛。

1949年,中国大学生篮球队参加在布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界学生夏季运动会的篮球比赛。这是建国后,我国篮球队的首次国际交往,对我国篮球运动的普及与提高起到了推动作用。

建国初期,我国篮球运动处于低水平状态。1950年12月,新中国成立后第一支来访的外国队——前苏联国家男篮,在33场比赛中获得全胜,比分的差距也很大。该队良好的体质和快速进攻,使我国篮球界得到很大的启示,对促进我国篮球运动水平的提高有较大的影响。

为了迅速提高我国篮球运动技术水平,1951年全国篮球比赛大会后,选拔出了男、女篮球国手。1952年全军运动会后成立了“八一”男、女篮球队。随后几年,全国各省、自治区、直辖市和部分行业体协先后组建了篮球队,进行有计划的正规训练。

1954—1955年,我国篮球界就篮球战术问题展开了讨论,认为快攻和紧逼盯人防守是提高我国篮球运动水平的有效途径,进一步明确了训练指导思想和我国篮球运动的发展方向。1955—1957年,曾多次召开篮球训练工作会议,经反复研究,确定了我国篮球运动应坚持“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方向。从此,中国篮球运动走上了有组织、有计划地进行系统训练的轨道,逐步形成自己的技术风格。

1956年建立了全国联赛的竞赛制度,并开始试行运动

员、教练员、裁判员的等级制度。这些制度的实施,对我国篮球运动的促进和提高具有深远意义。

1959年,在北京举行了建国后的第一届全运会,各省、市、自治区和解放军共29个代表队参加了篮球比赛,他们大都有自己独特的风格和打法,表现了较高的水平。在此前后,我国国家男、女篮、解放军队和一些省、市代表队,先后战胜过不少国外强队,如匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家男队,及捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国家女队。解放军男队在1960—1966年间,曾3次获得社会主义国家友军和公安军篮球比赛的冠军。60年代初,快攻、跳投、紧逼是我国篮球队的三大法宝,我国篮球队已接近世界先进水平。

从1966年开始,我国篮球运动处于停滞状态,直至1971年才重新恢复青少年篮球训练。1972年举行了包括篮球在内的五项球类运动会,但直到1976年以后,篮球全国性的训练和竞赛活动才全面恢复。

1974年,国际篮联和亚洲篮联先后恢复我国的合法席位后,我国篮球运动的训练水平和实战能力恢复很快。1975年和1976年,中国男、女篮首次分别参加亚洲锦标赛,双双获得冠军。70年代末,为了尽快发展我国的篮球事业,吸取外国先进经验。中国篮球协会先后邀请美国大学生队 and 华盛顿“布莱特”职业队访华,开阔了眼界;举办全国教练员学习班,聘请美国和前南斯拉夫的著名教练前来讲学,以提高我国篮球运动的教学和训练水平。与此同时,还注意提高裁判员的业务水平,有一批裁判员被国际篮联批准为国际裁判。截止到1993年,我国已有42人获得篮球国际裁判称号。

1981年12月28日至1982年1月5日,国家体委、中国篮

球协会在杭州召开全国篮球训练工作会议。会议回顾了世界篮球运动的发展和我国篮球运动的历程,总结了经验教训,明确了我国篮球运动的现状和与世界强队的差距,讨论了加强训练工作应采取的措施,制定了“女篮先上,男篮跟着上”的战略方针。这次会议对我国篮球运动向世界先进水平冲击起了重要的作用。

经过 10 多年的努力,我国篮球运动取得了可喜的进步。中国男篮在亚洲居领先地位,从 1975 年至今已 9 次荣获亚洲锦标赛冠军,继在 1986 年取得第十届世界男篮锦标赛第九名的好成绩后,又在 1994 年第十二届世界男篮锦标赛上闯进八强。中国女篮的成绩更为突出,1983 年第九届世界女篮锦标赛和 1984 年第二十三届奥运会女篮比赛均获第三名;1992 年第二十五届奥运会获得亚军;1993 年世界大学生运动会获得女篮冠军,第一次在世界级比赛中奏响了国歌;1994 年在第十二届世界女篮锦标赛上,夺得亚军。中国女篮已成为世界强队之一。

## 二、我国篮球运动的努力方向

我国篮球运动在党和国家的关怀下,由于广大运动员、教练员、裁判员和科研人员的共同努力,运动技术水平得到迅速提高,取得了很大的成绩。

虽然我国女篮取得了历史性的突破,男篮处在亚洲最高水平,然而与世界强队相比,在身高、速度、技术、比赛作风和战术素养等方面还有差距。目前,国内省、市一级队伍减少,水平普遍下降,优秀苗子出不来,国家队更新困难。我国篮球运动要攀登世界篮球高峰,必须从我国篮球运动的现实情况出发,改革体制,走俱乐部制和职业化道路,努力开创新局面。

### (一)明确训练指导思想

在训练工作中,必须坚决贯彻“积极、快速、灵活、全面、准确”的指导思想。现代篮球的激烈对抗,要求运动员具有良好的身体素质水平和高度熟练的技巧。要获得这两方面的能力,训练要立足于一个“苦”字,扎扎实实地进行从难、从严、从实践出发、科学地大运动量训练。

### (二)狠抓基本技术训练

狠抓基本技术训练,必须苦练基本功,即手上功夫和脚步动作。“手上功夫”要提高快速移动中的控制球、支配球能力。“脚步动作”要练突然性,提高快速移动和动作变换的能力。

基本技术训练时,严格要求技术规格的动作质量,提高在实战对抗中准确完成动作的能力。

### (三)注重作风的培养

要培养运动员具有远大理想和献身精神,为夺取世界冠军而奋斗。要教育运动员从各方面严格要求自己,技术上精益求精。比赛中要以祖国荣誉为重,勇敢顽强,用每秒必争、每球必争的拼搏精神去争取胜利。

### (四)加强青少年的训练

13-18 岁的基础训练是决定一名运动员能否向高水平进军的关键时期。首先要讲究科学选材,严格按照《篮球教学训练大纲》进行训练,使他们的身体素质得到全面发展,形成正确的技术动作定型。在身体、技术、战术的训练过程中,加强篮球意识的培养。对青少年篮球运动员中的高大队员,要把他们当做小个子来训练。

现代篮球运动已发展到相当高的程度,为了攀登篮球运动高峰,我们决不能停留在原有的水平上,必须发扬我国运动

员快、灵、准的特长,同时吸取外国先进经验,扬长避短,大胆创新,走自己的路,形成自己的风格和打法,争取在最短的时间内,迅速提高我国篮球运动技术水平。

### 复习思考题

1. 篮球运动具有哪些特性和价值?
2. 简述现代篮球运动的发展趋势。
3. 我国篮球运动的努力方向是什么?

## 第二章 篮球技术的教学与训练

篮球技术是在篮球比赛中所运用的各种专门动作方法的总称。它们是篮球比赛的基础。

篮球运动是一项集体性和对抗性项目。因此每个篮球运动员既要在对抗中完成技术动作,又要在集体需要的情况下,合理地运用技术。随着篮球运动攻防对抗的发展,运动员身体素质的提高和规则的演变,促使篮球技术不断地发展和创新。篮球运动的实践表明:运动员掌握的技术动作越多,技艺越高,运用越合理,他在比赛中的主动性就越强。技术越好的球队,就越容易集中全队的技术优势完成各种战术配合与对手进行对抗,并能在困难的条件下夺取比赛的胜利。

在篮球比赛中,运动员的身体素质、运动技能、智慧和心理素质等都是通过技术的运用表现出来的,从而也体现出运动员的运动技巧、应变能力和创造性。在现代篮球比赛中,衡量运动技巧的标准是:在完成各种战术配合时,运用各种技术动作的能力。这表现在完成各种技术动作具有准确性和实效性;在激烈的对抗中具有出色的控制球和应变能力。

篮球技术是篮球战术的基础。任何战术意图和先进的战术配合的实现,都取决于运动员掌握技术动作的数量和质量,没有技术也就谈不上战术。全面、熟练、先进的技术必然促进战术的发展和变化,战术的不断发展和演变又促进技术的发展和提高。技术和战术之间是相互联系、相互影响、相互促