

青少年业余体育学校  
篮球试用教材



北京市重点青少年业余体育学校  
篮球教材编写小组 编著

青少年业余体育学校

# 籃球試用教材

北京市重点青少年业余体育学校  
籃球教材編写小組編著

人民体育出版社

一九六五年·北京

統一書號：K7015·1173

青少年业余体育学校  
籃球試用教材

\*

人民体育出版社出版·北京天壇路·  
(北京市书刊出版业营业許可証出字第049号)

旅大印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行  
全国新华书店經售

\*

787×1092毫米 1/32 128千字 印張 9<sup>20</sup>/<sub>32</sub>

1962年12月第1版

1965年1月第4次印刷

印數：19,201—33,200册

定價〔9〕1元

## 前 言

一、为了适应青少年业余体校教学訓練工作上的需要，我們接受国家体委的委托，在北京市体委的领导下，根据国家体委頒发的青少年业余体校籃球教学大綱，參閱了1961年出版的《球类运动——体育学院本科講义》和1957年出版的《籃球講义》，并結合几年来的教学实践，編写了这本教材。

二、本教材可做本市青少年业余体校教学使用。教材內容是根据青少年业余体校的任务、特点，并結合本市青少年业余体校的具体情况（如年齡、編班，以及学习年限等）进行安排的，不一定适合各地情况，仅供参考。

三、在編写教材的同时，也对原教学大綱作了一些修改。

四、参加这次編写工作的有：薛月华、王祖寬、楊玉华、崔文仲、孔庆廉、赵为洁、唐英娟、吳春庆、张德祿、馬紹芳，共10人。另外，张泽芳、尹坦、傅天俊等同志也参加了部分的編写工作。

五、由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間紧迫，未能广泛地征求各方面意見，缺点和錯誤的地方定會不少，希望各地多多提出意見，以便今后修改和补充。

北京市重点青少年业余体校  
籃球教材編写小組

1962年3月于北京

# 目 录

第一章 籃球运动发展概述	( 1 )
第一节 籃球运动概述	( 1 )
第二节 我国籃球运动发展概况	( 2 )
第二章 教学訓練	( 7 )
第一节 教学訓練的基本原则	( 7 )
第二节 身体訓練	( 17 )
第三节 少年运动员教学訓練的特点	( 31 )
第四节 球类課的类型与結構	( 42 )
第三章 比 賽	( 48 )
第一节 比賽的目的和任务	( 48 )
第二节 比賽的安排	( 49 )
第三节 比賽的种类	( 51 )
第四节 比賽前、后的准备和总结工作	( 52 )
第四章 简单的运动卫生常識	( 55 )
第一节 个人卫生	( 55 )
第二节 运动前、后应注意的事項	( 57 )
第三节 籃球运动员的自我监督	( 58 )
第五章 技术和战术	( 61 )
预备班	( 61 )
一、进攻技术	( 62 )
二、防守技术	( 87 )

# 目 录

少年級运动员班.....	( 90 )
一、进攻技术.....	( 91 )
二、防守技术.....	( 115 )
三、搶篮板球.....	( 121 )
三級运动员班.....	( 125 )
技 术.....	( 126 )
一、进攻技术.....	( 126 )
二、防守技术.....	( 170 )
三、搶篮板球.....	( 175 )
战 术.....	( 176 )
一、进攻战术.....	( 177 )
二、防守战术.....	( 186 )
二級运动员班.....	( 195 )
技 术.....	( 196 )
一、进攻技术.....	( 196 )
二、防守技术.....	( 255 )
三、搶篮板球.....	( 262 )
战 术.....	( 263 )
一、进攻战术.....	( 263 )
二、防守战术.....	( 284 )

# 第一章 籃球运动发展概述

## 第一节 籃球运动概述

籃球运动是最受广大群众欢迎的项目之一，因为它不限年龄、性别，而且饶有兴趣，所以很多人愿意参加锻炼，也愿意参观比赛。

籃球运动是一项综合性的运动，是由跑、跳、投掷等基本动作组成的，所以它能使身体获得全面的发展，提高动作的协调性和中枢神经系统的灵活性，并能增强循环、呼吸和消化系统的机能。籃球运动对于发展灵敏、速度、耐力、力量和弹跳力等身体素质，以及掌握田径、体操等其它运动项目也有很大的帮助。

由于籃球运动是集体的对抗性游戏，运动员要在瞬息万变的环境中根据规则与对手做剧烈的争夺，所以能培养勇敢、果断、顽强的战斗意志和共产主义道德品质。

籃球运动基本上是由进攻和防守两个部分组成的，但比赛时进攻和防守却反复交替地进行着。比赛是在长26米、宽14米的长方形场地上进行的。球场两端线的中间各设置一个篮架，篮架由两根支柱立在地上，支柱上装置一块遮板，遮板上安装一个金属篮圈，篮圈上系挂细线网。

籃球队的組成，可以10—12人或更多一些（3天以上的比賽，每隊可參加14人），但上場的人數每隊規定為5人，即兩個前鋒、一個中鋒、兩個後衛。

比賽時，兩隊各自力求多次地把球投入對方的球籃。投球中籃得兩分，罰球中籃得一分。在規定的時間內，得分最多的一隊為勝利。

籃球比賽是錯綜複雜、變化多端的，尤其是現代籃球運動，已發展成為時間與空間的爭奪戰，也就是打速度戰與打高度戰的競賽。這就更加要求運動員必須具有較好的全面發展的身體素質，不然很難取勝。

在整個比賽過程中，隊員必須有很好的合作，充分發揮集體力量。所以籃球運動具有較強的集體性，是培養集體主義精神的良好項目之一。

籃球比賽活動，在國內可以起到向群眾宣傳體育運動的作用，活躍群眾的生活；在國際間，可以通過籃球比賽互相往來，也有助於增進友誼促進了解。

## 第二節 我國籃球運動發展概況

根據目前所掌握的資料，我國在1901年就有了籃球運動，但由於反動階級的統治，這項運動僅限於在城市供少數統治者玩樂，既談不到普及，更談不到提高，一場比賽的比分，有時低到20比10。

解放初期，在1951年舉行的第一次全國籃球比賽，也僅有男女各8個隊參加，各隊的技术水平也還較低，動作比較



简单。如女队没有一个队员会跳投或双手上篮；攻防战术变化也不多，只会简单的联防和攻联防、盯人和攻盯人；缺乏对身体的全面训练，一般身体素质也较差。当时的比分也不高，如男子最高比分为74比46（东北对西南）；女子最高比分是华北对西北一场，59比23。

由于过去的底子薄，解放初期与苏联及欧洲兄弟国家的篮球队比起来相差很多。象在1950—1951年进行的42场国际比赛中，我们仅胜过一场。从比分来看，相差也很悬殊，如哈尔滨联队对苏联队比分为55比191。

随着我国社会主义建设事业的迅速发展和人民物质文化生活的日益改善，篮球运动也有了空前的发展和迅速的提高，特别是1958年以来，进步更为显著。篮球运动已成为广大劳动人民最热爱的项目之一，每逢假日和业余时间，无论在工厂、矿山、学校机关、公社或部队，到处都可以看到篮球运动。正因为有这样一个普及的基础，所以保证了我国篮球技术水平的迅速提高。

从1956年起，国家体委公布并实行了各项运动竞赛制度以后，全国性篮球的比赛分甲、乙、丙、少年级进行。这对我国篮球运动的进一步开展和提高，起了很大的作用。

从全国竞赛的规模来看，甲级队在不断增加。1957年男、女各有12个队；1960年则增加到各24个队；到了1961年男、女队又各增至30个队。比赛的比分也有较大的提高。从竞赛成绩来看，各队的技术水平不仅大有提高，而且逐步接近。1953年全国四项球类比赛大会的男子篮球冠军“八一”队，当时被称为“绝对冠军”，但在1956年甲级队联赛中仅

取得第三名。1958年甲級队联赛的第八名四川男子队，在1959年全运会上一跃成为冠軍。很多过去比較弱的队，如山东、广州等男子队和新疆、安徽等女子队，目前都已进入了甲級队的行列。在1960年联赛的396場比賽中，以一两分之差决定勝負的就有46場，1—5分之差的共有88場，男、女46个队没有一个队能保持不败的紀錄。1961年甲級队联赛中，各队比分也都很接近，差不多每場球都是經過激烈的爭奪之后才决定勝負的。

随着籃球运动的日益发展，青少年的籃球活动也普及和活跃起来，各地的青少年业余体校几乎都設立了籃球班，吸收爱好籃球运动的青少年参加学习，从而为各地的运动队伍补充了新的血液。如1960年参加乙級队联赛的运动员，平均年齡只有21岁，其中不滿20岁的就占总人数的三分之一。雄厚的籃球运动的后备力量，正在迅速成长。

1958年以来，我国籃球运动技术水平有了显著的提高，运动员的身体素質也有了較大的增强。不少的运动员能够掌握多种的、較熟練的技术动作，如进攻中的补籃，防守时的盖帽等动作；战术也較前丰富了，每个队都能掌握几套較熟練的攻防战术，且能够較灵活地运用。在投篮、罚球命中率和籃板球技术等方面，也都有較大的提高。通过国内外比賽，吸取各国队的长处，不断总结經驗，已逐步形成了自己的独特风格。

几年来，我国籃球队和亚、欧、非、美洲許多国家的籃球队进行过多次的友好竞赛活动。根据1952—1956年的統計，我国男子队共参加了124場国际比賽，其中胜68場，平

3場，胜平場次共約占总場次的58%。1957年我国家男女队、“八一”队和北京男女队都曾胜过欧洲第一流水平的南斯拉夫队，上海队在世界大学生运动会上也战胜了巴西队和意大利队；同年我国男队在88場国际比赛中，共获胜64場。这些成績都清楚地說明，籃球运动水平較解放初期有了显著的进步。

1958年是我国大跃进的一年，在国际籃球比赛中成績更为突出。在这期間我“八一”队訪問阿联六战六胜；男女青年队訪問苏联的哈薩克和吉尔吉斯加盟共和国，在20場比賽中胜13場，平3場，負4場；国家男女队訪問法国时，女队六战六胜，男队六战五胜；和捷克斯洛伐克比賽时，女队以64比60获胜。在一些国际比赛中，不仅是国家队可以取胜，就是水平較高的北京、上海、“八一”各队在与苏、保、捷、匈等国家队交战中也有胜負。此外，“前卫”队在社会主义国家公安系統籃球比赛中获得冠軍，“八一”队在社会主义国家友軍籃球賽中也取得了冠軍。成績表明，我国的籃球运动已进入到世界上較强队的行列。

为了迅速地把我国籃球运动水平推向世界高峰，全体教練員和运动員必須努力地工作，刻苦地鍛炼，并在具体工作中注意以下几点：

1. 在党的领导下，加强对毛主席著作和党的方針、政策的学习，認真貫徹党的教育与体育方針，不断地提高階級覺悟和政治思想水平，树立階級观点、群众观点和劳动观点。

2. 青少年籃球运动員的培养工作，是保証运动技术水平不断提高和使优秀运动員队伍不断补充与加强的一项有长远

意义的工作。經驗証明，青少年业余体校是培养优秀运动员后备力量的重要基地，必須認真重視，努力办好。对少年运动员的訓練，应根据业余和少年的心理、生理特点进行，应当看得远，走得稳；訓練要全面，工作要細致；既要抓基本技术訓練，又要抓全面身体訓練，以便为更好地提高技术水平打下基础。

在教学訓練中，应根据少年的特点适当安排运动量，做好技术指导、保护和医务监督工作。对成績的要求，不要过高过急。注意总结 and 积累經驗，不断提高教学訓練質量。

3.繼續发揚我国籃球运动的积极、主动、机动、灵活的特点。这种特点是建立在我国籃球运动员速度快、灵活性好、动作細致的基础上的。今后在教学訓練和比賽中，教練員应注意更好地发挥运动员的特长，弥补他的特短。

4.要貫徹以政治为統帅、以訓練为中心的政治、技术、战术和身体訓練相結合的訓練原則，要明确政治是一切工作的灵魂，技术是基础，身体是物質保証，战术是临場运用的形式和方法，四者是互相联系着的，忽視任何一方都是片面的。至于在教学訓練中如何安排，各个时期的比重又是多少，必須根据运动员具体情况和訓練任务認真地加以考虑。

5.加强业务学习和科学研究工作。教練員应抓紧时间学习专业理論知識，鑽研业务，并应注意加强科学研究和总结經驗，以便不断地提高业务水平和教学訓練質量。

## 第二章 教学訓練

### 第一节 教学訓練的基本原則

我国球类运动的教学訓練，是根据“以政治为統帅，以訓練为中心，思想、技术、身体、战术相結合”的原則进行的。在这个总原則的要求下，教学訓練中要貫徹“精講多練”的精神，以及下列的一些基本原則：

教师的主导作用与学生的自觉积极性相結合的原則，直观与思維相結合的原則，系統与专题教学相結合的原則，一般要求与个别对待相結合的原則，巩固与提高相結合的原則，合理运用运动量的原則，专项訓練与全面身体訓練相結合的原則，长期性与周期性訓練相結合的原則。

以上这些基本原則，在本教材中不作詳細的講述，只着重說明在籃球运动教学訓練中如何貫徹和运用的問題。

#### 一、教师的主导作用与学生的自觉性积极性相結合的原則

学习是自觉的劳动，学生积极鑽研、勤学苦练和实干、巧干的态度，是思想觉悟提高的表現。只有当学生深刻地理解到体育的目的和任务，把自己的学习和祖国社会主义建設事业的需要紧密地联系在一起，才能产生严肃、認真的学习

自覺性，才能積極地掌握知識和技能，努力地提高運動成績。因此，在籃球運動教學訓練中，應該始終不斷地進行政治思想工作。可以通過這樣一些方法對學生進行共產主義道德品質等方面的教育：介紹一些優秀運動員勤學苦練的情況和在比賽中共產主義風格的表現，介紹他們在比賽中表現了特別優異的成績從而為祖國取得榮譽的事業，也可以利用討論和批判在訓練與比賽中的一些不良作風等方法進行教育。

使學生了解學習的任務和要求，以及完成任務的具體方法是很重要的。例如全年訓練的任務和指標，各個教學階段和訓練時期的任務和指標，每月、每周以至每次課的具體任務和要求等，都應當使學生明確而具體的了解。只有目的和任務明確了，方法和要求具體了學生學習的自覺性與積極性才能提高。

發揚學生之間的互相協作、團結友愛等集體主義精神，培養學生自覺地檢查和糾正錯誤的習慣，在籃球運動教學訓練中具有特殊重要的意義。籃球運動是一種自覺進行的而且是複雜多變的集體活動，運動員必須準確地判斷在不斷變化着的比賽情況，及時地採取行動，積極地與同伴合作，創造性地完成戰術配合。一個籃球運動員如果不能根據情況而積極自覺地採取有利於本隊的行動，就不能發揮他的積極作用，也就不能達到高度的技術和戰術水平。

結合教學訓練與比賽中的具體情況，在課後或比賽後進行分析和總結，也是非常重要的。在總結中應包括有教育的內容，即通過總結不僅使學生在技術與戰術等方面有進一步

的認識和提高，而且應使他們通過教練員對某些人表揚或批評受到教育。在教學訓練中貫徹思想教育是教練員的責任。在青少年業餘體育學校進行的政治思想工作，不僅要在教學訓練中進行，還要與家長、原單位等有關部門緊密配合，共同協助，才能收到良好的效果。籃球運動員在生活中的團結友愛、互相幫助的精神，與在比賽中的密切配合，發揮戰術水平是有緊密聯系的。

## 二、直觀與思維相結合的原則

直觀與思維相結合的原則，是使學生通過各種感覺器官接受事物的形象，經過反復思考，形成概念，然後進行練習而逐漸掌握技能。

籃球運動的技術、戰術動作多樣，而且在運用中變化又非常複雜，因此，在學習的開始，對各個動作建立清楚而正確的概念是非常重要的，

概念的建立，可以通過各種不同的方法，在籃球運動教學訓練中，經常是通過視覺和聽覺兩方面進行的，而且這兩方面又是互相結合運用的，例如在進行投籃技術的教學時，教練員首先要做出準確的示範動作；但只有示範動作，學生還很難抓住動作的要點與關鍵，因而教練員在進行示範的同時，還要講解技術關鍵，這樣不僅能使學生更準確地建立起動作的概念，而且還能使他們較快地掌握動作，

教練員在做示範時，應該正確地調動隊形，並選擇適當的位置，使每個學生都能清楚地看到。必要時，可以改變方向及位置進行，使學生能從正面、側面和背面全面地觀察到完整的動作。

建立正确的概念，除去由教練員做示范和講解以外，还可以利用看电影、幻灯、图解和参观比赛等方法。例如对跳起投篮动作中的某一关键环节进行分析时，教練員就无法停留在空中进行講解和示范，因此要想使学生能清楚地观察到关键动作，就可以利用看慢动作电影及幻灯片等方法来解决。

在建立概念的过程中，教練員要注意启发学生的思考，只有通过学生自觉地思维过程，才能准确而巩固地建立概念，也才能自觉地在练习过程中形成正确的技术动作。

篮球运动中的一切技术动作都与它在实际比赛中的运用有着密切的关系。因此，在教学的开始建立动作概念的同时，也必须使学生清楚地了解它在比赛中的运用。例如在学习传球技术时，就应该结合比赛中的实际情况，講解清楚传球的要求及其技术动作中的关键。只有这样，才能使学生更自觉地进行学习，以及更进一步地运用，也才能使教学训练与比赛实际相结合，达到学用一致和保证质量的要求。

为了促使学生理解得更正确、更深入，教練員可在课中及时地、扼要地提出问题，让学生解答，必要时还可以组织学生进行讨论，促使学生进一步地思考，

### 三、系统与专题教学相结合的原则

在教学训练过程中，要教给学生完整的知识和技能。一切知识和技能都有它的完整性及发展的顺序。因此在教学训练时，必须保持它的完整性和遵循着它的顺序来进行。例如篮球的基本技术包括传接球、运球、投篮等很多动作，如果在教学过程中破坏了它的完整性而缺少某一个基本技术，或是



对这几个基本技术掌握得非常不平衡，就会减低教学效果，也会不同程度地影响比赛的成績。

在教学訓練中，除要注意貫徹系統性原則外，还要注意教材的前后連貫，教法的由簡到繁、由易到难、由主要到次要，以及运动量的合理安排和逐漸增加等原則。例如传接球是个最基础的技术，在沒有学习它以前，就不便学习其它技术，就是說，这些基础技术都应当先学习，多复习，因此，在教学訓練中，进行課业的組織和安排时，應該考虑到籃球运动技术的发展規律，分清基础的和一般的、主要的和次要的。

籃球运动技术的掌握与提高，如同一切事物的发展一样，是不能絕對平衡的，因此，在不同阶段、不同时期会发生不同的問題。另外，教学訓練必須結合比赛实际，而在比赛的过程中，又会发现不同的問題。因此，教学訓練工作，不仅要有計劃地、系統地进行，而且还必須在不同阶段，不同时期抓住主要矛盾和关键問題进行解决。例如，对一个身体訓練水平比較差的队，就可以在冬季訓練时期大搞身体訓練；在准备时期大抓技术訓練，或者有意識地解决某一个重点技术（如投篮）。这些問題，不容忽視。拿重点技术来講，如不解决，有时它会影响比赛水平的提高，也会影响系統地学习技术。

系統与专题教学相結合的原則，在日常教学工作中也應該注意貫徹。例如，在某一个时期有一些重要比赛，就可以根据情况讓学生參觀学习，也可以讓他們做裁判或其他方面的竞赛組織工作。这样，不仅能提高学生的专业知識水平，