



全国高等农业院校教材

全国高等农业院校教材指导委员会审定



篮 球

● 黄燮 主编

● 农业院校各专业用

农 业 出 版 社

全国高等农业院校教材

篮 球

黄 燮 主编

农业院校各专业用

农 业 出 版 社

全国高等农业院校教材

篮 球

黄 燮 主编

• • •

责任编辑 马光霞

农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)
新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092mm 32 开本 9.25 印张 189 千字

1991 年10月第1版 1991 年10月北京第1次印刷

印数 1—2,000册 定价 2.40 元

ISBN 7-109-01976-4/G·157

前 言

本书是为全国高等农业院校本科生体育课，开设篮球专项课所提供的教材。

编写本教材时，考虑到农业院校的现状和学生的水平，本着改革的精神，争取符合学生的实际情况。并希望通过篮球专项课2—3年的学习，把知识传授与能力的培养有机地结合起来，在注重思想品德教育的同时，使学生增强体质，提高健康水平，掌握篮球运动的基本技术、战术和一些篮球运动的理论知识；养成良好的锻炼习惯和终身体育能力；学会组织训练和比赛的方法，成为开展群众体育活动的骨干。

在编写本教材时参考了国内外的一些教材和文献资料。

参加本书编写的有：主编：河北农业大学黄燮；参编：北京农业工程大学侯赋华，浙江农业大学张文虎，河北农业大学田振生。并经王胜治、曹宝元、邢志和等审稿。由于编者水平有限，内容难免有不妥之处，欢迎批评指正。

编 者

1989年11月

全国高等农业院校教材

经全国高等农业院校教材指导委员会审定

主 编 黄 燮 (河北农业大学)

编 者 侯赋华 (北京农业工程大学)

张文虎 (浙江农业大学)

田振生 (河北农业大学)

主审人 邢志和 (北京师范大学)

审稿人 曹宝元 (清华大学)

王胜治 (北京大学)

邢志和

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源和发展	1
第二节 我国的篮球运动	4
第三节 当前世界篮球运动发展趋势	11
第二章 篮球基本技术教学与训练	17
第一节 熟悉球性	18
第二节 移动	20
第三节 传、接球	3 ²
第四节 运球	43
第五节 投篮	57
第六节 持球突破	76
第七节 防守对手	84
第八节 抢、打、断球	91
第九节 抢篮板球	101
第十节 中锋技术	107
第三章 篮球战术教学与训练	116
第一节 个人战术行动	116
第二节 进攻与防守战术基础配合	122
第三节 快攻与防快攻	152
第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守	170
第五节 区域联防与进攻区域联防	195
第四章 篮球理论知识	212

第一节	篮球竞赛规则介绍	212
第二节	篮球裁判法的一般常识	224
第三节	篮球竞赛的组织与编排	246
第四节	基层篮球队的组织和训练	260
第五节	篮球运动名词术语简介	266
第六节	篮球运动的趣闻轶事	271
〔附〕	国际国内篮球大赛及我国在世界大赛中的成绩	280

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的起源和发展

一、篮球运动的起源

篮球运动是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·奈史密斯博士所发明。当时，斯普林菲尔德市城郊盛产桃子，他从工人和儿童用球向桃筐内投准比赛而受到启发。于是，他将两只桃篮分别钉在健身房内看台两端的栏杆上，作为投掷的目标，用足球作为比赛的工具，组成两队进行比赛，分别向对方篮内投掷。投球入篮得1分，按得分多少决定两队的胜负。因桃篮有底，就在场地两端桃篮旁，各放一个梯子，每次投中后由队员或他人将球取出，再重新比赛。这样做既耽误时间，又要不断地更换用坏的桃篮。后来就改为铁制篮圈，挂上线网，每次投中后，用拉线将球兜出。仍感不便，就剪开了线网的下口。到1893年，逐步形成了近似现代的篮球、篮圈和篮网。

篮球运动因起初使用的是桃篮，遂取名为“篮球”。

二、篮球规则的演变

早期的篮球比赛，规则很简单，对上场人数的多少和场地的大小，以及比赛的时间均无严格限制，只规定两队参加比赛的人数必须相等。比赛开始时，双方队员分别横列在两边端线外，当裁判员鸣哨并将球抛向球场中间时，双方队员从端线外跑向场内争夺抛出的球，即开始比赛。每次投球入篮后，再按上述程序重新开始。比赛中，持球者可以抱着球跑向篮下投篮，首先达到预定分数者获胜。

1892年，奈史密斯制订了13条比赛规则，主要规定是：不准持球跑，不准有粗野动作，不准用拳击球，否则即判犯规，连续犯规3次判负1分；比赛规定为上、下半时各15分钟；对场地大小也作了规定。以后，上场比赛人数逐步缩减，由每队10人、9人、7人，到1893年定为每队比赛的人数为5人。

1908年，美国制定了全国统一的篮球规则，并用多种文字出版，发行到全世界。这样，篮球运动逐渐传遍全世界各大洲，成为风靡全球的运动项目。

由于篮球运动竞争性强，锻炼价值高，所以发展很快，1896年首届现代奥运会上即被列为表演项目。1932年，阿根廷、希腊、意大利等8国篮球协会的代表在瑞士日内瓦召开了第1次国际篮球会议，成立了国际业余篮球联合会。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。

此后，规则曾多次修改，以促进和适应迅速发展的篮球

运动。与现行规则有关的重要变化是：将得分后的中圈跳球，改为失分队在后场端线外掷界外球继续比赛；进攻队必须在10秒钟内把球推进到前场；球进前场后不得再回后场；进攻队员不准在“限制区”内停留3秒钟；投篮队员被侵犯时，投中加罚1次，未投中罚球2次。

1952年和1956年第15、16两届奥运会的篮球比赛中，由于出现了两米以上的运动员多人，国际业余篮球联合会曾两次决定扩大篮球场地的“限制区”。还规定一个队控制球后，必须在30秒内投篮出手。1977年增加了每队满10次犯规后，再防守犯规，则罚球两次，防投篮时犯规两罚有1次不中再加罚1次的规定。1981年又将10次犯规后罚球的规定减到8次。1985年把8次又改为7次。以后，又增加了3分投篮区（6.25米线），拱形弧线外投中为3分；对正在投篮的队员犯规，罚球3次；场地由长26米、宽14米，改为长28米、宽15米，增加了场地的面积。到目前为止，篮球竞赛规则已经发展到9章93条。

三、女子篮球运动的发展变化

女子篮球运动是1917年前后兴起的。当时的比赛规则是：每队上场9人，3前锋、3中锋、3后卫。1926年前后改为6人。前锋队员只能在前锋区传球、运球或投篮。中锋队员只能在中锋区传、运球，不得投篮。后卫只能在后卫区做防守动作，抢到球后，必须传到中锋区，不得越过中锋直接传到前锋，否则算违例，由对方掷界外球继续比赛。

最初女子队的比赛时间分四节，每节8分钟。全场只准

暂停两次，双手头上举掷或推掷球投中得1分，双手胸前推掷或单手推掷入篮得两分。队员持球不得超过3秒钟。运球不得超过一次。可用单双手传球，但不能手递手传球，也不得在地上滚动。1948年，女子竞赛规则作了重大修改，每队出场队员改为5人，场地设备和规则与男子相同，只是比赛时间仍为4节，每节8分钟。直至50年代初，女子竞赛规则才逐步改变和男子相同。世界篮球锦标赛的女子篮球比赛是1953年开始举办的。到1976年第二十一届奥林匹克运动会时，才首次将女子篮球列入比赛项目。

第二节 我国的篮球运动

一、旧中国的篮球运动

篮球运动是1896年前后，由北美青年会派遣美国人莱会和蔡乐尔传入我国的。首先传到天津基督教青年会，然后，很快传播到北京、上海、长沙、广州等城市。当时局限于各地基督教青年会及教会学校中开展，以后才逐步发展到各地。1910年在南京举行的旧中国第一届全运会上，男子篮球被列为表演项目，参加表演的只有天津、北京联队和上海队。1913年在华北体育联合会上，才把篮球定为正式比赛项目。同年，由中国、日本、菲律宾3个国家所组织的远东运动会也把篮球运动列为正式比赛项目。从此，旧中国篮球队开始参加国际性的比赛。

20年代初期，篮球运动水平有了较大的提高。在开展篮球运动较好的天津和北京，有两支赫赫有名的篮球队，那就

是天津南开中学队和北京师大队。这两所学校校队的五名主力队员，被誉为南开“五虎将”和北师大“五虎将”。1927年南开队获天津市中学冠军，翌年又获华北锦标赛冠军。以后该队在上海访问时，除战胜国内强队外，还战胜了亚洲强队——菲律宾冠军圣托马斯大学队。北京师大队也有较高的水平，在国内也很有声誉。

1930年在杭州举行的第四届全国运动会上，女子篮球被列为正式比赛项目。1933年上海两江女子体育学校篮球队曾去日本访问比赛，这是旧中国女子篮球队唯一的一次国际比赛活动。到30年代后期，篮球运动已成为人们非常喜爱的一项运动。有的省市已逐渐普及到一些小学。1946年菲律宾华侨组成的群声队到上海访问比赛，带来了单手上投篮、双手头上投篮、跳起投篮等新技术和全场紧逼人盯人等新战术，促进了国内篮球技术的新发展。

1913—1934年间，我国篮球队共参加过10次远东运动会。除1921年在上海召开的第5届远东运动会上获得冠军、第9届获第3名外，其它各届，都是亚军。此外，还参加过1936年在柏林举行的第11届奥运会篮球赛和1948年在伦敦举行的第14届奥运会篮球赛。第11届被淘汰，第14届在有20个队参加的比赛中仅获第18名。从1910—1948年举行的7届全国运动会都有男子篮球比赛，女子篮球赛是从1924年全运会起才有的。

旧中国的篮球运动，虽然有将近半个世纪的历史，但由于半封建半殖民地的社会制度所决定，活动范围只局限于几个大城市，开展得很不普及，所以篮球运动技术的发展非常

缓慢，比赛的战术变化也很少，打法单调，技术运用简单。因此，比赛的比分很低，在一场比赛中，经常是二三十分，甚至更少些。

二、中央苏区的篮球运动

1927年以后，在中国共产党领导的革命根据地，也开展了篮球运动。江西中央苏区经常组织篮球比赛。少共中央篮球队，曾是当时最强的一支篮球劲旅。抗日战争时期，在延安等地的篮球运动也很活跃。解放区军民根据毛主席“锻炼身体，打好日本”的号召，在频繁的对敌作战和十分艰苦的环境中，利用战斗间隙，经常举行各种大小规模的篮球比赛活动。如“三八”球赛、“五四”球赛、“八一”球赛和庆祝元旦的篮球赛等等。这些比赛活动，锻炼了身体，鼓舞了斗志，深受广大军民的热爱和欢迎。

解放区军民都知道在贺龙同志的部队中有一支“战斗”篮球队，这支球队在比赛中经常取得胜利，因而被称为“常胜军”。那时，在解放区与“战斗”篮球队同享盛名的还有“东赣”篮球队，他们经常将篮球架放在马背上行军，一方面作战，一方面还利用对敌作战的空余时间进行锻炼和比赛，宣传鼓舞军民抗日杀敌的情绪和信心。“战斗”、“东赣”和其他篮球队，在广大解放区传播红色体育种子，增强军民体质，为全国解放以后发展社会主义体育事业培养了一批骨干力量，为开展篮球运动打下了一定的基础。

三、新中国的篮球运动

中华人民共和国成立后，在党和政府的关怀下，篮球运动蓬勃发展。在工厂、学校、企业、机关、部队和广大农村都广泛开展了篮球运动，成立了许多篮球队，建起了不少的正式或简易的场地、设备。篮球运动成为一项开展普及受广大群众喜爱的体育活动。

我国篮球运动的发展，大致可分为三个阶段。

（一）1949—1955年，是探索、学习和队伍形成阶段

1949年建国初，我国政府即派出了中国大学生篮球队，参加在匈牙利首都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10届世界大学生夏季运动会的篮球比赛。1950年，又派男队参加在捷克斯洛伐克首都布拉格举行的世界大学生第二次代表大会的篮球比赛。会后又去罗马尼亚进行了友好访问比赛。这是我国篮球运动在新中国成立后国际交往的开始，对我国篮球运动的普及和提高起到了促进作用。1950年12月，苏联国家男子篮球队来我国访问，这时我国篮球技术水平仍然很低，很不适应苏联队的快攻战术和全场紧逼盯人防守。比赛33场，苏队获全胜，并且比分相差悬殊。通过这次与苏联国家队的比赛，在快速进攻和加强身体训练方面得到很大启示，对促进我国篮球运动水平的发展产生了很大影响。此后，1951年举行了全国篮、排球比赛大会，1953年举行了全国篮、排、网、羽毛球比赛。1954年建立了全国联赛的竞赛制度。同年开始在国家体委倡导下，开展了全国性的篮球学术讨论。

通过和苏联、东欧等强队的交流，我们有计划地加强了训练，渐渐形成了积极、主动、快速的风格，技术面貌和身体素质有所改观。男子队普遍采用了跳投技术，女子单手投篮迅速推广，进攻水平也明显提高。男子队每场平均得分由1951年的44.7分，提高到1953年的97.7分；女子队从30.3分提高到64.1分。

(二) 1956—1966年，是技术迅速发展提高阶段 1956年全国联赛制度改为甲、乙两级升降级联赛制度，1957年又改为甲、乙、丙三级升降的联赛制度，大大地激发了运动队的训练积极性。1956年还开始试行了运动员、教练员和裁判员的等级制度。同时，举办了全国篮球教练员训练班，多次召开全国训练工作会议，研究并确立了我国篮球运动应坚持积极主动、快速、灵活、准确的方向，和以我为主、以攻为主、以快为主、积极防守的战术指导思想。从此，我国篮球运动走上了有计划地进行系统训练的轨道，技术水平有较大幅度的提高，开始形成了自己的风格。

到1959年举行的第1届全国运动会时，各省、市、自治区和解放军，共有29个篮球代表队参加比赛。这时，大都有了自己的独特打法和技术特长。当时国家队已接近世界水平。1959年前后，我国国家男、女代表队、解放军代表队和一些省市强队，先后战胜过处于世界先进水平的匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西国家男队和捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利、苏联等国的青年女队。中国人民解放军代表队于1960、1961、1966年社会主义国家友军和公安军篮球比赛中荣获冠军。这是我国篮球史上辉煌的时代，是篮球运

动一次突破性的进展阶段。比赛的胜利不仅加强了我們向世界先进水平迈进的信心，而且找到了“以小打大”的指导方针和策略。总之，这一阶段，进步速度是很快的，我国男队已缩小了同苏联队的差距，相当于东欧强队的水平。女队同世界最高水平的苏联队相比，尚有一定差距，但已能与捷、保等一些世界强队相抗争。

(三) 1972 年到现在 1972 年全国 5 项球类比赛大会后，停滞了几年的全国篮球竞赛制度逐步恢复，国际活动也日渐开展，篮球运动也恢复了日常训练。在技术风格上，明确提出了十六字方针——“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”。1973 年 6 月，美国大学生男子篮球队来我国进行友好访问，这是中美上海公报发表后，来我国的第一支美国篮球队。通过比赛和交流经验，学习了他们在篮球技术、战术方面的一些长处。

1974 年 9 月，我国男、女篮球队作为中华人民共和国体育代表团的一部分，参加了在伊朗首都德黑兰举行的第 7 届亚洲运动会，这是亚洲国家和地区的体育界朋友们，冲破了亚洲体育组织中少数人的阻挠和垄断，取消了台湾体育组织的会员资格，恢复中华人民共和国在亚洲体育组织中合法席位的胜利。这次亚洲篮球比赛共有男、女 16 个队，我国男、女篮球队均获得了第 3 名。同年，国际业余篮球联合会也恢复了我国的会籍。由于国际比赛增多，国内外的学习交流加强，运动员也不断更新，训练走向正规，因而运动水平有显著的提高。

1975 年，我国男篮第一次参加第 8 届亚洲男子篮球锦标

赛，以 97:78 和 80:59 的比分，分别战胜了南朝鲜队和日本队，获得冠军。1976年11月，中国女队第一次参加第6届亚洲女子篮球锦标赛，结果以 73:68 战胜上届冠军南朝鲜队，首摘桂冠。中国男队从1975年第8届亚洲男子锦标赛开始到1989年止，共参加10次亚洲锦标赛及亚洲运动会篮球赛，除第7、9届亚运会及第13届亚洲锦标赛失利外，前后共有7次获亚洲冠军。曾在亚洲锦标赛中5次蝉联冠军。我国女篮也先后夺得了第6届亚洲女篮锦标赛、第9、10届亚洲运动会冠军。1986年在震动亚洲的汉城第10届亚运会上，我国男、女篮勇战南朝鲜队，双双获得冠军。冲出了亚洲，开始了走向世界的征途。

在取得了冲出亚洲的好成绩之后，国家男篮曾获得两次参加世界锦标赛资格，两次奥运会资格。女队进步更明显，1982年8月，中国姑娘怀着多年的心愿，参加了在巴西举行的第9届世界锦标赛，居苏联、美国队之后，取得了世界第3名的成绩。这也是中国女篮向世界先进水平挺进中迈出的重要一步。1986年在马德里和莫斯科举行的世界男、女篮锦标赛中，中国女队除了对捷克斯洛伐克队一战未打好外，其余各场，都发挥了自己的水平，取得了第5名。男队在决赛中战胜了人高马大、技术全面、素质良好的古巴队及希腊队，取得了世界锦标赛第9名。在第23届奥运会上，我国女篮夺得了第3名的战绩。国家男、女篮在第24届奥运会上，分别取得了第11名和第5名。为祖国获得了殊荣。

在此期间，为了尽快地发展我国篮球事业，吸取外国先进经验，进一步提高我国教学和训练水平，先后聘请了南斯