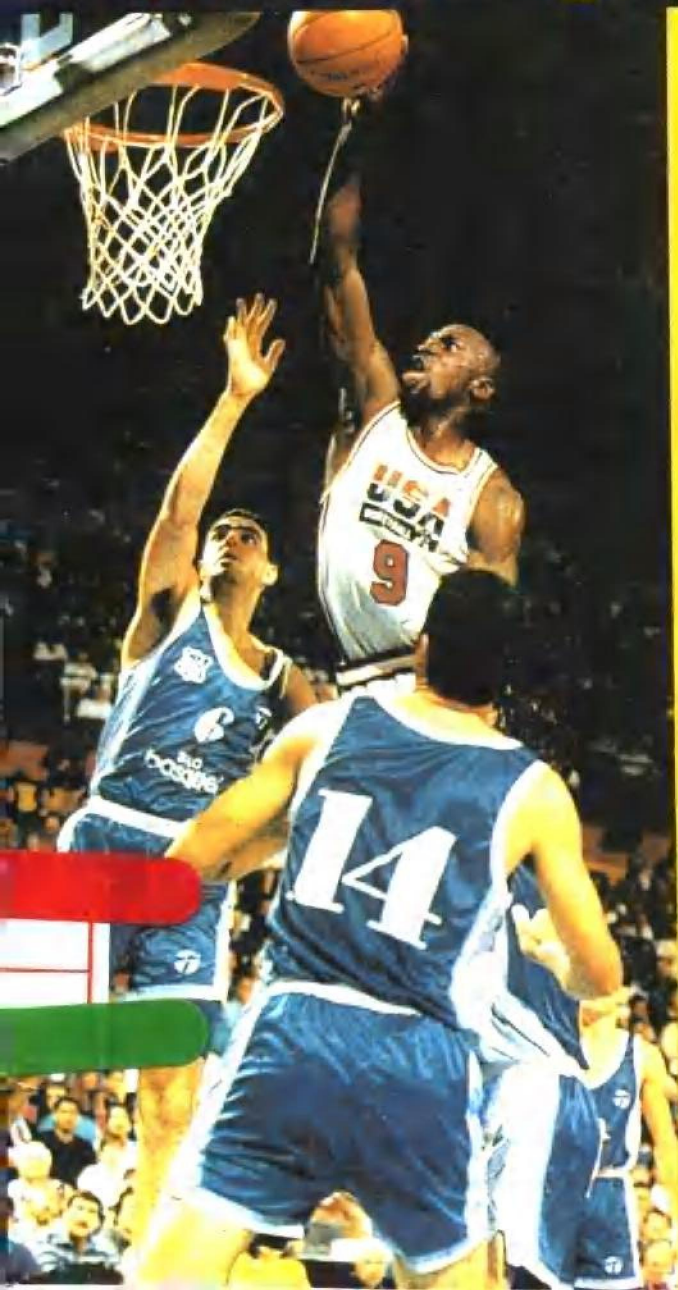


体育爱好者丛书



人民体育出版社



殷成年 编著
袁长城

篮 球

G7841
34

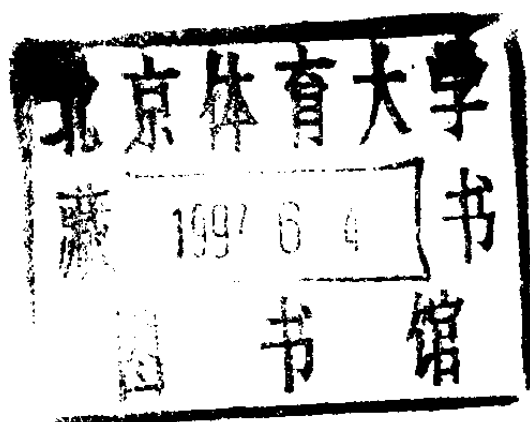
392984

体育爱好者丛书

篮球

殷成年 袁长城 编著

Jy13/15



人民体育出版社



北体大 800072275

(京) 新登字040号

正文设计: 张力

篮 球

——体育爱好者丛书

殷成年 袁长城 编著

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 5.75 印张 120千字

1995年5月第1版 1996年2月第2次印刷

印数: 20,301—35,350册

*

ISBN 7-5009-1158-0/G·1067

定价: 6.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 5113708(发行处) 邮编: 100061

传真: 7016129 中挂: 9474

(购买本社图书,

联系)

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编：江 声 丛明礼

副 主 编：魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员：（按姓氏笔画顺序）王 洁 白 艳

史 勇 丛明礼 江 声 周大强

郑小锋 梁庆法 魏雪平

出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版。这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《篮球》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

目 录

百年篮球话今昔

一、篮球运动的前身——篮球游戏·····	2
二、篮球规则的演变·····	5
三、篮球运动的最高权力机构——国际篮联·····	17
四、世界篮球运动的三大流派·····	19
五、篮球运动的魅力·····	22
六、中国的篮球运动·····	26

中外篮坛趣事

一、中国篮坛之最·····	34
(一) 篮球房 ·····	34
(二) 篮球留学生 ·····	35
(三) 女子篮球比赛 ·····	35
(四) 国际篮球比赛冠军 ·····	35
(五) 篮球运动影片 ·····	35
(六) 国际篮球裁判员 ·····	36
(七) 篮球专著、杂志、报纸 ·····	36
(八) 出国访问的篮球队 ·····	36

(九) 首次参加奥运会篮球赛	37
(十) 首次获奥运会篮球奖牌	37
(十一) 首次参加世界篮球锦标赛	37
(十二) 首次参加亚洲篮球锦标赛	38
(十三) 首次举办国际篮球赛	38
(十四) 首次在国际篮球比赛中获奖的运动员	38
(十五) 最高的篮球运动员	39
(十六) 国际篮联中的首任中国官员	39
(十七) 篮球邮票	39
(十八) 制篮球工厂	39
(十九) 篮球比赛实况转播	40
(二十) 篮球俱乐部	40
二、世界篮坛之最	40
(一) 首任奥运会篮球决赛的裁判员	40
(二) 威望最高的篮球教练员	41
(三) 擅长著书立说的篮球教练员	41
(四) 年龄最大和任教时间最长的篮球教练员	41
(五) 首次执教“梦之队”的主教练	42
(六) 最受欢迎的篮球队	42
(七) 最远距离有效投篮纪录	43
(八) 投篮最准的运动员	44
(九) 投篮命中率最高的运动员	44
(十) 参加比赛最多的篮球运动员	44
(十一) 最高的篮球运动员	44
(十二) 参加世界男子篮球锦标赛最矮的运动员	45
(十三) 酷爱篮球的国王	46
(十四) 独臂篮球队	46

(十五) 没有篮球队员参加的扣篮比赛	46
(十六) 第一个能扣篮的女子篮球队员	47
(十七) 身材最矮的扣篮冠军	48
(十八) NBA 身价最高的运动员	49
(十九) 一场篮球赛得分最多的运动员	49
(二十) 美国职业男篮中的女队员	50
(二一) 世界篮球邮票之最	51
(二二) 罕见的篮球“盖帽”	51
(二三) 骑驴打篮球	51
(二四) 富有刺激性的“马上篮球”	52
(二五) 水底篮球比赛	52
(二六) 拍篮球上高楼的世界纪录	53
(二七) 接力运篮球跑 520 公里	53
(二八) 午夜篮球队	54

篮 球 技 术

一、投篮	55
二、抢篮板球	65
三、传、接球	68
四、移动	75
五、运球	79
六、持球突破	84
七、防守对手	86

篮 球 战 术

一、战术基础配合	97
二、快攻与防快攻	102

三、半场人盯人与进攻半场人盯人.....	109
四、全场紧逼与进攻全场紧逼.....	117
五、区域联防与进攻区域联防.....	123
六、区域紧逼与进攻区域紧逼.....	130
七、混合防守与进攻混合防守.....	136

篮球竞赛裁判方法

一、临场裁判的工作方法.....	144
二、关于违例、犯规的判断与处罚.....	147
三、记录台人员的工作方法.....	153

篮球比赛制度、编排和成绩计算方法

一、循环制.....	157
二、淘汰制.....	163
三、混合制.....	171

百年篮球话今昔

由美国人詹姆士·奈史密斯博士在1891年创始的篮球运动，至今已经一百多年了。由于它的比赛规则不断改变，从而促使这项运动的技术、战术不断有新的发展，比赛激烈精彩，因此深受世界各国人民的喜爱。这也反映了篮球运动有巨大的生命力和吸引力。它不仅是传统的各洲运动会重要竞赛项目，而且还成为奥林匹克运动会竞赛项目和世界单项锦标赛项目。目前国际篮联已拥有180多个会员组织，成为世界上最大的单项运动组织之一。据国际篮联公布的数字统计，世界上已有两亿多体育爱好者参加篮球运动，由此可见篮球运动具有广泛的群众性和普及性。

1895年美国人莱会理来中国传教，把篮球运动同时也带到了中国天津。以后相继在上海、广州、北京青年会推广开展起来，它很快成为广大青年特别是青年学生所欢迎喜爱的运动项目。近百年来，篮球运动在中国，既是一项竞技运动，也是人们最喜闻乐见、普及面最广的群众性体育活动。篮球场地在城市、农村、学校、机关、厂矿到处可见。它对活跃人们的文体生活、锻炼身体、促进工作都起到了积极的作用。

在国际比赛方面，中国篮球运动员在“女篮先上，男篮紧

跟”的口号鼓舞下，充分发扬了快、准、灵、全的风格和特色，初步实现了赶超世界先进水平的宏图大志，取得了1992年奥运会女篮银牌、1994年世界女篮锦标赛银牌的好成绩，男篮也被称为“亚洲篮球的希望”，这充分说明篮球运动在中国也表现了它的巨大生命力和吸引力。

但我们更应充分看到在“奥运战略”或“金牌战略”的指导思想驱使下，有的省、市砍掉了一批基层队伍和省、市代表队，把本来有着广泛群众基础的篮球运动项目，突然削减下来，结果出现了后备力量不足、高水平运动员青黄不接的滑坡现象。我们应该回顾历史，总结经验，分析盛衰，开拓未来，为我国篮球运动的发展，切切实实地做点工作。

一、篮球运动的前身——篮球游戏

美国是篮球运动的发源地，美国基督教青年会创办的学校是篮球运动的摇篮。

基督教青年会，在美国的体育史上留下了辉煌的一页，它对世界许多国家体育运动的发展影响很大。基督教青年会比较重视青年的兴趣和爱好，能结合青年的特点进行以宗教为主的德、智、体教育。1885年波士顿青年会在马萨诸塞州的斯普林菲尔德学院(旧译春田学校)设立体育部。担任成人培训班体育课的教师詹姆士·奈史密斯博士，根据学生大都有大学时代的运动经历的特点和冬季室外开展活动困难的情况，决心变化一下室内体育课的内容，考虑设计一项适合冬季室内进行比赛的运动项目。根据当时的情况，他认为，为了使新的运动项目达到预期的效果，必须做到以下三点：

(一) 要消除人们对当时的体育运动中粗野行为的恐惧心理(指橄榄球)，新的竞技运动必须是“文明”的，严禁粗野

的行为发生。

(二) 为了弥补足球、棒球受季节、气候影响的缺陷，新的运动应是不受季节气候影响而可在室内和晚上进行的体育活动。

(三) 必须改变过去采用的瑞典、法国、德国式枯燥的训练方法。新的运动应使不同年龄、性别的人都能参加，尤其要能吸引青年们参加。

根据这些想法，詹姆士·奈史密斯博士在 1891 年 12 月，综合了橄榄球、曲棍球、足球等游戏的特点，从工人和儿童用球向桃篮内做投准的游戏，以及他小时候在家乡阿尔蒙特经常玩的用石头向立在高处岩石上的石块抛掷“打落野鸭子”的游戏中受到启发，设计了以投掷准确性程度来计分并决定胜负的游戏方法。并确定投掷的目标应呈水平状态放置在高处。于是他找来两个上宽下细的桃篮，钉在体育馆两端看台的柱子上，做为投掷的目标，桃篮离地面刚好 10 英尺(3.05 米)，也就是现在篮圈距地面的高度。

经过几次在体育课试验后，1891 年 12 月 25 日圣诞节之夜，詹姆士·奈史密斯博士将培训班的 18 名学生分成两队，用美式足球作游戏工具进行了新的表演比赛，并把游戏介绍给观众。游戏的方法是比赛开始时，双方队员分别站在场地两端线外，裁判员持球站在球场边线中间处，鸣哨的同时把球掷入球场中间。两队队员同时冲进场内抢球，展开攻守对抗的比赛，双方想方设法把球扔进对方的桃篮里。投中 1 球只得 1 分，第一次比赛只有一名叫契艾思的学生投中 1 球，他的队以 1:0 获胜。由于桃篮有底，所以投中球后，还必须登梯子把球取出来，重新开始比赛。为了防止粗野的身体接触，奈史密斯博士还规定了最原始的四条规则：1. 使用足球

式的柔软圆形球；2. 必须用手传递，不得用脚踢、拳打和头顶，也不得抱着球跑动；3. 避免粗野动作，不得打、拉、推对方；4. 投掷的目标应设置在空中，呈水平状态。

这项游戏引起众人的极大兴趣，非常成功，一下就被大家接受，并很快就传遍了全校和美国各地。由于投篮的目标是桃篮，所以取名篮球。

1892年3月11日，在青年会训练学校里举行了第一场正式比赛，是奈史密斯等7名教师对培训班7名学生，这是篮球史上最早的正式比赛。比赛分上、下两半时，每半时15分钟，中间休息10分钟，比赛结束时教师队以1:5负于学生队。教师队唯一的一个球是由美式足球创始人史达科投中的。

1892年的一天，篮球运动的发明者詹姆士·奈史密斯正在体育馆里组织男子篮球比赛时，被附近白金汉小学的女教师看到。由于好奇，她们常在吃午饭时路经体育馆，观看男子篮球比赛。天长日久，她们成了观看男子篮球比赛的“常客”。从观看到对篮球运动发生兴趣，从有兴趣又发展到想参加篮球运动。就这样，几位女教师鼓足了勇气，集体去找詹姆士·奈史密斯，并直截了当地问“妇女是否可以参加？”从来没有考虑过此问题的詹姆士·奈史密斯，也只好用既不肯定，也不否定的口气进行了反问式的回答：“为什么不可以参加？”就在这样的情况下，詹姆士·奈史密斯在体育馆里以白金汉小学的女教师为比赛参加者，成功地组织了一次正规的女子篮球比赛，女子篮球运动从此问世。但由于各种原因，女子篮球运动的开展总是受到限制，所以女子篮球运动发展得比较缓慢。

二、篮球规则的演变

促使篮球运动发展的原因很多，但重要原因之一是比赛规则的增订与修改，在很大程度上决定着篮球运动技、战术的发展方向。所以说篮球比赛规则与篮球技、战术的发展，是互相促进、互相制约、同步提高的。规则总是限制不合理的技、战术的发展，鼓励合理的、正确的技战术运用，这就保证了篮球运动沿着文明、公平、积极、健康的方向发展。例如篮球场地的规定，在一百多年中大约经过了10次大的变革，每一次变革都对篮球运动技、战术的提高起到了促进的作用：如3秒区的扩大，促进了内线队员身体素质和技术的全面发展，扩大了内线队员的活动范围和投篮距离，限制了高大队员死打篮下的呆板打法；中线的设置，促进了全队技战术向着更加积极主动、快速推进的方向发展；3分线的出现，促进了远距离投篮命中率的提高，给防守技、战术又提出了新的课题。

回顾与研究篮球规则的演变有重要的现实意义。

最初的篮球运动是以篮球游戏的形式出现的，詹姆士·奈史密斯博士只订了4条最原始的简单规则。场地大小（见图1）、比赛时间、出场人数都没有统一的限制，只规定双方出场人数必须相等，每投中一球得1分，双方同意结束比赛时，以进球多者为胜，如进球相等，经双方同意再延长比赛，以先投中一球者为胜。

1892年为了防止粗野动作和抱球跑等现象，由奈史密斯制定了《青年会篮球规则》。其内容归纳为5项原则及13条规则。

五项原则是：

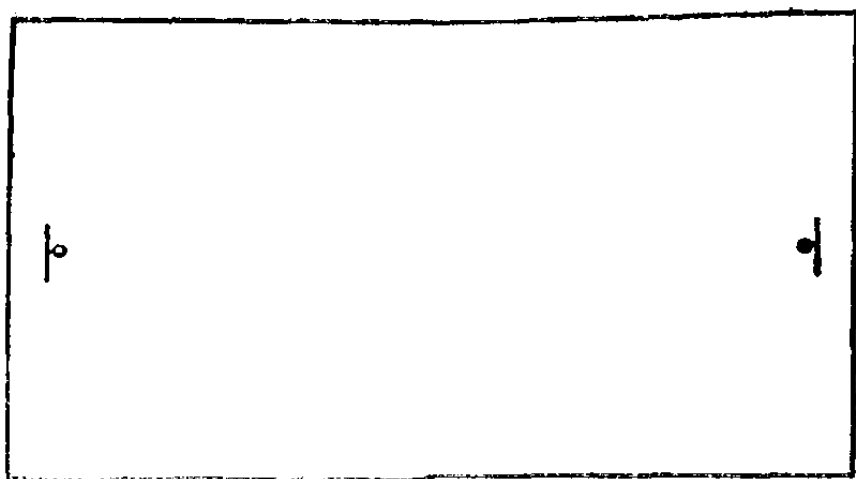


图 1

(一) 采用不大的、轻的可用手控制的球。

(二) 不准持球跑。

(三) 严格限制队员之间的身体接触。

(四) 球篮安置在高处，应该呈水平。

(五) 任何时候都不限制两个队的任何队员获得正处于比赛过程中的球。

十三条规则是：

(一) 可用单、双手向任何方向扔球。

(二) 可用单、双手向任何方向拍球，但是不准用拳击球。

(三) 不准带球跑，接球队员可以在快速跑动中做急停接球，但必须在接球地点把球掷出。

(四) 必须用手持球，不准胳膊或身体夹、停球。

(五) 不准用肩、手、脚撞、推、拉、绊、打等动作来对付对方队员。如违反此项规则，第一次是犯规，第二次再犯就会令其停止比赛，直到投中下一个球才允许上场。如果是故意犯规伤害对方，则取消他参加整场比赛的资格，而

且不准许替补。

(六) 用拳击球等犯规，是违犯第三、四、五条规则所叙述的。

(七) 如果任何一方连续犯规 3 次，就算对方命中 1 球（连续的意思是指在这期间内对方队员未犯过规）。

(八) 当防守者未接触到球或干扰球，球投入筐内就算命中，如球停留在篮筐边而对方队员移动了篮，也算得分。

(九) 当球出界，由对方一个队员掷入场内。若有争议，由裁判员在靠近出界的边线外将球扔进场内。掷界外球时，应在 5 秒钟内掷入场内。如超过 5 秒钟，则判给对方发球；如故意延误时间，则判犯规；连续 3 次则取消比赛资格。

(十) 主裁判员是运动员的仲裁者，他要注意犯规情况，当某队员已 3 次犯规时，他要通知副裁判，他有权根据规则第 5 条取消球员比赛资格。

(十一) 副裁判员是球的裁判者，他可以判定什么时候球处于比赛状态，球在界内属于哪一队、和计时、记录得分，还有其他通常由裁判员执行的职责。

(十二) 比赛在两个 15 分钟内进行，中间休息 5 分钟。

(十三) 球赛时间到，以中球多者为胜。如平局，经双方队长同意，比赛可延至谁先命中 1 个球为止。

球场也定出 100 英尺 $\times$ 50 英尺，但也可以视场地大小而伸缩。如 90 英尺 $\times$ 45 英尺、70 英尺 $\times$ 35 英尺。

1893 年在原始规则 13 条的基础上又增定了 8 条规则（称 21 条）。内容大致包括用铁圈取代了桃篮，确定了篮圈离地面为 3.05 米，规定了参加游戏的人数为 9 人（三区制）（见图 2）。队员分后卫、中坚、前锋和中锋，后卫只能在自己防区内防守对方的前锋和中锋。中坚只能在中区传、接球，后卫

获球后传给中坚，中坚再传给前锋或中锋。

1894年将由裁判员掷球改为中场跳球，每投中一次都重新跳球。

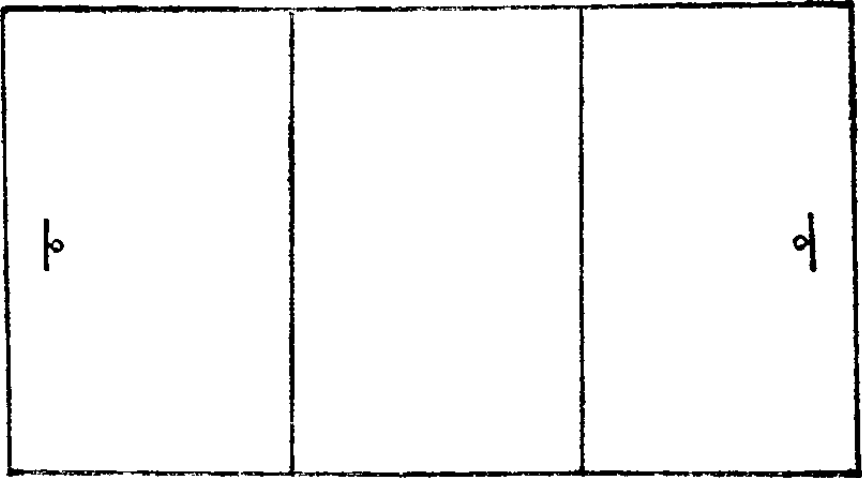


图 2

1895年规则确定了男子上场比赛人数为5人（见图3）。队员的位置分为左、右前锋，左、右后卫和中锋，并规定前锋和后卫不得越区攻、防，中锋可不受区域限制。增设了高4英尺、宽6英尺的扇形遮板，篮圈固定在篮板上；投中一球为3分；罚球线由10英尺改为15英尺。

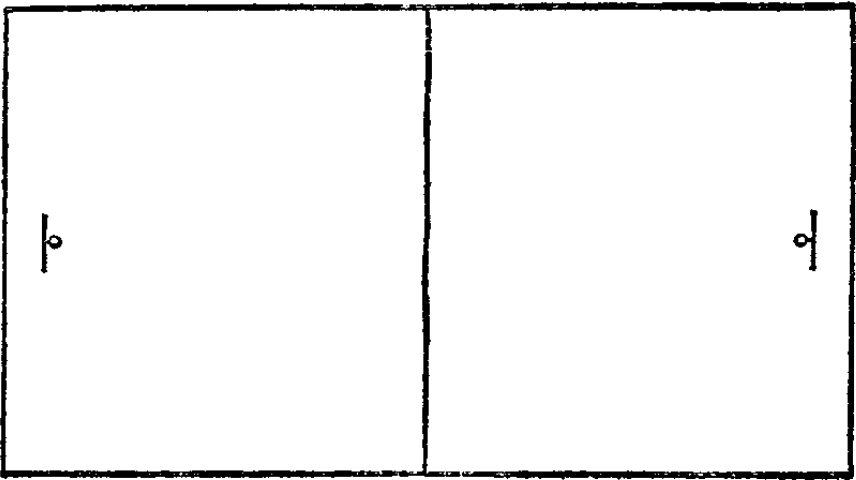


图 3