

球类入门丛书

篮球入门

沈流 殷杰 编著



安徽科学技术出版社

出版者的话

改革开放以来,我国的体育事业有了突飞猛进的发展,群众性的体育运动蓬勃开展,尤其是球类运动,更有着广泛的群众基础,深受业余爱好者及中学生的喜爱。一些重大国际比赛更是牵动了亿万观众的心。但是球类运动的基础教育却显得难以适应形势的发展,许多爱好者都缺乏系统正规的训练,基层教练员也缺乏系统的教学理论和方法,基础读物更是少得可怜。为此,我们组织了这套《球类入门丛书》,旨在向广大青少年及球类爱好者普及球类的基础知识,帮助读者更加科学地进行训练,更好地观看比赛。

本套丛书从基础讲起,如基本技能培养、技战术训练、各种高级战术组合、比赛规则、裁判规则等,系统全面,对于尚未入门的读者全面认识某一球类很有帮助。

希望这套丛书能对推动球类运动的普及和发展起到一定的作用,进而推动全民健身活动的开展。

前 言

篮球是人们十分喜爱的一项体育运动。学会打篮球，既可以“自娱自乐”，亦可以参加比赛。

怎样打篮球，怎样才能打好篮球，本书围绕这个中心展开叙述。

本书深入浅出地阐述和介绍篮球运动的发展概貌，篮球的一般技术和练习方法，篮球一般战术的攻防意义及练习方法，篮球竞赛的一般组织方法，篮球竞赛的一般规则要求、常用的裁判方法和技巧，篮球运动常见的运动损伤及其防治方法，以及篮球竞赛的场地、设备、器材的基本规格和要求等。

本书是一本较为全面的篮球工具书，旨在为篮球爱好者，尤其为初入门的篮球爱好者，提供一条提高篮球运动技术水平的捷径。只要练习方法得当，多练多想，你肯定会快速有效地提高篮球技术水平。

本书所写的内容、方法和训练手段，不仅适用于普通篮球爱好者，也适用于各级篮球教练员和各类学校体育教师，还能满足各级业余篮球裁判员的需要。

限于编者水平，疏漏和不妥之处敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

一、篮球运动概述.....	1
(一) 篮球运动的起源与发展.....	1
(二) 我国篮球运动发展概况.....	2
(三) 现代篮球运动发展趋势.....	3
(四) 篮球运动的特点与作用.....	5
二、篮球基本技术及练习方法.....	7
(一) 几种控制球的练习.....	7
(二) 篮球场上的跑、停、转.....	15
(三) 传、接球.....	24
(四) 投篮.....	36
(五) 运球.....	57
(六) 持球突破.....	73
(七) 防守技术.....	82
(八) 抢篮板球.....	103
三、篮球基本战术及练习方法.....	112
(一) 战术的基础配合.....	112
(二) 快攻与防守快攻.....	127
(三) 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	144
(四) 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守.....	150
(五) 区域联防与进攻区域联防.....	160
(六) 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守.....	170
四、篮球竞赛的一般组织方法.....	180
(一) 竞赛组织工作.....	180
(二) 竞赛编排方法.....	185
五、篮球竞赛的一般规则.....	203

(一) 队员、替补队员和教练员	203
(二) 裁判人员	204
(三) 比赛通则	207
(四) 时间通则	209
(五) 队员通则	210
(六) 违反规则及其罚则	214
(七) 行为准则	217
六、篮球竞赛的一般裁判方法与技巧	222
(一) 裁判员的赛前准备工作	222
(二) 跳球时裁判员位置的选择与移动	224
(三) 罚球时裁判员位置的选择与职责	229
(四) 掷界外球时裁判员位置的选择与移动	231
(五) 球过中场时裁判员的位置选择及责任分工	234
(六) 场上裁判员的分工及注意事项	239
(七) 几种违例、犯规的判断与处理	242
(八) 裁判员手势	247
(九) 记录员记录用符号	253
七、篮球运动员技术等级标准及申办手续	254
(一) 篮球运动员技术等级标准	254
(二) 申请和办理运动员技术等级的手续	256
八、篮球裁判员技术等级标准及申办手续	258
(一) 篮球裁判员技术等级标准	258
(二) 申请和办理裁判员技术等级的手续	259
九、篮球运动中常见的运动损伤及防治	261
(一) 挫伤	261
(二) 损伤	263
(三) 其他损伤	271
十、篮球场地、设备、器材	275

(一) 场地	275
(二) 设备、器材	277
(三) 技术设备	278

插图符号说明

⑤	进攻队员
⑥	防守队员
○	带球队员
⊗	教练员
----->	传球路线
~~~~~>	运球路线
———→	投篮
————→	队员跑动路线
————(	掩护

## 一、篮球运动概述

### (一) 篮球运动的起源与发展

篮球运动起源于美国。早在 1891 年，美国麻省春田青年学校奈史密斯教授从儿童用球向水果筐内作投准的玩耍游戏中得到了启示。他为了使学生在寒冷的天气里能够在室内开展有趣的活动，便将两只篮筐分别钉在健身房内看台两侧的栏杆上，用足球作工具，组织学生向篮筐内作投准的游戏活动，以后又逐渐将竹篮筐改装成了空心篮圈，并在篮圈上挂上了线网，从而兴起了篮球运动。

自从奈史密斯教授发明了篮球之后，篮球运动很快传入了欧洲、亚洲和中美洲等国家和地区。1904 年美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上作了表演赛。1908 年美国又修改制定了篮球比赛规则，并用多种文字出版、发行至全世界。1932 年，美国、阿根廷、希腊、意大利等八个国家篮球协会的代表在瑞士的日内瓦召开了第一次国际篮球会议，成立了国际业余篮球联合会，并制定了第一个世界统一的篮球比赛规则。至此，篮球已从游戏演变成为一项世界性的体育运动项目。1936 年，国际奥委会决定将男子篮球列为奥运会正式比赛项目。1948 年国际业余篮球联合会决定从 1950 年起，每四年举行一届世界男子篮球锦标赛。1952 年国际业余篮球联合会又决定从 1953 年起，每四年举行一届世界女子篮球锦标赛。世界各大洲也先后成立了业余篮球联合会，开展多种形式的篮球竞赛活动。到 1976 年，女子篮球被列为第二十一届

奥运会正式比赛项目。

目前，国际业余篮球联合会已拥有 150 多个会员国。世界性的大型比赛有各大洲的篮球锦标赛、奥运会篮球赛、世界篮球锦标赛和世界大学生运动会篮球赛等。

## （二）我国篮球运动发展概况

篮球运动于 1894 年传入我国的天津。随后，北京、上海、天津等大城市的教会学校逐渐把篮球作为课外活动的一种体育手段加以推行。1910 年，旧中国在南京举行了第一届全国运动会，男子篮球被列为表演项目。1913 年在华北体育联合会（运动会）上篮球被列为正式比赛项目。女子篮球在 1930 年旧中国第四届全国运动会上被列为正式比赛项目。那时篮球运动的发展十分缓慢，技术水平较低。

新中国成立以后，党和政府十分重视篮球运动的发展。1949 年成立了中国篮球协会。先后派出队伍参加国际比赛，在学习国外先进技术的基础上，确定了我国篮球运动应坚持“积极、主动、快速、灵活、准确”的发展方向，从而使我国篮球运动开始形成了自己的风格，技术水平有了较大幅度的提高。1959 年前后，我国篮球队先后战胜了一些具有世界水平的强队，开始接近世界先进水平。10 年动乱使我国篮球运动一度处于停滞状态。1972 年举行了全国五项球类运动会，篮球运动得到了进一步的推广与普及。1974 年，我国在亚洲和国际篮坛的合法席位得到恢复，国际间交往日趋频繁。从 1975 年起，我国男篮已 6 次蝉联亚洲男子篮球锦标赛冠军，并在第十届世界男子篮球锦标赛上异军突起，战胜了众多的欧美强队，名列第九。这是迄今为止我国男篮取得的最好成

绩。我国女子篮球队也先后夺得第六届亚洲女子篮球锦标赛冠军，第九届、第十届、第十一届亚运会冠军，第九届世界女子篮球锦标赛、第二十五届奥运会篮球赛第三名。我国篮球运动健儿在国际比赛中取得了好成绩，为祖国赢得了荣誉，涌现出钱澄海、杨伯镛、吴忻水、穆铁柱、郭永林、王立彬、孙凤武、宋晓波、郑海霞、邱晨等一大批优秀运动员。

### **(三) 现代篮球运动发展趋势**

现代篮球运动以高超的技巧、快节奏、高速度、高空优势、激烈对抗为特点。快、高、全、准是现代篮球运动总的发展趋势。

#### **1. 快节奏、高速度**

现代篮球比赛中，运动员的反应、移动、传球、运球、投篮、回防、紧逼抢位等节奏和速度都非常快。队员的身体素质好，不仅矮个队员灵活、快速，高大队员也灵活、快速。不是少数几个队员快，而是全队攻防速度快，快攻战术已成为各强队首先使用的锐利武器。快攻已有新的发展，形成了“衔接段进攻法”。阵地进攻也加快了速度，出现了以连续传切为主的“移动进攻法”。防守战术上也大大发展了攻击性很强的具有联防和盯人二者兼优的区域紧逼人盯人防守战术，以及对位联防战术。

由于整个比赛在快节奏、高速度中进行，攻守次数和投篮次数增多，比分很高，当今世界男子篮球锦标赛中有一半以上的分数超过 100 分。

#### **2. 高空技术和高空优势**

运动员身高不断增加，在世界强队中，不仅中锋、前锋

大多是2.05--2.10米以上的高大队员，后位也出现了一大批1.96—2.05米的高大队员。女篮的身高大多已达到1.80—1.90米，超过2米的中锋也不乏其人。这些高大队员一改过去动作迟缓、死守篮下、等人“喂球”的被动局面，他们既能参加快攻、又能内线攻击，既能运球突破、又能在外围组织进攻或远投。

高空优势的争夺，促进了投篮、补篮、封盖、抢篮板球等技术的发展，篮下争夺出现了精彩凌厉、扣人心弦的场面。如高大队员在篮下空中接球直接扣篮、空中转身扣篮、空中反手扣篮、空中拨球入篮等“高空作业”技巧。这些高空技术的出现，提高了篮球运动的观赏性和精彩性，促进了现代篮球运动的发展。目前攻守双方空中争夺的高度已达3.50米以上。

### **3. 技术全面、技艺高超、投篮准确、顽强对抗**

在世界强队中，队员的技术全面而娴熟，其投篮命中率均在50%以上。全队的实力比较平均，基本上都能上场比赛，出现了“频繁换人”的战术（在现代高速度、大强度的激烈对抗中仅靠5—6人上场比赛显然是不适应了）。各队的攻防技术与战术趋于平衡，能攻善守、攻守兼备。无论是持球队员或是非持球队员，其攻守之间的抗争都非常激烈，为争抢一个篮板球双方常有5—6人参加争夺，争抢一个地板球也常有3—4人滚在一起。其拼抢程度愈来愈激烈。世界性的大赛中经常出现胜负仅相差2—3分，决定胜负往往要到最后几秒钟的局面。

## （四）篮球运动的特点与作用

### 1. 竞争性

篮球比赛是在特定的规则下进行的一种富有对抗性的运动项目。比赛时攻守频繁交替，竞争十分激烈，要求运动员在激烈紧张的运动中具有较强的对抗能力，从而培养积极进取、勇敢顽强、克服困难的精神。

### 2. 趣味性

篮球比赛双方争夺激烈，技术动作和战术配合千变万化。娴熟的个人技术及巧妙的战术配合，常常妙趣横生、引人入胜，从而激发起人们的极大兴趣。

### 3. 集体性

篮球比赛是一项集体活动。要想取得胜利，不仅要发挥个人技术特长，更重要的是发挥全队的智慧和力量，要求队员要有高度协作、高度配合的集体主义精神。

### 4. 健身性

篮球比赛攻守频繁交替，场上情况变幻莫测。运动员在场上时而奔跑、时而急停、时而急转、时而跳跃。这一系列的运动，可以改善人体生理机能，有效地提高弹跳、速度、灵敏、耐力等身体素质，有助于身高的发展，并能提高大脑皮质中枢神经的分析、综合能力和快速反应能力。

### 5. 普及性

篮球运动具有很强的对抗性和趣味性，为此深受广大人民群众所喜爱。它不受年龄、性别的限制，运动量可大可小，在我国城乡广为普及，成为丰富人民文化生活的重要内容，也是我国各级学校体育课的主要项目之一。

篮球运动在世界各国开展十分广泛，作为竞技项目已成为国际交流的重要手段。通过各种国际性比赛，相互学习、相互交流，为促进各国人民之间的友谊发挥着积极作用。

## 二、篮球基本技术及练习方法

篮球比赛时，双方你攻我守，攻守频繁交替，球在穿梭般地传递，运动员在场上不停地跑动，时而传球，时而投篮，时而运球，时而堵截，时而突破。我们把完成这些动作的技术统称为篮球基本技术。

学打篮球，首先要从篮球的基本技术入手，只有掌握了一定数量的篮球基本技术，并进行反复的练习和运用，形成正确的动力定型之后，才能在比赛中发挥其应有的作用。

篮球基本技术主要包括：控制球的一般技术，移动技术，传、接球技术，投篮技术，运球技术，突破技术，防守技术和抢篮板球技术等。

篮球各项基本技术的内容很多，这里仅介绍一些简明实用的技术动作，供广大篮球爱好者练习参考之用。

### （一）几种控制球的练习

打篮球，首先要学会控制球。手对球的控制和掌握是运用和提高基本技术的前提。手对球的控制能力强，可以把眼睛从球上“解放”出来，扩大视野，便于观察全场情况的变化，增强战术配合意识。若能熟练地控制球，则能达到球随“心”动，将球处理得灵巧多变、得心应手。下面介绍几种控制球的练习。

#### 1. 双手头上抖腕抛、接球

图 1：两脚左右开立，两臂上举，两手仰腕持球于头上，然后利用抖腕的力量向上抛球，并使之向后旋转。当球下落

时，仰腕对准球，握住后再次抖腕抛接。

要求：用短促抖腕的力量进行，两臂用力要均匀。

### 2. 单手头上抖腕抛、接球

图 2：两脚左右开立，右（左）手腕微屈托球于头上，左（右）手扶球，振臂、抖腕将球向上抛出。当球下落时，右（左）手对准球的方向，接球后立即仰腕托球再次抖抛。



图 2



图 1

要求：用短促抖腕的力量进行，要控制好抖腕的用力方向。

### 3. 体前左、右侧平挥摆球

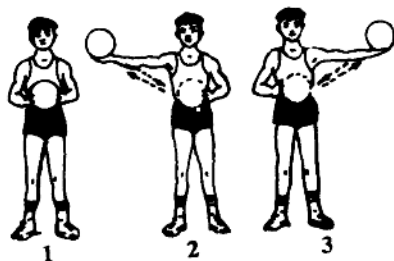


图 3

图 3：两脚左右开立，两手持球于胸前，然后左手将球推交右手，右手持球向右侧挥摆，右臂伸直时，右手迅速屈腕勾手将球抄回至胸前，反复多次后，再将球推交左手向左做平挥摆球。

要求：两手配合要协调一致，用力要均匀。

#### 4. 单手斜上方挥摆球

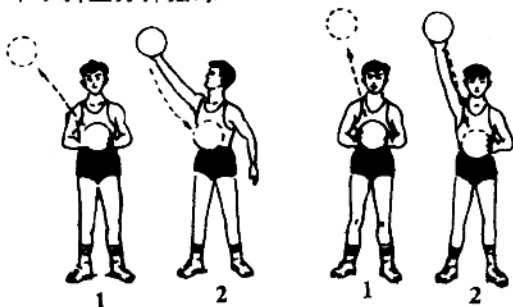


图 4

图 4：两脚左右开立，双手持球于胸前，左手将球推交右手，右手向右斜上方挥摆至最高点时，勾手将球抄回，反复多次后，交左手做同样练习。也可做单手向上挥摆球的练习。

要求：两手配合要协调一致，速度适宜。

#### 5. 体前或头上抛、接球

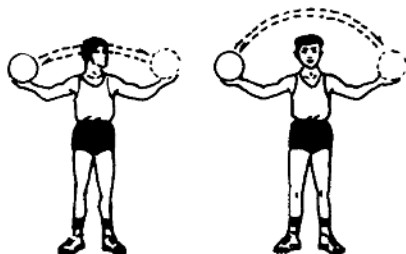


图 5

图 5：两脚左右开立，右手持球于体侧，将球经体前或头上传给左手，再由左手传给右手。

要求：要控制好抛球的路线和速度，两手要配合一致。

## 6. 环绕腹背交接球



图 6

图 6: 两脚左右开立, 右手将球经背后环绕交左手, 左手将球在腹前交右手, 连续环绕腹背做交接球动作练习。

要求: 环绕时, 球尽量不要贴身, 两手配合要协调一致。

## 7. 环绕单腿交接球

图 7: 两脚前后开立, 屈膝半蹲, 上体稍前屈, 两手围绕前腿连续做交接球动作练习。

要求: 环绕时, 球尽量不要碰腿, 两手配合要协调一致。



图 7

## 8. 环绕双腿交接球

图 8: 两脚左右开立, 屈膝半蹲, 上体稍前屈, 右手持球经胯下将球交给左腿后面的左手, 左手持球绕至体前经胯下再交给右腿后面的右手, 如此两手连续交接球成“8”字绕环, 也可做相反方向的动作练习。

要求: 两手配合要协调一致, 球尽量不要碰腿。



图 8

## 9. 单手托球经腋下绕环

图 9: 两脚左右开立, 右手持球, 右臂屈肘平举托球。绕环时, 肘关节外张上提同时手掌托球内旋, 经腋下至反手托球时, 手迅速顺球的前侧向左后侧绕环举起, 再将球抄回还原, 反复练习之后, 交左手做同样练习。

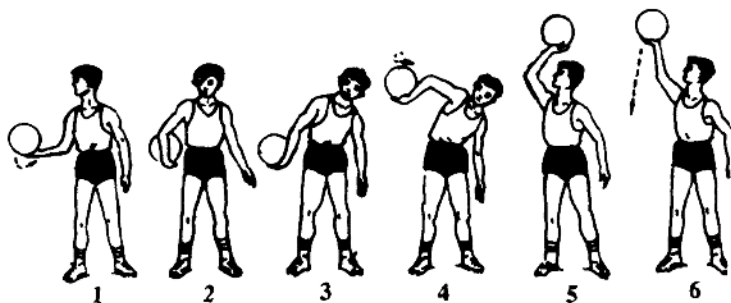


图 9

要求：动作要灵活、协调，身体要保持平衡。

#### 10. 双手交替转腕抄球

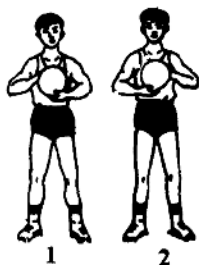


图 10

图 10：两脚左右开立，左手托球于胸前，右手在球后拇指向下触球的后下侧，迅速将球向前旋转，手随球绕至前下方时，将球抄至胸前托住，然后左手做相同的抄球动作。

要求：两手配合要协调一致。

#### 11. 单手直臂托球连续向上跳

图 11：右手直臂托球于肩上（或头上），两脚蹬地连续向上纵跳，可左右手轮换练习。

要求：手要控制好球，纵跳时身体要保持平衡。



图 11