

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科试用教材



篮 球

于文海
张纬法
吉忠友
张景海

主编

广西师范大学出版社

G841.2
73

301288

经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定
全国高等院校体育教育专业专科试用教材

篮 球

主编 于文海 张纬法
吉忠友 张景海

Ty05119

广西师范大学出版社

(桂)新登字 04 号

全国高等院校体育教育专业专科试用教材

篮 球

于文海 张纬法 吉忠友 张景海 主编

责任编辑:唐丹宁

封面设计:杨 琳

广西师范大学出版社出版发行

邮政编码: 541001

(广西桂林市中华路 36 号)

全国各地新华书店经销

广西荔浦县印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32

印张: 9.25

字数: 240 千字

1995 年 6 月第二版

1995 年 6 月第一次印刷

印数: 0001—9000 册

ISBN 7—5633—0828—8/G · 700

定价: 6.10 元

内 容 提 要

本书共分七章,主要包括篮球运动概述、熟悉球性练习与篮球游戏、篮球技术的教学与训练、篮球战术的教学与训练、中学篮球的教学与训练、篮球竞赛的组织工作、篮球规则与裁判法,并附有篮球场地设备图。

本书是师范院校体育专业专科学生的教材,也可作为中学体育教师和业余体校篮球教练员教学与训练的参考用书,以及篮球爱好者的自学用书。

《全国高等院校体育教育专业专科教材》

编 辑 委 员 会

名 誉 顾 问 曲宗湖

顾 问 季克异

主 任 委 员 王步标

常务副主任委员 李英贤

副 主 任 委 员 邓树勋 周绍忠 丰孝法 黄 桑

编辑委员会委员(以姓氏笔画为序):

刁在箴	于文海	马明保	万昌志	王步标	王开江	王伯中
王录倪	王崇喜	邓树勋	丰孝法	卢义锦	田继宗	阳亚雄
吉忠友	刘世纪	刘宗达	刘泽珍	刘湘生	孙光英	<u>苏 阳</u>
闵 佃	李英贤	李 祥	李永生	李德孝	岑汉康	张中尧
张百振	张纬法	张景海	吴坤芬	吴锦毅	吴鉴鑫	陈则端
陈翠然	林 立	林木生	金钦昌	封官声	孟宪林	孟昭祥
周绍忠	周德昌	柳 景	<u>莫以华</u>	秦光樵	钱济华	梁柱平
黄 桑	黄益苏	黄超文	黄满栈	谢 清	谭平平	

本书图例

- 进攻队员
- 防守队员
- ⑤ 进攻队员 5 号
- ⑤• 持球的进攻队员 5 号
- 防守队员 5 号
- Ⓜ 追踪裁判
- Ⓤ 前导裁判
- △ 教师
- ⊗ 立柱或障碍物

-  球
- 移动
- - - → 传球
- ~~~~~ → 运球
- ⇄ 投篮
- (掩护
- ↗ ↘ 夹击
- ↻ 转身

序

由中南、西南地区高等院校体育系协作编写的体育专科教材,经过修订,与广大读者见面了。这套教材的出版,结束了多年来专科无适宜的成套教材的被动局面,必将对体育专科的教学工作产生积极的影响。

这套教材的组编工作始于1989年。1990年10月我到益阳师专,《武术》教材主编之一、当时任该校副校长的黄益苏同志送给我一册试用本,那是我同这套教材的第一次具体接触。翌年三月在桂林参加教育科学规划领导小组军事教育学科组会议期间,我有幸到广西师范大学参观,当时任该校副校长的王炜炘、廖明斌同志和专科教材编写组常务副组长李英贤同志,送给我全套试用教材,并较全面地介绍了本套教材的组织编写、出版发行和试用情况。其后,在短短的四年内,近百余位作者紧密结合教学实际,团结协作、锲而不舍,于1992年、1994年对试用本做了两次较大的修订,并在最后一次修订前按国家教委有关规定报全国高等学校体育教学指导委员会审定。经40余位专家审阅后,全套14本教材定为合格和基本合格的各7本,由广西师范大学出版社出版,正式向全国发行。现在读者看到的就是按专家审阅意见修订后的版本。

我曾想过,在一个篇幅有限的短序里,用几近一半的文字叙述一套教材的组编过程是否合适。考虑再三,还是这样做了。我觉得,这套教材从组编、试用到修订、出版的过程可能给我们一些有益的启示,至少有以下几点应当是可供借鉴的:坚持为一线教学工作服务,选题从实际需要出发;作者参与教改实践,在试用中不断完善;组织地区性协作,发挥集体优势;严格执行编审规定,保证教材质

量;统一协调组稿、修订、印刷各环节,充分发挥出版社的作用。

需要说明的是,毕竟这是第一套供全国使用的专科教材,希望各专科校、系的师生对其中的错误、缺陷或不足提出宝贵意见。

宋尽贤

1995年2月于北京

编写说明

教材建设是高等教育重要的基本建设。高等院校体育教育专业本科教材已出版使用多年,对本科教学质量的提高起到了重要的积极作用。然而,由于各种原因,尚没有供专科专用的教材,使专科教学长期使用本科教材,给专科教学带来诸多不便,也不利于专科教学质量的提高。

为了深化高校教育改革,为九年义务教育培养更多合格师资,有必要编写专供专科使用的高等院校体育教育专业专科教材。1988年10月,在中南西南地区高等院校体育系协作区年会上,广西师范大学体育系提出了联合组织编写专科教材的建议与调查报告,得到与会代表一致同意,并由协作区组织40多所高校(含专科学校)的教学经验丰富、学术水平和写作水平较高的老师,共同编写专科10门主干课程教材,它们是:《体育理论》(现改名为《学校体育学》)、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《田径》、《体操》、《武术》、《篮球》、《排球》、《足球》等,以解决体育教育专业无专科教材的问题。

这套教材的编写,成立了编审领导组,严格执行国家教委关于教材编写的有关规定,把好质量关,并邀请了协作区内外一些专家,包括国家教委原高师体育教材编审委员会的部分专家对各部门教材进行审定。教材严格从专科培养目标出发,根据专科教学计划与大纲的要求,吸取已有教材的优点,并努力反映当前体育科研的成果与进展,突出教材的思想性、科学性、可读性和高师专科的特点。经专家审定,于1990年7月由广西师范大学出版社出版,在协作区各校使用。各校使用中反映良好,要求重印以供专科教学用。

一些协作区外的学校也纷纷来信要书。鉴于这一情况,协作区于1992年组织各教材编者根据反馈信息对书稿重新修订。并根据用户的要求,续编了《体育心理学》、《体育测量与评价》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《乒乓球·游泳·体育游戏》等4本书9门课程教材。全套教材14本书于1994年3月送国家教委审定。由国家教委全国高校体育教学指导委员会组织同行专家,对送审的14本书19门课程教材进行了严格的审定。审定结果是《田径》、《武术》、《人体解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《体育测量与评价》、《乒乓球·游泳·体育游戏》7本书为正式教材;《体操》、《排球》、《足球》、《学校体育学》、《体育心理学》、《艺术体操·体育舞蹈·健美·体育绘图》、《篮球》7本书为试用教材。国家教委于1994年5月下文由广西师范大学出版社正式出版,供全国高校体育教育专业专科教学使用。

这次出版的、经国家教委全国高校体育教学指导委员会审定的14本书19门课程教材,可作为高等院校体育教育专业专科和函授专科的通用教材;也适用于教育学院、电大普通师范体育专业使用;还可供在职的中师和初中体育教师培训用书,此外也可作为在职体育教师的教学参考书。

《篮球》教材由于文海、张纬法、吉忠友、张景海主编。参编人员有(以姓氏笔划为序):于文海(第一章)、于振峰(第三章第三节)、王振(第五章)、车凤梧(第三章第六节)、吉忠友(第二章、第三章第四节)、孙宗福(第三章第五、七节)、张纬法(第四章第二、三、四、五节)、张景海(第七章)、陈志强(第三章第一、二节)、吴燕波(第六章)、胡英宗(第四章第一节),最后全书由于文海主持修订,由张景海统稿。

这套教材从开始组编到现在,一直得到国家教委体育、卫生与艺术教育司的关怀、指导和支持;得到广西、广东、湖南等省(区)教委的关心、指导和支持;还得到有关院校的领导和老师的支持与合

作;桂林威达集团公司独家赞助召开了第二次教材编写与修订大会;编委会挂靠在广西师范大学,得到广西师范大学及其出版社从各方面的大力支持;李英贤教授为编写本套教材在调查论证、组织编写、资金筹集、参与组织各次会议、联系出版发行等方面做了长期的、大量而具体的工作;本套教材近半数的图表是特聘湖南师范大学谢清老师描绘或创作的。在此,特向上述单位的领导和老师一并致以衷心的感谢。

本套教材在组织编写过程中,虽然我们在主观上尽了最大的努力,但是由于经验、水平所限,教材难免有不妥甚至错误之处,恳请读者批评指正。

全国高等院校体育教育专业专科教材编委会

1995年1月于桂林

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 现代篮球运动的发展趋势.....	(4)
第三节 中国的篮球运动.....	(6)
第二章 熟悉球性练习与篮球游戏	(12)
第一节 熟悉球性练习	(12)
第二节 篮球游戏	(18)
第三章 篮球技术的教学与训练	(30)
第一节 移动	(31)
第二节 运球	(45)
第三节 传球与接球	(57)
第四节 投篮	(77)
第五节 持球突破	(97)
第六节 个人防守.....	(104)
第七节 抢篮板球.....	(121)
第四章 篮球战术的教学与训练.....	(129)
第一节 战术基础配合.....	(135)
第二节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	(155)
第三节 全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	(170)
第四节 快攻与防快攻.....	(183)
第五节 区域联防与进攻区域联防.....	(204)
第五章 中学篮球的教学与训练.....	(216)

第一节	中学篮球教学的目的和任务·····	(216)
第二节	中学篮球教材教法分析·····	(217)
第三节	中学篮球队的训练工作·····	(225)
第六章	篮球竞赛的组织工作·····	(236)
第一节	篮球竞赛的种类·····	(236)
第二节	篮球竞赛的组织工作·····	(237)
第三节	比赛制度、编排方法和名次排列·····	(240)
第七章	篮球规则和裁判法·····	(253)
第一节	篮球裁判员应具备的素质·····	(253)
第二节	篮球主要规则解释·····	(254)
第三节	临场裁判技巧·····	(265)
第四节	记录台的工作·····	(273)
附录	篮球场设备图·····	(279)

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的精神,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。

第一节 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的是桃篮和球,遂取名为篮球。1893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,篮下死打硬扛,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”,使防守更具有集体性、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。投篮命中率高达 50% 以上,比分迅速提高,第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兼备,进攻、防守、篮板球三者并重,身体、智力、意志和技术结合统一,技术全面而又特长突出的明星队员在队内发挥举足轻重的作用。

第二节 现代篮球运动的发展趋势

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(2.06m)、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。前八名队伍平均身