

篮球实用技术战术

LAN QIU SHI YONG JI SHU ZHAN SHU

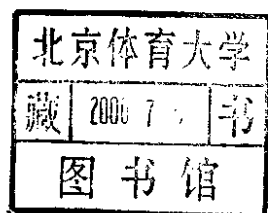
杨 彪
● 主编：郭继敏
姜秀芝

● 兵 兵工業出版社

Ty06/29

篮球实用技术战术

主 编: 杨 彪 副主编: 王连生
郭继敏 户树清
姜秀芝 赵宏明



兵器工业出版社

内 容 简 介

本书总结了多年来篮球实践课的教学训练经验,采用了通俗易懂的语言,全面地介绍了篮球实用知识。

本书内容全面、重点突出、深入浅出,对大学生掌握篮球技术战术和其它方面知识都有较大帮助。

图书在版编目(CIP)数据

篮球实用技术战术/杨彪等主编. - 北京:兵器工业出版社,1998.5

ISBN 7-80132-534-6

I. 篮… II. 杨… III. ①篮球运动-运动技术②篮球运动-竞赛战术 IV. G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第13167号

兵器工业出版社 出版发行

(邮编:100081 北京市海淀区车道沟10号)

各地新华书店经销

沈阳工业学院印刷厂印装

*

开本:787×1092 1/32 印张:9.5 字数:205.5千字

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

印数:1-4000册 定价:11.80元

前 言

为了适应群众性篮球运动发展的需要,更好地在普通高校中普及篮球运动,向广大教师、教练员、大学生提供篮球运动教学、训练、科研、竞赛、裁判等方面的知识;为了提高普通高校的篮球教学及训练水平,丰富篮球专项及选修课的学习内容,扩大视野、提高专业素质,我们以全国体育院校教材委员会审定的《篮球》普修、专修通用教材为基础,借鉴有关研究资料和科研成果,结合长期以来在教学、训练、科研、裁判等方面的实践经验,在对现代篮球运动应用理论进行了比较系统和深入地研究后,编写了此书。本书努力争取其知识性、科学性、稳定性、完整性的统一。在发掘和运用新的资料、新的研究成果方面做了一些新的尝试。在选词和行文方面也力争做到深入浅出,力求用新思路、新成果、新内容、新形式向广大师生提供新的知识和信息。

本书篮球运动术语部分由王连生同志编写;身体训练部分由赵宏明同志编写;户树清同志编写了篮球运动技术前半部分;篮球运动概述由郭继敏同志编写;竞赛组织工作和篮球运动技术后半部分由姜秀芝同志编写;扬彪同志编写了篮球运动战术前半部分和篮球规则部分,并负责全书框架设计、统编和定稿工作。

本书在编写过程中得到了有关专家和同仁的指导和帮助,谨此表示衷心的感谢。

由于我们水平有限,不足和错误在所难免,诚恳希望专家和读者多加指正。

编 者

1998.4

目 录

前 言	
第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 篮球运动的产生和发展	(1)
第二节 篮球运动的特点与价值	(5)
第三节 篮球运动的发展趋势	(7)
第四节 篮球教学的系统观	(10)
第二章 篮球运动技术	(17)
第一节 移动	(18)
第二节 传、接球	(46)
第三节 投篮	(64)
第四节 运球	(88)
第五节 持球突破	(111)
第六节 个人防守	(123)
第七节 抢篮板球	(145)
第三章 篮球运动战术	(155)
第一节 战术基础配合	(159)
第二节 快攻与防守快攻战术	(179)
第四章 身体训练	(198)
第一节 速度素质训练	(199)
第二节 灵敏素质训练	(203)
第三节 力量素质训练	(205)
第四节 耐力素质训练	(209)
第五节 弹跳素质训练	(211)
第六节 柔韧素质训练	(213)
第五章 篮球运动的竞赛组织工作	(216)
第六章 篮球运动竞赛规则裁判法	(230)
第七章 篮球运动术语	(270)

第一章 篮球运动概述

第一节 篮球运动的产生和发展

篮球运动,是在 1891 年 12 月 21 日,由美国马萨诺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,奈史密斯负责一个大部分已由大学毕业,再次接受培训的 18 人培训班。此时正值冬季,体育课需在室内进行,但室内的场地受到限制,重复已做过的一些游戏,又难免影响学生学习兴趣,一种全新的游戏,已成为教学的需要。

奈史密斯经过反复思考,并对各种游戏进行分析比较,感到凡用球的游戏易引发学生兴趣,而且球愈大愈需较高的技巧,由此决定用美式足球作为游戏用球。队员位置分工可同于曲棍球;传递和进攻可相似于足球或橄榄球;投射的目标,以孩提时用石块向石崖上投准的“打落雄鸭”游戏较好,它是以巧代力,并可防止粗野,由此决定投掷目标应设置于头上空间;向何物投射,受大学时代曾作过的用橄榄球向木箱里投射游戏启发,决定以木箱为投射目标,但未找到合适木箱,找到了两只盛桃子的篮子,量其口径为 36cm,可以装进足球,将两只桃篮分别钉于健身房内看台栏杆上,栏杆距离地面 10 英尺高(3.048m)。此时,新的游戏设计已初步完成,而这一天正

是篮球运动诞生的伟大时刻。

篮球游戏设计完毕后,当日下午上课时予以实施。游戏引起学生极大的兴趣,世界上第一场9人制的篮球赛以1:0结束,具有纪念意义的一球,是由契艾思投中的。

作过篮球游戏后不久,学生放寒假。寒假后,一位叫佛兰克·曼的学生问奈史密斯:“老师,放假前我们作过的游戏叫什么名字?”

“啊,我还没想好。”

“那么就叫奈史密斯球怎么样?”

“不合适,那么多球类游戏,没一个加发明人的名字。”

“那么,取名‘篮球’如何?”

“好,用篮子为投射目标,用球为投射物,‘篮球’这个名字很相称。”

从此以篮球命名的游戏产生了。

篮球游戏诞生后,不仅参与游戏的学生兴趣愈来愈浓,观众也逐渐增多,达几百人之多,而且校外观众也蜂拥而至。篮球游戏从此得以传播。

1892年1月25日,奈史密斯在发行美国各地的《训练学校研究报告集》刊物上发表了“新的游戏”的文章,篮球游戏经过较全面系统地介绍,在美国各地迅速传播开来。

初始的篮球游戏,场地大小、上场人数多少以及比赛时间等都没有统一规定。比赛时,将人数分成相等的两个队,分别立于球场两端线外,当位于边线中点处的游戏组织者(现在的裁判)鸣哨,并将球抛向场地中心时,双方队员跑向场内争夺抛出的球,以此开始比赛,展开攻守对抗。比赛中,凡投中一球算得1分,每当投中球后,将球从篮中取出,以开始比赛的

程序再开始继续比赛。比赛结束时,以进球多的一方为胜队。

1892年,奈史密斯制定了13条比赛规则,将比赛时间分为上、下半时各15分钟,上场人数有9人制、7人制等。

1893年,将竹篮改为铁质球篮,在铁篮下沿挂上线网。

1894年,规定了凡是比赛开始,投中篮或罚球中篮后,均在球场中间的跳球地点,以双方跳球开始比赛或继续比赛。

1895年,规定了男子比赛,双方上场队员各为5人。

篮球运动产生后,在很短的时间内就遍及了美国各地。随后,传向国外。于1893年传入法国,1895年传入我国,1901年传入日本和波斯,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篮球表演赛。1908年,美国制定了全国统一的篮球竞赛规则,并用多种文字出版、发行于世界各地。由于篮球运动在奥运会的出现,以及各国有了篮球比赛规则,促进了篮球运动在中美洲、亚洲、欧洲、非洲和大洋洲普遍的开展起来。1932年,成立了国际业余篮球联合会。1936年,男子篮球被列入第八届奥运会正式比赛项目。1950年和1953年,先后举行了第1届世界男子篮球锦标赛和女子篮球锦标赛。1948年,在西班牙出现了小篮球运动,由于这项运动极有益于儿童身心发展,又有利于篮球运动员的早期训练,小篮球运动很快在世界各国开展起来。国际业余篮球联合会对小篮球运动也极为重视,为了更好地有组织的开展好这项运动,于1968年成立了“国际小篮球委员会”。为适应篮球运动的蓬勃发展,以及世界各国女性参与人数不断增多、水平不断提高的现状,满足女子篮球发展需要,1976年第21届奥运会上女子篮球被列为正式比赛项目。

篮球运动诞生至今的 100 多年间,其发展大约经过如下几个阶段。从诞生至 20 世纪 30 年代前,是普及发展阶段。这一阶段的发展,主要是篮球运动的浓厚趣味性,吸引着广大群众积极参与。20 世纪 30 年代至 40 年代末,是篮球运动技术、战术大发展阶段。促进技战术大发展的原因,一是因为篮球运动已成为世界性运动,与世界性竞赛相适应的洲际竞赛以及各国、各地区的选拔赛等,构成了各层次篮球竞赛系列。各层次竞赛是推动和促进篮球运动迅速发展的一剂兴奋剂;二是,世界各国,尤其美国众多学者,将篮球运动的实践总结成较为完整的理论,使技、战术训练走向了理论化和系统化,促进了技术、战术的大发展。20 世纪 50 年代后,篮球运动进入了身体素质与技战术结合的时代。这一时期因早期训练的出现,职业队的增多,加之体育训练周期理论的产生和应用,以及队员身高的提高等,使篮球运动水平得到了极大的提高。在系统的大运动量长期训练中,队员跑、跳、投能量潜力被大大发掘,这即有利于技术、战术的掌握和运用,也促进了比赛节奏的加快,攻防次数的增多,攻守对抗的加剧,使篮球运动进入了以“能量交换”为主的新阶段。20 世纪 60 年代后至今,是篮球运动综合发展的阶段。在这一阶段里,由于系统理论在体育运动中的应用,“训练控制”的问世和应用,电子计算机在训练中使用以及心理训练的实施,科学的综合训练,塑造了身体、技术、心理综合发展和提高的篮球运动新阶段。

现今,国际篮球联合会又推出篮球职业巨星可参加世界比赛,以及外籍球员可代表他国参赛(有数额限制)的新举措,这无疑会促进篮球运动发展的又一个新高潮的到来。2000 年时,篮球运动取代足球,成为世界第一运动将成为现实。

第二节 篮球运动的特点与价值

从理论上讲,篮球运动是一项“没有接触”的用手进行的运动项目。比赛是在(净)40min时间里,双方各5名队员上场,在 $28 \times 15\text{m}^2$ 的场地上,为投中篮和防投篮而进行攻防对抗,以最后得分多少决定胜负。

综观篮球游戏、篮球活动、篮球比赛,篮球运动主要具有如下特点和价值:

篮球运动具有综合性特点。篮球运动包含有跑、跳、投、掷等各种动作。而且这些动作又是由各种跑,如变速跑、变向跑、弧线跑、追逐跑、后退跑等等;由各样的跳,如原地跳、助跑跳、跨跳、双脚起跳、单脚起跳、纵跳、侧跳等等;由不同的投,原地的、进行间的、跳起的、单手的、双手的、远近不同距离的,还有各式扣篮等等;由各式的掷、各种距离的、不同方式的等等所组成。同时,跑、跳、投、掷各动作的运用,又需组合应用。如跑中的跳、跳中的投、投变掷等等。篮球运动动作的多样性,动作运用的多变性及其动作的关联性,构成了篮球运动综合性的特点。篮球运动综合性的特点,对促进人们各种运动能力的提高,身体全面发展有着极高的价值。

篮球运动具有多渠道信息交流的特点。篮球比赛,是在5对5的协同与对抗中进行。每一次攻守,是在有限的时间(30s),有限的空间 28×15 (场地平面) $\times 7$ (标准球场地面至顶棚高) m^3 立方米空间进行的,如若获得攻破防守或瓦解进攻的成功,主要依靠场球情境的获取和反馈。此外,篮球比赛中,对抗强度之大、对抗间隔时间之短、对抗人数之众,是其它

项目比赛不多见的。它对人们视、听、触觉等感官迅速获取赛场情况,并即时作出分析、判断而采取正确行动的要求是极高的。篮球运动具有的多渠道信息交流的特点,对促进人们思维的广阔性、深刻性、灵活性和独立性等,是十分有益的。

篮球运动具有趣味性的特点。凡以球为中介构成的体育运动,都富有兴趣。而篮球运动是“以巧代力”的运动,同时活动组织形式灵活多样,即可组成篮球游戏,又可组成篮球活动,还可组织篮球比赛;活动中,即可一人单独练习,也可几人半场比赛。活动形式灵活多样,为不同年龄、不同性别的人参与这项活动提供了条件。

此外,高水平的篮球比赛,尤其是职业队的比赛,因队员个人技术已达炉火纯青,个人特长淋漓尽致的表演,会使人们目不暇接;因全队配合的天衣无缝,各队的特点充分呈现,会使人们耳目一新。队员行动的不确定性、每次攻守中的多变性、协同的默契性等等,会使人们意料之中突变为意料之外,惊叹之时又得到健美的回味。这种复杂与多变、激烈与和谐、惊险与优美交融的情境,正是篮球运动引起人们兴趣的魅力所在。它对培养和发展人们情感的倾向性、深刻性、多样性和固定性有着积极的影响。

篮球运动具有社会性的特点。篮球运动是一项集体的运动项目,比赛中,无时无刻都要求5名队员以技术上的合作去攻破对手的防御,或去瓦解对手的进攻。技术上攻防合作的情境,实则是心理上的协同。这对人们正确处理个人与集体、部分与全局的关系,以及充分认识自我,摆正“角色”地位等有着积极的教育意义。

此外,篮球运动是一项“没有接触”的运动,而且规则中对

行为规范有严明要求。如教练员、助理教练员、随队人员、替补队员的技术犯规；队员的技术犯规；取消比赛资格的犯规，打架等条款，以及“尽量避免”身体接触，赛场上服从裁判判罚，自觉执行规则等，对于精神文明建设，养成自觉遵守规章、制度，建立遵纪守法观念以及促进个体社会性发展都有着深远的影响。

第三节 篮球运动的发展趋势

篮球运动的发展趋势，即篮球运动的发展动向。要把握篮球运动的发展动向，则须了解篮球运动变化和发展的原因。唯物辩证法认为，事物的普遍联系，是事物运动、变化和发展的原因。事物的普遍联系，不是杂乱无章、毫无规律的普遍联系，而是分层次、按系统的普遍联系。篮球这一系统，由理论和实践等要素组成，理论与实践又各自形成系统。而其篮球实践（即篮球活动）系统，由篮球游戏、篮球活动、篮球教学、篮球训练和篮球竞赛等要素组成。其中，篮球竞赛居于最高层次。由此人们往往从篮球竞赛的不同方面进行分析，以预测、判定篮球运动的发展趋势。有的学者从技术、身体素质、战术等纵向发展、变化的对比，预测篮球运动的发展趋势。还有的学者从世界各国、各地区篮球运动发展水平的高低，以横向比较去判定篮球运动的发展趋势。在本书中，我们拟从篮球运动的不同交换形式角度，试分析、判定篮球运动的发展趋势。篮球运动自诞生至今日一百多年间，从总体看，经历了三个阶段。篮球运动产生后，至 20 世纪 40 年代间，是以物质交换为主的阶段。呈现于篮球比赛中，是技术大发展的阶段，篮球运

动的思维是素朴的模糊思维。20 世纪 50 和 60 年代,是以能量交换为主阶段,队员的一般身体素质、专项身体素质得到全面大发展,高度、速度、灵敏、协调等逐步向统一协同发展;篮球运动的思维进入了确定思维阶段。20 世纪 70 年代至今,篮球运动进入了以信息交换为主的阶段。由于计算机在训练中的广泛应用,科学综合训练的实施,对训练进行的系统性控制,使篮球比赛呈现出技巧与体能和谐发展的趋势,促进了攻、防战术空间的扩大,组成时间的缩短、变换频率的加快,使篮球运动的思维进入了科学模糊阶段。

在以信息交换为主的科学模糊思维阶段里,运动员的思维品质,即思维的流畅度、广度、深度、独创度、灵活性、敏捷性、逻辑性等,将会发展得更加优良,同时也决定着篮球运动将向快、灵、准方向继续发展。这是促进现代篮球运动发展的主导动力

一、“快”

现代篮球比赛中,队员的奔跑速度、动作、频率、攻守转换等,已初步体现出向“快”发展的动向。随着时间的推移,队员的思维流畅度、敏捷性的不断提高,不仅可以充分发掘技、战术用途及其本身的体能和机能,还将在技术组合、战术演变等,创造出新的局面。队员思维敏捷性的提高,为迅速对比赛情境作出反应,迅速认识到存在的问题,以及迅速提出解决问题的正确途径和方法等创造了条件。这将会使比赛中队员的技术运用转换加快、战术组合速度加快、战术转换频率加快。

二、“灵”

篮球运动将向“灵”的方向发展。主要指的是技术、战术运用及其队员个人行动上,更加灵活、机动和灵巧。

奈史密斯在发明篮球游戏之时,就贯穿着“以巧代力”的主导思想,现今,即表现于队员高度与速度的和谐统一,在某种意义上讲,是在“灵”上有所发展。在篮球王国美国职业队比赛中,队员行动灵活、技术应用灵巧,战术配合及应用机动等,已有这方面的表现。

在未来的篮球运动中,当队员的思维独创性得到进一步发展时,队员独立地发现问题、分析问题、解决问题的能力将会大大提高,在赛场上体现的是越来越强的个人作战能力,而且果断、坚定、自信等特征将会越来越突出。队员思维灵活性的增强,使队员能对场上发生的变化做到随机应变,及时地提出新的办法和方案。在传球与投篮、运球与突破、突投与突分等技术运用中,将呈现出亦是亦非的状况。在整体防御中,半场区域防守还是全场区域防守、盯人还是联防等,将出现一个亦此亦彼的防守体系。

三、“准”

“准”,外在表现主要在投篮命中率不断提高,其次是动作掌握的规范化以及战术配合的熟练程度上。这些“准”的基础,是时机选择的准备,把握住投篮时机,就可使防投篮的干扰降低到最低程度。在技术运用中,把握住时间、空间的有利时机,技术运用的实效性就可得到增加。在战术配合上,对局部动态、整体态势正确地判断和把握,战术配合的针对性才会

越来越强。

在未来篮球运动中,队员思维的逻辑性的提高,思维的深度和广度的提高,是“准”的基础的基础。队员思维逻辑性提高后,对比赛中的态势考察,思维活动会达到前呼后应,层次分明。队员思维的深度提高后,对比赛中发生的千变万化的情境,就会把握其本质及核心部分,抓住问题关键所在,并且具有预见比赛情境的发展进程。队员思维的广度提高后,就会提高全面的观察问题能力,不仅能抓住最一般的,而且不会遗漏掉有关的重要细节和主要因素。这种良好思维的品质,使队员行动的盲目性减少,目的性、针对性增强。目的性、针对性的增强,会使队员的认识统一。统一的认识,是统一行动的基础。一人的行动,他人会不问自明;战术配合,会不约而同;战术变换,会一呼百应。这必然使比赛中技术运用失误减少,良好战机漏失减少,战术组合的成功率就会不断提高。

第四节 篮球教学的系统观

一、系统的概述

(一)系统

系统,是指为达到共同目的,具有特定功能的,相互间具有有机联系的许多要素所构成的一个整体。

(二)系统的要素

组成系统的要素,称为分系统或子系统。系统的要素,是组成系统的各个部分。系统不是要素的简单相加,系统是要素有机地组织起来后,才构成了系统整体。

(三)系统的结构

系统的结构,是系统内部各组成要素之间在空间或时间方面有机联系或相互作用的方式或顺序。

(四)系统的功能

系统的功能,指系统与外部环境相互联系和作用过程的秩序和能力,称为系统的功能。

系统的功能与结构有着绝对依赖性的一面,又有着相对独立性的一面。功能与结构之间的关系,在实际客体系统中存在着多种情况:

一是组成系统结构的要素不同,系统的功能也不同;

二是组成系统结构的要素相同,但结构不同,其功能也不同;

三是组成系统的要素与结构都不同,也能获得相同的功能;

四是同一结构系统不仅只有一种功能,而且可能有多种功能。

二、教学系统

系统按组成要素的性质来划分,就有自然系统和人工系统;按系统的状态与时间的关系去考虑,则可分为静态系统和动态系统。从以上两种划分来看,教学系统显然是人工的动态系统。它是由一定的社会成员参与和组织起来的完整的活动体系,具有目的性、可控制性和适应性的特点。

教学系统的目的性,是指教学系统的运行始终围绕着一个明确的教学目标去进行。

教学系统的可控制性,是指教学系统具有相对闭合的特

点,教师可通过反馈调节等手段对教学过程加以协调和控制。

教学系统的适应性,是指教学系统的设计及其教学过程,具有较大的可变性和较多的灵活性。如因入、因时、因地制宜,没有一成不变的固定模式。

(一)教学系统的要素

教学系统,是指向既定目标的社会活动系统。由此,对组成教学系统的要素就必须从两方面予以分析。一是系统的构成性要素,另一个是过程性要素。教学系统的构成性要素,包括教师、学生、课程和教学物质条件。这四个方面组成了教学系统的空间结构,是教学工作得以运行的前提。教学的过程性要素,包括教学目标、教学内容、教学方法、教学组织和教学结果等。教学系统的过程性要素,形成了教学系统的时间结构。

(二)教学系统的结构

教学系统的空间结构,从要素关系结构看,是教师与学生以课程为中介而展开的双边活动,物质条件对其活动予以保证;从主体活动结构看,巴班斯基认为,教学过程中师生间有三种基本的相互联系、相互作用的形式:

1. 信息交流

教师向学生传授信息,通过反馈检查学生的信息掌握程度。

2. 共同活动

教师向学生传授自己的活动经验,使他们掌握学习认识活动的方式,学生在以后的独立学习中运用这些方式。

3. 师生交往

通过交往,前者以自己的范例和个人品质来感化后者。