

籃球十日通

左琳
张佳麟
主编



京华出版社

G841
36

395988

篮球十日通

左琳 张佳麟 主编

T21/3/17

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球十日通/左琳, 张佳麟主编. - 北京: 京华出版社,
1999.1

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-349-5

I. 篮… II. ①左… ②张… III. 篮球运动-基本知识
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 30844 号

篮球十日通

左琳 张佳麟 主编

责任编辑: 李征 责任校对: 晶华

技术编辑: 凌敏 封面设计: 常青

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京忠信诚印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 6 印张 120 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 定价: 7.20 元

前 言

一提起篮球运动，人们会很自然地想到“NBA”，想起那些叱咤风云的篮球巨星。篮球以其独特的魅力吸引着众多球迷，深受广大群众喜爱。

篮球运动是由球类游戏演变发展而来的，参加者不受年龄、性别的限制。人们可以在工作之余，从运动中获得极大的乐趣，从而丰富自己的业余生活。

篮球比赛攻守交错变化，具有强烈的竞争性、对抗性和多变性。通过参加篮球运动，可以增强人们的应变能力，提高人们的身体素质。

同时，篮球比赛又是一项集体运动。参加者通过密切配合、相互帮助，争取比赛胜利，可以培养集体合作意识，使参加者相互了解，增加友谊。

《篮球十日通》一书以简洁的文字和图解，向读者介绍了篮球运动的历史、基本知识、基本技术和技巧，以及各种战术的配合方法。通过短时间的学习与实践，篮球爱好者便可以提高自己技、战术的运用能力，达到一定水平。

在编写本书的过程中，我们曾参考了国内外有关资料，特此说明。参加本书编写的还有赵振东、刘峰等同志，在此一并表示真诚的谢意。由于时间仓促，书中难免有疏漏和错误之处，敬请读者批评指正。

目 录

第一日课程 风靡世界的篮球运动	(1)
一、篮球运动的起源与发展.....	(1)
二、重大篮球赛事	(11)
三、NBA 与篮球运动	(19)
第二日课程 篮球比赛规则与裁判方法	(22)
一、比赛场地、器材规则	(22)
二、违例、犯规及其处罚规则	(27)
三、篮球比赛裁判方法	(37)
四、比赛名次排列方法	(44)
第三日课程 移动技术与传接球技术	(46)
一、移动技术	(46)
二、传接球技术	(53)
第四日课程 运球技术与投篮技术	(67)
一、运球技术	(67)
二、原地运球	(68)
三、体前变向运球	(72)
四、转身运球	(73)
五、背后运球	(75)

六、胯下运球	(77)
七、运球技术综合练习	(77)
八、投篮技术	(79)
九、原地单手肩上投篮	(84)
十、行进间单手高手投篮	(85)
十一、行进间单手低手投篮	(87)
十二、行进间反手投篮	(88)
十三、行进间勾手投篮	(89)
十四、跳起投篮	(90)
十五、投篮技术综合运用	(93)

第五日课程 个人防守技术 (96)

一、防守技术要点	(97)
二、防守有球对手.....	(104)
三、防守无球对手.....	(106)
四、抢球、打球、断球.....	(110)

第六日课程 抢篮板球技术..... (116)

一、培养抢篮板球的意识.....	(116)
二、抢篮板球的动作方法与要求.....	(116)
三、抢篮板球技术的应用.....	(120)
四、练习方法.....	(120)

第七日课程 篮球战术基础配合..... (123)

一、进攻的基础配合.....	(123)
二、防守的基础配合.....	(131)

三、攻守基础配合的练习方法·····	(137)
第八日课程 快攻与防守快攻战术·····	(143)
一、快攻战术·····	(143)
二、防守快攻战术·····	(151)
第九日课程 人盯人防守与进攻人盯人防守战术·····	(156)
一、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防 守战术·····	(156)
二、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼 人盯人防守战术·····	(163)
第十日课程 区域联防与进攻区域联防战术·····	(170)
一、区域联防战术·····	(170)
二、进攻区域联防战术·····	(179)

第一日课程

风靡世界的篮球运动

一、篮球运动的起源与发展

(一) 篮球运动的起源

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，借鉴其他球类运动项目设计发明的。起初，他将两只桃篮钉在健身房内看台的栏杆上，桃篮上沿离地面约 3.05 米，用足球作为比赛工具，任何一方在获球后，利用传递、运拍，将球向篮内投掷，投球入篮得 1 分，按得分多少决定比赛胜负。

1892 年，奈史密斯制定了《青年会篮球规则》：比赛时间规定为上、下半时各 15 分钟；对场地大小也做了规定；上场比赛人数由每队 9 人、7 人到 5 人。随着篮球运动在美国国内的推广与开展，场地、器材也不断改进，逐渐形成近似现代的篮板、篮圈和篮网。

由于篮球运动是一项富有吸引力的新颖的室内运动项目，不仅在美国国内得到很快的发展，而且也相继传播到欧、亚、南美洲等一些国家。1904 年，美国青年会男子篮球队在第 3 届奥运会上进行了表演赛。1904 年，美国青年会男子篮球联合会正式出版了第一本国际篮球规则。1936 年第 11 届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目，篮球运动

由此登上了国际竞技运动舞台，成为一项世界性的运动项目。

（二）篮球运动的发展

30年代后期至40年代中期，由于第二次世界大战的影响，奥运会两届未能举行，国际篮球交往受到影响，篮球技、战术的发展没有什么重大的突破。但篮球运动在很多国家得到一定程度的普及。

40年代后期，由于第14届奥运会和世界大学生夏季运动会的举办，又恢复了国际性篮球比赛。随着规则多次修改、高大队员的出现、快攻的发展、投篮技术的提高、比赛分数的增长，大大促进了篮球运动技术水平的发展与提高。

篮球运动进入50年代，不少国家重视向高度和快速的方向发展。1952年第15届奥运会出现不少2米以上的高大队员，他们在争夺高空球和控制比赛的主动权上起着重要的作用。国际业余篮联为了防止高大队员单凭身高不靠技术来控制篮下的局面，对篮球竞赛规则又进行了修改：扩大了3秒的限制区，增加了30秒和干扰球的规定。因而，促进了各国篮球队在重视向高度发展的同时，又加强了对高大队员灵活性和技术的训练。

进入60年代以后，高度、速度和技术得到了结合，防守得到进一步的发展。这个时期，运动员身高在继续增长，比赛速度在不断加快。美国篮球称霸世界的主要原因之一，就是身高与技术同步发展，走在世界强队的前面。在这个时期，防守也有了新的突破，积极主动的防守改变了被动防守的陈旧观念。紧逼防守战术的出现，以防守制约比赛的速度和节奏，反过来促进了进攻技、战术的发展。运球突破能力

和投篮准确性的提高，促进了进攻战术向快速、灵活、多变方向发展，美国提出的“攻守平衡”的理论，对篮球运动的发展有很大影响。

进入 70 年代，世界强队队员的身高发展更为惊人，在第 8 届世界男子篮球锦标赛中，2 米以上的高大队员有 48 人之多。这些高大队员既有高度又有速度，能攻善守，技术全面，使篮球比赛高空与地面的争夺更加激烈。身体、意识、技术、战术等对抗因素融为一体的全面对抗，是现代篮球运动的发展趋势。

现代篮球运动向着高水平的全面对抗方向发展，女子篮球向着男子化方向发展。在世界性比赛中，有以下表现：

1. 高大队员趋向技术全面、快速灵活，不仅参与快攻、快守，而且在阵地攻守中活动范围扩大，在对抗中更具有威力。身高与速度的结合，加快了全队比赛速度；

2. 篮球队员身体素质的普遍提高，为掌握高难技术和在激烈对抗条件下实现技术目的奠定了基础。美国队员的高难度扣篮、强有力的突破，南斯拉夫队的准确投篮、紧逼防守的采用以及他们表现出的惊人弹跳、凶猛拼抢，无不是体能与技术技巧的完美结合；

3. 在世界强队比赛中，各队重视攻守的转换，抓住有利时机加快攻守转换的速度，争取主动。特别是对篮板球的作用又有进一步认识时，更加重视篮板球的争夺，把它看成攻守转换的重要环节，篮下的争夺也更加激烈；

4. 在当今高水平全面对抗的篮球比赛中，队员的技术更趋全面，攻守兼备，并有特长。世界各强队中都拥有一些投篮能手、助攻能手、抢篮板球能手。他们在比赛中，不仅

是主力队员，而且技术都能比较稳定地发挥，从而起着增强全队信心和鼓舞士气的作用；

5. 双方队员在比赛中，既要运用自己的机敏、智力去发挥技术，又要积极地进取拼搏。现代篮球运动正是要以最完美地表现人的智慧、意识、活力和技巧的趋势向前发展。

（三）我国篮球运动的发展概况

篮球运动于 1895 年传入我国，在天津中华基督教青年会举行了最早的表演，以后在天津和华北地区传播开展。1907 年，上海基督教青年会供会员使用的健身房内也开展了篮球运动。1908 年，上海青年会体育训练班把篮球列为教材内容进行推广。

1910 年在南京举行的旧中国第 1 届运动会上，由华北地区对上海地区队进行了篮球表演赛。随后在全国的一些大城市，特别是大中学校相继开展了篮球活动。

篮球运动在旧中国虽有 50 多年的历史，但开展并不广泛，大都作为学校的体育课和文娱娱乐的一项内容，极少有专门的篮球训练，也没有承办过全国性的篮球单项竞赛。其间，篮球运动技术发展也比较缓慢，虽然参加了一些国际比赛，但没能取得突出的成绩。

解放前，在中国共产党领导下的延安革命根据地，篮球运动开展得较为活跃。当时贺龙领导的“战斗”篮球队和陕甘宁边区的“东干”篮球队，在解放区负有盛名，对开展体育活动、增强军民体质、鼓舞抗日士气，起到了积极作用。

新中国成立以后，在体育运动“普及与提高相结合”方针的指导下，篮球运动得到了蓬勃的发展。

1. 我国竞技性篮球运动

篮球运动作为体育竞技项目之一，在我国发展很快，按时间和历史状况可划分为4个发展阶段。

(1)1949~1955年,中国现代篮球运动的初期发展阶段

随着我国经济建设的恢复与好转，体育运动得到了国家的高度重视，相继成立了国家省市各级男、女篮球队代表队。

从1951年到1955年，我们的篮球训练开始有目的地系统进行。在探索如何走自己的路方面，取得了一定的成绩，表现在技术面貌发生了极大的变化，男子队普遍采用了起跳投篮技术，女子队单手投篮技术也迅速发展，男女队的进攻能力大大提高，逐渐注意阵地进攻战术的合理组织，选拔高大队员，努力加强内线的攻守力量，开始形成“积极、主动、快速”的技术风格和快攻打法。

(2)1956~1964年,中国现代篮球运动快速发展与提高阶段

这阶段，由于狠抓了篮球运动训练、理论的研究和我国篮球运动风格的贯彻执行，极大地促进了我国各级球队的技术水平的提高，队员相对稳定，出现了强队如林的大好局面。经过多年系统训练和比赛的锻炼，各队形成了自己的特点和特长。因此，出现了各种风格与流派的不同打法：福建男篮和广东女篮快速灵活，善于进行快攻和紧逼盯人；四川男篮稳扎稳打，善打进攻成功率高的阵地战；前卫男篮表现得机智、顽强、沉着和准确；江苏男篮的技术更加细腻和灵巧；“八一”男篮的快攻更为突出；黑龙江男篮的突破打法令人叫绝。各种不同风格打法的竞争，促进了我国篮球运动水平的提高。

(3)1966~1976年,中国近代篮球运动发展的停滞阶段

这阶段,在中国大地上出现了“文化大革命”,使党、国家和人民遭到建国以来最严重的挫折和损失。篮球运动同其他体育项目一样,中止了一切训练和国内外的竞赛与交往活动,为国家作出贡献的篮球工作者、运动员、教练员和裁判员受到非难,有的还受到无理的批判。中国现代篮球运动的发展停滞了。

(4)1977年至今,中国现代篮球运动的历史性突破阶段

自1977年开始,中国现代篮球运动进一步得到恢复和发展,转变了在亚洲和世界上的被动局面。特别是在党的十一届三中全会以后,中国篮球协会在亚洲、世界业余篮球联合会中合法席位得到恢复,使间断多年的中国篮球重返国际竞赛舞台,为中国现代篮球运动冲出亚洲、走向世界准备了条件。自从1983年起,中国的篮球运动开始腾飞,中国男女篮球队相继在亚洲比赛中获得好成绩之后,中国女子篮球队又在世锦赛上获得第3名,在1984年举行的第23届奥运会篮球比赛中,她们再次获得铜牌。中国男子篮球队于1986年举行的第10届世界男子篮球锦标赛上,荣获第9名。在1992年巴塞罗那奥运会上,中国女子篮球队获得第25届奥运会银牌。在1996年亚特兰大奥运会上,中国男子篮球队也取得激动人心的好成绩,历史性地进入八强。

2. 我国群众性篮球运动

新中国成立之后,随着社会主义建设和国民经济的发展与提高,群众性的篮球运动有了蓬勃的发展。在学校、机关、工矿企业、农村与军队,篮球运动深受广大人民群众喜爱,成为千万人热爱的运动。

我国学校中篮球运动的开展是有传统的，各类学校的课外体育活动和竞赛等，都把篮球作为发展学生体质的重要手段加以运用。在各级各类学校中，大都有自己的篮球场地，几乎各校都有自己的代表队，在课余时间经常进行练习和比赛。

新中国职工的体育活动，一直得到党中央和人民政府的重视和关怀。在各级工会的组织与具体领导下，在职工体育活动中，篮球运动深受群众的喜爱，成为增强职工体质的一种锻炼手段并得到广泛的普及。在群众体育运动普及的基础上，1955年10月，在北京举行了全国第1届工人体育运动会，会上的篮球比赛紧张、激烈、精彩，推动了职工篮球运动向新的水平发展。

篮球运动不仅在城市、工矿、机关和学校中可以看到，而且在广大的农村、偏僻的山区也可以经常看到进行篮球活动的人们。他们利用农闲、传统的节日、集市贸易等各种机会，组织篮球表演比赛，活跃群众的业余文化生活。

人民军队中的篮球运动，有着光荣的历史和优良的革命传统。全军多数连队有篮球场地设备，有自己的篮球代表队。部队官兵喜欢篮球运动，并积极创造条件开展篮球运动。他们在困难的条件下，仍坚持体育锻炼。他们有的把球场建在海拔几千米的高山上，称为“云中球场”；有的把球场建在戈壁滩上，称为“荒滩球场”。

总的来看，我国篮球运动技术水平有了迅速的提高。男篮虽在亚洲保持领先地位，但与世界强队比较，还有较大的差距。女篮曾在世界大赛中取得过较好的成绩，但成绩不够稳定。我国篮球要达到世界先进水平，还必须要认真分析我

国男、女篮与世界强队在身体、技术、战术、训练等方面的差距，研究篮球运动的发展趋势，加强训练的科学性；要改革创新和进一步完善自己的风格与打法，走自己的发展道路。

（四）重要的篮球组织

1. 国际业余篮球联合会（缩写为 FIBA）

该会是国际单项体育组织，简称“国际篮联”。1932年6月18日在瑞士日内瓦成立，总部设在意大利罗马(1932~1940年)，1940年迁至瑞士伯尔尼，1956年至今总部设在德国慕尼黑。威廉·琼斯是国际篮联创始人之一。其主要机构有：代表大会、中央局、执委会、秘书处。下设国际委员会（包括技术、规则规程、财务、国际组织、女子篮球、青少年男篮、青少年女篮等委员会）、国际资格审查委员会、医务委员会、新闻委员会、国际小篮球委员会和民办篮球教练员协会，以及国际篮联承认的区域性组织（非洲、亚洲、泛美、中美、南美、欧洲和大洋洲篮联区域委员会）。国际篮联主要任务是：定期修改国际篮球规则；积极组织世界性的竞赛活动（如世界男女篮锦标赛、世界青年男女篮锦标赛，每4年举行一次）；举办教练员和裁判员训练班；审批国际裁判员。

1977年7月，在西班牙加那利群岛的特纳里夫举行了第1届世界篮球教练员会议，由西班牙篮球协会组织，来自世界各地600多名教练员出席。会议决定建立世界篮球教练员协会，选出了第1届协会负责人，总部设在马德里。会议还讨论了前苏联和前南斯拉夫的身体素质训练、前捷克斯洛伐克独特的训练安排、美国篮球战术的演变等问题。1980

年，在莫斯科举行的国际篮球联合会代表大会上，正式承认世界篮球教练员协会章程。1981年1月，世界篮球教练员协会总部迁至罗马，切萨雷·鲁比尼担任协会主席。欧洲、北美洲、南美洲、大洋洲和非洲相继建立了区域性协会。世界篮球教练员协会在国际篮联的指导下开展活动，通过国际课程来探讨篮球运动基本规律，以及提高教练员的业务水平和工作能力。

国际小篮球委员会是国际篮联下属国际性组织，于1968年成立。它的职责是：与各国篮球协会和国际篮联有关组织配合，监督、管理世界小篮球运动事宜；与国际篮联各附属委员会建立紧密联系，特别是与青少年委员会合作，处理小篮球与青少年篮球运动的有关事宜。

2. 亚洲篮球联合会（缩写为 ABC）

该会是亚洲单项体育组织，简称“亚洲篮联”，于1963年成立，目前总部设在马来西亚吉隆坡。1964年国际篮联承认亚洲篮联为它的区域性组织。其主要机构是：代表大会、执行局。下设有国际比赛、技术、资格审查、女子、少年、小篮球、财务、仲裁等9个附属委员会，主要负责举办：亚洲男篮锦标赛、亚洲女篮锦标赛、亚洲青年男篮锦标赛、亚洲青年女篮锦标赛。以上比赛均每两年举行一次。

3. 非洲篮球协会联合会（缩写为 AFABA）

该会是非洲单项体育组织，简称“非洲篮联”，1960年成立，总部设在埃及开罗。其主要机构是：代表大会、中央局。主要负责：举办非洲男篮锦标赛和非洲女篮锦标赛（男篮比赛始于1962年，女篮比赛始于1966年，均为每两年举行一次）；在国际篮联赞助下，举办国际篮球教练员、裁判

员学习班；出版法文、阿拉伯文的公报；在非洲发展小篮球运动。

4. 欧洲常设委员会

该会是欧洲单项体育组织，1957年成立，总部设在德国慕尼黑。其主要机构是：代表大会、执委会。主要负责举办：欧洲男篮锦标赛、欧洲女篮锦标赛、欧洲青年男篮锦标赛、欧洲青年女篮锦标赛、欧洲少年男女篮锦标赛。以上比赛每两年举行一次。欧洲常设委员会下设规则、技术、青少年、国际比赛日程、欧洲教练员培训、女子篮球、财务等附属委员会。

5. 大洋洲篮球联合会（缩写为 OBC）

该会是大洋洲单项体育组织，简称“大洋洲篮联”，1966年成立，总部设在澳大利亚。其主要机构有：代表大会、执委会。主要负责举办：大洋洲男篮锦标赛、大洋洲女篮锦标赛。

6. 泛美篮球联合会

该会总部设在秘鲁利马。其主要机构有：代表大会、执行局。主要活动是举办泛美男、女篮球锦标赛，每4年一次。

7. 中美洲区域委员会

该会是中美洲区域性单项组织，1959年成立，总部设在秘鲁利马。其主要机构有：代表大会、中央局。主要负责举办：中美洲男篮锦标赛、中美洲女篮锦标赛。

8. 南美洲篮球联合会

该会是南美洲区域性单项组织，1922年成立，简称“南美洲篮联”，总部设在秘鲁利马。其主要机构有：代表大