



LIUXIANG

体育课

理论教程

主编 吕晓林 左斌



哈尔滨地图出版社

体育课理论教程

TIYUKE LILUN JIAOCHENG

主编 吕晓林 左 斌

哈尔滨地图出版社

• 哈尔滨 •

图书在版编目 (C I P) 数据

体育课理论教程/吕晓林, 左斌主编. —哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5465-0045-4

I. 体… II. ①吕…②左… III. 体育理论—高等学校—教材 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 069479 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮政编码: 150086)

哈尔滨翰翔印务有限公司印刷

开本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 13.25 字数: 320 千字

ISBN 978-7-5465-0045-4

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1~3 000 册 定价: 25.70 元

序 言

《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛的生命力的体现。各个高等院校是教育和培养国家建设人才的基地，作为学校教育一定要树立“健康第一”的指导思想，切实加强体育教育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能，因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特点。

新设高职类型的院校是一种新型的专科教育模式，高职高专院校培养的人才应当是应用型、操作型人才，是高级蓝领。新型的教育模式需要我们改变原有的教育模式和教育方法。为了使高职院校的办学有特色，毕业生有专长，需要建立“以就业为导向”的新型人才培养模式。为了达到这样的目标，我们提出“以就业为导向，要从教材差异化开始”的改革思路，打破高职高专院校使用教材的统一性，根据各高职高专院校专业和生源的差异性，因材施教。从高职高专教学最基本的基础课程，到各个专业的专业课程，着重编写出实用、适用高职高专不同人才培养的教材，同时根据院校所在地经济条件的不同和学生兴趣的差异，编写出形式活泼、授课方式灵活、引领社会需求的教材。

培养的差异性 is 高等教育进入大众化教育阶段的客观规律，也是高等教育发展与社会发展相适应的结果。只有使在校学生接受差异性的教育，才能充分调动学生浓厚的学习兴趣，才能保证不同层次的学生掌握不同的技能专长，避免毕业生被用人单位打上“批量产品”的标签。只有高等学校培养方式具有差异性，毕业生才能够有特色，才会在就业市场上具有竞争力，才会使高职高专的就业率大幅度提高。

此教材是由长期工作在第一线、具有丰富体育教学实践及理论研究经验的专业教师编写的，具有很好的教学指导作用和实用价值，达到了我们所提倡的“以就业为导向”培养高职高专学生和因材施教的目标要求。

翟 滨

（哈尔滨铁道职业技术学院教学副院长）

前言

此教材是按照教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”而编写的。此次规划教材按照突出适用性、针对性和实践性的原则编写，并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向，反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养。在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以适用与实用为目的，以必需、够用为尺度。尽量体现新知识和新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

学校体育要以增进学生的健康为主要目的，以身体练习为主要手段，使学生生动、活泼、主动地得到健康发展。健康的体质是思想道德素质和文化素质的基础，“健康第一”是新世纪合格人才的新理念。

高职高专培养的人才面向生产、建设、服务、管理第一线的复合型人才，他们未来的职业需要的是强壮的身体素质、健康的心理素质、良好的适应环境和挑战恶劣生存环境的能力、良好的合作精神和正确的竞争意识。为了顺应时代发展和满足高职高专学生的需要，我们组织编写了这本《体育理论教程》。

本教程仅仅围绕高职高专人才培养目标，并充分结合了学院的办学特色及学院体育教学和体育设施的实际情况，能切实地体现出院学生的身心特点、知识水平及终身体育教育的需要。本教程坚持以基础理论——基本知识——基本素质——基本技能为主线，以身体练习为主要手段，以提高学生体育文化素质为重点，以增进学生的健康为核心，以培养学生终身体育意识为目标，贯彻了点多、基础、实用、适用的原则。

该教程结构科学合理，内容安排疏密有致，文字表达深入浅出，体育方法简便易行、行之有效，学生易于理解掌握，教师使用得心应手，既能满足学生在校期间体育教育的需要，又为学生未来职业生涯和终身体育教育提供了发展空间，同时也为教师备课、合理制订教学计划、安排教学进度提供了便利。

本教程由两部分组成，共分十四章。第一部分的体育课教学部分，包括：体育教学实践指导（第一篇）、体育教学理论知识（第二篇）和学生体质健康评定（第三篇）；第二部分为体育运动知识了解部分（体育休闲运动知识篇）。其中第一、二、三、五章由吕晓林编写，共（10.5）万字；第四、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四章由左斌编写，共（20）万字，全书由吕晓林统稿整编。

本教程是哈尔滨铁道职业技术学院体育教学的试用教程，随着学院的不断发展及每届学生身体素质不同状况，内容会有相应调整。

感谢支持与帮助本书编写工作的学院领导、专家和教师，感谢本书参考文献的有关作者。

作者
2009年3月

目 录

体育课教学部分

(第一篇) 体育教学实践指导

第一章 篮球	1
第一节 篮球运动概述	1
第二节 篮球基本技术	2
第三节 篮球基本战术简介	6
第四节 篮球竞赛规则及组织方法简介	8
第二章 排球	17
第一节 排球运动概述	17
第二节 排球基本技术	17
第三节 排球基本战术	23
第四节 排球竞赛规则及组织方法简介	25
第三章 足球	33
第一节 足球运动概述	33
第二节 足球基本技术	34
第三节 足球基本战术	40
第四节 足球竞赛规则及组织方法简介	43
第四章 乒乓球	48
第一节 乒乓球运动概述	48
第二节 乒乓球运动的基本技术和练习方法	48
第五章 田径运动	57
第一节 田径的概述	57
第二节 短跑	58
第三节 接力跑	61
第四节 中长距离跑	63
第五节 跳远	66
第六节 跳高	68
第七节 铅球	70
第八节 田径运动竞赛的编排、组织及裁判方法简介	72

体育课教学部分

(第二篇) 体育教学理论知识

第六章 体育医疗与卫生保健常识	77
第一节 体育医疗方法	77
第二节 体育锻炼与卫生保健常识	90
第三节 体育康复运动简介	94
第七章 如何提高身体基本素质	113
第一节 发展速度素质的练习方法	113
第二节 发展耐力素质的练习方法	115
第三节 发展力量素质的练习方法	123
第四节 发展弹跳力素质的练习方法	125
第五节 发展柔韧素质的练习方法	126
第六节 发展灵敏素质的练习方法	129

体育运动知识了解部分

(体育休闲运动知识篇)

第八章 游泳	130
第一节 游泳运动简介	130
第二节 蛙泳运动简介	130
第三节 爬泳运动简介	135
第九章 网球	139
第一节 网球运动简介	139
第二节 网球运动的基本技术及练习方法	142
第十章 羽毛球	144
第一节 羽毛球运动概述	144
第二节 羽毛球运动规则简介	145
第三节 羽毛球运动基本技术	146
第十一章 轮滑运动	148
第一节 轮滑运动概述	148
第二节 轮滑运动器材	149
第三节 轮滑运动常见的运动伤害与预防方法	151
第四节 轮滑运动的基本技术	153

第十二章 体育舞蹈	165
第一节 体育舞蹈概述	165
第二节 体育舞蹈的基本技术	166
第十三章 健美运动与健康	174
第一节 健美运动概述	174
第二节 健美运动的基本训练方法	176
第三节 健美比赛简介	187
第四节 健美运动的安全和保健	189

体育课教学部分

（第三篇）学生体质健康评定

第十四章 大学生体质健康标准	192
第一节 《学生体质健康标准》概述	192
第二节 《学生体质健康标准》评价和等级评定	194
第三节 大学生体育合格标准与实施办法	197
第四节 《学生体质健康标准》实施办法	201

体育课教学部分

(第一篇) 体育教学实践指导

第一章 篮 球

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动的起源与发展简介

(一) 篮球运动的起源

篮球运动起源于美国，是由美国马塞诸塞州斯普林菲尔德青年会学校教授奈·史密斯博士于 1891 年发明的。由于篮球运动竞技性强，锻炼价值高，所以发展得很快。1896 年首届现代奥运会把篮球列为表演项目，1936 年国际奥委会决定将男子篮球正式列为奥运会比赛项目，1976 年女子篮球被列为奥运会比赛项目。

(二) 篮球运动在中国的发展

篮球运动是在 1896 年前后传入我国的，先在天津、北京、上海、广州等地的基督教青年会学校中传开，后来逐渐扩大到一般学校。1910 年在南京举行的首届中国运动会上，男子篮球被列为表演项目。1913 年华北体育联合会把篮球列为正式比赛项目。1930 年第 4 届全国运动会上，女子篮球被列为正式比赛项目。

二、篮球运动基础知识及场地（如图 1-1）

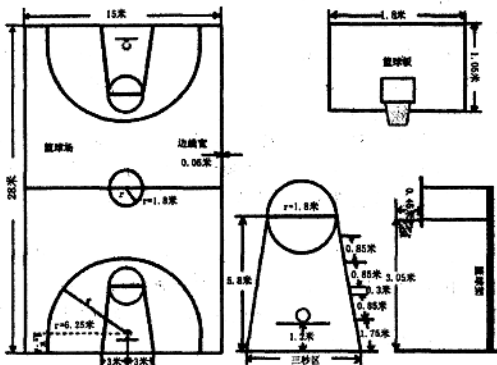


图 1-1



第二节 篮球基本技术

篮球技术分进攻与防守两大部分。进攻技术有传接球、投篮、运球、持球突破等，防守技术有防守对手，抢、打、断球等。无论进攻与防守技术，都含脚步移动和抢篮板球技术。

一、移动技术

移动技术的练习应根据篮球运动的特点，做到快、活、稳。快是指起动速度快、脚步移动快、抢断球移动要快；活是指进攻与防守脚步移动要灵活、场上战术配合要灵活、进攻时处理球的方法运用要灵活；稳是指传接球要稳、投篮要稳、比赛过程控制球要稳。正因为篮球运动的各种技术都要配合移动来完成，所以移动技术在篮球比赛中是非常重要的。

移动技术很多，目的都是摆脱对方的防守，跑到有利的位置去接球。防守时脚步要提前抢位进行断球，不断地给对方造成威胁。

（一）突然快速起动

是摆脱防守最简单的方法，一般在对方防守较紧时，为了迅速抢断篮球或接同队的传球，运用突然快速起动，进行各种配合。持球队员也可用突然快速起动，摆脱对方防守，切入篮下投篮或进行配合。

1. 动作要领

起动前应保持两脚左右分开做原地小碎步跑，重心下降成屈膝姿势。起动时脚掌的内侧做短促有力的蹬地动作，以腰部力量带动身体重心迅速向起动的方向前进。起动后两臂迅速摆动，前三四步跑要短而快，然后逐渐加大步伐，进入正常快速奔跑。

2. 进攻时练习方法

① 队员在球场端线上背向或面向或侧向站立，向场内快速跑过半场或全场。

② 两人一组，各持一球，相对站立相距5~6米，每人同时将球向自己右或左侧上方抛去，双方立即起动交换位置，并将对方抛出的球接住。

③ 区域联防阵容的进攻与退守的起动练习。五人一组站在本篮下“三秒区”周围的防守位置。教师发信号，队员凭听觉突然起动，做集体迅速起动跑至对方篮下或过中线后，并快速起动退守至本篮下。如此反复进行3~5次后轮换另一组做。

2. 防守时练习方法：

① 全场曲线做后滑步，听信号做手触地的练习，进行2~3次后轮换另一组。

② 全场曲线做后滑步，突然听信号做上步后跳起抢断球的练习，进行2~3次轮换另一组。

③ 三人一组，两人做传接球进攻，一人做抢断球防守，练习手脚移动迅速和判断球的能力，进行2~3次后轮换另一组。

（二）急停

进攻队员在急速跑动中，防守者紧跟着无法摆脱时，可利用急停的动作把防守者甩开。急停与突然起动结合运用，会更有效地摆脱防守。

急停的动作有两种：跳步急停和跨步急停。



1. 跨步急停：急停时的瞬间先跨出一大步，用脚跟先着地，同时身体重心下降，上体稍后仰，借以缓冲向前的冲力。第二步跨出着地时，身体侧转，脚尖稍向内转，用脚掌内侧蹬地，同时，两膝深屈，上体前倾，急停后身体重心落在两脚上，两臂自然侧张，维持身体平衡。这种急停一般在运球过程中运用或进攻转为防守的快速跑动中运用。

2. 跳步急停（一步急停）：急停前，单脚或双脚跳起离地，上体稍后仰，身体保持后坐姿势，两脚平行或前后落地，落地后两膝深屈，重心下降并落在两脚上，两臂自然侧张，维持身体平衡。这种急停一般适用于跑动中向前接球。

3. 急停的练习方法：

- ① 慢跑或快跑中做两步和跳步急停练习。
- ② 运球中做两步和跳步急停练习。
- ③ 接球时做两步和跳步急停练习。
- ④ 运球后急停，跳起投篮。

（三）移动步法技术

1. 侧身跑：是队员在跑动中为了更好地观察场上情况所采取的一种移动方法。

动作要领：侧身跑时，头部和上体放松地向球的方向扭转，同时侧肩，脚步朝着跑的方向，既要注意观察，又要保持速度。

2. 变向跑：是队员在跑动中突然改变方向，摆脱防守的一种移动方法。

动作要领：变向时（以从右向左跑为例）身体稍向前倾，同时右脚前脚掌内侧用力蹬地，随之腰部扭转，上体向左前倾，移动重心，左脚向左前方跨出小步后，右脚迅速向左脚的侧前方跨出一大步，继续跑动。

3. 侧滑步：是队员在防守时重要的移动方法。

动作要点：由两脚平行站立开始，向左侧滑步时，左脚向左跨步，落地的同时，右脚蹬地滑动，跟随左脚移动，保持屈膝低重心的姿势。身体不要上下起伏，两脚不要交叉，重心要落在两脚之间。

4. 跨步：适用于持球突破超越防守的一种步法。

动作要领：是以一脚为中枢轴，另一脚向侧前方跨步，但不改变身体姿势，它与转身动作结合运用，可以摆脱防守和保护球。

5. 移动的练习方法

- ① 沿篮球场直线慢跑，听口令急停后加速跑，再听口令急停。
- ② 沿直线跑，听信号变向侧身跑，再听信号变向摆脱跑。
- ③ 教师喊口令做各方向的滑步练习，也可结合手势做练习。
- ④ 两人一组，一攻一守，徒手练习变向、变速跑。
- ⑤ 两人一组，一人持球，一人防守，持球者做跨步摆脱过人后运球上篮，两人交替练习。

二、传、接球技术

传、接球是篮球比赛中运用得最多的基本技术，它是组织进攻的纽带，是战术配合的必要手段。

（一）双手胸前传、接球



动作要领：双手持球于胸前，五指自然分开握球的后侧方，两肘自然下垂于体侧，双腿自然地前后（或左右）开立，两膝微屈。

① 传球时，两脚蹬地重心前移的同时前臂迅速向传球方向伸出，拇指用力下压，手腕前屈，食指、中指用力拨球加速将球传出，出球后身体迅速调整成基本站立姿势。

② 接球时，两臂前伸迎球，手指自然分开，两拇指成八字形，相对掌心斜向前呈半球状，肩臂放松向来球方向延伸，当手指触球时，两臂随球迅速收回，减缓球速和冲击力，然后将球握住置于胸前。

（二）双手击地传、接球

1. 传球时动作要领：将球向斜前方地面传出，球击地的落点应距接球人 1.2~1.5 米，球弹起高度在接球人的腰腹部。

2. 接球时动作要领：掌心向着来球反弹的方向，屈膝弯腰，伸手迎球，接球后手腕上翻持球于腹前。

（三）单手肩上传、接球

这是比赛中经常运用的一种远距离传球方法。它的速度快、准确性高，快攻长传中经常应用这种方法。

1. 传球时动作要领：以右手传球为例，双手持球于胸前，两脚平行分开，左脚向前迈半步，身体右转，重心后移，同时把球引至右肩上方，手指分开，手腕后屈托球后下部，传球时右脚蹬地转体，右臂前挥，手腕前屈，通过食、中指拨球，将球传出。

2. 接球时动作要领：五指自然分开，掌心微屈呈勺形，手臂放松伸向来球方向，手掌对准球。当球触手时，手臂顺势随球下引并向内收，另一手迅速跟上护球，将球拉至胸前。

（四）行进间传、接球

1. 动作要领：主要是传、接球动作和脚步配合要协调、连贯，一般是跨出第一步接球，最迟在第三步落地前将球传出。根据接球人的速度，将球传至同伴身前一步左右的距离位置。

2. 练习方法：

① 将学生分为两队，跑动中两队排头做对角线传球，练习单手肩上传球和跑动中击地反弹传球，传球距离逐渐增加至 10 米左右。

② 将学生分为四路纵队成方形，距离 7~8 米。开始用一个球练习，可按顺时针或逆时针方向进行，传给跑动队学生接球，邻侧队学生即起动准备接球，按此顺序练习。熟练后，同时用两个球进行，由对角的两队传球开始。

③ 全场跑动传接球练习。两人一组在同一端线的两侧站好，相距 4~5 米，两人曲线跑动斜线传接球。要求在快速奔跑中完成传接球。

三、投篮技术

原地投篮一般在远距离投篮和罚球时运用得较多，远距离投篮不仅可以增强个人和全队的攻击力度，而且具有较大的战术意义。

（一）单手肩上投篮

动作要领：持球手五指自然分开，用手指根以上部位托球后下方置于肩上，另一手扶住球的内侧方。两脚前后或左右站立，两膝微屈，重心在两脚之间，上体自然正直，双眼注视

球篮。投篮时，投篮手臂随下肢伸直和脚蹬地的力量趋向前上方伸出，球出手时手臂完全伸直，身体重心随出球方向上升，脚跟提起，用手腕前压的动作使球从食指、中指指端飞出（图1-2）。

（二）跳起投篮（图1-3）

它具有突然性强、出球点高、不易防守的优点。若与传球、突破等动作结合起来，更能显示其攻击威力。

动作要领：其手法与原地单手肩上投篮基本相同，其区别只是在空中将球投出，起跳要短促有力，身体保持平衡，跳至接近最高点时，用伸臂、扣腕、拨球的动作将球投出，落地时屈膝缓冲，并准备接下面的动作。



图1-2

（三）行进间单手肩上投篮

动作要领（图1-4）：以右手投篮为例，右脚大步跨出接球，着地后接着跨出左脚并稍小一些，以使身体稍制动，左脚随即蹬地起跳，右脚屈膝上抬。双手迅速将球举于右肩上，当身体接近最高点时，用伸臂扣腕，食、中指柔和拨球将球投出。落地时，要屈膝缓冲以保持身体平衡。



图1-3

（四）行进间单手低手投篮

动作要领（图1-5）：以右手投篮为例，当右脚前跨在空中时，双手接球，接球后两臂放在右侧，以便保护球，右脚落地后，左脚再前跨一步，用力向上起跳。右腿自然提起，身体尽量向上伸展，右手顺势向前方伸出，至最高点时用手腕手指上挑拨球，使球从食指和中指指端向前旋转，拨球入篮。



图1-4

（五）原地双手胸前投篮

动作要领：双手持球于胸前，手指自然分开，手持球于球体两侧稍后，两肘关节自然下垂，两膝微屈。投篮时，双脚蹬地，伸膝展腰，两手臂向前上方伸展，手腕外翻，食指、中指通过指端协同将球拨出，注意投球的抛物线轨迹。



图1-5

（六）投篮的练习方法

① 原地站立投篮练习：学生分两组两路纵队，排头一人各持一球，投篮后抢篮板球，各自传给本队第二人，依次轮流进行。

② 移动上步接球后做原地或跳起投篮练习：学生分两组两路纵队，排头一人各持一球，投篮后抢篮板球，各自传给本队第二人，依次轮流进行。

③ 快速弧线运球上篮练习：将学生分为两队并在两侧端线站好，排头队员运球走弧线，即∞字。改变方向时，要求左右手交换运球，不减慢速度，快速运球上篮，可用单手肩上投篮，也可用单手低手投篮，投篮后学生将球传给端线处学生后站到对面队伍，依次进行。



④ 综合练习：行进间运球、传接球、投篮。分为两路纵队排于两侧端线处，每队第一人先做行进间运球，将球传给老师或组长，继续前跑接回传球，然后运球上篮。自投自抢篮板球，将球传给另一队的第二个人，自己跑至排尾，依次进行。

四、持球突破技术

是持球队员利用快速的脚步动作和良好的运球技术超越防守者的一项进攻技术。

(一) 交叉步持球突破

1. 动作要领：从左面过人时即以左脚为轴，用右脚前脚掌蹬地向防守者右脚外侧跨出第一步(步子要大些)，同时向左侧身探肩，用右肩前冲的动作保护球，用左手将球拍至右脚前侧方，再蹬左脚跨第二步随即运球。

2. 练习方法

① 做右晃左过或左晃右过假动作，移动重心及探肩练习。

② 在消极防守下结合假动作突破练习。

③ 两人一组，一攻一守，互相练习徒手突破或持球突破，防守时由消极到积极。

④ 行进间接球突破练习，队员奔跑中接同伴传球后，摆脱防守，运球过人上篮。

3. 要求：第一步要快，步幅要适中，重心前移，转体探肩护球动作要连贯。

(二) 同侧步持球突破

1. 动作要领(左脚为轴从防守左侧突破为例)：左脚前脚掌蹬地，右脚向防守左侧迈出，中枢脚左脚离地前用右手推拍球于迈右脚侧前方，同时左脚蹬地，加速超越防守者。同时上体右转身，将左肩压到防守者的左肩，利用上体保护球。

2. 练习方法：与交叉步持球突破练习方法相同。

3. 要求：第一步要快而小，重心前移，转体探肩护球。

(三) 跳步急停突破

1. 动作要领：在准备接同伴传球时迅速迎接球，在腾空中接球，两脚依次或同时落地，重心落在前脚掌，根据防守者的位置迅速用交叉步或同侧步突破，超越防守者。

2. 练习方法

① 两人一组，防守者将球传给进攻者，进攻者根据防守者位置和动作，判断时机突破。

② 一对一从消极防守到积极防守练习。

3. 要求：接球后正确落地(位置)控制身体平衡，接球与突破要紧密衔接、连贯。

第三节 篮球基本战术简介

基本战术即是战术基础配合，是两三个人之间组成的简单配合，包括进攻与防守两个部分，它是组成全队战术的基础。比赛中战术变化多端，但都离不开这些战术的基础配合。

一、进攻技术

包括传切配合、突分配合、掩护配合和策应配合。

(一) 传切配合

半场做 2~3 人利用传球和快速的切入所形成的简单战术。根据以上的介绍可依照此方



法分组进行练习。

1. 一传一切:是指持球队员传球后向篮下切入,接回传球投篮。

2. 空切:是指无球队员把握时机,摆脱对手,切向防守空隙区域,接球投篮或做其他进攻动作。

3. 突破分球:当持球队员运球突破上篮受阻时,立即将球传给同伴。

(二) 掩护配合

掩护配合是采用合理的行动用自己的身体挡住同伴防守的一种配合方法。掩护配合有前掩护、侧掩护和后掩护3种形式。

(三) 快攻

快攻是在比赛中转守为攻时,以最快的速度创造人数上、区域上的优势,在对方没有部署好防守前结束进攻。

1. 快攻的组织形式:有长传快攻、短传快攻和结合运球突破快攻3种。

① 长传快攻:是防守队员在后场获球后,用一两次传球给迅速摆脱对手的同伴快速反攻的一种方法。

② 短传快攻:是队员防守获球后,立即以短促的传接球和快速的奔跑逼近对方篮下进行攻击的一种进攻配合。

③ 结合运球突破快攻:防守队员获球后,无法采用长、短传球推进时,应立即快速突破,再寻找配合机会。

2. 快攻的组织结构:由发动、推进、结束三个阶段组成。

3. 发动快攻的时机:有抢篮板球,抢、断球,掷后场端线界外球和跳球等。

4. 二攻一(或)一防二

① 二攻一:二攻一多在快攻结束时运用,利用快速传球、运球,形成以多打少的局面。两个队员要保持适当的距离,根据防守情况投篮或分球。

② 一防二:当对方发动快攻在后场出现以少防多的局面时,防守者应及时选择有利位置,根据“防强放弱,防有球,放无球”的原则进行防守。

二、防守战术

(一) “关门”配合

它是防守战术基础配合方法之一。“关门”是临近的两个防守队员协同防守突破队员的配合方法。

(二) 半场人盯人防守

半场人盯人防守应遵循“以人为本,人球兼顾”和“有球则紧,无球则松”的原则。合理运用防守基本配合,进行强有力的抢、堵、封、断,控制和破坏对手的进攻配合行动。当对方外围中投不太准而篮下攻击力量较强时,采用半场缩小人盯人防守。当对方外围攻击力强(中、远距离投篮较准)而内线攻击力较弱时,则采用半场扩大人盯人防守。

(三) 半场区域联防的阵形

1. “二一二”阵形:队员在防区内的分布比较均衡,外线可防投篮、突破,内线盯防中锋进攻,有利于队形的及时调整。



2. “三二”阵形:如对方远距离投篮较准,为了控制外围进攻,防范对方进攻、远距离投篮,可采取此阵式。

3. “二三”阵形:如对方在底线两角投篮较准,且突破又具威胁时,为了加强底线防区,可采取此阵式。

第四节 篮球竞赛规则及组织方法简介

一、队员人数和号码

每队一般由 12 名队员组成,上场比赛为 5 人。每队队员号码是 4~15 号,目的主要是避免队员得分(1~3 分)、三秒违例与队员犯规后罚球次数等在判罚手势中的混淆不清。

二、比赛时间

每场比赛分为 4 小节。第 1, 2 节和第 3, 4 节分别为上、下两个半时。每节比赛为 10 分钟。第 1, 2 节和第 3, 4 节之间休息时间为 2 分钟。两个半时中间正常的休息时间为 15 分钟。在头 3 节的每节中,每队可准予 1 次要登记的暂停,第 4 节中准予 2 次要登记的暂停,每一决胜期准予 1 次要登记的暂停,每次 1 分钟。决胜期比赛时间为 5 分钟。

三、跳球(争球)

比赛开始,由双方各 1 名队员在中圈跳球。比赛中,双方队员抢球相持不下,或球由双方队员同时拍出界外,或球卡在篮圈与篮板之间,则执行交替拥有。

四、违例

比赛场上队员出现以下情况时判违例,判由对方在违例地点附近边线外发界外球。

(一)带球走(走步)

带球队员移动,必须以一脚为中枢脚,方能转身、跨步等。中枢脚不可离地,若要离地,必须在未离地前将球掷出,否则为带球走。

(二)两次运球(下面情况均为两次运球)

1. 两手同时运球。

2. 运球时手掌向下时有明显的翻腕动作或球在手中有明显的停留现象。

3. 运球结束后,球自行离手而又重新将球拿住(视有意无意)。

4. 运球后将球接住后继续运球。

(三)球出界

球或持球队员触及界线或界线以外的区域则为出界。在场外发球,触及界线及场内地面亦为违例。

(四)有关时间的违例

1. 三秒违例:控制球队队员在对方限制区内停留超过 3 秒。

2. 五秒违例:在罚球、掷界外球和持球队员被夹击时 5 秒内未将球掷出。

3. 八秒违例:进攻队从后场控制球开始,未能在 8 秒内使球进入前场。

4. 二十四秒违例:控制球队队员在 24 秒内未能投篮出手。

五、犯规

(一)侵入犯规

1. 侵入犯规：是指与对方队员发生不合理的身体接触。

2. 罚则：对投篮队员犯规判给两次罚球（3 分线外的投篮判罚 3 次）；若投篮命中有效，则追加罚球 1 次。对非投篮队员犯规，则判罚界外球。

（二）故意犯规

1. 故意犯规：队员不是为了抢球，而是故意和对方队员发生身体接触，称为故意犯规。

2. 罚则：对无球或持球没有投篮动作的队员犯规，判罚两次罚球后由罚球一方队员在中场边线外发界外球。对投篮队员故意犯规，则投中有效，判罚球 1 次后，无论中与否，均由罚球一方在中场发界外球。

（三）双方犯规

1. 双方犯规：双方队员同时相互犯规。

2. 罚则：应给每一个犯规队员登记一次侵入犯规，如犯规时有一方投篮命中，则投中有效。由对方在端线发界外球，如果某队控制了球或拥有球权，应将球判给该队在最靠近犯规的地点掷球入界，如果任一队都没有控制球或拥有球权，则执行交替拥有。

（四）五次犯规

1. 五次犯规：某队员全场各种犯规累计达 5 次。

2. 罚则：自动退出比赛，不得再参加本场比赛，由其他队员替换。

（五）每节全队 4 次犯规

1. 全队 4 次犯规：比赛的每节（决胜期作为下半时的继续）犯规达 4 次以后，每一次犯规均判罚球。

2. 罚球：对不投篮的队员犯规，判 2 次罚球。对投篮队员犯规，则投中有效，并追加一次罚球。

（六）控制球队队员犯规

失去球权，对方在就近的边线外发界外球。

（七）技术犯规

1. 技术犯规：场上队员、场外教员、替补队员等违反规则，不服从裁判，影响比赛顺利进行的犯规。

2. 罚则：视情节轻重，可判罚为劝告、提醒、警告或判罚球两次后在中场边线外由对方发界外球，直至取消比赛资格。

（八）取消比赛资格的犯规

1. 取消资格的犯规：情节十分严重恶劣的侵入犯规（含教练员、替补队员严重技术犯规）。

2. 罚则：令其退出比赛，并按故意犯规的罚则进行判罚。

六、得分相等和决胜期

下半时结束如比分相等，应延长 5 分钟作为决胜期继续比赛，必要时可用几个决胜期来分出胜负。在决胜期中球队应朝向第 4 节中相同的球篮继续比赛。每次决胜期前有 2 分钟休息时间，决胜期可有一次暂停。另外，决胜期应看做是下半时比赛的继续或延时。所有决胜期间发生的犯规，都应累加在第 4 节全队犯规栏内和个人犯规栏内。