

BASKETBALL



篮球入门

主编 吴兆祥



安徽科学技术出版社

BASKETBALL

篮球入门

编 著 宋 旭 王志学

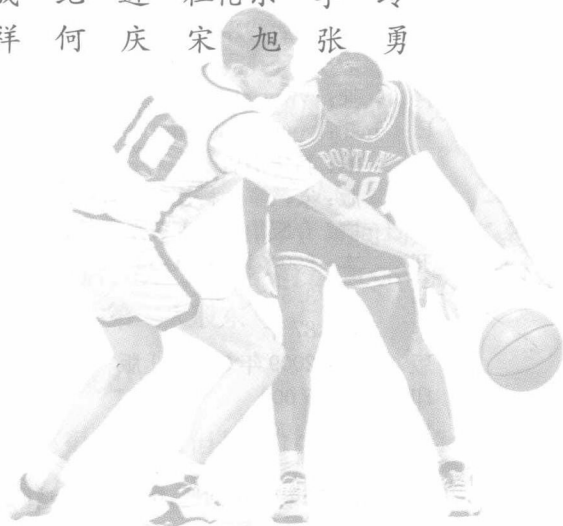
丛书编委会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭 朱宝成

编 委(以姓氏笔画为序)

王志学	白先月	刘 全	刘 燕
朱宝成	纪 进	杜伦乐	李 玲
吴兆祥	何 庆	宋 旭	张 勇



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球入门/吴兆祥主编. —合肥:安徽科学技术出版社,
2009.3

ISBN 978-7-5337-4329-1

I. 篮… II. 吴… III. 篮球运动-基本知识
IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030992 号

篮球入门

吴兆祥 主编

出 版 人: 黄和平

策 划: 何宗华 翟巧燕

责任编辑: 翟巧燕 张 硕

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华星印务有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 3.5

字 数: 87 千

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 9 月第 2 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 7.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

前 言

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命之本,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划、组织编写了这套书。该丛书用最通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,以详细、准确的连续动作图解形式,来说明各种技术动作的要点,使读者一看就懂,一练就会,轻松入门。每本书中的图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育项目爱好者的需要。

该丛书由安徽大学吴兆祥教授任主编并负责组稿和统稿。我们在撰写过程中得到安徽科学技术出版社和安徽大学科研处的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

丛书编委会

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源及发展	2
第二节 篮球运动规律及哲学内涵	8
第二章 篮球基本技术	12
第一节 移动	12
第二节 传、接球	17
第三节 投篮	23
第四节 运球	30
第五节 持球突破	37
第六节 防守对手	40
第七节 抢篮板球	48
第三章 篮球基本战术	51
第一节 战术基础配合	51
第二节 固定战术	64
第四章 篮球基础知识	71
第一节 篮球比赛	71
第二节 篮球“三对三”比赛	85
第三节 篮球队员场上位置介绍	88
第四节 裁判语言	90
第五节 篮球明星	103



第一章 篮球运动概述

篮球运动产生于人们喜闻乐见的休闲娱乐和健身活动,具有活跃身心和健身强体的功能。经过发展演变成为一种内涵丰富、对抗激烈的极富趣味性和观赏性的运动项目,并在全球得以广泛普及。篮球运动中蕴含着群体与个体、交往与沟通、竞争与合作、应变与创新等诸多现代社会的因素,并充分表现着现代人超越自我、张扬个性的文化追求。正是因为篮球运动自身所具有的这些人文价值和社会文化意义,才使它得以健康迅速地发展。在电视等新闻媒体的广泛传播下,篮球运动正以丰富多彩的运动魅力,深入到现代人的生活之中,成为一种积极健康的社会文化现象。

篮球比赛是智慧的较量、技战术的抗衡、身体的对抗和毅力的比拼,对抗激烈、变化多端、精彩纷呈,同时富有健身性、娱乐性、趣味性、艺术性等特点,深受人们喜爱。更高、更快、更强是篮球竞技能力的体现,熟练、全面、独特是球员技术魅力之所在,快速、准确、灵活、多变、实效是战术理想追求。在当代篮坛的三大主要流派中,以美国为代表



图1-1

的美洲篮球流派,球员推崇多元价值观,个人主义色彩浓厚,性格勇猛外向,表现欲强烈,呈现出快速、灵活、准确、全面、强悍的特征。欧洲篮球流派,球员高大,动作细腻,运球技术精湛,传球方式巧妙,篮下攻击性强,表现出集体性、有效性和顽强性特征。亚洲篮球流派,“快、灵、准”制胜是其战术风格,球员表现出斗志顽强、技术娴熟、机智灵活、奋发向上的风格。篮球运动随社会文化发展而发展,同时对社会文化的发展也有一定促进作用。



第一节 篮球运动的起源及发展

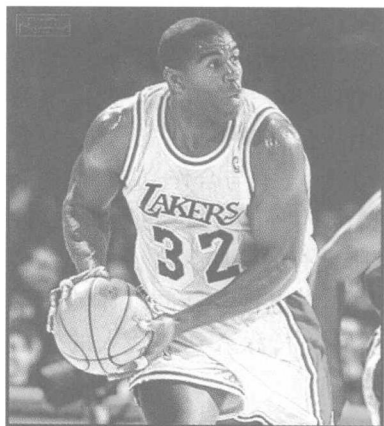


图1-2

篮球是以投篮为中心的竞技体育运动,起源于美国。1891年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯在体育馆内组织学生进行游戏。最初,他将两个装桃子的篮子,钉在学校健身房楼上看台的两端,以橄榄球作为比赛用球,向篮内投掷。后来改为铁制的圆圈,挂上线网,再剪开线网下口,成为今天篮框的样子。为了完善篮球游戏,他在1892年制定了13条规则,后逐步修改和增加条款,出场人数也逐渐减少,直至1920年规定为5人。篮球迅速风靡美国各地,当时的比赛都是娱乐性的,没人能够想到100多年后的今天,NBA已经把篮球变成一项美国的巨大产业。

在美国,篮球自发明之日起,很快被人们所接受。1895年美国各大学开始把它作为一项竞技运动,1898年成立了第一个职业联盟。篮球比赛从1904年圣路易斯奥运会开始成为表演项目,直到1936年的柏林奥运会上才成为正式比赛项目。具有讽刺意味的是那年由于缺乏比赛场地,奈史密斯博士为室内比赛而发明的篮球赛被改在室外进行。在那次决赛中,美国队击败加拿大队夺冠。美国也开始了对奥运会篮球比赛长达半个世纪的统治,期间只在1972年有争议地输给了前苏联队,1988年在汉城奥运会上半决赛负于前苏联,未得到金牌。从1992年起,这项比赛放开了对职业运动员的限制,谁将夺得男子金牌已经没有悬念,人们考虑的是谁能获得亚军。1992年巴塞罗那奥运会上,NBA球星首次参赛并赢得了“梦之队”的美誉,迈克



尔·乔丹、魔术师约翰逊、拉里·伯德和他们队友的总得分平均超过对手40分以上。而到2000年悉尼奥运会,美国队平均得分仅仅胜对手十几分了,2002年世界篮球锦标赛上美国队仅仅获得第六名,2004年雅典奥运会美国队也只获得第三名。美国的NBA球员不可能再像以往那样通过赛前一两个星期的集训,就能在世界赛场上轻松夺得冠军,这说明了世界篮球运动整体水平正在不断地提高。

1932年国际业余篮球联合会在瑞士成立。男女篮球分别于1936年和1976年被列为奥运会比赛项目。除奥运会篮球赛外,第1届世界男、女篮篮球锦标赛分别在1950年、1953年举行,以后每4年举行一次。19世纪末至20世纪初,篮球运动流传到欧洲。1896年篮球传入中国,1913年华北体育联合会将其列为正式比赛项目。我国是世界上篮球运动开展得最广泛的国家之一。

篮球运动 NBA

NBA这三个英文字母,已经成为全世界篮球迷心中的“珠穆朗玛峰”。NBA不单注重自身的发展和完善,同时借鉴其他职业体育项目



图1-3



成功的经验,博采众长,不断发展壮大,谱写了一曲属于自己的“光辉岁月”。

(一)第一场职业篮球赛

1898年,美国新泽西州特伦顿的一支球队用25美元租用了当地一家礼堂比赛,并向观众售票。在赛后的分红中,队长库伯组织比赛有功,首先领到了1美元,然后每个队员都分到了15美元。全部收入为151美元的这场“有偿篮球赛”被《大不列颠百科全书》认定为第一场“职业篮球赛”,而库伯则成为第一个从篮球比赛中得到收入的“职业选手”。这场比赛的真正贡献在于发现并实现了篮球的市场价值。25美元里包含着一个投资与收益的关系。从151美元到40多亿美元,NBA运用的基本市场概念和原则与当年库伯租借礼堂的做法是一样的。

(二)NBA的前身——BAA

NBA是National Basketball Association的缩写,中文意思是“国家篮球协会”,不过1946年6月6日NBA成立的时候并不叫这个名字,而是叫BAA——全美篮球协会(Basketball Association of America)。



BAA成立时一共有11支球队,如今NBA30支球队中,只有纽约尼克斯队和波士顿凯尔特人队是当年的始祖球队。

(三)从BAA到NBA

职业篮球在初创阶段常常面临着生存问题。不断变换规程,常有球队解散,很少能坐满观众。在进退两难的情况下,BAA总裁普多洛夫决定将明星球员乔治·迈肯挖过来,因为这位身高2.08米的巨人是当时篮球场上的“摇钱树”。争取迈肯的努力在实施过程中变成了一项更为庞大的

图1-4



扩军计划,结果在1948~1949赛季中,迈肯所在的湖人队击败了华盛顿国会队,夺得这一赛季BAA总冠军。同时BAA正式改称为National Basketball Association,这就是我们今天所熟悉的NBA。美国职业篮球开始了新的发展历程。

(四) NBA吞并ABA

1967年2月2日,美国又一个职业篮球联盟——ABA(美国篮球协会American Basketball Association)在纽约宣布成立。由此,这两大职业篮球组织开始了整整9年的竞争。由于ABA和NBA双方对篮球人才的争夺,使得球员的身价迅速提高。经过9年的对峙之后,双方都被抬起来的合同价格压得难以承受。到了1975~1976赛季结束后,ABA和NBA的两位新总裁德布斯彻尔和奥布莱恩经过反复协商,认为只有联合起来,才能渡过危机。NBA在完成了与ABA的合并之后,大量好手包括大名鼎鼎的“J博士”朱利叶斯·欧文、“超级弹簧腿”戴维·汤普逊(身高仅1.93米,但据传闻他可跳起将一枚硬币放在篮板上沿)、“冷面杀手”乔治·格温 and 摩西·马龙等超级巨星纷纷转入,一时间NBA呈现出前所未有的繁荣景象,NBA的球队增加到了22支,观众人数不断增加,电视转播场次也逐年增多。至此,NBA终于完成了对美国职业篮球从人才、资金到市场的垄断。

(五) 柳暗花明又一村

1979~1980赛季密歇根州立大学的控球后卫埃文·约翰逊和印第安纳州立大学的拉里·伯德加入NBA。“魔术师”约翰逊和“大鸟”伯德两人以高超的个人技术改写了传统的位置定义。身高2.06米的约翰逊担任控球后卫一职,在场上指挥若定,又由于身材的优势,必要时他前锋、中锋照打不误。与约翰逊一般高的伯德,技艺全面,处理球胆大而心细,有着足以和“魔术师”媲美的传球技巧,尤其拿手的是关键时刻的3分球。“魔术师”约翰逊和“大鸟”拉里的加盟,拉开了上世纪80年代NBA黄金岁月的序幕。

(六) NBA的黄金年代

自从“魔术师”约翰逊和“大鸟”伯德踏入NBA后,NBA的面貌即



刻有了很大的改观,球赛质量与球员水平得到了进一步提高。20世纪80年代后期,由“魔术师”领军的湖人队,仍能在西部联盟叱咤风云。此时,新生代的好手乔丹(公牛队)、奥拉朱旺(火箭队)、巴克利(太阳队)等在NBA又引发了新一轮的“风暴”,NBA从此跨入了“公牛王朝”。

(七)NBA的总设计师——大卫·斯特恩

半个多世纪以来,NBA从无到有,从小到大,由穷到富,可谓是财源滚滚,巨星满天。NBA今日的辉煌跟NBA主席大卫·斯特恩的改革有着直接的关系。斯特恩深知,NBA要想赚钱,没有球星是不行的;光有球星,光有精彩的比赛,没有电视的转播,同样也不会有什么太大的发展。现代职业体育界中有一条金科玉律:对于赞助商有利的东西,对于联赛和运动员来说也同样有利。因此,斯特恩将电视和赞助商作为将NBA篮球推向世界市场的主要手段。

在斯特恩眼里,电视不仅是一种娱乐方式,还是一种媒介、传送方式,电视可以把广告送到任何有电视机的地方。1992年组建的第



图1-5



一支“梦之队”,也是斯特恩将NBA篮球推向世界的重要战略计划之一,再加上和国际篮联联合举办的每两年一次的“麦当劳”国际篮球公开赛,NBA从此迅速风靡全世界。巴塞罗那奥运会后的第二年,全世界有97个国家和地区的电视台,现场直播了公牛队的第三次夺冠。到1996年公牛队第四次夺冠时,世界上现场转播这一赛事的国家和地区已经超过了160个。与此同时,NBA也由1984年时的23支球队变成了现在的30支球队。现在NBA赛事已在200多个国家以42种语言进行报道。

在NBA不断扩展和推向全球的过程中,斯特恩始终保持清醒的头脑。在做过实际考察和研究之后,他认为未来的NBA将是一个以北美洲为基地的职业篮球联盟,将大量吸收欧洲和世界其他地区优秀的篮球选手加盟。NBA联赛也开始迈出了美国国界,在赛季开始前,派出队伍到世界各大洲进行各种比赛。2004年10月,NBA将季前赛安排到拥有世界上最多球迷的国家——中国举行,相信不久的将来NBA常规赛将会走进中国。

1.1.3 NBA走向世界篮球联盟

中国篮协在1995年10月10~11日于北京举行的全国篮球联赛竞赛训练工作会议上,正式推出了《CBA篮球联赛技术手册》《1995~1996赛季全国男篮甲级联赛竞赛规程》,出台了《运动员转队转会暂行条例(讨论稿)》和《俱乐部篮球队暂行管理条例(讨论稿)》。这一系列规章制度,明确了主办单位、承办单位、参赛运动队和临场裁判员等各方面的职责,并对运动员转会费数额、待遇、双方权利和义务等均有明确规定,还规定了俱乐部的性质、组建形式、权利和义务等。



图1-6



至今,CBA已经走过了10多个年头,中国篮协对联赛的结构、赛制及推广进行了一系列的调整和改革;推出了联赛的新口号“我的球队,我的比赛,我的CBA”、“打造至尊辉煌,镶嵌冠军梦想”;推出了“服务球迷、服务赞助商、服务媒体”的办赛思想;改变以往联赛的招商模式,采用国际上比较成熟的“TOP计划”进行招商;推出“一周三赛”;取消了升降级;把参赛队分成南、北两大区,并决出南北两大区的冠军。至2008~2009赛季,已发展到18支球队进行比赛。

第二节 篮球运动规律及哲学内涵

一、篮球运动的基本规律

(一)集体性规律

篮球运动的集体性规律,充分体现在团队精神和协同作风,体现在球场上一切个人行动都要服从于整体的目的与任务,此规律的核心体现在“集”字上,要依靠集体力量,倡导团队精神,这一观念与欧美及NBA球队略有不同,他们更注重在个人自主发挥基础上的集体行动。篮球运动是一项有较强集体性的对抗项目,它要求每名运动员在比赛中必须做到齐心协力、密切配合。只有把个人的技能融合于集体,集体才能为个人作最佳保障,给个人技术发挥创造更多、更好的空间。

(二)对抗性规律

篮球运动的对抗性规律,体现在无论球队整体或运动员个体,其根本目的都是为了采用合乎规则要求的手段(身体与技术、战术),重点在地面与空间制约对方。能否始终凶悍、机智地占据地面与空间优势,并善于将地面与空间对抗优势转化为实际效果是关键。篮球运动的魅力在于在特殊地面区域和空间位置进行短兵相接的近身攻与防,球场上一切拼争都围



图1-7



绕着篮圈来进行。所以树立全方位对抗的观念,以智对抗,以力对抗、抗中求攻、守中有抗和抗中有守,已是现代篮球竞赛对抗的基本特点。

(三)动态性规律

篮球运动的动态性表现为比赛中不停地移动,无论技术还是战术都在动态中不断变化和调整。攻守双方布阵互动,动中攻、动中守、动中及时转换,有目的、有攻击性地动,以主动的动迫使对手被动的动,反复转换动的方式与方法,调整动的意图,变化动的节奏和方向,力求主动,这是现代篮球运动的基本规律和特点。

图1-8



二、篮球哲学

(一)进攻与防守

进攻与防守是篮球比赛的两个对立面,进攻水平的提高必然会促进防守水平的进一步提高,而防守水平的提高,又反过来促进着进攻水平的继续提高,它们相辅相成。实践证明,当前国际篮球强队都能保持攻守平衡,攻守平衡已成为现代篮球技战术的重要特征之一。

(二)速度与节奏

篮球比赛中的快与慢通常是指篮球比赛的速度与节奏。为了争取比赛中的主动,要求队员不仅要全面熟练掌握各种移动中的技术,而且要善于掌握动作节奏和应用变化,利用动作的快与慢、动与静及连续与停顿的节奏变化,主动创造与防守队员的时间差、空间差和位置差。比赛中运用战术的节奏可分为快攻中的节奏、快攻与阵地衔接进攻的节奏、阵地进攻的节奏及攻守转化节奏,等等。对速度的认识应是相对的,能快则快,该快则快,能稳则稳,该慢则慢,使对方按自己队的速度来打。正确掌握和控制比赛节奏反映了一个球队的实力和水平。所以比赛中实力相当的队谁能控制节奏,谁就能



掌握主动,为获取胜利创造条件。

(三)内与外、高与矮

篮球运动被称为“巨人游戏”,是因为比赛争夺的目标在空中,为此,自20世纪30年代以来,现代篮球竞技比赛中运动员的身高就一直是决定比赛胜负的重要因素之一。至20世纪80年代比赛场地扩大和远投三分球的确立,无疑对身体处于劣势的球队是一种鼓舞,使高个子在篮下投篮和篮板球的优势受到某些限制,让矮个球队可以发挥快、灵、准的优势,利用扩大的外围场地区域在运动中作战,或远投或快速突破和切入,使自身内线的弱点得到弥补。所以,正确理解和处理好高与矮(内与外)的辩证关系,扬长避短,树立符合自身的篮球观念和建队、训练指导思想,对形成特点和发挥优势尤为重要。

(四)观形与造势

在篮球比赛中,掌握场上战机用以造势都是从观形开始,俗话说“由形造势”。在比赛中不仅要观己形、观敌形、观胜负形,还要能视微形,即于无形中见有形。尤其是通过观察比赛状态,进而思考对方教练员的想法和可能采取的对策,这是掌握比赛主动权的重要因素,也是决定本方在比赛过程中所进行的个人或整体战术打法与调度使用人员,以及采取其他应变措施的依据。依形造势,抓紧战机,以迅雷不及掩耳的强大气势攻击对手,逼使对手毫无招架之力,就能掌握比赛的主动权,取得胜利。

(五)强弱与胜败

篮球比赛不仅是比技术与战术,还要比身体、心理和作风,更要比智慧。所以,一场比赛的胜负是由多种因素决定的,强与弱是可转变的。强并非一切都强,强若傲,傲则懈,懈则无备,斗志松散,盲目自负、

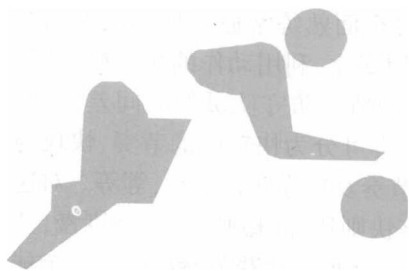


图1-9



自狂就会失去忧患意识,往往导致由强转弱。弱也并非一切都弱,弱者若不馁,面对现实兢兢业业、无畏不惧,做到战略上藐视、战术上重视,善于自己造势,扬己之强而攻彼之弱,就可能转弱为强、转败为胜,因此正确认识强与弱、胜与败的矛盾关系,客观地分析敌我双方实力对比,就能充分扬己之长,避己之短,抑制对手,取得出奇制胜或以长制胜的好效果。

(六)质量与数量

篮球比赛的“质”是指进攻和防守的成功率,“量”是指攻防次数。一般情况下应做到数量与质量并重,而质量要建立在数量的基础上。如没有一定数量的进攻,也就很难维持进攻的优势,低数量下的高质量同样会导致失败。不过这也不能绝对化,在不同的情况下,可能有时强调成功率,有时又需要强调次数。总之,质与量是一对矛盾,根据比赛中的具体情况正确处理质与量的关系,才能取得比赛的主动。

(七)高空与地面

从某种意义上说,篮球运动的本质就是高空、高度与地面、速度的争夺,争夺的最终要求是以“准确性”决定胜负。现代篮球比赛中既要依靠空间优势(高度),又必须具有地面优势(速度),只有将空与地两方面和谐、全面发展,才能立于不败之地。

(八)全面与特长

培养全面与特长兼备的队员是篮球运动发展的又一基本要务,拥有既掌握全面技术,又具有个人特长绝招技能的明星和核心队员的数量和质量高低,是反映球队实力的重要标志。



第二章 篮球基本技术

篮球基本技术是篮球运动的基础,是进行篮球运动必须的专门技术动作的总称。它分为进攻技术和防守技术两大部分。进攻技术有传球、接球、运球、投篮和持球突破等,防守技术有防无球队员、防有球队员和抢、打、断球等。在进攻与防守中都包含有移动和抢篮板技术。

第一节 移 动

移动技术是篮球基本技术的基础,它是通过各种快速、突然的脚步动作变换达到进攻时摆脱防守,防守时盯住对手,以争取攻守主动的一种手段。

一、基本站立姿势

随时保持正确的基本站立姿势非常重要,它为各种脚步动作做好了准备。

1. 防守基本站立姿势

两脚自然开立比肩稍宽,屈膝降低重心,左脚稍前,上体微前倾



图2-1 防守基本站立姿势



图2-2 进攻基本站立姿势