

北京市专业建设 - 新专业 - 休闲体育
北京市专业建设 - 特色专业 - 社会体育

社区健身指导丛书
主编 李相如

社区篮球运动 健身指导

胡法信
编著



社区篮球运动健身指导



金盾出版社

社区篮球运动健身指导

胡法信 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书介绍了篮球运动的基本攻防技战术、体能训练的方法、社区篮球活动的形式、三人制篮球比赛的规则以及裁判法等篮球技能和知识,对篮球比赛前的准备活动、训练和比赛期间的饮食、赛后的体能恢复、运动损伤预防等需要注意的事项,作了科学的讲解和简明易懂的提示。

本书图文并茂,重点突出,针对性强,是社区(学校、企事业单位)体育工作者组织开展篮球活动的必备工具书,对篮球爱好者提高技战术水平,也有一定的指导和帮助作用。

图书在版编目(CIP)数据

社区篮球运动健身指导/胡法信编著. —北京:金盾出版社,2014.1
(社区健身指导丛书)

ISBN 978-7-5082-8932-8

I. ①社… II. ①胡… III. ①社区—篮球运动 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 244132 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:3.625 字数:90 千字

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

大众体育为大众

何振梁

二〇二一年十二月三十日

中国奥委会名誉主席、国际奥委会委员、国际奥委会文化和奥林匹克教育委员会主席何振梁先生为“丛书”
题词

社区健身指导丛书

编委会名单

主 编 李相如

副主编 杨 琬 陈丽萍

编 委 (按姓氏笔画为序)

于 荣	孙永生	李相如	李 婧	陈丽萍
杨 琬	周林清	张小军	胡法信	徐大鹏
展更豪	秦 梅	鹿志海	靳继成	

本册编写人员

分册主编 胡法信

参编人员 田 勍 刘安迪

总序

“全民健身关系人民群众身体健康和生活幸福，是综合国力和文明进步的重要标志，是社会主义精神文明建设的重要内容，是全面建设小康社会的重要组成部分。”国务院印发的《全民健身计划（2011—2015年）》，对我国国民体育发展的重要性进行了阐释。

随着人们体育观念的变化及社会发展的需要，为进一步推动和发展全民健身事业，加快体育大国向体育强国建设的进程，国家一方面加强立法保障工作，另一方面不断出台政策，对全民健身事业进行引导和推动，给我国全民健身运动的发展提供了优越的环境和条件。与此同时，体育研究工作者也在不断开拓视野，运筹帷幄，在全民健身的宏伟蓝图与普通大众的锻炼实践之间构建起桥梁和纽带，使群众体育健身运动呈现出蓬蓬勃勃的发展之势。

在知识经济和信息时代，国民的幸福指数被看得日益重要，“中国梦，我的梦”已成为当今13亿中国人为之奋斗的目标，体现出人们对美好生活的期盼和追求。全民健身参与体育锻炼，也成为实现“中国梦”这一伟大构想、提高国民幸福指数的生活实践形式。

新追求孕育新突破，新梦想成就新时代的国人。我们不只对生命关注和敬畏，我们更加追求生命价值的实现和品质的提高；闲暇之日，我们不再只注重单一的心灵惬意和轻松，而是更加崇尚积极的休闲与娱乐，在身心合一、充满激情和刺激的体育运动中，体会参与的乐趣和体育锻炼带来的动觉兴奋。

一个大众化的体育健身时代正在向我们走来。打造一种适合自己的体育习惯已成为个人融入社会的发展必需。全民健身，我们已经在路上。

作为公众休闲生活的重要组成部分，作为一种健康的休闲方式，体育的发展备受瞩目。体育的内涵与外延不断地拓展和延伸，体育的方式与方法因人而异，体育健身的组织形成也变得越发多样化，政府

与社会组织、个人共谋发展，形成了政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

基于此，本套丛书以“基础性与大众性相结合”、“知识性与技能性相结合”、“原理性与实用性相结合”为编撰理念，力求为全民健身提供易于接受的、实操性强的社区体育教育指导范本，为全民健身、共创美好未来奠定坚实基础。

作为关注全民健身发展、注重社区体育发展、将体育带进社区和农村的先发体育院校，首都体育学院抓住时代发展的机遇，充分发挥体育院校的特色和强势，组织了一批实践经验丰富的体育健身指导专家和教师共同打造了本套社区健身指导丛书——《社区健身路径锻炼一点通》《社区趣味体育项目100例》《家庭小器械健身手册》《社区篮球运动健身指导》和《角斗士》（共5册）。我们有理由相信，这套凝结着诸位专家和学者的心血，站在全民健身与社会发展前沿的丛书的面世，必将为全民健身发展奠定良好基础提供有力的帮助，并将为全民健身进入一个跨越发展的新阶段，给予理论与技术的全新支持。

本套丛书是北京市专业建设—新专业—休闲体育和北京市专业建设—特色专业—社会体育资助项目。在编写和出版过程中，得到了首都体育学院休闲与社会体育学院重点关注和支持，也得到了金盾出版社的大力协助，同时还得到诸多专家学者的热心指导和大力支持。在丛书编写过程中，作者参考和引用了许多专家的大量观点和相关文献，在此，一并向这些学者和专家致以由衷的敬意和深深的感激！

主编 李相如

2013年10月于北京

前 言

随着我国全民健身工程的推进，社区体育设施日渐完善，为广大社区篮球活动的开展带来了更加广阔的空间。社区篮球活动以休闲和健身为主要目的，有着广泛的参与人群和多样的活动形式。社区篮球运动的开展，可以为社区居民提供一个休闲和娱乐的空间，有利于调动社区居民特别是篮球爱好者的参与积极性，激发参赛队员身边同事和其家属的参与热情，促进社区居民之间的相互交流，既强身健体，又能陶冶情操。

为了更好地挖掘社区篮球活动在全民健身方面的潜力和价值，有必要加强对社区篮球活动的指导。基于这个目的，本书为广大社区居民及篮球爱好者介绍了社区篮球运动的预防医学、篮球运动的基本攻防技战术、社区篮球活动形式、体能训练方法、三人制篮球比赛规则和裁判法等方面的知识。其中准备活动、进攻技术与防守技术、体能训练方法四部分内容，均采用图文并茂的形式，较为详尽地为读者呈现了动作的过程与方法，便于广大读者学习与练习。在体能训练方面，本书根据篮球运动的专项特点，着重介绍了如何利用哑铃进行针对性的力量训练，来提高运动员的力量水平。而对社区篮球活动形式、三人制篮球比赛规则及裁判法等内容的撰写，也可以为社区篮球活动的组织提供借鉴和参考。

最后，非常感谢田勃和刘安迪同学，二人为本书的技术训练和力量训练部分提供了标准而漂亮的示范动作。

由于编写人员的水平和时间所限，书中有不妥之处，敬请广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

第一篇 概述	(1)
一、篮球运动的起源	(1)
二、社区篮球运动的发展与价值	(4)
(一) 社区篮球运动的发展	(4)
(二) 社区篮球运动的价值	(5)
三、社区篮球场地、器材与运动装备	(6)
(一) 社区篮球场地与器材	(6)
(二) 运动装备	(6)
第二篇 社区篮球运动的预防医学	(8)
一、准备活动	(8)
(一) 一般性准备活动阶段	(8)
(二) 静力性拉伸阶段	(8)
二、训练和比赛期间的膳食	(13)
(一) 训练或比赛前的膳食	(13)
(二) 训练或比赛后的膳食	(14)
(三) 篮球运动员的液体摄入	(14)
三、训练与赛后的恢复方法	(15)
四、运动损伤及预防	(17)
(一) 运动损伤的类型	(17)
(二) 运动损伤诱因	(17)
(三) 篮球运动损伤的预防	(18)
第三篇 进攻技术	(20)
一、传、接球	(20)
(一) 传、接球动作方法	(20)
(二) 接球动作方法	(23)
(三) 熟悉球性练习	(25)
二、运球	(26)

(一) 运球动作方法·····	(26)
(二) 运球练习·····	(30)
三、投篮·····	(31)
(一) 投篮动作与方法·····	(31)
(二) 投篮练习方法·····	(36)
四、持球突破·····	(36)
(一) 持球突破动作方法·····	(36)
(二) 练习方法·····	(38)
第四篇 防守技术 ·····	(39)
一、防守移动·····	(39)
(一) 防守移动动作方法·····	(39)
(二) 训练方法·····	(42)
二、抢、打、断球·····	(43)
(一) 抢、打、断球动作方法·····	(43)
(二) “盖帽”·····	(48)
(三) 训练方法·····	(48)
三、防守有球队员·····	(49)
(一) 防守有球队员的动作方法·····	(49)
(二) 练习方法·····	(50)
四、防守无球队员·····	(51)
(一) 防守无球队员的位置选择·····	(51)
(二) 防守无球队员的动作方法·····	(52)
第五篇 进攻战术 ·····	(55)
一、传切配合·····	(55)
(一) 传切配合的方法·····	(55)
(二) 传切配合的要点·····	(56)
二、掩护配合·····	(56)
(一) 侧掩护的配合方法·····	(56)
(二) 掩护配合的要点·····	(57)
三、突分配合·····	(57)

(一) 突分配合的方法	(57)
(二) 突分配合的要点	(57)
四、策应配合	(58)
(一) 中锋外策应配合的方法	(58)
(二) 策应配合的要点	(58)
第六篇 防守战术	(59)
一、“关门”配合	(59)
(一) “关门”配合的方法	(59)
(二) “关门”配合的要点	(59)
二、夹击配合	(60)
(一) 夹击配合的方法	(60)
(二) 夹击配合的要点	(60)
三、补防配合	(61)
(一) 补防配合的方法练习	(61)
(二) 补防配合的要点	(61)
四、挤过配合	(61)
(一) 防有球的抢过配合方法	(62)
(二) 抢过配合的要点	(62)
五、交换配合	(62)
(一) 交换配合的方法	(62)
(二) 交换配合的要点	(63)
六、延误配合	(63)
(一) 延误配合的方法	(63)
(二) 延误配合的要点	(63)
第七篇 社区篮球运动的形式	(65)
一、篮球游戏	(65)
(一) 熟悉球性游戏	(65)
(二) 传接球游戏	(66)
(三) 投篮游戏	(67)
(四) 运球游戏	(69)

二、社区篮球比赛	(70)
(一) 三人制篮球比赛	(70)
(二) 全场五人制篮球比赛	(71)
第八篇 社区篮球爱好者的体能训练方法	(72)
一、发展力量素质的方法	(72)
(一) 胸部	(73)
(二) 肩部	(74)
(三) 手臂	(76)
(四) 上背部	(79)
(五) 腰部	(81)
(六) 臀部及大腿	(83)
(七) 小腿	(85)
(八) 腹部	(86)
(九) 身体稳定性练习	(88)
二、提高速度素质的方法	(89)
三、提高耐力素质的方法	(90)
四、提高灵敏素质的方法	(91)
五、提高柔韧素质的方法	(92)
第九篇 2011 国际篮联三人篮球竞赛规则	(94)
一、2011 国际篮联三人篮球竞赛规则	(94)
二、三人制篮球竞赛裁判法	(96)
(一) 裁判员的职责与权力	(96)
(二) 竞赛前的准备工作	(97)
(三) 临场裁判员的名称及分工与配合	(97)
(四) 竞赛结束后的工作	(100)
三、篮球竞赛的记录台工作	(100)
(一) 计时员的工作职责	(100)
(二) 12 秒计时员的工作方法	(101)
(三) 记录员的工作方法	(101)
参考文献	(103)



第一篇 概述

一、篮球运动的起源

篮球运动发明于 1891 年，是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（即春田市）基督教青年会训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯（James Naismith）发明的。

马萨诸塞州位于美国的东北部，由于冬天漫长，天气寒冷，可



图 1-1 詹姆士·奈史密斯博士

供学生娱乐的体育项目不多。为了解决这一问题，学校的领导卢瑟·古利克（Luther Gulick）委托他设计一项新颖的室内集体游戏，并要求这种游戏能不受季节、气候等自然条件的影响，适合冬季在室内进行，该项运动必须禁止粗野的行为，能使不同年龄、不同性别的人参加，而且特别吸引年轻人。从奈史密斯接过这项任务到上第一堂篮球课，他仅用了两周的时间。在此期间，他一直在尝试修改他所擅长的几项运动，如橄榄球、足球以及长曲棍球，但都因身体接触过于激



烈容易导致损伤而宣告失败。

最后，他想到这项运动应该通过没有抱摔动作的奔跑或步行来完成传球或者投中某一目标，到这时候，篮球运动就开始成形了。起初，在决定篮筐的位置时，他准备用 2 个 18 英寸的方形盒子放在体育馆的两边。当时他受启发于自己童年时“打落野鸭子”的游戏，将石子投中对面石块上的拱形后得分。于是决定将 2 个盒子的位置升高并置于同一水平面，这样，就可以避免防守方将盒子包围起来，而使进攻的一方无法得分的弊端。场地既定之后，他在借鉴其他一些球类项目特点的基础上，连夜起草了最初的 13 条篮球比赛规则。

1891 年 12 月 21 日，奈史密斯起床后就匆忙地赶往秘书处，请秘书莱昂斯 (Lyons) 小姐将比赛规则打印出来，而他则去看门人鲍普·斯蒂宾斯 (Stebbins) 那里寻找盒子。斯蒂宾斯告诉他没有那么大的盒子，但是恰巧在地下室有两个竹制的桃筐（当地盛产桃子），于是奈史密斯博士就将两只桃筐分别钉在体育馆内两端看台的栏杆上，桃筐上沿距离地面 10 英尺 (3.05 米) 高的地方，这也是今天篮筐的高度。当天上午 11 点 30 分，当奈史密斯把两份打印好的“原始规则”钉在公告板上之后，第一场篮球比赛就开始了。当时用足球作为比赛用球，规则规定将球扔进对方筐里得 1 分，以投中球数的多少来决定比赛的胜负。他将全班 18 个人分为 2 队，每队各有 9 人，经过激烈的角逐，最终比分是 1 比 0。因为此项游戏使用的器材主要是桃筐和球，经过与同事们商量，决定将该项运动称为篮球。当时并没有人想到将桃筐的底部剪掉，因此在投中得分后，斯蒂宾斯不得不攀上梯子将球取出。后来，为了方便取球，便将篮筐底部去掉，并将悬挂在墙壁上的篮筐安装在特殊的立柱架上，移至场地两边进行比赛。为了避免将球投掷到场外远处而影响比赛进程，曾在篮筐后部设有挡网。奈史密斯发明篮板并不是为了反弹投篮，而是为了避免篮球被对方球迷的手碰到而干扰投篮。当时组织的篮球比赛，对参赛双方没有人数限制，后来，经过修订，才改为每队五人。



由于奈史密斯发明的篮球运动的游戏性和趣味性较强，又有较好的健身作用，这项运动在几周之内便迅速传遍了美国东北部地区的大学校园，在基督教青年会各学员的传播下，这项体育运动很快就在美国各地流行起来，接着又逐渐流传到世界各国。如1895年，在美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理（David Willard Lyon）的介绍下，篮球运动传入中国。



图 1-2 最初的篮球和球筐

在1936年第11届奥运会上，男子篮球运动被列为正式比赛项目；同年，成立了国际业余篮球联合会，并开始每四年修改和补充统一的规则。女子篮球于1976年第21届奥运会被列为比赛项目。除奥运会举行篮球赛外，国际间重要的篮球比赛还有每四年举行一次的世界篮球锦标赛（从2014年起，该项

赛事更名为世界杯篮球赛），以及每两年举行一次的各大洲篮球锦标赛。

篮球运动自创建百余年来，国际篮球组织及各国篮球界人士不断研究探索，制



图 1-3 来会理先生与基督教青年会的篮球队员们



定了许多限制性规则，不断改革比赛方式，从而逐步形成了现代篮球运动，出现了各种新技术和新战术，篮球运动具有丰富的内涵和巨大的魅力。

二、社区篮球运动的发展与价值

（一）社区篮球运动的发展

社区篮球运动，是社区居民与篮球爱好者参与篮球运动的一种形式，是传统篮球比赛和街头篮球运动的一种延伸。而街头篮球起源于美国，具有典型的美国街头黑人文化特点。一般情况下，在比较繁华的街头广场、街道旁边、社区里或工厂的空地上，找出一片半个篮球场大小的平坦硬地，树起一个篮球架，即可进行比赛。参与者来到街头，摆脱了各种规则的束缚，跟着 HIP-HOP 音乐的节奏，把篮球技术演变成了大胆、疯狂和优美的个人艺术表演。街头篮球充分体现了参与者的自由和创意，如身着宽松的服装方便参与者自由地做出各种动作，通过各种令人眼花缭乱的表现能体现出个人高超的控球技术。街头篮球不重视比赛的胜负，主要是为了赢得观众的赞赏和欢呼声，使观众一起融入到比赛中去。

街头篮球有着多样的内容和比赛形式，如各种“斗牛”比赛、花式表演和扣篮表演等。而“斗牛”比赛根据人数又可分为一对一、二对二、三对三、四对四和五对五的比赛，其中最为经典的就是三对三篮球赛。街头篮球这种自由的风格和表现形式，颠覆了篮球运动的传统，使比赛更具有娱乐性和观赏性。因此，这项运动倍受世界各地广大青少年的推崇。

在传播的过程中，街头篮球的风格、实战技巧和耍球方式发生了很多变化，其中在美国本土黑人地区，主要流行的是老式街球，他们强调实战技巧与突破得分，花式动作和耍人为辅。新式街球主要流行于美国以外的一些国家，如加拿大、中国和日本等，这种风格以各种令人眼花缭乱的花式动作、大胆的耍人技术为主要目的，得分和实战为辅。新式街球更加注重创新和表演能力，耍球方式与老式风格完



全不一样，动作花哨且极少重复。

街头篮球运动的发展，促进了一些社区篮球设施的改善，提高了社区居民和篮球爱好者的参与热情，于是他们在闲暇之余，加入各种形式的篮球运动中来。因此，在传统篮球比赛和街头篮球运动之外，又衍生出了一种新的篮球运动形式——社区篮球运动。

从参与人群来看，社区篮球运动有着包括男女老少等不同性别和不同年龄的更广泛的参与者；从运动形式来看，社区篮球运动包括各种自发的和有组织的活动和比赛；从参与动机来看，社区篮球运动以休闲和健身为主要目的；从运动风格来看，社区篮球运动缺乏典型的HIP-HOP音乐和花式表演等风格；至于当前流行于各街道、社区、公园和学校等地的三人制篮球比赛，因为它忽略了街头篮球本身的特色，这些比赛仅仅属于街头篮球中各种“斗牛”赛的一种形式，并不能代表街头篮球运动。

因此，现代的社区篮球运动内容最为丰富，既包括传统的篮球比赛，又包括街头篮球中的各种“斗牛”比赛，还有花球的元素与普通社区居民的休闲与健身元素。总之，二者既相互区别，又有紧密的联系。

（二）社区篮球运动的价值

随着我国全民健身工程的推进，社区体育设施日渐完善，为广大社区篮球活动的开展带来了更加广阔的空间。社区篮球运动的开展，有利于展现篮球运动自身的魅力，也有利于更好地实现篮球运动的价值。包括以下几个方面：

1. 能增加社区体育活动内容，为社区居民提供一个休闲和娱乐的空间，能促进社区居民之间的相互交流，既强身健体，又能陶冶情操。
2. 有利于调动社区居民特别是篮球爱好者的参与积极性，同时激发参赛队员身边的同事和其家属的参与热情，提高体育锻炼意识，推动各项社区体育活动的开展。
3. 能激发广大青少年对篮球运动的兴趣，使他们积极地投身于