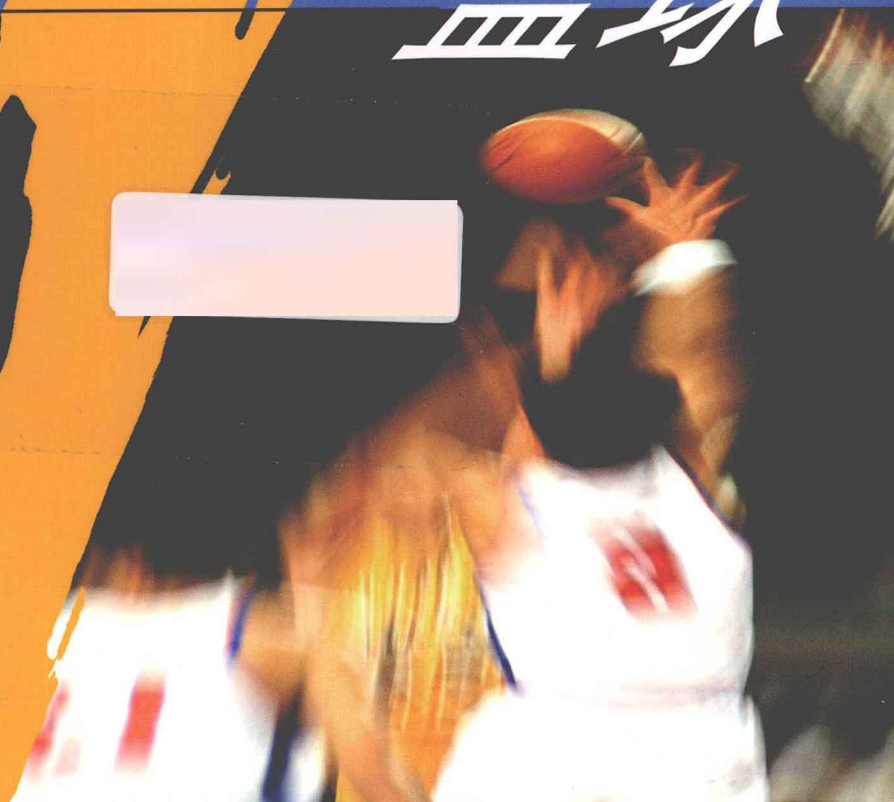


阳光

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

江苏科学技术出版社

教你打 篮球



阳光少年运动体能系列

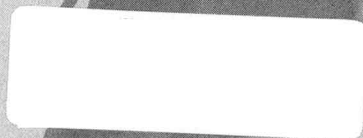
YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

主 编 / 王正伦

本册编著 / 陈荣梅 张 明

教你打 篮球

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你打篮球/王正伦主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5537-0099-1

I. ①教… II. ①王… III. ①篮球运动—青年读物
②篮球运动—少年读物 IV. ①G841-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223611 号

阳光少年运动体能系列

教你打篮球

主 编 王正伦

本 册 编 著 陈荣梅 张 明

责 任 编 辑 孙荣洁

责 任 校 对 郝慧华

责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

排 版 南京展望文化发展有限公司

印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 718 mm×1000 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 175 000

版 次 2013 年 1 月第 2 版

印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-0099-1

定 价 23.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

阳光少年运动体能系列

编委会名单

主 任 王正伦

副 主 任 张克仁 袁 野 金宝佳

委 员 (以姓氏笔画为序)

于翠兰 王志军 孙尊航 苏玉凤

李勇勤 吴晓红 张克仁 张 健

张惠红 陈荣梅 胡乐泳 袁 野

前言

2014年青奥会正大踏步地向我们走来,在这样的时代背景下,由江苏科学技术出版社组织出版,南京体育学院部分专家、教授编写的《阳光少年运动体能系列》丛书和广大体育爱好者见面了。本丛书在宏扬人文精神和科学精神的新文化氛围中,展示了一片跃动着时代精神和勃勃生机的体育画卷。现代体育运动在开放、改革、国际化的时代潮流中发生了深刻的变革,摒弃了传统的纯体育的思维定势,在更加广义的范围内拓展了体育所具有的社会功能和社会价值,在一个更为广阔的空间内展示了现代体育运动的生命活力。

本丛书包含了当今世界体育运动的主流项目和一些新兴时尚的运动项目,有足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、高尔夫球、游泳、健美操、武术、跆拳道和定向越野等,丛书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘,也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述,同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。本丛书的结构脉络是从运动项目的历史渊源、运动技术的结构、运动技术的掌握、运动创伤的预防、运动营养、运动与健康以及如何运动等方面,深入浅出地描绘了各体育运动项目的基本知识和基本技能,从理论上探讨了体育运动各项目的规律和特征。这种结构是在梳理、归纳、抽象和概括的思维基础上与当今体育运动的变革相呼应,不仅仅是对



体育运动纯认知性的简单介绍,更重要的是在追问着蕴藏在体育运动深处所存在的人文精神、文化内涵和社会价值,赋予了当代体育运动以新的存在意义,从而使人们在体悟运动快感中不仅获得主体参与性的价值升华,而且懂得体育运动所能够改变的人对社会的审视态度和实现人的主体性价值的载体作用。

本丛书以青少年学生和热爱体育运动的社会各界人士为主要读者对象,其行文力求将知识性、科学性和趣味性融为一体,通过大量鲜活的事例,以通俗的语言、轻松的笔墨,讲述体育的故事,极易将读者引入知识的殿堂,相信您的阅读将会是一段激动人心的旅程。

本丛书编写人员阵容强大,以南京体育学院副院长王正伦教授挂帅的编写委员会成员和作者都是各运动项目的专家,他们不仅有坚实的体育运动理论基础,而且有丰富的体育运动实践经验,为本丛书的撰写提供了良好的人力资源条件。本丛书得到了江苏科学技术出版社的大力支持与帮助,编辑为此付出了辛勤劳动,在撰写过程中给予了具体指导并提出许多有益的建议,在此特表示衷心的感谢。

由于受知识水平所限,丛中难免会出现一些问题与缺陷,恳请读者对此赐教并提出宝贵意见。本丛书的每一位作者都是有责任感的学人,能够正视自己作品的缺憾,接受读者的评价与赐教,并以积极的态度纠正谬误,使其作品趋于完美。

最后,祝愿每一位体育爱好者和正准备参加体育运动的人都积极行动起来吧!

编 者

目 录

第一篇 创造游戏 篮球诞生

第一讲 一个加拿大医生的奇思妙想	2
一、篮球运动的起源	2
二、世界篮球运动的发展	3
第二讲 洋为中用,中国篮球运动的历史演进	7
一、篮球在中国开端之传说	7
二、新中国篮球运动	8
第三讲 篮球运动面面观	11
一、特点	11
二、场地	12
三、设备	15
四、记录台专用器材	17
五、篮球场地的修建	19
(一) 室外篮球场地的修建	19
(二) 室内篮球场地的修建	21
六、篮球场地的养护	22



七、篮球的保养与维修	23
(一) 篮球的保养	23
(二) 篮球的维修	24

第二篇 精彩赛事 美不胜收

第四讲 顶级篮球赛事简介	26
一、奥运会篮球比赛	26
二、NBA万花筒	26
(一) NBA机构组织与分布	27
(二) NBA比赛制度	29
(三) NBA全明星赛	30
(四) NBA选秀制度	30
(五) NBA扣篮比赛规则	30
三、NBA巨星	31
四、NBA与中国	38
(一) 交流与合作	38
(二) NBA 的中国球员	39
第五讲 中国的篮球比赛	41
一、CBA联赛	41
(一) CBA联赛简介	41
(二) CBA赛制	43
(三) CBA球队区域划分	43
(四) CBA十年统计数据之最	44
二、CBA十年球星介绍	46

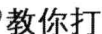


第六讲 大学生赛事	48
一、美国大学生篮球赛	48
(一) 全美大学生体育协会	48
(二) 全美校际体育联合会	49
二、中国大学生篮球赛	49
(一) 中国大学生篮球联赛	49
(二) 中国大学生男子篮球超级联赛	50

第三篇 快乐篮球 魅力无限

第七讲 打好基础方可无所不能——篮球基本功	52
一、移动技术	52
(一) 基本站立姿势和起动	52
(二) 进攻移动技术	53
(三) 防守移动技术	57
(四) 移动技术运用提示	58
二、球感训练	59
(一) 球感练习	59
(二) 练习提示	63
第八讲 人球一体,充分发挥自我——接球与支配球技术	64
一、接球技术	64
(一) 接球手法	64
(二) 运用提示与方法	65
二、传球技术	68



4



第十一讲 针锋相对,你强我不弱——一对一攻防 96

一、个人进攻 96

(一) 突破技术 96

(二) 运用提示 99

(三) 经典突破技术介绍——“小飞侠”科比·布莱恩特的突破技术 99

二、个人防守 100

(一) 对有球人的防守 100

(二) 对无球人的防守 101

(三) 防守中锋 102

(四) 运用提示 104

(五) 经典防守技术介绍——“防守天才”比尔·拉塞尔的防守技术 104

第四篇 齐心协力 创造经典

第十二讲 心有灵犀,把握契机——篮球基础配合 106

一、进攻基础配合 106

(一) 传切配合 106

(二) 掩护配合 107

(三) 突分配合 110

(四) 策应配合 111

二、防守基础配合 112

(一) 关门配合 112

(二) 防守掩护配合 113

(三) 补防配合 116





(四) 夹击配合	116
第十三讲 全队战术	118
一、快攻与防快攻	118
(一) 快攻	118
(二) 防守快攻	122
二、半场人盯人防守与进攻	124
(一) 半场人盯人防守	125
(二) 进攻半场人盯人防守	128
三、半场区域联防与进攻	131
(一) 半场区域联防	131
(二) 进攻区域联防	135
四、区域紧逼防守与进攻全场紧逼防守	137
(一) 区域紧逼防守	137
(二) 进攻全场紧逼防守	140
五、掷前场界外球战术	142

第五篇 公平使者 秉公执法

第十四讲 规矩和方圆——比赛规则简介	146
一、国际篮球规则简介	146
(一) 球队和比赛	146
(二) 违例	147
(三) 犯规	150
二、记录台工作	152
(一) 记录台设置	152



(二) 记录台赛前工作程序	153
(三) 记录台人员工作职责	153
第十五讲 球场法官的工作——裁判方法与技巧	157
一、裁判员手势与宣判程序	158
(一) 裁判员手势	158
(二) 宣判程序	164
二、二人制裁判法	169
(一) 注意事项	169
(二) 裁判员分工与移动	171
三、三人制裁判法	178
(一) 注意事项	178
(二) 裁判员移动范围	179
(三) 裁判员分工与移动	180
四、做好裁判员的提示	187
第十六讲 秩序井然——篮球竞赛组织与编排	189
一、竞赛组织工作	190
(一) 竞赛前的准备工作	190
(二) 竞赛期间的工作	190
(三) 竞赛的结束工作	191
二、竞赛编排与方法	191
(一) 淘汰制	191
(二) 循环制	192
(三) 混合制	196
三、名次排列	197



第六篇 塑好基础 运筹帷幄

第十七讲 应用知识,武装自己

——篮球运动训练与临场指挥 200

- 一、篮球运动训练 200
 - (一) 身体训练 200
 - (二) 技术训练 200
 - (三) 战术训练 201
 - (四) 心理训练 201
 - (五) 整体训练 201
 - (六) 其他训练 201
- 二、做一个优秀的教练员 202
 - (一) 教练员基本素质与要求 202
 - (二) 做好比赛前的训练 202
 - (三) 决定对策,部署比赛方案 203
 - (四) 临场指挥 204
 - (五) 赛后小结 207

第十八讲 自我保护,延长运动寿命

——篮球运动员损伤与预防 207

- 一、篮球运动常见损伤与原因 208
- 二、损伤预防与急救 208
 - (一) 预防 208
 - (二) 急救 210
- 三、运动与营养 210
 - (一) 运动员热能消耗与需求 210



(二) 运动与营养素	211
附录 协会与网站	213
主要参考文献	215

第一篇

创造游戏 篮球诞生



第一讲

一个加拿大医生的奇思妙想

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（即春田市）基督教教育年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）（图1）发明的，他被人们称为“篮球之父”。



图1

奈史密斯生于1861年，加拿大人，1925年（64岁）才正式成为美国公民。奈史密斯16岁辍学当了一名伐木工人，20岁时考入麦吉尔大学，获得医学神学学士学位。1891年30岁的他博采了足球、橄榄球、曲棍球等其他球类项目的特点，把

两个盛桃子的篮筐钉在室内运动房两端距离地面3.05米的看台上作为球篮，用足球为比赛用球，创造了篮球运动。

奈史密斯于1939年（78岁）逝世，为了永远纪念他对人类体育的贡献，1950年国际篮联决定把世界男子篮球锦标赛的金杯命名为“奈史密斯杯”，美国于1959年在篮球发源地建造了奈史密斯篮球纪念馆。

一、篮球运动的起源

那时，美国冬季特别寒冷且风雪较多，户外活动常受天气限