

篮球历史简介

篮球的历史可追溯到 100 多年前，即 1891 年的美国马萨诸塞州的斯普林菲尔德（Springfield）。

当时在一所基督教学校任体育教师及橄榄球教练的詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）博士（生于 1861 年 11 月 6 日，卒于 1939 年 11 月 28 日）受命发明一种有趣的室内运动，以填补学生的冬季生活。在两星期后的一个晚上，奈史密斯博士根据 5 项基本原则制定了这项新运动的规则。这 5 项原则为：（1）本项运动是用一个圆形的球和双手进行的；（2）队员不可以拿着球跑；（3）任何队员在任何时间都可占据场上的任何位置；（4）队员之间不应有身体接触；（5）目标（球篮）应水平地置于场地的上方。

奈史密斯选择了两个木制的桃筐，并把它们系在楼厅侧面的墙壁上。桃筐的高度是根据楼厅的高度而定的。当时桃筐的高度是 10 英尺（3.05 米），这一高度非常合适，后来再没有改变过。

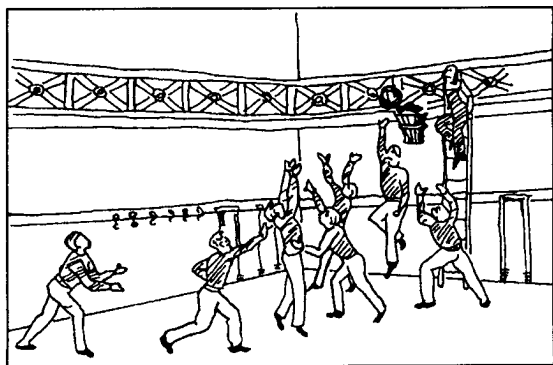


图 1 由日本学生绘制的首场篮球比赛的图画

早期的比赛使用橄榄球。一名场地管理员坐在梯子上把投中的球从桃筐里取出来扔回场地。

这项新的运动获得了巨大的成功。奈史密斯最初的 13 项规则是基于用技术而不是力量得分的原则制定的，这些规则刊登在 1892 年 1 月 15 日的《三角》（*Triangle*）杂志上，标题为《一项新的运动》。

篮球的原始规则

1 可用单手或双手将球扔向任何方向。

2 可用单手或双手将球打向任何方向（但永远不能使用拳头击球）

3 队员不能带球跑。队员必须在接球的地点把球扔出去。一个队员在较快的跑动中接球，允许他在传球前身体有所移动。

4 只允许用单手或双手持球，手臂或身体不能用来持球。

5 不允许对对方扛、拉、推、绊或打，任何人对此规则的第一次违犯将被判一次犯规，第二次犯规将被罚出场外，直到对方下一次进球。如果有证据证明故意伤人，这名队员将被整场罚出场外并不能有人替补其入场。

6 用拳头击球，违犯了第 3、4、5 条规则，将被判一次犯规。

7 如果任何一方连续三次犯规，将算对方投中一球（连续犯规的意思是在本方的数次犯规之间对方没有犯规）。

8 从地面上将球扔或打进球篮，而球停在球篮中，使防守者无法触及或干扰，被视为投中。如果球停在球篮的边缘，而防守者晃动球篮，此球将算投中。

9 当球出界时，第一个触及球的队员将球扔回场内。如遇争议，副裁判员应将球直接扔进场内。掷界外球的队员可持球 5 秒，如超过这个时间，球将交给对方。如任何一方坚持以至延误了比赛，副裁判员可判该队一次犯规。

10 副裁判员对人做出判罚，并应记录犯规，而当某队连续

三次犯规时通知主裁判员。根据第 5 条规则，他有权将队员罚出场外。

11 主裁判员对球做出判罚。他要决定什么时候球进入比赛状态；在界内，球属于哪一队；以及计时。他要决定何时球算投中并得分，以及通常由主裁判员执行的任何其他职责。

12 比赛时间为两个半时，各 15 分钟，中间休息 5 分钟。

13 比赛时间内进球多的一方将被宣布为胜利者。在平局时，如双方队长同意，可继续进行比赛，直到一方再投中一个球。

第一场公开篮球比赛于 1892 年 3 月 2 日举行，由斯普林菲尔德学院（春田学院）的学生队对教师队。在 200 多名观众面前，学生队以 5：1 获胜。

当将篮球比赛介绍进墨西哥后，篮球开始了在全世界范围的普及活动。同一年，康涅狄格州哈特福德市的刘·阿伦（Lew Allen）用粗绳编织成圆柱形球篮代替了奈史密斯的桃筐。当时，篮圈是悬挂在楼厅上的，有时球迷为了自娱，把投中的球从篮圈内拿走。为了防止这种情况，第一块篮板（3.6 米×1.80 米）应运而生。

在 1894 年，一个正式的篮球取代了橄榄球。1895 年，正式批准了 1.8 米×1.2 米的篮板，罚球也开始增加到比赛中。

此后又发明了新的篮圈。它由一个环和悬挂其上的篮网组成。在篮网的底部有一条绳子，绳子一松开，球就会从篮网中漏下来。使用梯子从篮筐中取出球的年代就此结束了。

1893 年 3 月 22 日，第一场女子篮球比赛在北安普顿举行，没有任何男性观众被允许进场观看比赛。

从 1896 年开始，投篮命中得 2 分，罚球命中得 1 分。

同年，芝加哥队和衣阿华队进行了第一场高校之间的比赛。每队允许 5 名队员上场，芝加哥队以 15：12 取胜，两队都没有使用替补队员。

在 1896 年之前，篮球规则均由奈史密斯博士控制。从 1896 年起，业余体育联合会负责制定和修改篮球规则。1897 年，业余体育联合会决定一个球队由 5 名队员组成。此决定在全世界范围得到接受。在此前，有时每队有多达 50 名以上的队员同时在场上比赛。

在 1905 年，篮球已经在中学、大学、教会俱乐部和兵营中全面展开。在篮球诞生的年代里，许多外国学生在斯普林菲尔德体育学校学习，他们把这项新运动带向了全世界。斯普林菲尔德体育学校的学生梅尔·里德奥（Mel Rideout）将篮球传向了欧洲，特别是法国。

在 1909~1910 年，玻璃篮板首次被批准使用。另一新规则为一名队员在 4 次侵入犯规后将被罚出场。

在第一次世界大战时，篮球的发展速度有所减慢。当时，美国士兵和体育教练员，包括奈史密斯本人，把这项新运动介绍给了欧洲。

第一次盟军比赛于 1919 年在巴黎举行。美国队在击败法国队和意大利队后获得冠军。这次小型联赛被视为第一次国际篮球比赛，并为篮球进军世界锦标赛及奥运会铺平了道路。在 1923 年，取消了指定的罚球队员，被犯规的队员必须自己去罚球。在 1924 年的巴黎奥运会上，篮球被列为表演项目。

在 1927 年，艾贝·萨波斯坦（Abe Saperstein）组织了哈莱姆环球篮球队，运动员都来自芝加哥。他们在伊利诺斯州的辛克利举行了首场比赛。从即时起，他们在 100 个不同的国家进行表演，为篮球在全世界的普及作出了巨大贡献，他们高超精湛且具娱乐性的球技，一直吸引着不同年龄的观众。

1932 年以前，我们主要讲的是美国篮球规则。世界其他地方都是在当地篮球爱好者的带动下，在引进某些时髦的美国技术的同时，发展本地的篮球运动。

当时并没有国际统一标准的篮球规则。1927 年，世界基督教青年会和斯普林菲尔德学院合作在日内瓦建立起一座国际体育学

校。1932年6月18日，该校在日内瓦召开了一次各篮球协会代表参加的大会，由8个国家成立了国际业余篮球联合会（国际篮联FIBA）第一届国际篮联的主席为瑞士人利昂·伯法德（Leon Bouffard）秘书长为英国人瑞纳特·威廉·琼斯（Renato William Jones）。

第一届国际篮联大会精心制定了第一部国际篮球规则。

每个队由5名队员及2名替补队员组成。替补队员在整场比赛中可两次入场比赛。在每次投中或罚中得分后，要到中场重新跳球继续比赛。国际篮联规则与美国篮球规则基本相同，只有很少几点改动。大会还决定每四年即奥运会年对规则进行一次修改，规则的修改由技术委员会执行。

第一届欧洲男子篮球锦标赛于1935年在日内瓦举行。10个国家参加了这次比赛。拉脱维亚队在决赛中以24：18击败了西班牙队，获得第一届欧洲冠军。

1935年，国际奥委会在奥斯陆正式批准篮球为柏林奥运会比赛项目。这是第一次了不起的国际篮球比赛大检阅。美国队于1936年奥运会篮球比赛中冒雨以19：8击败加拿大队取得金牌。詹姆斯·奈史密斯博士观看了比赛并为冠军队发奖。

在柏林，国际篮联大会对规则进行了修改以保持攻守平衡并限制高大队员的作用，其中包括：每队3次暂停；取消每次得分后中圈跳球，改为端线发球继续比赛。一个革命性的改变是把球场分为前、后两个半场，球必须在10秒内进入前场；队员4次侵入犯规被罚出场；替补队员增加为5名。

篮球的创始人詹姆斯·奈史密斯博士于1939年11月28日逝世于堪萨斯州的劳伦斯市。

柏林奥运会后，由于第二次世界大战，使篮球进入了一段相当长的间歇期，直到1948年，下一届国际篮联大会才在伦敦召开。在该届大会上制定了3秒规则（美国于1944年制定3秒规则）。这一改变迫使高大队员不能站在篮下，并保证了加快比赛速度。替补队员从5名增加至7名，暂停从3次增加到4次。在

比赛的最后 3 分钟，球队为再次获得球权有掷界外球代替罚球的选择权。在投篮、传球和开始运球前，允许抬起中枢脚。亚洲运动员介绍了跳投，但这项技术加上了一项带有偏见的条款：只有矮个队员可以使用。

NBA 职业联盟于 1949 年成立。

第一届世界男篮锦标赛于 1950 年在阿根廷举行。第一届欧洲女篮锦标赛于 1953 年在智利举行。

1951 年 3 月 2 日，第一届 NBA 全明星赛在波士顿举行，东部队以 111：94 击败西部队。同年，75,000 人在柏林奥林匹克体育场观看了哈莱姆环球队的表演，这是迄今为止观众最多的一次篮球比赛。

在 1952 年赫尔辛基奥运会后，篮球规则只进行了一些微小的修改，队员的犯规次数从 4 次增加到 5 次。当时某些球队在领先时控制球采取拖延战术，使比赛枯燥无味。为了对抗这种打法，前苏联队在赫尔辛基首次使用了令人印象深刻的紧逼战术，广泛地使用这种打法成了当务之急，每个人都认识到必须采取某些行动以改变现状，但没有人知道应该做些什么。篮球运动处于危险之中。

在 1954 年，丹尼·比尔森（Danny Biason）提出了一项卓越的解决办法。NBA 增加了一项新规则：一个球队在控制球后必须在 24 秒之内投篮。

1956 年在墨尔本，国际篮联技术委员会几乎全盘接受了上述规则，进攻的时间限制在 30 秒，冻结球、拖延比赛的问题从此解决了。3 秒区扩大成梯形，以使巨人远离篮下。技术委员会为了重新建立攻守平衡，规定在运球抬起中枢脚之前球必须离手。

跳投成为最常使用的投篮方式，多种多样的投篮、传球、运球方式被广为使用，掩护成为所有人都了解的一项技术，2 人配合取代了一些难于执行的 5 人配合。

第一届欧洲男子俱乐部杯赛于 1958 年举行，女子俱乐部杯赛于 1959 年举行。

1960 年的罗马大会取消了中场线，而 1968 年的墨西哥大会又恢复了它。在比赛的最后 5 分钟，任何侵人犯规均判罚球 2 次（被侵犯队员投篮命中除外）。如两队均犯规而罚则相等，则双方均不罚球，以避免要到两个篮下去罚球。当罚则无法抵销时，一个行动中最多的判罚不能超过两罚一掷。多种多样的罚则使裁判员的工作很复杂，有时他们需在非常困难的情况下计算哪些罚则可抵销、剩下多少次罚球要执行。规则变得如此复杂，以至于时常裁判员的判决不为运动员和观众所理解。1964 年东京大会上使用了“片段”这一术语，它为计算一次行动的罚球次数的范围下了定义。这些规则从未真正准确地解决场上可能出现的所有问题，尽管等了 20 年才将它们取消。在东京大会上，技术委员会重新编排了规则，使其更易阅读、更易理解。

在那个时期，跳投已为每一个队员所使用。比赛变得更具个人色彩，反攻更经常地出现，比分在上升，运动员的身体素质也在提高，篮球朝着更强的机动性、变化性发展。

四年之后的墨西哥大会上，在球篮上方假想的圆柱体内，进攻队员可触及球、而防守队员不能触及球的规则被取消。从那时起，只要球从篮圈上弹起，攻守双方队员均可触及球。在比赛的最后 3 分钟，每次犯规均罚球 2 次，被犯规的球队有权选择在边线掷界外球或罚球。

在 1972 年慕尼黑大会上，最后 3 分钟规则被取消，比赛的最后几分钟与其他时间没有任何区别。同时，未投篮的队员被犯规后，只获得在边线掷界外球的权力，这并不是一项对防守方的真正惩罚，其结果就是防守方可利用犯规使进攻方无法到达得分位置。

在 1973 年巴塞罗那举行的欧洲锦标赛上，犯规次数特别是接近比赛结束时的犯规次数急剧增加，全部比赛的每场平均犯规次数超过了 61 次。这是相当危险的，需要立即对其作出反应。已经无法等到下次国际篮联大会了，所以一项计划在巴塞罗那即被提出：在每个半时如果某队的犯规达到 10 次，则以后的每次

犯规均判对方罚球 2 次；同时如果控制球队的一名队员犯规，则判对方在边线掷界外球。这一新规则在 1974 年施行，它使篮球运动向前迈进了一大步。10 次全队犯规规则真正地减少了犯规次数，1976 年蒙特利尔大会上正式批准了它。但在此情况下，10 次全队犯规后，无论被侵犯的队员是投篮还是没有做投篮动作，对防守方的判罚均是一样。为解决此问题，“三带二”罚则付诸实施，即当投篮队员被侵犯而球未中时，如前两次罚球有一次未中，他将得到第三次罚球机会，如投篮队员被侵犯而球投中，则加罚一次。

为了更好地减少犯规，1980 年莫斯科大会上 10 次全队犯规减少为 8 次。此时，场外的技术犯规不断增加，因此大会决定：如果一名教练员 3 次技术犯规，他将自动失去指挥比赛的资格，被罚出场。

在该次大会上，规则首次解释了如何判断身体接触和哪个队员对身体接触负责：垂直原则规定了一个队员上方圆柱体的空间是受保护的；一个跳起在空中的队员有权到达在其起跳前还未被占据的地点；何为合法和非法的防守位置；如何判断撞人及阻挡等等。

1979 年 NBA 实行了 3 分球规则，1984 年 FIBA 也采用了这一规则，只是 3 分线的距离是 6.25 米，而 NBA 是 7.24 米。这一规则为篮球运动开创了新阶段。矮个队员有了更好的得分机会，篮球比赛再也不仅仅属于高大中锋；同时比赛场地宽度增加了 1 米，长度增加了 2 米；全队犯规从 8 次减为 7 次，7 次全队犯规后罚球改为 1+1，即如果第一次罚球未中，罚球队员将失去第二次罚球机会；“三带二”罚则被取消；如果在 2 分区域内对投篮队员犯规，罚球 2 次，如果在 3 分线外对投篮队员犯规，则罚球 3 次。对教练员的技术犯规判罚依然非常严厉：对方两罚一掷。

1986 年的世界大会决定，对每一次故意或取消比赛资格的犯规，对方除 2 次或 3 次罚球外，还获得一次球权。这样做的原因是为了减少当时日益增多的上述类型的犯规。

在 1990 年，被侵犯的队选择掷界外球或罚球的权利及比赛片段的概念被取消。在一个比赛片段中对罚球的次数将没有任何限制。当多起犯规同时发生时，裁判员应决定犯规的顺序，并依此进行判罚。复杂的罚则计算不复存在，新规则对每一个人来讲都非常易于理解，被侵犯的队员从此失去了选择掷界外球或罚球的权利。

当教练员和随队人员要离开座席讨论问题并做出决定时，为了使他们保持在自己所应停留的位置上，球队席区域被划分出来。如某人没有正当原因离开了这一区域，将记教练员一次技术犯规。如场上发生打架，任何人离开这一区域将立即失去比赛资格，被罚出场。

当裁判员把球递交到掷界外球的队员手中时，该队员沿边线移动不能超过一步。在最后一次罚球时，当球一离开罚球队员的手，其他队员即可进入 3 秒区抢篮板球。

一条新规则为：主裁判员可纠正某些在管理罚球和得分方面的失误。

FIBA 在 1992 年允许美国职业运动员参加巴塞罗那奥运会是一项历史性的决定。美国“梦之队”参加的篮球项目成为该届奥运会上最受欢迎的比赛。

1994 年整本篮球规则重新编排。

两半时每半时 20 分钟和四节每节 12 分钟的比赛方式同时被接受。掷界外球要在违犯的最近地点，包括端线球。当某名队员跳起投篮时，投篮动作要到该队员双脚落地后才算结束。带球走规则被完全改写，首先落地的那只脚将成为中枢脚，取代了以前的后脚为中枢脚的规则。空中接力扣篮被允许，即当一次传球在篮圈水平以上下落时，进攻队员可以触及球。故意犯规改为违反体育道德的犯规。在比赛的最后几分钟以停表为目的的犯规，裁判员不能判为违反体育道德的犯规。从比赛的第一分钟到最后一分钟宣判的尺度应一致。1 + 1 罚则被取消而代之为两次罚球。如果队员、教练员或任何球队席成员被取消比赛资格，他必须立即

离开场地，在所有剩余的比赛时间呆在休息室，如果他愿意的话，也可离开体育馆。在罚球时只有 6 名队员可以准备抢篮板球：3 名防守队员、2 名进攻队员和罚球的队员，其他队员此时必须站在罚球线延长线和 3 分线以后。

在 1998 年，“球进入比赛状态”的术语被取消。在掷界外球和跳球时，对活球开始的计算时间进行了修改。在下半时，每队可有 3 次暂停。在比赛和任何决胜期的最后两分钟中，所有的球投中后均停表。在投篮球碰篮板后，攻防队员均不可触及仍在篮圈水平面以上的球。双方犯规的罚则有所改变：双方犯规发生时，控制球的队不会失去球权，即老规则为双方犯规后跳球，修改后的规则为原控制球方掷界外球。设立了一种新的技术犯规：违反体育道德的技术犯规，它的处罚方式与违反体育道德的犯规一样：两罚一掷。

在 2000 年，规则有了些微修改，取消了那些在一场标准的篮球比赛中极少发生的情况及其判罚方法。比赛时间改为每场 4 节，每节 10 分钟。前三节每节一次暂停，第四节可叫两次暂停。每一节全队犯规达到 4 次后，即达到处罚状态。为使比赛更具动力性，30 秒钟规则改为 24 秒，10 秒钟规则改为 8 秒。在投篮时，只有球击中篮圈或投中后球再次成活球时，才回表重新计算 24 秒。对队员的技术犯规罚则改为一罚中场一掷，因此违反体育道德的技术犯规这一条款被取消。FIBA 还决定在 FIBA 的主要比赛及区域性（洲际）比赛和各国联赛中可以使用三人裁判制（NCAA，即美国大学生联赛的三人裁判制）。

在 21 世纪开始的今天，全世界有大约 4 亿注册的篮球运动员。FIBA 也成为有 210 个国家参加的最大的体育大家庭。

篮球是一项快速、充满动力、魅力无穷和引人入胜的运动，比赛的每一分钟，比分均在不断变化。正是上述特征使篮球成为当今世界上最流行的体育项目之一，并成为一种现代的体育活动。

篮球的基本组成部分

在篮球运动中，使球移动有三种基本方法：运球、传球和投篮。

运球是一名队员为了摆脱防守或取得好的传球或投篮位置，持球推进的方法。

传球是使球从一名队员手里到达另一名队员手里的最快最有效的方法。一系列正确合理的传球，其完美的结果就是将球传到接近篮下无人防守的同伴手里，使其轻易得分。好的助攻像得分一样重要和吸引人。

投篮是以得分为目的的整个进攻中的最后一个动作。在篮球比赛中，总体来讲，一般 15~25 秒就有一次投篮，而且几乎一半都会命中。频繁的投篮得分是篮球有趣、吸引人并使观众激动的特征。

根据自己的能力和比赛场上的情况，运动员们使用多种多样的运球、传球和投篮方法。

运 球

在运球时，运球者通常把球运在远离防守者的身体一侧以保护球。运球时手指张开，把球轻轻向下推。所有运动员都应当学会两只手运球，在运球时不看球。

变速运球

变速运球是运球技术中最常用的一种，其目的是使防守者认

为运球队员正在减速，或准备停球，或正在寻找同伴准备传给他。运球者的减速使防守者减速，然后以最快的爆发力突然加速，超过防守者。

低或有控制的运球（图 2）

当队员被紧紧防守时使用这种方法运球，球运得很低，并时刻在队员的控制之下。球要运在远离防守的一侧，手掌要始终“罩”在球的上方。

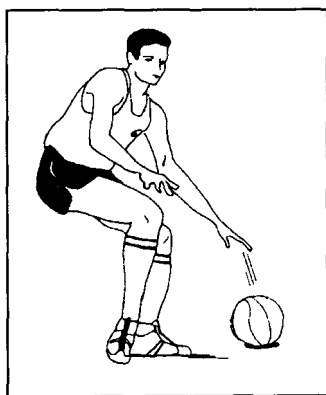


图 2

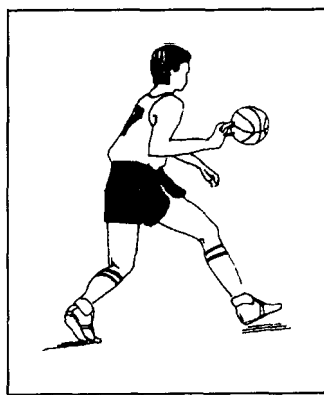


图 3

高或快速运球（图 3）

当队员面前无人防守且要尽最快速度向前推进时使用这种运球。由于他在快速跑动中且无人紧紧防守，所以球可运在面前并弹起到臀部的高度，这种运球不像低运球，手不在球的上面而在球的后部。

变向运球（图 4）

这种运球是先用单手运球，在接近防守者时，突然把球拉到体前变向到另一只手运球，然后加速过人。这是一种非常好的击败防守的方法，但由于在变向时球处在无保护状态下，如果动作做得不流畅，有可能被对方断掉。

背后运球 (图 5)

当运球队员欲用变向摆脱防守时使用这种运球，运球者在身体背后把球从一侧运到另一侧。



图 4

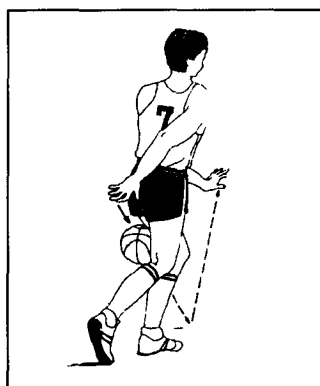


图 5

胯下运球 (图 6)

当运球者被紧紧防守或欲用变向运球击败超前错位的防守队员时使用这种运球。方法是快速地把球从胯下由一只手倒到另一只手。

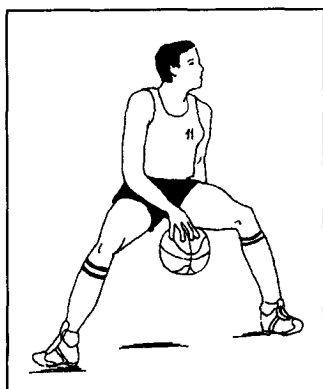


图 6

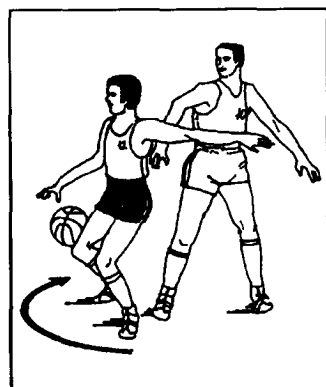


图 7

转身运球（图 7）

这是另一种当运球者被紧紧防守时利用变向把球从一只手转向另一只手的运球方法。为了使这一方法更有效，运球者把球推向地板，并以防守者为轴转身，动作必须快。

传 球

双手胸前传球（图 8）

当传球者与同伴之间没有防守者时，这是最常用的一种传球方式。做这种传球时，双手持球于胸的高度并靠近身体，两肘支起，五指分开持球。当球传出时，双臂双手前伸，手掌外翻，这是各种传球中传得最准确的一种。

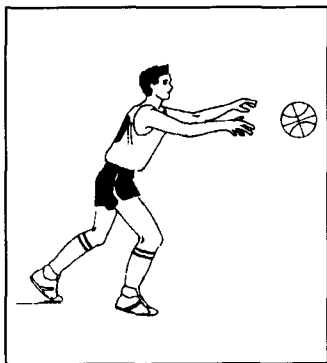


图 8



图 9

双手击地传球（图 9）

尽管击地传球与胸前传球使用时的情况不一样，但它们的机制一样。击地传球多用在向防守者身后的同伴传球，如向内线攻球，另外，当无法使用胸前传球时，也常用击地传球。

双手头上传球（图 10）

在向高策应或低策应区传球、抢篮板球后一传发动快攻及发界外球时，经常使用双手头上传球。

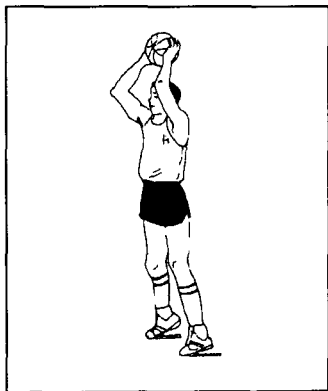


图 10

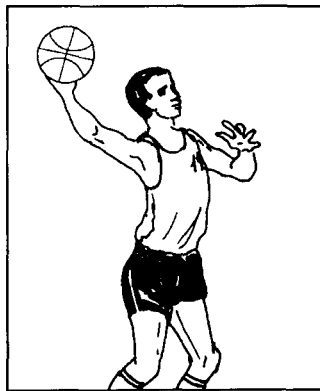


图 11

单手传球（棒球式传球）（图 11）

单手传球为长传球，通常传球距离超过半场。这种传球不特别准确，但快攻时很有用。

单手传球（平推）（图 12）

单手平推是一种快速的短距离传球。开始时球置于耳朵附近，利用弯曲的肘部力量把球传出去。根据防守者的位置，单手平推既可以是直线传球，也可以是吊球。

背后传球（图 13）

以前背后传球被视为一种花哨的传球，但现在已变成一种正常的进攻武器。



图 12



图 13

投 篮

原地投篮（图 14）

在通常情况下，比赛中一般不使用原地投篮，因投篮者没有跳起来，防守者很容易将球盖掉。通常只有在罚球时使用原地投篮，因为那时没有防守者。

上篮（图 15）

在篮球比赛中，应当首先学习上篮。在有对抗的情况下，运动员必须左、右手都能上篮。在向球篮运球时，通常都以上篮结束进攻。上篮时，运球者在离篮圈数英尺处起跳，同侧的手和膝同时抬起来。

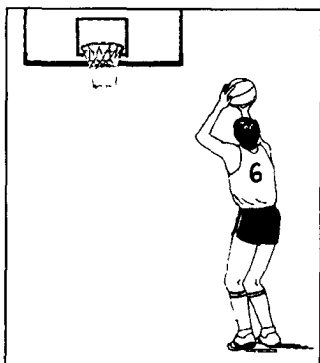


图 14

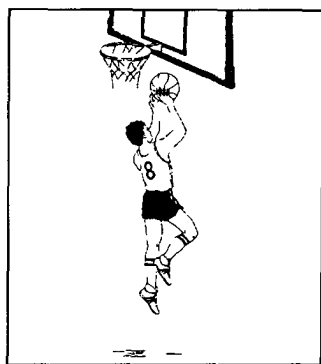


图 15

低手上篮 (图 16)

这是一种特殊的上篮方式。当投篮者跳起来向球篮飞行时，伸展手臂并向上伸手以避免防守。



图 16

跳投 (图 17)

在篮球比赛所有的投篮方法中，跳投是使用最多的进攻武器。由于跳投是投篮者在垂直起跳的最高点出球，所以防守者极难将球盖掉。在远距离位置，这几乎是惟一的投篮方式。