

全国优秀教材
二等奖



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
国家级精品资源共享课配套教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材

球类运动——篮球

（第三版）

王家宏 主编



SPORTS

国家级精品资源共享课“篮球”



高等教育出版社

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
国家级精品资源共享课配套教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

球类运动 ——篮球 (第三版)

Qiulei Yundong——Lanqiu

王家宏 主 编



高等教育出版社·北京

内容简介

本书紧密围绕体育教育专业培养目标,结合体育教学工作的实际,较全面地介绍了篮球学科的基本知识、基本技术与基本战术,注重基本技能与实践能力的培养。同时广泛吸收当代体育科学理论和篮球运动科学研究的新成果,充实了篮球运动的理念以及教学与训练的新方法。全书大量插入了二维码,链接了丰富的视频资源,增加了学习素材,使教学手段更为新颖,进一步体现出本教材突出的时代感、先进性、科学性等特点。

本书可作为全国普通高等学校体育教育专业本、专科篮球普修课教材,也可作为从事篮球教学、训练指导工作者的实用手册和广大篮球爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

球类运动——篮球 / 王家宏主编. --3 版. --北京: 高等教育出版社, 2015. 12 (2016.12重印)

ISBN 978-7-04-044497-1

I. ①球… II. ①王… III. ①篮球运动-高等学校-教材 IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 306912 号

策划编辑 范 峰

责任编辑 赵文良

封面设计 姜 磊

版式设计 马敬茹

插图绘制 杜晓丹

责任校对 刁丽丽

责任印制 赵义民

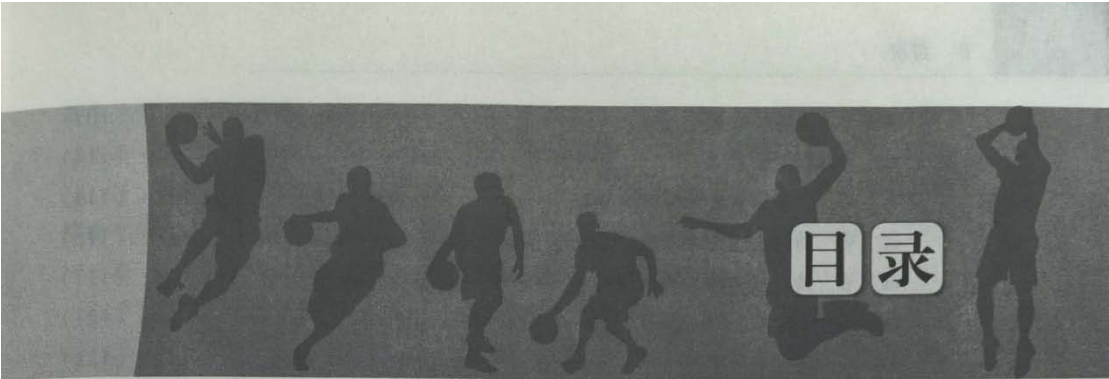
出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市白帆印务有限公司
开 本 787 mm×960 mm 1/16
印 张 24.25
字 数 450 千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2005 年 7 月第 1 版
2015 年 12 月第 3 版
印 次 2016 年 12 月第 3 次印刷
定 价 36.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 44497-00



目录

第一章 篮球运动概述	(1)
第一节 世界篮球运动概况	(1)
第二节 中国的篮球运动	(8)
第三节 篮球运动的特点、规律和发展趋势	(15)
第四节 重要篮球赛事介绍	(19)
第二章 篮球教学	(26)
第一节 篮球教学原则	(26)
第二节 篮球教学的程序	(30)
第三节 篮球教学的任务与方法	(36)
第四节 篮球教学文件的设计	(43)
第五节 篮球教学课的组织与管理	(49)
第三章 移动技术	(56)
第一节 移动技术分类与分析	(56)
第二节 移动技术动作方法	(58)
第三节 移动技术教学与练习	(64)
第四章 传接球技术	(69)
第一节 传接球技术分类与分析	(69)
第二节 传接球技术动作方法	(73)
第三节 传接球技术教学与练习	(77)
第五章 投篮技术	(84)
第一节 投篮技术分类与分析	(84)
第二节 投篮技术动作方法	(88)
第三节 投篮技术教学与练习	(92)
第六章 运球技术	(100)
第一节 运球技术分类与分析	(100)
第二节 运球技术动作方法	(102)



II 目录

第三节 运球技术教学与练习	(107)
第七章 持球突破技术	(114)
第一节 持球突破技术分类与分析	(114)
第二节 持球突破技术动作方法	(115)
第三节 持球突破技术教学与练习	(117)
第八章 防守技术	(121)
第一节 防守有球队员	(121)
第二节 防守无球队员	(129)
第九章 抢篮板球技术	(137)
第一节 抢篮板球技术分类与分析	(137)
第二节 抢篮板球技术动作方法	(140)
第三节 抢篮板球技术教学与练习	(141)
第十章 攻守战术基础配合	(144)
第一节 进攻战术基础配合	(144)
第二节 防守战术基础配合	(152)
第十一章 快攻与防守快攻	(161)
第一节 快攻	(161)
第二节 防守快攻	(171)
第十二章 人盯人防守与进攻人盯人防守	(178)
第一节 半场人盯人防守	(178)
第二节 进攻半场人盯人防守	(183)
第三节 全场紧逼人盯人防守	(188)
第四节 进攻全场紧逼人盯人防守	(194)
第十三章 区域联防与进攻区域联防	(202)
第一节 区域联防	(202)
第二节 进攻区域联防	(207)
第十四章 中学篮球队训练与比赛指导	(211)
第一节 中学篮球队训练	(211)
第二节 篮球比赛的指挥工作	(220)
第十五章 篮球科学研究	(230)
第一节 篮球科研的意义、任务和特点	(230)
第二节 我国篮球运动科研的历史	(234)
第三节 我国篮球运动科研的现状	(240)
第四节 篮球运动科研的趋势与参考选题	(249)



II 目录

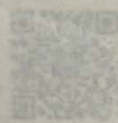
第三节 运球技术教学与练习	(107)
第七章 持球突破技术	(114)
第一节 持球突破技术分类与分析	(114)
第二节 持球突破技术动作方法	(115)
第三节 持球突破技术教学与练习	(117)
第八章 防守技术	(121)
第一节 防守有球队员	(121)
第二节 防守无球队员	(129)
第九章 抢篮板球技术	(137)
第一节 抢篮板球技术分类与分析	(137)
第二节 抢篮板球技术动作方法	(140)
第三节 抢篮板球技术教学与练习	(141)
第十章 攻守战术基础配合	(144)
第一节 进攻战术基础配合	(144)
第二节 防守战术基础配合	(152)
第十一章 快攻与防守快攻	(161)
第一节 快攻	(161)
第二节 防守快攻	(171)
第十二章 人盯人防守与进攻人盯人防守	(178)
第一节 半场人盯人防守	(178)
第二节 进攻半场人盯人防守	(183)
第三节 全场紧逼人盯人防守	(188)
第四节 进攻全场紧逼人盯人防守	(194)
第十三章 区域联防与进攻区域联防	(202)
第一节 区域联防	(202)
第二节 进攻区域联防	(207)
第十四章 中学篮球队训练与比赛指导	(211)
第一节 中学篮球队训练	(211)
第二节 篮球比赛的指挥工作	(220)
第十五章 篮球科学研究	(230)
第一节 篮球科研的意义、任务和特点	(230)
第二节 我国篮球运动科研的历史	(234)
第三节 我国篮球运动科研的现状	(240)
第四节 篮球运动科研的趋势与参考选题	(249)



第十六章 篮球游戏	(259)
第一节 篮球游戏概述	(259)
第二节 篮球游戏的基本方法	(265)
第十七章 篮球比赛裁判工作	(291)
第一节 篮球比赛主要规则	(291)
第二节 篮球裁判员执裁技巧	(300)
第三节 篮球比赛记录台工作方法	(330)
第四节 篮球裁判员的能力培养	(336)
第十八章 篮球运动竞赛的组织与编排	(341)
第一节 篮球运动竞赛的组织工作	(341)
第二节 篮球运动竞赛制度与编排方法	(344)
第十九章 小篮球运动	(352)
第一节 小篮球运动概述	(352)
第二节 小篮球器材与场地	(358)
第三节 小篮球比赛与教学	(362)
附录	(367)
附录一:《三人篮球规则(2014年)》	(367)
附录二:《篮球裁判员各级别标准》	(370)
附录三:晋升篮球二级裁判员理论试题及参考答案	(371)
附录四:篮球裁判员考试内容及临场工作、身体素质考核标准	(374)
参考文献	(376)

19世纪90年代初,美国进步主义教育运动的两大流派,美国进步主义教育者及19世纪末美国出现的教育革新运动,主张“以儿童为中心”。这个教育改革的运动的重要内容之一是非常重视学生的体育锻炼,主张学校应有充分的运动空间、良好的照明、清洁且通风的设备,大量易于利用的户外操场,以保证学生的学习和身体锻炼。

1891年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德(春田)市基督教青年会干部训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)鉴于当地冬季气候寒冷、不宜在室外运动的情况,受“石头上的椅子”等游戏的启发,在综合美式足球、英式橄榄球、美式橄榄球及足球等项目的方法与原则的基础上发明了篮球运动。这便是现代篮球运动的源头。



第四章 传接球技术

本章提要

本章主要介绍了篮球运动中传接球技术的分类、基本特点、技术分析、动作方法以及传接球技术的教学与练习方法等。

——传接球是指在篮球比赛中进攻队员之间有目的地支配球、转移球的方法。它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻战术的纽带，也是实现战术配合的具体手段。现代篮球运动要求运动员在比赛中运用传接球技术时应做到隐蔽、及时、多变、准确，巧妙地利用球的转移调动防守，打乱对方的防守部署，创造良好的进攻机会，提高攻击效率。

第一节 传接球技术分类与分析

一、传接球技术分类

依照篮球运动的基本特征，传球技术和接球技术可分别做如下分类（图4-1-1，图4-1-2）：

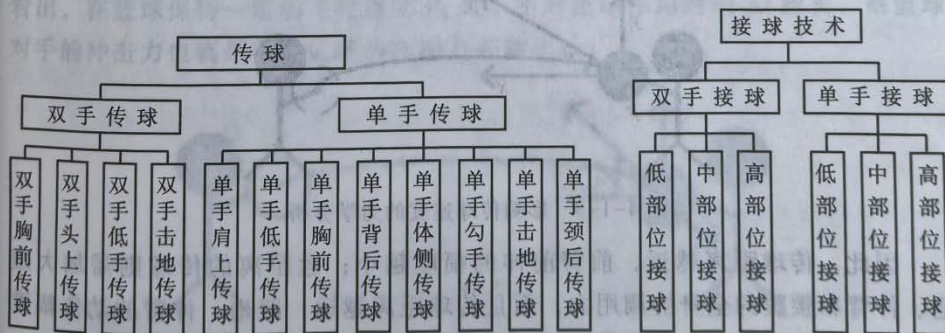


图 4-1-1 传球技术分类

图 4-1-2 接球技术分类

二、传接球技术的基本特点

随着篮球运动技术、战术的迅速发展,防守的攻击性和进攻的高效性越来越成为篮球队制胜的关键。现代篮球运动中运动员运用隐蔽、及时、多变、准确的传接球,可以巧妙地打乱对方的防守和进攻部署,创造良好的进攻机会,提高防守的攻击性和攻击的效率。

三、传接球技术分析

(一) 传接球的生物力学基础

1. 传球的生物力学基础

无论采用哪一种传球方式,从整个传球过程来看,都是由传球的持球手法、传球的用力、球的飞行路线和球的落点4种要素组成的。其中,传球的用力是主要的,它决定着球的飞行路线、飞行速度和落点的准确性。

(1) 篮球飞行的路线与速度:传球用力的方向和大小取决于传球目标的方向和距离,决定了篮球飞行的路线与速度(图4-1-3)。从力学角度来看, $F\Delta t = mV_x - mV_{x0}$,其中, F 表示手对篮球作用力的大小; Δt 表示作用力的作用时间; m 表示篮球的质量; V_x 表示篮球离开手瞬间的速度; V_{x0} 则表示篮球的初速度,即为0米/秒。从中可以看出,篮球出手后的速度大小和飞行距离的远近,取决于持球手对篮球作用力的大小 F 和持球手对篮球作用力时间 Δt 的长短。

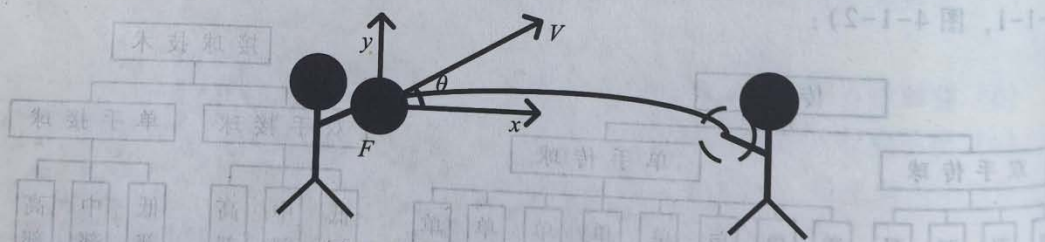


图4-1-3 影响传球速度的力学分析

因此,传球距离越近,前臂前伸的幅度越小;远距离的传球则需加大蹬地、伸臂和腰腹的全身协调用力,而且传球距离越远,蹬地、伸臂的动作幅度越大。

(2) 篮球出手后的旋转:根据流体力学的伯努利定律,球在飞行的过程中,周围空气流动情况不同造成旋转球和不转球的飞行轨迹不同。当篮球沿逆



时针方向旋转（后旋）向前运动时，在球体上方环流和片流具有相同的方向，因而流体的合成速度较大；在球体下方，由于环流和片流的方向相反，所以流体的合成速度较小。由于流体流动速度大的地方压强小，流动速度小的地方压强大，所以球体会受到一个向上的力，而不转球则会产生横移（图4-1-4）。同时，相对于侧旋球，后旋球所产生的马格努斯效应具有定向作用，可使球保持稳定的飞行轨迹，从而提高传球的准确性。

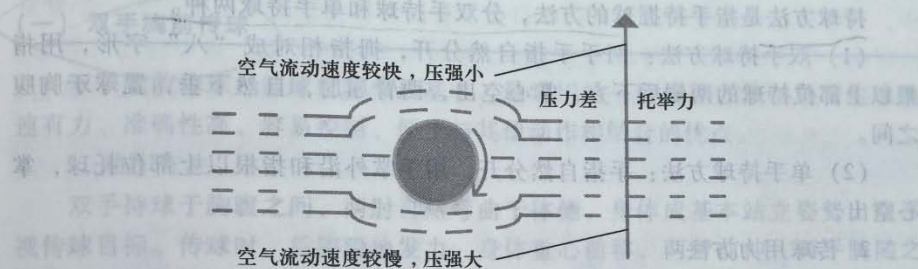


图 4-1-4 影响篮球旋转的力学分析

因此，当双手胸前传球时，手腕旋内，同时拇指下压的目的就是使篮球在出手后产生后旋，这样传出来的球飞行稳定，不会产生左右飘忽或突然变向的现象，同伴在接到球后容易衔接下一个进攻动作。

2. 接球的生物力学基础

从生物力学角度来看，接球是终止球在空中运行的方法。不论是双手接球还是单手接球，必须沿着球飞行的相反方向对球施加相应的阻力，致使来球的速度减弱为零（图4-1-5）。当物体做减速运动时， $F\Delta t = mV_0 - mV_1$ ，其中， F 表示手对篮球作用力的大小； Δt 表示作用力的作用时间； m 表示篮球的质量； V_0 表示篮球飞行的速度； V_1 则表示篮球的最后速度，即为0米/秒。从中可以看出，在篮球保持一定的飞行速度 V_0 时，手对篮球作用时间 Δt 越长，则篮球对手的冲击力也就是手对篮球的作用力 F 越小。

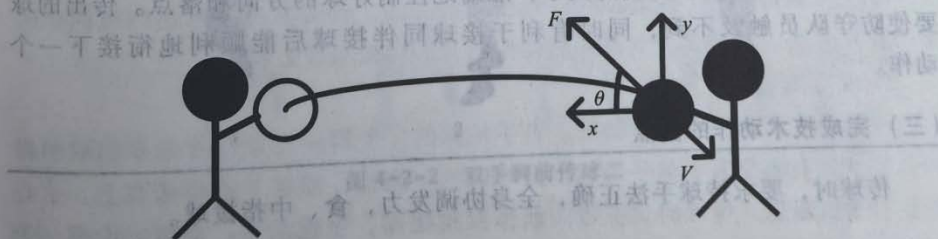


图 4-1-5 影响接球的力学分析

因此，不论是双手接球还是单手接球，接球时眼睛要注视球，肩、臂要放松，手臂要迎球伸出，手指自然分开。当手指触球时，屈肘，臂后引，以此增



加作用力时间 Δt ，从而缓冲来球的力量。如果来球力量较大、速度较快，则要加大迎球幅度，以便有更长距离来缓冲。接球后，成基本持球姿势，保持身体平衡，以便衔接下一个攻击动作。

(二) 传球技术的动作结构

1. 持球方法

持球方法是指手持握球的方法，分双手持球和单手持球两种。

(1) 双手持球方法：两手手指自然分开，拇指相对成“八”字形，用指根以上部位持球的两侧后下方，掌心空出，两臂屈肘，自然下垂，置球于胸腹之间。

(2) 单手持球方法：手指自然分开，用手掌外沿和指根以上部位托球，掌心空出。

2. 传球用力方法

通常短距离传球主要靠手指、手腕和手臂用力将球传出，远距离传球时要通过下肢蹬地、跨步、腰腹综合用力及上、下肢协调配合而产生的合力，最后通过手臂手腕和手指拨球的力量将球传出。

3. 球的飞行路线

由于传球时手指、手腕用力的大小、快慢以及作用于球的部位不同，所以传出球的飞行路线有直线、弧线和折线。由于攻守队员站的位置、距离和移动的速度及意图等情况不同，所以选择的传球路线和飞行的速度也有所不同。总之，要随机应变，准确地掌握传球时机，正确合理地选择传球方法和球的飞行路线，使同伴顺利地接到球进行攻击。

4. 球的落点

球的落点是指传出的球与接球同伴的相遇方位。传球时，要根据接球队员的位置、移动速度和意图及防守队员的站位情况来考虑传球力量的大小、距离的远近、速度的快慢和弧线的大小，准确地控制好球的方向和落点。传出的球要使防守队员触及不到，同时有利于接球同伴接球后能顺利地衔接下一个动作。

(三) 完成技术动作的要点

传球时，要求持球手法正确，全身协调发力，食、中指拨球。



第二节 传接球技术动作方法

一、传球技术的动作方法

(一) 双手胸前传球

双手胸前传球是篮球比赛中最基本、最常用的一种传球方法，具有传球快速有力、准确性高、容易控制、便于与其他动作相结合的优点。

1. 动作方法

双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼平视传球目标。传球时，后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用力拨球将球传出。球出手后，两手略向外翻（图 4-2-1，图 4-2-2）。

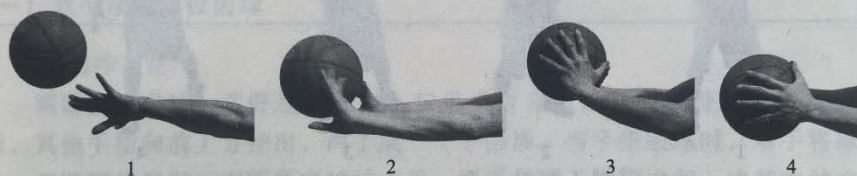


图 4-2-1 双手胸前传球一



图 4-2-2 双手胸前传球二

2. 动作要点

持球动作正确，用力协调连贯，食指、中指拨球。



扫描二维码
查看示范动作