



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”



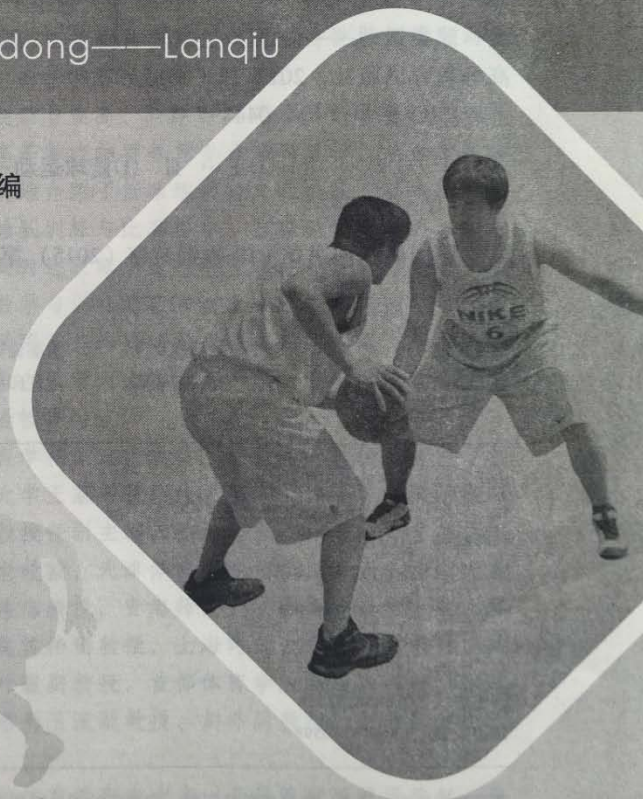
高等教育出版社

“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
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 赵文良
责任校对 刁丽丽

封面设计 姜 磊
责任印制 赵义民

版式设计 马敬茹

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蓬勃发展,美国进步主义教育是19世纪末美国出现的教育革新运动,它提倡“以儿童为中心”。这个教育改革运动的重要内容之一是非常重视学生的体育锻炼,主张学校应有足够的活动空间、良好的照明、清洁且通风的设备、大量易于利用的户外运动场,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)市基督教青年会十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、不宜开展户外活动的情况,模仿“石头上的鸭子”游戏的启发,在综合美式足球、投掷曲棍球、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。

第七章 持球突破技术

本章提要

本章主要介绍了持球突破的技术分类、技术分析、动作方法以及持球突破技术的教学与练习手段等。

持球突破是持球队员运用脚步动作和运球技术等相结合，快速超越对手的一项攻击性很强的技术。持球突破技术若巧妙地与投篮、传球、假动作等技术动作有机结合起来，将使持球突破技术更加灵活多变，从而显示出持球突破技术的攻击性。

第一节 持球突破技术分类与分析

一、持球突破技术分类

持球突破依据动作结构可分为持球交叉步（异侧）突破和持球顺步（同侧）突破。

二、持球突破技术分析

持球突破技术动作通常从接到球之后的“三威胁”动作开始，主要由持球动作、蹬跨脚步、转体探肩、推放球加速4个环节组成。

（一）持球动作

持球队员从原地持球快速起动突破对手，主要是依靠两脚快速有力地蹬地和及时地跨步抢位。因此，要求持球队员首先要保持屈膝降低重心并上体前倾的“三威胁”姿势。



(二) 蹬跨脚步

突破时，中枢脚用力碾地发力，通过重心的快速前移和积极有力地蹬地，获得超越对手的加速度。突破时，跨出的第一步要稍大些，抢占有利的攻击位置，但身体要保持好平衡，以不失去重心为宜。跨出的脚要落在紧靠对手的侧面，脚尖指向突破方向，以便第二步蹬地加速，突破防守。

(三) 转体探肩

随着脚的跨出，上体前移与转体探肩同时进行，重心向里靠，内侧手前摆，迅速占据空间有利位置，便于突破对手和保护球。

(四) 堆放球加速

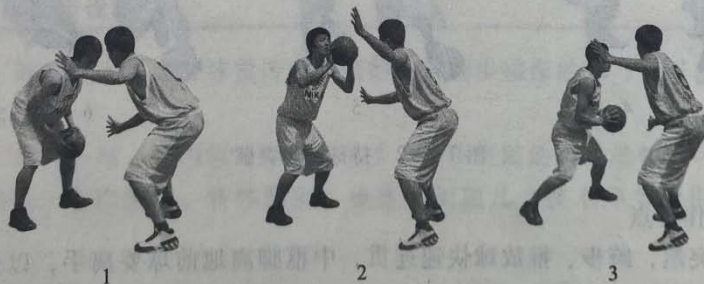
在一脚突然蹬跨、转体探肩的同时，及时将球迅速向前下方堆放。球的落点应在跨步脚外侧稍前方，并以身体和无球手保护球，球离手后，后脚（中枢脚）迅速蹬地发力加速超越对手。加速是突破技术的重要环节，对突破防守起着决定性作用。

第二节 持球突破技术动作方法

一、持球交叉步突破

1. 动作方法

以右脚做中枢脚为例。突破时，左脚以刺探步的动作向前方跨出半步，做向左突破的假动作，当对手重心向右移动时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向对手左侧跨出一大步，同时上体右转探肩，贴近对手；球移至右手，向左脚右斜前方堆放球，右脚迅速蹬地跨步，加速超越对手（图 7-2-1）。



扫描二维码
查看示范动作

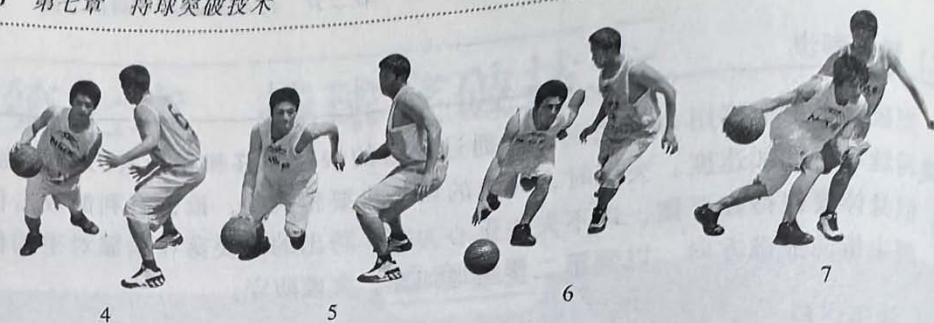


图 7-2-1 持球交叉步突破

2. 动作要点

假动作要逼真，后蹬有力，起动迅速突然，动作连贯。

二、持球顺步突破

1. 动作方法

以左脚做中枢脚为例。突破时，左脚内侧蹬地，右脚迅速向对手左侧方跨出一大步，同时向右侧转体探肩，重心前移，球移至右手并推送球于右脚斜前方，用身体和左手臂保护球，左脚迅速跨步抢位，加速超越对手（图 7-2-2）。

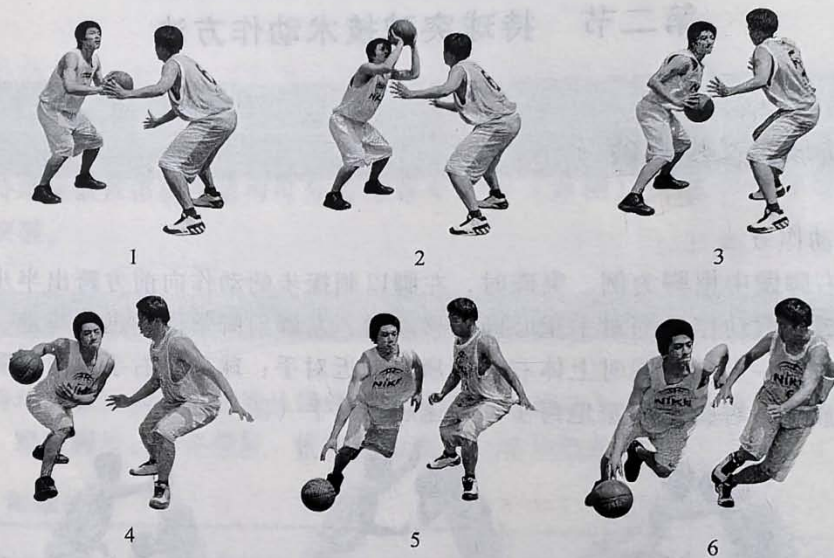


图 7-2-2 持球顺步突破

2. 动作要点

起动突然，跨步、推送球快速连贯，中枢脚离地前球要离手，以免出现走步违例。



扫描二维码
看示范动