

梦想星传——李宁中国篮球选秀营指定教材

李宁中国初中篮球联赛指导教材

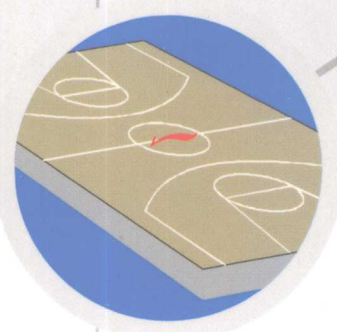
篮球拓展训练

LANQIUTUOZHANXUNLIAN

中国篮球协会 编著



附DVD



人民体育出版社

梦想星传——李宁中国篮球选秀营指定教材
李宁中国初中篮球联赛指导教材

篮球拓展训练

中国篮球协会 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球拓展训练/中国篮球协会编著. -北京:人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3412-7

I. 篮… II. 中… III. 篮球运动-运动训练 IV.G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040524 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 6.5 印张 150 千字
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3412-7

定价: 23.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编审委员会名单

主任

李元伟

副主任

刘晓农

撰稿人

唐煜章

图 例

● 球

○● 持球队员

④ 进攻队员

④ 4号防守队员

⊙ 教师、教练员、固定接应者

——→ 移动路线

——| 急停

-----→ 传球路线

~~~~~→ 运球

——→ 投篮

——( 掩护

——↗ 掩护转身 (挡拆)

—\ /— 夹击

▲ 障碍物、立柱、标志杆

篮  
球  
拓  
展  
训  
练

lan qiu tuo zhan xun lian

# 序 言

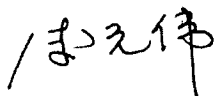
拓展训练起源于“二战”期间的英国，意为一只小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次的挑战，去战胜一个又一个的困难！拓展训练 1995 年走进中国，备受国人推崇，现已逐渐被列入国家机关、外企和其他现代化企业的培训内容。

拓展训练为什么能有如此的魅力呢？就是因为“拓展培训”不同于普通的任何一种形式的培训。其他培训注重知识技能的积累，而拓展训练重视人的态度、意志力、心理状态的培养，它创造一个仿真的环境，使人们不必经历真实的艰险、紧张、自我怀疑、他人的嘲笑以及失败的挫折，就能领悟和发现真理。拓展培训并不是知识直接灌输到学员脑中，而是经过一个个精心设计的项目，让学员们自己激发潜能，领悟到团队合作的重要性。总之一句话，“拓展培训改变人的态度，态度改变行为，行为改变命运！”

中国篮球协会组织编写的《篮球拓展训练》一书，把拓展训练引用到篮球教学、训练中，是一项改革和创新。全书把篮球拓展训练归纳成四类：培养团队精神类；提升核心队员的领导才能和个人素质类；提高篮球技术和体能类；提高运动员意志品质和心理素质类。

全书所介绍的训练方法都是运用拓展训练的原理，借助篮球场地与器材，将众多的篮球技术、战术配合等教学训练内容，按照特定的目的、要求和特殊规则进行精心设计和组织安排的，新颖、独特，集思想性、教育性、集体性、竞争性、竞技性、趣味性、挑战性、实用性和健身性于一体，使广大的青少年篮球运动员在训练中得到全面的提高，拓展训练是对传统的篮球教学、训练内容与方法的一种完善和补充。本书是广大青少年学生的良师，更是众多从事青少年训练工作的篮球教师、教练员的益友。

我们热切地期待这本《篮球拓展训练》对于推动我国青少年篮球运动的普及与提高能够起到很好的促进作用，也期盼这种训练方法的发展能为我国体育教学改革提供新的思路。



2008 年 3 月 18 日

篮球拓展训练

lan qiú tuò zhān xùn liàn

# 前言



21世纪是集知识、经济、科技为一体同步、迅速发展的年代，各行各业以及每个人都面临着激烈的竞争与挑战，从而要求自己的知识、能力要不断地更新和提高。

我国青少年篮球基础训练虽然在近几年也有一些改革和进步，但还存在不同程度封闭教育训练情况，如：训练大纲和体育课程内容较为陈旧和局限，主要是以技战术、体能训练为主，还没有有意识地延伸到精神的层面，不太注重运动员和学生的心理感受，不能从现代篮球运动高速度、高强度和激烈的强对抗实战出发，不能以尽快提高社会适应能力等素质的全面协调方向发展，主要以个人竞技项目为主，即使是一些集体项目也没有充分发挥项目的核心精神(团队合作)。

正如许多人看了《篮球拓展训练》后反映的那样：“按传统的篮球教学训练方法去执教，学生感到很枯燥无味，完全做篮球游戏吧，对提高篮球技术又帮助不大。”“以运动技能传授为主线的体育课正逐渐失去乐观、失去想象、失去情节、失去竞争、失去协同和失去团队，变得越来越枯燥，越来越像操练，从而使体育课也逐渐失去魅力、失去学生、失去地位。”

为了适应社会发展的需要，紧跟时代发展的步伐，青少年篮球后备力量的培养必须开发出更有效的学习培训方式。整合了思想性、教育性、集体性、竞争性、竞技性、娱乐性、健身性于一体的篮球拓展训练方法集培养与提高，以其独特的“体验式”学习方式打破了传统的以“单纯教学”为主的教育模式，让青少年篮球运动员、热爱篮球的学生，能在愉快、积极的参与中学到知识，领悟道理，通过亲身体验来挖掘自己的潜能，培养创新精神和实践能力，促进开拓、勇敢、果断、坚韧、自信、自强、团结拼搏等优良品格的形成。同时，拓展训练这种新的教育方式符合中共中央国务院关于深化教育改革全面推动素质教育的指导思想，对推动传统教育模式的改革和青少年整体素质的提高具有重要意义。

篮球拓展训练还是一个新生事物，特别是由于我们个人专业水平、能力和经验等都有限，此书肯定在各方面都有许多不够完善和欠缺之处，还希望广大读者提出批评与指正。

《篮球拓展训练》这本书得以出版，应归功于国家体育总局篮球运动管理中心李元伟主任、刘晓农书记和训练科研部领导的高度重视，同时也得到了李宁(中国)体育用品有限公司的鼎力支持和帮助。在2007年李宁(中国)体育用品有限公司组织的“全国青少年篮球夏令营”时，将一些篮球拓展训练的方法

选为主要内容在全国范围进行了推广和宣传。

另外，在这本书出版的前期，在文字的整理和修改、标题的规范等方面得到了苏州大学体育学院博士生张凡涛、武汉体育学院单曙光博士的大力协助，在此都一一表示我最衷心的感谢。

唐煜章

2008年3月

## 目 录

## CONTENTS

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>第一部分 概论</b> .....        | (1)  |
| 一、篮球拓展训练方法的概念 .....         | (2)  |
| 二、篮球拓展训练方法的分类 .....         | (2)  |
| 三、篮球拓展训练与篮球游戏的区别 .....      | (3)  |
| 四、篮球拓展训练效果 .....            | (3)  |
| 五、篮球拓展训练理念 .....            | (3)  |
| 六、篮球拓展训练的重要意义 .....         | (4)  |
| 七、篮球拓展训练的组织与安排 .....        | (5)  |
| <b>第二部分 篮球拓展训练方法</b> .....  | (6)  |
| <b>一、提升核心队员的领导才能类</b> ..... | (7)  |
| (一) 协调一致, 连续拨球 .....        | (7)  |
| (二) 步调一致, 运球上篮 .....        | (9)  |
| (三) 勇敢机智, 冲过“火网” .....      | (11) |
| (四) 紧密配合, 轮换运球 .....        | (13) |
| (五) 两组循环, 比拼篮板球 .....       | (15) |
| <b>二、培养团队精神类</b> .....      | (17) |
| (一) 快速移动, 碰板“接龙” .....      | (17) |
| (二) “8”字移动, 连续碰板 .....      | (19) |
| (三) 滑传结合, 插空跑动 .....        | (21) |
| (四) 三角传球, 随球防守 .....        | (23) |
| (五) 整队跳跃, 轮换投篮 .....        | (25) |
| (六) 整齐划一, 运球上篮 .....        | (27) |
| (七) 往返对抗, 快攻比拼 .....        | (29) |



|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| (八) 整体推拨, 往返投篮 .....        | (31)        |
| (九) “S”形移动, 捡球投篮 .....      | (33)        |
| <b>三、提高篮球技术和体能类 .....</b>   | <b>(35)</b> |
| (一) 捡球越障, 比快比准 .....        | (35)        |
| (二) 抢球快传, 比快比准 .....        | (37)        |
| (三) “圆”形跑动, 长传比准 .....      | (39)        |
| (四) 圆形跑动, 两组比拼 .....        | (41)        |
| (五) 半场边推, 依次上篮 .....        | (43)        |
| (六) 半场边推, 高位挡拆 .....        | (45)        |
| (七) 半场边推, 策应交叉 .....        | (47)        |
| (八) 半场边推, 反向掩护 .....        | (49)        |
| (九) 半场边推, 运球掩护 .....        | (51)        |
| (十) 半场边推, “3攻2守” .....      | (53)        |
| (十一) 半场边推, “3攻3守” .....     | (55)        |
| (十二) 半场全场, 以多打少 .....       | (57)        |
| (十三) 近球发动, 最后扣篮 .....       | (59)        |
| (十四) 边推长传, 依次上篮 .....       | (61)        |
| (十五) 全场边推, “3攻2守” .....     | (64)        |
| <b>四、提高意志品质和心理素质类 .....</b> | <b>(66)</b> |
| (一) 长传快攻, 连续上篮 .....        | (66)        |
| (二) 连续往返, 投篮比准 .....        | (68)        |
| (三) 轮换位置, 强化技术 .....        | (70)        |
| (四) 全场循环, 攻守对抗 .....        | (73)        |
| (五) 抛球推进, 轮换上篮 .....        | (76)        |
| (六) “夹、运”结合, 轮换上篮 .....     | (78)        |
| (七) 抢球快传, 快运上篮 .....        | (80)        |
| (八) 抢球快运, 上篮比准 .....        | (82)        |
| (九) 协同运球, 绕障比拼 .....        | (84)        |
| (十) 跑接滚球, 罚篮比准 .....        | (86)        |
| (十一) 传运结合, 绕过障碍 .....       | (88)        |

# 第一部分 概 论

## 一、篮球拓展训练方法的概念

现代拓展训练源于西方，意为一只小船离开平静的海湾，驶向波涛汹涌的大海，去迎接暴风骤雨的挑战。拓展训练，又称自我突破人格训练，是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。拓展训练利用崇山峻岭、瀚海大川等自然环境，通过各种精心设计的活动，在解决问题、应对挑战的过程中，使团队达到增强凝聚力、提升执行力、激发创造力、强化战斗力，使个体达到挑战极限、超越自我、磨炼意志、陶冶情操、完善人格、融入团队的目的。

拓展训练是一种突破传统培训思维和模式要求的全新训练方式。

篮球拓展训练方法，运用现代时尚的拓展训练的有关原理，借助篮球场地与器材，将很多篮球技术、战术配合等教学训练内容，按照特定的目的、要求和特殊规则进行精心设计和组织安排的一种特殊训练形式，使青少年运动员在这种集思想性、教育性、集体性、竞争性、竞技性、趣味性、挑战性、实用性和健身性于一体的拓展训练中得到培养与提高。

篮球拓展训练方法是目前教学训练改革中的一项创新，是对传统教学训练内容与方法的一种完善与补充，是众多青少年学生的良师，是广大从事青少年篮球教师、教练的益友。我们热切地期待篮球拓展训练方法的研究与发展能为教学改革提供新的思路，并能有助于推动我国素质教育的开展与深入。

## 二、篮球拓展训练方法的分类

篮球拓展训练方法是一个新生事物，不可能在短时间内做到内容非常全面、丰富，方法和手段的多样化。通过大量训练实践的验证，将大家公认较好的一些篮球拓展训练方法，将它们归纳成几类：

1. 培养团队精神类；
2. 提升核心队员的领导才能和个人素质类；
3. 提高篮球技术和体能类；
4. 提高运动员意志品质和心理素质类。

篮球拓展训练在不断地发展和创新，使这种方法也得到进一步的发展与完善。

### 三、篮球拓展训练与篮球游戏的区别

篮球拓展训练与篮球游戏二者之间区别主要有三点：第一，篮球拓展训练突出在复杂艰苦的条件下验证团队的凝聚力、竞争性、竞技性和核心骨干才能的比拼。篮球游戏讲究形式生动、活泼，内容丰富多彩，娱乐性强，它能融体能、智能、技能于一体，队员可在娱乐中有趣地竞争，同时也在竞争中体验着欢娱；第二，篮球拓展训练着重在提高某一项篮球技术和全队的紧密配合质量上，而篮球游戏侧重于大家取得输赢的结果上；第三，篮球拓展训练体现从难、从严、从篮球实战出发的大运动量训练艰苦奋斗过程，并在高难度和大强度拼搏中度过，而篮球游戏则多是在轻松、愉快、欢乐中完成。

总之，篮球拓展训练充满集体性、竞争性、竞技性和趣味性；篮球游戏充满娱乐性、趣味性、竞技性和文化性。

### 四、篮球拓展训练效果

对于参加拓展训练的球队而言，进一步明确和认同球队的目标，增强球队的凝聚力；树立相互配合，互相支持的球队精神；改善人际关系，形成积极向上的组织氛围；改进组织内部的沟通与信息交流；在各自的位置上表现出最佳的领导才能。

对于参加拓展训练的个人来讲，认识自身潜能，增强自信心，改进自身形象；克服心理惰性，磨炼战胜困难的毅力；调整身心状态，更乐观地面对训练与比赛的挑战，领悟人生的真谛；增进主动融入团队意识与责任心；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；改善人际关系，学会关心和感恩，更融洽地与群体合作。

### 五、篮球拓展训练理念

有一位哲人说过：阅读的信息，我们能记得 10%；听到的信息，我们能记得 20%；但所经历过的事，我们却能记得 80%。

没有哭过长夜的人，不可与之语人生；没有经过拓展的人，不可与之论成

败。

我们以训练场地为舞台，以篮球为道具，以运动员为中心，以竞技的比赛方式提升团队的核心竞争力，拓展团队成员使他们有效沟通、理解同伴的需求，并且共同努力去达到一个共同的目标。从而使队员坚信：训练改变态度，态度改变行为，行为改变命运。没有完美的个人，只有完美的团队。

没有参加过篮球拓展训练的人，不会懂得齐心协力和顽强拼搏的可贵，不能如此清楚地看到自己的长处与弱点，更不能体验到会因个人的微小错误而导致全队的落后与失败。

## 六、篮球拓展训练的重要意义

### （一）增强篮球团队的凝聚力和竞争力

对篮球运动员加强目标教育，融洽队友之间的关系，形成共同意志。全队树立紧密团结、相互支持、相互激励、团队奋发向上的意识。

### （二）提升领导才能和个人素质

通过拓展训练使队内的骨干要不断探索不同领导风格和技巧，不断实践不同的决策方式与方法。使每个运动员审视个人长处与不足，进一步理解自尊和挖掘个人潜能，明确奋斗目标和个人价值，给自己重新定位迎接人生挑战。

### （三）提高篮球技术、强化体能和锤炼意志品质

通过采用投篮、传接、突破、运球、防守、抢篮板球等技术和跑步、跳跃、滑步等，所设计组成的各种高难度、高强度、结合篮球实战的拓展训练，不仅有助于提高篮球技术，而且也能够提高运动员的体能和培养勇于拼搏的意志品质。

### （四）激发训练的积极性和磨炼心理素质

篮球拓展训练方法具有新颖、独特并都采取两组比拼的竞争形式进行，因此，对运动员很有吸引力，既能充分调动运动员全神贯注、全力以赴地投入练



习，而且又能锻炼和提高运动员稳定的心理素质。

## 七、篮球拓展训练的组织与安排

篮球拓展训练方法的应用，在目前起始阶段主要采取两种形式：一种是以本队为单位，在教练员组织安排下，一组与二组之间展开竞争；另一种是若干个球队在一起集训时，在集训领导部门的组织安排下，除在各队之间展开篮球比赛的同时，也可以组织各队之间的篮球拓展训练的竞赛。在安排这种有多队参加的拓展竞赛时，可根据时间的多少，采取单循环或者淘汰赛。