



高等教育体育教材

GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

BASKETBALL

现代篮球教学方法

XIANDAI LANQIU JIAOXUE FANGFA

练碧贞 主编

北京体育大学出版社



现代篮球教学方法

练碧贞 主编

北京体育大学出版社

责任编辑 张 力
审稿编辑 熊西北
责任校对 罗乔欣
版式设计 东恒工作室
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球教学方法/练碧贞主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.5
ISBN 7-81100-506-9

I. 现… II. 练… III. 篮球运动-体育教学-高等学校-教材 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031079 号

现代篮球教学方法 练碧贞 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 10.5

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5200 册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《现代篮球教学方法》是为体育院、系体育专业学生的篮球教学法课程编写的一本教材，本教材根据高等体育专业本科教学计划培养目标和篮球课程的教学任务，以讲解篮球技战术教学方法为主要内容，重点解决的问题是：学生通过篮球教学法的传授，学会今后如何教学生从不会到回的问题；同时，本教材与传统的篮球教材相比，在内容、体系、方法、手段等方面有新的突破，具有较强的实用性和有效性。

本教材主要突出篮球技战术的发展趋势和特点、篮球技战术教学的基础理论以及各技战术教学中的重点、难点，教学步骤与方法，常见错误及纠正方法等。重视教材知识结构的相对系统性和完整性，重点突出教学因素，重视对学生教学能力的培养。

本教材主要内容是北京体育大学篮球教研室几代教师多年教学经验的总结，并充实了近年来有关新的篮球教学理论，因此对篮球教学有较高的参考价值。

参加本教材编写的人员有（以姓氏笔画为序）：马振洪、张云、张培峰、林珍瑜、范民运、练碧贞、郭永波、郭永东、贾志强、谢铁兔、潘祥。

由于编写者的水平有限，本教材难免存在不足，恳请读者批评指正！

练碧贞

2006年4月于北京

图 例 说 明

④	4号进攻队员
④	4号防守队员
△	教 师
⊗	障碍物
——→	移动路线
·····→	传球路线
~~~~~→	运球路线
——#→	投 篮
——(	掩 护
↙ ↘	夹 击

# 目 录

## 第一章 现代篮球运动技战术概述..... (1)

- 第一节 篮球技术发展概况和特点 ..... (1)
- 第二节 篮球战术发展概况和特点 ..... (3)
- 第三节 篮球教学理论与方法 ..... (4)

## 第二章 篮球技术教学方法 ..... (10)

- 第一节 移动技术教学 ..... (10)
- 第二节 传接球技术教学 ..... (27)
- 第三节 投篮技术教学 ..... (39)
- 第四节 运球技术教学 ..... (58)
- 第五节 持球突破技术教学 ..... (70)
- 第六节 防守对手技术教学 ..... (77)
- 第七节 抢球、打球、断球技术教学 ..... (84)
- 第八节 抢篮板球技术教学 ..... (94)

## 第三章 篮球战术教学方法 ..... (99)

- 第一节 进攻基础配合教学 ..... (99)
- 第二节 防守基础配合教学 ..... (108)
- 第三节 快攻战术教学 ..... (118)
- 第四节 防快攻战术教学 ..... (121)
- 第五节 半场人盯人防守战术教学 ..... (125)
- 第六节 进攻半场人盯人防守战术教学 ..... (129)
- 第七节 全场紧逼人盯人防守战术教学 ..... (133)
- 第八节 进攻全场紧逼人盯人防守战术教学 ..... (139)
- 第九节 区域联防战术教学 ..... (143)
- 第十节 进攻区域联防战术教学 ..... (148)
- 第十一节 区域紧逼战术教学 ..... (152)
- 第十二节 进攻区域紧逼战术教学 ..... (156)

# 现代篮球运动技战术概述

## 第一节 篮球技术发展概况和特点

### 一、篮球技术发展概况

篮球运动发展到今天已接近完美的程度,推动其发展的因素很多,其中关键是篮球技术的发展。由于篮球技术是篮球运动的基础,所以技术的发展必然推动篮球运动的发展。

篮球技术在初创和传播时期,仅有传球、运球、投篮、争球几项动作,方法少而简单。经过半个世纪的比赛实践,逐渐完善并形成了进攻与防守两大类技术,各大类技术又有多种技术动作。技术动作由少变多,由简单到高级,形成了一个比较完整的篮球技术动作体系。20世纪50年代后,由于运动员身体形态、素质与技术的同步发展,同时也由于人们对技术进行了研究,从而对技术的认识由感性认识阶段上升到理性认识阶段,促使篮球技术发展到了一个新的阶段。之后,随着比赛攻防对抗的加剧及人们对攻防对抗的本质有了新的认识,扼制了重攻轻守的倾向。防守观念的更新,促进了防守技术的发展,在处理人、球、篮的位置关系上和防守移动步法,以及抢、打、断、盖等防守技术上都有了突破性发展。为了攻破坚强的防守,促使人们改进进攻技术,从而也推动了进攻战术的发展。20世纪70年代中期,在“攻守平衡”理论的指导下,攻守交替不平衡的发展,互相促进,使篮球比赛的对抗日趋剧烈,也使篮球技术达到日趋完美的程度。

综上所述,篮球技术随着篮球运动的传播与发展,经历了一个从低级向高级发展的过程,呈现出连续性与阶段性特点,不断地向高水平发展。



## 二、现代篮球技术特点

当今世界篮球运动正朝着高智谋、强对抗，高、快、准、变以及风格打法多变的方向发展。因此篮球技术紧跟着这一大趋势，朝着合理、实用、高效、快速、准确的方向发展。

### （一）移动技术

现代篮球强烈的对抗性是其基本特征，表现在比赛中防守人与进攻人的距离越来越近，大量采用贴身攻、防技术。因此，队员移动的特点是在有较大阻力的情况下进行，移动时必须是快速、有力，而且要灵活多变。表现在进攻时，多是小范围内的突然起动、变向和变移动。如摆脱接球、转身跨步摆脱防守。因此要求移动时起动快，步幅大，同时加上身体的暗力，挤靠对手抢占有利的位置来完成攻击任务。

### （二）传球技术

现代篮球比赛传球的特点是隐蔽性，表现在传球的突然性和技巧性增强，与其他技术结合更加紧凑，使得传球点多面广，变化莫测，更能体现战术要求。因此当代传球技术的发展表现出传球动作幅度小，主要是手腕、手指发力，所以出手快，变化多，令防守队员防不胜防。

### （三）投篮技术

由于现代篮球比赛防守强悍，攻防对抗异常激烈，因此，从容投篮的机会越来越少。投篮技术的新变化首先表现在各种贴身强行进攻的投篮技术的出现，利用身体力量主动挤靠对手强行投篮。其次，利用做动作迷惑对手造成时间差或位置差，制造投篮机会。各种跨步投篮、后仰投篮、空中补篮、扣篮技术大量运用。第三，由于三分球规则的出现，促使远投技术的发展，投篮距离加大，准确性提高。

上述情况的变化，使得投篮技术动作上出现了投篮出手快、出手点高、不拘泥于固定的投篮方式，使得投篮技术动作更为精彩。

### （四）运球技术

近年来以美国运动员为代表，大都采用以侧对防守者“提拉式”运球，这种运球动作以肩为轴，大臂动作幅度大，手与球接触时间较长，用身体隔开防守人，既能保护球又便于与转身相结合，变化运球方向，以便寻找攻击时机，摆脱防守，从而提高运球的攻击性。

### （五）突破技术

当前突破技术运用的一个显著特点是突破冲击力强，强行突破运用较多。由于现代防守步法灵活，堵截动作到位，所以必须充分利用身体贴靠对方，抓住时机，突然加速，才能突破防守。另一个特点是突破时，如遇防守封堵进攻路线，则运用转身，改变突破方向或用身体挤住对手强行攻击。突破技术发展的第三个特点是世界强队中的高大队员也普遍掌握突破技术，从而丰富了高大队员的进攻手段，扩大了进攻区域，增强了个人攻击能力。





## （六）抢篮板球

现代篮球技术突出的变化是起跳早，制高点高。其原因，一是队员身体素质普遍提高；二是改变了过去抢篮板球时先判断再抢位挡人，然后起跳的观念，只要球一出手就开始抢位并尽快起跳，占据有利的空间，使整个抢篮板球的行动提前。

抢篮板球的另一个发展是队员善于连续起跳，并用点拨球技术获得球。这是因为现代篮球比赛抢篮板球的人数增加，在狭小的地面与空间，几个人同时冲向球，很难直接抢到球，不得不用点拨球将球拨向处于有利位置的同伴。此外，抢得篮板球后的直接补篮和扣篮技术也相应发展很快。

## （七）防守技术

防守技术发展的特点主要表现在：

1. 防守重心低，脚、腿、上体及手几个部位协调用力进行防守，移动速度快。
2. 防守的主动性、攻击性强。先发制人，主动抢位，时刻给对手压力，迫使对方失误，化被动为主动。
3. 敢于身体接触。防守距离很近，合理地运用身体的暗力，压迫对手，全力以赴争夺球。

# 第二节 篮球战术发展概况和特点

## 一、篮球战术发展概况

篮球运动产生初期，技术水平低下，无战术可言。随着篮球运动的发展，个人技术水平的提高，再者比赛为了达到攻击目的，需要运动员相互合作，协调行动，由此出现了战术配合的萌芽。

最早的进攻战术形式是快攻，快攻战术始终作为锐利的进攻手段而被运用。随着防守快攻能力的提高，又产生了阵地进攻战术，20世纪初期出现进攻配合。1922年出现3人小“8”字进攻，后发展到全队的大“8”字进攻和底线“8”字进攻，其实质均为连续的行进间掩护配合。

上世纪50年代，国际篮坛出现两类以上高大中锋，对战术的发展产生重大影响。在“8”字进攻广泛运用的同时，出现了1-3-1进攻战术和轮转进攻战术。到60年代中期，美国又首创了移动进攻战术，它要求运动员在不停的移动中利用掩护、传切等基础配合创造进攻机会，其特点是迫使防守方在不停的移动中出现漏洞，从而获得良好的进攻机会。这种战术由于没有固定的配合路线，全凭临场情况和个人特点变化，使防守难以预测和判断，成为一种可以制胜的进攻战术。当前篮球进攻战术正朝着快速、多变和实用方向发展。

在篮球运动发展的过程中，人盯人防守是最早的防守形式，防守中各自为战，不换防，不协防。由于进攻的发展单凭个人防守难以防住锐利的进攻，随之出现了2-3和3-2落位的半场缩小防守阵式，并在防守中相继出现换位和协防配合，大大加大了人盯人防守的破坏性。

1914年出现了区域进行防守的区域联防战术雏形，随着篮球运动的发展，联防的协调性和集体性不断加强。自上世纪30年代起联防战术有了明显的发展和完善。例如：扩大了防守范围，增



加了共管区,打破区域界限,采用护送方法,加强协防、补防等配合方法,增加了联防战术的集体性和攻击性。在联防的运用上也发展了“一盯四联”“对位联防”等多种形式。

到20世纪60年代后随着进攻战术的发展,为了有效地防止对手的攻击,在防守战术上出现了人盯人紧逼防守和区域紧逼防守。进入70年代后,又朝着攻击性、多变性方向发展。世界强队综合多变防守战术,把人盯人、区域联防综合运用,屡屡取得明显的效果。当今篮球防守正向攻击性、破坏性和综合多变的方向发展。

## 二、现代篮球战术特点

### (一) 防守战术特点

现代篮球运动防守最大的特点是“攻击性”与“多变性”。根据对方的特点,不断变换防守战术,使对手难以适应,始终处于被动。战术运用中按照“以球为中心”,以争夺控制球权为目的,最大限度地利用规则,敢于身体对抗,切断对方联系,破坏对方配合。彻底改变过去“落位、布阵、随球移动,有球紧、无球松”的消极防守理念,以攻击性和多变性为防守的指导思想。具体特点为:

1. 混合运用盯人和联防战术,整合其优点,加强防守的攻击性。
2. “以球为主”,对持球人大胆紧逼,控制其投、传、运、切,给同伴创造断球机会。
3. 近球区以多防少,远球区以少防多。强侧主动夹击,围守、协防,切断对方传球路线;弱侧防守以少防多,控制对手向篮下切入,防止对手在限制区内接球。
4. 扩大防守范围,防内线与防三分球并重。

### (二) 进攻战术特点

进攻战术向灵活机动、快速多变、大范围穿插的移动进攻方向发展,具体体现在:

1. 打破锋卫界线,位置分工模糊。当代篮球运动要求每个队员技术全面,所以在不同的位置上攻击,既能内,又能外。
2. 战术形式趋向简单化。当前世界强队在进攻中多采用移动进攻,这种战术的特点是无固定配合路线,战术形式简单,始终保持进攻的层次和连续性,在移动中主动掌握节奏,造成对方防守漏洞,取得良好的进攻机会。
3. 强调“抢攻”。抢攻是指快攻不成功,阵地进攻尚未形成之前阶段的攻击。抢攻能有效地发展个人攻击特点,容易造成对方措手不及,是当代篮球战术的又一特点。

## 第三节 篮球教学理论与方法

篮球教学是一个特殊的有组织的教育认识过程。通过篮球教学过程落实对学生的全面素质教育,使更多的人了解篮球运动的有关知识,掌握篮球运动的方法和技术技能,把篮球运动作为终身进行体育锻炼、增进健康的方法手段。篮球教学是掌握篮球运动知识、技能的基本形式,也是形成



篮球运动技能、能力的初级阶段。

## 一、篮球教学理论依据

篮球教学理论,是以一般普遍遵循的教学原则和相关科学的理论与方法手段融为一体,促使学生更快、更好地掌握篮球运动基本知识和基本技能的一种专项理论。篮球教学理论依据是:

### (一) 认知的理论

篮球教学不仅是组织学生进行身体运动,也要传授大量与之相对应的操作性知识,因此,篮球运动教学是促进学生认知能力发展提高的过程。学生对篮球教材的感知、体会、理解、巩固、运用和评价等认知活动有其固有的规律,篮球教学必须遵循这些规律。在教学实践中要特别注意使篮球知识与篮球技术表象之间建立起巩固的联系,使身体练习在高质知识——表象的定向作用下进行,同时要通过认知活动来激发学生学习篮球运动的动机和兴趣。

### (二) 动作技能形成与发展的理论

篮球运动技能的形成与发展一般经历粗略掌握、改进提高、巩固运用和创新发展阶段。其生理学和运动技能学机制,是运动技能学习的刺激在大脑皮层相应的运动神经中枢之间建立暂时性神经联系的过程。这一过程分为泛化、分化和自动化三个阶段,是大脑皮层相应的运动中枢兴奋与抑制由扩散趋向集中、分化抑制逐步建立的过程,其本质是建立复杂的、连锁的和本体感受的运动条件反射。

### (三) 运动过程中人体生理机能活动变化的规律

篮球教学是教师组织学生进行运动实践的过程,身体练习是掌握篮球技术技能的主要途径。进行篮球技能的身体练习,就必须遵循人体生理机能活动变化的规律。运动练习中人体生理机能活动变化的规律是由安静状态进入工作状态,人体工作能力由逐步提高进入到最大限度的水平,最后又逐步降低。经过长期的身体活动练习,既提高了篮球运动技能和身体素质,又使身体的运动机能得到适应性改善。遵循规律组织篮球教学,不但可以提高教学的质量,而且可以增进健康,减少运动创伤事故的发生。

### (四) 篮球运动技能开放性和对抗性的理论

体育运动技能分若干种类,各类技能的性质存在一定的区别。篮球是直接对抗性运动项目,其技术的运用完全取决于实战中攻守关系的变化,没有固定的程式,因此,篮球技能属于开放性运动技能(又称非周期性技能)。在体育教学中,开放式技能与闭式技能(又称周期性技能)在学习上有各自的认知规律,篮球教学必须遵循篮球运动技能学习与认知的规律,采用与之相适应的方法,要把培养应变能力、对抗能力、配合能力以及意志品质放在重要的地位。

现代教学论认为,任何教学过程都是以认识活动作为核心的复杂信息交流系统,因此,必须依据相关的科学理论来指导教学实践,以保障篮球运动教学在科学教学原则下进行,促进学生的个性、潜能和创造力得到充分展示与提高。



## 二、篮球教学原则

教学原则是教学规律的总结和概括,是从事教学活动必须遵循的准则。依据篮球运动技能的开放性和对抗性的特点,在教学过程中,除了要遵循一般教学原则外,还应遵循篮球运动专项教学的原则。

### (一) 技术教学与实践运用相结合原则

篮球运动的集体同场对抗的基本特征决定了教学过程必须把实战与对抗作为教学的出发点。在技术动作的教学中,必须把技术动作的学习与比赛实践相结合,培养篮球意识、对抗能力和实战运用能力。

### (二) 技战术的规范化与灵活性、个体化相结合原则

技术的规范是指技术动作结构符合人体运动学、动力学特征的规范动作。战术规范是指战术配合符合比赛实战的一般性设计,两者都是为了达到最佳实效的目的。由于学习者存在着身体形态、素质、智力等差异,以及比赛过程中的千变万化,因此,篮球教学中既要力求学生动作的规范,又允许存在符合自身条件的动作差异,允许战术配合过程中的变化。

### (三) 专门性知觉优先发展原则

篮球运动是以手控制球、支配球进行投篮得分,以攻守对抗为主要活动形式的运动项目,因此,手对球的精细感觉对于学习运用篮球技术动作至关重要。为了提高学生对球的感知和控制能力,一般多在准备活动中进行各种球操与控制球的练习。

## 三、篮球教学步骤

篮球教学步骤是教师为完成教学任务,根据学生特点而采取的策略。

### (一) 技术教学步骤

#### 1. 掌握技术动作方法,建立正确动力定型和初步的对抗意识

篮球技能的形成首先从技术动作的掌握开始,采用各种直观手段使学生感知正确技术动作方法,在头脑中建立起初步的动作表象,然后进行体会与模仿性的练习,使动作表象得到加深。与此同时,教师通过讲解和分析使学生了解技术的方法、要领和运用时机等关于所学技术的理论知识,从而使知识与动作表象之间产生直接的联系,这就是所谓“知识——表象”的建立,是对所学技术的认知过程。学生在“知识——表象”的定向作用下继续体会练习,就可以建立初步的动作概念,形成初步的动力定型。在教学初期向学生灌输技术动作运用的对抗性质,为练习操作赋予实战意义,不仅能够增加练习的兴趣,还可使学生一开始就在头脑中打上对抗的烙印,建立起初步的对抗意识。

#### 2. 学会组合技术,掌握初步运用能力,建立对抗概念

由于篮球技术属于开放性运动技能,这一性质也决定了技术的组合性和对抗性,因此,要使学生学习和掌握组合技术。组合技术学习是掌握篮球技能的必然步骤。组合技术就是根据实战中技术



运用的组合规律,提炼出的结合性练习单元。它们可分为先后组合、同时组合和附加组合等,例如:运投组合、运传组合、接投组合和投突组合等等。通过组合技术练习使动作之间合理衔接,体会技术运用的速度、节奏以及攻防意义,学会初步运用。由于组合技术练习具有变换的要素,就使得练习的意义更加深刻。此阶段的练习,可增加假设对手的标志物或象征性对手,使学生带着对抗的拼争意识练习,使对抗的概念得到强化,为下一步实战对抗练习打下坚实的基础。

### 3. 在攻守对抗情况下提高技术运用能力

篮球教学中一切技术练习都是为了在实战中有效地运用,因此,对抗就成为篮球教学中最为重要的作业练习过程。对抗练习是在掌握技术动作和组合技术的基础上,在攻守对抗的条件下,学会根据对手的阻挠和制约而采取相应对策,准确而合理地运用技术的作业方法,是学习与掌握篮球技术技能的必然途径。在教学实践中,对抗性强度的处理应依据循序渐进的原则,分为在规定的对抗条件下练习、在消极攻守对抗条件下练习、在积极攻守对抗条件下练习和在教学比赛条件下练习等几种形式。但是,无论采用哪种形式,都必须牢牢地把握技术合理运用和实战对抗意识与对抗作风的培养有机结合,既要提高技术的运用水平,又要培养顽强的作风和意志品质。

## (二) 战术教学的步骤

### 1. 建立战术概念,掌握战术方法

篮球战术教学首先要使学生建立起对战术概念的认知,了解战术的配合方法,逐步建立相应的战术意识。可采用直观演示手段并结合语言阐述使学生明确战术的名称、战术的阵势、配合的位置、移动的路线、动作的时机和行动的顺序等等,重点的配合环节要进行重复演示,启发学生的积极思维,加深对所学战术的理解。教学实践中可按如下步骤进行:

#### (1) 学习局部战术配合方法

篮球的全队战术是由局部基础配合构成的,因此,要从两三个人的基础配合学起。基础配合的教学应根据战术构成的逻辑规律确定学习的先后顺序,一般先教主要配合,后教次要配合。例如:策应配合是传切和掩护的综合形式,所以应先进行传切和掩护的教学;突分是掩护后的发展形式,所以应先进行掩护的教学等等。在教学方法上要遵循由浅入深的原则,首先在固定的无干扰障碍的条件下练习配合的方法和路线;然后再设置假设的对手或标志物,进行以简单对抗条件为背景的练习,建立队员之间默契的配合时机,同时改善配合性技术;再进行消极攻守条件下的练习;最后在积极攻守对抗的条件下进行练习,提高所学战术配合的运用能力。

#### (2) 掌握全队战术方法

全队战术的教学是在完成了局部战术学习的基础上进行的。一般首先进行战术阵势、运用时机和配合的路线等理论知识的教学,然后在消极攻守条件下进行配合练习,最后在积极攻守对抗的条件下进行实战练习。

### 2. 掌握攻守转化和战术综合运用能力

在学习掌握了基础战术和全队战术方法以后,应结合实战比赛进行攻守转化和各种战术组合的练习,其目的是培养队员的攻守转化意识和灵活运用战术的能力。

(1) 攻守转化意识是现代篮球教学中特别强调的内容,是快速进攻和攻势防御的前提条件。攻守转化意识的教学要在日常教学训练中坚持不懈地进行,使队员养成自觉的意识和行动,在比赛中自觉地加快攻守转化的速度,争取比赛的主动权。

(2) 战术的运用要根据实战比赛中双方的实际情况,采用不同的战术组合,以己之长攻彼之短,才能始终保持比赛的主动权,因此,要掌握多种战术组合运用的方法。



### 3. 在比赛中运用战术, 提高应变能力

实战比赛是战术练习的最高形式。在比赛之前要提出比赛的具体战术要求, 比赛之中要对战术运用的情况进行具体的指导, 比赛结束之后要对成功的配合打法进行总结, 找出失败的原因, 吸取教训, 提出改正的方法。

## 四、篮球教学方法

教学方法是指在教学过程中, 教师和学生为实现教学目的, 完成教学任务而采取的与学相互作用的互动方式, 是教学过程整体结构中的一个重要组成部分, 是教学的基本要素之一, 它直接关系到教学工作的成败、教学效率的高低。

### (一) 常用的教学方法

在篮球教学中, 常用的教学方法有以下几种:

#### 1. 讲解示范法

讲解示范是篮球技、战术教学中的重要环节, 每教一项技术动作或战术配合, 教师都要讲解它的名称、方法、要领、练习形式及需要注意的关键问题等, 然后要做出正确的示范。示范时既要注意动作规范和要领, 又要使学生都能清楚地看到教师示范的全过程和关键。复杂的技术动作和战术配合, 则要采取反复讲解示范法, 并启发学生自己思考分析动作, 更快领会动作的难点和要点。

#### 2. 纠正错误法

教师在教学中应注意观察, 及时发现学生的错误动作, 分析产生错误的原因, 寻找纠正方法。纠正时应针对具体情况, 抓住主要矛盾, 采取有力措施及时纠正。可采取简化练习条件和形式, 或进一步分析动作和个别辅导, 或采取辅助性的慢动作练习, 以使学学生尽快掌握正确动作, 形成正确的动力定型。

#### 3. 完整与分解相结合的教学法

篮球教学过程中应根据不同的阶段和条件以及不同的对象, 采用完整或分解教学法, 但要注意二者之间的结合。一般开始学习新动作时, 采用完整教学法, 保证动作的完整性、连贯性, 使学生形成整体概念。而较复杂的动作和战术配合, 则采用完整、分解结合法, 如运球急停跳投技术, 可分解为运球、运球急停、原地跳投练习, 在此基础上再进行完整教学。战术教学通常是先完整讲解示范, 使学生清楚布阵、移动路线、配合时机、协作方法等, 再进行分解教学和练习, 最后使学生逐步掌握整体战术配合。

### (二) 现代教学方法

随着我国教育改革的逐步深化, 在篮球教学过程中, 新的篮球教学理论与方法也不断涌现, 在篮球教学方法上, 十分重视和强调学生在学习中的主观能动作用, 逐步形成以“教师为主导, 学生为主体, 发展为重心, 自我锻炼为主线”的教学观, 努力培养学生独立思考、自我锻炼的能力和习惯, 从而在教学方法上产生了“发现教学法”“掌握学习法”“程序教学法”等现代教学方法。

#### 1. 发现教学法

篮球运动教学中的发现教学法, 是指在教师指导下, 学生身临教师创造的学习情境, 通过主动的观察、分析、体会、归纳等学习活动, 去经历独立发现问题、解决问题的过程, 并在知识的定向作用下, 通过有序的练习形成运动技能, 培养良好的发现学习习惯, 使知识、技能和能力都得到发



展的一种方法。这种方法的特点是在教学活动中使学生处于相对主体的地位，在观察与体会中发现和学习新的知识，掌握新的技能。

## 2. 掌握学习法

“掌握学习”理论是以“人人都能学习”这一信念为基础，以“基本能力和能力倾向各有差异的学生组成的学习集体为前提”，以“传统的集体教学方式为核心”，通过有序的个别化教学活动，使绝大部分学生达到既定教育目标，实现教学的大面积丰收的开发性教学法。掌握学习法的实质是群体教学，并辅之以每位学生所需的频繁的反馈和个别化的矫正与帮助。

## 3. 程序教学法

程序教学是把教材分成连续的小部分，严格按照逻辑编成程序的一种自动教学活动体系。在程序教学中，学生的自学是在教师为其设定的程序中进行的，教师实施“导”的主要手段是为学生编制适合他们学习的教材——练习程序。运用程序教学法，学生学习的主动性和积极性较高，它把发挥学生的主体作用与具体的教学理论有机地结合起来。学习是在反馈与强化控制作用下进行的，具有适应性等特点。



# 篮球技术教学方法

篮球技术是队员在比赛中为了攻守目的所运用的各种专门动作的总称。它是进行比赛的主要手段，是篮球战术的基础。篮球技术根据它在比赛中的目的、任务分为进攻技术和防守技术。进攻技术有传接球、投篮、运球、持球突破等；防守技术有防守对手、抢球、打球、断球。进攻技术和防守技术中都有移动、抢篮板球。

## 第一节 移动技术教学

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度而采用的各种脚步动作的总称。移动对掌握和运用任何进攻或防守技术，都有着密切的关系。在进攻中运用移动，目的是为了摆脱防守去完成选择位置、切入、接球，或是迅速合理地完成传球、投篮、运球、突破等进攻技术。在防守中运用移动，目的是为了保持或抢占有利位置，防止对手摆脱或是及时果断地去抢球、打球、断球和抢篮板球。移动是篮球技术的基础之一，也是比赛中运用最多的一项基本技术。

### 一、起 动

起动是运动员在比赛中，由静态变为动态的一种动作。进攻队员的突然快速起动是为了尽快地摆脱防守的有效手段，防守队员快速起动可以保持和抢占有利防守位置。运动员在场上的速度和反映常常取决于起动的快慢。





## （一）起动技术教学的重点和难点

### 1. 教学中的重点

#### （1）基本站立姿势教学

队员在场上需要有一个既稳定又机动的准备姿势，用来保持身体平衡并有较大的应变性，以利迅速、协调地进行移动，去完成各种行动。

#### （2）蹬地摆臂教学

起动时，蹬地要有力，身体重心向起动方向移动，身体和手脚协调配合。

### 2. 教学中的难点

#### （1）重心及时移动，蹬地充分

蹬地的同时上体要迅速前倾或侧转，充分利用蹬地的反作用力迅速向跑动方向迈出。

#### （2）起动后的二三步加速

起动后的二三步要短促而迅速地连续蹬地，并和快速摆臂相配合，使之能在最短的距离内把速度有效地发挥出来。

## （二）起动技术教学步骤与方法

### 1. 建立正确的技术概念

#### （1）正确示范完整的技术动作

如（图 2-1）所示，示范动作要考虑到示范角度，以便学生能清楚地看到教师的示范动作。示范动作要做向前起动和侧向起动。

#### （2）讲解动作要领

要领：移动重心快，蹬地要用力。移动后 3~4 步要短促，用力蹬地，协调有力的摆臂。

### 2. 学习掌握起动技术

#### （1）原地慢速体会身体前倾、侧倾及蹬地动作

方法：学生在原地从基本姿势开始体会向前、向侧起动时重心移动以及蹬地动作。

要求：学生在体会起动动作时，特别要根据起动方向，确定哪个是蹬地脚，以及脚的蹬地部位和重心移动与蹬地的配合。

#### （2）正面的起动练习

方法：如（图 2-2）所示，学生 6 人一排，在篮球场端线，听到教师的信号后，从基本姿势立即做向前起动动作，跑出 10 米后减速，每排轮流做练习。

要求：要集中注意力，反应快，倒重心快，前 3~4 步短促、快速、有力蹬地，协调用力摆臂。

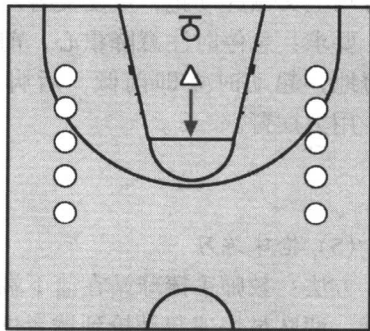


图 2-1

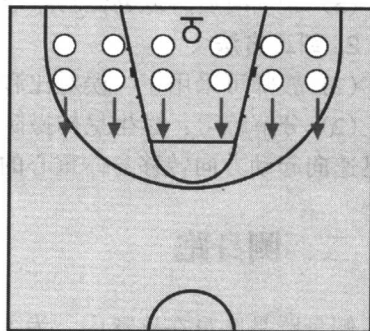


图 2-2

