

陈勤平 编著



快乐篮球

KUAI LE LAN QIU

—— 篮球游戏训练法



鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

陈勤平 编著

快乐篮球

—— 篮球游戏训练法



江苏出版社

JIANGSU PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

快乐篮球——篮球游戏训练法/陈勤平编著. —厦门: 鹭江出版社, 2005. 11

ISBN 7-80610-924-2

I. 快... II. 陈... III. 篮球运动—运动训练法
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 122897 号

快乐篮球

——篮球游戏训练法

陈勤平 编著

*

鹭江出版社出版、发行

(厦门市湖明路 22 号 邮编: 361004)

福建新华印刷厂印刷

(福州市福新中路 42 号 邮编: 350011)

开本 787×1092 1/16 10.75 印张 2 插页 214 千字

2006 年 2 月第 1 版

2006 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-80610-924-2

G·499 定价: 20.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换



陈勤平，1939年出生于福建省长乐市。1962年毕业于福建师范大学体育系，先后在长乐第一中学、长乐市教师进修学校任教40多年。1988年被评为中学高级教师。长期从事青少年篮球教学、训练、裁判工作，曾担任福建省中学生女子篮球代表队主教练。退休后受聘长乐市全番篮球俱乐部总教练。

为了满足广大篮球运动爱好者、中小学体育教师和篮球教练员的需要，作者根据40多年的教学、训练工作的机会，查阅了大量国内外有关文献资料，精心编著了此书。书中介绍了200多种通过游戏进行篮球基本技术、战术训练的方法。

本书内容丰富，具有科学性、系统性、通俗性和趣味性的特点，对篮球运动的教学和训练工作有较好的参考价值。

前 言

篮球运动本身就是起源于游戏。现代篮球已发展成为青少年和成年人十分喜爱的体育竞赛项目，它不但能全面地锻炼身体、培养良好的道德风尚，而且具有很强的凝聚力和特殊的运动魅力。此书编写主要是针对青少年的心理和生理特点，遵循科学性、系统性、通俗性和趣味性的原则，以篮球运动的基本技术、战术、身体素质训练为主要内容。希望对体育课教学和从事青少年篮球训练工作的教师、教练员，能起一个抛砖引玉的作用。

在撰编本书的过程中，承蒙恩师福建师范大学体育系林金生教授（福建省体育科学学会常务理事、篮球协会副主席）的精心指导，同时得到陈友先生、赵马峰先生的热情帮助，以及长乐市全番篮球俱乐部全体同仁和高峰先生、黄世鼎先生的大力支持，在此一并致谢。由于本人水平有限，书中难免有不当之处，希望读者批评指正。

陈勤平

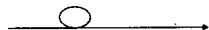
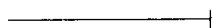
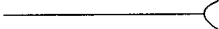
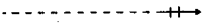
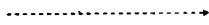
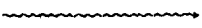
图 例

⑤

⑥ ▲

⑦

◇



进攻队员

防守队员

持球队员

教师（教练员）

移动路线

运球路线

传球路线

投篮

中、远距离投篮

掩护

掩护后移动

挡人

转身

立柱或障碍物

第一章 怎样组织好篮球游戏	(1)
第二章 投篮游戏	(4)
1. 原地投“头圈”比准	(4)
2. 7分钟定点投篮	(5)
3. 投篮比准	(6)
4. 中投抢补比准	(6)
5. “一山仅容一虎”投篮	(7)
6. 3分钟投篮	(8)
7. 运球急停中投比准	(9)
8. 罚球抢补比准	(9)
9. “30分”投篮	(10)
10. 中投抢补两次	(11)
11. 定位投篮和罚球比赛	(11)
12. 罚球比赛	(12)
13. 罚球淘汰	(13)
14. 一次罚球比多	(13)
15. 罚中50个	(14)
16. 罚球和补篮比多	(14)
17. 疲劳中罚球	(15)
18. 运球上篮测验	(16)
19. 1分钟运球上篮测验	(17)
20. 传、接球跨步上篮比快	(17)
21. 快速抢球突破上篮	(18)
22. 运球上篮接力	(19)
23. 快速准确投篮(或中投)	(19)

24. 三角传球投篮	(20)
25. 传切投篮	(21)
26. 切分投篮	(22)
27. 看谁抢补得多	(22)
28. 空中补篮比多	(23)
29. 用最少的次数投中 12 点	(24)
30. 10 分钟跳投	(24)
31. 策应投篮	(25)
32. 策应跳投	(26)
33. 策应跳分投篮	(27)
34. 两人快攻比快	(27)
35. 长传快攻比赛	(28)
36. 复式传切投篮	(29)
37. 看谁先得 50 分	(30)
38. 一传一切投篮接力	(30)
39. 捡球后快攻接力	(31)
40. 蹲跳后中投接力	(32)
41. 侧身跳投接力	(33)
42. 过底线上篮接力	(33)
43. 运球转身突破上篮接力	(34)
44. 切线运球接球投篮接力	(35)
45. 接力投篮 (一)	(36)
46. 接力投篮 (二)	(36)
第三章 传、接球游戏	(38)
1. 迎面传球比快	(38)
2. 传“排球”	(39)
3. 掷球比准	(40)
4. 抛接比远	(40)
5. 传球 100 次	(41)
6. 两人两球传球比多	(42)
7. 三人两球三角传球	(42)

8. 四人两球传球 (43)
 9. 迎面移动传球 (44)
 10. 定点传球比快 (45)
 11. 星形传球投篮 (45)
 12. 对传比多 (46)
 13. 两球圆圈传球 (47)
 14. 两球圆圈追逐传球 (47)
 15. 控制球 30 秒 (48)
 16. “三进三出” (49)
 17. 传球“擒”人 (49)
 18. 跑圈传、接球 (50)
 19. 传递球比快 (51)
 20. 跑动传、接球 (51)
 21. 端线接球 (52)
 22. 交叉传球接力 (53)
 23. 追球 (54)
 24. 对墙自传 (55)
 25. 两人跳起对墙传、接球 (55)
 26. 跳起传、接球比快 (56)
 27. 传球投篮 (57)
- 第四章 运球游戏** (58)
1. 直线运球接力 (一) (58)
 2. 直线运球接力 (二) (59)
 3. 折线运球接力 (60)
 4. 变向运球接力 (60)
 5. 曲线运球接力 (一) (61)
 6. 曲线运球接力 (二) (62)
 7. 曲线运球接力 (三) (63)
 8. 绕圈运球过人接力 (64)
 9. 五种图形运球“过人”接力 (64)
 10. 绕场运球接力 (66)

11. 运球攻关	(66)
12. 运球罚球	(67)
13. 叫号运球比赛	(68)
14. 运球过障碍接力	(68)
15. 跑动中接球运球接力	(69)
16. 骑兵队	(70)
17. 圆形运球接力	(71)
18. 过五关	(71)
19. 运双球接力	(72)
20. 迎面转身运球接力	(73)
21. 转身“过人”运球接力	(74)
22. 运球追逐	(74)
23. 运球互扯手帕	(75)
第五章 防守游戏	(77)
1. 滑步接力	(77)
2. 快速到位平步防守	(78)
3. 一攻一守滑步	(79)
4. 一人运球一人滑步防守	(80)
5. 攻守反应	(81)
6. 两人对抗	(82)
7. 地滚球射门	(82)
8. 围圈护旗	(83)
9. “看号”	(84)
10. 端线篮球	(84)
11. 三人抢篮板球	(85)
12. 接球得分	(86)
13. 抛球叫号反应	(87)
14. 红旗不倒	(88)
15. 罚球时抢补篮	(88)
16. 拼抢篮板球抢先得6分	(89)
17. 圈内抢断球	(90)

18. 半场紧逼	(91)
19. 综合移动接力 (一)	(92)
20. 综合移动接力 (二)	(92)
第六章 专项身体素质训练游戏	(94)
(一) 速度训练游戏	(94)
1. 迎面直线奔跑接力	(94)
2. 30 米迎面接力的跑	(95)
3. 前跑和后退跑接力	(96)
4. 转返跑接力	(96)
5. 急停转身跑接力	(98)
6. 三角移动	(98)
7. 斜线移动接力	(99)
8. 看谁起动快	(100)
9. 递球接力	(100)
10. 跑垒球	(101)
11. “智取”	(102)
12. 按信号追逃	(103)
13. 石头、剪刀、布	(104)
14. 接抛球比远	(104)
15. 圆圈接力	(105)
16. 躲闪跑接力	(106)
17. 弧线跑接力	(107)
18. 曲线跑接力	(108)
19. 低姿势曲线跑接力	(108)
20. 圆圈追逐接力	(109)
(二) 力量训练游戏	(110)
1. 推撑比赛	(110)
2. 两人对推	(111)
3. 两人对拉	(112)
4. 推小车	(113)
5. 角力	(113)

6. 全蹲站起比快	(114)
7. “负重”赛跑	(115)
8. 拉球	(115)
9. 掷实心球接力	(116)
10. 掷实心球计总分比赛	(117)
11. 同心协力	(117)
12. 铜墙铁壁	(118)
(三) 弹跳力训练游戏	(119)
1. 原地纵跳	(119)
2. 纵跳摸高 (一)	(119)
3. 纵跳摸高 (二)	(120)
4. 挂牌	(121)
5. 助跑纵跳	(122)
6. 立定跳远	(122)
7. 对跳比远	(123)
8. 立定跳远接力	(123)
9. 跳球比赛	(124)
10. 跳竿接力	(125)
11. 跳绳接力	(126)
12. 跳橡皮筋比高	(126)
13. 单脚跳接力	(127)
14. 跳背接力	(128)
15. 扣篮	(129)
16. 钓鱼	(129)
17. 扣地圈	(130)
(四) 灵敏性训练游戏	(131)
1. 相互拍背	(131)
2. “斗鸡”	(131)
3. 争看对方背上的字	(132)
4. 找圆圈	(133)
5. 圈内躲闪	(134)
6. 拉鱼网	(135)

7. 抢球掷准	(135)
8. 追逐者	(136)
9. 抢中线球	(137)
10. 抢篮板球叫号	(137)
11. 黄河、长江	(138)
12. 守卫篮球	(139)
13. 摆球塔	(140)
14. 跳着篮球比赛	(141)
15. “照镜子”	(141)
16. 改换目标	(142)
17. 通过三道“火力线”	(143)
18. 抛球叫号接球反应	(143)
19. 老鹰抓小鸡	(144)
20. 圆圈追拍	(145)
21. 三人圆圈追拍	(145)
22. 组合游戏	(146)
23. 追拍游戏 (第三者是多余的)	(146)
24. 追拍游戏 (营救被拍者)	(147)
25. 追拍游戏 (“四肢不着地”自救法)	(148)
26. 追拍游戏 (两人并排互握互教法)	(148)
27. 钻“防空洞”	(149)
第七章 辅助比赛	(150)
1. 四对四比赛	(150)
2. 投球入门	(151)
3. 投地圈球	(152)
4. 障碍跑接力	(153)
5. 记住自己投中的次数	(153)
6. 放宽两次运球和带球跑的比赛	(154)
7. 不准运球的比赛	(155)
8. 中距离投篮比赛	(155)
9. 弱手投篮比赛	(156)

10. 增加队员的比赛..... (156)
11. 仿棒、垒球规则的比赛..... (157)
12. 让分比赛..... (158)
13. “平”的比赛..... (158)
14. 打掩护比赛..... (159)
15. 只能投一次篮的比赛..... (160)
16. 决胜期的比赛..... (160)

第一章 怎样组织好篮球游戏

游戏是体育教育和训练的重要手段之一。尤其对正在成长着的青少年一代来说，游戏在体育教育和训练中具有极其重大的意义。

篮球运动本身就是起源于游戏，以后才逐渐发展为一项活动性的竞技性的体育竞赛项目。它要求按一定的人数和严格的规则进行比较复杂的游戏技术和战术活动，要求有专门性的训练。同时，在篮球运动中也明显地表现出运动的竞赛和比赛成分。

现代篮球运动的发展趋势是越来越复杂，但篮球比赛总是以“谁犯错误多，谁就失败，谁犯错误少，谁就胜利”这条规律进行的。怎样才能少犯错误（如投篮不中、传、接球失误、防守失误、违例和犯规）呢？其关键取决于运动员的技术、战术、身体素质和意志。

教练员要想培养出优秀的篮球运动员，不但要使他是个好的投篮手和防守能手，还必须是个好的传球手、运球手、抢篮板球手。这样便可以做到既能控制球，又能传球；既能准确地投篮，又能有坚强的防守。要想培养既能进攻，又善防守的具备全面技术的运动员，除了要进行专项的教学和训练以及正式比赛之外，在训练中采用一定分量的篮球游戏，既可以培养运动员的兴趣，又可以提高训练的积极性，尤其对青少年运动员来说是一种行之有效的办法。因为篮球游戏会使他们感到形式多样，竞赛性强，能充分调动运动员的积极性，减轻疲劳感。

篮球运动的技术、战术是多种多样的，它给篮球游戏提供了丰富多彩的教学内容。所以我们必须根据不同水平的球队，采用不同形式和要求的游戏，以达到有系统性的训练目的。由于每项游戏的目的和要求都比较明确，因而它和其他训练方法一样可以充分地发挥和检查教学训练的效果。

通过篮球游戏，不仅可以增强运动员的身体素质，提高运动员的技术、战术水平，更重要的是可以培养运动员的集体观念，让他们重视和形成集体活动的习惯，懂得集体高于个人。通过游戏使他们理解凭个人高超技术固然可以进球，但要取得优异成绩则必须依靠集体力量。

在进行篮球游戏的过程中，教练员必须要求运动员有严格的纪律，保证游戏的顺利进行和收到预期的效果。但是也要注意做到不要过分地讲究形式。在规则的允许范围内应该鼓励运动员创造性地力争上游，争取胜利。这样可以使运动员根据该项游戏的特点以及在游戏中发生的变化，充分合理地发挥在日常训练中所学习到的技术和战术。只有通过教练员与运动员的密切配合和共同努力，才能不断地改进游戏的内容和提高游戏的

质量，才能更充分地发挥游戏在篮球教学和训练工作中的作用。

游戏的选择，应该以总的训练计划为基础，根据每个阶段，每次训练课的内容，由简单到复杂，由部分到全面，有系统地安排一定分量的游戏内容。这样可以使训练课显得更加生动活泼。例如，在一次训练课中，根据本课的训练内容，选择一至三个简单的游戏为准备活动。在基本部分的训练中也可以安排几个游戏当作辅助教材进行训练，甚至在必要的时候，也可以把游戏当作主要教材内容。在身体素质的训练中，更应该多运用一些游戏的内容，使运动员不容易疲劳。当然，我们在选择游戏的内容中，应该要为训练课的目的服务。游戏的方法也要服从训练内容的需要。特别要注意运动员的年龄、性别和技术水平。只有这样，才能对运动员的训练强度、技术要求，战术体现有所要求，才能避免出现单纯的“为采用游戏而采用游戏”的倾向。

在运用游戏训练中，不要追求过分复杂的形式。对于有积极作用的游戏，教师可以经常地使用，这样能够大量地减少讲解、示范的时间。在游戏中要运用区别对待的原则，对技术水平不同的运动员，应该提出不同的要求，或者指定某些运动员担任不同的角色。

在游戏开始之前，教师必须先向运动员说明该项游戏的任务、游戏过程和游戏规则以及注意事项。在必要的时候，教师应事先做好示范动作。只有这样，才能使运动员对该项游戏方法、技术要领、战术要求有比较明确的认识，才能在游戏中避免混乱，保证游戏的顺利进行。如果在游戏过程中发现问题，教师必须及时地找出原因，想出解决问题的办法。教师也可以和运动员们共同研究，对游戏进行修改使之完善，但不应使游戏中断，必要时可换做其他的游戏。

在进行游戏中，教师必须经常地对运动员进行卫生和安全教育，一定要严防发生伤害事故。

为了更好地开展篮球游戏，现将在游戏教学过程中经常出现的一些问题列出，以供教师在组织游戏中参考。

一、教师对游戏的目的、过程和规则没有讲明确，运动员理解不清楚。这样在进行游戏时就容易出现混乱的现象。

二、教师在分队和分组中，没有注意到双方运动员的身体素质水平和技术情况。这样便容易出现实力悬殊的局面，直接影响游戏竞赛的气氛和情绪，使一部分运动员失去信心，无形中降低游戏的质量。

三、教师没有预先将场地、设备布置检查清楚，这会直接影响到游戏的顺利进行。

四、教师对游戏项目安排不当，要求过高。例如，有些游戏只适合于年龄较小的运动员，或者有些游戏的要求超过了运动员水平。这些都会造成运动员对该项游戏失去兴趣，甚至产生厌烦情绪。

五、教师对运动员的身体状况了解不够清楚。例如，一次训练课的运动量已经很大，运动员已处于极为疲劳的状态，教师再去向运动员布置运动量更大的游戏，势必造