

现代 | 篮球

许博 编著

训练 | 方法

——训练方法1400例



北京体育大学出版社

现代篮球训练方法

——训练方法 1400 例

许 博 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 吴大才
审稿编辑 李 飞
责任校对 宋 薇
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球训练方法:训练方法 1400 例/许博编著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.5
ISBN 7-81100-512-3

I. 现… II. 许… 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(2006)第 032256 号

现代篮球训练方法 许 博 编著

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 18

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5400 册

定 价 36.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

说 明

一、本书为各种类型、各种等级的篮球队进行各种形式的训练，提供 1400 例训练方法。

二、介绍的练习内容，均按由易到难、由简到繁、循序渐进的原则编排，技术之间联系紧密。

三、在训练时，无论选用哪一个训练方法，无论是简单的还是复杂的，都应注意练习的动作质量。

四、本书所列举的训练方法，可根据队中情况、场地情况进行变化，以增减运动量和难易程度。

五、内容包括技术训练、战术训练、综合训练和提高与篮球运动员有关的某些身体素质训练方法。

六、全书体系完整，层次清楚，观点新颖，内容丰富。

图 例

④	4号进攻队员
④'	4号进攻队员 持球
△	防守队员
⊗	教练员
----→	传 球
~~~~~→	运 球
====→	投 篮
——→	队员移动
——(	掩 护
—\ /—	夹 击



第一章 篮球技术训练	(1)
第一节 移动技术训练	(1)
一、起 动	(1)
二、各种跑	(4)
三、急 停	(7)
四、转 身	(8)
五、滑 步	(9)
六、跳	(10)
七、碎 步	(11)
八、交叉步	(12)
九、攻击步	(12)
十、各种移动技术动作的综合练习	(13)
第二节 传接球技术训练	(13)
一、原地传接球	(13)
二、行进间传接球	(16)
三、配合传接球	(22)
四、扩大视野的传接球	(27)
五、对抗性传接球	(28)
第三节 运球技术训练	(30)
一、原地运球	(30)
二、行进间运球	(31)
三、各种运球、突破组合练习	(41)
四、运球与对抗性练习	(46)
第四节 投篮技术训练	(48)
一、原地投篮	(48)
二、行进间投篮	(51)
三、跳起投篮	(61)
第五节 抢篮板球技术训练	(75)
一、队员抢位	(75)
二、对抗中运用抢篮板球技术	(79)

第六节 持球突破技术训练 .....	(88)
一、原地持球突破 .....	(88)
二、突破与其他技术结合 .....	(91)
第七节 个人防守 .....	(94)
一、防守无球队员 .....	(94)
二、防守有球队员 .....	(101)
三、抢、打、断球 .....	(109)
四、中锋技术 .....	(116)
 第二章 篮球战术训练 .....	 (134)
第一节 快攻战术与防守快攻战术训练 .....	(134)
一、快攻战术 .....	(134)
二、防守快攻 .....	(136)
第二节 战术基础配合 .....	(141)
一、进攻基础配合 .....	(141)
二、防守基础配合 .....	(157)
 第三章 综合性训练 .....	 (161)
第一节 脚步动作的综合性练习 .....	(161)
一、跑动的综合性脚步动作练习 .....	(161)
二、结合转身的综合性脚步练习 .....	(166)
三、结合快攻的综合性脚步练习 .....	(168)
四、结合防守的综合性脚步练习 .....	(170)
五、结合进攻的综合性脚步练习 .....	(174)
第二节 传接球技术的综合性练习 .....	(176)
一、跑动的综合性传接球练习 .....	(176)
二、结合快攻推进的综合性传接球练习 .....	(186)
三、结合快攻的综合性传接球练习 .....	(189)
四、结合长传跟进的综合性传接球练习 .....	(191)
五、结合掩护、策应配合的综合性传接球练习 .....	(194)
六、结合专项身体训练的综合性传接球练习 .....	(202)
第三节 运球技术的综合性练习 .....	(203)
一、结合变向、转身的多种运球技术 .....	(203)
二、结合运球突破的综合性练习 .....	(206)
三、结合策应、掩护的综合性运球练习 .....	(209)
四、结合传接球的综合性运球练习 .....	(213)
第四节 结合投篮技术的综合性练习 .....	(215)
一、结合运、传球的投篮练习 .....	(215)
二、结合传切、突分的投篮练习 .....	(220)
三、结合掩护的投篮练习 .....	(223)

四、结合策应的投篮练习 .....	(227)
五、结合不同进攻位置的投篮练习 .....	(229)
第五节 结合攻守转换的综合性练习 .....	(231)
一、结合攻转守脚步的综合性练习 .....	(231)
二、结合运防攻转守的综合性练习 .....	(233)
三、结合篮板球攻转守的综合性练习 .....	(253)
 第四章 篮球运动员的专项身体素质训练 .....	(259)
第一节 篮球专项力量素质训练 .....	(259)
一、力量训练注意事项 .....	(259)
二、发展力量的练习方法 .....	(259)
第二节 篮球专项速度素质训练 .....	(263)
一、速度训练注意事项 .....	(263)
二、发展速度的练习方法 .....	(263)
三、发展专项速度的练习方法 .....	(264)
第三节 篮球专项弹跳素质训练 .....	(266)
一、弹跳训练注意事项 .....	(266)
二、发展弹跳的练习方法 .....	(266)
第四节 篮球专项耐力素质训练 .....	(268)
一、耐久力训练注意事项 .....	(268)
二、发展耐久力的练习方法 .....	(268)
第五节 篮球专项灵敏素质训练 .....	(270)
一、灵敏训练注意事项 .....	(270)
二、发展灵敏的练习方法 .....	(270)
第六节 篮球专项柔韧素质训练 .....	(271)
一、柔韧训练注意事项 .....	(271)
二、发展柔韧的练习方法 .....	(271)
 参考文献 .....	(276)

# 第一章

## 篮球技术训练

篮球技术是篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门动作方法的总称。它包括移动动作（指跑、跳、急停、转身等无球的动作方法）、控制支配球动作（指接球、传球、运球、投篮等有球的动作方法）和争夺球动作（指抢球、打球、断球、抢篮板球等动作方法），以及由这些动作各种各样的组合所组成的动作体系。

篮球技术是篮球运动的基础，是队员在比赛中能否完成战术配合的先决条件，它对提高篮球运动水平起着决定性作用。

进行篮球技术训练时，应注意五个环节：

1. 技术动作要正规，要建立正确的动力定型。
2. 技术训练与本队技术、战术风格的发展方向紧密结合。
3. 在攻守对抗中提高技术动作的准确性和运用能力。
4. 培养和发展个人的特长技术。
5. 练与战结合，多打比赛，在实战中促进技术的提高和发展。

### 第一节 移动技术训练

移动技术是通过各种快速、突然的脚步动作，达到进攻时摆脱防守，防守时防住对手，以争取攻守主动的一种手段。要想运用好这种技术，关键在于随时掌握好身体重心的平衡和变化，以便及时、快速、突然地改变身体的方向和位置。

#### 一、起 动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的突变动作，主要用于进攻者摆脱防守，防守者堵截对手，是抢占有利位置的有效手段。

**动作的关键：**上体前倾，快速蹬地和摆臂，碎步加速。

##### （一）原地移动重心

###### 起 动

**练习目的：**掌握起动动作方法。

**练习方法：**如（图 1-1）所示，学生分两排站立，前、后、左、右两臂间隔，按教师的口令或看信号进行练习。

（1）由基本站立姿势开始，左脚向同侧跨步并蹬回。左脚向前跨步并蹬回。左脚向后撤步并蹬回。左脚交叉蹬出并蹬回。然后换成右脚做同样的练习。

（2）由基本站立姿势开始，左脚做交叉跨步变同侧跨步并蹬回，然后换成右脚做同样练习。

（3）由基本站立姿势开始，左脚的撤步蹬回变交叉步再变同侧步，然后换成右脚做同样的练

习。

**练习要求：**动作正确，反应迅速，重心稳定。

## （二）原地做各种动作的起动跑

### 各种动作的起动

**练习目的：**掌握各种动作的起动跑练习。

**练习方法：**

- (1) 由基本站立姿势开始，看信号起动快跑。
- (2) 由基本站立姿势开始，原地高抬腿或小步跑，看信号快跑。
- (3) 由基本站立姿势开始，原地前、后转身，看信号快跑练习。
- (4) 由基本站立姿势开始，原地起跳落地，看信号快跑练习。
- (5) 原地做滑步、撤步练习，看信号起动快跑。
- (6) 原地做碎步练习，看信号起动快跑。

**练习要求：**反应快，蹬地有力，上体配合协调，起动快。

## （三）站、蹲、坐等不同姿势的起动跑

### 1. 不同姿势的起动

**练习目的：**不同姿势的起动跑练习。

**练习方法：**如（图 1-2）所示，学生在端线外站立，看或听信号向指定的方向做起动练习。

- (1) 正对前方站立，看信号起动快跑。
- (2) 侧对前方站立，看信号起动快跑。
- (3) 背对前方站立，听信号起动快跑。
- (4) 正对前方跪地，看信号起动快跑。
- (5) 背对前方蹲地或坐地，听到拍球声起动快跑。

**练习要求：**看、听信号反应快，动作衔接快，起动快。

### 2. 抢地滚球

**练习目的：**掌握不同姿势的起动跑练习。

**练习方法：**队员和教练员按（图 1-3）所示站立，①~④队员手持一球。①将球先交给教练，然后①和⑤看教练把球滚出时，立即起动快跑去抢球。①或⑤得球后，回归原排排尾。各队学生的练习按上述进行。

**练习要求：**教练抛球要突然，队员反应起动快。

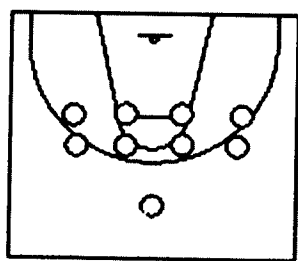


图 1-1

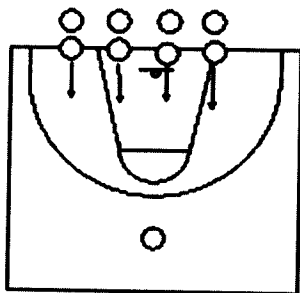


图 1-2

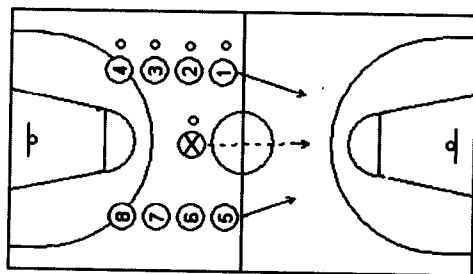


图 1-3

## (四) 起动接自抛球

### 1. 自抛起动

**练习目的：**掌握起动接球的能力。

**练习方法：**如(图1-4)所示组成两排于端线。第一排学生每人持球，练习时，持球者将球向前上方抛起，并立即迅速起动，在球未落地前接住，连续抛球至另一端线。将球地滚传回给第二组学生。根据教师统一信号，第二组再进行同样练习。

**练习要求：**球离手再起动，掌握抛球的高度与方向，以使其充分发挥速度。

### 2. 走动接球

**练习目的：**掌握起动接球的能力。

**练习方法：**如(图1-5)所示，队形同前。

**练习要求：**持球者双手将球反弹于体前2米、3米、4米附近的地面，迅速起动将球在未落第二点前接住。不要违例。

## (五) 教师或同伴抛球接球

### 抛接球

**练习目的：**掌握起动接球的能力。

**练习方法：**

(1) 如(图1-6)所示，教师或同伴与练习者位于端线外同一平行线上，教师或同伴在一侧将球抛向罚球线或延长线附近，由练习者在球未落地前接住。

(2) 练习者在原地做碎步、轻跳或背向站立，教师或同伴抛球做此练习。

(3) 教师或同伴将球高抛于中线附近，练习者迅速起动将球在未落地前接住，并行进间投篮。

(4) 方法同(3)。练习者接到球后，在前场做一打一练习。

**练习要求：**迅速反应起动，接住球要停稳。

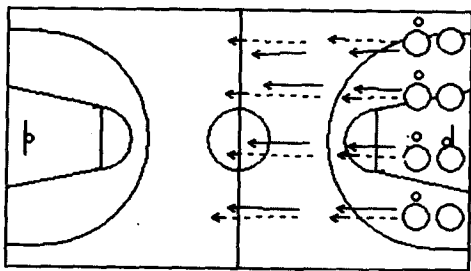


图1-4

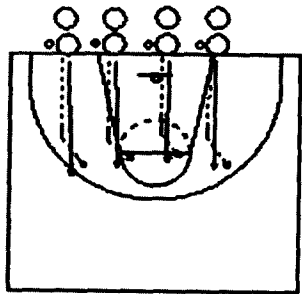


图1-5

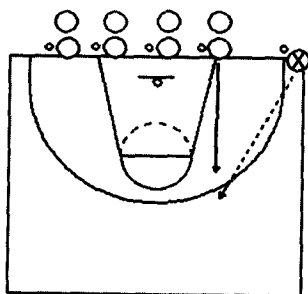


图1-6

## (六) 教师或同伴抛困难球

### 接障碍球

**练习目的：**掌握不同难度的球。

**练习方法：**如(图1-7、8)所示，练习者与教师或同伴2米左右对面站立。教师或同伴⊗抛前、后、左、右不同方向不同高低的困难球，由练习者在球未落地前接住，并传球给教师或同伴，随之回到原位，准备接第2、3……球。当完成规定次数后，沿边线快下接教师回传球行进间投篮或迅速运球到前场行进间投篮或一打一，或练习持球突破，或运球急停跳投。

**练习要求：**连续接困难球，着重提高脚步动作的速率、灵活性和突然变换动作的能力，因此要

保持重心平稳，动作变换速度要快，注意体会脚蹬地的部位和控制身体重心平衡。

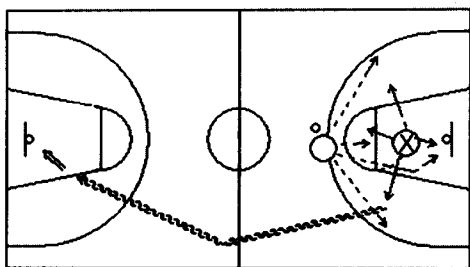


图 1-7

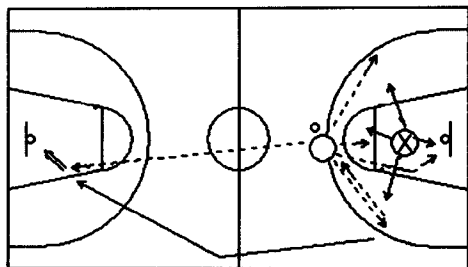


图 1-8

## 二、各种跑

篮球运动的跑是为了完成攻守任务，利用快速起动和变速、变向跑争取时间，摆脱或超越对手。

### (一) 侧身跑

#### 1. 弧线侧身跑

练习目的：掌握弧线侧身跑的能力。

练习方法：

(1) 练习者成一路纵队，端线处站立，如（图 1-9）所示，做沿圆弧侧身跑。眼要注视在弧外站立的①②③，依次进行练习。返回同前。

(2) 如（图 1-10）所示，两人一组，一攻一守，进攻队员○侧身跑，防守队员△面对着进攻队员跟随侧身跑。攻、守交换练习。

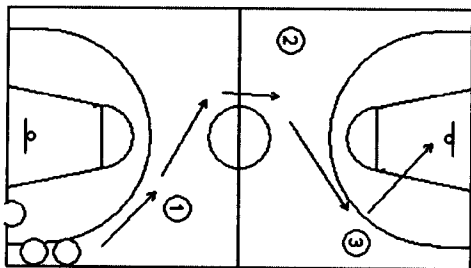


图 1-9

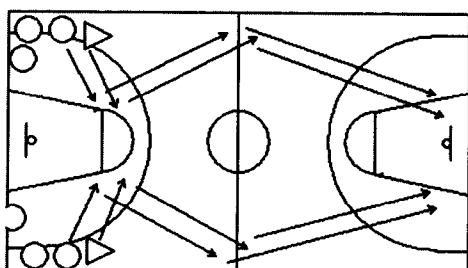


图 1-10

(3) 如（图 1-11）所示，练习者看信号沿 3 分线从一端跑向另一端后，沿边线从①身后做全场侧身跑。返回同前，在圈顶前练习者观察篮下②，过圈顶后观察 3 分线外的①。

练习要求：侧身跑时要压肩，重心向内倾，速度要快。

#### 2. 传球后侧身跑切入

练习目的：掌握传球后侧身跑切入的能力。

练习方法：

(1) 如（图 1-12）所示，练习者成两路纵队，面向篮站立，①持球。练习时，①将球传给②

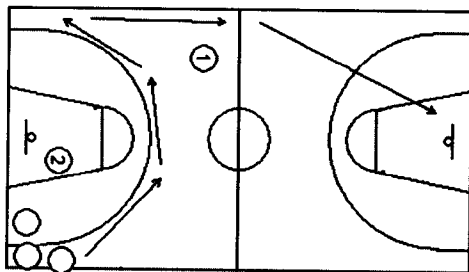


图 1-11

后侧身跑切入篮下后, 排到②的排尾。②接球后, 待①切入后将球传给③, 立即侧身快速切入, 排到③的排尾。以此类推, 连续练习。

(2) 如(图 1-13)所示, ①将球传给②后, 侧身跑切入接②的回传球上篮。②传球后应抢篮板球, 并与①交换位置, 各到排尾站好。

(3) 如(图 1-14)所示, ①传球给②, 随后做假动作摆脱。②将球迅速传给③。①按路线侧身切入接③的回传球上篮, ①到③的排尾。②跟进抢篮板球后到①的排尾, ③到②的排尾。

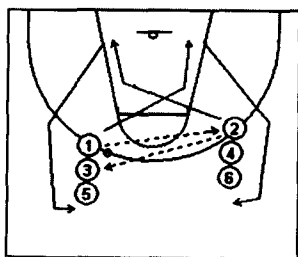


图 1-12

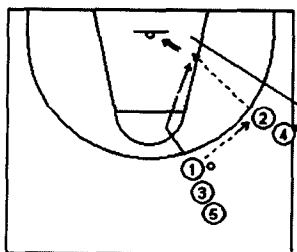


图 1-13

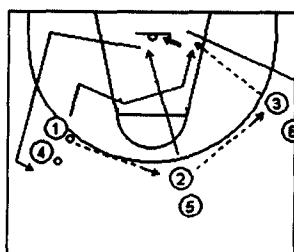


图 1-14

(4) 如(图 1-15)所示练习队形, 练习者④将球传球①后, 侧身跑并接回传球, 立即传给②, 并接回传球, 再传给③侧身跑接回传球上篮。练习完持球在另一端线站好, 第二名开始练习, 以此类推, 直至学生都做完练习, 再由另一端线开始做同前练习。

**练习要求:** 跑动与传、接球要衔接好, 传球后应加速, 转体探肩面向球。

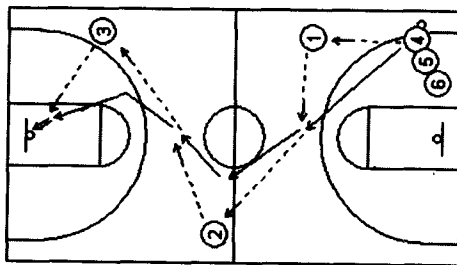


图 1-15

## (二) 变方向跑

### 1. 无防守的变方向跑

**练习目的:** 掌握变方向跑的技术动作。

**练习方法:**

(1) 如(图 1-16)所示, 按教练员⊗的手势进行变向跑练习。

(2) 如(图 1-17)所示, 按标记点△做变向跑。

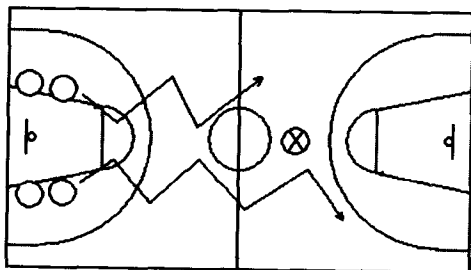


图 1-16

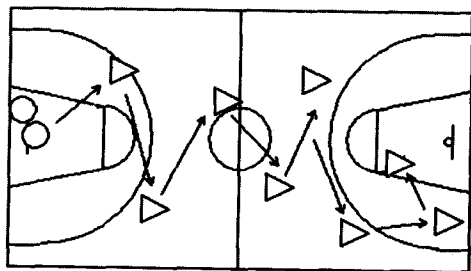


图 1-17

(3) 在半场区域或 3 分线之内, 将练习者分为甲、乙两组慢跑。当甲队员与乙队员迎面相遇时, 必须做一次变向练习。

(4) 可利用一些天然屏障如树林、隔离桩或用粉笔在场内画圈做变向跑, 可用计时的方法。

**练习要求:** 掌握好身体重心的转移, 蹬地、转体、迈步动作衔接紧凑。根据练习者的掌握情

况,可不断提出新的要求和难度。

## 2. 有防守的变向跑

**练习目的:**掌握变方向跑的技术动作。

**练习方法:**

(1) 全场徒手一对一攻防练习。

(2) 在一定的区域,防守队员做横向的左右滑步,进攻队员做变向变速摆脱练习。

**练习要求:**积极攻守,动作快速、突然,以速度和方向的变化制约对手。

## 3. 结合球的变向摆脱

**练习目的:**掌握变方向跑的技术动作。

**练习方法:**

(1) 如(图1-18、19、20)所示,①将球传给⊗,摆脱防守△变方向切入。

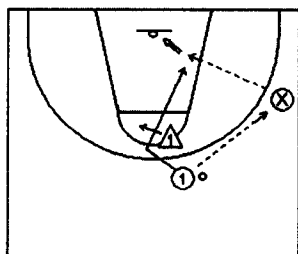


图 1-18

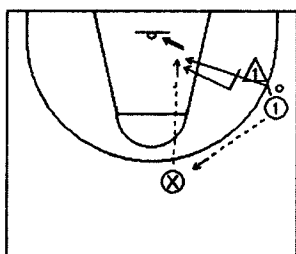


图 1-19

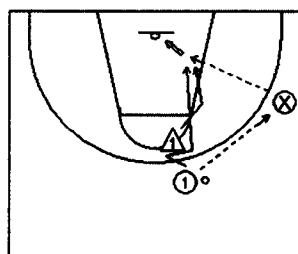


图 1-20

(2) 全场攻守的变向练习。如(图1-21)所示,⑤、⑥站在固定位置上传球,④进攻,△防守,④摆脱△接⑤的球,传给⑥,然后继续摆脱△接⑥的球突破上篮,④与△争抢篮板球,攻守交换练习。

**练习要求:**在变向摆脱中要时时观察场上情况,当身体姿势和位置及速度变化时,要始终保持身体重心的稳定。

在纵切或横切时,注意接球的一步要大,第二步脚尖尽量转向篮,重心内倾,腰胯用力,向篮压肩以便抢位、安全接球和投篮。

## (三) 变速跑

### 1. 徒手变速跑

**练习目的:**掌握变速跑的技术动作。

**练习方法:**

(1) 看区域变速跑,如(图1-22)所示,将练习者分为4~6人一组,在规定的区域里做加速——减速——加速——减速的变速跑。

(2) 同上。听教师的信号做加速——急停碎步跑——加速——急停横滑步、撤步——加速跑。

**练习要求:**速度的变化要明显,停时应即刻停住。

### 2. 结合运传球的变速跑

**练习目的:**掌握变速跑的技术动作。

**练习方法:**

(1) 同上,运球做急停急起。

(2) 如(图1-23)所示,练习者○突然加速上提接①传球后,运球至中线附近传球给②,减速移动,突然加速摆脱,接②回传球投篮。

(3) 如(图 1-24)所示, ①在原地做攻击步、后撤步、碎步等练习, 听到信号突然加速接①的传球投篮后, 并冲抢篮板球; 随即再回传球给①, 加速跑接球①传给②, 减速向②方向移动, 突然变向接②回传球上篮。

**练习要求:** 加速、减速变化明显, 注意身体协调用力。

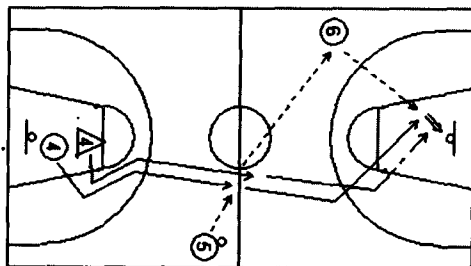


图 1-21

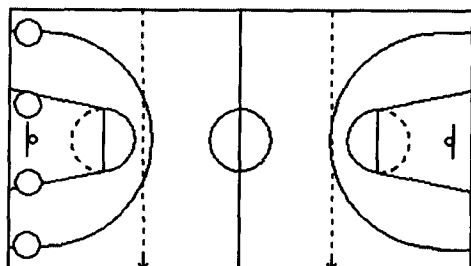


图 1-22

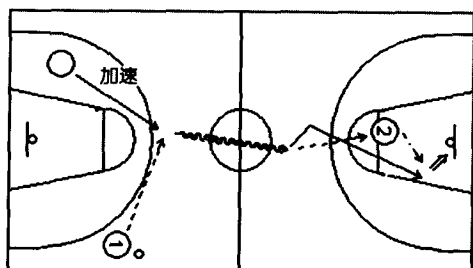


图 1-23

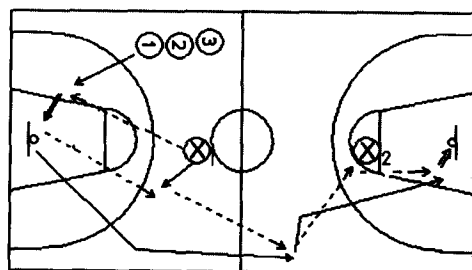


图 1-24

### 三、急 停

急停是队员在跑动中突然制动的一种方法, 用于摆脱防守及衔接其他动作, 有效地完成各种攻守任务。急停有跳步和跨步两种方法。

**动作关键:** 跳步急停两脚平行落地, 屈膝降低重心, 重心落在两脚上。跨步急停第一步要起到制动作用, 第二步要控制身体平衡。

#### (一) 在慢速中急停

##### 急 停

**练习目的:** 掌握急停的技术动作。

**练习方法:**

- (1) 基本站立姿势, 走 3~4 步做跨步或跳步急停。
- (2) 在慢跑中做跨步或跳步急停。
- (3) 以中速度做跨步或跳步急停。
- (4) 看信号做跨步或跳步急停。

**练习要求:** 在慢速中做急停, 重点应体会落地脚着地顺序, 屈膝及身体重心的移动, 并保持身体平衡。

## (二) 结合起动、变方向跑、摆脱防守传球的急停

### 1. 摆脱防守传接球急停

**练习目的：**掌握摆脱防守传接球的急停。

**练习方法：**如（图 1-25、26、27）所示，进行练习。

**练习要求：**屈膝降重心，腰胯要用力，保持重心稳定。

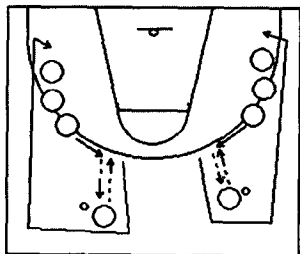


图 1-25

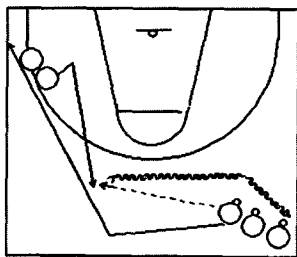


图 1-26

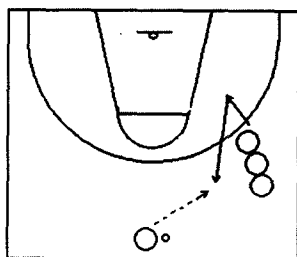


图 1-27

## (三) 结合防守的急停急起、变向变速、运球、移动摆脱

### 移动摆脱防守传接球急停

**练习目的：**掌握摆脱防守传接球的急停。

**练习方法：**

- (1) 全场运球一防一，返回交换。
- (2) 在进攻有效区内多做徒手一对一攻守摆脱接球、传球练习。
- (3) 全场听信号做急停急起运球练习。
- (4) 反复做沿 3 分线下移动突然变向上提接球。

**练习要求：**无论何种形式的摆脱接球，一定要使自己的脚尖对向自己准备下一动作的方向，特别是 3 分线下移接球时的急停，脚落地部位的先后顺序，以及重心内侧过渡都应认真体会。

## 四、转 身

转身是队员以一脚做中枢脚，另一脚向前或向后跨出，以改变自己身体的站立方向，适应进攻或防守所需要的与对手位置相关的一种方法。转身分为前转身的后转身。

**动作关键：**降低重心，下肢蹬碾，腰背转体用力一致。

### 各种情况下的前、后转身

**练习目的：**掌握前、后转身技术动作。

**练习方法：**

- (1) 由基本站立姿势开始，做中枢脚碾转和旋转脚蹬地跨步、绕转练习。
- (2) 由基本站立姿势开始，向左（右）做前转身 90 度，180 度和 270 度练习。
- (3) 由基本站立姿势开始，向左（右）做后转身 90 度，180 度和 270 度练习。
- (4) 持球做前、后转身练习。
- (5) 原地持球，面对防守人做前、后转身练习。
- (6) 快跑中接球急停后，做前、后转身练习。
- (7) 快跑中接球急停后，做前、后转身然后再传球练习。

(8) 快跑中接球急停后, 做前、后转身然后运球的练习。

(9) 运球中做前、后转身练习。

**练习要求:** 中枢脚前脚掌碾地动作清楚。开始转动时, 重心移到中枢脚上。转身时, 头、肩、腰、胯积极配合旋转脚蹬地动作。重心平稳, 身体不要上、下起伏。

## 五、滑 步

滑步是队员防守移动时用并步移动的动作方法。滑步易于控制身体平衡与变换动作, 防守时常用来调整防守位置, 阻截对方的移动路线。滑步可分为侧滑步、前滑步、后滑步 3 种。

**动作关键:** 移动步幅不宜过大, 而应强调步频。前脚蹬地后撤要快, 后脚碾地转髋要积极。重心移动轨迹不要起伏大, 要尽量保持平衡, 两臂自然上下伸展。

### (一) 滑步的基本步法

**练习目的:** 掌握滑步技术动作。

**练习方法:**

- (1) 基本防守姿势, 向前滑步, 向左、向右侧滑步。
- (2) 基本防守姿势向前滑 2~3 步变后撤步。
- (3) 基本防守姿势向后撤步接侧滑步。
- (4) 基本防守姿势向前交叉步接侧滑步, 向后交叉步接侧滑步。
- (5) 基本防守姿势做攻击步变后撤步。
- (6) 基本防守姿势(平步站立)向左、右碎步移动, 向后撤步侧滑步, 攻击步接后撤步。
- (7) 侧滑步变后撤步接侧滑步。
- (8) 侧滑步变交叉步接侧滑步。
- (9) 攻击步起跳落地后接侧滑步。
- (10) 交叉步起动快跑 3~5 步接侧滑步。

**练习要求:** 脚步动作练习要狠抓“快”、“变”二字, 重点是控制身体重心。练习手段、方式要多样化。将比赛中经常运用的动作反复练习, 并应结合对抗进行。

### (二) 攻守情况下的滑步

#### 1. “三角”滑步

**练习目的:** 掌握滑步技术动作。

**练习方法:** 如(图 1-28)所示, ④从③点出发, 右脚在前攻击步到②点做掏、打球后, 迅速撤滑步到①点, 立即左脚在前攻击步到 A 点, 又做掏打球后, 撤滑步到 B 点……。如此反复练习。

#### 2. 冲跑——后退跑——滑步

**练习目的:** 掌握滑步技术动作。

**练习方法:** 如(图 1-29)所示, 向前冲跑至中线, 急停, 后退跑 5~6 步, 变成左、右横滑步。再冲跑, 急停……。反复进行。

#### 3. 沿 3 分线移动

**练习目的:** 掌握滑步技术动作。

**练习方法:**

(1) 如(图 1-30、31)所示进行。要求进攻队员只用急停、急起、转身等方法移动摆脱对手, 而防守队员△力求不让进攻队员将自己摆脱进入限制区。

(2) 如(图 1-32)所示, ⑤与⑥之间距离 3~5 米传球, 要求△随球移动, 球传到谁手中, △

必须要滑到位。⑤与⑥接球可做投篮、持球突破等假动作，△相应做出防守动作。

**练习要求：**防守者滑动速度要快，积极挥动手臂。

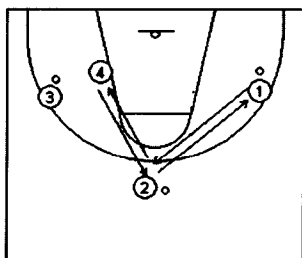


图 1-28

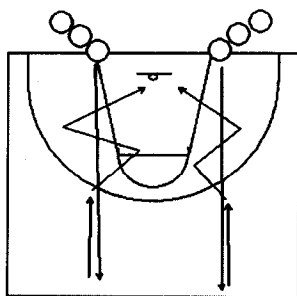


图 1-29

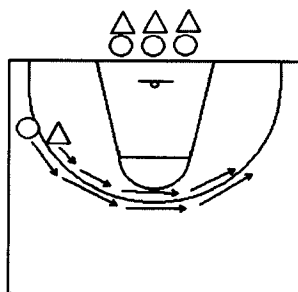


图 1-30

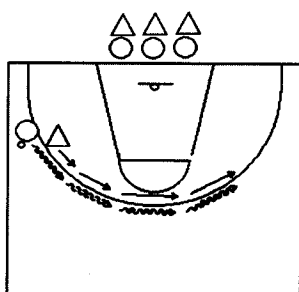


图 1-31

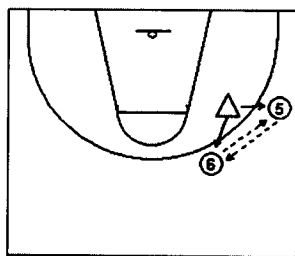


图 1-32

## 六、跳

篮球运动中的跳是队员争夺空间优势，顺利地完抢篮板球、投篮、跳球、封盖和抢、断球的动作方法。由于篮球运动的特点，决定了跳具有起跳方向的不固定性和起跳动作的突然性、连续性以及滞空时间长等特点。

**动作关键：**起跳前屈膝降重心，掌握好球的落点，两腿用力伸蹬，腰臂协调提摆，身体自然伸展。单脚起跳，起跳腿屈膝迅速蹬伸，把前冲力变为向上起跳力。

### (一) 原地单、双脚起跳

#### 单、双脚起跳

**练习目的：**掌握单、双脚起跳。

**练习方法：**

- (1) 学生成基本姿势站立，听信号后原地跳起。
- (2) 上 2~3 步做单、双脚跳。
- (3) 原地单、双脚摸高跳。
- (4) 原地单、双脚直腿跳。
- (5) 双脚跳起抱膝。

**练习要求：**迅速用力蹬地，起跳同时拔腰、摆臂。

### (二) 行进间单、双脚跳

**练习目的：**掌握行进间单、双脚跳。

**练习方法：**