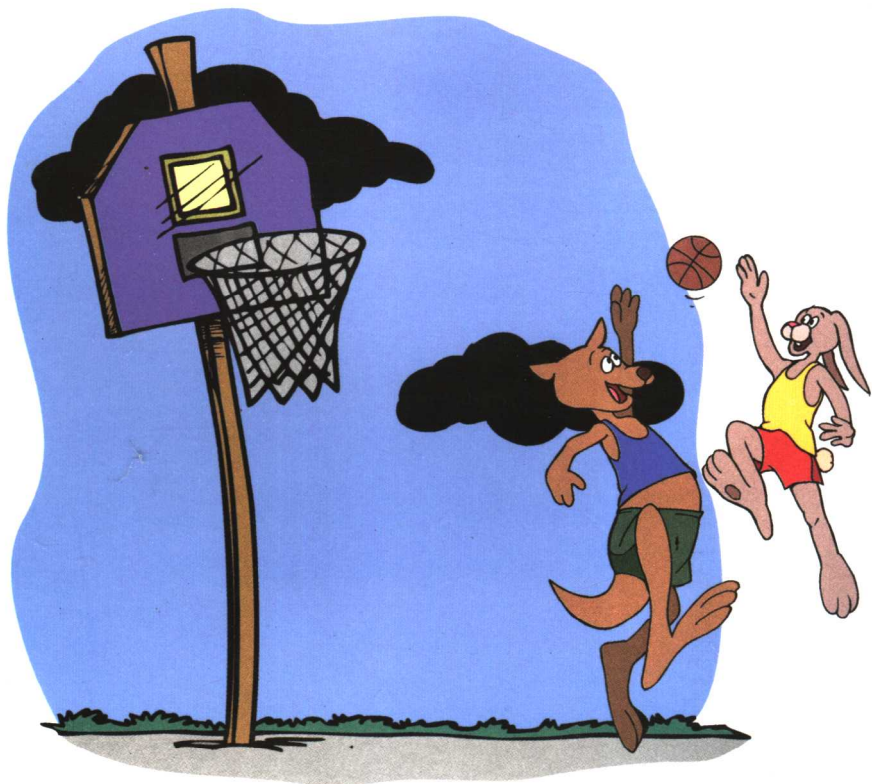


# 篮球 教学训练游戏

lanqiu jiaoxuexunlian youxi

韩国太 编著



人民体育出版社

# 篮球教学训练游戏

韩国太 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学训练游戏/韩国太编著. -北京:人民体育出版社, 2006  
ISBN 7-5009-3040-2

I. 篮… II. 韩… III. ①篮球运动-体育教学  
②篮球运动-运动训练 IV. G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第082884号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京市昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

880 × 1230 32开本 9.375印张 184千字  
2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷  
印数:1—5,000册

\*

ISBN 7-5009-3040-2/G·2939  
定价:17.00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)

# 前 言

近年来，随着各种篮球赛事在我国的蓬勃开展，参与篮球运动已经成为新的时尚。

体育教学在“健康第一”和“快乐式教育”等思想的指导下，越来越重视学生的兴趣和感受，体育游戏已经成为教学内容的新宠。篮球运动本身就是一种游戏，因此在各级各类学校体育教学训练中更是备受欢迎。

单纯的篮球基本技术训练是枯燥乏味的。将篮球的基本技术训练与游戏有机地结合起来，不但培养了学生（队员）的兴趣和爱好，而且有利于激发学生（队员）投身篮球运动的积极性，还能够丰富训练内容，尽快地提高学生的篮球竞技水平。

我们编写的这本《篮球教学训练游戏》正是应广大读者的需要，将枯燥的篮球训练寓于生动、活泼的游戏当中，力求使学生（队员）在欢快的笑声中掌握和提高篮球各项基本技术及配合意识，使篮球教学训练不再是学生（队员）的负担，真正成为学生（队员）的一种享受。

# 目 录

第一章 传球 .....	( 1 )
第二章 运球 .....	( 61 )
第三章 投篮 .....	( 127 )
第四章 综合能力 .....	( 196 )
第五章 综合素质 .....	( 249 )



# 第一章 传球

## 1 看谁传得快

### 目的

提高学生快速传接球的能力及传接球的准确性。

### 场地器材

空地 1 块（或篮球场）。

### 方法

如图所示，把学生分成人数相等的两队，互相交错地站成一个圆圈，圆的直径为 10~12 米。每队选一人站在圈中央，圈中人各持一球，背对背站立。

游戏开始，圈中人按同一方向依次传球给本队的每一个人，每人接球后都立即把球回传给本队的圈中人，连续进行。两队互相赶超，超越对方的队为胜。

### 规则

- 圈中人只能在直径为 1.8 米的小圆范围内移动，而且必

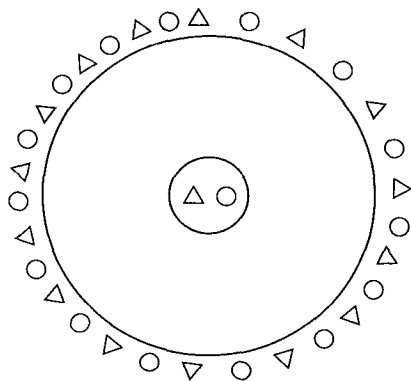


须依次传球给本队人员，不得间隔。

- 任何人不许故意干扰对方传球。
- 如果传球失误，要从失误人那里继续传球。

### 教学建议

- 此游戏应该在学生已掌握正确传球动作的基础上进行，避免由于求快而破坏了正确的传球动作。
- 若学生人数过多，可分成若干组进行。





## 2 传 递 球

### 目 的

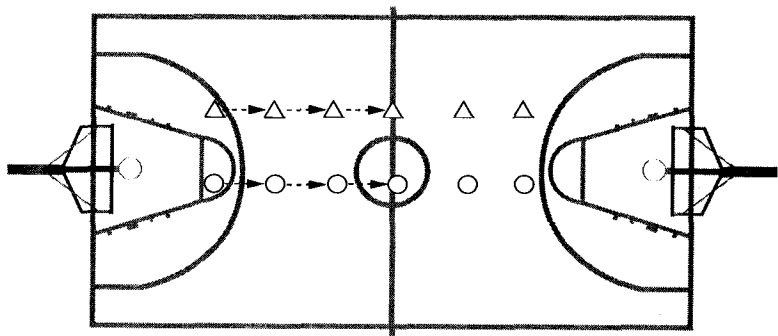
使学生学习和掌握双手接球和持球方法，发展灵活性和柔韧性。

### 场地器材

篮球场 1 块，或空地 1 块，篮球 2 个。

### 方 法

如图所示，把学生分为人数相等的两队，队员间相距一臂左右距离成纵队站在场内，排头手持一个球。游戏可按以下任一种方式进行：







• 交换球：第一个人用双手把球从头上传递给第二个人，第二个人接球后用双手把球从胯下传递给第三个人，如此按次序一个从头上、一个从胯下把球传递至排尾。

• 交接球：第一个人双手持球向左转体把球传递给第二个人，第二个人双手接球后向右转体把球传递给第三人，如此按次序一个向左一个向右直到把球传递至队尾。

• 滚动球：队员分腿弯腰把球从排头至排尾由队员胯下滚过去，排尾队员接到球后，马上抱球快跑至排头，分腿弯腰再次把球从胯下滚到队尾。如此按次序滚球、抱球快跑，直到全队每人轮流跑至排头一次为止。



### 3 传球比多

#### 目的

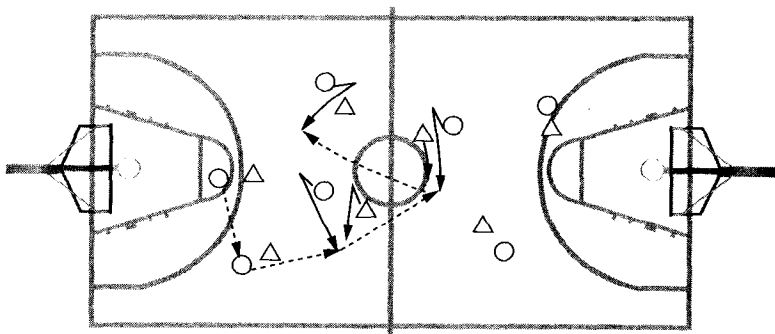
提高学生在对抗中快速传、接球的能力，培养相互协作和集体主义精神。

#### 场地器材

篮球场 1 块，篮球 1 个。

#### 方法

如图所示，把学生分为人数基本相等的两队，比赛从中圈跳球开始。得球一方在同队队员之间连续传接球 10 次以上不被对方抢断，即得 1 分。每增加 10 次递增 1 分。如传接球





未到规定次数而被对方抢断或自己失误，则取消已传次数，直到该队重新获得球权再从头计起。在规定时间内，得分多的队获胜。

### 规 则

- 有球一方只能传球，不得运球或投篮，不得带球走，否则算违例，球交对方掷界外球重新开始比赛。
- 抢断球时不得有犯规动作，否则断到球无效，球交对方掷界外球重新开始比赛。
- 同队两人间传接球不得连续进行，否则判违例。
- 判跳球时，双方在就近圆圈内跳球继续比赛。

### 教学建议

- 可根据参加游戏人数的多少决定场地大小：人少用 1 块场地，人多用 2~3 块场地。
- 可根据参加者的水平决定传接球的次数。



## 4 传球比赛

### 目的

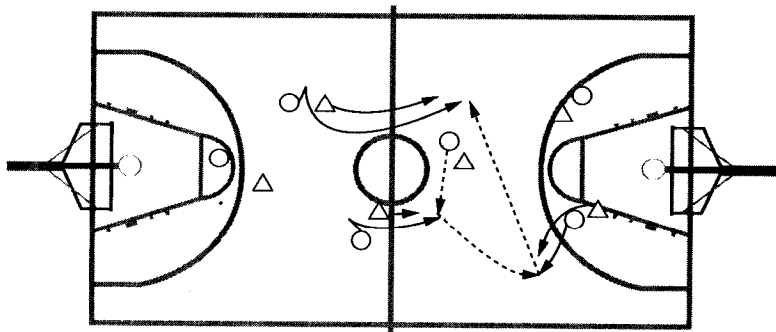
提高学生在对抗中快速传接球的能力，培养相互协作和集体主义精神。

### 场地器材

篮球场 1 块，篮球 1 个。

### 方法

把学生分为人数相当的两队，比赛从中圈跳球开始。得球一方在同队队员之间连续传接球 15 次以上不被对方抢断，即为得胜一局。可以采用三局两胜制或五局三胜制。传球当中被抢断则已传球次数取消。





## 规 则

- 有球方只能传球，不得运球或投篮，不得带球走，否则算违例，球交对方掷界外球重新开始比赛。
- 抢断球时不得有犯规动作，否则断到球无效，球交对方掷界外球重新开始比赛。



## 5 打“龙尾”

### 目 的

提高学生快速传接球的准确性，培养其灵巧、敏捷和迅速反应的能力。

### 场地器材

篮球场 1 块，或平整的空地 1 块，篮球 1 个。

### 方 法

把学生分为人数基本相等的甲乙两队，甲队首先围成一个直径 10~12 米的圆圈，乙队在圆圈内排成纵队，后面的人抱着前面人的腰组成“龙”，排头的队员为“龙头”，排尾的队员为“龙尾”。游戏开始，圈外的人相互传球，捕捉时机用球掷“龙尾”，“龙头”则带领全队迅速奔跑、躲闪或用手挡、打来球，以保护“龙尾”不被球击中。若“龙尾”被击中则到排头担任“龙头”，圈外的人再继续快速传球打新的“龙尾”。在规定时间内，计算被击中的“龙尾”有多少人。然后两队互换角色，再进行同样的时间后，计算双方被击中的“龙尾”数，数量少者为胜。

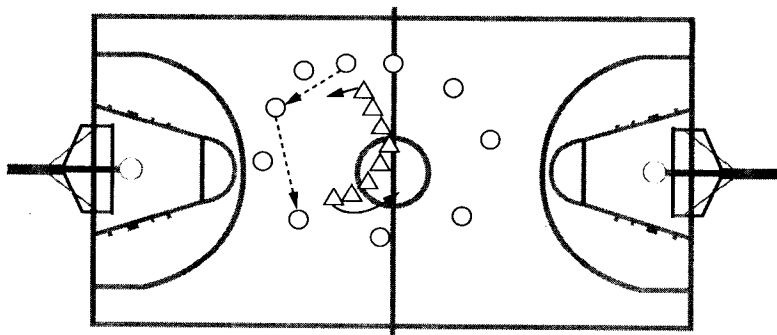


## 规 则

- 圈外人不得缩小圆圈的直径以进入圈内打“龙尾”，否则打中无效。
- 只准打“龙尾”腰部以下的部位，否则打中无效。
- 圈内的“龙”必须保持纵队队形，不能断开，“龙尾”也不能缩在队伍内，否则算被对方打中。

## 教学建议

- 被击中的“龙尾”也可以站到圆圈外帮助打“龙尾”。





## 6 迎面传接球比赛

### 目 的

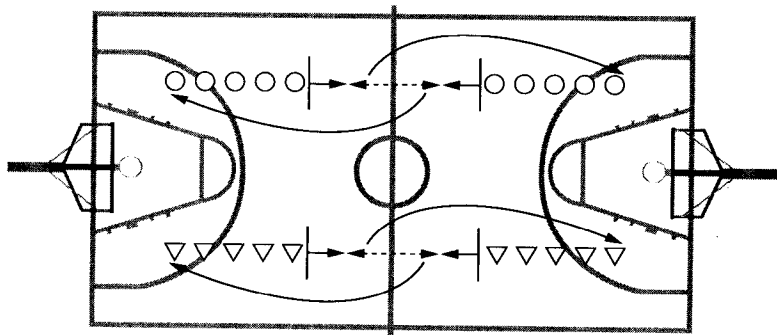
提高学生的快速传接球能力。

### 场地器材

篮球场 1 块，篮球 2 个。

### 方 法

如图所示，在球场上画两条相距 4~5 米的平行线，把学生分为人数相等的两队，每队再分为两组，成纵队相对站于两条平行线后，两队排头持一球。游戏开始，持球者用原地传球方法把球传给迎面跑来的队员，然后迅速跑到对面组排尾站队；







接球队员跑动中接球后又迅速把球传给向自己迎面跑来的队员，然后跑到对面排尾站队。如此依次进行，直到全队累加完成规定次数，先完成的队为胜。

### 规 则

- 游戏开始时各队第一人不得踏、越线做原地传球；其他人的传接球均必须在跑动中完成，否则作失误处理。
- 如果传接球失误，必须在失误处重新开始，前面次数取消。
- 接球人的跑动必须在线后起动，否则返回线后重新起动。