

● 张 红 编著

篮球

实用教程



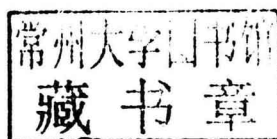
Basketball

Practical Course

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

篮球实用教程

张 红 ◎编著



 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球实用教程 / 张红编著. -- 昆明: 云南大学出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0421 - 3

I. ①篮… II. ①张… III. ①篮球运动 - 教材 IV.
①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 108821 号

篮球实用教程

张 红/编著

责任编辑: 邓立木 周 飞

封面设计: 周 旸

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 10.125

字 数: 210 千

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0421 - 3

定 价: 28.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内
(邮编: 650091)

发行电话: 0871 - 5033244 5031071

E - mail: market@ynup.com

前 言

篮球运动发展至今，已成为一项广为普及且深受大众喜爱的体育运动项目。有越来越多的青少年参与篮球运动的训练和比赛，越来越多的成年人参与到各种形式的篮球活动之中。这项有着广泛性群众基础的运动一年四季都在世界各地蓬勃开展。

作为篮球教练员，首先应该是一名优秀的教师，需要具备一定的教师职业素养和篮球专业素养，同时为了球队在比赛中表现得更好，教练员自身也要不断提高教学、训练、管理能力，才能针对青少年篮球运动员的特点，全面训练青少年运动员的篮球基本功、基本技战术、比赛能力，培养其篮球意识以及特定情况下的应变能力，逐步提高其竞赛水平。本书旨在与学校体育教师、篮球队教练员一起进行篮球运动的研究，以期提高教学质量和运动技术水平。

本书作者在自身长期的篮球运动教学与训练实践的基础上，对篮球运动的教学和训练大胆地提出了一些粗浅的见解。遵照篮球运动的规律和教学与训练的特点，比较系统地阐述了篮球运动的教学与训练方法理论及各项技术与战术的概念，教学讲解顺序、步骤，练习方法，易犯错误与纠正方法，教学与训练建议以及竞赛编排与裁判规则等。希望本书的出版能对改进篮球运动的教学和训练方法及提高教学质量和运动水平有所裨益。

若书中有不当或错误之处，诚恳欢迎广大读者批评指正。

编 者

2011年3月

目 录

第一章 现代体育及篮球运动发展的特点与趋势	(1)
第一节 现代体育发展的特点与趋势	(1)
第二节 篮球运动特点及发展	(4)
第二章 篮球教学与训练法	(8)
第一节 篮球技术、战术教学与训练程序、方法	(8)
第二节 篮球技术、战术教学与训练中应注意的问题	(10)
第三章 技术教学与训练法	(14)
第一节 进攻技术	(14)
第二节 防守技术	(23)
第三节 抢篮板球技术	(30)
第四章 战术教学与训练法	(32)
第一节 战术基础配合	(32)
第二节 快攻与防守快攻	(50)
第三节 人盯人防守与进攻人盯人	(58)
第四节 区域联防与进攻区域联防	(62)
第五节 区域紧逼与进攻区域紧逼	(66)
第五章 篮球比赛竞赛编排	(71)
第一节 循环制	(71)
第二节 混合制	(75)
第三节 循环制的成绩计算	(76)
第六章 篮球意识的培养	(78)
第七章 篮球运动员的心理训练	(90)
第八章 如何成为一名合格的教练员	(105)
第一节 篮球教练员应具备的素养	(105)
第二节 篮球比赛的指挥	(119)
附录 1: 2008 年《篮球规则》的解释	(129)
附录 2: 2010 年《篮球规则》(新条款)	(154)
附录 3: 图例	(156)

第一章 现代体育及篮球运动发展的特点与趋势

第一节 现代体育发展的特点与趋势

自 20 世纪初美国教育学家把体育列为学校教育课程后,经过半个世纪的实践,现代体育已逐步形成了一个较完整的科学体系,并具有明显的时代特征。

所谓现代体育是相对于近代体育和古代体育而言的,它既有时间、空间因素,也有质量因素。就时间因素而言,现代体育是由近代体育发展而来,是近代体育的继续与延伸;就空间因素而言,体育这一社会现象并非孤立地发展,它不仅受社会发展的制约,而且与其他社会现象相互联系,相互作用;就质量因素而言,现代体育已非近代体育的一般形式,它与科学、技术、管理等相关因素密切结合,并向各个学科领域渗透,派生出了许多新兴的边缘学科,如运动生理学、运动生物化学、运动心理学、运动生物力学等。这些学科在当今世界中占有独特的位置,并以自己独特的形式存在,具有很强的生命力。

现代体育发展的特点和趋势反映在以下几个方面。

一、现代体育的社会化

作为社会发展的产物,现代体育对社会发展起到了积极的促进作用,其本身的社会功能已超越了增强体质的范畴。例如某些科技先进的国家,由于科技的发展,人们的劳动强度相对降低,导致现代社会“文明病”的产生。因此,自 20 世纪 50 年代后,各国相应采取措施,增加和扩大体育场馆设施,倡导人们从事体育锻炼,以增强体质,促进社会的均衡发展。六七十年代,不少国家开始制定或修订体育法。如德国明确规定,各工厂要把工厂总利润 9% 的固定资金作为工人体育活动的经费,使体育生活在国家制度中法律化、制度化。这不仅促使体育的社会地位日益提高,也推动着体育事业的进一步发展。

体育社会化的含义,一方面表现为体育面向社会,是社会生活的一个重要组成部分,另一方面也表现为社会兴办体育,这无疑已成为现代体育的一个明显特征。在美国,国家不参与对体育的直接管理,也不保证经费,主要是靠社会各界、各行业、各系统建立不同形式的体育俱乐部来开展体育活动。竞技运动项目组织训练和竞赛(国家一般不组织长期的专项训练,若有必要时,才在奥林匹克中心组织短期训练),则由各种层次的单项体育协会和某些综合性运动协会来

领导，像篮协、登山俱乐部、业余体育协会、全美初级大学体育协会等。美国各高等学校都有不同规模的体育运动俱乐部，其社会影响深远，已成为美国体育社会化的基础。而东欧和苏联则采取集中制领导，即国家制定体育方针，通过各级行政，直接统管，并给予经费保证。各产业、系统、俱乐部、协会共同管理并组织长期集训，“官办”与“民办”相结合，统而不死，活而不乱。他们一方面重视在各产业系统和军队系统建立体育俱乐部和各运动项目的单项协会或综合性的体育协会，另一方面建立各种类型的体育学校，以层层培养和广泛选拔，并组织训练和竞赛。在法国和德国则采取一定的集中制度，但又给予各单项协会以各种活动的自主权，并保持相对的独立性，从而调动了社会力量兴办体育的积极性。

二、现代体育的国际化

现代国际社会交往的一个重要手段，即以体育竞赛作为纽带，联结各国。有见识的政治家常以体育为沟通的手段。第二次世界大战以来，国际性体育组织如雨后春笋般建立起来，体育刊物种类繁多，竞赛次数频繁，规模壮观，运动水平提高迅速，体育交往已展现出其他手段所难以达到的交流目的的优势。体育成为和平、友谊、进步的一种象征，体育吸引着整个世界。以参加奥运会为例，1948年第14届奥运会，参赛的国家和地区仅58个；1972年第20届奥运会，参赛的国家和地区增加到122个，竞赛项目也由第1届的9项增加到21项；到1984年第23届奥运会，参赛的国家和地区增加到161个，竞赛项目达40多项。除奥运会以外，各大洲或地区定期与不定期的大型体育综合运动会不断，如欧洲运动会、泛美运动会、加勒比海地区运动会；各种世界性的单项比赛，如：世界锦标赛、世界杯赛，洲际及地区性的锦标赛等更为频繁。国际体育竞赛如火如荼，整个世界、整个人类正借助体育进行着交往，使生活更富有生气和充满活力。

三、现代体育的科学化

体育的科学化是现代体育的重要标志，而这种科学化不仅仅反映在体育的训练、竞赛过程中，而且还反映在体育的一切领域之中，包括对体育的决策、立法、管理系统、教学、训练、竞赛、人才培养与流动、技术转让与输出、科学研究等，都广泛应用现代科学技术的理论与方法指导实践。现代体育的本质是一门综合科学，其学科基础已越出了传统的教育学和医学保健理论的领域，成为现代医学、生物学、生命科学的重要组成部分，特别在当今世界新技术革命高速发展的形势下，体育科研领域正不断地向广度和深度发展。

（一）体育科研的规模大

现代竞技体育技术水平的迅速提高，无疑与体育科学化的程度连接在一起。所有体育强国都坚信竞技水平取决于对体育科研的重视和大量的投资，以及对成果的应用。各国教练员是否积极从事和应用现代最新科研理论与成果指导训练实践，已标志着其本身的水平高低和是否符合任职资格。为此，欧美等体育先进国

家的体育领导者、体育科研工作者，无不充分重视体育科研的规划与设计。广大教练员、体育教师及运动员，也无不充分应用最新科学技术，从事自身的训练管理，以发挥人体最大的运动潜力。

（二）多学科综合研究明显

体育科学研究的测试和验证，说明运动技能的形成与提高既决定于人的体质、素质、机能、心理、技术、战术、智力、遗传、社会影响等多因素，也决定于训练过程中的科学选材、系统训练、训练控制与设计、训练水平的测定与评价、技术诊断、机能评定、体力恢复等，同时还取决于多学科如心理学、运动学、遗传学、形态学、生物力学、生物化学、营养学、解剖学等综合智能结构的深度与广度。可见，体育科学反映出它具有综合学科的特征。进行体育科研时，应重视运用多学科的理论知识和方法，从不同角度进行针对性的研究，以得出多因素分析的研究结论。例如：苏联体育科研所建立的综合试台就是为了对人的运动能力进行多学科的综合基础性基础研究。当前国际上某些体育科技先进的国家，正组织由遗传学家、生物学家、物理学家、心理学家、教育学家、计算机专家等参加的，对受试对象身体进行分子的、亚细胞的、细胞的、各器官的、各系统乃至整个有机体的综合性实验研究。

（三）体育学科群的逐步形成

所谓学科群，是指根据学科间共同特点，把某些学科归类，以研究这些学科的共同规律，从而形成一个方面的学科网络。根据当代体育科学发展趋势和人们掌握体育科学知识的程度，目前国际上正逐步形成三个体育学科群，即体育自然科学群、体育哲学社会科学群和体育管理学科群。随着学科群的建立，不仅体育科学知识本身从无序向有序方向发展、转化，而且现代体育科学研究、体育专业人才的培养以及体育管理工作的科学化程度也进入一个新的阶段。

（四）重视对大众体育的研究

自20世纪60年代起，国际大众体育已成为世界体育发展的一股基础力量。各发达国家无不对大众体育的研究（包括伤残人体育）越来越重视，以反映该国的文明程度、民族体质并以此作为扩大竞技体育的基础，推动国家的发展与进步。许多国家为了加强大众体育的普及，还相应地调整了体育科研的方向和经费比重。

综上所述，现代体育确实正在形成一个新的科学领域，并显示出强大的生命力。体育学科与相关学科的相互渗透，高度分化又高度综合，一方面学科分工越来越细，从而大量涌现新学科，另一方面各学科和社会科学的联系更加密切，产生了大批交叉学科，大大丰富了体育科学的内容，从而使现代体育更迅速地向科学化道路发展。

第二节 篮球运动特点及发展

一、篮球运动特点

(一) 篮球运动的竞技特点

从控制论角度说, 篮球运动是向悬挂于高空的篮圈内投球的运动。篮球比赛双方将空间、地面与时间有机结合所展开的不同战术阵形与技术手段的攻守是现代篮球的独特魅力。篮球比赛过程较其他球类复杂, 技术动作繁多, 战术形式多样, 而围绕空间瞬时变化展开的争夺, 反映出个体单兵作战与协同集体配合相结合, 空间攻守与地面相结合, 空间、地面与时间、速度相结合, 对抗性与计谋性、技艺性相结合, 并由此显示出立体型的、各种类别的、多变性的攻守形式和方法。篮球运动职业化程度逐步广泛化, 必将使篮球运动的竞赛走向商业化的轨道, 运动员、运动队技能水平和运动成绩越来越高, 越来越具艺术性和欣赏价值, 从而带动篮球运动的发展。

(二) 篮球运动的健身性、增智性特点

篮球运动技术、战术的实践操作与实战动用过程, 是通过对抗、变化着的时间、场地、距离、设施条件, 运用跑、跳投等手段来完成的, 而且要求跑似“脱兔”、跳似“猴翻”、展似“鹏飞”、停似“大象”、掷似“飞雁”。从生理学的角度而言, 适量参加篮球运动, 势必对促进人的生理机能、心理修养, 特别是对提高内脏器官的功能、中枢神经系统的支配能力、提高身体的生命基础水平、增进健康以及发展灵敏性、速度、力量、弹跳等身体素质, 锻炼意志品质、培养集体主义精神起到积极的作用。加上篮球比赛已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期, 技高与智深的渗透结合, 促使运动员既能从篮球竞赛活动中吸收文化营养, 又鞭策他们具备更好、更高的文化知识, 所以, 从事篮球活动, 能形成广博的文化知识、陶冶高尚的情操, 科学地、适量地参加篮球运动, 能全方位地起到健身、增智、养心的作用, 这是它的特殊价值所在。

(三) 篮球运动教育性特点

就社会教育学而言, 篮球运动应是当代体育学与社会教育学的有机结合。在篮球竞赛的各种活动过程中, 包含着丰富的教育内容。因此, 它对提高人的社会素质、充实社会生活内容、促进社会交往、增强国家与民族自尊和自信心都有独特的社会价值。篮球运动以球队的形式进行集体训练和比赛。篮球运动获得胜利的重要保证之一在于队员之间的协调配合、统一行动。这种协调配合、统一行动必须以积极的、健康的道德情感为基础, 视共同的责任感、荣誉感为精神支柱; 忽视集体力量而过分重视“表现自己”, 从而对集体造成损害的人, 无疑将受到团队的批评和指责。参与者在这种以团队为基础的教学、训练中, 有益于培养集体主义精神, 增进良好的道德情感, 从而促进正确道德意识的形成。

二、现代篮球运动的发展

现代篮球运动首先表现为多层次性：职业竞技、群众业余、商业赞助等全方位发展，特别是群众业余篮球活动迅猛开展，爱好者越来越多，3人篮球赛的吸引力越来越大就是一个例证。篮球运动的健身娱乐价值迅速提升。其次是现代篮球运动的商业和社会价值被逐渐关注和开发，其参与人数多、观赏性强等特点，引起了政府、社会和企业等的关注。来自政府及社会的较大的投入极大地改善了篮球运动的环境。

现代职业竞技篮球运动将继续向“高、快、准、全、变”等和女子篮球“男子化”，明星更加突出，技战术运用“精练化”、“技艺化”、“智谋化”的方向发展，而“高、快、准、全、变”等的含义又有了新的变化。现代篮球运动的继续发展，将会使人感觉到球场越来越小、比赛时间越来越短、篮架越来越低、篮筐越来越大、场上变化越来越快、队员身体接触越来越频繁剧烈、核心球员的特殊功能越来越突出、女子篮球越来越接近男子。

“高”：主要包括身高、弹跳、高空技战术和空间对抗能力等，要成为世界强队必须具备一定的“高度”。目前世界强队中男队的平均身高为200~205厘米（中锋身高约215厘米，前锋身高200~210厘米，后卫身高190~200厘米）；女队的平均身高为183~185厘米（中锋身高195~200厘米，前锋身高185~190厘米，后卫身高175~180厘米）。除了身高之外，优秀运动员都具备出色的弹跳，许多男运动员的净跳高度超过了100厘米，比赛中争抢篮板球的高度可达到350厘米以上，例如NBA的“飞人”乔丹，他的助跑摸高超过380厘米。被称为“滑翔机”的德雷克斯勒（职业生涯1983—1998年）面对355厘米高的篮圈照样能扣篮。而早在20世纪60年代有“盖帽祖师爷”之称的拉塞尔（身高206厘米），可以轻松地摸到篮板上沿（395厘米）。有资料可查的能扣篮的最矮的运动员是身高号称“60厘米”的美国黑人运动员托捏·勃加斯[刘宗耀. “黑旋风”的奥秘[J]. 世界体育大观, 1987(4): 1-4]。有资料显示：20世纪80年代初就有美国的黑人女子篮球运动员在训练中表演了扣篮动作。现世界著名的美国女子篮球运动员莱斯莉（洛杉矶火花队，身高196厘米，2002年世界女子篮球锦标赛及多次WNBA联赛等重大赛事的最有价值球员获得者），在2002年赛季的WNBA联赛中成功扣篮，成为第一个在职业联赛中扣篮的女子篮球运动员。我国也涌现出了一大批有“高度”的球员，例如前国家队队长孙凤武（身高186厘米）可以轻松地双手正、反扣篮；王非（前国家队队员，曾任国家队主教练，身高192厘米）在比赛中可将队友投篮未中的球直接按进篮筐；来自山东的宋涛（身高208厘米），是第一位被NBA球队（亚特兰大鹰队）选中的中国球员。近年来又涌现出了胡卫东（身高198厘米）、王治郅（身高214

厘米)、姚明(身高226厘米)等一批能完成“空中接力扣篮”的优秀选手。当然,优异的身高及弹跳只是成为优秀选手的基本条件之一,在此基础上还必须具备高超的空间技战术和空间对抗能力。从近年来的发展变化看,世界强队在提高技巧的同时,身高增长日趋平缓,但体重明显增加。这说明身体的对抗将日趋激烈。

“快”:快速是篮球运动的核心和灵魂。现代高水平竞技篮球由于进攻时间的限制使得攻防转换的速度越来越快,各队不断强化“快”的意识和“快”的训练,使得比赛中各个环节的衔接越来越紧密,运动员完成技战术的动作速率及转换越来越快,各种有针对性的制约与反制约的变化也越来越快。但是,并不是在任何情况下都一味求快,因此,节奏的控制与把握更能显示出控制比赛的水平。

“准”:具体反映在投篮和传球的准确性上,首先以远投和强对抗下的投篮命中率为代表。其次还表现为攻守技术运用的准确性的提高,以及实现技战术配合在时间、空间、节奏等方面的准确把握。

“全”:要求运动员具备全面的身体机能、身体素质、心理、智力、思维、技战术水平、协同配合等攻守能力全面均衡。同时,要求队员具备全面的风格,兼容各种打法,不能偏废。

“变”:技战术的发展和规则的变化及对手的具体特点等迫使运动员不断提高自身能力并适当调整技战术的运用。现代篮球运动既是实力的对抗,又是智谋的决战,在各队实力日趋接近的比赛中,如何适应赛场的千变万化已成为取胜的关键。

“星”:现代篮球比赛中,明星球员的作用日趋重要。他们的共同特点是作风顽强、技术全面、特点突出、心理稳定、得分能力强、攻守兼备、智勇双全,在全队最困难和最需要的时候,往往是他们挺身而出,率领全队渡过难关。因此每个队都应有自己的明星球员,都应该下大力气培养自己的明星球员。

“技”:现代篮球比赛已将技战术与艺术融合为一体。有时,篮球比赛场已成为高水平运动员展示其高超技巧、体能和智慧的艺术舞台,给人以美的享受和健康向上的启迪。

“阵”:在排兵布阵中苦思冥想,细致演练。依据自己现实的条件,结合对手的具体情况,追求最大限度地发挥本队个人和全队的特长,以扬长避短,尽可能有效地抑制对手的特长,争取比赛的主动权。

“帅”:众所周知,教练员是一队主帅,其思想品德、文化修养、理论知识层次与接收新事物的敏感度、实践经验和管理指挥才能等决定着一支运动队伍的发展前途。篮球比赛固然与战争有本质的区别,然而作为攻守矛盾运动的转化过程来说,却有共同之处。篮球比赛中运动员的意志、身体、技艺与教练员的才

干，不仅被认为是构成现代篮球比赛的基础，而且也是衡量球队实力强弱与决定比赛胜负的基本要素。特别在敌强我弱或实力均衡或决战关键时刻等情况下，教练员能否善于运用谋略制定战术、更新打法，有无出奇制胜的指挥才干，对力争主动、赢得胜利起着决定性的作用。治队统兵都是同一道理，谋略思想要贯穿教练员工作的全过程。正确的谋略来自教练员渊博的专业理论知识和丰富的实践经验，因此，不断提高教练员的综合素质，进一步提高谋略水平，将是现代篮球运动继续发展的重要驱动力。

篮球运动不仅是竞技，而且是意识、体能、体质、技艺、知识、智慧、谋略等的综合体，把握这一点才能创新它、发展它、驾驭它。

第二章 篮球教学与训练法

篮球在体育运动中占有比较重要的地位,自诞生以来一直深受世界各国人民喜爱,是开展得比较广泛的一项活动。它是由跑、跳、投等基本动作组成的一项集体的、直接对抗的竞赛项目。篮球教学与训练的目的是使运动员学习和掌握技术、战术,提高运动水平和增强体质。采用什么方法达到目的,这是体育教师和教练员经常遇到和需要研究的问题。

本章从教学与训练法方面分述如下。

第一节 篮球技术、战术教学与训练程序、方法

一、讲解与示范

讲解与示范是篮球技术、战术教学与训练中的重要环节。

讲解是教师或教练员通过语言将相关知识传授给学生或队员的一种方法。

教师或教练员在教每一个技术动作或战术配合时,应讲解技术动作或战术配合名称、作用、方法、要领、练习形式、要求与需要注意的关键问题。

讲解时应根据教学与训练的目的、任务,教材内容,队员的训练程度,文化水平,年龄特点的不同而有所不同。讲解时应当层次分明、系统连贯、精练准确、生动形象,同时还要强调指出技术动作或战术配合的关键和需要注意的问题。

示范是教师或教练员通过正确的技术动作,生动形象地再现体育技术,使学生了解所要学习的动作形象、结构、要领和方法,给学生或队员以正确的条件刺激,促进其建立正确的概念和更快地形成动力定型。

基本技术动作示范时,既要做到正确熟练,又要协调自如;既要注意技术动作的要领,又要注意合理实用。

示范时应根据不同条件、任务和要求,采用不同的形式。对初学者可采用完整正确的示范,使之对整个动作形成完整的、正确的概念。但为了强化技术动作或战术配合的某一方面时,可采用分解的正确示范,若为了让学生了解自己的错误动作,有时也可采用模仿他们错误动作的示范或正误对比的方法,但决不可丑化学生。这样做的目的,主要是为了指出产生错误动作的原因及其危害,同时讲

解纠正错误动作的方法，帮助他们分析技术，解决技术难点，从而使其提高技术。示范时应特别注意合理安排队伍的位置、角度、方向等。要使学生或队员都能清楚地看到教师示范动作的全过程和关键。对重点和复杂的技术动作或战术配合应反复示范，并启发学生思考、分析问题，提高学习的积极性。

在教学与训练中，一般采用先讲解后示范、先示范后讲解或边讲解边示范的方法。

二、选择、组织合理的练习形式，明确方法和要求

讲解与示范后，采用什么形式进行练习，是一个重要问题。因为学习和掌握任何一个技术动作或战术配合，都需要通过一定的练习。而练习形式的选择与组织的合理与否将直接影响学习的效果。因此，在篮球教学与训练中，选择和组织哪种练习形式，应根据技术或战术特点、教学与训练的目的任务，不同的教学与训练阶段以及队员的训练水平等而区别对待。

在练习形式中，除对技术动作要领、规格提出明确的要求外，还应对练习形式的环节及配合的关键提出明确的要求。实践证明，这样做效果好，教学质量高。

三、在练习过程中注意纠正错误动作

在教学与训练的过程中，教师或教练员的主要任务是及时发现学生或队员出现的错误动作，分析产生错误的原因，寻找纠正错误的方法。

教师或教练员发现错误动作是比较容易的，但分析产生错误动作的原因却比较困难。只有找出产生错误动作的原因，才能采取相应的措施进行纠正。例如，有时是思想不集中，有时是对篮球技术动作或战术配合不理解，或者本来就是错误定型，有的是意识或身体素质差等。教师或教练员应针对不同情况，抓住主要矛盾，采取有力措施及时纠正。

纠正时，教师或教练员可采用重新讲解与正确示范的方法，或模仿学生或队员出现的错误动作，让学生或队员观看其他人的正确动作，简化练习条件，分解动作练习或做辅助练习，慢动作练习，以及改进教学与训练方法等手段和措施，帮助学生或队员及时纠正错误动作。

四、在接近比赛的条件下进行学习、巩固、提高技术

当学生或队员在简单练习形式中正确地掌握了技术动作或战术配合时，应转入在接近比赛的条件下进行练习。例如，在教运球时，若学生已掌握了运球技术，就可增加一人或两人防守。这样的练习增加了难度和比赛的因素，可帮助学生提高运球技术和培养应变能力。

在接近比赛条件下进行练习时，应注意贯彻和运用由简到繁、由易到难、由

慢到快、由原地到行进间、由无防守到有防守、由消极防守到积极防守、由协作练习到对抗性练习、由单个技术练习到组合技术或综合技术练习等原则。这样做有利于巩固和提高技术，同时还应与战术训练紧密结合进行。

五、在比赛中进行练习，提高技术、战术的实用性

为了检验各项技术、战术的运用效果，教练员应经常组织各种类型的比赛。例如，在学习双手胸前传接球时，可规定在练习或比赛中，只许运用双手胸前传接球技术，并可规定传球次数，帮助提高技术动作的实用效果。

在利用比赛来巩固、提高技术、战术时，教练员不但要注意队员技术动作和战术配合是否正确，还要注意队员是否能根据比赛的不同情况，正确、合理地运用技术。若发现技术动作有错误或运用时机不当及应变能力差时，应及时指出，并提出改进方法和要求，帮助队员正确、合理地运用技术。通过以上教学程序和方法，学生或队员已基本掌握技术动作和战术配合，正确的概念初步形成和动作定型后，就应进一步组织学生或队员在攻、守对抗的条件下，以及在高强度、高速度的复杂条件下，进行多次反复的训练，进一步巩固技术和战术的教学效果，提高实用价值，以达到动作的准确化。

第二节 篮球技术、战术教学与训练中应注意的问题

一、教学与训练相结合

教学与训练是学习篮球技术和战术的两种形式，教学与训练的过程是促进形成动作技能、建立正确的动力定型的过程。教学与训练可根据生理学原理，并结合篮球教学特点，分为初学阶段、巩固阶段、提高和运用阶段。

1. 初学阶段

一般多采用以教学为主，训练为辅。教学的主要任务是向学生或队员讲解技术动作的规格、要领，以及技术动作在篮球运动中的地位和运用。通过正确的练习方法，学生或队员能树立完整的、正确的概念，以促进正确的动作定型的形成。

2. 巩固阶段

当学生或队员已清楚地知道技术动作的要领，并初步掌握技术动作时，即进入巩固（训练）阶段。一般多采用以训练为主、教学为辅的方法。训练的主要方法是采用多次重复正确的技术动作的练习，以巩固正确的动作定型，形成技巧。同时应进一步在攻守对抗的条件下，以及在高强度和困难的条件下进行反复训练。

3. 提高和运用阶段

这是继巩固阶段后的提高运用技术与战术的高级阶段，仍以训练为主。但必须注意纠正和改进错误动作，并且要结合比赛的实际情况进行大运动量的训练，提高技术与战术的实用效果。

在不同的阶段采用不同的教学形式。有时虽以教学形式为主，但同样可以解决训练的问题，以训练形式为主时，也可以解决教学的问题。

教学与训练是相辅相成的两个方面。教学是训练的开始，而训练又是教学的继续。在篮球技术和战术的教学与训练过程中，忽视哪一方面都是错误的。

二、进行道德品质教育、培养优良作风

在教学与训练的过程中，若忽视思想教育，将影响教学与训练任务的完成以及学生或队员的健康成长。因此，在篮球教学与训练的过程中，必须重视对学生或队员的道德品质教育和优良作风的培养。

为做好对学生或队员的教育工作，教师或教练员应以身作则，只有严格要求自己，才能严格要求学生或队员。教师或教练员应在各方面成为学生或队员的典范，建立良好的师生感情。

在教学与训练中，教师或教练员应要求学生或队员动作正确，刻苦练习，一丝不苟。通过在困难条件下的练习或教学比赛，培养学生或队员遵守纪律、团结互助的精神和勇猛顽强、机智果断的意志品质，以及胜不骄、败不馁、不怕任何困难的体育作风。

三、合理地组织教学比赛

篮球运动是一种竞赛性的项目。在教学与训练中，合理地组织教学比赛，是完成教学与训练任务的有效方法。在组织教学比赛时，应针对在比赛中如何运用技术、如何对待胜负、如何对待攻与守等方面问题提出具体要求，并在方法上予以指导，从而促进教学比赛质量的提高，较好地完成技术和战术的教学与训练任务。

四、贯彻篮球竞赛规则精神

篮球技术或战术的教学与训练，既要考虑技术动作的规格要领，又要符合篮球竞赛规则的要求。因为篮球比赛是在统一规则的约束下进行的，若脱离了规则，学习的篮球技术和战术就没有实用价值。但是，可以使规则为教学服务，可依训练和教学内容的不同，贯彻规则的精神，使之服从教学与训练的需要。

五、采用完整教学与分解教学相结合的方法

篮球教学与训练应根据不同的阶段和条件,采用完整教学法或分解教学法,但又要注意二者的结合。一般来讲,在开始学习新动作时,应采用完整教学法。这样可以保持技术动作的完整性、连贯性,帮助学生或队员迅速掌握技术,提高学习的兴趣。但为了掌握某种复杂的技术动作或进行战术配合时,可采用分解教学法。例如,教运球急停跳起投篮技术时,可把整个动作分解为运球练习、运球结合急停练习、原地跳起投篮练习三部分进行教学。在此基础上,最后进行运球急停跳起投篮的完整教学。

在战术教学与训练时,一般应先运用完整教学法,即先把战术以完整的形式进行讲解与示范,使学生或队员清楚地知道进攻和防守的落位队形、移动路线、配合时机、配合位置、变化规律、战术重点以及协作方法等,并进行初步试练。在此基础上,再运用分解教学法,即把战术合理地分成几个部分,按顺序一环套一环地进行训练,使学生或队员逐步掌握全战术。最后再运用完整教学法进行全战术的训练。

六、采用单个技术与组合技术相结合的教学方法

篮球技术、战术多种多样,各项技术动作或战术配合是互相联系、互相衔接的。因此,在教学与训练中,要让学生或队员既学会单个技术动作,又学会合理地组合与综合运用。这就要求教师和教练使学生或队员在掌握单个技术动作的基础上,合理地进行组合技术或综合技术练习。例如,要理解接球是为了传球、运球、投篮,所以接球技术的教学与训练要与传球、运球、投篮结合进行;运球技术教学与训练应与传接球、投篮结合进行;防守技术的教学与训练既要考虑防住对手,又要考虑与抢、打、封、断球技术结合进行。因此,在篮球技术的教学与训练中,不但要注意单个技术动作的规格,而且还要注意技术动作的合理衔接以及与战术的联系。

七、合理选择练习形式与个别对待相结合的教学方法

学习和掌握任何一个技术动作或战术配合,都需要通过一定的练习形式。而在练习形式中除对技术动作的规格、要领提出要求外,还应当根据学生或队员的不同情况给予个别帮助和指导。例如,在教双手胸前传接球时,可以选择两组对面站立的练习形式,练习中应注意对体质弱的和技术差的学生进行个别指导,帮助他们纠正错误动作。