

高等学校普通体育课教学参考书

篮 球

《高等学校普通体育课教学参考书》

篮 球 编 写 组

高等教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

篮 球

《高等学校普通体育课教学参考书》

篮 球 编 写 组

高等教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

篮 球

《高等学校普通体育课教学参考书》

· 篮 球 编 写 组

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷三厂印装

开本 $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张 3.25 字数 64,000

1980 年 10 月第 1 版 1985 年 5 月第 4 次印刷

印数 44,561--54,560

书号 8010·016 定价 0.48 元

前 言

篮球运动在我国高等学校有着广泛的群众基础，是广大青年学生十分喜爱的体育运动项目之一。

篮球运动是由跑、跳、投掷等动作所组成的一项快速、激烈、综合性的运动。经常参加篮球运动，能促进学生速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等身体素质的发展，提高中枢神经系统的灵活性，增强心脏、血管、呼吸、消化系统的机能，促进肌肉和骨骼的生长发育，使身体得到全面发展。

篮球运动是个集体项目，并具有强烈的竞赛性和对抗性，要在瞬息万变的情况下展开激烈的争夺。因此，能培养人们团结协作，互相配合的集体主义精神和勇敢顽强、机智果断等优良品质。

综上所述，在高等学校广泛、经常地开展篮球运动，对学生锻炼身体、增进身心健康，活跃课余生活，提高学习效率起着良好的作用。

学好篮球，提高篮球运动的技术水平，首先必需学好基本技术。篮球运动是由进攻和防守两大部分组成的，内容极其丰富，它包括脚步动作（移动）、传接球、投篮、运球、突破、抢篮板球、个人防守等基本技术，以及几个队员的进攻与几个队员的防守配合、快攻与防快攻，阵地进攻与防守等攻防战术。我们根据全国高等学校普通体育课教学大纲，选编了其中最基本的、常用的技术和战术，供各校教学中参考。

参加本书编写工作的有：吴子彬、王道平、何晋璋、谢锦生、周锦堂等同志。由于时间仓促，经验不足，缺点错误在所难免，

希望广大体育教师批评指正。

《高等学校普通体育课教学参考书》

篮 球 编 写 组

目 录

前 言	1
脚步动作(移动)	1
一、急起(突然起动)☆	1
二、急停	4
三、转身	7
四、滑步	11
五、后撤步	12
六、侧身跑	13
七、变速变向跑(空切)☆	15
传接球	18
一、双手胸前传球	18
二、单手肩上传球	19
三、反弹传球▲	20
四、行进间传球	21
五、双手接球	22
六、接反弹球	22
投篮	36
一、原地双手胸前投篮	36
二、原地单手肩上投篮	39
三、行进间单手高手投篮	41
四、行进间单手低手投篮	45
五、跳投▲	46
运球	50
一、原地运球	50
二、行进间直线运球	50
三、运球急停急起☆	52

四、体前变方向运球·····	54
五、运球后转身·····	56
原地持球交叉步突破·····	58
个人防守技术·····	61
一、防无球队员·····	61
二、防持球队员·····	62
抢篮板球·····	64
一、抢进攻篮板球▲·····	64
二、近篮队员抢篮板球▲·····	64
三、抢防守篮板球▲·····	65
四、篮下防守队员抢篮板球▲·····	65
进攻战术·····	68
一、传、切配合·····	68
二、快攻战术的基础配合·····	69
三、“1-3-1”进攻方法，“2-1-2”区域联防介绍▲·····	75
防守战术·····	81
一、一防二·····	81
二、“2-1-2”区域联防介绍▲·····	82
篮球规则简介·····	87
一、篮球运动的比赛方法·····	87
二、篮球规则简介·····	87

注：▲为补充教材

☆为增加教材

脚步动作(移动)

在篮球比赛中,进攻者运用急起、急停、转身、变速变向跑等脚步动作,为了摆脱防守者的防守去完成进攻任务,而防守者则运用跑、停、滑步、后撤步、交叉步等脚步动作去阻止进攻者的攻击,各自借以争取攻、守的主动权。这些都需要由快速、灵活、正确的脚步动作来实现。因此,脚步移动是篮球运动中具有很重要意义的一项基本技术。现将几种常用的脚步动作简述如下:

一、急起(突然起动)

急起在比赛中运用最多,是摆脱对方最简单、最有效的方法。急起可分面向前方的起动,侧向前方的起动,背向前方的转身起动。

动作要领:

两脚前后或左右开立,两膝弯曲,成上体稍前倾的站立姿势。起动时,前脚掌用力蹬地,使动作具有突然性。起动的前3—4步要短而快速,同时身体稍前倾,加快跑的速度。

练习方法:

1. 全班分成4—6路纵队在球场端线处站立(如图1)。第一组在端线前做好急起的准备姿势,按教师哨声、抛接球或其它手势等信号开始起动。快速跑过中线后,慢跑至另一端线,各组依次进行,在全体学生做完后,由另一端线返回(做正面、侧面、背对转身的起动练习)。

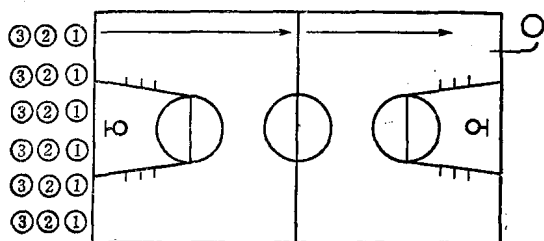


图 1

2. 起动追拍游戏: 在练习 1 的基础上, 为进一步提高学生起动的反应速度和学习兴趣, 可采用游戏的方法进行练习。

全班分成 3—4 路纵队站立(如图 2)。每纵队①、②两人为 1 组, 相距 1—1.5 米, 教师运用各种信号, ①、②同时起动、②追①至另一端线, 手触身体为追拍成功。接着④追③, 按同样方法依次进行追拍, 返回时交换。①追②, ③追④进行追拍游戏(追逐相距长短, 根据要求不同可以增减)。

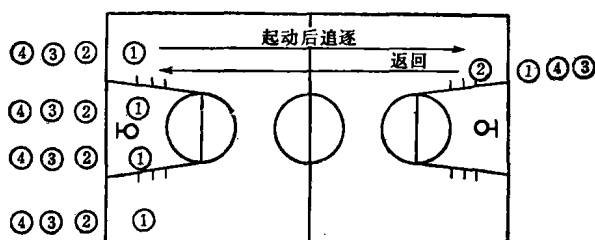


图 2

3. 起动游戏: 参加游戏 8—10 人为一组, 按顺序报数后记住自己的号数, 全组面向篮板, 距端线 2—3 米处站立(如图 3)。1 号持球(引导人)站在其他同学背后, 将球投向球篮, 当球投出到最高点时, 可随意叫一个号数, 被叫到号数的同学应迅速去接住从篮网落下或从篮板弹回的球。接球后, 其他学生立即起动

向中线跑去，持球者(不能持球跑动)迅速转身用球掷任何一名学生，跑过中线之前被击中者可做引导人。如球未击中，则由掷球者做引导人，再从新开始(掷球时应掷其他学生的下肢，以避免伤害事故)。

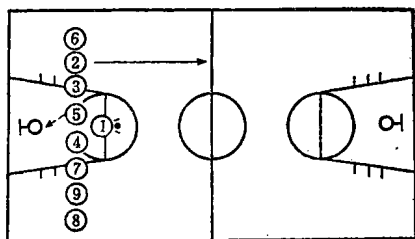


图 3

4. 以哨声、抛球为信号做突然起动的练习：全班分成3—4路纵队，各纵队半数端线外徒手站立，另半数各持球中线站立(如图4)。听哨声后，持球者原地向上抛球(高度4米左右)，徒手者突然快速起动，并将球在落地前接住。抛球者慢跑至徒手组排尾，起动者将球接住后交给持球组下一队员，跑至持球组排尾。依次进行练习。

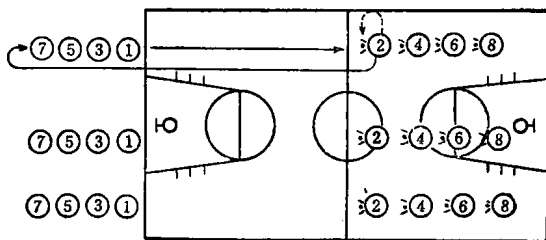


图 4

注意事项:

1. 抛球者必须让出接球者奔跑路线，以免发生冲撞事故。

2. 抛球高度可以逐渐降低,以增加接球者突然起动的速度。

二、急停

如急起而未能摆脱防守者时,可接着运用急停动作来摆脱防守者。

急停有跳步急停(一步停)和跨步急停(两步停)。

(一)、跳步急停(一步停):常运用突然接球突破(切入)。

动作要领:

在跑动中,用单脚跳起(不要太高),起跳时身体稍后仰,双脚同时落地停住。两脚平行或稍有前后同时落地,屈膝,重心下降,保持身体平衡(如图 5)。

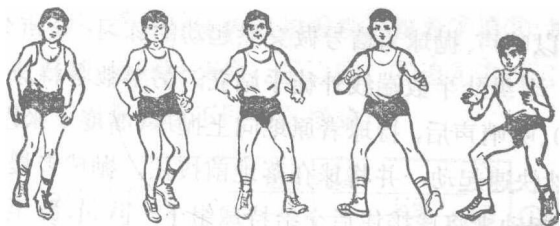


图 5

(二)、跨步急停(两步停):常在高速奔跑中采用,以摆脱防守或接球后突破(切入)。

动作要领:

跑动中做跨步急停时先向前跨出一大步,两脚先后落地,先落地的脚要用力支撑体重,脚跟先着地然后全脚掌迅速着地,后落地脚要落在另一脚的侧前方同时上体稍后仰以减缓向前的冲力,屈膝,重心下降,保持身体平衡(如图 6)。

注意事项:

1. 急停时身体后仰不及时,重心未能下降,因此停不稳。



图 6

2. 左右脚平行或前后开立应保持身体平稳。

3. 急停动作的好坏, 主要在于腿的弯曲程度和正确地掌握住身体的重心。

练习方法:

1. 跑中听哨声作急停练习:

(1) 全班分成 4—6 路纵队, 沿球场端线处站立, 全体慢跑开始。听教师哨声后做急停, 再听哨声做慢跑。从一端至另一端线反复慢跑——急停、慢跑——急停的练习。

(2) 同上队形, 听教师哨声, 每纵队按顺序分组做急起——急停, 急起——急停的练习。全体做完后由另一端线开始, 往回继续进行。

(3) 全班围绕篮球场成 1—2 路纵队顺时针方向站立, 每人相距 1.5—2 米, 听教师哨声做慢跑——急停, 慢跑——急停, 或转身慢跑——急停的练习(二次哨声为急停转身跑)。

(4) 急停接力: 全班分成人数相等的若干纵队在端线处站立, 教师鸣笛后, 各队第 1 人向前跑至中线急停返回端线拍第 2 人手后, 跑至排尾。第 2 人以同样方式拍第 3 人, 依次进行, 以各队最后一人最快返回为优胜。

(5) 全班分成人数相等的若干队, 每队再分为 2 组, 面对两端线站立(如图 7), 各队①听教师鸣笛后起动奔跑, 再听哨声做

急停,再鸣笛继续跑,听到连续两次哨声时,应立即急停转身向回跑,直到跑至另一端线拍②手后,跑至该组的排尾。②以后各人同①方式进行,以各队最后一人最快到端线为优胜(此练习也可在球场上设标志物代替信号,遇标志物时作急停、急停转身回跑等)。

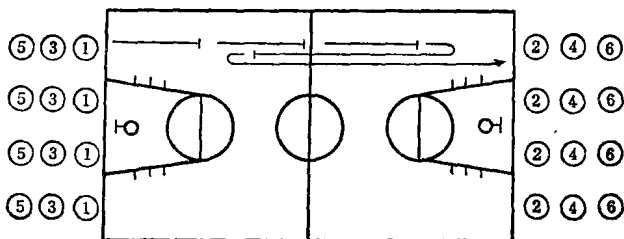


图 7

2. 持球自抛, 起动奔跑自接, 做急停或接他人传球做急停练习。

(1) 自抛自接做急停练习: 全班分成 4 路纵队在端线处站立(如图 8), 每纵队前 4 名持球, 持球学生①将球向前上方抛起, 跑动 4—5 步后, 做接球急停练习(跳步或跨步), 继续向前做自抛自接急停练习, 当跑过中线后, 连续做自抛自接地急停练习。返回将球交下一学生并站在排尾, 依次进行练习(教学中可要求急停后根据规则明确中枢脚的练习)。

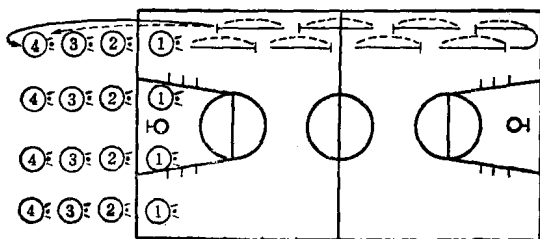


图 8

(2) 传接球做跨步急停练习: 全班分成 2—3 个队, 每队分成 3 组, 端线第 1 组, 每相距 8 米处站第 2、3 组, (如图 9)。第 2、3 组的⑤、⑧各持一球, 练习开始, 端线组①快速跑向第 2 组并接⑤的传球做跨步急停, ⑤传球后跑至端线组排尾, ①将球传给第 2 组⑥, 继续向前快速跑至第 3 组处接⑧传球做跨步急停, ⑧传球后跑至第 2 组排尾, ①再将球传给第 3 组⑨, 跑至第 3 组排尾。依次轮流交换练习。

图 9

(4) 运球中做跨步急停: 听教师哨声各队排头依次做运球前进——急停原地运球——运球前进——急停原地运球的练习。

转身也是为了摆脱防守而经常运用的方法，尤其是当进攻队员背对篮圈接到球时，可利用转身切入篮下投篮或传球。此外，还常用于保护球或在进行掩护配合和抢篮板球时结合运用。

身可分前转身(经中枢脚向前跨出的转动)。后转身(经中枢脚向后跨出的转动)。

(一) 前转身

动作要领:

以跨步急停接球前转身为例(如图10)。以右脚为中枢脚,左脚用力蹬地,向右脚尖方向跨步,重心移于右脚并用前脚掌做轴旋转,同时转肩向前转身。

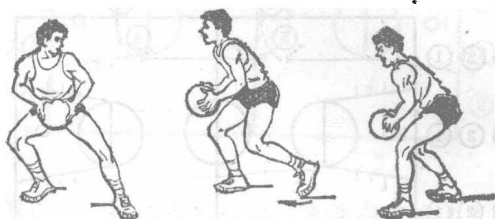


图 10

(二) 后转身

动作要领:

以跨步急停接球后转身为例(如图11),右脚在前,左脚在后,以左脚为中枢脚,右脚用力蹬地,向后撤右脚,同时转肩转髋,向左脚跟方向移动。重心移于左脚并用前脚掌做轴旋转,向后转身。

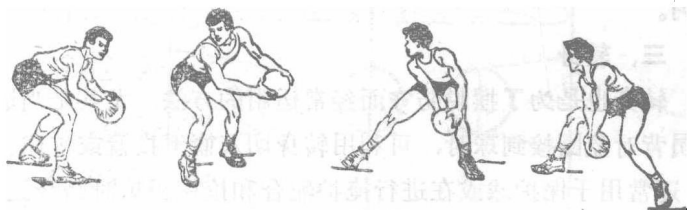


图 11

注意事项:

1. 转身时身体重心不能离开中枢脚, 否则旋转迟钝困难。
2. 转身时重心要低, 如果高低起伏, 影响转身的幅度和旋转的灵活和速度。

练习方法:

1. 原地转身: 全班分成 4 路横队站立, 教师鸣笛后, 以左脚或右脚为中枢脚做 90° 、 180° 、 360° 前转身或后转身的练习(徒手或持球均可)。

2. 行进间跨步急停转身: 全班分成 4—6 路纵队沿端线站立, 各纵队第 1 人听教师哨声后慢跑, 再听哨声后做跨步急停前(后)转身 180° 两次, 继续向前慢跑至另一端线, 依次进行。全体做完后, 由另一端线开始继续练习。

3. 传球、接球结合转身的练习: 全班分成 2 队, 各队再分成 4 组用半场进行四角传、接球

结合转身练习(如图12)。①持球做前转身 180° 两次, 将球传给上步接球的②后, 跑至②组排尾, ②以左脚先着地, 右脚第二步跨步急停接球, 以左脚为中枢脚做前转身 180° 两次, 将球传给上步接球的③, 然后跑至③组排尾。③和④按同样的要求传、接球做前转身练习(在掌握了练习方法后,

可增加一只球, ①③同时开始练习)。

按上述练习法同样可做传、接球后转身练习。

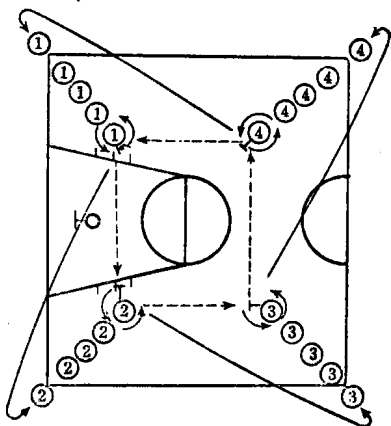


图 12

4. 运球后转身练习: 全班分成 2 队, 各队前 4 人持球, 由球场两角以纵队站立(如图 13), 各队①开始运球至罚球线(右角用左手运球, 左角用右手运球), 做跨步急停、后转身、换手运球至中线, 做跨步急停、后转身, 换手运球至另一罚球线, 做跨步急停、后转身, 换手运球至另一端场角, 做跨步急停、后转身, 沿端线、边线运至另一组排尾, 将球交给未持球者(当①运球至中场转身时, ②即可开始)依次进行练习。

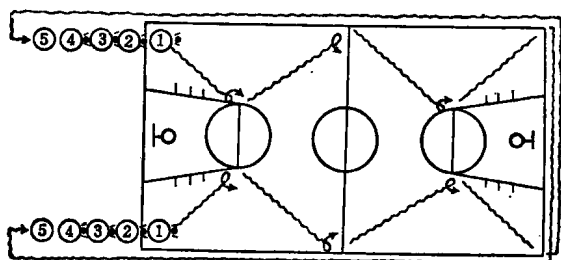


图 13

5. 背对篮(跨步或跳步)急停、接球、转身(前、后)运球投篮练习: 全班分成 4 队, 其中 2 队持球(如图 14)持球队①将球传给背对篮慢跑接球的①后跑至①队排尾。①跨步(跳步)急停接球后做转身运球上篮。然后, 接住球并运球至持球队队排尾。依

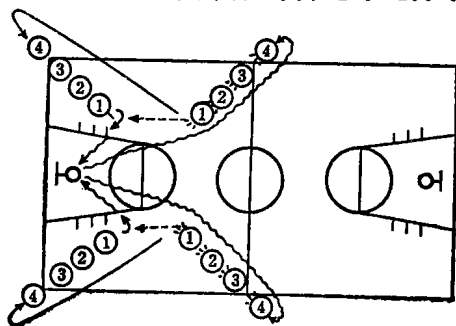


图 14