

qiu lei qun dong jiao xue qu xun lian

球类运动

教学与训练



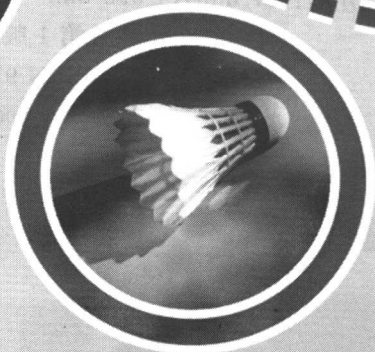
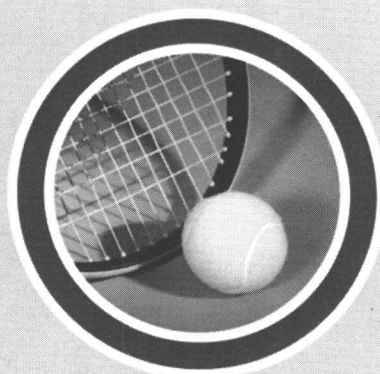
陈雪红 周兴富 / 主编

哈尔滨地图出版社

qiu lei qun dong jiao xue qu xun lian

球类运动

教学与训练



陈雪红 周兴富 / 主编

哈尔滨地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

球类运动教学与训练/陈雪红,周兴富主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2007.5

ISBN 978-7-80717-620-6

I. 球… II. ①陈…②周… III. ①球类运动—教学法
②球类运动—运动训练 IV. G840.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076967 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:20 字数:501 千字

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80717-620-6

印数:1~1000 定价:28.00 元

《球类运动教学与训练》

编委会

主 编	陈雪红	周兴富
副主编	杨红伟	张群力
	白如娇	陈再勇

前 言

随着 2008 年北京奥运会的即将到来,各项备战工作正在紧锣密鼓、有条不紊地系统推进,充分实践人文奥运、绿色奥运、科技奥运的理念,是我们体育工作者的光荣历史使命和神圣职责。

如何使读者获得最大的收益?这是本书编写的首要问题。为此,我们为本书的编写确定了两个目标:一是为读者系统地认识各项球类运动、了解各项球类知识提供一条捷径;二是给读者提供一本内容丰富的反映各项球类技术发展趋势、适合球类教学训练使用的有特色的教材。

本书包含了当今世界体育运动的一些球类主流项目和一些新兴的时尚的球类运动项目,包括三大球(篮球、排球、足球)和三小球(乒乓球、网球、羽毛球),还有高尔夫球、台球、棒球、冰球、手球、门球等一些时尚的球类运动。本书从各项球类运动的起源、运动技术的结构、技战术以及比赛场地和竞赛规则等方面,深入浅出地介绍了各项球类运动的基本知识和基本技能,广大体育爱好者可以根据自己的实际需要进行选择。本书不止是对球类运动的纯认知性的简单介绍,更重要的是追求蕴含在体育运动中的人文精神、文化内涵和社会价值,从而使人们在体悟运动的快感中懂得体育运动所蕴含的价值。

本书由陈雪红、周兴富担任主编,杨红伟、张群力、白如娇、陈再勇担任副主编。参编人员的具体分工如下:

第三章第一节至第三节,第五章,第八章,第十二章至第十三章,第十六章至第十七章,第十九章:陈雪红(楚雄师范学院体育系);第一章,第六章至第七章,第十一章,第十五章:周兴富(眉山职业技术学院体育教研室);第四章,第十章:张群力(昆明师范高等专科学校体育系);第三章第四节,第九章,第二十一章:杨红伟(四川音乐学院体育教研室);第十八章,第二十章:白如娇(辽宁工程技术大学军体部);第二章,第十四章:陈再勇(浙江万里学院文体部)。全书由陈雪红、周兴富统稿。

由于受知识水平所限,书中难免会出现一些问题,恳请读者赐教并提出宝贵意见。

编 者

2007 年 4 月

目 录

第一章 篮球	1
第一节 篮球运动概述	1
第二节 篮球实用技术	3
第三节 篮球实用战术	11
第四节 篮球比赛规则	13
第二章 排球	16
第一节 排球运动概述	16
第二节 排球实用技术	17
第三节 排球实用战术	21
第四节 排球比赛规则	23
第五节 沙滩排球运动介绍	25
第三章 足球	27
第一节 足球运动概述	27
第二节 足球实用技术	27
第三节 足球实用战术	34
第四节 足球比赛规则	37
第四章 羽毛球	45
第一节 羽毛球运动概述	45
第二节 羽毛球基本技术	45
第三节 羽毛球基本步法	49
第四节 羽毛球实用战术	50
第五节 羽毛球比赛规则	52
第五章 网球	55
第一节 网球运动概述	55
第二节 网球实用技术	57
第三节 网球实用战术	62
第四节 网球比赛规则	63
第六章 乒乓球	66
第一节 乒乓球运动概述	66
第二节 乒乓球实用技术	67
第三节 乒乓球实用战术	73
第四节 乒乓球比赛规则	79
第七章 手球	83
第一节 手球运动概述	83
第二节 手球基本技术	84
第三节 手球基本战术	93
第四节 手球场地设备	99

第五节 手球比赛规则	100
第八章 曲棍球	102
第一节 曲棍球运动概述	102
第二节 曲棍球场地设备与运动装备	102
第三节 曲棍球基本技术	104
第四节 曲棍球基本战术	107
第五节 曲棍球比赛规则	109
第九章 棒、垒球	112
第一节 棒、垒球运动概述	112
第二节 棒球场设备与运动装备	114
第三节 棒球基本技术	116
第四节 棒球基本战术	127
第五节 棒、垒球比赛规则	130
第十章 台球	133
第一节 台球运动概述	133
第二节 台球种类与打法	135
第三节 台球基本技术	136
第四节 台球比赛规则	142
第十一章 壁球	158
第一节 壁球运动概述	158
第二节 壁球基本技术	159
第三节 壁球比赛规则	163
第十二章 保龄球	165
第一节 保龄球运动概述	165
第二节 保龄球运动的器材、场地和用具	167
第三节 保龄球的基本技术和练习方法	169
第四节 保龄球比赛规则和计分方法	177
第十三章 冰球	180
第一节 冰球运动概述	180
第二节 冰球运动的场地和器具	181
第三节 冰球基本技术	184
第四节 冰球基本战术	184
第五节 冰球比赛规则	185
第十四章 橄榄球	187
第一节 橄榄球运动概述	187
第二节 橄榄球基本技术	189
第三节 橄榄球基本战术	198
第四节 橄榄球比赛规则	206
第十五章 高尔夫球	211
第一节 高尔夫球运动概述	211

第二节 高尔夫球基本技术·····	212
第三节 高尔夫球场地·····	215
第四节 高尔夫球比赛规则·····	218
第十六章 门球·····	222
第一节 门球运动概述·····	222
第二节 门球比赛场地及比赛方法·····	223
第三节 门球基本技术·····	225
第四节 门球比赛规则·····	248
第十七章 毽球·····	252
第一节 毽球运动概述·····	252
第二节 毽球实用技术·····	253
第三节 毽球比赛规则·····	256
第十八章 沙狐球·····	259
第一节 沙狐球运动概述·····	259
第二节 沙狐球基本技术·····	261
第三节 沙狐球比赛规则·····	267
第十九章 水球·····	270
第一节 水球运动概述·····	270
第二节 水球基本技术·····	272
第三节 水球比赛规则·····	278
第二十章 地掷球·····	285
第一节 地掷球运动概述·····	285
第二节 地掷球基本技术·····	289
第三节 地掷球比赛规则·····	302
第二十一章 藤球·····	310
第一节 藤球运动概述·····	310
第二节 藤球比赛场地及比赛方法·····	310
第三节 藤球基本技术及战术·····	311
第四节 藤球比赛规则·····	312
参考文献·····	318

第一章 篮 球

第一节 篮球运动概述

一、篮球运动发展历程

篮球运动始于 1891 年,由美国马萨诸塞州普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校体育教育教师詹姆士·奈史密斯博士发明。

1892 年,奈史密斯制定了 13 条比赛规则,对比赛场地的大小、参加人数的多少进行了限制,这也是篮球运动的第一部规则。1893 年篮球传入法国,1895 年传入我国天津,1901 年传入伊朗,1905 年传入俄国,1908 年传入日本。1904 年美国青年会男子篮球队制定了全国统一的篮球规则,并用多种文字出版,发行于全世界。此后,篮球运动逐步在世界各地开展起来了。1932 年,在瑞士成立了国际业余篮球联合会。1936 年第十一届奥运会将男子篮球列入正式比赛项目。1950 年和 1953 年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛。1976 年第 21 届奥运会将女子篮球列入了正式比赛项目。

二、篮球运动发展趋势

现代篮球运动自 1891 年发展至今,先后经历了初创时期、完善时期、普及时期、全面提高时期,尤其是 20 世纪 80 年代中期以来,世界篮球职业队走上奥运赛场,更是推动世界篮球运动跨入了一个再创佳绩的新阶段。1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会篮球赛中美国“梦之队”的精彩表现,显示着篮球运动整体内容、结构和优秀运动队伍综合智能、技能、能力结构发生了质的变化。今后仍继续向着“高”、“快”、“全”、“准”等方向发展,使人感受到篮球竞赛的球场越来越小、竞赛的时间越来越短、球场变化越来越快、攻守队员身体接触越来越近、比分越来越高以及女子与男子的对抗形式越来越难分伯仲。

1. “高”的新意

篮球运动的“高”,时代已赋予其新意,“高”的内涵和外延均发生了新变化。第一,世界强队普遍重视队伍的整体平均高度的增长。美国等世界优秀队伍中的高大队员在奥运会上均能将惊人的弹跳力、敏捷的奔跑移动以及无与伦比的技术和技巧融于一身,展现绝妙的篮球技巧,已成为当代世界篮球运动中高大队员的典范。第二,随着高大运动员大量涌现,高空争夺更为突出,能否占有制空优势,已成为衡量队伍水平的重要标志,于是创新的各种立体型的战术配合方法,为世界篮球运动增添了许多新内容。

2. “快”的延伸

篮球竞赛规则对进攻有时间限制,一次进攻必须在 30 秒内结束。世界篮球运动强化了

“快”的意识,掀起了全面的“快”的浪潮。今后有可能还要将进攻时间限得更短些,这对篮球运动提出了更高的速度要求,进一步形成各种快的技、战术方法。

3. “全”的演进

现代篮球运动对“全”的要求是:第一,运动员素质全面;第二,重视全面综合素质水平,培养既全面又有特长的队员;第三,对教练员来说,必须高度重视并善于科学地使运动员具有以上诸多因素的开发与全面利用的才能,同时反映出教练员的全面才华和综合水平。

4. “准”的发展

现在篮球竞赛积分的高比分的特点是:第一,以3分球为重点的投篮准确性继续提高;第二,掌握攻守技术、运用攻守技术与变化准确性提高;第三,战术配合的时间与空间、地面的传和接的准确性提高。

5. 市场的影响进一步显现

运动员的职业化、俱乐部的产业化和竞赛组织的商业化,使人们的认识、观念发生巨大的变化,对管理的体制、机制产生积极的影响,使篮球市场的发展健康有序,调动了社会各方面办篮球的积极性,促进了篮球后备人才培养体系的建立和发展。

三、重大篮球赛事简介

1. CBA

诞生于1996年的CBA,其初衷是希望借助职业化,带动中国篮球水平的整体提高。CBA是中国篮坛的顶级联赛,云集了国内外乃至NBA的众多球星。

2004年4月,国家体育总局篮球运动管理中心正式推出“北极星”计划,力图将CBA建设成仅次于NBA的世界第二大联赛,让篮球成为中国第一运动。2004~2005年联赛由原来12支球队增加为14支,比赛先由南北两个赛区球队进行双循环赛,再进行不同赛区球队的单循环赛,决赛为五局三胜。这样,同一个赛区球队本赛季常规赛将采取两次主客场制,不同赛区的球队常规赛只进行一次主客场交锋。每支球队常规赛的比赛场次将增加到38场,远远高于2003~2004赛季的22场。

2. CUBA

CUBA是中国体育史上第一个采取社会化、产业化运作模式的大学生篮球联赛,是中国数百万大学生自己的联赛。1998年,它踏着青春的节拍健步走来,2002年站在时代的潮头笑看风云,如一艘巨舰驶向大洋。CUBA以不懈的探索和卓然的成就,将篮球运动在高校的普及和提高推到一个史无前例的高度,为中国篮球事业的发展奠定了牢固的基础。同时,CUBA也深刻地影响着中国篮球改革发展的方向和模式,为全面实施素质教育、加强校园文化建设提供了强大的平台和载体。

3. NBA

NBA联赛是由美国“全国篮球协会(简称NBA)”创办的比赛,其比赛的激烈程度和水平之高被世人公认为世界之最。National Basketball Association(国家篮球协会)简称NBA,成立于1946年6月6日。成立时叫BAA,即全美篮协会(Basketball Association of America),

是由 11 家冰球馆和体育馆的老板为了让体育馆在冰球比赛以外的时间,不至于闲置而共同发起成立的。BAA 成立时共 11 支球队:纽约尼克斯队、波士顿凯尔特人队、华盛顿国会队、芝加哥牡鹿队、克利夫兰叛逆者队、底特律猎鹰队、费城武士队、匹兹堡铁人队、普罗维登斯蒸气队、圣路易斯轰炸机队和多伦多爱斯基摩人队。1949 年, BAA 吞并了当时的另外一个联盟(NBL), 并改名为 NBA。1949~1950 赛季, NBA 共有 17 支球队。1976 年, NBA 吞并了美国篮球协会(ABA), 球队增加到 22 支。1980 年, 达拉斯小牛队加入 NBA。1988 年, 夏洛特黄蜂队和迈阿密热火队加入 NBA。1990 年, 奥兰多魔术队和明尼苏达森林狼队加入 NBA。1995 年, 两支加拿大球队加入 NBA, 即多伦多猛龙队和温哥华灰熊队, 使 NBA 的球队达到 29 支。

第二节 篮球实用技术

一、移动实用技术

移动是篮球技术的基础, 是比赛中运用最多的一项基本动作。进攻中为了摆脱对手, 切入接球或合理运用传、运、投、突, 防守中为了抢占位置, 堵截对手, 或抢断球, 都离不开移动技术。

(一) 跑

1. 变速跑。变速跑是进攻队员在跑动中运用速度的变换来摆脱防守, 选择有利攻击的位置或接球、投篮等所运用的方法。

动作方法: 跑中加速时, 用前脚掌短促而有力地向后蹬地, 上体稍向前倾, 前两、三步短促而迅速, 两臂加快挥摆, 注意抬头观察; 减速时, 前脚掌用力抵住地面, 上体稍直立, 减缓重心前移, 步幅可稍大些, 从而降低跑的速度。

要点: 前脚掌蹬地重心前移, 加速步幅小而频率快; 前脚蹬地减缓冲力, 步幅稍大、上体直。

2. 变向跑。变向跑是进攻队员在跑动中, 突然改变跑的方向并加快速度来摆脱防守的一种方法。

动作方法: 在跑动中, 如向左变向时, 右脚前脚掌落地, 脚尖稍向左转, 同时用前脚掌内侧用力蹬地, 随之腰部向左扭转, 左脚突然加速向左前方迈出一小步, 同时上体左侧转, 上体前倾, 右脚迅速向左腿的侧前方跨出一大步, 继续向左加速跑动。

要点: 右脚内扣用力蹬地, 左脚向左跨一小步; 腰腹配合转移重心, 上体前倾并加快速度。

3. 侧身跑。侧身跑是进攻队员在跑动中为了更全面地观察场上的情况和快速摆脱防守而采用的一种方法。特别在由守转攻发动快攻时, 前锋队员常采用侧身跑摆脱与超越防守, 获得较好的进攻机会。

动作方法: 在向前跑动中, 头和上体自然地有球方向扭转, 上体放松, 脚尖朝向跑进方向, 做到既要保持跑的速度, 又要随时准备接球。

要点: 侧身转后, 脚尖向前, 跑中看球, 伺机接球。

4. 闪躲跑。闪躲跑是进攻队员在跑动中, 合理运用虚晃动作(即假动作)改变跑的方向并加快跑的速度, 摆脱防守获得进攻机会的方法。

其动作方法与变向跑相似, 但在变向跑前做个假动作, 假动作要逼真, 变换也要快。

(二)急停

急停是进攻队员在快速跑动中,突然制动并成静止状态的一种方法。跑动中突然采用急停能够直接摆脱防守,急停后可以与其他移动的技术衔接和过渡。常用的急停动作有两种。

1. 跳步(一步)急停

动作方法:进攻队员在跑动中,用单脚或双脚起跳(离地不能太高),两脚同时落地,落地时两脚前脚掌用力抵地,两脚距离与肩同宽,上体稍向后仰,屈膝降低重心,两臂屈肘置于体侧,两眼平视,保持身体平衡。

要点:第一步大,用全脚掌抵地,屈膝减缓向前的冲力;第二步用力抵地脚内扣,两膝微屈降重心。

2. 跨步(两步)急停

动作方法:进攻队员在快速跑动中,先向前跨出一步,用全脚掌着地抵住地面,微屈膝;同时上体稍后仰,减缓向前的冲力。第二步着地时,脚尖稍向内扣(向第一步的方向内扣),并用前脚掌内侧用力蹬地,两膝微屈,重心下降,重心在两脚之间,两臂屈肘置于体侧,两眼平视,保持身体平衡。

要点:第一步大,用全脚掌抵地,屈膝减缓向前的冲力;第二步用力抵地脚内扣,两膝微屈降重心。

(三)转身

转身是队员以一脚为中枢脚,另一脚蹬地向前或向后方跨步移动借以改变身体方向的一种方法。转身在篮球比赛中运用得非常广泛,例如利用转身保护球、利用转身摆脱防守、利用转身跳投、利用转身抢获篮板球等等。

动作方法:急停后转身前,两膝微屈,上体稍向前倾,重心落在两脚之间,两眼平视前方。转身时以一脚为中枢脚,其前脚掌为轴,另一脚(即移动脚)的前脚掌内侧用力蹬地跨出,同时重心转移到中枢脚,中枢脚以前脚掌为轴用力碾地,腰部扭转带动上体,随着移动脚向前或向后转动,随之改变身体方向。

要点:在转身的全过程中要求保持身体平稳,不要有起伏;转身时不要低头含胸;转身后重心仍落在两脚之间;持球转身时应注意利用身体合理地保护球,并顺势衔接下一个动作。

根据转身时的方向,转身可分为前转身和后转身两种。

1. 前转身

前转身是向自己中枢脚前的方向跨步移动,使身体改变方向的方法。

要点:中枢脚提踵,前脚掌碾地;移动脚用力蹬跨,腰部扭转带动身体平稳转体。

2. 后转身

后转身是移动脚向自己中枢脚后的方向跨步,使身体改变方向的方法。

要点:中枢脚提踵,前脚掌碾地,膝关节内扣,配合腰部扭转,带动向后转身。

(四)滑步

滑步是防守移动中的一种主要手段。最常用的有:侧滑步、前滑步、后滑步、后撤步、交叉步等。

1. 侧滑步

要点:向左侧滑步时,左脚向左跨出一步,落地的同时,右脚前脚掌内侧迅速用力蹬地,并且几乎贴着地面滑动,跟随左脚移动。移动中身体要在一个水平面上,不要上下起伏,重心始终在两脚中间,并靠腰部的柔韧性控制重心。向右侧滑步时动作相反。

2. 前滑步

要点:前滑步的动作要领与侧滑步相同,只是方向不同。

3. 后滑步

要点:后滑步的动作要领与侧滑步相同,只是方向不同。

4. 交叉步

要点:向右移动时,左脚用力蹬地后,迅速从右脚前向前、向右迈出,上体稍向右转,左脚落地,右脚迅速向右跨步。两脚交叉动作要快,身体不要上下起伏。交叉步后重心落在两脚之间,以便迅速作侧滑步。

(五) 移动技术训练方法

1. 听或看,做起动跑的练习。
2. 徒手全场做急停、滑步、转身等练习。

二、传、接球技术

传球是篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法,是场上队员之间相互联系和组织进攻的纽带,是实现战术配合的具体手段。

接球是持球进攻的基础,只有接好球,才能进行传球、投篮、突破或运球等。接球与传球是紧密联系的,接球技术好,可以弥补传球的不足,减少传球失误。接球也是抢篮板球和断球的基础。

(一) 传球技术

1. 单肩上传球:如图 1-1,这种传球力量大,出球方向多,速度快,发动长传快攻时运用较多。

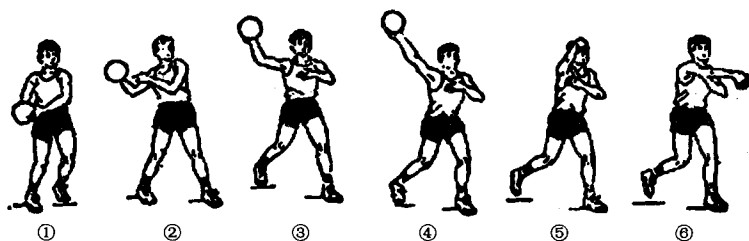


图 1-1

动作要领:右手传球时,左脚在前,左肩侧对传球方向。将球引至右肩上,手腕后屈托住球的后下方。传球时,右脚蹬地,转体,前臂迅速向前挥臂,手腕前屈,通过食指、中指拨球,将球传出后,重心随之前移。

2. 反弹传球:是借助地面的反弹作用将球传给同伴的一种方法。它具有球着地点低、不易

被对手抢断的优点,对付高大防守队员效果好。反弹传球常用于外线队员供应中锋或空切内线的球。

动作要领:单、双手均可进行。主要利用手腕、手指抖动力量,将球反弹给同伴。一般击地点应在防守者的脚外侧或传接球人之间距接球人三分之一处,反弹高度以至接球人腰部为宜。

3. 单身体侧传球:是一种较为隐蔽的传球方法,外围队员传球给内线同伴时常用此方法。

动作要领:右手传球时,左(右)脚向左(右)跨出半步,同时上体向跨步方向侧向倾,随之将球由胸前移至前身体右侧,右手将球向右侧前方作弧线摆动,右手掌向前,利用屈腕抖动和手指拨球的力量将球传出。此动作与持球突破结合运用。

(二)接球技术

1. 双手接球

接球时,眼睛注视来球方向,两手成接球手形,两臂伸出迎球。当两手触球后,双手将球握住,手臂随球后引缓冲来球的力量,持球于胸腹之间,做好投篮、突破或传球的“三威胁”准备。

2. 单手接球

接球时,眼睛注视来球方向,一手成接球手形,掌心对着球,手臂伸出迎球。当手指触球后,在手臂收回的同时另一手立即跟上扶持球,有时还要伴以身体的侧转,并持球于胸腹之间,保持“三威胁”的姿势。单手接球虽不如双手牢固,但具有接球范围较大的优势。

(三)易犯错误

1. 双手胸前传球时,手心触球,两拇指距离过大或过小,持球动作不正确。

2. 双手胸前传球时两肘外展过大,左右手用力不一,出球后两手上下交叉。

3. 单肩上传球时,没有摆臂、拨指、抖腕动作。

4. 双手胸前接球时,两手指朝前,两手没有形成半圆;伸臂迎球时,臂、腕、指紧张,引球动作不及时。

5. 接地滚球时跨步不及时,身体重心过高。

(四)传接球练习方法

1. 全场3人“8”字围绕传、接球上篮练习

3人一组站位于端线上,由中间队员向左(右)同伴传球,然后从接球者背后向前超越。第一个接球者接球后向对侧同伴传球,然后从其身后向前超越,如此继续到上篮为止。然后再以同样的方法返回来。此练习对行进间传、接球及移动等能力的提高都会有帮助。

2. 原地传、接球,抢球练习

将队分成两组,传球组比抢球组多一人。在固定的范围内,一组互相传、接球,但不能运球,另一组设法去抢球。此练习要求运用各种方法将球传给同伴,对提高传球者在有防守时的传球技巧和判断力会有促进。

3. 半场内传、接球、抢球练习

将队分成人数相等的两组,或者传球组人数比抢球组少一人。在半场内,一组互相传、接球,但不能运球,另一组设法去抢球,练习中允许传球组的队员任意跑动。此练习对培养传球、

接球、跑位意识及拓展视野都会有好处。

三、投篮技术

投篮是进攻队员将球投入篮筐内采用的一种技术动作,又是得分取胜的直接手段。因此,掌握正确实用的投篮技术,对投篮命中率有着十分重要的意义。

(一)投篮实用技术

1. 原地单手肩上投篮

这是现代篮球运动中广泛应用的一种投篮方法,是行进间、跳起等投篮技术的基础,具有出手点高,便于结合和转换其他攻击动作,并能在不同距离和位置上应用的优点。

动作方法:右手持球于肩上,左手扶球的左侧,右臂屈肘,前臂与地面接近垂直,两脚蹬地发力,右臂随蹬伸和腰腹的伸展,抬肘向前上方充分伸直,用手腕前屈的动作使球从食指、中指端飞出。身体重心应随出球的方向上升,脚跟提起。

要点:持球翻腕于肩上,两脚开立同肩宽;手腕前屈指拨球,腿、腰、腹和臂要保持自然直。

2. 行进间单手肩上投篮

这是快攻和突破到篮下时常运用的一种投篮方法。比赛中投篮命中率较高。

动作方法:如以右手投篮时,右脚向前跨出时接球,接着迅速上左脚起跳,右腿屈膝上抬,同时举球于肩上做好投篮准备。借左脚蹬地起跳使身体腾空,上体稍后仰,当身体达到最高点时,右手臂柔和地向上伸直,用手腕前屈和手指的力量将球投出。

要点:一跨大步接球稳,二跨小步用力跳;身体腾空球上肩,单臂伸直手腕曲;腕指柔和用力巧,双脚落地稳又牢。

3. 行进间单手低手投篮

这是快速超越对手后所采用的一种投篮方法。它具有速度快、伸展的距离远和便于保护球的优点。

动作方法:如以右手投篮时,第一步跨右脚同时接球,第二步比做篮下单手肩上投篮时跨得大,速度快,而且是向前上方跳起,同时将球置于胸前。投篮时,左脚蹬地身体腾空(腾空时间要短),球转移到右手并上举,右手五指自然分开,托球的下部,手心向上,手臂要充分向前伸直,当接近球篮时,用提肘和手腕、手指上挑的柔和动作上球,球由食指、中指指端出去,并向前旋转入篮。

要点:跨步接球要协调,用力蹬地向前上跳;掌心向上臂伸直,指腕上挑球前旋。

4. 转身跳起投篮

这类投篮方法常在接球或抢篮板球后,背对或侧对篮球时使用。根据动作的形式分为转身单脚跳起投篮和转身双脚投篮两种。

(1)转身单脚跳起投篮

获球后,背对或侧对球篮,以左脚为轴,右脚向左脚侧前(或侧后)跨一步,脚尖、膝关节和身体转向球篮,右脚蹬地跳起,同时伸臂,最后用手腕、手指的力量将球投出。

(2)转身双脚跳起投篮

获球后,背向或侧向球篮,以左脚为轴,右脚蹬地做前(或后)转身面向球篮,同时屈膝用力蹬地起跳,当身体接近最高点时伸臂,最后用手腕和手指的力量将球投出。

要点:获球背向或侧向篮,一脚为轴前转身;起跳、伸臂、屈腕要协调,接近高点手指用力量。

(3)跳起转身投篮

动作方法:获球后,背向或侧向球篮,两脚分开自然站立,两膝弯曲,两脚用力蹬地跳起,以转腰、转肩、转头的力量带动身体转向球篮,当身体接近最高点时将球投出。

要点:获球背向或侧向篮,两腿弯曲猛蹬地;空中转腰、转肩面向篮,举球、伸臂、屈腕用力量。

(二)投篮练习方法

1. 移动投篮练习

选择几个点,在每次投篮后都按照一定的要求移动到另一点去接球投篮,连续投若干次或投进若干次。在一定的运动量条件下,提高投篮的稳定性。

2. 定时投篮练习

2人用1个球或3人用2球,自投自抢,然后传给同伴。规定持续若干分钟不能停顿,或者规定不停顿地累计投中若干个球。这个练习强度比较大,可以锻炼在体能下降情况下的意志以及保持投篮手法不变的能力。

3. 配合投篮练习

两三人一组,在进行各种基础配合中间练习投篮,要求掌握节奏、简洁连贯、减少不必要的多余动作,巩固和加强配合的意识。

四、运球与突破技术

运球与突破技术是个人摆脱超越防守的有力手段,也是组织进攻配合的重要桥梁,具有很强的攻击性。实用有效的运球与突破技术可以调整进攻队形、压缩对方防区、打乱对方的进攻节奏、制造对方犯规并削弱对方的战斗力,为比赛的胜利提供有力的保障。

(一)运球实用技术

1. 高运球

要点:两脚前后站立,两膝微屈,上体稍前倾,目视前方。运球手臂自然弯曲,以肘关节为轴,用手按拍球的后侧上方,球的落点在身体侧前方,球的反弹高度在腰、胸之间。

2. 低运球

要点:两腿深屈,降低重心,上体前倾,用上体和腿保护球。同时,手短促地按拍球,球的反弹高度在膝关节以下,以便控制球和摆脱防守继续运球。行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。

3. 运球急停急起

要点:运球急停时,利用跨步急停动作,用手按拍球的前上方,变为暂时的原地运球,用臂、

身体和腿护球;急起时,身体重心迅速前移,后脚用力蹬地跨出,同时用手按拍球的后上方,推球前进。

4. 体前变向换手运球

这是在运球遇到堵截时,向左或向右改变方向,借以摆脱防守的一种运球方法。

要点:以运球队员向左变向为例,用左手向自己的左侧运球时,突然按拍球的左后上方,使球经自己身前反弹至右侧前方,同时左脚向右前方跨出,上体右转,用肩挡住对手来保护球,然后换右手运球。

体前变向换手运球时,和对手的距离不能太近:一是不让对手轻易打到球,二是便于自己跨步。

5. 转身换手运球

要点:以右手运球为例,在运球与防守者接近,不能进行体前变向时,左脚向前跨出为轴,做后转身的同时,右手将球拉至身体的侧后方,然后换手运球。转身时,身体重心要降低,不能上下起伏。

6. 运球后转身

要点:以右手运球为例,变向时左脚前跨一步为中枢脚,右手按拍球的右侧前方,随着后转身动作,将球拉向身体的后侧方,然后换左手运球,从对手的右侧突破后加速前进。

7. 体后变向运球

要点:以右手运球为例,变向时,用右手将球控制到身后,按拍球的右侧上方,使球拍至左脚的侧前方,并立即换左手运球,右脚迅速向左、向前跨出,用左手运球突破对手防守。

(二) 突破实用技术

持球突破是控制球队员以脚步动作与运球技术等相结合,快速超越对手,直接切入篮下得分的重要手段,也是现代篮球进攻战术发展的一个重要标志。持球突破可打乱对方的防守布置,为同伴创造更多的投篮机会。突破若巧妙地与投篮、传球、假动作结合运用,将使突破技术更加灵活多变,从而显示出突破技术的攻击力。

1. 交叉步持球突破

要点:以右脚为中枢脚为例,突破时,左脚向左前方跨出半步,做向左突破的假动作;当对手重心向右移动时,左脚前脚掌内侧迅速蹬地,向对手左侧跨出一大步,同时上体右转探肩,贴近对手;球移至右手,向左脚右斜前方堆放球,右脚迅速蹬地跨步,加速超越对手。

2. 同侧步持球突破

要点:以左脚做中枢脚为例,突破时,左脚内侧蹬地,右脚迅速向对手左侧方跨出一大步,同时向右侧转体探肩,重心前移,球移至右手并堆放球于右脚斜前方,左脚迅速跨步抢位,加速超越对手。

(三) 运球与突破练习方法

1. 运球急停急起练习

行进中运球,按照场地上的标志线,每到一处做急停,然后再急起。速度要快,变化要显