

2006年度国家社会科学基金项目成果
中美大学体育教育比较研究系列专题

王永盛 总主编

XIAN DAI LAN QIU JI ZHAN SHU

JIAOXUEBUZHOU
YUXUNLIAN
FANGFA

现代篮球技战术 教学步骤与训练方法

王月英 郑文芳 / 编著

西安地图出版社

2006年度国家社会科学基金项目成果
中美大学体育教育比较研究系列专题

王永盛 总主编

XIAN
DAI LANQIUJI ZHAN
SHU

JIAOXUEBUZHOU
YUXUNLIAN
FANGFA

现代篮球技战术 教学步骤与训练方法

王月英 郑文芳 / 编著

西安地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球技战术教学步骤与训练方法/王月英 郑文芳编著.
西安:西安地图出版社,2007.5

ISBN 978-7-80748-084-6

I. 现… II. ①王…②郑… 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(2007)第 061934 号

现代篮球技战术教学步骤与训练方法

王月英 郑文芳编著

西安地图出版社出版发行

(西安市友谊东路 334 号) 邮政编码:710054

新华书店经销 三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

850 毫米×1168 毫米 1/32 开本 4.5 印张 113 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数:0001~1000

ISBN 978-7-80748-084-6

定价:18.00 元

序 言

2002年《全国普通高等学校体育教学课程指导纲要》颁布,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,强调大学体育课程要在增强学生体质、增进健康的基础上,使大学生获得运动知识、掌握运动技术和技能。

2005年4月,教育部在《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出:各高等学校要努力实现以学生为本的“三自主”教学形式,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两种运动技能,有效的增强体质,增进健康。目前高等学校体育教材建设的中心,是贯彻“以人为本”的教育理念和使学生“每天锻炼一小时并掌握两种运动技能”。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,2006年国家社会科学基金项目《中美大学体育教育比较研究》课题组,组织了全国部分高校的专家学者,在深化对我国大学体育进行改革研究的同时,借鉴了美国的先进经验,迎合大学生学习运动技能的需求,编写了一套具有鲜明特色和时代特征的体育运动教学训练系列著作及教程。这套著作和教程结合《纲要》的精神,强调体育在大学中的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,促使我国大学体育教育与国际化同步发展,把握大学体育课程发展的时代特征,以“素质教育”、“以人为本”和“健康第一”为指导思想,以培养大学生健康的体魄为根本目标,突出了趣味性、科学性和实用性等特点,拓展了大学生对运动项目选择的自主性、灵活性和多样性的空间,

既可作为各类高校的体育选项课、选修课教学用书,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

《现代篮球技战术教学步骤与训练方法》是该系列著作和教材之一,该书突出了教育功能,集竞技体育文化、体育技能教育于一体,内容新颖、系统、全面,以促进大学生身体健康为主线,引导大学生在学习掌握篮球运动技战术的同时,树立大学生主动参与运动和终身体育的意识、培养良好的团队精神和鲜明的个性气质、注重心理修养并不断磨练意志品质。因此具有较高的理论价值和实际应用价值。

该著作在编写过程中,借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果,得到了西安地图出版社的大力支持和协助,在此一并表示感谢,也恳请同行批评指正。

《中美大学体育教育比较研究》课题组

王永盛

2007年4月8日

前 言

篮球技战术是篮球运动的基础,要使学生、运动员正确掌握篮球技术和提高应用能力,教师、教练员在篮球技战术教学和训练方法方面起着重要作用。本书试图与学校体育教师、篮球队教练员共同研究篮球运动技战术教学步骤与训练方法,以提高教学质量和运动技术水平。

本书通过篮球教学与训练工作的实践,并结合自己的经验、教训,大胆地提出了一些粗浅的见解,并结合遵照篮球运动的规律和教学与训练特点,比较系统地阐述了篮球教学步骤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,教学与训练建议等。希望能对改进教学与训练方法和提高教学质量与运动水平有裨益。

书中不当甚至错误之处,诚恳欢迎广大读者批评指正。

王月英

2007年1月

目 录

第一章 现代篮球运动的特点及发展趋势.....	(1)
第一节 现代篮球运动的特点.....	(1)
第二节 现代篮球运动的发展趋势.....	(2)
第二章 现代篮球运动教学与训练的理论概念.....	(4)
第一节 篮球运动技战术教学与训练理论.....	(4)
第二节 篮球运动技战术教学方法与训练方法.....	(5)
第三节 篮球运动技战术教学与训练中需要重视的问题.....	(9)
第三章 现代篮球运动基本技术	(14)
第一节 篮球进攻基本技术	(14)
第二节 篮球防守基本技术	(30)
第三节 抢篮板球技术	(41)
第四章 现代篮球运动基本战术	(44)
第一节 进攻战术基础配合	(44)
第二节 防守战术基础配合	(73)
第五章 快攻与防守快攻	(92)
第一节 快攻	(92)
第二节 防守快攻.....	(101)
第六章 人盯人防守与进攻人盯人.....	(106)
第一节 人盯人防守.....	(106)
第二节 进攻人盯人.....	(107)
第三节 全队战术教学与训练方法.....	(109)
第七章 区域联防与进攻区域联防.....	(115)
第一节 区域联防.....	(115)

第二节 进攻区域联防.....	(120)
第八章 区域紧逼与进攻区域紧逼.....	(124)
第一节 区域紧逼.....	(124)
第二节 进攻区域紧逼.....	(128)
参考文献.....	(133)

第一章 现代篮球运动的特点及发展趋势

现代篮球运动最大特点是以围绕高空球篮为目标,以篮球为工具,以投篮准确为目的,以个体与整体运用专门技术、战术为手段,以两队攻守对抗为基本形式。

第一节 现代篮球运动的特点

第一,现代篮球运动有其自身的特殊高空性运动规律,并在此基础上从运动过程中显示出制空对抗特点,双方主动争夺控制球与控制空间位置面积,运用不同技术和战术手段,控制不同区域的空间,从而形成现代篮球运动最显著的第一特点——空间对抗。

第二,现代篮球运动的内容结构多元化、综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技术、战术实践系统,成为一门交叉边缘性学科课程。比如它要求运动意识、团队精神、个性气质、身体条件、生理机能、心理修养、意志品质、技术与战术配合方法体系及实战能力等。所以,教师、教练员的教学、训练和组织管理就应基于内容多元这一特点,才能造就具有现代意识、现代科技、现代技能、现代体能、现代文明、现代文化的高级别的篮球人才。

第三,篮球运动在动态中不断发展演进,不断创新,已成为一项集约、多变、综合性竞技艺术。篮球比赛过程较其他球类复杂,技术动作繁多,战术阵形集约、机动、多变,优秀运动员和明星球员掌握与创造性运用篮球技术、战术配合已达到集约性、技巧性、艺



术性的程度,促使篮球比赛的过程充满生机和活力。世界各队显示出集约、多变性的攻守风格和打法特点,使比赛在千变万化中以不变应万变,掌握主动权去扰乱对手,从而使比赛更精彩、更具有戏剧性和观赏性。

第四,篮球运动是在对抗变化着的特定时间、位置、距离、场地、设置、环境条件要求下,运用跑、跳、投掷等手段来完成的。在这一过程中,无论智力、生理、心理都要承受各种复杂因素的影响,因此,科学地参加篮球运动,对提高人体内脏器官与感受器官的功能及中枢神经系统的支配能力、促进心理修养、培养团队精神有积极作用。

第五,篮球运动普及于世界各国与地区,对提高社会成员道德精神和人格素质,活跃社会生活内容,促进社会交往,增进国家与民族的自尊自强,都有自身的社会价值。

第六,近年来,世界各国的职业篮球运动有了新的发展,其商业化程度得到进一步发展。如美国 NBA 职业联赛,已成为美国几大产业中最有活力的新兴产业之一。这种商业化的发展趋势反映出新世纪现代篮球运动现代化的又一特点。

第二节 现代篮球运动的发展趋势

进入 21 世纪后,篮球运动作为一种全球性、社会化文化,将在世界范围内有更快的发展、更广的普及和更大的提高。进一步形成既具大众性、科技性、竞技性,又具产业性和艺术观赏性的社会特殊文化形态。

一、大众化

新世纪大众性篮球运动将进一步在全球普及,成为名副其实

的全球性社会文化和全民健身强体、修德养心的工具和手段。特别是发展中国家、地区的社区和工矿企业的篮球活动开展将日益广泛,热爱篮球运动的各界人士将进一步支持推广篮球运动。

二、创新性

现代科技对篮球运动的渗透,使传统篮球观念、篮球理论、技术、战术和体能水平与训练手段将有新的创新和要求。训练手段将更科学化,多元素科技将与训练比赛实践相结合,形成篮球观念的新转变,新的理论观点将层出不穷,新的技术、战术不断产生,新的竞赛制度不断完善,新的规则不断充实和发展,从而形成从篮球理论到篮球实践内容的新结构、新体系。

三、多元化

竞技篮球群雄相争出现了新的格局,朝着智高谋深、强壮身体、凶悍顽强、积极快速、机敏多变和全面准确与不同流派风格以及多种多样打法的方向发展。高度与速度进一步依赖与制约,技术与战术将进一步创新和发展,空间与时间的争夺使运动员的体能对抗更为激烈,教练员的智谋、素质与综合才干越来越需要提高。

四、商业性与观赏性

职业篮球运动在全球的拓展,加强了商业化气息,使人们的观赏性不断提高。



第二章 现代篮球运动教学与训练的理论概念

篮球运动经过上百年的反复实践发展到现在,它与现代诸多学科有机融合,形成了篮球运动教学、训练的理论基础。基于篮球运动本身的特征,正确掌握、运用这些理论基础,对指导篮球运动教学、训练实践有重要作用。

第一节 篮球运动技战术教学与训练理论

篮球运动技战术教学是一个特殊的、有组织的教育认识过程。教学是掌握篮球运动知识、技能的基本形式,是形成篮球运动技能、能力的初级阶段。篮球运动技术、战术训练是篮球教育与教学过程延续的高级形式,训练的目的在于促使篮球运动技能、能力和竞技运动水平的提高。篮球在体育运动中占有比较重要的地位,是开展比较广泛的一项活动,深受广大群众欢迎。

一、技术、战术教学理论

篮球运动技术、战术教学理论是把一般教学原则和相关科学的理论与方法手段融为一体,促使学生更快、更好地掌握篮球运动基础知识和基本技能的一种专项理论。任何教学过程都是以认识活动作为核心的复杂信息交流系统,因此,篮球运动也必须依据相关的科学理论来指导教学,以保障篮球运动教学在科学教学原则

下进行,促进学生的个性、潜能和创造力得到充分展示与提高。主要表现为:促进学生的智能发展、个性的完善、创新能力的培养、文化素养的提高等等。

二、技术、战术训练理论

篮球运动技术、战术训练理论是以提高专项运动成绩为目的,研究运动训练过程的规律、原则和方法的一种专项性理论,并以这些理论作基础指导训练实践。主要有:周期训练理论、超量恢复原理、运动恢复训练原理等。

篮球运动教学和训练的目的在于掌握技术、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教学问题。



第二节 篮球运动技战术教学方法与训练方法

教学方法是在教学过程中,教师和学生为实现教学目的、完成教学任务而采取的教与学相互作用的活动方式,是教学过程整体结构中的一个重要组成部分,是教学的基本要素之一,它直接关系到教学工作的成败、教学效率的高低。在篮球运动教学中,常用的教学方法有:讲解示范、纠正错误、完整与分解相结合及现代教学方法中的发现教学法、掌握学习法、程序教学法。

运动训练是在教练员的指导下,根据科学的训练原则,有计划、有目的、系统地为提高运动员的竞技能力和最大限度地挖掘运动员的潜能,为争取优异成绩而准备的全过程。篮球运动训练是教练员与运动员合作的双边活动。教练员的组织、指导、教育主导作用和运动员积极参与的主体作用相互依存,相互促进,得到充分施展与发挥。篮球运动训练不仅是运动技能不断提高的过程,也

是一个复杂细致的教育过程,只有遵循专项训练与思想教育相结合的原则,采用科学而合理的训练手段,才能使训练顺利进行,达到既定目的。

本节从教学方法与训练方法方面具体阐述如下:

一、讲解与示范

讲解与示范是篮球技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,并应根据教学与训练的目的、任务,教材内容,队员的训练程度,文化水平和年龄特点的不同而有所不同。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,给学生或队员以正确的条件刺激,促进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,既要做得正确熟练,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。对初学者可采用完全正确的示范,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,主要是为了指出产生错误动作的原因及其危害,同时指出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或先示范后讲解,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形式。而练习形式的选择与组织的合理与否,将直接影响着学习的效果。因为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,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是比较困难的。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,教师或教练员可采取重新讲解与正确示范的方法,也

可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,或者改进教学与训练方法等手段和措施,帮助他们及时纠正错误动作。

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、由协作性练习到对抗性练习、由单个技术练习到结(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

为了检查各项技术、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,并可规定传球技术次数,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,而且还要注意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,帮助他们正确、合理地运用技术。

通过以上教学、训练步骤和方法,学生和队员已基本掌握技术

动作或战术配合,初步形成正确的概念和动力定型后,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,进一步巩固技术或战术的教学效果,提高实用价值,以达到动作的自动化。

第三节 篮球运动技战术教学与训练中需要重视的问题

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。



(一)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的规格、要领,以及在篮球运动中的地位和运用。通过正确的练习方法,使之树立完整的、正确的概念,以促进正确的动力定型的形成。

(二)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,以巩固正确的动力定型,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的训练。