

是「篮球精神」是「团结、拼搏、创新」
是「坚韧不拔、不屈不挠的顽强拼搏」
是「互相支持、团结奋进的协同合作」

篮球

★

Basketball

教学、训练 理论与实践

◎ 寇振声 著

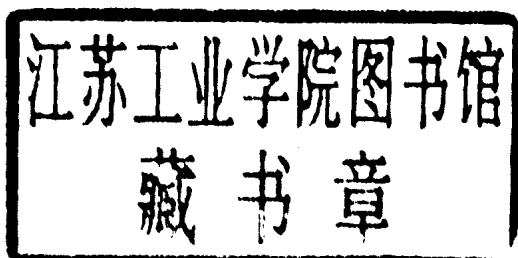


TEACH
AND TRAIN

• 中原农民出版社 •

篮球教学、训练理论与实践

寇振声 著



中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学、训练理论与实践/寇振声著. —郑州:中原农民出版社, 2007. 7

(新农村新农民书系·文化生活系列)

ISBN 987-7-80739-046-6

I. 篮… II. 寇… 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 073912 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号

电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南地质彩色印刷厂

开本:850mm×1168mm

1/32

印张:6

字数:100 千字

印数:1-4160 册

版次:2007 年 7 月第 1 版

印次:2007 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-046-6

定价:15.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

出版前言

篮球运动是我国青少年和广大人民群众最喜爱的运动项目之一。现代篮球运动正朝着高速度、高强度、高空优势、高超技巧和全面激烈对抗的方向发展。在我国建设社会主义和谐社会,推进新农村发展过程中,广泛开展篮球运动,有助于身心健康和丰富广大人民群众的业余文化生活。

新形势下,我们出版《篮球教学、训练理论与实践》一书更是为了适应篮球运动的规律、特点和新形势发展的需要,为此我们特邀河南大学体育学院篮球专业的寇振声老教授担纲执笔。篮球运动既是寇老师毕生的事业,又是他几十年玩得出神入化的艺术精品。寇老师早在1987年2月在人民体育出版社出版《篮球教学与训练法》一书,该书被《中国篮球运动史》(武汉出版社1991年6月出版)列为“1895~1990年中国篮球主要的专译著出版情况一表”,是篮球运动中不可多得的教材精品。

我们现在出版《篮球教学、训练理论与实践》一书是寇老师在《篮球教学与训练法》的基础上的进一步扩充、细致和深化。本书通过对多年教学训练工作实践经验、教训的总结,全面地分析和系统地阐述了篮球攻守技术、战术、基本功、加强防守、中锋技术等方面的教学训练理论、特点、指导思想、原则、训练方法、教学训练建议等。全书共分8章,书中内容丰富,涉及面广,具有科学性、先进性和较大的实用价值。寇老师一生桃李满天下,对篮球事业的挚爱使寇老师花甲之年而不辞劳苦,将几十年的心血与汗水注入笔端而成就了本书。寇老师文笔生动,下笔行文气势雄伟,将篮球运动的高速度、高强度的激烈进攻特性表现得淋漓尽致。本书行文严谨,结构布局紧凑,图文并茂,明白晓畅,深入浅出,好学易懂。我们希望该书既是体育院校教师和学生的补充教材,又是体育教师、篮球教练员和广大篮球爱好者的参考书。

编辑部

2007年6月

图 例

○	进攻队员
◎	固定队员
△	防守队员
•	球
○•	进攻队员持球
⊗	障碍物
----->	传球路线
~~~~~>	运球路线
————>	队员移动路线
———C	掩护
———○——>	队员转身
———  >	队员投篮
~~~~~  >	运球投篮
~~~~~○~~~~>	运球转身
~~~~~○~~~~  >	运球转身投篮
	夹击
	“关门”



目 录

第一章	进攻技术、战术教学训练理论与实践	(1)
一	进攻技术、战术特点	(1)
二	进攻技术、战术教学与训练指导思想	(3)
三	进攻技术、战术在实践中应贯彻的原则	(11)
四	进攻技术、战术训练	(12)
第二章	防守技术、战术教学训练理论与实践 ...	(58)
一	防守技术、战术特点	(58)
二	防守技术、战术教学与训练指导思想 ...	(60)
三	防守技术、战术在实践中应贯彻的原则	(65)
四	防守技术、战术训练	(66)
第三章	加强防守教学与训练理论问题	(80)



一	进一步认识防守	(80)
二	加强防守训练应当认识的几个问题	(81)
三	加强防守训练必须解决好的几个问题	(83)
第四章	篮球基本功教学、训练理论与实践	(89)
一	概述	(89)
二	基本功内容与训练	(90)
三	教学与训练建议	(97)
第五章	个人进攻、防守技术、战术理论与实践	(99)
一	概述	(99)
二	基本要求	(100)
三	攻、守技术、战术基本内容与方法	(101)
四	教学与训练建议	(114)
第六章	抢篮板球技术教学、训练理论与实践	(117)
一	特点与价值	(117)
二	动作方法与要点	(118)
三	抢篮板球技术在实践中的要求	(122)



四	抢篮板球技术训练	(123)
五	训练或实践中易出现的错误及纠正方法	(124)
六	教学与训练建议	(126)
 第七章 中锋技术教学、训练理论与实践		
一	概述	(128)
二	中锋进攻技术	(129)
三	中锋防守技术	(134)
四	中锋技术训练	(142)
 第八章 篮球运动员身体素质教学、训练理论与实践		
		(159)
一	身体素质的教学与训练的要求	(160)
二	身体素质的教学训练内容、方法与建议	(161)
 附录:篮球技术训练课时计划(示例)		
后记		



第一章

进攻技术、战术教学训练理论与实践

一 进攻技术、战术特点

进攻技术是指进攻队员为了创造寻找进攻(攻击)机会所运用的一些动作方法。包括移动、运球、传接球、投篮和持球突破等,除此,还有抢篮板球和中锋技术等。技术是战术的基础,只有学习、掌握、提高篮球技术,才能保证篮球战术质量和提高篮球运动水平。

战术指的是队员个人技术的合理运用和队员之间相互配合的组织形式与方法。任何战术的目的都是为了更好地组织本方力量,发挥技术特长,制约对方,掌握比赛的主动权和争取比赛的胜利。

篮球运动既有进攻,又有防守,进攻与防守是篮球比赛中一对矛盾的两个方面,若忽视某一方面,必定会影响篮球运动的发展和提高。

综上所述,篮球进攻技术、战术的特点应理解为技术



多样,组合运用;快速准确,虚实结合;战术配套,综合多变。

(1)技术多样,组合运用。指进攻技战术的方法、形式与内容多种多样,如进攻技术有移动、运球、传接球、投篮和持球突破等,每种技术又有多种动作方法。虽然进攻技术多种多样,可是要想在进攻中创造、寻找攻击机会,争取主动和战胜对方,必须运用组合技术,使技术与技术合理的衔接,发挥其威胁性、攻击性和实效性。

(2)快速准确,虚实结合。指在运用进攻技术、战术时,必须快速准确地完成进攻动作,善于预见对方的意图和行动,及时抓住机会,果断地采取有力的进攻对策。若进攻意图和行动一旦被对方发现,必须立即改变动作。在进攻中有真有假,真假结合,达到争取主动,发挥技术、战术的积极作用。

(3)战术配套,综合多变。指的是由于篮球运动防守战术的发展与变化,必然促使进攻技术、战术方法配套。做到快慢结合、动静结合、内外结合、投突结合、投抢结合、传切结合等。这样综合运用,千变万化,可以给对方造成假象,捉摸不清,造成心理上的不稳定,思想上的不统一,因而获得比赛的主动权,达到战胜对方的目的。



二 进攻技术、战术教学与训练指导思想

根据篮球运动的规律、特点与发展趋势,篮球运动进攻技术、战术教学与训练的指导思想应坚持贯彻以全面技术(战术)教学与训练为基础,运、传、突为关键,以投篮为核心,以移动、运、传、突、投相互衔接、相互变换、相互结合的原则。这样的指导思想,有利于学习、掌握进攻技术、战术,有利于培养篮球意识,有利于促进提高进攻技术、战术的运用能力和实际效果。

(一) 移动(脚步动作)

移动指进攻队员为了改变位置、方向、速度和争取高度所运用的各种动作方法的通称。包括进攻基本站立姿势、起动、各种跑、急停、跨步、转身、跳跃、虚晃及其相互衔接、变换等动作。这些动作不论运动员手中有球还是无球都需要掌握和运用。运用的目的是为了摆脱对方,去争得有利的位置和时机,以便能够合理地、顺利地去完成各项技术动作和战术配合。

进攻移动既是进攻技术、战术的基础,又是完成战术的前提条件。任何技术、战术都离不开脚步移动。因此,对进攻移动的教学与训练应注意以下要点:

(1) 在移动的教学与训练中要求学生或队员必须掌握快速、扎实、稳健、灵巧、善变的脚步动作。这样才能帮



助学生掌握进攻技术,才能在激烈的对抗中争得主动和优势。

(2)保持两脚开立、两腿屈膝、降低身体重心,并置于前脚掌上,为保持较低的重心,一般情况下两腿屈膝的角度在 $120^{\circ} \sim 130^{\circ}$ 之间。两腿距离略宽于肩,保持既稳定而又易动的姿势。

(3)保持上体稍直而放松,腰胯灵活而柔韧的姿态。就是使这些动作与脚步动作协调配合,以达到控制、转移身体重心,加快动作速度的目的。

(4)掌握蹬地、着地、辗地的正确脚法,所谓脚法是指脚的方向和脚掌用力的部位。如弧线跑时要运用外侧脚,脚掌内侧和内侧脚的脚掌外侧交替着地、蹬地;跑动中需要急停时,如两步急停,其第一步脚跟着地,以减缓向前的冲力,第二步脚掌内侧着地、蹬地,保持身体重心的稳定和平衡。

(5)掌握头、肩、臂的协调配合。其摆动应与脚步动作协调配合。这样有助于转移身体重心,加快动作速度。例如起跳时两臂摆动动作;急停时两臂屈肘动作等。

(二)运球

运球指持球队员在原地或行进间用单手连续拍按借助地面反弹起来的球的动作。运球技术动作方法包括原地运球和行进间运球等。其中有高运球、低运球、运球急



停急起、体前变向运球、背后运球、运球转身、胯下运球,等等。尽管运球技术动作方法很多,但是运球技术都是以手对球的控制。即手给球以力,使球作用于地面。球反弹起来后,又用手控制球的速度、方向和高度,并结合快速、灵活、多变的脚步移动来实现的。因此,运球技术的关键是手控制球和支配球的能力以及脚步移动和身体的协调配合。

运球是一项攻击性较强的技术。在比赛中运球技术是摆脱困境、调整进攻位置与方向、突破对手、攻破紧逼防守或组织战术配合时,经常运用的一种基本技术。因此,在运球技术的教学与训练中应注意以下要点:

(1) 要强调运球的目的性和时机。

(2) 要培养学生或队员左、右手都能熟练地掌握运球技术,提高运球技术的攻击能力。

(3) 运球中要扩大视野,培养抬头运球的习惯和能力,强调依靠手的感觉来控制球和支配球。

(4) 运球技术的教学与训练中应注意强调手与球接触的部位、给球力的大小、给球力的方向、加力或减力的时机、球的落点以及与脚步移动和身体的协调配合。

(5) 运球技术要与假动作、传球、投篮等技术紧密结合。



(三) 传、接球

传、接球是指在篮球比赛中进攻队员之间有目的地转移球的方法。它是进攻队员各项技术相互联系和组织进攻的纽带、桥梁,是实现战术配合的具体手段。传球技术动作方法很多,常用的有双手胸前传球、双手头上传球、单手肩上传球、单手体侧传球、单手背后传球、单双手地面反弹传球、单双手低手传球等。这些传球可以在原地、行进间或跳起进行。

传球技术从传球出手到同伴接到球的全过程,大体是由持球手法、出手动作、球飞行的路线、球的落点和传球后的身体姿势五个环节组成的。

接球技术是由接球判断、接球准备、接球和接球后动作四个环节组成。接球技术动作有双手接球、单手接球。可以在原地、行进间或跳起进行。

传、接球技术的动作方法并不复杂,但它在比赛的运用中往往出现较多的失误。其原因是传、接球技术动作错误或不熟练,出手用力不当或时机、位置判断错误等因素造成的。最关键的是应当认识到传、接球技术是在攻守双方激烈争夺的条件下完成的。传球队员不仅要使球越过自己的对手并避免同伴的对手抢断,而且还要使同伴易于接球和便于完成下一个进攻动作;而接球队员也是在对方严密防守的情况下进行的。在比赛中要想成功



地接到球,就必须根据战术需要和个人特点以及所处的位置,积极主动、快速巧妙地摆脱防守,判断来球(方向、力量),抢占有利位置,掌握运用正确的接球方法接住球,并及时合理地做下一个进攻动作。

传、接球技术是篮球比赛中运用最多的一项基本技术,提高传、接球技术的规范性、技巧性、隐蔽性和攻击性,是教学与训练中一个重要的问题,因此,我们在实践中应注意贯彻以下要点:

(1)首先要教育学生或队员正确认识传球与接球技术的重要性,同时要帮助他们掌握规范化、合理化的技术动作方法。

(2)传球与接球技术应同时进行教与练,不能忽视某一方面。传球要求做到快速、及时、隐蔽、善变、准确;接球要求做到积极认真、快速巧妙、抢占位置、主动迎球。

(3)传、接球前要观察判断同伴、对手、球篮以及位置等条件的变化,合理选择传球方式和接球方法,以达准确转移球的目的。

(4)传、接球技术的训练应由原地到行进间、由慢到快、由简到繁、由单个技术到综合技术、由无防守到有(消极或积极)防守,循序渐进地进行。尤其应特别重视和加强在有防守条件下的传、接球训练,增加练习的难度,提出练习的要求,促进提高传、接球技术。



(5)应组织传、接球技术与其他技术和假动作相结合的训练。合理结合、形式多样,快慢结合、灵活多变,提高传、接球技术的实用价值。

(四)投篮

投篮是持球队员将球投入篮筐的方法。投篮技术动作方法很多,但按投篮手法可分为单手投篮和双手投篮两种;按持球部位又可分为胸前、头上、肩上……它可以在原地、行进间和跳起空中完成。随着篮球运动攻守对抗日趋激烈,投篮技术动作也不断发展和提高。如为了避开防守队员的干扰,结合其他进攻技术利用时间差和位置差,摆脱防守完成投篮。又如当靠近对手投篮时常用后撤步投篮、侧身投篮、转身投篮等。

尽管出现了很多高级的、新的投篮方式,但都是由最基本的投篮技术方法演变而来的。从投篮技术理论分析,都是由思想准备与身体准备姿势、持球动作、瞄准方法、出手动作,球飞行的弧线和球的旋转六个环节组成的。各环节之间相互影响,相互促进,又相互关联和制约,构成一个完整的投篮技术动作。

投篮技术是篮球运动攻守矛盾的焦点。因为任何技术、战术的运用都是为了创造投篮机会,所以在投篮技术的教学与训练中应注意强调掌握正确的、合理的、规范的投篮技术动作方法,并应严格要求提高准确性。以“准”