

国家体委教学训练大纲领导小组

组 长：王汝英

成 员：郭 敏、武福全、张长禄、洪 林

大纲领导小组办公室

主 任：吴焕群

副主任：田文惠、高大安

成 员：孙宝荣、李世华、周晓兰、程嘉炎、谢朝权、薛德明
陈胜金

篮球教学训练大纲编制组

组 长：李方膺

副组长：刘玉林

成 员：凤肖玉、孙衍和、朱体荃、邵冠群、吴武芳、沈学英
张子沛、周懿娴、武国政

篮球教学训练大纲评审小组

组 长：王汝英

成 员：于 纲、王元祺、王世安、孔令珍、王诗佩、田文惠
白金申、孙民治、邱健生、张长禄、杨伯炎、杨伯镛
高 鶚、钱澄海

目 录

一、大纲说明	(1)
二、训练阶段的划分、任务与安排	(2)
三、内容纲要	(6)
(一)理论与知识部分	(6)
(二)身体训练部分	(8)
(三)技战术训练部分	(13)
(四)心理训练部分	(27)
四、考核内容与评分标准	(29)
(一)各阶段考核内容与比例	(29)
(二)考核成绩计算方法	(29)
(三)身体素质、基本技术测验项目和技术评定项目一览表	(30)
(四)身体素质、基本技术考核成绩评分表	(32)
(五)身体素质、基本技术等级评分表	(60)
(六)运动员综合评分表	(64)
五、选材	(66)
(一)选材说明	(66)
(二)身体形态选材指标	(69)
(三)生理机能选材指标	(72)
(四)身体素质选材指标	(60)
(五)基本技术选材指标	(60)
(六)心理素质选材指标	(74)
六、保证大纲执行的措施	(76)
七、附件	(77)
(一)球感训练	(77)
(二)伸展体操	(78)
(三)身体形态指标测量细则	(81)
(四)生理机能指标测量细则	(82)
(五)心理选材方法	(84)
(六)身体素质、基本技术达标测验方法	(90)
(七)基本技术评定方法与评分标准	(96)
(八)竞赛安排与要求	(106)

一、大纲说明

大纲是为我国篮球运动达到世界先进水平培养后备人才建立的多年训练系统。它从儿童时期开始，按照人体生长发育规律和篮球训练的必经程序，确定各年龄段的教学训练内容、要求和进程。

大纲的训练任务是使我国青年男、女队达到亚洲青年最高水平；世界青年女子前三名，男子前五名；为国家队进入世界先进行列和建设高水平的省、市队培养优秀后备力量。

编制大纲遵照先进性、科学性、实用性原则。大纲指导思想为：

- (一) 运用现代篮球运动理论。
- (二) 树立防守为主的训练指导思想，通过防守训练，促进攻、守技战术的全面发展。
- (三) 把影响我国篮球技术发展的薄弱环节放在重要的训练位置上。
- (四) 培养作风过硬、技术全面又有特长的优秀运动员。

编制大纲的基本要点是：

(一) 各年龄段有一个全面而又重点突出的内容结构，使多年训练合理化、有序化。

(二) 以现代高水平篮球运动员为模式，使这一训练系统从开始起直到最后，成为铸造这一模式的一个阶段和部分。

(三) 紧密结合我国篮球训练实际，采取必要的针对性措施。

本大纲为国家体委颁布的全国统一的指导性文件。适用于各省、市、自治区、青年队、体育运动学校、竞技体校、业余体校、篮球训练网点，传统项目学校等，其它各种形式的业余训练可参照执行。

本大纲在实施过程中可根据运动员性别、训练水平和接受能力适当调整进度或增减内容，但不能打乱训练的基本步骤。

选材工作是大纲重要组成部分，选才与育才必须紧密结合，选材内容和方法除大纲外，可参阅国家体委选材中心组的有关科研成果。

训练工作要求：

(一) 要始终严格掌握技术规格，不断改进和创新。技术规格的形成是个训练过程，需要通过有目的、有步骤的教学与训练才能达到。

(二) 提高对抗能力是《大纲》训练的核心，必须始终贯穿在所有训练中。对抗能力是篮球各对抗因素的综合体现。在训练中既要注重各项技术动作的对抗要求，又要把握好各种对抗素质的增长，还要与发扬我国技、战术风格特点紧密结合，使之成为一个有机的整体。

(三) 要重视心理素质训练，尤其是意志品质和作风的培养。逐步把心理技术手段运用到训练与比赛中，以提高训练效果和比赛能力；战术意识的培养要与技、战术训练紧密结合；知识理论教学要领先于训练。

国家体委将采取必要措施对训练过程和大纲执行情况进行检查和监督。

二、训练阶段的划分、任务和安排 (表 1①)

年 龄	7—8	9 — 10	11 — 12
组 别	启蒙组	儿 童 乙 组	儿 童 甲 组
阶段性质	准备阶段	初 级 基 础 训 练 阶 段	
训 练 任 务	为接受全面训练作准备。 一提高球感、学习简单的运、传接球技术。 一学习基本步法。 一发展柔韧、协调和灵活性。 一培养打篮球的兴趣,勇敢精神和争抢意识。	传授运动技能,学习和掌握基本技术的动作要领。 一学习和掌握防守,抢断,脚步移动,运、传球的技术动作要领和方法。 一建立各技术动作间的相互联系,学习使用假动作。 一掌握跑、跳技术,熟练基本步法,重点发展柔韧、速率和灵活性。 一传授基本配合知识,进行以个人战术行动为主的战术训练。 一培养勇敢、积极主动和集体合作精神。	发展运动技能,熟练基本的技术动作,奠定现代篮球技术水平的早期基础。 一对技术动作进行规格化训练,提高动作连接的协调性和熟练程度。 一学习基础配合和比赛知识 一进行身体素质的全面训练,进一步发展反应速度、动作速度和移动速度,增大动作幅度。 一进行心理素质训练,提高意志品质,提高战术意识。
每周训练和次数	3次 4.5小时	4次 6小时	4次 8小时
训练参考比重	身 体	50%	40%
	技 术	50%	40%
	战 术	10%	20%
知识理论教育	每周30分钟	每周45分钟	每周 1 小时
比 赛	安排游戏性竞赛	每年20—30场	每年20—30场

(表1②)

13 — 15	16 — 17	18 — 19
少年乙组	少年甲组	青年组
全面基础训练阶段		早期高水平训练阶段
<p>全面强化技术训练, 严格技术规范, 提高动作质量, 培养比赛能力。</p> <p>—增大训练难度和运动量。</p> <p>—形成正确、稳定、熟练的攻守技术动作, 提高运用能力。</p> <p>—提高配合能力, 学习整体战术。</p> <p>—全面提高一般和专项身体素质水平。</p> <p>—加强战术意识和心理品质的培养。</p>	<p>继续全面强化, 并向专门训练转化, 全面完善技术, 提高技能。</p> <p>—进一步增大训练强度和难度。</p> <p>—熟练掌握各种技术, 向难度发展, 提高运用的技巧性。</p> <p>—对位置技术进行专门训练。</p> <p>—初步形成全队的攻、守战术体系, 进一步发展配合技能。</p> <p>—大力提高技术的对抗能力。</p> <p>—在继续发展速度灵敏的同时, 加强力量和速度耐久力训练。</p> <p>—加强战术理论教学和意识培养, 提高心理自控力。</p>	<p>发展对抗能力</p> <p>—进行强度训练。</p> <p>—进一步完善各种技术, 掌握难度技术, 形成个人特长。</p> <p>—提高技术在配合中的运用能力和对抗能力。</p> <p>—提高战术应变能力和实战水平。</p> <p>—大力提高身体素质水平, 重点发展决定篮球运动水平的主导身体素质。</p> <p>—加强理论研究, 分析战例, 培养战术思维能力, 形成比较稳定的比赛心理。</p>
12次 18—21小时	21次 21—24小时	12次 30小时
40%	30%	30%
40%	40%	35%
20%	30%	35%
每周1.5—2小时	每周1.5—2小时	每周2—3小时
每年30—40场	每年30—40场	每年40—50场

(表2①)

年 龄	7—8	9 — 10	11 — 12
组 别	启 蒙 组	儿 童 乙 组	儿 童 甲 组
阶 段 性 质	准 备 阶 段	初 级 基 础 阶 段	
达 到 整 体 水 平	<p>一球感比较灵敏,手法基本协调。</p> <p>一初步掌握了运、传接球的动作要领和基本步法,两手两脚得到均匀发展。</p> <p>一有积极的争抢意识。</p>	<p>技术动作达到了规格要求,运动技能协调发展,已经完成实现全面提高技术水平和掌握战术技能这一训练目标的基础训练。</p> <p>—基本技术的手法和步法已初步掌握,养成了正确的动作习惯,能在移动中完成动作,控制平衡。</p> <p>—已掌握初级的攻守知识,初步懂得选择位置。</p> <p>—掌握了跑跳等运动技能。</p> <p>—争抢积极。</p>	<p>—进攻基本技术符合规格要求、动作衔接协调。</p> <p>—防守已能选择合理的位置,能贴近和干扰持球队员,抢断积极。</p> <p>—具备了基本攻守配合的能力,攻守起动及时迅速,选位基本合理。</p> <p>—在实战中已有一定的视野范围。</p> <p>—有良好的跑跳技能。</p> <p>—敢打敢拚,团结合作。</p>
说 明	各年龄组需要达到的技术和身体素质定量标准见《等级评分表》和《考核成绩评分表》		

(表2②)

13 — 15	16 — 17	18 — 19
少年乙组	少年甲组	青年组
全面基础阶段		早期高水平阶段
<p>技术动作已基本完善，功夫较扎实，战术和比赛的基本技能已经掌握，身体素质得到了全面发展，具备了掌握难度技术和进入高水平阶段的必要条件。</p>		<p>现代篮球运动员的高水平模式初步形成；</p>
<p>—技术动作正确、协调，在对抗中能在时间和动作上作出正确反应。</p> <p>—掌握了攻击性防守的技术要求，具备较好的判断力，能较好的进行防守合作。</p> <p>—掌握了争夺篮板球技术，起跳及时，有强烈的争抢意识。</p> <p>—攻守迅速，选位正确及时，初步掌握整体战术。</p> <p>—有较好的观察力。</p> <p>—初步懂得篮球基本知识。</p> <p>—顽强泼辣。</p>	<p>—动作正确熟练功夫较扎实，能合理的运用技术去创造和把握时机，具备一定的对抗能力。</p> <p>—已显露了某方面的才能。</p> <p>—拚抢积极，有良好的争抢能力，掌握了现代防守方法。</p> <p>—能打整体战术，有快速的转化速度，能执行指挥意图，有较好的实战水平，能观察全场。</p> <p>—掌握了技战术的基本理论。</p> <p>—有较好的自信心和自控力。</p>	<p>—技术娴熟自如，掌握了难度技术，能把技术、体能、战术、知识等充分运用到实战中去。</p> <p>—有相当的对抗能力，能适应困难和复杂情况。</p> <p>—个人技术特长已初露头角。</p> <p>—掌握了现代和具有我国特点的攻守打法，能较好地完成任务，有相当的比赛经验。</p> <p>—具有良好身体素质水平。</p> <p>—有较丰富的战术知识，作风顽强，情绪稳定。</p>

三、内 容 纲 要

(25岁)

(一) 理论与知识部分

启蒙组(7—8岁)

- 1、介绍体育运动的意义和价值。
- 2、介绍篮球运动的特点和对儿童健康、身体发育的作用。
- 3、介绍优秀篮球运动员成长过程(侧重其儿童时期)和光荣事迹。
- 4、争抢球在篮球比赛中的重要性。
- 5、讲解个人卫生要求,培养良好的个人卫生习惯。

儿童乙组(9—10岁)

- 1、介绍篮球运动的特点,教育学生具有团结协作,热爱集体的思想。
- 2、讲解我国优秀运动员(例如取得五连冠的女排,常胜不衰的乒乓球队等)的辉煌战绩,教育学生养成刻苦训练,不怕困难,拚搏好胜的顽强作风。
- 3、介绍我国篮球运动的状况。
- 4、介绍准备活动的意义。
- 5、讲解训练课的要求和规定,培养学生遵守纪律、尊敬师长、团结同学的文明礼貌行为。
- 6、讲解基本技术的规格、要领。重点是基本站立姿势、持球姿势、基本的手法和脚步的规格、要领。
- 7、讲解比赛的主要规则和特殊规则(例如四人制比赛、进行三节的比赛、小篮球规则等)。

儿童甲组(11—12岁)

- 1、介绍篮球运动的特点和优秀运动员刻苦训练的事迹,教育学生积极拚抢,对技术精益求精,培养胜不骄、败不馁的顽强意志品质。
- 2、介绍基本技术动作的重要性和系统讲解基本技术动作的规格和要领。
- 3、介绍假动作的重要意义和运用方法。
- 4、讲解传切、反切、掩护、突分和挤过、穿过、换防、关门、补防等基础配合的概念、用途、位置、配合方法及要求。
- 5、讲解快攻中2—3人的配合,4人快攻战术和4人防快攻战术的配合方法。
- 6、进一步讲解比赛的主要规则和特殊规则(如四人制比赛、进行三节的比赛、小篮球规则等)。
- 7、介绍医务监督对篮球训练的意义,懂得体重、身高、脉搏、血压等数据的意义及其与训练的关系。使学生懂得增进健康和促进发育的知识。

少年乙组(13—15岁)

- 1、全面介绍篮球运动发展史。
- 2、讲解身体训练的重要意义。
- 3、全面讲解基本技术动作的规格、要求以及组合技术动作的要求。

- 4、讲解基本技术训练中易犯的错误动作和纠正方法。
- 5、介绍基本技术动作的运用方法。
- 6、进一步讲解攻守基础配合的运用方法。
- 7、讲解快攻和防快攻，攻守半场盯人、攻守半场联防、攻守全场紧逼人盯人战术的概念，优缺点及配合方法。
- 8、讲解如何在训练中正确对待同伴的失误及身体碰撞，如何在比赛中正确对待自己的失常、对方的犯规等，如何保持稳定的心理状态。
- 9、进一步讲解规则和裁判法。
- 10、介绍篮球训练和休息制度的卫生常识，促进学生身体健康和训练水平的提高。
- 11、介绍简单的医务监督方法（血压、脉搏、肺活量等）以及自我监督方法（自我感觉、睡眠、食欲、工作能力、心情等）。

少年甲组（16—17岁）

- 1、介绍世界篮球运动的发展趋势。
- 2、讲解一般身体训练和专项身体训练方法和注意问题。
- 3、讲解位置技术的方法和要求，以及在对抗中的要求和变化。
- 4、进一步讲解快攻和防快攻、攻守半场人盯人、攻守半场联防和攻守全场紧逼人盯人的变化形式和运用方法。
- 5、讲解全场区域紧逼的形式、配合方法 and 要求。
- 6、讲解进攻区域紧逼的形式、配合方法 and 要求。
- 7、讲解本队攻守战术体系的依据、方法和要求。
- 8、简单讲解运动心理学的基本知识及篮球运动员的心理训练方法。
- 9、进一步讲解如何正确对待训练、比赛中的身体碰撞，提高在激烈对抗中技术的运用能力。
- 10、讲解关于“竞技状态”和过度疲劳的概念及消除疲劳的措施。
- 11、记训练日记的意义、内容和方法。
- 12、讲解完整的规则和裁判法。

青年组（18—19岁）

- 1、讲解世界篮球运动发展趋势，如何贯彻我国篮球技战术风格。
- 2、讲解篮球运动中对抗激烈的特点以及如何适应规则和裁判，从而保持比赛心理状态稳定的重要性。
- 3、讲解移动进攻的方法和要求。
- 4、讲解“以球为主”的综合多变的攻击性防守战术体系。
- 5、讲解和分析攻转守、守转攻缓慢的原因，以及如何由快攻迅速的转入阵地进攻的方法。
- 6、观摩国内外比赛和看录像，分析典型战例，提高战术意识。
- 7、讲解临场应变的重要意义和各种特殊情况的打法。
- 8、讲解队员赛前状态的简单外观诊断方法及相应的解决方法。
- 9、讲解简单的按摩原理，自我和相互按摩的方法。

(二) 身体训练部分

启蒙组(7—8岁)

1、训练内容

1) 重点内容

(1) 灵敏性练习:

- ① 闪躲追逐游戏。
- ② 篮球游戏。
- ③ 对抗性游戏: 如司令球等。
- ④ 跳绳、跳格子(跳房子)、跳皮筋等。

(2) 柔韧性练习:

- ① 伸展柔韧性体操。
- ② 简单的武术与技巧动作。
- ③ 垫上运动:
滚翻、弓腰、倒立等。

(3) 速度练习:

- ① 短距离接力游戏, 快速原地跑, 原地高抬腿跑。
- ② 直线跑, 曲线跑, 后退跑, 绕圈跑等。

2) 一般内容

(1) 力量练习:

小哑铃操、投垒球、爬杆、爬绳、举石块、仰卧举腿、跳台阶、立卧撑、沙坑连续跳等。

(2) 以其他运动项目为手段的练习:

乒乓球、小足球、游泳、滑冰等。

2、训练要求

- 1) 本年龄组重点发展柔韧、灵敏素质, 提高协调性和灵活性, 同时培养对体育运动的广泛兴趣。
- 2) 在游戏性练习中主要提高反应判断能力及灵活性, 同时提高球感及拚抢意识。
- 3) 柔韧性练习主要提高柔韧性及协调性, 尤其注意发展腕、指、肩、腰等部位的伸展及柔韧性。
- 4) 跑跳练习主要提高神经系统灵活性, 发展灵敏协调素质及平衡能力。
- 5) 应适当进行上肢力量练习, 以保证上、下肢力量的协调发展。
- 6) 训练手段要多样化, 每种方法练习时间不宜过长, 强度、密度不宜过大, 间歇次数要多。

儿童乙组(9—10岁)

1、训练内容

1) 重点内容

(1) 灵敏性练习:

内容同启蒙组。

(2) 柔韧性练习:

内容同启蒙组。

(3) 跑跳练习:

①速度练习:

短距离起动跑。

听信号起跑。

各种不规则的跑(指听、看信号后改变跑的方向、速度)。

②跳跃练习:

跨跳、单、双脚起跳摸高、立定跳远、跳绳、跳格子等。

2) 一般内容

(1) 力量练习:

哑铃、举石块、实心球、投掷、爬杆、爬绳、仰卧起坐、俯卧背弓、跳台阶等。

(2) 以其他运动项目为手段的练习:

小足球、排球、垒球、游泳、滑冰等。

2、训练要求

1) 本年龄组重点发展柔韧、速度及灵敏素质,学习跑跳基本动作,提高动作协调性。

2) 各种游戏性练习及柔韧性练习的训练要求与启蒙组相同,但要逐渐增加练习难度。

3) 各种跑跳练习在发展速度、灵活性、协调性的同时,注意提高平衡能力,节奏感与视野。

4) 全面发展身体各部位力量,以不负重练习为主,适当安排轻负荷重量。

5) 练习强度适当加大,密度不宜过大。

儿童甲组(11—12岁)

1、训练内容

1) 重点内容

(1) 速度练习:

各种跑的基本练习。

各种听、看信号起跑。

各种不规则的跑(指听、看信号后改变跑的方向、速度或动作)。

2) 跳跃练习:

各种跳跃动作练习:跨跳,单、双脚起跳摸高,跳远,收腹跳及跳绳等。

各种改变跳跃的高度、距离、方向及动作等的不规则的跳。

(3) 力量练习:

哑铃、实心球、投掷、抓砂袋、俯卧撑、腰腹练习及对抗体操等。

2) 一般内容

(1) 柔韧性练习:

伸展柔韧体操。

对抗体操、垫上运动。

腰髋伸展练习(可持球进行)。

(2) 各种游戏及球类运动

(3) 耐力练习:

游泳、滑冰、越野跑、自行车等(心率160—180次/分)。

2、训练要求

1) 本年龄组开始发展全面身体素质,重点提高反应能力及速度灵活性,在速度练习中注意发展协调性、节奏感及视野。

2) 注意提高腰髋部位的力量与灵活性,增大动作的幅度。

3) 跳跃练习主要提高动作的转换能力及灵活性,同时发展弹跳力及平衡能力。

4) 适当进行一般耐力练习,通过有氧代谢的运动项目发展心肺功能,提高一般耐力。

5) 注意发展全身各部位力量,使其得到全面锻炼和良好发展,负荷要小,多采用动力性练习。

6) 训练的负荷量及强度均以中、小交替进行为宜。

少年乙组(13—15岁)

1、训练内容

1) 重点内容

(1) 速度练习:

各种跑的基本练习

各种短距离的加速跑、全速跑、弯道跑(30米、60米、100米、200米、400米)。

锯末跑道、沙地、软地中各种跑的练习。

(2) 力量练习:

轻杠铃、壶铃、哑铃的各种负重练习、俯卧撑及腰腹练习。

(3) 专项素质练习:

结合运、传、投、抢、防等技术的各种跑跳综合练习。

2) 一般内容

(1) 柔韧练习:

柔韧体操、对抗体操、垫上运动(鱼跃滚翻、倒立、侧手翻、下桥等)、腰髋伸展练习,要球练习。

(2) 跳跃练习:

跳绳、立定跳远、多级跳及单、双脚纵跳摸高等。

(3) 耐力练习:

其他球类运动与游戏。

游泳、滑冰、爬山、长距离自行车。

1500公尺匀速跑(40%—50%强度)。

2、训练要求

1) 本年龄组应全面指高一般及专项身体素质水平,重点发展速度素质及身体各部

位的小肌群力量。

2) 在提高专项速度的训练中重点突出反应速度、起动速度、起跳速度及动作转换速度,同时注意加大动作幅度。

3) 力量训练的主要任务是发展身体各部位的肌肉组织,重点发展速度力量,并将力量训练与速度训练合理地结合起来。

4) 积极提高有氧耐力水平,为今后承受较大负荷量和无氧耐力训练打下基础。

5) 适当减少跳跃练习,尤其是从上跳下的练习。

6) 训练应以中等负荷量及强度为主,中、小交替进行。

少年甲组(16—17岁)

1、训练内容

1) 重点内容

(1) 速度练习:

各种短距离的全速跑及间歇跑(30米、100米、200米)。

各种中长距离的中速跑,变速跑(800米、1500米、2000米)。

锯末跑道、沙地、软地各种跑。

(2) 力量练习。

①小重量练习。

适宜重量的哑铃、壶铃、沙袋练习(轻重量、多次数)。

②中等以上重量的练习:

杠铃挺举。

杠铃推举、抓举。

负重快速蹲跳起。

③不负重练习:

各种克服自身重量发展肩背、上肢、腰腹力量的练习。

(3) 专项素质练习:

结合篮球技战术组成的各种综合练习。(重复同一动作的练习;重复固定战术形式的练习;改变动作及战术形式的练习;攻防转换练习;加强判断的各种应变练习等)。

2) 一般内容

(1) 跳跃练习:

跳绳、不规则的连续跳、单、双脚起跳摸高。

(2) 柔韧练习:

内容同少年乙组。

2、训练要求

1) 本年龄组需继续提高一般和专项身体素质水平,重点提高绝对速度、专项速度及速度耐力。

2) 在力量训练中重点发展快速力量及小肌群力量,加强肩背、上肢及腰腹力量的训练。

3) 在专项素质训练中主要提高动作速度,转换速度及反应判断能力,尤其提高在

无氧供能情况下的反应，判断能力及动作的准确性。

4) 在大力提高有氧耐力基础上，开始无氧耐力训练，但要注意负荷的安排与恢复措施。

5) 适当减少负重跳跃练习，要谨慎安排从上跳下的各种练习。

6) 以中等负荷量及负荷强度为主，大、中、小交替进行。

青年组(18—19岁)

1、训练内容

1) 重点内容

(1) 力量练习：

① 适宜重量的哑铃、壶铃、沙袋、实心球练习。

② 以发展绝对力量、爆发力为主的各种杠铃负重练习。

例：杠铃挺举、负重深蹲。

③ 克服自身重量的上肢力量练习：

俯卧撑、指卧撑、引体向上、器械体操等。

④ 联合器械练习以及其他发展绝对力量的等张练习与等动练习方法。

(2) 速度耐力练习：

① 长跑(20分钟—30分钟，心率控制在150—180次/分)。

② 结合篮球技战术及比赛情况的多次数高强度练习(心率控制在180—220次/分)。

(3) 弹跳练习：

① 各种负重跳跃练习。

② 蛙跳、多级跳、跳深、连续跳上跳下、跳绳、连续跳栏架、跳台阶等练习。

2) 一般内容

1) 速度练习：

各种短距离、多组数的间歇冲刺跑(30米、100米、200米、400米)。

(2) 专项素质练习：

结合篮球技术的各种跳跃练习(抢篮板球、断球、扣篮、盖帽、跳投等)。

2、训练要求

1) 本年龄组应大力提高身体素质水平，进行强度训练，重点发展力量，弹跳、耐力等重要素质。

2) 力量练习的主要任务是发展对专项起主要作用的肌群的绝对力量及爆发力，可适当安排极限重量练习，各种负重练习与不负重练习要结合进行，动力与静力练习比例为3比1。

3) 通过以无氧耐力练习为主并与有氧耐力练习相结合的训练提高速度耐力，提高在大强度训练中动作的准确性，协调性及观察判断能力。

4) 在弹跳训练中主要提高起跳速度及连续跳跃的能力，以及跳跃衔接其他动作时控制身体平衡的能力。

5) 以大运动量为主，大、中、小交替进行，按照比赛的需要逐步增加强度与密度。

度。

(三) 技战术训练部分

启蒙组(7—8岁)

1、技术训练

1) 训练内容

(1) 重点内容

①球感:

第一套球感练习(单球20个练习)。

②步法:

A、跑

a、跑的正确姿势、 b、慢跑、 c、快跑、 d、起动跑、 e、侧身跑、
后退跑、 g、变速跑、 h、变向跑。

B、跳

a、跳的正确姿势(双脚起跳、单脚起跳) b、向上跳、 c、向侧跳。

C、急停

a、跳步急停、 b、跨步急停。

D、跨步

a、顺向跨步、 b、交叉跨步。

E、转身

a、前转身、 b、后转身。

F、碎步

G、滑步

a、侧滑步 b、前滑步、 c、后滑步。

H、撤步

I、交叉步

J、贴近步

K、绕步

③运球:

A、运球手法

a、原地运球、 b、向前运球、 c、向后运球、 d、向侧运球。

B、运球

a、高运球、 b、低运球、 c、急起急停运球、 d、身前换手运球、 e、侧身运球、 f、后转身运球。

(2) 一般内容

①运球:

A、虚晃运球、 B、半转身运球、 C、背后运球、 D、胯下运球。

②接球:

A、双手掌心向上接球、 B、单手掌心向上接球、 C、双手接胸部高度的球、

D、双手接反弹球、 E、双手接地滚球。

③传球（模仿）：

A、双手胸前传球、 B、双手反弹传球、 C、双手头上传球、 D、单手胸前传球。

④投篮（模仿）：

A、持球的正确姿势

a双手持球、 b单手持球。

B、模仿投篮动作

2) 训练要求

(1) 学会第一套球感练习，初步获得手对球控制和支配的基本技能。

(2) 学会跑、跳和攻守的基本步法，初步获得起停、跳落，跨转、滑撤、蹬甯等控制身体平衡的基本技能。

(3) 运球动作正确，初步掌握运球的基本技能。

(4) 接传球动作基本正确，初步掌握双、单手接传球的基本技能。

(5) 双手、单手投篮的持球动作基本正确，初步学会伸臂举球、手腕前屈，手指拨球，使球向后旋转的连贯动作。

(6) 从学生一开始接触训练起，在学习各种动作时，均要养成屈膝降低重心的习惯，并注意两手、两脚技能的均衡发展。

(7) 多结合游戏和竞赛，提高学生打篮球的兴趣，培养勇敢精神和争抢意识。

(8) 加强直观教学，多作示范，让学生从模仿中自然地获得各种基本技能。

(9) 练习的组织形式要多样化，勤换项、多重复。

儿童乙组（9—10岁）

1、技术训练

1) 训练内容

(1) 重点内容

①球感：

A、第二套球感练习（单球20个练习）、 B、第三套球感练习（双球25个练习）。

②步法：

A、进攻组合步法、 B、防守组合步法。

③进攻的基本站立姿势：

A、持球队员的站立姿势、 B、无球队员的站立姿势。

④运球：

A、虚晃运球、 B、急起急停运球、 C、身前换手运球、 D、侧身运球、
E、后转身运球、 F、半转身运球、 G、背后运球、 H、胯下运球。

⑤接球：

A、双手接胸部高度的球、 B、单手接胸部高度的球、 C、双手接反弹球、
D、双手接高于头部的球、 E、双手接低于腰部的球。

⑥传球：

A、双手胸前传球、 B、双手反弹传球、 C、双手头上传球、 D、单手反弹传球、

E、单胸前传球、F、单肩上传球、G、单身体侧传球。

⑦投篮:

A、持球的正确姿势、B、双手篮下原地投篮、C、单手篮下原地投篮、D、行进间篮下投篮(a、行进间单手高手投篮、b、行进间单手勾手投篮、c、行进间单手反手投篮)、E、近、中距离原地投篮。

⑧突破:

A、持球突破:

a、顺步突破、b、交叉步突破。

B、运球突破:

a、虚晃突破、b、急起急停突破、c、身前换手变向突破、d、半转身突破、e、后转身变向突破、f、背后运球变向突破、g、胯下运球变向突破。

⑨摆脱:

a、向侧移动、b、向后移动。

⑩空切:

a、V形切入、b、转身切入。

⑪卡位

⑫防守的基本站立姿势:

A、防守的起始姿势、B、防投篮、C、防突破、D、防传球。

⑬防守的基本步法:

A、滑步、B、撤步、C、追堵步、D、贴近步、E、绕步。

⑭防突破:

A、防持球突破、B、防运球突破。

⑮防45°接球队员:

A、错位防守姿势、B、错位防守。

⑯抢篮板球:

A、抢篮板球的基本姿势:

a、地面姿势、b、空中姿势。

B、冲抢。

C、顶抢。

(2)一般内容

①第一套球感练习

②接球:

A、单手接高于头部的球、B、单手接低于腰部的球。

③传球:

A、双手递传、B、单手递传、C、双手向后传球、D、单手低手向后传球、E、单手向后反弹传球、F、背后传球。

④掩护:

A、掩护的基本姿势、B、掩护的位置、C、掩护的距离、D、掩护后的转身。