

经全国高等学校体育教学指导委员会(技术学科组)审定

全国普通高校体育学科篮球系列教材
北京市属市管高校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

篮球技术教学与训练

运动系专修

李锐川 孙 钢 李国岩/主编

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会(技术学科组)审定
全国普通高校体育学科篮球系列教材
北京市属市管高校人才强教计划资助项目

总主编：于振峰 李颖川 孙民治 王守恒

篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏/主编：李颖川 于振峰 高松山

篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典/主编：李颖川 于振峰 余丽华

篮球——体育系普修/主编：于振峰 吴燕波 陈金英

篮球——运动系普修/主编：孙民治 王家宾 姜立鑫

篮球——普通高校篮球选修课教材/主编：余丽华 张月英 高 瞻

篮球理论教学概论——运动系专修/主编：陈 勃 郭永波 杨改生

● 篮球技术教学与训练——运动系专修/主编：李颖川 郝 钢 李国岩

篮球基础战术教学与训练——运动系专修/主编：于振峰 陈碧贞 张振东

篮球全队战术教学与训练——运动系专修/主编：张全宁 赵 芳 赵铁辉

篮球竞赛与裁判教学——运动系专修(裁判考试晋级手册)/主编：谭联斌 阎育东 张培峰

ISBN 978-7-81100-833-3



9 787811 008333 >

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定
北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目
Funding Project for Academic Human Resources Development
in Institutions of Higher Learning Under the
Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

篮球技术教学与训练

——运动系专修

主编 李颖川 郑 钢 李国岩

北京体育大学出版社

责任编辑 森 博
审稿编辑 熊西北
责任校对 梁 茹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球技术教学与训练:运动系专修/李颖川,郑钢,李国岩主编. -北京:北京体育大学出版社,2007. 11
ISBN 978-7-81100-833-3

I. 篮… II. ①李…②郑…③李… III. ①篮球运动-教学研究-高等学校-教材②篮球运动-运动训练-高等学校-教材 IV. G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第166682号

篮球技术教学与训练:运动系专修

李颖川 郑 钢 李国岩 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960毫米 1/16
印 张 12.25

2007年11月第1版第1次印刷 印数 3100册

定 价 24.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编 李颖川 郑 钢 李国岩

副主编 靳 勇 谢恩杰 霍笑敏

编 委 张振东 曲国洋 史 衍

金 安 孙自杰 师永斌

编写说明

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展, 社会对篮球专业人才的要求越来越高, 构建反映时代特征、符合高等学校篮球课程需要的篮球学科教材体系, 不仅是社会发展的需要, 而且是高等学校体育课程改革的重要任务。

北京市属市管高等学校“篮球系列课程创建与改革研究”学术创新团队, 借助 2005 北京市人才强教计划资助项目的申请, 获得批准并获得强力的经费支持; 在全国 16 省、直辖市的 25 所高等院校选聘了篮球教授、专家、博士和青年学者 58 位, 组成了跨学科、跨学校、跨地区的篮球教材创新工作团队; 首次从国家教育部颁布的一级学科(体育学)的层面对高校篮球项目的教材内容、结构、体系进行系列的、多元的、立体化的研究、开发、创作与建设。

按照普通高校《体育学》一级学科层面涵盖的五个本科专业, 篮球系列教材包括如下三类: 即主干类、非主干类和公共类三个层级的多元教材。主干类是指体育系、运动系的普修与专修教材; 非主干类是指社会体育系、民族传统体育系、运动人体科学系的必修与选修教材; 公共类是指非体育类录取的体育新闻系、体育管理等系的公共类普修教材。

按照上述思考, 设计的纸介质的《全国普通高校体育学科篮球系列教材》分两批出版发行, 第一批出版发行的共计 10 本, 包括如下: 《篮球——体育系普修》、《篮球——运动系普修》、《篮球理论教学概论——运动系专修》、《篮球技术教学与训练——运动系专修》、《篮球基础战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球全队战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球竞赛与裁判教学——运动系专修》、《篮球——普通高校篮球选修课教材》、《篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏》、《篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典》。此次编写的重点是对运动系的专修教材进行了填补空白性的创新, 将按照学期的重点时段, 分成了相互衔接的 5 本, 在国内这是首次以此形式进行编写的。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》由首都体育学院篮球学科研究中心于振峰、李颖川、孙民治、王守恒四位教授担任总主编, 进行源头策划与设计、启动



引领与指导、过程控制与调整,并和各本书的执行主编共同把关,经过一年多地时间创作完成。

为确保《全国普通高校体育学科篮球系列教材》的编写质量与科学性,我们制定了此套系列教材的编写指导思想:一是“重组基础”,即抓住主干内容、精选手段与方法;二是“渗透科技”,即将近年来的篮球科研成果大量吸纳与补充;三是“注重人文”,即将构建和谐社会的人文教育元素大量添加;四是“力创精品”,即争取出精品、创一流,为21世纪培养高校篮球人才提供理论支持和实践借鉴与指导。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》是根据国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对新时期高校体育课程的培养目标、教学方法、教学内容、课程评价等方面的规定而编写成的。通过编写组工作中的吸收与借鉴、继承与创新,此套篮球系列教材突显以下特色:(1)教材体系明显完整;(2)教材结构更趋合理;(3)内容丰富且针对性强;(4)具有明显的时代特征。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》经过并通过了全国高等学校体育教学指导委员会(技术学科组)的审定。审定专家是教指委委员、技术学科组副组长王家宏博导;教指委委员、技术学科组副组长王崇喜博导;教指委委员杨国庆博导。

此套篮球系列教材编写过程中,得到首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助;曾参阅和引用了兄弟院校的有关教材和成果资料;在此一并致谢!

由于“篮球系列课程创建与改革研究”团队人员之多,撰写文风难以一致和谐,加之水平、经验和时间所限,书中难免存在不妥和错漏之处,敬请广大读者和同仁批评指正。

2005 北京市属市管高校
《篮球系列课程创建与改革研究》学术创新团队

负责人 于振峰 李颖川

2007 年 8 月



前 言

《篮球技术教学与训练——运动系专修》是北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目——学术创新团队“篮球系列课程创建与改革研究”系列教材之一，是在“健康第一”、“终身体育”、“以人为本”等现代体育教学思想的指导下，根据2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对新时代高校体育课程的性质、目标、资源开发原则、教学方法、课程评价等方面的规定，以满足当代大学生学习和普通高等学校篮球教学的可持续、和谐发展的需要出发，遵循科学性、实用性、创新性、时代性、针对性、全面性、系统性、特色性的原则，在进行广泛调查研究和认真讨论的基础上，集思广益、分工负责撰写而成的。

本教材以普通高等体育院校体育学科篮球课程培养目标为出发点，结合高等体育院校篮球课程教学改革的发展形势，参照教育部有关主干课程教学指导纲要的培养目标、教学任务、教学内容及考核要求，适应篮球技术教学与训练的实际需要而编写。本教材具有以下特点：

一、把握当前世界篮球运动发展趋势，运用辩证唯物主义观点，紧密围绕培养目标，结合教学工作实际，较全面和详细地介绍了篮球技术的概念、分类、动作方法、要点；篮球技术教学与训练的方法和步骤。

二、充分考虑普通高等院校体育学科篮球课程教学要求与学生的知识范畴，注意教材结构与普通高等院校体育学科教学特点相适应。内容选取与知识陈述方式突出了篮球课程技术教学与训练的特点，注意引入提高性的知识技能，以及一些有利于学生学习兴趣的知识内容。

三、加强理论练习实践，突出篮球技术教学与训练的实用性和实践性，在教材编写中结合教学与训练实际，注重学练结合和学用结合，希望通过师生教学实践活动，加深学生对篮球技术知识的掌握，更好的促进学生掌握篮球基本技术，提高学



生在比赛中运用技术的能力。

四、在突破传统的教学与训练方法上作了一些有益的尝试。在继承传统教材内容的基础上,涉及了一些现代篮球技术发展的特点和趋势,同时重视目前体育科学理论和篮球技术教学与训练的科研成果,充实了篮球技术的理论和篮球技术教学与训练的新方法,试图为教师和学生篮球技术教学与训练过程的实践过程中,提供理论参考和实践依据。

五、教材以篮球技术内容为主,将篮球技术按照移动、投篮、传接球、运球、持球突破、抢篮板球、防守技术以及控制球练习共九章进行编写,突出篮球技术的教学与训练的方法。教材图文并茂,所有的技术动作均配以照片,使篮球技术动作更为直观形象化。

本教材不仅是我国体育院校运动系专修系列教材中的5本之一;而且是教师备课的必备用书,同时也可以作为篮球爱好者的理论学习用书。

本教材由李颖川、郑钢、李国岩任主编,靳勇、谢恩杰、霍笑敏任副主编,参加本教材编写的作者还有张振东、曲国洋、史衍、金安、孙自杰、师永斌等。最后由李颖川、郑钢、靳勇进行串编、修改、统稿与定稿。

本教材第一章、第二章由首都体育学院院长李颖川编写,第三章、第九章由首都体育学院郑钢编写,第四章、第五章由首都体育学院靳勇等编写,第六章、第七章由烟台师范学院李国岩编写,第八章由郑州大学体育系黄迎兵、孙自杰等,山东体育学院曲国洋编写。

本教材在编写过程中,得到首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助;曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平、经验和时间所限,书中不妥或错漏之处,敬请广大读者予以批评指正。

《篮球技术教学与训练》编写组

2007年8月





目 录

CONTENTS

第一章 篮球技术与训练理论	(1)
第一节 篮球技术概述	(1)
第二节 篮球技术与训练理论	(2)
第三节 体育院校(系)篮球专项技术教学训练的目标与 指导思想	(9)
第二章 篮球移动技术	(17)
第一节 移动技术概述	(17)
第二节 移动技术基本原理	(18)
第三节 移动技术动作方法	(19)
第四节 移动技术教学与训练	(32)
第三章 投篮技术	(43)
第一节 投篮技术概况	(43)
第二节 投篮技术基本原理	(44)
第三节 投篮技术动作方法	(48)
第四节 投篮技术教学与训练	(59)



第四章 篮球传、接球技术	(76)
第一节 传、接球技术概述	(76)
第二节 传、接球技术基本原理	(77)
第三节 传、接球技术动作方法	(79)
第四节 传、接球技术教学与训练	(84)
第五章 篮球运球技术	(95)
第一节 运球技术概述	(95)
第二节 运球技术基本原理	(96)
第三节 运球技术动作方法	(98)
第四节 运球技术教学与训练	(104)
第六章 篮球持球突破技术	(112)
第一节 持球突破技术概述	(112)
第二节 持球突破技术基本原理	(113)
第三节 持球突破技术动作方法	(115)
第四节 持球突破技术教学与训练	(118)
第七章 抢篮板球技术	(122)
第一节 抢篮板球技术概述	(122)
第二节 抢篮板球技术基本原理	(123)
第三节 抢篮板球技术动作方法	(126)
第四节 抢篮板球技术教学与训练	(128)
第八章 篮球防守技术	(132)
第一节 防守技术概述	(132)



第二节	防守技术基本原理	(134)
第三节	抢、打、断球技术动作方法	(136)
第四节	防守无球队员技术运用	(142)
第五节	防守有球队员技术运用	(148)
第六节	防守技术教学与训练	(152)
第九章	篮球控制球练习	(174)
第一节	控制球练习主要方法	(174)
第二节	控制球练习的基本要求	(179)
参考文献		(180)





第一章 篮球技术教学与训练理论



【内容提要】

本章阐述了篮球技术的概念与分类体系以及篮球技术教学与训练理论；同时介绍了体育院校（系）篮球专项技术教学训练的目标与指导思想。

第一节 篮球技术概述

一、篮球技术的概念

篮球技术是篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门动作方法的总称。包括移动动作（指跑、跳、急停、转身等无球的动作方法）、控制支配球动作（指接球、传球、投篮等有球的动作方法）和争夺球动作（指抢球、打球、断球、抢篮板球等动作方法）以及由这些动作的组合而形成的动作体系。

篮球技术是进行篮球比赛的基本手段，双方运动员都以技术动作进行对抗。动作表现为运动，动作过程表现为运动过程，两者以现象和本质两个不同角度存在于对抗的过程之中，并作为竞技的手段发挥其攻守相互制约的作用。篮球技术也是运动员比赛行为的核心。运动员的智慧、技能、运动素质、心理品质和道德作风等都是通过篮球技术集中表现出来的，是竞技水平最显著的标志。篮球技术又是篮球战术的基础，任何战术意图和战术方法的实现，都需要掌握相应而熟练准确的技术动作和应变能力来保证，实质上，战术就是运动员之间技术运用的组织方式与方法，所有这些正说明篮球技术在篮球运动中的重要地位和作用。





二、篮球技术的分类体系

篮球运动分类与分析是用科学的方法去区别篮球运动本体内容和把握认识这些内容的一种思维方法。对篮球运动的分类，一般按从简单到复杂和由特殊到一般的原则，从现象中找出它们的同异，再进行分组分类使之系统化，从而进一步了解其各类的属性、结构、特点、作用以及与同类或不同事物之间的关系。

篮球技术按动作结构分类可以根据攻守目的分类，具体体现为进攻技术与防守技术自成体系而加以分类（图1-1-1），具体可分为：基本功（基本姿势、基本步法），进攻技术（接球、传球、运球、投篮、摆脱与切入、突破），防守技术（防守无球队员技术、防守有球队员技术）。抢篮板球则同属于进攻与防守技术，属二者的交集，在动作细节上亦有差别。

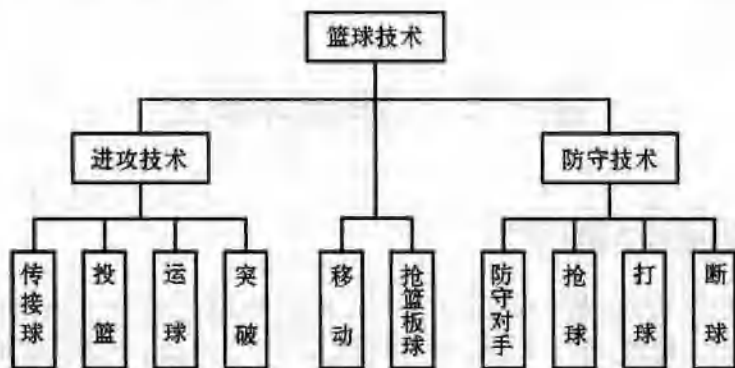


图1-1-1 篮球技术分类

第二节 篮球技术教学与训练理论

一、篮球技术教学与训练的概念

篮球技术教学与训练实质上是综合素质教育和运动技能学习的过程，是在运动技能学习过程中教师（教师）和学生（运动员）通过运动内容相互作用而实现的





教学过程,是根据运动教学的目的、任务,在一定的条件设施和教学集体中,通过有序的相互交往的实践活动,也是教师(教师)与学生(运动员)之间通过运动内容的信息相互传递、反馈,使教学过程发展与深化,从而达到预期效果的教学过程。

二、篮球技术教学的理论

(一) 篮球技术学习过程中的认知规律

1. 对技术动作的认知

篮球运动技术的学习,首先经历对技术动作的认知过程,即要使学生了解技术动作的有关知识,包括名称、作用、性质、方法、运用和变化等等。对篮球技术技能的认知也是渐进的过程,必须遵循循序渐进的原则,使新学习的技能在原有技能的基础上通过大量的体会练习实现同化和顺应,使篮球技术水平逐步得到提高。对篮球技术的认知过程,首先是观察课堂上教师的示范,或通过观察比赛中高水平运动员的动作,观看幻灯、录像、图片和阅读有关书籍等,从而认知技术动作的方法、作用及其运用的要求,建立起比较清晰的动作表象。动作表象作为初学者对动作的认知结果,也是一种感知过程,其中包括对篮球球感的认知过程应予以首先重视,它们是初学者借以进行模仿、体会、练习的基本依据,也是对练习行为进行定向的参照。

2. 对攻守关系的认知

篮球运动是一种具有身体接触的直接对抗的运动项目,攻守对抗关系是学习和掌握篮球技能的重要认知内容。对攻守关系的认知主要有三个方面:一是个人攻守移动时的位置关系,二是集体攻守移动时的位置关系,三是制约与反制约过程中主动与被动的转换关系。对这些关系的认知,主要通过两个途径:一是在实战对抗性练习中不断体会,逐步理解攻守变化的规律,探索如何在对抗的条件下使自己处于有利的位置,如何抓住有利的时机进行有效的攻守行动去争取主动;二是要经常参加正式的比赛,在实战中摸索攻守变化规律,总结自己在比赛中成败的经验与教训,不断在实践的积累中实现对攻守关系的认知过程。

3. 篮球意识的培养

篮球意识是运动员对篮球比赛规律客观现实的主观反映,是进一步学习提高篮球技能的必备条件。因此,正确篮球意识的建立与培养一直是教学训练的重要内容。认知活动是培养正确篮球意识的基本途径。进入到比较高级阶段的教学训练,





要把认知的对象转移到对比赛规律的认知,要求运动员对比赛中的攻守变化作出及时准确的反应,并能对复杂的变化作出正确的预见,进而把握比赛的主动权。篮球意识的培养是在长期的学习和实践中潜移默化积累的结果。在教学训练中,通常采用配合性的、对抗性的专门练习来培养运动员的篮球意识,而实战就是最好的练习,场上经验的积累对提高篮球意识更为重要。

(二) 篮球技术教学与训练中的反馈与强化原理

1. 信息传递

篮球技术教学与训练作为有组织的知识技能传授过程,是一个由多种要素构成的复杂系统。系统中信息的传输过程是决定系统功能和效率的最重要因素。在以往的篮球技术教学中,知识信息的传递往往是单向的,即由教师到学生;而现代教学理论指导下的篮球教学,知识信息都是相互的。教学信息传递的多向性使信息利用率大幅度提高,从而提高了篮球教学的效率。

2. 信息反馈与强化

在篮球技术技能教学过程中,信息传递形式最主要的是反馈。成功的练习带给练习者欣喜的感觉,得到正反馈与强化;失败的练习带给练习者不悦的感觉,得到负反馈与强化。在篮球教学实践中,纠正错误往往依靠负反馈的作用,使练习者根据负反馈而调整下一次练习的操作,减弱原来的错误动作反应,从而使技术动作得到改进。教学中对练习的各种评价都是实现反馈与强化的具体方法。

(三) 在选择训练内容时突出重点

在篮球技术教学与训练中,要从实际出发,找出技术之间内在的联系,突出重点,分清主次,贯彻“少而精”原则。要抓住精华,带动次要,把重点与一般结合起来。在方法上,要保证重要的、基本的技术得到反复练习,熟练地掌握,达到运用自如的程度。篮球技术的基本动作也是有限的,要把基本动作规范而熟练地掌握扎实,以便更好地组合进攻技术和防守技术在比赛中运用。

(四) 正确理解与贯彻“三从一大”科学训练的精神

在篮球教学训练中要坚持从难、从严、从实战出发和科学地安排大运动量训练,这是我国在长期运动训练实践中总结出来的行之有效的成功经验,是科学训练的一条基本规律。“三从一大”是一个完整的概念,其内部元素也有密切的联系。

实战需要是核心。从难、从严、科学的大运动量都是为了比赛实战的需要。我





们当前的任务就是瞄准世界篮球运动的最高水平,经常性地进行调查研究,掌握世界篮球运动发展趋势和新动向,不断地提高篮球训练水平,以适应世界性篮球比赛的需要和赶超世界先进水平。

从难是要根据篮球攻守对抗的特点,要从身体体能上适应甚至超过比赛的一般负荷量,在技术训练上要学习和创新高难动作,加大强度,增多次数,提高动作质量,要超过比赛的要求。要加强对抗性训练,要在设置的比赛情况还有复杂困难的条件下进行训练,以加强运动员对比赛的适应能力。

从严就是要在训练工作中贯彻“严格训练,严格要求”的方针,教师必须严格贯彻全面训练的方针,严格执行训练计划,严格训练课的组织与实施,有严明的训练纪律。在技术训练中,对基本技术要求要规范化,在运用技术训练中要求要难。从难与从严不能截然分开,从严是从难的保证,技术训练要求越严格,技术质量越高,运用才能越自如,最后才能练出过硬本领,练出具有战斗力的技术。

大运动量是指训练的强度和密度要适合和超过比赛实战的需要,要科学合理地安排运动负荷。要依据超量恢复的原理和生物适应的规律,要科学地控制并逐渐加大运动负荷。但要充分认识训练过程中加大运动负荷本身不是目的,而是要提高运动员的机能能力。要掌握好负荷与恢复的关系,处理好负荷量与负荷强度的辩证关系,考虑项目本身对技术训练的要求。

三、篮球技术教学的方法与要求

(一) 篮球技术教学的步骤与方法

1. 掌握技术动作,形成动力定型

(1) 建立正确的技术动作表象和完整的动作概念

运用直观法,利用示范动作、图片、电影、录像等直观教具演示技术动作,使学生或运动员了解要学习的技术动作的完整结构。正确的示范能建立正确的技术动作表象,提高学习的兴趣,激发学习的自觉性、积极性。为了建立完整的示范动作概念,一般先做一次完整的示范动作,再根据技术动作的结构和要求,做重点示范,让学习者将注意力的重点放到动作最主要的环节上。同时,运用语言法向学习者讲解技术动作的名称、作用、要领和要求等,指导进行技术练习。正确地讲解有助于掌握技术动作,启发学习者的积极思维,加深对技术动作的理解程度,培养分析问题和解决问题的能力。在示范和讲解的基础上,可以让学习者试做,尝试与体会动作,把视觉、听觉、本体感觉联系起来,以便获得所要学习的技术动作的运动

