

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

篮球基础战术教学与训练

运动系专修

于振峰 练碧贞 张振东/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
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

篮球基础战术教学与训练

——运动系专修

主编 于振峰 练碧贞 张振东

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

篮球基础战术教学与训练:运动系专修/于振峰,练碧贞,张振东主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2007. 11

ISBN 978 - 7 - 81100 - 834 - 0

I. 篮… II. ①于…②练…③张… III. ①篮球运动 - 竞赛战术 - 高等学校 - 教材②篮球运动 - 运动训练 - 高等学校 - 教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166683 号

篮球基础战术教学与训练:运动系专修

于振峰 练碧贞 张振东 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 10.25

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3100 册

· 定 价 20.00 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 于振峰 练碧贞 张振东

副主编 陈金英 黄迎兵 潘 祥

编 委 史 衍 师永斌 金 安

张 勇 吴晓丽 陈永亮

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

《篮球基础战术教学与训练——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。

本教材的主要特点是：着重体现篮球基础战术是发挥篮球技术的平台，同时又是构成和组合全队战术的要素；更是一个承上启下的关键层次和环节；对于技术发挥和战术成功运用起有核心作用。随着时代的飞速发展，篮球学科建设程度不断加深，教材内容也需要应时而变，才能满足学生不断增长的求新知、学新知的篮球需求。本教材着眼于为新世纪培养篮球专门人才的实际需要，坚持科学性的编撰原则，从我国高校体育学科篮球教学的实际出发，坚持教学性、针对性、实用性、科学性、先进性、时代性原则全面地介绍了篮球学科的基础战术配合内容，注意基本技能与实践能力的培养；同时吸收当代自然科学理论，作为篮球课程的保证，力求在教学体系和教学内容、教学手段与方法上有所突破；将所教的内容细化、深化，适度地增加篮球学科前沿的新理论、新方法、新资讯，由此满足新时代大学生吸收篮球知识的需要，同时还特别注意将新的篮球知识与成果编写入书，补充与更新教材内容，做到适应时代发展，符合我国高等学校体育学科中篮球运动发展的篮球教



学用书。

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。

本教材由于振峰、练碧贞、张振东任主编，陈金英、黄迎乒、潘祥任副主编，参加本教材编写的作者还有史衍、师永斌、金安、张勇、吴晓丽、陈永亮等。全书由于振峰、练碧贞、张振东进行串编、修改、统稿与定稿。

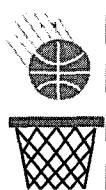
本教材在编写过程中，得到首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助；曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

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。

《篮球基础战术教学与训练》编写组

2007年8月





目 录

CONTENTS

第一章 篮球基础战术教学与训练概述	(1)
第一节 篮球基础战术概述	(1)
第二节 篮球基础战术教学与训练的内容与任务	(4)
第三节 篮球基础战术教学与训练的步骤方法	(9)
第四节 篮球基础战术教学与训练目标	(12)
第二章 篮球进攻基础战术配合教学与训练	(17)
第一节 传切配合教学与训练	(20)
第二节 掩护配合教学与训练	(30)
第三节 突分配合教学与训练	(39)
第四节 策应配合教学与训练	(47)
第三章 篮球防守基础战术配合教学与训练	(56)
第一节 抢过防守配合教学与训练	(60)
第二节 交换防守配合教学与训练	(67)
第三节 穿过防守配合教学与训练	(75)
第四节 绕过防守配合教学与训练	(82)
第五节 “关门”防守配合教学与训练	(90)
第六节 夹击防守配合教学与训练	(93)
第七节 补防防守配合教学与训练	(96)
第八节 围守中锋防守配合教学与训练	(103)

第四章 篮球基础战术配合评价方法与标准.....	(110)
第一节 篮球基础战术配合评价概述	(110)
第二节 篮球进攻基础战术配合评价	(112)
第三节 篮球防守基础战术配合评价	(126)
参考文献	(152)





第一章 篮球基础战术教学与训练概述



【内容提要】

本章运用现代篮球教学与训练理论,重点阐述篮球基础战术的教学与训练任务、篮球基础战术教学与训练内容、篮球基础战术教学训练的步骤与方法。

第一节 篮球基础战术概述

一、篮球基础战术配合的含义

篮球基础战术是指在篮球比赛中两三人之间有目的、有组织、协调行动的简单攻守配合方法。它是组成全队战术配合的基础,任何一种整体战术配合都离不开基础战术配合。因此,熟练掌握基础战术配合数量的多少与运用质量的好坏,直接决定着全队战术的实效性、灵活性的强弱。其次,基础战术配合是技术与战术相互联系的纽带,是运用技术的基本组织形式。在比赛中,各种单个技术和组合技术的运用都是以基础配合的形式来体现的,它不单是应用各种攻防技术的基本形式,同时还能把各种攻防技术有机地组合起来。篮球基础战术配合一共包括两个方面。篮球基础战术配合内容如图 1-1-1 所示。

二、现代篮球基础战术配合特点

(一) 队员与队员之间行动默契,对于篮球基础战术配合的方法掌握熟练,在场上通过一个眼神,一个动作,一个手势暗号就可以了解所要进行的配合方法。



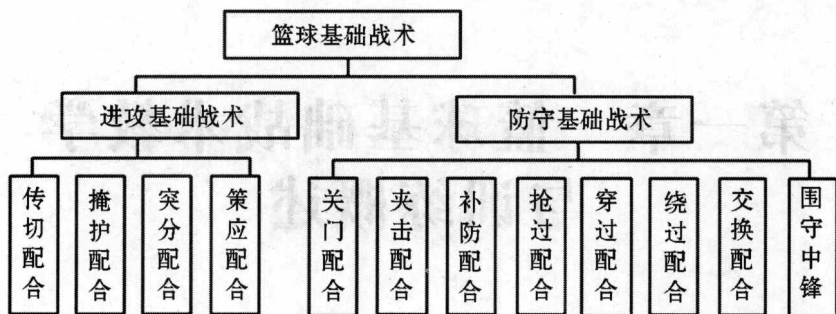


图 1-1-1 篮球基础战术教学与训练内容示意图

(二) 进行篮球基础战术配合时，对于篮球基础战术的配合方法清楚，配合线路清晰，要按规定落位队形和行动路线，确定攻击点。同时根据基础战术的要求，根据每个队员的特点来完成战术配合行动和任务。

(三) 进行基础战术配合，要行动统一，组织实施基础战术配合应用力求以最快的速度、最短的时间布置好阵形，并以最简捷的方法展开战术配合，迅速达到攻防战术的目的。

(四) 组织实施基础战术配合的内容和时间安排均要合理。

(五) 对于篮球基础战术配合的要求是战术多变，一个基础配合的结束有可能是下一个基础战术的开始，要保持基础战术配合虽机性与连贯性。

(六) 对于基础战术配合的要求，不能为了进行配合而配合，要以达到投篮得分的目的而进行配合。

三、组织篮球基础战术配合的要求

(一) 篮球基础战术配合从发动到结束都要在高速下完成。体现在队员相互之间实施配合的统一想法形成快，之后快速的占据有利的位置，而在各个环节上，行动速度快，在结束阶段，快速的完成投篮动作或进行连接下一个基本战术配合。

(二) 篮球基本战术配合在激烈的对抗下完成。现在的篮球比赛，队员之间的身体对抗越来越激烈，队员在场上移动都要受到对手行动的牵制，所以，完成战术基础配合更是要在克服对手的身体接触的阻力下完成。

(三) 基础战术实施的连贯性。现在的篮球比赛中，一次或两次的基础战术配合有可能并不能形成有效的投篮得分，所以，一次的基础战术配合结束有可能成为下一次基础战术配合的开始。





(四) 篮球基础战术配合虚实结合,真假配合。在篮球竞赛中,篮球战术基础配合虚虚实实,真真假假,变幻莫测。

(五) 准确性越来越高。在高速、高对抗中,并且在连贯的配合中,完成相互之间配合的质量越来越高,其移动、挡人、打抢球的准确性也越来越高。

四、篮球基础战术配合的功能

(一) 诱导功能

篮球战术基础配合是为了解决比赛过程中出现的一些状况而设计和实施的,使这些状况按照竞赛参与者的意愿转化和实现。通过集体的协同防守与协同进攻使比赛状况在战术行动的作用下朝着自己的意愿方向发展。篮球基础战术配合的诱导功能在现代篮球攻防基础战术配合将起到很大的作用。

(二) 抑制功能

篮球比赛对抗双方想要保护自己在竞赛过程中的有利地位,通常采用两种办法,一是尽可能的通过相互间的配合来克服自己的弱点,同时采用队员之间的配合方式来抑制对手的技战术特点。然而在竞赛中,通过自己的进攻来攻克对手的防守,而通过自己的协同防守来遏制对手的进攻。

(三) 协同功能

通过基础战术配合能使场上每个人的特长都能得到最大限度的发挥并获得相互互补的效果。通过基础战术配合达到协同配合,协同作战是必须的。基础战术配合就是使队员之间有一个共同目的的联系,在比赛中使队员能最大限度的发挥自己的长处,弥补自己的不足,同时限制对手的技术长处与战术特点。另外,队员对篮球基础战术配合的熟练掌握,默契配合,使一个队的队员达到1个人加1个人大于2个人、场上5个人在一起大于5个人的效果。

(四) 掩饰功能

在篮球比赛中,为了避免把自己的行动目的暴露出来而使对手有所防备,比赛双方都要力图隐瞒自己的真正意图,这就需要用某种行动来迷惑对手,掩饰自己行动的目的。而基础战术配合的灵活应用,可以在局部上声东击西,使对手摸不清对手的真正目的。并可以在进攻时攻击对手的薄弱地方,而在防守时,基础防守配合





可以创造陷阱,达到请君入瓮的目的,使对手陷入自己的防守阵型中。

(五) 凝聚功能

篮球基础战术配合,是为了采用能够发挥自己队员特长,同时抑制对手的发挥,使自己球队在比赛中获得良好的竞赛势态,使比赛向着朝自己有利的方向发展的走势为目的。同时,基础战术配合使整体队员在比赛中为着共同的目标,使队员在球场上行动一致,为共同的目标而行动,排除障碍,克服困难,发挥团队实力,用整体作战来获得比赛胜利。

五、篮球基础战术的发展趋势

(一) 篮球基础战术配合从发动到结束都要在高速下完成。体现在队员相互之间形成实施配合的统一想法快,之后快速的占据有利的位置,而在各个环节上,行动速度快,在结束阶段,快速完成投篮动作或进行连接下一个基本战术配合。

(二) 篮球基本战术配合在激烈的对抗下完成。现在的篮球比赛,队员之间的身体对抗越来越激烈,队员在场上移动都要受到对手的行动的牵制,所以,完成战术基础配合更是要在克服对手的身体接触的阻力下完成。

(三) 基础战术实施的连贯性。现在的篮球比赛中,一次或两次的基础战术配合有可能并不能形成有效的投篮得分,所以,一次的基础战术配合结束有可能成为下一次基础战术配合的开始。

(四) 准确性越来越高。在高速、高对抗中,并且在连贯的配合中,完成相互之间的配合的质量越来越高,其移动、挡人、打抢球的准确性也越来越高。

第二节 篮球基础战术教学与训练的内容与任务

篮球基础战术是两三人之间有目的、有组织的协同作战的简单攻守配合方法。它是运动员在场上捕捉或利用不同时机、不同人员位置、不同路线、不同动作、不同节奏,相互协同行动、相互配合、相互帮助,创造机会,以达到预定的攻守目的。

篮球基础战术包括进攻与防守两个部分,是组成全队攻守战术的基础,也是培养运动员篮球意识的重要手段。只有熟练地掌握与运用基础战术配合,才能使全队战术配合更加灵活多变,更加有效地发挥作用。

教学方法是指在教学过程中,教师和学生为实践教学目的、完成教学任务而采





取的与学相习互作用的活动方式,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。篮球教学步骤是篮球教学过程中程序化地分解学和练,有针对性地采用相关方法进行练习的策略。在学习篮球基础战术配合之前要对篮球基础战术配合的内容有一个大致的了解。

一、篮球基本战术配合的内容

(一) 进攻基本战术配合

进攻战术基础配合,是指在篮球竞赛中,进攻队员两三人之间所组成的简单配合方法。它是组成全队进攻战术配合的基础。

进攻战术基础配合包括传切(空切)、突分、掩护、策应等配合。如图1-2-1所示。

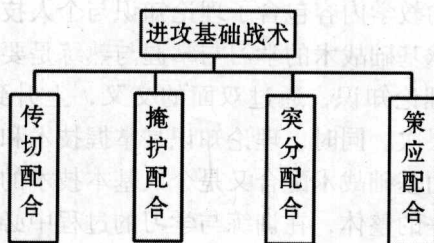


图1-2-1

(二) 防守基本战术配合

防守战术基础配合,是指在篮球竞赛中,防守队员两三人之间为了破坏对方的进攻所采用的协同防守配合的方法。它是组成全队整体防守战术配合的基础。

防守战术基础配合包括挤过、穿过、绕过、夹击、关门、补防、交换防守及围守中锋等配合。如图1-2-2所示。

二、篮球基本战术配合的任务

篮球基础战术教学与训练是指在教师的组织和指导下,通过学生或运动员积极、主动地学习和反复练习,全面掌握篮球基础战术,以提高在比赛中运用战术配



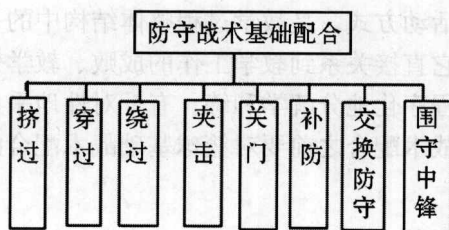


图 1-2-2

合能力的活动过程。它是整个篮球战术教学与训练的一个重要组成部分，是为比赛所进行的战术准备过程。篮球基础战术教学与训练的主要目的是在比赛中能有效地和有组织地进行攻守对抗，争取比赛的胜利。篮球基础战术教学与训练的任务主要有以下六个方面。

（一）掌握与提高篮球理论知识与技术和战术知识

篮球基础战术配合的教学内容包含了理论知识与个人技术和两三人之间战术配合等三种主要形式，篮球基础战术的学习与掌握与熟练是要在掌握个人基本技术的同时，也要掌握相关的理论知识，通过双面的交叉，上升到两三人之间的达成默契，上升到战术配合的层次。同时，理论知识是掌握技术和战术的依据，技术又是基础战术配合的基础，而基础战术配合又是个人基本技术的发展，因此，这三方面的内容是相互作用和统一的整体，在训练与学习的过程中必须给予同等的重视。

（二）发展学生的相互合作与相互配合的能力

基础战术配合需要运动者在移动中完成跳、投、阻止对手进攻等多种运动技能，同时队员要配合同伴，根据同伴的位置与行动时机来共同完成相同的目的，这样，队员与队员之间的相互沟通，相互联系就显的十分重要了。因此，通过发展对基础战术配合的练习，可以发展队员的合作与协作能力。

（三）传授篮球基础战术的知识，使学生掌握篮球基础战术的方法

篮球基础战术教学与训练不仅要使学生或运动员掌握篮球基础战术的方法，还要使学生或运动员了解篮球基础战术的理论知识。理论知识和实践操作相辅相成，促进篮球基础战术教学与训练任务的完成。

通过教师或教练员的讲解和示范，从理论上掌握篮球基础战术的知识，对篮球





基础战术有一个理性认识。通过教师的引导和学生的反复练习,使学生或运动员掌握篮球基础战术的方法。

篮球基础战术方法是篮球攻守战术的重要组成部分,任何一个球队都必须掌握一定数量的攻守战术方法,才能在比赛中加以运用。掌握篮球基础战术的方法既要建立在理论准备的基础上,又要经过多次重复的练习。要特别重视战术的实际操作,同时,必须发展观察、判断、理解、分析和协作等能力。

(四) 培养篮球战术意识,提高运用篮球基础战术的能力

战术意识是人在战术活动中形成心理反映的高级形式,是人脑对战术活动的应答和反映,是运动员根据比赛场上出现的情况而产生的思维和反映,并通过具体的行动表现出来。是队员在篮球比赛中对战术运用规律性的认识,是队员在参加篮球运动实践活动中逐步积累与丰富起来的。

战术意识是参加篮球实践活动重要的前提,它涉及的范围较广,诸如有关比赛规程、规则和组织等方面的知识,比赛阵势,攻守配合方法及其变化方面的知识,个人在战术行动中合理运用技术等方面的知识,战术、技术、身体素质和心理素质之间相互关系方面的知识,侦察、分析和运用战术等方面的知识等。总之,篮球知识面越广,篮球实践越多,战术意识也必然越强。

通过篮球基础战术的练习使学生或运动员感受战术的各种刺激,通过反射弧,即感受器——传入神经——中枢神经——传出神经——效应器,做出行动反应。在篮球训练和比赛中,战术意识逐步得到积累与丰富,进而能够灵活的运用篮球基础战术,能在比赛中自觉地、能动地指导自己观察判断场上攻、守的具体情况,做出及时的应答。

(五) 提高技术的运用能力

战术配合方法本身就是技术合理运用的组织形式,不论运用什么样的战术,即便是最简单的战术,也必须通过技术去实现。战术训练与技术训练联系最为密切,战术是攻守对抗中运用技能的一种艺术。

篮球技术是进行篮球比赛的基本手段,是篮球运动员比赛行为的核心,是篮球战术的基础,任何战术企图和战术方法的实现,都需要掌握相应熟练准确的技术动作和应变能力来保证。战术是技术的运用,战术要求有熟练、准确的技术作为实现其攻守目标的基础。技术的不断发展和完善,尤其是队员技术运用能力的提高,为战术的变化和创新提供了保证,同样,战术的创新和变化为技术的运用提供了广阔