



体育与健康教程

陆亨伯 王乔君 主编



波
版
社

Q 812.54
174

体育与健康教程

陆亨伯 王乔君 主编

宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/陆亨伯,王乔君主编. —宁波:宁波出版社,2001. 8

ISBN 7-80602-466-8

I. 体... II. ①陆...②王... III. ①体育—高等学校—教材②体育锻炼—高等学校—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第054516号

责任编辑:沈建国

封面设计:沈师白

体育与健康教程

陆亨伯 王乔君 主编

宁波出版社出版发行

(地址:宁波市苍水街79号 邮编:315000)

浙江上虞印刷厂印刷

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/16 字数:365千 印张:15

印数:1-7500

ISBN 7-80602-446-8/G·183 定价:16.80元

前 言

本教程是依据《体育法》、《中国教育改革和发展纲要》、《学校体育工作条例》等精神,结合健康教育思想,培养学生终身体育锻炼的意识、技能与习惯的目标编写而成。

本教程树立和贯彻“健康第一”的思想,以终身教育为主线,以学生终身受益为出发点,探索提高学生体育与健康水平的新途径和新方法。教材增加了健身内容,调整了学生自学内容比重,为学生自学、自练、自评、自控、自测能力发展创造了条件。本教程强调和突出了“教育社会化”和“社会教育化”的“终身体育教育”,从学生的体育兴趣和娱乐体育着手,注重培养学生的体育能力和非智力因素,使体育教学沿着终身化、个体化和健康化的方向发展。

本教程为开设体育专项课教学用书,也可作为开设体育俱乐部课教学的指导用书,全书共十一章,按项目的运动特点、锻炼价值、基本技术、战术及练习方法等分章节。全书图文并茂、内容丰富,在教学中,各校可根据本校的实际情况选择使用章节,也可供学生自学自练。

本教程由宁波大学陆亨伯、王乔君副教授主编。参加编写的人员有(按姓氏笔画为序):王乔君、王雁玲、王霞萍、陈久、陈颖颖、张伟兵、胡弘、夏积仁、秦伟、蒋昌昊。全书由浙江大学李建设教授审阅。

限于水平和时间,疏漏和不妥之处在所难免,敬请专家、同行们批评、指导。

编者
2001年5月

目 录

前 言

第一章 篮球

第一节 篮球基本知识	1
第二节 篮球基本技术	2
第三节 篮球基本战术	17

第二章 排球

第一节 排球基本知识	23
第二节 排球基本技术	24
第三节 排球基本战术	30
第四节 软式排球概述	31

第三章 足球

第一节 足球基本知识	34
第二节 足球基本技术	36
第三节 足球基本战术	45

第四章 乒乓球

第一节 乒乓球基本知识	65
第二节 乒乓球基本技术	66
第三节 乒乓球基本战术	71

第五章 羽毛球

第一节 羽毛球基本知识	76
第二节 羽毛球基本技术	77
第三节 羽毛球基本战术	90

第六章 网球

第一节 网球基本知识	94
第二节 网球基本技术	105
第三节 网球基本战术	116

第七章 武术

第一节 武术基本知识	119
第二节 剑术的运动方法	122
第三节 五步拳	123
第四节 擒敌拳	124
第五节 简化太极拳	128

第六节 初级剑术	136
第八章 散打	
第一节 手型、步型与实践姿势	143
第二节 步法技术	143
第三节 防守技术	144
第四节 反击技术	146
第五节 摔法技术	150
第六节 擒拿技术	151
第七节 组合技术	154
第八节 功力练习	157
第九章 健美	
第一节 健美基本知识	161
第二节 身体各部位健美锻炼方法	167
第十章 健美操	
第一节 健美操基本知识	188
第二节 健身健美操基本动作	189
第三节 健美操成套动作	191
第十一章 艺术体操	
第一节 艺术体操基本知识	208
第二节 徒手练习	208
第三节 轻器械练习	222

第一章 篮 球

篮球运动起源于美国,1891年由马萨诸塞州斯普林菲尔德市青年会训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯发明。开始时只是参赛两队相互争抢着把球投进挂在墙上的竹篮中的一种游戏,故取名“篮球”。为了限制抢球时出现粗野动作,1892年制订了13条简单规则,从而使这项受人喜欢的游戏成为一项有章可循的项目运动。

第一节 篮球基本知识

篮球运动是一项集体对抗性运动项目。由于篮球运动趣味性强,深受广大群众喜爱。地区和国际间篮球比赛活动的频繁开展,对增强各国人民和运动员之间的友谊,加深相互之间的了解有着积极的意义。

随着篮球运动的发展,人们对篮球运动的实质有了深刻的认识。篮球运动不仅具有竞赛项目的特点,而且对增强体质,提高人体的各项机能积极的作用。

篮球运动是以投篮为中心,按得分多少定胜负的。攻守双方在长28m、宽15m的长方形场地上进行球权争夺。一切攻守技术和战术都是为了投篮和制约对方投篮。为了投篮得分,进攻时要千方百计地创造好的投篮时机,增加进攻次数,提高投篮命中率和罚球命中率。为了不让对方投篮,必须加强防守的攻击性,提高封盖、堵卡、抢断技术和协防、补防能力。比赛中,为了多得分,双方需力争在攻防中拚抢更多的篮板球,减少攻防失误和犯规,增加进攻次数。

篮球运动中的攻守对抗不断转化,具体表现在地面争夺和空中争夺两种,主要有无球队员与有球队员之间攻守的对抗,以及争夺篮板球的对抗。篮球运动是一项速度和高度相统一的运动。比赛中不仅需要速度和灵活性,加强地面争夺能力,而且还需要身高和弹跳能力,控制空间,争取空间优势。由于比赛中进攻与防守反复交替,所以只有具备强有力的进攻和攻击性的防守以及快速的攻守转化能力,才能真正取得比赛的主动权。

篮球运动强度大,争夺激烈。因为篮球运动是直接对抗的项目,比赛错综复杂、瞬息万变,它要求运动员必须在不断变化和紧张激烈的情况下做出快速、准确的反应。要求运动员不仅要掌握协调的动作,具备随机应变的能力。而且,还要求运动员具有很强的心理素质和高度智能。

篮球运动具有较强的集体性。篮球比赛双方场上队员各5人,为了取得胜利,它要求5个队员必须齐心协力、密切配合,只有个人为集体,集体才能为个人技术的发挥创造机会。因此,一个球队必须从思想上、技术上、战术上培养集体战斗能力,并根据队员的个人特点组织战术配合,充分调动每个队员的积极性。为了保证比赛的高速度,在比赛中需要经常换人,以提高场上队员高度旺盛的斗志,这样才能达到战胜对方的目的。

篮球运动的技术动作是由各种各样的跑、跳、投、掷等基本技能所组成。因此,从事篮球运动对人的机体有综合性的影响,能增进健康,促进力量、速度、耐力、灵敏性等身体多方面

素质的全面发展,提高内脏器官的功能,陶冶人的情操。

篮球比赛中,运动员不仅要注意球的转移和球篮位置,而且还要随时注意到同队队员和对方队员的行动,及时做出判断,主动采取合理的应答行动。因此,通过训练和比赛,能提高感受机能,特别是视觉感受器的功能,提高广泛分配和集中注意的能力,以及空间的定向能力,能培养队员顽强的意志和集体主义精神。

篮球运动技术复杂,动作多变,运用时快速突然,这对提高神经中枢协调支配各器官的能力有着良好的作用。

篮球运动不受性别、年龄限制,技术动作优美,战术配合丰富多彩,比赛竞争激烈,所以具有较大的吸引力。参加者能达到增强体质,促进健康,丰富业余文化生活的目的,使身心得到全面发展,从而提高劳动、工作和学习的效率,对建设精神文明起到一定的积极作用。

在高等院校中开展篮球运动有着得天独厚的条件,有雄厚的师资力量,较完善的体育设施,一大批受过系统教育的青年又非常喜爱篮球活动。经常地开展篮球运动,对学生锻炼身体,活跃课余生活,提高运动技术水平,提高学习效率起着良好的作用。

插图符号说明:

“⑤”进攻队员符号。“——”队员移动路线符号

“△”防守队员符号。“-----”队员传球路线符号

“→”投篮符号。“~”队员运球路线符号

“—(”掩护符号。

第二节 篮球基本技术

篮球技术,是篮球比赛中为了完成攻守目的,夺取比赛胜利而运用的各种专门动作的总称,它分为进攻和防守两大部分,它们是篮球比赛的基础。(表1-1)。

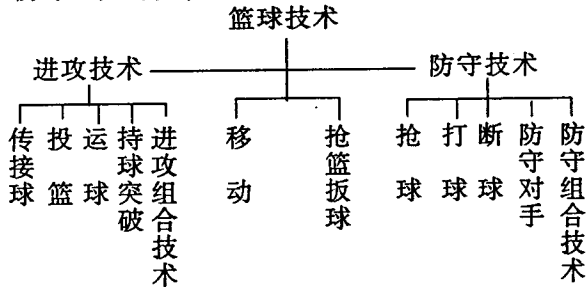


表1-1 篮球技术分类

一、移动(脚步动作)

移动是篮球比赛中为了改变位置、方向和争取高度所采用的各种脚步动作的总称。包括滑步、急停、转身、跳跃等。

移动的技术要点:①“快”。起动、跑、转身改变方向要判断快、反应快、动作速率快。②“稳”。控制好身体重心,保持平衡,随时保持屈膝。③“灵活”。身体各部位要协调配合,步伐灵活,手脚配合灵活。④“变化”。及时观察场上变化,做到攻防随机应变,动作合理又突然。

(一)基本站立姿势(图 1-1)

为了更好地发挥进攻和防守技术,队员在球场上必须保持正确的基本站立姿势,以便及时移动,去完成各种攻防技术。

动作要领:两脚前后或左右开立,距离与肩同宽。两膝微屈,身体重心在两前脚掌上,上体稍前倾。两臂屈肘自然下垂置于体侧,稍含胸,两眼平视场上情况。

(二)起动

起动是队员在球场上由静止状态变为跑动状态的一种脚步动作。突然快速的起动是进攻摆脱防守最有效的方法。防守时迅速起动,往往会使进攻队员陷于被动或失掉战机。因此,队员在场上的速度、反应的快慢经常表现在起动速度上。

动作要领:起动时,重心前移,上体前倾,后脚用力蹬地;起动后,前两三步,两前脚掌要短促而迅速地连续蹬地,并与手臂的快速摆动相配合,使之在最短的时间和距离内,把速度充分发挥出来。向侧起动时,移动重心,异侧脚用力蹬地(脚尖指向前进方向),同时上体向起动方向侧转并略前倾。

(三)跑

跑是队员在球场上改变位置,发挥速度的重要方法,也是比赛中运用最多的一种移动动作。篮球运动中的跑不同于田径运动的跑。它既要求跑得快,又要在快跑中观察攻守双方的情况,及时变化动作和方向。跑动时的重心稍低,以便获得有利于攻、守的位置和加速度。跑,包括侧身跑、变速跑、变向跑等,其中最需要熟练掌握的是如下三种:

1. 侧身跑:跑动时为了抢位和接球,经常采用侧身跑。

动作要领:侧身跑时,头部和上体要放松,并向来球的方向扭转,同时侧肩,脚尖朝着跑动方向。跑动时,既要便于观察场上情况,又不影响跑动速度。

2. 变速跑:变速跑是队员在跑动中,利用速度变换来完成攻守任务。进攻队员为了摆脱防守,利用突然地加速、减速破坏防守的正确位置,争取主动。防守队员也可以及时地变换速度来防住对手,避免被动。

动作要领:突然加速时,前脚掌短促有力地向后踏地,重心迅速前移,同时上体向前倾,前两三步要短小,加快跑动的频率,手臂相应地摆动。减速时,步幅稍大,上体直起,用脚前掌用力抵住地面,减缓重心的前移,从而降低跑速。

3. 变向跑:变向跑是在移动中突然改变方向的一种方法。进攻队员在不持球或持球的情况下,运用变向跑来摆脱防守;防守队员也可以利用变向跑堵截进攻队员的移动路线。

动作要领:变向跑时(向左侧变向为例),最后一步是右脚落地,脚尖向左转,迅速屈膝,上体向左转,用力踏地,同时左脚向左侧前方迈出。这一步要快,加速时重心迅速前移,两臂迅速摆动,前两三步要快速敏捷。向右变方向时,动作相反。

(四)急停

队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法。进攻队员利用急停可以直接甩开对手。各种脚步动作的变化,几乎都由急停动作来衔接和过渡。急停有两种:

1. 跨步急停(图 1-2)

动作要领:队员在快速跑时,先向前跨出一大步,用脚跟先着地并过渡到全脚抵住地面,屈膝,同时身体稍后仰,后移重心。然后跨出第二步,身体稍侧转,屈膝,脚尖稍向内转,用脚前掌内侧着地,上体稍前倾,重心放在两脚之间,两臂屈肘自然张开帮助控制身体平衡。



图 1-1



图 1-2

2. 跳步急停(图 1-3)

动作要领:队员在近距离慢跑中,用单脚或双脚起跳(一般离地不高),上体稍后仰,两脚平行或前后同时着地,略比肩宽。屈膝,重心在两脚之间,两臂屈肘微张,保持身体平衡。



图 1-3

(五)跨步

跨步是一脚为中枢脚,另一脚向前、后、左、右跨出(不改变身体方向)的一项技术。主要用于持球突破超越防守队员,它也作为过渡动作或假动作,与起动、转身等动作结合运用,从而更有利于摆脱防守者和保护球。

动作要领(以左脚做中枢脚为例):

1. 同侧步:跨步时,两膝弯屈,左脚前掌用力碾地,右脚用力蹬地向左前方跨出,上体随着侧前倾。

2. 异侧步:跨步时,两膝弯屈,左脚前掌用力碾地,右脚用力蹬地向左前方跨出,上体向左侧转前倾。

(六)转身

转身是以一脚为中枢脚,另一脚蹬地向前或后跨出,改变原来身体方向的一种方法。转身常同跨步和急停结合运用,以创造摆脱防守,切入、接球、传球、运球或投篮的机会;防守时也常用来抢占有利位置,堵截对手抢球、断球和抢篮板球。转身有前转身和后转身两种。

1. 前转身:移动脚向中枢脚前的方向跨步,使身体改变方向的叫前转身。(图 1-4)

动作要领:转身时,身体重心移动到中枢脚上,以前脚掌用力碾地,用移动脚的前掌内侧蹬地,以肩带腰转动,使身体向中枢脚移动,降低重心保持身体平衡。



图 1-4

2. 后转身:移动脚向中枢脚后的方向跨步,使身体改变方向的叫后转身(图 1—5)

动作要领:转身时,身体重心移到中枢脚上,以脚掌用力碾地,用移动脚的前掌内侧蹬地,同时用力向后方向转胯转肩。脚蹬地后,迅速从脚后面跨步落地。

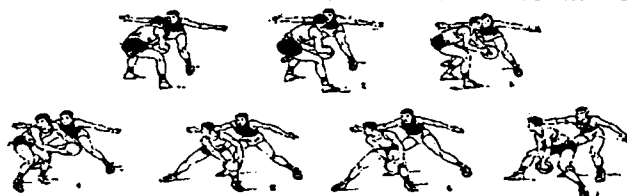


图 1-5

(七)跳

跳是在篮球场上争取高度、远度占据空间位置的一种手段。有单脚起跳和双脚起跳,有向上、向前、向侧跳。要求起跳快而及时,跳得高,腾空时间长,控制空间范围大。

单脚起跳:主要用于行进间传接球、投篮、冲抢篮板球等。

动作要领:起跳时最后一步要小,起跳腿微屈前迈,脚跟着地并迅速过渡到全脚掌用力蹬地,另一腿屈膝上摆以帮助起跳,同时两臂屈肘上摆以增加高度和维持平衡,落地时要屈膝缓冲。

(八)滑步

滑步是队员防守技术的基本方法之一,其特点是易于保持身体平衡、转移重心和向任何方向移动,有利于堵截对方的进攻路线。滑步分侧滑步、前滑步、后滑步三种:

1. 侧滑步(图 1—6)

动作要领:两脚左右开立约同肩宽,两膝变屈,上体微向前倾,重心降低,两臂微屈于体侧。向左滑步时,右脚前掌内侧蹬地,左脚沿地面向左跨出,同时右脚向左滑动,保持较低姿势。滑动时,注意身体不要上下起伏,重心在两脚之间,手臂向两侧伸张。



图 1-6

2. 前滑步(图 1—7)

动作要领:从两脚前后站立姿势开始,前脚向前滑步时,后脚用力蹬地,推动身体前移,后脚随着前脚向前滑出小步。

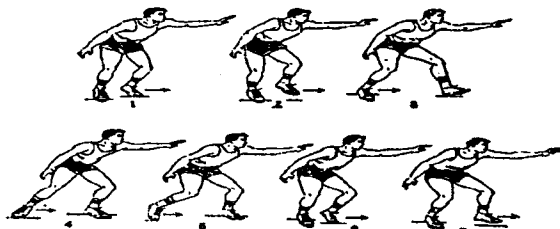


图 1-7

3. 后滑步:后滑步动作要领与前滑步相同,只是向后方移动。(图 1—8)

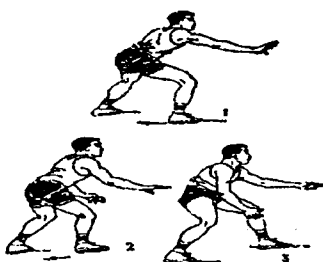


图 1-8

(九)后撤步

这是防守持球突破时常用脚步动作。防守队员为了保持有利位置,当进攻队员从防守者前脚的一侧突破时,防守队员必须迅速后撤移动,并与后滑步结合运用。

动作要领:两膝微屈,重心降低,用前脚的前脚掌内侧蹬地,加上腰部用力转动,向侧后方撤前脚。后脚的前脚掌碾地,然后用力蹬地紧接滑步保持防守位置。

脚部动作的练习方法:

1. 起动、急停、跨步、转身练习:①由基本站立姿势开始,听(看)信号做迅速起动、急停练习。②原地徒手或持球做跨步、转身练习。③原地背向站立,按信号做转身起动、急停、跨步、转身练习。④面向场内做原地小步跑、跳跃或滑步,按信号迅速进行起动,做变速跑、变向跑、急停跨步、转身等练习。⑤利用篮球场上的罚球圈、中圈和三分线,做变向跑、侧身跑练习。⑥利用标志杆做急停、跨步、转身、变向跑、侧身跑练习。

2. 单脚起跳练习:①原地做向前、向侧、向后一步的单脚起跳练习。②慢跑中做单脚起跳练习。③跑动中做单脚起跳摸篮板、篮网、篮圈练习。

(十)移动练习时的要求

1. 练习前,准备活动要充分,避免出现损伤事故。
2. 各种移动练习,均应注意保持基本姿势。
3. 保持两膝弯曲,注意用脚前掌蹬地,身体重心迅速转移,扭腰侧肩和手臂的协调配合,这是快速移动的要诀。
4. 练习时应按先易后难,先慢后快,逐渐在对抗条件下练习。
5. 移动练习要与技术、战术、身体素质训练紧密结合,既能提高兴趣,又结合实战需要。

二、传、接球

传、接球是篮球运动中运用最多的一项重要技术,是进攻队员之间有目的转移球的方法,是衡量运动员支配球能力的标志,是组织进攻形成战术配合的纽带。准确、及时、隐蔽、多变的传球,会给同伴创造良好的进攻条件。传接球的方法很多,现介绍几种主要的传接球技术。

(一)传球

传球是由出球手法、球飞行路线和球的落点三部分组成。出球手法是主要的,分单手和

双手传球两大类。

1. 双手胸前传球(图 1—9):这是一种最基本、最常用的传球方法。特别是易掌握,准确性高,便于和投篮、突破等技术相组合。它有原地与行进间传球两种方式。

动作要领:基本站立姿势,双手持球置于胸前。传球时,两臂迅速前伸,手腕上屈前翻并抖动,用拇、食、中指的力量将球传出。球出手后,两手心和拇指向前下,其余四指向前。远距离传球时,配合蹬腿展髋动作,全身协调用力。

行进间传球时,要与脚部动作配合好,上体转向传球方向,手法同原地传球。



图 1-9

2. 单手肩上传球(图 1—10):这种传球力量大,出球方向多,速度快,发动长传快攻时运用较多。

动作要领:右手传球时,左脚在前,左肩侧对传球方向。将球引至后转的右肩上,手腕后屈托住球的下后方,左手扶球。传球时,右脚蹬地,向左扭腰转肩,带动右肘前摆,右前臂迅速前挥,并扣腕拨球。将球传出后,重心随之前移。

3. 反弹传球:这是借助地面的反弹作用将球传给同伴的一种方法。它具有球着地点低,不易被对手抢断的优点,对付高大防守队员效果更好。反弹传球常用于外线队员供应中锋或空切内线的球。

动作要领:单、双手均可进行。主要利用手腕、手指抖动力量,将球反弹给同伴。一般击地点应在防守者的脚外侧或传接球人之间距接球人三分之一处,反弹高度以至接球人腰部为宜。

4. 单手体侧传球(图 1-11):这是一种较为隐蔽的传球方法。如能与瞄准、突破等动作结合运用,效果更佳。

动作要领:右手传球时,左(右)脚向左(右)跨出半步,同时上体向跨步方向侧前倾,随之将球由胸前移至身体右侧,右手持球向右侧前方作弧线摆动,右手掌向前,利用屈腕抖动和手指拨球的力量将球传出。此动作可与持球突破结合运用。

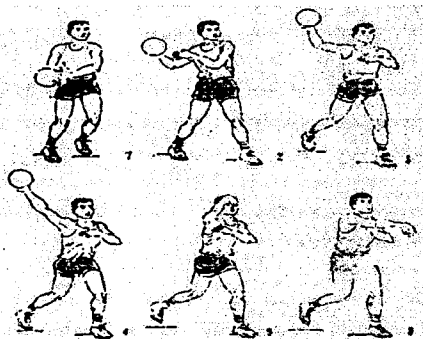


图 1-10

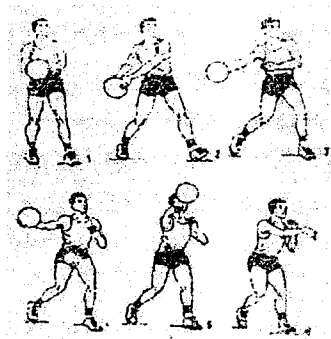


图 1-11

(二)接球

接球的目的是为了获得球。正确的接球动作,能迅速顺利地进行投篮、传球与突破等技术动作,形成进攻威胁。同时,接球也是掌握抢篮板球和抢断球技术的基础。

1. 双手胸前接球(图 1—12):

动作要领:接球时,手指自然分开,两拇指呈八字形,掌心斜向前呈半圆,肩臂放松向来球方向延伸。当手指触球时,手腕内屈,并迅速屈肘后引以缓冲来球力量,并便于保护球和衔接其他技术动作。

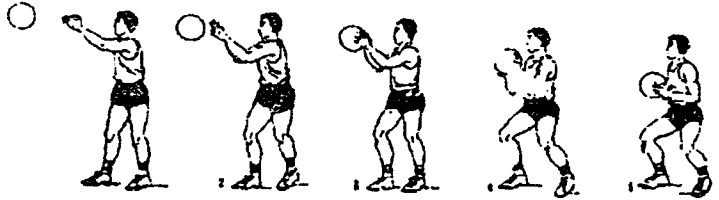


图 1 - 12

2. 单手接球(图 1—13):由于单手接球控制范围较大,所以接高空球或距身体较远的来球时多运用它。

动作要领:接球时,五指自然分开,掌腕微屈呈勺形,手臂放松伸向来球,手掌对准球。当球触手时,手臂顺势随球下引并向内收,另一手迅速跟护球,将球拉至胸前。

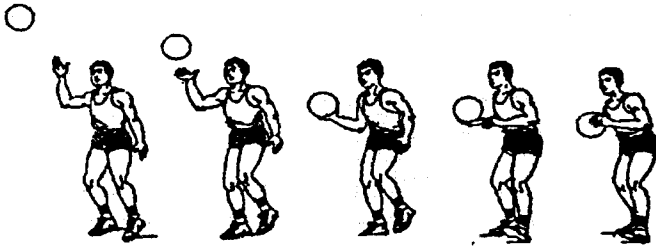


图 1 - 13

(三)传、接球的练习方法

1. 徒手做传、接球模仿性练习。
2. 对墙做传、接球练习。
3. 两人一组用一球,原地面对面做各种传、接球练习。
4. 两人一组用两球做传、接球练习,其中一人练双手胸前传左、右的球。两人交换练习。
5. 两人用一球,一人原地传球,另一个移动中接传至前、后、左、右的球。两人交换练习。
6. 五人一组站成五角形,用一个球做顺、逆时针方向传、接球,或做五星图案形传、接球练习(可在行进中练习)。
7. 两三人行进间全场传接球练习。
8. 两人一组一球,做单手肩上传球快攻练习。
9. 两人一球,结合瞄准、突破等假动作,练习体侧传球。
10. 三人一组一球,其中一人居中防守,两人做各种传、接球练习,传、接球者只许跨一步,若传出的球被防守者获得,则传失球者变为防守(防守者可由消极防守逐渐加强抢断)。

(四)传、接球练习的要求

1. 提高对传、接球重要性的认识,加强责任感,树立集体观念,培养主动配合的意识。
2. 进行传、接球练习时,要特别注重手法的规范化,尽量避免形成不正确的动力定型。
3. 要按循序渐进的原则,先个人后集体,先原地后跑动的方式进行练习。
4. 传、接球练习中要注意扩大视野,传、接球前要随时观察场上情况,传球的方式尽量做到隐蔽、多变。
5. 传、接球练习要与投篮、突破等技术结合进行。

三、投篮

投篮是指用投、拍、扣等方法将球投向球篮的动作,是完成进攻目的——得分的关键性技术。投篮命中率的高低是比赛胜负的决定性因素。因此,比赛中一切技术、战术的运用,都是为了创造良好的投篮得分机会和阻止对方投篮得分。掌握正确的投篮技术,力争较多地投篮次数和较高的命中率,对取得比赛的胜利是非常重要的。

决定投篮命中率的因素很多,它包括心理因素、持球方法、瞄篮点、出手动作、抛物线和球的旋转、外界影响等诸多环节。各环节又相互联系和相互影响。因此,投篮动作要做到身体各部分协调配合,各技术环节连贯正确。特别是,良好的心理因素对提高投篮命中率起着不可忽视的效果。

(一)原地双手胸前投篮(图 1—14)

这是篮球运动中使用较早的一种投篮方法,适用于中、远距离投篮。女队员采用较多。它便于同传球、突破相结合,使防守者难以作出正确的判断。

动作要领:站立姿势、持球方法和胸前传球基本相同。投篮时,眼看瞄准点,两脚蹬地,伸展腰腹,两臂向前上方伸出,两手腕同时外翻,拇指下压,食、中指拨球,使球从拇指、中指指尖投出。两手用力应均匀、对称、柔和。腿、腰、臂随出球方向自然伸直,脚跟提起。

(二)原地单手肩上投篮(图 1—15)

这是比赛中应用最广泛的投篮方式。它具有出手点高,变化多,便于结合和转换其他攻击动作以及适用于不同位置和距离的特点。原地单手肩上投篮是跳投和行进间单手肩上投篮的基础。

动作要领:以右手为例,五指自然分开,手指与手掌前沿持球,腕部后翻托球于右肩上方,右肘屈,前臂与地面接近垂直,左手扶球的左侧下方。右脚在前,两膝微屈,重心落于两脚间。投篮时,下肢发力,伸展腰髋,同时右肘上抬,前臂向前上方充分伸展。左手离球,用手腕前屈和手指拨球的动作,使球从食、中指端飞出,身体重心随球上升,脚跟提起。

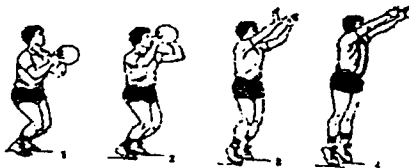


图 1—14

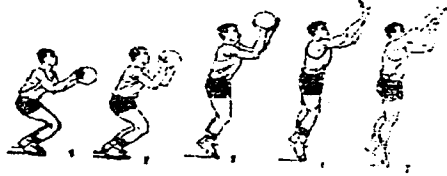


图 1—15

(三)跳起单手肩上投篮(图 1—16)

跳投原是我国篮球运动员的技术特长。它具有突然性强,出手点高,不易防守的优点。若与传球、突破等动作结合运用,更能显示其攻击威力。

动作要领:其手法与原地单手肩上投篮基本相同。起跳要短促有力,身体保持平衡,跳至接近最高点时,用伸臂、扣腕、拨球的动作将球投出,落地时屈膝缓冲,并准备接下面的动作。

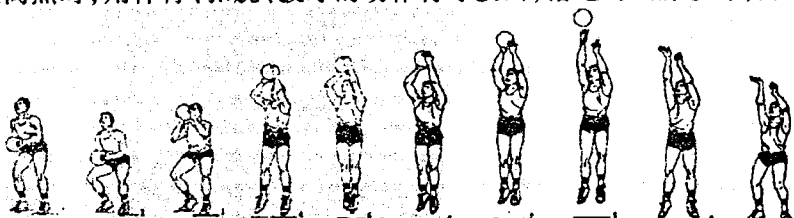


图 1-16

(四)行进间投篮

俗称“跑篮”,是在跑动中或运球突破后接球并行进间将球投出的投篮方法。

1. 行进间单手肩上投篮(图 12—17):这种投篮出手点高,距篮圈近,容易投中。

动作要领:右手投篮时,跑动中右脚跨出时接球,着地后接着跨出左脚。第一步大,第二步稍小于第一步,以使身体稍制动,左脚随即蹬地起跳,右腿屈膝上抬。双手迅速将球举于右肩上,当身体接近最高点时,用伸臂扣腕,食、中指柔和拨球的动作将球投出。落地时,要屈膝缓冲以保持身体平衡。

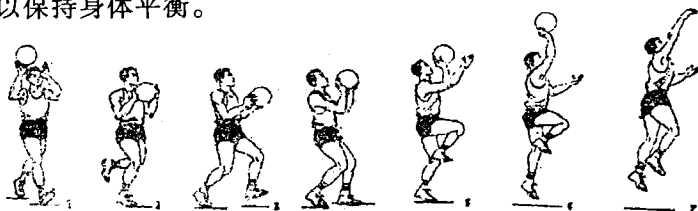


图 1-17

2. 行进间单手低手投篮(图 1—18):这种投篮具有速度快,伸展幅度大和命中率高的优点,是队员在快速突破中常用的投篮方法。

动作要领:右手投篮时,右脚前跨时接球,将球置于体右侧,以便保护球。左脚前跨步子稍小,并向前上方跳起,右腿屈膝上抬,当身体接近最高点时,右手托球尽量向篮圈上举,用挺肘、翻腕和手指拨球的柔和动作,使球经食、中、无名指指尖向前旋转入篮。

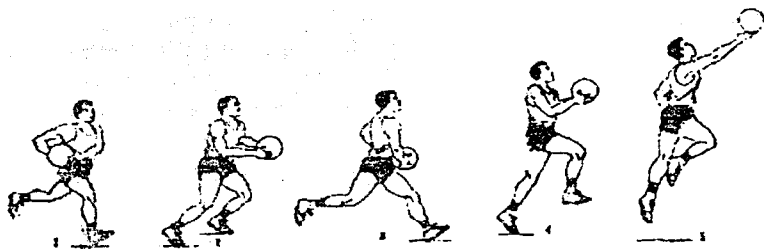


图 1-18

(五)投篮的练习方法

1. 徒手做各种投篮的模仿练习。要做到动作协调,注意手腕、手指的扣、拨动作。
2. 两人一组,每组一球(或实心球),做投篮动作的模仿练习。
3. 在罚球线附近面对球篮站一路纵队,做单、双手投空心篮练习。距离由近至远。
4. 在左、右 45°角面对球篮站一路纵队,做原地单、双手投碰板练习。
5. 原地持球跳起做单手肩上投篮练习(可采用不同角度、不同距离)。
6. 自抛自接急停跳起单手肩上投篮练习。
7. 运球急停跳起单手肩上投篮练习。
8. 接球急停跳起单手肩上投篮练习;队员站在限制区左(右)侧,成一路纵队,第一人原地跳投后,跑至篮下抢篮板球回传,第二人接球急停跳投,再跑至篮下抢篮板球回传第三人,依次进行。传过球的队员跑至排尾。
9. 各种角度、距离的投篮练习:队员五人一组,各持一球,面对球篮分别在 0°、45°、90°角站好,进行原地跳起单手肩上投篮。自投自抢篮板球,每点投中后,顺时针方向移动位置。
10. 自抛自接做跨步、起跳、行进间单手肩上和单手低手投篮练习。
11. 跑动中做跨步从同伴手上拿球行进间投篮练习。
12. 运球行进间投篮练习。
13. 传、切投篮练习。

(六)投篮练习的要求

1. 练习时应遵照先易后难的原则进行,把投篮手法作为练习的重点,建立正确的动力定型,同时应与脚步动作结合起来,使投篮成为一个协调、完整的动作。
2. 根据每个人的情况,选择几种投篮方法进行反复练习,使之具有威胁性。但也要适当掌握更多的投篮方式,以免使防守者摸准投篮规律。
3. 练习投篮要从实战出发,强调在移动中与突破、传球等动作结合进行,以培养应变能力和战术意识,并应逐渐增加对抗性练习的次数和强度。
4. 由于外界环境对投篮命中率有直接的影响,因此,加强心理素质的训练十分必要,投篮练习可安排在不同环境条件下进行,以提高心理的适应和承受能力,增加投篮信心。

四、运球

队员在原地或移动中,用单手连续拍按借助地面反弹起来的球,叫做运球。运球是队员控制球、组织战术配合及突破防守的重要手段。但不择时机的盲目性运球会贻误战机或失误。

运球技术的关键在于队员控制球和保护球的能力。熟练的脚部动作和协调的手脚配合,正确地运用时机,会大大增强运球的攻击力。运球技术动作较多,它包括原地、行进间、变速、变向(体前、背后、胯下)、运球转身等。

(一)原地运球

动作要领:运球时,两脚开立,略宽于肩,两膝弯屈,上体稍前倾。运球手五指自然分开,