



篮球技术教学

主编 谢铁兔

训练步骤与方法

北京体育大学出版社

篮球技术教学训练 步骤与方法

主 编 谢铁兔

副主编 解长福 柳苏亚

编 委 (按姓氏笔划排序)

关聪聪 张 云 练碧贞

贾志强 潘 祥

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 李 飞
责任校对 吴 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球技术教学训练步骤与方法/谢铁兔主编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2003.9
ISBN 7-81051-771-6

I. 篮… II. 谢… 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(2003)第 072195 号

篮球技术教学训练步骤与方法 谢铁兔 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
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 9

2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81051-771-6/G·642

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

篮球技术是篮球运动的基础，要使运动员正确掌握篮球技术和提高应用能力，教练员在篮球技术的教学和训练方面起着关键作用。本书对篮球技术的教学与训练的步骤及方法进行了总的阐述，对每个技术的教学与训练例出了示范方法，讲解动作的用途，动作的方法，动作的要领，动作的易犯错误及纠正方法；同时在每个动作练习中，例出了练习的目的，练习的方法，练习的要求。书中的练习方法着重体现了教学与训练的步骤，即从不会到会，从简单到难，从掌握到应用。此书主要为中学、大学、业余体校和体育院校普修课等各级教练在教学训练中提供参考。

由于编写时间仓促，水平有限，请读者和同行们给与指正。

图 例

○	进攻队员
△	防守队员
⑤	5 进攻队员
△ ₅	5 防守队员
○●	持球人
⊗	障碍物
⊕	教练员
————→	移动路线
……→	传球路线
~~~~~→	运球路线
————→	投篮
————→	掩护
↙ ↘	夹击
——○——→	转身





<b>第六章 持球突破教学训练步骤与方法</b> .....	(151)
第一节 持球突破技术动作分析 .....	(151)
第二节 持球突破技术教学训练步骤与方法 .....	(152)
<b>第七章 个人防守技术教学训练步骤与方法</b> .....	(163)
第一节 防守无球队员技术分析 .....	(163)
第二节 强侧防守教学训练步骤与方法 .....	(171)
第三节 弱侧防守教学训练步骤与方法 .....	(184)
第四节 防守有球队员技术分析 .....	(192)
第五节 防守有球队员的教学训练步骤与方法 .....	(196)
<b>第八章 抢球打球断球教学训练步骤与方法</b> .....	(208)
第一节 抢球、打球、断球技术分析 .....	(208)
第二节 抢球、打球、断球教学训练步骤与方法 .....	(216)
<b>第九章 抢篮板球技术教学训练步骤与方法</b> .....	(233)
第一节 抢篮板球技术分析 .....	(234)
第二节 抢篮板球技术教学训练步骤与方法 .....	(238)
<b>第十章 中锋技术教学训练步骤与方法</b> .....	(252)
第一节 中锋技术分析 .....	(252)
第二节 中锋进攻技术教学训练步骤与方法 .....	(254)



# 第一章 篮球技术教学训练方法

篮球技术是篮球比赛的手段，是篮球比赛的基础。运动员正确掌握篮球技术动作，在比赛中能准确地、合理地、熟练地运用所掌握的技术动作，才能在篮球比赛中取得好成绩。篮球正确技术动作是通过教学过程来实现的。有意识地合理运用正确技术动作是通过训练过程来实现的。但是，教学和训练的过程是相辅相成，相互交替，紧密联系不可分割的统一整体。

## 第一节 正确篮球技术动作的形成

1

要想使运动员掌握正确篮球技术，在篮球技术教学过程中，正确运用教学步骤和方法起到关键作用。

篮球技术教学通常由三个教学环节来完成，即掌握技术动作，掌握组合技术动作，在攻守对抗中提高技术的运用能力。

### 一、掌握正确技术动作

#### (一) 建立正确的技术动作表象和完整的动作概念

运用示范、影像、图片等直观教具演示技术动作，使运动员建立清晰、正确的动作概念。完整的正确的概念建立需要多次的示范。为了让运动员看清楚示范动作，教练员在教学过程中要选择最佳的示范面，即正面、侧面、背面。示范要根据技术动作的结构、顺序用较慢速度进行。





示范和讲解要有密切的联系,能使运动员看、听、想有机结合,这样对加速形成正确的技术动作表象和完整概念,将产生积极效果。

技术动作都有不同程度的难点和要点,是运动员难以掌握和理解的地方。因此要反复示范和讲解各环节中的难点和要点,以此加深运动员对动作技术的理解。

### (二) 掌握正确技术动作,形成正确的技术定型

#### 1. 模仿动作练习

初步建立了完整技术动作概念后,运动员按技术动作的结构、顺序进行慢速的模仿和体会,使运动员体验完整的动作的肌肉整体感觉和动作,加深运动员对技术动作概念的理解,从而建立正确的动作表象。

#### 2. 反复练习法

掌握技术动作,必须通过多次的反复练习,才能逐步形成正确的动力定型。练习方法要从运动员的实际出发,即依据年龄、性别、身体条件、素质等因素。再采用反复练习法,要突出重点环节的练习,在掌握技术初级阶段,暂不过多对运动员提出动作要求。在练习过程中要用不同的距离、位置、速度采用完整的练习法进行反复练习,使运动员加深理解技术动作,促进运动员正确技术动作的形成。

#### 3. 分解练习法

为了使运动员掌握技术动作关键环节或技术动作难点而采用分解练习法。即在练习中把技术动作按顺序分为几个环节,一个环节一个环节地解决。但在分解练习时,也要注意结合完整技术动作练习,以求更快形成正确技术动作定型。

#### 4. 变化练习法

变化练习法是通过变化完成技术动作的距离、速度、位置、方向和练习的组织形式,以加大运动员完成技术动作的难



度。如投篮从近距离到远距离,缩短投篮瞄篮时间,在不同位置上练习投篮等。使运动员在增加难度情况下去巩固技术,更进一步形成动作定型。

### 5. 个别练习法

是教练员有意识、有目的和有计划地去改进个别运动员的错误技术动作。由于这些错误技术动作不是共性错误动作,所以采取个别对待的练习方法。在个别练习时时间不易过长,在教练员指导下,示范快、慢结合的练习,从新建立正确技术动作概念,去伪存真,巩固提高,逐步形成正确动作定型。

## 第二节 掌握篮球的组合技术

篮球比赛的观察统计表明,一对一攻守,攻守的基础配合,全队的攻守战术,都是以组合技术的形式出现的。组合技术是篮球比赛中运动员运用技术的基本形式。因此,在篮球技术教学训练过程中,运动员掌握了一定数量的技术动作后,必须把技术动作组合在一起训练,掌握各种不同攻守动作与动作之间的组合。运动员掌握组合技术越多,他们在篮球比赛中技术运用应变能力就越强。

3

篮球组合技术可分为同类之间的组合和不同类之间组合。同类之间的组合:如起动和急停、转身,上步与撤步、滑步等;不同类之间的组合:如摆脱接球、运球、投篮、传球等。真假动作的组合:如假动作后运球、投篮、传球、假动作后的切入等。为了提高运动员运用能力,必须建立和掌握多种不同攻守技术组合。

### 一、掌握组合动作之间的衔接

动作之间衔接的好坏是掌握组合技术的关键,所以在组合



技术教学过程中首先要掌握动作之间衔接技术。完成一个完整动作，通常有准备段、动作段和结束段三个环节组成。这三个环节又是紧密连贯来完成一个动作。完成第一动作中要为完成第二个技术动作做好准备，这准备即是衔接的关键。例如突破运球与双手胸前传球的组合。从运球变传球这中间有个拿球的问题，拿球不合适直接影响传球的完成，而运球中最后一次拍球的部位、球的落点、球的反弹高度与角度，均影响拿球做好准备。没有前个动作给后一个动作创造完成动作的条件，要衔接好后一个动作是比较困难的。

### 二、掌握组合技术的节奏

组合技术大都是在移动中完成的，移动的快、慢、停、启动等形成了组合技术的节奏。例如下压→摆脱→接球→急停→突破上篮这一组合技术，下压是“慢”，摆脱是“快”，急停是“稳”，突破又是快，这就形成了这套组合技术的节奏。运动员在掌握技术动作并能衔接的基础上，通过反复练习，逐步掌握组合技术的快慢节奏。

### 三、掌握组合技术衔接过程中重心的控制

技术动作相互转换时都会产生重心的转移，重心转移的过程，也是控制重心的过程。重心能否控制好，对于组合技术的完成有很大影响。例如，快跑中突然急停，能否停稳，重心的控制是个影响因素。另外，重心控制不好，就不能有效地改变方向，等等。无论是无球变有球或有球变无球，只要是在移动中完成的技术动作都有重心的转移和控制问题，而且直接影响技术动作之间的衔接。因此，在解决技术动作之间的衔接过程中必须重视重心控制。

为了使运动员能根据实战的要求，控制好身体重心的位置，在教学训练中必须使运动员学会：一是控制好动作转移时



重心移动的方向,因为重心转移的方向决定动作的方向;二是控制好动作转换过程中重心变化的高度,即在动作转换过程中重心尽量保持在同一水平,而不要起伏过大,从而使动作转换过程中重心的控制更加稳定。

#### 四、掌握组合技术中的假动作的运用,提高运用技术的应变能力

掌握假动作的组合,可使对手失去有利的位置以利于本身乘虚而入,完成预先打算的第二动作。假动作要做得逼真,转入真动作要快速。如原地持球突破前,先做投篮动作,然后迅速变为持球突破动作,以达到超越对手的进攻目的。

反复练习真假动作的组合技术,不断提高运用技术的应变能力。

### 第三节 以攻守对抗为手段,提高运用技术的能力

5

运动员在掌握动作方法和组合技术的基础上,在攻守对抗的情况下进行练习,建立各种进攻和防守的条件反射,及时、准确、合理地运用技术来攻破或制约对手。

#### 一、在消极对抗下固定攻守组合技术的练习

在消极对抗情况下,固定攻守组合技术对抗的训练,主要是让运动员掌握在什么情况下运用什么的攻守的组合技术。例如,练习进攻的组合技术,下压移动→突然摆脱→接球急停→假动作→突破上篮。相对固定的防守组合技术是,随下压作滑步→随摆脱快速前滑步→随假动作做移动→撤步或交叉防突破→滑步积极堵路线→封盖投篮,以此反复练习使运动员建立起



固定攻守情况下的条件反射。

## 二、在消极与积极对抗中通过攻守基础配合练习，提高技术运用能力

攻守基础配合是由不同攻守组合技术动作组成的，它是战术的基础。运动员先在消极对抗中，教练员固定的攻守基础配合下，提高运动员的运用技术能力。例如后卫与前锋策应配合，前锋下压→二三步快速上提抢位要球→后卫队员及时、隐蔽，准确把球传给策应队员，后卫队员根据防守情况进行切入或反跑接球上篮。运动员在这消极防守和固定的基础配合条件下，提高运用传球、抢位、切入反跑和投篮等技术。运动员通过二对二，三对三，四对四消极对抗中逐渐提高技术运用能力后，过渡到积极对抗中提高技术运用能力。

## 三、以比赛的手段提高运用技术的能力

比赛的手段可以分为一对一，二对二，三对三，四对四直至五对五。运动员在掌握一定数量攻守组合动作基础上，并在不同情况下，建立了不同攻守条件反射后，以比赛的手段来提高运动员的运用技术能力是非常重要的。通过教学比赛和正式比赛，不断发现问题，根据解决问题的需要再可以采取一对一，或二对二，以及三对三等进行练习，然后在五对五教学比赛中去体会和运用，不断提高运用技术能力。

在篮球技术教学中，教学步骤与顺序不是一成不变的，而是要灵活地加以运用。一般地说，在开始教篮球技术时，特别要重视队员掌握正确的技术动作，严格规范要求，反复进行练习。在此基础上与掌握组合技术的教学交叉进行，在消极对抗中建立合理，正确攻守条件反射，然后再转入激烈攻守对抗条件下去进一步提高运用技术的能力和应变能力。



## 第二章 篮球移动技术教学训练 步骤与方法

### 第一节 篮球移动技术分析

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度而采用的各种脚步动作的统称。

移动对掌握和运用任何进攻或防守技术，都有着密切的关系。在进攻中运用移动，目的是为了摆脱防守去完成选择位置、切入、接球或是迅速合理地完成传球、投篮、运球、突破等进攻技术。在防守中运用移动，目的是为了保持或抢占有利位置，防止对手摆脱或是及时果断地去抢球、打球、断球或抢篮板球。移动是篮球技术的基础之一，也是比赛中运用最多的一项基本技术。

移动技术分为：

平动技术动作。起动、变速跑、侧身跑、后退跑、急停、攻击步、交叉步、滑步。

转动技术动作。前转身、后转身、各方向的跨步、变方向跑、后撤步。

跳动技术动作。单脚跳和双脚跳。

#### 一、移动的蹬地力量，方向，角度的分析

蹬地力量的大小决定了移动速度的快慢。运动员在移动中



脚蹬地给地面一个作用力，得到一个大小相等，方向相反的支撑反作用力，给予地面的作用力大，获得支撑反作用力也大，则移动速度就快，反之则慢。所以，必须加强运动员的腿部力量和爆发力量。

由于作用力与支撑反作用力的方向相反，故向左蹬地的人向右移动，反之则向左移动。

蹬地角度是指力的作用点指向身体重心连线与地面所成的夹角。蹬地角度越大，产生垂直分力越大，如力的作用点与重心同在一垂直线上，则人体向上起跳；力的作用点在重心之后，则人体向前移动；而力的作用点在重心之前，则制动人体向前的移动。

### 二、移动过程中的身体重心控制

控制身体重心在完成移动技术过程中起着很大作用。运动员在比赛中快跑时急停停不住而向前冲，这是由于重心控制不好引起的。移动技术动作要点是移动和控制好身体重心，例如急停的要点是“仰、降、蹬”。人体的任何一个局部环节的活动，都会引起身体总重心的变化。所以，在完成移动技术过程中控制重心就显得特别重要。

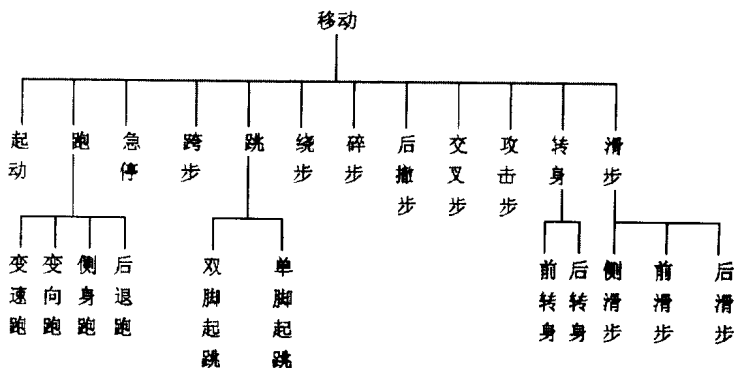
### 三、移动中影响平衡稳度的因素

完成移动技术的一般规律是：人体从平衡→破坏平衡→产生新的平衡→维持平衡→破坏平衡循环往复。运动员在移动中影响平衡稳度的因素是重心的高低和支撑面的大小。重心位置高，稳度小；重心位置低、支撑面大，稳度大；支撑面小，稳度小。

要使运动员掌握好移动的技术，在教学过程中要注意：蹬地力量、重心控制、蹬地方向、蹬地角度、平衡的保持和破坏等因素。



## 四、移动技术的分类



## 五、移动教学训练步骤

(一) 移动技术教学顺序一般为：起动、各种跑、急停、转身、跳、防守移动。

(二) 移动教学先在原地练习并体会控制重心，如在原地做各种跨步、上步转身、慢走急停、起动等。

(三) 移动技术先要在慢速中练习（如变向跑、急停、急停后接转身），最后再在快速移动中练习各种脚步变化。

(四) 移动技术要结合运球、传球、接球、投篮、切入，一攻一守进行训练，以便提高移动技术的运用能力。

(五) 移动技术教学与训练要与身体、技术、战术、意识培养相结合。





## 第二节 移动技术教学训练步骤与方法

### 一、基本姿势

#### (一) 示 范

示范时要注意各种示范面的应用,让队员能清楚看到教练的示范动作。基本姿势的示范有正面、背面和侧面。(图2-1)

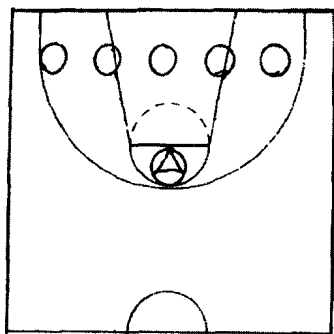


图 2-1

#### (二) 讲 解

1. 用途: 运动员在球场上要保持一个既稳定又便于移动的站立姿势(基本姿势)。基本姿势是攻守技术动作的基础。保持正确的基本姿势,能使身体各部位处于最适宜的工作状态,以利于迅速、协调地完成各种攻守技术动作。

2. 方法: 基本姿势是两脚前后或左右开立,约与肩同宽,