



高等学校教学用书

篮球·排球·足球教学法

北京师范大学体育系球类教研室

北京师范大学出版社

高等学校教学用书

篮球·排球·足球教学法

北京师范大学体育系球类教研室 编

北京师范大学出版社

内 容 简 介

为提高篮、排、足三大球的教学训练质量，北京师范大学体育系球类教研室在多年总结经验的基础上，编写了这本教学法。全书分篮球、排球、足球三部分。本书重点突出，集中探讨了各项基本技、战术的精髓部分，从多年积累的大量练习方法中筛选出有代表性、行之有效的教学训练方法，在这些方法的安排上注意了由易到难、由简到繁的规律，对重点技、战术的易犯错误和纠正方法作了提示。

高等学校教学用书

篮球、排球、足球教学法

北京师范大学体育系球类教研室 编

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京燕山印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：10.75 字数：263千

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数：1—2800

ISBN 7-303-00364-9/G·177

定价：2.50元

序 言

为了提高篮、排、足三大球的教学训练质量，必须深入探讨和研究教学训练方法。实践证明，教法正确效果显著，教法不当则事倍功半，甚至徒劳而无功。自古以来“学问之道，劳而不获有之”。为此，我教研室根据三大球教学训练的规律和特点，在多次总结教学经验的基础上，编写了这本教法参考书。

全书分为篮球、排球、足球三部分。编写过程中，本着突出重点，解决主要矛盾的原则，集中探讨了各项基本技、战术的精髓部分，并从多年积累的大量练习方法中，筛选出一些有代表性和行之有效的教学训练方法。在这些方法的安排上，我们注重了由易到难、由简到繁的教学规律，对重点技、战术的易犯错误及纠正方法也有所提示。由于球类运动发展迅速，教学训练方法仍在不断丰富和充实，书中所提供的内容只能作为引玉之砖，希望在具体运用时，能做到因材施教，举一反三，一法多用。

本书由（以姓氏笔划为序）马洪元、王世伟、谷文英、陈必谦、孟浩德、金名院、谭世和等同志执笔，经孟浩德、谷文英、姜孔方副教授审阅修订，最后由孟浩德统阅全稿。由于编写者水平有限，书中难免有错误和不妥之处，恳切希望读者批评指正。

北京师范大学体育系
球类教研室
1988.8

目 录

第一章 篮球教学法	(1)
第一节 移动	(1)
一、移动技术的动作方法	(1)
二、教学训练步骤及方法	(1)
第二节 传、接球	(16)
一、传球技术的种类	(16)
二、传球教学训练步骤及方法	(17)
三、接球	(26)
四、传、接球游戏	(28)
第三节 投篮	(33)
一、投篮技术的种类	(33)
二、投篮技术教学训练步骤及方法	(34)
第四节 运球	(52)
一、运球技术的教学及训练要点	(52)
二、运球教学训练步骤及方法	(52)
第五节 持球突破	(61)
一、教学训练步骤及方法	(61)
二、常见错误及纠正方法	(63)
第六节 个人防守	(64)
一、防无球队员的教学方法步骤	(65)
二、防控制球队员的教学方法步骤	(67)
第七节 抢篮板球	(69)
一、抢篮板球的教学与训练方法	(69)
二、易犯错误	(71)
三、纠正方法	(72)

第八节 战术基础配合.....	(72)
一、进攻战术的基础配合.....	(72)
二、防守战术的基础配合.....	(81)
第九节 快攻与防快攻.....	(86)
一、快攻.....	(86)
二、防守快攻.....	(103)
第十节 人盯人防守战术.....	(108)
一、人盯人防守战术的分类.....	(108)
二、人盯人防守战术的教学方法步骤.....	(109)
第十一节 进攻人盯人战术.....	(110)
一、进攻人盯人战术的分类.....	(110)
二、进攻人盯人战术的教学方法步骤.....	(110)
第十二节 区域联防.....	(112)
一、区域联防的战术要点.....	(112)
二、区域联防的练习方法示例.....	(112)
三、区域联防的教学建议.....	(116)
第十三节 进攻区域联防.....	(117)
一、进攻区域联防站位队形的基本要求.....	(117)
二、进攻区域联防的原则.....	(117)
三、进攻区域联防战术的练习示例.....	(118)
四、教法建议.....	(122)
第二章 排球教学法.....	(123)
第一节 排球技术教学法.....	(123)
一、准备姿势和移动.....	(123)
二、发球.....	(128)
三、垫球.....	(133)
四、传球.....	(142)
五、扣球.....	(151)
六、拦网.....	(164)
第二节 排球战术教学法.....	(174)

一、个人战术的教学方法·····	(175)
二、集体战术的教学顺序与步骤·····	(175)
三、集体战术教学中常见的错误及纠正方法·····	(177)
四、集体战术练习方法示例·····	(179)
第三节 教学比赛的教学方法·····	(186)
一、教学比赛的安排·····	(186)
二、教学比赛的组织及教师主导作用的发挥·····	(187)
第四节 教学进度的安排方法·····	(189)
一、阶梯式安排方法·····	(189)
二、整体式安排方法·····	(191)
三、阶段螺旋式安排法·····	(193)
第三章 足球教学法·····	(195)
第一节 足球技术与教法·····	(195)
一、踢球·····	(195)
二、停球·····	(218)
三、头顶球·····	(235)
四、运球与过人·····	(244)
五、假动作·····	(258)
六、拦截球·····	(265)
七、掷界外球·····	(272)
八、守门员技术·····	(274)
第二节 足球战术与教法·····	(288)
一、个人进攻战术·····	(290)
二、个人防守战术·····	(299)
三、局部进攻战术·····	(301)
四、局部防守战术·····	(314)
五、全队进攻战术·····	(318)
六、全队防守战术·····	(325)
七、定位球战术·····	(328)

第一章 篮球教学法

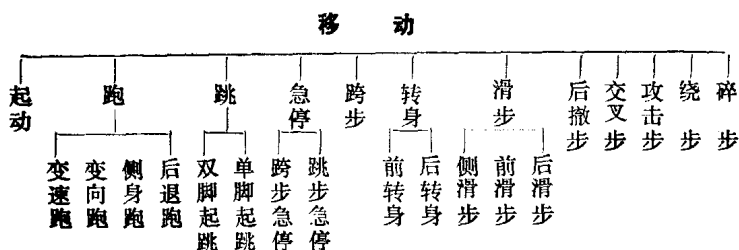
第一节 移动

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度等所采用的各种脚步动作的通称。

在进攻中运用移动的目的是为了摆脱防守去完成切入、接球或是迅速合理地运用传球、投篮、运球、突破等进攻技术。在防守中是为了保持或抢占有利位置，防守对手摆脱或是及时地抢球、打球、断球、抢篮板球。

运用各种脚步动作的实质是争取时间和空间的主动，其关键在于提高控制、转移、调整身体重心、保持身体平衡和动作的变化能力。

一、移动技术的动作方法



本教学法着重分析以下几个动作方法：基本站立姿势，起动，急停，跑，跨步，转身，滑步。

二、教学训练步骤及方法

(一) 基本站立姿势

目的：为了迅速地、协调地进行移动，去完成各种攻守技

术，队员在球场上需要经常保持一个既稳定又易动的站立姿势。

1. 教师讲解示范，学生按动作要求做站立姿势。

要求：两脚前后或左右开立，两脚间距离与肩同宽，脚掌着地，两膝保持弯曲，身体重心落在两脚之间，上体稍前倾，两臂屈肘自然下垂置于体侧，两眼注视场上情况。防守时的站立姿势两脚间距离略比肩宽，两臂屈肘左右或前后张开，其它略同。

2. 根据听或视的信号做基本站立姿势。

要求：在走动、跑动中或站立时立即按信号做站立姿势，养成经常保持既稳定又机动的站立习惯。

3. 基本站立姿势，重心转移至一脚，再转移到另一脚，恢复基本站立姿势。

要求：两脚左右开立，身体重心左右移动。两脚前后开立，重心前后移动，重心作水平移动不要起伏，控制身体平衡。

4. 基本站立姿势，以一脚为轴碾地，另一脚做跨步、撤步、同侧步、交叉步等并恢复基本站立姿势。

要求：动作时要控制好重心保持平衡；动作要逐渐加快，防止身体过分前倾和两脚外张的错误。两脚轮换做轴碾地进行练习。

（二）起动

目的：提高起动的突然性和速度以完成进攻和防守任务。

1. 队员成数列横队立于端线外，第一列成基本站立姿势，听信号或看信号起动快跑。如图 1-1 所示：正对前场起动快跑；侧对前场异侧脚蹬地转身 90° 起动快跑；背对前场蹬地转身 180° 起动快跑。跑

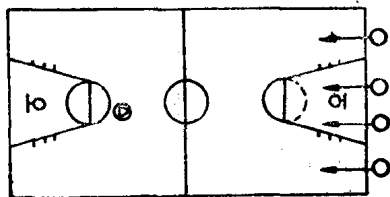


图 1-1

过中线从球场两边线外回到队尾或放松跑至对面端线。第二、第三列依次进行练习。

要求: 初步体会起动的动作方法, 保持正确的基本姿势、起动突然、起动后加速快跑。

2. 队形同上图所示。各种不同情况下(下蹲时、原地各种跑步中、原地向侧向上起跳落地后、滑步、转身、急停等动作)听信号或看信号向不同方向起动快跑。

3. 队员自己抛球或教师抛球, 离手后起动快跑接球。根据距离远近, 要求学生在球未落地前或触地一次将球接住, 也可将球传给●再切入接球上篮, 如图 1-2 所示。

要求: 反应快, 起动快, 不带球跑, 按教师规定完成动作, 提高起动速度。

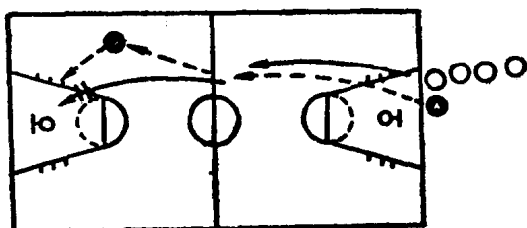


图 1-2

4. 教师掷地滚球, 队员起动追球, 持球后运球上篮, 队形同图 1-2。

5. 教师掷地滚球, 如图 1-3 所示, 两人一组, 教师抛球后两个队员同时起动追球, 获球者运球进攻, 另一队员作防守。

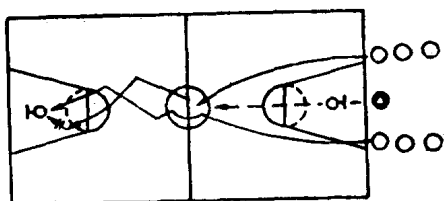


图 1-3

要求: 快速起动争夺地滚球, 持球者积极进攻, 不持球者积极防守, 不准侵入

犯规。

6. 原地运球, 听信号或看信号迅速起动向规定方向快速运球。

7. 运球进攻, 如图 1-4 所示①持球, ②防守, 看④信

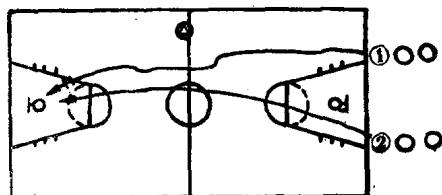


图 1-4

号迅速起动, 进行攻、防练习。

要求: ①以最快速度运球进攻, ②尽快防守, 避免犯规。

8. 追拍游戏, 如图 1-5 所示, 教师点①, ②立即追①。

要求: 反应快, 起动快, 动作敏捷。

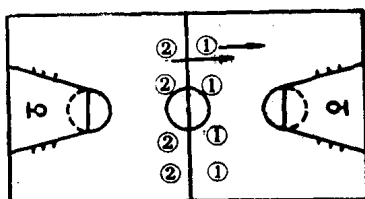


图 1-5

以上练习应从基本站立姿势开始, 起动时以后脚或异侧脚前掌短

促有力的蹬地, 同时向跑动方向移动重心, 手臂协调摆动, 前三步短而快, 要求起动迅速, 起动后要加速快跑, 并要注意判断反应能力的训练。

(三) 急停

目的: 掌握制动速度的方法, 利用急停甩开防守, 但更多的是结合起动、起跳、变向跑、转身等运用, 从而更有效地完成攻守的任务。

1. 慢跑中做跨步急停和跳步急停。

要求: 体会跨步急停和跳步急停的脚法、步法和控制身体重心。

2. 中速跑中做跨步急停和跳步急停。

3. 快跑中做跨步急停和跳步急停。

4. 跨步急停后做折回跑或折线变方向跑, 如图 1-6 所示。

5. 跑动中做策应急停、接球急停、接球后传球或转身传球。

要求: 掌握制动的方法, 转移重心, 控制身体平衡。

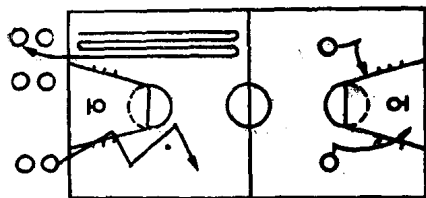


图 1-6

6. 看或听信号练习起动、急停。

7. 两人一组相对而立，距离 3—5 米，一队员持球，向另一队员前、后、左、右传球，接球队员在移动中接球急停，再将球传给同伴，做 20 次后交换练习。

要求：接球停稳，控制身体重心，不带球跑。

8. 快跑中做接球急停，如图 1-7 所示，再将球传给教师。

9. 跑动中接球急停，突破上篮，如图 1-8 所示。

10. 跑动中接球急停跳投，如图 1-9 所示。

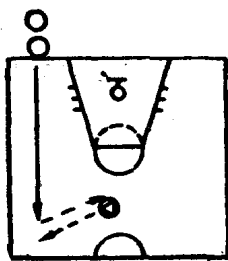


图 1-7

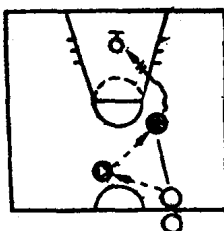


图 1-8

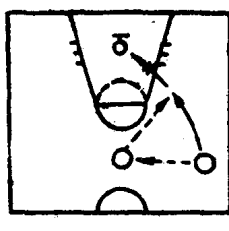


图 1-9

11. 运球急停跳投。

12. 全场运球急停、急起，如图 1-10 所示。

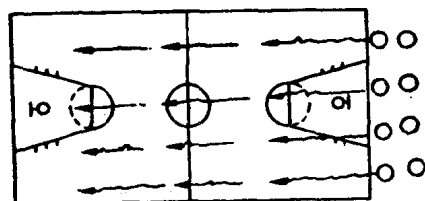


图 1-10

要求：停稳，起动突然，控制身体重心和平衡，利于起动，起跳和变向。

(四) 跑

目的：提高跑动速度，掌握变速跑和变向跑的动作方法，并以跑为中心结合跳、急停、转身、滑步等脚步动作，以达到攻守

的目的。

1. 侧身跑练习 (1) 如图 1-11 所示。

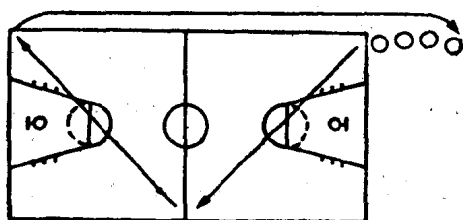


图 1-11

要求：队员跑动时脚尖朝着跑动方向，侧身转头，眼睛看球。

2. 侧身跑练习 (2) 如图 1-12 所示。

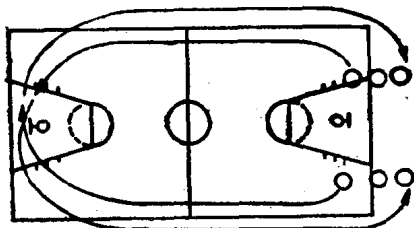


图 1-12

要求：同上。

3. 侧身跑练习 (3) 如图 1-13 所示：

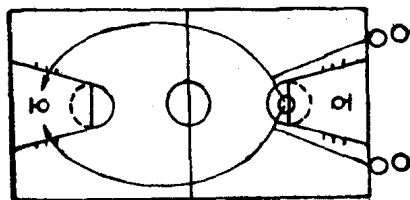


图 1-13

要求：同上

4. 侧身跑练习 (4) 如图 1-14 所示。

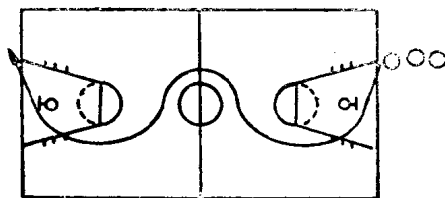


图 1-14

要求：外侧脚用力蹬地，克服离心力，重心内倾。

5. 半场侧身跑练习，如图 1-15、1-16 所示，摆脱防守切入。

要求：切入时用侧身跑，观察来球，随时准备接球。

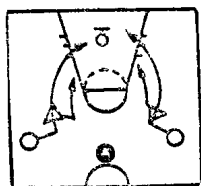


图 1-15

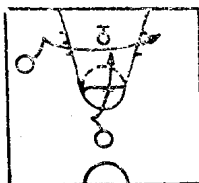


图 1-16

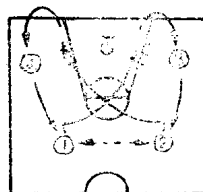


图 1-17

6. 传切配合练习，如图 1-17 所示。①将球传给②切入篮下，②传给④切入篮下，④传球给③切入篮下，按图的跑动路线进行练习。

要求：传球后摆脱防守切入，侧身跑准备随时接球。

7. 传切配合练习，如图 1-18 所示。①传球给②，摆脱防守切入，接②的传球投篮。

要求：侧身跑接球上篮。

8. 全场传切练习，如图 1-19 所示。

要求：侧身跑切入接教师传的球上篮。

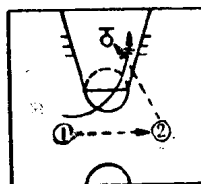


图 1-18

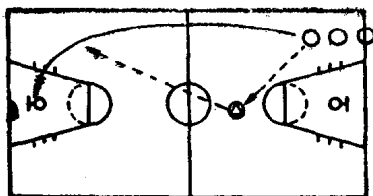


图 1-19

9. 全场传切练习, 如图 1-20 所示。绕三环传球切入练习。
要求: 侧身跑传接球, 不带球跑。

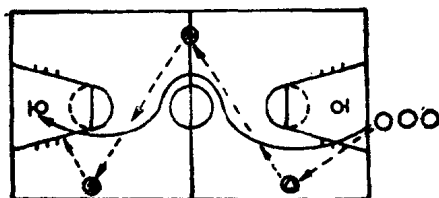


图 1-20

10. 变速跑练习, 如图 1-21 所示。看教师手示做加速和减速跑练习。

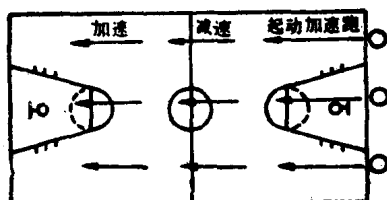


图 1-21

要求: 加速时, 脚前掌短促有力地向后蹬地, 上体稍前倾, 前两三步短而快。随加速跑的频率, 手臂相应摆动。减速时, 步幅稍大, 上体直立, 脚前掌用力抵地, 减缓向前冲力, 从而降低速度。

11. 变速跑练习, 如图 1-22 所示。②传球后加速跑接①回传球, ①加速跑切入篮下接球上篮。

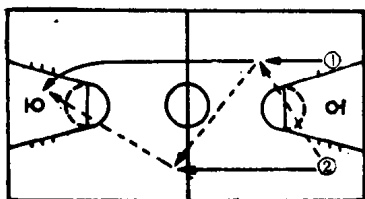


图 1-22

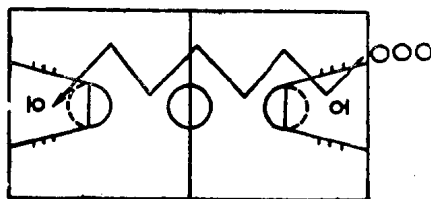


图 1-23

要求: 速度变化明显。

12. 变向跑练习 (1), 如图 1-23 所示。

要求: 掌握跑动中变向时的脚法和步法, 蹬地用力, 转移身体重心, 控制身体平衡。

13. 变向跑练习 (2) 如图 1-24 所示。在标志杆前作变向练习。

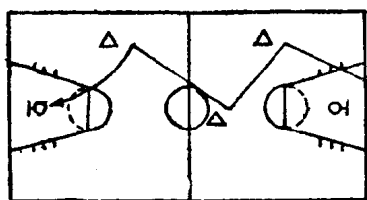


图 1-24

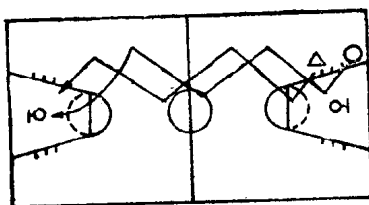


图 1-25

要求: 蹬地有力, 变向突然快速, 重心平稳。

14. 变向跑练习 (3) 如图 1-25 所示。徒手一防一练习, 以提高队员的攻守脚步动作。

要求: 进攻队员用变速、变向跑摆脱防守。防守用变速变向跑及防守步法撤步滑步交叉步、后退跑等防住对手。由消极防守到积极防守。

15. 变向跑练习 (4) 如图 1-26 所示。①将球传给②摆脱防

守变方向切入。图 1-27 所示：①变方向反切。

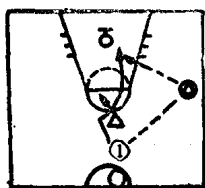


图 1-26

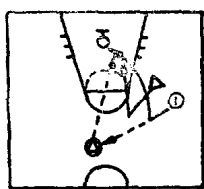


图 1-27

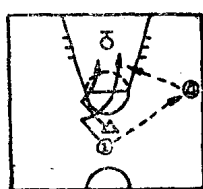


图 1-28

要求：用速度和方向的变化摆脱防守。

16. 一攻一，如图 1-28 所示。①采用各种脚步动作摆脱对方接球进行攻击。

要求：积极攻守，动作快速、突然。以速度和方向的变化制约对手。

17. 全场攻守练习，如图 1-29 所示。⑤、⑥站在固定位置上传球，④进攻△防守，④摆脱△接⑤的球，传给⑥，然后继续摆脱△接⑥的球突破上篮，④和△争夺篮板球，攻守交换练习。

要求：双方用变换速度、方向和步法，进行攻、防对抗练习。

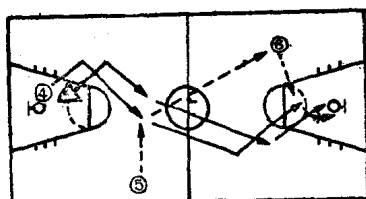


图 1-29

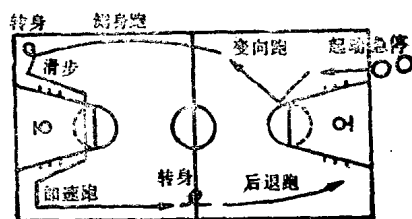


图 1-30

18. 综合脚步动作练习，如图 1-30 所示。

要求：掌握不同的蹬地方法。每个动作之间衔接自然，合理，快速。

(五) 跨步转身练习

目的：跨步主要用于接球，持球突破，起跳等，它也可作为