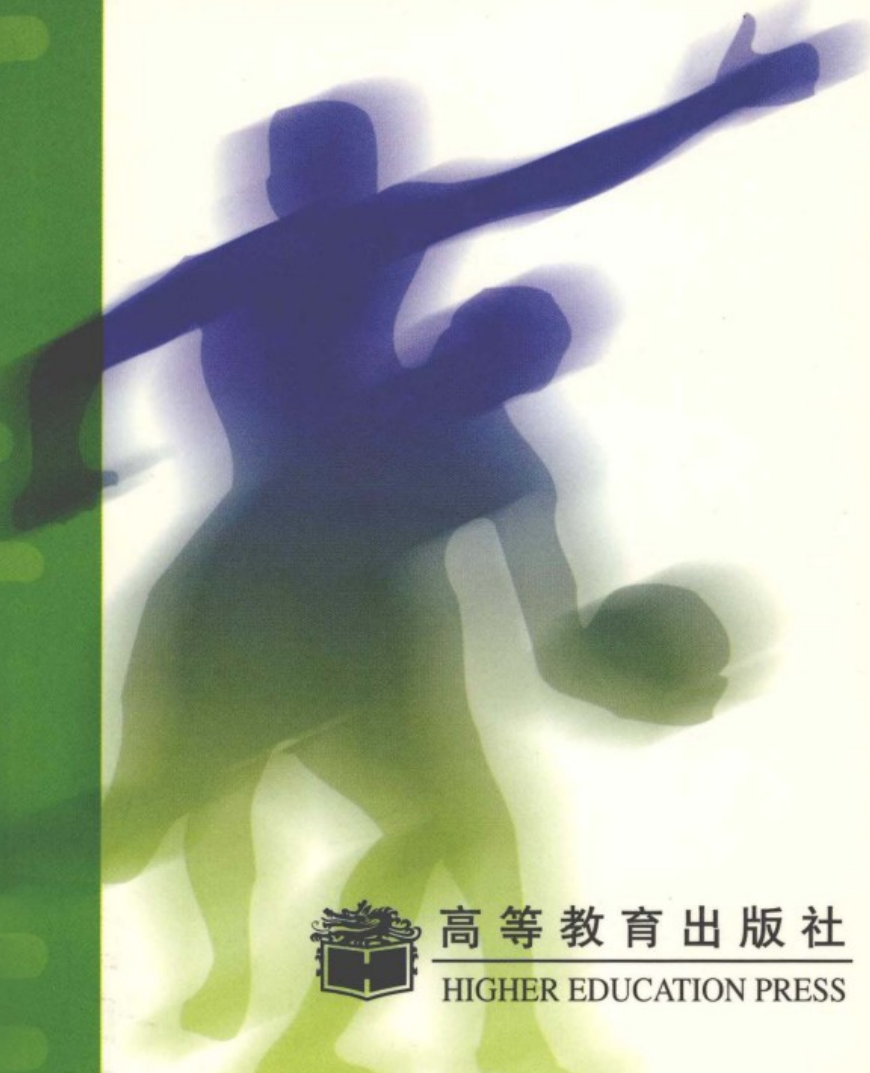


全国青少年儿童 篮球教学训练大纲

国家体育总局篮球运动管理中心 编



高等教育出版社

HIGHER EDUCATION PRESS

baske+ball

ISBN 7-04-009143-7



9 787040 091434 >

定价: 12.00 元

全国青少年儿童

篮球教学训练大纲

国家体育总局篮球运动管理中心 编

高等教育出版社

内容提要

本书是由国家体育总局篮球运动管理中心组织编写,旨在通过系统的篮球训练,为国家培养优秀篮球竞技人才。全书是在 1990 年颁发的大纲基础上修订完成。包括:大纲说明、训练阶段的划分与任务、训练内容纲要、考核、全国青少年篮球竞赛组织工作指南、选材等内容。

本大纲是全国各年龄阶段青少年教学训练指导性文件,也可作为其他机关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

全国青少年儿童篮球教学训练大纲/国家体育总局篮球运动管理中心编. —北京:高等教育出版社, 2000

ISBN 7-04-009143-7

I. 全… II. 国… III. 青少年—篮球运动—教学大纲—中国 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72336 号

全国青少年儿童篮球教学训练大纲
国家体育总局篮球运动管理中心 编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京外文印刷厂

开 本 880×1230 1/32

版 次 2000 年 12 月第 1 版

印 张 5.125

印 次 2000 年 12 月第 1 次印刷

字 数 130 000

定 价 12.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

本大纲是由国家体育总局篮球运动管理中心在1990年颁发的《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》(简称《大纲》)基础上修订而成。从出版之日起,将在全国儿童、少年和青年篮球训练中推广和实施这一新的大纲。

原《大纲》所建立的多年训练系统被实践证明是先进、科学和实用的,但亦有不完备之处,同时,近十年来,我国和世界篮球技术亦有了一定的变化。因此,对其修订是必要的。

此次修订,增加了少年甲组和青年组的训练年限,使年龄分组结构更趋合理,并与国内教育体系、国际常规比赛制度以及有关事项相接轨。对训练内容、考核和选材等内容均有所改动,训练内容更有针对性(针对我国当前对优秀后卫及高大内线人才培养的不足,外围神投手涌现不够,攻守转换及快速进入攻守对抗的意识与能力的欠缺,阵地进攻战术的特点与质量的低劣,对个人与整体防守配合能力、对掌握与运用半场扩大及全场紧逼战术意义的认识与理解的不足等薄弱环节),考核项目和指标更切合当前实际,选材方法也较具体。《大纲》的章节亦有较大的变动,内容结构更为严谨,便于教练员查阅,并使竞赛组织和裁判工作有章可循。

《大纲》修订工作由篮球运动管理中心主持,李方膺(全国高级教练员岗位培训组组长、国家级教练)任修订组组长、武国政(中国篮协科研委员会委员、北京体育大学副教授)任副组长,修订组成员有:邵冠群(上海体科所研究员)、朱体荃(烟台师范学院教授)、姚庆中(河北省沧州市体育运动学校副校长)、洪伟(武汉体育学院成人教育部部长)、田澍(辽宁省体育运动学校训练科科长)、张祖安(上海市体育运动学校高级教练)、张力为(北京体育大学副教授、体育运动训练学博

士、心理学博士)。

《大纲》评审组由杨伯镛(中国篮协副主席、国家级教练)任组长、于钢(中国篮协副主席、原北京体育师范学院副院长、教授)任副组长,评审组成员有:白金申(中国篮协副主席、国家级教练)、李元伟(国家体育总局体育科学研究所所长、教授)、官鲁鸣(国家女篮现任教练员)、洪菊英(北京市东城体校校长、高级教练员)、薛正武(原国家男篮队员、首都体育学院讲师),评审通过。

目 录

一、《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》说明	(1)
二、训练阶段的划分和任务	(4)
三、训练内容纲要	(6)
四、考核	(52)
五、全国青少年儿童篮球比赛赛区工作指南	(102)
六、选材	(127)

一、《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》说明

《全国青少年儿童篮球教学训练大纲》（以下简称《大纲》）是由国家体育总局篮球运动管理中心颁布，旨在使我国篮球运动达到或接近世界先进水平，培养后备人才而建立的多年训练系统的指导性文件。《大纲》从儿童时期开始，按照人体生长发育的规律和篮球训练的原理，确定各年龄段的教学训练的内容和进程。

《大纲》的训练目标是使我国青年队稳定在亚洲比赛的最高水平，并进入世界青年篮球运动的先进行列，为国家队进入世界强队和高水平篮球俱乐部培养优秀后备力量。

编制该《大纲》遵照了先进性、科学性、实用性原则。其指导思想为：运用现代篮球运动的理论，建立符合我国篮球发展道路的技、战术基础，把影响我国篮球技、战术发展的薄弱环节放在训练的重要位置，培养作风过硬、技术全面、有特长的优秀运动员。

编制《大纲》的基本要点是：各年龄段都有一个全面而又重点突出的内容结构，使多年训练合理化、有序化，以现代高水平篮球运动员为模式，使这一系统从开始直到最后的每个环节，都成为构筑这一模式的一个阶段和部分，紧密结合我国篮球教学训练的实际，采取针对性措施提高我国篮球教学训练水平。

本《大纲》适用于全国各省、市、自治区青年队、体育运动学校、竞技体校、业余体校、篮球训练网点、传统项目学校等；随着我国政治、经济体制改革的逐步深入，大、中、小学的篮球运动会得到快速发展，这将会使我国篮球后备人才青黄不接的状况得到逐步解决或根本改变。因此，本《大纲》的训练指导思想对大、中、小学的校代表

队训练同样具有指导意义。《大纲》所确立的训练体系正是对小学、中学和大学篮球后备人才培养模式的系统规范。

本《大纲》在实施过程中可根据运动员的性别、训练水平和接受能力适当调整进度和增减内容,但不能打乱训练的基本步骤。

选材工作是《大纲》的重要组成部分,选材与育材必须紧密结合,选材内容与方法还可以参考原国家体委选材中心组的有关资料。

《大纲》能否取得成效教学训练是关键,因此在各层次的教学训练中要始终严格掌握技术规格,不断创新。技术规格在不同训练阶段应有不同的要求,需要通过有目的、有步骤的教学训练过程逐步完善提高对抗能力必须始终贯穿在所有训练中。对抗能力是篮球对抗因素的综合体现,在训练中既要注意各项技术动作的对抗要求,又要把握好各种对抗素质的均衡发展,将继承我国篮球运动技、战术特点紧密结合,成为一个内容全面、重点突出的整体。后卫与中锋的培养、优秀投篮手的培养、个人防守能力及全场紧逼战术的质量提高、攻守转换速度及进入对抗的速度加快乃是当前我国篮球训练中的重要环节,要结合本年龄段的特点采取有效的训练措施,逐步解决上述各个环节上存在的问题。要重视心理素质的培养,充分利用心理训练的手段,培养良好的心理品质,提高训练的效果,保证在比赛中技战术水平的稳定发挥;心理训练尤其应与作风培养结合起来,使运动员既能承受较大的运动负荷,又具有胜不骄败不馁的战斗作风;心理训练还应紧密结合战术意识的培养,以提高技战术的训练效果;由于心理训练依赖于文化与专项理论知识的提高,因此,理论知识的教育要领先于训练。教练员是训练的主导者,是贯彻与落实大纲的实施者,每一位篮球教练员都应该努力学习大纲的指导思想、训练内容及训练要求,要系统纪录与积累选材、训练及比赛的各种技术资料,不断提高科研与训练水平,不断提高各级篮球后备人才的培养质量,共同完成大纲规定的训练任务。青少年尤其是少年运动员正处于生长发育的关键时期,又是打好智力、素质与技术基础的重要时期,年龄与阶段的不同,使他们在体能、技战术对抗能力及心理素质等方面有较大的差距,严禁为了争夺低层次的锦标,故意弄虚作假(以大充小);为了眼前的

利益，不惜揠苗助长（以小代大）等破坏竞赛纪律、违背训练规律的现象发生，严重干扰篮球后备人才培养“全国一盘棋的战略方针”的行为应该坚决杜绝。

国家体育总局篮球运动管理中心将采取必要措施对训练过程和《大纲》实施情况进行检查和监督。

二、训练阶段的划分和任务

年龄	7~8	9~10	11~12
组别	启蒙组小学阶段	儿童乙组小学阶段	儿童甲组小学阶段
阶段性性质	准备阶段	初级基础训练阶段	
训练任务	为接受全面训练做准备。 一建立球感,学习简单的运球、传接球技术。 一学习基本步法。 一发展柔韧、协调和灵活性。 一培养打篮球的兴趣、争抢意识和勇敢精神。	传授运动技能,学习和熟悉基本技术的动作要领。 一学习和粗浅掌握运球、传接球和防守的技术要领和方法。 一建立各技术动作间的相互联系。 一学会跑、跳运动技能,熟悉基本步法,重点发展柔韧、速度和灵活性。 一传授基本配合知识,进行以个人战术行动为主的战术训练。 一培养勇敢精神、积极主动和团队精神。	发展运动技能,熟练基本的技术动作,奠定现代篮球技术水平的早期基础。 一对技术动作进行规格化训练,提高动作衔接的协调性和熟练程度。 一学习基础配合和比赛知识。 一进行身体素质的全面训练,进一步发展反应、动作和移动速度,增大动作幅度。 一进行心理素质训练,提高意志品质,提高战术意识。
达到的整体水平	一球感比较灵敏,手法基本协调。 一初步掌握了运、传接球的动作要领和基本步法,两手两脚得到均匀发展。 一有积极的争抢意识。	技术动作初步符合规格要求,运动技能协调发展,为实现全面提高技术水平和掌握战术技能这一训练目标作好准备。 一基本技术的手法、步法已初步掌握,养成了正确的动作习惯,能初步在移动中完成动作、控制平衡。 一已掌握初级的攻、守知识,初步懂得如何选择位置。 一掌握了跑跳等运动技能。 一争抢积极。	一进攻基本技术初步符合规格要求,动作衔接较协调。 一防守能注意合理选择位置,能贴近、干扰持球队员,抢断积极。 一基本具备攻守配合的能力,攻守转换起动较及时、迅速,能注意换位。 一在实战中已有一定的视野范围。 一有良好的跑、跳运动技能。 一争抢积极、团结合作。
每周训练次数和时间	3~4次 4.5~6 h	3~4次 6~8 h	4~5次 8~10 h
训练参考比重	身体	40%	40%
	技术	60%	50%
	战术	10%	20%
知识理论教育	每周 30 min	每周 45 min	每周 1 h
比赛	安排游戏性竞赛	每年 20~30 场	每年 20~30 场

13~15	16~18	19~21
少年乙组初中阶段	少年甲组高中阶段	青年组大学阶段
全面基础训练阶段	全面基础训练阶段	早期高水平训练阶段
全面强化技术训练, 严格技术规范, 提高动作质量, 培养比赛能力。 一增大训练难度和运动负荷。 一形成正确、稳定、熟练的攻守技术, 提高其运用能力。 一全面提高一般和专项身体素质水平。 一加强战术意识和心理品质的培养。	继续全面强化, 并向专门训练转化, 全面完善技术, 提高技能。 一进一步增大训练强度和难度。 一熟练掌握各种技术, 向难度发展, 提高运用的技巧性。 一对位置技术进行专门训练。 一初步形成全队的攻、守战术体系, 进一步发展配合技术。 一在继续发展速度灵敏的同时, 加强力量和速度耐力训练。 一加强战术理论教学和意识培养, 提高心理自控力。	发展对抗能力。 一进行强度训练。 一进一步完善各种技术, 掌握难度技术, 形成个人特长。 一提高技术及其在配合中的运用能力和对抗能力。 一掌握多种攻守战术配合能力, 提高战术应变能力和实战水平。 一大力提高身体素质水平, 重点发展决定篮球运动水平的主要身体素质。 一加强理论研究, 分析战例, 培养战术思维能力, 形成比较稳定的比赛心理品质和顽强的战斗作风。
技术动作规格已基本完善, 技术掌握较扎实, 战术和比赛的基本技能已经掌握, 身体素质得到了全面的发展, 具备了掌握较高难度技术和进入高水平阶段的必要条件。	技术动作正确、协调, 在对抗中能在时间和动作上作出正确反应。	一技术娴熟自如, 掌握了较高难度技术, 能把技术、体能、战术、知识等充分运用到实战中去。
一掌握了攻击性防守的技术要求, 具备较好的判断能力, 能较好地进行防守合作。	一动作正确熟练、技术掌握较扎实, 能合理的运用技术去创造和把握时机, 具备一定的对抗能力。	一有相当的对抗能力, 能适应困难和复杂情况。
一掌握了争抢篮板球技术, 起跳及时, 有强烈的争抢意识。	一已显露了某方面的才能。	一个人技术特长已初露头角。
一攻守迅速、选位正确及时, 初步掌握整体战术。	一拼抢积极, 具有良好的争抢能力, 掌握了现代防守方法。	一掌握了现代和具有我国特点的攻守打法, 能较好的完成战术任务, 有相当的比赛经验。
一有良好的观察力。	一能打整体战术, 具有快速的转化速度, 能执行指挥意图, 具有较好的实战水平, 能观察全场。	一具有良好的身体素质。
一初步懂得篮球基本技术。	一掌握了技战术的基本理论。	一有较丰富的战术, 作风顽强、情绪稳定。
一顽强泼辣。	一有较好的自信心和自控力。	
9~12 次	12 次	12 次
18 h	18~21 h	24~27 h
30%	30%	30%
50%	40%	45%
20%	30%	45%
每周 1.5~2 h	每周 1.5~2 h	每周 2~3 h
每年 30~40 场	每年 30~40 场	每年 40~50 场

三、训练内容纲要

小学阶段—启蒙组(7~8岁)

技术训练

(一) 训练内容

1. 球感

20个练习(指尖拨球,绕肩大8字,举臂下拉球,头、腰、腿、肘绕环,抛球击掌接球,击掌接背滚球,体前、体后抛接球,抛接反弹球,捞接弹地球,抬腿绕8字,左右抬腿拍球,腾越拍球,摔接穿胯击地球,双手前后接放胯下球,交叉换手接放胯下球,分腿交接球绕8字,分腿拍球绕8字,背后变向换手拍球,半蹲体前、体后交替拍球)。

2. 步法

(1) 跑:跑的正确姿势、慢跑、快跑、起动跑、侧身跑、后退跑、变速跑、变向跑。

(2) 跳:跳的正确姿势(双脚起跳、单脚起跳)、向上跳、向侧跳。

(3) 急停:跳步急停、跨步急停。

(4) 跨步:顺向跨步、交叉跨步。

(5) 转身:前转身、后转身。

(6) 横滑步。

(7) 撤步。

(8) 交叉步。

(9) 绕步:绕前步、绕后步。

3. 运球

(1) 原地拍球手法：上下拍球、向前拍球、向后拍球、向侧拍球、交叉拍球。

(2) 运球：高运球、低运球、虚晃运球、运球急起急停、体前换手运球、侧身运球、半转身运球、后转身运球、背后运球、胯下运球。

4. 接球

(1) 双手接胸部高度的球。

(2) 双手接高于胸部的球。

(3) 双手接低于胸部的球。

(4) 双手接体侧球。

5. 传球

(1) 双手胸前传球。

(2) 双手反弹传球。

(3) 双手头上传球。

(4) 单手体侧传球。

6. 投篮

(1) 持球的正确姿势：双手持球、单手持球。

(2) 模仿投篮动作。

(二) 训练要求

1. 通过球感练习，初步获得手对球控制和支配的基本技能。

2. 通过跑、跳和攻守的基本步法，初步获得起停、跳落、跨转、滑撤、蹬穿等控制身体平衡的基本技能。

3. 学会正确的运球动作，初步获得运球的基本技能。

4. 接、传球动作基本正确，初步获得双、单手接、传球的基本技能。

5. 双、单手投篮的持球动作基本正确，初步学会伸臂举球、手腕前屈、手指指端拨球出手，使球向后旋转的连贯动作。

6. 从学生一开始接触训练起，在学习各种动作时，均要养成屈膝下降重心的习惯，并注意运用两手、两脚能力的均衡发展。

7. 多结合游戏和竞赛, 提高学生打篮球的兴趣, 培养勇敢精神和争抢意识。

8. 加强直观教学、多作示范、让学生从模仿中自然地获得各种基本技能。

9. 练习的组织形式要多样化, 勤换项、多重复, 练习负荷不能过大(可用观察或多种生理指标监控), 练习的间歇可穿插带有篮球或其他知识性的游戏。

身体训练

(一) 训练内容

1. 重点内容

(1) 柔韧练习:

① 伸展体操;

② 简单的武术与技巧动作;

③ 垫上运动。前后滚翻、侧手翻、俯卧两头翘、屈腿仰卧起坐、弓腰、手倒立等。

(2) 灵敏性练习:

① 闪躲追逐游戏;

② 对抗性游戏;

③ 篮球游戏;

④ 跳格子(跳房子)、跳绳、跳皮筋等。

(3) 平衡性练习: 单脚或双脚跳越直线练习, 走、跑矮平衡木练习。

(4) 速度性练习: 原地变速跑、原地高抬腿跑、原地车轮跑(两腿交替如车轮状蹬出)、直线前进跑、后退跑、曲线跑、8字绕圈跑、折线跑。

2. 一般内容

(1) 力量性练习:

① 徒手练习。跑台阶、跳台阶、立卧撑、沙坑连续跳、爬竿、

爬绳等;

② 轻器械练习。小哑铃操、投垒球、摔包、举石块、推人出圈、背人接力赛等。

(2) 借助其他运动项目的练习:乒乓球、小足球、游泳、滑冰等。

(二) 训练要求

1. 重点发展柔韧、灵敏素质,提高协调性、灵活性、平衡感和观察能力。

2. 柔韧性练习应主动性练习和被动性练习相结合,尤其注意发展手腕、指、肩及腰髋等部位的伸展及柔韧性。

3. 多采用游戏性练习,并在此类练习中注意提高灵活性及反应判断能力,同时提高球感及争抢意识。

4. 速度性练习应以短距离跑为主,重点发展神经系统的灵敏性,提高反应速度、起动速度和动作频率。

5. 应注意适当发展上肢力量,保证上、下肢及腰腹力量的协调发展。

6. 身体训练的内容在启蒙组的训练课(50~90 min)中约占 40%的比例,安排在课的开始或结束部分,或者穿插在课中。训练的内容要广泛,手段要多样化,每种练习方法根据其性质应保持在 5~12 min 内。教练员应掌握和了解少儿脉搏变化的规律,善于根据脉搏控制训练负荷和练习持续时间与间歇长短,训练间歇宜多采用智力性游戏方式,可收到恢复体力和发展智力的双重目的。一个好的教练员应在课前认真、充分地备课,课中尽可能详细地记录练习的各种数据和脉搏数,课后要认真地总结。

心理训练

(一) 训练内容

1. 讨论

具备良好的心理素质,是不断提高技术水平和在比赛中充分发挥技术水平的必要条件。

2. 介绍

优秀篮球运动员以及良好心理素质获得成功的实例。

(二) 训练要求

1. 使儿童了解心理是与技术、战术、身体有所不同的方面。
2. 使儿童产生向优秀篮球运动员学习的欲望。

理论知识教育

(一) 内容

1. 介绍篮球运动的特点和对儿童健康、身体发育的作用。
2. 介绍优秀篮球运动员成长过程(侧重其儿童时期)。
3. 讲解争抢球在篮球比赛中的重要性。
4. 讲解个人卫生要求,培养良好的个人卫生习惯。

(二) 要求

培养儿童对体育运动的广泛兴趣,寓教于乐,让孩子在生动活泼的活动中提高参加集体活动的主动性,并正确开发、诱导孩子们争强好胜的天性。

小学阶段—儿童乙组(9~10岁)

技 术 训 练

(一) 训练内容

新学内容