

少年儿童 兰球教学与训练

(全国业校教练员训练班教学参考书)

武汉体育学院 黄满栈 褚 翔编

一九七八年十月

目 录

第一章：我国少年儿童篮球运动在勃蓬发已.....	(1)
第二章：技术教学与训练.....	(5)
第一节：技术教学与训练中应注忌的问题.....	(5)
第二节：移动.....	(7)
第三节：投篮.....	(29)
第四节：传接球.....	(54)
第五节：运球.....	(70)
第六节：突破.....	(80)
第七节：个人防守.....	(88)
第八节：抢篮板球.....	(109)
第三章：战术教学与训练.....	(116)
第一节：快攻.....	(118)
第二节：防守快攻.....	(150)
第三节：全场紧逼人盯人防守.....	(162)
第四节：进攻全场紧逼人盯人防守.....	(182)
第五节：进攻半场人盯人防守.....	(193)

第六节：半场人盯人防守.....	(216)
第七节：区域联防.....	(237)
第八节：进攻区域联防.....	(248)
第四章：身体训练.....	(256)
第五章：训练计划的制订.....	(266)
第六章：比赛指导工作.....	(276)
第七章：手上功夫训练.....	(284)
第八章：兰球运动沈戏介绍.....	(288)

第一章 我国少年儿童兰球运动 在蓬勃发巳

兰球运动是我国最普及的体育运动项目之一，它受到我国千百万少年儿童的喜爱。

兰球运动可以培养少年儿童勇敢、顽强、机智、果断的品质和集体主义精神，能够提高中枢神经系统的灵活性和运动系统的协调性、伸巳性，增强血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能，发巳灵敏、速度、柔韧、弹跳、耐久力、力勇等身体素质。对增强少年儿童的体质，促进身体健康发育成长有良好的作用。

我国的少年儿童兰球运动是随着新中国的诞生而发巳起来的。在旧中国，由于政权掌握在反动统治阶级手里，广大劳动人民和他们的子女都挣扎在死亡线上，根本不可能参加体育运动，所以兰球运动水平很低，兰球运动开巳的范围也很狭小，反动政府根本不关怀少年儿童一代的成长，当时少年儿童兰球运动只有少数人的自发活动，或是体育教师组织少数人活动。

新中国诞生后，党和毛主席非常关心体育事业的发巳。一九五二年六月十日，毛主席发出了“发巳体育运动，增强人民体质”的伟大号召，指明了我国体育事业发巳的根本方向。毛主席还非常关心专少年体育运动，一九五三年，毛主席又对广大专少年发出了“三好”指示。毛主席和党中

央的一系列重要指示指引着我国体育运动发巳的方向，也极大地促进了我国少年儿童兰球运动的发巳。

在全国少年儿童兰球运动广泛开巳的基础上，一九五七年八月举行了第一次全国少年兰球比亩，比亩的第一阶段于八月十一日至八月二十二日在长春、太原、郑州、南京、昆明等五个点举行，各亩区的第一名到天津参加第二阶段的决亩，结果天津男队、上海女队分获第一名。这次比亩普及全国，全国男、女各有二十八个队参加比亩，对全国少年兰球运动员是一次大检阅，也是对全国少年儿童兰球运动水平提高的一次大促进。

一九五八年以后，在三百红旗光辉照映下，我国兰球运动得到较大的发巳，运动水平有显著的提高，在一些国际比亩中为祖国争得了荣誉。少年儿童兰球运动也同样得到较大发巳，一九六〇年七月一日至八月二十三日，举行了第二次全国少年兰球比亩，这次比亩规模比前次还大。这次比亩分别在内蒙、宁夏、云南、广西、黑龙江、江西、江苏、山东等八个亩区举行。参加这次比亩有七十六个男队和七十五个女队，共一百五十一个男女队。在这次比亩中，北京男、女各参加四个队，广东和湖北各参加三个队。这些都生动地说明了少年儿童兰球运动开巳得越来越普及，发巳的速度越来越快，运动技术水平也越来越高了。

迅速成长的少年兰球运动员，以后很多都成为我国兰球坛上的优秀运动员和体育骨干，为国家和各省、市的一线队伍和兰球战线上轨送了大批人材。我国兰球运动在五十年代末和六十年代初期的水平较高，当时曾战胜过一些世界强队，达到世界前列水平，这都与勃蓬发巳的少年儿童兰球运

动分不开的。

二十九年来，我国少年儿童兰球运动在勃蓬发已。在这个过程中，虽然受到了各种错误路线的干扰破坏，但是毛主席的革命体育路线始终占主导地位。经过无产阶级文化大革命，我国的少年儿童兰球运动在更加广泛的基础上以更大的规模开已了。

一九七〇年，国家体委颁发了小兰球规则，从场地、器材、规则上为发已少年儿童兰球运动作了有力的保证，极大地促进了少年儿童兰球运动的发已。例如：吉林省四平地区、一九七〇年开已小兰球运动，全区的七个县、市的一千八百七十六所小学中，就有二千八百零五个小兰球队，人数达二万八千八百一十八人。

一九七三年八月在长春、烟台召开了全国中学生运动会，兰球项目是比宙之一。在比宙中，广大专少年运动员体现了积极主动、敢打敢拚的战斗风格，技术水平也较高，有的还掌握了难度较高的技术动作，这说明了我国专少年运动员在迅速成长。

一九七五年第三届全运会的兰球比宙中，少年兰球比宙第一次正式列为全运会比宙项目。少年运动员继承我国兰球运动“快速、中投、紧逼”的优良传统，在首都进行了汇报表演，为第三届全运会增添了光彩，在全运会的历史上写下了新的一页。

现在，全国各地都成立了少年儿童业余体校兰球班，从一般业校到重点业校，一套从儿童抓起的训练网已逐渐形成。国家体委和各省市每年都举行全国性和区域性的少年儿童兰球比宙，运动员们以朝气蓬勃的精神百已出现在祖国的

球坛上。近几年来，技术水平、战术水平和身体素质都有所进步，从他（她）们身上可以看到我国兰球运动生气勃勃，后继有人的大好形势。为了进一步提高少年儿童兰球运动水平，国家体委还召开各种类型的教练员会议和举办各种类型的教练员训练班，并有计划地进行科研工作。这些都体现了以华主席为首的党中央对我国少年儿童兰球运动的巨大关怀。

一九七八年全国体育工作会议指出：“我们要高举毛主席的伟大旗帜，遵循党的‘十一大’路线，联系体育战线的实际，深入揭批‘四人帮’，分清路线是非，交流经验，制定规划，落实措施，大鼓革命干劲，调动一切积极因素，为高速度发巳我国体育事业，建设社会主义现代化强国而奋斗”。“在八年内兰球运动水平要达到世界先进水平行列”。这是党和人民交给我们广大从事兰球事业工作者的光荣而又艰巨的任务，要完成好以上任务，要赶超世界先进水平，很重要的一个问题就是抓好少年儿童的训练工作，加快赶超世界先进水平的步伐。现在十三岁左右的少年运动员，八年以后正是为祖国贡献力勇的时刻。从这个意义上说，大力发巳少年儿童兰球运动，努力抓好少年儿童兰球的训练工作，是具有重大的战略意义。

让我们在以华主席为首的党中央领导下，鼓足干劲，力争上游，树雄心，立壮志，奋发图强，努力“攻关”，为进一步繁荣我国的少年儿童兰球事业，提高运动技术水平，为我国的兰球事业培养优秀的接班人，为在一个不太长的时间里赶超世界先进水平贡献我们的力勇。

第二章 技术教学与训练

第一节 技术教学训练中应注意的问题

兰球技术是兰球运动的基础。兰球运动有两大特点，一是对抗性，二是集体性。每个兰球运动员既要能在对抗中完成技术动作，又要在集体的需要情况下合理地运用技术。作为一个兰球运动员仅仅掌握到单个技术的正确动作是不够的，而且必须要熟练地掌握它，并能合理地、自如地运用它。因此，必须加强技术的教学与训练。

少年兰球运动员，必须全面地掌握好兰球各技术动作，为今后的进一步提高打好牢固的技术基础。十六至十七岁的少年运动员完全有能力掌握好成年队员所需要掌握的各项技术。从历史上看，我国就有少年运动员进入国家队（如李少芬就是十五岁进入国家队的）。因此，在少年时期的技术训练中，就要高标准要求，要用攀登世界高峰的尺子来严格要求。少年儿童时期，加强基本技术训练，并在教学训练中注意以下问题：

一、在技术教学训练中要加强思想教育，提高队员对教学与训练重要性的认识，做到训练目的性明确，任务明确，在技术教学训练中发扬不怕苦、不怕累、严格训练、严格要求的作风和对技术精益求精，一丝不苟的学习精神去完成教学训练任务。

二、兰球运动是一项对抗性很强的集体项目，在进攻与

防守的对抗中又不断转化，在围绕兰球和球兰的活动中，既受到对方的约束，又要根据本队的要求而采取迅速、果断的有效行动。这就要培养少年儿童运动员全百熟练地掌握各种技术。在全百掌握技术动作的基础上尽量发扬和培养个人的特长。

三、在技术教学训练中，要根据我国兰球技术风格的要求进行。特别要以“快”和“准”为中心进行全百技术训练。在技术训练上也要抓住基本功、投兰和防守这几个重点，并且重点技术也要与其他技术紧密地结合进行训练提高，为发扬我国兰球技术风格打下技术基础。

四、在技术教学训练中，要根据少年儿童各阶段的年龄，根据他们力所能及又能迅速提高的原则，有计划地安排教学训练内容和方法，使少年儿童更迅速地成长。

五、技术教学中，要讲清动作方法，讲清完成动作的关键，讲清这一技术与其他技术的结合，并在比赛中的运用。

六、技术训练中，要抓住技术的合理运用和对抗性。对抗性是关键，合理运用是指在对抗性的激烈情况下的合理运用。因此，在抓对抗性训练的同时，要抓好队员的战斗作风，提高队员的斗志，提高队员的判断能力，提高队员的应变能力，并能迅速、果断、合理地采取正确的行动，而且还要在练技术的同时，提高队员的战术意识。

七、兰球比赛是由进攻和防守两大下分所组成。一场比赛的成绩好坏，也是由进攻的得分和防守的失分反映出来，防守本身又不仅仅是失分的问题，坚固的防守会给进攻的反击创造有利条件。从这个道理上，进攻和防守都是很重要的。但是，在我们的工作实践中，需要提醒的是不要重攻轻

防，必须加强防守技术训练，这是要提醒的第一点。第二点是在进行技术训练中，一定要加强移动训练，脚功是很重要的一个部分，它的好坏，往往反映一个篮球运动员在场上的灵活性好坏。而且脚步动作好坏，又会影响手功的发挥。脚功的训练是很艰苦的，组织不好更觉枯燥，因此，在训练中必须引起教练员的注意。第三点是技术教学训练中要注意弱手的训练，攻防的绝大部分技术（仅除中、远投外）都需要左右手同样自如地支配球，并能合理地、及时地正确运用。

第二节 移 动

一、移动技术的重要性。

移动技术是篮球技术的基础，是篮球运动员重要的基本功。基本功好坏，对一个篮球运动员的成长有密切的关系，对篮球运动员在场上合理运用各种技术有很大影响。一个篮球运动员在场上是否表现很灵活，除熟练掌握各种技术外，更重要的是掌握移动技术的能力。

二、移动技术的内容。

进攻技术中有起动、跑、跳、急停、转身、假动作等。防守技术中有滑步、交叉步、攻击步、后撤步、后退跑等。

三、各种移动技术方法及其教学与训练。

（一）基本姿势。

1、保持正确姿势的重要性。

篮球运动员必须注意并掌握正确的基本姿势，因为篮球运动是集体性和对抗性很强的运动项目，运动员的行动取决

于本队队员和对队队员以及球的位置来决定，而这几个因素又是在不断的变化中，这就要求运动员必须保持正确的基本姿势，以便在场上需要作出某种行动时能迅速、及时地移动和反应，使运动员能充分发挥技术水平。

2、基本姿势的动作要领。

两腿分立，根据攻防情况两脚相距约肩宽或宽于肩，步法有平站、斜站和前后站，两膝弯曲，上体稍前倾，重心放在两脚上，两臂弯曲，两眼注视全场。

3、动作关键。

屈膝，降低重心，两眼注视全场。

4、教学与训练。

首先要使队员明确基本姿势正确的重要意义，同时要使队员明确正确的基本姿势。在教学训练中，始终要求运动员保持好正确的基本姿势，并严格要求运动员在进行训练中顽强地、刻苦地保持正确的基本姿势去完成各种练习，它的训练要贯彻在其他技术训练中，训练中养成了习惯，在比赛中才能正确运用。

5、易犯错误。

上体直、重心较高。

（二）起动。

1、起动的重要性。

起动是兰球运动员的重要速度，兰球运动员每次的跑程较外，若进攻队员起动早半步，抢占了有利位置，会给防守带来很大威胁。防守队员起动及时，往往会使进攻队产生失误或耽误战机。兰球运动员的场上速度往往表现在起动速度上。

2、起动的动作方法。

为了起动迅速，起动前必须保持正确的基本姿势。起动时，上体和重心必须迅速往起动方向转移，腰腹及蹬地等各环节动作要配合一致，起动开始一两步不宜过大，否则会影响起动后速度的发挥。

3、动作关键。

重心的迅速向起动方向移动和蹬地的紧密配合，起动时前两步要小。

4、起动的运用。

进攻时快速起动接应第一传，快速起动切入篮下接球投篮，快速起动摆脱防守接球，持球突破，运球中的突然急起突破，冲抢前场篮板球等。

防守中的快速起动抢占有利位置，堵截对方传球和各种变速变向运球，迅速起动进行抢、断、打球，抢篮板球等。

5、易犯错误。

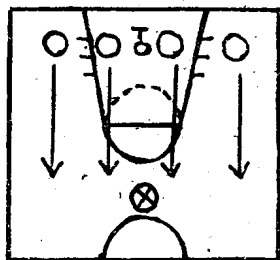
重心移动不及时，第一步过大。

6、起动的教学与训练方法。

(1) 从基本姿势开始，看教练员的信号立即快速起动。

①看信号向前起动。队员面向教练，见教练发出信号后立即起动。起动后向前冲刺8—10M。如图(1)

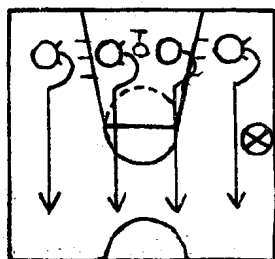
②看信号向侧方向起动。队员侧向前方按基本姿势站立，见教练信号后立即转身起动



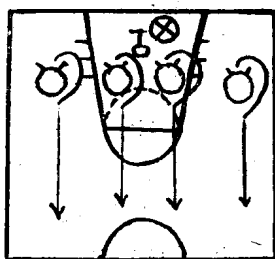
跑。如图（2）

③看信号向后方向起动。

队员见教练发出信号便立即转身起动跑。如图（3）

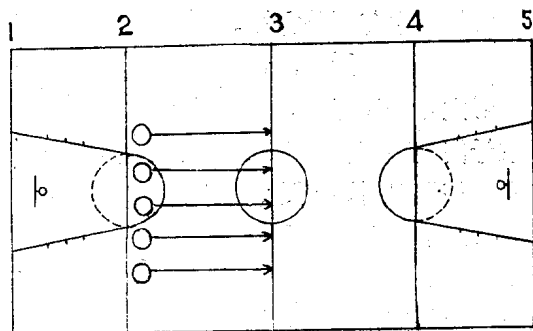


2



3

④听信号起动。利用球场的端线、中线和罚球线划五条线，并规定每条线的号码。开始时，全体队员立于同一条线上，如图（4），队员立于2号线上，听到教练发出3的号数，队员立即跑到3号线上，看谁两脚踏线最快。



4

（2）移动中的起动。

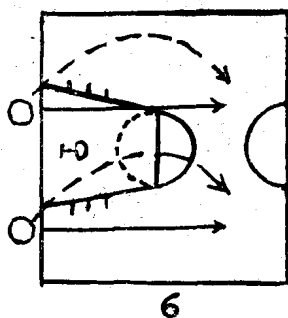
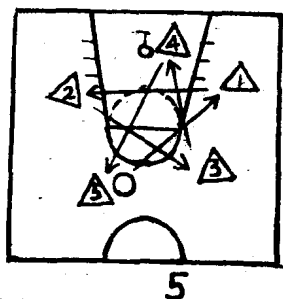
- ①侧滑步看仪号起动。
- ②后退跑看仪号起动。
- ③前后滑步看仪号起动。
- ④攻击步、后撤步看仪号起动。
- ⑤前转身、后转身看仪号起动。
- ⑥各种跳跃中看仪号迅速起动。
- ⑦向前仍跑中看仪号快速起动。
- ⑧各种综合移动中的看仪号起动。

(3) 4—5 M等距离折回跑。连续往返若干次。

(4) 不同方向的连续起动。场上放五个固定物，队员按号码顺序触物，触物后要迅速起动。 如图 5

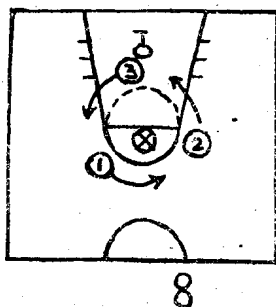
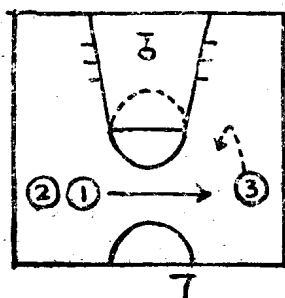
(5) 结合球的起动。

①自抛自接球。队员持球于端线外，自己把球向前上方抛球、并迅速起动在空中接回球。如图 6



②接别人抛的球。 如图 7。三人组，②和③每人拿一球，③向上抛球后，①立即上前接住，然后③又去接②的上抛球。

③围圈跑听记号起动接球。三人一组在圈外顺着一个方向跑，圈中一人持球上抛同时叫圈外队员的号码，被叫号的队员立即去接住球。如图8

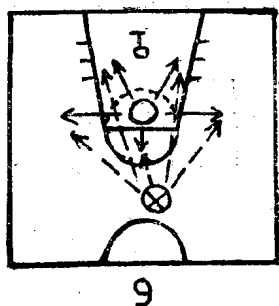


④起动接各方向的传球。○队员迅速起动接⊗传各方向的球。连续进行若干次。如图9所示。

⑤抢篮板球为记号迅速起动接球，并结合快速切入上篮。如图10所示。

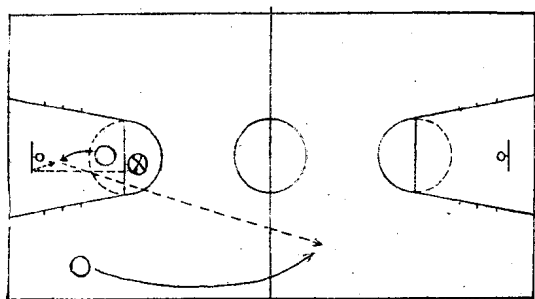
⑥原地运球中看记号迅速起动。

⑦移动的情况下看记号迅速起动。



(6) 起动抢球后接着一攻一。教练持球于罚球线上投兰或向地百抛球，⑥和⑦两队员立即起动抢球，当⑥抢到球后便立即进攻，而⑦号队员立即追赶防守。如图11所示。

(7) 三人全场推进中听到记号立即转二攻一返回。



10

(8) 结合断球、突破等各种技术的起动。

(9) 结合战术训练提高起动。

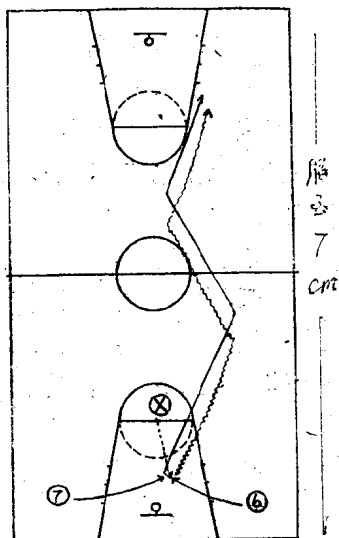
(三) 跑。

1、跑的重要性。

速度、技术、高度的结合统一，是当前世界兰球运动的实力。我国兰球运动员与世界强队相比，身高仍处于劣势。因此就要在速度发已优势，跑是发挥速度一个重要方百。

2、兰球运动员跑的内容。

根据兰球运动的特点，跑的内容包括有加速跑、侧身跑、变速跑、变向跑、退后跑、急停急起跑、转身快跑和结



11

合各种移动的跑等。

3、各种跑的动作及其运用。

(1) 加速跑。

运用于由防转攻打反击，摆脱防守快下、快速运球推进，空插、快攻中的跟进。防守中的追赶，快速退防等。

(2) 侧身跑。

侧身跑动作方法：跑的下肢部分与加速跑的动作相同，保持前跑步法，但上体稍侧转，注意到场上情况，以便及时地作出需要的行动。

运用于沿边线快下并随时注意侧后方来球，运用于底线切入，斜插、中插等。

(3) 变速跑。

变速的目的是为了摆脱防守。突然的加速时，重心要迅速前移，上体也随之前移，并突然加快跑的频率，开始前两步不宜过大。

(4) 变向跑。

在四十分钟的兰球比赛中，完全的直线跑是少见的，绝大多数是在变向跑，变向跑中的折线变向很重要，这是反映场上速度的重要一环，特别是进攻队进入前场时就更为明显。

变向跑的关键是控制好重心，并与蹬地、转体、侧身等动作紧密配合。

进攻队员利用变向跑摆脱防守，防守利用变向跑尽力堵截进攻队员。

(其他几种跑略)

4、跑的教学及其训练方法。