

篮球训练参考资料

技术训练大纲

北京市体委训练处

毛 主 席 语 录

社会主义社会是一个相当长的历史阶段。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。要认识这种斗争的长期性和复杂性。要提高警惕。要进行社会主义教育。要正确理解和处理阶级矛盾和阶级斗争问题，正确区别和处理敌我矛盾和人民内部矛盾。不然的话，我们这样的社会主义国家，就会走向反面，就会变质，就会出现复辟。我们从现在起，必须年年讲，月月讲，天天讲，使我们对这个问题，有比较清醒的认识，有一条马克思列宁主义的路线。

毛 主 席 语 录

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

发展体育运动，增强人民体质。

说 明

这是一本篮球技术训练大纲，仅供教学与训练的参考，在这个训练大纲中，只是列入了许多篮球技术动作的名称，而不包括技术动作的图解、分析、解说与要领等，其用途主要是协助教练员、运动员在制定规划、制定计划、观察运动员技术发展时的参考，以保证技术训练工作的全面性、系统性、计划性和不断对运动员提出新的要求，促进运动员的技术发展。这个材料还兼有工具书的类似性质。

在运用中，请注意以下几个问题：

一、处理好训练任务，训练计划与大纲的关系。

训练任务确定后，从大纲中选择一些技术动作，以制定训练计划。如，训练任务提出：提高传球的水平，任务确定后，就要从大纲中选择一些传球技术列为训练重点，这些技术的选择，要总结前一段训练中，运动员技术掌握的程度，并根据运动员的实际情况来确定，分析他们已经掌握了几种传球技术，原地的、还是行进中的。而在这一个训练期中，在复习已掌握的动作基础上，又要学习哪些技术动作，例如，这些少年运动员已经掌握了原地双手胸前传球，双手头上传球，单手肩上传球，单手低手传球等，下一步要让他们开始学习行进中单手传球，运球后单手传球，原地背后传球等，这样不断地提出新的要求。

在技术动作确定后，再考虑到教学与训练的进度，如某

个技术需要教学时间多少才能掌握，又需要多少时间进行复习与训练，再综合其他训练内容，需要多少次教学与训练课，最后安排好，这一段时期的训练计划。

二、训练工作的全面性

技术训练要全面进行，防止片面、单一，要全面安排、重点突出，有计划、按比例的安排。因此，在运用训练大纲选择动作时，要考虑到全面的要求，如在这一训练期中，重点掌握一二个投篮技术，并提出提高一定的投篮命中率，组织一些方法、手段，但同时，在这一个训练期中，也要安排一些全面技术的训练，如选择三种传球技术，两种运球技术，三、四种防守技术，一、两种抢篮板球的技术等，组成这一段训练时期的训练内容，当然，这些技术的选择与重点要求是有联系的，不是孤立、并列的挤进一些内容，忽视几种技术的结合与内在联系，这种安排的方法也是不妥的。

三、注意到技术动作的衔接与结合运用

在激烈的比赛中，运用技术时是多种动作连续、结合的运用，而在旧教材中，往往把技术分割开来训练，分为传球部分，投篮部分等等，这种分类叙述是必要的，但仍需要综合，为了克服这种训练与比赛脱节的现象，在这本大纲中编写了一部分技术结合的章节，如接球与传球；运球与传球；运球与投篮等章节，特别是注意到运用时，动作变化的几种情况和结合假动作，如投篮与切入的运用，接球与投篮的运用等部分，因此，要求在掌握分解单项技术训练的基础上，进行一些几种技术结合和动作衔接的训练。

四、不断的提高技术水平

在训练工作中，教练员应对运动员不断提出新的更高要

求，如一个运动员已经掌握了几种传球技术，而且已相当熟练了，就要向他提出更复杂、难度更大的传球技术，要求他一步一步的去掌握，如果要求停止了，运动员的技术也就停留在一定的水平上了，特别是对那些已有相当水平的运动员或老队员，也要不断的要求他们去掌握一些新的动作，例如，他们上篮技术已掌握的很好了，那就要求他们掌握在上篮前用球作虚幌的假动作的跨步上篮，在行进中判断情况传球或上篮。这样不断提出新的要求，促使技术进一步的发展。

最后，我们感到，这本训练大纲的编写只是收集了部分技术动作，仍不很全面，同时，又有些部分写的太繁琐，希望同志们提出批评与意见，对不够充实的部分进行补充和修改。运用中有哪些不便的地方，希望把批评与意见寄交给我们，非常感谢。

目 录

1. 基本动作	1
2. 接球	10
3. 传球	17
4. 运球	23
5. 投篮	36
6. 防守技术	49
7. 篮板球	66

基 本 动 作

一、原地的脚步动作

1. 原地、基本姿式站立，单脚向前上步（转移身体重心）

2. 原地、基本姿式站立，单脚向前上步，并蹬回。

3. 原地、基本姿式站立，单脚向侧方出步（转移身体重心）。

4. 原地、基本姿式站立，单脚向侧方出步，并蹬回。

5. 原地、基本姿式站立，向后撤步，并蹬回。

6. 原地、基本姿式站立，左(右)脚向左(右)侧出步，身体重心落在左(右)脚上，之后，重心转到右(左)脚上，最后向左(右)蹬出。

7. 原地、基本姿式站立，左(右)脚向左侧出步，并由身前跨向右(左)前侧。(即交叉步)

8. 原地、基本姿式站立，前转身(180° ， 360°)接交叉步

9. 原地、基本姿式站立，后转身(180° ， 360°)接交叉步

10. 绕前步(见图 1)

11. 后撤步



图 1

二、转 身

1. 原地前转身 180° , 360°
2. 原地后转身 180° , 360°
3. 行进中前转身, 先停后转

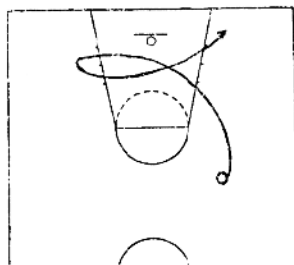


图 2

4. 跑动中前转身, 不停, 连续跑动。(如上图)
5. 行进中急停后转身
6. 行进中, 不停顿的连续跑动中后转身
7. 进行中, 急停后转身, 横切动作

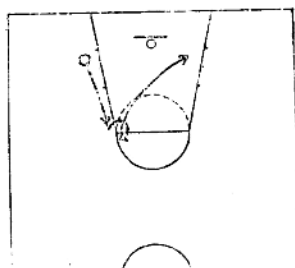


图 3

三、急 起 急 停

1. 原地、基本姿式，突然起动。
2. 原地、向左(右)侧前方出步，之后，向左(右)侧前方急起。
3. 前转身后起动，
4. 后转身后起动，
5. 各种姿式(坐、蹲、卧)的起动，
6. 跳到空中，落地后立即起动，
7. 跳步急停(一步急停)
 - ① 前后步
 - ② 平行步
8. 两步急停
 - ① 前后步，
 - ② 平行步，
9. 跳步急停后，再左脚(右脚)向左侧顺步起跑
10. 跳步急停后，再左脚(右脚)向右前方跨步起跑
11. 跳步或平行步急停，后撤左脚向后蹬地，再向前起动。
12. 跳步或平行步急停，后撤左脚向右后方蹬地，再向左前方起动。
13. 行进中急停前转身 180° ，
14. 行进中急停后转身 180°

四、几 种 步 法

1. 滑步：向前滑步，侧滑步、后滑步、横滑步

2. 上下跟步（拳击步）
3. 碎步（短而快）
4. 垫步
5. 跨步
6. 交插步

五、几种跑的脚步动作

1. 直线跑
2. 弧形跑，“8”形跑，圆圈跑。
3. 折线跑：

① 折线跑时的脚步动作（脚步的方向）的变化



图 4

② 利用急停变折线跑

③ 利用前转身折线跑（两脚同时转动）

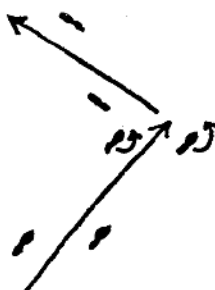


图 5

④ 利用后转身折线跑（转身 $90^{\circ}-75^{\circ}$ ）



图 6

⑤ 利用后转身折线跑 (转身 30°)

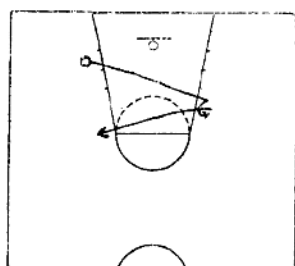


图 7

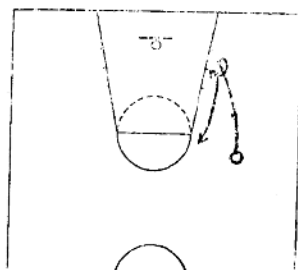


图 8

脚步步法:

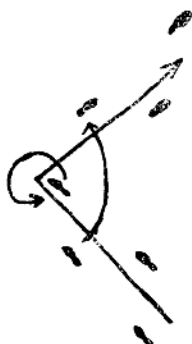


图 9

4. 变速跑: 慢—快—慢、快—慢—快,
5. 变步幅跑,
 - ① 小变大, (小步 4 步, 变大步 3 步)
 - ② 大变小, (大步 3 步变小步 4 步)
6. 行进中左右跨步跑,

7. 行进中垫步跑,
8. 行进中滑跳步,

六、几种切入跑的路线与步法

1. 空切

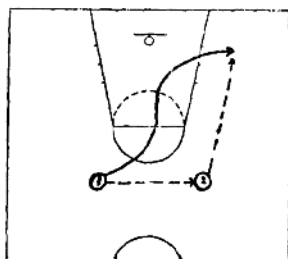


图 10

2. 空切后折回跑

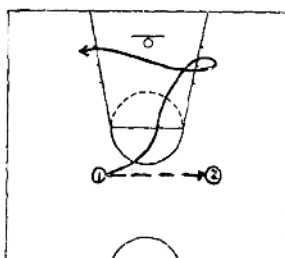


图 11

3. 折回线空切

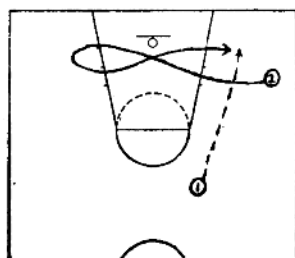


图 12

4. 交插切入

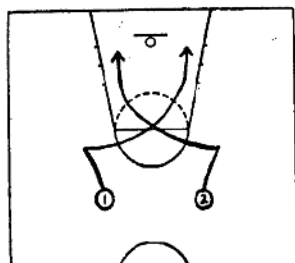


图 13

5. 中锋策应时的交插切入

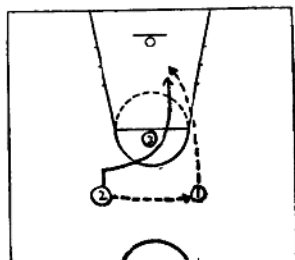


图 14

6. 摆脱接球：接中锋策应时，

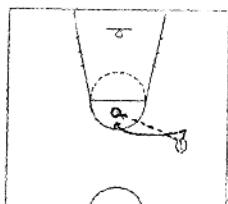


图 15

七、起 跳

1. 原地双脚起跳
2. 原地助跑一步，单脚起跳，
3. 原地跨步后起跳，
4. 助跑单脚起跳，
5. 助跑双脚起跳，
6. 原地连续起跳若干次，
7. 后撤步起跳，
8. 先向前跨步，之后，后撤步向上起跳。

接 球

一、原 地 接 球

1. 单手原地接球

- ① 接胸前高球
- ② 接头上球
- ③ 接低球
- ④ 接反弹球
- ⑤ 接地滚球
- ⑥ 原地跳起接高空球

2. 双手原地接球（同单手原地接球的方式）

二、摆 脱 接 球

1. 迎球上步接球

- ① 边锋

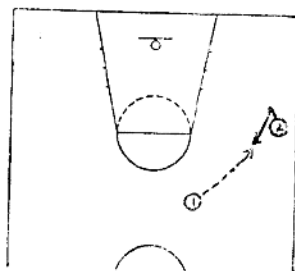


图 16