

籃球運動讲义

籃球 (試用) 稿

北京师范学院体育系球类教研室

一九七三年九月

目 录

第一章 篮球运动概述	(1)
第二章 篮球运动技术、战术的教学与训练	(4)
第一节 篮球运动技术的教学与训练	(4)
一、投篮	(4)
二、传接球	(18)
三、运球、突破	(30)
四、移动	(40)
五、抢篮板球	(55)
六、抢球、打球、断球	(59)
七、防守对手(个人防守)	(69)
第二节 篮球运动战术的教学与训练	(73)
一、战术分位	(73)
二、战术的选择和组织	(75)
三、进攻与防守中的基础战术配合	(76)
(一)进攻中几个队员之间的配合	(76)
(二)防守中几个队员之间的配合	(81)
四、进攻与防守中的全队战术配合	(88)
(一)快攻与防快攻	(88)
(二)进攻半场人盯人防守与半场人盯人防守	(104)
(三)进攻全场紧逼人盯人防守与全场紧逼人盯人防守	(109)
(四)进攻区域联防与区域联防防守	(122)
第三节 正确处理篮球运动中技术与战术、进攻与防守、政治与业务的辩证关系	(132)
第三章 篮球比赛的指挥工作	(136)
第四章 篮球比赛的规则、裁判工作及场地设备	(140)
第一节 篮球比赛的规则、裁判工作	(140)
第二节 篮球运动场地和设备	(152)
第五章 中学篮球队的组织和训练	(154)

第一章 篮球运动概述

篮球运动是以篮球为主要工具，在规定的场地上，按照统一的比赛方法和规则，在集体配合下合理运用技术动作和战术方法，进行攻守对抗的体育活动。

进攻与防守，是篮球运动矛盾斗争的基本形式，它们既对立，又统一，不断交替转化。因此比赛错综复杂，千变万化，要求全队紧密团结，思想统一，行动一致，机动灵活地运用技术动作和战术配合去不断改变和适应变化着的情况。所以经常从事篮球活动能够培养集体主义思想和勇敢机智，沉着果断，遇强不惧，遇弱不懈，敢于斗争，敢于胜利的意志和品质。

篮球比赛攻守争夺是围绕着投篮进行的。进攻一方争取在最短时间内迅速、准确地把球投进对方的篮圈中去；防守一方则积极阻止和破坏进攻队的任何进攻行动，力求在最短时间內争取控制球，以便转守为攻。因此进攻与防守的限制与反限制的争夺往往在一瞬间要出现几个回合，一场比赛就要有上百个回合的攻守转化过程，运动员要在各种跑、跳跃、投掷等活动过程中完成各种技术动作和战术配合，身体要承受很大的负担量。特别是现代篮球运动的发展，要求在速度、技术、高度上达到更高的统一，因而使篮球比赛中高度和速度、时间和空间的争夺更为激烈。这对运动员力量、速度、弹跳、灵巧和耐力等身体素质提出了更高要求。因此经常参加篮球活动，能够促进身体的全面发展，提高内脏器官的机能，达到增强体质目的，对于加强战备、从事生产劳动有着重要的意义。

伟大领袖毛主席教导说：“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。”篮球运动是劳动人民在长期的生产劳动过程中创造出来的。据历史记载，远在我国唐、宋朝代，民间就流传着称作‘手鞠’、‘毛弹’、‘抛球’等近似现代篮球运动的游戏。最初的篮球活动，场地大小不等，比赛人数不限，仅在场地两端设有两个竹篮子，把参加活动的人分成两队，那一队把球投进对方竹篮子的多为胜。后来取消了竹篮子的底部，把它挂在墙上进行比赛，并有了简单的限制，逐渐形成了比赛的规则。现代篮球运动就是在这个基础上发展完善起来的，并逐渐在世界各国流传起来。到一九三六年第十一届奥林匹克运动会上正式列为男子竞赛项目，随后不久成立了国际业余篮球联合会。在一九五〇年首次举行了男子世界篮球锦标赛。

毛主席说：“在现在世界上，一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的。”篮球运动的发展过程始终贯穿着两个阶级、两条路线的斗争。

据记载现代篮球运动于一九〇一年传入我国。从满清封建王朝到国民党反动派，中国人民在三座大山的压迫下，过着饥寒交迫，牛马不如的生活，根本无权参加篮球运动。篮球运动不能为劳动人民所利用，只能成为帝国主义对我国人民进行政治压迫，文化奴役和反动派粉饰摇摇欲坠的反动政权以及资本家榨取利润、养生保命、寻欢作乐的工具。仅仅在上海等几个沿海城市的某些教会学校内流传着，能参加活动的人数极少，发展十分缓慢，运动水平很低。

一九四九年，我国人民在中国共产党和毛主席领导下，推翻了压在头上的三座大山，翻身作了主人，从此被颠倒的历史颠倒了过来，劳动人民创造的篮球运动回到了劳动人民手里。党和毛主席从来就非常关怀全国人民的健康，十分重视我国体育运动的发展。早在抗日战争时期，毛主席就发出了“**锻炼身体，好打日本**”的战斗号召。在党和毛主席领导下，革命根据地广大军民，在战火纷飞、物质条件缺乏的情况下，经常因陋就简，开展不同形式、不同规模的篮球竞赛活动。例如：“三八篮球赛”、“五四篮球赛”等。篮球运动成为为革命战争和生产斗争服务的工具。

新中国诞生后，毛主席向青年发出了“**身体好、学习好、工作好**”、“**健康第一**”的伟大号召。一九五二年毛主席又提出了“**发展体育运动，增强人民体质**”这个无产阶级体育的根本方针，为我国篮球运动的发展指明了道路。为了普及篮球运动，提高篮球技术水平，党和政府大力培养了篮球的教学和训练人员，在全国各地大量修建了篮球场馆，开办了篮球业余体校，制定了篮球运动的竞赛制度，并频繁地进行了篮球国际交往。特别是一九五八年，在党的“**鼓足干劲，力争上游，多快好省地建设社会主义**”的总路线以及人民公社、大跃进三面红旗的鼓舞下，群众性的篮球活动更加蓬勃地开展起来，成千上万的工农兵群众和青少年，怀着锻炼身体，保卫祖国，建设祖国的雄心壮志，积极参加篮球活动。随着群众性篮球运动的普及，技术水平也得到迅速提高。广大体育工作者、篮球运动员、教练员破除迷信，解放思想，运用毛主席的哲学思想和军事思想，对篮球运动规律进行研究和探讨，并在“**以我为主**”走自己发展道路的思想指导下，积极实践，不断总结，形成了我国篮球运动“**积极主动**”、“**快速灵活**”、“**准确**”的一套独特技术、战术风格。在一九五九年九月举行的第一届全国体育运动会上，篮球运动展现出一派百花盛开的景象。在频繁的篮球国际交往中，我国运动员不仅在政治上表现出新中国人民和运动员朝气蓬勃的精神面貌，高尚的社会主义道德作风，增进了与各国人民和运动员之间的友谊；同时，在技术上也向世界水平跃进了一大步，取得了较好的成绩。我国国家队、“八一”队、北京队、上海队、四川、河北等省市男女篮球队，先后战胜过苏军队，捷克、保加利亚、匈牙利等国家篮球队。在一九六三年新兴力量运动会上，我国男女篮球队双双获得了冠军，为祖国争得了荣誉。

二十多年来，在毛主席的革命体育路线指引下，随着社会主义革命和建设的发展，我国篮球运动发展快、提高大，取得了较好的成绩。

但是我国篮球运动的发展过程始终贯穿着两个阶级、两条路线的激烈斗争，斗争的焦点是篮球运动究竟为什么人服务，走什么道路，用什么思想统帅这个阵地的问题。刘少奇、林彪一伙为了复辟资本主义的需要，极力推行修正主义体育路线，他们时而贩卖“**技术第一**”、“**锦标主义**”黑货，在教学训练中宣扬名利思想，大搞物质刺激，诱惑青少年和运动员脱离无产阶级政治，脱离工农兵群众，走成名成家的道路。时而宣扬体育无用的谬论，妄图取消我国的无产阶级体育事业，把工农兵群众排除在体育实践之外，从根本上削弱我国无产阶级专政的力量。以致于不少地区出现了“**篮球放了气，球场种上地，教员改了行**”的现象，对我国篮球运动的发展造成了极大的危害。

史无前例的无产阶级文化大革命彻底摧毁了刘少奇、林彪为首的资产阶级司令部，广大工农兵群众和革命体育工作者高举革命大批判的旗帜，对他们所推行的修正主义体育路线进行了深入的揭发和批判，捍卫了毛主席的革命体育路线。特别是党的九届二中全会以后，全国人

民在毛主席“路线是个纲，纲举目张”和“进行一次思想和政治路线方面的教育”的教导下，深入开展批林整风，提高了识别真假马列主义的能力，进一步划清了毛主席革命体育路线与修正主义体育路线的界限，增强了执行毛主席革命体育路线的自觉性，确立了为革命而教、为革命而学、为革命而炼的坚强意志，精神焕发，斗志昂扬，决心攀登世界高峰，为毛主席争光、为社会主义祖国争光。我国篮球运动以崭新的面貌欣欣向荣地发展起来了。

在党中央直接关怀下，一九七二年六月十日，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词廿周年，在北京举行了全国篮、排、足、乒乓、羽毛等五项球类运动会。这是毛主席革命体育路线的伟大胜利，是批林整风的丰硕成果。这次比赛是一九六五年第二届全国运动会以来，文化大革命以后规模最大，参加人数最多的全国性球类比赛。参加篮球比赛的有全国廿九个省市区和中国人民解放军等八十四支男女篮球队。其中绝大部分是文化大革命中涌现出来的年轻新手，他们朝气蓬勃，意气风发，生龙活虎。反映了我国篮球运动在毛主席革命体育路线指引下欣欣向荣的崭新面貌，显示出我国篮球运动强大的后备力量，标志着我国各族人民和广大运动员在毛主席、党中央领导下团结起来争取更大胜利的坚强决心。

运动会自始至终贯彻了毛主席无产阶级革命路线和“友谊第一，比赛第二”的方针。广大运动员既讲究球艺，打出水平，力争优异成绩；又珍视友谊，打出风格。他们把比赛的胜负看作是暂时的，而通过比赛互相学习，取长补短，增强友谊是主要的。因此无论赛前、赛后，场上、场下，处处展现出我国运动员革命的新风尚。

这次球类运动会另一个特点是贯彻了体育为无产阶级政治服务，为工农兵服务的方向。大会工作人员和运动员从全国各地基层的工农兵群众中来，比赛期间又分别到天津、河北、内蒙古、北京等地的工矿、部队、学校、公社中去，为工农兵表演。既锻炼了广大运动员和体育工作者，又对普及篮球运动起了推动和促进作用。因此这次运动会是我国球类竞赛活动的一个新起点，它标志着一个群众性体育活动的大普及、大提高、大跃进的大好形势已经到来。

只要我们广大体育工作者和运动员，坚定不移地贯彻党中央、毛主席制定的革命体育路线，认真看书学习，不断提高阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟，努力改造世界观，树立完全、彻底为人民服务的思想，具有勇于攀登世界篮球高峰的壮志，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，不断总结我国篮球运动的实践经验，大搞篮球运动教学、训练的科学研究，严格训练，严格要求，注意吸收外国篮球运动的有益经验，做到“洋为中用”，“古为今用”，就能完成党中央交给我们的在短时期内赶上和超过世界篮球运动水平的光荣任务。

第二章 篮球运动技术、战术的教学与训练

篮球技术和战术可按进攻和防守分成两部分；即进攻技术、防守技术；进攻战术、防守战术。在不同的攻守技术与战术中又有不同的技术方法和战术配合的形式。但是各种攻守技术、战术之间，以及进攻技术、战术与防守技术、战术之间是互相联系、互相制约、互相促进的，不是孤立存在的。因此要突出重点狠抓那些在篮球运动整个技术、战术中能起到举一反三作用的基本技术和基本战术的教学与训练，从实际出发，严格训练，严格要求，精益求精，不断在比赛实践中提高运用能力，是教好、学好篮球运动的基本环节。

第一节 篮球运动技术的教学与训练

篮球运动基本技术有投篮、传接球、运球、突破、移动、抢篮板球、抢球、断球、打球、防投篮、防突破、防运球等攻守技术。它们是篮球比赛中达到攻守目的所采用的各种动作方法，是篮球运动战术配合的基础。

一、投 篮

篮球规则规定，投篮命中得分累积的多少决定比赛的胜负。因此投篮是篮球运动的关键技术。

从战术上讲，进攻中如果中锋内线投篮攻击成功率高，就能迫使防守队缩小防区，密集篮下，围守内线，这便为进攻中的外线队员造成运用中远距离投篮进攻的机会。而进攻中的外线队员中远距离投篮命中率高，势必造成防守队扩大防区，使处于腹地的内线防守形成孤立，又给进攻队的内线进攻和由外线突破到内线进攻提供了机会，构成进攻中的内外线配合作战的有利形势。由此可见投篮和投准是战术变化的基础。

从战略上讲，一个身高相对处于劣势的队，如果能够有效的运用中远距离投篮，就能迫使拥有高大队员的对手远离篮下，从而暴露其防守中的薄弱环节，为自己更好地发挥快速、灵活、准确的特点创造条件。

投篮的核心是“准”，但是要达到准，必须解决一系列技术问题，特别是找出投篮技术的关键，掌握它的规律，形成正确的动作定型。还要解决在实战中运用的意识问题，善于观察防守队的变化，掌握投篮的时机，或者自行摆脱防守投篮，或者给同伴制造机会投篮，这样就有了投篮的主动性，灵活性，避免了盲目性。同时，还要解决在学习和运用投篮技术过程中的思想意识问题，要抓投篮的态度和作风，掌握了投篮时机，选择了适宜的投篮区域，

就要充满信心、果断、沉着、大胆地投，力求避免犹疑不决，贻误战机。但是又要防止不管投篮时机是否成熟、盲目乱投的现象。只有在教学训练和比赛中正确解决了投篮的技术问题，运用的意识问题和投篮的态度问题，在实践中反复苦练、多投，就能练好、练准，从必然走向自由。

投篮技术包括投篮手法、瞄准点、球在空间飞行的弧度和球的旋转等几个环节。而投篮手法是投篮技术的主要矛盾，它影响投篮的瞄准点、弧度和球的旋转。因此，投篮教学要注意抓投篮手法。

(一) 投篮手法

投篮手法是指投篮时手持球的方法，部位以及身体用力的部位，用力的顺序，用力的方向，和用力的协调性。

投篮手法有双手和单手两种。它们都可以原地投、行进间投和跳起投。

单手投篮手法：

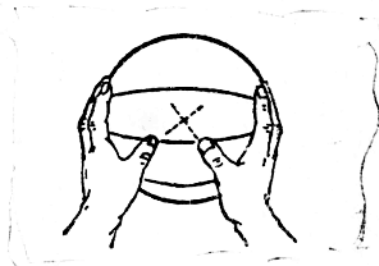


(图一)

投篮手手指自然分开，用手掌外沿(掌心、掌根不触及球)和手指托住球的后下方，小臂弯屈，肘关节下垂，手腕稍后仰，肩、肘、腕三个关节保持在一个平面上，置球于肩的侧上方。投篮时下肢蹬地发力，同时提肘向前上方伸臂。球出手一瞬间，食、中指柔和地用力拨球，手腕自然前屈，球通过食、中指指尖出手。(如图一)

双手投篮手法：

双手手指自然分开，两手大拇指相对成八字形，两臂自然弯屈，肘关节下垂，用手指指根以上部位持球的侧后下方，置球于胸前。投篮时下肢蹬地发力，两臂同时均匀用力向前上方伸出，两手大拇指和食指柔和拨球，手掌自然外翻，球通过食、中指出手。(如图二)



(图二)

(二) 瞄准点

瞄准点即投球点。通常有两种瞄准法，一种是以篮圈前沿上方离自己最近的某一点作瞄准点。这个瞄准点是固定的，投空心球采用这种瞄准法。另一种瞄准法是以篮板的某一点作为瞄准点，这种瞄准点随投篮人与篮圈的距离、角度的变化而变化。投篮角度越小，碰板的瞄准点距篮圈越高、越远；相反，投篮角度越大，碰板的瞄准点离篮圈越近、越低。一般投篮的位置与篮板成 15° — 45° 角时采用这种瞄准法。

(三) 球在空中飞行的弧度(抛物线)

球在空中飞行弧度的大小直接影响命中率的高低。而球飞行弧度的高低，主要取决于球出手时手臂与躯干所成的角度。角度越小球在空中飞行的弧度越低；角度越大球在空中飞行的弧度越高。正常的弧度是，球在空中飞行的最高点应与篮板的上沿大致在一条水平线上，球的弧度与篮圈平面成 45° — 60° 角。如果弧度过高，球飞行的路线和时间就长，就不易控制正确的飞行方向，影响命中率。如果弧度过低，篮圈显露的面积很小，也就不易投中。

(四) 球的旋转

投球后球在空间的旋转是随着球出手时手指、手腕用力的动作而自然形成的，均匀地向后自然旋转。它有助于使球在空间不受风向和气压的影响，沿着正确的方向飞行。

1. 原地投篮

原地投篮是一种最基本的投篮方法。原地投篮手法掌握好后，有助于掌握行进间投篮和跳起投篮。它的优点是投篮时容易维持身体平衡，投篮距离较远，便于由投篮转换做其它技术动作。

(1) 双手胸前投篮：

方法：（如图三）

双手持球置于胸前，两脚前后自然开立，膝微屈，身体重心略偏前脚上。投篮时两脚蹬地，身体随之向前上方伸展，同时两手仰腕，两臂向前上方伸出。伸臂过程中，两手拇、食、中指柔和均匀地用力拨球，球通过食、中指指尖出手。

注意点：

- ①两臂用力均匀一致，用力过程中，蹬地、伸臂仰腕、拨球要协调连贯。
- ②伸臂过程中，肘关节不要外展，避免以肘关节为轴，小臂推球的动作。



（图三）

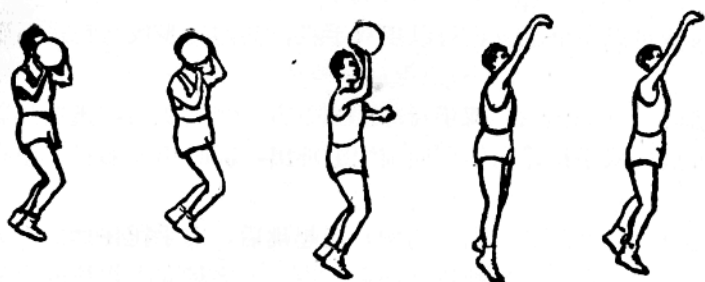
(2) 单手肩上投篮：

方法：（右手投篮）（如图四）

右手持球置于右肩上方，左手扶住球的侧前方。两脚前后开立，略比肩宽，两膝微屈，身体重心稍偏前脚上。投篮时两脚蹬地，随之身体自然向上伸展，同时右臂向前上方伸出。当球即将离手的瞬间，食、中指柔和用力拨球，手腕自然前屈，球通过食、中指指尖出手。

注意点：

- ①投篮时要注意提肘伸臂，拉大大臂与身体躯干的角度。
- ②伸臂过程中，肩、肘、腕、指关节要固定方位，自然地做投篮的伸屈动作。
- ③要避免以肘关节为轴，小臂推球的动作。



(图四)

2. 行进间投篮

行进间投篮是比赛中常用的一种投篮方法。不论结束快攻或者阵地进攻中突破后投篮都采用这种方法。

(1) 行进间篮下单手高手投篮：

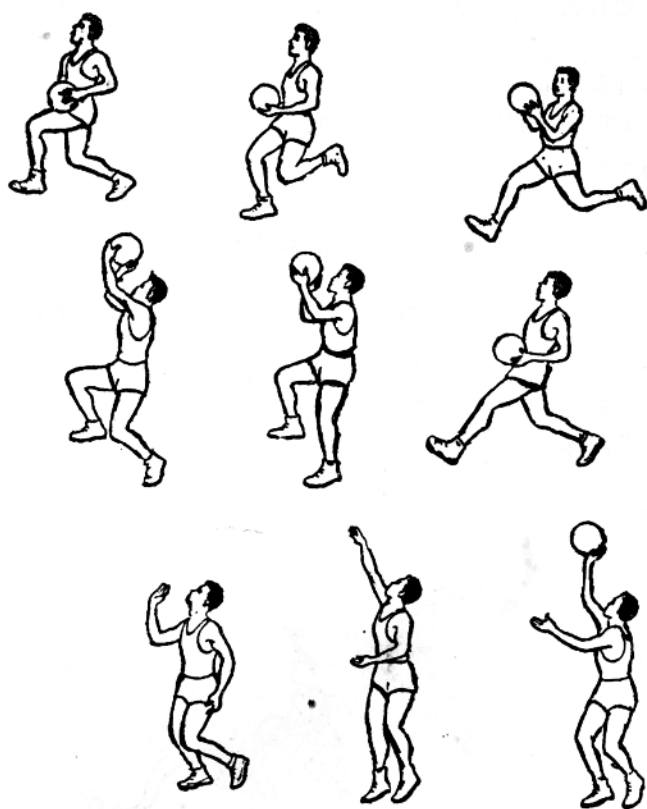
方法：(如图五)

投篮手法与原地单手投篮手法基本相似，所不同的是在跑动起跳后完成投篮动作。

右手投篮，右脚跨一大步接球，左脚接着跨一小步，并用力蹬地起跳，上体稍后仰，眼视篮板点，右脚迅速屈膝上提，双手持球由胸前直线向前上方举起，球举至面部附近，辅助手离球，右臂继续上伸，当身体跳至最高点时，手臂伸直，食指、中指轻轻拨球，手腕柔和前屈，将球投出，碰板入篮。

注意点：

① 行进间接球时要跨步接球，不要跳起接球，以免失去身体平衡，影响第二步起跳和动作的连贯性。



(图五)

②初学时要注意助跑的角度和起跳的位置，适时调正步伐。

(2) 行进间低手投篮：

方法：

行进间低手投篮可以用单手、也可以用双手投，其跑动步伐与行进间篮下单手高手投篮相同。

双手低手投篮时，（如图六）双手持球的侧下方，当起跳后，迅速屈膝，收腹团身，随之身体向前上方伸展，双手持球由体侧向前上方伸出，同时用无名指、中指、食指和手腕的力量将球投出。

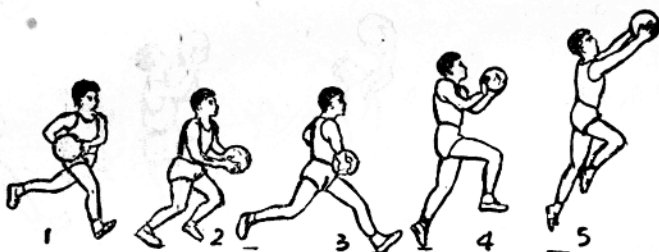
单手低手投篮时，（如图七）（右手为例）当起跳后，右手托住球的下方，右臂和身体尽量向前上方伸展，到最高点时用手腕抖动和食、中、无名指向上挑拨的力量柔和地将球通过食、中指指尖出手。

注意点：

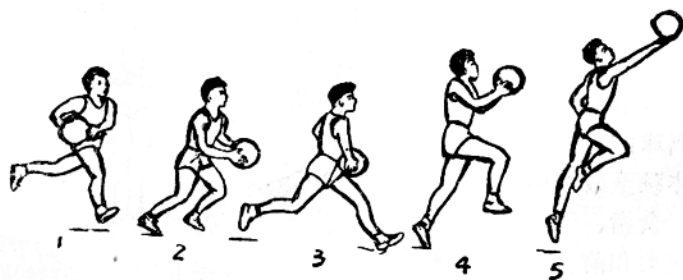
①要注意双手保护住球，不要过早地伸直手臂；在伸臂过程中要运用手腕、手指动作的力量。

②要跨步接球。

③有防守人防守的情况下，起跳点应在防守人的侧旁，同时从远离防守人的一侧由下向前上方举球。



(图六)



(图七)

(3) 行进间篮下反手投篮：

通常在进攻队员沿端线运球突破将要超越篮下或者正面突破上篮遇到防守队员阻截时；

为了闪避防守队员，采用这种投篮方法较多。

方法：（如图八）

从球场右角突破越过篮下投篮为例：右脚跨步接球，左脚随之跨出第二步，并用力蹬地起跳，上体稍后仰，右脚屈膝上提，身体稍内转，两臂向上举球，抬头挺胸，眼看碰板点。当球举过面部时左手离球，右手托球伸直手臂，同时食指、中指、无名指柔和用力向后拨球，手腕和小臂内转。球从食、中指尖滚动出手。

注意点：

- ①在没有超越篮圈前起跳。
- ②跳起后控制住身体的水平冲力，使身体保持在篮板下。
- ③投篮时小臂向内转动，手指、手腕柔和向后拨球，掌心向后。

④抬头眼看碰板点。

3. 跳起单手投篮

跳起单手投篮是我国篮球技术特点之一。近几年来发展很快，已被各国篮球运动员普遍采用，成为主要的投篮方法。它的特点是出手点高，突然性强，富于灵活性，运用范围广。如果能把它与运球、突破技术密切结合起来，不仅提高了攻击力，而且丰富了战术配合的内容。

方法：

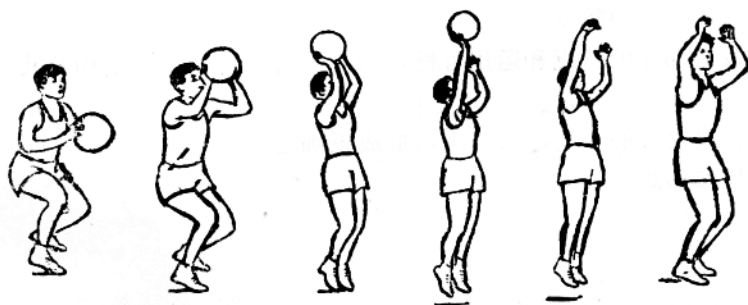
手法与原地单手投篮相同，只是投篮动作在空中完成。（右手投篮为例）投篮时两脚前后开立稍屈膝，右脚在前，左脚在后，重心偏前脚上，起跳时两腿急速屈膝，全脚掌用力蹬地，双手提肘伸臂举球，上体稍后仰。跳至空中后，辅助手（左手）离球，右手继续托球上举，身体至最高点时，手指柔和拨球，手腕自然前屈将球投出。（如图九，原地跳起单手投篮。图十，急停跳起单手投篮。）

注意点：

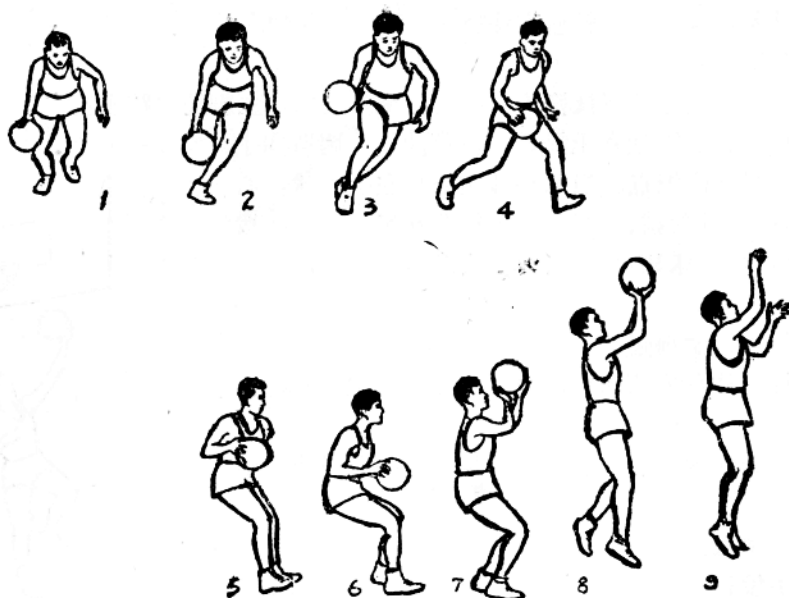
- ①蹬地起跳要突然，急促有力。
- ②跳至最高点时球出手。



（图八）



（图九）



(图十)

③在作急停跳起投篮时，最后两步步速稍减慢，步幅略减小，以便有力的急速起跳。

投篮技术的教学建议：

一、教学安排：

投篮是篮球运动的主要技术，应安排在其它技术之前重点进行教学。具体安排上要先抓原地投篮手法的教学，打下基础，然后再学习行进间投篮和跳起投篮。在学习和练习投篮技术的过程中要及时注意与传接球、运球、急停、突破等技术密切地结合起来，提高运用能力。同时要注意适当安排手臂、手腕、手指及腰腹、腿部的灵活性和力量训练，促进技术动作的掌握。

二、教学重点：

要讲明学习投篮技术的目的性和重要性，批判刘少奇一类骗子贩卖的“技术第一”“锦标主义”黑货。

要讲明各种投篮动作的特点和运用时机，简要分析各种动作的结构及其关键和影响投篮准确性的重要因素。

要重点抓好原地投篮的手法，反复练习形成正确定型。

三、练习步骤和形式：

(一) 原地投篮练习

1. 徒手模仿练习。
2. 两个人一组，面对面站立（相距五、六米），持球做投篮动作。
3. 正面对篮进行投篮练习。（站在罚球线上）

4. 站在与篮圈成 15° 或 45° 角的位置上投篮练习。

5. 不同位置，不同距离投篮练习：

例一：两人一组，一人投一人传，连中两球或三球为一组。要求完成若干组。

例二：固定几个投篮点，自投自抢，规定投若干时间，也可以规定投若干个球，或中若干个球为一组，投若干组。

6. 投篮晋级比赛：

在半场上固定三至五个投篮点，在每个点上每个人可以连投二或三次球，当其中任何一次投篮投中后，立即晋到前一个投篮点上投篮。如果三次投篮机会均未投中，即留在原投篮点上等候轮转第二次。

这种晋级比赛可以三、四个人一组，如果场地少，人数多，可以在两个点上，两组同时进行。例如：分成两组（三人一组），三点投篮晋级比赛。（如图十一）

①至③为一组，从左至右开始；

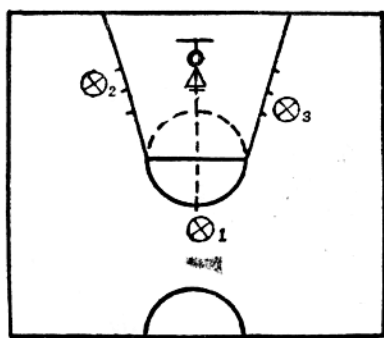
④至⑥为一组，从右至左开始。①在篮下接②投的球，④在篮下接⑤投的球，②与⑤投满次数以后，没有投中，②便接替①，⑤便接替④，①④分头排到两队的排尾，由③⑥投篮。如果②与⑤投中，便晋级到罚球线上继续连投，若没有投中，便到篮下接替接球队员，当轮到自己投篮时，再回到罚球线的投篮点上投篮。

7. 不同角度、距离的投篮比赛：

例一：投篮比赛：分成人数相等的若干个组，以一定时间或投中的次数作指标，看哪一组先达到。如在五分钟内比哪一组投进的次数多，或规定投进十个球，比哪一组先达到。

在比赛中不仅比投得准，还要比风格，比组织纪律性。

例二：抢分投篮比赛：两人一组，每组一球，半场上自投自抢，抢到球后传给同伴。可规定远投投中得10分，中投得5分，投后抢到篮板球得3分，又投中又抢到球加分，看谁先得20分。也可以分成两组，每组四至五人，先甲组排头投篮，后乙组排头投篮，那组人投中时，就集体报数，先进五个球的组为胜。

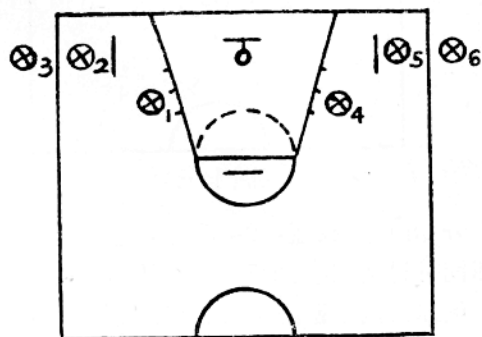


(图十二)

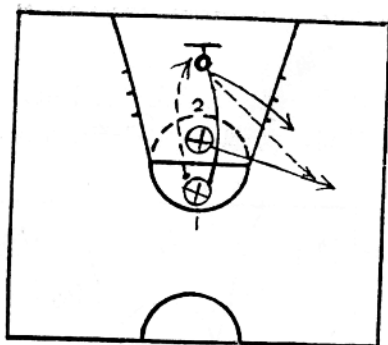
例三：三人一组用一球。①投篮投中连投，如未投中，②③在禁区外面冲抢篮板球，如②抢到与①交换，①便抢篮板球。这一练习可五人分一组，在一定时间内看谁进球多。（如图十二）

8. 由消极防守逐步增加难度，最后在接近比赛的情况下练习。

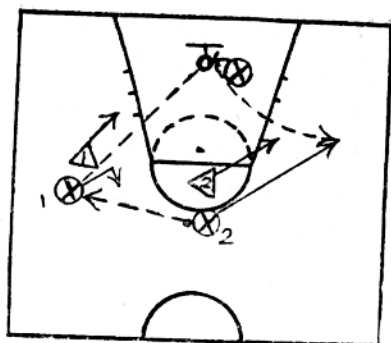
例一：两人一组，一投一防的练习。（如图十三）



(图十一)



(图十三)



(图十四)

开始时⊗₁投篮, ⊗₂防守, ⊗₁投篮后立即冲抢篮板球, 然后把球传给变换位置的⊗₂, 传球同时迅速向⊗₂处移动, 以防守其投篮。防守可由消极到积极。

例二: 两攻两防练习。(如图十四) ⊗₁⊗₂两人进攻, △△两人防守。教师在篮下拾球。可以按投篮次数或时间计数进行攻防交换。也可以教师不参加拾球按抢到篮板球便继续进攻, 或转入进攻。但必须规定投篮方式, 而且只允许在传接球中寻找时机进行外围投篮。可规定一次练习若干分钟, 计那一组进球多。

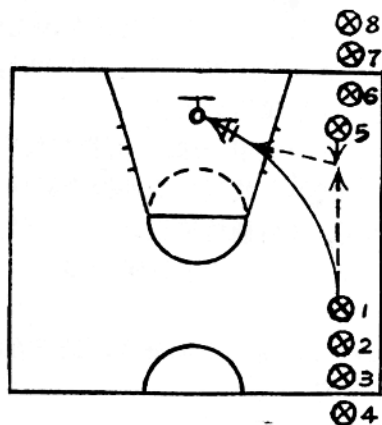
(二) 行进间投篮练习

1. 在慢跑中徒手做投篮的模仿动作。
2. 自己向前轻轻抛球后, 上步接球做投篮动作。
3. 在慢跑中跨步从教师手中拿球做投篮动作。然后逐渐加快跑动的速度, 接教师手中轻轻挑动的球做投篮动作。
4. 跑动接球做投篮动作。先从45°角上进行, 然后与运球结合起来练习。
5. 接不同方向的球, 做投篮动作。先接迎面球, 后接侧面球、斜线球。

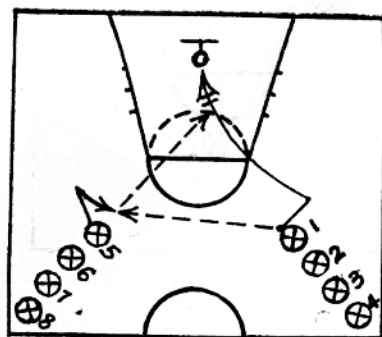
例一: 接迎面球投篮: (如图十五)

分成两队, ⊗₁传球给⊗₅, 然后跑动接⊗₅传来的迎面球投篮。投篮后自己拿篮板球, 再传给⊗₄, 然后排到⊗₈后面。⊗₅传球后排到⊗₄后面。

例二: 接侧面或斜线球投篮: (如图十六)



(图十五)



(图十六)

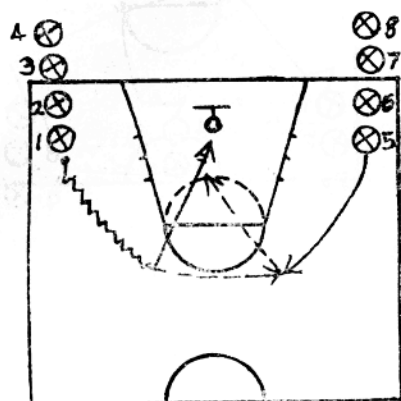
方法同前。只是传接球的方向不同。

6. 几种传接球、运球、投篮等技术的综合练习:

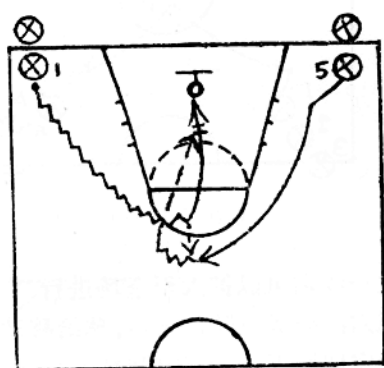
例一: 分成两队用两个球进行。 $\otimes_1$ 从底线右手运球至罚球弧顶, $\otimes_5$ 跟着向上移动, 两人相距四一五米, 然后 $\otimes_1$ 在移动中把球传给 $\otimes_5$, 并迅速徒手空切篮下, 接 $\otimes_5$ 的回传球投篮。 $\otimes_5$ 传球给 $\otimes_1$ 后, 立即跟进抢篮板球, 然后两人相互交换, $\otimes_1$ 排至 $\otimes_3$ 后面, $\otimes_5$ 排至 $\otimes_4$ 后面。(如图十七)

这个练习也可以要求 $\otimes_1$ 、 $\otimes_5$ 在移动到罚球区弧顶附近做急停后传接球, 然后 $\otimes_1$ 再做转身空切动作, $\otimes_5$ 做后转身传球动作。

例二: 方法同例一, 只是 $\otimes_1$ 、 $\otimes_5$ 在弧顶附近交叉, 然后 $\otimes_1$ 空切篮下接 $\otimes_5$ 的球投篮, $\otimes_5$ 在交叉接球后, 可以立即跨步传球, 或运一、两次球后传球给 $\otimes_1$ 。(如图十八)



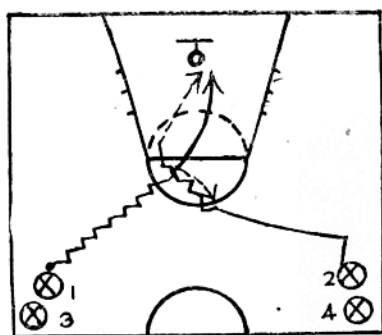
(图十七)



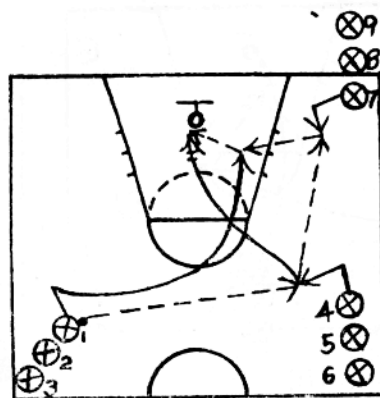
(图十八)

这个练习也可以 $\otimes_1$ 、 $\otimes_5$ 从中线两侧向罚球弧顶运球交叉, 然后作空切投篮的动作。(如图十九)

例三: 分成三队, $\otimes_1$ 传球给 $\otimes_4$ 后做摆脱向篮下空切动作, $\otimes_4$ 上步接球后立即把球传给上步接球的 $\otimes_7$, 然后 $\otimes_4$ 向左移动从 $\otimes_1$ 后面向篮下空切, $\otimes_7$ 接球后传给 $\otimes_1$ 投篮, $\otimes_4$ 抢篮板球, 最后顺时针方向换位。(如图二十)



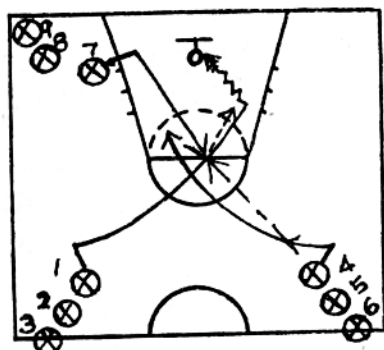
(图十九)



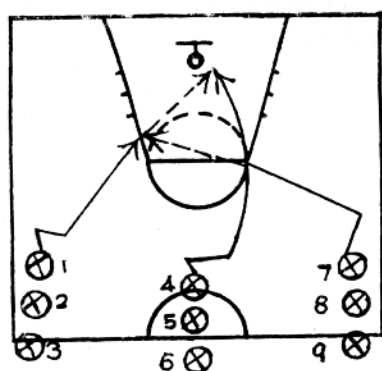
(图二十)

例四：分成三队， $\otimes_1$ 传球给突然上步的 $\otimes_4$ ，此时 $\otimes_7$ 迅速向罚球线前移动接 $\otimes_4$ 的传球，然后 $\otimes_1$ 和 $\otimes_4$ 在 $\otimes_7$ 面前交叉， $\otimes_7$ 把球传给 $\otimes_1$ 或 $\otimes_4$ 运球突破投篮。或当 $\otimes_1$ $\otimes_4$ 空切到篮下后，再传球给其中任何一个人。最后顺时针方向换位。（如图二十一）

例五：分成三队， $\otimes_4$ 传球给移动中的 $\otimes_7$ 并快速从 $\otimes_7$ 左侧向篮下切入。同时 $\otimes_1$ 沿左侧斜线向篮下切入。 $\otimes_7$ 接球后迅速传给 $\otimes_1$ ， $\otimes_1$ 再传给 $\otimes_4$ 投篮。或者 $\otimes_7$ 传球给 $\otimes_4$ 投篮。（如图二十二）



（图二十一）



（图二十二）

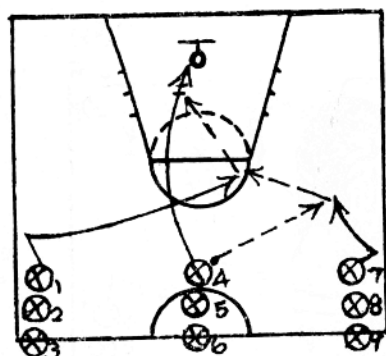
这一练习可以扩大至全场进行。

例六：分成三队， $\otimes_4$ 传球给移动上步的 $\otimes_7$ ，然后 $\otimes_4$ 与 $\otimes_1$ 在左侧斜线移动，形成交叉，并空切篮下。 $\otimes_7$ 传球给 $\otimes_4$ 或 $\otimes_1$ 投篮。（如图二十三）

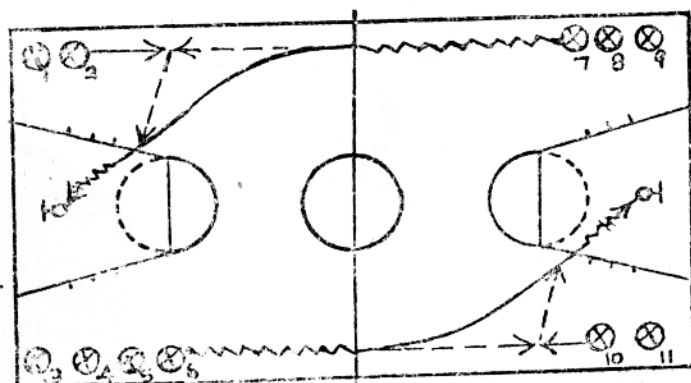
每一组练习之后，便排在端线后面，等三队各组都练习完后，按原来形式向中线区重复练习，（不投篮）各队的位置可交换。

这一练习可以扩大到全场进行。

例七：分成四队， $\otimes_7$ $\otimes_8$ 快运球到中线附近传球给上步迎球的 $\otimes_2$ 和 $\otimes_{10}$ ，然后 $\otimes_7$ $\otimes_8$ 迅速空切篮下接 $\otimes_2$ 和 $\otimes_{10}$ 的回传球投篮。 $\otimes_2$ $\otimes_{10}$ 抢到篮板球后按逆时针方向换位。（如图二十四）



（图二十三）

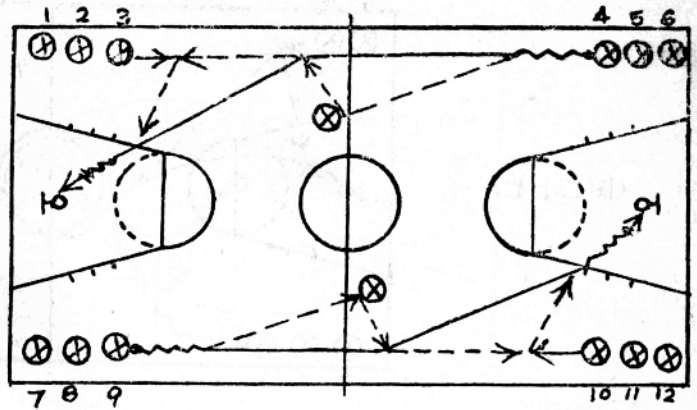


（图二十四）

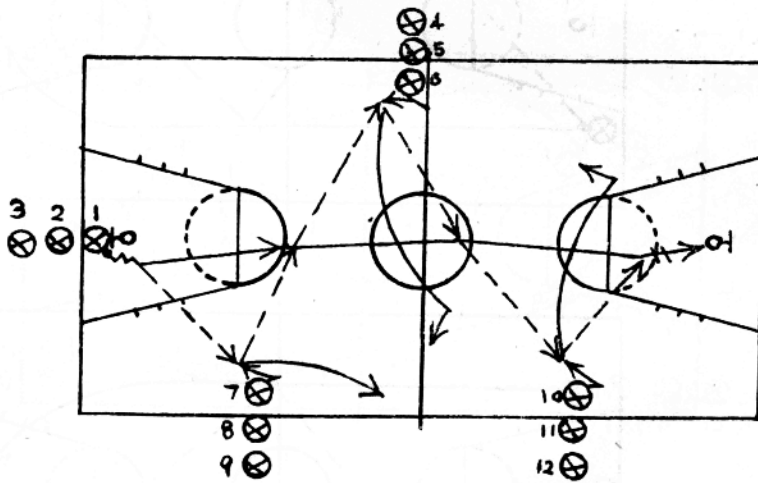
这个练习也可改为下列形式：（如图二十五）

方法同上。只是中线增加两个传球队员（可由教师代替）。

例八：分成四队， $\otimes_1 \otimes_2$ $\otimes_3$ 每人一个球。开始时， $\otimes_1$ 传球给 $\otimes_7$ ，按图示前进接 $\otimes_7$ 回传球，依次传球给 $\otimes_8$ 和 $\otimes_{10}$ ，最后接 $\otimes_{10}$ 的回传球投篮，然后自己抢篮板球传给向边线移动的 $\otimes_7$ 。 $\otimes_7$ 得球后排至 $\otimes_3$ 后面， $\otimes_1$ 排至 $\otimes_{12}$ 后面， $\otimes_{10}$ 排至 $\otimes_4$ 后面， $\otimes_2$ 排至 $\otimes_9$ 后面。边线队员传球后换位时要紧跟 $\otimes_1$ 后面作向前绕切接球的动作，然后再折回换位区。（如图二十六）



（图二十五）



（图二十六）

例九：分成四队， $\otimes_1 \otimes_2$ 迎面错位绕中圈运球，当绕过中圈时，迅速传球给 $\otimes_5$ 和 $\otimes_9$ ，并立即侧身弧线形移动空切篮下接 $\otimes_5$ 和 $\otimes_9$ 的回传球投篮。 $\otimes_5$ 和 $\otimes_9$ 冲入篮下抢篮板球。换位时 $\otimes_2$ 排至 $\otimes_8$ 后面， $\otimes_1$ 排至 $\otimes_{10}$ 后面， $\otimes_3$ 排至 $\otimes_4$ 后面， $\otimes_6$ 排至 $\otimes_7$ 后面。（如图二十七）

例十：分成两队或三队，直线移动，斜线传接球推进。（如图二十八、二十九）