

篮球 足球 排球 教学法



于振峰 牟克宝 主编
郭仲才

陕西科学技术出版社

篮球足球排球教学法

于振峰 郭仲才 牟克宝 主编

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第002号

篮球足球排球教学法

于振峰 郭仙才 牟克宝 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

渭南市印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 8印张 17万字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数: 1—3,000

ISBN 7—5369—1954—9/G·517

定价: 5.10元

前 言

几年来，在全国师专体育研究会的一些会议上，三大球的老师们常常提到，要想提高篮球、足球、排球的教学质量，必须重视教学方法的研究，因为它是完成教学任务的主要手段。经过集中讨论，对篮球战术、足球技术、排球技术三个部分进行了编写，筛选出一些行之有效的教学方法，对其技术动作关键、战术练习要求，教学中理论讲述顺序和实践练习步骤精选设计，同时又提示了易犯错误与纠正方法，并提出一些教学建议等，有较高的参考价值。可作为引玉之砖、供同仁们参考。

由于时间、水平所限，难免有不少错漏之处，希望读者们多提宝贵意见。

编 著 者

1994.1.13

图 例

○进攻队员

①进攻队员 1 号

△防守队员(图中符号)

X 防守队员(文中符号)

◎教练员

————→移动路线

-----→传球路线

~~~~~→运球路线

———(掩护

———○——→转身

———||——→投篮

~~~~~||——→运球上篮或投篮

入人 夹击

目 录

第一章 篮球战术教学法

- 第一节 篮球战术基础配合教学法..... (1)
 - 一、进攻战术基础配合..... (1)
 - 二、防守战术基础配合..... (23)
- 第二节 全队战术配合教学法..... (46)
 - 一、快攻与防快攻..... (47)
 - 二、人盯人防守与进攻人盯人防守..... (76)
 - 三、区域联防与进攻区域联防..... (112)
 - 四、区域紧逼与进攻区域紧逼..... (141)

第二章 足球基本技术教学法

- 第一节 踢球教学法..... (165)
- 第二节 停球教学法..... (176)
- 第三节 头顶球教学法..... (182)
- 第四节 运球与过人教学法..... (185)
- 第五节 假动作教学法..... (192)
- 第六节 抢截球教学法..... (195)
- 第七节 掷界外球教学法..... (200)
- 第八节 守门员技术教学法..... (201)

第三章 排球基本技术教学法

- 第一节 准备姿势与移动教学法..... (210)
- 第二节 发球技术教学法..... (217)

| | | |
|-----|--------------|------------|
| 第三节 | 垫球技术教学法..... | .. (224) |
| 第四节 | 传球技术教学法..... | (232) |
| 第五节 | 扣球技术教学法..... | (238) |
| 第六节 | 拦网技术教学法..... | (243) |

第一章 篮球战术教学法

第一节 篮球战术基础配合教学法

战术基础配合，是两三个人之间组成的简单配合，它包括进攻和防守两部分内容，是组成全队战术的基础。只有熟练地掌握和运用战术基础配合，才能使全队战术更加灵活更加有效地发挥作用。

一、进攻战术基础配合

进攻战术基础配合，是两三名队员在进攻中通过良好的协同动作，去帮助同伴或借助同伴的帮助，创造进攻条件和机会的简单配合。

进攻战术基础配合包括传切配合，突分配合，掩护配合，策应配合等，是组成全队战术的基础。它对配合位置，移动路线、配合时机和技术动作的要求是很严格的。在教学中应根据进攻战术基础配合的方法和特点，对学生进行思想教育，培养他们集体主义精神和密切协作，默契配合的能力与技巧。

(一) 传切配合

1、配合要点

(1) 切入队员切入时要用假动作和速度摆脱超越对手，侧身以肩与脚尖对着切入方向，用肩背和臀部紧贴防守队员，眼睛注视球。

(2) 切入队员要善于掌握切入时机。

(3) 传球要隐蔽，做到以球领人（即球指向前传，以便切入者加速接球）。

2、教学步骤与方法

(1) 讲解与示范传切配合是持球队员将球传给临近的同伴之后，利用假动作和起动速度超越防守。并接同伴的回传球进行攻击的一种配合方法。内容包括一传一切和空切。在讲解时应按下列顺序进行：

a、传切配合开始时，切入队员的传球，假动作、起动切入与跑动路线。

b、配合队员接球后运用假动作吸引防守者及传球时机、方法。

c、传球切入配合的时机、位置、技术运用、要求及配合抢篮板球等。

示例一（如图1—1）。⑤接球前做摆脱防守动作，④传球给⑤后，先向下压贴住对手，同时注意观察X₄的情况，然后突然向里切入，切入时利用肩贴住防守队员，身体向球的方向侧转并准备接⑤的回传球投篮。

示例二（如图1—2）④传球给⑤时，⑥乘X₆注意球尚未调整防守位置时，突然横切，或从底线插到篮下接⑤的传球投篮。

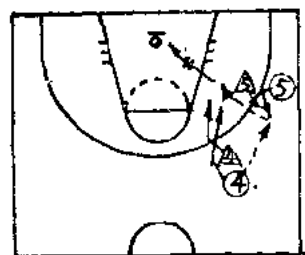


图 1—1

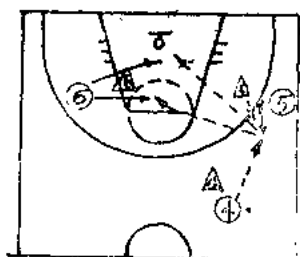


图 1—2

(2) 教法与练习

a、徒手与结合传接球的跑路线练习。(如图 1—3 1—4 所示)

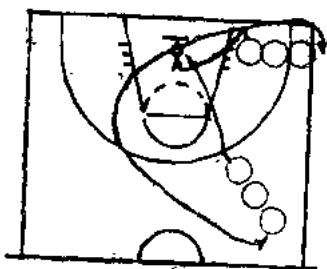


图 1—3

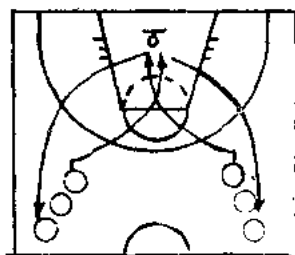


图 1—4

b、结合传球的路跑线练习。(如图 1—5, 1—6 所示)。

c、三人一组的空切练习。(如图 1—7, 1—8 所示)。

d、二、三人的传切配合, 跑路线的方法加上某一位置有球, 配合投篮与抢篮板球。

e、多球传切有配合练习。(如图 1—9 所示)

目的：巩固传切配合，培养配合意识，提高配合中运用技术的能力和效果，并保证练习的强度。

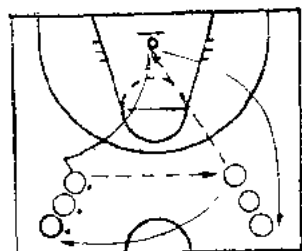


图 1—5

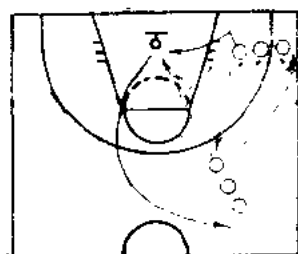


图 1—6

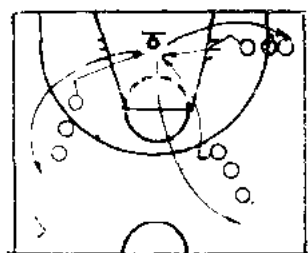


图 1—7

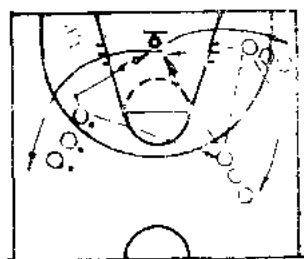


图 1—8

要求：严格按传切路线练习并注意合理运用技术。练习由慢到快、逐渐提高。

1 号位同学拿球，传球给 3 号位后摆脱纵切、接 2 号位同学传的球投篮，自抢篮板、排到 2 的队尾，2 传完球后横切接 3 的传球投篮，跑到 3 的队尾，3 号位传完球后抢篮板排到 1 的队尾。依次练习。

f、加防守的传切配合练习。先固定防守人，后攻、守转换的传切配合。（如图 1—10）所示

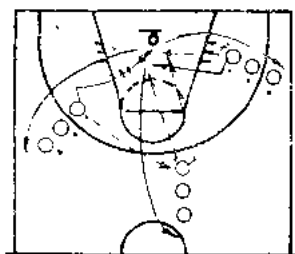


图 1—9

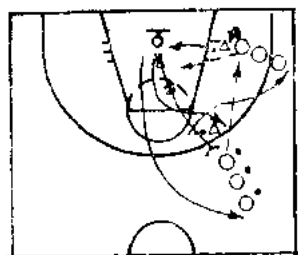


图 1—10

g、半场二对二或三对三的比赛练习。

要求：进攻者要扩大进攻区域，拉空篮下。切入者要正确运用假动作，突然摆脱，快速起动，随时注意接球进攻。配合队员接球后面向球篮，做投、传、突等假动作吸引防守者，抓住时机，合理、及时、准确地传球。防守者应由消极转向积极，最后在对抗条件下练习。

3、易犯错误及纠正方法

(1) 进攻选位距离近，进攻配合的范围小，配合难以成功。

纠正方法：应重复讲解，示范传切配合的位置要求，规定进攻位置，明确进攻队形和方法。

(2) 假动作运用不逼真，真假变化慢。

纠正方法：在练习中对合理运用假动作提出要求和给以方法上的指导，可采用模仿性的练习，并抓住重点，难点反复练习，帮助提高运用假动作的能力。

(3) 切入跑动时，不选捷径或跑动中不侧身，不看球。

纠正方法：按配合方法，路线严格要求。可采用划出切

入路线的方法，并给以“看球”信号的刺激和条件的限制，逐渐改进动作，提高技术。

(4) 配合队员的传球准确性差，隐蔽性差。

纠正方法：应着重练习各种传接球技术，并在配合中对传球提出明确的要求和给以方法上的指导、示范。如指出传球的时机、位置、运用的方式，并要求认真。力争传好每一个球。

4、教学建议

(1) 在教学中，应注意强调培养和提高密切协作精神和协作配合能力与技术的学习和提高。

(2) 在教学中应狠抓基本技术，如移动摆脱假动作，传接球，投篮等，并注意增加练习的数量和提高质量。

(3) 在教学中应强调假动作与变化，配合时机，配合位置，结合技术的学习与提高。

(4) 教学中狠抓在困难条件下的练习与提高。

(5) 注意根据自己的对象特点、条件进行教学，因人施教。

(二) 突分配合

1、配合要点

(1) 突破队员的突破要真实、突然、快速有力，突破中注意观察防守的情况，发现防守队员补防、关门、封盖时要立即分球到位。

(2) 接球队员要及时摆脱或快速移动到空位接球或投篮。

2、教学步骤与方法。

(1) 讲解与示范：突破分球配合是持球队员在突破过

程中遇到防守队员关门或补防时，将球传给无人防守的或离防守人员较远的进攻队员，为同伴创造投篮机会的一种配合方法。在讲解时应按下列顺序进行。

- a、突分配合的运用时机，队员的选位，技术运用。
- b、持球突破后的分球时机与方法。
- c、配合队员（即突破队员的同伴）判断掌握时机摆脱防守、选择、抢占有利的位置接球投篮或做其它进攻动作的方法。
- d、配合投篮后抢篮板球的方法。

示例一（如图 1—11）⑤接④传球后沿底线运球突破，当遇到X₁补防时，⑥要及时向两侧空档移动接应⑤，⑤可传球给⑥投篮，或传给乘机移动摆脱防守④进攻。

示例二（如图 1—12），⑦向罚球区突破，当X₂和X₃补防时，⑥或④乘机向空隙地区移动接应，⑦可传球给⑥或④进攻。

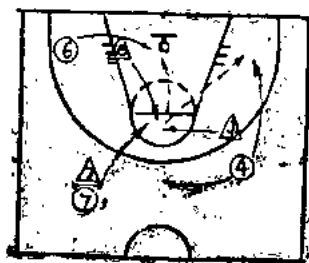


图 1—11

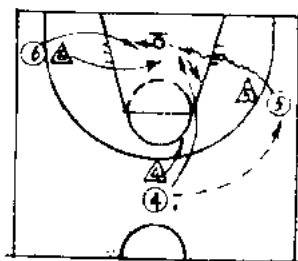


图 1—12

（2）教法与练习

- a、持球突破与分球练习（如图 1—13，1—14所示）。

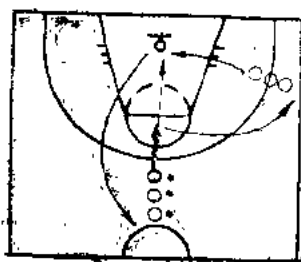


图 1—13

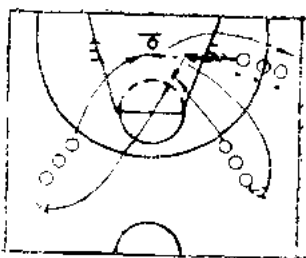


图 1—14

b、接传球快速突分配合练习。(如图 1—15, 1—16 所示)

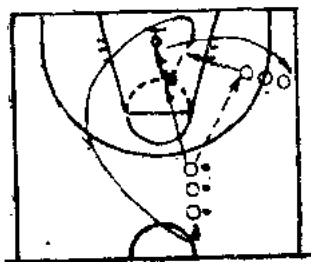


图 1—15

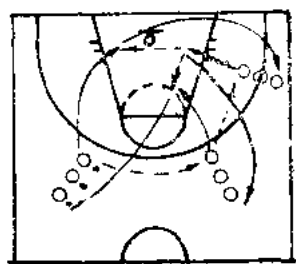


图 1—16

c、分球或连续突分配合练习(如图 1—17)

目的：巩固突分配合，培养配合意识，提高配合中运用技术的能力与技巧。

要求：严格按配合路线进行练习，并掌握好时机和合理运用技术。练习由慢到快，强调质量。

d、加防守的突分配合练习，由固定防守人到攻、守转换，最后到半场对抗情况下完成配合。

要求：持球突破应合理运用假动作，抓住时机、快速突破，突破后随时判断分球时机。持球突破者和同伴都要观察攻、守队员位置的变化，捕捉时机，创造进攻机会。防守由消极到积极，最后到对抗条件下进行练习。

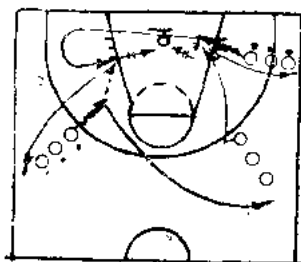


图 1—17

3、易犯错误与纠正方法

(1) 进攻落位距离近，不易造成突破机会。

纠正方法：练习中首先讲清根据防守和进攻配合的不同情况如何选位，强调配合时机、路线等。可采用固定位置的练习，帮助学生完成配合。

(2) 持球突破后分球技术，分球方式简单生硬、效果差。

纠正方法：应多选择突破与分球的结合练习，在练习中对突破与分球给以条件限制，如教师站在练习的位置上帮助完成动作与配合。

(3) 突破队员的同伴摆脱防守跟进或插上过早、过晚、位置太近或太远。

纠正方法：教师在练习中，可采用给以语言信号的方法，如发出“跟进”“插上”或规定突破队员起步投篮时，快速插上或跟进，教师也可以站在练习的位置上给以推、拉的力量，帮助摆脱防守，选择合理的位置及时机。

4、教学建议

(1) 教学中应注意培养突破（投篮）技术与分球技术的能力，并正确处理二者的关系，建立遇防守阻挠时分球意

识和协作精神。

(2) 在突分配合的教学中,既要培养观察判断攻、守位置与变化的能力,又要注意改进、提高基本技术和综合技术、互相促进、共同提高。

(3) 应注意狠抓在困难(或有防守)条件下的练习。并注意重复练习次数和强调练习质量与效果。

(4) 注意根据教学对象的具体条件和特点,合理安排教学。

(三) 掩护配合

1、配合要点

(1) 掩护队员要用假动作、隐蔽动作移向被掩护者。掩护时,要面向或侧向被掩护者站立,两脚自然开立,两腿微屈,上体稍前倾,要站稳、有力。停在被掩护者的移动路线上,距离约半步。

(2) 接受掩护的进攻队员,在同伴来掩护时要用假动作吸引住防守队员,切入(摆脱)动作要突然快速。

(3) 掩护者与接受掩护的进攻队员配合时,必须做到“停”“切”。“停”是指掩护队员到达掩护位置时要停止移动;“切”是指接受掩护队员的切入。“停”与“切”基本上是同时的,切入过早则掩护挡不住人,过晚对方易发现。

2、教学步骤与方法

(1) 讲解与示范:掩护配合是采取合理的行动运用自己的身体挡住同伴的防守者的移动路线,使同伴借以摆脱防守的一种配合方法。根据掩护的位置和方向的不同,掩护可分为前掩护、侧掩护和后掩护三种。运用时可根据不同的情