

少年儿童业余训练参考书

篮球



人民体育出版社



少年儿童业余训练参考书

篮 球

吉林省体育运动委员会少年儿童
业余训练《篮球》参考书编写小组 编

人 民 体 育 出 版 社

70.0 22 22

少年儿童业余训练参考书

• 篮 球

吉林省体育运动委员会少年儿童
业余训练《篮球》参考书编写小组 编

人民体育出版社出版

青岛印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1975年9月第1版 1975年9月第1次印刷

印数：1—278,000册

统一书号：7015·1450 定价：0.56元

〔只限国内发行〕

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。

前 言

为了贯彻执行毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的革命体育路线，适应少年儿童业余体育运动训练工作的需要，一九七二年全国青少年业余体育学校工作座谈会委托我们编写这本参考书。一九七三年写出初稿后，国家体委群体司召开会议进行了讨论，与会同志提出了很多宝贵意见，并共同商定了全书的体例。之后，我们根据大家的意见做了修改，写成现在这本参考书。

本书主要是根据党的教育方针，针对少年儿童的心理和生理特点编写的技术参考书，可供少年儿童业余体育学校篮球运动教练员和中、小学体育教师在业余篮球运动教学训练中参考。

考虑到篮球运动本身的系统性，本书没有按照少年儿童的训练年龄组进行编写。但为了方便业余训练，我们专章介绍了各年龄组的教学训练工作，供制订训练计划时参考。书中关于技术和身体素质考核的内容和标准，是根据吉林省长春市业余体育学校的情况提供的，仅供参考。

本书在编写和修改过程中，多蒙兄弟省、市、自治区有关单位及我省广大体育工作者、篮球运动教练员和运动员的大力支持和协助，在这里一并表示感谢。

由于我们的路线觉悟、政治思想水平不高，又缺乏编写

经验，书中缺点和错误一定不少，希望广大体育工作者和爱好者，提出宝贵意见，以便在实践中不断改正。

吉林省体育运动委员会少年儿童
业余训练《篮球》参考书编写小组

目 录

蓬勃发展的我国篮球运动	1
第一章 教学训练工作	6
第一节 教学训练工作应注意的问题	6
第二节 教学训练的组织编组	9
第三节 教学训练的内容	10
第四节 教学训练工作计划	15
第五节 身体素质和技能考核参考内容及标准	21
第二章 身体训练	25
第一节 身体训练的意义和基本要求	25
第二节 一般身体训练	27
第三节 专项身体训练	34
第三章 技能教学与训练	43
第一节 进攻技能	44
一、移动	44
二、传、接球	57
三、投篮	82
四、运球与突破	100
第二节 防守技能	118
第三节 抢篮板球	139
第四节 几种掌握球的练习	146

第四章 战术教学与训练	154
第一节 战术的基础配合	156
第二节 快攻与防快攻	171
第三节 人盯人防守与进攻人盯人防守	186
一、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守 的战术配合方法	186
二、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人 盯人防守的战术配合方法	194
第四节 区域联防与进攻区域联防	211
第五章 比赛	224
第一节 比赛的任务与安排	224
第二节 比赛的指导工作	227
第六章 运动卫生常识	232
第一节 少年儿童的身体特点	232
第二节 运动训练的卫生要求	235
第三节 运动训练的医务监督常识	238
第七章 篮球运动场地设备	243

蓬勃发展的我国篮球运动

篮球运动在我国开展得相当普遍，它是广大工农兵和少年儿童最喜爱的体育运动项目之一。在我国广大城乡，越来越多的青少年参加了这项运动，工矿企业、人民公社、机关、部队和各级学校都有自己的篮球队和篮球场。

篮球运动是由跑、跳、投掷等动作所组成的一项综合性的运动，它是在快速激烈对抗的情况下进行的。篮球运动可以培养人的勇敢、顽强、果断等优良品质，以及集体主义精神；能够提高动作的协调性和中枢神经系统的灵活性，增强血液循环系统、呼吸系统和消化系统的机能；能够发展灵敏、速度、耐久力、力量和弹跳等身体素质，对增强体质有良好的作用。

在旧中国，由于政权掌握在反动统治阶级手里，所以篮球运动和其它运动项目一样，都是为反动统治阶级服务的，活动范围只局限在几个大城市里，技术水平也是很低的。

但是，当时在解放区则完全是另外一种情况。毛主席、党中央非常关心体育事业的发展，广大军民在毛主席的“锻炼身体，好打日本”的号召下，在频繁的对敌作战和十分艰苦的环境中，利用战斗间隙，经常举行不同规模的篮球运动竞赛活动。如在“三八”、“五四”、“七一”、“八一”、

元旦等节日，都有篮球比赛。这些竞赛活动，深受解放区广大人民和解放军指战员的欢迎。通过比赛，增强了人民体质，普及了篮球运动，提高了运动技术水平。同时起到了宣传群众，鼓舞革命斗志的作用。

全国解放后，毛主席发出了“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，指明了我国社会主义体育事业为无产阶级政治服务，为工农兵服务的根本方向。随着我国社会主义建设事业和国民经济的迅速发展，人民物质文化生活不断得到改善，群众性的篮球运动也随之更加广泛地开展起来了。从城市到乡村，从内地到边疆，工厂、矿山、农村、部队、机关、学校都有篮球场，参加篮球运动的人逐年增加。如江苏省海安县北陵公社，自一九六三年以来，全公社绝大多数的生产队都开展了篮球活动。篮球活动，在新中国已成为千百万人所喜爱的运动项目之一。党和政府为了促进篮球运动的发展，经常组织成年和少年的全国性和区域性的竞赛，召开了各种篮球运动专业会议，举办了篮球运动教练员学习班，成立了少年儿童业余体校篮球班，在体育院校和体育系科培养了篮球运动人材，并有计划地进行了科学研究工作。党和政府还拨出经费，修建了篮球场、馆，有计划地生产和供应器材设备，为开展篮球运动提供了充分的物质保证，群众性篮球运动得到空前的普及。

我国篮球运动的技术水平，在广泛普及的基础上，也得到了很快的提高。特别是一九五八年以后，在总路线、大跃进、人民公社三面红旗的光辉照耀下，广大篮球运动员和教练员，破除迷信，解放思想，敢于革命，大胆创新，运用毛主席

的哲学思想和军事思想，对篮球运动规律进行了研究和探讨；结合我国篮球运动员的特点，有计划地、有目的地、科学地进行训练，使我国篮球运动技术水平有了明显的提高，在国际比赛中，相继战胜了一些较强的球队。

毛主席教导我们：“正确的政治的和军事的路线，不是自然地平安地产生和发展起来的，而是从斗争中产生和发展起来的。”我国篮球运动也是在两条路线斗争中不断发展起来的。刘少奇、林彪一类骗子，竭力推行反革命修正主义体育路线，他们反对党的领导，反对无产阶级政治，反对体育为工农兵服务，妄图取消社会主义体育，变社会主义体育为资本主义体育。经过无产阶级文化大革命，广大体育工作者、运动员和体育运动积极分子对修正主义体育路线开展了革命大批判，提高了贯彻执行毛主席无产阶级革命体育路线的自觉性。整个体育战线形势越来越好，新生力量迅速成长，篮球运动也随之更加蓬勃地开展起来。

一九七二年六月，为纪念毛主席“发展体育运动，增强人民体质”光辉题词发表二十周年，举行了全国五项球类运动会。这次运动会是在以毛主席为首的党中央亲切关怀下进行的，是对毛主席革命体育路线的大宣传，是对群众性体育运动的大推动，是对提高球类运动技术、赶超世界先进水平的大动员。参加这次运动会的篮球队有八十四个，在比赛中贯彻了“友谊第一，比赛第二”的方针，反映了无产阶级文化大革命以来我国体育战线的新面貌。

为了进一步开展群众性篮球运动，全国各地相继在少年儿童中开展了小篮球活动。例如：吉林省四平地区，从一九

七〇年开始开展小篮球活动，全地区七个县、市一千八百七十六所小学中，有二千八百零五个小篮球队，人数达二万八千八百一十八人。一九七三年八月，在烟台、长春召开了规模空前的全国中学生运动会，篮球运动是比赛项目之一。比赛中少年运动员朝气蓬勃，表现了积极主动、敢打敢拼的战斗风格；技术也比较全面，有的还掌握了较高难度的技术动作，说明了我国篮球运动的新生力量迅速成长。

在国际体育交往方面，通过我国篮球队的出国访问和邀请外国队来访，增进了与各国特别是与第三世界人民和篮球运动员之间的友谊和团结，交流了经验，为贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针和毛主席的革命外交路线作出了贡献。

为了进一步发展我国篮球运动，赶超世界先进水平，首先，必须以党的基本路线为纲，坚持无产阶级政治挂帅，加强政治思想教育，加强无产阶级专政理论的学习，联系体育战线的实际，深入批判林彪效法孔老二“克己复礼”，否定无产阶级文化大革命，妄图复辟资本主义的罪行，提高执行毛主席革命体育路线的自觉性。第二，要自力更生，艰苦奋斗，走自己的道路，发扬我国篮球运动“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的风格。第三，要加强训练工作，严格训练，严格要求，并加强训练工作的计划性和科学性，使少年儿童德、智、体得到全面发展，成为可靠的无产阶级革命事业接班人。

我们有以毛主席为首的党中央的英明领导，有毛主席革命体育路线的光辉指引，有群众性篮球运动的雄厚基础，只

要我们以党的基本路线为纲，加强无产阶级专政理论的学习，加强政治责任感，鼓足干劲，力争上游，树雄心，立壮志，奋发图强，努力工作，就一定能够使我国群众性篮球运动更加普及，运动技术会迅速赶上和超过世界先进水平。

第一章 教学训练工作

第一节 教学训练工作应注意的问题

一、以党的基本路线为纲，加强无产阶级专政理论的学习，坚持无产阶级政治挂帅，认真贯彻执行党的教育方针，培养无产阶级革命事业接班人。

“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的”。在教学训练中，首先要做好政治思想工作，以党的基本路线为纲，加强无产阶级专政理论的学习，“认真看书学习，弄通马克思主义”，坚决贯彻执行党的教育方针和毛主席的革命体育路线，按照毛主席提出的接班人的五个条件，把少年儿童培养成无产阶级革命事业的接班人。要教育学生努力学习社会主义文化课，积极参加学校的政治活动和学工、学农、学军等活动，使他们在德育、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。

在教学训练中，要抓紧无产阶级专政理论的学习，深入批判林彪效法孔老二“克己复礼”，否定无产阶级文化大革命，妄图复辟资本主义的罪行，并结合少年儿童教学训练工作的实际，深入持久地开展对修正主义体育路线的批判，提高执行毛主席革命体育路线的自觉性，正确处理政治和技术的关系，划清为革命钻研技术同“技术第一”的界

限、革命英雄主义同锦标主义的界限、发挥教练员的作用同“专家路线”的界限、必要的物质保证同资产阶级物质刺激的界限。

“学校一切工作都是为了转变学生的思想。”在教学训练中，注意培养学生为革命而练的思想和吃大苦、耐大劳的精神，勤学苦练。要认真总结经验，不断地提高健康水平和训练水平。

二、重视全面身体训练和基本技术训练。

少年儿童时期正是长身体的时候，全面身体训练非常重要，它能够增进健康，促进各种机能的发展，为提高专项训练水平打好基础。另外，从当前我国篮球运动的风格和篮球运动竞赛的情况来看，也要求运动员必须进行全面身体训练。

全面身体训练要经常、系统、多年地进行。其内容和方法，应根据篮球运动和少年儿童的特点有计划地安排，全年要保持一定比重，一般不少于百分之三十。

在少年儿童的教学训练中，要狠抓基本技术的训练，要特别注意建立正确的技术定型。基本技术必须扎实，力争全面、准确、熟练、实用和精益求精，要抓住技术关键，苦练基本功。在基本技术训练中，要抓细、抓活，注意培养学生的观察、判断能力，配合意识和运用技术的能力，并适当地加强对抗性的训练。

三、循序渐进，合理安排运动量。

体质的增强和运动技术的提高，都必须经过一定的训练过程。在对少年儿童的整个教学训练过程中，始终要注意运

动量的安排，要做到循序渐进，合理安排。为此，应注意以下几点：

（一）深入调查研究，了解学生的思想、年龄、体质、运动技术、家庭状况，等等，有针对性地安排运动量。

（二）为提高运动训练水平和适应比赛的需要，应逐渐加大运动量，但要循序渐进，注意大、中、小相结合，并注意运动量的调整和节奏的掌握。

（三）根据训练任务，除注意全班的一般要求外，还应按学生的不同情况区别对待。

（四）为了科学地安排运动量，在教学训练中要注意加强医务监督，定期测量，积累资料，总结经验。要注意安全教育，防止伤害事故。

四、严格训练，严格要求。

严格训练，严格要求，是不断增强体质、提高训练质量和训练水平的保证。身体、技术和战术一定要严格训练，严格要求。技术规格、动作质量都要一丝不苟，数量和强度的要求也要严格执行。每次训练课，都要严格要求学生认真完成规定的任务，要加强组织性、纪律性，培养学生为革命勤学苦练的顽强意志。

教练员要不断加强训练工作的计划性，严格执行全年的、阶段的以及周的训练计划，并把训练计划落实到每次训练课的教案中。工作要细致，要求要严格，但要注意掌握分寸，做到严得合理，合乎运动训练的规律。要做到严格训练，严格要求，教练员必须以身作则，在各方面做出榜样。

五、贯彻群众路线，发扬教学民主，开展“官教兵、兵