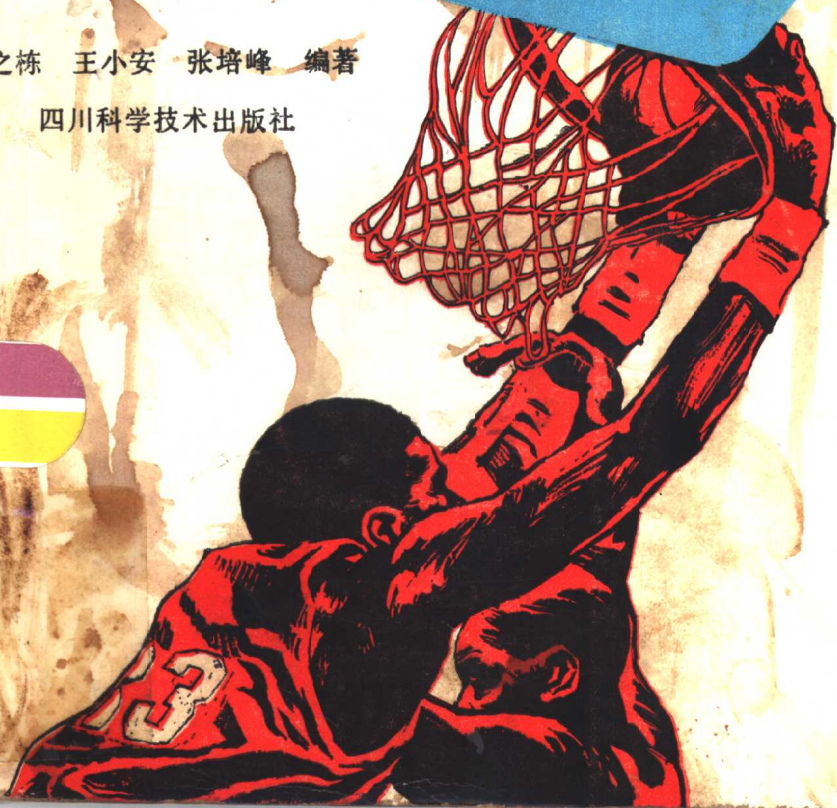


篮球技术练习

1000例

韩之栋 王小安 张培峰 编著

四川科学技术出版社



102342

G841.2
28

篮球技术练习

1000例



韩之栋 王小安 张培峰 编著

四川科学技术出版社



北体师 B0013790

责任编辑：黄光驹

封面设计：李显陵

技术设计：薛家富

责任校对：薛家富

篮 球 技 术 1000 例

韩之栋 王小安 张培峰 编著

四川科学技术出版社出版、发行

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所经销

重庆印制一厂印刷

ISBN 7-5384-0921-4/G · 168

1988年12月第1版 开本 787×1092mm 1/32

1988年12月第1次印刷 字数 346 千

印数 1—11,400 册 印张 16 插页 1

定 价： 4.70 元

· 内容提要

本书收录了篮球技术训练一千例，分为移动、传、接球，投篮，运球，抢篮板球，个人防守及综合练习七个部分。从简单的步法练习、单项技术动作练习、技术动作的组合练习到多个队员之间的配合练习、攻守条件下的对抗练习都有介绍。内容由浅入深，练习由简到繁，便于读者循序渐进地学习。书中每一训练实例均给出方法和要求，指出教练员和队员在训练中应重点掌握的内容和易出问题的动作，使读者训练时能够心中有数。书中训练部分文图并重，绝大部分都有图示，让人一目了然。

本书可供各机关、厂矿、学校篮球队训练时参考，也可作为开展群众性篮球运动的教材。

· 前 言

篮球比赛具有集体对抗、综合多变的特点。而篮球技术则是篮球运动的基础，只有全面而熟练地掌握了篮球技术，才能在快速激烈的对抗中，对比赛中千变万化的情况做出迅速合理的应答动作，机动灵活地完成攻守任务。

现代篮球比赛中，很多优秀选手能得心应手的控制传球。他们在复杂多变，剧烈对抗中所表现出的精湛球艺，正反映了世界篮球运动的发展趋势——技术、战术的较量。美国、苏联、南斯拉夫、意大利等世界强队之所以争雄于篮坛，其主要因素之一，就是有全面而熟练的技术基础。从青少年运动员到高水平的选手、明星，都十分注重动作的规范；强调基本功，技术训练严格而结合实践；训练方法多样，手段丰富，实用性强。这些，都值得我们借鉴和学习。

为了进一步促进我国篮球技术水平的提高，提高篮球技术练习中各个环节的质量，丰富练习的形式和方法，我们编写了《篮球技术练习1000例》一书。希望能供从事篮球运动教学及训练工作的同行们参考，也希望能对篮球运动员和爱好者们有所裨益。

《篮球技术练习1000例》一书，理论与方法并重。在“练习概述”中着重论述练习在教学训练中的意义，练习与

运动技能形成的关系，运用练习法的原则和要求等。在“练习方法”中，选编了练习1000例。它们是从国内外有关书籍、资料和我们教学训练实践中积累、收集、整理，并根据我国篮球技术分类汇编而成的。书中各类动作的作用、要求、发展情况等作了简要的叙述，其练习方法分为基本动作练习、技术练习、组合练习、配合练习等，分别归类汇集。每个练习方法均有图示，使练习具有系统性、连续性和直观性，便于查阅与选用。

本书可供体育教师、篮球教练员、篮球运动员和广大篮球爱好者在教学、训练中参考。

由于我们水平有限，书中难免缺点、错误，敬请读者批评指正。

编 者

1986年10月

图 例

•	篮球
○	进攻队员
④	4号进攻队员持球
●	防守队员
④	4号防守队员
⊗	教练员
→	队员移动路线
→	队员运球路线
- - - →	传球路线
• →	投篮
—	急停
→	转身
✕	障碍物

· 目 录

●前言	(1)
●一、练习概述	(1)
(一) 练习与运动技能形成的关系	(1)
(二) 运用练习法的几个原则	(3)
(三) 练习的基本要求	(6)
●二、篮球技术练习	(9)
(一) 移动	(9)
(二) 传、接球	(82)
(三) 投篮	(189)
(四) 运球	(279)
(五) 抢篮板球	(352)
(六) 个人防守	(374)
(七) 综合练习	(441)
●三、练习应注意的问题	(505)

●一、练习概述

练习就是反复学习，以求熟练。它既是重复动作的行为，又是巩固学习的手段。从体育教学与运动训练的角度来看，练习则是一种方法，是课内和课外作业中必不可少的方法。练习法的实质，就是为掌握、改进和提高运动技能，发展运动素质而有意识地重复一定的技术动作。形成特殊条件反射的规律性是练习的生理基础。

练习法的种类很多，有完整练习法、分解练习法、重复练习法、变换练习法、综合练习法、游戏练习法和比赛练习法等等。不同的练习法都各有其一定的结构、形式和作用，运用哪种或哪些练习法，取决于运动项目的特点，教学或训练的任务和内容的需要，以及对象的水平，教学或训练的条件等。正确地选择练习方法，能更好地达到预期的效果。

（一）练习与运动技能形成的关系

任何运动项目都有各自一整套的专门动作方法，即运动技术——有一定目的的合理的动作结构及其完成动作的方法。任何运动项目的技术动作的形成、巩固与提高都是通过练习去实现的，运动技能、技巧也不是先天固有的，而是在

练习过程中形成和发展的。不论在体育教学或是在运动训练中，学习技术都是在教师或教练员的指导与帮助下，学生或运动员自觉地、反复地、有目的地进行技术动作，掌握正确完成动作方法的过程。在这个过程中，动作的完成，由生硬、不协调、不准确，逐渐变为熟练、协调和准确。那些多余的、不必要的和僵硬死板的动作，逐渐消失，而使动作趋于规范和完善，并进入巩固化、自动化的过程，形成熟练的技能和技巧。运动技能是从接受技术信息开始，通过反复的练习，由多种分析器参与工作并综合成总的反馈信息，在训练中最后形成的。

篮球运动是一种集体对抗的球类竞赛项目，其技术多种多样，变化无常。篮球技术、技能、技巧的形成，应遵循动作技能形成的规律和教学训练的原则。篮球技能的形成有它自己的程序和教法特点，其程序有：一般的了解动作，建立完整正确的动作概念；在简单条件下练习动作，掌握正确的动作方法；在复杂条件下改进和完善动作，掌握动作的运用能力；在比赛条件下巩固与提高动作，巩固动作的运用能力和提高应变能力。

在简单条件下练习,主要是采取完整练习法和重复练习法,以掌握正确的技术动作方法,让学生(运动员)能独立地、完整地~~完成~~技术动作。在复杂条件下练习,主要采取重复练习法、变换练习法和综合练习法,循序渐进地改变练习条件,增加完成动作的难度和数量,其目的是发展素质、机能,掌握动作的运用能力,提高完成动作的质量,为过渡到对抗和比赛条件下的练习打好基础。在比赛条件下练习,主要采取比赛练习法,让学生(运动员)在有规则制约和对抗

的情况下(有攻守对立面)运用已掌握的技术动作,巩固和提高技术动作的运用能力,培养主动性、创造性和应变能力。

篮球教学与训练中,广泛地采用多种练习形式和方法,这是由篮球运动技能形成的特点所决定的。随外界情况的变化而改变自己的动作,重新组合动作,以适应比赛中空间与时间的变化,抓住时机去完成攻守任务,是训练的终极目的。所以,千篇一律毫无变化地采用某一种练习形式和方法,是不可能达到这种目的的。

(二) 运用练习法的几个原则

在篮球教学与训练中,练习的选择与组织非常重要。教师(教练员)既要遵循动作技能形成的规律和教学训练的原则,又要结合篮球运动的特点,选择适合于完成具体教学(或训练)任务和对象水平的练习方法,并在练习的全过程中发挥组织、指导和帮助的主导作用。在运用练习法时,还应贯彻以下几个原则:

1. 渐近性原则

在练习方法的选择、练习量的安排、练习的要求等方面,都要遵循由简入繁、由小到大、由易到难的渐近性原则。

在选择练习方法上,一般先采用比较简单的练习形式和方法。在基本掌握技术动作的基础上,再变换练习形式,改变完成动作的条件。同时,要有不同程度的复杂性,以扩大学生(运动员)运用技术动作的范围,提高运用技术动作的

能力。

在练习份量的安排上，应考虑整个课程中前后内容的关系、时间、次数、强度和间隙等，进行合理的安排。在组织练习时，开始速度可以放慢一些，特别是对新的练习，应注意练习者是否掌握了练习的方法，然后再转入正常速度的练习，以保证练习的效果。应尽量避免由于对练习方法的不理解，而引起的完成技术动作上的错误和不必要的停顿。

练习的要求要具体。无论技术动作，练习方法，还是动作速度、节奏、准确性等，都要逐步提高要求，以激发学生（运动员）练习的兴趣和积极进取精神。

2. 精讲多练的原则

练习主要是学生（运动员）独立地反复地去完成技术动作。因此，练习过程中应贯彻精讲多练的原则。精讲多练就是以练为主，讲解为辅，决不能以讲代练，主次倒置，只能在精讲中去多练，边讲边练，讲练结合。精讲是为了多练，要讲出练习中的实质性问题，讲出关键之处，并在恰当的时机，作简明扼要的讲解。只有精讲，才能保证有足够的时间多练。教师（教练员）的指点、提示、分析等，只有在学生（运动员）们有了实际的感受和体会之后，才易被接受而起作用，学生（运动员）们在从感性到理性、从具体到抽象的认识过程中得到提高，由知其然到知其所以然，从而指导他们自己继续实践，练习就会收到更好的效果。

3. 多样化的原则

在选择篮球技术练习方法时，形式方法的多种多样是很

必要的。但应注意，多样化不是为了迎合学生（运动员）练习的兴趣而变换练习的形式和方法，而是从篮球运动快速、多变、对抗的特点出发，在贯彻渐进性原则下来考虑练习在位置、方向、距离、速度、数量、组合等方面的变化，增加完成技术动作的难度。多样化在于能训练队员在不同条件下完成技术动作，提高观察、判断和技术运用能力，从而在比赛对抗的条件下提高运动技能和应变能力。当然，多样化的练习能够提高学生（运动员）练习的兴趣，保持良好的注意力，更重要的，能够培养他们的主动性、机动性和创造性。

教师（教练员）在练习过程中的指导和帮助也要多样化。唠叨不休、大吼大叫、一味批评，会使学生（运动员）感到厌烦或不知所措，无所适从。可以采取指令提示、边示范边讲、正误对比、启发提问、鼓励表扬等多种方式。这样，有助于他们积极主动地去克服困难，有信心完成练习，从而不断提高运动技能。

4. 练纠并举的原则

练习中，在贯彻精讲多练的同时，要注意练习与纠正错误的结合，练纠并举。掌握任何一个新的技术动作，不都是一帆风顺的，常常是与消除一些多余动作和不正确的动作相联系的。从生理学角度来讲，形成运动技能初期的泛化过程，出现大脑皮质细胞兴奋扩散的现象，会产生多余的、错误的和僵硬的动作，随着反复地练习，多余的、错误的、不协调的动作，会逐渐消除，这是由于对正确动作概念的理解，抑制过程的加强，分化抑制得到发展，由泛化进入分化过程，而初步形成正确动作的缘故。这时，需要继续反复练

习以求巩固、完善，最后达到自动化。

在整个练习过程中，除了学生（运动员）独立反复地练习外，还伴随着教师（教练员）对错误的纠正。伟大的生理学家巴甫洛夫曾经指出：即令是一千次的重复，其本身不能导向分化过程，因而也不能导向错误的消失。因此，教师（教练员）在练习中的语言刺激和对错误的纠正显得非常重要，对于练习中学生（运动员）出现这样或那样的错误，需要及时予以纠正，促进其分化抑制进一步发展，使动作趋于规范、准确。教师（教练员）要善于预防错误、发现错误和纠正错误，这又取决于他们对所教的技术动作和所选择的练习方法的理解程度，以及他们的观察、分析和解决问题的能力、教学训练的经验等。在纠正错误时，要教会学生（运动员）在练习中自我分析、自我检查、想练结合、相互观察和相互帮助，这有利于改进动作，培养他们的独立性，以及团结互助和克服困难的精神。

（三）练习的基本要求

练习法是有组织的重复动作的活动。为了达到练习的效果，应明确以下几个基本要求：

1. 任务清楚

不论采用什么练习都应使学生（运动员）明了练习的目的和任务，通过练习解决什么问题，并以一定的理论知识指导他们进行练习，提高对练习的积极性。

2. 方法正确

方法是解决问题的途径与程序。正确理解并掌握练习的方法，可以有效地完成所要练习的技术动作。教师(教练员)对所布置的练习方法，一定要使学生(运动员)清楚练习的分组、队形、位置、路线、动作、起止以及换位顺序与方法等。可以借助直观法(演示、图示、版画、沙盘等)使他们了解练习的全过程，然后再开始实际的练习。

3. 认真苦练

技术是练出来的。掌握技术动作，形成运动技能，必须一丝不苟地按照动作规范和要求进行练习。必须让学生(运动员)懂得练习要不怕苦、不怕累、不怕难，专心致志地将精力贯注在练习之中。只有这样，才能收到练习的效果，提高运动技能和技巧。

4. 想练结合

练习中不仅要刻苦练习，而且要学会思考，学会分析和养成分析的习惯。想练结合，就是在练习中要动脑筋、想办法，而不只是盲目地、机械地、被动地重复动作。如此才能使正确的动作得到巩固，错误的动作得以纠正。想象练习，自我检查，相互观察等，都对改进和提高技术动作和运用能力有着积极的作用。

5. 团结负责

篮球运动是集体的竞赛项目，每个队员的行动都与全队

的胜利有着紧密地联系，同伴之间的行动要协调，要合作，要为同伴创造机会或进行帮助。因此，要求队员对每一个行动、每一个球都要认真负责，以保证全队攻守任务的完成。高度的责任感、集体荣誉感也是在练习过程中需要不断培养和树立的。

6. 强调纪律

练习的顺利进行，必须有周密的组织和一定的纪律来保证。练习中不仅要一般的遵守纪律，而且必须按照指定的练习方法、要求和动作，依秩序的进行。无论是人多球少，一人一球、人少球多，或是在原地、跑动、跳起等等练习，都需要强调纪律，都要在一定的约束下进行。否则就会相互干扰，影响练习的进行，甚至可能发生伤害事故。强调纪律是练习中重要要求之一。

●二、篮球技术练习

(一) 移 动

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度等所采用的各种脚步动作，也是人们日常生活中走、跑、跳等基本活动技能的发展和具体运用。移动主要有起动、跑、跳、急停、转身、滑步等动作，它们是篮球技术的基础。移动对掌握与运用各项攻守技术动作有着密切的关系。所以，一般在开始学习篮球技术时，都比较集中地进行移动的练习，但也有把移动与持球动作结合进行教学与训练的。

虽然各种移动动作结构不同，完成动作的条件不同，作用也不同，但都应予以重视，不能有所偏废。移动经常是在不同条件下多个动作组合运用，如起动—快跑—急停—转身快跑或跑—变向—加速—起跳等。移动练习的选择，应在掌握单个动作方法的基础上，以组合练习为主，然后进一步进行对抗练习和综合运用。

队员运用各种移动的实质是为了争取比赛中的主动，有效地完成进攻和防守的任务。在练习中要抓住脚的用力蹬地方法和控制身体平衡及转移身体重心几个问题，注意踝、