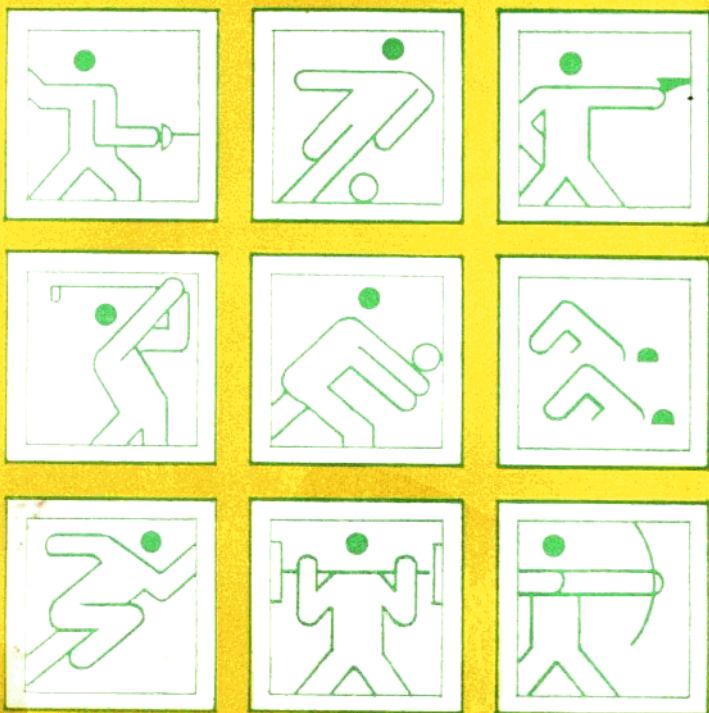


普通高等学校体育教材

体育技术战术方法

李卫平 李瑞喜 主编



北京体育学院出版社

前 言

随着体育教学改革的不深入，普通高校和普通中等专业学校公共体育课如何提高教学质量，增强锻炼效益，培养合格的建设人才的问题深受教育界，体育界的关注。因为大、中专学校是学生成才走向工作岗位前的最后正规教育阶段，所以其体育课应该与中小学体育课有所区别。让学生依据自己的爱好和兴趣，有计划的选择一至两个体育项目进行深入的学习和锻炼，已成为当前公共体育课教学改革的一种趋势。这种选课形式能够调动学生学习的积极性，促进学生更好地掌握所学的技术技能，为毕业后继续自觉地参加体育锻炼打下良好的基础，使之终生受益。

本教材是根据我们编委会所作的调查，选择了学生选课率较高而且具有较高锻炼价值的篮、排、足球、武术作为主要内容，以田径作为辅助教材并抽取其技术、战术部分编写而成了这部《技术战术方法》作为大、中专学生外堂体育课教学配套用书。同时本书也可作为体育教师、教练员的教学训练参考书。

本教材是我们参考了体育院系统编教材和其它大、中专学校所编写的体育教材后而编写的。其特点是它不同于体育院系教材那么深，也不同于其它普通院校体育教材涉及面那么广，比较适合于大、中专学生指导课上练习和课下锻炼。

本教材由山东农业大学、山东财政学校、山东电力学校、山东矿业学院、泰山医学院、山东水利专科学校、泰安体校、济南交通高等专科学校、山东财政学院、山东师范大学、泰安师范专科学校、青岛大学等大专院校的部分体育教师合作编著而成。参加编审工作的除编委会成员外，还有：丁言仁、于伟建、马鲁生、

A1246/20 07

王振涛、王嵯海、白凤瑞、冯海岩、孙立新、刘心刚、刘凯、张平、张宝森、张春雷、张婷、陈令伟、陈同先、吕兆乾、郑光、郑柏香、范传芳、赵家才、胡洪济、高发民、高虹、袁伟、樊新生、霍广彬、魏文山、魏冰。全书由李卫平、李瑞喜最后统审定稿。

由于编者水平有限，经验不足，书中缺点错误难免，诚望体育界前辈、同行、及广大读者批评指正。

编 者

1991年5月于北京

目 录

篮 球 篇

第一章 篮球基本技术	5
第一节 移动.....	5
第二节 传、接球.....	14
第三节 投篮.....	23
第四节 运球.....	31
第五节 持球突破.....	37
第六节 防守对手.....	40
第七节 抢球、打球、断球.....	42
第八节 抢篮板球.....	48
第二章 篮球战术基础配合	51
第一节 进攻战术基础配合.....	51
第二节 防守战术基础配合.....	60
第三章 篮球攻防战术配合	69
第一节 快攻与防守快攻.....	69
第二节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	73
第三节 区域联防与进攻区域联防.....	80
第四节 混合防守与进攻混合防守.....	90

排 球 篇

第一章 排球基本技术	96
第一节 准备姿势和移动.....	96
第二节 发球.....	99

第三节	垫球	106
第四节	传球	115
第五节	扣球	121
第六节	拦网	135
第二章	排球基本战术	138
第一节	接发球及其进攻战术	138
第二节	接扣球及其进攻战术	148
第三节	接拦回球及其进攻战术	158
第四节	接传垫球及其进攻战术	159

足 球 篇

第一章	足球技术	161
第一节	足球技术的分类和分析	161
第二节	守门员技术	200
第二章	足球战术	207
第一节	进攻战术	208
第二节	防守战术	216
第三节	定位球战术	221

田 径 篇

第一章	跑	227
第一节	短距离跑	227
第二节	接力跑	234
第三节	中长距离跑	238
第四节	越野跑	244
第五节	跨栏跑	245

第二章 跳跃	253
第一节 跳高.....	253
第二节 跳远.....	257
第三节 三级跳远.....	261
第三章 投掷	264
第一节 推铅球.....	264
第二节 掷铁饼.....	268
第三节 掷标枪.....	271

武 术 篇

第一章 初级长拳（第三路）	277
第二章 初级剑术	299
第三章 简化太极拳	323

篮 球 篇

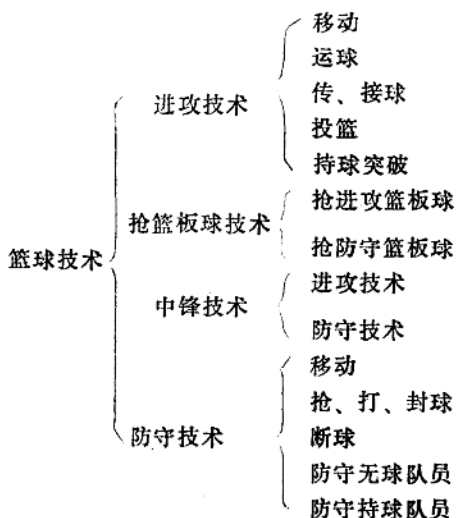
绪 论

篮球技术是篮球比赛中为了一定目的的专门动作方法的总称，也是篮球运动攻守动作体系的总和。它们是篮球比赛的基础。随着篮球运动进攻与防守的发展，篮球规则的演变，队员身高与素质的提高，完成动作条件的复杂性，促使各类技术动作的方法得以改进、完善和创新。在篮球比赛中，各类技术动作的运用是根据运动员的训练水平，战术配合的需要和比赛的具体情况加以组合，这些动作的运用，既相互联系、相互制约，又相互影响、相互促进。在篮球比赛中，队员的智慧、技能、素质、品质、素养等多是通过篮球技术表现出来的，从而也体现出运动技巧、应变能力 and 创造性。

一个完整的技术包括技术基础、技术环节和技术细节三个部分。技术基础是按一定顺序和节奏组成的技术基本结构的总称。技术环节是指组成技术基本结构的各个部分。技术细节是指在不影响技术基本结构的情况下所表现出的个人技术特点。

篮球技术是篮球战术的基础。任何战术意图和战术配合的实现，主要取决于队员是否掌握一定数量的、熟练而准确的技术，并能有意识的加以运用，以达到战术的要求。先进的技术必然促进战术的发展和变化，战术的不断发展和演变，又反过来对技术提出更高的要求，从而促进技术的发展和更新。它们之间也是相互联系、相互影响、相互促进、共同发展的辩证关系。篮球技术

分为进攻与防守两个方面，篮球技术除进攻技术和防守技术外，还有抢（攻、守）篮板球技术和中锋（攻、守）技术。篮球技术的类别见表。



篮球战术是指队员个人技术的合理运用和队员之间相互配合的组织形式与方法。任何战术的目的都是为了更好地组织本方的力量，发挥技术特长，制约对方，掌握比赛的主动权，争取比赛的胜利。战术的组织要最大限度地发挥每个队员的智慧和积极性以及充分利用队员身体和技术特长，并应强调队员间严密协同配合。

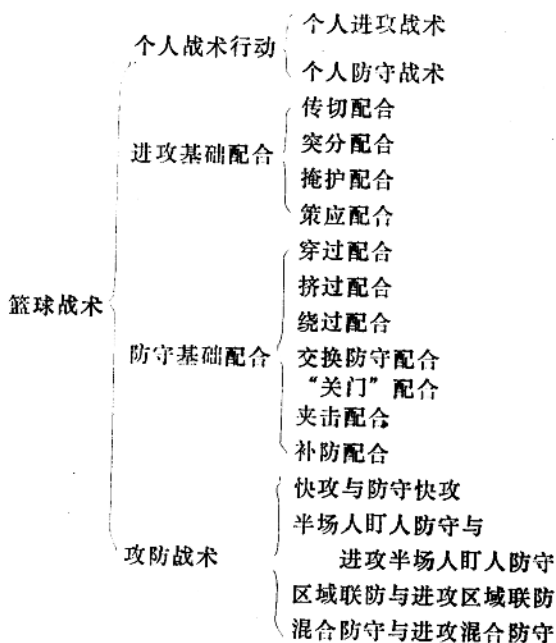
战术的运用，必须根据比赛时的具体情况和变化，灵活机动

地变换。任何一种战术都不是万能的，比赛中战术的变化，总是要力争主动，避免被动，以己之长，攻彼之短，调动对手，制约对手，造成优势。为此，在战术的组织与运用的过程中，必须贯彻“积极、主动、快速、灵活、全面、实用、准确”的指导思想，要以辩证唯物主义观点正确认识和处理技术与战术、战术与战术、战术与身体和进攻与防守等的关系，这样才能保证不断地提高战术质量和促进战术的发展。

篮球战术的基本要素是技术、方法和形式。技术是队员进行比赛的手段，队员掌握的技术愈全面、愈熟练、愈准确、愈实用，那么，战术的实现就愈有保证。就战术本身而言，也是一定数量和质量的技术动作，通过队员在一定的时机、地点、条件下运用所构成的。所以技术是战术的基础，是战术组成必不可少的基本要素。方法是战术组成的核心部分，是战术的基本内容。表现在队员个人行动、部分队员配合行动，全体队员整体行动的组织 and 动作配合上，它们是为了完成比赛中攻守任务所制定的行动程序，包括队员的位置布置、移动路线、技术动作的选择与组合，动作的时间、攻击地区、防守范围等等具体内容。形式是方法的外部表现，任何战术方法都有自己的表现形式，一定的战术形式必然反映一定的战术内容。如区域联防就有“2—1—2”、“3—2”、“2—3”等不同形式。

技术、方法、形式，它们紧密联系，互为依存、互为影响、互为促进，缺一不可。一个队具有熟练的技术和各种配合方法，那么它在比赛中选择不同形式的可能性就多，个人与集体的力量就愈能得到发挥，战术的灵活性也愈强。

根据篮球运动的规律和对抗性的特点，篮球战术分为进攻战和防守战术两大部分。篮球战术的类别见表。



篮球技术、战术图例符号

⊙ 进攻队员	④ 进攻队员 4 号
⊙° 进攻队员持球	● 球
△ 防守队员	△ 防守队员 4 号
⊙ 教师	...→ 队员传球路线
~~~~~→ 队员运球路线	→ 队员移球路线
⌒ 投篮	—( 掩护
从 夹击	—  急停

# 第一章 篮球基本技术

## 第一节 移动

### 一、概述

移动是篮球运动各项技术的基础，是完成战术的前提。在比赛中攻守双方队员，都需要做快速移动，以争取攻守中的主动权。如果学习和掌握得不扎实，就很难在技术、战术上达到高水平。没有熟练的移动技术，传球、投篮、运球、突破、堵截、抢断球等技术也就不能充分发挥作用。因此，在学习中必须强调掌握快速、扎实、稳健、灵巧、善变的脚步动作。这样才能促进学习、掌握、提高篮球技术。

移动动作都是通过前脚掌的蹬地、碾地和脚跟先着地的制动抵地动作，在腰、髋和上肢的协调用力配合下作用于地面，利用地面给予人体的反作用力，使人体获得起动、起跳、旋转、制动等姿势的能力。

移动包括基本站立姿势、起动、跑、跳、急停、转身、跨步、滑步与后撤步、攻击步等。

### 二、移动的动作方法与要领

#### 1. 基本站立姿势

在篮球比赛中，场上队员为了随时向各个方向和位置移动而保持着一个稳定、机动的站立姿势。

动作方法：两脚前后或左右开立，距离比肩稍宽，两膝微屈，

重心在两脚之间，上体稍前倾，脚跟稍提起，两臂自然微屈于体侧，稍含胸，抬头两眼平视全场。

要领：两脚分开同肩宽，重心与两脚间，两膝微屈，两臂屈肘于体侧，两眼注视全场。

## 2. 起动

起动是队员为了改变静止状态的一种方法。突然的起动与快跑结合运用，是摆脱防守，进攻中超越对方最有效的方法之一。防守时，迅速的起动也是抢占有利位置、抢断球、看住对方的首要环节。

动作方法：在基本站立姿势的基础上，迅速以上体的前倾或侧转，向跑的方向移动重心，后脚或异侧脚有力蹬地向跑的方向跑出。起动后的前两、三步要小而快，并用前脚掌蹬地，迅速摆臂以提高跑速。

要领：后脚或异侧脚掌蹬地，重心移至前进方向，迅速摆臂提高跑速。

## 3. 跑

跑是队员在球场上改变位置，提高速度的方法。篮球运动快速多变，在跑的过程中经常改变速度和方向，以达到攻、守的目的。因此，跑就成为篮球运动中一项重要的基本技术。在篮球运动中跑的方式很多，有侧身跑、变速跑、变向跑、后退跑、放松跑等。

### (1) 侧身跑

侧身跑是为了更好地观察场上的情况和快速摆脱防守的一种方法、它是前锋队员切入时保护接球和抢位的一种主要动作。

动作方法：向前跑时头部和上体放松地向球的方向扭转，同时侧肩，脚尖朝向跑的方向，两眼随时观察场上情况。

要领：侧身转肩，跑时看球，脚尖朝前，伺机接球。

### (2) 变速跑

变速跑是队员在跑动中用速度的变换来完成攻、守任务的方法。变速时动作要突然。

动作方法：跑中加速时，用前脚掌有力蹬地，上体稍有前倾，前两三步短促而迅速；减速时，步幅可稍大，上体稍直立，前脚掌用力抵住地面，减缓重心的前移，从而降低跑速。

要领：前脚掌蹬地重心前移，加速时步幅小而频率快，减速时前脚掌抵地步幅稍大，上体稍直。

### （3）变向跑

变向跑是队员在跑动中，突然改变方向并加快速度来摆脱防守或堵截进攻者的一种方法。

动作方法：变向时（以向右变向跑为例），左脚踏出时要屈膝，脚尖朝变换的方向，接着左脚前脚掌内侧蹬地，上体向右转，同时右脚向右前方跨出一小步，紧接着左脚向右脚的斜前方跨出一大步，继续向右跑动。

要领：左脚内侧用力蹬地，右脚向右前跨一小步，上体右转重心前移，左脚向右脚斜前方跨大步加速跑动。

### （4）后退跑

后退跑是队员在篮球场上背对跑动方向的一种跑动方法。比赛由进攻转入防守时，为了及时观察场上的情况经常运用后退跑。

动作方法：后退跑时，用两脚的前脚掌交替蹬地向后跑动。身体微向前倾，提起脚跟，保持身体平衡。

要领：两脚的前脚掌交替向后跑动，上体前倾保持平衡。

### （5）放松跑

队员由守转攻，或由攻转守，根据战术要求，有时需要运用中等速度、有节奏的放松跑，以便选择最佳攻守位置。

动作方法：跑动中，两膝自然弯曲，重心稍微下降，用前脚掌或由前脚掌过渡到全脚掌着地，上体稍前倾，两臂自然摆动，两眼注视场上情况。

**要领：**两膝弯屈降低重心，脚掌着地，中等速度，抬头平视全场。

#### 4. 跳

跳是队员在比赛中争取高度或远度等有利空间位置的方法。由于比赛快速多变，所以跳得高，空中运动得快或停留的时间长，就能争取时间和空间，更好地完成空中动作。所以，必须学会双脚起跳和单脚起跳，会在原地、跑动中和对抗条件下起跳，会向上跳，向不同方向的跳等。

(1) 双脚起跳：多在原地进行。用于跳球，投篮和抢篮板球，以及抢断球。

**动作方法：**起跳前，两脚左右开立同肩宽，两膝弯曲，重心下降，上体稍向前倾，两臂弯屈，肘微外张。起跳时，两脚用力蹬地，并用提腰和摆臂的力量，使身体向上腾起。身体在空中要自然伸展，保持好平衡。落地时用前脚掌先着地，屈膝缓冲以便结合做下一个动作。

**要领：**下肢弯屈微蹲，两脚用力蹬地，提腰摆臂身体向上腾充分伸展，落地屈膝缓冲。

(2) 单脚起跳：多在跑动中进行。用于改变方向、接球、投篮、抢断球和冲抢篮板球。

**动作方法：**起跳时最后一步要小，迅速屈膝，稍降重心，用力蹬地；同时摆臂提腰，另一腿屈膝上抬帮助起跳。落地时要屈膝缓冲，保持身体平衡。

**要领：**起跳时步幅小，屈膝降重心，蹬地同时摆臂提腰，落地屈膝缓冲。

#### 5. 急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种方法。善用此技不仅可以直接甩开防守者，创造更多的进攻机会，而且利于衔接下一动作的脚步变化。常用的急停技术有跨步急停和跳步急停两种。

(1) 跨步急停  
(也称两步急停)

动作方法：在快速跑动中，欲急停的瞬间，先向前跨出一大步，用全脚掌着地抵住地面，上体稍后仰，屈膝降重心，减缓前冲力。第二步着地

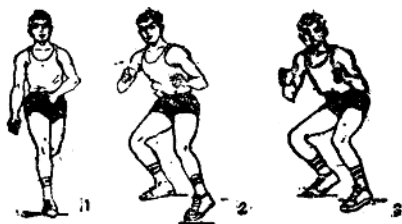


图 1-1

时，脚尖稍向内扣，前脚掌内侧用力蹬地。两膝深屈，重心落在两脚之间。（如图1-1）。

要领：第一步大，脚掌抵地上体后仰，屈膝减缓前冲；第二步脚尖内扣，前脚掌内侧蹬地，深屈膝降重心。

(2) 跳步急停 (也称一步急停)

动作方法：急停前，用单脚或双脚跳起，两脚同时平行落地，距离同肩宽。落地时先用脚后跟着地后再用前脚掌支撑，屈膝降低重心，臀部后坐，上体稍向后仰，两臀屈肘微张以助平衡（如图1-2）。

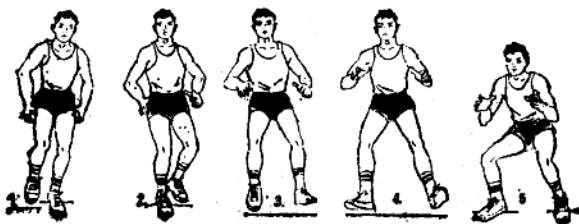


图 1-2

要领：跳步时轻蹬地稍有腾空，双脚落地脚掌抵地，两膝弯曲降低重心，两臂屈肘微张保持平衡。

## 6. 转身

转身是队员利用身体的转动，来改变站立的位置和方向，以利进攻中摆脱防守，防守中抢占有利位置的方法。转身在篮球比赛中的运用是很广泛的。转身前两膝微屈，上体稍向前倾，重心落在两脚之间，两眼平视前方。转身时以一脚为中枢脚和另一脚蹬地向前或向后跨出并使身体随之转动，改变方向。转身分为前转身和后转身。

### (1) 前转身

动作方法：移动脚从中枢脚前面跨过使身体改变方向称前转身（如图1-3）。当攻、守者背向篮板进攻或防守时，常用前转身进行跳投、传球、突破。或挡人抢篮板球、抢位。

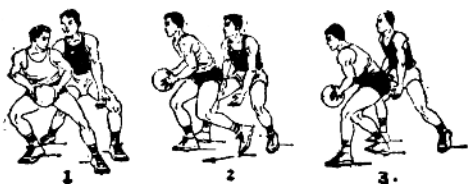


图 1-3

要领：中枢脚前脚掌碾地，移动脚用力蹬跨，转体平稳。

### (2) 后转身

移动脚从中枢脚的后面跨步使身体改变方向称后转身（如图1-4）。行进间的后转身不易保持身体平衡，因此在转身前以前脚为中枢脚，用后脚蹬地转身。转身时，要适当减速，把力量放在中枢脚的碾地上，以便加快旋转的速度。



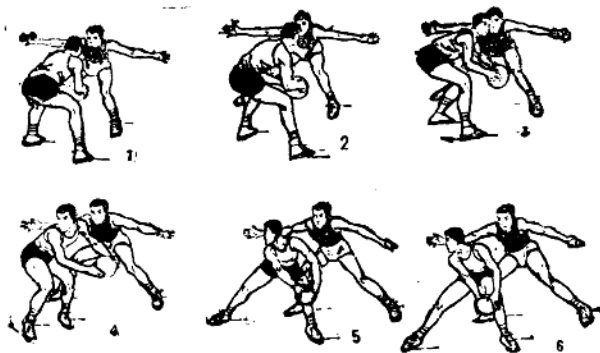


图 1-4

要领：中枢脚前脚掌碾地，屈膝内扣，上体后转减速。

### 7. 跨步

跨步是持球突破超越防守者时采用的方法。它也可以作为一种假动作，诱使防守者失去合理的防守位置，获得摆脱防守的机会。运用时是以一脚为中枢脚，另一脚向侧前方跨步的一种方法。常用的跨步有同侧步和异侧步。

#### (1) 同侧步，（也称顺步）

同侧步是向移动脚的方向跨步的方法。

动作方法：如以左脚为中枢脚跨步时，两膝弯屈，左脚前脚掌用力碾地，右脚用力蹬地向右侧前方跨步，上体随着前倾，抬头平视前方。

要领：中枢脚前脚掌碾地，移动脚向侧前方蹬跨一步，上体前倾。

#### (2) 异侧步（也称交叉步）

（不持球队员前后转身，就不存在中枢脚的问题。）