

篮球专修课教程

王梅珍 张振东 李颖川 洪伟 主编



河南科学技术出版社

LAN QIU ZHUAN XIU KE JIAO CHENG

序 言

美国高水平的篮球运动得益于它雄厚的训练基础和教学基础,这两者相辅相成,缺一不可,就我们国内情况讲,教学基础这一环节相对更薄弱些。

教学的要素之一是教材,教材质量的高低,能集中反映某一阶段的教学水平。今天,我很高兴能为大家推荐这本《篮球专修课教程》,这是我所看到的公开出版的第一本高校体育专业篮球专修课教程。

这本教程根据国家教委颁发的“普通高等学校本科体育教育专业教学计划”,参照目前高校体育专业篮球专修课教学的安排,制定出了 384 学时的教学训练进度表,编写了 120 次课(240 学时)的实践课教程示例,体现了篮球教学的科学性、计划性和系统性,符合教学要求,适用性强。这本教程在教学训练方法的选择和设计上,具有很强的目的性和针对性,注重提高学生的专项运动能力和其他各种能力,很有自己的特色。

最后,希望大家都能来重视篮球教材编写工作,出版更多优秀的篮球教材方面的书,使我国的篮球教学水平跃上新的台阶。

国家体委二司司长、教授

钟秉发

1996 年 2 月于北京

AAJ04/01

编者的话

到目前为止,我们尚未见到高校体育专业篮球专修课教程的公开出版。为了适应当前体育教学改革的需要,提高教学质量,体现教学训练的科学性、计划性、系统性,我们编写了这本篮球专修课教程。

本教程根据国家教委颁发的“普通高等学校本科体育教育专业教学计划”的精神,参照目前一些高校体育专业篮球专修课教学的安排,本书篮球专修课教学训练进度表进度安排 384 学时。鉴于进度表上有些实践课为复习课或比赛课,训练内容重复,因此本书编写的只是 120 次课 240 学时的实践课教程示例。本教程适用于高校(包括专科院校)体育专业篮球专修 2 年 4 个学期的教学。也可作为其他高等院校、中等学校、体育学校以及普通中学学习篮球课的参考教程。

本教程是在学习篮球普修课的基础上而编写的。未上过普修课而使用本教程时,应先进行技术动作、基础配合或基本战术的教学,然后再按本教程教授。教程中的教学训练内容和方法,可根据教学对象的具体情况适当地增减内容和练习时间。

本教程由王梅珍撰写篮球专修课教学训练进度表。全书稿由王梅珍、张振东、李颖川、洪伟进行了统编工作。胡乔、王家仕、多壮志、冯守东、马耀琪、石瑜、王珊、孙梅进行了串编工作。

由于作者的水平有限,难免有不足和错误,恳请批评指正。

编著者

1995 年 10 月

目 录

篮球专修课教学训练进度表.....	(1)
图例.....	(8)
教程示例.....	(9)
第一次课教程.....	(9)
第二次课教程.....	(12)
第三次课教程.....	(14)
第四次课教程.....	(17)
第七次课教程.....	(21)
第八次课教程.....	(26)
第十次课教程.....	(29)
第十三次课教程.....	(32)
第十四次课教程.....	(35)
第十六次课教程.....	(37)
第十九次课教程.....	(42)
第二十次课教程.....	(45)
第二十二次课教程.....	(49)
第二十四次课教程.....	(54)
第二十五次课教程.....	(57)
第二十六次课教程.....	(60)
第二十八次课教程.....	(62)
第三十一次课教程.....	(65)
第三十四次课教程.....	(68)
第三十七次课教程.....	(72)
第三十八次课教程.....	(76)
第三十九次课教程.....	(77)
第四十次课教程.....	(80)
第四十二次课教程.....	(83)
第四十三次课教程.....	(85)
第四十六次课教程.....	(87)
第五十次课教程.....	(90)
第五十二次课教程.....	(94)
第五十四次课教程.....	(96)
第五十五次课教程.....	(97)
第五十六次课教程.....	(101)
第六十次课教程.....	(106)
第六十一次课教程.....	(110)

第六十三次课教程.....	(113)
第六十四次课教程.....	(114)
第六十六次课教程.....	(119)
第六十七次课教程.....	(121)
第六十八次课教程.....	(123)
第六十九次课教程.....	(128)
第七十次课教程.....	(133)
第七十三次课教程.....	(136)
第七十四次课教程.....	(139)
第七十五次课教程.....	(142)
第七十六次课教程.....	(144)
第七十八次课教程.....	(148)
第七十九次课教程.....	(151)
第八十一次课教程.....	(154)
第八十二次课教程.....	(156)
第八十四次课教程.....	(160)
第八十五次课教程.....	(162)
第八十六次课教程.....	(167)
第八十八次课教程.....	(169)
第八十九次课教程.....	(172)
第九十二次课教程.....	(176)
第九十三次课教程.....	(178)
第九十四次课教程.....	(180)
第九十六次课教程.....	(184)
第九十八次课教程.....	(187)
第九十九次课教程.....	(189)
第一〇〇次课教程.....	(190)
第一〇一次课教程.....	(193)
第一〇六次课教程.....	(194)
第一〇八次课教程.....	(196)
第一〇九次课教程.....	(198)
第一一〇次课教程.....	(201)
第一一一一次课教程.....	(203)
第一一二次课教程.....	(205)
第一一五、一一六次课教程.....	(208)
第一一七次课教程.....	(211)
第一一八、一一九次课教程.....	(213)
第一二一次课教程.....	(217)
第一二二次课教程.....	(220)

第一二三次课教程·····	(223)
第一二四次课教程·····	(226)
第一二七次课教程·····	(229)
第一二九次课教程·····	(233)
第一三〇、一三一次课教程·····	(235)
第一三二次课教程·····	(239)
第一三三、一三四次课教程·····	(241)
第一三六次课教程·····	(244)
第一三七次课教程·····	(248)
第一三八次课教程·····	(250)
第一三九次课教程·····	(253)
第一四〇次课教程·····	(257)
第一四一、一四二次课教程·····	(259)
第一四四次课教程·····	(261)
第一四五次课教程·····	(265)
第一四六次课教程·····	(267)
第一五〇次课教程·····	(269)
第一五一次课教程·····	(272)
第一五三、一五四次课教程·····	(274)
第一五五次课教程·····	(277)
第一六二次课教程·····	(279)
第一六三次课教程·····	(280)
第一六四次课教程·····	(284)
第一六六次课教程·····	(286)
第一六九次课教程·····	(290)
第一七二次课教程·····	(293)
第一七三次课教程·····	(296)
第一七五次课教程·····	(297)
第一七六次课教程·····	(301)
第一七七、一七八次课教程·····	(303)
第一七九次课教程·····	(305)
第一八一次课教程·····	(309)
第一八二次课教程·····	(311)
第一八四次课教程·····	(314)
第一八五次课教程·····	(316)
第一八七、一八八、一八九、一九〇次课教程·····	(318)
第一九二次课教程·····	(320)
参考文献·····	(322)

篮球专修课教学训练进度表

表 1

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
一	1	1. 宣布专修课任务、计划、要求 2. 熟悉球性 3. 恢复体力	2	1. 复习移动技术动作 2. 复习单手肩上投篮或双手胸前投篮(女) 3. 恢复体力	3	1. 学习持球移动技术动作 2. 复习跳投和双手胸前投篮(女) 3. 恢复体力
二	4	1. 复习持球移动技术动作 2. 学习假动作投篮组合技术 3. 学习位置技术(略)	△ 5	理论课 《移动技术分析及其教学训练》	△ 6	1. 复习持球移动技术动作 2. 学习假动作投篮组合技术 3. 复习位置技术 4. 教学比赛
三	7	1. 复习各种接传球技术动作 2. 学习行进间各种传、接球技术动作 3. 学习位置技术(略)	8	1. 复习行进间各种传、接球技术动作 2. 学习传球、接球、上篮组合技术 3. 复习上次课位置技术	△ 9	1. 学习行进间双手胸前传、接球 2. 复习上次课传、接、上篮技术 3. 复习上次课位置技术 4. 教学比赛
四	10	1. 复习行进间传、接球技术 2. 学习位置技术(略) 3. 投篮练习	△ 11	理论课 《传、接球技术分析及其教学训练》	△ 12	1. 复习行进间传、接球 2. 复习位置技术 3. 教学比赛
五	13	1. 复习各种运球技术动作 2. 学习全场行进间传、接、运球上篮快速技术 3. 学习位置技术(略)	14	1. 复习各种运球技术动作 2. 复习全场行进间传、接、运球上篮快速技术 3. 复习位置技术	△ 15	1. 复习上次课位置技术 2. 教学比赛
六	16	1. 学习全场运、传球上篮快速技术 2. 学习接球——运(突破)——转跨——投篮组合技术 3. 学习位置技术(略)	△ 17	理论课 《运球、突破技术分析及其教学训练》	△ 18	1. 复习全场运、传、上篮快速技术 2. 复习上次课组合技术 3. 教学比赛
七	19	1. 复习上次课全场快速技术 2. 学习中路突破双脚起跳上篮 3. 复习位置技术 4. 投篮练习	20	1. 学习底线突破后的各种跨步投篮组合技术 2. 复习中路突破双脚起跳上篮 3. 学习反跑补篮技术 4. 投篮练习	△ 21	1. 复习底线突破后的各种跨步投篮组合技术 2. 复习反跑补篮技术 3. 教学比赛
八	22	1. 复习各种滑步技术动作 2. 学习防接球 3. 投篮练习	△ 23	理论课 《投篮技术分析及其教学训练》	24	1. 复习各种滑步技术动作 2. 复习防接球 3. 学习防无球中锋 4. 投篮练习
九	25	1. 复习防无球中锋 2. 学习防横切、防溜底线 3. 投篮练习	26	1. 复习防无球中锋 2. 复习防横切、防溜底线 3. 学习防纵切 4. 投篮练习	△ 27	1. 投篮练习 2. 教学比赛

注: 课次序号上的△表示本次课进度表上有, 但未写教程。

表 2

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
十	28	1. 复习抢后场篮板球的挡人技术动作 2. 学习抢后场篮板球后的一传技术 3. 学习半场 1 防 1 (从无球到有球)	△ 29	理论课 《篮板球、防守技术分析及其教学训练》	△ 30	1. 复习后场篮板球后一传技术 2. 复习半场 1 防 1 3. 复习位置技术 4. 教学比赛
十一	31	1. 复习抢前场篮板球技术动作 2. 学习冲抢前场篮板球后的补篮投篮 3. 学习半场 2 防 2 (协防选位) 4. 复习位置技术	△ 32	1. 复习补篮技术 2. 复习半场 2 防 2 3. 复习位置技术	△ 33	1. 投篮练习 2. 教学比赛
十二	34	1. 学习半场 3 防 3 (协防) 2. 复习位置技术 3. 投篮练习	△ 35	理论课 《位置技术分析及其教学训练》	△ 36	1. 复习半场 3 防 3 2. 复习位置技术 3. 教学比赛
十三	37	1. 学习后卫位置传切配合 2. 学习前锋位置上横切和背切配合 3. 突分跳投 4. 半场教学比赛	38	1. 复习传切和背切配合 2. 学习策应传切配合 3. 复习突分跳投配合 4. 半场教学比赛	39	1. 复习策应配合 (传切) 2. 学习策应跳投 3. 半场教学比赛
十四	40	1. 学习反掩护 2. 复习挤过、穿过、绕过、换人配合 3. 复习策应跳投 4. 半场教学比赛	△ 41	理论课 《攻、守基础配合分析及其教学训练》	42	1. 复习反掩护 2. 学习假换人防守配合 3. 复习策应跳投 4. 半场教学比赛
十五	43	1. 掩护与破坏掩护的综合练习 2. 学习策应配合 (打“二机会”) 3. 复习位置技术	△ 44	1. 掩护与破坏掩护的综合练习 2. 复习策应配合 (打“二机会”) 3. 复习位置技术	△ 45	1. 复习位置技术 2. 教学比赛
十六	46	1. 复习两人快攻推进 2. 复习快攻结束 2 打 1 3. 复习掩护与破坏掩护配合 4. 复习位置技术	△ 47	理论课 《攻、守快攻分析及其教学训练》	△ 48	1. 复习两人快攻推进 2. 复习快攻结束 2 打 1 3. 复习掩护与破坏掩护配合 4. 教学比赛
十七	△ 49	同上次课	50	1. 复习考试技术 (略) 2. 复习 3 人快攻推进及快攻结束 3 打 2 3. 复习位置技术	△ 51	1. 复习考试技术 2. 复习 3 人快攻及快攻结束 3 打 2 3. 复习位置技术
十八	52	1. 复习考试技术 2. 复习快攻结束 3 打 2 3. 学习由守转攻时的快攻反击	△ 53	1. 复习考试技术 2. 复习由守转攻时快攻反击	54	本学期期末考试 1. 全场运球、传球、接球、上篮 (技评达标) 2. 五点移动投篮 (技评达标)

表 3

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
一	55	1.宣布本学期任务、要求 2.熟习球性 3.恢复体力	56	1.复习快攻 3 人传球推进与快攻结束 3 打 2 2.学习个人进攻技术(略) 3.复习位置技术 4.学习由守转攻时 5 人快攻	△ 57	1.复习快攻结束 3 打 2(竖防) 2.复习个人进攻技术(加防守) 3.复习位置技术 4.复习由守转攻 5 人快攻
二	58	1.复习快攻结束 3 打 2 2.由守转攻时的 5 人快攻	△ 59	理论课 (规则、裁判法)之一	60	1.学习防快攻结束 1 防 2 2.学习由攻转守时防快攻(略)
三	61	1.复习快攻结束 1 防 2 2.学习快攻结束 2 防 3 3.复习由攻转守时防快攻 4.教学比赛	△ 62	理论课 (规则、裁判法)之二	63	教学比赛课 检查攻、守快攻
四	64	1.复习防接球 2.复习防横切、纵切 3.复习半场缩小人盯人防守战术	△ 65	理论课 (规则、裁判法)之三	66	1.复习防策应和破坏掩护配合 2.学习由攻转守时的半场缩小人盯人防守战术
五	67	教学比赛课 检查半场缩小人盯人防守战术	68	裁判现场演示课 (临场裁判和记录台工作)	69	1.复习半场 1 防 1 2.复习半场 2 防 2 3.学习半场协防 4.学习半场扩大人盯人防守战术
六	70	1.复习半场 1 防 1 2.学习由攻转守时的半场扩大人盯人防守战术	△ 71	理论课 (半场人盯人防守战术分析及其教学训练)	△ 72	1.教学比赛 2.裁判实习
七	73	1.学习进攻半场缩小人盯人战术的分解练习 2.学习进攻半场缩小人盯人战术之一(略)	74	1.复习个人位置技术 2.复习进攻半场缩小人盯人的局部配合 3.复习进攻半场缩小人盯人战术	75	1.复习个人位置技术 2.复习进攻半场缩小人盯人局部配合 3.教学比赛和裁判实习
八	76	1.个人位置技术 2.空切掩护连续进攻法进攻半场缩小人盯人战术之二的分解练习 3.学习进攻半场缩小人盯人战术之二(略)	△ 77	1.个人位置技术 2、3 同上次课 2、3(略)	78	1.进攻半场缩小人盯人战术局部配合 2.复习进攻半场缩小人盯人战术之二
九	79	1.个人位置技术 2.学习进攻半场扩大人盯人战术的分解练习 3.学习进攻半场扩大人盯人战术之一	△ 80	同上次课(略)	81	1.投篮练习 2.复习进攻半场扩大人盯人战术之一

表 4

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
十	82	1.投篮练习 2.进攻扩大人盯人战术之二 3.学习进攻扩大人盯人战术之二	△83	理论课 《进攻半场人盯人战术分析及其教学训练》	84	1.复习突分跳投配合 2.复习半场5对5,掩护结合突分进攻扩大人盯人战术 3.全场5对5,复习进攻扩大人盯人战术
十一	85	1.学习1—4落位进攻半场人盯人战术的分解练习 2.学习1—4落位进攻半场人盯人战术方法	86	同上次课(略)	△87	1.教学比赛(任务,略) 2.裁判实习
十二	88	学习全场紧逼的分解练习(略)	89	1.复习全场1防1运球推进 2.复习后场3防3掷界外球及其推进 3.学习全场防无球队员 4.学习全场紧逼防守	△90	1.复习全场1防1运球推进 2.复习全场防无球队员 3.复习全场紧逼防守
十三	△91	理论课 《全场紧逼战术分析及其教学训练》	92	1.复习后场3防3掷端线界外球及其推进 2.学习由攻转守的全场紧逼防守	93	1.复习由攻转守的全场紧逼防守 2.教学比赛,检查全场紧逼防守 3.裁判实习
十四	94	学习进攻全场紧逼战术 1.学习全场1攻1运球推进 2.学习后场掷端线界外球的配合和推进 3.学习进攻全场紧逼战术	△95	1.2.3同上次课1.2.3(略) 4.复习位置技术	96	1.复习全场1攻1的运球推进 2.学习后场掷端线界外球的配合和推进(3攻3) 3.复习位置技术 4.复习进攻全场紧逼战术
十五	△97	理论课 《进攻全场紧逼战术分析及其教学训练》	98	1.复习全场1攻1运球推进 2.复习后场掷端线界外球配合和推进(3攻3) 3.学习双侧后掩护破全场紧逼战术	99	1.教学比赛;检查进攻全场紧逼战术 2.裁判实习
十六	100	1.复习考试技术(略) 2.复习攻、守全场紧逼(3对3) 3.教学比赛,攻守全场紧逼(5攻5)	101	1.复习考试技术(略) 2.复习全场2对2(略) 3.教学比赛(攻守全场紧逼)	△102	1.复习考试技术 2.教学比赛:攻守全场紧逼 3.裁判实习
十七	△103	比赛周 1.教学比赛:检查本学期所学攻、守战术、技术 2.裁判实习	△104	同上次课	△105	同上次课
十八	106	1.复习投篮(略) 2.复习考试技术	△107	机动	108	本学期技术考试 1.5.80米×6折返跑(达标) 2.三角形滑步(技评) 3.五点移动投篮(技评和达标)

表 5

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
一	109	1. 宣布本学期任务、要求 2. 熟习球性 3. 恢复体力	110	1. 熟习球性、恢复体力 2. 移动投篮(略) 3. 复习个人位置技术(略)	111	1. 移动投篮, 提高中、远投篮命中率 2. 复习个人位置技术(同上次课) 3. 教学比赛、裁判实习
二	112	1. 移动投篮提高中、远投篮命中率 2. 复习个人位置技术 3. 复习掩护与破坏掩护配合	△ 113	1. 复习移动投篮 2. 复习个人位置技术 3. 复习掩护与破坏掩护配合	△ 114	1. 自投自抢投篮 2. 教学比赛与裁判实习
三	115	1. 移动投篮 2. 复习位置技术(略) 3. 复习策应与破坏策应配合	116	同上次课(略)	117	1. 投篮练习(略) 2. 教学比赛、裁判实习
四	118	1. 移动接球投篮练习 2. 学习个人位置技术(略) 3. 复习突分投篮配合	119	同上次课(略)	△ 120	1. 投篮练习(略) 2. 教学比赛、裁判实习
五	121	1. 复习快攻结束 2 打 1 2. 复习 2—1—2 区域联防的分解练习(略) 3. 复习 2—1—2 区域联防	122	1. 复习快攻结束 2 打 1 2. 复习 2—1—2 联防的分解练习(略) 3. 复习 2—1—2 区域联防	123	1. 学习快攻中、后场 2 打 1 2. 学习 2—1—2 联防的分解练习(略) 3. 复习 2—1—2 区域联防
六	124	1. 复习半场 1 防 1 2. 复习个人位置技术(略) 3. 学习由攻转守时的 2—1—2 联防	△ 125	理论课 《半场区域联防战术分析及其教学训练》	△ 126	1. 复习半场 1 防 1 2. 复习个人位置技术(同上次课) 3. 复习 2—1—2 区域联防
七	127	1. 学习快攻结束 2 打 2 2. 复习半场 1 防 1 3. 复习个人位置技术 4. 学习 2—3 联防	△ 128	1. 复习快攻结束 2 打 2 2. 投篮练习(略) 3. 复习 2—3 联防	129	1. 投篮练习 2. 教学比赛、裁判实习。检查 2—3 联防掌握情况
八	130	1. 学习全场 2 打 2(攻守转化) 2. 投篮练习 3. 学习 1—2—2 联防	131	同上次课(略)	132	1. 复习全场 2 打 2(攻守转化) 2. 复习 1—2—2 联防
九	133	1. 复习快攻结束 3 打 2 2. 复习半场 1 防 1 3. 投篮练习 4. 学习对位联防	134	同上次课(略)	△ 135	1. 复习快攻结束 3 打 2 2. 投篮练习 3. 复习对位联防

表6

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
十	136	1.复习快攻结束3打2 2.投篮练习 3.学习1—3—1落位进攻 2—1—2联防的局部配合 (之一) 4.学习1—3—1落位进攻 2—1—2联防	137	1.2、4同上次课1、2、4 3.学习1—3—1落位进攻 2—1—2联防的局部配合 (之二)	138	1.位置投篮,提高投篮命中率 2.复习1—3—1落位进攻 2—1—2联防 3.教学比赛、裁判实习
十一	139	1.学习快攻结束3打3 2.位置投篮,提高投篮命中率 3.学习1—3—1单中锋落位进攻2—3联防的分解练习 4.学习1—3—1单中锋落位传切掩护进攻2—3联防	140	同上次课(略)	141	同上次课1、2、4练习(略)
十二	142	同上次课	△143	1.投篮练习(略) 2.教学比赛、裁判实习,检查进攻2—3联防战术掌握运用情况	144	1.复习快攻结束3打3 2.学习本次课战术的分解练习之一 3.学习1—2—2落位进攻1—2—2联防的战术方法
十三	145	1.复习快攻结束3打3 2.学习1—2—2落位进攻1—2—2联防的局部配合练习(之二) 3.复习1—2—2落位进攻1—2—2联防的战术方法	146	1.学习全场3打3(攻守转化) 2.复习局部配合投篮 3.复习1—2—2落位进攻1—2—2联防	△147	理论课 《进攻半场区域联防战术分析及其教学训练》
十四	△148	同上次课(技术课)	△149	教学比赛与裁判实习 检查1—2—2落位进攻1—2—2联防战术掌握情况	150	1.复习全场3打3(攻守转化) 2.复习策应空切配合 3.学习进攻对位联防(之一)
十五	151	1.复习全场3打3(攻守转化) 2.投篮练习 3.复习策应交叉空切进攻对位联防	△152	理论课 《篮球比赛临场技术统计》	153	1.复习全场3打3(攻守转化) 2.复习夹缝投篮 3.学习2—3落位进攻对位联防(之二)
十六	154	同上次课(略)	155	1.教学比赛、检查攻、守联防掌握的情况 2.裁判实习,进一步提高裁判水平	△156	理论课 《专题讲座》
十七	△157	比赛周 1.教学比赛:检查本学期各种攻、守战术掌握和运用情况 2.裁判实习:进一步提高裁判水平	△158	同上次课(略)	△159	同上次课(略)
十八	△160	同上次课(略)	△161	考试:裁判理论	162	考试——临场裁判

表 7

周次	课次	任 务	课次	任 务	课次	任 务
一	163	1.宣布本学期任务、要求 2.熟悉球性,恢复体力 3.学习夹击配合 4.学习半场 1—2—2 区域紧逼	164	1.复习断球技术 2.复习夹击配合 3.学习由攻转守时半场 1—2—2 区域紧逼	△165	1.复习断球技术 2.复习由攻转守时半场 1—2—2 区域紧逼 3.学习半场 1—2—2 区域紧逼抢断球反击
二	166	1.学习跳起头上传球 2.学习破坏夹击的配合 3.学习插中策应进攻半场 1—2—2 区域紧逼	△167	1.复习策应配合 2.复习进攻半场 1—2—2 区域紧逼	△168	理论课 (篮球队的训练工作)
三	169	1.学习全场 1—2—1—1 区域紧逼的分解练习 2.学习 1—2—1—1 全场区域紧逼	△170	1.复习前场、中场的夹击防守 2.学习由攻转守时的 1—2—1—1 区域紧逼	△171	1.复习由攻转守时的区域紧逼 2.教学比赛;检查全场区域紧逼
四	172	1.全场 3 攻 3(略) 2.破夹击的传球练习 3.学习 1—2—2 低位进攻 1—2—1—1 全场区域紧逼	173	1.学习由守转攻时进攻 1—2—2 低位进攻 1—2—1—1 区域紧逼 2.复习 1—2—2 低位连续策应空切进攻 1—2—1—1 区域紧逼	△174	理论课 (篮球比赛的指挥工作)
五	175	1.复习个人位置上进攻技术 2.复习半场 1 防 1 3.学习半场 1 盯 4 联防混合防守(盯投篮准队员)	176	1.2 同上次课 1、2 3.学习半场 1 盯 4 联防混合防守(盯组织进攻队员)	177	1.2 同上次课 1、2 3.学习半场 1 盯 4 联防(2—2 防守阵式,盯投篮准和组织进攻队员)
六	178	同上次课(略)	179	1.复习个人位置上的进攻技术 2.复习掩护配合 3.学习进攻 1 盯 4 联防混合防守(1—2—1 联防)	△180	理论课 (篮球运动员的身体训练)
七	181	1.复习个人位置进攻技术 2.学习进攻 1 盯 4 联防混合防守(2—2 联防)	182	1.学习联防——盯人战术的分解练习 2.学习联防——盯人战术	△183	1.学习进攻联防——盯人战术 2.教学比赛
八	184	1.复习考试技术——投篮 2.学习掷前场界外球战术配合	185	1.复习考试技术——投篮 2.学习掷中场和后场端线球战术配合	△186	理论课 (专题讲座)
九	187 188 189 190	教学比赛、裁判实习 1.检查本学期所学各种攻、守技战术掌握和运用情况 2.进一步提高裁判水平	△191	机动	192	本学期技术考试:五点移动投篮(技评和达标)

图 例

④	进攻队员 4 号
②	2 号队员持球
⑤	防守队员 5 号
⊗	教师或教练员
△	立柱
→	队员移动路线
- - - →	传球路线
~~~~~ →	运球路线
→ ↺	队员移动中转身
→ ↻	掩护
→ ↻ ↺	掩护后移动或转身
→ ↻ ↻	投篮
~~~~~ ↻ ↻	运球上篮或投篮
↘ ↗	夹击
/	表示时间, 分钟
"	表示时间, 秒

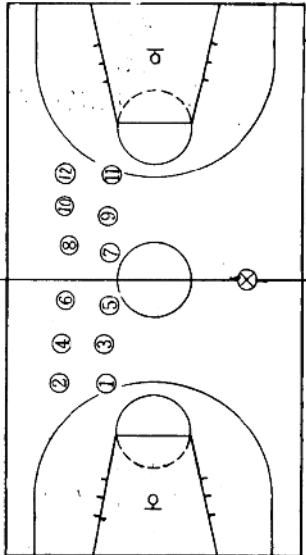
教 程 示 例

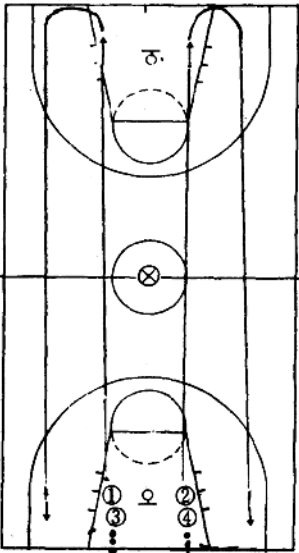
第一次课教程

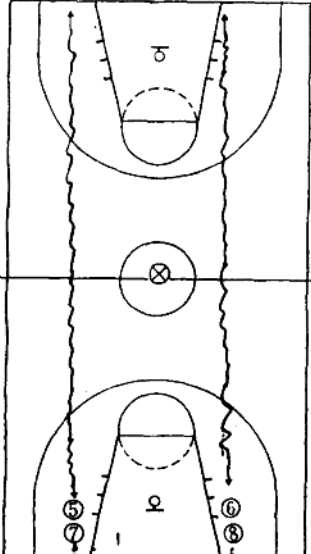
任务:1. 宣布专修课任务、计划、要求。

2. 熟习球性。

3. 恢复体力。

结构	内容及练习分量	组织教学训练法
准 备 部 分 18'	一、整队点名(如图 1) 二、宣布专修课任务、计划、要求 (一)专修课任务 1. 为国家培养专业人材。 2. 通过 2 年的专修课学习,使学生较全面地、系统地掌握篮球运动的理论、技术,并具有一定的技术水平,通过二级运动员和二级裁判员,毕业后能胜任中等以上学校运动队训练工作、教学工作、组织竞赛和裁判工作。 (二)专修课计划:专修课时数共 384 学时。 1. 理论课:46 学时。 2. 实践课(包括教学、训练、技能等部分): 324 学时。 3. 考试:10 学时。 4. 机动:4 学时。 每学期结束都要考试理论和技术。第三学期结束通等级裁判(考裁判理论和实践)。 (三)专修课要求 1. 树立勤学苦练的学风。 2. 遵守课堂纪律,听从指挥。集合、分散	 图 1

结构	内容及练习分量	组织教学训练法
准备部分 18'	动作迅速。严格考勤制度。 3. 发扬团结互助精神, 培养集体主义精神和勇猛顽强的作风。 4. 见习生认真听老师讲解, 并协助老师上好课。 5. 爱护公物, 爱护场地、器材。 三、安排见习生 四、准备活动 (一) 原地活动各关节: 自己活动。 (二) 走、跑练习(见图 2) (三) 行进间体操(见图 2) 1. 扩胸。 2. 肩绕环。 3. 腰转。 4. 腹背。 5. 压腿。 6. 踢腿。 (四) 自己活动手腕、脚腕	在原讲解队形的基础上, 队员略向左右散开, 互相不影响活动即可。  图 2
基本部分 67'	一、熟习球性 (一) 训练任务 1. 通过“耍球”和运球熟习球性。 2. 通过运球进一步熟习各种运球技术动作的方法。 (二) 练习方法 1. 球操练习: 慢跑中做下列球操(每人一球): (1) 练习内容 ① 左、右手互相传、接球。	见图 2。行进间保持一定的距离, 约 2 米为宜。

结构	内容及练习分量	组织教学训练法
基 本 部 分 67'	②体前大8字。 ③腰绕环。 ④背后向前传球。 ⑤身前抛球,身后击掌身前接球。 ⑥单手向上抛球,单手抢“篮板球”(左、右手交替做)。 ⑦双手抢“篮板球”。 ⑧球从脖子和腰交替绕环。 (2)要求 ①练习时速度不要太快。 ②主要体会手腕手指对球的感应能力、控制能力和支配能力。 ③单、双手触球时手法正确。 2.运球练习:每人一球做下列运球(见图3): (1)练习方法 ①高运球。 ②运球急停(一步、二步)。 ③运球体前变方向。 ④运球背后变方向。 ⑤运球胯下变方向。 ⑥运球后转身。 (2)要求 ①在中速中完成运球。 ②严格按各种运球技术动作的方法、要领做各种运球。 ③体会手指手腕对球的控制和手与脚的协调关系。 ④眼睛平视前方。 (三)练习时间:35'。 二、投篮练习 (一)训练任务:复习投篮技术动作。 (二)练习方法:每人一球自投自抢自选投篮位置,根据人员多少在2—4个球篮练习。 (三)要求 1.按单手肩上投篮的动作方法、要领投篮	教师及时指出并纠正学生练习时的错误动作。特别注意手指手腕对球的控制和持球方法的正确性,注意胳膊的活动幅度和伸展性。  图3 注意学生运球时抬头,眼睛平视前方,必要时采取一定的措施。 教师巡回指导。