

罗伯达 覃有渠

中学篮球教学与训练



广州体院《体育教学与训练》编辑部
函授进修部

中学篮球教学与训练

罗百达 覃有渠编写

荆州体院 《体育教学与训练》编辑部
覃有渠 教授 进修部

编者的话

为了进一步贯彻全国统编《中学体育教材》，提高体育教学质量，我们根据教材中的篮球部分及参考有关资料，总结篮球教学训练的实践经验，编写了这本《中学篮球教学与训练》参考书。

本书分为中学篮球教学任务、教材教法、训练计划和教学训练课教案、篮球基本功（手功）与技、战术和身体素质训练方法及篮球游戏等五个部分。第一部分阐述中学篮球教学任务，了解各年级教材内容安排。第二部分教材教法，主要介绍移动、运球、传接球、投篮、抢拦球、抢篮板球及简单战术等教法。根据由易到难，从简到繁，循序渐进的教学原则，介绍多种形式的教学方法。如采用游戏方法或综合性和对抗性的练习方法，提高学生的学习兴趣和积极性。并在组织教法上尽量做到结合中学实际。教师可根据教材的时数分配，课的内容与要求，学生的实际水平和场地器材条件，参考与选用。第三部分主要介绍中学篮球队训练计划和篮球基本技术、简单战术教学课及篮球队训练课教案示例。第四部

AI38/13

分主要介绍篮球基本功（手功）、基本技术、战术及专项身体素质等训练方法。第五部分主要介绍移动、运球、传接球、投篮和发展身体素质等游戏的内容和组织方法，供教师在教学、训练中参考与选用。

本书编写主要是给体育系科学生、函授生作补充教材和进行教学实习时参考之用。也可供中小学教师们在篮球教学训练时参考。
















由于我们的业务水平和编写能力有限，加上时间仓促，搜集和整理工作又做得不完善，书中难免有许多欠妥甚至错误之处，谨希批评指正。

本书在编写过程中，得到了林惠中教授帮助审改，罗彦群、林克、陀经地、杨抗美、廖崇璋同志对本书初稿提出宝贵意见，叶国强、王晓成同志提供经验、材料，在此谨向他们表示诚挚的谢意。

罗百达 覃有渠

一九八四年四月于广州体院

本书所用的符号如下图

-  学生
-  进攻队员 1 号
-  防守队员 1 号（内文用①号代表）
-  持球进攻队员
-  教师、教练或队长
-  队员移动路线
-  传球路线
-  运球路线
-  投篮
-  急停
-  转身
-  掩护
-  掩护后转身继续移动
-  夹击
-  障碍物

目 录

第一部分	教学任务和教材	(1)
	一、中学篮球教学任务.....	(1)
	二、教材系统表.....	(1)
	三、各年级教材内容和教学任务.....	(8)
第二部分	教材教法	(8)
	一、移动.....	(8)
	二、运球.....	(18)
	三、传、接球.....	(25)
	四、投篮.....	(44)
	五、抢球、打球、抢篮板球.....	(55)
	六、简单战术.....	(61)
第三部分	训练计划和教学、训练课教案	(79)
	一、××队参加市甲级赛训练 计划.....	(79)

二、教学、训练课教案示例…………… (90)

第四部分

篮球基本功（手功）、技术、战术

和专项身体素质训练方法……………(100)

一、篮球基本功（手功）训练……………(100)

二、篮球基本技术训练……………(104)

三、篮球基本战术训练……………(113)

四、篮球专项身体素质训练……………(128)

第五部分

篮球游戏……………(132)

一、移动……………(132)

二、运球……………(137)

三、传、接球……………(141)

四、投篮……………(144)

五、发展身体素质……………(148)

第一部分 教学任务和教材

一、中学篮球教学任务

(一) 学习和掌握篮球的基本知识、基本技术、简单战术和基本技能，使学生逐步学会打篮球。

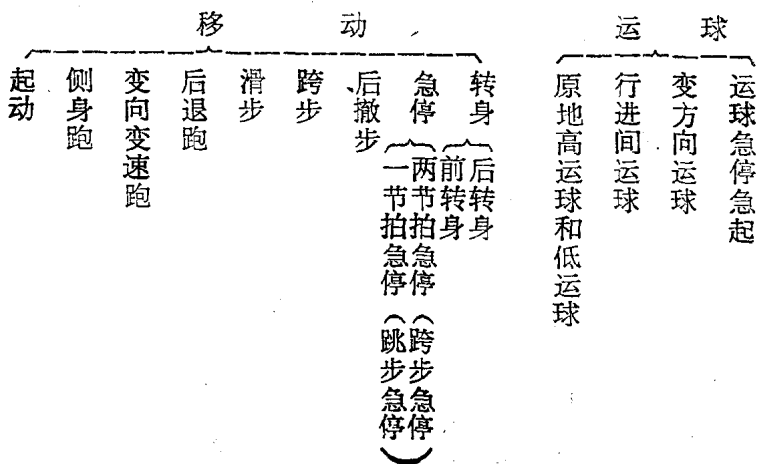
(二) 发展学生跑、跳、投等基本活动能力和灵敏、速度、耐力等身体素质以及动作的准确性、协调性。

(三) 培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结协作的集体主义精神，加强组织纪律观念。

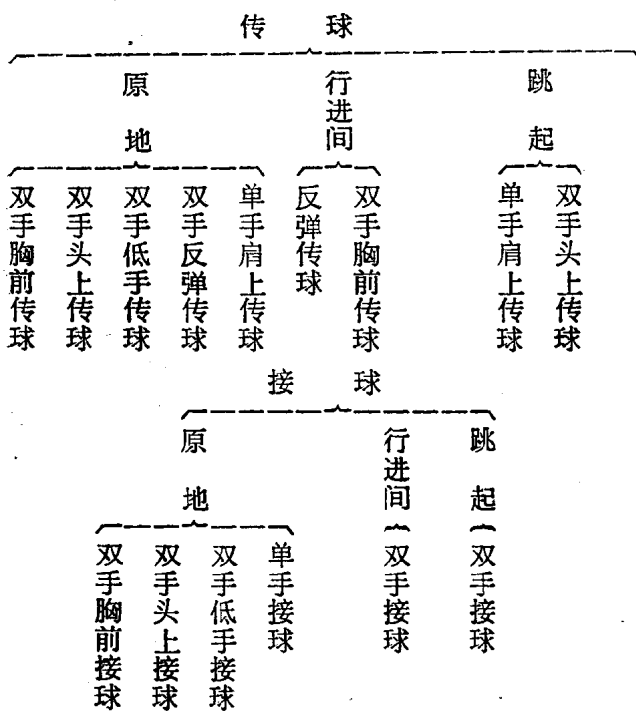
二、教材系统表

(一) 移动

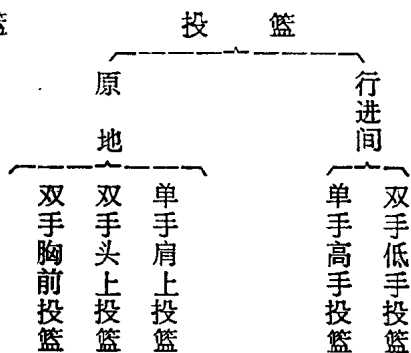
(二) 运球



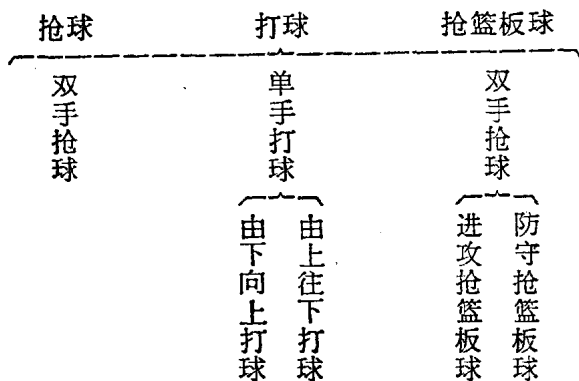
(三) 传、接球



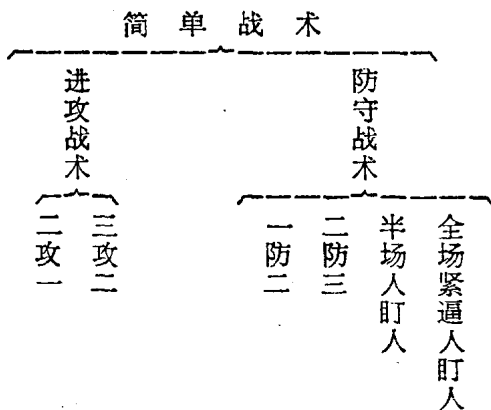
(四) 投篮



(五) 抢、打球、抢篮板球



(六) 简单战术



三、各年级教材内容和教学任务

初中一年级

(一) 教材内容

1. 熟悉球性的练习。
2. 基本站立姿势和持球方法。
3. 移动：起动、急停、侧身跑、变向变速跑、后退跑和滑步。
4. 原地双手胸前传球、接球。
5. 原地双手胸前投篮。
6. 原地和行进间运球。
7. 已学基本技术的综合练习。
8. 教学比赛：复习提高已学过的基本技术。

(二) 教学任务

1. 学习双手胸前传球动作。重点学习持球手法及手腕由内向外翻、转、拨的动作。接球时，手指触球后两臂随球后引，缓冲来球的力量。

2. 学习原地双手胸前投篮。重点学习翻腕，拨指和全身用力协调一致将球投出的动作。

3. 学习原地和行进间运球。重点学习以肘关节为轴用手指手腕按拍球的动作。

4. 初步掌握上列教材内容和学习本年级其他教材。并能进行综合练习和简单规则的教学比赛。

5. 通过基本动作练习和教学比赛发展学生的速度、灵敏、准确、合作的能力和养成良好的组织纪律性。

初中二年级

(一) 教材内容

1. 移动：跨步、转身和后撤步。
2. 原地双手头上传接球。

3. 原地双手头上投篮。
4. 变方向运球。
5. 已学基本技术的综合练习。
6. 教学比赛：同一年级。

(二) 教学任务

1. 学习原地双手头上传球、接球的动作，重点学习在头上用小臂及手腕前扣将球传出的动作和手臂向前上伸出的接球动作。

2. 学习原地双手头上投篮，要求双手屈臂、举球于额前上方投篮。

3. 学习变方向运球动作，重点学会改变方向时手脚协同配合和换手拍球的动作。

4. 初步学会上列教材内容和学习本年级其他教材，并能进行综合练习和懂得简单规则来进行教学比赛。

5. 发展灵敏性、协调性，增强上、下肢、腰腹力量，培养机智、顽强的意志品质和克服困难的精神。

初中三年级

(一) 教材内容

1. 复习提高已学过动作。
2. 原地双手低手传球、接球；原地反弹传球、接球。
3. 原地单手肩上投篮。
4. 运球急停急起。
5. 已学基本技术的综合练习。
6. 结合已学基本技术进行简单规则的教学比赛。

(二) 教学任务

1. 学习原地单手肩上投篮的动作。重点学会单手持球手法和用手腕、手指力量及全身用力协调一致将球投出的动作。

2. 学习运球急停急起动作，重点学习急停时两腿深屈膝，同时用手腕手指快速拍球的上方。急起时，用手拍球的后上方。用力蹬地加速向前推进。

3. 初步掌握上述教材内容，学习本年级其他教材，运用已学过的基本技术来进行简单规则的教学比赛。

4. 通过教学和练习，发展灵巧、协调性，增强上下肢、腰部力量，培养机智、顽强的意志品质和克服困难的精神。

高中一年级

(一) 教材内容

1. 复习提高已学过动作。

2. 行进间双手胸前传球、接球，原地单手肩上传球、接球。

3. 行进间单手高手投篮。

4. 抢球和打球。

5. 已学基本技术的综合练习。

6. 简单战术的二攻一，一防二练习。

7. 简单战术的半场人盯人防守练习。

8. 结合已学基本技术和简单战术进行教学比赛。

(二) 教学任务

1. 学习行进间单手投篮动作，重点学会一大二小步法（跨大步接球，迈小步起跳投篮）。要求当身体上升到最高点时将球投出。

2. 学习抢球和打球动作。抢球，重点学习利用上体和转动手腕动作夺球。打球，重点学习迅速伸出前臂，用手腕和手指力量以短促有力的动作将对方的球打掉。

3. 初步运用已学过的基本动作和简单战术来进行教学比赛。

4. 通过教学和练习，发展学生的奔跑、投掷、跳跃等能力和速度、灵敏素质。

5. 培养学生积极进攻和防守，密切合作的能力和集体主义精神。

高中二年级

(一) 教材内容

1. 复习提高已学过动作。
2. 行进间反弹传球、接球；跳起空中接球、传球。
3. 行进间双手低手投篮。
4. 抢篮板球。
5. 已学基本技术的综合练习。
6. 简单战术的三攻二，二防三练习。
7. 简单战术的全场紧逼人盯人防守练习。
8. 教学比赛同高中一年级。

(二) 教学任务

1. 学习行进间反弹传球、接球，重点学会传球时球落点和接球时的手型和缓冲动作；跳起空中接球、传球。重点学会空中接、传动作。

2. 学习行进间双手低手投篮。重点学会双手低手持球和出手动作。

3. 学习抢篮板球。重点学会移动中抢占位置。

4. 在已学过的基本技术基础上,熟悉简单的战术配合:

(1) “二攻一”、“一防二”。

(2) “三攻二”、“二防三”。

(3) 全场紧逼人盯人防守。

5. 通过教学,发展速度、灵敏素质和培养勇敢、果断、集体主义等优良品质。

第二部分 教材教法

一、移动

移动:它对篮球运动各项技术的发展和提高有着密切的关系,是篮球运动各项技术的基础。对发展学生的速度、反应、灵敏和协调素质及培养勇于克服困难的精神有积极作用。

1. 基本站立姿势:为突然快速的起动作好充分的准备。

要点:两脚前后或左右开立,约与肩宽,膝微屈,重心在两脚之间,脚跟微提,屈双肘,眼平视。口诀:屈膝、屈肘、体稍前倾。重点难点:屈膝、身体保持平衡。

2. 起动作:突然快速的起动作,是进攻队员摆脱防守队员,防守队员堵截和抢占有利位置的有效方法。

要点:上体稍前倾,重心下降,脚前掌用力蹬地,用力摆臂,前两三步要小而快。

口诀：蹬地、快跑、快摆、上体前倾。重点难点：前两步要小而快，用力蹬地。

3. 侧身跑：行进间为了随时准备接侧、后方传来的球时必须采用侧身跑。

要点：侧肩、头和上体转向来球方向，膝和脚尖对着跑动方向，重心稍降低。

口诀：快跑，侧肩。重点难点：体转、侧肩。

4. 变向跑：这是进攻队员在跑动中突然改变方向并加快速度超越对手的一种摆脱技术动作。

要点：低重心，变方向异侧脚用力蹬地，膝、脚尖朝前进方向，转体侧肩、压肩、重心转移快。如左脚蹬地、右脚便向右方跨出一小步，要积极踩地，左脚再向右腿的侧前方跨出一大步，并加速超越对手。

口诀：跨、转、跑。重点难点：重心低，异侧脚蹬转，加速超越。

5. 急停：急停有跨步（两步）急停和跳步（一步）急停两种。是进攻队员在快速移动中突然急停止，借以摆脱防守队员的一种有效方法。它常与急起、变向跑结合运用，效果更好。

跨步急停：

要点：跨出一大步，重心降低，身体稍向后坐，再上第二步，身体稍向侧转，两膝深屈并内扣，前脚掌内侧用力蹬地，保持平衡。

口诀：跨、转、迈、蹬。重点、难点：体后仰，跨步大，要下蹲，保持平衡。

跳步急停：

要点：跳起空中稍后仰，两脚掌同时落地，屈膝后坐肘微张，重心落在两脚上。

口诀：蹬、跳、蹲。**重点难点：**单脚蹬地跳起，双脚同时落地。

6. **跨步：**跨步是以一脚为中枢脚，另一脚向侧或前、后、左、右跨出，但不改变身体方向的一种步法。这主要运用于持球突破超越对方防守队员或投篮时，它常与起动、转身等动作结合运用，可以摆脱防守和保护球。

要点：屈膝，以一脚为轴，中枢脚不能移动，跨步要稳、有力。

口诀：蹬、跨。**重点难点：**屈膝蹬地，跨步快速有力。

7. **转身：**是利用身体的转动来改变身体站立的位置和方向，以摆脱防守或抢占有利的防守位置。移动脚向中枢脚尖方向跨出并转体为前转身。移动脚向中枢脚跟方向跨出并转体为后转身。

要点：中枢脚前掌用力拧地，腰、肩转动迅速，身体不要上下起伏，重心平稳。

口诀：拧地、转身。**重点难点：**前脚掌用力拧转，身体保持平稳。

8. **后退跑：**这是由进攻转入防守时采用的一种步法。由于在跑动时面向前场，整个场上的情况都看得清楚，有利于及时快速起动，进行攻击性防守。

要点：抬头、直背、眼平视、前脚掌蹬地，稍屈膝，保持平衡。

口诀：蹬、退、跑。**重点难点：**前腿掌蹬地，上体正直，保持平衡。