



中学篮球

教学与训练方法



柳永青 杜 俐 编著
刘志敏 于振峰

陕西科学技术出版社

前 言

篮球运动自 1891 年问世以来,以其特有的魅力,吸引着数以亿计的,不同国家、民族、年龄、性别的人们。深受社会各阶层人们的喜爱。在我国,篮球是重要的体育教学内容,同时也是开展课余活动的主要手段之一,在中学体育教学与训练中占有重要地位。

实践证明,中学的篮球教学与训练工作,有别于其它项目的教学训练,重要的一点是:练习方法、手段的选择与运用的不同。如何依据中学实际,中学生的心理、生理特点、以及篮球运动的特点和规律,选择和运用恰当的练习方法,无疑是教师教学训练技艺高低、效益好坏的重要标志。

为此,根据全国统编的《中学体育教材》中的篮球部分及参考有关资料,总结篮球教学与训练的实践经验,编著了这本书。

全书共分六大部分:

由北京体育师范学院院长、中国篮球学校第一副校长、国家教委体育教学指导委员会副主任、北京市体委第一副主任孙民治教授总策划并审定。

第一部分:“概述”主要是从理论上阐述中学篮球教学训练的目的、任务、特点、原则。(柳永青撰写)

第二部分：“基本技术教学与训练的练习方法”分别编写了移动、传接球、运球、投篮、防守对手(抢、打、断)和抢篮板球等技术的教学与训练方法。(柳永青、于振峰撰写)

第三部分：“基本战术教学与训练的练习方法”包括战术基础配合、三大常规战术(全队)的教学与训练方法。(杜俐撰写)

第四部分：“基本功”主要介绍篮球手、脚、腰胯、身、眼、意识等基本功的重要性和训练方法。(杜俐撰写)

第五部分：“中学篮球队员的身体训练”包括发展学生的速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质的练习方法。(刘志敏撰写)

第六部分：“篮球游戏”主要介绍篮球游戏的实例。(刘志敏撰写)

我们期望，这本书能为中小学体育教师组织篮球教学与训练提供实用的参考和必要的补充；能有助于体育系科学生、函授生进行教育实习或以后工作时选用，也是广大体育工作者、教练员、运动员的一本很有价值的参考书。

编著者

1994年8月

目 录

第一部分 概述	(1)
---------------	-----

一、区别两个概念	(1)
二、明确制约因素	(2)
三、中学篮球教学与训练的练习方法选择	(6)

第二部分 基本技术教学与训练的练习方法 ...	(15)
-------------------------	------

一、移动	(15)
(一)单个技术练习	(16)
(二)组合技术练习	(27)
(三)综合对抗练习	(43)
二、传、接球	(47)
(一)单个技术练习	(47)
(二)组合技术练习	(58)
(三)综合对抗练习	(76)
三、运球	(77)
(一)单个技术练习	(77)
(二)组合技术练习	(88)

(三)综合对抗练习	(96)
四、投篮	(101)
(一)单个技术练习	(102)
(二)组合技术练习	(108)
(三)综合对抗练习	(119)
五、防守对手	(121)
(一)防无球队员	(122)
1. 单个技术练习	(122)
2. 组合技术练习	(124)
3. 综合对抗练习	(125)
(二)防有球队员	(127)
1. 单个技术练习	(127)
2. 组合技术练习	(129)
3. 综合对抗练习	(130)
(三)抢、打、断技术	(131)
六、抢篮板球	(138)
(一)单个技术练习	(138)
(二)组合技术练习	(140)
(三)对抗性练习	(142)

第三部分 基本战术教学与训练的练习方法	(146)
----------------------------------	--------------

一、徒手移动的练习	(146)
二、无对抗性的配合练习	(160)
三、攻防对抗或模拟比赛条件下的配合练习	(197)

第四部分 篮球基本功 (202)

- 一、手功 (203)
 - 二、脚功 (205)
 - 三、腰功 (207)
 - 四、身功 (208)
 - 五、眼功 (209)
 - 六、意识 (211)
-

第五部分 身体训练的练习方法 (216)

- 一、速度训练 (218)
 - 二、力量训练 (240)
 - 三、弹跳力训练 (244)
 - 四、灵敏训练 (251)
 - 五、柔韧性训练 (254)
 - 六、耐力训练 (257)
-

第六部分 篮球游戏 (262)

- 一、徒手游戏 (262)
- 二、传接球游戏 (275)
- 三、运球游戏 (280)
- 四、投篮游戏 (287)

第一部分 概 述

“方法”是指为达到预定目的而采用的办法,就是“根据所研究对象的运动规律,从实践上和理论上掌握现实的一种形式。”(《哲学大百科全书》第409页)

体育教学和训练中的练习方法,是指在教学、训练中为完成相应的教学训练任务而采用的各种具体途径或手段。实践证明,练习方法的选择与运用是否正确,对教学训练任务的完成及其质量,有着不容置疑的重要作用。因此,科学地研究和解决练习方法问题,对于高质量地完成教学训练任务的意义是显而易见的。

一、区别两个概念

练习法和练习方法,是两个既有联系又有区别的概念。从理论上而言,练习法属教学方法的范畴。它与讲解法、示范法、纠正错误法一起构成教学训练方法。练习法所包括的具体方法,诸如完整练习法、分解练习法、重复练习法、变换练习法、综合练习法、游戏法、比赛法、间隔练习法……等,与所选用的具体教学训练内容密切结合,成为一种为解决某一特定的教学训练问题而采用的、有针对性的专门练习内容和方法。即所谓“教学手段”、“训练手段”。也就是练习方法。这是人们在教学训练实践中,突破对练习法的传统认识,使练习内容与练习

法两个方面融合起来而形成的对练习方法的认识。

例如为教会学生掌握原地单手肩上投篮的动作方法,采用从篮下到罚球线的不同距离的原地单手肩上投篮练习,就包含有完整练习法,重复练习法的教学方法和原地单手肩上投篮的练习内容。因此,准确地说,练习方法是练习法的具体化,是为完成教学训练任务而采取的具体而有针对性的措施。

二、明确制约因素

教学训练实践证明,练习方法的选择和运用,是受以下四个主要因素所制约:

(一)受教学训练的目的任务制约

练习方法既然是一种为完成教学训练任务的具体措施,那末,选择和运用什么样的练习方法,必然反映着教学训练的出发点和要达到的目的。反过来说,必须以教学训练任务和目的为依据,选择相应的练习方法。

中学体育教学和训练,从其总体到具体某一运动项目,再到更具体的某一教材内容的目的任务,不外有三:一是对学生进行思想品德教育;二是使学生通过掌握体育的基本知识、技术、技能,学会锻炼身体的方法;三是促进身体的正常发育和机能发展,增强体质。如果说总体任务与个体任务之间有所区别的话,那就在于个体任务紧密结合项目或教材本身的特点而显得更具体化而已。学校体育教学训练的目的任务,决定了任何一个项目或技、战术动作的教学训练都具有教育性、基础性和运动训练的业余性的特点。决定了中学体育教学训练既有别于大学公共体育的教学训练,更有别于业余体校、高等体育专业教学以及专业运动队的训练,它所选择和运用的练习

方法都必须与这种基础的或者“启蒙的”教学训练任务相呼应,从练习方法的结构和要求上,体现其教育性、基础性和锻炼性。

(二)受教学训练内容的制约

简单地说,体育教学和训练问题,归根到底是“教什么、练什么”和“怎样教、怎样练”的问题。在这里,“教什么、练什么”是指教学训练内容,“怎样教、怎样练”则是指教学方法问题。可见,教学训练内容与教学训练方法是密切相关的。

中学体育教学和训练的目的、任务和特点,决定了它的教学和训练内容不可能也不应该是“高、精、尖、难”的内容,只能是基础的、基本的、并遵循动作技能形成规律、人体机能活动规律和人体适应性规律而安排的内容。即教材内容的难易程度与年级的高低成正比,年级越高,难度越大。但无论如何,难度大小不应超越基础教学的要求。例如篮球教学中的运球,难度最大的动作是体前换手变方向运球或运球后转身,置于背后运球、胯下运球等动作,也只要求在训练中部分人能掌握。教学训练内容的这些特点,决定了练习方法的选择与运用同样应遵循上述规律和原则,在三个既有各自特征但又相互联系的阶段教学训练中选取相应的练习手段。

1. 初学阶段。这一阶段的教材内容大都是新授教材。从要求上而言也只要求学生初步掌握动作要领、方法过程,建立动作概念,粗略掌握动作。因此应采用多种练习方法,使学生在不同练习和反复练习中,体会正确动作的肌肉感觉,强化对动作主要环节的动作表象,建立粗糙的分化。

2. 改进阶段。这一阶段的教材内容大多属于复习教材。学生经过初学阶段的练习,对所学动作有较明确的概念,动作的

各要素都已接近或合乎技术规格,但动作技能尚不巩固和稳定,时间、空间观念仍不精细,个别或某些环节上尚有错误。因此,除采用第一阶段的重复练习方法外,还应采用变换条件下的各种练习方法,诸如游戏,多个已学动作的结合练习,综合练习以及相应的纠正错误动作的专门练习等等,帮助学生确立分化。此外,还要进一步提高身体素质水平,全面发展学生的体质和运动能力。某些与此相关的专项运动素质,也要在练习中有所反映,以适应动作改进的需要。

3. 提高阶段。这一阶段的教材内容大都属于高年级的复习内容或运动训练内容。进入这一阶段,并不意味着教学训练内容已被学生彻底掌握,更不意味着学生的能力已达到完善无缺的地步。因此,采用有一定运动负荷或条件限制的综合练习、持续练习和对抗练习是十分必要的。对类似篮、排、足球一类的集体项目,选用的练习方法必须顾及到全队的整体意识和同伴间的配合质量,并把它们与个人技术技能的自动化联系起来,形成全队技术、战术的合理运用。学生通过这一类练习,完善和提高动作技能,建立和巩固正确的动力定型,提高和加强身体训练水平以及机体工作能力,将有助于中学体育教学训练任务的完成。

(三)受学生体质健康状况的制约

因材施教,是体育教学训练科学性原则之一。泛指因教学训练对象之异而实施区别对待。这个“区别”,包括技术动作难易程度,练习方法结构、要求,以及运动负荷量的大小等诸多方面。在前者已确定的前提下,后者就成为区别对待的重要方面。其中,学生的体质状况对正确选择练习方法尤为关键。中学体育教学是增强学生体质的教育过程,不同体质健康状况

的学生,甚至不同年级的学生整体,其生理负荷能力是不同的,因而对各种不同练习方法及其练习要求、练习强度、密度的适应能力也不同。我们总不能用高三学生进行的练习方法、要求和负荷量去要求初一学生,就如同不能用训练专业运动员那样去训练中学运动队。

但另一方面,在教学训练实践中,尤其是集体项目的教学训练,许多练习方法从形式到结构都是相通的。例如篮球教学训练中的两人传球推进上篮的练习,可用于对初学者的教学,也可用于球队训练,甚至高级运动员的专业训练,他们运用这个练习的唯一区别,是对技术动作质量的要求和运动负荷量的要求上。从这个意义而言,与其说练习方法,不如说练习方法的要求是受学生体质健康状况所制约。

因此,在选择练习方法时,既要考虑一个班级的特点,也要考虑同一班级学生的个体差异,面向中间,兼顾两头,即使是同一形式的练习,也要作出深广度不同的要求。根据学生的体质强弱、健康水平、承受能力等因素,设计出大多数学生通过努力后可以做到的练习和达到的要求,对少数“两头”的学生,可适当提高或降低要求,解决长期以来在练习中“大锅煮”而造成的“吃不饱”与“吃不了”的矛盾。

(四)受教学训练的器材设备所限制

器材设备是构成体育教学方法的三个要素之一。(其余两个为语言和身体练习)体育教学训练离不开器材设备,就犹如其它学科的教学离不开教室、黑板或仪器一样。器材设备不仅是练习方法的附属品,也是物质条件。它的数量多少与练习密度直接有关,它的形状及其质量与练习强度和难易程度有关,它的安排和使用与教学训练练习组织方法有关。例如给一个

50~60 人的班上篮球教材,只有一个场地,3~4 个篮球,与有 1~2 个场地,10~15 个篮球相比,其练习方法的选择是不一样的。

综上所述,中学体育教学和训练中,在练习方法的选择与运用上,必须充分考虑到上述制约因素,才能有的放矢,完成教学训练任务。

三、中学篮球教学与训练的练习方法选择

中学篮球教学训练是学校体育的重要组成部分。它对青少年身体的全面发展有着很好的促进作用,也是广大青少年喜爱的运动项目之一。从 60 年代初期起,篮球就被列为中学体育教学大纲的基本教材,在中学体育教学中占有重要地位。中学篮球队训练,是中学课外体育活动的重要方式之一,对于贯彻普及与提高相结合的体育方针,促进群众性篮球活动的开展、丰富和活跃学校课余生活,提高学校的篮球运动技术水平,为我国篮球运动的发展输送优秀后备人材等方面,同样有着不容置疑的重要作用。

中学篮球教学训练过程,同样是一个教师的主导作用与学生的主体作用紧密结合的双边活动过程,同样是学生在教师有目的、有计划指导下,通过各种练习方法的反复实践,掌握篮球运动的基本知识、基本技术、基本技能,增强体质,提高机体活动能力的过程。在这个过程中,练习方法的选择和运用是否正确,对篮球教学训练质量的高低,教学训练任务完成的好坏,同样起着十分关键的作用。

因此,在篮球教学训练中,在选择与运用练习方法时,必须充分注意到:

(一)目的性明确

无目的的行动必然是盲动。中学篮球教学训练练习方法的选择与运用的目的性,应体现在符合教学训练任务、要求上。包括:

1. 符合中学篮球教学和训练的总任务。这就是:第一,根据党的教育方针,结合篮球运动特点,对学生进行思想品德教育。

第二,学习和掌握篮球运动的基本知识、技术、技能,使学生逐步学会打篮球。

第三,发展学生跑、跳、投等基本活动能力和速度、灵敏、力量、耐力等身体素质,增强学生体质,提高机体能力。

2. 符合每课及每个具体教材内容的任务和要求。例如学习原地单手肩上投篮的第一次课就不能用运动队的训练方法来进行教学。

任何一种、或一套、或一系列练习方法,都是为解决一定任务的手段。练习方法的选择与运用是否正确,关键在于能否解决问题。这个“能否解决的问题”就是教学训练目的、任务。因此,在中学篮球教学训练总任务下,根据各课的具体任务,选择或创造性运用具体的练习方法是十分重要的。

(二)从篮球运动的项目特点为依据,体现练习的系统性

篮球运动的特点,在于它的集体性、应变性、对抗性和综合性。从其技、战术结构来看,是属于“多元结构的变异组合”(《体育科学》1984年第三期第48页)。这表明,篮球运动的任何单个技、战术动作,只有在集体的、对抗的、随时应变的和综合的条件下,多个单一动作的有机结合运用,才能产生其效能或作用。因此,篮球教学训练是难以采用“拆散零售”或编成武

术套路那样来进行的。尽管在初学阶段可能需要这两种练习方法,但毕竟是短期的,最终还是要通过结合练习、综合练习、对抗练习才能实现教学任务。

依据这一项目特点,体现练习的系统性就在于从单一的动作练习或“套路式”的结合练习开始,尽快过渡到综合和对抗练习,把思想作风、技术战术、身体素质的教学训练溶于一体,边练边改,边适应边提高,提高运用能力培养篮球意识。

(三)以学校具体实际为依据,体现练习的针对性

练习方法选择与运用的针对性,既来自篮球教学训练任务和内容,也取决于中学的具体实际。由于种种原因,目前中学,尤其基层中学的状况不甚令人满意。学生人数多,教学课时数少,场地器材等物质条件欠缺,在教学中的不少情况下,它仅作为田径、体操等项目进行轮换的过渡练习,甚至是“放羊式”教学的主要形式;中学篮球队训练,也常因时间及条件的局限而处于“凑合”状态。从根本上扭转这种状态,还有待中学体育教学训练体制的改革。但有一点我们是可以做到的,那就是:在选择、运用和组织练习方法时,有针对性地从每一教学训练单位做起,力求使练习方法更具科学性、针对性,立足于使学生真正实现篮球教学训练任务。

(四)处理好几个关系

1. 数量与质量的关系

中学体育教学多采用综合课形式。一次课不仅有篮球教材,还有田径、体操、武术等其它教材。综合课教材如何安排的一个十分重要问题是,练习手段不在多而在精,练习结构不在繁而在实用。实践证明,多而繁的练习方法充其量只能走过场,简而精的练习方法,关键在于重点突出,紧扣课的任务,使

学生在有限的时间里高质量完成教学任务。但对整个教学过程而言,则需要多种不同形式的练习方法,围绕教学任务,从各个不同侧面帮助学生积量变为质变。不能课课如此,千篇一律。学生将会因此而降低甚至失去对学习篮球的兴趣。

中学篮球队的训练,是篮球教学的延伸和继续。选择运用多种练习方法,以不断巩固提高技术水平,是十分必要的。但也必须注意到质量要求:一是要紧扣课的任务和内容;二是要遵循由简到繁,由易到难的循序渐进原则;三是要掌握运动负荷大小、活动强度、练习时间、次数、间隔等变化;四是从实战需要出发,逐步增多不同条件和要求,增加练习难度、强度和对抗性。从练习方法本身及学生完成练习过程两方面,控制和保证练习的“质”与“量”。

2. 同一练习与多个练习的关系

在篮球教学训练实践中,同一练习方法,有时可以完成几个目的和任务,进行多种技术与配合的教学训练。例如同是抢篮板球后的单手肩上传球练习,可有不同的目的任务:

- (1)练习抢后场篮板球;
- (2)练习单手肩上传球;
- (3)练习行进间接长传球上篮;
- (4)练习抢篮板球后发动长传快攻;
- (5)强度训练;
- (6)攻、防转化训练;

许多时候,为要达到某个目的,常采用多个练习方法进行反复练习。这些练习有时可能安排在一次课中,有时也可能安排在多次课中。例如为使学生掌握和熟练行进间传接球技术,采用:

- (1)迎面的行进间传接球练习;
- (2)两人近距离连续多次的快速推进练习;
- (3)两人 3~5 传的传球推进上篮练习;
- (4)三人传球推进练习;
- (5)两人中场交叉策应推进;
- (6)三人围绕(小 ∞ 字)推进练习;
- (7)五人围绕(大 ∞ 字)推进练习。

教师在教学训练中要根据课的任务,协调好同一练习与多个不同练习间的关系,重要问题是突出教学训练重点,使练习达到预期结果。

3. 练习方法之间的转换与增减的关系

在中学篮球教学训练中常遇到的一种情况是:在一段时间里,一些练习方法能加速技术战术动作或配合的掌握和提高;但当技、战术动作按原进程掌握、提高后,原有的练习方法已不能满足再掌握,再提高的需要。这就提出了练习方法间的转换与增减的问题,处理好这两者间的关系,通常采用的方法有三:一是把一些曾用过的,但已不能满足需要的练习方法概括、归纳成综合练习,或放到准备活动中作为主要辅助练习;二是在原有练习中增加难度、速度和对抗性;三是重新设计、创新新的练习方法。在这里至关重要的一点是转换、增减必须及时;晚了,会使学生学习兴趣和技、战术掌握与提高停滞不前,影响教学训练质量;早了,条件不具备,可能破坏动力定型,同样影响教学训练质量。要掌握“不早不晚、恰到好处”的时机,关键在于教师全面细致地观察和精心思考,根据学生不同条件、水平、教学训练进度、掌握技、战术程度,及时准确地转换或增减练习。

4. 教学与训练的关系

“我国的社会主义体育是由竞技体育、体育教育、身体锻炼和娱乐体育四方面组成”的所谓“体育真义”已为越来越多的人所接受。从而把体育教育从竞技体育中分离出来，同为实现我国体育的目的任务而发挥各自功能。这表明，教学和训练既是密不可分，又是有所区别的关系。

各种不同层次的球队训练——诸如国家队、省市队、业余体校队、中学队等——个体间的差异较大，所承担的具体任务也不尽相同，但在教学的基础上提高，且是一个既连续不断，又呈阶段性的统一完整的训练过程，以及这个过程的可计划性、可变更性的特点，则是与篮球教学过程基本一致的。因此，中学球队训练是篮球教学的延伸和发展，在教学训练中，在选择和运用练习方法时，考虑到这两者间的关系，注意到从练习方法的结构、要求以及学生练习负荷量、强度、密度安排上做到合理，是十分重要的。

一般情况下，在教学中以掌握动作方法，了解运用要求为主要任务，以单一练习，无对抗的结合练习、综合练习为主要手段；在训练中则以改进、提高技、战术动作，掌握运用方法并熟练运用于实战为主要目的；以技、战术结合练习，对抗下综合练习以及模拟比赛条件下的练习为主要手段。从而在练习中体现中学篮球教学和训练的教育性、基础性、业余性的特点。

(五)选择不同练习方法的建议

中学篮球教学和训练常用的练习方法，不外包括徒手模仿练习、完整练习、分解练习、结合练习、综合练习、以及游戏、比赛练习等等。在运用这些练习时：