

少年儿童业余训练教材

篮 球



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

篮 球

少年儿童业余训练《篮球》教材编写组 编

少年儿童业余训练教材

篮 球

少年儿童业余训练《篮球》教材编写组编

人民体育出版社出版

天津新华印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32 200千字 印张 12 16/32

1980年10月第1版 1980年10月第1次印刷

印数：1—57,000册

统一书号：7015·1835 定价：0.99元

责任编辑：丛明礼

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时参考了吉林省体育运动委员会少年儿童业余训练《篮球》参考书编写小组编写的《少年儿童业余训练篮球参考书》，以及国内外部分有关篮球运动训练的材料，并且吸取了我国少年儿童业余体育学校篮球教学训练的经验。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余篮球运动训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整或补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有李玉龙、吴武芳、陈树华、贺广振、唐国雍、黄满栈同志。过家兴、王则珊、高言诚和王汝英同志参加了部分章节的审改工作。书中的动作插图是高峰同志绘制的。

我们在编写过程中，承蒙一九七九年全国篮球教练员学习班有关同志和长春市有关单位给予帮助，在此一并致谢。

少年儿童业余训练篮球教材编写组

一九七九年八月

教学 训练 大纲

本书图例

篮球



进攻队员



5号进攻队员



防守队员



4号防守队员



5号进攻队员和4号防守队员对面站立



教练员



障碍物



队员移动路线



传球路线



运球路线



投篮



掩护



夹击



转身



目 录

教学训练大纲

教学训练大纲说明.....	1
教学训练大纲.....	2
身体素质和技术考核内容及标准.....	14
身体素质和技术考核办法.....	18

教 材

第一章 教学训练的任务、原则的运用和应注意

的问题.....	21
----------	----

第一节 教学训练的任务.....	21
第二节 教学训练原则的运用.....	22
第三节 教学训练应注意的问题.....	28

第二章 教学训练计划.....37

第一节 多年教学训练计划.....	37
第二节 全年教学训练计划.....	38
第三节 阶段教学训练计划.....	46
第四节 周教学训练计划.....	47
第五节 课时教学训练计划.....	48

第三章 身体训练.....53

第一节 身体训练的意义和基本要求.....	53
第二节 发展柔韧的训练.....	55
第三节 发展速度的训练.....	59

第四节	发展灵敏的训练·····	64
第五节	发展弹跳力的训练·····	69
第六节	发展力量的训练·····	71
第七节	发展耐力的训练·····	76
第四章	技术教学训练·····	80
第一节	基本功训练·····	81
第二节	脚步动作·····	100
第三节	投篮·····	132
第四节	传、接球·····	160
第五节	运球与突破·····	190
第六节	防守技术·····	213
第七节	抢篮板球·····	242
第五章	战术教学训练·····	261
第一节	战术的基础配合·····	263
一、进攻战术的基础配合	·····	263
二、防守战术的基础配合	·····	272
第二节	快攻与防守快攻·····	279
一、快攻	·····	279
二、防守快攻	·····	297
第三节	人盯人防守与进攻人盯人防守·····	303
一、半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	·····	303
二、全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守	·····	310
第四节	区域联防与进攻区域联防·····	320
一、区域联防	·····	320
二、进攻区域联防	·····	334

第五节 区域紧逼防守与进攻区域紧逼防守·····	341
一、区域紧逼防守·····	341
二、进攻区域紧逼防守·····	356
第六章 比赛期间教练员的工作·····	363
第一节 比赛的意义·····	363
第二节 比赛的安排·····	363
第三节 比赛的指导工作·····	365
第七章 运动保健基本知识·····	373
第一节 运动训练的卫生要求·····	373
第二节 运动训练的医务监督常识·····	376
第三节 运动损伤的预防与处理·····	378
第八章 科学研究工作·····	382
第一节 科学研究工作的意义·····	382
第二节 科学研究工作的内容·····	383
第三节 科学研究工作的方法和步骤·····	383

教学训练大纲说明

一、本大纲根据“从小培养，打好基础，系统训练，积极提高”的要求，按照现行的学制、竞赛制度和本项目的特点，把少年儿童业余篮球训练分为四个组，并规定了各组的课次和课时，各地少年儿童业余体育学校（以下简称业余体校）可根据当地具体情况参照使用。

二、大纲所规定的身体训练、技术训练、战术训练和理论教学部分的比例，是总结了我国部分省、市多年来少年儿童业余篮球教学训练工作的经验，参考国外的有关材料制定的，各地业余体校的教练员在教学训练中可以参考使用，并供中、小学体育教师进行业余篮球教学训练时参考。

三、根据现代篮球运动的发展趋势和我国篮球运动“积极主动，勇猛顽强，快速、灵活、全面、准确”的技术风格，以及少年儿童业余训练的任务，大纲强调了打好基础（即身体、技术、战术、意识），着眼于为国家培养篮球优秀运动员后备人才。

四、大纲所规定的训练内容，不同类型的业余体校可根据不同的情况，在打好基础的前提下有所侧重。

五、有关思想政治工作的任务和要求，在教材部分里进行阐述，大纲中不再重复。

教学训练大纲

组别	年龄	每周训练次数	每课时训练数	训练比重				比赛	备注
				身体	技术	战术	理论		
儿童乙组	七—九岁	三—四次	一小时	50% (一般60% 专项40%)	45%	5%			
儿童甲组	十一—十二岁	三—四次	一—一小时半	40% (一般60% 专项40%)	45%	10%	5%	根据具体情况适当安排	
少年乙组	十三—十五岁	四—五次	二小时	35% (一般50% 专项50%)	40%	20%	5%	全年三十场左右	有比赛任务可适当增加
少年甲组	十六—十七岁	五—六次	二小时半左右	30% (一般40% 专项60%)	35%	30%	5%	全年四十场左右	

一、儿童乙组

(一) 任务：进行全面身体训练，学习篮球基本功和一些基本技术，通过游戏形式，熟悉球性，培养打篮球的兴趣，增强体质，为下一阶段的训练打下初步基础。

(二) 身体训练：进行全面身体训练，以一般身体素质训练为主，相应安排专项身体素质训练。优先发展柔韧、速度及灵敏等素质，着重学习跑的各种技术动作，以多种竞赛性游戏启发初学儿童的兴趣和积极性。

(三) 技术训练：

1. 基本功：学习手、脚基本功，熟悉球性。

2. 脚步动作：学习基本站立姿势、跑、跳、起动、急停、转身和后退跑等动作。

3. 传球：

(1) 学习原地双手胸前传球，双手头上传球，单手肩上传球，单、双手反弹传球，双手低手传球等动作。

(2) 学习移动中传球的手脚配合动作。

4. 接球：

(1) 学习原地和移动中双手接平球、接高球、接低球、接反弹球和跳起接球等动作。

(2) 学习移动中接球的手脚配合动作。

5. 投篮：

(1) 学习单手篮下投篮和单手低手投篮。

(2) 学习正确的持球、全身协调用力和球最后通过指尖投出的方法。

6. 运球：学习左、右手交替原地运球、直线运球、曲线运球、变换高度运球和运球急起急停等动作。

7. 突破：学习原地持球左、右交叉步（异侧步）突破。

8. 防守：学习防守持球对手的基本姿势、步法和位

置。

9. 抢篮板球：学习跳起双手空中抢球动作。

(四) 战术训练：

1. 进攻战术：学习传球切入和二打一。

2. 防守战术：学习固定盯人的人盯人防守。

二、儿童甲组

(一) 任务：进行全面身体训练和专项身体训练，增强体质和提高身体素质水平。初步掌握篮球基本功和主要基本技术，学习简单攻守基础配合、人盯人防守和快攻战术，使之在比赛中能够基本上运用。注意篮球运动意识的培养。

(二) 身体训练：在全面身体训练的基础上，重视专项身体素质训练。在身体素质训练中，以速度为重点，继续发展柔韧及灵敏，适当做一些克服本身体重力量练习，发展小肌肉群的爆发力。队员应超过相应年龄组的《国家体育锻炼标准》。

(三) 技术训练：

1. 基本功：加强手、脚、腰胯的基本功训练，进一步熟悉球性，提高脚步动作的灵活性。

2. 脚步动作：

(1) 掌握已学过的脚步动作要领，学习侧身跑、变速变向跑。

(2) 加强移动技术的综合练习，着重提高腰胯的灵活性和控制身体重心的能力。

3. 传球：

(1) 在改进和巩固已学过的各种传球技术的基础上，增多传球方式，注意弱手的训练。

(2) 掌握移动中传球技术。

(3) 学习观察、判断传球的时机和球的落点。

4. 接球：

(1) 改进和巩固已学过的接球动作。

(2) 学习左、右手接球。

(3) 学习接球与其他动作的结合技术。

5. 投篮：

(1) 学习单、双手近、中距离投篮。

(2) 掌握行进间的高、低、反手（左、右手）上篮技术。

(3) 要求持球动作正确。

6. 运球：

(1) 改进和巩固已学过的运球技术，养成运球时抬头观察场上情况的习惯。

(2) 学习换手体前变向运球、背后变向运球、胯下变向运球、运球转身、变速运球、虚晃运球等技术，提高手指、手腕的灵活性和身体的协调性。

(3) 学习运球与其他技术的结合动作。

7. 突破：

(1) 掌握原地持球交叉步和顺步（同侧步）突破。

(2) 掌握跳步急停接球后交叉步和顺步突破。

(3) 学习徒手切入技术。

8. 防守：

(1) 提高防守脚步动作的速度，养成正确防守姿势的习惯。

(2) 学习防有球和无球对手的基本技术。

(3) 学习抢、断、打球的技术。

9. 抢篮板球：

(1) 改进和巩固双手抢篮板球的技术，学习跳起空中单手抢篮板球的技术。

(四) 战术训练：

1. 进攻的基础配合：提高传球切入配合，学习突破分球配合。

2. 防守的基础配合：学习抢过、穿过、绕过、换防、“关门”等配合。初步掌握以上各种防守基础配合的要领和技术。

3. 快攻战术：学习以抢篮板球为主的快攻发动和固定接应、三人直线推进、二攻一、三攻二快攻配合。使队员初步了解快攻的基本概念和掌握简单的快攻配合技术。

4. 防守快攻：学习快退守、一防一、一防二、二防三配合，使队员初步了解防快攻的原则和步骤。

5. 运用攻守的基础配合，学习半场人盯人防守战术和进攻半场人盯人防守战术。

三、少年乙组

(一) 任务：在全面身体训练的基础上，加强专项身体训练，提高动作速度，进一步增强体质和提高身体素质水平。加强基本功训练，提高手控制球和支配球的能力，以及

腰和脚步动作的灵活性。全面掌握各项基本技术，形成正确的技术定型，以投篮为重点，加强移动中的结合技术和运用技术的训练，安排一定的对抗性练习。进行以攻守基础配合为主的快攻、紧逼和破紧逼的战术训练，在此基础上，学习各种固定形式的联防和破联防战术。加强篮球运动意识的培养，提高所学的技术和战术的运用和应变能力，并能在比赛中初步体现我国篮球运动的技术风格。

(二) 身体训练：在全面身体训练的基础上，加强专项身体素质训练，在身体素质训练中，以速度和弹跳为重点，着重提高动作速度和连续弹跳能力，适当进行轻重量的力量练习，坚持灵敏和柔韧练习。

(三) 技术训练：

1. 基本功：加强手、脚、腰胯和视野基本功的训练，提高手控制球和支配球的能力，提高腰和脚步动作的灵活性，提高观察能力。

2. 脚步动作：

(1) 结合身体训练安排一些对抗性练习，提高起动、起跳的速度和变速、变向摆脱防守的突然性和灵活性。

(2) 结合基本技术训练，提高脚步动作的运用能力。

3. 传球：

(1) 掌握快速移动中的传球技术，加强弱手传球的训练。

(2) 提高传球出手的速度和球速，提高传球的准确性和隐蔽性。

(3) 提高传球与其他技术结合运用的能力。

(4) 掌握观察、判断传球的时机和球的落点。

4. 接球:

(1) 掌握移动中接各个方向来球的技术, 加强弱手接球训练。

(2) 在对抗情况下训练接球, 提高摆脱对手接球的能力。接球时注意隐蔽视线。

(3) 进一步提高接球技术与其他技术结合运用的能力。

5. 投篮:

(1) 在掌握多种投篮技术的基础上, 学习跳投、跑投和勾手投篮技术, 逐步形成正确定型。

(2) 进行有一定强度、密度、次数和质量要求的投篮训练, 提高命中率。

(3) 在对抗情况下进行投篮与其他技术结合的训练, 提高命中率。

(4) 比赛中大胆投篮, 逐步提高实战中的投篮命中率。

6. 运球:

(1) 全面正确地掌握运球技术要领, 做到用眼睛的余光注意运球。

(2) 在高强度的对抗中训练, 提高运球与其他技术结合运用的能力。

7. 突破:

(1) 左右脚都会做中枢脚, 能从对手的两侧突破。要求动作快速突然。