

现代体育运动专项化活动性游戏丛书

# 篮球

## 游戏大全

张良祥 编著



北京体育大学出版社

✿ 现代体育项目专项化活动性游戏丛书 ✿

# 篮球专项化活动性 游戏大全

张良祥 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 栋  
责任编辑 梁 林  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 赵 雷  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球专项化活动性游戏大全/张良祥编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.4  
ISBN 7-81051-982-4

I. 篮… II. 张… III. ①篮球运动-运动训练-游戏②篮球运动-体育教学-游戏 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059350 号

篮球专项化活动性游戏大全 张良祥 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 9

---

2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81051-982-4/G·821

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介



张良祥，男，1966年出生，黑龙江省齐齐哈尔人，副教授，硕士学位，篮球国家级裁判员，齐齐哈尔市政协委员，现任齐齐哈尔大学体育学院篮球教研室教师。

1990年毕业于哈尔滨体育学院，1994年在北京体育大学学习，1997年获硕士学位。2001年荣获篮球国家级裁判员。

自1990年以来，一直从事体育系篮球普修课、篮球专修课和校运动队教学与训练工作。在工作中不断积累知识，总结经验，先后在国家级和省级期刊发表论文32篇，学术著作一本《篮球训练指南》，黑龙江省教学科研立项二项。多次被评为校优秀青年教师和市优秀教育工作者，在篮球比赛中，曾多次荣获体育道德风尚奖。

1366705/03

# 序

游戏法的意义，总的来说，已远远超出了体育教育，甚至教育的范围。游戏出现在各个历史阶段，与社会文化同时发展，满足了各种需要——自我认识和交往的需要，精神发展和身体发展的需要，休息和娱乐的需要。

游戏法模拟充满情感气氛的人际关系，它的娱乐性、趣味性特征促进青少年儿童兴趣的扩展；它的刺激竞争性，促进青少年儿童个性的积极发展；从游戏的规则性和公平性中去塑造青少年儿童的公德意识和规范意识。

张良祥在北京体育大学学习期间查阅了大量国内外趣味性强、具有娱乐气息、能有效增强体质、提高技术技能、活跃身心的篮球游戏，并结合自己多年教学经验写成了这本《篮球专项化活动性游戏大全》一书。目的是使篮球课教学向着有趣、轻松、自由、娱乐身心、增强体质、提高技术的方向发展，使学生在篮球教学中体会到体育教学的成功感，培养学生参加体育锻炼的兴趣、意识、习惯和能力。

《篮球专项化活动性游戏大全》一书，图文并茂、内容丰富，充分体现了篮球运动本身所富有的娱乐性、趣味性和集体性等特点，是各类学校、运动队教学训练的必备参考教材。

相信此书的问世是值得教师、学生和广大篮球爱好者的欢迎和喜爱的。

北京体育大学：林珍瑜教授

2004年3月1日

# 前 言

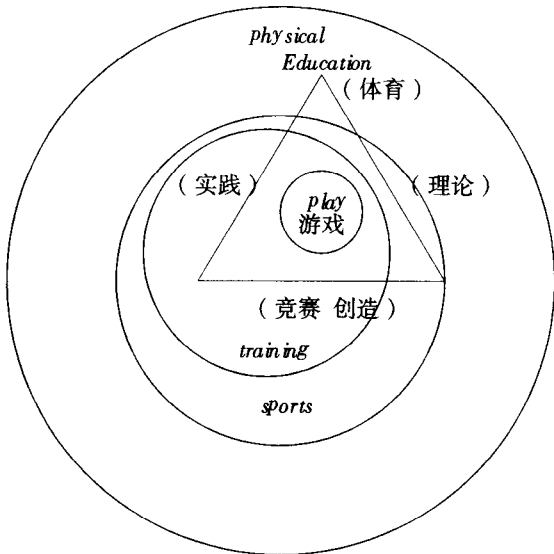
游戏：娱乐活动，玩耍、非正式比赛的体育项目，如康乐球。（《现代汉语词典》1979年版）。活动性游戏：游戏的一种，它是按一定目的和规则进行的一种有组织的体育活动。也是一种有意识的、创造性的和主动性的活动。（体育运动学校试用教材《活动性游戏》）。篮球专项化活动性游戏是把篮球运动的基本技术或简单战术等教学训练内容，按一定的目的、要求和特定的规则组织起来的、使学生掌握篮球技术战术为最终目的的特殊练习形式。它既不同于竞技体育的篮球运动训练，也有别于大众体育的趣味、娱乐游戏，而是带有强烈的篮球专项特点的练习方法。

1

篮球运动发展至今，虽然竞技性很强，但是，透过现代篮球运动不难看出其运动本质属性——游戏活动。1891年美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市的青年干部学校体育教师詹姆士·奈史密斯（*James Naismith*）苦于美国东部地区入冬较早，严冬较为寒冷，为了设计如何适宜冬季学生能在室内从事的体育活动，得示于当地民间儿童从树上摘桃子扔入筐子，而启蒙了一种相互向桃筐内投射皮球的游戏，进而设计发明的；最初当地的人们对发明者予以赞扬，称为“奈史密斯球”，后又称为“筐球”游戏，最后根据活动的主要内容是向悬空的篮筐中投球，便形象地命名为篮球游戏，并在此基础上逐步充实内容，完善规则而形成现代的篮球运动项目。不论篮球运动发展如何迅速，竞技性如何高难，其本质属性依然不变。美国学者休密

慈 (Schmitz, K.L.) 说：“竞技运动从根本上讲是游戏的延长，它的基础在于游戏，它的主要价值是从游戏中派生出来的。”日本学者今村浩明说：“竞技运动从广义上来讲与游戏同义，从狭义上来讲可以认为竞技运动是游戏的各种形式之一。”这也就是说，竞技运动从游戏中诞生并发展而来，内在游戏的本质属性。“体育 (Physical Education)、游戏 (Play)、竞技体育运动 (Sports) 的关系如图所示，可以看出游戏是竞技运动项目和体育教材的最初来源，但它是一种以娱乐为目的本能性很强的活动。如果在游戏的基础上加强计划性和比赛因素就形成了运动训练过程；而游戏和训练过程在理论上和实践上的充分完善就形成了运动竞技体系。也构成了体育教育的内容体系。”

2



游戏、竞技运动项目和体育的关系

佐藤裕 (日)

“在教学中，学习兴趣是影响学习自觉性和积极性的重要因素，所谓学习兴趣是指学生力求认识某种学习对象或参与某种学习活动的倾向。”可以说，兴趣是学习中最活跃的“激素”是掌握技术的巨大推动力。

教育家赞可夫指出：“教学法一旦触及到学生的情绪和意志领域，这种教学法就能发挥高度有效的作用。”心理学家认为，将学生的学习动机建立在自身愿望的需求上，把练习中的乐趣作为追求的目的之一，能调动学生的学习兴趣，满足他们的学习欲望。由于篮球专项化活动性游戏练习的形式生动、活泼、内容丰富多彩，竞赛性、娱乐性强，它能融体能、智能、技能为一体，学生可在娱乐中有趣地竞争，同时也在竞争中体验着愉悦。运动过程中情绪变化可明显影响肌肉的工作能力，同时由于游戏练习在学生大脑皮质中形成一个优势兴奋灶，产生优势兴奋，使周围其它中枢产生抑制作用，对外周器官传入的强烈刺激敏感性降低，感觉不到疲劳，致使练习强度和量都无意识地提高。

在实践课教学中运用篮球游戏不单纯为了“游戏”而游戏，而是通过专项化活动性游戏来提高学生的兴奋性，使学生在良性心理状态下学习技术，使学生中枢神经系统不断得到新的信息刺激，产生适宜的兴奋性，诱发学生的兴趣和学习的主动性、积极性，促进学生积极自愿地参加篮球活动，掌握自己所喜爱的运动项目的技术技能，学会健康生活的知识与技能，为提高今后生活质量，终身从事体育锻炼和保健奠定基础。

本书插图由崔昊绘制。在此，向所有给予本书出版帮助的人们表示衷心感谢！



# 目 录

\*\*\*\*\*

## 第一章 控制球游戏



1. 原地抛接球 .....	( 2 )
2. 上下抛接球 .....	( 3 )
3. 立卧撑起接球 .....	( 4 )
4. 抛球转体接球 .....	( 4 )
5. 后抛前接、前抛后接 .....	( 5 )
6. 正踢腿交接球 .....	( 5 )
7. 侧踢腿交接球 .....	( 6 )
8. 胯下两手前后颠接球 .....	( 7 )
9. 两手胯下交叉颠接球 .....	( 8 )
10. 双手胯下反弹前后交接球 .....	( 8 )
11. 环绕颈、腰、腿间交接球 .....	( 9 )
12. 环绕双腿、单腿交接球 .....	( 10 )
13. 胯下 8 字交接球 .....	( 11 )
14. 行进间胯下 8 字交接球 .....	( 11 )
15. 弓箭步胯下交接球 .....	( 12 )
16. 弓箭步加转体胯下交换球 .....	( 13 )
17. 移动高抬腿跑, 腿下交接球 .....	( 13 )
18. 抛接球转高抬腿、弓箭步腿下交接球 .....	( 14 )
19. 原地胯下左、右运球 .....	( 15 )

目

录

# 篮 球



20. 原地胯下前、后运球 ..... (15)
21. 原地背后换手变向运球 ..... (16)
22. 胯下 8 字运球 ..... (17)
23. 单手胯下运球 ..... (17)
24. 两腿外侧和胯下两次运球 ..... (18)
25. 快速 1~2 次低运球 ..... (19)
26. 原地双手胸前抛接球 ..... (19)
27. 一抛一腰间围绕 ..... (20)
28. 一抛一腿间围绕 ..... (21)
29. 身后抛球身前换手 ..... (21)
30. 左右前后胯下换手抛球 ..... (22)
31. 内外旋肘 ..... (23)
32. 双手上下抄球 ..... (24)
33. 手指尖旋球 ..... (24)
34. 原地双手同时运两球 ..... (25)
35. 原地双手高低交替运两球 ..... (26)
36. “死球拍活” ..... (27)
37. 原地前推后拉运球 ..... (28)
38. 原地背后变向运球 ..... (28)
39. 脚分前后移动运球 ..... (29)
40. 运球抄球 ..... (30)
41. 运球中“耍”球 ..... (30)
42. 运球前后转移 ..... (31)
43. 弓箭步同时转移球 ..... (31)
44. 运球体前转移 ..... (32)
45. 两球穿过两腿中间运球 ..... (33)
46. 一球绕固定点运球 ..... (33)
47. 两球绕腿运球 ..... (34)
48. 行进间运球转身 ..... (35)

49. 行进间背后变向运球 .....	(35)
50. 行进间运球投篮 .....	(36)
51. 环绕头部交接球 .....	(37)
52. 环绕腰部交接球 .....	(38)
53. 环绕双腿交接球 .....	(39)
54. 环绕头、腰、腿交接球 .....	(39)
55. 胯下运球 .....	(40)
56. 体前侧身低手传球 .....	(41)
57. 背后抛接球 .....	(41)
58. 头上、两脚之间传接球 .....	(42)
59. 弓箭步胯下“8”字交接球 .....	(43)
60. 胯下传接球 .....	(43)
61. 体侧反弹传接球 .....	(44)
62. 抢球、打球 .....	(45)
63. 胯下地滚球 .....	(45)
64. 坐地滚球 .....	(46)
65. 跳起双手、单手空中传接球 .....	(46)
66. 坐地投篮 .....	(47)
67. 仰卧投篮 .....	(48)



## 第二章 移动游戏

68. 起动追拍 .....	(52)
69. 钻“地道” .....	(53)
70. 前后反追逐 .....	(53)
71. 你追我赶 .....	(54)
72. 判断追拍 .....	(55)
73. 圆圈追拍 .....	(56)
74. 绕弧线跑接力 .....	(57)

# 篮 球

75. 圆圈接力跑 ..... (58)
76. 绕过障碍跑 ..... (58)
77. 见线折返跑 ..... (59)
78. 听信号抢篮板球传球触人 ..... (60)
79. 喊号抢位 ..... (61)
80. 十字接力赛 ..... (62)
81. 滑——撤步拨球接力 ..... (63)
82. “四不成五” ..... (64)
83. 冲刺跑 ..... (65)
84. 转身跑 ..... (65)
85. “通过防线” ..... (66)
86. 绕圆圈“8”字跑 ..... (68)
87. 跑“垒”接力 ..... (69)
88. 放、捡球接力比赛 ..... (70)
89. 折线地滚球 ..... (72)
90. 拿球追拍 ..... (72)
91. 听球声回身抢球 ..... (73)
92. 冲刺、后退跑接力 ..... (74)
93. 摆脱防守 ..... (74)
94. “掩护同伴” ..... (75)
95. “大渔网” ..... (76)
96. “小渔网” ..... (77)
97. 摸高快跑 ..... (78)
98. 三角接力 ..... (79)
99. 组合步法接力(1) ..... (80)
100. 组合步法接力(2) ..... (81)
101. 高抛快接 ..... (82)
102. 沿圈追逐跑 ..... (83)
103. 结合快攻的综合脚步跑 ..... (83)



104. 折回跑接滑步 .....	(84)
105. 滑步接力赛 .....	(85)
106. 抢占位置 .....	(86)
107. 滑步防守 .....	(87)

### 第三章 传接球游戏

108. 两人传三球 .....	(92)
109. 对墙传球比准比快 .....	(93)
110. 往返急停传、接球 .....	(94)
111. 迎面传、接球比赛 .....	(94)
112. 运——传球接力 .....	(96)
113. 抛球换位 .....	(97)
114. 连续跳传跟进 .....	(98)
115. 球追球 .....	(99)
116. 滚翻接传球 .....	(100)
117. 分区比赛 .....	(101)
118. 打“龙尾” .....	(102)
119. 变化传递球 .....	(103)
120. 传球触人 .....	(104)
121. 抛传运球进圈 .....	(105)
122. 引导移动传、接球比多 .....	(106)
123. 三角传球 .....	(107)
124. 圈内“一防二”传接球 .....	(107)
125. 圈内“二防三”传接球 .....	(108)
126. 夹击抢球 .....	(109)
127. 控制传球 .....	(110)
128. 地滚球 .....	(111)
129. 圆圈追传 .....	(112)



# 篮 球



篮球专项化  
活动性游戏大全

- 130. 四方换位传球····· (113)
- 131. 传球跑动比快····· (114)
- 132. 穿梭传球····· (115)
- 133. 传球接力····· (116)
- 134. 两人滚球行进间交叉····· (117)
- 135. 连续传球切入····· (118)
- 136. 跑动中传接球····· (118)
- 137. 四角传接球····· (120)
- 138. 攻守限制区····· (121)
- 139. 五角传接球····· (122)
- 140. 圆圈换位传球····· (123)
- 141. 迎面接地滚球····· (124)
- 142. 圆圈跑动传接球····· (125)
- 143. 通过“障碍”传球····· (126)
- 144. 快出手传球····· (127)
- 145. 连续跳传球····· (127)
- 146. 长传快下上篮····· (128)
- 147. 传中锋球····· (129)

## 第四章 投篮游戏

- 148. 篮下投篮····· (135)
- 149. 投篮“追逐赛”····· (135)
- 150. 运球上篮····· (136)
- 151. 上篮连中比快····· (136)
- 152. 运球急停跳投····· (137)
- 153. 连续接球急停跳投····· (138)
- 154. 换球上篮 (1) ····· (139)
- 155. 换球上篮 (2) ····· (140)

156. 加罚球接力	(141)
157. 抢胜三球	(142)
158. 追滚球运球投篮	(143)
159. 摆脱切入跑篮	(143)
160. 淘汰制投篮	(144)
161. 三次投篮	(145)
162. 定点投篮	(146)
163. 弱区投篮	(147)
164. 跳投比赛	(147)
165. 长传上篮	(148)
166. 快速运球上篮	(149)
167. 紧逼运球上篮者	(150)
168. 击败支持者	(151)
169. “十分制”投篮	(152)
170. “正十为胜，负十为败”	(153)
171. 加罚球接力	(153)
172. 全场传球投篮	(154)
173. 刺激位觉感受器后的投篮	(155)
174. 抢先罚球	(156)
175. 策应投篮	(157)
176. “争取罚球”	(158)
177. “攻守对抗”	(159)
178. 投活动篮筐	(160)
179. 投假设篮	(161)
180. 综合运球上篮	(161)
181. 半场运球左右手上篮	(163)
182. 折回跑跳投	(164)
183. 连续传切上篮	(165)
184. 篮下顶、抢、投	(166)



# 篮 球

- 185. “五分钟投篮” ..... (167)
- 186. “30”分投篮 ..... (168)
- 187. 综合性比赛 ..... (168)

## 第五章 运球游戏

- 188. 圆圈运球追逐 ..... (174)
- 189. 见线追捕 ..... (176)
- 190. 运球追拍 ..... (177)
- 191. 运球攻守赛 ..... (177)
- 192. 绕球折回运球接力 (1) ..... (178)
- 193. 绕球折回运球接力 (2) ..... (179)
- 194. 绕球折回运球接力 (3) ..... (179)
- 195. 变向运球 ..... (180)
- 196. 运球突破 ..... (181)
- 197. 运球折回跑 ..... (182)
- 198. 胯下运球 ..... (183)
- 199. 运球绕场跑 ..... (184)
- 200. 拍、运、按球接力 ..... (185)
- 201. 圆圈内运球 ..... (186)
- 202. 追赶运球者 ..... (186)
- 203. 边运边滚球 ..... (187)
- 204. 运球过标志物 ..... (188)
- 205. 左、右手运球过标志物 ..... (189)
- 206. 连续运球突破 ..... (190)
- 207. 运球相互拍打 ..... (191)
- 208. 一夹一运 ..... (191)
- 209. 运球“贴膏药” ..... (192)
- 210. 运球接力 ..... (192)





211. 快速运球·····	(193)
212. 接球快速运球·····	(194)
213. 五点“8”运球·····	(194)
214. “小手球”·····	(195)
215. 绕三圈追逐·····	(196)
216. 换球比快·····	(197)
217. 运球拽“尾巴”·····	(198)
218. 两人运三球接力赛·····	(199)
219. 拾球运球·····	(200)
220. 曲线运球·····	(200)
221. 跳绳运球·····	(201)
222. 运球接力赛·····	(202)
223. 站蹲坐躺运球·····	(202)
224. 穿过地道·····	(203)
225. 运球突破对抗·····	(203)
226. 运球——传球·····	(204)
227. 进攻中防守·····	(205)



## 第六章 专项身体素质游戏

228. 火车赛跑·····	(209)
229. 负重跑·····	(210)
230. 仰卧起坐·····	(210)
231. 运球接力·····	(211)
232. 推小车·····	(212)
233. 快速传球·····	(213)
234. 两点原地运球·····	(213)
235. 折返跑·····	(214)
236. 移动传接球·····	(214)