



少年篮球基础入门

——基本功训练 340 例

闻扬 编著



西南交通大学出版社

青少年篮球基础入门



西南交通大学出版社

(川)新登字018号

青少年篮球基础入门
——基本功训练340例
闻扬 编著

*

西南交通大学出版社出版发行
(成都 九里堤)
四川省新华书店经销
资中县印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.5
字数: 114千字 印数: 1500
1993年11月第一版 1993年11月第一次印刷
ISBN7-81022-620-7/C·050
定价: 3.90元

前 言

篮球运动是一项深受广大青少年朋友所喜爱的运动项目。它在我国体育运动和学校体育教学训练中，占有较为重要的地位。同时，又是社会和学校广泛开展的体育活动之一。

青少年朋友在进行篮球运动学习和训练过程中，尤其是在初学阶段，如何在最短的时间里，学习到由前辈们经过长期的运动实践和教学训练经验，并吸取和引用其它诸门科学知识而总结出来的最有效的训练内容、方法和手段，从而使自己的学习和训练少走弯路，达到“速成”，这是每一个篮球运动爱好者的愿望。然而，要掌握好篮球技术和技能，那么对篮球基本功训练的学习是一项十分重要的起步，它犹如万丈大厦的基石一样必不可少。如果在初学阶段盲目乱学、单纯机械的模仿，而没有踏踏实实的规范化基础，就会直接影响以后学习和掌握正确的篮球技术动作，阻碍动作技能的进一步提高和发展。因此，基本功训练是篮球运动训练之源，是基础的基础。

本书是大、中、小学各年级的学生进行篮球运动学习和训练的基础指导书；也可作为不同层次和水平篮球队进行基础教学和训练的参考书。它以青少年朋友为对象，参阅了部分有关专著、讲义和资料，本着通俗易懂、重在应用的原则，重点介绍了篮球基本功的概念、分类、方法设计、教学训练方法、注意事项以及身体训练的安排与要求等内容。对各种基本功的训练内容、方法、要求以及综合性的练习等，均进行了较全面、系统的表述。此外，还以题库的形式收集和 design 基本功练习方法340例。青少年朋友们在实际运用中，可根据本人（或本队）的具体情况和个体差异进行选用。

最后，真诚地希望本书能够对每一个喜爱篮球运动的青少年朋友

们提供一些帮助，并成为大家的良师益友。

由于编者水平有限，错误和不确切之处在所难免，诚恳欢迎广大读者指正。

编者

一九九二年十二月于成都西南交大

目 录

| | |
|------------------------------------|-----|
| 第一章 篮球基本功及其训练（教学）方法概论 | 1 |
| 第一节 篮球基本功的概念..... | 2 |
| 第二节 篮球基本功训练内容的分类..... | 5 |
| 第三节 篮球基本功训练方法设计与教学法..... | 7 |
| 第四节 篮球基本功训练应注意的问题..... | 19 |
| 第二章 手的基本功练习方法 | 23 |
| 第一节 单人有球练习..... | 23 |
| 第二节 两人有球练习..... | 64 |
| 第三章 脚的基本功练习方法 | 74 |
| 第一节 原地练习方法..... | 74 |
| 第二节 行进间练习方法..... | 83 |
| 第三节 跳跃练习方法..... | 93 |
| 第四章 腰胯的基本功练习方法 | 102 |
| 第一节 无球练习方法..... | 102 |
| 第二节 有球练习方法..... | 109 |
| 第五章 视野的基本功练习方法 | 117 |
| 第六章 培养篮球意识的练习方法 | 128 |
| 第七章 篮球基本功的辅助性练习方法 | 137 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 第八章 篮球基本功的综合性练习方法 | 145 |
| 第一节 组合性练习方法 | 145 |
| 第二节 游戏性练习方法 | 154 |
| 第九章 不同年龄阶段身体训练的安排与要求 | 160 |
| 第一节 7~8岁阶段 | 161 |
| 第二节 9~10岁阶段 | 162 |
| 第三节 11~12岁阶段 | 163 |
| 第四节 13~15岁阶段 | 165 |
| 第五节 16~17岁阶段 | 167 |
| 第六节 18~19岁阶段 | 168 |

第一章 篮球基本功及其 训练(教学)方法概论

篮球运动是一项激烈的对抗性的竞赛项目,是由跑、跳、投掷等基本动作组成。一场紧张的篮球比赛,运动员在二十分钟甚至更长的时间里必须保持不断地快速奔跑、摆脱、各种步法、跳跃和抢球以及在复杂条件下完成高难度的技术动作,这就要求运动员必须在力量、速度、耐力、弹跳、灵敏和柔韧等专项体能方面获得良好的全面发展基础的同时,更加依赖于对篮球基本功各种内容的广泛学习与熟练掌握。这是一个较长期的过程,必须从青少年抓起,它渗透于运动员成长的每一个阶段时期;渗透于整个训练计划、每一个训练周期、每一次训练课之中。学习与掌握篮球基本功的作用是十分显著的。“万丈高楼平地起”,平地是基础,必须坚实牢固。篮球基本功作为篮球运动的基础,对运动员技术、技能水平的发展和临场比赛不失时机地运用发挥,产生着十分重要的影响。尤其是当代世界篮球运动的对抗性愈来愈强,不断向着高度、快速、灵活、多变、准确的方向发展。比赛速度的加快,地面和空间的扩大丝毫也没有减弱相互争夺的激烈程度,对篮球技术和战术的技巧化提出了更高、更新的要求,从而也把篮球基本功的训练推向一个前所未有的显著位置上。

由于篮球运动本身的特点和规律,运动技能形成的主客

观因素以及提高训练(教学)质量诸要素内在、有机地密切相关的联系,使篮球训练(教学)构成了一个多因素、多层次、多级结构的复杂系统。根据控制论的观点:“一个系统就是由因素和关系组成的相对稳定的有秩序的整体。这个整体的特点是一定规律的存在。”篮球训练(教学)作为一个系统,首先是一个有秩序、有计划的整体,而不是一些因素简单的堆积。在某一个系统中,各个因素都有着自己特定的地位、作用和影响,而且彼此之间还同时存在着相互作用和影响,体现着诸因素之间的联系和关系,使之具有一定的规律性。从篮球运动的特点、规律,运动技能形成以及训练(教学)等诸因素进行整体联系上的综合研究,对各类动作技术之间的共性因素进行提炼,设计出能最有效地为其服务的最根本、精髓的基本训练内容和方法,就能促使我们开阔思路,改变旧的思维模式,更加深刻地认识篮球技术的本质。从而帮助我们掌握规律,更新原有的某些旧的观念,改变以往的某些习惯,更好地控制技术动作规范和教学进程,并创立新的训练步骤和方法,获得更好的训练效果。

第一节 篮球基本功的概念

篮球运动是以篮球为主要工具的集体竞赛项目,具有激烈对抗和快速多变的特点。运动员的技巧、素养、品质、智慧(创造力)以及体能等诸方面才能都是通过技术动作在比赛中表现出来。因此,篮球运动最基本、最简单、最本质的显著特征无不存在于技术动作之中。篮球技术种类繁多,如脚部动作、传接球、投篮、运球、持球突破、防守对手、

抢球、打球、断球以及篮板球等。对各类技术动作的实施又有很多的方法。就某一技术动作而言，不论是哪种动作方法，从其结构特征来分析，一般关键的规律部分，往往都是以手对球的控制和支配为主，配合腰腹的上下连接，各种脚步移动以及视野观察、判断来完成篮球比赛中的各种攻守动作。因此，手、脚、腰胯、视野和篮球意识就被作为是篮球运动的基本功。它们是运动员熟练掌握篮球技术并在比赛中自如运用的重要环节，应练到“熟练自如，得心应手”的程度。

一、手的基本功

指手对球的控制和支配，特别是手指、手腕对球的感应能力；控制球能力和手指手腕的集中爆发用力的能力。这是打篮球的基础。各种持球、控制球、支配球、争夺球的动作，都是通过手臂、手腕、手指的伸、挥、摆、绕、拉、持、翻、转、屈、按、点、抖、拨等动作来控制支配球。所以，手上功夫是篮球基本功中最关键、最主要的内容。应掌握与提高手对球的感应能力，爆发力量，使手对球能为所欲为，达到运用自如的熟练程度。

二、脚的基本功

指移动身体重心、变化速度和方向时脚步所表现出的控制能力。脚步动作是篮球技术的基础，任何动作的完成都离不开脚的支撑和移动。通过脚下的蹬、伸、起、停、转辗、滑、移等动作，才能改变身体的位置、方向、速度以及争取高度来摆脱或看住对手；配合手上动作更好地在对抗情况下完成

控制支配球或争夺球的动作。因此，要有快速、多变的脚步动作，才能更有效地完成进攻和防守的任务。

三、腰胯的基本功

指控制身体平衡和影响，控制身体重心转移所表现出的一种能力。表现于移动中和腾空时控制身体平衡和伸展幅度的技巧熟练程度。完成任何篮球技术动作，腰胯是必然要参与工作的。只不过它不直接作用于球，动作的幅度小，不太容易引起注意而已。腰胯除了弯、转、侧、移，还有腹、背、胸等部位的合、挺、收、顶等动作。这些动作对控制和转移身体重心，保持身体平衡以及协调用力，加强身体的对抗能力，保护球等都起着十分重要的作用。所以，决不能忽视腰胯的训练，它是基本功中一个重要的方面。

四、视野的基本功

指运用眼睛周围视觉的余光扩大视野的能力。表现于视野广阔、判断及时和了解全场情况的技巧熟练度。在篮球比赛中，运动员完成任何一个行动，眼睛是前导，它是运动员争取时间与空间去完成攻守任务的先决条件。运动员具有广阔的视野和良好的目测技巧以及对时间与空间的感觉，才能及时地作出正确反应动作，提高完成各种动作的效果。

五、“篮球意识”的基本功

指运动员对篮球比赛场上出现的情况和即将可能出现的情况进行分析、判断，并及时做出合理处理方法的能力。篮球比赛的特点，是攻守相互对抗、相互转化的。对一名运

动员来说，在比赛中会遇到多种多样，千变万化的复杂情况，并往往具有突然性。因此，运动员不但要有精湛而全面的技术动作能力，而且需要长期地、不断的学习总结已有经验和自身反复实践、总结而形成的、能应付各种复杂情况的应变经验。只有这样不懈学习总结，才能在全面观察比赛场上情况的基础上，通过思维的瞬间活动，迅速做出正确判断，合理地运用技术、战术以及身体的协同配合，顺利有效地完成每一个攻守回合。这是一种修养，是对篮球运动所必备的修养。它也是基本功中很重要的一个方面。

第二节 篮球基本功训练内容的分类

篮球基本功包含着手、脚、腰胯、眼和篮球意识等五个具体方面。在上一节已有所阐述。为了便于广大青少年朋友和运动员教练员在进行基本功训练过程中，做到系统全面、思路清楚、有的放矢，最大限度地将基本功训练的效能表现出来，我们采用多元分类法将篮球基本功的训练内容进行分类。

一、分类的意义

根据篮球基本功训练内容的性质、形式的共同点和差异点，按照一定的标准把它们区分出来，进行分类，这对于指导基本功训练理论的研究和训练实践具有十分现实的意义。

(一) 运动训练学理论研究经常是按照运动项目的不同类属进行的。对于篮球基本功训练内容与方法的理论研究也应该是按照它的不同类属进行的。例如，对手部训练内容与方法的研究，就要被破析为手指的有球与无球；手腕的有球

与无球；手臂的有球与无球以及综合练习。因此，正确的分类是建立训练内容与方法的创新理论研究的必不可少的条件。

（二）正确的分类，可使我们更加深刻地认识各类基本功的本质属性和固有秩序，便于在不同的层次上进行各自相应的研究，这将对各类基本功的技术性发展起积极作用。

（三）正确的分类，可使我们更为清晰地分辨各类基本功在训练内容与方法上的共同点和差异点，有利于素质之间的协调和技术的转移，以及训练方法的相互渗透和移植，加速提高练习的效果。

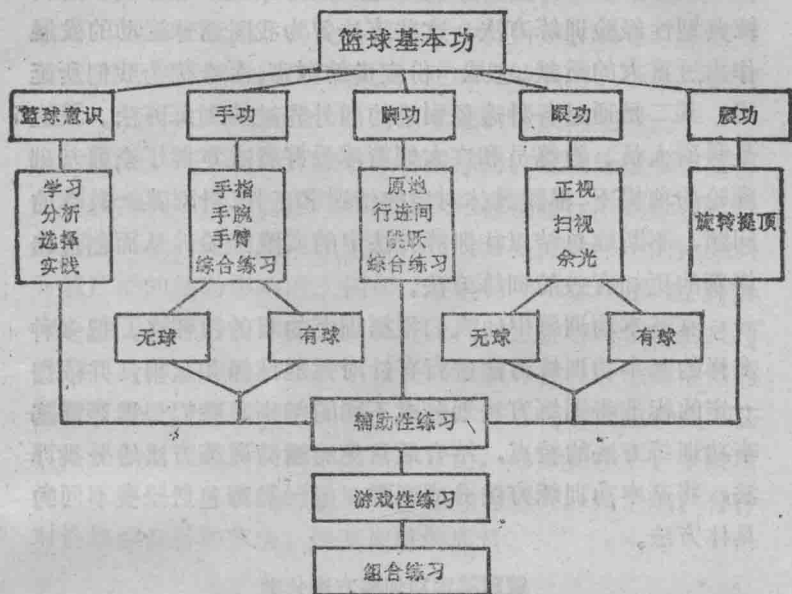
（四）正确的分类，可使教练员和运动员以及广大青少年朋友在练习过程中，改变以往只知“子弹”，却不了解“造子弹的机器”的不足，充分了解练习内容的设计机理，这对于进行创造性的训练有着十分积极的意义。

二、基本功训练内容的分类

按照篮球基本功的内在本质和属性，我们将基本功中的手、脚、腰、眼和篮球意识等进行具体的划分。如图所示（见第7页）。

篮球基本功是篮球运动技术动作的基础，是动作典型化的表现和提炼，它包含着篮球技术动作所具有的多元动作结构的特点。然而，就基本功作为独立的练习内容而言，又表现体能和技能等两个方面的特点。体能包括着手、脚、腰胯的爆发力、耐久力、绝对力量和关节活动幅度以及眼珠移动的灵活性和幅度等。技能则包括对专门动作的熟练、准确、表现性强、实用，并自始至终包含着对抗因素等。体能和技能是相互影响，相互促进的，处理好两者的关系对训练好基

本功起着事半功倍的效果。对篮球基本功训练内容的分类实属一种尝试，有待于进一步的分析研究。



第三节 篮球基本功训练方法 设计与教学法

一、基本功训练方法的设计

训练方法在运动训练过程中有着极其重要的意义。运动员训练水平的提高，各阶段训练任务的完成以及达到创造专项运动最高成绩的目的，无不依赖于训练方法的正确使用。而训练效果在很大程度上取决于训练方法的优劣和运用的正确程度。

篮球基本功训练方法的来源途径有三：其一是经验与传统的延续。篮球界的前辈们通过长期的实践而总结出来的传统典型性经验训练方法。这些方法曾为我国篮球运动的发展作出过重大的贡献。这是一份宝贵的财富，至今仍为我们所运用。其二是通过各种途径引进的国外先进的训练方法。其三是科研人员、教练员和广大的篮球爱好者在掌握了全面基础理论的前提下，根据具体对象的情况和条件，针对某一具体的问题，不断地总结以往训练方法中的实践经验。从而创造出崭新的更加有效的训练方法。

在基本功训练中，人们根据训练的目的、任务，把多种多样的基本功训练方法进行有针对性地选择和运用，并依据一定的标准将训练方法划分成不同的类别。我们根据篮球基本功训练方法的特点，结合最常见的运动训练方法的分类办法，将基本功训练方法分成三类，每一类都包括一些不同的具体方法。

篮球基本功训练方法分类

| 分类标准 | 类别 | 具体方法 |
|-----------|-----|--------------------|
| 1. 机能和素质 | 语言法 | 讲解、口令、指示、讲评等 |
| 2. 技巧和技能 | 直观法 | 示范、图表、幻灯、演示、电影、录像等 |
| 3. 专门知识获得 | 练习法 | 分解、完整、持续、重复、间歇、变换等 |

表中所列的各类具体方法，一般来讲都可在篮球基本功各项具体内容的训练中运用，但也都有其运用的重点。例如：语言法中的讲解法；直观法中的示范法；练习法中的分解、完整法大都在手功、脚功、腰功、眼功和篮球意识等单一的

某个专门动作训练中运用；而练习法中的持续法，间歇法等大都在掌握、巩固、提高某一完整技术动作，组合动作和综合练习训练中运用。另外，语言法中的讲解、口令、指示等方法在培养篮球意识的训练中，更有其独到的、事半功倍的效果，它可大大缩短运动员的篮球意识的成熟期限。

篮球基本功训练方法是多种多样的。在训练过程中要有针对性地加以选用。但同时也应该注意到每一种训练方法虽然都有其独特的作用，但这种作用又不是完全单一的，是具有较广泛的辐射影响的。例如，在进行手功运球技能训练中，除了对手的控球能力训练外，同时也能够对腰胯的灵巧性和对身体重心的移动控制以及对双眼珠横向、纵深范围的视野有着一定程度上的训练。所以，在选择和制定训练方法时，要根据训练所要解决的具体任务，运动员性别、年龄结构、水平层次和训练的场地设备条件等情况，灵活地、有针对性地综合各种方法，提高训练的质量。

二、基本功训练教学法

篮球基本功训练通常采用讲解法、示范法、完整与分解法、持续重复训练法、变换训练法、循环训练法、游戏和比赛训练法等几种方法。下面我们逐一阐述。

（一）讲解法

讲解法是语言法中最主要、最常用的方法。在篮球基本功训练过程中运用讲解法，主要是使运动员或篮球爱好者明确训练的任务和具体要求，建立正确规范的动作概念，掌握每一组动作的结构特征。在练习进行中，防止和纠正练习中的错误，发展对篮球运动本质的认识能力，以及进行篮球意

识、心理品质的教育，在整个训练过程中教练员的讲解是贯穿始终的。具体实施的方法如下。

1. 讲解的内容要全面、深刻、科学

教练员或教师首先要对所教授的内容有一个全面系统地理解和掌握，并预先做好充分的准备。根据训练的目的和任务，精心选择材料，确定讲解内容的深度和广度，抓住重点。语言的表现力要强烈，能正确、准确、精炼的反映出训练内容的本质特征。并通过语言对运动员进行全方位的专门化诱导，控制动作负荷量的变化幅度，做到有的放矢，取得好的训练效果。

2. 讲解要通俗易懂、形象具体

在训练过程中，尤其是在青少年儿童的训练中应尽量避免运用难懂的语言和术语。对讲解的语言和术语以及深浅程度的选择，要符合练习者的年龄结构、知识水平的层次和专门化实践经验的多少、理解能力的高低等具体情况。在讲解过程中，一些必须使用的名词术语应做必要的说明，并在他们已有的知识和实践经验基础上多做生动形象的比喻。

3. 讲解时要求练习者注意力集中

在做练习时，一般不提倡进行过多的讲解。待对练习有一定的实践感受时，再进行画龙点睛式的讲解。此时，练习者的注意力会更加集中，所产生的效果最佳。

4. 引导练习者积极思维，听、看、练并举

在练习过程中，可结合必要的语言指示、口令、信号、评讲等方法，引导练习者主动积极的思维，并要求练习者把听讲解、看示范、做练习几方面结合起来，加深对所做动作的理解和体会。