

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

江苏省普通高校精品教材

主审 / 季克异 孙麒麟 林志超

主编 / 梁培根 戴 铭 孙兴东



体育教程 SPORT

▼ 下册

运动实践

南京大学出版社

教育部《普通高级中学课程计划(体育必修)》

《上海市普通高级中学课程方案(试行)》

上海市教育委员会 编

上海教育出版社 编

體育教程 SPORT



上海教育出版社

（上海南京路1000号）

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
江苏省普通高校精品教材

体育教程

主 审◎季克异 孙麒麟 林志超

主 编◎梁培根 戴 铭 孙兴东

副主编◎林 虹 吴辉阳 李晓明

钱 凯 铁龙海

下 册

运动实践

G807.4

368/2

图书在版编目(CIP)数据

体育教程 / 梁培根, 戴铭, 孙兴东主编. —南京:
南京大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-305-07139-3

I. ①体… II. ①梁…②戴…③孙… III. ①体育-
高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 105366 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 体育教程(下册)
主 编 梁培根 戴 铭 孙兴东
责任编辑 铁 路 编辑热线 025-83592320
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 丹阳市兴华印刷厂
开 本 787 毫米×960 毫米 1/16 印张 22 430 千字
版 次 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-07139-3
定 价 34.00 元(上下册)

发行热线 025-83685951
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

-
- * 版权所有, 侵权必究
 - * 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

下 册

体育运动赏析篇

第十四章 篮 球 / 141

- 第一节 篮球运动的赏析 / 141
- 第二节 篮球基本技术 / 142
- 第三节 篮球基本战术 / 150
- 第四节 篮球比赛主要规则 / 158

第十五章 排 球 / 164

- 第一节 排球运动的赏析 / 164
- 第二节 排球基本技术 / 165
- 第三节 排球基本战术 / 170
- 第四节 排球比赛主要规则 / 174
- 第五节 软式排球 / 177

第十六章 足 球 / 180

- 第一节 足球运动的赏析 / 180
- 第二节 足球基本技术 / 181
- 第三节 足球基本战术 / 189
- 第四节 足球比赛主要规则 / 192

第十七章 乒 乓 球 / 198

- 第一节 乒乓球运动的赏析 / 198
- 第二节 乒乓球基本技术 / 199
- 第三节 乒乓球基本战术 / 205
- 第四节 乒乓球比赛主要规则 / 206

第十八章 羽 毛 球 / 209

- 第一节 羽毛球运动的赏析 / 209
- 第二节 羽毛球基本技术 / 210
- 第三节 羽毛球基本战术 / 214
- 第四节 羽毛球比赛主要规则 / 216

第十九章 网 球 / 218

- 第一节 网球运动的赏析 / 218
- 第二节 网球基本技术 / 219
- 第三节 网球基本战术 / 226
- 第四节 网球比赛主要规则 / 228

第二十章 跆拳道 / 230

- 第一节 跆拳道运动的赏析 / 230

SPORT

目 录

·
·
·
·
·
·
·
·
·

- 第二节 跆拳道基本技术 / 231
- 第三节 跆拳道竞赛规则 / 237
- 第二十一章 大众健美操 / 240
 - 第一节 大众健美操的赏析 / 240
 - 第二节 大众健美操技术基础 / 241
 - 第三节 全国健美操大众锻炼标准(第三套) / 245
- 第二十二章 游 泳 / 255
 - 第一节 游泳运动的赏析 / 255
 - 第二节 游泳的基本技术 / 256
 - 第三节 水上救护 / 262
- 第二十三章 武 术 / 265
 - 第一节 武术运动的赏析 / 265
 - 第二节 24 式太极拳 / 266
 - 第三节 初级长拳(第三路) / 274
 - 第四节 自我防卫 / 278

休闲自娱自乐篇

- 第二十四章 瑜 伽 / 283
 - 第一节 概述 / 283
 - 第二节 瑜伽组合练习 / 284
- 第二十五章 保龄球 台球 / 295
 - 第一节 保龄球 / 295
 - 第二节 台球 / 299
- 第二十六章 体育舞蹈 / 302
 - 第一节 国际标准舞 / 302
 - 第二节 流行交际舞 / 305
 - 第三节 街舞 / 309
- 第二十七章 户外运动 / 314
 - 第一节 户外运动概述 / 314
 - 第二节 徒步旅行 / 315
 - 第三节 旅游登山 / 319
- 第二十八章 定向运动 / 321
 - 第一节 定向运动概述 / 321
 - 第二节 定向运动的基本技能与规则 / 323
- 第二十九章 通用职业素质训练 / 328
 - 第一节 通用职业素质概述 / 328
 - 第二节 通用职业素质训练 / 330
- 参考文献 / 338

体育运动赏析篇

第十四章 篮 球

篮球运动是一项由跑、跳、投等动作组成的技术巧妙、战术多变的综合性运动项目。它具有较高的锻炼价值,不仅能够促进人体发育,增进身心健康,磨炼意志品质,并且还可以培养团结协作的集体主义精神

第一节 篮球运动的赏析

一、篮球运动发展概况

篮球运动是美国麻省春田青年学会学校的教授奈·斯密史在 1891 年发明的。开始是将竹篮子钉在墙上,用向篮子里投球的方法进行的,所以取名为“篮球”。最初的篮球比赛,参加人数没有限制,只是分为两队相互争夺将球投进篮子。到 1892 年才制定了简单的 13 条规则,1893 年又规定了每队上场人数为 5 人。由于这种篮球比赛竞争性强,具有较高的锻炼价值,所以很快传向世界成为正式体育运动项目。

篮球运动于 1896 年传入我国,先在天津、北京、上海、广州等地的基督教青年会中传开,后来逐渐扩大到教会学校和一般学校。

从 1959 年起,我国男、女篮曾多次战胜一些世界强队,如匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚以及原苏联国家青年队等,构成了对世界强队的冲击。20 世纪 60 年代初,我国篮球运动已经接近世界先进水平。

从 1975 年到 1990 年,我国男子队曾 13 次获得亚洲冠军。在 1984 年第 20 届奥运会上获得第 10 名,1994 年世界锦标赛上获得第 8 名,2004 年第 28、29 届奥运会上皆获得第 8 名。女子队曾 6 次获得亚洲冠军;在 1984 年奥运会上获得了第 3 名。在 1992 年第 25 届奥运会和 1994 年第 12 届世界锦标赛上两次取得亚军,但第 29 届奥运会上获得第 4 名。

目前,我国竞技篮球正向职业化、商业化方向发展,我国篮球运动员王治郅、巴特尔、姚明、易建联、孙悦等先后加盟美国 NBA,说明我国篮球水平有一定的提高。特别是姚明在 2002 年以状元秀身份入选火箭队,并连续两次当选全明星赛首发中锋,在世界产生轰动。

篮球运动在我国高等学校有着广泛的群众基础,大部分高校开设了篮球专项课,许多同学利用课余时间从事篮球活动,各级组织经常地组织班级、全系、全院(校)的篮球赛、半场三人制篮球赛等等,这些竞赛活动有力地促进了高校篮球运动的发展。被称为 CU-BA——中国大学生篮球联赛,从 1998 年开赛,给中国篮坛带来一方新绿,已在全国高校形成燎原之势,有力地推动了中国篮球运动的普及与提高。

二、篮球比赛的欣赏

篮球比赛是集体对抗活动,身材高大、体格健壮的 10 名运动员,在较小的场地上进行比赛,大大增强了竞争的激烈性。球场上的火爆场面,队员们的精湛球技、超强的毅力,队员与队员之间的默契配合、神奇的传球投篮……都展现出运动员的勃勃生机与活力。高水平的篮球比赛如 NBA 比赛更让人们看得如痴如醉。“飞人”乔丹的飞身扣篮、“魔术师”约翰逊的妙传、“天钩”贾巴尔的勾手投篮、科比·布莱恩特的“晃右切左”突破技术、“大鲨鱼”奥尼尔的重扣、姚明的转身投篮,无一不让球迷拍案叫绝、流连忘返、记忆犹新。

观看篮球比赛除欣赏运动员的高超的个人球技外,我们还可以欣赏到他们的团结协作、相互信任的团队精神。篮球的灵魂在于配合,一支训练有素的球队,在攻击传球时几乎不看人就将球往习惯的位置上传去;攻防中的相互补位,制造了全队的一次次最佳的得分机会;表面上看起来的个人突破、对抗,常常令人意料之外地、创造性地制造出绝妙的战术配合。

篮球比赛的双方,都在充分地发挥自己的力量、速度、技巧与机智,使整个比赛高潮迭起,扣人心弦,精彩纷呈,令人回味无穷。

第二节 篮球基本技术

本章图例:

•	球	—▶	投篮
④	进攻队员	—(	掩护
④	防守队员	—↘	掩护后移动
→	移动路线	↘↗	夹击
—→	传球路线	↘↘	关门

篮球技术是进行篮球比赛所必须的专门动作的总称。分为进攻与防守两大部分,包括脚步动作、运球、传球、接球、投篮、突破、防守对手、抢篮板球等。

一、脚步动作

脚步动作是比赛中队员位置、方向和速度变化时所采用的各种移动方法。

1. 移动方法

(1) 基本站立姿势:队员在球场上保持一个稳定而机动的站立姿势,即基本站立姿势。

站立时,两脚开立,稍屈膝降重心,上体稍前倾,两臂微屈置于体侧,两眼注视场上情况。

(2) 起动:是突然提高跑动速度的方法,在摆脱对手和抢、打、断球中具有重要作用。

起动时,在基本站立姿势的基础上,迅速向跑动方向移动重心,一二步快速用力蹬地,两腿迅速交换,在短时间内提高跑动速度。

(3) 侧身跑:是便于观察身后情况的跑动方法。跑动时,上体侧转摆臂,回头看侧后目标,脚尖正对跑动方向。

(4) 变速跑:是用速度变化摆脱或紧跟对手的跑动方法。加速时,前脚掌用力向后蹬地,重心迅速前移,步子交换要快。减速时,上体稍直立,步幅稍大,前脚掌稍用力抵地面。

(5) 变向跑:是用突然改变跑动方向摆脱对手的方法。

以由右向左变向跑为例。跑动中,上体先向右前倾倒,右腿弯屈,右脚掌内侧用力蹬地,脚尖稍内扣,当重心完全移至右腿上时,上体配合腰部扭转向左前倾倒,同时跨出左腿改变跑动方向。

(6) 急停:是队员在跑动中制动速度的方法。多用于接球后急停突破或投篮。

● 跳步急停。在慢跑中,一脚轻跳离地(腾空略低),上体稍后倾,接着双脚平行落地(略比肩宽),两膝弯屈重心下降,两脚尖稍内扣抵住地面,克服向前冲力。

● 跨步急停。在快速跑动中,先向前跨出1大步,用单脚抵住地面,同时重心降低,身体稍向后倾,减缓向前冲力;第2步(另一脚)着地身体侧转,用脚内侧抵住地面,控制向前冲力,重心恢复在两脚之间。

(7) 转身:是队员改变身体方向与对手位置关系的一种方法。常与传、运、投技术结合使用,并用于篮板球的抢位。

转身时中枢脚脚跟提起,以前脚掌支撑地面,屈膝,重心移至中枢脚上,另一脚提起向任何方向迈步改变身体方向和位置。转身时重心不要起伏。

一脚绕中枢脚脚尖方向转动为前转身。一脚绕中枢脚脚跟方向转动为后转身。

(8) 滑步:是队员防守时主要的移动方法。易于保持身体平衡和转移重心。

● 侧滑步。阻截面积大,多用于防运球。两脚平行站立,向左滑步时,左脚向左跨步,落地同时右脚蹬地跟随左脚滑动,保持屈膝低重心的姿势。滑步时两腿不要交叉,重心在两脚之间,身体不要上下起伏。向右滑步时动作相反。

● 前、后滑步。机动性强,多用于防投篮或突破。其方法同侧滑步,只是两脚前后开立滑动。

(9) 后撤步:是变前脚为后脚的防守步法。多用于防突破时抢占有利位置。

后撤时,前脚蹬地,重心后移,然后将前脚移到后脚的斜后方,撤步速度要快,重心要平稳。

2. 练习方法

- 站、蹲(正对、背对)、听(看)信号做起跑练习。
- 2人一组,同时起动,冲抢教师掷出的地滚球。
- 直线、弧线、曲线侧身跑练习。
- 自抛自接球变速跑练习。抛球时加速,接球时减速。
- 折线变向跑练习。
- 直线慢跑做跳步急停;往返跑做跨步急停。
- 正面或侧面接球急停练习。
- 罚球线处原地前转身跳起投篮和后转身运球突破上篮练习。
- 按教师手势方向做前、后、左、右滑步练习。
- 沿3分线侧滑步防运球练习。

二、运球

持球队员在原地或跑动中用手连续按拍从地面反弹起来的球,称为运球。它是组织进攻、突破防守时常用的进攻技术。

1. 运球方法

(1) 原地运球:运球时两腿弯屈,重心下降,保持抬头向前看的姿势。运球手的五指自然张开,用手指和指根部位触及球。原地运球时,用屈、伸臂和手腕、手指下按、上引的动作,连续按拍球的正上方;另一手在胸前屈臂架起,用肩、臂、腿来保护球。

(2) 行进间高运球:是指球弹起的高度在胸腹间,便于在快速运球中组织进攻和突破上篮。

行进间高运球,跑动重心高,上体略前倾,推按球的后上方,向前推按力量较大,反弹距离较远,反弹高度在胸腹间,运球节奏和步法要协调,运1次球可以跑若干步。

(3) 运球急停急起:运球时在防守较紧的情况下,利用急停急起摆脱对手。

运球急停时,运球手拍球的前上方,采用跨步急停,同时降低球的反弹高度,使

球在原地反弹,用前腿和异侧臂保护球。急起时,后脚用力蹬地,运球手推按球的后上方,使球随着身体的起动弹向前方超越对手。

(4) 体前变向运球:运球中通过改变方向摆脱防守。

以由右向左变向为例。运球中,与防守者一步距离时,右手向左下方横向推送球,同时蹬右腿向左前方迈出,肩部左转前倾,用上体挡住对手保护球,球反弹起后,立即用左手运球向前推进。

(5) 运球后转身:运球中被防守者贴住时,利用后转身改变运球方向摆脱对手。

当防守者靠近自己右侧时,左脚在前做中枢脚,右手按拍球的右侧前方,随着后转身的动作,将球拉向身体的后侧方,同时换左手向前运球,从防守者右侧突破。注意转身时,重心不要起伏。

2. 练习方法

● 原地做垂直运球、左右手横运球、前后推拉运球。

● 沿球场线做换手运球练习。

● 绕障碍物做变向运球练习。

● 行进间运球、投篮接力赛。两队人数相等,听信号,各队第1人快速运球到对面篮下将球投中;投中后运球返回,再投中本方球篮。第2人按同样方法进行,直至最后1人完成,先完成队为胜。

● 行进间沿直线做运球、急停、急起或运球后转身练习。

● 半场或全场一攻一防运球练习。

三、传接球

传接球是比赛中队员之间有目的地转移球的方法。是组织进攻的桥梁和纽带,是比赛中动用最多的进攻技术。

1. 传接球方法

(1) 双手胸前传球,是一种动作简单,容易控制,准备性强的传球方法。多用于中、近距离的传球。

原地传球时,两脚前后开立,两膝微屈,上体稍前倾,两手手指自然分开,大拇指相对成八字形,用指根以上部位持握球的后侧部,手心空出,两臂屈肘自然下垂,持球于胸腹之间。传球时,随重心前移,两臂用力前伸,手腕向上翻转,最后用食、中指拨球和手腕的抖动力量将球传出,使球体向后旋转。

(2) 双手接球:无论传球、运球还是投篮大都开始于接球,因此接球是不可忽视的基本技术。

接球时,两臂自然伸出迎球,两手自然张开构成半球形,指端触球后,两臂随球后引缓冲来球力量,两手自然向球两侧滑动,将球持握于胸腹间。

(3) 单手胸前传球,是一种近距离快速传球的方法。当防守人距离较近时,可以用这种传球方法突然从防守人的头顶、耳旁或肩侧传过,也可以用击地反弹传球。以右手传球为例:持球方法同双手胸前传球,传球时,上体稍后转,左手主动将球推向右侧胸前,右手持球,手腕后屈,大臂不动,小臂外展,接着利用小臂前送、手腕侧甩和手指拨球的力量将球传出。

(4) 单手肩上传球,是一种中、远距离传球方法,多用于长传快攻。

以右手传球为例:传球时,两脚前后开立,左脚在前,身体侧对传球方向,右手掌心空出托球于肩上,接着以转体、挥臂、甩腕以及手指拨球的力量将球传出。

(5) 反弹传球,是将球通过地面反弹给队友的传球方法。多用于越过防守人的策应传球。

传球手法与单、双手胸前传球相同,只是改变传球方向,使球击地反弹给同伴。球的着地点一般应在传球人距离接球人三分之二的地方。传球时,腕、指用力要大,使球弹起的高度应在接球人腰部,接球人应主动上步接球。

(6) 行进间传接球,是比赛中为了加快进攻速度,缩短推进时间,在跑动中完成传接球的方法。

行进间传接球的手法与原地传接球相同,但应注意以下几点要求:

● 跑动中传球动作与脚步动作配合要协调,应在中枢脚前跨落地(即第2步落地)前将球传出。

● 向跑动中同伴传球时,要根据同伴前进的速度控制提前量,一般应传到其胸前约一臂距离的位置,伸手即能接球。

● 要将球传到远离防守人的一侧,做到以球领人,人球相遇。

● 传球距离近时,出球力量要柔和;距离远时,传球速度要快,要有一定弧度。

● 接球时,人随球移动,迎上接球。

2. 练习方法

● 2人一组,面对站立,做各种原地传、接球练习。距离可根据需要进行调整。

● 三角形、五角形原地传接球练习。

● 2人一组,1人原地站立,向另1人前、后、左、右方向传球,另1人移动接球。

● 全场二三人一组行进间传接球。

● 2人近距离原地传球,1人防守练习。

● 3人近距离原地传球,2人防守练习。

● 半场3对3、4对4、5对5传接球练习。要求:不准运球;个人持球不得超过3秒;连续5次传球中必须有1次是通过内线的传球。违者攻守交换。

四、投篮

投篮是队员在比赛中得分的方法,是最重要的进攻技术。应特别强调一个“准”

字,必须严格要求投篮的手法和协调性。

1. 投篮方法

(1) 原地单手肩上投篮,是行进间、跳起投篮的基础投篮方法。多用于罚球和中、远距离投篮。

以右手投篮为例。两脚开立,两膝微屈,重心在两脚掌上。右手五指自然张开,手心空出,翻腕持球于肩上,球的重心落在中、食指之间,左手扶在球的侧下方。投篮时,随两腿的蹬伸,右臂向前上方伸展,手腕向前扣压,食、中指用力拨球,使球向后旋转飞向球篮。

投空心篮时,瞄准点是篮圈距自己最近的一点;碰板投篮时,瞄准点是篮板上能够使球反弹入篮的一点。投篮时,一般采用中弧度。

(2) 跳起单手肩上投篮,是跳起后空中完成投篮动作的方法。具有动作快,突然性强,出球点高,不易防守等特点。适用于近、中、远不同距离的投篮。

以右手投篮为例。两脚开立,两膝微屈,重心在两脚上,两手持球于胸前。起跳时,两脚用力蹬地,头、身协调上提,两手迅速举球于肩上,右手持球,左手扶球。起跳后当身体到最高点时将球投出。出手动作同原地投篮。

(3) 行进间单手肩上投篮,是跑动中投篮的方法。多用于快攻和运球突破上篮。

以右手投篮为例(图 14-1)。在跑动中向前跨右脚的同时接球,接着左脚跨出一步用力向上起跳。起跳时,右腿屈膝上摆,双手持球于肩上,当身体到最高点时,右手持球向上伸展,接着手腕下压,手指柔和拨球击板入篮。

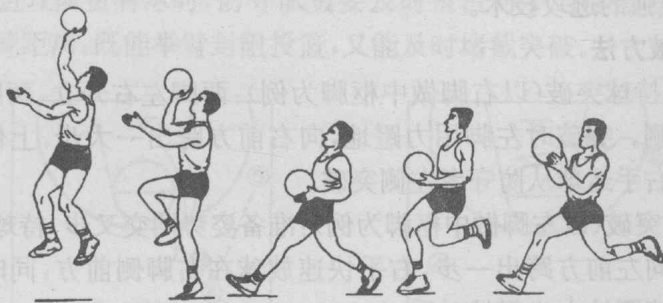


图 14-1

(4) 行进间单手低手投篮,是在快速跑动中超越对手后投篮的方法。具有速度快,伸展距离远的特点。多用于快攻上篮。

以右手投篮为例(图 14-2)。跑动步法与行进间单手肩上投篮相同。区别是起跳方向略向前,身体向球篮方向伸展,右臂向前上方伸出,掌心向上托球,用手腕、手指上挑的动作,使球向前滚动入篮。

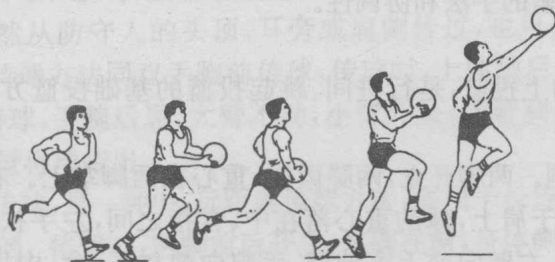


图 14-2

2. 练习方法

- 2 人一组 1 球, 面对站立, 做投篮模仿练习。
- 近篮点(罚球线后、限制区两侧)定位投篮练习。
- 做规定次数、规定时间的投篮练习。
- 近篮点运球急停跳投练习。
- 接正面或侧面传球的急停跳投练习。
- 慢跑中拿固定球跑投篮练习。
- 行进间运球投篮或行进间接传球投篮练习。

五、持球突破

持球突破是持球队员运用脚步动作和运球技术相结合快速超越对手的方法。是一项攻击性很强的进攻技术。

1. 接球突破方法

(1) 交叉步持球突破(以右脚做中枢脚为例): 两脚左右开立, 两膝微屈, 重心降低, 持球于左体侧。突破时左脚用力蹬地, 向右前方跨出一大步, 上体随之右移, 左肩下压, 同时用右手运球从防守者左侧突破。

(2) 同侧步突破(以左脚做中枢脚为例): 准备姿势同交叉步, 持球于右体侧。突破时, 右脚迅速向左前方跨出一步, 右手快速放球在右脚侧前方, 同时上体右转, 左肩下压, 左脚迅速蹬地上步超越对手。

2. 练习方法

- 原地做持球突破动作的模仿练习。
- 结合假动作做持球突破练习。
- 接正面或侧面的传球, 做急停突破练习。
- 半场 1 对 1、2 对 2、3 对 3 突破练习。不允许采用掩护和交换防守。

六、防守对手

防守对手是防守队员合理运用脚步动作和手臂动作,积极抢占有利位置,限制和破坏进攻队员的行动。

1. 防守对手的方法

(1) 防守不持球队员:主要是控制无球队员的移动,限制其接球。

● 当进攻队员距离球和球篮较近时,防守队员要对其紧逼,应站在对手与球篮之间向有球的一侧,采用面向对手侧向球的站立姿势,近球一侧的脚在前、臂前伸,封锁接球路线。

● 当进攻队员距离球和球篮较远时,防守队员则离对手远些,应向篮下收缩,采用面向球,侧向对手的平行站立姿势,保持与对手和球呈三角形的位置关系,做到人球兼顾,补防篮下,抢断传球。

● 当进攻队员向限制区及附近区域移动时,防守队员应积极阻截对手的接球路线。一般可分为防纵切和防横切两种形式。防纵切时(图 14-3),应采用抢在对手近球一侧的前面随之移动并伸臂阻截其接球路线,迫其向远球方向移动。防横切时(图 14-4),应采用上步堵截,不让对手在自己的身前横向切入,迫其从自己的身后通过,并跟随护送,防其接球。

(2) 防守持球队员:进攻队员有球时,防守队员要善于发现对方的技术特点和动向,最大限度地阻挠其投篮、突破或传球。

● 当外线进攻队员有球时,防守队员要及时抢占对手与球篮之间的有利位置,保持与对手一臂距离,既能举臂封阻投篮,又能及时堵截突破。

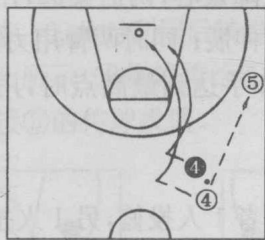


图 14-3

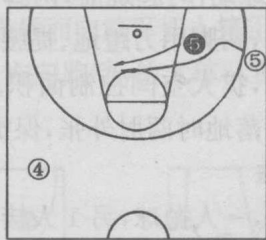


图 14-4

防投篮时,多采用一臂上伸、一臂侧伸的斜步防守。当对手投篮时,防守者要判断准确,及时上步起跳,手臂向球的前上方伸直,封盖投篮或干扰投篮视线。

防突破时,多采用两臂侧伸挥摆的低姿势平步防守。当对手突破时,运用滑步、后撤步始终抢前半步堵截突破者的运球路线,并用手随时干扰击打球,迫其改变运球方向或停止运球。一旦停球,防守者应及时贴近对手,要高举双臂积极封阻传球。

● 当内线进攻队员有球时,要贴身防守,重点防其向球篮方向的移动投篮,迫其向远篮方向移动。

2. 练习方法

● 1对1防纵切、防横切练习。

● 1对1防投篮、防突破的原地模仿练习。

● 限制在局部区域内的1对1防投篮、防突破练习。

● 全场1对1防运球练习。

● 1防2迎防选位练习。

● 半场、全场2防2、3防3练习。

七、抢篮板球

抢篮板球是在投篮不中时,双方争抢控球权的技术。抢得进攻篮板球可以增加进攻次数;抢得防守篮板球可以创造反击机会。可见篮板球是攻守转化的重要技术。

1. 抢篮板球技术

(1) 防守篮板球抢位:当对方队员投篮出手后,防守队员首先要判断球的反弹方向和落点,并注意进攻队员的动向,及时运用撤步和转身将进攻队员挡在自己的身后。

(2) 进攻篮板球抢位:当同队队员投篮出手后,进攻队员要及时判断球的反弹方向和落点,快速起动冲向抢球位置或运用跨步和转身绕到防守队员前面抢占有利位置。

(3) 抢篮板球动作:起跳前,两脚开立,屈膝降重心,两肘架起,用背部和臀部顶挡对手。起跳时,两脚用力蹬地、提腰,全身向上伸展;同时两臂用力上摆,向球的反弹方向伸展张开,扩大空间控制面积。当身体和手达到最高点时,用双手或单手握球,用力下拉,落地时两肘外张,保护好球。

2. 练习方法

● 2人1组,一人抛球,另1人接空中球,或者1人投篮,另1人抢篮板球。

● 2人一组,听(看)信号,去抢占规定位置或球。

● 2对2、3对3抢篮板球练习。

第三节 篮球基本战术

战术是比赛中充分发挥队员技术并根据对方具体情况使队员之间协同配合的组织形式。目的是为了发挥本方,制约对方,掌握比赛的主动权,争取比赛的胜利。

一、进攻战术基础配合

进攻战术基础配合是二三名进攻队员通过相互协同创造进攻机会的简单配合。

1. 传切配合

是利用传球和切入组成的简单配合。

(1) 一传一切(图 14-5):有球队员④将球传给⑤后,立即摆脱④的防守向篮下切入,接⑤的回传球投篮。

(2) 空切(图 14-6):无球队员⑥摆脱⑥的防守后向下空隙区域切入接⑤的传球投篮。

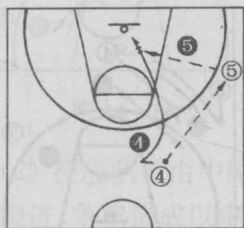


图 14-5

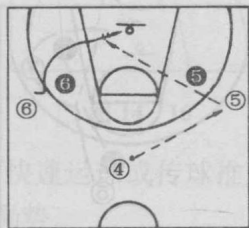


图 14-6

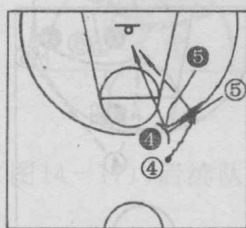


图 14-7

2. 掩护配合

是进攻队员以合理的动作,用身体挡住同伴的防守者的移动路线,使同伴借以摆脱防守的配合方法。

(1) 侧掩护(图 14-7):④持球,⑤跑到防守者④的侧后面,用身体挡住④的移动路线,使④摆脱防守运球上篮。

(2) 反掩护:如图 14-8 所示,如果⑤做掩护时对方换防,④就不向篮下突破,而适当向外拉开运球。⑤此时利用后转身把④挡在身后而向篮下切入接④的传球投篮。

如图 14-9 所示,④将球传给⑤后,向相反方向跑动,给无球队员⑥做掩护,使⑥得以摆脱防守接⑤的传球投篮。

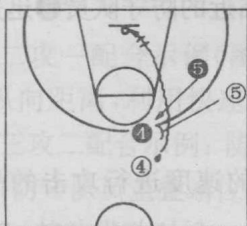


图 14-8

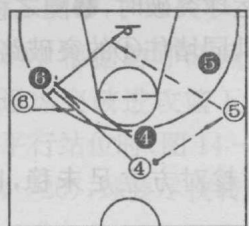


图 14-9

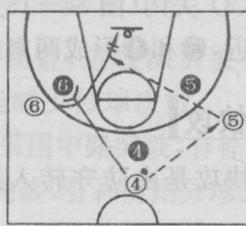


图 14-10