

# 篮球教学与训练法

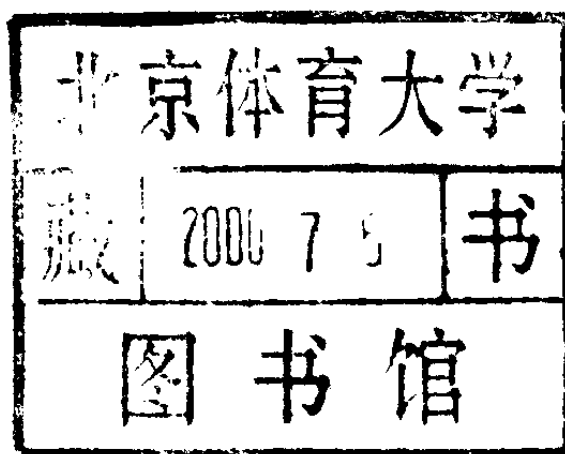
寇振声 / 人民体育出版社



# 篮球教学与训练法

寇振声

TJ25/20



人民体育出版社

(京)新登字040号

**篮球教学与训练法**

寇振声 编

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店总店经销

\*

787×1092毫米 32开本 4.5印张 67千字

1987年2月第1版 1999年1月第4次印刷

印数：44,141—52,190册

\*

ISBN 7-5009-0318-9/G·303 定价：6.50元

责任编辑：白艳

## 前 言

本书试图与学校体育教师、篮球队教练员共同研究篮球运动技术、战术教学与训练方法,以提高教学质量和运动技术水平。

本书是通过篮球教学与训练工作的实践,并结合自己的经验、教训,大胆地提出了一些粗浅的见解,并遵照篮球运动的规律和教学与训练特点,比较系统地阐述了篮球教学与训练法理论及各项技术与战术的概念,教学讲解顺序、步骤,练习方法,易犯错误与纠正方法,教学与训练建议等。希望能对改进教学与训练方法和提高教学质量与运动水平有所裨益。

书中不当甚至错误之处,诚恳欢迎广大读者批评指正。

## 图 例

○ 进攻队员

○ 进攻队员持球

● 球

△ 防守队员

---→ 传球路线

~~~~~→ 运球路线

——→ 移动路线

——( 掩护

——○→ 转身

——→ 投篮

~~~~~→ 运球上篮

↘ ↗ 夹击

↘ ↗ “关门”

# 目 录

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| <b>第一章 篮球教学与训练法理论问题</b> .....    | ( 1 )   |
| 第一节 篮球技术、战术教学与训练程<br>序、方法.....   | ( 1 )   |
| 第二节 篮球技术、战术教学与训练中<br>应注意的问题..... | ( 4 )   |
| <b>第二章 技术教学与训练法</b> .....        | ( 10 )  |
| 第一节 进攻技术.....                    | ( 10 )  |
| 第二节 防守技术.....                    | ( 26 )  |
| 第三节 抢篮板球技术.....                  | ( 38 )  |
| <b>第三章 战术教学与训练法</b> .....        | ( 41 )  |
| 第一节 战术基础配合.....                  | ( 41 )  |
| 一、进攻战术基础配合.....                  | ( 41 )  |
| 二、防守战术基础配合.....                  | ( 72 )  |
| 第二节 快攻与防守快攻.....                 | ( 90 )  |
| 一、快攻.....                        | ( 90 )  |
| 二、防守快攻.....                      | ( 100 ) |
| 第三节 人盯人防守与进攻人盯人.....             | ( 106 ) |
| 一、人盯人防守.....                     | ( 106 ) |
| 二、进攻人盯人.....                     | ( 107 ) |
| 三、全队战术教学与训练法举例.....              | ( 109 ) |
| 四、教学训练建议.....                    | ( 114 ) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第四节 区域联防与进攻区域联防····· | (114) |
| 一、区域联防·····          | (114) |
| 二、进攻区域联防·····        | (120) |
| 第五节 区域紧逼与进攻区域紧逼····· | (120) |
| 一、区域紧逼·····          | (124) |
| 二、进攻区域紧逼·····        | (128) |
| 三、教学训练建议·····        | (132) |

# 第一章 篮球教学与训练法理论问题

篮球在体育运动中，占有比较重要的地位，是开展比较广泛的一项活动，深受广大群众欢迎。它是由跑、跳、投等基本动作组成的一项集体的、直接对抗的竞赛项目。

篮球教学与训练的目的在于学习和掌握技术、战术，提高运动水平和增强体质。采用什么方法达到目的，这是体育教师和教练员经常遇到和需要研究的教学法问题。

本章从教学与训练法理论方面分述如下。

## 第一节 篮球技术、战术教学与训练程序、方法

### 一、讲解与示范

讲解与示范是篮球技术、战术教学与训练中的重要环节。

讲解是教师或教练员通过语言将知识传授给学生或队员的一种方法。

教师或教练员在教每一个技术动作或战术配合时，应讲解技术动作或战术配合名称、作用、方法、要领、练习形式、要求与需要注意的关键问题。

讲解时应根据教学与训练的目的、任务，教材内容，队员的训练程度，文化水平、年龄特点的不同而有所不同。讲解时应当层次分明、系统连贯、精练准确、生动形象，同时还要强调指出技术动作或战术配合的关键和需要注意的问题。



示范是教师或教练员通过正确的技术动作，给学生或队员以正确的条件刺激，促进建立正确的概念和更快地形成动力定型。

基本技术动作示范时，既要做得正确熟练，又要协调自如；既要注意技术动作的要领，又要注意合理实用。

示范时应根据不同条件、任务和要求，采用不同的形式。对初学者可采用完整正确的示范，使之对整个动作形成完整的、正确的概念。但为了强化技术动作或战术配合的某一方面时，可采用分解的正确示范。若为了让学生了解自己的错误动作，有时也可采用模仿他们错误动作的示范或正误对比的方法，但决不可丑化学生。这样做的目的，主要是为了指出产生错误动作的原因及其危害，同时指出纠正错误动作的方法，帮助他们分析技术，解决技术难点，从而提高技术。

示范时应特别注意合理安排队伍的位置、角度、方向等。要使学生或队员都能清楚地看到教师示范动作的全过程和关键。对重点和复杂的技术动作或战术配合应反复示范，并启发学生思考、分析问题，提高学习的积极性。

在教学与训练中，一般采用先讲解后示范或先示范后讲解，或边讲解边示范的方法。

## **二、选择、组织合理的练习形式，明确方法和要求**

讲解与示范后，采用什么形式进行练习，是一个重要问题。因为学习和掌握任何一个技术动作或战术配合，都需要通过一定的练习形式。而练习形式的选择与组织的合理与否，将直接影响着学习的效果。因此，在篮球教学与训练中，选择和组织哪种练习形式，应根据技术或战术特点、教学与训练的目的任务、不同的教学与训练阶段，以及队员的训练水平，而区别对待。

在练习形式中，除对技术动作要领、规格提出明确的要求外，还应对练习形式的环节及配合关键提出明确的要求。实践证明，这样做效果好，教学质量高。

### **三、在练习过程中，注意纠正错误动作**

在教学与训练的过程中，教师或教练员的主要任务是及时发现学生或队员出现的错误动作，分析产生错误的原因，寻找纠正错误的方法。

教师或教练员发现错误动作是比较容易的，但分析产生错误动作的原因是比较困难的。只有找出产生错误动作的原因，才能采取相应的措施进行纠正。例如，有时是思想不集中，有时是对篮球技术动作或战术配合不理解，或者本来就是错误定型，有的是意识或身体素质差等。教师或教练员应针对不同情况，抓住主要矛盾，采取有力措施及时进行纠正。

纠正时，教师或教练员可采用重新讲解与正确示范的方法，或模仿学生或队员出现的错误动作，让学生或队员观看其他人的正确动作，简化练习条件，分解动作练习或做辅助练习，慢动作练习，以及改进教学与训练方法等手段和措施，帮助及时纠正错误动作。

### **四、在接近比赛的条件下进行学习，巩固、提高技术**

当学生或队员在简单练习形式中正确地掌握了技术动作或战术配合时，应转入在接近比赛的条件下进行练习。例如，在教运球时，若学生已掌握了运球技术，就可增加一人或两人防守。这样的练习增加了难度和比赛的因素，可帮助学生提高运球技术和培养应变能力。

在接近比赛条件下进行练习时，应注意贯彻和运用由简到繁、由易到难、由慢到快、由原地到行进间、由无防守到有

防守、由消极防守到积极防守、由协作性练习到对抗性练习、由单个技术练习到结（组）合技术或综合技术练习等原则。这样做有利于巩固和提高技术，同时还应与战术训练紧密结合进行。

### **五、在比赛中进行练习，提高技术、战术的实用性**

为了检查各项技术、战术的运用效果，教练员应经常组织各种类型的比赛。例如，在学习双手胸前传接球时，可规定在练习或比赛中，只许运用双手胸前传接球技术，并可规定传球次数，帮助提高技术动作的实用效果。

在利用比赛来巩固、提高技术、战术时，教练员不但要注意队员技术动作和战术配合是否正确，还要注意队员是否能根据比赛的不同情况，正确、合理地运用技术。若发现技术动作有错误或运用时机不当及应变能力差时，应及时指出，并提出改进方法和要求，帮助正确、合理地运用技术。

通过以上教学程序和方法，学生或队员已基本掌握技术动作或战术配合，初步形成正确的概念和动力定型后，就应进一步组织学生或队员在攻、守对抗的条件下，以及在高强度、高速度的复杂条件下，进行多次反复的训练，进一步巩固技术或战术的教学效果，提高实用价值，以达到动作的自动化。

## **第二节 篮球技术、战术教学与训练中应注意的问题**

### **一、教学与训练相结合**

教学与训练是学习篮球技术和战术的两种形式，教学与训练的过程是促进形成动作技能、建立正确的动力定型的过程。教学与训练可根据生理学原理，并结合篮球教学特点，

分为初学阶段、巩固阶段、提高和运用阶段。

(一) 初学阶段：一般多采用以教学为主，训练为辅。教学的主要任务是向学生或队员讲解技术动作的规格、要领，以及在篮球运动中的地位 and 运用。通过正确的练习方法，使之树立完整的、正确的概念，以促进正确的动力定型的形成。

(二) 巩固阶段：当学生或队员已清楚地知道技术动作的要领，并初步掌握技术动作时，即进入巩固(训练)阶段。一般多采用以训练为主、教学为辅的方法。训练的主要方法是采用多次重复正确的技术动作的练习，以巩固正确的动力定型，形成技巧。同时应进一步在攻守对抗的条件下，以及在高强度和困难的条件下进行反复的训练。

(三) 提高和运用阶段：这是继巩固阶段后的提高运用技术与战术的高级阶段，仍以训练为主。但必须注意纠正和改进错误动作，并要结合比赛的实际情况进行大运动量的训练，提高技术与战术的实用效果。

在不同的阶段采用不同的教学形式。有时虽以教学形式为主，但同样可以解决训练的问题；以训练形式为主时，也可以解决教学的问题。

教学与训练是相辅相成的两个方面。教学是训练的开端，而训练又是教学的继续。在篮球技术和战术的教学与训练过程中，忽视哪一方面都是错误的。

## **二、进行道德品质教育、培养优良作风**

在教学与训练的过程中，若忽视思想教育，将影响教学与训练任务的完成，势必还要损害学生或队员的健康成长。因此，在篮球教学与训练的过程中，必须重视对学生或队员的道德品质教育和优良作风的培养。

为做好对学生或队员的教育工作，教师或教练员应以身作则，只有严格要求自己，才能严格要求学生或队员。在各方面应成为学生或队员的典范，建立良好的师生感情。

在教学与训练中，教师或教练员应要求学生或队员动作正确，刻苦练习，一丝不苟。通过在困难条件下的练习或教学比赛，培养学生或队员遵守纪律、团结互助的精神和勇猛顽强、机智果断的意志品质，以及胜不骄、败不馁、不怕任何困难的战斗作风。

### **三、合理地组织教学比赛**

篮球运动是一种竞赛性的项目。在教学与训练中，合理地组织教学比赛，是完成教学与训练任务的有效方法。

在组织教学比赛时，应针对在比赛中如何运用技术、如何对待胜负、如何对待攻与守等方面问题提出具体要求，并在方法上予以指导，从而促进教学比赛质量的提高，较好地完成技术或战术的教学与训练任务。

### **四、贯彻篮球竞赛规则精神**

篮球技术或战术的教学与训练，既要考虑技术动作的规格要领，又要符合篮球竞赛规则的要求。因为篮球比赛是在统一规则的约束下进行的，若脱离了规则，学习的篮球技术和战术就没有实用价值。但是，可以使规则为教学服务，可因训练和教学内容的不同，灵活地运用规则，使之服从教学与训练的需要。

### **五、采用完整教学与分解教学相结合的方法**

篮球教学与训练应根据不同的阶段和条件，采用完整教学法或分解教学法，但又要注意二者相结合。一般来讲，在开始学习新动作时，应采用完整教学法。这样可以保持技术动作的完整性、连贯性，能帮助学生或队员迅速掌握技术，

提高学习的兴趣。但为了掌握和提高某种复杂的技术动作或战术配合时，可采用分解教学法。例如，教运球急停跳起投篮技术时，可把整个动作分解为运球练习、运球结合急停练习、原地跳起投篮练习三部分进行教学。在此基础上，最后进行运球急停跳起投篮的完整教学。

在战术教学与训练时，一般应先运用完整教学法，既先把全战术以完整的形式进行讲解与示范，使学生或队员清楚地知道进攻或防守的落位队形、移动路线、配合时机、配合位置、变化规律、战术重点以及协作方法等，并进行初步试练。在此基础上，再运用分解教学法，即把全战术合理地分成几个部分，按顺序一环套一环地进行训练，使学生或队员逐步掌握全战术。最后再运用完整教学法进行全战术的训练。

## **六、采用单个技术与组合技术相结合的教学方法**

篮球技术、战术多种多样，各项技术动作或战术配合是互相联系、互相衔接的。因此，在教学与训练中，让学生或队员既要学会单个技术，又要学会合理地组合与综合运用。这就要求在掌握单个技术动作的基础上，合理地进行组合技术或综合技术练习。例如，接球是为了传球、运球、投篮，所以接球技术的教学与训练要与传球、运球、投篮结合进行；运球技术教学与训练应与传接球、投篮结合进行；防守技术的教学与训练既要考虑防住对手，又要考虑与抢、打、封、断球技术结合进行。因此，在篮球技术的教学与训练中，不但要注意单个技术动作的规格，而且还要注意技术动作的合理衔接，以及与战术的联系。

## **七、合理选择练习形式与个别对待相结合的教学方法**

学习和掌握任何一个技术动作或战术配合，都需要通过

一定的练习形式。而在练习形式中除对技术动作的规格、要领提出要求外，还应当根据学生或队员的不同情况，给以个别帮助和指导。例如，在教双手胸前传接球时，可以选择两组对面站立的练习形式，练习中应注意对体质弱的或技术差的学生进行个别帮助，帮助他们纠正错误动作。

#### **八、采用形象化的教学方法**

教师或教练员在教技术或战术时，除在不同位置、不同角度进行正确的示范外，还可利用幻灯、电影、录象、图解、照片等进行形象化的教学，使学生或队员看得清楚，便于模仿，加速运动技能的形成。

在形象化的教学中，教师或教练员需要讲解时，应避免过多的理论阐述，少用抽象的词句，多用形象化的比喻。例如，教双手低手传球，讲解要领时，就可以比喻“泼水”的动作。

#### **九、采用游戏性、竞赛性、对抗性和攻守转换的训练方法**

为培养学生或队员的观察、判断和随机应变能力，以及扩大视野，提高反应、起动速度等方面的素质和技能，可采用游戏性、竞赛性、对抗性的练习，以及攻与守在进行中听、看信号转换的练习。这样的练习，有助于培养和提高篮球比赛需要的各种能力和基本功。

#### **十、正确认识攻与守的关系，采用攻与守相结合的训练方法**

进攻与防守是篮球比赛中一对矛盾的两个方面，它们所处的地位应当是同样重要的，但有时往往会出现重攻轻守的偏向，这是值得提出注意的问题。在篮球技术或战术的教学与训练中，既要重视进攻技术和战术，又要重视防守技术和

战术。因为进攻技术和战术的提高有赖于防守技术和战术的提高。只有在强防守的条件下，才能提高进攻技术和战术。所以，应正确认识攻与守的辩证关系。同时在训练中应采用攻与守相结合的训练方法，并对攻与守提出一定的要求，互相促进，共同提高。



## 第二章 技术教学与训练法

篮球技术是进行篮球比赛所必需的专门动作的总称。

本章就进攻技术、防守技术和抢篮板球技术的教学与训练方法做些介绍。

### 第一节 进攻技术

进攻技术就是篮球比赛中，在进攻时为了创造、寻找进攻（攻击）机会所运用的一些动作方法。例如，脚步动作（移动）、传接球、运球、投篮、持球突破等都是进攻技术。

#### 一、教学顺序

脚步动作——运球（或传接球）——传接球（或运球）——投篮——持球突破（结合投篮）——运、传、投结合技术——综合技术练习等。

#### 二、教学与训练方法举例

##### （一）脚步动作

##### 1. 概念

脚步动作是篮球比赛中队员位置、方向和速度等变化时，所采用的各种移动方法的通称。

脚步动作是篮球技术动作的基础，如果学习和掌握得不好，就很难在技术上达到高水平。因此，在篮球技术教学与训练中，应首先从脚步动作学起。学习中强调掌握全面、熟练、实