

高等学校教材
体育教育专业主干课辅助教材

现代篮球战术 学练设计

于振峰 主编

Sports



高等学校教材

体育教育专业主干课辅助教材

现代篮球战术学练设计

Xiandai Lanqiu Zhanshu Xuelian Sheji

于振峰 主 编

王梅珍 赵瑞国 金 安 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材共分为八章,以设计学练理念为基础,诠释了篮球战术的核心要素;分别围绕基础战术配合、防守战术配合、全场盯人、区域联防和掷界外球战术配合等几个方面,构建了篮球战术学练设计的内容体系,创新性地编制了大量的学练设计的手段与方法,对篮球战术的学习和战术配合的运用提供了有力的支持与帮助;

作为普通高等学校体育教育专业主干课辅助教材,本书也适用于体育教育专业、运动训练专业的学生以及教练员、运动员、相关体育科研人员、体育专业教师等学习和研究的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球战术学练设计 / 于振峰主编. -- 北京 :
高等教育出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-04-037090-4

I. ①现… II. ①于… III. ①篮球运动—运动技术—
教学设计—高等学校—教材 IV. ①G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055478号

策划编辑 傅雪林
责任校对 胡美萍

责任编辑 胡高峰
责任印制 田 甜

封面设计 于 涛

版式设计 于 婕

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 秦皇岛市昌黎文苑印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 13.5
字 数 250千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷
定 价 22.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 37090-00

编写说明

《现代篮球战术学练设计》应读者和一些教师、教练员的要求编写而成。编写本书的指导思想是:第一,从最基本的战术基础配合的方法和训练抓起,所谓基础配合就是因为这些配合是战术的基础,必须掌握这些基础配合,才能进行全队的战术训练,才能掌握全队的战术,因此本书介绍了在比赛中运用的各种各样的攻、守配合方法及其变化;第二,介绍了各种进攻与防守战术的方法,例如目前在各级比赛中运用最多最常见的战术是攻、守半场人盯人和区域联防,因此书中介绍了各种进攻半场人盯人的战术方法约十余种和各种进攻区域联防的方法三十余种,也介绍了多种其他攻、守战术方法,这样大家可以结合本队的具体情况和自己的习惯有选择地进行练习;第三,介绍一些战术训练的方法,即如何进行战术的训练,如何掌握此战术方法,提高战术质量;第四,由浅入深,适用于不同水平、不同层次的学员、选手、篮球爱好者、业余和专业的篮球工作者。

除主编、副主编外,参加本书编写的编委还有:刘志敏(鞍山师范学院)、赵建峰(山西大学)、郝家春(中南民族大学)、刘峰(首都体育学院)、高晓峰(首都体育学院)。

书中不妥之处,恳请读者批评指正。

作 者

2013 年 3 月

图 例

○进攻队员

①进攻队员 1 号

△防守队员

△防守队员 1 号

⊗教练员

————→ 移动路线

-----→ 传球路线

~~~~~→ 运球路线

————( 掩护

——○——→ 转身

——‖——→ 投篮

~~~~~‖——→ 运球上篮或投篮

入人 夹击

目 录

第一章 现代篮球战术教学与

训练原理 1

一、对篮球战术基本含义的理解 1

二、对篮球战术教学与训练基本含义的理解 2

三、篮球战术教学与训练的方法和要 求 4

四、对篮球战术教学与训练方法的选择 8

第二章 战术基础配合学练方法

设计 10

一、进攻战术基础配合学练方法设计 10

二、防守战术基础配合训练方法设计 30

第三章 快攻与防快攻战术

学练方法设计 46

一、快攻学练方法设计 46

二、防快攻学练方法设计 62

第四章 进攻半场人盯人防守

与半场人盯人防守

学练方法设计 70

一、进攻半场人盯人防守学练方法设计 70

二、半场人盯人防守学练方法设计 113

第五章 进攻区域联防与区域

联防学练方法设计 122

一、进攻区域联防学练方法设计 122

二、区域联防 145

三、混合防守 161

第六章 进攻全场人盯人紧逼

与全场人盯人紧逼学练

方法设计 165

一、进攻全场人盯人紧逼学练

方法设计 165

二、全场人盯人紧逼防守学练

方法设计 176

第七章 进攻区域紧逼与区域

紧逼学练方法设计 185

一、进攻区域紧逼学练方法

设计 185

二、区域紧逼学练方法设计 192

第八章 掷界外球战术学练

方法设计 200

一、前锋给后卫掩护的掷前场

界外球战术练习 200

二、外中锋给后卫掩护的掷前场

界外球战术练习 200

三、前锋后卫连续两次掩护的掷

前场界外球战术练习 201

四、后卫利用中锋定位掩护的掷

前场界外球战术练习 201

五、后卫给后卫掩护掷前场界外球

战术一 202

六、后卫给后卫掩护掷前场界外球

战术二 202

七、给后卫双掩护掷前场界外球的

战术练习 203

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 八、利用外中锋交叉空切掷前场
界外球战术练习 | 203 |
| 九、前锋与后卫交叉掩护掷前场
界外球战术练习 | 204 |
| 十、队员在罚球线一字排开的掷
前场界外球战术练习 | 204 |

| | |
|--|-----|
| 十一、队员在中场跳球线一字
排开的掷中线界外球
战术练习 | 205 |
| 十二、在后场罚球线一字排开
的掷后场端线界外球
战术练习 | 205 |

第一章 现代篮球战术 教学与训练原理

一、对篮球战术基本含义的理解

（一）篮球战术的概念

篮球战术是篮球比赛中队员之间有策略、有组织、有意识地协同运用技术进行攻守对抗的布阵行动,是以篮球技术为基础,在一定的战术指导思想和战术意识支配下的集体攻守方法。

篮球战术是篮球运动的重要组成部分,是比赛中发挥集体力量和个人作用的手段。篮球战术的目的是把队员组织起来,保证整体实力和个人特长得以发挥,进而制约对方,掌握比赛的主动,争取比赛的胜利。

（二）现代篮球战术的基本特征

在现代篮球比赛中实施高强度、高速度、高空优势和超强体能的对抗,其战术无论是在质量还是数量上,较过去都有了新的发展。

1. 进攻与防守的统一

进攻与防守是篮球比赛中的主要矛盾,并直接反映到战术行动中。现代篮球战术将二者结合起来,即在进攻战术中包含防守的成分,在防守战术中又蕴含进攻的意识,从而使战术进攻丰富多样,构成一个具有攻防兼顾的整体。例如,在全场紧逼盯人防守中的局部夹击配合,造成进攻方的失误或丢球,防守中带有显著的攻击成分;而在进攻战术整体配合过程中,更加注意前场篮板球的争夺,同时注意处于后卫位置队员的及时后撤,使攻守处于平衡状态。

2. 原则性和机动性的统一

任何战术行动都是在同对手的制约和反制约、限制和反限制中进行的。因此,一方面,队员必须在统一的思想支配下,协调地行动,发挥集体的优势力量;另一方面,出于比赛形势错综复杂、瞬息万变,在行动上要有统一的原则和要求的基础,又要允许队员个人有机动灵活的变化,才能把握战机,克敌制胜。所谓“阵而后战,兵法之举。运用之妙,存乎一心”,正是这一特征的运用要求。

3. 多样性和综合性的统一

篮球战术的特点表现为进攻战术手段的多元机动和防守战术方法的综合运

用。由于篮球比赛日趋激烈,促使战术发展和更新,内容与形式不断丰富。为了完成比赛中的战术任务,为应付不同形式的攻守战术和适应各种临场情况,必须掌握多样化的战术形式与方法,才能争取主动。战术的综合运用表现有两个方面:一方面反映在战术行动上的统一,即进攻与防守的统一;另一方面表现在战术运用上的综合,即用一种进攻战术对付多种防守战术(如移动进攻法)和利用混合防守、综合防守对付不同特点的进攻战术。因此,战术行动的多样性和综合性的统一,是现代篮球战术的基本特征。

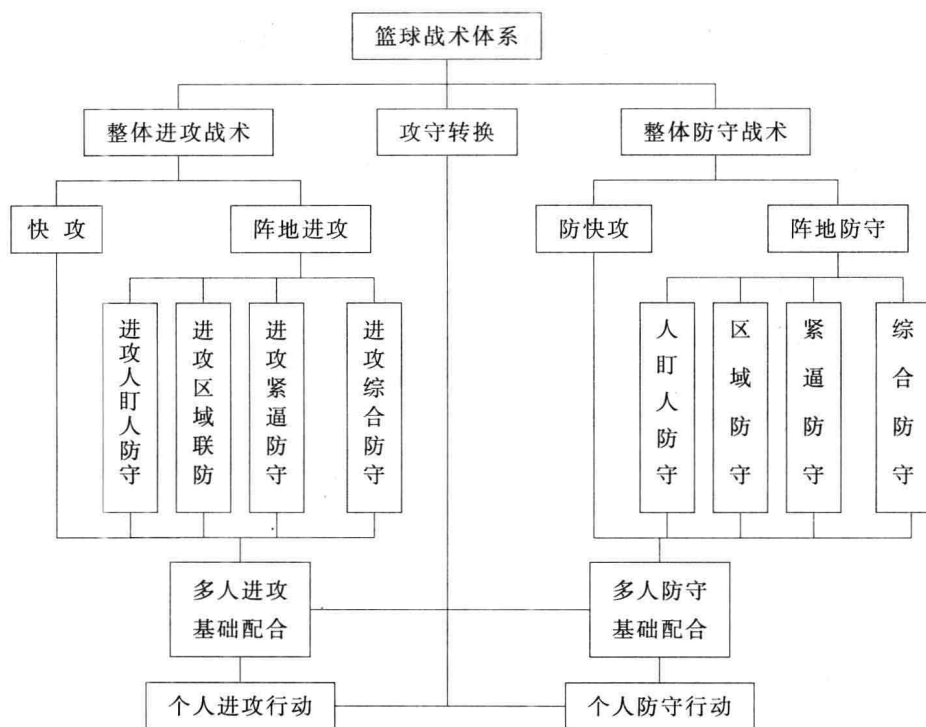


图 1-1 篮球战术体系示意图

4. 个体性和整体性的统一

篮球比赛中的战术通常是以一种集体行动展现的,但实际上,球场上每名队员的战术行动,一方面,是个体的活动,反映队员个性的技术运用能力,具有明显的个性化特征;另一方面,每名队员的活动又都不是孤立进行的,而是在同伴之间相互配合下实施的。比赛战术的实现,不仅依赖于队员个人活动的合理性和创造性的发挥,而且也必须依靠队员之间的协同配合才能实现。因此,任何战术行动都是在个体活动中体现出整体协同的特征,这正是个体性和整体性的统一。要求处理好整体与个体之间的辩证关系,要在发挥集体力量的同时,注意队员个

人特点和能力的培养。现代篮球比赛中明星队员作用的日益突出,正是这一特征的体现。

(三) 篮球战术体系的结构

根据篮球运动的对抗特征,通常将篮球战术分为进攻与防守两大系统(20世纪90年代开始,篮球战术发展分为进攻、防守与攻守转换三大系统),再根据参与战术行动的区域与人数,可将其分为个人行动、配合行动和整体行动三个层次,从而把战术方法和阵势构成一个完整的系统网络。将复杂多样的战术,按性质、区域、人数特点和作用加以归类,明确各自隶属关系并加以网络化,可对篮球战术体系的结构有一个直观的了解(图1-1)。

二、对篮球战术教学与训练基本含义的理解

(一) 篮球战术教学与训练的概念

篮球战术教学与训练是指在教师、教练员组织指导下,通过学生或运动员积极、主动的学习和反复练习,全面掌握篮球集体攻守的方法,提高在比赛中运用战术配合能力的活动过程。篮球战术教学与训练是整个篮球教学训练内容中一个重要的组成部分,是为比赛所进行的战术准备过程。篮球战术教学训练的主要目的是在比赛中能有效和有组织地进行攻守对抗,争取比赛的胜利。

(二) 篮球战术教学与训练的任务

篮球战术教学与训练的主要任务是培养学生或运动员的专门素质和意识,获得篮球战术知识,掌握篮球战术方法,具备篮球战术实践运用能力。其主要任务包括以下五个方面:

1. 掌握并提高篮球理论知识与技、战术知识

篮球战术配合的教学内容包含个人行动、配合行动与整体行动三个层次,篮球战术的学习是在熟练掌握个人行动的同时,去学习相关理论知识,通过双面的交叉,上升到配合行动以及整体行动的层次。同时,技术又是战术配合的基础,战术配合也是个人基本技术的发展。

2. 发展学生或运动员相互合作与相互配合的能力

战术配合要求运动员在移动中完成跳、投、组织对手进攻等多种运动技能,同时队员之间也需要相互配合,根据同伴的位置与行动时机来完成共同的目的。这样,队员之间的相互沟通与联系就显得十分重要了。因此,通过发展对战术配合的练习,可以发展队员的合作与协作能力。

3. 传授篮球战术的知识是学生掌握篮球战术的方法

篮球战术的教学与训练不仅为了使学生或运动员掌握篮球战术的方法,还要使学生或运动员了解篮球战术的理论知识。理论和实践相辅相成,促进篮球

战术教学与训练任务的完成。任何一支球队都必须掌握一定数量的攻守战术方法,才能在比赛中加以运用。

4. 培养篮球的战术意识,提高运用篮球战术的能力

战术意识是队员在战术活动中形成心理反应的高级形式,是人脑对战术活动的应答与反应,也是运动员根据赛场上出现的情况而产生的思维与反应,并通过具体的行动表现出来。队员在篮球比赛中对战术运用规律的认识,是在参加运动实践中逐渐积累与丰富起来的,进而能在比赛中自觉、能动地指导自己观察判断场上攻守的具体情况后做出及时的应答。

5. 提高运用技术的能力

篮球技术是进行篮球比赛的基本手段,也是运动员比赛行为的核心;篮球技术又是篮球战术的基础,任何战术企图和战术方法的实现,都需要掌握相应熟练、准确的技术动作和应变能力,战术配合方法本身就是技术合理运用的组织形式,不论运用什么样的战术,即便是最简单的战术,也必须通过技术去实现。对技术的不断完善和发展,尤其是队员运用技术能力的提高,为战术的变化和创新提供了保障。

(三) 篮球战术教学与训练的基本要求

(1) 要有正确的战术指导思想,有明确的训练目标。

(2) 要使运动员真正理解并掌握所要训练的战术理论方法;组织战术教学训练时要注意形象直观、富于启发性,提高训练的自觉性和积极性。

(3) 要使全队思想统一、行动一致、相互帮助,形成一个战斗的集体。

(4) 既要攻守并重,又要注意在某个阶段、某个时期有所侧重,要相互促进、相互提高。

(5) 要理论联系实际,既要重视战术知识的传授,又要加强实际战术的操作,还应注意战术意识培养和战术思维的完善,促进在实践中运用战术方法。

(6) 对重点攻守方法的训练,必须持之以恒,并与其他相应的战术方法训练相结合。

(7) 战术训练要与战术意识修养、技术训练、身体训练、心理训练相结合,使运动员的训练水平在战术行动中综合地表现出来。

三、篮球战术教学与训练的方法和要求

篮球战术教学与训练的任务是为了使队员掌握战术知识与方法,学会在比赛实践中运用。因为篮球战术内容丰富,方法比较复杂,所以战术教学训练与技术教学训练应注意有机结合统一。

第一,建立战术概念,掌握战术方法。通常在战术教学初级阶段,一般采用

完整和分解相结合的方法。首先,建立完整的概念;其次,掌握局部战术配合方法;最后,掌握全队战术方法。

第二,掌握攻守转换和战术综合运用的能力。通常在掌握两个或两个以上全队攻守战术方法的基础上,结合比赛的攻守转换进行各种战术组合的练习,提高运用战术的应变能力。

第三,在比赛中运用战术,提高应变能力。比赛前应明确指导思想,确立基本打法,再提战术要求;比赛中应对队员进行具体指导,比赛后要认真总结成功的经验,指出失败的原因,以便改进和不断提高运用战术的能力。

(一) 个人战术行动的教学与训练

个人战术行动是指队员在比赛中根据本队的战术方案和整体及个性特长,结合对方的特点和临场变化而采取有谋略、有实效的组合,形成自己所承担的战术方案,它是以个体独立作战的形式表现于比赛之中,也是队员“综合能力”的体现。个人战术行动是整体战术行动的组成部分,任何战术方法中的每个环节的衔接和效果,都取决于个人行动的质量,它影响战术配合的运用和整体战术的实现。

1. 个人战术行动的原则

个人战术行动是队员在比赛中面对复杂多变的情况果断地作出应答的技能。这个瞬息多变的过程,要通过队员观察与分析,综合的反馈,最终体现在队员行动的具体动作上。个人战术行动的质量取决于战术意识、反应和动作技能,这些是队员行动的基础。个人战术行动的原则:首先要有全局的战术观点和意识,其次要及时、正确地判断,最后要果断地做出决策和合理地做出动作。

2. 个人战术行动的训练内容和方法

个人战术行动的教学训练要与多人配合战术行动、整体战术行动的教学训练相结合,尤其要重视在集体与整体的背景下相结合,因为任何战术行动都与技术运用不可分割,个人战术行动的过程也是不断提高技术运用能力的过程。在某种意义上说,战术教学训练实际上是个人战术行动的培养和塑造过程。反过来说,个人战术行动的内容融于整体战术行动和多人配合战术行动之中,更能体现在技术运用之中。总之,个人战术行动的教学训练应遵循一般运动教学训练的规律和原则,培养战术意识和提高运用战术的机敏性,强化技术运用能力,并使三者有机结合,相辅相成。

3. 个人战术行动的教学训练要求

个人战术行动作为队员对篮球比赛复杂多变情况迅速作出应答的运动能力,需要在运动过程中通过不断的渗透和潜移默化的熏陶学习才能获得。因此,在教学训练中必须采取相应的方法和要求培养队员。首先应重视组合运用技术动作能力的培养,要把技术训练中的攻与守、意与形、位与向、时与空、动与静、快

与慢、分与合及真与假等方面在意识与行动中融合成整体,将比赛技术和各种战术行动的具体方法联系起来,以丰富队员的战术知识,提高其思考与计谋能力。

(二) 基础配合战术行动的教学与训练

基础战术配合行动是指2~3名队员之间有目的地以各种形式的攻守配合方法为基础,形成协同配合的行动和运用过程。基础配合战术行动也是整体战术行动的重要组成部分,在攻守过程中有效地为主动协同创造机会,应对比赛中的实际情况。通过基础战术配合方法的教学与训练,对培养队员的战术意识、协同观念和整体战术行动都将起着重要的作用。

1. 基础战术配合行动的层次

基础战术配合行动实质是争取比赛的主动、协同行动,以便创造机会攻击对方,是队员之间高度协作关系的体现。基础战术配合行动是两个层次的协调机制,一是战术形式的操作层次协调,二是队员之间的心理层次协调,二者彼此联系,不可分割。

(1) 操作层次上的协调:通过战术配合方法的教学与训练,经过反复练习,相互协同配合达到一定的熟练程度,这是战术配合明显的外部结构,也是战术配合训练最主要的内容。

(2) 心理层次上的协调:是队员之间心理相容的一种表现。相容的人际关系是以彼此之间情感和谐、认识协调统一、行动一致的默契。

在篮球运动教学训练和比赛中,这两种协调是缺一不可的。如果参与战术配合的队员之间缺乏心理上和感情上的必要联系,只重视操作层次上的协调,也不能适应复杂多变的比赛。

2. 基础战术配合行动的内容

基础战术配合行动方法种类很多(图1-2),进攻基础战术配合有传切配合和突分配合等,防守基础战术配合有抢过配合、穿过配合、绕道配合、关门配合、夹击配合、补防和交换防守配合等,这些配合又有多种变化的方法,它们都来自比赛实践和经验的积累且行之有效的具体方法。因此,在教学训练中应分清主次,突出重点。

3. 基础战术配合教学训练的要求

在基础战术配合的教学训练中,要遵循突出重点、由易到难和循序渐进的原则。同时要重视战术配合的意义,培养和协同运用个人技术能力的培养,尤其要特别重视配合时机、配合位置、配合方法,以及应变配合观念的培养。在掌握了基本配合方法后,要及时地结合实战对抗,以提高实战能力,为学习整体战术配合打下基础。

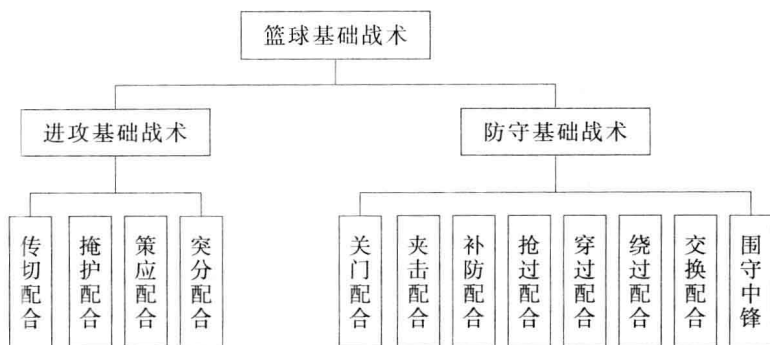


图 1-2 篮球基础战术教学与训练内容示意图

（三）整体战术行动的教学与训练

整体战术行动是指在篮球比赛的战术活动过程中,全队整体组合运用的战术配合行动,在某种意义上它反映了球队的风格和竞技实力。整体战术活动必须建立在明确、统一、符合实际的战术指导思想上,实施整体战术配合要严格要求、相互协调、在方法运用上要机动灵活,表现出整个战术行动的组织性。

1. 整体战术行动组织过程

篮球比赛是攻守双方不断转化的对抗过程。整个战术行动无论是进攻还是防守,都是在快速、多变的环境中完成的,一般都由开始组织、配合攻击、结束转换三个阶段组成一个完整的战术行动过程。可以说是一个非常复杂的思维过程,应具备对抗、全动态、时空和协同等观念。

2. 整体战术行动的快攻

快攻是进攻中力求先发制人的最锐利的武器,是建立在快速决策、快速移动和快速配合中攻击得分策略基础上的最好手段。

3. 整体战术行动中的阵地进攻

阵地进攻在进攻战术中的全局时间部署上占有重要的地位,由守转攻首先应积极争取快攻。但如遇对方堵截破坏,则应掌握节奏,有机衔接地转入阵地进攻。在阵地进攻中,整体战术行动需要周密地组织实施。

4. 整体战术行动中的防守

现代篮球比赛防守战术打法的主要特点是具有凶悍性、攻击性、破坏性和在个人防守基础上的整体性、多变性。首先是从单纯防守转变为攻击性防守,并从以球、人或区域为主的防守原则转变为以防人为主、人球兼顾的原则。进攻中的人是防守的焦点,任何时候、任何位置上的防守队员都必须随时注意到对手的动态,并要遵循“人、球、区兼顾”的原则去展开一切防守行动。其次是明确“强侧与弱侧”,由此确定对强侧、弱侧的不同防守方法。

5. 整体战术行动的教学训练提示

整体战术行动在很大程度上反映整个训练水平。因此,既要重视不同攻守战术方法的操作训练,又要注意培养战术意识,提高队员战术素养和加强集体主义观念,不断提高战术教学训练质量。整体战术行动的教学训练,是在个人及几个人战术配合行动教学训练基础上进行的。在方法上也必须遵循一般教学训练原则,先在消极对抗的条件下熟悉全队战术阵势、配合路线与协防方法,再在积极防守条件下提高战术运用能力。在实施战术训练中,必须从整个攻守进程来组织操作过程,做到攻守并重,提高攻守转换意识和速度,使攻守能有组织地顺利平衡进行,特别是要注重转换攻守战术配合之间的衔接。战术训练的负荷一般小于技术、身体训练的密度和强度。特别应增加对抗训练的次数和时间,重视充分调动每名队员的积极性,完善他们的战术思维,提高分析、操作、应用和解决战术问题的能力。

四、对篮球战术教学与训练方法的选择

篮球教学训练过程,是一个教师的主导作用与学生的主体作用紧密结合的双边活动过程,同样是学生在教师有目的、有计划地指导下,通过各种练习方法的反复实践,掌握篮球运动知识、技术技能的过程。在这个过程中,练习方法的选择和运用是否正确,对篮球教学训练质量的高低,教学训练任务完成得好坏,同样起着十分关键的作用。在方法的原则及运用过程中,给予以下建议:

(1) 明确规定每个练习的方向、距离、位置轮转路线和要求,以利于教学训练有条不紊地进行。

(2) 徒手模仿练习的主要任务是使学生通过模仿动作体会动作过程及其肌肉感觉,或战术配合时的完整战术概念。运用时要注意在模仿方向、路线、幅度、节奏等环节上提出具体要求。

(3) 完整练习便于学生完整地掌握动作和配合,但不易很快地掌握动作和在配合中较为困难的环节。因此多用于较简单或者虽然较复杂但如做分解又会破坏其结构的动作和配合,如脚步移动的各种动作、战术基础配合等。在运用时要注意不要輕易破坏动作结构或割裂各部分动作间的内在联系。要注意对复杂动作或配合的练习应突出重点,逐步提高要求。还可以简化动作要求来练习。

(4) 分解练习一般多用于教授较复杂的技术动作或战术教学和训练。分解的各部分要视技术动作或战术配合的结构而定,以不破坏动作或配合的完整性为原则,并及时与完整练习结合起来。

(5) 结合练习是篮球教学训练中采用变换动作形式、练习环境,把几个相关技术或配合编排结合起来练习的一种方式。例如,在全场或半场内,把所学过的

传、运、投技术串编成一组练习,在运用时要注意:单个动作或配合的学习与掌握是前提,结合练习不要超越单一动作或配合之前;要提出明确要求,包括动作质量要求、变换路线、地点、节奏等;变化的条件、环境不必太复杂或太多,但要实用,以利于学生通过此类练习尽快掌握技能。

(6) 综合练习是随着篮球教学训练现代化和科学化而产生的练习方法,是在结合练习基础上的发展。它的特点是在篮球教学训练的组织安排上,把思想作风、技术战术、身体素质结合起来,把各种技术与技术、配合与配合结合起来,进攻与防守结合起来,以克服技术单一、片面,技术与战术脱节,攻防分割、身体训练与技术脱节、技战术动作掌握与运用脱节,教学训练与比赛脱节等缺陷。如果说,结合练习大多用于篮球教学阶段,那么综合练习则更适用于球队训练。运用这类练习方法时要注意:以分解练习为基础,要有全局观念,按实战要求,分析、提炼、归纳各种复杂情况组织综合练习;把教学和训练视作一个整体,把初学、改进、提高三个阶段联系起来,逐步深入;从练习的重复次数、间隔时间、练习强度等方面体现某一综合练习的重点;把速度、力量、灵敏等身体训练落实在综合练习中,从而体会现代篮球练与战相结合的特点。

(7) 对抗练习和比赛练习。篮球教学和训练的实践表明,篮球运动的许多技、战术动作是“教”出来的,但这些动作的运用,则更多是“打”出来的。从教学而言,这是掌握动作从不熟练到熟练的必然过程;从训练而言,则更是培养良好队风,提高球队战斗力的重要手段。

第二章 战术基础配合学练方法设计

一、进攻战术基础配合学练方法设计

(一) 两人传切配合

1. 练习方法

(1) 如图 2-1 所示, 每组两人共用一个球, 队员①上篮后排在②组的队尾, ②抢篮板球后排在①组的队尾, 依此连续练习。

(2) 全队分两大组, 第一大组是后卫和前锋组, 每组两人共用一个球练习(图 2-1、图 2-2); 第二大组是中锋组, 用同样的方法练习(图 2-3、图 2-4)。每次练习后两人交换位置排队尾。

图 2-1 和图 2-2 为后卫与前锋队员的传切配合; 图 2-3 为前锋与同侧内中锋的传切配合; 图 2-4 为内、外中锋的传切配合。

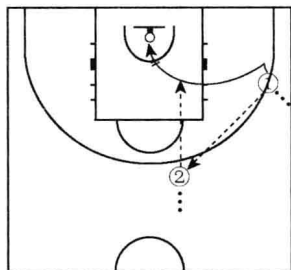


图 2-1

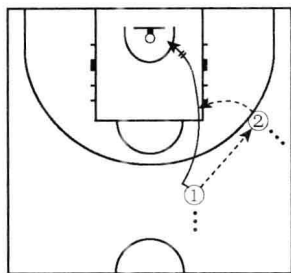


图 2-2

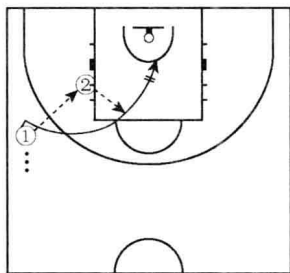


图 2-3

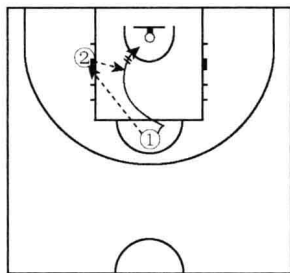


图 2-4

2. 练习目的

- (1) 掌握两人传切配合的方法, 提高传切配合的技术和意识。
- (2) 为篮下投篮创造机会。
- (3) 为以后的全队战术打好基础。

3. 练习要求

- (1) 传球要隐蔽、及时、到位。