

高等学校教材
体育教育专业主干课辅助教材

现代篮球技术 学练设计

于振峰 主编

Sports



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材

体育教育专业主干课辅助教材

现代篮球技术学练设计

Xiandai Lanqiu Jishu Xuelian Sheji

于振峰 主 编

王梅珍 赵瑞国 刘 峰 副主编



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

内容提要

本教材共分为十章,以设计学练理念为基础,诠释了篮球技术的核心要素;分别围绕进攻技术、攻守转换期抢篮板球技术、要位及防守技术四个维度,构建了篮球技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,对篮球技术的学习和技术水平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、运动训练专业学生、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

现代篮球技术学练设计/于振峰主编. -- 北京:
高等教育出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 04 - 037005 - 8

I. ①现… II. ①于… III. ①篮球运动 - 高等
学校 - 教材 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 032122 号

策划编辑 傅雪林

责任编辑 胡高峰

封面设计 于 涛

版式设计 王艳红

责任校对 杨凤玲

责任印制 刘思涵

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 北京人卫印刷厂
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 13
字 数 240 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.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 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 37005 - 00

编写说明

篮球技术是篮球运动的核心。运动员运动水平的高低由竞技能力决定,影响竞技能力的因素包括:形态、体能、技术、战术、心理、身体素质和智力等,而这些因素在运动场上影响运动员篮球技术的发挥。国际篮联原秘书长鲍里斯拉夫·斯理科维奇先生在谈及亚洲篮球与世界篮球水平的差异时指出:差距主要体现在运动员的个人篮球技术上。所以,要成为一名赶超世界水平的优秀篮球运动员,必须全面、熟练地掌握篮球技术。为此,本书为读者提供了各种篮球技术的练习方法,其中也包括中锋、前锋、后卫各个位置上所需要的练习方法。这些方法有的是多年教学实践总结、提炼出来的精华,有的是根据当前教学、训练、比赛中存在的问题而设计且行之有效的方法。

参加本书撰写的编委还有:刘志敏(鞍山师范学院)、杨建国(黄淮学院)、赵建峰(山西大学)、郭华(首都体育学院研究生部)、常金鹏(首都体育学院研究生部)、郝家春(中南民族大学)。

为了便于不同水平的学生和队员学习并掌握篮球技术,作者将每种练习方法按初学、熟练掌握、对抗运用的顺序予以设计与编写。

书中不妥之处,恳请读者批评指正。

作者

2011年元月

图 例

○进攻队员

①进攻队员 1 号

●防守队员(图中符号)

⊗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 现代篮球技术教学与

训练原理 1

一、篮球技术 1

二、篮球技术的教学与训练 2

三、篮球技术教学与训练的

理论依据 4

四、篮球技术教学与训练的

方法和要求 5

五、篮球技术教学与训练的

注意事项 8

第二章 脚步移动技术学练

方法设计 11

一、步法练习 11

二、原地急速跑练习 12

三、原地滑跳碎步变原地碎

步跑练习 12

四、起动、急停和各种跑动练习 12

五、两人一组脚步练习 14

六、3米折返跑 15

七、沿跳球圈追逐跑 15

八、“8”字形跑 16

九、穿梭跑 16

十、结合快攻的综合性脚步练习 17

十一、综合性脚步移动练习 18

十二、急速碎步跑与起动跑

抢球练习 18

十三、追球跑变滑步、碎步练习 19

十四、结合战术配合路线的

各种移动步法练习 20

十五、半场摆脱切入跑 22

十六、半场摆脱交叉切入跑 22

十七、人字形滑步、撤步练习 23

十八、攻击步变碎步后撤步

横滑步练习 24

十九、持球突破和防守突破的

滑步练习 24

二十、防守步法的综合练习 25

二十一、各种防守步法的练习一 25

二十二、各种防守步法的练习二 27

二十三、各种步法的综合练习一 27

二十四、各种步法的综合练习二 28

第三章 传、接球技术学练

方法设计 29

一、原地传、接球练习 29

二、行进间传、接球练习 34

三、加强防守的传、接球练习 41

第四章 运球技术学练方法

设计 45

一、原地运球练习 45

二、行进间运球练习 47

三、对抗运球练习 50

第五章 投篮技术学练方法

设计 57

一、上篮练习 57

二、原地投篮练习 62

三、移动投篮 66

四、配合投篮练习 70

五、各种难度的投篮练习 79

| | | | |
|---------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| 六、大强度的投篮练习 | 86 | 八、快速运、传球、运球上篮练习 ... | 111 |
| 七、有心理压力的投篮练习 | 91 | 九、全场快速运球推进上篮练习 ... | 112 |
| 八、罚球练习 | 93 | 十、全场快速运球推进上篮与跟
进练习 | 112 |
| 九、投篮比赛练习 | 94 | 十一、全场传接球上篮和运球
突破练习 | 113 |
| 第六章 突破技术学练方法 | | 十二、行进间短传变长传练习 | 113 |
| 设计 | 98 | 十三、快攻上篮与传球练习 | 114 |
| 一、原地做交叉步突破练习一 | 98 | 第八章 抢篮板球技术学练 | |
| 二、原地做交叉步突破练习二 | 98 | 方法设计 | 115 |
| 三、原地做同侧步突破练习一 | 99 | 一、自己抛球后连续托球碰篮
板练习 | 115 |
| 四、原地做同侧步突破练习二 | 99 | 二、多人连续托球碰篮板练习 | 115 |
| 五、突破上篮 | 100 | 三、两人托球碰篮板练习 | 116 |
| 六、背对篮后撤步转身运球
突破上篮 | 100 | 四、三人换位托球碰篮板练习 | 116 |
| 七、移动接球跨步急停后撤步
接后转身突破 | 101 | 五、自己抛球跳起空中抢球
练习 | 117 |
| 八、移动中背对篮接球后撤步
转身突破上篮 | 101 | 六、两人一组抛球跳起空中
抢球练习 | 117 |
| 九、接球突破跨步变向上篮练习 ... | 102 | 七、自抛自抢练习 | 117 |
| 十、运球中后转身突破上篮 | 103 | 八、绕过防守抢前场篮板球
练习一 | 118 |
| 十一、行进间接球突破上篮 | 104 | 九、绕过防守抢前场篮板球
练习二 | 118 |
| 十二、突破补防练习 | 104 | 十、结合投篮抢前场篮板球
练习 | 119 |
| 十三、一对一突破练习 | 105 | 十一、抢篮板球挡人步法练习 | 119 |
| 第七章 行进间技术学练方法 | | 十二、防投篮后挡人抢篮
板练习 | 120 |
| 设计 | 106 | 十三、挡非投篮队员抢篮板
练习 | 120 |
| 一、行进间侧对面做传、接、运等
综合技术练习 | 106 | 十四、一对一、二对二、三对三抢
攻、守篮板球练习 | 121 |
| 二、传切、接球运突上篮综合技术
练习 | 106 | 十五、抢篮板球结合二次进攻或
快攻反击练习 | 121 |
| 三、全场绕三个圆弧传切、接、运、
上篮练习 | 107 | 十六、五对五抢攻、守篮板球 | |
| 四、全场传切两次后上篮练习 | 108 | | |
| 五、全场策应传切、上篮练习 | 109 | | |
| 六、接、运突、传、上篮综合技术
练习 | 110 | | |
| 七、斜插接一传后的运突、传、
上篮练习 | 110 | | |

| | | | |
|---------------------|------------|---------------------|------------|
| 练习 | 122 | 三、防无球队员的练习 | 142 |
| 十七、罚球不中时抢攻、守篮 | | 四、由攻转守的攻守转化练习 | 154 |
| 板球练习 | 123 | 第十章 全场各位置技术学 | |
| 第九章 防守技术学练方法 | | 练方法设计 | 164 |
| 设计 | 124 | 一、中锋位置技术练习 | 164 |
| 一、各种防守步法练习 | 124 | 二、前锋位置技术练习 | 181 |
| 二、防有球队员的练习 | 129 | 三、后卫位置技术练习 | 191 |

第一章 现代篮球技术 教学与训练原理

一、篮 球 技 术

概念是思维的逻辑细胞,是思维的出发点,没有概念就无法思维;因此,只有科学地认识篮球技术的本质,才能正确地指导篮球技术训练。

(一) 篮球技术的概念

篮球技术是篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门动作方法的总称。它包括移动动作(指跑、跳、急停、转身等无球的动作方法)、控球动作(指接球、传球、运球、投篮等有球的动作方法)和争球动作(指抢球、打球、断球、抢篮板球等动作方法),以及由各种动作组合形成的动作体系。

篮球技术是运动员在比赛对抗情况下合理运用专门动作的能力,不仅是动作模式的重复,也是队员有意识的运动行为和操作技巧。因此,运动员在比赛中必须独立、果断地运用技术动作与同伴配合,主动争取时间和空间,同对手抗衡。这也是运动员智能、体能、技能、经验和创造能力等方面的综合体现。

篮球技术是进行篮球比赛的基本手段,双方运动员都以技术动作进行对抗,动作过程表现为运动过程,并作为竞技的手段发挥其攻守相互制约的作用,是竞技水平最显著的标志。篮球技术又是篮球战术的基础,任何战术意图和战术方法的实现,都需要掌握熟练准确的技术动作和应变能力。实质上,战术就是运动员和运动员之间技术运用的组织形式与方法,所有这些都表明篮球技术在篮球运动中的重要地位和作用。

(二) 篮球技术的基本特征

1. 身体动作与控球的结合

篮球技术区别于其他运动项目技术的最显著特点,是通过运动员用手直接控球,并协调全身组成各种专门动作。

2. 动态与对抗的结合

篮球竞赛是在动态和对抗中操作,快速、准确、实用、多变表明了争取时空主动上的合理性和创造性,两者的结合则是篮球技术的又一特征。

3. 相对稳定与随机应变的结合

任何运动技术都具有相对稳定的动作环节,篮球技术也不例外,都是随着外界的变化需要及时做出应答的开放式动作技能。

4. 规范性与个体差异的结合

任何运动技术都必须因符合科学的原理而具有一定的规范性,某些动作环节的规范影响着技术的发挥和效果,因此,必须按规律来操作。然而,因队员的个体差异而表现出不同动作的特点和风格。在训练和比赛中不能一味地强求动作外形,而要讲求实效。其实,一些具有技术特长的运动员其动作往往也不是很规范。

(三) 篮球技术分类体系

篮球动作的分类与分析是运用科学的方法区别篮球运动本体内容的一种思维方法。

篮球技术按动作结构分类,具体可分为:基本功(基本姿势、基本步法)、进攻技术、防守技术。抢篮板球则同属于进攻与防守技术,是两者的交集,在动作细节上亦有差别(图 1-1)。

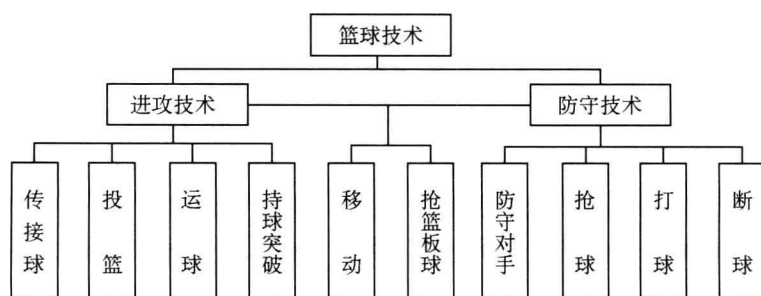


图 1-1 篮球技术分类体系

二、篮球技术的教学与训练

篮球运动的发展其技术是最活跃、最积极且最有推动力的因素之一。它经历了由低级到高级、由简单到复杂、由低强度对抗到高强度对抗的演变历程,是推动篮球运动发展的原动力。在技术教学与训练的实践中,教师、教练员必须根据学生、运动员的体能条件、战术基础、心理品质及智能等各方面的实际情况,采取各种训练方法、手段,将各个单元组合的动作转化为技术,这种转化过程是技术教学与训练的核心。

(一) 篮球技术教学与训练的概念

篮球技术教学与训练是指在教师、教练员组织下,学生或运动员积极参与,

掌握并不断完善专门动作技能,提高在比赛中运用能力和发挥技能的教育过程。

运动技能的学习是教师(教练)和学生(运动员)根据运动内容相互作用而实现的教学过程,是教学的目的、任务,通过一定的条件达到预期学习效果的教学过程。

(二) 篮球技术教学与训练的基本特征

篮球技术教学与训练的直接目的是为了运动员或学生在场上能合理地运用技术动作,取得比赛的胜利。因此具有如下特征:

1. 移动快速与强对抗

篮球比赛速度日趋加快,肢体接触也日趋频繁激烈,攻守双方在对抗中必须迅速地作出决断并付诸行动,否则会错过时机。这就要求在平时的技术教学中提高训练规格,一切从实战出发,尤其是技术训练,一定要在全速甚至防守犯规的情况下进行训练。

2. 全面性与组合性

在比赛中篮球技术几乎都是动作组合的运用,而不是单个动作或固定程序的运用。在技术教学与训练中,只有全面地掌握各种技术,才能在遇到防守时有更多的技术组合提供选择。根据不同的情况,采取先后组合、同步组合、无球组合、有球组合等方法应对比赛中各种各样的变化,完成攻守任务。

3. 多变性与准确性

篮球的动作组合不仅具有多样性,还具有行动中的多变性,表现为主变、应变、静中变、动中变以及在方向、速度、路线、节奏和幅度等方面的变化,最后达到准确性要求。实效、多变、准确是技术运用的核心,也是最为突出的表现。

(三) 篮球技术教学与训练的实际意义

1. 篮球技术教学与训练决定整个训练的质量

篮球技术教学与训练作为现代篮球训练的基础部分,决定着整个篮球训练的质量。技术不仅是运动员在场上的表现形式,是战术运用的载体,同时也是得分与限制对手得分的终极表现。脱离扎实的技术教学与训练,片面追求战术行为与心理能力,必然会导致训练效果大打折扣。

2. 篮球技术教学与训练具有组合性和稳定性

篮球技术教学与训练的组合性表现为进攻类技术训练与防守类技术训练、单个技术训练和组合技术训练,因篮球运动的高对抗性,就要求任何一项技术训练都不是单一化、片面化,必须相辅相成,从而形成组合。稳定性表现为篮球技术训练是基础,几乎每节课都要安排,同时也能够作为一个独立的技术单元进行训练。

3. 篮球技术教学与训练符合现代篮球的发展趋势

随着攻防移动范围的扩大,现代篮球对个人技术的要求也明显提高。例如

在双方比赛僵持之际,个人能力往往能起到明显的效果,明星球员经常会在比赛的关键时刻靠一己之力帮助球队取得胜利。与此同时也对个人的防守技术提出了更高的要求。

三、篮球技术教学与训练的理论依据

篮球技术教学与训练的过程较为复杂,社会学、生物学、心理学和运动技能等科学理论对篮球技术教学与训练具有重大的指导意义。

(一) 认知理论

篮球技术教学是促进学生认知能力发展的过程。学生对教学内容的运用和评价等认知活动有其固有的规律,篮球技术教学必须遵循这些规律。在教学实践中要特别注意的是身体练习与理论知识所建立的固有联系,同时要求通过认知活动来激发学生学习的动机和兴趣。

(二) 运动技能的形成和发展

篮球运动技能的形成与发展一般要经历粗略掌握、改进提高、巩固运用和创新发展等几个阶段。其生理学和运动技能学的机制是运动技能的学习刺激与大脑皮质相应的运动神经建立暂时性神经联系,这一过程分为泛化、分化和自动化三个阶段,是大脑皮质相应的运动中枢兴奋与抑制由扩散趋向集中、分化抑制逐渐建立的过程。其本质是建立复杂的、连锁的和本体感受的运动条件反射。

(三) 生理机能的变化规律

篮球技术的练习,必须遵循人体生理活动的变化规律。在练习中人的生理机能活动由安静状态进入工作状态,人体的工作能力逐步提高进入到极限水平,最后又逐步降低。经过长期的适应性练习,既提高了篮球运动技能,又使人体的运动能力得到改善。

(四) 人体机能的适应性

对技术技能的掌握,需要承受一定的运动负荷,导致体内能量不断消耗,引起疲劳和暂时性的身体机能下降(工作阶段);经过间歇和调整,身体各机能会恢复到工作前的水平(相对恢复阶段);经过合理的休息和能量补偿,会出现超量恢复,机体的工作能力得到提高(超量恢复阶段)。如间歇时间过长,则会失去超量恢复阶段的效果。人体适应活动产生的一系列变化过程是由工作阶段进入到相对恢复阶段和超量恢复阶段,最后到复原阶段,这就是人体机能的适应性规律。

(五) 篮球运动的开放式动作技能

篮球运动是直接对抗性项目,其技术的运用完全取决于实战中攻守关系的变化,没有固定的模式。因此,篮球运动属于开放性运动技能。篮球的教学与训

练必须遵循篮球运动技能的学习与认识规律,采用相适应的方法,要把培养应变能力、对抗能力、配合能力以及意志品质放在重要的地位。

四、篮球技术教学与训练的方法和要求

(一) 篮球技术的教学步骤与方法

篮球技术教学通常分三个步骤:

1. 掌握技术动作,形成动力定型

(1) 建立正确的技术动作表象和完整的动作概念。运用直观法,利用示范动作、图片、电影、录像等直观教具演示技术动作,使学生或运动员了解所要学习的技术动作形象。正确的示范能建立正确的技术动作表象,提高学习者的兴趣,激发学习的自觉性、积极性。为了建立完整的示范动作形象,一般先做一次完整的示范动作,再根据技术动作的结构和要求重点示范,让学习者将注意力集中在动作最主要的环节上。运用语言法向学习者讲解技术动作的名称、作用、要领和要求等,这是形成正确技术动作概念的重要环节,并从中检验对技术动作要领的理解程度,发现动作中的问题,特别是技术动作主要环节的完成情况。对技术动作进行补充示范与讲解,以动作规范来强化动作概念的形成。示范与讲解要结合运用,使学习者将看、听、想、做有机地结合起来,加速形成正确的、完善的技术动作概念。

(2) 掌握技术动作,形成正确的技术动作定型。根据技术动作的难易程度,正确地选择和运用练习方法。简单的技术动作,一般采用完整的练习法;比较复杂的技术动作,可以采用分解练习法。如果技术动作本身不适合分解教学,则不宜采用分解法,而且在形成技术动作概念时也可以不采用分解练习法,以免影响技术动作完整概念的形成。可在简化条件下采用重复练习法,形成技术动作正确的动力定型。在教学过程中,学生并不是都能顺利地完成任务,常会产生这样或那样的错误,教师或教练员要善于发现并纠正错误,这对于形成正确的技术动作定型十分重要。在练习中通过变换完成技术动作的条件和练习的组织形式,加大完成技术动作的难度,提高完成动作的要求,从而达到巩固、改进和完善动作的目的。通过变换练习法,在反复练习中,注意纠正出现的新错误,使技术动作逐步协调、准确。

2. 掌握组合技术,学会初步运用

在掌握两个或两个以上技术动作的同时,除进一步巩固已形成的技术动作定型外,还要解决技术之间的衔接问题,以便形成各种技术组合。动作技术组合的方法有三种:① 先后两个动作的组合。② 同时完成的动作组合。③ 附加假动作的组合。

(1) 掌握动作组合之间的衔接。掌握组合技术,首先要解决动作之间的衔

接问题,使几个独立动作合理、连续地完成。开始掌握组合技术时,一般在原地慢速练习,并以不破坏已形成的正确技术动作定型为原则,然后逐渐加快完成动作的速度。通过反复练习,使动作达到合理、连贯。

(2) 提高完成组合技术的质量。在连贯地完成组合技术动作的基础上,进一步掌握组合技术的节奏、速度与动作的准确性。通过反复练习,逐步控制完成组合技术的快慢节奏,提高动作衔接的质量。

(3) 掌握假动作,提高运用技术的应变能力。掌握假动作的组合,是利用某些假动作来迷惑对手,使对方失去有利位置从而达到乘虚而入的目的。假动作要做得逼真,而动作的快速改变,都是建立在反复练习的基础上的。

3. 在攻守对抗情况下,提高运用技术的能力

在掌握技术动作和组合技术的基础上,学会克服对手的阻挠和制约,及时、准确、合理地运用技术,为进攻创造有利条件。在这个教学步骤中,一般按以下顺序练习:

(1) 在规定的攻守条件下,掌握时机,及时、准确地完成技术动作。

(2) 在消极攻守对抗情况下,选择时机,运用假动作,制造假象迷惑对手,提高技术运用的能力。

(3) 在积极攻守对抗的情况下,由于对手的干扰与制约,产生贻误战机等现象,教师或教练员应针对具体问题予以示范与分析,并通过反复练习,提高运用技术的应变能力。

在篮球技术教学中的教学步骤与顺序不是一成不变的,需要灵活地加以运用。在开始传授篮球技术时,严格规范要求,反复练习。在此基础上,与组合技术的教学交叉练习。然后再转入在攻守对抗情况下去进一步提高运用技术的应变能力。在技术教学中,要攻守兼顾,注意针对弱手、弱脚的运用。

(二) 篮球技术训练的方法和要求

技术训练是技术教学的连续与深化,是有计划、有步骤地组织学生或运动员通过反复练习全面、熟练、准确地掌握动作技能与技巧。因此,技术训练包含很多的教学因素,教师或教练员要科学地组织实施,而不只是简单地传授练习方法。

1. 对基本技术训练的要求

基本技术训练是指各类技术中基础动作的单个训练方式,为进一步组合技术的练习打好基础。基本技术训练要强调正确的技术动作结构,组织学生反复练习。篮球基本技术是指篮球动作技能中最根本、最困难、最关键的部分。

正确地掌握各类动作的基本方法后,应扩大各类动作的方法和数量,并能不同条件下以不同方式完成,从而起到举一反三的作用。把范式(基本技术模式)和变式(不同方法、方式)结合起来,并将已掌握的技术动作向组合技术发

展,不断提高实用性,最终能在比赛中灵活、有效地运用。

2. 对组合技术训练的要求

组合技术训练是对具有攻守目的的两个或两个以上单个技术动作的组合系列进行训练。组合技术训练必须与攻守对抗紧密结合,把技术动作结构与身体素质发展水平联系起来,这是改进技术的重要条件,并决定技术水平的发挥。在组合技术训练过程中,特别强调动作之间衔接的合理性,要求做到时间及时、位置准确、变化隐蔽,使组合技术具有连续性、对抗性、实用性的特点,另外,还要注意协调能力的培养。协调能力是指合理地建立完整技术动作的能力以及根据条件的变化从一种行动转入另一种行动的能力,这是影响技术动作完成的重要因素,通过克服不合理的肌肉紧张、保持动态中的身体平衡、完善“空间感觉”和动作的空间准备性等途径提高技术中的协调性。

组合技术训练是在有一定的基本技术基础上进行的训练,通过一对一的练习,具有实践性。由于组合技术是否顺利运用涉及多种因素,如基本技术掌握与熟练程度,身体素质、心理素质、智力水平以及篮球意识等,还有练习中的搭配、教师或教练员的指导,都会影响组合技术练习与运用的效果和质量,因此在训练中要区别对待,避免千篇一律地布置练习,根据不同对象的实际水平,有的放矢地进行扎实的训练,才能达到在攻守对抗中运用自如的目的。

3. 对位置技术训练的要求

在篮球比赛中,不同位置的队员在比赛中承担着不同的职责,充分利用队员的身体条件和技术特长,才能发挥队员的最大潜力。因此,根据队员在不同位置的职责和要求,在全面训练的基础上,加强位置技术的训练,对于提高比赛能力有重要的意义。

位置技术训练应根据各个位置的要求,对已经掌握的单个技术动作编成组合技术动作进行专门练习。位置技术训练要求与战术训练相结合,培养不同位置之间的配合,在训练中应对技术的运用时间、成功率及攻守对抗性提出严格要求。

4. 对特长技术训练的要求

篮球技术是理想化的模式,但又具有相对性,这是因为篮球技术始终寓于动态的动作之中,并随着实践的发展而发展。在技术教学与训练中,应当遵循前人在实践基础上总结出来的动作模式,即所谓的动作规范,但也要注重个体差异。实际上,个人动作风格的差异并没有改变动作模式的主要环节,只不过在动作完成方式上融进了个人形态、性格、节奏、变化的特色而已。因此,应该把风格看做是运动员解决某个技术问题时所做出的创造性结果,是运动员个人完成技术的独特方式。

特长技术是指在运动员所掌握的技术系统中最突出的某种技能技巧,这些

特长技术都是克敌制胜的武器。应该说特长技术是优秀运动员的显著标志。特长技术有相对的稳定性,在正常比赛或不利的情况下都能正常发挥,具有攻击性和实效性。

特长技术训练必须解决好全面与特长的关系,特长技术应是在全面基础上有所特长。如果有特长技术而技术不全面,在比赛中也难以发挥。因此,必须强调技术的全面提高,才能更好地去发挥。

五、篮球技术教学与训练的注意事项

(一) 篮球技术教学与训练中应注意的问题

1. 明确教学与训练任务,设置目标,做到有的放矢

在篮球技术教学与训练中,教师(教练员)与学生(运动员)要建立一个自己的目标。这个目标可以是长期的,也可以是短期的,可以是技术上的,也可以是其他方面的。根据自己的实际情况建立一个确实可行的目标,并从中制订出相应的实施计划,然后按照这个目标和计划去努力完成,就可以做到有的放矢。

2. 充分运用训练手段,完成不同的任务

篮球具有多种多样的技术,尽管训练的形式不同,但达到的目的可以相同,而相同的练习也可以有不同的任务。因此在完成训练任务的过程中,可以灵活地运用不同的练习方式,以提高练习的质量和培养运动员参与训练的兴趣。

3. 坚持技术全面发展,兼顾重点突出的原则

技术的全面发展是指投、传、运、突和防的全面发展和提高。由于认识的偏差,人们往往会只注意进攻技术的训练而忽视防守技术的练习,只有坚持篮球技术的全面发展,同时还要重点突出,才能为今后篮球技术的训练和比赛打下坚实的基础,才能使篮球水平得到全面的提高。

4. 适应现代篮球的特点,加大对抗力度

篮球运动的对抗体现在技术对抗、战术对抗和心理对抗三个方面,只要比赛在进行,对抗就无处不在。因此在篮球技术训练中,要特别强调在高强度对抗下的技术练习。首先,抓好基本技术的训练,掌握动作要领,建立正确的动作定型。第二,熟练掌握组合技术,逐步提高练习难度,为对抗奠定基础。第三,加强对抗练习,篮球的技术属性体现在对抗过程中,加强实战训练与难度训练,提供技术运用和应变能力。

5. 坚持大运动量,保证技术在比赛中正常发挥

篮球比赛的胜负往往取决于最后时刻,为了保证体力,在技术训练中必须坚持大运动量和高强度训练,才能在比赛中正常发挥技、战术水平。

（二）对篮球技术教学与训练练习方法的选择

篮球技术教学训练过程,是在教师的主导下与学生练习紧密结合的双向过程,教师通过有目的、有计划的指导,学生反复实践,逐步掌握篮球运动的技术、技能。在这个过程中,对练习方法的选择和运用是否正确,将对篮球教学训练质量的高低起着十分关键的作用。因此,在篮球技术教学训练中,在选择与运用练习方法时,必须充分注意到:

1. 技术动作之间的内在联系

篮球技术动作千变万化,因此在动作练习前,运动员必须有技术动作储备,并且处理好各动作之间的衔接。在运动技能学习中,理解技术动作之间系统性与内在联系,可以更加有效地利用动作迁移,提高学生和运动员掌握技术动作的效率。

2. 练习方法的内在联系

练习方法作为一种工具,关键在于教练员的选择与运用。在具体的技术教学中,运用一种练习方法可以训练多种技术,对练习方法的选择就是在解决实际教学训练问题的前提下,逐步提高训练难度达到培训技术全面性这一特点。

3. 技术训练的系统性与战术的内在联系

在技术训练中要以战术思想为指导,技术训练应与全队配合的整体战术打法紧密结合。因此,运动员在掌握基本技术动作的基础上应尽快将注意力放在与全队战术相互配合上。在技术训练中选择与本队主要战术形式相一致的技术练习方法,这是全队尽快形成战斗力的有效途径之一。

4. 在技术教学训练过程中负荷量、负荷强度的内在联系

技术训练的负荷量、负荷强度与技术训练的精细化之间的关系是评定技术训练质量的客观要求。在篮球技术的教学训练中,在同样的负荷和强度完成动作的要求、规范、精细程度不同,训练效果也不同。

（三）对选择不同方法的建议

篮球技术教学和训练的方法众多,必须明确规定每次练习的方向、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。具体建议如下:

1. 徒手模仿练习

徒手模仿练习是使学生通过模仿体会动作过程中的肌肉感觉或战术配合时完整的战术概念。在训练中要注意在模仿方向、路线、幅度、节奏等环节上提出具体要求。

2. 完整练习

完整练习便于学生完整地掌握动作或配合,但不易很快地掌握动作或配合中较难的环节。因此多用于较简单或者虽然复杂但能分解进行又不会破坏其结构的动作或配合。在训练时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,对