

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

新世纪接班人素质培养

艺术素质培养：篮球



新世纪接班人素质培养

(26)

身体素质培养·篮球

第一章 篮球运动概述

篮球运动是在长方形平面场地上，比赛的双方各出 5 名队员，在规则的限制下，通过掷、拍、滚或运，将球投入位于一定高度的对方球篮以得分，并阻止对方获球或得分的竞技体育项目。

篮球运动是由跑、跳、投等基本技能所组成，具有复杂性和富于变化。经常从事篮球运动能促进速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的全面发展，提高内脏器官和中枢神经系统的功能。

篮球运动具有较强的集体性和对抗性。它要求运动员具备勇敢顽强的斗志和集体主义精神，齐心协力，密切配合，敢于拼搏，才能争取比赛的胜利。

篮球运动简单易行，趣味性和观赏性都很强。参加者不受年龄、性别的限制，既能增强体质，又能丰富业余文化生活。通过比赛的相互往来，可以加强了解和增进友谊。

篮球运动深受广大群众的喜爱，开展广泛普及，在体育运动中占有重要的地位。

篮球运动的起源和发展

篮球运动是在 1891 年，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。当时，在寒冷的冬季，缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目。奈史密斯从工人和儿童用球向“桃子筐”投准的游戏中得到启发，设计将两只桃篮分别钉在健身房内两端看台的栏杆上，桃篮口水平向上，距地面 10 英尺，以足球为比赛工具向篮内投掷，入篮得 1 分，按得分多少决定胜负。因为这项游戏最初使用是桃篮和球，遂取名为篮球。1883 年铁质球篮取代了桃篮并挂上了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内，到 1913 年将篮网剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。

最初的篮球比赛规则很简单，对于场地大小、参加人数多少、比赛时间长短均无统一规定。1892 年奈史密斯制定了第一部 13 条的原始规则，目的是使篮球游戏在公平对等的条件下进行，同时不允许粗野动作的发生。1915 年美国制定了全国统一的篮球竞赛规则，并翻译成多种文字，向全世界发行。1932 年，刚诞生的国际篮联以美国大学使用的篮球规则为基础，制定了第一份世界统一的竞赛规则。随着篮球运动的发展，场地设备得到改进和完善，规则也不断地增删和变化，现行规则计有 61 条和 57 个手势图。

篮球运动诞生后，传播很快。1892 年传入加拿大和墨西哥，1893 年传入法国，1895 年传入中国，1901 年传入日本和波斯（今伊朗），1905 年传入俄国。1904 年美国青年会男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演，此后，篮球运动逐步在全世界开展起来。1932 年 6 月 18 日在瑞士日内瓦成立了国

际业余篮球联合会（简称国际篮联）。1936年第十一届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目。1950年和1953年分别举行了第一届世界男篮和女篮锦标赛。1948年起，在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动，受到国际篮联的重视，于1968年成立了“国际小篮球委员会”。1976年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛。

30年代以前的篮球运动处于传播和推广时期，技术和战术尚处于初级阶段。30年代以后，篮球运动登上了国际体育竞技舞台，世界性的比赛推动着篮球技术、战术的迅速发展，技术动作、战术组织和训练方法逐渐走上了合理化、系统化和理论化的道路。从1936年至1948年间，由于规则的不断修改，促进了篮球攻防战术的变化运用，提高了攻防的速度。进入50年代，世界各强队普遍重视和发展高度，成为这一时期的显著特点。在1952年第十五届奥运会篮球比赛中，出现了身高2m以上的高大队员。他们在高空争夺中占有明显的优势，掌握了比赛的主动权。但此时的高大队员灵活性差，技术单调，篮下死打硬攻，因而战术呆板，使比赛速度受到影响。针对上述情况，国际篮联对规则进行了修改，扩大限制区，增加了30s和干扰球规则。

60年代是高度、技术和速度同步发展时期，各国在重视发展高度的同时，加强了高大队员技术和灵活性的训练。有些强队，如巴西队，尽管身高相对矮些，但他们以短跑运动员的速度和娴熟的技术，充分发挥快速、灵活的特长，在1963年第四届世界男篮锦标赛上夺取冠军，震动了世界篮坛。60年代中期，美国迪安·史密斯提出攻守平衡的理论，使世界各国开始重视进攻和防守的均衡发展，特别是防守有了新的发展和突破。防守不再是消极的，在防守的选位上改变了过去“以人为主”、“以区域为主”的观念，而是“以球为主”，使防守具有集体性、积极性、攻击性和破坏性。

70年代是高度、技术、速度相结合、相统一并持续发展的阶段，世界强队的身高增长到惊人的程度。参加第八届世界男篮锦标赛的队员，身高2m以上的，多达48人。前苏联队平均身高2.02m，前南斯拉夫队平均身高1.99m，美国队平均身高1.98m。这些高大队员既有高度，又有速度，能里能外，技术全面，充分体现了“大个队员小个化”的特点。70年代的篮球运动把高度、技术、速度、身体、意志、战术诸多因素融为一体，在比赛中展开高速度、高强度的全面对抗。快攻成为各队进攻中首先采用的锐利武器。高空优势体现在篮下的争夺，篮板球的争抢在篮圈水平面之上，投篮技术中出现了空中换手投篮，各种单、双手扣篮。高超的技巧表现在传球、运球动作熟练，运用自如。投篮命中率高达50%以上，比分迅速提高，和八届世界男篮锦标赛全部59场比赛中，有30场一个队得分超过100分。

80年代篮球运动是在高水平上的全面对抗，女子向男子化方向发展。其表现为高度与速度兼备，进攻、防守、篮板球三者并重，身体、智力、斗志和技术结合统一，技术全面而有特长突出的明星队员在队内发挥举足轻重的作用。

现代篮球运动的发展

现代篮球运动仍然是向高速度、高空优势、高超技巧方向发展。

一、高速度

快攻成为每个队在反击中首先争取的攻击手段，利用抢篮板球、抢断球、掷端线界外球及一切可能的机会发动快攻。快攻得分占总得分的 1/3 左右。

阵地进攻时，5 名队员不停地穿插移动，传球快，运球突破快，动作速率和技术之间的衔接都很快。队员之间配合默契，打法精炼、紧凑，攻防转换快，退守回防快。比赛中的攻防回合明显增多，比分越来越高。1936 年第十一届奥运会男篮决赛比分为 18 : 9，而 1994 年第十二届世界男篮锦标赛冠亚军决赛，美国“梦之二队”对俄罗斯比分高达 137 : 91。

现代篮球比赛，换人频繁，队员保持充沛体力，整场比赛均在高速度、高强度中进行。

二、高空技术、高空优势

运动员的身高仍在增长。男篮强队的平均身高已达到或超过 2m，中锋的身高在 2 . 10m 至 2 . 20m 之间。如参加第二十五届奥运会的美国“梦之队”主要阵容：尤因(2 . 13m)、马隆(2 . 6m)、约翰逊(2 . 06m)、乔丹(1 . 98m)、巴克利(1 . 98m)，5 人平均身高达 2 . 042m。参加第十二届世界女篮锦标赛的队员，身高超过 1 . 90m 的有 35 人，最高为波兰队的戴德克，达 2 . 13m。前八名队员平均身高 1 . 83m。

由于高大队员身体素质的发展，特别是弹跳、力量、柔韧性和伸展性的提高，形成篮下争夺的高度高，拼抢激烈。具体表现为运动员跳得高，连续弹跳能力强，动作伸展。1988 年第二十四届奥运会男篮前三名和第十一届世界男篮锦标赛前三名，其名次与身高、体重是成正比的。进攻时投篮出手高，空中接球投篮、空中托球、点球入篮以及自上而下的各种扣篮已屡见不鲜。防守时封锁严密，控制范围大，封盖技术广泛运用。篮板球的争夺高度达 3 . 30m 至 3 . 50m。

三、高超技巧

现代篮球技术达到高度的技巧性。运动员控制球、支配球的能力强，在严密防守的情况下，能从容地运球和传球，将球输送到需要的位置；能在快速移动中突然起跳快出手或利用假动作、时间差在对手紧贴的情况下，找机会投篮，并有很高的命中率。强队在比赛中的投篮命中率超过 50%。

高超技巧还表现在优秀运动员技术全面而又有特长，能攻善守，运用技术达到自如的境地。球星在比赛中的作用非常突出，攻防战术的安排围绕着球星展开。巴西女队能在 1994 年第十二届世界女篮锦标赛上夺魁，著名球星奥登西娅起到了关键性作用。

四、对抗激烈

首先表现在攻守技术、战术的对抗。防守力图破坏和阻挠进攻，限制区不让接球，占据投篮区域并破坏配合，封盖投篮，全力争夺球权。进攻则力图击破防守，争取投篮成功。为了取得主动，战术是千变万化的。

篮板球的拼抢更为激烈，一次篮板球双方往往有四五个人参加争抢，地面抢占位置和空中抢球，身体接触很多。一次地滚球，有时双方三四个人滚在一起争夺，连 2m 以上的高大队员也摔下去抢球。现代篮球比赛，每球必争，每秒必争，没有顽强的意志和作风，没有良好的身体素质做基础，就不可能进入世界强队行列。

五、防守向综合性发展

防守战术发展为综合盯人和区域联防两大体系的优点组合而成的综合性防守体系。防守时以球为主，大胆紧逼持球队员，控制其投、传、突；防无球队员则根据对手特点和重点得分队员，采取多种变化的侧重防守。近球以多防少，防强侧卡断对手可能的传球路线并伺机上前夹击；远球以少防多，防弱侧控制对手向篮下移动并就近协防。综合性防守体现了针对性、攻击性、集体性、破坏性的特点。

六、进攻向移动进攻方向发展

篮球技术的不断发展和提高以及技术全面的选手的大量涌现，促使进攻战术组织相应改进、向移动进攻方向发展。队员打破了固定位置的界限，行动享有较大的自由，移动时有多条路线可供选择，使对手难以判断进攻的打法和队员的行动意图。而且移动进攻战术很容易由防守转入进攻和自然地由快攻转入阵地进攻，不用先摆好阵式，使进攻配合更具灵活性和攻击性。

世界各国都非常重视自己风格、特点的发展，扬长克短，取长补短。世界篮球运动将出现不同风格、不同特点、不同打法的激烈对抗和蓬勃发展的局面

中国的篮球运动

篮球运动是 1895 年由美国人莱会理介绍到我国的天津，随后传到北京、上海、广州等地。

一、我国篮球运动的简况

（一）旧中国的篮球运动

旧中国的篮球运动主要受美国和菲律宾篮球运动发展的影响。1901 年后，国内几个大城市的教会学校，将篮球作为课外活动的体育锻炼手段。1908 年，上海青年会举办的体育训练班，正式将篮球编入教科书。1910 年在南京举行的第一届全国运动会，男子篮球列为表演项目。1913 年，由中国、日本、菲律宾三国组织参加的“远东运动会”，男篮是正式比赛项目之一。“远东运动会”到 1934 年先后举办过 10 届，中国男篮仅在 1921 年于上海举行的第五届远东运动会获得冠军。

1914年第二届全运会，男子篮球成为正式比赛项目，到1930年在杭州举行的第四届全运会女子篮球才列为正式比赛项目。在旧中国没有举办过全国性的篮球单项竞赛。

1936年中国加入国际篮联，中国男子篮球队参加过第十一、十四两届奥运会的篮球比赛。

在国民党政府统治下的旧中国，广大人民群众深受三座大山的压迫，生活贫困，群众性篮球运动根本不可能开展，所以发展是非常缓慢的。

旧中国的篮球运动员，缺乏全面和系统的训练，身体素质差，技术动作缓慢，战术变化少。虽然也出现过基本技术较好的运动员，但整体水平很低。

1927年以后，在中国共产党领导的革命根据地，也有篮球活动开展，在江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争时期，延安等地的篮球运动也较为活跃。当时，由贺龙师长领导的120师的“战斗队”和陕甘宁边区的“东干队”最负盛名。这些球队活跃在解放区，鼓舞广大军民抗日杀敌的士气，增强了军民体质，同时为全国解放后我国的体育事业，培养了一大批骨干力量。

（二）新中国的篮球运动

新中国成立后，篮球运动得到了蓬勃发展，工厂、学校、机关、企业、部队、农村组织了许多篮球队，利用工余和节假日进行练习和比赛。

1949年，中国大学生篮球队参加在布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界学生夏季运动会的篮球比赛。这是建国后，我国篮球队的首次国际交往，对我国篮球运动的普及与提高起到了推动作用。

建国初期，我国篮球运动处于低水平状态。1950年12月，新中国成立后第一支来访的外国队——前苏联国家男篮，在33场比赛中获得全胜，比分的差距也很大。该队良好的体质和快速进攻，使我国篮球界得到很大的启示，对促进我国篮球运动水平的提高有较大的影响。

为了迅速提高我国篮球运动技术水平，1951年全国篮、排球比赛大会后，选拔出了男、女篮球国手。1952年全军运动会后成立了“八一”男、女篮球队。随后几年，全国各省、自治区、直辖市和部分行业体协先后组建了篮球队，进行有计划的正规训练。

1954-1955年，我国篮球界就篮球战术问题展开了讨论，认为快攻和紧逼盯人防守是提高我国篮球运动水平的有效途径，进一步明确了训练指导思想和我国篮球运动的发展方向。1955-1957年，曾多次召开篮球训练工作会议，经反复研究，确定了我国篮球运动应坚持“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练方向。从此，中国篮球运动走上了有组织、有计划地进行系统训练的轨道，逐步形成自己的技术风格。

1956年建立了全国联赛的竞赛制度，并开始试行运动员、教练员、裁判员的等级制度。这些制度的实施，对我国篮球运动的促进和提高具有深远意义。

义。

1959年，在北京举行了建国后的第一届全运会，各省、市、自治区和解放军共29个代表队参加了篮球比赛，他们大都有自己独特的风格和打法，表现了较高的水平。在此前后，我国国家男、女篮、解放军队和—些省、市代表队，先后战胜过不少国外强队，如匈牙利、捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家男队，及捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国家女队。解放军男队在1960—1966年间，曾3次获得社会主义国家友军和公安军篮球比赛的冠军。60年代初，快攻、跳投、紧逼是我国篮球队的三大法宝，我国篮球队已接近世界先进水平。

从1966年开始，我国篮球运动处于停滞状态，直至1971年才重新恢复青少年篮球训练。1972年举行了包括篮球在内的五项球类运动会，但直到1976年以后，篮球全国性的训练和竞赛活动才全面恢复。

1974年，国际篮联和亚洲篮联先后恢复我国的合法席位后，我国篮球运动的训练水平和实战能力恢复很快。1975年和1976年，中国男、女篮首次分别参加亚洲锦标赛，双双获得冠军。70年代末，为了尽快发展我国的篮球事业，吸取外国先进经验。中国篮球协会先后邀请美国大学生队和华盛顿“布莱特”职业队访华，开阔了眼界；举办全国教练员学习班，聘请美国和前南斯拉夫的著名教练前来讲学，以提高我国篮球运动的教学和训练水平。与此同时，还注意提高裁判员的业务水平，有一批裁判员被国际篮联批准为国际裁判。截止到1993年，我国已有42人获得篮球国际裁判称号。

1981年12月28日至1982年1月5日，国家体委、中国篮球协会在杭州召开全国篮球训练工作会议。会议回顾了世界篮球运动的发展和我国篮球运动的历程，总结了经验教训，明确了我国篮球运动的现状和与世界强队的差距，讨论了加强训练工作应采取的措施，制定了“女篮先上，男篮跟着上”的战略方针。这次会议对我国篮球运动向世界先进水平冲击起了重要的作用。

经过10多年的努力，我国篮球运动取得了可喜的进步。中国男篮在亚洲居领先地位，从1975年至今已9次荣获亚洲锦标赛冠军，继在1986年取得第十届世界男篮锦标赛第九名的好成绩后，又在1994年第十二届世界男篮锦标赛上闯进八强。中国女篮的成绩更为突出，1983年第九届世界女篮锦标赛和1984年第二十三届奥运会女篮比赛均获第三名；1992年第二十五届奥运会获得亚军；1993年世界大学生运动会获得女篮冠军，第一次在世界级比赛中奏响了国歌；1994年在第十二届世界女篮锦标赛上，夺得亚军。中国女篮已成为世界强队之一。

二、我国篮球运动的努力方向

我国篮球运动在党和国家的关怀下，由于广大运动员、教练员、裁判员和科研人员的共同努力，运动技术水平得到迅速提高，取得了很大的成绩。

虽然我国女篮取得了历史性的突破，男篮处在亚洲最高水平，然而与世

界强队相比，在身高、速度、技术、比赛作风和战术素养等方面还有差距。日前，国内省、市一级队伍减少，水平普遍下降，优秀苗子不出来，国家队更新困难。我国篮球运动要攀登世界篮球高峰，必须从我国篮球运动的现实情况出发，改革体制，走俱乐部制和职业化道路，努力开创新局面。

（一）明确训练指导思想

在训练工作中，必须坚决贯彻“积极、快速、灵活、全面、准确”的指导思想。现代篮球的激烈对抗，要求运动员具有良好的身体素质水平和高度熟练的技巧。要获得这两方面的能力，训练要立足于一个“苦”字，扎扎实实地进行从难、从严、从实践出发、科学地大运动量训练。

（二）狠抓基本技术训练

狠抓基本技术训练，必须苦练基本功，即手上功夫和脚步动作。“手上功夫”要提高快速移动中的控制球、支配球能力。“脚步动作”要练突然性，提高快速移动和动作变换的能力。

基本技术训练时，要严格要求技术规格的动作质量，提高在实战对抗中准确完成动作的能力。

（三）注重作风的培养

要培养运动员具有远大理想和献身精神，为夺取世界冠军而奋斗。要教育运动员从各方面严格要求自己，技术上精益求精。比赛中要以祖国荣誉为重，勇敢顽强，用每秒必争、每球必争的拼搏精神去争取胜利。

（四）加强青少年的训练

13 - 18 岁的基础训练是决定一名运动员能否向高水平进军的关键时期。首先要讲究科学选材，严格按照《篮球教学训练大纲》进行训练，使他们的身体素质得到全面发展，形成正确的技术动作定型。在身体、技术、战术的训练过程中，加强篮球意识的培养。对青少年篮球运动员中的高大队员，要把他们当做小个子来训练。

现代篮球运动已发展到相当高的程度，为了攀登篮球运动高峰，我们决不能停留在原有的水平上，必须发扬我国运动员快、灵、准的特长，同时吸取外国先进经验，扬长避短，大胆创新，走自己的路，形成自己的风格和打法，争取在最短的时间内，迅速提高我国篮球运动技术水平。

复习思考题

1. 篮球运动具有哪些特性和价值？
2. 简述现代篮球运动的发展趋势。
3. 我国篮球运动的努力方向是什么？

第二章 篮球技术的教学与训练

篮球技术是在篮球比赛中所运用的各种专门动作方法的总称。它们是篮球比赛的基础。

篮球运动是一项集体性和对抗性项目。因此每个篮球运动员既要在对抗中完成技术动作，又要在集体需要的情况下，合理地运用技术。随着篮球运动攻防对抗的发展，运动员身体素质的提高和规则的演变，促使篮球技术不断地发展和创新。篮球运动的实践表明：运动员掌握的技术动作越多，技艺越高，运用越合理，他在比赛中的主动性就越强。技术越好的球队，就越容易集中全队的技术优势完成各种战术配合与对手进行对抗，并能在困难的条件下夺取比赛的胜利。

在篮球比赛中，运动员的身体素质、运动技能、智慧和心理素质等都是通过技术的运用表现出来的，从而也体现出运动员的运动技巧、应变能力和创造性。在现代篮球比赛中，衡量运动技巧的标准是：在完成各种战术配合时，运用各种技术动作的能力。这表现在完成各种技术动作具有准确性和实效性；在激烈的对抗中具有出色的控制球和应变能力。

篮球技术是篮球战术的基础。任何战术意图和先进的战术配合的实现，都取决于运动员掌握技术动作的数量和质量，没有技术也就谈不上战术。全面、熟练、先进的技术必然促进战术的发展和变化，战术的不断发展和演变又促进技术的发展和提高。技术和战术之间是相互联系、相互影响、相互促进、共同发展的辩证关系。

篮球技术分为进攻技术和防守技术两大部分。每一部分都有许多技术类别。各类技术动作又有许多不同的方法，各种动作方法又都可能在不同条件下去完成。

移动

移动是篮球比赛中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度所采用的各种脚步动作方法的总称。

移动是篮球技术的基础。它对掌握与运用其他进攻或防守技术，都有着密切的关系。在进攻时运用移动的目的，是为了选择位置、摆脱防守，去完成切入或是接球、传球、投篮、运球、突破等技术。在防守时运用移动的目的，是为了保持或抢占有利位置、堵截对手，防止摆脱、追防、协防或是及时而果断地进行抢、打、断球及抢篮板球。

移动的动作方法较多。

一、移动技术分析

移动的动作结构主要是以踝、膝、髋关节为轴的多个运动动作合理组成的。移动由两个主要环节组成：

（一）准备姿势

队员在场上需要有一个既稳定又机动的准备姿势，用来保持身体平衡和有较大的应变性，以利迅速、协调地进行移动，去完成各种行动。准备姿势为两脚开立，约同肩宽，步法有平站和斜站，两膝微屈并稍内收，身体重心的投影点落在两脚之间，脚跟稍提起，上体稍前倾，两臂自然屈肘置于体侧，目视场上情况，此姿势又称基本站立姿势。

（二）身体协调用力

脚步动作是通过脚前掌的蹬地、碾地或脚跟先着地的抵地制动等动作使力作用于地面和地面的反作用力来实现的。而脚给地面的作用力和来自腿部的伸展力是分不开的，即踝、膝、髋关节预先弯曲到一定的角度，然后主动伸展，使力通过脚部动作施加于地面，与此同时，腰、胯协调用力，配合或加大对地面的作用力，并利用地面支撑反作用力来克服人体重力和惯性力以保持身体平衡和重心的控制和转移，从而使人体获得起动、起跳、旋转、制动等位移的变化。各种脚步动作虽然主要是下肢踝、膝、髋关节肌肉合理的动作过程，但也离不开身体其他部位的协调配合。特别是腰、胯用力的配合，它对带动上体，使动作协调配合、调整或转移身体重心、保证人体诸力集中到力量与地面的反作用力很好地结合，都起着很重要的作用。同时，上肢应协同动作，就能更好地保证各种脚步动作的协调性、快速性和实效性。

二、移动技术的动作方法

（一）起动

起动是队员在场上由静止状态变为运动状态的突变动作。进攻队员快速起动，抢占了有利位置，便会给防守带来威胁；防守队员起动及时，往往使进攻受阻，造成对手失误和夺取球权。运动员在场上的速度往往体现在起动速度上。

动作方法：准备姿势成基本站立姿势。起动时，上体迅速前倾或侧转，同时后脚或起动方向的异侧脚的前掌短促有力蹬地，手臂积极摆动，两脚交替蹬地，前两三步要短促而快，在最短的距离内充分发挥最快速度。

动作关键：重心转移快，快速蹬地和摆臂，碎步加速。

（二）跑

跑是队员在场上改变位置、提高速度的重要方法。篮球场上的跑具有快速、多变的特点，也是移动中运用最多的一项基本技术，在教学和训练中应占有重要的地位。在比赛中经常运用的跑有以下几种：

1. 变速跑：是队员跑动中利用速度的变化来完成攻守任务的方法。

动作方法：加速跑时，上体迅速前倾，脚前掌短促而有力蹬地，前两三步要短促而迅速，手臂相应地摆动；减速跑时，步幅可稍大，上体直起，脚前掌用力抵住地面减缓向前的冲力，从而降低跑速。

动作关键：加速时，上体迅速前倾，蹬地突然，短促有力。减速时，上体直立，步幅放大并用脚掌抵地缓冲。

2. 变向跑：是队员在跑动中突然改变方向，摆脱防守或堵截进攻的一种方法。

动作方法：以从右向左变向跑为例，变向跑时，最后一步右脚着地，脚尖稍向内扣，用脚前掌内侧用力蹬地，屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾移重心，左脚向左前方跨出，这一步要快，右脚迅速随着跨一步稍大，继续加速跑。

动作关键：右脚蹬地，屈膝内扣，转移重心，变方向的第一步向斜前方迈出要快。

3. 侧身跑：是队员向前跑动中为了观察场上情况，侧转头和上体进行跑动的一种方法。

动作方法：向前跑动的同时，头部和上体自然转向有球一侧，脚尖朝着跑动方向，既能保持跑速，又能及时观察场上情况。

动作关键：自然转体，脚尖朝前，看球跑动。

4. 后退跑：是由攻转守时，队员为了及时观察场上情况，而运用的背对前进方向的跑动方法。

动作方法：两脚提踵，用脚前掌交替蹬地，小腿积极后收向后跑动，上体放松、两臂屈肘协调摆动，保持身体平衡。

动作关键：提踵，脚前掌蹬地，小腿后伸，两臂配合。

（三）急停

急停是在跑动中突然制动的一种动作方法，是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作。比赛中急停多与其他技术结合在一起运用。急停分跨步急停和跳步急停两种。

动作方法：

1. 跨步急停：急停时先向前跨出一大步，用脚跟先着地过渡到全脚抵住地面，并迅速屈膝，上体稍向后仰，后移重心。然后，连贯跨出第二步，脚着地时，脚尖稍向内转，用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，身体稍向侧转（右脚跨出第一步，身体稍向右转）并微向前倾。两臂屈肘自然张开，协助维持身体平衡，重心落在两脚之间。

2. 跳步急停：跑动中用单脚或双脚起跳，离地不高，上体稍后仰，然后两脚同时落地，用脚全掌着地，并迅速用脚前掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，两臂屈肘微张，保持身体平衡，重心落在两脚之间。

动作关键：跨步急停第一步时脚掌抵地屈膝，上体侧转移重心；第二步用力抵地体内转，臀下坐阵重心。跳步急停时，起跳稍离地，落地屈膝降重心。

（四）转身

转身是以一脚做轴，另一脚蹬地向不同方向跨移，得以改变身体方向的一种方法。转身在比赛中运用广泛，经常与其他技术动作结合运用。

动作方法：转身时，重心移向作轴脚，另一脚的前掌内侧蹬地，同时作

轴脚前掌用力碾地，腰部带动上体随着移动脚转动，向前或向后改变身体方向。在身体移动过程中，要保持身体重心平稳，不要起伏。转身后，重心应移到两脚之间。

转身可分为前转身和后转身。

移动脚向作轴脚脚尖方向进行弧形移动的叫前转身。

移动脚向作轴脚脚跟方向进行弧形移动的叫后转身。

动作关键：降低重心，蹬、转用力一致，保持平衡。

（五）滑步

滑步是防守移动的一种主要方法。它易于保持身体平衡，可向任何方向移动。滑步可分为侧滑步、前滑步、后滑步三种。

动作方法：

1. 侧滑步：两脚左右开立，略宽于肩，保持屈膝降低重心的姿势，上体微向前倾，两臂张开，抬头注视对手。向左侧滑动时，左脚向左迈出的同时，右脚蹬地滑动，跟随左脚移动，如此连续移动。向右侧滑步时，方法同上，但方向相反。滑动时注意重心平稳和控制防守面积，身体不要上下起伏，两脚保持宽步幅，不要并步和交叉。

2. 前滑步：由两脚前后站立开始，向前滑步时，前脚向前迈出一大步，着地的同时，后脚前掌内侧蹬地，紧随着向前滑动，保持前后开立姿势，注意屈膝降低重心。

3. 后滑步：动作方法与前滑步相同，但方向相反。

动作关键：蹬跨要协同有力，滑动时身体要平稳，两臂要伸展。

（六）后撤步

后撤步是将前脚移动变为后脚的一种方法。防守队员为了保持有利位置，特别是当进攻队员从自己前脚外侧持球突破或摆脱时，常用后撤步并与滑步、跑等结合运用进行移动。

动作方法：做后撤步时，用前脚的前掌内侧蹬地，同时腰部用力向后转动，后脚碾蹬地面，前脚快速后撤，紧接滑步，调整防守位置。后撤角度不宜过大，身体不要起伏。

动作关键：前脚蹬地后撤要快，后脚碾地扭腰转髋要积极。

（七）碎步

碎步又称滑跳步，是防守移动步法之一。在平步防守时运用较多，多用于外线防守。

动作方法：两脚左右开立，略宽于肩。两膝保持弯曲，不停顿地用脚前掌蹬地，用小而快的步法向左、右、前、后移动。如向右移动时，右脚借助蹬地的力量向右移动半步，左脚紧跟右脚滑动半步，保持平步防守姿势，上体不要起伏。

动作关键：移动步幅短小，衔接轻快，屈膝蹬移，重心平稳。

（八）攻击步

攻击步是防守队员突然跨步前蹲，进行抢球、打球或破坏对手接球、传球、投篮等攻击性的一种步法。

动作方法：做攻击步时，后脚猛力蹬地，前脚突然迅速向前跨出逼近对手。落地时，重心略前移，前脚同侧手臂前伸做干扰和抢截性防守动作。

动作关键：动作要突然、迅速，身体重心平稳。

（九）跳

跳是队员在场上争取高度及远度的一种动作方法。篮球比赛中很多技术动作需要队员空中完成，队员必须能单脚、双脚起跳，会在原地、跑动中和对抗条件下向不同方向跳，连续跳等。并要求起跳快，跳得高，滞空时间长，更好地在空中完成各种攻守动作。

动作方法：

1. 双脚起跳：起跳前，两脚开立约同肩宽，两膝快速弯曲下蹲，两臂相应后摆，上体稍前倾。起跳时，两脚用力蹬地，伸膝，提腰，两臂迅速向前上方摆，使身体向上腾起。上体在空中自然伸展，腰部用力保持平衡。落地时，用脚前掌先着地，并屈膝缓冲下落的重力，保持身体平衡，以便衔接下一个动作。双脚起跳多在原地运用，也可以在上步、并步、跳球或助跑情况下应用。

2. 单脚起跳；起跳时，踏跳脚脚跟先着地，迅速过渡到脚前掌用力蹬地，同时提腰摆臂，另一腿快速屈膝上提，当身体达到最高点时，摆动腿自然伸直与起跳腿合并。落地时，双脚要稍分开，注意屈膝缓冲，以便衔接其他动作。单脚起跳多在助跑情况下运用。

运用关键：双脚起跳时，两膝快速弯曲下蹲，两腿用力蹬伸，腰臂协调提摆，身体自然伸展。单脚起跳时，起跳腿屈膝迅速蹬伸，把前冲力变为向上起跳力。

三、移动技术的运用

由于篮球比赛攻守交替、对抗激烈、瞬息万变，运动员在场上能否合理运用移动技术，十分重要。

1. 移动技术的运用，具有综合、连续的特点。因此，运动员不但要全面掌握移动技术，而且要保证质量，在比赛中能根据实际情况、攻守任务的要求，不断合理地变化动作组合的数量和程序，提高运用移动技术的能力。

2. 移动技术要能在复杂、对抗的情况下及时、合理地应用，关键是控制身体重心的转移，保持身体平衡。在此基础上提高动作的快速性、灵活性和实用性，以适应比赛的需要。

3. 移动技术应用的实质是在攻守对抗中争取时间和空间优势，为完成具体的攻守任务创造条件。因此运动员应用移动技术时，应具有策略性和实效性。在比赛中能根据攻守任务的要求，在场上不同任务以及自己与同伴或对手的关系，及时采用不同的移动技术，注意快慢结合、动静结合和真假结合。

四、移动技术的教学与训练

（一）教学与训练的建议

1. 在教学与训练中，首先要讲清移动技术在篮球运动中的地位及其对提高其他各项技术的重要作用，然后分述各个移动技术动作方法，使学生建立正确的概念。一般教学顺序为：基本站立姿势、起动、跑、急停、转身、跳、攻守步法。

2. 在教学与训练过程中，应先在原地练习，让学生体会动作难点和控制重心的方法。然后用慢速进行完整技术动作练习，再用快速练习各种脚步的变化。在掌握各种移动技术之后，要结合同一对一的攻守对抗练习，培养、提高学生运用技术的意识和能力。

3. 移动技术的教学与训练，应把提高脚步动作的突然性、快速性、灵活性作为重点，在各种移动练习中，都要强调站立姿势的正确、重心的稳定和转移。

4. 移动技术的教学与训练，应尽可能运用视觉信号，培养学生扩大视野、时刻观察场上情况变化的习惯和能力。

5. 移动技术的教学与训练，应与提高专项身体素质紧密结合，加强腿部力量和踝、膝、髋关节灵活性的训练。还应与其他攻守技术、战术基础配合结合进行。在考核篮球技术中，移动技术应列为考查、考试内容之一。

（二）练习方法示例

1. 基本站立姿势的练习

（1）根据信号按规定做基本站立姿势。

（2）做好基本站立姿势，然后重心移至某一脚，再转移到另一脚，反复转换身体重心，并保持平稳。

（3）做好基本站立姿势，以一脚为中枢脚，另一脚按教师手势信号向不同方向中跨出，然后恢复基本站立姿势。

（4）在各种移动练习中，根据信号停步后，立即成基本站立姿势。

要求：练习中要始终保持正确的站立姿势，身体重心平稳，动作要逐渐加快。要防止全脚着地，身体过分前倾和两脚外张等错误。

2. 起动和各种跑的练习

（1）由基本站立姿势开始，听或看信号向不同方向起动快跑。

（2）在连续下蹲、原地碎步、原地向上或向侧起跳落地、滑步、急停后等情况下，听或看信号向不同方向起动快跑。

（3）自己或同伴抛球，球离手后起动快跑接球，不让球落地。抛球距离逐渐加大。

（4）后退跑中，看信号迅速变为起动冲刺。

（5）原地前、后转身，看信号起动快跑。

（6）根据手势或其他信号做侧身跑、变速跑、变向跑、后退跑。

（7）利用球场各线做直线、曲线、弧线和折返快跑。

要求：正确掌握各种跑动方法，加强步法变换的灵活性、连贯性，多运

用视觉信号，提高学生反应能力。

3. 急停的练习

- (1) 成基本站立姿势，走两三步接着做跨步急停和跳步急停。
- (2) 慢跑三五步接做跨步急停和跳步急停。
- (3) 快跑中听或看信号做跨步急停。
- (4) 跑动中做接球急停，然后传球。
- (5) 运球结束时做急停，接着传球或投篮。

要求，急停后重心要稳，与其他步法衔接要快，协调连贯。

4. 转身的练习

- (1) 成基本站立姿势，分别以左、右脚为轴，做前、后转身 90° 、 180° 、 270° 练习。
- (2) 慢跑中急停，向左或右做前、后转身 90° 、 180° 起动快跑。
- (3) 原地持球，分别以左、右脚为轴，做前、后转身练习。
- (4) 跳起接球后，做前、后转身接传球、运球或投篮。(5) 在一对一攻守中，做前、后转身护球练习。

要求：转身快，重心稳，不上下起伏。转身后衔接下一个动作要迅速。

5. 跳的练习

- (1) 原地双脚起跳；双脚连续跳；侧跨一步双脚起跳；后跨一步双脚起跳；前跨一步双脚起跳；转身后跨一步双脚起跳。
- (2) 助跑 2 - 3 步单脚起跳；变方向跑 2 - 3 步单脚起跳；后转身助跑 2 - 3 步单脚起跳。

要求：起跳正确，蹬地爆发力猛，两臂助摆和提腰的动作明显，要重视落地动作和下一个动作的衔接。

6. 防守步法的练习

- (1) 听或看手势做向左、向右、向前、向后滑步。
- (2) 向前滑步变后撤步接侧滑步。
- (3) 向前或向后滑步，做攻击步变后撤步接侧滑步。
- (4) 平步防守姿势，看手势向不同方向做碎步练习。
- (5) 按规定路线或按标志物做“之”字形、三角形、小“8”字形滑步和“T”字形碎步练习。

(6) 一对一攻守中，迎上做碎步堵截对手移动路线练习；做攻击步抢球、打球练习。

要求：随时保持正确的防守姿势，防守步法之间衔接连贯，移动速度快，控制好全身重心与平衡。

7. 综合练习

- (1) 由攻转守综合性脚步练。
- (2) 进攻跑动及换位综合性移动练习。
- (3) 半场摆脱与防摆脱练习。

（三）易犯错误及纠正方法

1. 在移动练习时，上体直，重心过高。

纠正方法：首先讲清重心过高对脚步动作的影响，反复讲解动作要领，并以正确的示范动作，指导学生反复练习。

2. 手脚配合不协调。

纠正方法：在慢速中进行练习，体会手、脚配合动作，逐渐提高速度和要求。

3. 急停时，不能很好控制身体重心，过分前冲。

纠正方法：应先学习跨步急停，再学习跳步急停，强调上体后仰或后坐，屈膝并内扣。练习速度由慢到快。

4. 滑步时，身体重心上下起伏。

纠正方法：增强腿部力量；用正确的示范动作引导学生练习。也可采用强制性练习，如由两名学生拉一根绳子，离地面一定高度，要求参加练习的学生头或肩不得超越。

复习思考题

1. 试述移动的概念及其作用
2. 移动技术的关键是什么？
3. 移动技术的教学与训练中应注意哪些问题？

运球

有球队员在原地或移动中，用单手连续拍按由地面反弹起来的球，叫运球。

运球是篮球比赛中个人进攻的重要技术。它不仅是个人攻击的有力手段，而且是组织全队进攻战术配合的桥梁。有目的的运球可以突破防守、发动进攻、调整位置、寻找有利时机进行传球和投篮，尤其是进攻紧逼人盯人防守的有力武器；盲目的运球会贻误战机，造成被动。

一、运球技术分析

运球动作是由身体姿势、手臂动作、球的落点、手脚协调配合四个环节组成。

（一）身体姿势

运球时应保持两脚前后自然开立，两膝微屈，上体稍前倾，头抬起，眼睛平视。非运球手臂屈肘平抬，用以保护球。脚步动作的幅度和下肢各关节的屈度随运球速度和高度的不同而有所变化。

（二）手臂动作

运球时，五指张开，用手指和指根以上部位及手掌的外缘触球，掌心不

触球。低运球时，主要以腕关节为轴，用手腕、手指的力量运球；身前高运球和变向高运球时，主要以肘关节为轴，用前臂和腕、指的力量运球；体侧或侧后的提拉式高运球主要以肩关节为轴，用上臂、前臂、腕、指的力量运球。拍按球时，手应随球上下迎送，尽量延长控制球的时间，这样有利于保护球和根据场上情况改变动作。

拍按球的部位是由运球的方向和速度来决定的。拍按球的部位不同，使运球的入射角和球反弹起来的反射角也不同。原地运球时，拍按球的上方。向前运球时，拍按球的后上方。

（三）球的落点

运球时应控制球的落点，使球完全保持在自己所能控制的范围内，以便随时利用自己的上体、臂、腿来保护球；而且也要便于技术运用。例如：运球向前推进无防守时，球的落点应控制在身体的侧前方，并根据推进速度保持适当距离。在对手紧逼防守时，应使球远离对手，采用侧对防守的运球方法，将球的落点控制在身体的侧后方，以便更好地保护球和及时抓住战机变换运球方法突破防守。

（四）手脚协调配合

运球时既要使移动速度和运球速度协调一致，又要保持合理的动作节奏。能否保持脚步动作和手部动作协调一致，关键在于按拍球的部位、落点的选择和力量大小的运用。脚步移动越快，拍按球的部位越靠后下方，落点越远，拍按球及反弹起来的力量越大。运球时，手拍按球和脚步动作要保持一定的比例关系和节奏。直线运球，一般拍一次球跑两步。

二、运球技术动作方法

（一）高运球

运球时，球反弹的高度在腰、胸之间叫高运球。它是在没有防守队员阻挠情况下，为了加快向前推进的速度或在进攻中调整进攻速度和攻击位置时，所采用的一种运球方法。

运作方法：上体稍前倾，抬头看前方，以肘关节为轴，用手拍按球的后上方，把球的落点控制在身体侧前方。手脚协调配合，使球有节奏地向前运行。

动作关键：手拍按球的部位正确，手脚协调配合。

（二）低运球

运球时，球反弹的高度在膝关节以下的运球叫低运球。当受到对手紧逼或接近防守队员时，常采用这种运球方法保护球和摆脱防守。

动作方法：两膝迅速弯曲，重心降低，抬头看前方，上体前倾，靠近防守队员一侧，用上体和腿保护球。同时，用手腕、手指力量短促地拍按球，以便更好地控制球和摆脱防守，继续前进。

动作关键：两膝弯曲迅速，降低重心，上体前倾；拍按球短促有力，手脚协调配合。

（三）运球急停急起

运球急停急起是运球时利用速度的突然变化来摆脱防守的一种方法。多用在对手防守较紧的情况下，在快速运球中突然停止前进，迫使防守队员被动减速停住，趁其重心不稳时，再突然加速启动运球，摆脱防守。

动作方法：运球急停时，用手快速拍按球的前上方，同时，两脚做跨步急停，并转入低运球，用臂、上体和腿保护球。运球急起时，后脚用力蹬地，同时拍按球的后上方加速超越对手。

动作关键：拍按球部位正确。停得稳，起得快。

（四）体前变向换手运球

体前变向换手运球是运球队员利用突然改变运球方向来突破防守的一种运球方法。这种方法多用于对手堵截运球前进路线时运用。

动作方法：以运球队员右手运球向对手右侧突破为例。先向对手左侧快速运球，当对手向左侧移动堵截时，运球队员突然变向，用右手拍按球的右侧后上方，并靠近身体向左侧送拍球，使球落在身体的左侧前方反弹，右脚迅速向左侧前方跨出，上体左转并前倾探肩，换手拍按球的后上方，加速运球突破。

动作关键：拍按球的部位、方向正确，同时要及时跨步、侧身护球和加速超越对手。

（五）运球转身

运球转身是运球队员被防守堵截运球的一侧并且距离较近时，运用后转身改变运球方法，借以突破防守的一种方法。

运球方法：以右手运球为例。运球转身时，侧对防守，在脚在前做中枢脚，将球控制在身体右侧，右手按球的右侧上方，随着后转身右脚蹬地后撤的同时，将球拉向身体后侧方落地反弹，即换左手运球，从对手的右侧突破。

动作关键：转身时要加力运球，以加大球的反弹力，增加手控制球的时间，利于拉引球动作的完成。运球转身时，使上臂紧贴躯干来减小球的转动半径，同时运球手臂提拉球的动作和脚的蹬地、跨步、转身动作紧密结合。

三、运球技术的运用

运用运球技术时，应根据场上的具体情况，因时因地机动灵活地进行。一般在下列情况下可以运用运球。

1. 快攻中，当前面无防守队员时，可快速运球上篮。
2. 二攻一、三攻二时，可运用运球吸引防守，再传球给无人防守的队员进行攻击。
3. 当同伴被对方严密防守不能传球时，可以运用运球寻找传球机会或突破上篮。
4. 在组织和发动快攻而又无法将球传给快攻队员或接应队员时，可运用运球突破对手的封堵。
5. 当对手移动较差或对方每半时犯规总数已达7次、个人犯规4次，可

运用运球突破打法，杀伤对手。

6. 在阵地进攻中，当对方扩大防区时，可运用运球压缩对手防区，创造中、远距离投篮机会；当进攻位置不好时，可运用运球调整位置，寻找配合机会；当对方采取紧逼防守时，可应用运球突破，打乱对方的防守部署；在采用控制球战术时，可运用运球拖延时间。

四、运球技术的教学与训练

（一）教学与训练的建议

1. 在运球的教学与训练中，应注意循序渐进，由易到难。一般教学顺序为：高、低运球，运球急停急起，体前变向换手运球，运球转身。

2. 运球的关键是手对球的控制能力和手脚的协调配合。因此，手上功夫要天天练，以熟悉球性，提高控制球、支配球的能力。同时要提高脚步动作的速度和灵活性。

3. 抓好运球基本功训练，使学生正确掌握运球技术动作。要加强弱手运球的训练。对学生完成的技术动作，应及时地作出评定，肯定优点，指出错误，分析产生错误的原因，并采取纠正错误的辅助练习和训练手段。

4. 从开始学习运球，就应严格要求学生养成抬头观察场上情况的习惯。初步掌握运球动作后，应培养学生运球时用身体保护球的能力。

5. 要将运球与传球、突破、投篮等各项技术训练结合进行。培养学生的战术意识，掌握好运球时机，合理地运用运球。

6. 应先在消极防守、后在积极防守情况下练习运球，直至高速度、高强度中进行对抗训练。在运球时敢于接近对手，超越对手，防止消极躲避对手或对手上来抢堵就停球的畏惧思想。

（二）练习方法示例

1. 原地运球的练习

（1）对墙运球，让学生体会运球时拍按和迎引动作。

（2）每人一球做原地高运球和低运球，体会手拍按球的部位，手腕、手指拍按的动作和用力，以及身体的正确姿势。

（3）左、右手交替在体前做横运球，体会换手时拍按球的部位和拉球、推球的动作。

（4）在体侧用单手做前后推拉运球，体会向前、向后运球的触球部位。

（5）原地变换速度和节奏的运球。

（6）原地两手同时各运一球，提高手对球的控制能力。

2. 行进间运球的练习

（1）每人一球，做不同高度和方向的运球，注意速度变化，手脚动作的协调一致。

（2）直线运球：

方法：按队形站位，每人一球。鸣笛后，各组第一人运球至对面端线，返回时换手运球，到起点后，另一队员接着做同样练习，按顺序进行。

要求：手拍按球与脚步动作要协调配合，球的落点的用力要适当。在练习中，左、右手运球，高、低运球，快、慢运球交替进行。

（3）变速运球：

方法：按队形站位，每人一球。根据教师的信号，以组为单位练习运球急停急起或变速运球。依次运球至对面端线，然后返回。

要求：运球急停急起时，要停得稳，起得快。变速运球时，要掌握好高、低运球的节奏，速度变化明显，由慢变快时加速要突出。

（4）体前变向换手运球：

方法：学生围绕三个圆圈练习体前变向换手运球。

要求：运球至两个圆圈之间时，体前变向换手。沿圆圈运球时，必须用外侧手。

（5）运球转身：

方法：每人一球。按图示路线运球，至障碍物时做后转身运球，换手继续前进。按顺序进行。

要求：运球至障碍物，要降低重心，转身快。转身后要突然加速。

3. 结合传接球、投篮的运球练习

（1）运球结合投篮：

要求：在右侧用右手运球上篮，左侧用左手运球上篮。

（2）运球推进结合传球上篮：

要求：运球接传球要及时到位。跟进抢篮板球时，球不能落地。

（3）运球上篮结合抢篮板球后一传：

要求：投篮后立即抢篮板球，一传要迅速、准确、有力。

4. 对抗练习

全场一攻一守：

要求：开始时防守队员只准移动堵住，不准抢、打球，逐渐由消极防守过渡到积极防守。

（三）易犯错误及纠正方法

1. 用手掌拍击球，当球从地面反弹时，没有迎球缓冲的动作。

纠正方法：强调运球手法，徒手做模仿练习，反复练习手、臂迎送动作。多做对墙运球练习。

2. 低头运球。

纠正方法：让学生目视教师手势进行运球，也可戴遮挡向下视线的特制“眼镜”进行运球练习。

3. 拍按球的部位、用力和落点不当，控制不住球。

纠正方法：讲解产生错误的原因，进行正确示范，反复进行拍按球的动作练习。

4. 拍按球与行进配合不协调，造成带球跑或失误。

纠正方法：多做原地碎步跑运球和在慢速行进中的各种运球，熟练后再

逐渐提高移动速度。

复习思考题

1. 试述运球的概念。
2. 运球在比赛中的地位和作用如何？
3. 在哪些情况下运用运球？

传球与接球

传球与接球是现代篮球运动中最基础的常规技术之一。它是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是衔接各种技术的桥梁。同时也是实现进攻战术配合的具体手段，通过利用球的转移调动防守，打乱对方的防御部署，创造良好的进攻机会，达到进攻的目的。

传球是把球从空中、地面或用反弹有目的地将球转移给同伴的方法。任何一种传球方法，都要用手腕、手指的力量将球传出。传球要从进攻需要出发，力求做到及时、准确、快速、到位，便于同伴接球进攻。如能做到隐蔽、多变，则可创造更多、更好的攻击和得分机会。

接球是无球进攻队员采用正确的手法动作去获得并牢牢地握住球，是投篮、运球、突破和传球的前提，是断球和抢篮板球的基础。正确和主动的接球动作，可以弥补传球的不足，减少传球失误。接球对其他技术的发挥和战术配合的运用亦有直接的影响，是一项不容忽视的重要技术。

在教学与训练中，要着重先解决好传接球技术的掌握和提高。

一、传球与接球技术分析

（一）传球技术分析

传球的方式和种类较多，要达到比赛对其的要求，涉及的因素也多。但从一个传球过程来看，传球是由持球方法、传球方法、球的飞行路线和球的落点四个部分组成。其中传球手法是关键，它直接影响球的飞行路线和落点。

1. 持球方法：传球出手的过程是一个功能性过程。即球受外力作用后，以一定的速度、方向、角度和旋转方式离手，完成既定的飞行轨迹，到达传球队员所要求落到的位置上。因此，采用正确的持球方法，就是为球所受的外力选择正确的力点，以有利于出手前对球的控制和不同的传球距离、方式的要求。持球方法有双手持球和单手持球两种，方式的选择要依据运用的需要。

（1）双手持球方法：双手五指自然张开，两拇指相对成“八”字形，用指根以上部位握住球的后侧部，掌心空出。两臂自然屈肘，使球靠近自己的身体。抬头注视场上情况。

(2) 单手持球方法：持球手五指自然张开，翻腕，用指根以上部位握住球的侧后下方。自然屈肘，肩部放松。抬头注视场上情况。

2. 传球方法：是指传球出手的瞬间，手腕、手指对球的飞行方向、速度、路线和落点的控制，即手腕翻转、前屈和手指弹拨的用力方法。手腕、手指的力量作用于球的正后方，则球飞行的方向是向前，而且是平直的；手腕、手指力量作用于球的后下方，则球的飞行方向是前上方，沿弧线飞行；手腕、手指力量作用于球的后上方，则球向前下方击地成折线弹出，即为反弹球。在球离手的一刹那，用力越大，发力越快，即手腕翻转、前屈和手指用力拨球越急促，则作用于球的力量就越大，球飞行的速度就越快；如果手腕、手指用力缓慢，则球飞行的速度就会减慢。由于球即将离手的一刹那，手腕、手指用力的大小、速度的快慢和作用于球的不同部位，影响着球的飞行速度、方向和球到的位置，所以巧妙地运用手腕、手指的力量，是提高传球技巧的关键。

传球的手法虽然是主要的，但脚蹬地、腰腹和手臂用力与腕、指的配合，也是不可忽视的。特别是前臂动作的伸、摆、绕等不同用力方法，可以增加出球点，扩大出球面，提高传球的灵活性，增强传球的威力。

3. 球的飞行路线：球的飞行路线有直线、弧线和折线三种。由于比赛中攻守队员站的位置、距离和移动的速度及意图等情况不同，所以选择传球路线和飞行的速度也有所不同。例如：传出的球可以超越或不超越防守者，需要从空中越过对手的传球，应用弧线球；而传给已摆脱防守的同伴时，多用直线球。总之，传球时，要根据场上不同情况，掌握好传球时机，正确合理地选择球的飞行路线，使同伴顺利地接到球。

4. 球的落点：传球要有针对性。球的落点是指传出的球与接球同伴相遇的方位。传球时，要根据接球同伴的位置、移动速度和意图及其防守队员的情况来定，要考虑到传球的高低、远近、快慢、用力等情况。将球传到远离防守队员一侧的位置，又与接球同伴恰好相遇，做到人到球到，便于接球后顺利地衔接下一个攻击动作。

(二) 接球技术分析

接球可分为双手和单手接球两种。但无论是双手或是单手接球，都要经历准备接球、接球和接球后动作这三个环节。

1. 准备接球：注意观察持球同伴的传递意图和时机，用余光注视来球方向和落点。迅速抢占有利的接球位置，向同伴做出示意性动作，提示球的落点。

2. 接球：肩、臂、腕、指要放松，伸臂迎球，手指自然分开，当手指触及到球时，用力握球。同时手臂随球后引，缓冲来球力量，保持身体平衡。

3. 接球后动作：接球后要注意保护好球，并注意捕捉战机，及时衔接下一个攻击动作，尽量减少球在手中停留的时间。

二、传球与接球动作方法

（一）传球动作方法

1. 双手胸前传球：它是一种最基本、最最常用的传球方法。这种传球方法便于控制球，适用于不同方向、不同距离的传球。也便于与投篮、运球、突破等技术动作相结合运用。

动作方法：双手五指自然张开，拇指相对成“八”字形，用指根以上部位握住球的后侧部，掌心空出。两肘自然弯曲于体侧，将球置于胸前部位。身体成基本站立姿势，眼睛注视传球目标。传球时，在后脚踏地、身体重心前移的同时，前臂迅速向传球方向伸直，手腕由下向上、由里向外同时翻转，拇指用力下压，食指、中指用力拨球，将球传出。出球后身体迅速调整成基本站立姿势。传球距离越近，前臂前伸的幅度越小；传球距离远，则需加大蹬地、伸臂和腰腹的全身协调用力；传球距离越远，蹬地、伸臂的动作幅度越大。

动作关键：正确的手型和正确的抖动手腕和手指。动作协调连贯，双手用力均匀。

2. 双手头上传球：这种传球出手点高，机动性强，便于和头上投篮相结合。高大队员在内线策应时运用较多，特别在抢获后场篮板球发动快攻第一传、外围队员转移球以及向内线高吊球时经常采用。

动作方法：双手举球于头上，双肘向前。近距离传球时，前臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇指、食指、中指用力拨球。传球距离远时，用脚踏地和腰腹力量带动上臂发力，前臂前甩，腕、指用力前扣和拨球。

动作关键：前臂前摆和手腕前扣要快速有力，手指用力拨球。

3. 双手低手传球：这是一种近距离低部位传球方法，多用于内线队员进行策应或外围队员交叉跑动时传球。

动作方法：双手持球置于腹前，上体稍前倾，两脚开立略宽于肩。传球时，手腕由下而上翻转，同时小指、无名指、中指用力拨球，将球柔和地传出。跑动中双手低手传球时，如左脚上步接球，应将球置于腰腹右侧，用前臂和手腕向上翻转、手指拨球的力量，将球柔和传出。

动作关键：前臂前摆和手腕、手指翻转拨球动作要柔和一致。

4. 反弹传球：这是一种通过球击地后反弹给同伴的隐蔽传球方法，多用于向内线传球，突破分球，快攻一传的传球。其特点是不易被对方抢断。

动作方法：反弹传球的动作方法与各种传球方法基本相似，只是此时腕、指用力要大，使球的反弹高度最好在接球同伴的腰部位置。如果用力不够，反弹高度就低，不便于同伴接球。反弹传球的击地点一般应在与接球队员之间距离的2/3处；如果防守队员离传球队员稍远或后退协助内线队员防守时，则可在防守队员脚外侧稍后的位置击地反弹，使球击地后向斜上方弹起，利于接球。

动作关键：球的击地点和力量要适当，使球的反弹高度适直接球。

5. 单肩上传球；这是单手传球中的一种最基本的方法。这种传球的力

量大，飞行速度快，经常用于中、远距离传球。

动作方法：以右手传球为例，双手持球于胸前，双脚平行自然开立。传球时，左脚向传球方向迈出半步，同时将球引至右肩上方，肘关节外展，上臂与地面近似平行，右手手腕后仰托球的下部，左肩对着传球方向，重心落在后脚上。接着用右脚蹬地，转体，右前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过食指、中指拨球半球传出。球出手后，随着身体重心前移，右脚向前迈出半步，保持基本站立姿势。

动作关键：跨步与传球的配合要协调，前臂积极挥摆，手腕和手指控制好球。

6. 单胸前传球：这是一种近距离的传球方法，具有快速、灵活、隐蔽的特点，并便于和运球突破投篮结合运用。

动作方法：以右手传球为例，双手持球于胸前，双脚自然开立。传球时双手将球引至右肩下部，右手腕稍向后屈，掌心向前，左手扶球的侧下部。出球时，右臂短促前伸，手腕急促向前屈扣，同时食指、中指、无名指用力拨球，将球平直向前传出。

动作关键：前臂前伸短促，同时急抖腕，食指、中指、无名指用力拨球。

7. 单侧传球：这是一种隐蔽的传球方法，外围队员向内线传球时，常用此方法。

动作方法：以右手传球为例，成基本站立姿势，双手持球于胸前。传球时，左脚向左侧前方跨步的同时，左手推、右手将球引至身体右侧，经体侧向前做弧线摆动。当球摆至身体右侧前方时，迅速收前臂，屈腕，用食指、中指的力量拨球，将球传出。

动作关键：当持球手引球至体侧时，前臂摆动要快，幅度要小，手腕、手指急促前屈将球传出。

（二）接球动作方法

1. 双手接胸部高度的球：这是一种最基本的接球方法，其优点是握球牢，易于转换其他动作。

动作方法：接球时，两眼注视来球，两臂伸出迎球，两手手指自然张开，拇指相对成“八”字形，其余手指朝前上方，两手成一个半球形。当手指接触球后，用力握球，同时两臂随球后引缓冲来球力量，双手持球于胸腹之间，成基本站立姿势，并为传球、投篮、突破做好准备。

动作关键：两臂迎球前伸要快，触球后握球要稳，回引缓冲来球力量。

2. 双手接头部高度的球：这是一种运用较多的接球方法。方法要点、动作关键与双手接胸部高度的球基本相同，只是两臂向前上方伸出，手指向上。

3. 双手接低于腰部的球：这是一种有难度的接球方法，多用于同伴传球不到位时。

动作方法：接球时两腿微屈，一脚向来球方向迈出一大步，上体前倾，眼睛注视来球，两手向前伸出迎球。两手五指自然张开，拇指成外“八”字形，

掌心向着来球方向。当手指触球时，用力握球，两臂顺势屈肘收回，翻腕持球于胸腹之间，保持基本站立姿势。

动作关键：两腿迅速微屈，迈出脚步要快。

4. 双手接反弹球：这是一种接从地面反弹起来的折线球的方法。

动作方法：接球时迎球跨步，上体前倾，两臂从球的前下方伸出。双手五指自然分开，在球刚刚离地弹起时，手指触球用力将球握住，并顺势将球引至胸腹之间，保持身体平衡，成基本站立姿势。

动作关键：迎球跨步及时，判断好球的反弹时机，两手握球迅速。

5. 双手接地滚球：这是接在地面上滚动的球的方法。

动作方法：接球时向来球方向跨出一步，屈膝下蹲，双手迎球伸出，手指向下，掌心向前，触球后顺势将球握住。注意两脚不要平行开立，以免漏接。接球后成基本站立姿势。

动作关键：身体下蹲快，伸手迅速。腿不要开立。

6. 单手接球：这是一种控制范围大，能接不同方向的来球的方法。它利于队员快速、灵活地发挥技术，与双手接球相比，牢固性稍差些。

动作方法：以右手接球为例。在原地单手接球时，两眼注视来球，右手向来球方向伸出，五指自然张开，掌心正对来球，手腕和手指要放松。当手指触球时，用力握球，并顺球的来势迅速收臂，置球于身前或体侧，左手迅速扶球，保持身体平衡，准备衔接下一个攻击动作。在移动中单手接球时，要判断来球的时间和落点，及时向来球方向跨步移动，接球后要迅速降低重心，与运球突破或跳投等动作衔接快速协调。

动作关键：伸臂迎球，指端触球迅速后引，以缓冲来球力量，另一手及时扶球。

三、传球与接球技术的运用

（一）传球技术的运用

在比赛中，传球经常是在严密防守的情况下进行的，而有利的接球机会是短暂的瞬间。持球队员要合理地运用传球技术，不失时机地将球传给处于有利位置上的同伴，达到进攻的目的。在运用传球技术时，应注意以下几个方面：

1. 传球要有信心。传球时，队员的自信心很重要。要坚信自己的力量，沉着、冷静、有信心地把球传出。相信同伴感到你传出的球恰到好处，养成良好的传球习惯，在比赛中就能运用好传球技术。

2. 传球要有目的性。传球时，视野要广，先观远处，后看近处，全面观察场上情况，用眼睛余光注视同伴，及时抓住每一个有利的传球时机。

3. 传球时手腕、手指力量的运用要适宜，手的力量的运用是提高传球速率的关键。传球时尽量减少多余动作和动作幅度，以提高传球速率。避免不必要的跳起传球。

4. 传球前应有攻击动作或假动作。传球时应利用摆头、晃球、面部表情

的假动作，或做瞄篮、跨步突破、转体位移等攻击性动作与传球紧密结合，“声东击西”，以获得良好的传球机会。

5. 传球要有利于同伴接球后的攻击。传出的球应有助于同伴接球后构成能投、能传、能突的“三威胁”姿势。

6. 传球要熟悉本队战术配合的攻击点。传球时要注意发挥其纽带作用，知晓攻击点的出现顺序，调动全队战术的攻击力。

7. 要耐心寻找有利于攻击的传球时机。当持球队员贻误有利传球机会后，不应急躁匆忙，要及时对利用运球或传球转移，重新寻找有利于攻击的传球时机。

（二）接球技术的运用

比赛中的每次投篮、运球、传球和突破都始于接球。因此在接球时，应注意以下几个方面：

1. 接球时要观察场上情况。接球时不能原地等球，要积极移动迎接球或领接球。移动接球时要有明确的目的性，要符合战术配合的要求。

2. 接球时注意力要集中。接球的一刹那，眼睛要看着球，注意力要集中。接触到球的瞬间，手指用力握球并顺势引球，以便控制好球。

3. 接球时要摆脱防守。接球时，要利用身体躯干、上肢和脚步动作抢占空间位置，摆脱防守，上步卡位，伸手迎球，挡住对手可能断球的路线，以保证球的安全。

4. 接球时要保持身体平衡，迅速攻击。因为接球是下一个进攻动作的准备姿势，所以接球时要注意保持身体平衡，要和连续的动作衔接好。接球后最好面对或侧对球篮，构成能投、能传、能突的“三威胁”姿势。

5. 接球后尽量减少球在手中的停留时间。接球后如不能进攻，则要及时地转移球，避免对方形成夹击和贻误战机，不给对手调整防守位置的时间。

四、传球与接球技术的教学与训练

（一）教学与训练的建议

1. 传接球教学应从持球方法开始，先教接球，再教传球。把传球与接球的教学与训练结合起来，形成正确的手法。

2. 初学时，应先从原地开始练习，使学生建立正确的传接球技术动作概念。在掌握动作的基础上，进行移动中传接球教学，重点解决好手、脚的协调配合。

3. 熟练掌握传接球动作方法后，在教学与训练中，再进行与其他技术相结合的使用，并与攻防技术结合起来进行练习，提高实战中运用传接球技术的能力。

4. 加强对传接球技术重要性认识的教育，树立责任感和集体主义观念，培养主动配合意识。

5. 要重视接球的教学与训练，抓好视野训练，养成善于观察场上情况的习惯。

6. 在教学与训练中,可采用游戏或比赛的方式进行练习,以调动学生学习的积极性。在全面掌握各种传接球技术的基础上,结合队员的身体素质、技术和位置的实际,逐步形成个人传球的特点。

(二) 练习方法示例

1. 原地传接球练习

(1) 两人一组一球,面对站立传接球练习。

方法:两人相距 3-5m,做各种传接球练习。要保持基本站立姿势,持球、传球、接球的手法正确。传球、接球动作由慢到快,距离由近到远。单手传球练习要左、右手交替进行。

要求:体会各种传接球动作方法,手型、手法要正确。

(2) 不同方向传接球练习。

2. 移动中传接球练习

(1) 接前、后、左、右球的练习

要求:移动中接传球要保持正确姿势,判断好来球方向、路线,快速、及时移动接球。接球停稳后,迅速回传。

(2) 迎面跑动传接球练习

要求:上步跑动接球手法正确,接传球协调连贯。

(3) 横向移动换位传接球练习

要求:传球移动换位要快,接球后要停稳。用眼睛余光观察同伴与球。

(4) “8”字形跑动传接球练习

要求:迎上移动接球要快速、及时。传球到同伴胸前位置,传球后切入时侧身跑,注视球的动向。

(5) 3人行进间传接球练习

要求:3人拉开距离,保持纵深队形。跑动协调,传球准确。

3. 结合其他技术的传接球练习

(1) 结合运球及运球上篮的传接球练习

要求:传球要做到以球领人,及时到位。

(2) 3人围绕传接球结合上篮的练习

要求:传球准确到位,传球后要加速围绕向前跑进。

(3) 综合练习

要求:起动及时,传球准确、到位。冲抢篮板球后一传快而准。

4. 在有防守情况下的传接球练习。

(1) 一防二的传接球练习

要求:防守要积极挥臂,上前封堵传球。传球要用假动作,球在手中停留不能超过 3s。

(2) 二防三的传接球练习

要求:传球队员要用眼睛余光观察防守队员情况,传球及时、准确、到位。

(3) 摆脱防守的接传球练习

要求：摆脱突然并选择好时机。传球前要有假动作，传球的落点应以球领人。

(4) 半场攻守中的传接球练习

方法：在半场内三对三、四对四进行攻守练习。

要求：进攻只能传接球，不准运球。

(三) 易犯错误及纠正方法

1. 双手胸前传球时，持球方法不正确；掌心触球；两拇指距离过大或过小；肩、腕关节紧张。

纠正方法：反复强调正确持球方法，多做正面和侧面持球手法示范。

2. 双手胸前传球出手时，两肘外展；伸臂和翻腕动作脱节形成挤球；两手用力不一致。

纠正方法：教师可站在学生身后，伸出双臂限制其肘过分外展；学生做好持球动作后，教师两手上下握住球，让学生做伸臂、翻腕、拨指动作，从中体会正确用力。多做徒手模仿练习。

3. 单手肩上传球时肘未领先，形成推铅球式的传球；腕、指控制球能力差，落点不准。

纠正方法：重复讲解、示范单手肩上传球的动作顺序，强调肘领先。多做徒手练习和利用手球或垒球做传球体会动作。通过专门性练习，提高腕、指灵活性和力量，增强控制球能力。

4. 反弹传球时击地点不准。

纠正方法：进行两人反弹传球通过防守的练习，体会球的击地点。

5. 双手接球时未成半球状，手指朝前；引球动作不及时。

纠正方法：多做自抛自接球或对墙传接球的练习，养成张手、伸臂迎球和及时屈肘引臂的习惯。

复习思考题

1. 详述传球与接球技术的概念。
2. 传球与接球在比赛中的地位与作用如何？
3. 试述原地双手胸前传球和单手肩上传球的动作方法。

投篮

投篮是在比赛中，队员运用各种专门、合理的动作将球投进对方球篮的方法。

投篮是篮球运动中一项关键性技术，是唯一的得分手段。进攻队运用各种技术、战术的目的，都是为了创造更多更好的投篮机会并力求投中得分；

防守队积极防御都是为了阻挠对方投篮得分。随着篮球运动的发展，运动员身高、身体素质及技术水平的提高，促使投篮技术不断发展：出手部位由低到高，出手速度由慢到快，投篮方式越来越多，命中率不断提高。

按照持球方法，投篮出手前置于身体的部位，投篮时移动的形式及投球入篮的方式。

一、投篮技术分析

投篮的方式多种多样，要提高投篮命中率就必须了解投篮的技术结构，正确掌握投篮技术。在学习投篮技术时，必须注意掌握以下技术要素。

（一）技术动作

投篮技术动作包括两个方面，其一是投篮时的身体姿势，其二是持球手法。

原地投篮时，要两脚前后自然开立，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间。这样，既便于投篮集中用力，也利于变换其他动作。移动中接球跳投、运球急停跳投或行进间投篮时，跨步接球与起跳动作既要连贯衔接，又要迅速制动，使身体重心尽快移到支撑面的中心点上，以保证垂直起跳。身体姿势正确就能保证身体重心移动与投篮出手的方向一致，就能保持身体平衡。控制身体平衡是保证出球方向准确的基本条件。

投篮时，无论是单手还是双手，持球时五指都应自然张开，掌心空出，用指根及指根以上部位触球，增大对球的接触面积，以保持球的稳定性，控制球的出手方向和力量。

1. 单手持球方法：以右手原地单肩投篮为例。由双手持球开始，然后将球引至右肩前上方，右臂屈肘，肘关节稍内收，上臂与肩关节约成水平，前臂与上臂大约成 90° 。右手五指自然张开，手腕后屈，掌心空出，用手掌外缘和指根以上部位托住球的后下方，左手扶球的左侧。

2. 双手持球方法：以原地双手胸前投篮为例。双手五指自然张开，用指根以上部位握住球的后侧部，两拇指相对成“八”字形，掌心空出。两肘自然下垂，肩关节放松，将球置于胸颞之间。

（二）瞄准点

瞄准点是指投篮时眼睛注视的目标，是提高投篮命中率的重要环节。由于投篮有直接命中和碰板命中两种，所以瞄准点也有两种：

1. 直接命中的瞄准点：通常瞄准篮圈距自己最近的一点。这种方法瞄准的是实体目标，在场上任何位置投空心篮都适用。也有主张以篮圈中心为瞄准目标，这个目标与球的落点一致，利于用力。

2. 碰板投篮的瞄准点：是指投篮时将球投向篮板上使球反弹入篮的一点。投篮队员位于与篮板成 15° - 45° 角的区域内，采用碰板投篮效果较好，尤以接近 30° 角左右的地区最适宜。碰板投篮的瞄准点，应根据投篮的角度、距离和弧度合理选择。一般规律是角度越小，距离越远，弧度越高，碰板点离篮圈越远、越高；反之，则越近越低。

（三）出手动作

投篮时球最后出手的动作，是投篮能否准确命中的关键。它直接影响着投篮的方向、力量、弧度和旋转。

出手动作包括正确的投篮手法和全身的协调用力。投篮时全身协调用力要有一定的顺序，整个动作要协调连贯，轻松柔和，掌握好节奏。如原地单手肩上投篮时，随着下肢蹬伸和腰腹伸展，投篮臂向前上方抬肘伸臂，最后力量集中到手腕和手指上，由手腕前屈和手指拨球的动作，使球通过食指、中指的指端柔和地飞出。出手后，全身随球跟送，手臂自然伸直。通常距离越近，身体其他部分用力越小，多以手腕和手指用力为主；投篮距离越远，身体协调用力越大，对手腕、手指调节力量的能力也要求越高。

跳投是由起跳和出手两个动作有机地组成的，在空中需要以腰腹力量控制身体平衡，其出手动作较原地投篮难度更大，对全身协调用力及动作的节奏要求更高。

（四）抛物线

抛物线是指投篮出手后，球在空中飞行的弧形轨迹。以中距离投篮为例，可归纳为低、中、高三种弧线。

1. 低弧线：球的飞行路线较短，力量容易控制，但由于飞行路线低平，篮圈暴露在球下面的面积很小，不易投中。

2. 中弧线：球飞行弧线的最高点大致与篮板的上沿在一条水平线上，球篮的大部分暴露在球的下面，是一种比较适宜的抛物线。

3. 高弧线：球接近于垂直下落，篮圈的面积几乎全部暴露在球的下面，球容易入篮。但球的飞行路线太长，不易控制，实际上会降低命中率。

上述投篮的抛物线，只是原地投篮的一般规律。抛物线的高低还与投篮出手角度和出手力量有关。在实际运用中，应根据不同的距离、队员的身高、跳投跳起的高度、不同的投篮方式及防守干扰情况等采用不同的抛物线投篮。

（五）球的旋转

球的旋转是影响投篮准确性的因素之一。投篮出手时手腕，手指的动作和力量，决定球的旋转方向和速度。正确的投篮手法会使球适宜的旋转。一般外围投篮时，都是使球沿着横轴向后旋转。这种不但有利于保持球飞行的稳定性，也有助于对飞行弧度的控制。在碰到篮圈时，球反弹的方向是向下的，比不旋转的球更容易落入球篮内。在球篮的侧面反手或钩手碰板投篮时，应使球向侧旋转；做行进间单手和双手低手投篮时，则应使球向前旋转。

二、投篮技术的动作方法

（一）原地投篮

原地投篮是最基本的投篮方法，是行进间投篮和跳起投篮的基础。原地投篮易于保持身体平衡，便于全身协调用力，比较容易掌握。一般在中、远距离投篮和罚球时运用较多。

1. 双手胸前投篮：这种投篮虽然出球点较低，但出手前稳定性好，出手力量大，便于与传球、突破相结合，多用于远距离投篮。

动作方法：双手持球基本同双手胸前传球。两肘自然下垂，将球置于胸前，目视瞄准点。两脚前后或左右开立，两膝微曲，重心落在两脚之间。

投篮时，两脚踏地，腰腹伸展，两臂向前上方伸出，两手腕同时外翻，拇指稍用力压球，食指、中指拨球，使球从拇指、食指、中指指端飞出。球出手后，脚跟提起，身体随投篮出手方向自然伸展。

动作关键：投篮时，蹬伸踝、膝、髋，双手用力均匀，手腕外翻，手指拨球。

2. 双手头上投篮：这种投篮出球点高，不易封盖，便于与头上传球相结合。但是重心高，不便与运球和突破相结合。

动作方法：双手持球于头上，肘关节自然弯曲，两脚前后开立，两膝微屈，重心落在两脚之间。投篮时，两臂随下肢的蹬伸向前上方伸出，两手腕同时外翻，拇指、食指稍用力下压，用指端拨球，使球通过拇指、食指、中指指端飞出。球出手后，脚跟提起，身体随投篮出手方向自然伸展。

动作关键：手腕外翻，双手用力均匀。

3. 单手肩上投篮：这是比赛中运用比较广泛的投篮方法，是行进间和跳起肩上投篮的基础。这种投篮出手点高，便于结合其他技术动作，能在不同距离和位置上应用。

动作方法：以右手投篮为例，右脚在前，左脚稍后，两膝微曲，重心落在两脚之间。右手五指自然张开，用指根及指根以上部位触球，掌心空出，翻腕托球的后下部，右臂屈肘稍向内收，置球于右肩前上方，上臂与肩关节约成水平，前臂与地面近似垂直，左手扶球的左侧，目视瞄准点。投篮时，下肢蹬地发力。右臂随腰腹伸展向前上方抬肘伸臂，用手腕前屈和手指拨球动作，使球从食指、中指指端柔和飞出。球离手时，手臂要随球跟送，脚跟提起。

动作关键：脚踏地、腰腹伸展、抬肘伸臂、屈腕拨指要顺序柔和用力。大拇指和小指要把握方向。

（二）行进间投篮

行进间投篮是在快速跑动中接球或运球后做中、近距离投篮时，所采用的一种投篮方法。一般多在快攻结束或突破切入篮下时运用。

行进间投篮动作方法很多，但动作结构基本相同，都是由跨步接球起跳、腾空举球出手和落地三个部分组成。其脚步动作的共同点是：跨第一步的同时接球，跨第二步时跳起空中投篮出手，双脚同时落地注意屈膝缓冲。在实际运用时，应根据投篮的距离、角度以及防守队员所处位置来决定投篮出手的动作方法。在投篮时要控制好身体平衡。跨步的大小、快慢、方向也应根据临场情况的不同而有所变化。

1. 行进间单手肩上投篮：又称行进间单手高手投篮，是在比赛中切入篮

下时，常用的一种投篮方法。

动作方法：以右手投篮为例，右脚向前跨一大步时接球，接着上左脚踏地起跳，右腿屈膝上抬，同时双手举球于右肩前上方。腾空后，上体稍后仰，当接近了高点时，向前上方抬肘伸臂，用手腕前屈和手指拨球力量将球投出。

动作关键：跨步一大二小向上跳，节奏要清楚。出手时，腕、指用力要柔和。

2. 行进间单手低手投篮：行进间单手低手投篮是在快速跳动或运球超越对手后，在篮下的一种投篮方法。它具有伸展距离远和出球平稳的优点。

动作方法：以右手投篮为例。右脚向前跨出一大步的同时接球，左脚跨第二步时用力蹬地向前上方起跳，右腿屈膝自然上提。腾空到最高点，右手五指自然张开，掌心向上，托球的下部，右臂向前上方伸展，接近球篮时，用手腕上挑和手指的拨动，使球向前旋转进入球篮。

动作关键：腾空时身体向前上方充分伸展，举球后保持托球的稳定，腕、指上挑动作柔和协调。

3. 行进间双手低手投篮

动作方法：跑动中跨右（左）脚的同时接球，接着左（右）脚踏第二步并用力蹬地起跳，身体尽量向球篮方向伸展。双手持球，掌心向上托球的下部，向球篮方向伸臂。起跳到最高点，前臂外旋，用屈腕、拨指的力量，使球通过中指、无名指、小指指端，向前旋转飞向球篮。

动作关键：跨步节奏清楚，腾空身体向前上方伸展，出手用力柔和。

（三）跳起投篮

简称跳投，它具有突然性强、出球点高的特点。可以与传球、运球突破等技术动作结合运用，在原地、行进中急停、背对球篮转身以及在不同距离和位置时，都可采用。跳投是现代篮球运动普遍运用的主要投篮方式。

1. 原地跳起单手肩上投篮

动作方法：以右手投篮为例，双手持球于胸前，两脚前后或左右自然开立，两膝微屈，重心落在两脚之间。投篮时，两脚用力蹬地向上起跳，提腰，同时双手举球至右肩前上方，当身体腾空接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸展，利用手腕前屈和手指拨球力量将球通过指端柔和投出。落地时屈膝缓冲，保持身体平衡。

动作关键：垂直向上起跳，保持身体平衡。起跳、举球、出手动作要协调，接近最高点出手。

2. 接球急停跳起投篮

动作方法：在快速移动中接球用跨步或跳步急停，两膝弯曲，重心下降。两脚突然快速有力蹬地起跳，同时持球上举，当腾空接近最高点时，投篮出手，动作同原地跳投。

动作关键：接球、急停时，要控制好身体重心。起跳突然，急停与起跳要紧密衔接。

3. 运球急停跳起投篮

动作方法：在快速运球中，运用跳步或跨步急停，紧接迅速蹬地跳起的同时，双手抄球上举。当身体腾空接近最高点时，投篮出手，动作同原地跳投。

动作关键：运球、急停、抄球与起跳动作衔接要连贯协调，起跳突然，空中保持身体平衡。

三、投篮技术的运用

在高度紧张、对抗激烈的比赛中，合理地运用投篮技术，并保持较高的命中率，除了掌握正确的投篮技术动作之外，还必须有坚定的自信心、良好的意志品质和稳定的情绪；具有较高的训练水平；善于创造和把握好投篮时机。通常在下述情况，应果断投篮。

1. 持球队员借助各种技术动作或假动作摆脱对手的防守后。
2. 持球队员发现防守队员距自己比较远，或其注意力分散时。
3. 在自己投篮比较有把握的“投篮点”上得到球时。
4. 同伴占据有利于抢篮板球的位置时。
5. 战术配合中出现了预期的投篮机会时。
6. 比赛中需要强行投篮时。

四、投篮技术的教学与训练

（一）教学与训练的建议

1. 投篮是篮球运动的主要技术，应尽早安排教学。投篮技术的教学顺序为：先学习原地双手胸前投篮、单肩肩上投篮，接着学习行进间单肩肩上投篮、单肩低手投篮、双手低手投篮，再学习原地跳起单肩肩上投篮和急停跳投等。

2. 投篮技术的教学与训练要重视建立正确的概念和形成正确的动力定型。应以原地双手胸前投篮和单肩肩上投篮为重点，掌握好投篮的手法，带动其他投篮技术的学习和提高。在此基础上，进而掌握好行进间投篮和跳投这一现代篮球运动中普遍采用的重要投篮技术。

3. 在投篮技术的教学与训练中，应注意合理安排练习的强度和密度，要有次数和命中率指标的要求。投篮距离由近至远，位置由一点到多点。

4. 投篮技术的教学与训练应与移动、传接球、运球突破和抢篮板球技术结合进行，提高应变能力和树立每投必有抢（篮板球）的意识。

5. 在正确掌握了主要投篮技术后，应加强心理训练和在对抗及战术配合中的投篮练习，提高自信心和抗干扰及实战运用能力。

（二）练习方法示例

1. 原地投篮练习。

（1）徒手做原地投篮动作的横仿练习，体会动作方法。

（2）不对球篮的投篮练习。

要求：体会投篮手法和用力过程，注意弧度和旋转。

(3) 正面定点投篮练习。

要求：投篮手法正确，中弧线，球向后旋。

(4) 不同角度的投篮练习。

要求：投篮手法正确，体会瞄准方法。

2. 进行间投篮练习

(1) 徒手慢跑做行进间投篮的模仿练习。体会跨步、接球、起跳、举球、出手、落地等动作。

(2) 走步式做行进间投篮练习。迈右(左)脚接球，上左(右)脚起跳投篮。

(3) 运球接行进间投篮练习。

要求：运球接行进间投篮动作连贯，体会跨步和抄球的时机。

(4) 传切上篮练习。

要求：传球后要有变向摆脱动作，跑动接球和行进间投篮衔接连贯，注意调整步伐。

3. 跳起投篮练习

(1) 徒手做原地跳起投篮练习。体会跳投动作，掌握伸臂、屈腕、拨指的时机。

(2) 不对球篮的跳投练习。

(3) 学生每人一球，列队于罚球线后，按顺序自投自抢篮板球，做正面原地跳投练习。

(4) 运球急停跳投练习。

要求：运球、急停、跳投动作协调连贯。急停时，要面向球篮。

(5) 突破后急停跳投练习。

要求：运球急停与跳投衔接连贯，急停起跳突然。

(6) 移动接球急停跳投练习。

要求：移动、急停、跳投动作衔接连贯，急停要面对球篮，起跳突然。

4. 结合其他技术的投篮练习

(1) 全场运球、传接球接行进间投篮练习。

要求：传球准确到位，跟进快；起动快，倒身跑注意看球，接球到投篮动作连贯。

(2) 全场传接球上篮练习。

要求：不允许运球。

5. 在对抗条件下的投篮练习

(1) 二对一投篮练习。

要求：防守由消极到积极，进攻注意捕捉投篮时机。

(2) 一对一攻守练习。

要求：针对防守，合理选择投篮方式。

(3) 一对一运球上篮练习。

要求：防守由消极到积极，进攻合理选择行进间投篮方式。

（4）半场攻守投篮练习。

方法：在半场二对二、三对三、四对四进行攻守投篮练习。

要求：在比赛情况下，结合已掌握的技术，寻找时机，大胆投篮。促进学生在对抗中运用投篮技术，逐渐提高命中率。

6. 配合投篮练习

要求由开始无防守逐渐过渡到有防守的情况下进行练习。要有摆脱动作，与同伴默契配合。

（三）易犯错误和纠正方法

1. 原地双手胸前投篮、单手肩上投篮易犯错误及纠正方法：

（1）持球时掌心触球，手指指端末贴球体，影响手腕、手指用力。

纠正方法：教师讲解示范，用正确的手法持球，让学生看清手触球的部位。也可用手沾粉笔灰后持球，使学生直观手触球的部位，然后组织学生两人一组，练习持球动作，相互检查纠正。

（2）投篮时肘关节过分外展，致使投篮出手时，身体各部分用力不协调一致。

纠正方法：教师进行正确的讲解示范，学生持球反复做持球、举球和出手的模仿练习。可以要求学生以投篮手臂侧靠墙进行投篮的出手练习，强制克服肘的过分外张。

（3）双手投篮时，两手用力不均匀。61

纠正方法：应徒手多做投篮出手的模仿练习。然后可持球近距离对墙投篮练习，使学生注意力集中到出手用力。最后再逐渐地由近至远进行完整投篮练习。

（4）投篮出手时，未抬肘关节，向前推球，球飞行的抛物线过低。

纠正方法：可让学生坐在地上进行投篮；在篮下近距离投篮练习；在高举双手进行防守的队员面前练习投篮，使其加大出手角度，巩固向上抬肘伸臂的投篮出手动作。

（5）投篮刚出手，手臂就急促收回，缺乏随球的跟随动作。

纠正方法：讲解示范中应强调抬肘、伸臂动作，要求学生投篮出手后，手臂在空中稍做停留，逐渐体会和建立“抬肘、伸臂护送球入篮”的感觉。

2. 行进间投篮易犯错误及纠正方法：

（1）右手投篮先跨左脚或左手投篮先跨右脚的步法错误。

纠正方法：可先让学生做助跑 3-5 步做行进间起跳摸篮网或篮板的诱导性练习；多做徒手跨步接球、起跳、投篮的模仿性练习；再要求学生在跑动中，以正确的步法去拿教师手中的球投篮。使学生逐步掌握动作节奏手脚的协调配合。

（2）行进间单手肩上投篮时，第二步过大，身体前冲。

纠正方法：教师举起双手站在篮下适当位置，要求学生投篮出手后，落

地不得冲撞教师。

(3) 低手上篮时，手腕上挑及手指用力不明显。

纠正方法：进行出手动作的分解练习，如“原地做手腕上挑、手指拨动使球出手的练习。多做距球篮较远的低手投篮，强化手腕上挑动作。

3. 跳投易犯错误及纠正方法：

跳投容易出现起跳后身体前冲、投篮出手太早或过晚、上下肢配合不协调以及腾空时全身肌肉紧张、投篮变形等错误。

纠正方法：(1) 多做徒手跳投模仿练习，或用排球、手球等小球做跳投练习，体会协调用力动作。

(2) 初学跳投时，距球篮不宜过远，也不宜强调跳起的高度。应要求学生起跳突然有力，垂直向上。针对起跳身体前冲的毛病，可在跳投队员身前站一消极防守队员。

(3) 用加重的篮球或实心球进行跳投练习。发展专项素质，多进行腰腹力量和弹跳力的专门练习。

复习思考题

1. 试析投篮技术的结构要素。
2. 试述原地单手肩上投篮的动作方法。
3. 试述行进间单手低手投篮的动作方法。

持球突破

持球突破是持球队员运用合理的脚步动作与运球技术相结合，快速超越防守队员的一项攻击性很强的进攻技术。在比赛中，及时地把握突破时机，合理地运用突破技术，是直接切入篮下得分的重要手段。持球突破还可打乱对方的防御部署，为同伴创造更多更好的投篮机会。突破若能巧妙地与投篮、传球等结合运用，使突破技术灵活多变，就能更好地发挥突破技术的攻击力。

根据持球突破采用的步法，可分为交叉步突破和同侧步突破两种。

一、持球突破技术分析

持球突破技术是由蹬跨、转体探肩、推按球和加速几个环节组成。

(一) 蹬跨

队员在突破前，两脚左右开立，略宽于肩，屈膝降低身体重心，重心落在两脚之间，两脚踵稍提起。双手持球于胸腹之间，注意保护球。突破时，用虚晃或瞄篮等假动作吸引对手，用移动脚前掌内侧蹬地的同时，中枢脚力碾地，上体前倾并转体，重心前移，以带动移动脚迅速向突破方向跨出。跨出的第一步要稍大，以缩小后蹬腿与地面所成的角度，增加后蹬力量，争取第一步就接近甚至超越对手。第一步落地后，膝关节要保持弯曲，脚尖指向

突破方向，以便第二步的蹬地加速。

（二）转体探肩

在蹬地跨步、上体前移的同时，要转体探肩，使身体重心继续前移，加快突破速度，同时占据空间有利位置和保护球。

（三）推按球

在蹬跨、转体探肩的同时，将球由体前推引至远离防守队员一侧，并在中枢脚离地前推按球离手，球落于跨出脚前的外侧，用远离对手一侧的手运球，使球反弹高度在腰膝之间。

（四）加速

在完成上述动作后，已获得起动的初速度，这时中枢脚要积极、有力地蹬地，加速超越对手。

以上几个环节，几乎是在同一时间完成，它们之间紧密衔接，相互影响。只有熟练地掌握这几个环节，动作连贯，一气呵成，快速，才能达到突破的目的。

二、持球突破技术的动作方法

（一）原地持球交叉步突破

这种突破方法的优点是跨步后与防守队员接触面较小，能更好地利用跨步抢位保护球。

动作方法：以右脚做中枢脚从防守队员左侧突破为例。突破时，左脚向左侧前方迈出一小步，把防守队员引向自己左侧的同时，用左脚前掌内侧迅速蹬地，向右侧前方跨一大步，上体稍右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，将球推引至右侧，用右手推按球于左脚右侧前方，接着右脚蹬地加速超越对手。

动作关键：积极蹬地，起动突然；转体探肩应与跨步相连；推按球离手必须在中枢脚离地之前；跨步脚尖指向突破方向。整个动作协调连贯。

（二）原地持球同侧步突破

这种方法也称顺步突破，其优点是突破时起动突然，初速度快，但球暴露较多，容易被对手将球打掉。

动作方法：以左脚做中枢脚从防守队员左侧突破为例。突破时，上体积极前倾的同时，右脚迅速向右前方跨一大步，同时上体右转，左肩积极下压。左脚内侧用力蹬地，在左脚离地前，用右手推按球于右脚外侧前方，然后左脚迅速跨步抢位，加速运球超越对手。

动作关键：起动要突然，跨步、运球要快速连贯，中枢脚离地前球要离手。

（三）行进间突破

行进间突破是在同伴传球的配合下，利用突然移动中的接球急停，抢占或主动制造有利位置，然后结合运用持球突破进行攻击的一种方法，其优点是突然性和攻击性都较原地持球突破强。

动作方法：在快速移动中，看到同伴传来的球，应迅速向来球方向伸臂迎球，同时用一脚（侧向移动时用异侧脚）蹬地，两脚稍离地腾起，向侧方或前方跃出接球，制造与防守队员的位置差，两脚先后或同时落地。落地后，屈膝降重心，保持身体平衡并注意保护好球。根据防守队员的位置和情况，迅速选择交叉步或同侧步突破。

动作关键：摆脱移动、伸臂迎球和跨跳的衔接要协调连贯；接球急停要停得稳；突破起动能要快速、突然；注意保护球。

（四）转身突破

1. 后转身突破

动作方法：以左脚做中枢脚为例，背向球篮站立，两脚平行或前后开立，两膝弯曲，重心降低，双手持球于腹前。突破时，以左脚为轴后转身，右脚向右侧后方跨步，脚尖指向侧后方，上体后转并压右肩。右手向右脚前方推按球，左脚内侧迅速蹬地，向球篮方向跨出，换左手运球突破防守。

2. 前转身突破

动作方法：以左脚做中枢脚为例，突破前的准备动作与后转身突破相同。突破时，重心移至左脚，右脚脚前掌内侧蹬地，左脚为轴碾地，右脚随着前转身而向球篮跨步时，上体左转并压左肩。右手向右脚侧前方推按球，离手后左脚蹬地，向前跨出突破对手。

动作关键：转身与突破动作要衔接连贯。

三、持球突破技术的运用

1. 应根据对手在防守距离、位置、步法、身体重心控制等方面出现的漏洞，抓住时机进行突破。

2. 运用持球突破要与投篮、传球、假动作等技术结合，善于调动对手，制造和利用突破时机。

3. 突破前要观察了解双方队员在场上的位置，正确选择突破方向。既要考虑个人攻击，也要注意配合。遇有意外阻挠，应及时变换动作。

4. 根据本队进攻战术的需要或为了扭转场上被动的局面，可有目的地利用持球突破打乱对方防御部署，创造良好的攻击机会。

5. 根据对手情况，有意识地攻击薄弱环节，在局部地区形成一对一局面，利用持球突破攻击防守能力较差或犯规较多的对手。

四、持球突破技术的教学与训练

（一）教学与训练的建议

1. 持球突破是在快速移动中同对手时有接触的攻击性技术，要加强突破意识的培养，培养学生具有勇猛、顽强的作风和敢打敢拼的精神。

2. 分析对比交叉步与同侧步突破的异同点，使学生建立正确的动作概念。

3. 教学重点是交叉步突破和同侧步突破，先教同侧步突破，后教交叉步突破。

4. 突破动作要规范，教会学生两脚均能做中枢脚，用不同突破方法向不同方向突破。

5. 持球突破教学应符合规则要求，加强中枢脚的概念。牢记突破时球离手后，中枢脚才能离开地面。

(二) 练习方法示例

1. 在无防守情况下持球突破练习

(1) 每人一球，做原地持球交叉步、同侧步的动作练习。体会突破动作的技术要领以及身体各部位的协调配合。

(2) 两人一组一球，相距 2m 面对站立。轮流做同侧步、交叉步突破练习，相互检查中枢脚是否移动，跨步、转体探肩是否正确，推按球是否及时。

(3) 每人一球，向前上方抛球后，迅速移动去用单手或双手接球急停，做交叉步或同侧步持球突破动作。

(4) 接球急停突破练习。

方法：两人一组一球。无球队员向有球同伴示意接球方向，然后移动接球急停做交叉步或同侧步突破，轮流进行。

要求：动作连贯，身体平稳，两脚都可以做中枢脚。

(5) 突破上篮练习。

要求：动作正确，协调连贯。

2. 在有防守情况下持球突破练习

(1) 接球急停突破练习。

要求：防守由消极到积极。

(2) 一对一接球急停突破练习。

要求：接球急停与假动作结合，突破要果断，速度要快。

(3) 转身突破练习

要求：转身突破前，应有假动作。

(4) 在对抗情况下持球突破练习。

方法：半场二对二、三对三攻守。防守队员固定盯人，进攻队员不准运用掩护，持球队员运用投、传、突结合进攻。

要求：持球队员要大胆运用突破技术，防守队员不允许交换防守。

(三) 易犯错误及纠正方法

纠正方法：从理论上剖析中枢脚不稳的原因；以一脚为轴，持球做跨步、撤步、转身的练习，反复体会中枢脚的涵义，在慢速中进行蹬跨、转体探肩、推按球练习。

2. 蹬跨无力，身体重心过高，远离防守。

纠正方法：多做原地持球向左、右跨步练习，强调蹬地、转髋、移重心。

3. 推按球落点不对，保护球不好。

纠正方法：讲清突破路线和推按球的位置，强调转体压肩动作，可适当做分解练习。

复习思考题

1. 持球突破的动作包括哪些环节？并加以分析。
2. 分析同侧步与交叉步持球突破的相同点和不同点。

个人防守

防守对手是防守队员合理利用脚步移动和手臂动作，积极抢占有利位置，阻止和破坏对手的进攻，以夺取球为目的所采取的各种专门动作的总称。

在篮球比赛中，攻与守是矛盾的两个方面，既互相制约，又互相促进。防守质量的高低是衡量一个球队水平高低的重要标志。

一个球队防守体系的形成，必须建立在个人防守技术的基础上。随着攻守快速转换，防守面积的扩大，以“防球为主，球、人、区三位一体”防守原则的运用，对进攻队进行紧逼、夹击等防守战术的普遍采用，给个人防守提出了更高的要求。因此，必须重视防守技术的教学与训练，加强防守意识的培养，提高个人防守的能力，促进全队防守技术、战术水平的提高。

一、个人防守技术分析

个人防守技术是以脚步动作为主，结合手部争夺球的动作构成。而防守的位置、距离、姿势、步法、视野等是影响个人防守技术质量的基本要素。

（一）脚步动作

脚步动作是指防守中采用的以滑步为主的移动步法，它是防守技术的基础。做滑步动作时，为了便于随时变换动作方向和速度，要始终保持屈膝，重心落在两脚之间，不要并步和交叉，以免造成重心不稳，失去身体平衡。

（二）手部争夺球动作

在防守中合理有效地与对手争夺球，是建立在准确判断、快速移动抢占有利位置和快速准确的手臂动作基础上的，同时还需要同伴的配合。注意动作幅度不要过大，用力不可太猛，要控制身体平衡，避免犯规。

（三）个人防守技术要素

具备了快速、灵活的脚步动作，掌握了抢、打、断球技术，还必须了解防守对手的基本规律。在具体运用时，“以球为主，人球兼顾”，选择和抢占有利的防守位置，采取正确的姿势，保护适当的距离，运用灵活多变的步法，以宽阔的视野观察判断对手的意图，随时依据对手和球的动向及时调整防守位置、距离和角度。

二、个人防守技术动作方法

（一）防守无球队员

1. 防守无球队员的基本要求

- （1）抢占有利的防守位置，注意人球兼顾。对离球和球篮近的对手防守

要紧，对远离球和球篮的对手可适当放松。

(2) 防止对手摆脱，当对手向篮下切入时，要积极堵截其移动路线，切断其接球路线。

(3) 在必要时，应及时果断地进行协防、补防，或与相邻的同伴组织夹击和“关门”，积极干扰、阻截对手的进攻。

2. 防守无球队员的基本方法

(1) 防守位置与距离的选择：要根据球和自己防守对手所处的位置来确定和调整自己的防守位置。有球的一侧为强侧，无球的一侧为弱侧。

当自己防守的对手处在强侧时，因其靠近球，随时都有接到球的可能，所以要全力封锁对手接球，同时又能控制对手向篮下切入。防守队员应采取错位防守，即站在对手与球篮之间偏向有球的一侧。

当对手处于弱侧时，因其距离球远，威胁较小，为了协助同伴加强对有球一侧的防守，又便于控制篮板球，防守队员应向球和球篮方向靠拢，取松动防守。

防无球队员时，始终要保持“球—我—他”的原则，即防守队员要处于对手与球之间，与对手、球要成钝角三角形。防守距离要根据对手与球、球篮的距离而定，做到近球上，远球放，人、球、区兼顾，控制对手接球。

(2) 站位姿势：如进攻队员离球较近时，应采用面对对手、侧向球的姿势，用两脚将对手罩住，近球手臂扬起，封锁其接球路线。另一手臂平伸，用以协助判断对手向远离球方向的移动。当进攻队员离球较远时，可采用面向球、侧对对手的姿势，两臂自然侧伸，便于断球和进行协防。

(3) 移动步法：防守队员根据球的转移和对手的移动，使用上步、撤步、滑步、交叉步和跑动等脚步动作，堵截对手摆脱移动路线，抢占有利的防守位置，不让对手在有威胁的进攻位置上接球。

(二) 防守有球队员

1. 防守有球队员的基本要求

(1) 要站在对手与球篮之间的有利位置上。

(2) 比赛中迅速摸清对手的主要技术特点，以便采取有针对性的防守策略。如对手中远距离投篮较准，则应紧逼以防投篮为主，如对手善于突破，则应保持适当距离，以防突破为主。

(3) 当对手运球停球后，应及时迎上严密防守，并和同伴伺机进行夹击。

2. 防守有球队员的基本方法

(1) 防守位置：防守队员应位于持球队员与球篮之间。防守距离的远近要根据对手距离球篮的远近和对手的技术特长而定，离球篮近则近，反之则稍远；对手善投则应稍近，对手善突则应稍远。

(2) 防守姿势：由于持球对手的进攻特点、意图及与球篮距离不同，防守姿势也有所差异，但当今大部分采用的是平步防守的步法，即两脚平行站立，两手臂侧伸或在体前不停挥摆。这种步法防守面积大，便于向左右移动，

适合于贴身防守，攻击性强，能有效地阻止对手向前的趋势。

还有一种斜步防守姿势，即两脚前后站立，前脚同侧手臂上扬，另一手臂平伸。这种姿势便于前后移动。

三、个人防守技术的运用

（一）防无球队员技术的运用

1. 防纵切；2. 防横切；3. 防溜底；

（二）防有球队员技术的运用

1. 防投篮：进攻队员在离球篮 5-6m。以内持球，既可直接投篮，又可伺机突破，威胁甚大，必须注意防守。

当对手接到球后，防守队员要及时调整防守位置，位于对手与球篮之间，保持一臂距离进行紧逼防守。重心要下降，用腰部力量控制身体平衡，一臂伸出约与对手持球的高度相同，另一臂侧举，利用碎步不停地移动。不要被对手的假动作所迷惑。进攻队员将球上举，防守队员前手臂上扬；当对手投篮时，要迅速上步起跳，手臂向前上方伸直，用手封球，干扰其投篮弧度，并争取“盖帽”。

2. 防突破：防突破时，面对对手相距约一步，两脚平行站立，略宽于肩，屈膝降重心，两臂侧举。要注意观察和摸清对手突破惯用的中枢脚和突破方向，选位稍偏对手中枢脚和突破方向。在底线附近防突破时，应稍偏向底线，因为此时不容易得到同伴的协防。注意运用横滑步、撤步，堵截对手的突破路线，并伺机用同侧手臂前伸打球。

3. 防运球：当对手运球时，要迅速滑步逼近对手，眼睛注视对手运球的手和球，用身体对着球的落点，并用贴近对手一侧的手伺机伸向运球方向打球，阻止对手向纵深方向推进，迫使其变向或停步。当对手体前变向运球时，可伺机打刚从地面反弹起来的球；当对手运球转身时，应迅速撤步接横滑步，造成对手撞人犯规；当对手停止运球时，要迅速上步封其投篮和传球。

（三）抢球、打球、断球

抢、打、断球是攻击性很强的防守技术，是积极防守战术的基础，能破坏对方有组织、有计划的进攻，提高和鼓舞士气，为快速反击创造有利条件。

1. 抢球：是从进攻队员手中夺取球的方法。

（1）抢球的方法：抢球的动作方法有拉抢和转抢两种。抢球时，首先要靠近对手，下手要突然果断。当双手手指接触球后要用力握球，突然猛拉，或利用前臂和手腕、手指的转动力量将球夺过来。为了加大夺球的力量，可以利用转体动作，迅速将球抢下。

（2）抢球的时机：当进攻队员刚接到球，持球不稳时；对手抢篮板球落地，未保护好球时；持球转身，将球暴露时；运球停止刚拿起球时，防守队员都可大胆地抢球。

2. 打球：是击落对方手中球的方法。

（1）打球的动作方法：

打持球队员手中的球：持球队员持球于腹部以上部位时，或接高球下落时，一般采用自下而上的打球方法。上步逼近对手的同时前臂前伸，掌心向上，手腕用力带动手指和手掌击球的下部，用短促的力量将球打掉。

对手持球于腹部以下部位时，一般采用从上往下的打球方法。上步逼近对手的同时，前臂前伸，掌心向下，扣腕，用手指和手掌外侧击球的上部，用短促的力量将球打掉。

打运球队员的球：以对手右手运球为例。当运球队员向前推进时，防守队员用侧后滑步移动，用右手臂堵住其左面，防止其变向运球，左手臂干扰运球，当球刚从地面弹起，尚未接触运球队员的手时，突然跨出一步，用接近球的手臂，以短促的手指、手腕和前臂力量，从侧面迅速地将球打出，并及时向前抢球。

如运球队员从防守队员左侧突破时，防守队员可以左脚为轴做前转身，右脚跨出一大步，在运球队员的背后用手指、手腕和向前伸臂的抄打动作，击球的后侧下部，将球打出。

打行进间投篮队员手中的球：当进攻队员突破上篮时，防守队员侧身跟随防守。当对手跨出第一步时，就要靠近他，当他跨出第二步准备起跳时，迅速移到他的左侧稍前方，同时用左手将其向上举的球，向斜下方击落。

“盖帽”：当投篮队员球尚未出手，或刚一出手的一刹那，或正飞向球篮而未下落时，防守队员跳起将球打落，称为“盖帽”。“盖帽”前要根据进攻队员的投篮动作及其身高和弹跳等特点，迅速移动接近对手，选择有利位置，降低身体重心，并判断好对手的起跳和出手时间。当对手投篮时，防守队员立即跟随起跳，身体和近球手臂充分伸展。在对手举球至最高点或球离手的一刹那，用手封盖球或用手腕、手指力量向侧或向前点拨球。

(2) 打球的要求：

打球时动作突然、快速、准确、有力。动作小，下手狠。

打球时，判断要准确，避免造成不必要的犯规。

3. 断球：是截获对手传接球的方法。

(1) 断球的动作方法：

横断球：是从接球队员的侧面跃出截获球的动作。断球时，屈膝降重心，准备起动。当球从传球队员手中传出的一刹那突然起动，用单脚或双脚用力蹬地跃出，身体伸展，两臂伸向来球，将球截获。

纵断球：是从接球队员身后或侧后跃出截获球的动作。当防守队员要从接球人员右侧向前断球时，右脚先向右侧前方跨出半步，然后侧身跨左脚绕到对手身前，同时重心前移，左脚或双脚用力蹬地向前跃出，身体伸展，两臂前伸将球截获。

封堵断球：是在封堵持球队员传球时截获球的动作。当持球队员暴露了传球意图，或传球动作较大及仓促传球时，防守队员可在对方球出手的一刹那，突然起动，迎上伸臂封堵将球截获。

(2) 断球的要求：

断球前一定要观察清楚，判断准确，千万不可被对手的假动作所迷惑。

断球起动快，动作伸展。未断到球时，要迅速回防或与同伴换防。

四、个人防守技术的教学与训练

(一) 教学与训练的建议

1. 提高对防守重要性的认识，注意克服在教学与训练中重攻轻守的思想。

2. 防守姿势、防守步法是防守对手的重要技术环节，在教学与训练中应列为重点内容，反复练习，不断强化。

3. 抢占有利的防守位置，是完成防守任务的先决条件。要培养学生善于观察判断场上情况的能力，提高防守意识，积极移动，合理选位。

4. 个人防守技术教学顺序为：先学习防守无球队员，后学习防守有球队员。学习防守无球队员时，以解决选位、移动堵路和协防为主，结合进行断球练习。学习防守有球队员时，掌握防投、防运、防传等方法，结合进行抢球和打球练习。

5. 要用规则条文启示和要求学习，明辨与掌握合法的防守技术，提高防守质量。既要发挥防守的攻击性，又要减少犯规。

6. 根据攻与守相互制约、相互促进的规律，教学与训练过程中应注意攻与守的辩证关系，以攻带守，以守促攻。

(二) 练习方法示例

1. 防守移动步法及其练习

2. 防守无球队员练习

(1) 防无球选位移动练习。

(2) 防摆脱练习。

(3) 防纵切练习。

3. 防守有球队员练习

(1) 半场一对一练习。

(2) 全场一对一防运球练习。

(3) 半场二对二、三对三攻守练习。

4. 抢球、打球、断球练习

(1) 原地抢球、打球基本动作练习。

要求：持球队员消极，抢球、打球队员动作正确、果断，避免犯规。

(2) 抢、打外围队员手中球的练习。

要求：判断准确，动作突然。

(3) 打运球上篮队员球的练习。

要求：判断准确，打球动作要快，减少犯规。

(4) 原地“盖帽”练习。

方法：两人一组一球，一攻一守。进攻队员可在原地跳投，或运一下球

急停跳投，防守队员跳起封盖。练习一定次数后攻守交换。

要求：体会封盖起跳时间，及空中身体伸展和手腕、手指点拨球动作。

(5) 横断球动作练习。

要求：起动突然，用力蹬地，身体伸展。

(6) 横断球练习。

要求：判断准确，断球后的运球衔接连贯，不要带球走违例。

(7) 纵断球练习。

要求：判断准确，断球后运球不要带球走违例。

(三) 易犯错误及纠正方法

1. 防守时身全姿势高，重心不稳，移动步法乱

纠正方法：多做两脚左右开立屈膝降重心练习和短距离防守移动、变换步法练习。强调姿势正确，注意手脚配合，控制身体平衡。

2. 选位不当，不能做到人球兼顾

纠正方法：讲清选位原则，分析错误原因，矫正防守站位姿势和角度，注意对扩大视野的训练。练习防守无球队员时，球与对手之间的距离和角度应逐步加大。

3. 防守有球队员时不能及时到位，不敢逼近对手

纠正方法：多进行一防二、二防三练习，进攻队员固定位置传接球，要求防守队员随球快速移动，及时调整位置，做到球到手人到位。

4. 防投篮、防突破时步法变换慢，手脚配合不协调

纠正方法：可采用简化练习法，进攻队员做投篮、突破动作，防守队员相应做防投、防突练习，速度由慢到快。多做防守脚步移动练习。

5. 防突破和防运球时，只动手不动脚造成犯规

纠正方法：多进行防突、防运球的脚步练习。强调防突破和防运球时必须脚步积极移动，抢占合法的防守位置。也可将双手放在背后，通过脚步移动，用身体躯干堵截对手突破运球的练习，强化防守时先动脚的习惯。

复习思考题

1. 试析个人防守技术的基本要素。
2. 如何防守无球队员和有球队员？
3. 防守时，如何运用抢球、打球、断球的防守技术？

抢篮板球

比赛中双方队员在空中争抢投篮未中的球，统称为抢篮板球。进攻一方在空中争抢投篮未中的球，称为进攻篮板球，又叫前场篮板球；防守一方在空间争抢投篮未中的球，称为防守篮板球，又叫后场篮板球。

在比赛中，篮板球的争夺是获得控制球权、增加进攻次数和发动反击快攻的重要手段，是攻守转化的关键。

现代篮球比赛的特点之一，是篮板球争夺异常激烈，表现为拼抢意识强，参加争抢的人数多，拼抢积极、凶狠，身体接触频繁。

随着现代篮球运动的发展，比赛速度的提高，投篮及篮板球的次数也随之增多。进攻一方抢获篮板球，可以立即补篮得分或再次组织进攻，同时还可使本队队员投篮增强信心。防守一方抢得篮板球，由守转攻是发动快攻的有利时机，增加对手投篮的顾虑，影响其命中率。由此可见，抢篮板球对争取比赛主动和胜利起着极其重要的作用。

一、抢篮板球技术分析

抢篮板球是一项较复杂的技术，它是由抢占位置、起跳、空中抢球动作和得球后的动作等环节组成。

（一）抢占位置

抢占有利位置是抢篮板球技术的关键环节。要根据投篮的方向、距离、弧度判断球未中反弹的落点以及观察对手的动向，快速移动抢占有利位置。不论是进攻队员还是防守队员，在抢篮板球时，都应积极抢占球篮与对手之间的位置，把对手挡在身后。同时注意球的落点及对手动向，准备起跳抢球。

（二）起跳

在抢占位置的同时，要做好起跳的准备。两膝微屈，上体稍前倾，两臂稍屈置于体侧，重心落在两脚之间。注意观察判断球反弹的方向和落点，及时起跳力争在最高点将球抢获。

防守队员抢篮板球，一般多采用原地上步、撤步或跨步双脚起跳方法。进攻队员抢篮板球则多采用助跑单脚起跳或跨一两步双脚起跳方法。

起跳的关键是要准确判断球反弹的方向和落点，及时起跳，这样才能在最高点抢到球。

（三）空中抢球动作

起跳在空中抢球时，应该用背或肩挡住对手，双手在头上张开，根据进攻或防守的位置和球反弹方向，采用双手、单手和点拨球等方法进行抢球。

1. 双手抢篮板球 跳起在空中时，腰腹用力控制身体平衡，身体充分伸展尽量占据空间面积，两臂用力伸向球落点的方向，当身体和手到达最高点时，双手将球握紧，腰腹用力，迅速收臂将球拉回身前，两肘稍外张注意保护球。双手抢篮板球的优点是握球牢固，便于结合其他进攻动作，而且简单易学，容易掌握。其缺点是抢球的制高点和范围不及单手抢球。

2. 单手抢篮板球 起跳后身体和手臂在空中充分伸展，抢球手臂伸向球的落点，当身体达到最高点指端触球时，用捻指、屈腕、屈肘动作，迅速握住球，将球拉回胸前，另一手迅速护球。单手抢篮板球的优点是抢球点比较高，控制范围大，也较灵活。缺点是不如双手抢球牢固。

3. 点拨球 点拨球的动作方法与单手抢篮板球相似。当遇到身材较高大

或球的落点离自己较远而不易获球时，可用指端点拨球的侧下方，将球点拨给同伴，或将球挑拨到便于自己接获球的位置。其优点是增加触球点的高度，缩短传球时间，为发动快攻创造有利条件。但点拨球的准确性及与同伴的配合时机较难掌握。

（四）得球后的动作

得球后落地要稳，保持身体平衡，注意保护球。进攻队员抢到篮板球后应及时投篮或在空中直接补篮。如无投篮机会应迅速传出或运出，重新组织进攻。防守队员抢到篮板球，最好在在空中即将球传出。如果空中不能传球，落地后应侧对前场，观察场上情况，先看远处，后看近处，迅速将球传出，或运球突破后及时传球。

二、抢篮板球技术动作方法

（一）进攻队员抢篮板球

动作方法：进攻队员一般位于防守队员外侧，处于不利于抢篮板球位置。因此，进攻队员抢篮板球要突出一个“冲”字。当同伴或自己投篮时，近篮的进攻队员首先要准确判断球的落点，运用身体虚晃的假动作，摆脱防守队员的阻挡，绕、跨、挤到对手的前面或侧前方，抢占有利位置，借助跨步或助跑起跳补篮或抢篮板球。

动作关键：准确判断球的反弹方向和落点，绕步或跨步冲抢，及时起跳。

（二）防守队员抢篮板球

动作方法：防守队员处于抢篮板球的有利位置，位于进攻队员内侧，一般多采用“挡抢”。首先应保持正确的站位姿势，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间，两臂屈肘侧张占据较大的面积。当对手投篮出手后，首先应注意对手的动向，并根据与对手的位置，运用上步、撤步和转身抢占有利位置，把对手挡在身后，与此同时，观察判断球的落点准备起跳。起跳时前脚掌用力蹬地，向上摆臂并提腰，手向球的落点方向伸展，跳至最高点触到球时，用双手、单手抢球或将球点拨给同伴。如在空中抢到球未能传出，落地时应保持身体平衡和保护球，及时运用传或运转守为攻。

动作关键：准确判断球的反弹方向和落点，抢位挡人，及时起跳，迅速一传。

三、抢篮板球技术的运用

1. 应把抢篮板球技术有机地纳入攻守战术，看成为组织攻守整体战术的重要组成部分。每当投篮未中时，双方均有抢获篮板球的机会，具有积极主动、勇猛顽强、有投必抢的拼抢意识是抢得篮板球的先决条件。

2. 善于观察判断投篮未中时球反弹的方向及落点，抢占有利位置是抢获篮板球的有力保证。投篮未中球弹出的方向、距离、弧度和力量有密切的关系。中、远距离投篮时，一般球弹出的距离较远。篮下投篮时，球弹出的距离较近。在球篮一侧45°角地区投篮时，一般球弹出的方向是在另一侧45°角地区，或是反弹回同侧地区。在中间地区进行中距离投篮时，一般球弹

出的方向是在罚球线内附近地区。

因此，在训练和比赛中，队员要善于观察投篮的方向、球飞行弧线的高低和速度的快慢，摸索和掌握投篮未中时球弹出方向的基本规律，提高预见性，及时合理地抢占有利位置。

3. 争抢篮板球不仅要充分发挥个人的拼抢能力，而且还要利用集体配合的威力。进攻队员要分工明确，“有投有抢”，“左投右抢”，“外投里抢”。防守队员要挡住各自的对手，“有挡有抢”，“挡抢结合”，有的队员不一定能直接抢到球，但也应控制一定的面积和空间。对付冲抢能力强的对方队员，可采取重点“盯人”的办法，自己不抢篮板球，也不能让对手冲进来。特别是内线防守队员，要在篮下组成中间没有进攻队员的三角包围圈，形成集体抢篮板球的优势。

四、抢篮板球技术的教学与训练

(一) 教学与训练的建议

1. 提高对抢篮板球重要性的认识，同时指出这是我国篮球运动技术的一个薄弱环节。把拼抢篮板球能力的培养与我国篮球运动水平的提高联系起来，引起高度重视。

2. 采用分解教学的方法，培养学生判断球反弹方向的能力，使他们逐步掌握抢位、起跳、抢球和抢到球后的动作等环节，然后再进行完整的抢篮板球技术练习。

3. 注意抢进攻篮板球与补篮和二次进攻相结合；抢防守篮板球与快攻第一传相结合；个人抢篮板球与集体配合抢相结合。

4. 强化抢篮板球意识，要把投篮作为抢篮板球的信号，养成有投必有抢的习惯。

5. 加强专项身体训练，增强力量和连续弹跳的能力。

(二) 练习方法示例

1. 徒手起跳练习

方法：原地双脚起跳，向左、右跨步单、双脚起跳，做单、双手抢篮板球模仿练习。

要求：蹬地有力，手臂上摆，身体伸展。空中保持平衡，落地要稳。

2. 空中抢球练习

(1) 每人一球，自己向上抛球后起跳，在最高点用单、双手抢球。

(2) 两人一组一球，一人向上抛球，另一人练习用单、双脚起跳，单、双手抢球。

(3) 碰板抢球练习

方法：每人一球，面向球篮成一纵队。自己用球碰篮板，利用跨步、上步抢篮板球。得球后运球回队尾，依次进行练习。

要求：判断准确，上步及时，在最高点抢球。

(4) 起跳抢球练习。

要求：准确判断球的落点，及时起跳，在最高点抢球。

3. 抢占位置练习

(1) 两人一组，一攻一守，相距 1m，面对站立。进攻队员运用假动作设法摆脱防守，防守队员利用跨步、转身设法挡住对手，并起跳模仿抢篮板球动作。练习一定次数后攻守交换。

(2) 一对一抢篮板球练习

要点：进攻队员摆脱防守冲抢篮板球；防守利用转身挡住对手再抢篮板球。

为了增加抢篮板球的次数，可在篮圈上加盖，封住球篮。

(3) 抢罚球未中的篮板球练习。

要求：观察判断球的落点，迅速移动抢占有利位置，在对抗中争取获球。

(4) 对抗情况下抢篮板球练习

方法：半场二对二、三对三、四对四比赛，练习抢篮板球。

要求：进攻只许在限制区外投篮，但抢得前场篮板球补篮例外。

(三) 易犯错误及纠正方法

1. 对球的落点判断不准。

纠正方法：多做投篮以后立即向球的反弹方向快速移动练习，争取到位接球。

2. 不会抢占有利位置

纠正方法：两人一组，一攻一守做抢位练习。

3. 起跳时间掌握不好，空中抢球不稳

纠正方法：多做自抛自抢空中球练习，体会起跳时间和空中抢球动作。多做熟悉球性练习。

复习思考题

1. 试述抢篮板球技术的概念及其在比赛中的作用。
2. 抢篮板球应包括哪些环节？并加以分析。
3. 如何判断投篮未中球反弹的方向和落点？

第三章 中学篮球的教学与训练

篮球运动在我国有广泛的群众基础，也是广大青年学生喜爱的运动项目之一。自 1961 年全日制中学体育教学大纲将篮球列为基本教材以来，篮球教学一直在我国中学体育教学中占有重要地位。

中学篮球教学的目的和任务

篮球运动是在快速激烈对抗条件下进行的一项综合性体育活动，它能促

进和提高人体的速度、耐力、力量、灵敏、弹跳等身体素质和各运动器官的功能，对学生身体全面发展有良好作用。

中学体育教学大纲中明确规定中学体育教学的目的是增强学生体质，促进学生身心健康发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全面发展，成为社会主义祖国的建设者和保卫者。因此，中学篮球教学的目的和任务应该是：

1. 培养和提高学生的社会主义觉悟和共产主义道德品质，并结合篮球运动的特点对学生进行思想教育，培养和锻炼学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结合作的集体主义精神。

2. 通过教学使学生掌握篮球运动的基本知识、基本技术和基本技能，以及简单的战术配合，了解一些篮球竞赛的简单规则，并通过比赛逐步巩固、提高所学的技术和战术，提高中学篮球运动水平。

3. 全面发展学生的身体素质，包括跑、跳、投等基本活动能力和速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，增强学生体质，促进身心健康发展，为保卫祖国、建设四化培养合格人才。

中学篮球教材教法分析

一、中学篮球教材在初中各年级的分布

初中各年级的篮球教材分基本技术动作、简单战术配合和教学比赛（含篮球游戏）三部分。初中学生以学习掌握篮球基本技术为主，并通过教学比赛加以巩固和提高。

初中各年级篮球教材内容分布。

二、初中篮球教材的特点

初中各年级篮球教材的分布有如下特点：

1. 教学时数有限，但稍有伸缩性。国家教委 1987 年颁布的全日制中学体育教学大纲，篮球教材初中为 24-30 学时，占各类教材实践部分的 13.3-13.6%；而 1992 年九年制义务教育全日制初级中学体育教学大纲篮球教材为 34-40 学时，约占身体锻炼教材的 16.2-19.1%。

2. 教材内容比较全面系统地反映了篮球运动各个主要环节的特点，而且教材内容精炼。如基本技术，包括进攻技术和防守技术两部分中仅选一些最基本的技术加以综合连接进行教学，目的是提高所学过的单个技术动作的连贯性和实用性。

3. 体现了循序渐进、打好基础的原则。如基本技术的教学，各年级安排是从原地动作到行进间动作；从单个技术到综合技术；从基本技术到简单技术配合；从游戏到教学比赛等。同时还注意到中学生的年龄和兴趣特点。

三、初中各年级篮球教学要求

国家教委 1992 年九年制义务教育全日制初级中学体育教学大纲对各年

级篮球教学要求如下：

表 5-1 九年义务教育全日制中学初中各年级
篮球教材分布表（共 29 学时）

年级	初一	初二	初三
内容			
基本技术	1.基本站立姿势 2.持球 3.起动、急停 4.侧身跑 5.变向变速跑 6.后退跑 7.滑步 8.原地双手胸前传接球 9.原地和行进间运球 10.原地双手胸前投篮 11.变方向过球 12.已学过的基本技术的综合练习	1.跨步 2.转身 3.后撤步 4.抢、打球 5.原地单手肩上投篮 6.运球急停急起 7.行进间高手投篮 8.行进间双手胸前传接球 9.原地双手头上传球（介绍） 10.原地双手头上投篮（介绍） 11.已学过的基本技术的综合练习	1.复习初一、初二年级已学过的防守技术 2.改进和提高已学过的技术动作 3.原地单手肩上传球 4.行进间双手低手投篮 5.原地反弹袋子传接球（介绍） 6.已学过的基本技术的综合练习
简单战术		人盯人防守	1.二攻一、一防二配合 2.三攻二、二防三配合
教学比赛	1.运用已学过的基本技术与简单规则结合过行比赛 2.游戏：角篮球 3.游戏 端线篮球	1.运用已学过的基本技术进行比赛 2.游戏：地圈球	1.半场人盯人比赛 2.运用已学过的技术和简单配合进行比赛 3.全场五对五比赛
学时数	9	10	10

表 5-2 九年义务教育全日制初级中学篮
球教材内容分布表

内容 \ 年级	一年级 (四年制)	二年级(四年制) 一年级(三年制)	三年级(四年制) 二年级(三年制)	四年级(四年制) 三年级(三年制)
基本技术	1.移动:变向跑 2.投篮:运球或接球跑动单手投篮	1.移动:跨步、转身 2.传接球:原地单肩上传接球 3.投篮:原地单肩上投篮 4.原地体前变向运球	1.移动:侧身跑、后退跑、变速跑、变向跑、滑步 2.传接球:原地双手胸前传接球 3.投篮:行进间单手高手投篮或行进间双手低手投篮 4.运球:行进间体前变向换手运球	1.传接球:原地反弹传球 2.投篮:双手胸前投篮 3.运球:急停急起 4.防守:防守持球队员
游戏	角篮球	1.投篮比赛 2.传抢游戏 3.“跟我学”游戏	1.运球过障碍 2.投篮接力 3.半场篮球	
简单战术				传接配合
规则简介	结合所学技术和教学比赛介绍有关规则	结合所学技术介绍有关规则	结合所学技术介绍有关规则	结合所学技术介绍有关规则,简单介绍场地设备
教学比赛	综合技术和简化规则的教学比赛	结合所学技术进行单项或综合比赛	单项技术或简化规则的比赛	简化规则或有特殊要求的教学比赛

一年级(四年制)

学会跑动中单手投篮动作,通过简化规则的比赛,提高综合运用技术能力,发展身体基本活动能力和素质;培养遵守规则、团结合作和服从裁判的良好作风,为以后进一步学习篮球技术打好基础。

二年级(四年制)、一年级(三年制)

全面复习小学已学过的教学内容,逐步提高学生控制身体重心的能力和进一步熟悉球性,把学习传接技术中的手法作为重点,适当提高手脚配合的协调性和投篮动作质量,培养学生认真学习的态度。

三年级(四年制)、二年级(三年制)

在发展学生速度、力量、灵敏、弹跳等身体素质的同时,进一步增强手

控球的能力，逐步提高传接球动作的准确性和运球时变换身体重心的能力，以及手脚配合的协调性。适当安排一些对抗性练习，培养学生遵守纪律、团结协作的思想作风和勇于进取的精神。

四年级（四年制）、三年级（三年制）

继续全面发展学生身体素质，在上一年级学习的基础上，进一步提高传接球、运球、投篮动作质量和动作之间的衔接能力，初步学会个人防守中的位置选择和二三人之间的简单配合，加强战术意识。女排一定的对抗性练习和教学比赛，培养学生团结合作、勇于进取的集体荣誉感。

四、中学篮球教学法分析

教学方法是完成教学任务而采用的方法，是教师引导学生掌握知识技能，获得身心健康发展而共同活动的方法。

（一）篮球教学方法选择的依据

教师在选择篮球教学方法时，要了解体育教学方法的特点，并从中选择适合本校学生特点和学校场地器材等具体情况的方法。一般依据是：

1. 根据大纲和教学进度的安排，确定篮球教材在各次课中的主次地位。
2. 考虑不同年级、年龄、性别和身体素质、技术基础的差异性。
3. 必须能达到一定的活动量。
4. 有利于掌握正确的篮球技术。
5. 充分利用现有场地、器械与设备，充分调动学生的积极性。

（二）中学体育课的特点

1. 体育课的教学任务是传授体育基本知识、基本技术和基本技能，并在此基础上全面发展学生身体素质，增强体质。在教学过程中思维活动要和机体活动相结合，而以发展机体活动能力为主。

2. 体育课的学习环境是在复杂多变的操场进行的，上课时偶发因素较多，因而体育课的组织教学较为复杂，要求较严格。

3. 上体育课是学生个别活动机会较多，容易表现不同情绪和行为，对抗性和集体练习较多，经常出现人际关系问题，因而思想教育既寓于教学活动中，又具有临时性、偶然性的特点。

因此，要求教师重视体育课的组织教学，加强对学生组织纪律的教育，严格课堂纪律，队伍调动、练习队形等都要求在教师统一指挥下有条不紊地进行。

（三）初中学生身心发展特点

初中学生身体发展迅速，13 - 15 岁男生身高、体重年平均增长值分别为 5 .07cm 和 4 .63kg ;女生同期身高、体重平均增长分别为 2 .07cm 和 2 .83kg。初中学生骨骼生长迅速，四肢骨骼发育、血管的发育落后于心脏的发育，而心脏血管的发育又跟不上运动系统的急剧增长。

初中学生运动兴趣较广泛，而且十分喜爱那些变化多端，能表现勇敢机智、灵活敏捷的活动，但具有不稳定性和偶然性的特点。

根据初中学生身心发展的特点，在组织教学与训练时要注意身体的全面发展，防止身体局部负担过重，运动负荷不宜过大，掌握好学生练习时间、数量和运动量，以免引起过度疲劳。同是在教学中教师要注意精讲多练，经常变换练习方法，使学生的注意力转移到新的练习上来。

（四）中学篮球教学方法的选用

篮球教学方法是完成教学任务的重要手段和途径。教师要抓住四个环节（讲解、示范、组织练习和纠正错误动作）和三个步骤（建立正确的动作表象和概念；组织练习，变化条件，建立正确的技术动力定型；在攻守对抗条件下进行练习，提高运用能力）。教师在篮球教学中一般采用的教学方法有：

1. 讲解、示范法

讲解是教师用精炼的语言讲述技术动作、战术配合方法，使学生对技术动作或战术配合有初步的了解，通过实践，逐步提高到理性认识。教师讲解要抓住重点，语言通俗易懂，简单扼要，层次分明，能用口诀高度概括更好。如双手胸前传球可概括为“双臂前伸手腕翻，手指弹拨把球传”，这样便于学生记忆。

示范是引导学生积极思维的一种形象手段。初中学生抽象思维能力弱，第二信号系统的发育和发展还不完善，但他们模仿能力强，形象思维能力比抽象思维能力要好。因此，正确的示范能使学生在感知动作形象的过程中，理解动作的特点和结构，使学生很快便能建立正确的动作概念。教师的示范动作要正确、熟练，要给学生留下深刻的印象，以激励学生学习的积极性。

讲解、示范经常结合运用，可以先讲解、再示范，也可以先示范、再讲解或边示范、边讲解。战术教学多是结合挂图或摆阵式先讲述战术配合方法、路线和要求，再组织示范性练习。

2. 分解法和完整法

分解法是把单个复杂的技术动作合理地分成几个部分，逐个进行教学，最后过渡到完整动作练习。如“原地持球交叉步突破”这一动作，可分解为蹬跨、转体探肩、推按球和加速四个部分进行教学，待学生基本掌握这几个部分的方法后，适时进行完整的交叉步突破练习，不要破坏技术动作的整体性。分解法也可用于战术教学。

完整法是对单个的技术动作不分阶段，一次完成练习的教学方法。一般用于技术动作简单或技术结构严谨、难于分解的技术动作的教学，如侧身跑等。完整教学法的优点是不会破坏动作的技术结构。

分解教学法与完整教学法可以根据动作技术结构的难易程度和学生的基础灵活运用。

3. 练习法

练习法是学生实践体验技术、战术方法的过程，是学生掌握技术、战术的重要方法和手段。教师可根据教学任务与学生基础选择以下几种练习法：

（1）单一性练习方法：是练习单个技术动作采用的练习形式，有利于学

生集中注意力。它适合新教材与复习教材教学时采用。

(2) 综合性练习方法：是由不同技术动作所组成的练习形式，有利于提高运用技术能力和培养个人战术行动意识。

(3) 对抗性练习方法：是进攻与防守、限制与反限制的一种对抗性练习形式，可以提高技术的熟练程度和运用攻防技术的能力。

(4) 竞赛性练习方法：是接近于比赛的一种练习形式，是提高学生技术、战术的手段之一。

设计和选用符合学生实际水平的练习形式是保证教学任务完成的重要措施。教师必须认真备课，精心设计，合理选用练习形式。

4. 正误对比法

正误对比法是将错误的技术、战术与正确的技术、战术通过讲解与示范进行互相对照、比较、分析的一种方法。通过正误对比，正确动作与错误动作形成强烈的反差，使学生易于辨别与判断并接受正确动作。

5. 竞赛游戏方法

游戏是体育教学内容的组成部分，它具有形式生动活泼，内容丰富多彩且具有竞赛性等特点，适用初中学生年龄心理特征。篮球教材有很多内容是可以游戏形式进行的。如移动游戏、运球接力、传球游戏等。组织游戏时要讲清游戏的名称、方法、规则等，游戏过程中，执法要公正严明，游戏结束时要小结。

竞赛是篮球教学中综合练习法形式之一。一般有如下形式的竞赛方法：

(1) 速度比赛：如运球比快；传球比快。

(2) 次数比赛：如投篮比多；传球比多。

(3) 准确性比赛：如传球比准；投篮比准。

(4) 成功率比赛：如在一定时间内比投篮次数和命中次数。

(5) 教学比赛：这是教学大纲中规定的内容之一。它有三种形式，即复习提高已学过的基本技术的教学比赛，结合已学过的基本技术进行简单规则的教学比赛和运用简单战术进行的教学比赛。根据不同情况可组织半场或全场的教学比赛。

6. 纠正错误法

学生在学习过程中由于对技术概念和动作结构不清楚、技术难度大、身体素质达不到要求、受原有错误动作的影响或缺乏信心等会出现各种各样的错误动作，教师应及时发现并加以纠正。发现错误动作，教师要有针对性地采取如下方法进行纠正。

(1) 语言指导与反复示范。重点分析错误动作原因，反复演示错误动作的关键部位，正误动作对比，使学生看得见，摸得着，有利于学生纠正错误动作。

(2) 模仿练习。按技术结构进行专门性徒手练习，以提高神经肌肉感觉。模仿练习还能起到降低难度、增强信心、克服心理障碍的作用。

(3) 分解练习。重点加强技术难点的练习。如进行行进间投篮练习,要纠正学生手脚不协调、步法不对时,可分解为:右脚跨步接球,跑动中右脚跨步接球,原地拍球一次(或几次)右脚跨步接球等三部分练习,以逐步增加动作难度和要求。

(4) 限制性练习。采用一定的限制手段迫使学生集中注意力,按教师的意图纠正错误动作。如纠正学生双手胸前传球肘关节外张时,可用两根立柱放在两侧做障碍,以限制肘关节外张动作;如纠正运球后转身身体重心起伏不平稳时,教师可把手侧平举,让学生在自身前进行运球后转身,头部不能碰手臂等。此外,还可利用场区及球场界线进行各种限制性练习。

中学篮球队的训练工作

中学篮球运动的训练工作是在教练员的指导下,全面发展运动员的身体素质,提高技术战术水平,推动群众性篮球活动开展的一项必不可少的措施,是中学生课外体育活动的一项重要组织形式,符合国家体委篮球训练必须“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的方针。积极开展中学生篮球业余训练,有利于提高学校篮球运动水平,推动学校篮球运动的开展,培养体育活动骨干,活跃学校的文化生活,促进学校精神文明建设,更好地培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者。

一、中学篮球队的组建与管理

中学篮球队的组建工作一般可采取推荐和选拔的方法进行。有条件的学校可按年级或班级比赛逐级进行选拔,除注意选出思想好、学习好、有一定篮球基础的学生进入校代表队外,选拔时还应注意下列基本条件:

(1) 身体形态:宜选身材高大,体型匀称,腿长臂长,肩宽腰细,脚大足弓深为好。

(2) 身体机能:要求身体健康,心肺机能良好,能吃苦耐劳。

(3) 身体素质:要求能在短时间内充分发挥身体各部分潜力,如反应速度、爆发力、灵活性和关节柔韧性要好。

(4) 技术基础:这是选拔队员的重要条件之一。可以通过测试队员运球、投篮、传接球及防守等技术水平,观察、评估其反应能力和协调性,动作的规范化程度以及配合意识、球感等。初中学生年龄尚小,技术基础的要求应与高中学生有所不同。

(5) 心理素质:心理素质是指在智力活动中和在个性心理行为上反应出来的反射能力。如对空间动觉方位和距离的准确判断,位置选择性好。

经选拔的队员名单应张榜公布,以引起学校重视和激发队员的责任感和荣誉感。在公布前还应征求班主任和学校领导意见,以得到他们的支持和帮助。

学校篮球队成立后,应列入学校教务管理、后勤管理和学校整体目标管

理之中，在体育教研组具体指导下进行日常训练与管理。要加强组织领导，选派好教练员，除建立必要的管理制度和加强思想品德教育外，学校篮球队管理关键在“三落实”：

（1）人员组织落实：除篮球队队员与教练员名单要落实外，日常训练、比赛与管理应在体育组具体领导下进行，应请学校明确一名副校长分管，以协调教务与总务及行政的关系，便于顺利开展工作。

（2）训练比赛落实：篮球队的训练与比赛应按训练计划安排落实。制定好每学期、每周、每节课的训练与比赛计划。要有周密、固定的训练时间与场地，并保证训练时教练员与队员都能到位。因为篮球是集体项目，队员之间必须经过较长时间的配合才能达到默契。训练时若人员不保证，松松垮垮，则影响训练计划的完成和全队水平的提高。

（3）必要的经费、器材要落实：这里主要是指教练员与队员的必要补助费和比赛服装及一些交通费和球等。如不注意解决，则可能影响球队训练的积极性，也给管理工作带来困难。

二、中学篮球队训练任务与内容

中学篮球业余训练是整个运动训练工作的一个重要环节，是我国三级训练体制中的初级训练形式。运动训练的根本目的，在于充分发挥运动员的生理、心理潜力，提高运动水平，创造优异专项运动成绩。但是中学篮球队训练是在业余时间进行的，学生必须努力完成教育部门颁发的各科教学计划，并在上好体育课，完成体育教学任务的同时，在课余时间完成训练任务。因此，根据中学体育教学的总任务和中学业余训练的特点，中学篮球队训练的基本任务是：

（1）加强身体训练，全面发展身体素质，促进正常发育，增强体质，提高机体能力。

（2）学习和掌握篮球运动的基础知识、技术和战术，提高运用能力，不断提高篮球运动水平。

（3）为高一级的运动队和专门学校培养输送后备人才，为篮球运动的普及与提高培养优秀骨干。

（4）进行爱国主义和集体主义教育，使运动员从小树立为集体争光的荣誉感，培养优良的作风和坚强的意志品质。

实现中学篮球训练任务，必须有明确的训练内容与要求。训练内容的选择应根据学校业余训练大纲的规定，篮球运动训练规律和结合中学生实际水平等因素选择确定，并严格在训练计划中付之实施。篮球训练工作要坚决贯彻我国篮球运动“积极主动，勇猛顽强，快速、灵活、全面、准确”的方针。训练内容包括六个方面：

（1）作风训练：作风训练是球队思想政治建设的重要方面，是运动员精神面貌的反映。要教育队员为集体而勤学苦练，培养敢于拼搏勇于进取的战斗作风；训练中要遵守纪律，团结互助，比赛中要尊重服从裁判，胜不骄、

败不馁。作风训练要落实到训练计划并贯穿到训练全过程。

(2) 身体训练：身体素质是技术的基础，必须把身体素质训练放在重要位置来抓。根据中学生的年龄和生理特点，身体训练应以提高速度、灵敏和柔韧等素质为主，发展力量和耐力素质为辅，合理安排，保证重点，主辅结合，既要发展一般身体素质，又要结合篮球运动特点发展专项运动素质，还应注意把身体素质训练与技术训练有机结合。

(2) 技术和战术训练：技术是战术的基础，要长期不懈地坚持技术训练。技术训练要按“全面、实用、准确、熟练”的要求进行。中学生模仿能力强，可塑性大，容易掌握动作，但同时又是稳定性差，易受错误动作影响。因此，训练时要重视技术动作的正确性和要求规范化。

技术训练应注意基本功和常用技术两个方面。篮球基本功包括手功、脚功、视野、腰胯和意识五个方面。各种基本功的训练对掌握技术，运用技能，形成熟练的技巧有十分重要的意义。常用技术训练应包括移动、传接球、运球、投篮、突破和防守等。要确立以快速为中心，以手脚基本功为基础，以投篮为重点全面训练的指导思想。

战术是比赛中攻守对抗的方法。战术内容多、制约性大，必须结合中学生实际水平出发抓好个人攻守战术行动和攻守基础配合为主，结合快攻再到全队配合。注意培养学生的想象和思维的创造性，提高分析与综合思维能力，深刻领会篮球运动对抗规律和对规则的理解与运用。

(4) 心理素质训练：心理素质训练是有意识、有目的地采用一定的手段、方法，对运动员施加影响，以发展其心理品质和调节心理状态的教育过程。心理素质训练的方法主要有模拟训练、自我暗示（自信心）训练、注意力集中训练和放松训练等。心理训练应结合意志品质、情感、作风等进行训练，同时应注意在重大比赛或重要场次比赛中锻炼运动员，使之经受实战考验，以培养良好的心理素质。

(5) 智力训练：智力训练是在训练过程中有目的、有计划地提高运动员智力水平的训练。现代篮球运动要求运动员具备较高的文化知识和智力水平去认识、掌握篮球运动的规律，从而提高运动技术水平。同时也要求教练员更多地吸取和应用其他科学理论来进行科学化训练，以提高运动员智能。

智力训练可采用多种方法进行。如写训练日记、训练心得体会，准备会及赛后总结会的发言，组织专题讨论，请专家作专题报告，观摩比赛等，都可以培养和发展运动员的智力水平。

(6) 篮球意识训练：篮球意识是指运动员在训练和比赛中，经过大脑积极思维而产生正确反映篮球运动规律的特殊机能和能力。是篮球运动员在长期实践活动中，从认识过程中积累起来的正确心理和生理机能的反射活动。篮球意识是篮球运动员最宝贵的“精髓”，没有篮球意识的运动员，就不可能在激烈对抗中正确支配自己的行动，发挥技术水平。

篮球意识可以通过学习专项篮球理论、技术战术实践、教练员启发诱导

和运动员长期反复实践中不断总结等逐步培养和强化。

三、中学篮球队训练计划的制定与实施

训练计划是训练工作的依据。因此，篮球队制定切实可行、符合实际的训练计划，对篮球队提高运动技术水平十分重要。初中阶段篮球队的训练计划，主要包括多年（三年）训练计划、学年训练计划、周训练计划和课时训练计划等。

1. 多年训练计划

初中阶段以三年为期制定总体计划。要贯彻“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的指导思想。多年训练计划包括以下主要内容：

- (1) 三年训练的基本设想和达到的目标。
- (2) 对运动员思想、意志品质、身体条件、年龄、生理特点、基本技术等基本情况分析。
- (3) 各年度（学年）的训练任务、技术指标及主要措施。
- (4) 比赛安排及名次要求。
- (5) 测定和评定训练水平与全面考核措施。

2. 学年（包括第一学期与第二学期）训练计划

学年训练计划是三年训练计划的一部分，是利用课余时间有计划、有组织、较系统地落实三年训练计划的指标与内容。它的主要内容包括：

- (1) 提出学年训练总任务。
- (2) 提出比赛达到的目标和身体、技术的指标。
- (3) 划分训练周期和各周期的任务。

中学篮球队的训练可按学期分为两个周期，每学期分为训练期、比赛、或休整期。

训练期：它的主要任务是全面发展与提高一般与专项身体素质，掌握与提高基本技术和战术的质量，同时加强作风的培养，逐步形成自己的风格。

比赛或休整期：比赛是为了检查训练情况，锻炼队伍，发挥水平，争取优异成绩。如果学期没有比赛任务，也要进入休整阶段，它主要是总结经验，消除疲劳，养精蓄锐，以便新学期投入新的训练阶段。

- (4) 检查训练工作与安排考核时间。
- (5) 学期结束进行训练工作小结。

3. 周训练计划

周训练计划是具体落实学年训练计划到每一周中去。主要内容包括：一周训练任务与要求；确定训练次数与时间；训练内容与运动负荷；比赛与测验安排等（见表 5-4）。

4. 课时训练计划

课时训练计划是根据每周的训练计划安排、制定课时训练计划（教案）。训练课是整个学年训练过程中最基本和最重要的组织形式，教案是上好训练课的基础和评估训练质量的依据。训练课教案基本和体育课教案形式相同，

分为开始与准备部分、基本部分与结束部分。教案的内容除明确本课的具体任务、训练内容与要求外，还应注意安排选择练习的形式、手段、练习时间、强度、密度等。

表 5-3 某所中学篮球队周训练计划示例

周次	课次		训练课内容 16 : 30-18 : 00	运动负荷 备注
	1	熟悉球性练习	1.各种步法练习 2.传接球与运球 3.传功配合与个人防守练习	小
	2	柔韧性 与速度	1.全场两人直线、三个围绕传球 2.全场 1 : 1、 2 : 2 攻守练习 3.掩护配合	中
	3	力量与 弹跳	1.篮板球与快攻二打一、三打二 2.半场攻守反击 3.教学比赛	大
	4	篮球 游戏	教学比赛或安排对外比赛 (要求运用所学技术、战术到比赛中去)	中
	5	各种投 篮练习	1.防守与进攻步法 2.运球与改进投篮技术 3.基础防守配合：穿过与换人	中
	6	越野跑	1.改进快攻发动与接应技术 2.复习运球与传接球技术 3.中距离投篮	小

四、少年篮球运动员的选材

当代篮球运动具有高速度、高空优势、高超技巧和高强度对抗的特点。因此，科学选材是现代篮球运动不可缺少的重要手段。选材条件很多，但主要是身体形态与身体素质。表 5-5 和表 5-6 分别列举了少年篮球运动员身高与身体素质

的指标参数，供选材时参考。

表 5-4 不同年龄少年篮球运动员身高参考指标

年龄	男子身高 (m)	女子身高 (m)
9 岁	1.38-1.48	1.39-1.49
10 岁	1.44-1.56	1.45-1.57
11 岁	1.50-1.60	1.51-1.63

表 5-5 不同年龄少年篮球运动员身体素质测验参考指标

项目	9 岁			10 岁			11 岁			
30m 跑	5	4-5	8	5	3-5	7	5	2-5	6	
立定跳远 (m)	1.30-1.60			1.40-1.70			1.50-1.80			
5m 往返三次	11	4-13		11	2-12		8	11	2-12 2	

五、比赛的指导工作

比赛是提高训练水平和检查训练效果的重要措施之一。

篮球比赛胜负，除与运动员身体条件、素质、技术战术及心理因素等条件有关以外，与教练员临场指导工作也有密切关系。教练员比赛指导工作主要包括：

（一）比赛前的准备工作

1. 了解竞赛规程和做好调查研究工作。要了解比赛时间、地点、参赛单位、竞赛办法和决定名次方法，还要摸清对手情况，如人员、技术和战术特点，供制订比赛计划和准备会上分析讨论。

2. 制定比赛计划。根据彼此情况进行客观分析，拟定切实可行的比赛方案，包括比赛策略、攻防对策和确定第一阵容与替补队员，提出可能会出现的问题及相应对策。

3. 开好准备会。这是赛前的动员、分析、讨论会。教练员先提出方案与情况分析，队员充分发表意见，最终确定作战方案，做到统一思想、统一认识、统一行动。

（二）教练员临场指挥工作

教练员临场指挥的主要任务是掌握好比赛，充分调动运动员的积极性和充分发挥技术水平。比赛前要重视做好准备运动，临上场前，要集合全队最后扼要的交待与提醒，以稳定情绪，坚定信心。教练员临场指导工作主要包括如下方面：

1. 比赛开局的指导。开局是指上、下半时开始比赛的几分钟，是双方试探阶段。教练员要尽快了解对方作战意图和打法特点，检查本队原定比赛方案是否符合客观实际。如出入较大，就应及时调整，摆脱被动局面。开局的好坏对全局有重大影响，教练员必须重视比赛的开局。

2. 比赛中局的指导。中局是指上、下半时开始比赛几分钟后至上、下半时结束前几分钟里相当长的阶段，是双方进入真正实力较量的阶段。教练员要抓住一切机会组织强有力的进攻与积极防御，扩大战果，及时发现与解决问题。

3. 决战阶段的指导。决战阶段是指比赛终场前的几分钟（包括决胜期）。决战阶段是双方比思想、比意志、比身体、比技术战术和比后备力量的关键时刻，教练员要沉着冷静掌握比赛局势。比分相持或领先时要谨防紧张的松

劲，把握机会扩大战果；处于劣势时要坚定信心，鼓舞士气，及时调整布置，重新组织力量，力争挽回败局。

4. 中间休息时的指导。上半时结束后让队员稍事休息，此时教练员应及时小结上半时比赛情况，布置下半时比赛任务。要预先估计对方策略可能的变化，提出应付办法。

（三）教练员临场指导的主要手段

教练员必须熟悉篮球竞赛规则，严格遵守规则对教练员的要求，充分利用规则允许的范围实施临场指导。教练员一般可通过下列手段实施临场指导：

1. 暂停：教练员可利用每半时本方暂停和对方暂停的机会直接向队员布置任务，解决比赛中的关键问题。可以在以下几种情况下合理使用暂停：要改变战术时；连续失误时；行动不统一时；队员疲劳时；急需重新布置计划和要求时等。暂停时教练员要沉着冷静，信心十足，语言简明扼要，态度坚决果断，切忌埋怨和指责。

2. 换人：换人是教练员组织使用全队力量的主要手段。教练员应利用换人充分调动全队最佳力量投入比赛。换人运用正确与否，对比赛起着重要作用。一般可在下列情况下换人：改变战术时；有目的锻炼新手或暂停已用完、需要及时传达教练员意图等。

3. 信号联系：教练员可通过手势、语言或暗示等信号与场上队员联系，及时提醒队员的行动、战术变化或调整队员位置等。

（四）教练员临场指导修养

1. 全面性与稳定性。教练员在临场指导中要全面观察情况，认真思考，把握关键，从容不迫，临危不乱。要情绪稳定，胸怀大局，有胜败乃兵家常事的大将风度。

2. 敏捷性与果断性。教练员观察与思考问题作出判断要快，采取对策坚决果断。要有“进不求名，退不避过”的思想境界。

3. 不断学习、不断提高。为适应篮球运动的发展，教练员要不断学习先进的科学知识，提高自己的训练水平和指导艺术。

（五）比赛后的小结工作

篮球运动水平提高的过程是训练—比赛—总结的过程。只有不断通过小结，肯定成绩，找出存在问题，分析产生问题的原因，提出解决问题的办法，不断改进训练方法，提高训练质量，才能提高技术、战术水平。通过总结，队员之间相互学习，增进团结，使球队成为一个团结战斗的集体。

复习思考题

1. 中学篮球教学的目的任务是什么？
2. 初中各年级篮球教材分布有何特点？

3. 中学篮球教学主要采用哪些方法？
4. 教学中学生出现错误动作，应采用哪些方法加以纠正？
5. 中学篮球队训练主要包括哪些内容？
6. 教练员在比赛中是如何运用暂停和换人的？

