

第3章 球类运动——秀出技巧 突显合作

3.1 篮球运动概述

3.1.1 篮球的起源与发展

篮球起源于美国马萨诸塞州,1891年12月21日由詹姆斯·奈史密斯创造,是奥运会核心比赛项目,是以手为中心的身体对抗性体育运动。当时,由于在寒冷的冬季,人们缺乏室内进行体育活动的球类竞赛项目,奈史密斯便从工人和儿童用球向“桃筐”投准的游戏中得到启发,将两只桃筐分别钉在健身房内两端看台的栏杆上,桃筐口水平向上,距地面10英尺(1英尺=0.3048m),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的是桃筐和球,遂取名为篮球。1893年,铁质球篮取代了桃筐并挂上了线网。1895年,篮筐开始固定在4×6英尺的篮板上并逐渐深入场内,到了1913年,由于每次投篮命中后都需要将球从篮筐内捞出,太麻烦,于是人们将篮网底部剪开,形成了近似现代的篮板和球篮。因篮球运动本身特有的魅力,深受人们喜爱,所以很快在全世界传播开来。1895年,篮球运动传入我国天津。1932年,成立了国际业余篮球联合会,简称国际篮联。1936年,男子篮球运动成为奥运会正式比赛项目;1976年,第21届奥运会增加了女子篮球项目。1992年,第25届奥运会向职业篮球球员敞开了大门。篮球运动在中国广为普及,深受广大青少年喜爱。

1. 篮球运动的特点与价值

篮球运动是最受人们喜爱的运动项目之一。之所以在全世界范围内得到如此广泛的发展,是由于它有以下特点和价值。首先,篮球运动具有较强的集体性。它要求每个运动员在比赛中必须做到齐心协力,密切配合,这样才能达到战胜对方的目的。其次,篮球比赛的技战术具有复杂性和对抗性,可以培养运动员的顽强意志品质。同时,因为现代篮球比赛在时间和空间上的争夺越来越激烈,要求运动员要掌握协调多样的技术动作,所以还需要具备随机应变的能力,如突然改变方向,突然改变速度,时而疾跑,时而急停,时而起跳等。因此,通过篮球运动的教学、训练和比赛,能提高运动员各感受器官的功能,对提高神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力,改善内脏器官的功能,都有着良好的作用。

2. 篮球运动的教学功能

在体育教学中,篮球就是一项集体对抗的球类游戏项目。它的特点是集体性、对抗性、趣味性。除了具有一般运动项目的锻炼价值外,篮球运动复杂多变的比赛过程,能提高神经系统的灵活性,进而提高大脑的分析综合能力和应变能力。竞争对抗的游戏形式,

能提高学生参与的兴趣,培养学生的体育情感,以及学生顽强拼搏的精神,提高学生的自信心和心理自我调控能力。比赛中的集体配合,可以培养学生的团队精神,提高学生正确处理人际关系的能力。篮球技能的掌握可以增加运动经验的积累,能为今后学习其他运动项目提供一定的帮助。

大学体育是高等教育的重要组成部分,篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。通过篮球课的学习,全面锻炼学生的身体,有效地增强体质、增进健康,让大学生确立终身体育观。培养终身体育能力,掌握体育科学的基本知识,培养、提高学生在体育锻炼中自我组织、自我管理、自我评价、自我监督的能力,增强自我完善身体的能力,对大学生进行思想品德教育,培养拼搏竞争的进取精神,发展大学生篮球体育才能,提高运动技术水平,使他们成为全面发展的高级专门人才。

3.1.2 篮球运动基本技术

1. 移动

移动是篮球比赛中为了改变位置、方向、速度和争取高度采用的各种脚步动作的通称。

(1) 起动。

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种动作,是获得位移初速度的方法。

动作要领:向前起动是用后脚的前脚掌短促有力地蹬地,重心前移,上体前倾,迅速向前迈步。起动后的前三步要短促而迅速。向侧起动是用异侧脚的前脚掌用力蹬地,同时上体迅速向起动方向侧转并前倾,重心跟随移动,迅速向跑动方向迈步。步法同向前起动。

(2) 变向跑。

变向跑是队员在跑动中突然改变方向的一种脚步动作。

动作要领:以向右向左变向跑为例,队员跑动中最后一步用右脚的前脚掌制动。同时脚向内侧蹬地、屈膝、脚尖稍向内扣、腰部随之左转、重心左移,上体稍前倾,同时左脚向左前方跨出一小步,右脚再迅速向左腿的侧前方跨出一大步。

(3) 侧身跑。

跑动时为了观察场上情况并随时准备接侧耳后方传来的球而经常采用的跑动方法。

动作要领:脚尖和膝盖对着跑动方向,头和腰部向球的方向扭转,侧肩,上体和两臂放松,随时观察场上情况。

(4) 急停。

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法,是衔接其他技术动作和摆脱对手的有效方法。急停包括跨步急停和跳步急停。

① 跨步急停。动作要领:急停时的第一步跨出稍大,脚跟先着地,前脚脚掌撑地,脚尖由向前方转为向侧前方,同时重心下降,并先落在后脚上,身体稍向后坐,以减缓向前的冲力。第二步着地时,前脚脚掌内侧用力蹬地,脚尖稍向内转,两膝弯曲并内收,上体稍前

倾,重心落在两脚之间。两臂屈肘张开,帮助控制身体平衡。

② 跳步急停。动作要领:队员在跑动时用单脚起跳,两脚同时落地(略比肩宽),前脚掌用力蹬地,两膝迅速弯曲,重心下降。两臂屈肘张开,保持身体平衡。

(5) 转身。

转身是一脚做中枢脚,另一脚蹬地向不同方向随之转动(向前或向后)来改变身体原来方向的动作。

动作要领:两膝微屈,上体稍向前倾,转身时重心移向中枢脚,中枢脚以前脚掌为轴用力碾地,另一脚前脚掌内侧蹬地,腰部扭转带动上体随着移动脚转动过程中,向前或向后来改变身体原来的方向。身体重心要在一个水平面上,不能上下起伏。

(6) 滑步。

滑步是队员防守时移动的主要步法。滑步一般分为侧滑步和前、后滑步。

① 侧滑步:两脚左右开立,两臂张开。向左侧滑步时,右脚前脚掌内侧用力蹬地的同时,左脚向左跨出一步,右脚在左脚落地的同时紧随滑动,重心保持在两脚之间。向右侧滑步时动作相反。动作要点:蹬、跨、滑。

② 前、后滑步:前、后滑步的动作方法和要点与侧滑步相仿,只是方向不同。

2. 传、接球

(1) 双手胸前传球。

双手胸前传球是篮球运动中应用最广泛的传球方式,是各种传球技术的基础。

动作要领:持球时两手五指自然分开,拇指相对成八字形(见图 3-1-1),用指根以上部位握球的侧后方,手心空出,两肘自然弯曲于体侧,将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松,两眼注视传球目标,身体成基本姿势。传球时,后脚蹬地,身体重心前移,同时两臂前伸(见图 3-1-2),手腕由下向上翻转,同时拇指用力下压,食、中指用力弹拨,将球传出(见图 3-1-3)。



图 3-1-1



图 3-1-2



图 3-1-3

(2) 单手肩上传球。

动作要领:(以右手为例)双手胸前握球,两脚前后站立,左脚在前,左肩对传球方向,将球引至右肩,右手执球,肘关节外展,右手腕后仰,指根以上托球,掌心空出,重心落在右脚上。传球时,右脚蹬地,转体,前臂迅速向前挥摆,手腕前屈,通过拇指、食指、中指拨球,将球传出(见图 3-1-4)。球出手后身体重心随之移到左脚上(见图 3-1-5)。



图 3-1-4



图 3-1-5

(3) 单手胸前传球。

动作要领：持球手法与单肩上传球同(以右手传球为例)，将球由胸前引到体前右侧耳(见图 3-1-6)，传球时振动前臂、手腕急速前扣，并向内翻，同时食指、中指、无名指用力拨球，将球传出(见图 3-1-7)。

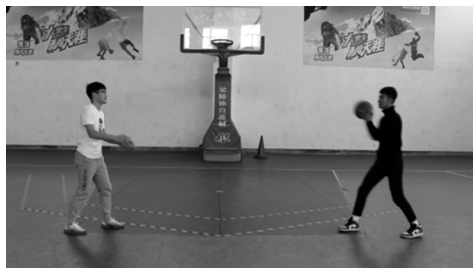


图 3-1-6



图 3-1-7

(4) 双手头上传球。

动作要领：双手持球举于头上，两肘稍屈，持球手法与双手胸前传球相同，传球时小臂前挥，手腕前扣外翻的同时(见图 3-1-8)，拇指、食指、中指用力拨球(见图 3-1-9)。传球距离较远时，加脚蹬地，腰腹用力，全身协调发力，将球传出(见图 3-1-10)。



图 3-1-8



图 3-1-9



图 3-1-10

(5) 双手胸前接球。

动作要领：面向传球队友抬头、屈膝，手指张开，持球于胸腹之间，两肘微向外，伸臂向外推球时，向前跨一步，球出手时手指向上、向前推，弹动手腕使球回旋，出手后掌心向下，保持跟随动作。接球时，两眼注视来球，两臂伸出迎球，手指自然分开，两拇指成“八字”形，手指向前上方，两手成一个半圆形。当手指触球后，两臂随球后引缓冲来球的力量，两手握球于胸腹之间(见图 3-1-11)。

接球时，眼睛注视球，肩臂放松，手臂半屈迎向球，手指自然分开、放松。当手指触球时手臂立即随球后引缓冲来球力量，将球握于胸前，保持身体平衡，并做好投篮、传球、突破的准备。双手胸前传接球见图 3-1-12。



双手胸前传接球



图 3-1-11



图 3-1-12

(6) 传接球技术的练习方法。

二人一组，相对站立，做各种传接球练习。

三人一组成等边三角形站立，相距 3~5m，采用各种方法传球。

二人一组，一人原地向另一人前、后、左、右方向传球，另一人移动接球。

全场二人行进间传接球练习。

3. 运球的基本技术

(1) 高运球。

多用于快速运球，提高运球高度加大反弹距离，与快速奔跑相结合。

动作要领：膝微屈，上体稍前倾，目视前方，手按球的后半部(见



高运球

图 3-1-13),球落点在人的侧前方(根据速度快慢、决定运球距离远近),球的反弹高度在腰胸之间(见图 3-1-14),手脚要协调配合,这种运球身体重心较高、便于观察场上情况。



图 3-1-13



图 3-1-14

(2) 低运球。

当运球接近防守队员或防守队员来抢球时,运球队员应改用低运球突破对手,用身体保护球,并善于运用假动作摆脱防守。

动作要领: 两脚前后开立,两膝弯曲,上体稍前倾,抬头看前方(见图 3-1-15),重心落在前脚掌上,手腕放松,手掌与地面平行,五指自然分开。用手指和指根按、拍球,手心空出,以肘关节为轴,前臂做上下伸压动作,结合手指、手腕缓冲球向上反弹力量,以控制球的高度和落点,一般运球落点应为运球手同侧脚的外侧稍前。运球高度在膝关节以下,为了保护球,运球者应该使球、自己和防守者三者保持一条线,不运球的手臂要抬起(见图 3-1-16)。行进间低运球,向前时要拍球的后半部;向左变向时拍球的右半部;向右侧则反之。



图 3-1-15



图 3-1-16

(3) 运球急停急起。

动作要领: 运球急停要领与不持球急停相同。运球急停时,手拍按球的上方稍靠前,使球与地面成垂直反弹,用异侧臂和身体保护球(见图 3-1-17)。起动时,后脚前脚掌偏内侧用力蹬地,上体前倾,重心前移,同时拍按球的后上方,利用起动速度,超越对手(见图 3-1-18)。



图 3-1-17



图 3-1-18

(4) 体前变向运球。

动作要领：运球队员要从对手右侧突破时，先向对手左侧快速运球，当对手向左侧转移身体重心准备堵截时，运球队员突然变换运球的方向，用右手按拍球的右侧上方（见图 3-1-19），并靠近身体向左侧送拍球，使球的落点靠近左脚，向身体左侧反弹（见图 3-1-20），同时，右脚向左前方跨步，上体左转侧肩，以臂、腿、上体保护球（见图 3-1-21），换左手按拍球左侧上方，从对手右侧运球突破（见图 3-1-22）。



图 3-1-19



图 3-1-20



图 3-1-21



图 3-1-22

(5) 运球后转身。

动作要领：（以右手运球为例）当对手逼近自己的右侧时，左脚上步置于对手两腿之间，左脚为轴脚，左脚脚内侧蹬地（见图 3-1-23），同时，后转身将球拉引向自己身体左侧，用身体背部挡住对手，左脚迅速上步加速



运球后转身

(见图 3-1-24)。依据场上情况左手与右手均可以运球以从对手右侧突破(见图 3-1-25)。

动作要点: 上步快, 转体稳, 转引变向球近身。



图 3-1-23



图 3-1-24



图 3-1-25

4. 投篮的基本技术

(1) 原地双手胸前投篮。

动作要领: 双手握球在胸部以上(高度在肩部附近), 握球手法与双手胸前传球相同, 肘关节自然下垂, 上体稍前倾, 两脚前后或左右站立, 两膝微屈, 重心落在两脚之间, 目视投篮目标(见图 3-1-26)。准备投篮时, 两脚的前脚掌蹬地, 腰腹伸展, 同时两臂向前上方伸出, 两臂即将伸直时两手腕同时外翻, 拇指向前压送, 指端拨球, 以拇指、食指、中指的力量将球投出(见图 3-1-27), 最后腿、腰、臂自然伸直(见图 3-1-28)。



原地双手胸前投篮



图 3-1-26



图 3-1-27



图 3-1-28

(2) 原地单手肩上投篮。

动作要领：(以右手为例)右手五指自然分开(手心空出)，指根以上部位触球，向后屈腕，屈肘持球于肩上耳部左右，肘内收，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧，右脚稍前，左脚稍后，重心放在两脚之间，两膝微屈，目视投篮目标(见图 3-1-29)。投篮时，两脚前脚掌用力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂上伸(见图 3-1-30)，即将伸直时，手腕用力前屈，手指拨球，球最后以中指和食指的指端投出(见图 3-1-31)。球出手后，腿、腰、臂自然伸直(见图 3-1-32)。



原地单手肩上投篮



图 3-1-29



图 3-1-30



图 3-1-31



图 3-1-32

(3) 行进间投篮。

① 行进间单手高手投篮。

动作要领：(以右手为例)右脚跨出一大步，在落地前接球(见图 3-1-33)，右脚落地后

左脚向前跨一小步(缓冲向前的水平冲力),并用力蹬地向上起跳,同时举球于肩上(或头部以上)(见图 3-1-34)。当身体至最高点时,前臂向前上方伸展,右臂即将伸直时手腕前屈,食、中指用力拨球,通过指端将球拨出,出手要柔和(见图 3-1-35)。



图 3-1-33



图 3-1-34



图 3-1-35

② 行进间单手低手投篮。

动作要领:(以右手投篮为例)右脚跨出一大步(见图 3-1-36),在落地前接球,左脚紧接跨出,步幅稍小,不要减速(见图 3-1-37),有力蹬地向前上方起跳,同时双手持球移至体右侧耳上举,左手离球,右手掌心向上托球,向球篮方向伸出(见图 3-1-38),接着向上屈腕,食指、中指、无名指向上拨球投出(见图 3-1-39)。



图 3-1-36



图 3-1-37



图 3-1-38



图 3-1-39

(4) 原地跳起单手肩上投篮。

原地跳起单手肩上投篮简称跳投,是跳起在空中完成投篮的动作,具有突然性强、出手快、出手点高、不易防守的特点。

动作要领:(以右手为例)两手持球于胸前,两脚前后或左右自然站立,两腿微屈,重心在两脚之间(见图 3-1-40)。起跳时两腿迅速屈膝,前脚掌用力蹬地向上起跳,同时迅速举球于头侧上方(起跳和举球动作要协调一致),用右手托球,手腕后屈,左手扶球。当身体接近最高点时(见图 3-1-41),左手离球,右臂伸向前上方,前臂即将伸直时,手腕用力前屈,食、中指拨球,通过指端将球投出,手臂向出球方向自然伸直。落地时屈膝缓冲,保持身体重心稳定(见图 3-1-42)。



图 3-1-40



图 3-1-41



图 3-1-42

(5) 运球、接球急停跳起投篮。

运球急停或接球急停跳起投篮时,可采用跳步或跨步急停的动作方法,停步同时双手随起跳持球上举,当身体至最高点时辅助手离球投篮臂向前上方伸直,手腕前屈,食、中指用力拨球将球投出。

(6) 传接球接行进间低手投篮。

传接球接行进间低手投篮是篮球比赛中应用比较广泛的一项组合技术。由于它的技术特点是投篮动作柔和、稳定,出手点在身体前上方,所以一般在快速奔跑中或身体前方没有防守人时使用。此技术动作在所有行进间投篮技术中,是命中率较高的一种投篮形式。与运球接行进间投篮相比,在衔接部分有一定难度。在教学中应注意动作的技术特点。

(7) 运球接行进间单肩上投篮。

运球接行进间单肩上投篮是一项运球与行进间投篮组合的动作。学会此组合动作对学生参加比赛会有很大帮助,因为此组合动作解决了个人移动和投篮问题,甚至可以用此动作跳在空中传球给同伴。此组合动作关键在于两动作的衔接与在空中平衡的控制。

动作要点:跨步拿球双脚要腾空,跳起投篮时要控制住身体平衡,投篮出手动作连贯柔和。



运球接行进间
单肩上投篮

5. 持球突破

持球突破是持球队员运用脚步动作与运球技术相结合,达到超越对手的一种进攻技术。

(1) 交叉步持球突破。

以右脚做中枢脚为例,两脚左右开立,两膝弯曲,两手持球于胸腹间。突破时,左脚前脚掌内侧用力蹬地,上体向右转移,左肩向前下压,左脚向右侧前方跨出,在右脚离地前,运球在左脚的右侧前方,右脚迅速蹬地跨步超越对手。

动作要点:转体、侧肩、加速。

(2) 顺步持球突破。

顺步持球突破也称同侧步持球突破。以左脚做中枢脚为例,两脚左右开立,两膝弯曲,两手持球于胸腹间。突破时,右脚向右前方跨出一步,同时向右转体侧肩,重心前移,右手运球,左脚前脚掌用力蹬地,向右前方跨出。

动作要点:转体、侧肩、加速。

6. 防守对手

防守对手,是指队员在防守时,为了阻挠和破坏对手的进攻,达到夺球反攻的目的所采取的各种专门动作方法的总称。

比赛中,对无球队员的防守大部分是在移动中进行的。在移动防守过程中,经常采取的移动步法有各种滑步、撤步、上步、转身、侧身跑等,并且都是在随时变化中运用,其目的为积极抢占有利位置,不让对手在有威胁的位置上接到球。

防守有球队员,进攻队员一旦接到球,防守者要及时调整与对手的位置和距离。根据对手不同的进攻位置和特点,采用有所侧重的防守方法。

(1) 防投篮。

一只手轻贴对手身体,另一只手抬起,扰乱对手的投球注意力,必要时跳起盖帽,但不要轻易起跳,以免被对方假动作欺骗。

(2) 防突破。

身体保持好重心,稍微与对手拉开距离,一手向前平伸,全力注意对手的移动,及时封住对手的突破路线。

(3) 防运球。

与防守突破一样,当防守时多前后移动,做抢球的动作,给对手压力。

7. 抢球、打球、断球

抢球、打球、断球是攻击性很强的防守技术,是积极防守战术的基础。

(1) 抢球:抢球是攻击性防守的重要技术之一,在对方动作迟缓、精神不集中或球保护不好的情况下,防守者都可以大胆地抢球。

动作要领:抢球时要突然上步,靠近对手,同时伸出右臂,右手迅速按在球上方(对方的两手之间),左手立即控制住球的下方,右手下按球并将球向对方怀内旋转,左手用力协助转动。当球在对方手中转动时,右手加速做向回拉球动作,使球脱离对方双手,将球抢到手。

(2) 打球:当队员持球、运球、投篮时,防守队员都可以出其不意地突然打球,也可以在集体防守的配合过程中,通过堵截、夹击、关门等方法打掉持球队员手中的球。

(3) 断球分为横断球和纵断球两种。

横断球动作要领:要准确判断对方传球意图和球的飞行路线,要与对手有一定距离,使其同伴感到可以传球。准备断球时要降低重心,与传球人、接球人保持一定角度,位置要靠近传球一侧。注意观察持球队员的动作,当持球者传球出手时,迅速向来球方向起跳。充分伸展腰腹和手臂,截获来球后立即收腹、双脚落地,保持平衡,及时与运球、传球相接。

纵断球动作要领:以从对手右侧断球为例。纵断球时,右脚应向右前方(从对手侧后绕出断球时)或右侧前方(从对手身后绕出断球时)跨出,左腿从侧面绕过对手,同时右脚用力蹬地(或两脚蹬地),侧身向来球方向迅速跃出,两臂伸直将球断获。其他动作要领同横断球。

8. 抢篮板球

比赛中双方队员争抢投篮未中的球所采用的技术统称为抢篮板球技术。

(1) 抢进攻篮板球:当同队队员投篮出手后,及时判断球反弹的方向和落点,快速起跳抢占有利位置,或利用假动作绕到对手的面前,用单脚或双脚起跳,在最高点时进行补篮或抢球。落地时缓冲并保护球。

(2) 抢防守篮板球:在抢防守篮板球时,保持正确的站立姿势,两膝弯曲,上体稍前

倾,重心放在两脚之间,两肘外展以便占据较大的空间,正确判断球的反弹方向,并注意对手的动向。一般运用上步、撤步、转身、侧跨步等步法抢占有利的位置,把进攻队员挡在身后。起跳时用力蹬地,摆臂提腰,跳至最高点时用双手或单手抢球。如难以抢到球,可用点拨球的方法在空中将球点传给同伴。落地时,侧对进攻方向,及时传球发动快攻。

3.1.3 篮球运动基本战术

1. 进攻战术基础配合

(1) 传切配合。

传切配合是队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合。它包括一传一切和空切两种。传切配合是一种最基本的、简单易行的战术配合,在竞赛中经常采用。

一传一切配合:是指持球队员传球后摆脱防守,向球篮方向切入接回传球投篮的配合。

空切配合:是指无球队员掌握时机,摆脱对手,切入篮下接球投篮或做其他战术配合。

(2) 突分配合。

突分配合是指持球队员突破对手后,遇到对方补防时,及时将球传给进攻时机最好的同伴进行攻击的一种配合方法。

(3) 掩护配合。

前掩护:是掩护队员站在同伴防守者前面,用身体挡住防守者向前移动的路线,使同伴借机摆脱防守的一种配合方法。

侧掩护:是掩护队员站在同伴防守者侧面,用身体挡住防守者的移动路线,使同伴借机摆脱防守的一种配合方法。

后掩护:是掩护队员站在同伴防守者身后,挡住他的移动路线,使同伴借机摆脱防守的配合方法。

(4) 策应配合。

策应配合是进攻队员背对或侧对球篮接球后,以他作为枢纽,配合同伴的切入或掩护,形成的一种里应外合的配合方法。

2. 防守战术基础配合

(1) “关门配合”:是两个防守队员协同防守突破的配合方法。当进攻队员运球突破时,防守突破的队员向侧后方移动挡住其移动路线,临近突破一侧的防守队员应及时快速向突破队员的前进方向移动,与突破的队员靠拢,像两扇门一样关起来,堵住进攻者的前进路线。

(2) 夹击配合:是两个防守队员积极防守一个进攻队员的配合,是一种积极主动、具有强烈攻击性的防守配合。夹击配合的方法分为三种:底角夹击、对中锋队员的夹击和中场夹击。

(3) 补防配合:是防守队员当同伴出现漏防时立即放弃自己的对手,去补防那个威胁

最大的进攻队员,而漏人的防守队员及时换防的一种协同防守方法。补防时,动作要迅速、果断,其他队员也要注意观察突破队员的分球意图,以便及时抢占有利位置,争取断球。

易犯错误:防守队员没有随时观察场上进攻队员的行动;补防队员的行动不果断,不及时;漏人的防守队员没能及时换防。

(4) 挤过配合:是破坏掩护配合的方法之一。防守队员在对方掩护队员接近自己时,要迅速向前跨出一步,靠近对手,从两个进攻队员之间侧身挤过,继续防守自己的对手。防守掩护的队员应及早提醒同伴并后撤一步,以备补防。

挤过配合的要求:挤过时要贴近进攻队员,上前抢步要快,防守掩护者的队员要提醒同伴,并选择协防的有利位置,密切注意两个进攻队员的行动,及时做好补防准备。

(5) 穿过配合:在篮球战术中,穿过配合战术是破坏掩护配合战术积极有效的方法之一。穿过配合战术是防守队员从自己的同伴与进攻队员之间穿过去,继续防守自己的防守对手的配合方法。

(6) 绕过配合:是破坏掩护的一种方法。当进攻队员掩护时,防守掩护者的队员贴近对手,让同伴从自己的身后绕过,继续防守自己的对手。

(7) 交换配合:是破坏掩护配合的一种方法。进攻队员利用掩护已经摆脱防守时,防守掩护的队员及时发出换防的信号,与同伴互换各自的对手,在适当的时候换防原来的对手。

3. 防守快攻战术

(1) 防守快攻的方法。

提高进攻的成功率;积极拼抢前场篮板球;封堵快攻第一传与截断接应;逐步退守中,堵中间卡两边;提高以少防多的能力。

(2) 防守快攻的练习方法。

三对三,抢得篮板球一方迅速发动快攻,另一方马上组织封一传,堵接应;半场一守二攻,二守三攻,练习以少防多能力;全场三守三攻,守方一人抢篮板球,一人接应,一人快下,三人成三角(中间稍后)向前推进;全场五攻五守,守方利用抢篮板球、断球等手段,积极发动快攻,要求场上队员全部参加快攻,失去控制球的一方要全力防守,破坏对方的快攻。

4. 半场人盯人防守战术

(1) 半场人盯人防守的方法。

这种方法分为半场松动人盯人防守的方法和半场紧逼人盯人防守的方法。

(2) 半场人盯人防守练习方法。

进攻队以一种阵型落位后,采取只传球不移动、只移动不传球、既移动又传球三种行动,练习防守者在不同情况下的选位能力;半场五攻五守,攻方只传球,防守方盯人抢断,抢到球后守方转为攻方。

(3) 进攻半场人盯人防守战术。

进攻半场人盯人防守战术配合方法:选用合理的落位阵型,扬己之长,攻彼之短;移

动进攻,进攻队员遵循有目的、有配合的连续移动和球的不断转移的原则,灵活运用各种基础配合进攻;综合进攻,由传切、突分、掩护、策应等配合组成整体进攻战术配合;过中锋进攻,以中锋为枢纽,与四名外围队员相互密切配合,共同创造有利的进攻机会。

进攻半场人盯人防守战术的练习方法:结合进攻战术阵型,练习传切、掩护、策应配合;半场五攻五守。

3.1.4 篮球运动竞赛规则简介

1. 主要规则与裁判法

篮球运动竞赛规则是篮球运动竞赛必须遵循的唯一法规性文件;篮球裁判法是指导篮球裁判员工作的方法。本节介绍了篮球裁判员执裁的基本方法,主要目的是使学生初步了解篮球运动竞赛的主要规则与裁判方法,更为全面、深刻地观赏和评价篮球比赛。目前,国际比赛和国内比赛及各类篮球裁判员晋级考试均按 2004 年的规则执行。

2. 篮球运动竞赛的主要规则

(1) 篮球比赛。

篮球比赛由两个队参加,每队出场 5 名队员。每队的目标是将球投入对方球篮得分,并阻止对方队得分。在比赛时间结束时得分较多的队,将是比赛的胜者。

(2) 球场尺寸。

篮球比赛场地应是一块平坦、坚实且无障碍物的表面。其尺寸是长 28m、宽 15m,从界线的内沿丈量,线宽为 5cm。国家联合会有权批准使用长 26m、宽 14m 的现有比赛场地举办篮球比赛。

(3) 球队的组成。

每个队参加比赛的球队成员不超过 12 名。教练员 1 名,如球队需要可增加 1 名助理教练员。在比赛时间内,当一名球员在场上并有资格参赛时是队员,当一名队员不在场上但有资格参赛时是替补队员。当队员已发生了 5 次犯规,并不再有资格参赛时是一名被逐出的队员。比赛服各队应统一,使用 4~15 的规定号码。

3. 比赛通则

(1) 比赛时间。

比赛由 4 节组成,每节 10min。第 1、2 节为上半时,第 3、4 节为下半时。如在第 4 节比赛时间终了时比分相等,则需要进行一个或多个 5min 的决胜期来继续比赛,直到决出比赛的胜负。在第 1 节和第 2 节之间,第 3 节和第 4 节之间以及每一决胜期之前应有 2min 的休息时间。半场休息时间为 15min。

(2) 比赛开始和结束。

在秩序册中命名的××队(主队)应拥有对着比赛场地的记录台左侧的球队席和它的本方球篮。下半时(第 3 节)交换球篮。

比赛开始:第 1 节从中圈跳球开始进行比赛。抢到第一个球的球队,就拥有第 1、4 节比赛的发球权,2、3 节发球权归对手。加时赛需重新跳球决定发球权。

结束比赛：计时钟信号响时，一节比赛或决胜期比赛应结束。

(3) 暂停。

比赛中只有教练员或助理教练员有权请求中断比赛，获取要登记的暂停。每队在上半时的任何时间可准予两次暂停；下半时的任何时间可准予3次暂停；每一决胜期可准予1次暂停；未用完的暂停不得挪用；每次要登记的暂停时间持续为1min。

(4) 替换。

比赛中只有替补队员有权请求中断比赛要求替换。每场比赛每队替换的次数和人次不限。在第4节的后2min或每一决胜期的后2min内，投篮得分时，不允许得分队替换队员。队员在场上发生第5次犯规、受伤和被取消比赛资格时必须替换。

(5) 比赛因弃权 and 缺少队员告负。

比赛前15min，球队不到场或不够5名队员上场，视为弃权，判对方获胜，比分计为2:0，弃权队在名次排列中得0分；比赛中，如果一个队在场上比赛的队员少于2名，判该队告负，此时，如获胜队领先，则比赛停止时的比分有效；反之，比分记录为2:0，缺少队员的队在名次排列中得1分。

4. 违例及其罚则

违例是违反规则的行为。

(1) 违例两次运球或非法运球。

运球：持球队员在原地或移动中，用单手连续按拍借助地面反弹起来的球的技术。球在一手或双手之中停留的一刹那运球即停止。不能翻腕运球携带球，不能双手同时拍球，不能两次运球。

漏接：运球开始或结束时，队员偶然失去球，接着又恢复控制球。漏接不是运球。“三不碰”可以再次接触球。

(2) 持球移动违例走步。

中枢脚的确定。第一种情况：队员双脚着地原地接球，可用任一脚作为中枢脚，一脚抬起的一刹那，另一脚就成为中枢脚。第二种情况：队员接到球时双脚离开地面。①双脚同时落地，任一脚都可作为中枢脚；②两脚先后落地，先触及地面的脚是中枢脚；③一脚落地又跳起并双脚同时落地，哪只脚都不能成为中枢脚。

判定持球移动，确定中枢脚后，队员在传球或投篮中可抬起中枢脚，但在球离手前不准落回地面；队员开始运球时，在球离手前不准抬起中枢脚。两只脚都不能作为中枢脚时，如队员传球或投篮，可抬起一脚或双脚，但在球离手前不准落回地面，又如运球，在球离手前两只脚都不可以抬起。

(3) 球回后场违例。

三个必备条件：控制球队才能出现球回后场；必须是控制球队使球从前场进入后场；必须是控制球队的队员在后场首先触球。

(4) 球回后场违例的几种情况。

队员从前场跳起，在空中直接从中圈跳球中获得控制球，并一脚或双脚落回后场；队

员在前场跳起于空中获球后落在后场;队员从后场起跳,在空中接住同队队员从前场传来的球后落在前场;队员骑跨中线时接前场来球等。

(5) 不算球回后场违例的情况。

被防守队员断回后场的球,可以被双方任一球队重新获得;运球队员在中线附近由后场向前场做后转身运球,即使身体接触了前场地面但球运在后场地面上,继续向前运球;在前场投篮出手后球弹回后场。

(6) 球出界与掷界外球违例。

当球触及界外队员或任何其他人员、界线上或界线外的地面或任何物体、篮板的支柱或背面时即为球出界。

(7) 时间类的违例。

3s 违例: 在比赛计时钟已经启动、某队在场上控制活球时,该队队员在对方限制区内不得停留超过连续 3s。队员在限制区内停留接近 3s 时,可允许他向篮下运球投篮。连续投抢不受 3s 规则限制。队员准备离开限制区时或当处于限制区内的队员正在做投篮动作且球正在离手或已离手时不算 3s 例。

5s 违例: 罚球队员在裁判员递交球后 5s 没有投篮出手;掷界外球的队员在裁判员递交球后或已将球放在他可处理球的地点后 5s 没有将球掷入场内;持球队员被严密防守,在 5s 内没有传、投、滚或运球时。

8s 违例: 进攻队员在后场控制活球时,该队没有在 8s 内使球进入前场。

24s 违例: 当一名队员在场上控制一个活球时,该队必须在 24s 内完成投篮。必须满足下列条件才构成一次投篮: 24s 装置鸣响之前球必须离手;球离手后在 24s 装置鸣响前必须触及篮圈。当在 24s 接近结束时投篮,球已离手在空中飞行时 24s 装置鸣响,如球进入球篮,此球为投中。如果球触及篮圈但未进入球篮,球仍是活球,没有违例发生并且比赛不中断应继续进行。

下列情况 24s 从中断处连续计算: 球出界仍由原控制球队掷界外球;裁判员中止比赛以保护受伤队员。

(8) 干扰球违例。

在投篮的时候,当球在飞行中下落并完全在篮圈水平面上时,进攻或防守队员均不能触球。

当球在球篮中时,防守队员不得触球或球篮。

当球触及篮圈时,攻守队员都不得触及球篮或篮板,但可以触球。进攻队员违例,投中无效;防守队员违例,球即使没中也要判攻方得分。

(9) 脚踢球与拳击球。

故意踢球、用拳击球或用腿的任何部分拦阻球为违例,脚或腿偶然碰球不算违例。

(10) 跳球(交替拥有)。

交替拥有规则是以掷球入界而不是以跳球来使球进入比赛的方法。在非每半时和决胜期开始的跳球情况中,双方球队将交替在最靠近出现下一次跳球情况的地点跳球。

3.1.5 篮球选项课考核评价标准

1. 第一学期篮球课程成绩计算

课程成绩(100分)=体育专项考试成绩(20分)+四项体能测试成绩(40分)+学生平时成绩(40分=上课出勤率10分+学习态度等10分+晨跑20分)

2. 第二学期、第三学期、第四学期篮球课程成绩计算

课程成绩(100分)=体育专项考试成绩(40分)+四项体能测试成绩(20分)+学生平时成绩(40分=上课出勤率10分+学习态度等10分+晨跑20分)

3. 篮球课程各测试项目及评分标准

(1) 篮球专项考试项目和标准。

第一学期标准：全场绕障碍物计时跑篮(10分)。要求：按规定路线跑篮，并行进间上篮命中(不中篮需补中)，如表3-1-1所示。

表 3-1-1 第一学期篮球考核评价标准

	10分	9分	8分	7分	6分	5分	4分	3分	2分
男	20"5	21"	21"5	22"	22"5	23"	23"5	24"	25"
女	28"5	29"	29"5	30"	30"5	31"	31"5	32"	32"5

定点投篮5个(每球2分，共10分)。要求：男生在罚球线，女生在罚球线前1m。

第二学期、第三学期、第四学期标准：全场绕障碍物计时跑篮(20分)。要求：按规定路线跑篮，并行进间上篮命中(不中篮需补中)，如表3-1-2所示。

表 3-1-2 第二学期、第三学期、第四学期篮球考核评价标准

	20分	19分	18分	17分	16分	15分	14分	13分	12分
男	20"5	21"	21"5	22"	22"5	23"	23"5	24"	25"
女	28"5	29"	29"5	30"	30"5	31"	31"5	32"	32"5

定点投篮5个(每球4分，共20分)。要求：男生在罚球线，女生在罚球线前1m。

(2) 四项体能测试项目和标准。

男生：50m跑、1000m跑、立定跳远、引体向上。

女生：50m跑、800m跑、立定跳远、1min仰卧起坐。

评分标准：严格执行教育部印发的《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。

体能测试项目成绩：四单项平均得分。第一学期，每项10分；第二学期、第三学期和第四学期，每项5分。

(3) 学生平时成绩和标准。

上课出勤率：请假、迟到、早退，一次扣1分，旷课一次扣2分；教师根据学生平时上课的表现评定学生的学习态度。

晨跑记分标准: 由于学校鼓励学生晨跑锻炼, 因此特规定学生晨跑 7 次计 12 分, 8 次计 16 分, 9 次计 18 分, 10 次计 20 分, 不足 7 次计 0 分, 一学期中晨跑超过规定次数每 2 次体育课总成绩加 1 分, 不足 2 次不加分, 累计不超过 5 分。

3.2 气 排 球

3.2.1 气排球运动概述

1. 气排球运动的起源与发展

气排球运动是从排球运动衍生出来的一个新型运动项目。气排球运动实质上是减重、减速、降低网高、缩小场地、规则简单、趣味性强的一项适合于不同年龄人群的健身运动, 体现出很强的健身性、竞技性、观赏性和娱乐性。

气排球运动是 1984 年由内蒙古呼和浩特集宁铁路分局职工首创的。最初的活动是组织离退休职工采用气球替代排球进行集体活动, 由于气球质量轻、容易爆的局限, 人们从打一个气球变成把两个气球套在一起打, 后来改成儿童软塑球, 随后又参照排球规则制定了简单的比赛规则, 并将这种活动取名为“气排球”。1989 年, 国家成立了气排球运动推广小组, 提出在全国范围内推动气排球运动的快速发展, 要求把气排球运动发展成为全民健身和娱乐的基本构成单元, 并提议将重点放在工厂企业和学校社区。1991 年 10 月, 在北京举行的全国铁路老年体育工作会议决定在全国铁路系统老年人中推广气排球。火车头老年体协依据排球规则, 编写了第一本《气排球竞赛规则》并在上海特制了比赛用的气排球。1992 年 3 月, 在石家庄举办了第一期全国铁路系统气排球学习班, 同年 11 月, 在武汉举行了首届全国铁路系统老年人气排球比赛, 共有 7 支男队和 6 支女队参赛。1993 年 3 月, 火车头老年人气排球协会在北京正式成立, 同年 7 月, 全国铁路系统第二届老年人气排球赛在齐齐哈尔和锦州举行。从此, 一年一届的老年气排球赛在全路形成。1994 年 10 月末至 11 月初, 全国铁路系统第三届老年人气排球赛在济南和蚌埠举行。2003 年 10 月, 依据国家体育总局有关领导指示, 排球管理中心发文, 委托浙江省老体协修订了《老年人气排球竞赛规则》, 这是国家体育总局排管中心首次介入气排球项目指导工作, 以进一步指导和规范气排球比赛。同年 11 月 13—15 日, 浙江省丽水市举办了华东地区首届老年人气排球邀请赛, 有来自江苏、安徽、福建、浙江以及中国火车头等男女各 8 支队伍参加比赛。这也是第一次由非铁路系统承办的规模较大的气排球比赛, 标志着气排球运动的推广普及取得了实质性的进展, 气排球不再局限于铁路系统推广, 正逐渐面向全社会推广。2004 年 10 月, 浙江省丽水市举办了全国首届老年人气排球比赛, 这使得气排球运动的影响力进一步提升, 确立了气排球运动在全民健身中的地位。2005 年 7 月, 中国老年人体育协会制定了《老年人气排球竞赛规则》, 进一步规范和指导气排球比赛, 同时气排球运动得到了进一步推广与发展。2013 年, 中国排球协会制定了《气排球竞赛规则》, 为气排球活动在全国范围内的开展与推广, 进行了规范、统一的指导和推动。经过多年的推广普及, 气排球运动发展迅速, 势头强劲, 受到越来越多人的欢迎和关注。特