

# 篮球技术战术教学法研究

李震中

## 一、篮球运动教学的目的任务

篮球运动的教学是实现体育目的任务的一种途径,它是在教师的组织领导下,使学生自觉地,系统地掌握一定的理论知识、基本技术和基本技能。全面发展他们的身体,提高他们的篮球水平,并培养他们具有共产主义世界观和道德品质。最终目的是使学生成为德智体全面发展的社会主义建设者和保卫者,为实现四个现代化而服务。

从篮球运动教学的内容来看,可以把它的任务归纳为以下四个方面:

1. 掌握一定的篮球运动有关的理论知识、技术和战术,教会学生把这些知识、技术、战术运用到实践中去。

2. 通过教学使学生获得身体的全面发展,并在这个基础上提高他们的篮球运动水平。

3. 培养优良的运动道德作风和意志品质。

4. 通过篮球教学使学生掌握“会讲(会讲解分析动作,会讲理论课),会做(会做示范动作,会纠正错误,会做裁判工作),会教(会教学生掌握动作方法和练习方法),会写(会写教案和笔记)”的实际工作能力。

总之,“教学”主要是以篮球理论知识武装学生,教会学生把这些理论运用到实践中去,教会学生掌握技术动作和战术方法,使之正确地进行各种练习,并不断提高各种练习的能力,使学生懂得如何进行篮球教学方法。

## 二、篮球技术教学

人们在学习的过程中,是有一定的顺序、一定的步骤的。在篮球运动的教学过程中,为了使学生在有系统地学会各种技术和战术,教师应当按照教学的原则来进行教学作业。

### (一)、技术教学的顺序和步骤

在篮球技术教学中,应该依据技术动作形成的一般规律,遵循由浅入深、由易到难、由简到繁的循序渐进原则。在初学技术阶段,先采用反复练习单个技术动作的方法,使学生集中精力去学习和掌握正确的技术动作,将各个技术动作衔接起来进行练习,逐渐增加练习的难度,使学生掌握运用技术的能力。结合比赛实际,进行综合性练习,使学生了解技术运用的目的和要求。最后,在接近比赛情况下和教学比赛中,采取攻守对抗的练习,使学生在复杂多变的条件下,提高技术运用和应变的能力。

1. 建立技术动作概念,形成正确动作基础,强调动作规范化。

本文于1982年3月10日收到

(a) 讲解: 讲解要简要、生动, 要形象化。精讲并不是少讲, 而是把关键讲深讲透, 突出技术规范的要求, 反复地讲清楚动作的要点, 如动作的结构特点, 动作运动规律(运动的顺序、机体活动的主要部位、运动的方向、角度、幅度、距离、节奏、空间与地面的位置、时间、概念、以及力的综合运用)等。

讲解是条件刺激物, 教师只有将动作的概念和要领讲得简要明确, 才能在学生的听觉中枢内建立较强而集中的兴奋灶。在一定范围内, 中枢兴奋性越强越集中, 那么条件反射建立得越快。反之, 如果动作概念和要领讲得含糊不清, 重点不突出, 那么在皮层的听觉中枢所形成的兴奋灶就弱, 而且不集中, 这样条件反射形成就慢。因此, 教师在讲解过程中, 必须注意语言的简单扼要和突出重点的技巧。

(b) 示范: 示范要正确, 要注意示范面, 教师在示范时要做到动作规范化。当有些技术动作教师不能示范时, 可以利用直观教具(电影、录象、幻灯)来补充不足。技术示范要反复做, 要使学生看清楚动作的关键, 明确技术动作的规范要求。这有助于使学生从抽象的概念中加深对动作完整、形象直观的感觉。

(c) 试做: 教师进行讲解和示范后(也可先示范后讲解, 边示范边讲解), 即可让学生试做动作。开始试做时, 可以徒手做, 也可用球做。其目的是使学生获得初步的动作感觉, 也就是从理性认识到感性认识的一个过程, 这对于学生掌握和形成正确的动作概念极为重要。在试做的过程中, 教师要不断地指出动作的关键, 及时纠正错误, 使动作符合规范化。这是学生通过视觉、听觉、运动感觉来建立正确的技术概念的重要环节。在试做过程中, 教师对动作的规范要严格要求, 严是关键, 不可忽视之。

## 2. 在简单条件下学习技术动作

这一步骤是正确掌握技术所不可缺少的。所谓简单条件下, 是指在无人防守的、缓慢移动中所进行的学习。在这一步骤过程中, 分为“完整法”和“分解法”两种教学法。篮球技术教学大部分是采用“完整法”, 但有些复杂的技术动作, 或者在纠正错误动作时, 也可采用“分解法”。如果技术动作本身不可能分解教学, 虽然是复杂的技术, 也不宜采用“分解法”。采用分解法不仅要正确地划分动作结构, 而且要确定学习的顺序, “分解法”的顺序有两种:

(a) 按原动作结构本身的顺序进行“分解法”。如单手高手跑篮, 则按接球、跨步、起跳、投篮等顺序分解教学。

(b) 根据由简单到复杂, 由主要到次要, 从易到难的顺序来进行分解。如单手跳投动作, 可先从较近距离练习, 首先将球拿到头前, 微屈膝, 较小用力蹬地跳起投篮出手。

## 3. 在复杂变化的条件下巩固技术动作。

这一步骤有三种顺序:

(1) 与其他技术动作(衔接动作)的结合情况下进行练习。任何一个技术动作都不是孤立的, 每个技术动作的运用都要与其他技术动作结合进行的, 技术与技术之间衔接得不好, 往往会影响到动作运用的效果。如接球不稳, 就会影响到投篮或传球的准确性或速度。所以教师在教一个技术动作时, 应该考虑它与其他技术动作的结合运用。加强这方面的练习, 使之巩固和提高技术运用的能力。

(2) 在加快移动速度和技术动作速度的情况下进行练习。在已掌握技术动作的基础上, 为了进一步提高技术的运用能力, 教师应采用加快速度的练习手段, 使之增加技术动作运用的难度。如转身、空切等移动速度, 传球、运球、投篮出手等动作速度, 都应提出加快速度的要求。

现代篮球比赛特点之一首先是高速度的争夺。速度已成为取胜的决定因素之一。篮球运动的速度不仅是跑的速度,而且还是直接与个人技术和集体战术配合掌握程度有关的临场反应速度。尽管掌握快速技术,不善于在快速中控制球和支配球,就谈不上打快速战。因此,进行快速技术的教学对掌握和运用技术是有着重要意义的。

(3) 在防守对抗情况下进行练习。这是篮球技术教学中必须重视的教学环节。篮球比赛是在双方攻守对抗情况下来进行的,为了使技术在比赛中得以运用和发挥,教师应根据实战的需要,多组织一些有防守的对抗情况下的练习,以形成在更加困难的条件下掌握和运用技术的能力。

4. 在接近比赛的条件下运用和提高技术。通过以上步骤的学习后,教师应使学生在接近比赛的条件下来练习技术。

#### (1) 在简单的战术配合下练习技术

当学生在掌握技术的同时,教师应组织一些简单的战术配合来提高技术在战术配合中的运用和应变能力。如通过“传切”、“掩护”、“策应”、“∞字”等各种简单的配合来组织一些练习,在这一教学环节过程中,教师应对学生的每一技术动作细节提出具体要求。要不厌其烦的纠正运用技术的错误动作,教师要指出为什么运用这个技术或那个技术。要使学生明确技术与战术的相互关系,以及运用技术来达到战术配合的目的等等。

(2) 在教学比赛中提高技术的运用和应变能力。为了进一步达到巩固和提高技术的目的,以及符合实战技术的应用,教师可以采用“2×2”、“3×3”、“4×4”、“5×5”的攻守对抗比赛,也可以在比赛规则方面采用附加条件,或提出某些限制。如不允许运球;中投命中得四分;必须采用半场紧逼扩大盯人防守;必须通过某一战术配合投篮等等。

在篮球技术实践过程中,上述顺序和步骤不应机械地运用,它们之间往往是混合起来加以运用的。一般地说,对初学者宜多采用前面两个步骤的练习。当通过一定阶段的练习后,就可采用第三步骤的练习手段。

## (二)、篮球技术教学的要求

篮球技术是多种多样的,主要分为进攻与防守两大部分,包括有脚步动作、传球、接球、运球、突破、投篮、防守、抢篮板球等八类技术。每一类技术又都是由许多技术动作所组成。这两部分技术的运用不是孤立的,而是相互联系、相互制约、相互促进的。

在篮球技术教学过程中,教师应该正确认识和处理进攻技术与防守技术的相互关系,教师要全面安排好教学进度计划,要不断地反复地使学生掌握攻守技术,使之达到全面、实用、准确、熟练的要求。

所谓全面,就是全面的掌握篮球攻守基本技术,这是机动灵活完成技术目的的基础。篮球比赛是在复杂的,变化多端的情况下进行的,比赛中出现的时机瞬息即逝,因此,掌握技术愈多样,愈全面就愈能在比赛中创造性的运用和发挥出技术水平。

教师在技术教学过程中,要抓住几项最基本的技术,如双手胸前传球,单肩上传球,单手跑投篮,单手跳投,两手交换运球,防守的脚步动作,防守中的抢断球等等。这是基础性质的教学,要反复练,经常练。要注意质量,必须强调动作规格化。学生能够正确地掌握这些基础技术,对其他技术的掌握和形成有较大的影响,尤其对难新技术和高级技术来讲,大都是在这些技术的基础上创新和发展的。

教师在教学过程中,既要教学生学习右手技术动作,也要教学生用左手掌握技术动作;既要教左侧的练习,也要教右侧的练习;既要进行内线技术动作的教学,也要进行外线技术动作的教

学;既要重视进攻技术的教学,也不轻视防守技术的教学。总之,要防止一般化和平均主义的教学。要在教学中有所侧重,突出重点,这样才能保证全面技术的学习。

所谓实用,就是技术教学要切合实际,注意实效,适应比赛要求和技术发展,作到有目的、有意义。技术动作应力求朴实、简练。朴实、简练,并不是意味着技术简单化,而是在技术运用上减少多余动作和反对华而不实。在比赛实践中,很难说那些技术动作是花巧,应该看动作的实效。要求技术上的朴实、简练,决不是限制在复杂的比赛条件下灵活机动的运用技术,也不是不允许在比赛中使用各种技术假动作。总之,教师在技术教学过程中,必须根据实际情况从实效出发。

所谓准确,这是衡量教学工作质量的标准之一。技术的运用是否准确,应以能否发挥动作的最大效果为准则,它直接影响战术配合的效果。技术动作的准确性是教学中的“从严要求”的根本目的。在技术教学过程中,教师必须使学生正确掌握动作规范,并使之巩固和形成动力定型。尤其对初学者,更要着重在最基本的技术动作上要求规范化,一丝不苟,精雕细刻,对任何一个动作的错误,都应及时地加以纠正和改进。

所谓熟练,就是在掌握技术动作过程中,能够达到运用自如的程度。因此,要求教师在技术教学过程中,除了对一些技术动作不断地反复地进行重复练习外,还应多考虑练习方法多样化,以使生通过多种多样的练习方法来达到技术动作熟练掌握的程度。

以上篮球技术教学的要求是保证贯彻篮球比赛战术的物质基础,是完成篮球教学任务的有效保证。是篮球教学的规律。

### 三、 篮球战术教学

篮球战术的组成,分为个人战术行动,基础战术配合,全队战术。根据篮球战术特点和教学规律,在教学过程中,教师应采取基础战术配合和全队战术两大类进行教学。

基础战术配合,是两三人之间所组成的配合行动,包括进攻与防守两个部分。它是组成全队战术的基础。是提高学生战术意识,掌握全面技术,加强个人攻击力的有效手段。全队战术是由它的一切局部战术构成的。

全队战术,是全体五个队员所组成的全队协同行动,它是以个人战术行动和两三人战术配合为基础而形成的。包括进攻与防守两个部分。

在篮球比赛中,自始至终存在着攻与守的矛盾。双方攻守不断地交替出现,从而促使攻守的相互转化,既对立又统一。

篮球运动攻与守的对立与斗争,促使了篮球技术、战术的不断发展和提高。某种战术的出现,不会是孤立的、停止的,永远不变的。相反它是发展的,前进的。因此,进攻与防守是相互制约,相互促进,相互提高的,这是篮球运动的发展规律。

#### (一)、 战术教学的顺序和步骤

##### 1. 建立战术的概念

这一教学过程,主要是通过教师的讲解、分析和演示,使学生初步了解所教的战术体系、基本特点及其目的和作用,以及攻与守之间的矛盾对立统一规律。教师首先要讲清楚战术的完整概貌,如全队进攻或防守战术的落位队形,移动的基本路线,主要配合方法及其变化规律,以及每个队员在各个位置上的不同职责和技术动作要求,使学生对所学的战术组织形式有一个基本了解和完善的认识,在讲解过程中,教师可结合图解,沙盘,电影,录象等直观教具和演示活动进行,然

后再组织试做练习。

### 2. 基础战术配合的教法

基础战术配合的教学,先教进攻配合,后教防守配合。根据战术配合的人员组成,可先练习两人配合,后练习三人配合。

基础战术的进攻配合教学中,首先教“传切”配合,再教“突分”,再教“掩护”配合,最后教“策应”配合。掩护配合教学时,可先教原地的,不用球的,侧面的掩护配合,后教行进间的持球和无球之间的各种掩护配合。

基础战术的防守配合教学中,开始先教“关门”防守,后教“穿过”防守和“交换”防守,最后教“夹击”、“补防”等防守配合。

教师在教进攻配合时,开始应在不加防守的情况下进行,以便使学生熟悉进攻配合方法和路线。在教防守配合时,开始应在消极进攻情况下进行,然后再积极进攻。

### 3. 全队战术的教法

全队战术的教学,不论任何一种进攻战术或防守战术,都应首先进行全队的完整战术的练习。这一过程主要是在无防守条件下和移动速度缓慢状态下进行。教师在教学过程中,应对学生提出每一位置上的具体的技术动作要求。这一过程可以根据战术的复杂过程来掌握练习时间的长短。

当学生初步了解全队战术的基本配合方法之后,教师可把全队完整战术配合分解为若干局部配合。如左侧的局部配合,右侧的局部配合,外线的局部配合,内线的局部配合等。教师这时根据分解的局部配合进行练习,这一步骤是篮球战术教学的重要组成部分。教师在这一过程中,应注意培养学生的战术意识和正确的运用技术。开始进行练习进攻时是无防守的,以后逐渐增加防守。在这一练习中,教师要注意提高学生之间的默契配合程度和掌握运用战术的时机,以及技术在战术中的合理运用。在此同时,教师还应指出战术的变化情况。

在战术教学过程中,要贯彻整体(合练)与局部(分练)相结合的原则:先进行全队整体战术的试做,再进行局部战术的练习,最后进行整体练习,达到在比赛中能够掌握运用战术的目的。

总之,在篮球战术教学中,要把进攻与防守作为一个统一过程,根据攻守的主要方面应考虑先教或后教的顺序。如快攻与防守快攻,则应先教进攻后教防守;区域联防与进攻区域联防,则应先教防守后教进攻。一般地教学顺序是,先在不防守的情况下练习进攻,后加消极防守,再积极防守,然后在接近比赛的情况下练习防守对抗。学习防守战术时,开始可先做消极进攻,如只做进攻配合,不投篮,然后逐步加强进攻,增加防守者的难度,直到接近实战。

## (二)、篮班战术教学的要求

战术教学要与技术教学相结合。技术是战术的基础,有了快速、灵活、全面、准确的技术,才能机动、灵活地运用战术。同时,战术的运用对技术的发展和提高也起着积极影响和推动作用,并能使技术在战术运用中得到充分的发挥。因此,为了提高战术质量和完成战术任务,在战术各个环节的教学中,教师应随时对技术动作的运用细节提出具体要求,使技术的运用更能切合实际。但是教师必须正确理解这种战术教学与技术教学的结合,不是代替技术教学。

战术教学要做到攻守相结合。篮球比赛是由进攻与防守两个方面所组成,因此,在战术教学过程中,教师要正确处理好攻与守的关系。要认真贯彻主动进攻、积极防守,能攻善守、攻守兼备的要求。既要重视进攻,又不忽视防守,要防止重攻轻守的倾向。

在篮球战术教学中,为了提高学生在战术运用方面的质量,教师还应对学生进行战术意识的培养和教学。如利用讲解、演示来传授战术意识,利用教学比赛对学生进行现场战术运用的优缺

点分析来培养学生的战术意识, 让学生负责比赛的临场指挥来提高他们分析问题和解决问题的能力等等。

篮球教学课的质量好坏, 取决于教师的主导作用和学生学习的自觉积极性。为此, 教师首先在课前钻研教材认真备课, 并做到备教材备人的要求。其次要根据学生程度和学习情况, 切合实际的选择教材内容和练习方法, 以便收到预期的效果。集体性是篮球运动特点之一, 教师在每堂课上都应加强组织性, 纪律性和集体主义精神的教育。教师在课上要充分利用各种有利因素, 最大限度地调动学生学习积极性, 只有这样, 才能提高教学质量和完成教学课的任务。

## A Study of the Teaching Method of Basketball Techniques and Tactics

Li Zhenzhong

### ABSTRACT

This article is an approach to the purpose, task, demand, method, sequence and procedure of basketball teaching of techniques and tactics, based on the characteristics of the development of modern basketball and combined with the author's personal teaching practice.

www.cnki.net