

第四章 篮球

篮球运动是以投篮为中心，两队攻守对抗，以投篮得分多少决定胜负的球类运动项目。在传球与接球、运球与突破、投篮与抢截球的过程中，时刻伴随着个人能力与团队配合的挑战、准确投射的激动与错失良机的遗憾、坚定意志与合理控制情绪的考验。

如何学会篮球技术，并在比赛中一显身手呢？



学习目标

1. 了解篮球运动的相关知识，并能运用基本的技术和战术进行比赛。
2. 在篮球学练中，发展耐力、灵敏、协调等体能，培养运动兴趣。
3. 在篮球学练与比赛中，提高与同伴的交往能力，培养团结协作的意识和集体主义精神。

一、基本技术

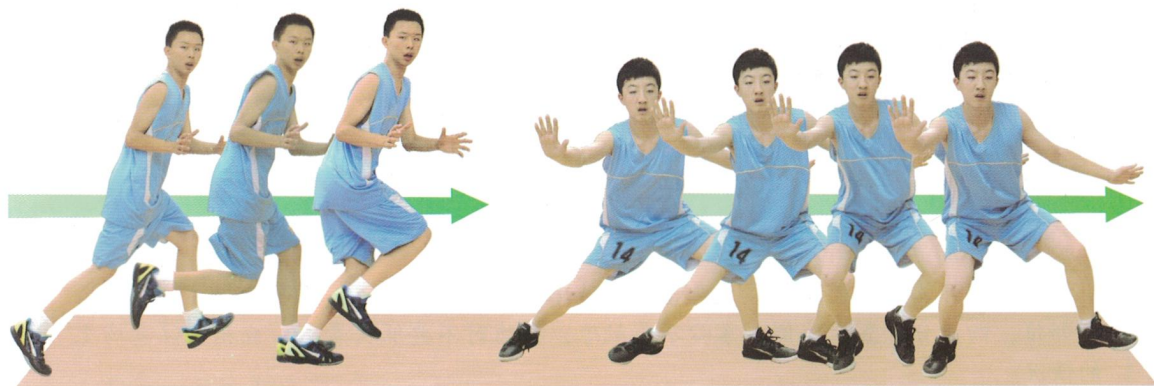
篮球运动是一项团队比赛项目，团队的胜利要求每个队员都要拥有熟练的基本技术，才能进行良好的配合，完成团队的战术安排。篮球运动的基本技术包括移动、运球、传球、投篮等技术动作。学习篮球基本技术要从哪儿入手呢？

历史溯源

据史料考证，现代篮球运动是1895年由美国人Dr.Williard Lyon介绍传入我国。同年12月8日，天津中华基督教青年会成立大会上进行了篮球表演，这也是中国历史上第一场篮球表演。

（一）移动

篮球比赛攻防转换迅速，需要快速移动才不会被对手牵制，移动的快慢决定着团队攻防的转换速度和比赛的胜负结果。不同的距离和攻防情况要求不同的移动方式。在篮球比赛中，一般有侧身跑、滑步、变向跑等，你知道如何根据场上情况运用这些步法吗？



侧身跑

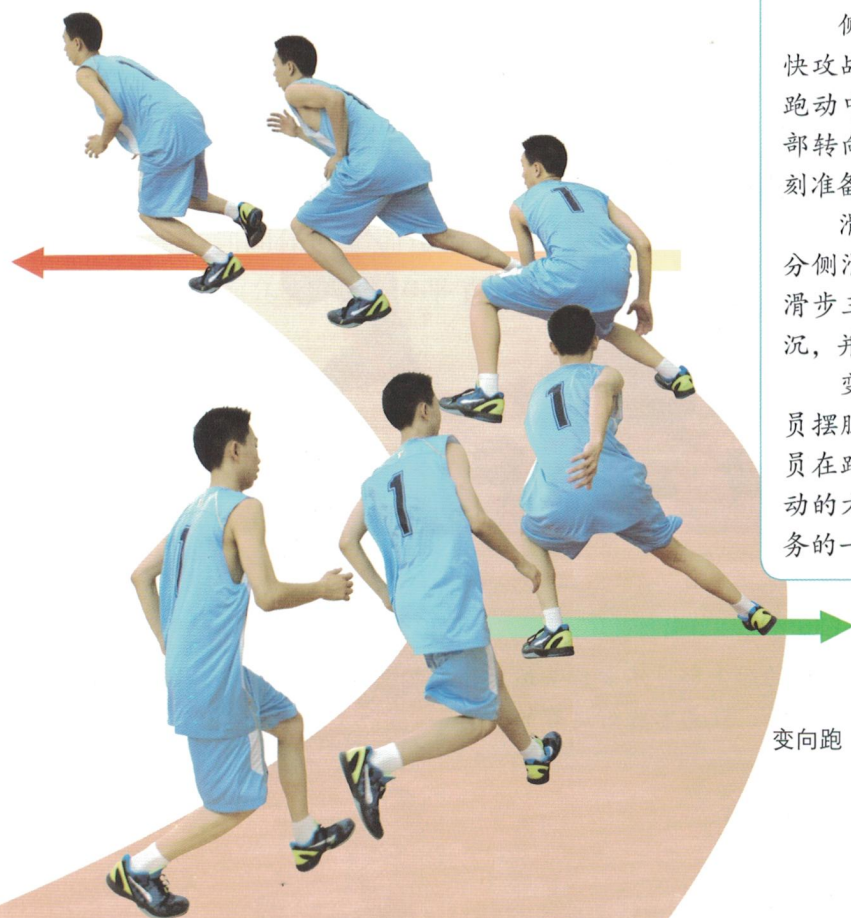
滑步

知识窗

侧身跑：主要用于快攻战术。队员在向前跑动中，侧转上体，头部转向侧后方，双手时刻准备接球的跑动方法。

滑步：多用于防守，分侧滑步、前滑步和后滑步三种，要求重心下沉，并保持平稳移动。

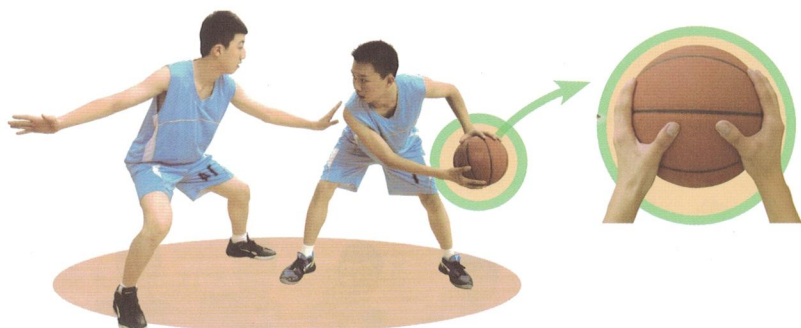
变向跑：多用于队员摆脱对方的防守。队员在跑动中突然改变运动的方向，完成攻守任务的一种步法。



变向跑

（二）持球

持球是篮球活动中控制球的基本方法，要持好球不主动失误或是被别人断球，需注意用身体护球。



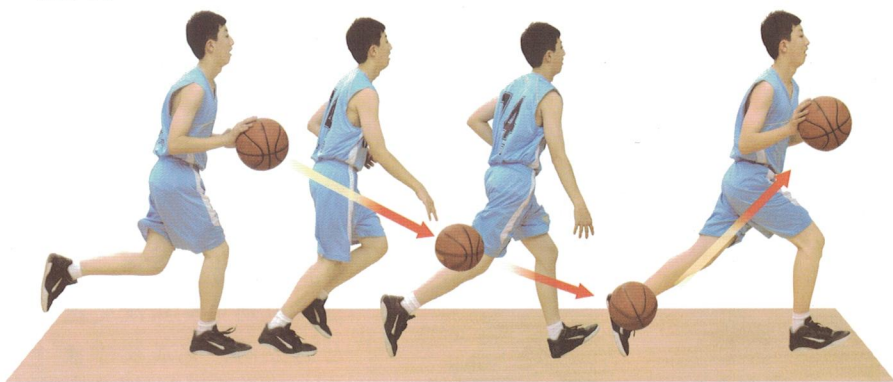
持球

【学练提示】

两腿稍开立，双膝微屈，上身含胸，持球时双肘外张护球；双手拇指置于球的后侧部位，四指分开置于球侧，掌心不要触球；持球时不要低头看球，应抬头注意场上的情况。

（三）行进间运球

行进间运球是篮球运动最基本的带球行进方式，掌握好这个技术之后就更能增强对篮球的控制能力。



行进间运球

【学练提示】

向前运球时，推球的后上部，不要低头运球，要抬头注意场上情况。运球时不要过高，手要主动发力下压，注意掌握好运球的节奏。

（四）体前变向换手运球

在篮球比赛中，体前变向换手运球的方法可以用来突破防守，突破堵截，继续



体前变向换手运球

【学练提示】

运球时注意快速运球摆脱防守。

（五）双手胸前传球

双手胸前传球是篮球运动中本、最常用，也是最基本的方法，一般传到比赛中，双手胸前传球也可以击地后传。

【学练提示】

传球时，前脚脚尖内旋，用食指、中指

合作探究

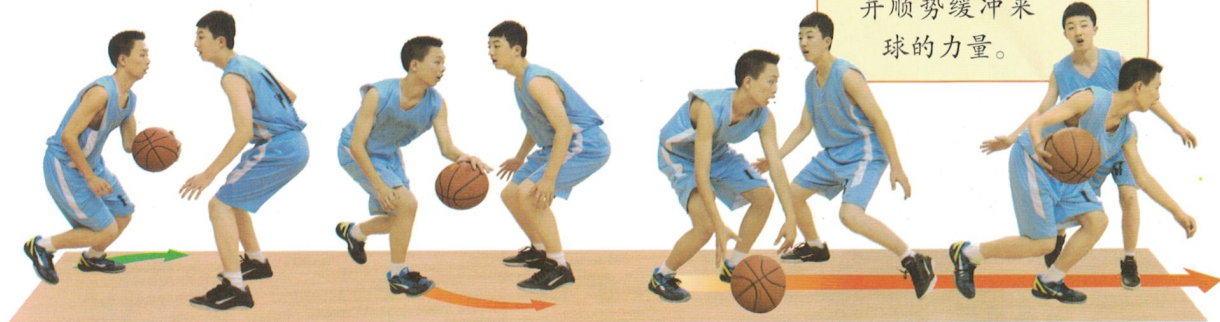
传球是篮球运动中的关键环节，怎样才能准确传球？怎样才能准确接球？

(四) 体前变向换手运球

在篮球比赛中，同学们都遇到过对手堵截的情况，体前变向换手运球就是利用突然改变运球方向的方法来突破防守的一种运球方法。怎样才能成功突破堵截，继续进攻呢？

！安全提示

篮球练习中，尤其是接球时容易造成手指挫伤。因此，练习前要注意活动手腕、手指。接球时注意手指自然张开，注意力集中，并顺势缓冲来球的力量。



体前变向换手运球

【学练提示】

运球时注意手掌对球的控制，变向时重心降低，转体探肩，蹬跨突然，变向后加速运球摆脱防守，动作熟练后可采用假动作进行突破。

(五) 双手胸前传球

双手胸前传球是篮球比赛中最基本、最常用，也是最稳定的一种传球方法，一般传到同伴的胸前位置。比赛中，双手胸前传球可以传平直球，也可以击地后传球。



双手胸前传球

【学练提示】

传球时，前脚向传球方向踏出，后腿半蹲蹬地发力；两臂尽量前伸，两手腕随之内旋，用食指、中指用力拨球传出，要动作迅速，注意接球同伴的位置和情况。



合作探究

传球是篮球运动中体现团队配合的重要纽带，与同学探讨并尝试什么时候该传球？怎样才能准确地将球传给队友。