

第四章 篮 球

要想在篮球比赛中获胜，不仅要依靠个人的出色发挥，更离不开团队的配合与协作，以及良好战术的成功实施。团队的合作需要每个人完成好自己的职责，并相互支持和协作，为获取团队的胜利而共同努力，这也是篮球这个集体运动项目的魅力。本年级将在七、八年级学习的基础上，重点学习篮球比赛的基本技巧和基本战术。

你是否有信心通过进一步的学习来提高参与篮球比赛的能力呢？



学习目标

1. 学习提高篮球的运球技术，学习一对一防守技术和人盯人防守战术。
2. 提高对技术和战术的运用能力，积极参加篮球游戏和比赛。
3. 通过参与篮球活动，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

只有通过不断地学习和练习基本技术，才能提高篮球技能水平，从而在比赛中熟练运用，完成战术意图。

（一）运球转身

运球是篮球合法行进的基本方式。当运球队员被堵截时，可后转身改变运球方向，突破防守。

知识窗

花式篮球

花式篮球是一种极具观赏性和娱乐性的篮球表演。梦幻般的运球，充满想象力的传球和扣篮，快节奏的音乐伴奏，是其标志性的特征。



① 被堵截

② 转身

③ 摆脱

▶ 运球转身时，手按拍球的位置有什么变化？

▶ 运球转身后跨步的作用是什么？

学练提示

运球转身时重心转移要快，脚蹬、抵地要有力，注意变换运球的节奏，按拍球的部位要正确，手、脚、身体的动作协调一致。

（二）一对一防守

1. 防守持球队员

防守持球队员的目的是防止其持球突破、传球、投篮，对持球队员进行全方位的紧逼和干扰，阻碍其进攻得分。



▶ 防守队员采用半蹲姿势对防守和快速移动有什么作用？

▶ 防守时为什么要张开双臂？是否可以扩大防守空间和范围？