



练习 6-1-6：急停、转身、交叉步突破组合练习。组织形式同练习 6-1-5，跳步急停接球后，做一次后转身、一次前转身后，交叉步突破上篮。

练习 6-1-7：多技术组合练习。如图 3-60，①自中圈横移运球至第一个障碍物处，体前变向换手运球至左手，随即跨步急停，双手头上传球给②，①跑至第二个障碍物处跳步急停接②回传球，做一次后转身、一次前转身后，交叉步突破上篮，②抢篮板球后两人交换位置练习。

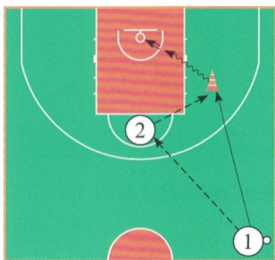


图 3-59 跳步急停接球交叉步突破上篮

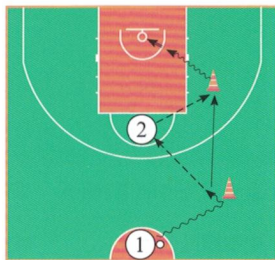


图 3-60 多技术组合练习

(3) 比赛性学练

练习 6-1-8：跳步急停接交叉步上篮比赛。学生分成若干组，组织形式同练习 6-1-5，上篮不进须由本人补投至进球。在规定时间内中篮个数多的组获胜。

练习 6-1-9：急停、转身、交叉步突破组合比赛。学生分成若干组，组织形式同练习 6-1-6，上篮不进须由本人补投至进球。在规定时间内中篮个数多的组获胜。

练习 6-1-10：多技术组合比赛。学生分成若干组，组织形式同练习 6-1-7，上篮不进须由本人补投至进球。在规定时间内中篮个数多的组获胜。

(二) 原地持球同侧步突破

1. 动作方法与要领

同侧步突破又称“顺步突破”。

动作方法：以左脚中枢脚为例。突破前做投篮假动作，当防守者重心向前或上提时，突破人迅速用左脚前脚掌内侧蹬地，右脚快速向右前方跨出一大步，同时上体右转，左肩前探，在左脚离地前，右手推放球加速超越对手（图 3-61）。

动作要领：蹬跨有力，转体探肩，球先离手，中枢脚再离地。



2. 易犯错误

易犯错误

未做瞄篮动作直接

跨步幅度过小，无

3. 学练与

(1) 基础性

练习 6-2-

作，再听到哨音

到哨音后恢复

练习 6-2-

转、探、推放球

练习 6-2-

一人两手平举，

练习 6-2-

线内 1 ~ 2 米，

(2) 组合性

练习 6-2-

物，跳步急停接

练习 6-2-

停接球后做一

练习 6-2-

一个障碍物处，

第二个障碍物处

②抢篮板球后两



图 3-61 原地持球同侧步突破

2. 易犯错误与纠正方法 (表 3-27)

表 3-27 原地持球同侧步突破易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
未做瞄篮动作直接突破	过于专注同侧步突破动作	原地练习投篮假动作和同侧步突破的组合技术
跨步幅度过小, 无法过人	腿部力量不足	通过跨步跳练习提升腿部力量

3. 学练与运用示例

(1) 基础性学练

练习 6-2-1: 原地动作模拟。原地持球, 以左脚中枢脚为例。听到哨音做投篮假动作, 再听到哨音后右脚向右前方跨步, 同时身体右转, 左肩前探, 引球至身体右侧, 听到哨音后恢复到准备动作, 如此反复练习。体会技术动作的各个环节。

练习 6-2-2: 对障碍物持球同侧步突破。强调速度不可过快, 使学生明白瞄、蹬、转、探、堆放球加速突破各个环节。

练习 6-2-3: 限高同侧步突破。学生两人一组, 一人两手平举, 另一人持球同侧步突破从其腋下通过。

练习 6-2-4: 同侧步突破上篮。起点设置在 3 分线内 1 ~ 2 米, 要求运球两次后调整脚步上篮。

提示

可用标志杆、橡皮筋等进行限高, 体会降低重心探肩的感觉。

(2) 组合性学练

练习 6-2-5: 跳步急停接球同侧步突破上篮。如图 3-62, ①传球给②后跑向障碍物, 跳步急停接②的回传球, 同侧步突破上篮, ②抢篮板球后两人交换位置练习。

练习 6-2-6: 急停、转身、同侧步突破组合练习。组织形式同练习 6-2-5, 跳步急停接球后做一次后转身、一次前转身后, 同侧步突破上篮。

练习 6-2-7: 多技术组合练习。如图 3-63, ①自中圈附近横向右侧移动运球至第一个障碍物处, 体前变向换手运球至左手, 随即跨步急停, 双手头上传球给②, ①跑至第二个障碍物处跳步急停接②回传球, 做一次后转身、一次前转身后, 同侧步突破上篮, ②抢篮板球后两人交换位置练习。

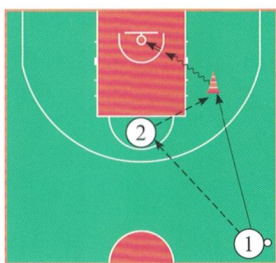


图 3-62 跳步急停接球同侧步突破上篮

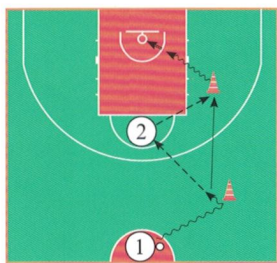


图 3-63 多技术组合练习

(3) 比赛性学练

练习 6-2-8：跳步急停接球同侧步突破上篮比赛。学生分成若干组，组织形式同练习 6-2-5，上篮不进须由本人补投进球。在规定时间内中篮个数多的组获胜。

练习 6-2-9：急停、转身、同侧步突破组合比赛。学生分成若干组，组织形式同练习 6-2-6，上篮不进须由本人补投进球。在规定时间内中篮个数多的组获胜。

练习 6-2-10：国际篮联三对三规则比赛。采用国际篮联三对三规则，组织班级内单循环比赛，积分高的队获胜。

七、攻防基础配合

(一) 传切配合

1. 动作方法与要领

传切配合是指进攻队员之间利用传球和切入技术组成的简单配合。它包括一传一切和空切两种。

动作方法：切入队员要根据场上情况掌握切入时机，果断、快速地摆脱对手切入篮下，并注意接同伴的传球，传球队员要利用瞄篮、突破等假动作吸引、牵制对手，当切入队员摆脱对手处于有利位置时，应及时、准确地将球传给切入队员。

动作要领：切入迅速，传球到位。

2. 易犯错误与纠正方法 (表 3-28)

表 3-28 传切配合易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
未摆脱对位防守人	切入动机过于明显	教师引导学生通过增加自身假动作或要求队员前来掩护增加空切的成功率
传球不到位	未掌握传球时机	教师引导学生在空切前应是与同伴达成默契后再切入

3. 学练与

(1) 基础

练习 7-1

向左前方跨一方跨出，加速双手向右侧伸向切入。

练习 7-1

切入，接②的

练习 7-1

同伴充当防守

练习 7-1

切入篮下，接

(2) 组合

练习 7-1

球中双手胸前至障碍物处先抢篮板球后两

练习 7-1

7-1-5，②接球式传给①上篮

练习 7-1

7-1-5，②接球传给①上篮。