



小学体育篮球课件整理版



目录



- 篮球运动概述
- 篮球基本技术
- 篮球战术与配合
- 篮球比赛观赏与分析
- 篮球运动损伤预防与处理
- 篮球运动员身体素质训练

01



篮球运动概述



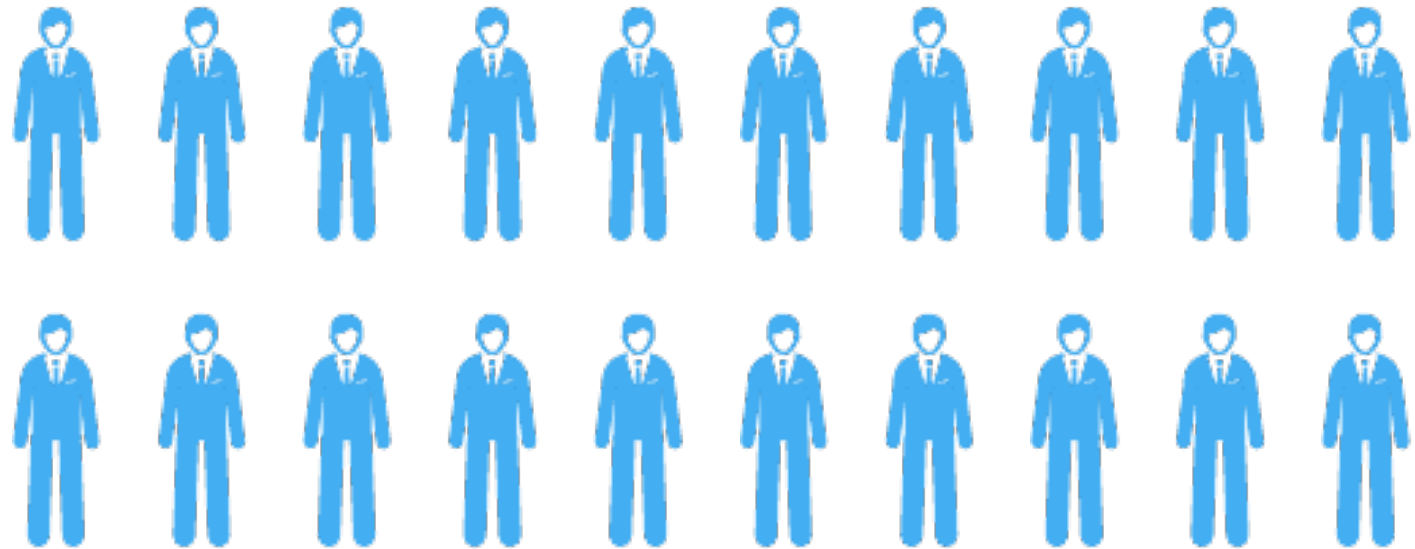


篮球的起源与发展

01



篮球的起源

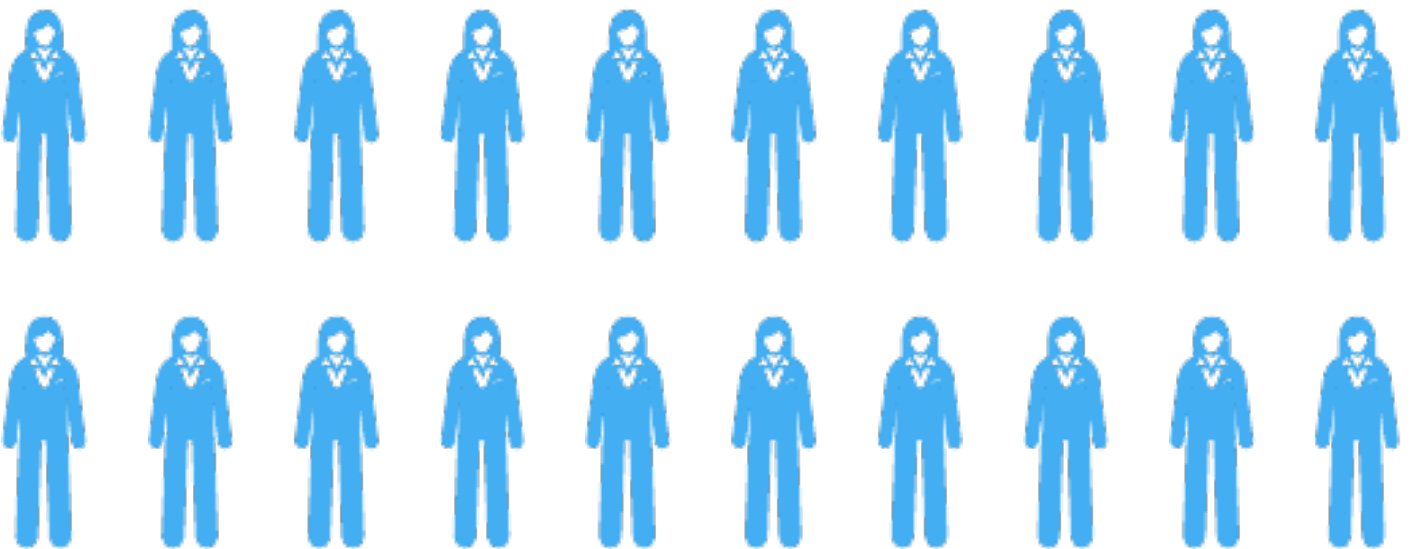


篮球运动起源于19 世纪末的美国，由詹姆斯·奈史密斯博士发明，最初是为了给学生提供一种有趣的室内运动方式。

02



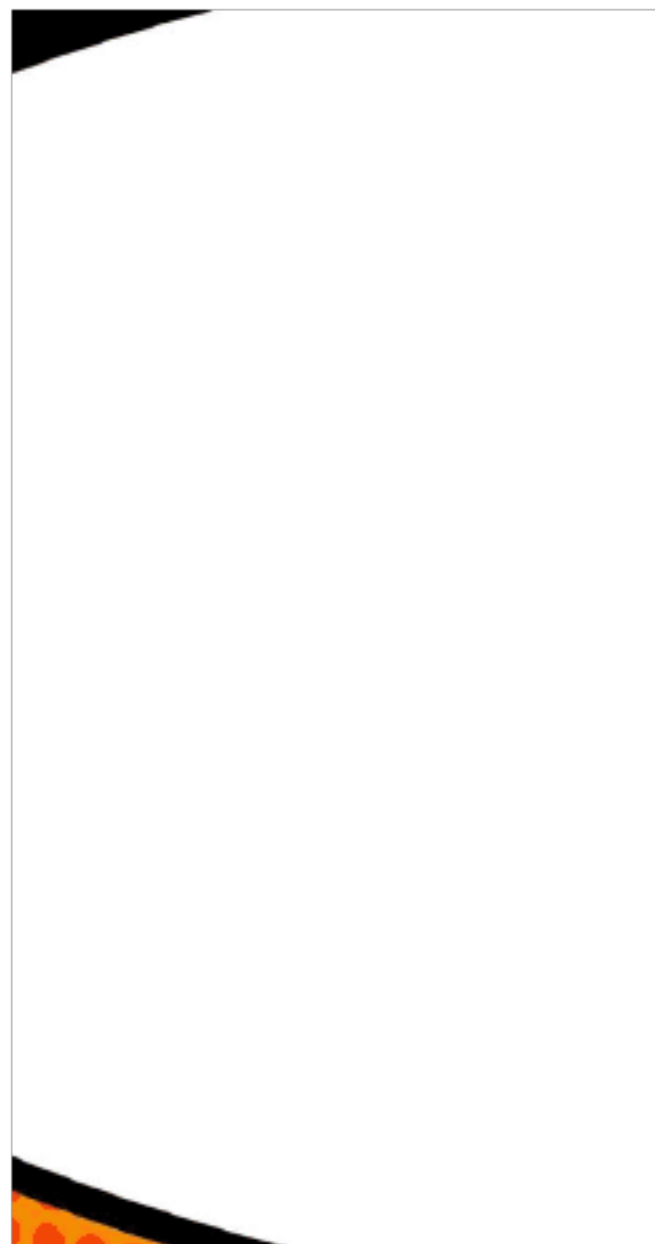
篮球的发展



篮球运动逐渐在全球范围内普及，并发展成为一项竞技性强的体育运动。国际篮球联合会（FIBA）和世界篮球协会（NBA）等组织的成立，推动了篮球运动的国际化发展。



篮球运动的特点与价值



篮球运动的特点

篮球是一项集体性、对抗性、趣味性强的运动，要求运动员具备速度、力量、耐力、灵敏等多方面的身体素质。



篮球运动的价值

篮球运动不仅可以锻炼身体，提高身体素质，还可以培养运动员的团队合作精神、竞争意识、自信心等心理素质。



篮球比赛规则简介

比赛场地与设备

篮球比赛场地为长方形，两端各有一个篮筐。比赛用球为橙色，周长为74.9-78厘米，重量为567-650 克。

比赛时间与得分

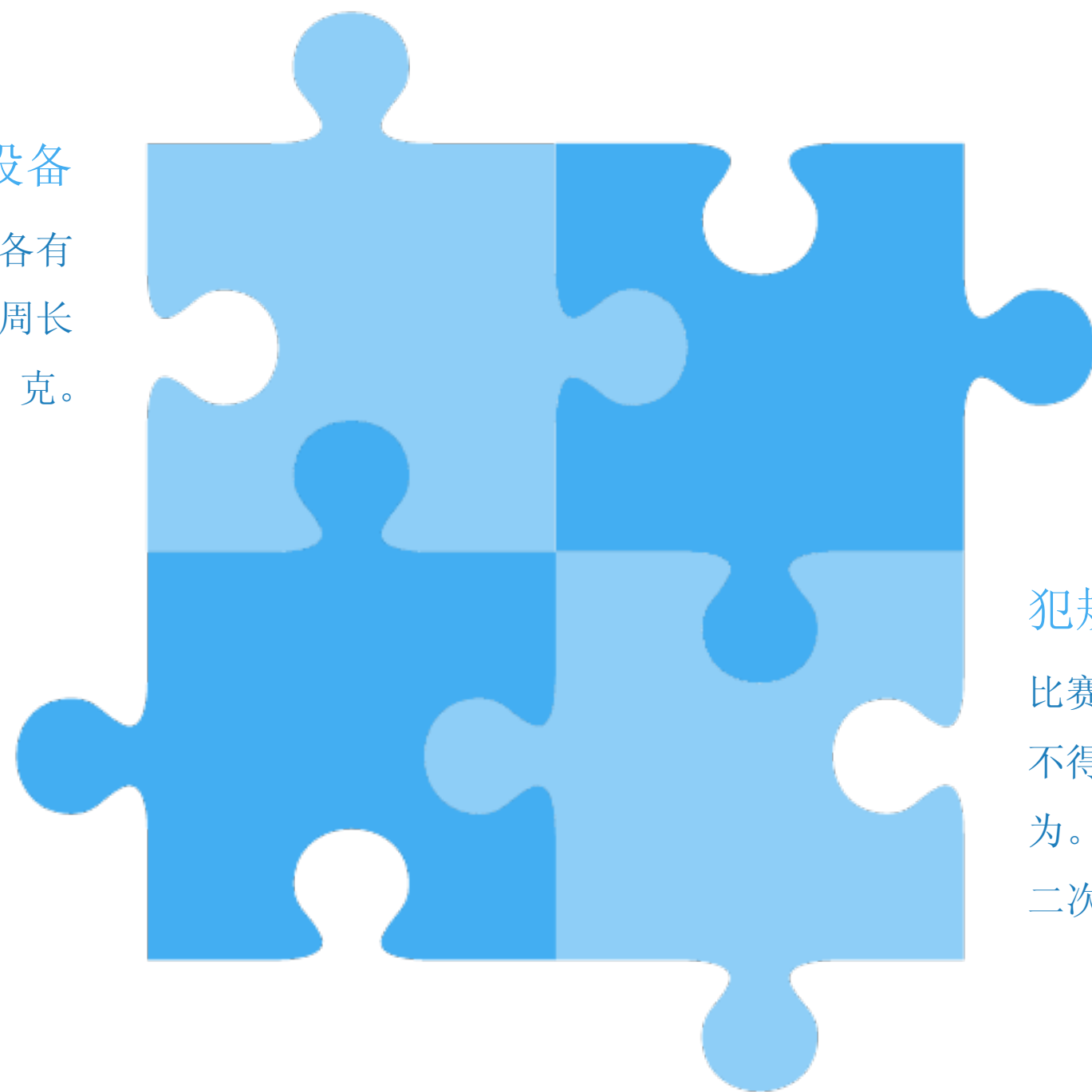
正式比赛分为四节，每节10 分钟。
在比赛时间内，进攻方将球投入对方篮筐得分，得分方式包括2分球、3分球和罚球。

球员与球队

每队由5名球员组成，包括1名中锋、2名前锋和2名后卫。比赛中可以进行球员替换，但替换必须遵守相关规定。

犯规与违例

比赛中，球员必须遵守比赛规则，不得出现推人、打人等恶意犯规行为。同时，球员还需注意避免走步、二次运球等违例行为。



02

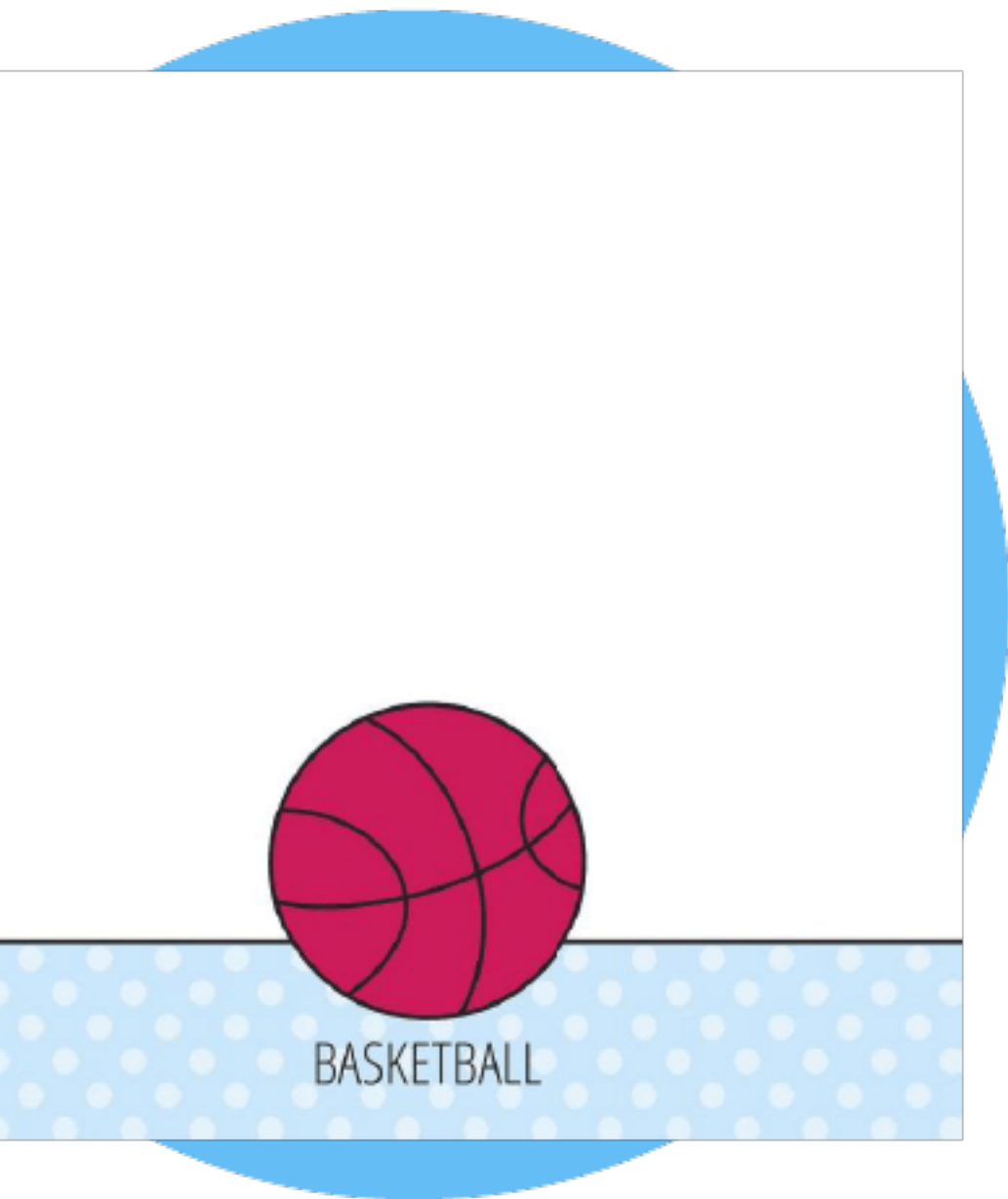


篮球基本技术





传球技术



双手胸前传球

传球时双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼平视传球目标。传球时后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用力拨球并将球传出。

双手头上传球

双手举球于头上，两肘稍屈，持球手法与双手胸前传球相同。近距离传球时，小臂前摆，手腕前扣并外翻，同时拇、食、中指用力向前拨球。

双手低手传球

双手持球于腹前，抬头看准传球目标。上体前倾，两臂前伸，手腕上翻，手指拨球将球传出。



接球技术



双手接胸部高度的球

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。当手指触球时，两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量，两手持球于胸腹之间。

双手接低于腰部的球

接球时两腿微屈，一脚向来球方向迈出一步，上体前倾，眼睛注视来球，双手向前下方伸出迎球。当手指触及球时，顺势将球握住并顺势屈肘、后引、缓冲球的力量。



投篮技术

原地单手肩上投篮

以右手投篮为例，右手五指自然分开，手心空出，用指根以上的部位持球，大拇指与小拇指控制球体，左手扶球的左侧，右手屈肘，肘关节自然下垂，置球于右肩上方。投篮时下肢蹬地发力，右臂向前上方伸直，手腕前屈或翻转，食、中指拨球，通过指端将球投出。

VS

行进间单手肩上投篮

以右手投篮为例，右脚向前跨出时接球，接着迅速上左脚起跳，右腿屈膝上抬，同时举球至头右侧上方，腾空后上体稍后仰，当身体跳到最高点时右手臂伸直，用手腕前屈或翻转将球投出。



高运球

运球时两腿微屈，上体稍前倾，目平视。以肘关节为轴，前臂自然屈伸，手腕和手指柔和而有力地按拍球的后上方，用指根及指腹部位触球，食指向前。球的落点控制在运球手臂同侧脚的侧前方，使球的反弹高度在腰腹之间。

低运球

两腿应迅速弯曲，重心下降，上体前倾，球的落点在体侧或侧前方（根据速度而定）。反弹高度在膝关节以下的运球叫低运球。当受到对手紧逼或接近防守队员时常用这种运球方法保护球和摆脱防守。

03



篮球战术与配合



进攻战术

01

02

03

突破分球

持球队员突破后，主动或应变传球给同伴的方法。

传切配合

队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合。

策应配合

处在内线的队员背对或侧对球篮接球后，以他为枢纽，通过多种传球方式与其他队员的空切、绕切相结合，借以摆脱防守，创造各种进攻机会。



防守战术

人盯人防守

每个防守队员守住一个进攻队员，在防住自己对手的基础上相互协作的全队防守战术。

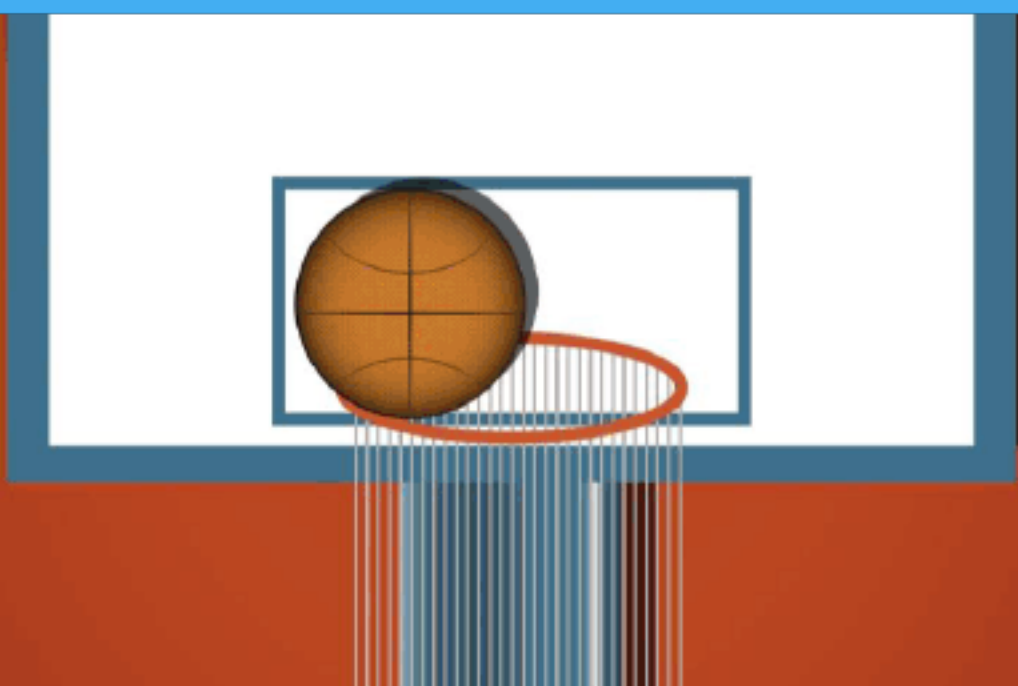
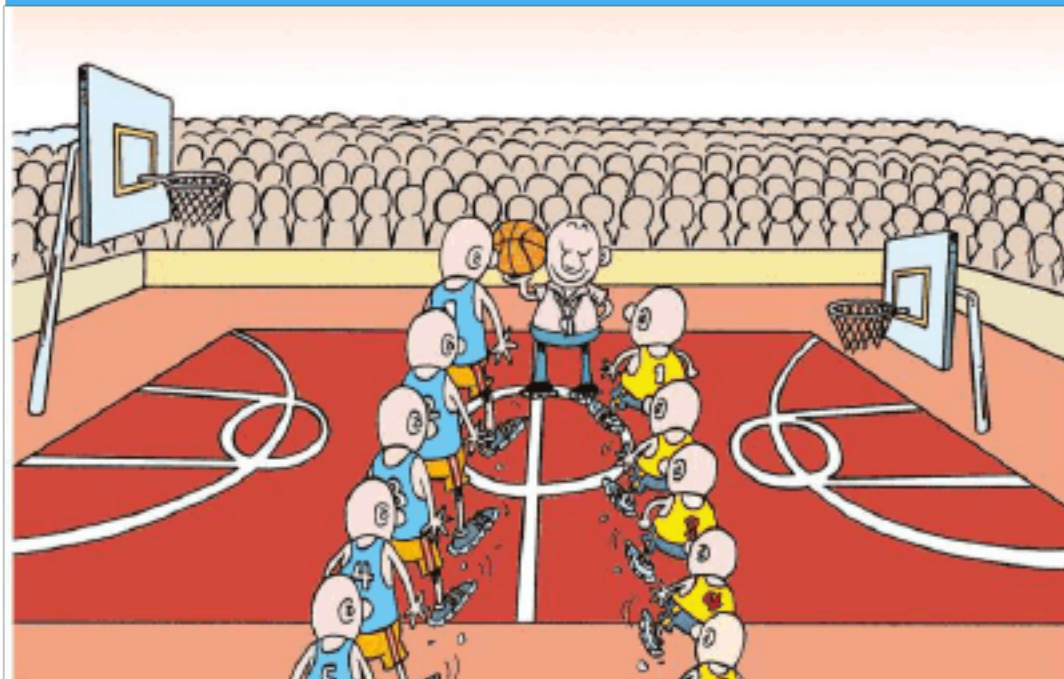


混合防守

人盯人防守和区域联防两种战术融为一体，综合运用的一种防守战术。

区域联防

防守队员按一定的阵形分布在后场的不同区域，根据球的转移和进攻队员的穿插移动而不断地调整防守的位置和阵形的一种防守战术。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/358065136076007002>