

篮球运动概述与技战术简述教案

篮球理论课教案

（篮球运动概述与技战术简述）

一. 篮球运动概述：

第一节：篮球运动的起源与发展：

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市），基督教青年会干部训练学校，在加拿大出生的体育教师詹姆士. 奈. 史密斯 1891 年发明的。他受启发于当地青年摘桃仍入桃筐的活动性游戏，即在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投篮比赛，这是篮球运动的雏形。

现代篮球运动的演进：

包括有 5 个阶段：

1. 初创试行阶段：1892 年，奈. 史密斯将比赛场地按照进攻方向分为后场、前场、中场。同时明确了比赛的要求，不久又提出了 13 条简明而必须严格执行的比赛规则。

2. 完善、推广时期：

1932 年 6 月 18 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉托维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等欧美 8 国的代表酝酿组织国际业余篮球联合会。会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础，初步制定了国际统一的竞赛规则 13 条。规定比赛人数为 5 人；场地上增加了进攻限制区，进攻投篮时，若对手犯规，则投中加罚一次，未中加罚 2 次；竞赛时间该为 20 分钟一节共赛两节

等。1936 年第 11 届奥运会上，篮球运动被列为男子正式比赛项目，现代篮球从此登上国际竞技舞台。

3. 普及、发展时期：

20 世纪 50?60 年代篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。进攻、防守技术和战术有了明显提高。

4. 全面提高时期：

1976 年第 21 届奥运会篮球赛中，女子篮球正式列为奥运会竞赛项目。80 年代中期，篮球竞赛规则对进攻时间、犯规罚则做了修正，并规定了远投区，增加了 3 分球的规定。

5. 创新、攀登时期：

1992 年西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上，以美国“梦之队”中的乔丹、约翰逊等为代表的现代篮球技巧表演，把这项运动技艺表现的更加充实完善，战术打法更为简练实用。

第二节：现代篮球运动的特点：

一、空间对抗性特点

1. 高空性

2. 瞬时性

二、内容多元化特点

三、多变、综合性特点

四、健身、增智性特点

五、启示、教育性特点

六、职业、商业性特点

第三节：现代篮球运动发展趋势

1. 智在充实
2. 高在壮、灵
3. 悍在凶狠
4. 快在节奏
5. 准在提高
6. 全在综合
7. 变在瞬时
8. 星在奇特
9. 技在升华
10. 阵在机动
11. 帅在智谋
12. 男、女篮并趋

第四节：中国篮球运动的发展概况

一. 篮球运动传入中国

现代篮球运动是于满清末期（1895 年），由美国国际基督教青年会派往中国天津基督教青年会就职的第一任总干事来会理介绍传入我国天津市，因此，天津市是我国篮球运动的发源地。

（见教科书 19?38 页）

1. 篮球运动的本质是一种娱乐、健身的体育游戏，也是一项国际性的竞技体育运动，又是一门学科课程，还是新兴的一种体育产业，总体上说这是一种人类进步的社会文化现象。

2. 篮球运动自 1895 年传入中国后,于 1914 年 1 月,旧中国举行的第一届全国运动会才被列为比赛项目。

第二课：篮球技、战术简介

篮球的技术分类：]

分为进攻和防守两大类

进攻技术包括有：传接球、运球、投篮、持球突破、移动和抢篮板球技术。

防守技术包括有：抢、断、打球和防守对手以及移动和抢篮板球技术。

篮球的战术分类：

分为进攻和防守两大类

一.个人进攻与防守的战术

二.战术的基础配合：

进攻基础配合包括有：传切、掩护、突分、策应

防守基础配合包括有：

1. 针对掩护而来的挤过、穿过、绕过、交换防守。

2. 其他有：关门、夹击、补防、围守。

三. 全队战术：（按教学顺序）

1. 快攻 ?? 防守快攻

2. 人盯人防守 ?? 进攻人盯人防守。包括有：半场、全场和全场紧逼。

3. 区域联防 2?1?2 阵型??进攻区域联防 1?3?1 阵型

4. 区域紧逼 ?? 进攻区域紧逼

5. 混合防守 ?? 进攻混合防守（指同一时间内出现两个防守体系

的交叉)

6. 固定配合 ?? 防守固定配合

一般在半场掷端线球时的配合。

篮球理论课教案

(篮球运动的竞赛组织工作与编排)

第一节、篮球运动的竞赛组织工作

一、赛前的准备工作：

1、成立竞赛筹备组织、

竞赛筹备组织的主要任务：讨论决定组织方案（竞赛名称、目的、任务；竞赛的组织机构、竞赛经费预算、各阶段的工作步骤、具体实施程序等）。

2、成立组织机构

组织机构的种类：（依据比赛规模的大小而有所不同）

全国性篮球竞赛组织机构

组织委员会：仲裁委员会、竞赛处（竞赛组、裁判组、场地器材组、技术统计组）、秘书处（宣传组、治保组）、总务处（接待组、财务组、医务组）。

学校篮球竞赛组织机构

领导小组：宣传组（负责宣传工作和思想教育）、竞赛组（负责编排及成绩处理等）、裁判组（负责裁判学习和组织分工及裁判工作）、场地组（负责场地器材工作）。

3、制定竞赛规程

a、性质：竞赛工作的依据和竞赛的指导性文件。（提前发给有关单位）

b、内容：竞赛名称、任务、目的、竞赛项目、日期、地点、参加单位、人

数、运动员资格、报名、报到日期、竞赛办法、规则、评定名次、奖励办法、抽签日期、地点、注意事项等。

4、制定工作计划：

根据组织方案，竞赛规程和竞赛的主要工作日程计划，由各部门分别拟定具体实施计划，经组委会批准后执行。

（1）仲裁委员会主要工作：解决竞赛中出现的重大问题。

（2）竞赛处的主要工作：做好竞赛的编排工作并编印比赛秩序册；做好裁判组织工作；审查参赛运动员资格；安排各队赛前和休息日的训练时间和场地；检查场地、器材设备和各种表格准备情况等；召开领队、教练员会议，讨论有关问题。

（3）秘书处的主要工作：做好比赛的宣传报道工作；安排文艺活动、参观游览和有关会议；成立治安小组，维持好比赛场地的秩序和安全工作。

（4）总务处的主要工作：搞好接待、生活、住宿、交通和票务工作。成立医务小组，备好医疗用品等。

二、竞赛期间的工作

1. 坚持政治思想教育，严格赛风赛纪，团结协作，赛出风格、赛出水平。
2. 组织裁判员及时总结、改进工作，加强比赛成绩的管理，提高裁判水平。
3. 做好技术统计资料的分析、归类和存档工作。
4. 经常检查比赛场地、器材、设备状况。
5. 医务人员应深入比赛场地，及时处理发生的伤害事故。
6. 总务处应及时了解情况，改善服务措施。
7. 做好住宿及比赛场地的治安工作。

8. 经常与运动队取得联系，召开会议，及时通报和处理有关问题。

9. 需要更改比赛场次、场地、日期和时间应及时通知有关人员。

三、竞赛的结束工作：各部门要及时做好工作总结；组织各队和裁判进行经验交流；组织好闭幕式、总结和颁奖；办理各队、裁判人员等的离会和交通事宜。

第二节：篮球运动竞赛的编排方法

篮球运动竞赛工作包括竞赛的组织形式和竞赛的编排方法。组织形式有赛会式，如奥运会篮球比赛，世界篮球锦标赛，全运会篮球赛等。赛季式，如 NBA 篮球赛，甲 A 篮球联赛，甲 B 篮球联赛等。竞赛的编排方法有淘汰法、循环法和混合法三种。本章节主要介绍竞赛的编排方法。

淘汰法

淘汰法分单淘汰和双淘汰两种。单淘汰是指在比赛中失败一次即被淘汰，获胜者继续比赛直到决出冠亚军为止。双淘汰是指在比赛中，失败一次后，仍可与另一失败一次的队进行比赛，再次失败即被淘汰，获胜队继续比赛，直到决出冠亚军为止。淘汰法一般是在比赛时间短、参加队数多、经费不足的情况下采用，能节省时间。但除了第一名以外，不能合理地确定其余各队的名次，比赛机会少，胜负有一定偶然性，目前很少采用。

一单淘汰法的编排

1. 场数和轮次的计算

场数：参加队数-1。 轮次：参加队数的以 2 为底的幂的指数，如 8 个队参加比赛，即为三轮，因为 $8=2^3$ ；如果参加比赛的队数不足 2 的乘方数，则比赛的轮次是稍大的一个以 2 为底的幂的指数。如，14 个队参加比赛，按 16 个队的轮数来计算，因为 $16=2^4$ ，即为四轮。

2. 第一轮参加比赛的队数的计算

用 $N \div 2^m \times 2$ 的公式计算。 N 代表队数， 2^m 代表略小于队数的 2 的乘方数。如 13 个队参加比赛，即 $N \div 2^m \times 2: 13 \div 8 \times 2: 5 \times 2: 10$ ，有 10 个队参加第一轮比赛，3 个轮空。

3. 编排方法

1 如果参加比赛的队数是 2 的乘方数，就按照图 15-2-1 逐步进行淘汰。

2 如果参加比赛的队数不是 2 的乘方数，要根据参赛队数，选择最接近的、较大的 2 的乘方数作为号码位置数，号码位置数减去参加队数，即为轮空队数，如，13 个队参加比赛，选用 16 为号码位置数， $16-13=3$ ，即 3 个轮空。可选 2、5、10 为轮空的号码位置。

轮空队员必须安排在第一轮，可采用抽签来决定轮空队，也可设种子队再确定种子队轮空的区位图 15-2-2。为了避免水平高的队过早相遇而被淘汰，可设种子队，把种子队安排在不同的位置上，使之最后相遇。采用抽签的方法确定其他各队在秩序表上的位置，再填上队名、日期、场地、时间，即成为比赛日程表。

二双淘汰法的编排

二、循环法

循环法包括单循环、双循环和分组循环。单循环是所有参赛队在比赛中均相遇一次，最后按各队在比赛中的得分多少、胜负场数来排列名次，一般是在参赛队不太多，比赛时间较长时采用；双循环是所有参赛队在比赛中均相遇两次，最后按各队在全部比赛中的得分多少、胜负场数决定名次，一般在参赛队数少、比赛时间较长时采用；分组循环是把参赛队分成若干组，分别进行单循环比赛，决出小组名次后再进行第二阶段比赛，一般在参赛队多，比赛时间有限时采用。

编排方法如下：

一单循环法的编排

1. 比赛轮数和场数的计算

1 比赛轮数的计算：在循环法的比赛中，各队都参加完一场比赛为一轮。当参赛的队为单数时，比赛的轮数等于队数。当参赛的队数为双数时，比赛的轮数等于队数减一。

2 比赛场数的计算：

比赛场数 队数 x (队数-1)

2. 编排竞赛轮次表

不论参赛队数是奇数或偶数，均按偶数编排。如果参赛队数是奇数，可在队数后加一个“O”，使其成为偶数，碰到“O”的队为轮空。

在编排时，把队数平均分为左、右各一半，左一半号数由序号 1 依次向下排，右一半号数按数序依次自下向上排，然后用横线相连，即构成比赛的第一轮。从第二轮开始，轮转的方法有多种，下面介绍常用的两种：1 固定轮转编排法：固定轮转法也叫常规轮转法，是我国传统的编排方法。表 15-2-1 为 7 个队参赛轮次表，它以左边第一号固定不动，逆时针转动，逐一排出。

表 15-2-1 固定轮转编排法

	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮
第七轮						
	1?0	1?7	1?6	1?5	1?4	1?3
1?2						
	2?7	0?6	7?5	6?4	5?3	4?2

: 00 女 XX -- XX

4: 30 男 XX -- XX

晚

上 7: 00 女 XX -- XX

8: 30

男 XX -- XX

二双循环法的编排:

双循环比赛是指参加比赛的队先后进行两次单循环的比赛,最后按各队在全
部竞赛中的得分多少、胜负场数决定名次。双循环的编排方法与单循环相同,只
是在第二循环时,是否重新抽签要视在比赛规程中有无明文规定。

三分组循环法的编排:分组循环就是把参赛队分成若干组,各组先进行单循
环比赛,排出各组名次后,再进行第二阶段比赛。

1. 分组循环比赛的编排方法

以 8 个队参加比赛为例。第一阶段分两组,每组 4 个队进行单循环比赛并排
出各组名次。进入第二阶段的比赛,方法有:1 同名次决赛,各组第 1 名决 1-2
名,第 2 名决 3-4 名,依次类推 2 各组前两名编在一组决 1-4 名,后两名编在一
组决 5-8 名 3 各组前三名编在一起决 1-6 名,各组第 4 名决 7-8 名,或各组第 4
名不进入第二阶段比赛。

2. 分组循环比赛的种子确定和位置排列

种子队的数量一般应等于分组的组数,或是组数的倍数。种子队确定之后,
先把种子队抽签到各组里,然后再用抽签的方法确定其他各队在各组的位置。若
无法确定种子队时,可将参赛各队所抽序号按组数以“蛇形”排法分组,确定各

个队分 4 组比赛，其排法如表 15?2?4。

四 篮球比赛成绩计算方法与名次评定

每胜一场得 2 分，负一场得 1 分，弃权得 0 分，积分多者名次列前；若两队积分相同，按两队之间比赛的胜负决定，胜队名次列前；若 3 个队或 3 个队以上积分相同，则按积分相同队之间比赛的胜负场次决定，胜场多者，名次列前；若他们之间胜负场次相同，则按他们之间比赛的得失分率大小决定，得失分率大者名次列前，得失分率等于总得分 / 总失分；若得失分率仍相等，则按他们在全部比赛中的得失分率大小决定，得失分率大者名次列前，如表 15?2?5。如果仅有三个队参赛，并用上述要点的步骤得失分率完全相同不能决出名次，则用得分数来确定名次。如 A、B、C 三队比赛，比赛结果如表 15?2?6、15?2?7。如果上述所有步骤都被用过了，三个队排列仍相同，则将用抽签来决定最终的名次排列。抽签的方法由到场的技术代表或当地比赛组织者确定。

三、混合法：同时采用两种方法进行的比赛称为混合法。在篮球比赛中，常把比赛分为两个阶段，前一阶段采用分组循环法，后一阶段采用淘汰法，或者相反。在决赛阶段采用淘汰法时，大多数采用“交叉赛”或“同名次赛”来决定名次。

一 交叉赛

若第一阶段分两组循环赛后，排出小组名次进行交叉赛，即 A 组的第 1 名对 B 组的第 2 名，B 组的第 1 名对 A 组的第 2 名，两场比赛胜队决 1、2 名，负队决 3、4 名。依次类推决出其余名次图 15?2?4。

二 同名次赛

把第一阶段各组决出的同名次的队编在一起，胜者名次列前。如果第一阶段

名 A1、B1、C1、D1 决 1-4 名图 15?2?5。依

次类推。

三佩奇法决赛 PAC制

假如第一阶段分两组进行单循环，排出各组的名次。A、B 两组的 1、2 名采用佩奇法，决出 1?4 名表 15?2?6。A1 对 B1、A2 对 B2。A2 对 B2 的负者为第 4 名，胜者对 A1—B1 的负者，负者为第 3 名，胜者对△1—B1 的胜者，决出冠亚军。

篮球理论课教案

(违 例)

一、违例及其罚则

1、违例的概念及罚则

违例是违反规则的行为。罚则是发生违例的队失去球，由对方在最靠近发生违例的地点掷界外球，但直接位于篮板后面的地方除外。如果发生投篮或罚球中篮无效时，要在罚球线延长部分的界外掷界外球。

违例的几种情况：

(一) 跳球违例：

跳球队员违反以下规定即为违例

(1) 两名跳球队员的脚要站在靠近本队球篮一边的半圈内，一只脚靠近两人之间的线的中心，不准上步助跳。

(2) 在球到达最高点之前，任一跳球队员都不得拍击球。

(3) 任一跳球队员都不能抓住球或触及球超过两次。

）拍球两次后，在球未触及非跳球队员、地面、球篮或篮板前，不得再触球。

（5）在球被合法拍击前，任一跳球队员都不得离开跳球位置。

（6）跳球队员拍球前，非跳球队员不得进入跳球圈。（如双方违例应重新跳球）

罚则：将球判给对方队员在违例点最近的边线掷界外球。

（二）、运球违例：（非法运球）

运球：*队员控制球后将球掷、拍或滚，在球触及另一队员之前再触及球为运球。（运球开始）

*每次运球中，必须使球与地面接触。队员运球后，用双手同时触及球一刹那或使球在一手或双手中停留的一刹那。（运球结束）

*再运球的时候球可被掷向空中，只要队员用手再次触及球之前接触地面。

*当球不与队员的手接触时，队员可行进的步数不受限制。

*队员第一次运球结束后不得再次运球。如再次运球，则为非法运球。

*队员偶然地失掉球，随后在场上恢复控制活球，被认为是漏接球

但下列情况不算运球：

*连续投篮；

*运球前漏接，球拿稳后可以运球；运球后漏接，可以拿住球，不能再运球。

*与对方队员抢球时用连续挑、拍、试图控制球，获得球后可运球。

*拍击另一队员控制的球，拦截传球并获得该球。

*只要不发生带球走违例，将球在两手之间抛接并在球触及地面前允许在手中停留。

罚则：将球判给对方队员在违例点最近的边线掷界外球。

（三）、持球移动违例：

队员持球移动超出规则的限制即造成持球移动违例（带球走）。

1、中枢脚的确定

*双脚同时落地，则任一脚都可以是中枢脚。一脚抬起的瞬间，则另一脚成为中枢脚。

*两脚分先后落地，则先触及地面的脚是中枢脚。

*一脚落地，队员可以跳起那只脚并双脚同时落地，则哪只脚都不是中枢脚。

2、持球移动

*运球开始，在球出手之前中枢脚不得抬起。

*队员可以抬起中枢脚进行传球或投篮，但在球离手前中枢脚不得落回地面。

*当哪只脚都不是中枢脚时，一脚或双脚都可以抬起进行传球或投篮，但在球离手前不可落回地面；运球开始时，在球离手前哪只脚都不可以抬起。当中枢脚出现不合法移动即为持球移动违例。

罚则：将球判给对方队员在违例点最近的边线掷界外球。

（四）、球回后场违例：

某队在前场控制活球，该队的队员不得使球回后场。如果控制球队的队员在前场接触了球而使球进入后场，该队的队员在后场又首先触及了球，即为球回后场违例

1. 判断球回后场的三个条件

某队在前场控制活球。

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/478143015127007007>