

生命不息  
运动不止



信阳师范学院

## 第十章 攻守战术基础配合

### 第一节 篮球运动中的位置技术



信阳师范学院体育学院  
张道启



## 说课环节

1.

说教材

2.

说对象

3.

说教法、说学法

4.

说教学过程

5.

说教学目标

# 说课稿



信阳师范学院

1、教材：本节课使用国家级精品资源，普通高等学校体育专业主干课教材《球类运动——篮球》，王家宏主编，2020年出版。

2、教学对象：信阳师范学院体育学院2020级篮球普修学生

3、教法：采用讲解、提问、师生互动、动图法等教学方法层层剖析位置技术，通过列举NBA球星的典型位置技术，从宏观上建立位置技术表象概念，从微观上体现位置技术的运动精神。

学法：通过认真听讲，运用领会式学习，合作式学习，探究式学习，达到掌握位置技术这一关键词，能够解决篮球学习中的行为偏差、执行力不足、意志力不够、信念不强，进取心涣散等问题，达到磨炼意志，顽强拼搏、不畏惧、不退缩，敢于竞争的体育精神。

4、教学过程：采用智慧黑板，电化教室进行理论课教学。教学过程力求直观，图文并茂，为学生提供篮球位置技术的方向性指导；用反问法，提问法来提升位置技术认知高度；运用篮球运动规律提高位置技术的思想占位，加强体育课程思政，加深体育教学思辨。

5、教学目标：提高学生的篮球位置技术水平，形成主动性的积极的篮球攻防理念。通过教学使学生从应然到实然，从目标到步骤，从学练结合，赛练结合，到学以致用转化，从运动层面向精神层面转化，从认知理解到实践操作转化（课程思政融合）。

★重点侧重于教学过程以对篮球位置技术的解读给学生传篮球运动之道，授篮球技术之业，解篮球行为之感！  
在此感谢体育学院给予我参赛的机会，感谢学校提供进步的平台！

## 课程导入



信阳师范学院

今天的篮球理论课教学是一次创新，也是一次变革，为什么要进行体育课堂教学变革？由于体育课堂教学采用了或者沿袭了落后的，不科学的，主观的，定性的教学模式造成了多方面的不良影响。比如北京师范大学体育与运动学院毛振明教授指出的假体育现象——有练无赛问题；比如华东师范大学体育与健康学院季浏教授指出的：学生喜欢运动，但不喜欢上体育课；学生经过12年甚至14年的体育课堂教学没有熟练掌握一项运动技能；体育课堂教学未能使学生的体质健康状况和身心健康水平连续下降的趋势得到扭转。因此体育课堂教学需要变革，变革的主体是老师，要自我革命，要不断突破自己，要不断创新，利用智慧课堂，智慧黑板，创新篮球教学模式，与时俱进。



1.

什么是篮球运动中的位置

2.

不同的位置产生了哪些技术

3.

位置技术之间的关系

4.

位置技术的训练学方法与原则

5.

位置技术应达到的临场状态



## 教学目标

- 1、认知目标：使学生掌握篮球运动中位置技术的内涵与外延。
- 2、理解目标：使学生理解位置技术之间的相互制约，相互影响，相互融通关系。
- 3、运用目标：使学生运用位置技术提升篮球运动技能，展现篮球技艺。
- 4、思政目标：使学生把篮球行为与运动精神融合，实现从运动层面到精神层面的转化。





信陽師範學院

1

# 什么是篮球运动中的位置

# 位置技术的概念、内涵与外延



信陽师范学院

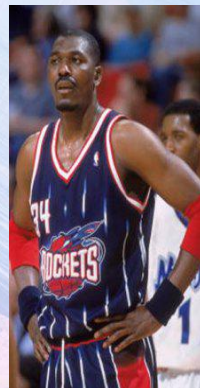
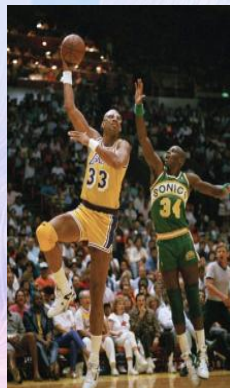
**位置**：指空间分布，所在或所占的地方，所处的方位。

**篮球位置**：英语basketball positions，是指篮球比赛中球员角色的一种分工。

位置技术的内涵与外延：

**内涵**：根据球员在球场的前、中、后位置，所产生的进攻与防守技术，可以大致分出三个位置技术，包括前锋、中锋、后卫。

**外延**：根据篮球比赛场上的五名球员分工，包括组织球后卫(1)、得分后卫(2)、小前锋(3)、大前锋(4)、中锋(5)五个。







2

不同位置产生了哪些技术



组织后卫技术

战术代码——1

控场，控球，控时

得分后卫技术

战术代码——2

跳投，抛投，远投

小前锋技术

战术代码——3

快攻，反跑，空切

大前锋技术

战术代码——4

抢板，协防，盖帽

中锋技术

战术代码——5

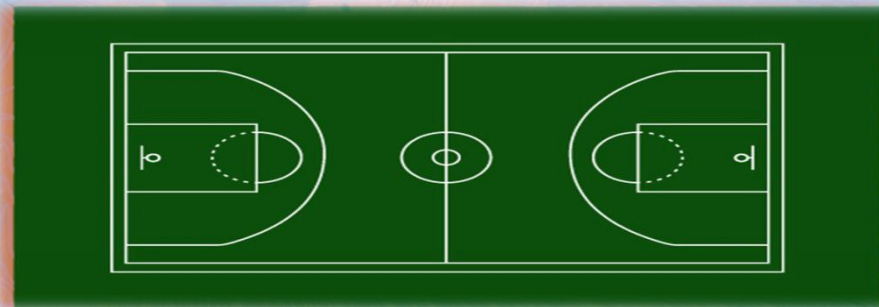
单打，高举，高打，

## 2.1

# 位置技术的三要素



信阳师范学院



### 时空一体（三维要素）

↓  
篮筐距离地面3.05米

↓  
限制进攻鼓励防守：24秒，8秒，5秒、3秒、14秒。

↓  
限制防守鼓励进攻：勾手，急停跳投，后仰投篮，提起中枢脚投篮。

↓  
篮球时空对抗、攻守平衡，打破平衡，分出胜负

### 地面空间（三对方向、三对关系）

↓  
28\*15米，球场有边线、断线，罚球线，三分线

↓  
速度快，节奏快，攻防转换快

↓  
远投三分球战术，背身单打，快攻，逼迫性防守等

↓  
**对手关系，队友的关系，攻守关系**  
无论投多准，跳多高，跑多快，要落回地面。

# 位置技术与挑战地心引力的球员

## 飞天揽月



场上位置： 前锋  
身    高： 2.03米  
垂直弹跳： 1.07米

## 超强滞空



场上位置： 后卫  
身    高： 1.98米  
垂直弹跳： 1.22米



3

# 位置技术之间的关系



姚鲨对决



## 进攻与防守相互制约关系：

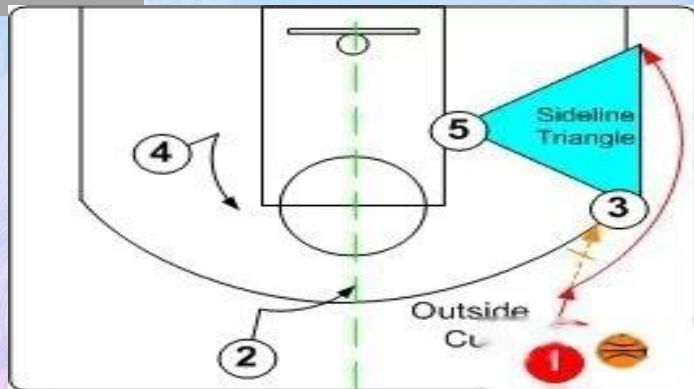
如果没有进攻，就没有防守，攻强受弱，攻弱守强的辩证关系，最终导致胜负的关系。

## 生产力与生产关系相互影响的关系：

位置技术是生产力，是变革的主要因素。是推动篮球运动向前发展的动力。从姚鲨对决体现不仅仅是位置技术的对抗、交流。也是中美篮球文化的碰撞，交流，融合。



## 运动规律



**技术上的融通关系：**23与24的关系，传承精神，亦师亦友，做最好的自己，不做影子，继承人。代表了篮球运动中得分后位的过去、现在和未来位置技术特长。恩师的导向作用，菲尔杰克逊对心爱的徒弟的表述，我与乔丹像兄弟，我与科比如父子。你们也有自己的人生老师，因此要知恩、感恩、报恩！

**战术上的对立关系：**乔丹法则与三角进攻防守原则：就是限制乔丹（乔丹太强大了，一对一无解），或者放掉让他一人得分，其他四个严防，放倒乔丹（推拉扯拽，无所不用其极）禅师的三角进攻针对防守乔丹战术，发扬了三角进攻，位置均衡，球权分配，打破了矛盾，成就了乔丹的六个总冠军戒指。

## 4

# 位置技术训练方法与原则



篮球基本功（手、眼、脚、腰胯、意识）  
 投篮的直角支撑原则，比如球在额头位置，  
 手肘定型，脚定位（不提中枢脚投篮和  
 提起中枢脚投篮）。

投篮：高度定型，直角支撑，肌肉记忆  
 持球突破：支撑腿脚跟离地、直角支撑。  
 高度的自动化，左手运球，右手投篮，符合左手  
 得势，右手得分的原则。



## 位置技术训练方法比较



比较内容	位置技术训练法（中国）	位置技术训练法（美国）	对比的意义
手段	传统：讲解法、表象练习法、重复练习法、技能迁移法、竞赛激励法。 现代：战术板演示、信息技术教学法。（重教）	传统：私人订制私教一对一，强调训练的细节与心理应答应对与应变。 现代：赛练结合（重学）	没有比较就没有差别，没有比较就没有优劣，不要崇洋媚外，也不是国外手段都是好的，有追求“师夷长技以制夷”的爱国情怀。也要有“文无第一，武无第二”的文化情怀。
原则	三从一大（重练）	比赛表现（重赛）	
原理	和谐思想（人文）	自然开放（人本）	
篮球文化背景	优越的社会主义制度	资本主义制度	
社会价值观	以国家利益为重，人民利益为中心。	以个人利益为重，以个人的价值为中心。	



比较层面	位置技术训练 (中国)	位置技术训练 (美国)	对比的意义
运动层面	以静制动	以动治动	古为今用 洋为中用 百花齐放 推陈出新
价值层面	严肃、严格、严控	竞争、竞技、胜负	
	集体主义	个人主义	
	团队观、和谐观	发展观、整体观	
	定性(善恶) 文无第一	定量(胜负) 武无第二	
审美层面	修身、齐家、治国、平天下	自我、他我、超我	
	柔性的美	阳刚的美	
精神层面	谦让、和谐(失去)	争斗、争取(获得)	





技术

技能

技艺



## 由内而外，合理用力

序号	种类	外在形式	内在属性	运用原理
1	弹跳力	空中高度	力与美	能量守恒定律（动能与势能、合理的用力，收放自如）
2	观察力	视野宽度	力与形	节奏变化规律（手脚眼脑协同，人控球还是球领人）
3	洞察力	认知深度	力与势	攻守对抗规律（得势与得分，二攻一守）
4	自制力	谋略智慧	力与道	内外统一规律（行为与信念，身体对抗还是意志力的对抗）

## 5.2

## 五位一体，融汇贯通，展现拍案叫绝的临场反应



信阳师范学院

战术代码	位置名称	球星代表	临场动作表现	绰号
1	组织	魔术师	声东击西，变幻莫测	魔术师
2	得分	乔丹	极限后仰跳投	飞人
3	小前锋	詹姆斯	突投结合，暴力扣篮	小皇帝
4	大前锋	邓肯	不喜形于色，经典碰板入框	石佛
5	中锋	贾巴尔	高举高打勾手投篮	天勾



## 5.3

# 临场反应与预判

- 天下功夫唯快不破，这个快就是反应快，临场反应就是应答、应对与应变。
- 最好的反应是预判式的反应：表现在反应快速敏捷，你有投篮动作我有预判，你有持球突破动作我有预判，你的习惯性动作我都有预判，总之反应比你快一拍，你拥有了位置上的主动权，相反你不预判反而会错失位置，错失时间，错过空间。
- 最好的预判就是不预判：你所有的动作我都准备着，及时应对，我还能做出应变，及时予以反击，这就是攻守中的临场状态。临场反应表现的是训练时间积累，是比赛过程经验的总结。



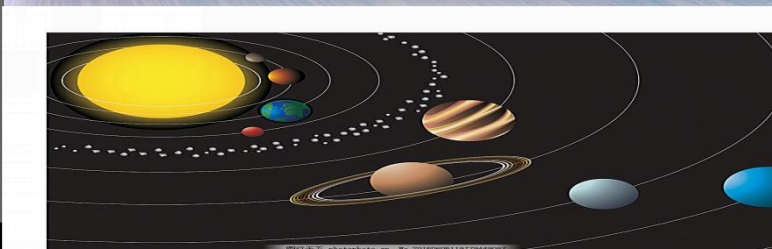
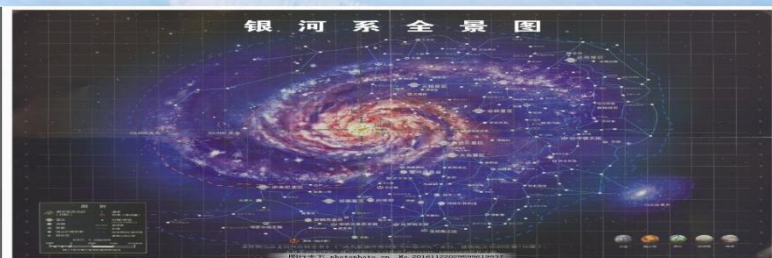


## 小结

提高你的篮球位置技术有两个方面的内在动力：一是热爱，二是尊重。因为热爱，所以专业；因为尊重，所以进步。天赋与努力不分家，如果你没有天赋，那么努力就是你的天赋。你要尊重对手，尊重裁判，尊重自己，你不能随意处置你的球衣，丢掉你的篮球，你也不能输掉比赛而转身就走，更不能输了比赛而欢声笑语，无所谓，这是对篮球的不尊重。谈谈体育老师这个称谓，大家说好不好。你说的好、听听别人怎样说：你的数学是体育老师教的吧？这包括两层含义：一是体育老师厉害不仅能教体育，数学也能教；二是体育老师吗，啥都不会，只会跑跳投。如果要赢得尊重，我想一定要外塑形象，内练意志，让体育人更有文化性，让体育人更有运动精神！







宇宙存在11维空间，地球上人类能感知的只有3维空间，宇宙文明有7级，人类仅仅达到宇宙文明0.73级。物理学家霍金曾说过宇宙中有许多行星存在像地球上这样的碳基生命体，之所以没有找到外星文明是由于人类的文明还处于较低等的阶段，我们的文明程度已经进入到数字时代基本淘汰了无线电传播方式，寻找外星文明的方式却还是以搜索无线电波来分析是否属于智慧文明，这导致了寻找外星文明的效率非常低下，而根据德雷克方程式计算出来银河系存在的智慧文明不会少于900个，显然我们需要更多有效的搜寻方式。显然我们人类也是使用了落后的，不科学的搜索方式来探索智慧文明，说明我们的大脑需要创新，需要更智慧才能突破人类思维，走向未来。



## 结束语

以对篮球的热爱与尊重来结束本节课：

乔丹说：我可以接受失败，但无法接受不努力而放弃！

科比说：如果我的成就仅限于篮球的话，那么我是个失败者！



生命不息  
运动不止



信阳师范学院

敬请各位领导和专家的批评指正！

谢谢大家

