



WORLD ASSOCIATION OF  
**BASKETBALL  
COACHES**

---

教练手册

---

小篮球

**小篮球**

---



# 世界篮球教练协会

## 小篮球

<b>1. 使它有趣</b>		<b>4. 用于传授篮球技巧的趣味性活动</b>	
1.1 执教5-7岁的儿童	02	4.1 运球	17
1.2 执教8-9岁的儿童	04	4.2 投篮	21
1.3 执教10-12岁的儿童	05	4.3 运球和投篮	23
1.4 根据每个球员的技能水平因人施教	05	4.4 传球	25
		4.5 运球、传球和投篮	28
		4.6 添加防守	30
<b>2. 应用“基于比赛”的教学方法</b>		<b>5. 经修订的规则</b>	
2.1 以技术为中心的执教	06	5.1 无篮筐篮球活动	31
2.2 什么是“基于比赛”的教学方法?	07	5.2 经修订的比赛规则	33
2.3 如何应用基于比赛的教学方法	08	5.3 小场篮球比赛-三人篮球赛	35
		5.4 小场篮球比赛-四人篮球赛	44
<b>3. 有利于体格发育的趣味性活动</b>			
3.1 一般运动和控球	10		
3.2 平衡与协调	12		
3.3 耐力	15		
3.4 速度	16		
3.5 预期与选择	16		

# 1 使它有趣

## 1.1 执教5-7岁的儿童

执教这个年龄段的群体时，比赛和练习都应对球员的体育和个人发展带来积极影响。

赢得比赛不应是根本性的目标。而是要求球员学会输得起放得下，尊重游戏规则、尊重裁判和对手并且尽力做到最好。最重要的是，应享受篮球带来的乐趣！

为了享受这项体育运动带来的乐趣，教练自己必须首先学会享受！孩子在下列情况下会显得很开心：

- 跟朋友在一起
- 跑跑跳跳，不用花时间观看或听教练说话
- 学习新事物

关于学习，很重要的一点是相关学习活动应处于孩子认为自己可以做到的水平，这些活动应与孩子当前的技能水平“足够接近”，从而具有可实现性。不要在一项活动上花太多时间，这将有助于保持孩子们的兴趣。

教练应避免不断地指示某些事情具体应怎么做，而是应了解孩子们想做什么并让孩子自己探索怎么去做。

这方面的一个例子是告诉孩子们将球扔到空中然后接住身后的球。即使教练自己不能这么做，也应能对此作出描述，孩子们在尝试这样做的过程中会享受到乐趣。

这种方法还可应用于教授篮球技巧—例如告诉球员在投篮时将篮球抛得尽可能高。

可在后期阶段介绍“锁腕与发球”或“高抬肘”等教学要点。要求球员将篮球抛得尽可能高可引导他们自然地向上推球并有一个高投球点。

## 执教5-7岁的儿童

5-7岁儿童的感觉-感知能力还是非常不成熟的。跳跃、变向和奔跑之类的基本运动模式需通过体育游戏以及使用不同器械得以发展。3号或5号篮球是更好的选择，6-8英尺高的篮圈使得篮球更易使用。

学习更多的动作和运动模式可让孩子的运动技巧得以提高。体育游戏和比赛必须以一种通用游戏形式进行，例如问球员这样的问题“让我们看看谁最厉害？”。比赛或游戏也不一定总是用篮球来进行，有许多有趣的体育游戏（有助于发展变向之类的运动技巧）并不一定需要用到篮球或是圆球。

练习必须以安静放松的方式进行，安全是最应重视的问题。孩子必须在“指导下”自己进行探索，而不是以重复单调的方式“灌输”知识。音乐是很有帮助的，能促进孩子的学习。

若是在活动中需产生“赢家”，则不应将注意力集中在输赢上面，而是关注体育活动的乐趣和发展新技能。

“成功”应被定义为能做一些你自己以前做不到的事情！

篮球分析性教学方法的基本原则在这个年龄段应尽量避免，而是应关注有助于发展下列运动技巧的体育游戏：

- 跑步
- 跳跃
- 变向（改变方向）
- 投球接球等等

## 1.2 执教8-9岁的儿童

对于整个年龄段的儿童，有必要继续训练和发展其基本运动模式（完善技巧），从而使其能够（逐渐）掌握更多具体的篮球能力。

运动能力（尤其是协调能力、关节活动能力和整体健康）的训练和发展依然比特定的篮球技能更为重要。对于整个年龄组的球员而言，随着孩子开始真正学习这项体育运动，乐趣依然是其最关注的因素。

可开始引入（但不能用严格“训练”的方式）涉及运球、传球、投篮、防守之类技巧的体育比赛。但这些活动应由教练通过一般体育比赛的形式开展，从而不同于篮球比赛规则。

可向参与这类体育活动的儿童介绍下述一些基本规则：

- 在特定空间与时间允许进行的运动；
- 可用于开展这类体育活动的空间；
- 进攻时该怎么做；
- 防守时该怎么做；
- 比赛规则。

若是孩子已经“做好准备”，可开始介绍基本的篮球规则，例如：

- ✓ “你不能在持球的时候走动或跑动；在球场上若要移动则必须运球”。
- ✓ “若要赢得比赛，你的投篮得分必须多于对手；因此你必须将篮球投在对手篮筐中”。
- ✓ “你不能总是独自对抗所有人，必须有队友；你必须将球传给队友”。
- ✓ “对手球队的投篮得分不能高于你自己的球队，因此你必须防守对付。”

在练习中必须为每一位球员提供足够的机会实践各种技巧，因此在竞争性和非竞争性状况中都必须能平衡掌握多种技巧。但在所有情况下都应享受篮球带来的乐趣！

## 1.3 执教10-12岁的儿童

对于这个年龄段的儿童，教练应继续训练和发展其运动能力，同时更多地强调篮球基本技巧的培养。这个阶段自然也可更多地进行分析性教学，提高以前所教的基础性技能。

对于这个年龄段的儿童，让运动员有机会开展对抗性活动依然很重要，从而可以提高他们的技能水平，但仍需要以非对抗性活动为主（依然需要有趣）。

但是，这时候还不能以专家角色施教，姿势和运动尚不需要完全符合技术标准，相关活动必须是自由形式的，教练提出的比赛方案（进攻和防守）在一开始应是简单的。

最终目标应是让孩子能以更有组织的形式进行5人篮球练习和比赛，但是下一章将说明一系列的规则变化，从而使这些经修订的规则能最大化儿童球员的参与度和享受度。

这个年龄段的孩子通常更适合开展3对3或是4对4的“小场”篮球比赛，从而让孩子们能有更多的机会参与这项体育运动和有更多的空间享受篮球。

## 1.4 根据每个球员的技能水平因人施教

上述年龄组的划分仅供参考，很可能在执教10-12岁儿童时有球员从没玩过篮球，因此与更小的球员处于相同的阶段。

与之类似的是，可能会有8岁大的球员已有3或4年打篮球的经验，并且具备比年龄相对更大的儿童更多的经验和更好的技能。

因此，教练必须对每位球员的技能水平进行评估并对教学方案进行更改，从而能让技能水平和经验各不相同的球员能全部参与活动。

这可能需要不同的球员参与不同的活动—例如，有些球员在运球时可使用其常用的那只手，而另一些球员可尝试不常用的手。

## 2 使用“基于比赛”的教学方法

### 2.1 以技术为中心的执教

传统的教练执教方法是“以技术为中心”以及对比赛所需的技巧与技术进行分析并向球队教授这些技巧和技术，直到球员能很好地将这些技能运用到比赛中。

以技术为中心的方法假定只有一种方法应用一种技巧而且可单独训练这一技巧-技术发展优先，而后再应用于篮球实践。

存在完美篮球技术的假设是有缺陷的，能展示各种独立技巧的优秀篮球运动员必须同样能在比赛中成功应用这些技巧。

以技术为中心的教学方法还存在下述一些问题：

- 反复应用技巧而不顾比赛的灵活性，从而变得乏味，使得球员丧失学习动力和乐趣（尤其是儿童球员）；
- 比赛中的出色表现所要求的“思考和解决问题”这一要素并非一开始的学习主旨，因为在技能训练中技术要求与比赛是相互独立的，在“独立”练习技术时（例如无防守状态下的投篮）球员可能会养成一种无助于其成功面对防守压力的不良习惯。因此，在早期的技术学习中若有防守队员的存在（举例而言）将能产生更好的效果。

## 2.2 什么是“基于比赛”的教学方法？

可取代传统“以技术中心”教学方法的替代性方法是在执教中采用一种“基于比赛”<sup>1</sup>的教学方法，这种教学方法专注于“以比赛为中心”的活动而非“以技术中心”的活动。

应用基于比赛教学的方法时，其中心策略是：

- 开展相应的活动，首先介绍比赛的“性质”，然后以可控步伐增加参与者的比赛技巧；
- 向参与者提问，以刺激他们思考“比赛”或活动-允许他们去发掘在比赛中如何以及何时应用这些技巧。

向参与者提问的方法对教练而言是一项挑战，因为要迅速“取代”自己的判断，也不能简单地告诉队员做错了什么。坚持这一执教风格的教练将会有巨大收获，队员将能更好地理解比赛和反思自己的表现。

教练采用基于比赛的执教方法将为队员带来下述好处：

- 促进参与度最大化和“长期学习”
- 队员将能在更广泛程度上理解这一体育运动而不只是熟练掌握体育技巧
- 不同技能水平的队员能有针对性的参与符合其步伐需要的不同复杂程度的活动
- 鼓励队员了解规则需要。

1 也被称为“游戏感知”或“领会教学法”

## 2.3 如何应用基于比赛的教学方法

首先，教练应让队员尽快参与一项活动。制定基本规则并让他们享受这一活动！

在队员们在活动中活跃4到5分钟后，教练应开始问一些能引导孩子们了解比赛概念、策略和战术要求的问题。然后教练需根据队员们的愿望对活动作出相应的修改。这一方式还能让教练确定队员们对活动或“规则”（这些规则对在活动中取得“成功”是很重要的）存在哪些误解。

重要的一点是，教练可停止整个活动以向全体队员问问题或可扮演一名队员的角色以更确切地参与活动。这是一个与队员一起应用必要技能的机会。

通过这一方法，孩子们可在比赛中发展和提高技能水平，从而让他们能在“比赛般”的压力下应用这些技能。

关于如何应用基于比赛的方法传授篮球技巧的一个例子是：

### 活动-传球比赛

- 分两个队伍（每个队伍的队员人数相同），每个队伍各有一只篮球
- 队员必须站在球场指定区域（例如3分线，半场等）-队员越多，所需空间也就越大
- 队员不能传球给将球传给自己的人
- 计算每个队伍的传球数，看哪个队伍先达到目标（例如传球20次）
- 若篮球落地，则这个队伍要失去1分

3或4分钟后，教练应叫停这个比赛并问下述问题：

- 你应该做出什么动作接住球（可能的答案包括-双手向上，紧盯篮球，让球落在你手里）
- 如何确保你传出的球能传到目标手中而不落地（可能的答案包括-不要传球太远，传球时向前一步，从胸前传球而不是从头顶传球）

然后教练应将活动规则更改为：

- 队员必须在运动中接球
- 接到球时必须停止运动

在活动持续更长时间后，教练应询问其他一些问题（并且在提问期间教练可提供一些技术指导）：

- 为了成功传球你应该看哪里（可能的答案包括-场上所有队员的位置）
- 可能的答案包括-你把球往哪里抛（可能的答案包括-队员前面）
- 为接到球你需要怎么做（可能的答案包括-向持球球员移动，双手举起，要求传球）

然后教练可对活动规则作出进一步的修改：

- 总共只有一只篮球，没有球的队伍必须尝试拦截传球（但不能直接从队员手中抢球）
- 若是篮球落在地面或是被拦截，则另一队伍应立即传球以便达到目标。

在比赛结束时教练可再问下述问题：

- 你们怎么做才能避免其他人对持球队员造成压力（可能的答案包括-转身策应，假传球，向队友移动或是在别人后面传球）
- 拦截传球的最佳位置是什么（可能的答案包括-与对手保持距离，站在对手与球之间）

基于比赛的教学方法还有另外一个优点，也就是技能不是单独学到或在“封闭”条件下学到的，而是通过比赛方式学到。

# 3 有利于体格发育的趣味性活动

## 3.1 一般运动和控球

执教儿童的重要一点是帮助孩子们了解他们的身体以及他们每一个身体部位所能完成的运动（站着不动，运动中，持球和未持球）

### “身体运动”模式的发展

队员将乐于学习其尚不熟悉的运动。这类活动通常最好使用3号球或是网球完成。示范性活动如下所述。

不可能在一节课中完成所有活动，但在每次培训时可在短时间内应用选定的活动。有些活动存在一定的难度，但若你想知道谁能完成这些“挑战”，你可能会对其人数之多感到惊讶。

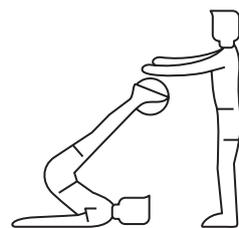
任何活动都不应持续太久，难以做到的队员可能会不再抱有希望，而能做到的队员又可能会很快心生厌倦。

### 一般运动和控球

1. 所有类型的行走（脚后跟行走，踮着脚走，内八字或外八字走路）。
2. 向前走或向前跑，向后走或侧向走路，将球举高，放低，手在背后拿球。

3. 脚跟离地跑动，脚跟触碰臀部或是手在背后拿球时脚跟触碰到球。
4. 双手在前拿球时脚跟离地跑动。球员膝盖可触碰球（若是保持手臂弯曲的话可能需要将膝盖提得更高）。
5. 走动或跑动时在头部、躯干、下肢周围传球或是在地面运球或从一只手抛向另一只手。鼓励球员保持“向上看”以便他们能看到教练。这通常意味着需要弯膝而非躬身。
6. 音乐响时持球在球场中间走动或跑动。音乐停止时每一位儿童必须停止走动或跑动。然后再次开启音乐。
7. 如活动6相同，但在球场自由运球。球员可使用一只手或两只手运球（应鼓励技能更熟练的球员使用一只手运球），可停止运球然后重新开始。
8. 持球走动，转动但不在身体周围转，紧握球，抛向空中然后接住球。

9. 脚踝夹球走动。
10. 脚踝夹球跳动。
11. 爬行：拿着球放在脚踝之间和肚子下面的位置然后转动篮球。
12. 坐下，抬腿，从膝下将球从一只手传到另一只手。
13. 躺在地上，从膝下将球从一只手传到另一只手。
14. 仰卧，在脚踝之间的位置拿着球：举球触碰头部后面的地面然后放回脚踝之间。
15. 趴着，左右手之间传球。
16. 两手紧握篮球五分钟。
17. 站立，双腿分开，高举篮球：弯腰并用球触碰左右脚。
18. 仰卧，球在脚踝上方，抬起左腿应将球滚动到胸部。
19. 一开始球放地面：尝试通过用一只手拍打篮球从而使篮球弹起来。
20. 使用脚，膝盖和头运球。
21. 将球举高，让其掉落和从地面弹起，用头、肩、膝盖和脚碰球。
22. 双手拿球：快速改变手的位置。
23. 围绕球场在脚周围转球。
24. 用头将球向前推出。
25. 一只手放地上并用另一只手运球并移动。
26. 用拳头、手侧、手背、手掌和手指拍打球使其从地面弹回（站立不动或运动中进行）。然后使用两个拳头、两手手侧、两个手背运球。教练可在本活动结束后问球员哪种技术能让他们有更大的控球感—大多数人将会说使用手掌和手指，这是很好的运球技术！
27. 两人“背对背”坐着。通过扭转上身彼此传球。
28. 两人仰卧：球员甲在脚踝之间夹着球，抬腿并传球给球员乙，球员乙用手接球，重复这一动作。然后传球给球员乙，球员乙用脚接球。
29. 两人动作：球员甲脚踝夹球并抬腿传球给站着的球员乙；重复这一动作然后改变位置。



## 3.2 平衡与协调

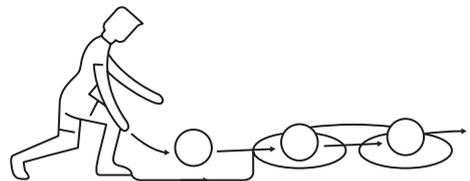
### 身体空间定向和偏侧化

下列活动可以集体进行，每位球员有一个球，或是球员结对活动。

1. 进行了解篮球场（边线、底线，中圈等）的游戏-训练，沿边线和底线走动、跑动、跳动以及运球。然后可发展到进行“吃豆人”游戏，在这个游戏中一些球员可被指定为贴标签者然后试图在其他球员身上贴标签-所有球员只能沿着球场上的线走动或跑动。
2. 站在球场内并向边线抛球，在篮球出界前接住球；以同样的方式向底线抛球接球。
3. 一只眼睛睁开一只眼睛闭着在球场走动（然后两眼闭着走），运球然后再跳动及运球。
4. 沿球场边线和底线、中圈以及跑道运球。
5. 在球场边走边胯下传球。
6. 站着用常用的那只手运球，边走边运球，边跑边运球。
7. 站着运球和双脚跳运球，单脚跳运球，胯下运球，双腿交叉运球。
8. 站着用一只手运球，并且运球时一只脚跳动。
9. 对着墙壁使用一只手运球然后再使用两只手运球。
10. 高处运球，极高高度运球，低处运球，极低高度运球。
11. 坐着用一根、两根、三根、四根、五根手指运球。
12. 将球抛得很高，然后用同一只手接住，用另外一只手接球以及两只手接球（站着、跪着、坐着和仰卧接球）。
13. 直线跳动运球。

### 时空感知

1. 球员在球场走动并避开球场上散落的障碍物（例如球果、饮料瓶子，袋子等）。一开始球员用一只手转球（确保左右手都用到）。也可用两只手、两脚转球并（最终）运球。
2. 走动，向前抛球并在球触地后立即抓住球。
3. 走动，向前抛球并立即收回球，重复这一动作。
4. 把球抛得很高然后接住球，在身前用手拍几次球。然后在身后拍，然后一前一后连续拍球或是胯下拍球。然后球员应一只手或两只手触地或转圈。
5. 向墙壁上抛球并接住球。
6. 向墙壁上抛球，手向前拍球然后接住球，球不能落地；重复身后拍球，触地，转身拍球。
7. 两人手拉手拍球，先是一名球员触球然后另一名球员触球。开始球员站好，然后开始移动。
8. 滚动球，跑动并在球触碰到一个预先指定的标志之前接住球。
9. 转球和转身。



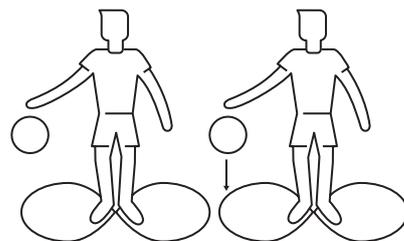
10. 向高处抛球并在每次球触地后用手拍球。然后在其每次触地时双脚跳起，再然后则一只脚跳起。
11. 将球抛得尽可能高和尽可能远。
12. 运球，有节奏拍球。教练有节奏拍手然后球员有节奏地运球（也可两人结对完成）。首先是站在地上不动地有节奏运球，然后则是在运动中有节奏拍球。
13. 背对墙壁，向墙壁抛球，转身并接住球。
14. 持球在脑后并走动，让球掉落然后在球触地之前接住球。
15. 球放手指上转球。
16. 边走边把球从一只手传到另外一只手。
17. 双脚分开，球在双腿之间弹跳，转身并抓住球。
18. 双腿分开站着，球在两腿之间位置，一手在前一手在后拿球：迅速从一只手传到另一只手。

### 平衡

1. 单脚跳运球（原地运球或运动中运球）。
2. 站立不动，双腿分开持球：跳起，完全转身并落在原地（先一个方向然后再转另一个方向）。
3. 闭眼运球。
4. 在长凳上不断跳动而不失去平衡。
5. 沿球场跑动并在看到或听到相关信号后立即停下不动。然后再运球。
6. 沿球场跑动并在看到或听到相关信号后立即停下不动。高高跳起并转身，然后再次跑动。
7. 在球场中运球，跟着教练的信号在地上转球，站立，抓住球以及再次开始运球。
8. 在球场运球并在听到或看到相关信号后停止不动，单脚站立。

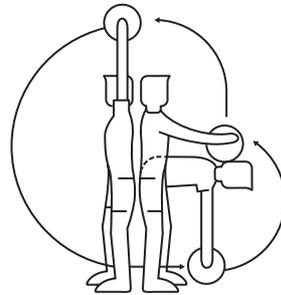
### 协调

1. 滚动球并尝试击中目标（例如另一只正在运动的球，圆形物，棍棒，墙壁上写的数字，正方形壁杆内侧，等等）。
2. 跑动，一只手臂向前，另一只手则放在头上方。
3. 将球抛出并尝试投中队友拿住的环形物。
4. 结对活动（每人一只球）尝试触碰背部、膝盖、球（在特定时间内触碰对方次数多者为赢）。
5. 使用两只球交替运球。开始是定位运球，然后则在运动中运球。
6. 向后跑，带两种球同时运球，然后边跑动边运球。在进行这类活动时鼓励球员利用“下巴到肩”的空间进行观察，从而能看到后面的情况并避免碰到任何障碍物。也可以两人一起完成这一活动，一名伙伴向前走动，并且应确保其伙伴不会碰到任何障碍物。
7. 两人双球运球并根据教练的信号换球。一开始通过将球递给其他球员的方式换球。然后再发展到在运球过程中完成换球。
8. 两人运球，每人都控两只球。根据教练的信号运队友的球。然后发展到一个球员运四个球（先运球两次，然后再运其他球两次）。
9. 8字形运球，运球时双腿分开。
10. 两人8字形运球。

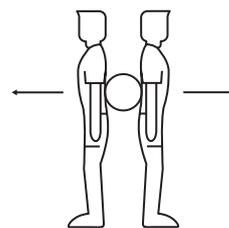


11. 两人进行，球员甲向球员乙（球员乙双腿分开站着并且手臂伸开）方向运球，球员甲在球员乙下方传球，转身，回到起始动作，停止不动，转身并传球给球员乙，然后球员乙重复相同的动作。
12. 站起来，球在伸直的手臂上向前移动：让球掉落，手背拍球并抓住球。然后在背后拿着球：用手拍球并再次抓住球。然后把球放在膝盖前重复这一动作。
13. 三只球同时运球。
14. 两个人进行（每人一只球），球员甲向前运球，球员乙向后运球；两人根据教练的信号换球。教练有时应使用口头信号有时则使用视觉信号，从而鼓励球员时刻保持警惕“向上看”。然后再发展到球员甲选择任意一个方向（包括侧边）而球员乙在相反方向运球。
15. 两人进行，每人一只球：球员甲击地传球给球员乙，球员乙双手胸前传球给球员甲。
16. 两人进行，球员甲持球站立而球员乙则空手坐着。球员甲传球给球员乙并坐下，球员乙则传球给球员甲然后站起来。
17. 两人进行，球员双手胸前传球，击地传球，侧面传球，侧面击地传球和双手头顶传球，反复进行。
18. 两人进行，在两人之间的地面放一个硬币（或是小石头）。彼此击地传球，向对方传球过程中尝试用球击中硬币。

19. 两人进行，背对背站着：从头顶传球以及胯下传球。



20. 两人进行，两人面对面站着，球员甲将球从地上滚动给球员乙，球员乙在同一时间用脚将球传给球员甲。
21. 两人进行，面对面坐着，每人一只球：通过滚球、击地弹球和抛球的方式彼此传球。
22. 对准一个目标将球抛出。
23. 两人进行：球员甲边移动边运球，球员乙重复球员甲的动作。
24. 两人进行，两人站立，球夹在两人背部之间：向前走，向后走，向侧面走，尽量不要让球掉下来。然后再把球夹在前额之间重复相同的活动。



25. 两人进行：球员甲传球给球员乙，球员乙在接到球之前必须拍手。
26. 两人进行：球员甲将球向上空抛出，球员乙也抛出自己的球以便击中球员甲抛出的球。

## 3.3 耐力

### 耐力

1. 比赛运球15-20米。
2. 比赛，运球时在障碍物（在一个圆锥体组成的摆阵中进进出出）中跑动。
3. 接力运球赛。
4. 跳跃比赛，跳动时需有节奏进行。
5. 定时投篮比赛：看看在一定时间内谁投中次数最多。对于小运动员而言篮筐应放得低一些，或者投掷目标可以是击中篮筐环或是击中篮筐网。
6. 定时传球（一个队伍中可以有两人、三人、四人或五人）：看看在一定时间内能传球多少次。一开始进行这样传球赛的时候不设防守，然后则可增加一个防守队伍。需强调的是接住球时球员应停止跑动。
7. 定时环绕球场跑动。然后再发展到在环绕球场跑动时进行各种运球动作以及换向动作等等。

### 快速-力量

1. 同时运球和跳动。
2. 两人接力赛：“独轮车模式”（在对方用手走路时抱着对方大腿）。
3. 在中圈内外跳进跳出。
4. 跳高，跳远，后退跳，低跳。
5. 向前抛球，向后抛球，向侧面抛球，坐着抛球，跪着抛球，仰卧抛球，俯卧抛球。

## 3.4 速度

### 速度

1. 场上运球跑动，并且根据教练发出的信号（口哨，口头或视觉信号）改变速度或是沿球场上的线跑动。
2. 以不同姿态开始运球（站着、坐着、跪着、仰卧、俯卧等）。
3. 两人进行（每人一只球），运球并尝试触碰到对方的球、膝盖、背部；松开对方鞋带等等，做这些动作的时必须同时在运球！

### 关节活动

1. 身体旋转，扭动躯干，伸腿，伸手，同时双手持球。
2. 简单循环：从长凳下传球、壁杆内传球，从地面弯曲的阶梯下传球，倒身传球。

### 时空与动态变化

1. 快走慢走，快跑慢跑，快跳慢跳。然后发展到一边做这些动作一边运球。
2. 快速运球，慢速运球，高低弹跳球，极高极低弹跳球。
3. 用两只球交替运球（先站着不动然后一边运动一边运球）。
4. 运球跑动、换手、变换方向、改变速度、反向跑动（根据教练发出的信号进行）。
5. 以不同节拍运球。
6. 两人进行，模仿另一人的运球速度。
7. 教练有节奏的拍手，孩子则尝试用他们的手、脚带球模仿。

## 3.5 预期与选择

### 预期与选择

1. 两人传球，一名防守球员站中间。然后发展到三人和五人一组（防守球员为一个或两个）。
2. 在球场所有位置开展一对一篮球比赛。

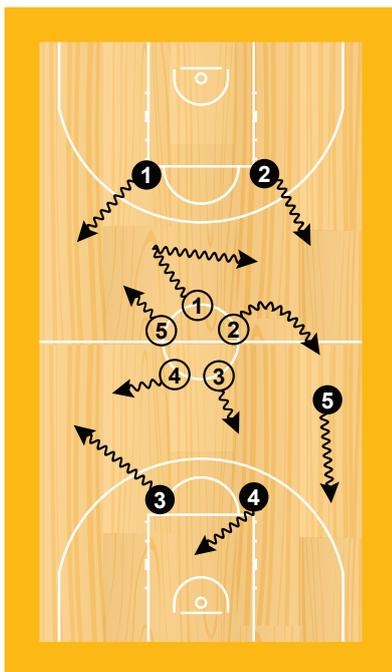
3. 开展比赛，每个球队的人数为奇数。比赛可包括“持停规则”（球员尝试达到一定数量的传球数）或是以传球到罚球区记分。

# 4 用于传授篮球技巧的趣味性活动

## 4.1 运球

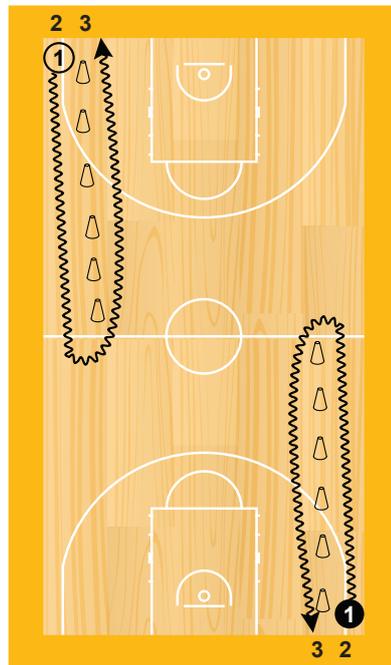
1. 根据教练的不同指示（例如改变速度，改变方向，倒走，换手等）在球场中间运球。
2. “运球贴标签”-3到4名球员被指定为贴标签者。他们必须在球场周围运球，追赶其他球员并试图在他们身上“贴标签”。  
然后在设定一个时间以确认成功贴上了多少标签，被贴上标签的球员必须站着不动，只有另一名球员从他们腿间跑过时才能再次移动。然后再发展到所有球员运球！
3. “运球标签-线”-与运球贴标签相同，但球员可在球场上面的一个已标记的线上跑动。这在场上已经有很多不同运动标记的时候最管用。
4. “运球连连转”-与运球贴标签类似，但是球员一旦被贴上标签后则应尝试给别人贴标签。
5. 定点运两只球或是一边运动一边运两只球。
6. “雕像游戏”：每个球员有一只球并且在球场中间运球，在教练发出相关信号时必须停止运球（如果教练发出信号后不停止运球则要扣分）。教练可指定哪个球员可跳步急停（一分）或跨步急停（两分）。球员急停方式不对的话也要扣分。
7. “运球线”。球员沿球场上的线运球，在碰到另一个孩子时必须换手，倒行或是改变方向。
8. “气锤游戏”。一个球员被指定为引导者并模仿气锤运球（高、低、快、慢地运球）。其他球员重复该球员的动作。
9. “汽车游戏”。每个球员有一只球，从罚球区或是中圈开始。教练发出指令后球员运球：
  - a. “启动”-站着不动运球
  - b. “一档”-边走边运球
  - c. “二档”-慢跑运球
  - d. “全速”-全速跑动运球
  - e. “倒挡”-倒退运球
  - f. “红灯”-停止，然后继续运球
  - g. “绿灯”-开始移动和运球
  - h. “向左”/“向右”-改变方向（以及换手）
  - i. “进站加油”-全速跑动运球并回到起始位置。
10. “尾巴游戏”。每个孩子把一根丝带塞到短裤后面，但有一部分挂到外面成为“尾巴”，以便其他球员能抓到这根“尾巴”。每位孩子有一个球并且在一个指定区域运球（参与的球员越少则这个指定区域就越小）。有一个球员没有尾巴，并且需在一个指定时间内尝试抓到其他球员的尾巴。抓到最多尾巴的球员就是赢家。

11. 在球场自由运球，在教练发出信号后停止运球并转向球篮、边线和底线方向（取决于教练的指示）。教练还可指示球员可用哪只脚作为轴心脚以及是否需左转身或右转身。
12. “小狗与野兔游戏”。球员分为量队，每人一个球。一支队伍是“小狗”，一开始位于中圈，另一支队伍是“野兔”，一开始可位于场上任何地方。当教练说开始的时候，小狗队运球并且必须尝试碰到野兔。被碰到的人必须停止不动并坐下。在固定时间内碰到野兔最多的人就是赢家。
13. “四角落游戏”。四名球员站在半场的角落并拿着球。一名球员站在中间。在教练说“开始”的时候，站在角落的球员必须快速运球到另一个角落（教练决定是顺时针还是逆时针运动）。站中间的球员则尝试抢在其他球员之前占据一个角落。若是他们成功占据角落，则其他球员应转移到中间。玩这个游戏时还可以以跑动来代替运球。



14. “渔夫游戏”。一个球员站在半场位置（“渔夫”），其他球员（“鱼”）站在底线上。当教练说“开始”的时候，“鱼”必须运球并尝试到达球场另一端的尽头（越过底线），但在这个过程中不能被渔夫贴标签。被贴标签的人则成为渔夫。
15. 作为游戏13的替代方法，站在中间的球员应在到达角落之前“碰”到一名其他球员。被“碰”到的球员必须停止不动并站在原地，等待另一个“角落球员”碰到他们，然后两人可一起运球到角落。这一游戏应至少有9个人一起玩。
16. “狼与羊游戏”。每个球员有一只球。一个球员作为“狼”一开始站在中圈。另一位球员作为“羊”一开始站在罚球区。当教练说“狼不在这里”的时候，“羊”可在场上任何地方一边运球一边自由移动（不可以停在罚球区），“狼”也可移动，但不能碰到羊。  
当教练说“狼来了”的时候，狼可以去碰位于罚球区之外的任何“羊”。在圈外被狼碰到的羊则也称为狼，然后游戏继续。  
或者，必须在指定时间内（例如一分钟）碰到尽可能多的孩子。
17. “1-2-3停”。每个球员有一只球。一名球员站在半场位置，其他球员则站在底线后面。在半场的球员背对其他球员并喊“1-2-3停”。喊“1”的时候，球员开始朝球场中间运球。  
当喊停的时候，位于场中间的球员必须转身，他看到的任何还在移动的球员则必须回到底线。首先到达半场但没被在半场的孩子看到的人就是赢家。位于半场的球员可尽可能快地报数（报1-2-3），但必须大声说出每个数字。
18. “信号游戏”。球员每人有一只球并面对教练站成一排。球员向教练指示的方向运球。
19. “接力运球比赛”。可以有很多类型的空手（跑和跳）或运球接力（前进，前进后退）赛，运球接力赛可以是每人都有一只球，也可以一个队伍一只球。在教练发出信号后，站成一排的队列中的第一个人开始沿着指定路径运动或运球（例如沿一个标志跑动或是在一条特定的线上跑）。  
当球员返回到队列时应碰到队列中的第二只球，然后游戏继续。完成所有路径运动并首先到达的人就是赢家。

20. “标杆接力赛”。球员分成两队，每队有一只球。当教练说开始的时候，队列中的第一个球员用一只手运球，另一只手则必须打倒运球路径上的标杆，然后迅速运球返回以让队列中的第二个球员开始运球。第二个球员也用一只手运球，同时另一只手必须将倒下的标杆立起来（若是标杆没立起来则游戏不能继续），然后继续这一游戏。



21. 沿球员周边运球并根据教练的指示改变方向、速度、换手等等。

22. 每个球员有一只手，然后围绕球场运球。靠近另一个球员时两人必须交换球，然后继续用新的球运球。球员不能捡起球，只能在不中断运球的情况下接替队友运球。后面可发展到玩这个游戏的时候同时运两只球。还可在两个或多个队伍之间把这个游戏当做接力赛来玩。

23. “平衡球”。球员拿着一只球然后尝试让第二只球平衡放在前面这只球的顶部。一旦做到这点后，可以放下底部这个球，抓住顶部的球然后“抓住”另外一只球，平衡放在现在手里拿的这只球上面。一开始的时候可在球触地后“抓住”球，到后来应尝试在球不触地的情况下“抓住”球。

24. 球员三到五人一组沿底线站着，然后在球场两条罚球线和半场放置一个标志物（也可在场上设其他标志）。教练发出信号后，队列的第一个球员开始运球。

到达每个标志物后应运用一种特定的技巧，例如：

- 换手；
- 后退运球；
- 变速；
- 跳停；
- 后退运球，换手和向前运球；
- 变向。

## 4.2 投篮

在执教小篮球球员时，教练不应过于关注球员的投篮技术。

### 趣味比形式重要

应关注于：

- 球员停球；以及
- 投篮前身体取得平衡。

### 目标多样化

有许多可用于练习投篮的活动其实无需用到篮球。为增加球员的“成功”体验，教练开展有着不同目标的一系列活动。例如，在有些活动中篮球碰到篮网就应被算作获得一分。

若有可能，篮筐的高度应降低，并且使用更小的球（5号或3号球），这能让小球员更容易投中。

最好目标在球员上方，从而发展其向上抛球的技巧。举例来说，可以这样做：球员坐地上，把球投到长凳上的一个筒中。

向与球员等高的目标投球有助于练习传球，但不鼓励球员向上推！

### 靠近篮筐

所有孩子都喜欢投三分球，哪怕这样做不利于他们技术的提高。因此，教练通常应让孩子们在离篮筐近点的地方（罚球线以内）投篮，从而锻炼相应的力量从更远的地方投篮。

可开展下述一些趣味性活动：

1. 将不同重量和尺寸的球（例如网球、3号球、5号球、排球和足球）从不同的距离以不同的高度投到容器中（例如垃圾桶）、圆圈、篮筐中。
2. 向篮筐自由投篮。对于青少年球员而言，碰到篮筐环、篮网或是篮板都可算获得一分。
3. 向墙壁上的一个点、墙上涂写的数字、放在地上的一个圆圈或是另外一个球员投球。
4. 向一个标杆投球以便将这个标杆碰倒、投球击中其他的球、投中不同的目标（原地投球或是运动中投球）。
5. 用异常大的篮筐投球（如果有的话）。
6. 向篮筐投球：进行比赛，以不同的分数记分，以记分结果为准（投中篮筐得两分，碰到篮圈得一分，碰到篮板得半分）。首先达到指定分数的球队即为赢家。

7. “投篮比赛”。将球员分成数个队伍，一开始在篮筐前面自由投球（每投篮成功一次得一分）。在特定时间内投篮得分最多的队伍赢。投篮比赛可从不同的距离进行，可从球场两侧进行，可在有篮球或无篮板的情况下进行。
8. 罚球比赛（个人或团体赛）
9. “鳄鱼游戏”。球员从一个指定的点投球。投中球后重新回到队列。若是没投中，则应站在底线上，从而被“鳄鱼”吃掉。  
若有球员投中，则可以从底线上（若有人站在那里）救出一个人。若是所有球员最后都站在底线上，则鳄鱼赢！这个游戏还能以一个队伍对抗另一个队伍的方式玩，首先达到一定分数的队伍赢（若一个队伍的所有球员都站在底线上，则这个队伍就自动输了）。
10. “21分游戏”。将球员分成两队（两队人数尽量相同）并让他们在一个指定的点排成一个队列。每个队伍有两只球。球员从指定点投中一球就能得到一分。  
投球后，球员将尝试拿到篮板球，若在没有跳动的情况下拿到篮板球，则这个球员可获得第二次投篮机会，投中将得一分。当第一个球员已投篮或是已用完两次投篮机会后，队列中的第二个球员可开始投篮。得分先达到21分的球队获胜。
11. “环游世界游戏”。教练选择6-10个投篮位置。球员从第一个投篮位置开始投篮。若是投中则可移动到第二个投篮位置再次投篮。若是没投中则由队列中的下一名球员进行投篮。首先在每个投篮位置都投中过球的球员就是赢家。在每个投篮位置三次没投中的球员仍可移动到下一个投篮位置投篮。
12. 在一只眼睁着一只眼闭着的情况下投篮。
13. 球员站在罚球线旁或一个适当的距离（每人一只球）或其他指定区域，背对篮球。在教练发出信号后立即转身（左转身或右转身）和投篮。
14. 球员面对篮筐，球在地上。在教练发出信号后立即拿起球投篮。
15. 球员对面篮筐，双手放背后拿着球。在教练发出信号后立即从胯下将球弹到前面然后抓住球投篮。
16. 两个球员靠近篮筐拿着球。在教练喊“开始”后立即抢球，抢到球的投篮。没抢到球的就没机会投篮。
17. 球员面对篮筐，脚踝夹球。在教练发出信号后跳起来将球弹到空中（一开始球可触地弹起，然后应在球不触地的情况下拿到球），接到球后投篮。
18. 一名球员（或教练）向篮板投球，另一名队友跳起来抢篮板球，落地然后投篮。

## 4.3 运球与投篮

### 1. “全体投篮”

球员分成两组，每个球员有一只球。球员站在半场线上，两支队伍“背对背”。

教练发出信息后，球员向其所面对的篮筐方向运球并投篮，若是没投中，还有另外两次投篮机会。投中（或三次投篮）后球员运球回到半场。投中次数多的队伍就是赢家。

这个游戏一开始还可以以坐着、跪着或是躺着开始。相同的游戏还包括球员一开始时根据教练信号转身（左转身或右转身）。球员从其所站立的位置开始向对方的篮筐运球并投篮。

### 2. “运球和投篮接力赛”

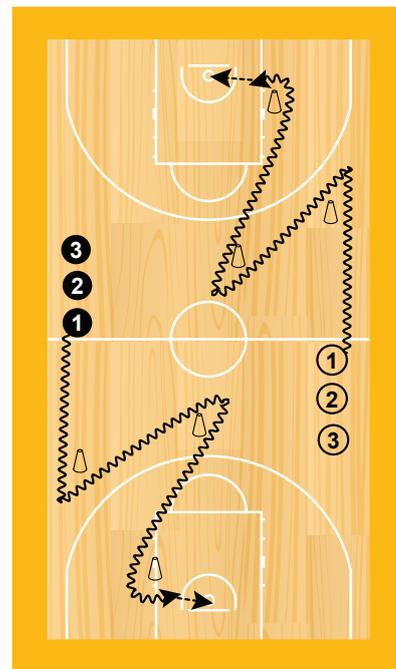
球员分成两组，每组有一只球。在教练发出信号后，每组队伍的第一个球员开始向篮筐方向运球，然后停下来投篮。若球员投篮得分则立即回到队列。若一开始没投中，则还有另外两次投篮机会。

用完三次投篮机会后，球员应回到初始位置。在特定时间里投中得分最多的球队赢。

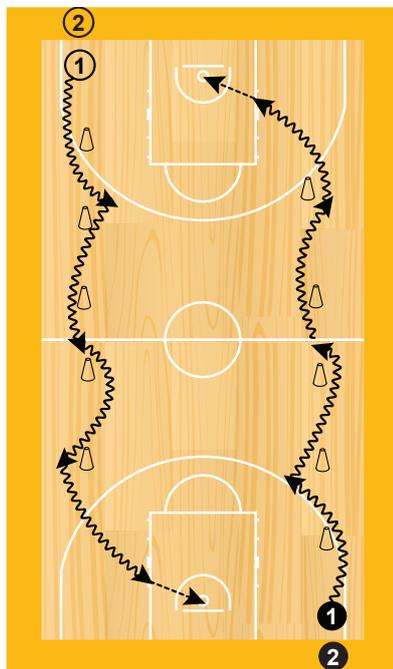
### 3. 相同的接力赛可允许球员只有一次投篮机会。一个球员投篮后下一个球员立即开始向篮筐方向运球并投篮。

### 4. “弯道运球接力赛”

球员分成两支队伍，一开始站在半场。围绕一组圆锥体运球然后投篮。投篮后就回到队列，然后下一个球员接着运球投篮。在指定时间内投中次数最多的球队赢（或是最先达到特定分数的队伍赢）。



5. “弯道运球接力赛”也可在整个球场进行。



6. “并行接力赛”。球员分成三组或四组，每支队伍一开始都站在底线上。当教练说“开始”时，每个队列的第一个球员开始朝对面篮筐运球，然后停下来投篮（可有三次投篮机会），获得篮板球后返回并与第二个球员击掌，第二个球员在击掌后开始运球。

在指定时间内投篮得分最多的球队赢。投篮可以是调停投篮、单手上篮或是运动单手上篮。

教练不能让太多球员同时站着等待，因此可让每个小组人数少一些。还可在球员投完篮穿过半场时就让第二个球员开始运球。

## 4.4 传球

传球是篮球这项运动的最重要技能之一，而且传球做得好的球员是很难防守的。

青少年球员在传球时面临很多的“障碍”：

- 没看到队友（例如运球时只看球）
- 当队友站的远时不能把球传的足够远
- 传球时没法越过防守球员（尤其当青少年球员转身不当并且只是转动上半身时）。

教练应该利用各种不同的趣味性活动让球员提高传球技能，尤其是要强调上述一些传球时面临的障碍。例如：

- 减小一个区域的面积，从而离队友更近
- 进攻球员多于防守球员，进而更容易看到无人防守的球员
- 不允许运球（完全不运球，或是达到一定的传球数量后才允许运球）
- 不允许防守球员从别人手中抢球，但可以拦截球。

以下是一些可以应用的活动。

1. 两人一组，每人一只球，球员交换传球（可站着、跪着、坐着、俯卧）。然后发展到交换球之前让球围绕腿部呈8字型移动。

2. “结对传球”。球员两人一组，每组一只球。没拿球的球员向远离队友方向走一步或两步后转身接球。

接球时必须停止走动（教练可决定是否要求跳停或是跨步停）并转身面对篮筐。然后面对队友并传球。

3. 与结对传球类似，每组球员至多为5名。计算在特定时间内传球的数量，球员不得传球给刚刚传球给自己的队友。

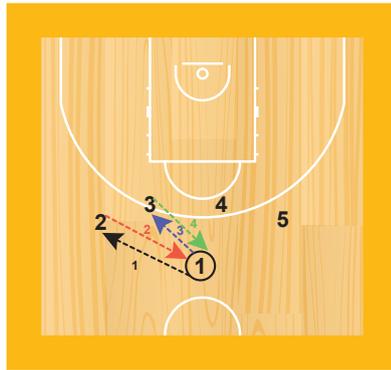
4. 两人一组，球员围绕一个圆圈跑动并传球。教练发出信号后向相反方向跑动。

5. 将球员分成两支队伍（每支队伍一只球）然后排成一列。队列中的第一个人让球在队友的腿间滚动，最后一个队友接到球后运球到队列前面。

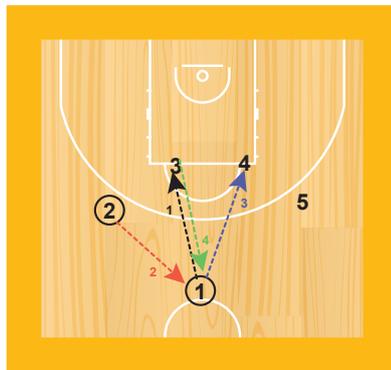
继续这一游戏，直到一开始站在队列前面的人再次回到队列最前面。每队最开始传球的球员谁首先回到队列前面那支队伍就赢。

游戏还可以变为，球员将球传给站在后面的球员后向侧面转身。这游戏可以站着也可以坐着玩。

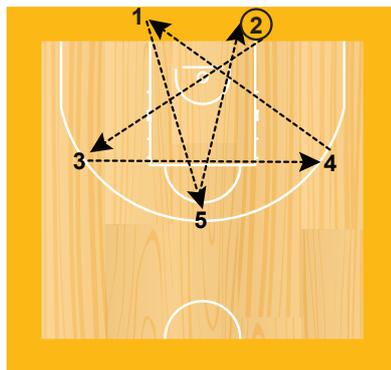
6. “热身传球”。球员站成一圈，一个传球者站在中间。球先从外圈传到中心，接到球的人再传球给外圈中最近的人。不同队伍可进行比赛，看哪支队伍能最快地围圆圈传球。



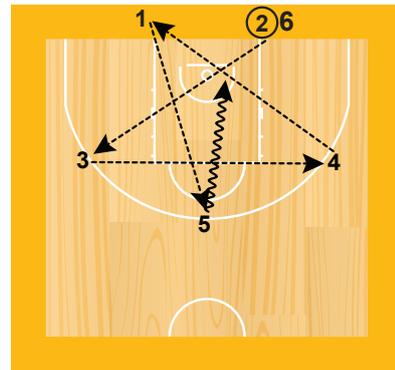
7. “双球热身传球”。跟“热身传球”类似，不同的是有两只球来回传。



8. “星星传球”。球员五人一组，站成星星形状。在教练发出信号后，以特定模式传球，在指定时间内传球最多的队伍就是赢家。



9. “星星上篮”。每组至少6人，每个球员传球后站在接球队友的身后。5次传球后上篮投篮，可以抢两个篮板球。投篮5次后移动到标2的位置。



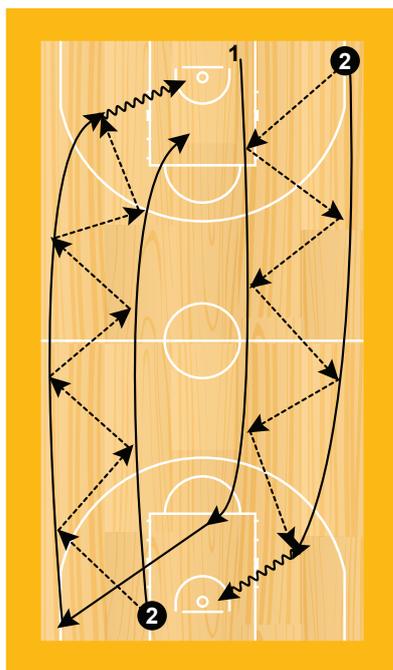
10. “双星传球”。跟“星星传球”类似，但球员分成两组（每组有一只球）。两只球队同时传球。

11. “方形传球”。球员们呈正方形站着，尽可能地在互相之间传球。在教练发出信号后改变传球方向（顺时针或逆时针）。

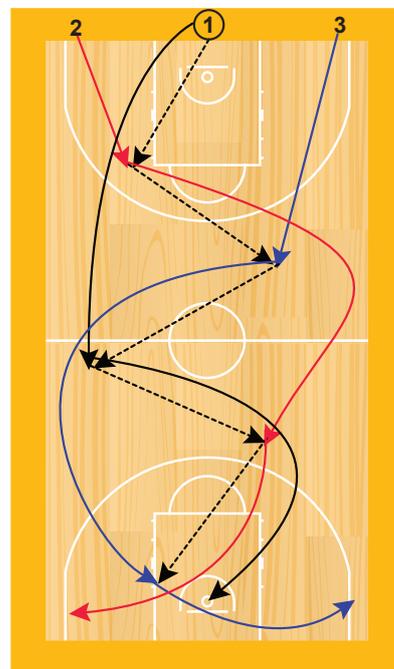
这些活动还可“在移动中”进行，传球者传球后站在正方形的下一个角的位置。

12. “双球方形传球”。与方形传球活动类似，但是有两只球并且在不同方向传球。在教练发出信号后两只球必须改变方向。

13. 球员分两列排列（或是两人一组），并且一边跑向球场的另一端一边来回传球。球员可传球穿过整个球场，或是到达球场另一端后在外面的球员可进行投篮。球员在自己投篮后可抢自己的篮板球，然后跑到球场的另一侧。在返回的途中球员应交换路线。



14. “波浪传球”。球员分成三组站在底线上，总共只有一只球。位于中间的球员先拿球并传给外面的一个球员。然后快速跑到这个球员身后，等这个球员传球后再移动到前面。每个球员接到球后传给球场对面一侧的一个球员，然后跑到那个球员后面-产生一个波浪形状。可通过投篮或是球员走到球场另一端结束这个波浪。波浪也可通过“一前一后的站法”达到，球员需完成指定数量的全场短跑。



15. 波浪游戏还可通过4组（第一次传球必须能传到有两名球员的一侧并且传给最近的一个球员）或5组（第一次传球可传给任何一侧的最近球员，然后跑步穿过一侧的两个球员）队伍完成。

## 4.5 运球、传球和投篮

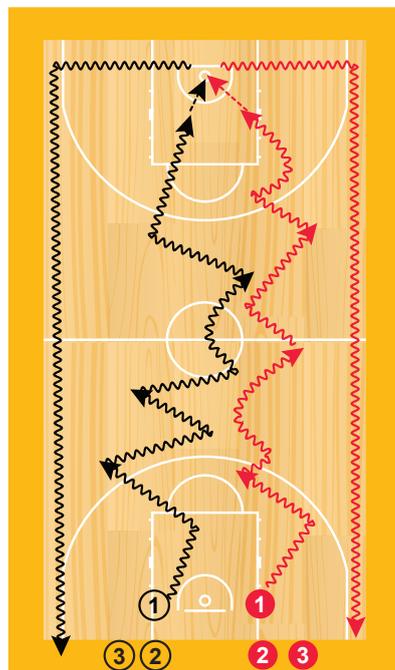
篮球是一项快速移动和动态的运动，学习篮球的球员必须学会在运动中应用技巧。

开展涉及多种运动和技巧的活动要比只完成“单项技能”的活动有用得多（而且通常更有趣）。也可一开始先进行“单技能”活动（让球员练习技术），然后则应尽快开展综合性活动。

以下活动可包含多种篮球技能。

1. 球员站在球场指定区域（例如半场或全场，取决于有多少人）。一些球员有球并可在球场内自由运球。不能有球员站着不动。教练吹响口哨后，有球的球员要传球给另一个球员，接到球的球员再开始运球。
2. 两人一组，一个球员双腿张开站着并伸开手臂。队友持球并站在3-4米远的地方。在教练发出信号后，持球的球员开始运球并向站着的球员手臂方向移动，围绕对方运球一圈后回到起始位置。然后停下、转身（左转身或右转身）并传球给其他站着不动的球员，该球员接到球后重复队友的动作。
3. 两人一组，一个球员持球，另一个球员距离约3-4米远。持球球员开始运球并在队友前面停下来（跳停），然后手递手传球给队友。传球时手可在球的上面或下面，只要能队友抓住球即可。当第一个球员返回到起始位置后，另一个球员开始运球。重复这一练习。
4. 两人一对，一个球员同时运两只球，在教练发出信号后将两只球都传给另一个球员，该球员接到两只球后也开始运球。这项活动可在走动或跑动中进行。
5. 接力赛，球员运球到一个预定的点，跳停、转身然后把球传回队列（然后再慢跑跑回队列）。这项活动可发展到边跑边传球，不停止跑动并且传球给正在移动中的队友。
6. “角落传球”。球员在半场的四个角落排好队，每个角落有一只球。教练发出信号后每个队伍的第一个球员运球到中圈，然后停步、转身并将球传给队列中的第二个人，传球后跑回队列。在规定时间内传球最多的队伍就是赢家。

7. 角落传球活动可发展到球员不把球传回给自己所在的队列而是传给下一个队列（并跑向那个队列）。可左转身或是右转身（以及前转或后转），而且可用任何一只手传球。
8. “结对投篮”。一人投篮，另一人抢篮板球并将球传出（每人三次投篮机会，然后换人）。可以多组队伍进行比赛，哪个队伍先达到特定分数哪个队伍就是赢家。
9. 两个队伍在底线后排成队，一个球员先把球向前滚出去，另一个球员则跑过来捡球。拿到球后传给进入球场的第一个球员，并且应进行“传切”或“身后传切”（从左或从右传，可使用左手也可使用右手）。
10. 结合不同类型的运球、传球和投篮技巧。组成不同队伍进行比赛，运球到球场另一端，沿球场进行不同方式的传球然后单手上篮。一旦球员穿过半场后，队列中的下一个队友应开始运球。为了让活动更有实战感，可对对方球员的球员站在场上，运球球员必须要穿过对方球员。这些球员必须站着不动，但可以尝试把球拍走。



## 4.6 添加防守

有竞争性的活动通常是最有趣的，球员或球队可进行比赛。添加竞争元素通常意味着球员要尝试以更快的节奏应用技巧，而且也意味着他们更有可能从技巧练习转变为比赛状态。

而且让球员有机会在“比赛”情况下提高技巧是非常重要的。在比赛中对方会尝试从球员手中抢球。

教练可通过添加防守球员将大多数活动变成“竞争性”活动。在游戏中一个球队有时可以是进攻球队有时可以是防守球队。因此，若球员拿到了球，就必须尽力保护好球（需了解球员自身身体的运动，有良好的控球能力，有空间与时间知识等等）。

若是对手抢走了球，则球队必须再次抢到球（不能犯规，因此需有良好的平衡与协调能力），而且必须防守对付投篮。

这些概念对孩子而言一开始是不清晰的，因此教练必须应用逻辑性游戏演练活动促进和帮助孩子理解下述要点：

- 持球球员必须通过移动球或是转身防范对手。通常缺乏经验的球员在转身时未移动他们的腿（例如轴心未变），从而使得他们变得易于防守。
- 持球防范对手时必须比对方做的更多以防丢球。当防守球员碰球时他们通常会犯规或是失去平衡。防守球员必须学会这点，这跟阻止球员移动到球场特定区域同样重要。
- 在防守空手球员时，必须阻止其接到球（儿童通常是尝试自己抓住球）。

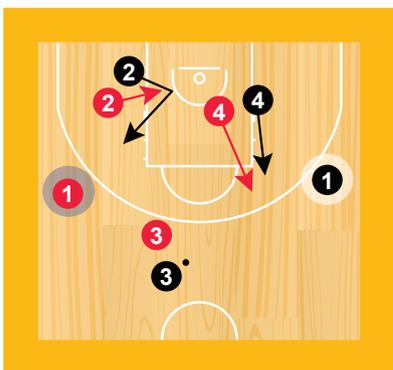
许多教练还急于去教球员使用“防守步法”，这是一种用于制造冲突犯规的平行移动方法。在这个年龄段，应只强调在持球对手面前（或位于对手及持球球员之间）保持动作不变形。

# 5 经修订的规则

## 5.1 无篮筐篮球活动

### 经更改的比赛

在一场篮球比赛中需应用到大多篮球技巧，但应对比赛规则进行更改从而可让每一个球员都能在“比赛般”的环境中练习相应的技能。而且这些比赛不需要篮筐，因此可在任何地方进行！



#### 篮圈球

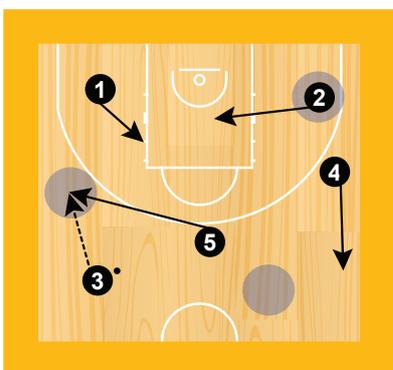
这是适合两支小球队的游戏。每个球队有4个球员，但也可以改为每个球队3-7名球员。比赛区域的面积大小将根据球员数量进行调整。

将两个篮圈放在球场的不同两端（如图中的阴影线蓝白色圆圈）。每支队伍应有一名球员站在篮圈里面。

球员可运球或传球，这个比赛可提供很好的机会练习停步和转身。将球投给站在篮圈位置的球员即能得分。

在一支队伍得分后，对方球队在半场开始打球，两名站在篮圈位置的球员可与队友交换位置。若有对手抢断篮圈，则可立即尝试投篮。

这个游戏可指定游戏时间，或是设定一个指定获胜分数。最重要的是，不能让球员一直待在篮圈位置-教练应定期更换站在篮圈位置的球员。

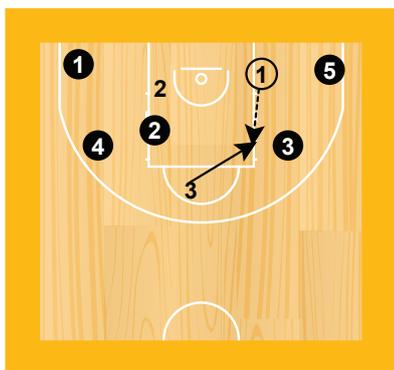


#### MUNNSY (穆尼西) 篮圈

这个游戏最好是每个队伍3-5人（为了简化起见，在图中只显示了一个队伍）。在比赛区放3个篮圈（如阴影线圆圈所示）。

与篮圈球类似，传球给站在篮圈里面的球员就能得分。但是球员在篮圈里面只能最多站两秒钟，然后就必须走出来。任何球员都可以站在篮圈中。

当一个队伍得分后，他们可继续控球。防守球队只能通过拦截传球或是从运球球员手中抢断的方式获得篮球（一开始不能让球员从对手手中抢球）。这个比赛可指定比赛时间，或是设定一个指定获胜分数。

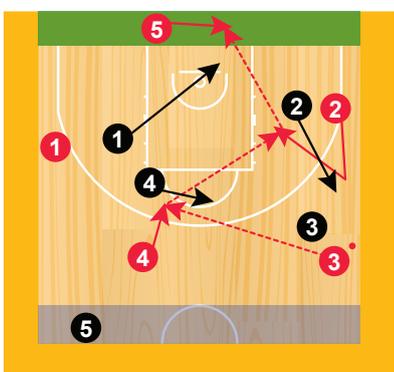


### 4X3传球贴便签

在这个游戏中，有三名球员是“贴标签者”，其他4名球员在一个特定区域内活动并尝试避免“被贴标签”。

贴标签者在彼此之间传球（教练可允许运球）并尝试用球触碰到对手。贴标签者必须一直掌握着球-不能把球抛给对手。

在设定时间内继续游戏，看贴标签者能贴上多少个标签。然后把贴标签者换成不同的人继续玩这个游戏。



### 5分传球

分两个队伍，每个球队的球员数量相同。每个球队各有一名球员站在指定的一个“5分”区内（蓝绿色阴影线内）。球员可在这个区域内的任何地方移动。

持球的球队在自己队友之间进行传球，每成功传球一次就能得到一分。若是成功传球给站在“5分”区的队友就能得到5分！

对手球队则应尝试拦截传球。拦截后把球放在地上让传球球队去捡球。可规定游戏时间，然后看球队能得到多少分。

教练应定期更换站在五分区的球员。这样活动可不指定站在五分区的球员，但允许任何球员在他们想去的时候移动到这个区域里面（但在任何时候5分区里面只能有一个人）。

### 可做下面一些修改

- 球被拦截时传球球队要丢一分
- 传球时球掉地上或是出界的话传球球队要丢一分
- 防守球队成功拦截球后就变成传球球队。看哪个球队到最后得分最多！

## 5.2 经修订的比赛规则

对于小篮球运动员而言，可以考虑对很多比赛规则进行修订。

这些修订可有助于：

- 确保所有球员参与比赛，而不只是“突出”的球员；
- 专注于有趣；
- 所有球员都能体验“成功”的感觉（例如能够应用一些技巧），而不论团队是输是赢。

### 设备

- 若有可能，可改变篮筐高度—标准高度是10英尺（3.05米）
  - U10—8英尺高（2.43米）
  - U6—6英尺高（1.83米）
- 若是无法改变篮筐高度，可考虑球碰到篮圈、篮板和/或篮网也能得分。
- 改变篮球尺寸：
  - U12—5号球
  - U8—5号球，但应更软
  - U6—3号球

### 球场

若有可能，应为8岁以下的小球员改变球场尺寸。将篮筐放在球场的任何一边以便在球场任何地方能玩，而不使用全标准尺寸的球场。

若在全场打球不太可能，可只在半场打，但应有一个可移动的篮筐放在半场位置，从而允许在一个时间内能玩多种游戏。

玩只有一个篮筐的半场游戏存在一个缺点，那就是球员不能像在全场游戏中一样从进攻球队迅速变成防守球队。

因此，并不建议玩只有一个篮筐的半场篮球游戏，除非对于同时玩更多游戏而言是必要的。

### 换人

- 在小篮球运动中，所有球员都必须至少在每个游戏中有一半的出场时间。其他可修改的规则包括：
  - 每节比赛进行一半时停下比赛强制换人
  - 得分10分的球员要被换下（但允许重新回到比赛）
  - 球员犯规次数达到5次后并不会被“犯满离场”，而是继续比赛。但是，若球员表现太过粗野，裁判可将其换掉。
  - 可在比赛进行的时候换人，无需等到休息时间。而且，裁判可在任何时候停止比赛以便换人。

### 得分

可考虑采用下述被修改的规则

- 从三分线外投中的球只算两分（青少年球员通常没有这样的技术或力量从这么远的距离投篮）—从而不鼓励长距离投篮。若要进一步防止球员长距离投篮，还可只计一分甚至是不计分。
- 从罚球区内投篮若投中可计3分，从罚球区外投篮则只能计2分。
- 经过5次传球后投中的球应计3分。

- 在第一节，第二节或第三节时，若球员未投篮得分，可允许其有一两次的罚球机会，罚中可计分。
- 抢得进攻篮板球的球员必须要在球队投篮前传球给位于罚球区之外的一个队友。
- 投篮时被犯规的球员可获得一分，而且球队可从半场拿回球。但不罚球。

### 规则变更

不建议作出所有这些变更，但可考虑如何让游戏变得有趣而且让所有球员都有上场机会。

- “不抓球”规则。防守球员不得从另一名球员的手中抓球。防守球员可在空中抢断球。
- “快攻和控球”。在快攻中投篮得分的球队可在半场拿回球。
- 对于16岁以下的年龄群，不允许进行区域防守。
- 对于14岁以下的年龄群，不得引入投球时限钟。对于14岁以下的年龄群，只有进攻球队在前场控球后才能开始时限钟计时（最多32秒）。
- “无夹击球队”。只能有一个人防守控球球员。
- 对于10岁以下的年龄群，应尽量少用走步与非法运球规则。而是应由裁判向球员给出关于其步法的反馈意见，必要时可停下比赛以便告诉球员他们有犯规，然后让被犯规的球队持球。

- “无5秒违例”。不采用5秒违例规则，而是吹响哨后进攻球队发球进场。

- “无边线发球”。球队不从边线发球，而是由持球球员站在球场中间发球。球员发球时必须传球而不是运球。

- “无8秒违例” – 不采用8秒违例规则（进攻球员未将球传到前场的时间）。

取而代之的是，这个时间可以延长，或者是吹哨提醒（从而让球员了解规则），但球员仍可持球并从半场发球。

- “投篮前传球”。这是一项用于练习的通用规则，但也可应用于比赛中。在尝试投篮前球队传球次数必须达到一个最小次数（1到3次），从而防止球员总是想抢篮板球以及全场运球而不看队友。这一规则还可应用于进攻篮板球，或是抢得进攻篮板球的球员可被允许马上投篮。

- “传球得分”。球队传球给位于罚球区的球员可得到一分。球员接到传球后投中的球还可另外获奖励一分。

- “不防守发球”。不采用站在前场的方式防守发球进场，防守球员必须站在发球球员旁边。球传出后，传球者和防守者都可进入球场正常进行比赛。

## 5.3 小场篮球比赛-三人篮球赛

### “小场”篮球比赛的好处

前文所述的经修订的规则可应用于传统形式的比赛-使用全尺寸篮球场并且在任何时间场上每队球队的人数都是5人。

对于青少年球员而言，教练还应考虑开展“小场”篮球比赛，从而作为提高球员运动水平的方式。无论是3x3（场上每队球队人数是3人）或4x4（场上每队球队人数是4人）比赛，球员都有更多机会控球，因此也可让其有更多机会练习篮球技能。

“小场”篮球比赛的其他好处包括在球场上有更多“空间”（因为没那么多人），从而让球员有更多机会向篮筐方向前进并能在面对防守压力时看到无人防守的队友。

### 三人（3X3）篮球比赛

三人篮球赛在所有年龄段都越来越流行，现在已经有三人篮球世界巡回赛和世界锦标赛<sup>2</sup>。三人篮球赛被视为排名世界第一的城市体育运动，能为篮球新手提供绝佳练手机会。三人篮球迅速成为获得认可的篮球“赛制”，类似于沙滩排球与排球的关系。

但是，我们在这里讨论的是三人篮球对青少年球员篮球教学与发展的益处，而非作为“篮球精英路径”的一部分。

应用三人篮球活动给青少年的发展所带来的好处有：

1. 强调一对一技能
2. 发展对“空间”和“运动”的认识
3. 发展对盯人防守位置的理解
4. “更多接触”-更多地参与比赛

<sup>2</sup> 有关国际篮联三人篮球赛事的更多信息可参见 [www.fiba.com/3x3](http://www.fiba.com/3x3) 或 [www.3x3planet.com](http://www.3x3planet.com)

### 强调一对一技能

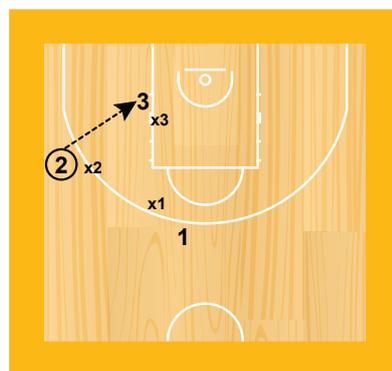
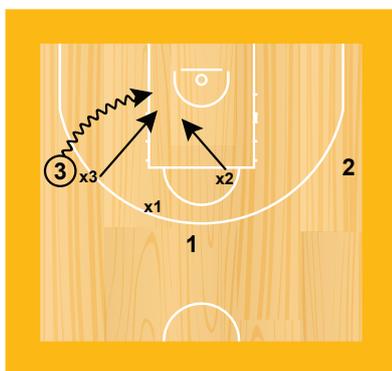
在前文中我们指出，不应允许16岁以下的年龄组进行区域防守（在四分之一场中）。原因是区域防守（尤其对于青少年球员而言）倾向于：

- 限制突破上篮的机会（在罚球区有两到三名防守球员）；
- 限制传球给球员切入罚球区的机会（在罚球区有两到三名防守球员，青少年球员通常难以“看见”传球或进行传球）；

- 迫使球员在拥有应有的力量和技术之前不得不从外围投篮。

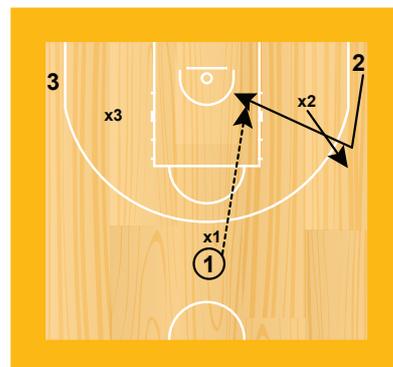
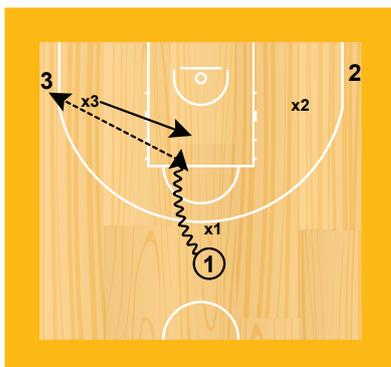
通过开展“盯人”防守，能给进攻球员带来更大机会，因为在直接靠近篮筐的位置防守球员更少。

同样，三人篮球能让球员得分更多，从而发展其进攻和防守方面的个人技能。相关实例如下所示：



因为球员之间的空间变得更大，进攻球员有更多机会突破上篮。例如，球员3若有机会可尝试投篮。球员x2可处于一个防守位置，但这可能给球员2带来传球机会。

同样，若是球员3接到球，球员x1或x2都不处于防守位置，从而为球员3带来投篮机会。

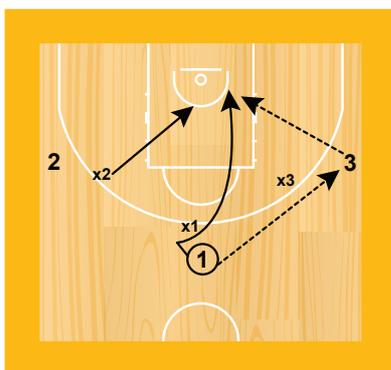


而且，因为进攻球员之间比较大的空间，球员1有机会突破上篮。

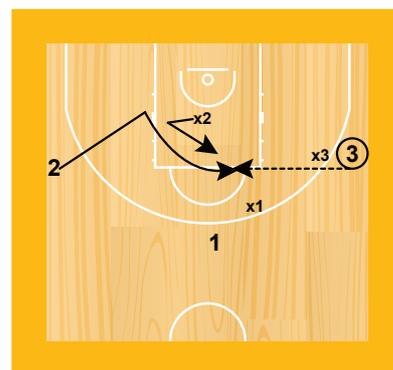
若是球员x3转向防守，可轻易将球传给球员3。

外围较好的进攻间隔也为球员提供切入机会。

在这里球员2切球然后向篮下“后门”切入。



三人篮球更大的空间间隔为“传切”带来了更大机会，因为球员x2不太可能在球员1向篮下切入的时候移动到一个防守球员1的位置。



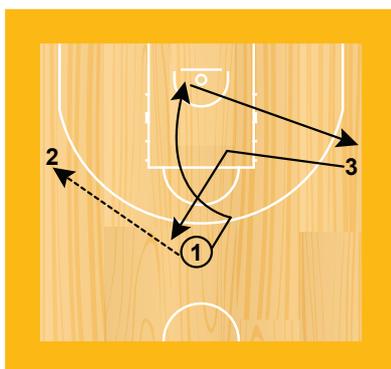
外围空间间隔也为防守球员提供实践“分割线”站位打法(x2)的机会。这可为球员2提供切入罚球区的机会。

### 发展对“空间”和“运动”的认识

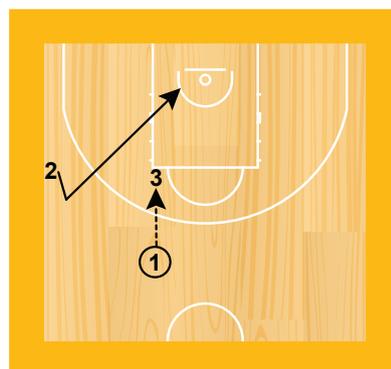
如上述例子所述，三人篮球为球员学习和实践下述动态进攻基本原则提供了绝佳机会：

- 传球和切球；
- 传球，切球和置换；
- 向持球球员“闪切”；
- 防守队员传球过力时“后切”。

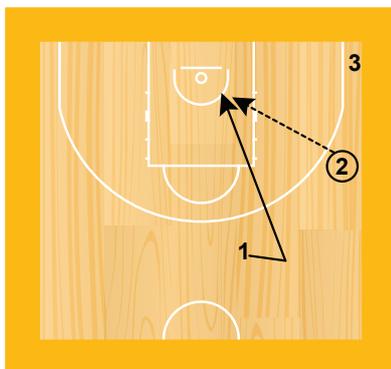
传球，切球和置换



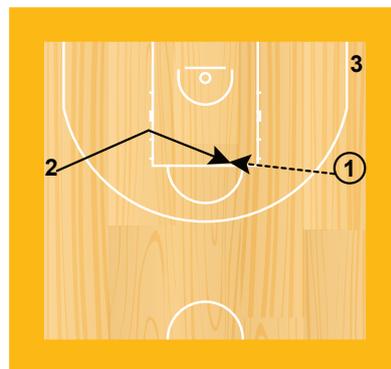
后门切球



后门切球

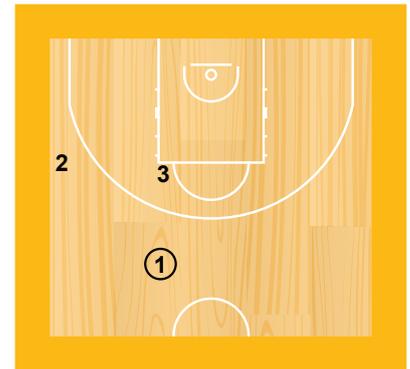
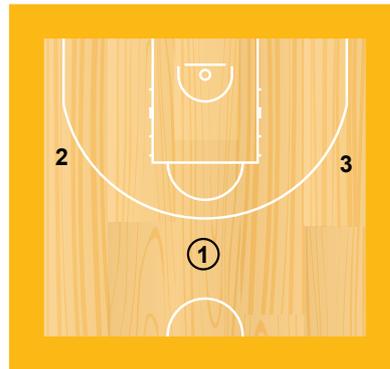


闪切



青少年球员尤其会通常靠近持球球员而不是在场上“间隔”开来。

在三人篮球中可应用各种阵型，从而有助于加强间隔，应遵守“动态进攻”原则，这是良好团队比赛的基本原则。

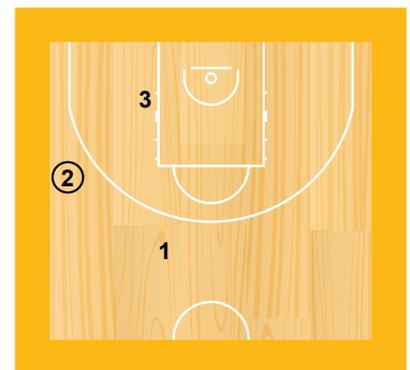
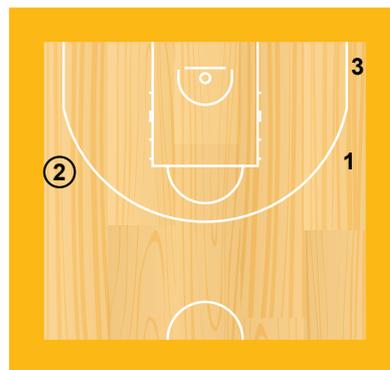


该阵型在下列情况下很有用：

- 传切；
- 后门切；
- 侧翼突破；

该阵型在下列情况下很有用：

- 后门切；
- 高位；



该阵型在下列情况下很有用：

- 闪切；
- 后门切；
- 侧翼突破；
- “突破分球”；

该阵型在下列情况下很有用：

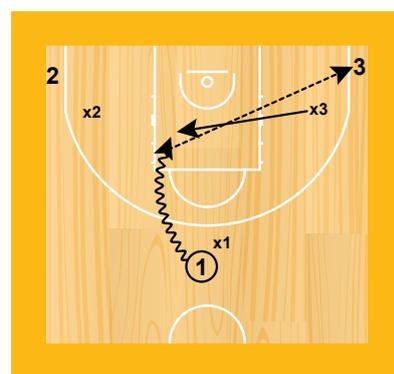
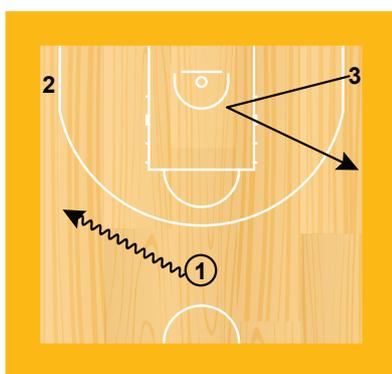
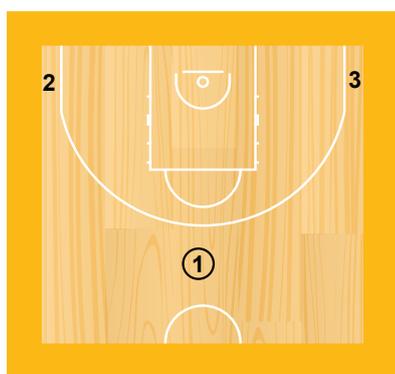
- 低位；
- 后门切；

青少年球员通常“扎堆”靠近篮球（或向篮球移动）的一个原因是他们只对短距离投球有信心，从而只能尽量靠近持球球员，希望有机会传球。

下述初始阵型（持球球员位于罚球区顶端，其他两名球员位于“深角”区域）为球员提供了突破对手并上篮的良好机会，因为防守很少。

这个阵型的缺点是球员之间的距离太大，从而不利于传球-但提供了切球或保持位置以便从突破上篮球员那里接到传球的机会。

无论使用的是哪种阵型，教练应向球员强调必须“有目的”地移动。很少有球员切球后站着不动。“动态进攻”的原则应适用于三人篮球。



这一间隔对于青少年而言是一种挑战，因为距离大不利于传球。球员2和球员3也不处于一个便于单手上篮的良好位置，因为很难投篮。

但是这种阵型对于更为年长的球员而言是很常用的，青少年则应慎用。

球员1有突破上篮或是利用运球进入调整位置的机会。

球员3在一开始不持球的情况下可切球并回到外围位置。

若是球员1突破上篮，可为球员3提供接球机会（若有防守球员）。

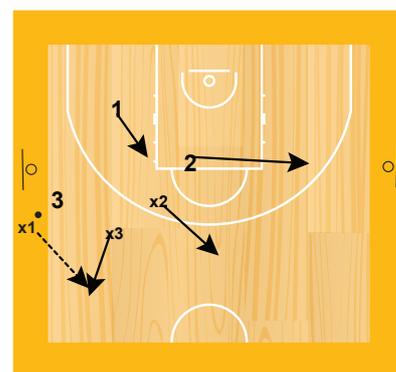
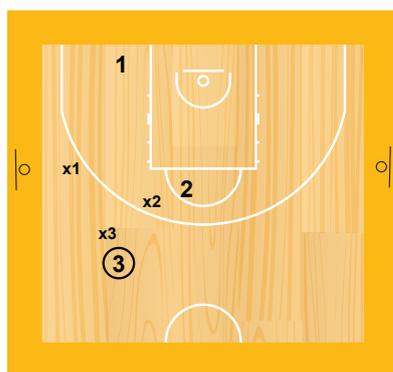
### 三人篮球攻守转换

在国际三人篮球运动中，通常在半场进行且只有一只篮球，但对于青少年球员而言在全场体验“攻守转换”是非常重要的。

很显然可以通过在全尺寸球场开展篮球活动实现这一目的，尽管对于青少年球员而言空间过大，尤其是每边只有三名球员。

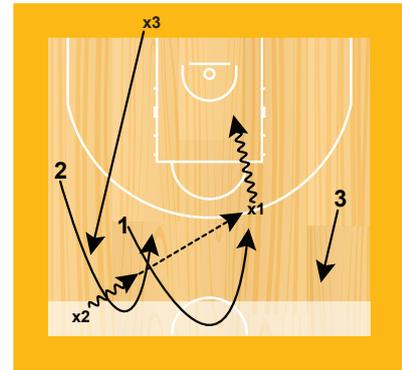
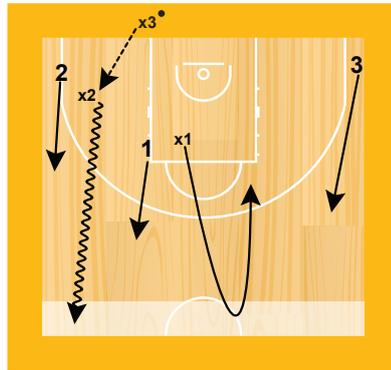
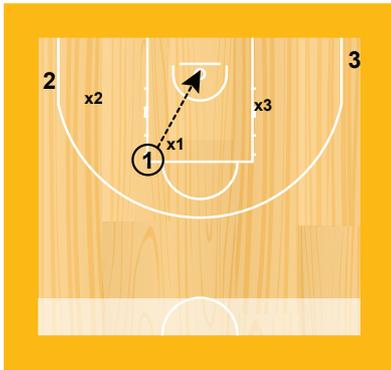
但是，若是球场有“边筐”，可在半场成功开展三人篮球活动（每端都有篮筐）。在这种情况下，适用于全场篮球比赛的规则也适用于这种半场篮球活动，例如：

- 防守投篮然后攻守转换；
- 让运球者转向或引导运球者；
- 在球进入前场时停接球；
- 向前传球（而不是全场传球）；
- 宽“跑道”跑动；
- 2x1 “突破路线”与“传球路线”原则。



若是只有半场可用，教练可通过引进一条“在进行任何攻守转换（无论是投篮得分、防守篮板球或是抢断）之前所有球员必须触到半场线（或其他标志）”的规则以模拟“攻守转换”。

重要的一点是，在应用这条规则时，球员无需等待所有其他队友或对手触到半场线。



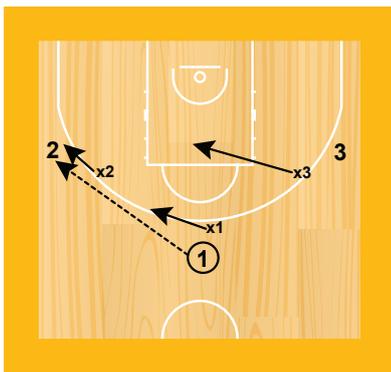
攻守转换时，每一个球员在进行下一步动作之前都必须双脚位于阴影区。

得到一分后，球员x3向x2发球，球员x2向半场运球。所有其他球场开始向半场移动。

球员x1先进入阴影区。一旦球员x2进入阴影区，可传球给x1，x1可在无人防守情况下投篮。1,2,3号球员和球员x3未进入阴影区，所以未参与其中。

### 发展对盯人防守位置的了解

三人篮球对于进攻球员提高他们的篮球技巧而言是很好的一种赛制，但对于防守球员而言同样是极佳的教学工具。防守控球球员和阻挡控球球员渗透的能力在三人篮球中是非常重要的，因为空间更少，球员更少，所以“帮助”也就更少。



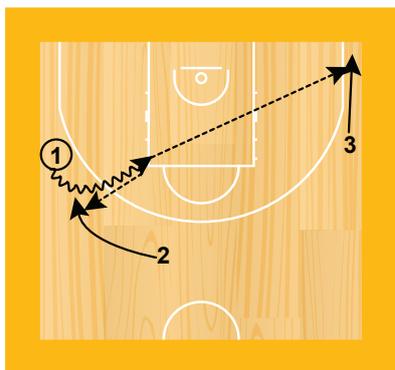
断球定位（“一传”，“二传”等）同样适用于三人篮球，同样适用的还有“跳向球”（也就是每次篮球移动的时候调整防守位置）概念。

### 更多“接触”-更多参与

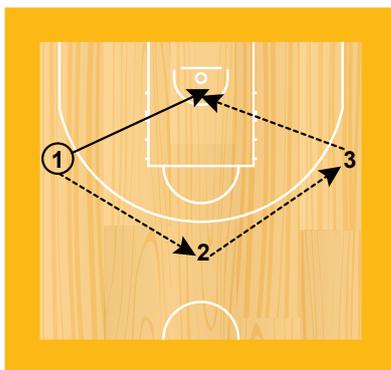
因为球员更少，所以对于每个球员而言有更多的机会拿到球（或是有更多机会防守持球球员）。这就是“趣味因素”所在。“动态进攻”的原则可应用于三人篮球。

教练必须确保空间间隔和技巧与运动员水平相称。例如，“跨场传球”（从球场一边传到另一边）可能不适合于这个年龄组的球员，但“换边传球”（从球场一侧通过数名球员传到球场另一侧）能达到同样的效果。

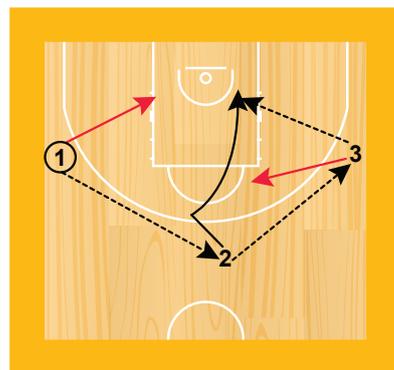
### 三人篮球一般原则举例：



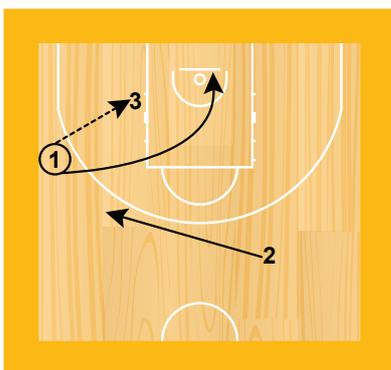
球员1渗透到罚球区。球员2和球员3移动到接传球的位置。



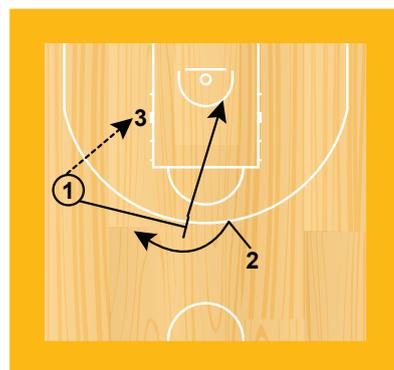
球从球场一边传到另一边，一旦球员3持有，球员1就切入罚球区。这是培养耐心的良机，在出现适当的切球机会之前都应等待-球员1在切入罚球区之前都应等待，直到球员3持球。



在这里，一旦球员3持有，球员2就切入。球员1在球员2接到球之前保持位置不变，然后移动到可以接到传球的位置。



当球传到低位区(3)时，球员1切入篮下，球员2变换位置。



另一种移动方式是球员1在传球给低位后为球员2提供掩护，然后突破上篮。

## 5.4 小场篮球比赛-四人篮球赛

### 四人篮球

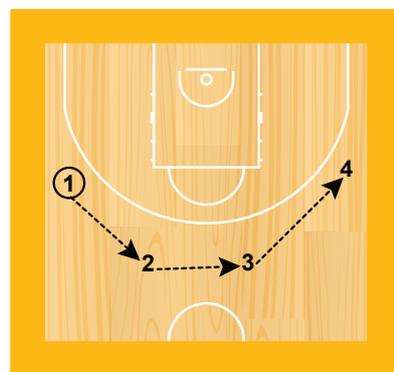
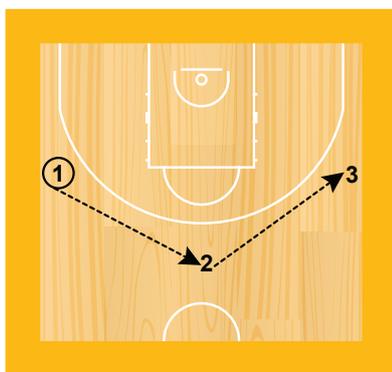
与三人篮球相似，每个队伍只有4名球员的四人篮球赛制是另一种很好的工具，有助于青少年球员发展其个人技能以及加深对团队概念的理解（例如“动态”防守或是盯人防守阵型）。

### 介绍禁区单打

在四人篮球中，有更多的范围需要用到禁区单打技术，而且所有球员都应有机会在高位低位以及外围位置打球。就防守而言，可应用“双人夹击”战术（两名球员防守持球球员），尤其对于“全场”防守而言。

### 换边攻击

四人篮球也可适用于年龄很小的青少年球员，因此球员之间的传球距离相对更小，所以可以覆盖整个球场宽度，从而鼓励球员“换边攻击”。



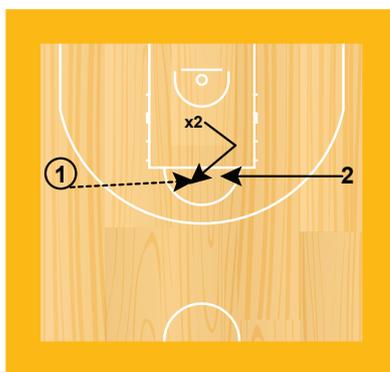
“换边”传球（从球场一边传到另一边）是一个重要概念。年龄小的青少年球员可能会发现“4出”阵型比“3出”阵型更容易打，因为有4名球员时所需传球距离变小了。

而且，若有边筐，你还可打“全场”，但相对正常球场的长度而言跨场距离更短。球员必须了解攻守“转换”的重要性。

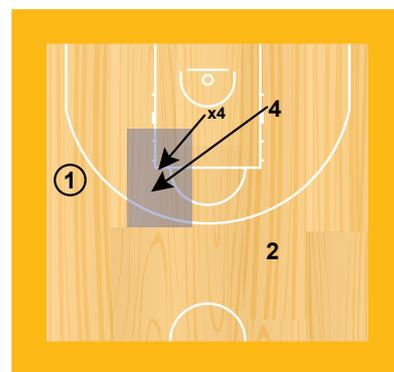
### “空间”与“运动”

A青少年球员打四人篮球的一个主要原因还在于，这是让球员了解“空间”和“运动”之重要性的绝佳工具，而且还可学习作为一个团队应如何移动。在缺乏指导的情况下，很多青少年球员喜欢向持球球员靠近，而没有意识到这样做会带来下述后果：

- (a) 使得防守球员更容易拦截篮球（运动中的防守球员经常在对手站着不动时抢断篮球）；以及
- (b) 使得队友更难有所作为，因为没有“空间”去传球和接球。

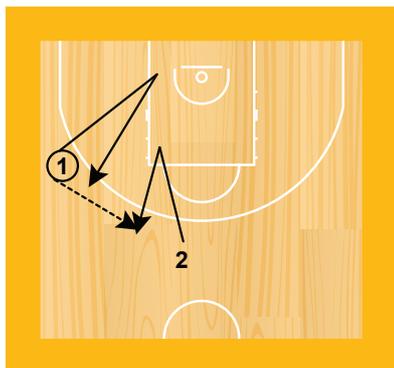


球员2向持球球员切入，等待球员1传球。球员x2继续移动并能拦截传球。

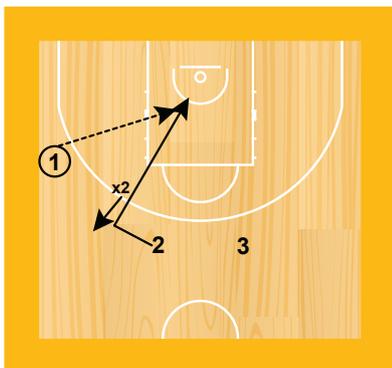


球员4向持球球员切入并在越过罚球线后停下来。防守球员也调整位置。阴影区现已“被占”，限制了球员2的切入。

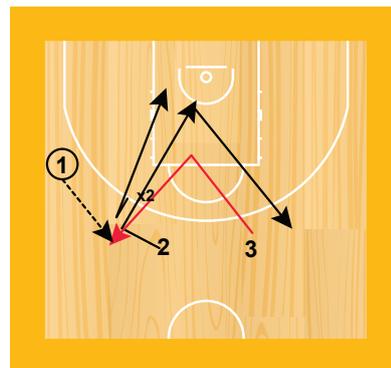
像三人篮球一样，四人篮球可增强团队的定向移动意识。下列方法可传授给球员并让他们利用四人篮球活动进行充分地练习。



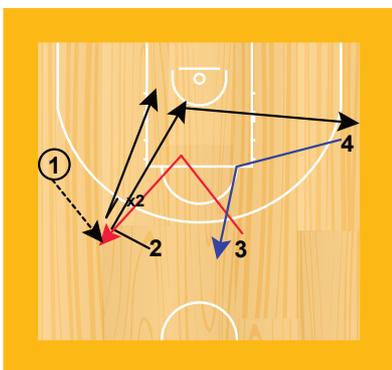
球员2向球靠近并在接球后面对篮筐。球员1在传球后切入。



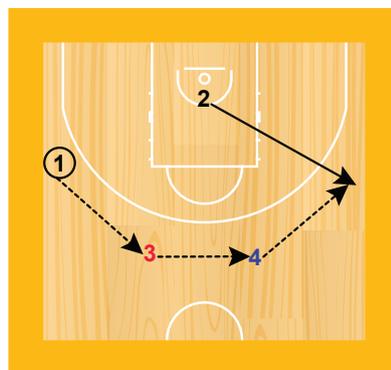
现在增加一名防守球员，当无法在外围接到球的时候，鼓励球员2从防守队员身后空手切入。



在球员2向持球球员背后切入后，球员3可进行“置换”-向外围位置切入。然后球员2移动到球员3的在外围的初始位置。



在球员2和球员3完成一开始的“传切-置换”动作后。球员4“置换”球员3，然后球员2移动到球员4在外围的初始位置。

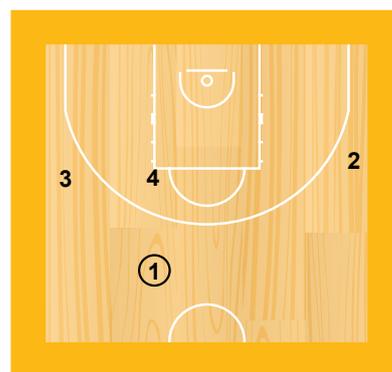
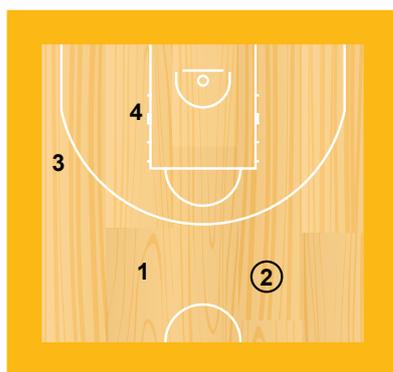
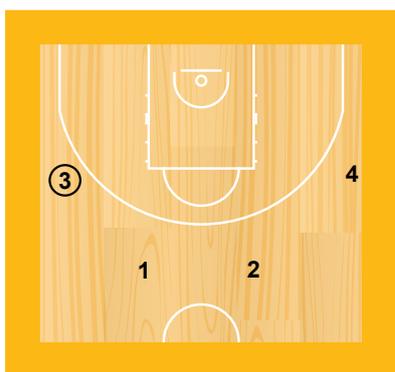


这一系列动作可总结为球员“换边”传球（从球场一边传到另一边）

尽管一开始的定向移动可能缺乏防守或是只有少量的防守球员，这对于球员在下列情况下打球是非常重要的并且需要尽可能地给予指导：

- (a) “跑动中”-无需叫停整个活动；
- (b) 不超过一分钟-模拟一次暂停。

年轻人在打四人篮球时可以使用很多不同的阵型。



### “4出”

这是一种“无中锋”阵型，并没有一个指定的中锋球员。球员在向篮下切球后可“背对篮筐”，然后移动到外围。

这种阵型强调：

- 传球和切球”
- “闪切”
- “背切”

### “低位三角阵型”

可以有中锋球员，但对于青少年球员而言，所有球员都必须有机会在低位和外围活动。

这种阵型强调：

- 传球给中锋
- 低位切球
- 背切（球员2）

### 高位三角阵型

将中锋球员放在高位位置有助于强调：

- 背切“球员2和球员3”
- 高位移动-面向篮筐
- 高位切球
- 从翼侧突破上篮





