



美国篮球教练

讲学汇编

国家体委体育科学研究所

一九八〇年一月

目 录

弗兰克·阿诺德.....	(1)
一、进攻中的个人基本技术	四、抢篮板球和快攻
二、怎样制订进攻战术	五、全场紧逼人盯人防守
三、对区域联防的进攻	六、教练员在教练中遇到的问题
约翰·巴赫.....	(20)
一、篮球运动的防守	四、联防防守
二、快攻阵地衔接段进攻训练法	五、中锋训练
三、进攻分区联防	
吉恩·巴托.....	(36)
一、强攻篮下（力量进攻）	三、快攻
二、篮下连续强攻法	四、防守
座谈会（吉恩·巴托讲运动员的训练问题）	(38)
示范课.....	(39)

编者按

美国国家男子篮球队于一九七九年四月在华访问期间,随队教练吉恩·巴托、弗兰克·阿诺德、约翰·巴赫应我们邀请在北京、上海两地就篮球基本技术要领与训练、人盯人和区域联防的防守与进攻、快攻、篮下进攻、运动员的训练及教练员在教学中遇到的问题等方面进行了讲学与座谈,阐述了他们个人对上述问题的见解。

这是多年来,美国篮球教练员首次来我国讲学,交流经验。他们几位是当前美国国内大学中较著名的教练员,其讲学内容有一定参考价值。

为此,我们特请调研组高鹗、李峨恒两同志,在邓华耀、高鹤同志口译基础上,将其讲学内容进行综合、整理。现专刊发表,供大家研究、参考。

弗兰克·阿诺德

一、进攻中的个人基本技术

篮球运动,要求运动员必须具备的素质有速度、灵敏、控制身体平衡。

在诸素质中,速度比力量还重要;如果既有速度又有力量当然最好。但是速度是根本的,动作的速度最为重要。

第二重要的是控制身体平衡,因为在行动中控制不了身体平衡就完不成动作。

一个好的篮球运动员必须动作快,控制平衡好。有些运动员虽然具有动作快的天赋,但教练员还是应设法提高他们的动作速度,以使他们达到更高水平。

(一) 进攻的基本姿势

1.持球时两脚分开同肩宽,(肘、膝)各关节都弯屈,象坐在椅子上一样,

要很放松。持球于胸前、额下,球要靠近身体,两肘要张开。这是最理想的姿势。这叫“三平衡”或“三威胁”姿势,便于投篮、传球、运球(突破)。

拿球高了,便于投、传,但不便于运球(突破);拿球低了,便于运(突破),传,而不便于投篮。所以第一种拿球姿势最好。

任何时候都必须屈膝,不准直腿,否则不可能快动。

两脚靠的太近、分的太开,都不好,不便于起跳,不便于移动。

所以,接球以后、运球停止,都必须保持“三平衡”、“三威胁”姿势,以求便于投、传、运(突破)和转身。

2.空手时两手要举起在腰上,屈膝放松,随时准备动。直腿站立、两手垂在身体边是坏习惯,只有懒惰者才这样做。他必

然经常接球不稳、失掉平衡。

另外,重要的一点是头部应保持在(投影于)两脚正中间,便于保持平衡和移动。头偏了就易失掉平衡。

进攻中能经常保持上述基本姿式,就能作到平衡好,动作快,机动灵活,随机应变。

(二) 投篮的基本技术要领

1. 投篮技术的五个要点(指单手投篮)

(1) 持球在胸前,肘靠近身体而不外张很重要。持球时肘向外张是许多运动员易犯的错误。肘外张,出手时用力方向不对;肘必须向前、靠近身体。

(2) 投篮出手时,肘必须向上提。出手时不提肘,必然只靠小臂用力推球,弧度不好,用力不对。

(3) 出手时持球手要靠近脸上用力,以保证获得较高出手弧度。出手时持球手离脸远了必然弧度太平,易被防守人封盖。(手靠近脸出手弧度就高了。)另外,出手用力时,球要永远处于肘的上方,肘始终是向内而不要向外。为了纠正运动员出手时的错误,可以让运动员不拿球模仿出手动作,要求模仿出手时食指要能捅到自己的鼻子。

(4) 持球手腕后屈,手心空出。以便扶球手离开球也能保持球稳定不掉下来和加强手指感觉。持球手腕如系直的,则是错误的。

(5) 球最后离手必须通过食指。有人认为最后离手是通过中指、中二指。我认为实际是食指。因为食指是最敏感、最灵巧的手指。手指离球后应该臂伸直、手处于头上、食指指尖指向篮圈,并以食指是否指向篮圈来检查运动员的动作是否正确。出手用力时,伸臂很重要。为了保证向上抬肘伸臂动作正确,应

严格要求运动员持球手肘部的鹰嘴坑(让运动员自己屈臂抬肘,用另一手摸到该处)与食指一起共同向头上方用力伸臂。模拟出手后,臂伸直,手、肘都要高于头。

开始训练投篮动作,每天都要让运动员模仿持球,听教练员给信号,自己想投篮时的五个要点,做原地投篮或跳投的模拟出手动作。教练员挨个检查手、肘、指、腕、脚的动作对不对。

2. 投篮的时机

(1) 接球或运球(急停)跳投时,两脚、两肩和脸都要对准篮圈。

(2) 必须在自己有把握的范围内投篮;力量够不到就不能投。怎样确定投篮范围呢?必须在投十次中七次的地方投;而且应在十次训练中,在不加防守的情况下,每次都能达到70%的地方投篮。如果达不到,就要再靠近篮一步练习。越是高大队员,越应近篮去投。大个队员不应到外面投篮。象穆铁柱就应该越离篮近投越好。

(3) 只要在防守不太近,一摆脱防守有机会就要投篮。如果防守很严就不要轻易投。没有好的平衡,投篮是不对的。比赛时应该达到50%的命中率。

3. 投篮的教学顺序

教投篮,首先从原地投篮开始,不要先教跳投。原地投篮和跳投,出手要领是一样的。

运球上篮,出手时必须抬头;右手投篮,起跳时右腿膝盖高抬,象登梯子的动作一样,(左脚起跳)。开始练习上篮,要碰板投。

投篮教法顺序应该是:原地投——上篮——跳投——运球急停跳投(跳到最高点时出手)——转身跳投跳到最高点出手)——运两次球转身面对篮跳投。必须左、右手运球后向左向右转身和在篮的两侧都练,不要只会一面转身跳投。

4. 勾手投篮

动作要领

勾手投篮多用于内中锋位置。内中锋接到外围传球后，（背向篮）处在“三平衡”位置上，要转头看两点：同队人的情况，防守自己的对手的情况（对于自己的防守人，如果自己的背部感觉敏锐，可不看他）。看清了同队人和自己对手情况之后，要投篮时必须看到篮圈，向斜前方迈步（向前、向后迈步都不好），屈膝（不准直腿）向上跳。

（1）接球转头看、迈（跨）步；

（2）转腰（身）、跳是主要的；出手时和出手后必须面向篮，脸绝不能侧对篮，以便很快抢篮板球。

学动作时，先不用球学接球、转身、起跳、和落地。然后双手持球从跨下向上摆臂，转身时扶球手离开，转身面向篮，出手时持球手臂肱二头肌要碰到（同侧）头部耳朵。开始摆臂一定要双手持球，单手摆球易被对方将球打掉，随着摆球护球手自然离开。学会了上述动作，然后持球于胸前做转身、摆球（从胸前向斜上方）出手。

总之，勾手投篮要记住五点：接、看、迈（步）、转、投（出手）。

教法步骤：

练习一：运动员自己拿一球，在篮下左右连续用左右手做∞勾手投篮。

练习二：在三秒区左、右侧内中锋位置，自己拿球或接外面传球做勾手投篮。

（三）传、接球和运球

传球和运球是篮球运动员必须掌握的基本技术。球在手必须学会投篮、传球和运球。球不在手中，则要会无球进攻、摆脱防守接球。

目前美国篮球技术中，传球、接球技术差；欧洲还不如美国。

不好的原因，一是接球人不用手指明传球方向。左或右手举手要球，是给传球目标，要根据防守人情况，把远离防守一侧的手举起；内中锋背向篮时或空切时，都应举手指明传球目标和方向；传球者则要看清楚应该传球的方向，集中注意力传向目标。有许多人不这样做。

接、传球的要领：

接球时要“挡、捂”，即一手挡球一手捂住球，两手接球的两侧就错了，球易漏掉。策应时接球必须用两只手接，一只手接则易被防守打掉。

传球时，要用翻腕和手指短促的抖动力量传球，不要伸直臂慢传。双手、单手、勾手各种传球的主要关键是看准目标、看准接球手与防守人的情况。接球者必须给目标，接球后立即持球在胸前成“三威胁”姿势；传球者必须传中目标。

运球：

运球的高度要在腰部以下，如运球高度比膝部低更好。不运球的另一只手必须屈肘张开，以便保护球。

（四）急停和转身

急停很重要，不会急停则易走步、撞人。

急停的要领：

跳步急停：跳的不要高也不要远，要能尽快停下、停稳。跳步停必须双脚全脚同时落地，两脚落地一个声音；象坐在椅子上一样（重心下降），两脚都可作中枢脚。

跨步急停：两脚前后落地，只能后脚作中枢脚，不如跳步急停好。跳步停后要持球于胸前，左右脚均可起跳；均可作轴转身或投篮、传球。

转身的要领：

作轴脚脚掌要象钉在地上一样，跨步（摆动）脚用力蹬地，转动时要快，

要很快转过去。

开始练习时，持球作原地前、后转身，要求转身快。然后作运球——急停——转身。动作要快快。然后作运球——急停——转身、传球——空切。

运球——急停——转身和运球——急停——转身——传球——切入，是篮球运动员的基本功之一。不论多高水平的运动员，每年集训都要作这些练习。因为比赛中有两种速度，快速——中速（或慢速）不断在变化，例如运球中急停，传球后反向慢跑，突然向球加速快跑接回传球又急停的速度变化。

教法顺序：

练习一：在教练员指导下，空手慢跑作跳停，要求两脚落地一个声音，落地后鞋底要抓住地板（停稳）。开始慢，逐渐加快。

练习二：每人拿一球，看教练员发信号后，向左运一次急停，再向右运一次球急停。

练习三：原地空手作前、后转身练习（向左、右都要作）。要求转的快。

空手练习时，严格要求运动员手必须放在胸前，不准垂手、直腿。

练习四：空手，看教练员信号作起动——急停——转身。

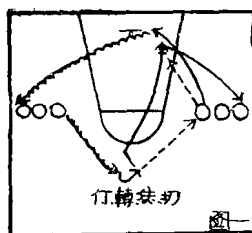
练习五：运——停——转——传——切练习，如图一所示。

每一动作都必须严格按要领做。教练员要严格要求。

练习六：如图二所示。分3—4组，排头持球作运——停——转——传——切——停。简称运、停、传练习。

练习七：原地空手模仿上一步接球急停跳投。想着投篮时五个要点，每组连续做10次。

练习八：运一或二次球急停跳投（模仿动作）。模仿练习以后，则在篮下4—

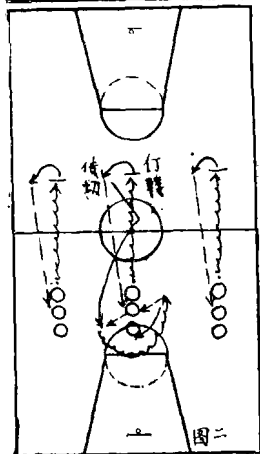


注：

○：为进攻者

⊖：为防守者

⊙：为教练员



5米处作接球或运球的急停跳投练习。

注意：①急停要稳，不准急停后再移动一脚去调整重心；②接球或运球急停后不准先向腹下再向肩上摆球。必须由接球部位立即向上摆球，以便出手迅速。

二、怎样制订进攻战术

要根据本队队员具体情况，例如本队队员都是矮个子或二高三低或一高四低的具体情况来考虑、制订战术和训练计划。

任何全队攻进（战术）方法，都是由许多二、三人配合组成的。所有进攻方法都是这样的。

战术体系中的二、三人小配合，共有二十多个。方法很多，可根据本队队员特点组一、二个小配合就够了。

（一）二、三人配合举例如下

1. 传球切入（向场角切）

如图三所示，①传②后可从②外侧或

内侧切入；同时③或④可从异侧空切至有球侧场角。

2. 利用中锋定位掩护传切

如图四所示，①传②后切入将防守者1带入外中锋⑤所作定位掩护中。①如是高大后卫，切入后则变为打内线，以大打小。如①是小个后卫，切入后无攻击机会，则不要停住，应继续切向场角再回到外围。

3. “B”字形切入

如图五所示，①传球给⑤后为②作行进间掩护，②接⑤传球攻击。配合的图形象B字。

4. “Z”字形切入

如图六所示，②空切，第一次被防守堵死后，则反切利用①行进间掩护继续内切形成Z字形路线。

5. “V”字形切入

如图七所示，当②之防守人被甩在身后时，②作“V”字形切入。

6. 利用内中锋定位掩护底线切入

如图八所示，②利用内中锋⑤作定位掩护从底线切入或向三秒区横切。

7. 弱侧切入

如图九所示，球在异侧时，无球一侧的②作空切。球在同侧外围时也可运用。

8. 绕外中锋切入

如图十所示。

9. 背向切入

如图十一所示。

10. 交叉切入

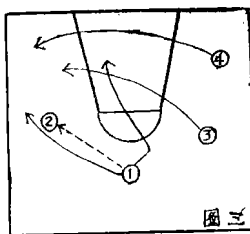
如图十二所示，当对方侧前防守中锋⑤时，③④可作交叉切入。

11. 变交叉切入为同侧二人切入

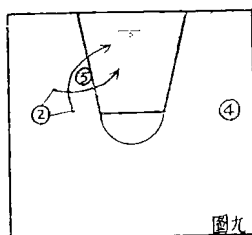
如图十三所示，交叉切入打了几次之后，对方设法堵住时，则可变为后卫与前锋同侧同时切，变为二打一有利局面。

12. 掩护切入

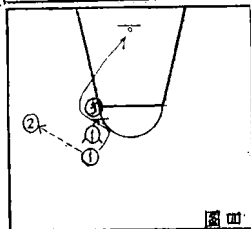
如图十四所示，①掩护时要停在同伴②之防守人一侧，停下掩护时要把②之防守



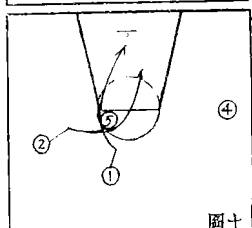
图三



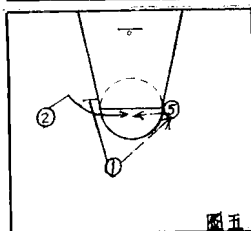
图九



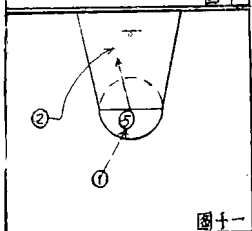
图四



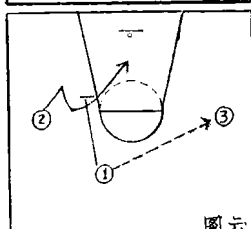
图十



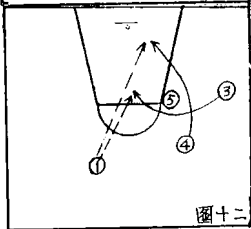
图五



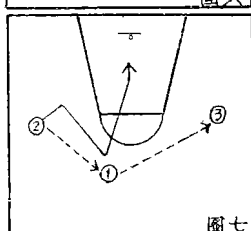
图十一



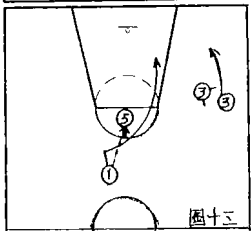
图六



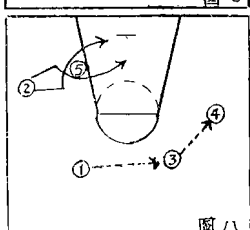
图十二



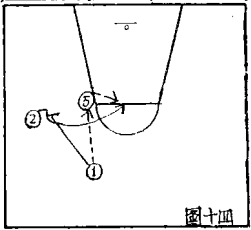
图七



图十三



图八



图十四

人离自己近的一脚置于自己的两脚之间。

13. 掩护切入

如图十五所示，②传中后为①作掩护，①切入。

14. 掩护切入

如图十六所示，④为外中锋⑤作掩护

护⑤切入。

15. 后卫传中切入

如图十七所示

进攻时必须不停地移动、移动、移动！看到同伴来掩护，切入者要反跑；掩护住了，切入者要与掩护者擦肩而过，不使防守人挤过去，并且切入者要举手要球，给传球目标。

运球中的配合：

我主张进攻联防时可多作运球配合，进攻人盯人时则少作运球配合。

16. 运球中前锋反切配合：

如图十八所示，防守者4错位防不让④接球，①运球时④假作上提迎球，当防守者4继续堵接球时，则突然向底线反切。

图十九所示，①向左锋一侧运球，左锋②作下压摆脱边策应动作准备接球；如摆脱不成②又假作上提要球，如防守人继续错位侧前堵接球，则②（这时是面向球背向篮）右脚向右后方斜撤半步，向右半转身把防守压在身后，举右手要球，左臂弯曲用力保护位置，向篮反切。

17. 掩护后切入

如图二十所示，①为②作掩护后必须始终看球、向着球作转身并随即向篮切入，随时准备接球。被掩护的②要用球、头、脚作假动作，然后向掩护一侧、贴紧防守人、左肩和手保护球，迈大步运球突破。如对方换人则注意立即传给掩护后切入的同伴。

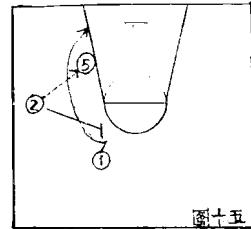
运球突破时要注意不断变换运用假动作。例如，第一次突破用向左虚晃，向右突破；第二次则应向左虚晃，再向右虚晃，再向左突破。反复变化，使对手难于判断。

18. 反掩护切入

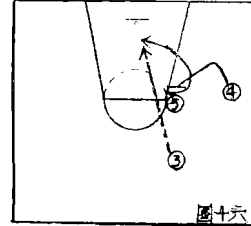
如图二十一所示。如对方换人时，①作反掩护后要跟随切入。

19. 中锋个矮而中投准时，为中锋作反掩护

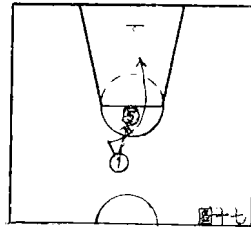
如图二十二所示。



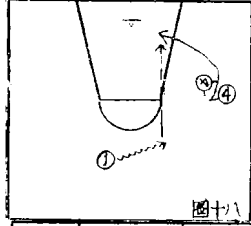
图十五



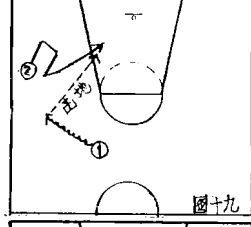
图十六



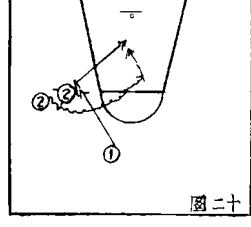
图十七



图十八



图十九



图二十

20. 中锋内线攻击强时的掩护

如图二十三所示。作这种掩护时，中锋⑤动的要晚。

21. 后掩护

如图二十四、二十五所示。

22. 特殊的传球配合

如图二十六所示, ②传高吊球给作“V”形切入的④。④必须高举手要球。

23. 横传球的配合

如图二十七所示。横传球一般应少用。但特殊情况时还是要用。特别在进攻联防时, 横传球配合则很有作用。

(二) 全队战术的组织

全队的战术体系, 各种各样的战术, 都离不开前面所讲的二、三人配合。所以可以根据本队队员具体情况, 选择前讲之二十几种二、三人配合中的两三个组成本队的战术体系。也可用之出题让运动员回答组成本队进攻战术系统。

1. 快攻:

篮球攻守转换, 进攻大多是从篮板球开始, 对方投中或本方抢到篮板球, 应该立即展开进攻。

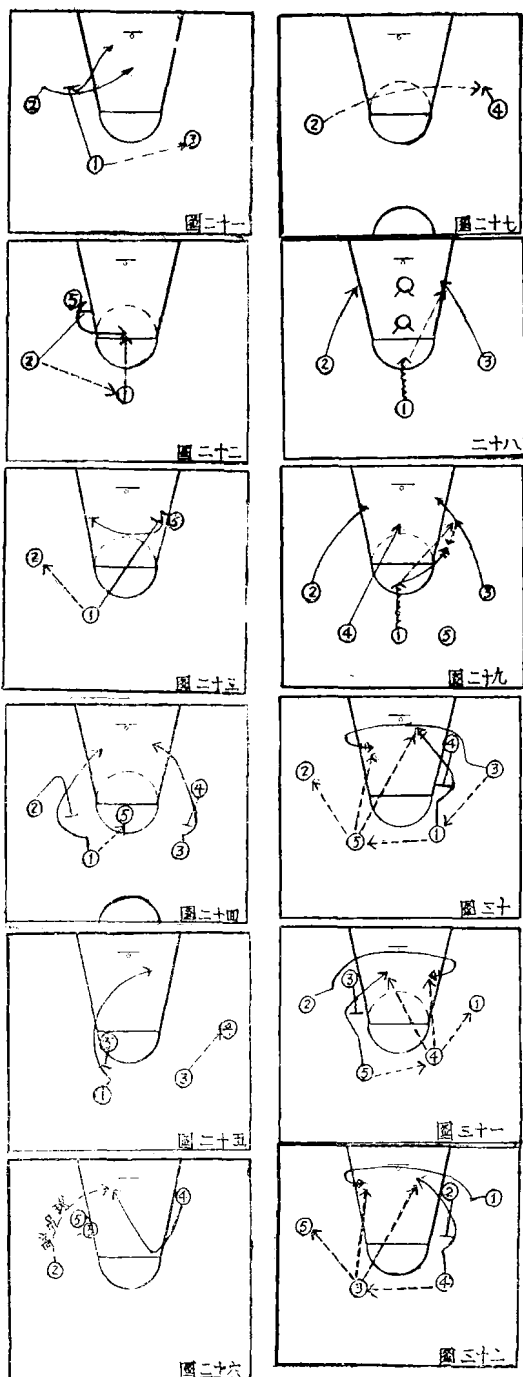
进攻首先就是发动快攻。快攻没争到最好攻击机会, 再组织半场进攻。

快攻结束时未获得良好攻击机会, 不再等全队落位组织半场阵地进攻之前, 快攻中之冲击队员立即进行二、三人配合, 或拉出投篮, 或交叉掩护投篮(一般称之为快攻、阵地衔接段进攻)。目前在美国争取运用快攻阵地衔接段进攻打法的队很多, 效果良好。一般的队对付快攻很有办法, 对付半场阵地进攻也有办法, 但对衔接段进攻却没有准备, 缺乏办法。

快攻阵地衔接段进攻战术配合的组织:

中间①运球至罚球线前或停止运球或慢速运球, 形成篮下三打二。第一攻击机会是①传③跳投, ①、②抢篮板球, 如图二十八所示。如果③投篮机会不好, 则传给右切入至外中锋位置的④投篮; 跟进的④与②③冲抢篮板球, ⑤则保持攻守平衡, 准备退守。如图二十九所示。

衔接段进攻未获良好攻击机会, 则转入阵地进攻, 如图三十所示, ①和③两个攻击机会。图三十至三十二为连续进攻变化。



本战术的进攻原则:

(1) 要求每个队员能在五个位置活动, 每人必须掌握五个位置的技术。

(2) 每次切入有一个前锋与一个后卫，他们的任务是切底线和切到内线攻击。

(3) 内中锋位置是掩护后拉出投篮；后卫切入后无攻击机会则切到同侧场角。

(4) 发动传球必须向配合的异侧传，打弱侧（无球侧）掩护配合，以保证连续配合中获得良好中投与篮下攻击机会。

如果对方不让后卫作发动传球，则转为移动打法。快攻不成准备进入移动打法，球一传给②即为发动移动打法的暗号。

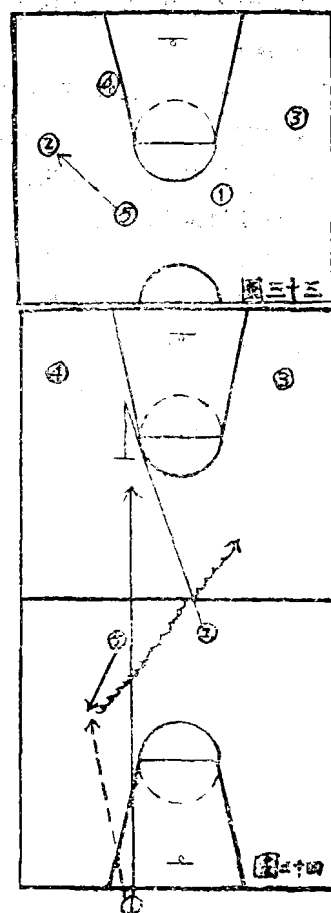
如图三十三所示。对没有高个队员的队打半场阵地进攻很有效。

美国篮球比赛目前有一种趋势，对方一投中或本队一抢到球即要冲上去抢攻，球很快传到前场，打对方防守立足未稳，展开“衔接段进攻”。一后卫发界外球，另一后卫接应，让中锋④与前锋③很快跑到场角；从底线界外发球开始就高速落位进入阵地，或打“衔接段进攻”或迅速转入阵地进攻。如图三十四所示，⑤一运球即为发动配合的暗号。

要打好移动进攻应学会几项技术：第一，要会底线切入；第二，中锋要会拉出投篮；第三，后卫要会到内线掩护；第四，每人要会换位后各个位置的配合与攻击技术。

2. 移动进攻打法的组织结构：

有人称之为传球打法。要让队员不作无目的的传球，要有掩护、空切移动。移动打法是带有原则的自由打法。这种打法对于在什么地方投篮不作规定。有高个队员可以用，没有高个队员也可以打。落位布局如图三十五所示，④为高个中锋右手跳投好落位位置，④为较矮个中锋落位位置。虚线三角为主要配合攻击区。



发动配合时必须把第一次传球传好。②必须作好摆脱抢位，接好第一次传球。

如果②摆脱不了难于接球，则④或④要去为②掩护，如图三十六所示。图三十七所示为⑤第一次传球的方向。

3. 移动打法配合原则：

(1) 每个队员都要弄清楚配合方法和原则。但规定的越简单越好，规定越多越记不住。

(2) 第一次传球三个方向——向端边线、向中锋和向异侧后卫方向传球，如图三十七所示。

(3) 第一次或每次传球后，必须空切移动，不动是错误。可切向左、中、

右，如图四十所示。切后可换位或回原位，但传球后不动就是错误。

移动进攻是最好的方法，但教起来很难。每个位置都有几个切入方向。切入时跑是容易的，但必须注意切入的基本功。例如切入时要随时看球；掩护时要扎实地作好动作；掩护后第二次起动要突然；为内中锋掩护也要作得好，掩护后拉开要掌握好节奏等等。

4. 移动的规律：

(1) 外围传内中锋球，内中锋若为高大队员，接球后首先是投篮得分。内中锋接球时，如果②的防守者2回缩保护，则②应立即向左、右移动接④的回传球投篮，如图三十九所示。

图四十、四十一所示，外围前锋②投篮不准时，则为内、外中锋④或③作掩护。

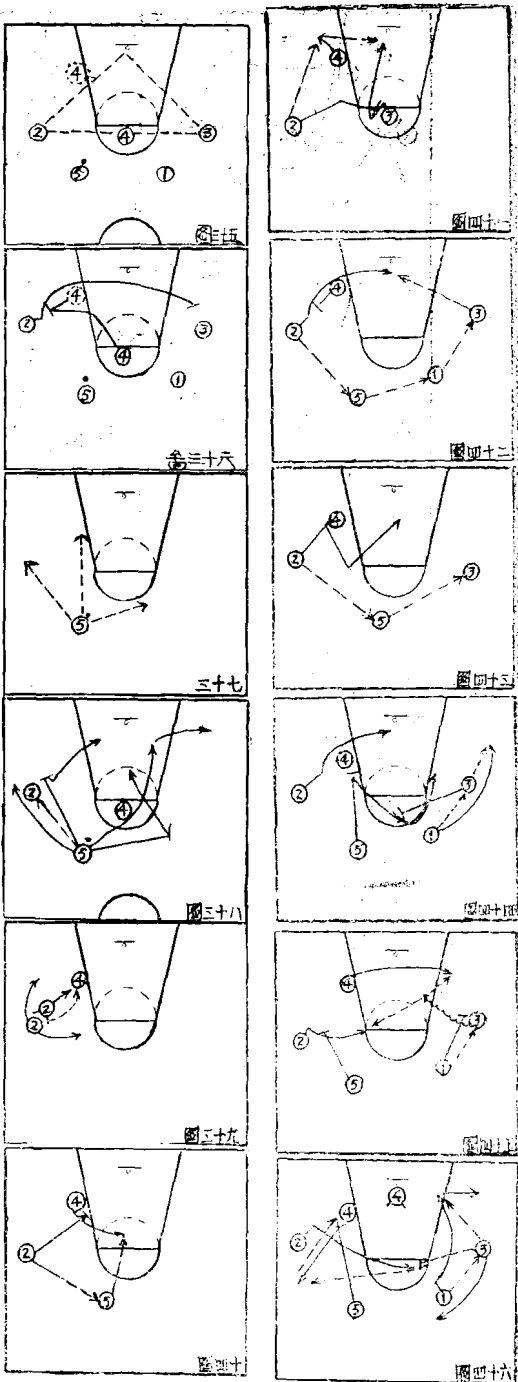
(2) 如内中锋掩护②从底线切入时，应快速向右传球再传向篮下，如图四十二所示。

如图四十三所示，②切底线如被堵则作“Z”字形切入

(3) 传球、移动时，除中锋④可不动，其他队员必须都动，如图四十四所示。运用移动打法，不要滥用切向场角传球，十次当中可用一、二次，用多了易被对方卡死。

(4) 当有球一侧运球突破时，内中锋必须向原来有球一侧空切，以便拉开篮下使③突到底攻击和接③的分球，如图四十五所示。

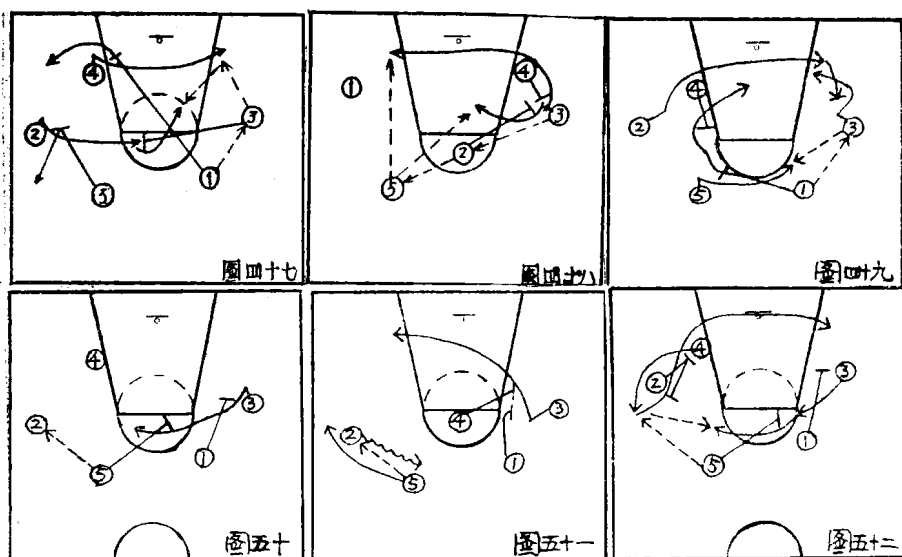
(5) 如图四十六所示，①如是高后卫，可切向篮下打内中锋，③可传①以大打小。同时③也可传给空切至罚线的②，但②必须面向篮接球，有机会②要投篮，没机会立即传给掩护后拉开的⑤，⑤再传④，很易打进。因为球在异侧防守者4在篮下易放松对④的防守。



(6) 移动打法的几种变化，如图四十七——图五十二所示。

5. 移动打法的要求：

每人传球后都要动，动中随时注意球，动中随时都要为别的同伴作掩护；要



球时要举手给传球目标；传球技术要好。由于移动打法不规定得很死，运动员根据自己的判断灵活掌握，所以很难防守。但比赛中也可能出现问题。例如站位站错了，盲目乱跑，不注意攻守平衡等等。

6. 移动打法的训练：

练习时可以先从二对二、三对三半场配合开始练习，逐步进行四对四、五对五半场练习。按移动打法的原则、规定，严格要求传球后必须动，动中掩护，要不停地传球—空切—掩护、传球—空切—掩护……。

三、对区域联防的进攻

进攻区域联防必须耐心，急躁是最大的危险。进攻队员必须随时屈膝、积极移动，并不停地倒手传球，调动防守使其不断地调正位置，使其防守重心高起来、移动补位产生漏洞。进攻联防不能运用固定的配合路线，固定配合路线易于失败，要让队员识别场上发生的情况，及时思考、判断，根据具体情况进攻它。不管是什么阵势，可能是 2—3、2—1—2、3—2

1—3—1……等等，学会攻联防，必须学会五种方法：

(一) 根据对方阵形前面所站人数决定自己进攻落位人数。一进入前场就判断清楚，如对方前面站二人，我即当中一、左右各一人如图五十三所示，进行三打二；如对方前面站一人，我则站二人，如图五十四所示，进行二打一。

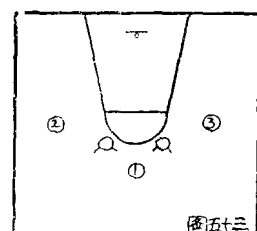
(二) 对方后线不管站几人，我内线紧靠三秒区端线站一人或二人，对方后线防守一靠近我，则其中区腹地就空了。如图五十五所示。

(三) 要使队员了解，联防二人之间总有弱区，进攻队员就善于从二人之间突破，要设法在不同的地方二人之间空切、突破；对方一对一防持球时则要运球突破，其他人一补即出现漏洞。

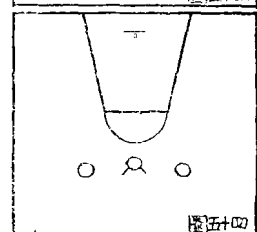
(四) 1—2—2 或 3—2 阵形，中区腹地空虚，中锋或前锋要敢于切入接球，对方变动补位就又出现新的空档，其他人又可切入接球进攻。如图五十六所示。

(五) 用突破分球打乱对方防线进攻，如图五十七所示。①向偏防守者 2—

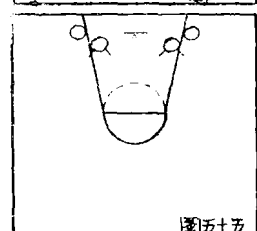
侧中间运球突破，防守者1堵位则②下移接①分球攻击。攻联防有的教练不让队员运球突破是错误的。我认为攻联防用运球突破应比攻人盯人防守还要多。



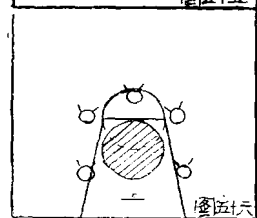
图五十三



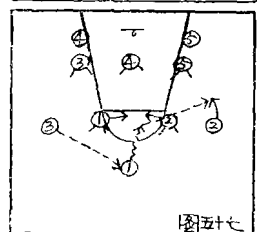
图五十四



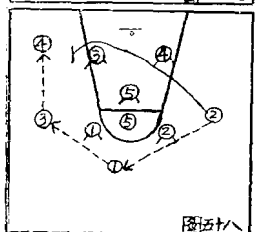
图五十五



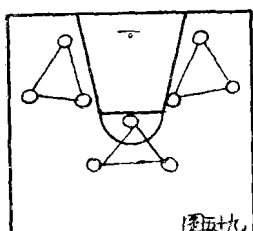
图五十六



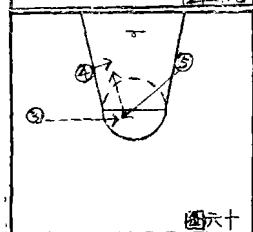
图五十七



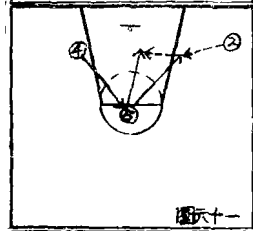
图五十八



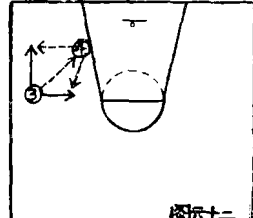
图五十九



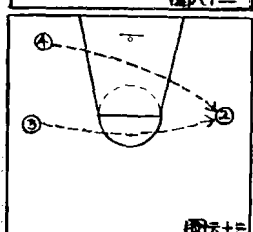
图六十



图六十一



图六十二



图六十三

另外还有用掩护办法攻联防，认为攻联防不能用掩护是不对的。如图五十八所示。

进攻联防的原则：

1.使队员懂得联防有许多空隙可攻，不固定进攻方法，而让队员自己判断、寻找弱点、抓住时机进攻。

2.内、外中锋要及时、反复切入三秒区接球进攻，切入没球再撤出，另一中锋随即切入，反复穿插。

3.随时形成三角形有利进攻队形，形成负担过重以多打少，如图五十九所示。

4.内、外中锋空切、传球要紧密联系，一上一下一左一右，二人要成为很好伙伴。如图六十、六十一所示。

先接球中锋必须首先想到另一同伴的切入。罚球线接球要先看底线同伴，第二才是自己转身投篮。先考虑传击地球，第二考虑自己投，第三考虑传高球，如投篮两个中锋都要冲抢篮板球。

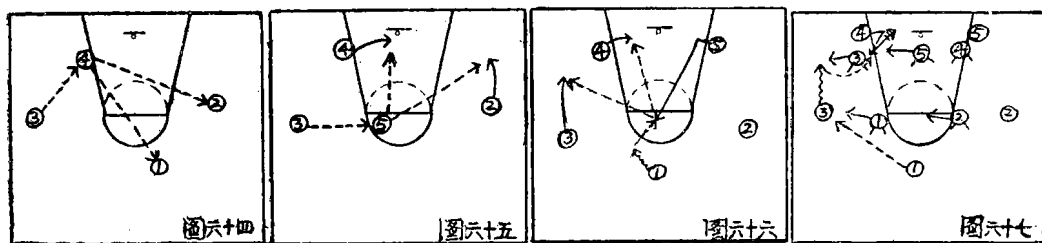
5.传内、回传外投配合。如图六十二所示，外线传球给内中锋后向底线或罚球线空档空切接回传球投篮。又叫“里传——外投”。

6.运用横传。如图六十三所示，当防守人都集中在有球一侧，可用横传球。有的教练不让运用横传，但我主张可用，但要判断好、并且慎重，以免被断球。

7.通过传内弱侧进攻。如图六十四——六十六所示。中锋内线接球后看弱侧同伴情况，弱侧进攻人要会隐蔽地空切，中锋及时传球给他。

8.内中锋抢步卡位接球强攻。如图六十七所示，③向底线运球吸引防守者3移位上防，④稍提上用左脚和身体把防守者5挡在身后接③传球强攻。

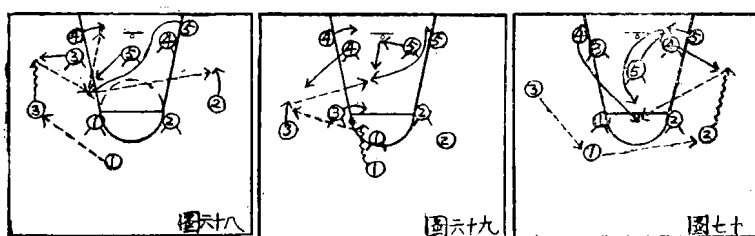
训练运动员攻联防，主要不是让他们懂得配合固定路线，而是让他们懂得进攻联防的原则，根据进攻联防的原则，自己判



断时机、机动灵活进攻。所以说进攻联防的关键是进攻队员懂原则、会判断，能及时看准防守的空档和补位的错误而利用它们。另外，攻联防最重大的威胁是在三秒

区腹地接球进攻及与同队中锋在内线配合。

内线机动进攻可能出现的几个机会：如图六十八——七十所示。



四、抢篮板球和快攻

(一) 传统快攻要注意五个技术环节

1. 运球急停跳投时，急停步法要求：

(1) 两脚不要太宽。

(2) 重心可稍前倾。

(3) 最好不用前后脚停，以平步或踏跳脚超过轴心脚不过一足距离为好。

2. 快攻推进传球必须到位，落点以胸、腰之间为佳，如果传不好球，会直接影响同队队员的投篮命中率。

3. 两侧队员推进到罚球线延长线部位要减速，伺机行动。

4. 跳投时，两侧队员以擦板投篮为好（统计数字证明两侧擦板比空心投篮命中率高），正面以空心篮为好。

5. 接球时立即面向篮圈，投篮时球不要往下拿以利争取时间。

(二) 练习方法和要求

1. 三人快攻练习

运球急停跳投结合篮板球练习（如图七十一）：

(1) 利用 2/3 场地，每三人一组向前场推进。

(2) 推进至罚球线左右在各点（左、中、右）进行运球急停跳投或接球急停跳投。

(3) 正面投空心篮，两侧投擦板篮。

(4) 三人中任何一人投篮后，其他二人立即争抢篮板球。抢篮板时手必须举起来，抢的位置不要太靠篮下。

(5) 球没有投进可继续补篮。

2. 四人快攻练习（如图七十二）

运动急停跳投结合篮板球练习：

(1) ①、②、③三人快攻推进，④跟进。

(2) 如②接①传球进行急停跳投（接球、运球两者均可）后，篮板位置应在罚球

与圆弧之间。

(3) ③抢左面篮板, ①迂回到右面抢篮板, ④跟进抢正面篮板。

抢篮板练习之一 (如图七十三):

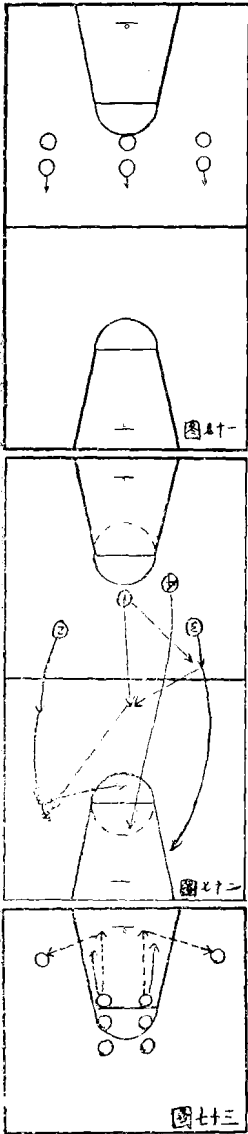
(1) 队员在罚球线两侧排成两行。

(2) 两组同时进行, 抛球后去抢篮板球。

(3) 抢篮板球的要求:

I. 双手抢篮板球, 转体落地进行一传。

II. 在空中要两腿分开, 主动用蛮



劲去拿球 (发挥技术动作力量)。

III. 主要练习空中转动, 面向边线, 球拿下不准比头低, 着地两脚与肩同宽。

IV. 抢篮板球的位置要离篮圈稍远一些, 往斜上方跳, 因为这样做后面的人够不着球 (如垂直跳则后面人容易抢到球)。

V. 接球后注意保护球, 往前迈一步把球传出 (利用头上传球)。

VI. 要求接球人亮出接球部位目标, 传球要到位。

VII. 两人一组轮转做。

抢篮板练习之二 (如图七十四):

(1) 二人一组争抢。防守者抛球跟进抢篮板球, 要求同上。当○抢篮板时, 防守者可进行抢、打球或拉人等给○外界压力, 增加○争抢篮板球的困难。

(2) 要○队员充分发挥抢篮板球的技术动作力量。

抢篮板球结合一传练习 (如图七十五):

(1) 同上, ○抢篮板球防守者封第一传。

(2) ○可利用各种动作将球传出 (例如后转身运球突破, 或把球运出再传等)。

(3) 要求堵左传右, 堵右传左。

(4) ○抢篮板球与防守者封一传, 两队员交换轮转做。

抢篮板挡人练习 (如图七十六):

(1) ①抢进攻篮板, 防守者抢防守篮板。

(2) 要求防守者用内侧脚在前面防守迈步伸臂。把手伸出来, 跨左脚, 转体把对方挡住, 举手往斜前方跳。拿到篮板球要求面向中线。

三对三抢篮板球练习 (如图七十七):

(1) ○抢进攻篮板, 防守者抢防守篮板 ②教练投篮 (球投进与否一样对待)。

(2) 进攻队员抢下篮板球继续投篮。防守抢下篮板球则交换。

(3) 抢球时没有规则、没有界外。

(4)要求拼命抢球。

(5)抢到球传给教练,轮转做。

(6)熟练后可三人一组比赛(计数)。

(7)教练在底线观察,随时指出缺点,纠正错误。

3.五人快攻练习

练习一(如图七十八):

(1)①沿边线快下,随时准备接应。
②插上接应第一传,③或④用百公尺速度去形成三线,后面者跟进。⑤后面准备跟进,落入阵地时保持攻守平衡。

(2)左、右插上轮换练习。

练习二(如图七十九):

(1)按图七十八练习熟练后,可机动进行发动练习。

(2)要求五人背向篮,脚下不停地移动,由教练④持球投篮。

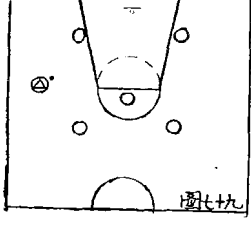
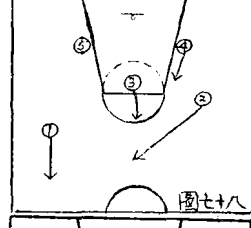
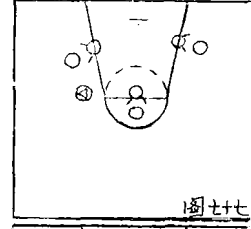
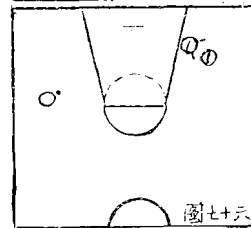
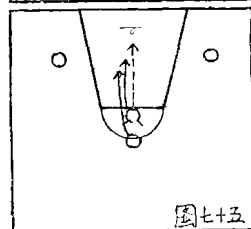
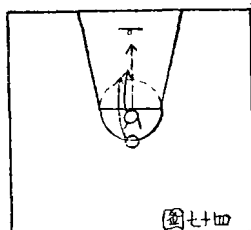
(3)抢到篮板球后机动发动快攻,三人形成三线,后面二人跟进。

五、全场紧逼人盯人防守

比赛中要求防守必须给予进攻压力,那怕是很短时间,场上的比分也是可以上去的。讲防守,全场紧逼人盯人防守很重要,因为要打区域紧逼,如果没有盯人防守为基础,也是实现不了的。

(一)防守技术训练:主要应从基本姿式和脚步动作抓起,这一点非常重要。

1.两脚前后开立是最好的移动姿式,两脚距离不能太近,因为它会影响弹跳,但也不能太大,如果太大则难于起跳,动作也会很慢。要屈膝,降低重心,手在膝盖上方,手与膝盖的距离是12吋,左、右转身时也一样,手心稍朝上,稍朝里。打球时手由下而上,动作要突然,象蛇的舌头吃虫子一样,肩膀不要动,否则容易失去平衡。滑步时第一步最重要,要求向着方向脚先移动10—15内分,当方向脚落地



的同时跟随脚蹬地滑动,距离一样,是一连串的小步子,这样既能随时起跳,也易于保持身体平衡(一定要避免脚碰脚)。对持球人防守,要注意持球人的球在那儿,可能在左、右或腰腹之间,要求防守人的

位置如下——两脚之间要对着球。如持球人运球时，要求防守迫使运球人往不愿意去的位置运球。

2. 练习方法

(1) 基本姿式和步法练习 (如图八十)：

I、教练员给起动信号。

II、按以上所提要求去做。第一排面向端线起动，滑步到中线为止。此时第二排开始起动，轮转做。

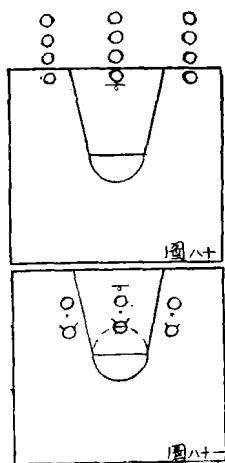
III 重点注意三点：

(I) 始终面向端线。

(II) 撤步不要太多。

(III) 手部动作，不要太大或太小，要有节奏感，可忽快忽慢。

(2) 选位和横跨跳步练习 (如图八十一)：



I、○代表进攻队员，首先原地持球，左右手相互传递要求防守者随球移动调整防守位置，要求球在防守人两脚之间。

II、进攻队员可突然超越防守人，要求防守者：

(I) 不要用交叉步。

(II) 当进攻队员超越自己时，用横跨跳步调整位置 (做动作时注意大腿提起

来，用腰带力量)。

(3) 全场步法和一防一练习 (如图八十二)：

I 利用全场，去时做变速、变向移动步法，回来时进行一防一 (防无球)。轮转做。

II 要求：

(I) 进攻队员利用巧妙的脚步动作，设法使防守乱了步法，加强难度训练。

(II) 教练员如发现那个运动员不卖力气做，则让他加倍练习。

(III) 这种练习，每天都要做。

(4) 全场步法和防运球练习 (如图八十三)

I 去时同图八十二练习，回来时进行一防一防运球，轮转做。

II 要求：

(I) 距离进攻者要近 (手臂弯曲) 可以摸到他。

(II) 进攻人超过防守人时，防守练习横跨跳步。

(III) 主要练习步法，动作要放松，不要太紧张 (否则动作快不了)。

(VI) 在练习过程中，教练员随时要指出缺点，要求要严格。

3. 练习步骤

(1) 全场一防一 (第一步) (如图八十四)：

I、全场一防一，每两人一组，进攻防守交换，轮转做 (防运球)。

II、罚线延长线为假设线。

III、在假设线之前要求任务是使进攻队员不能顺利前进，防守力争抢球。

IV、防守脚要始终对着端线。

V、超过假设线时，防守要放边堵中，迫使进攻队员往边线运球。

VI、进攻队员如超过防守队员时，防守可变速步法侧身追到前方，再堵他，变换