

篮球技术、战术与 身体训练讲稿

苏联篮球专家 Ю. К. 拉古那维耶斯

上海体育学院球类教研组整理

1958年6月

兰球运动员的身体训练和教学训练中的专门练习

兰球在苏联体育教育体系中佔有重要的地位。这项运动在学校、企业、农村中得到了广泛的开展。

大家都知道，比赛是在本方队员的密切合作中克服对手反抗的复杂的条件下进行的。为了投篮得分，必须克服对手的监视，移动到有利投篮的位置上去。这只有当队员已经掌握了基本技术和战术，并善于迅速地移动（换位）突然地改变方向和速度的时候才可能做到的。

在兰球运动中跑的特质是短促的冲刺，急停，改变方向和速度。兰球运动员必须善于迅速地改变速度，因为把快跑和慢跑结合起来时就能顺利地摆脱防守，或“封锁”对手（如果自己球队防守的时候）。

在下列情况下才运用跳躍：当必须跳到空中或侧方才能掌握球时；爭抢篮板球时，中圈开始，比赛和跳球时。当投篮时也可运用跳躍。跳躍经常是在助跑以后，但也有原地跳起的，跳躍可以用双脚起跳和单脚起跳。

投篮可以用双手和单手的各种方法。

投篮、跳躍、跑、急停和转身在比赛常常是互相结合的，因此要求队员有一定的技能和良好的身体训练。

在比赛中紧张的身体活动，以各种速度向不同方向，完成很多的动作，这就需要消耗了很多力量。

不容置疑，健康有力，迅速、灵活，有耐久力的苏联人一定能够向着已定的目标努力，掌握各种技术，迅速地达到高度的运动成绩。

为了达到高度的运动成绩，就要求每一个兰球运动员必须进行全面的身体训练。

虽然身体训练对培养运动员的作用大家了解得很清楚，也有不少良好的范例，但在运动实践中也有不少人对身体训练方面不予以重视。

大家都知道，一般的身体训练是从练习和通过劳卫制标准的。在劳卫

制标准中包括了发展身体必须素质的练习。

实践证明，运动员掌握了劳卫制标准以后就忘记了进一步改进身体训练。

这些运动员，他们相信自己的天赋，虽然他们了解一般身体训练的意义，但不去进一步改进它。一些甚至是有经验的运动员和教练认为，从事篮球一种运动就完全保证了必需的身体训练，这种意见是不正确的。因为篮球运动同任何一种运动项目一样，它只在一定的范围内，影响着身体。它不能全面地包括了其他的运动项目，由于这种错误的了解，结果形成了片面发展，而只能取得了暂时的成绩。

全面的身体训练是达到高度运动成绩的基础，它能培养运动员的速度、力量、耐久力和意志品质。有些练习是发展力量的，有一些练习是发展速度的。

全面发展的运动员就比片面发展的运动员拥有更多的运动技能。这在掌握和改进运动技术中是具有主要意义的。

仅从一种运动项目的锻炼，未必能够有效果地发展自己全部的身体素质和意志品质，以及达到高度的运动技巧水平。

实践证明，全面发展的运动员能迅速达到高度的运动成绩。而身体素质、意志品质发展较差的运动在掌握技术的路程上就不可能长远而且掌握技术之后，还是不能表现出高度的成绩。但这并不是说要抛去技术，仅去发展身体素质和意志品质。运动员应当逐渐改进所选择之运动项目的技术，但有全面的身体发展道德意志品质的发展乃是改进技术的基础。

现代的运动成绩要求每一个运动员都应有身体的全面发展，为了发展速度、力量、耐久力、灵敏和培养道德意志品质，运动员应长期地进行工作。但为了培养这些素质必须采用一些符合训练目的的任务的手段，以便更好地发展每个人的特点取得成绩。

談一談发展身体素质的基本手段。

速度是基本特長之一，运动成績的好坏在很大程度上取決於速度。

跑动的队员的速度决定於动作的頻率與踏地的力量。因此应当运用短促的跑（冲刺）来发展速度。这是基本的练习，还要运用其他发展速度的练习。由於速度是取決於踏地的力量，因此必須增加髌、膝、踝、关节肌肉的力量。多次短促的跳躍是增加踏地力量最有效的手段之一。

力量同速度有直接的連系。在訓練中要經常的注意发展力量，这不仅由於它是增加速度的手段，而且还是取得高度运动成績所必需的素质。很遺憾，由於有些人懼怕失去肌肉的彈性，所以对发展这个素质便不注意，这种恐懼是没有根据的。如果正確地去選擇发展力量的手段並适当地交替力量的练习與放松的练习，那么不会形成僵硬的現象。在長時間工作的条件下，在幅度很大的动作中和在最短的时间内，需要有最快速度的条件下，这时运动员便需要力量。发展力量可以藉助於徒手练习和持物的练习。（药球、对抗等。）利用药球来发展力量是很有效的，它可以用单、雙手的各种各樣的抛接球动作。例如：向后抛球，向下抛球（过腿），手持球向上跳，手持药球滚地；两脚夹着球举起，慢速还原，旋轉（发展腹肌）；两脚夹着球，跳躍等。还可以用两个人的练习来发展力量，如对抗等。

为了发展耐久力可以运用越野跑、滑雪、溜冰等。在越野跑时利用当地情况做些练习，如：跑上山，从山上跑下来；越过耕过的土地（高不平）来鞏固髌、关节；从倒下的树，跳上，跳下；跳过各种障碍物、沟渠、灌木叢、殘株等；沿小丘跑，跳过倒下的树干、克服各种障碍物的接力，在树林中捉迷藏（发展灵活性和反应），跳起触树枝等。或是根据当地的具体情况想出一些方式来练习。

在冬季里越野、滑雪、溜冰、以及打冰球等都有益。越野滑雪，是一般身体发展的訓練。滑冰，可以巩固髌关节與腿部肌肉。

打水球，可发展力量、勇敢和耐久力。

发展柔软性灵活性也很重要。从幼年起就应注意发展柔软性。成为柔软的足球运动员不是很困难的，只要在每一次练习中（或准备活动时、训练结束时）注意发展这个素质和每天作早操就可以。

长时间地从事一种体育运动项目就会造成神经系统过度疲劳，因此经过一定的时间就应从事其他运动项目的训练，这有助于身体全面的发展。这些运动项目就是、田径、冬季运动项目和排球等。

在分析运动训练其他问题的条件下，身体训练的意义特别明显地表现出来。其中最主要的有进行较大运动量的练习，全年训练、掌握运动技术，保持竞技状态，训练周期、选择练习等。

为了达到高度的运动成绩，运动员应善于承担身体和意志的紧张程度，应经常保持一般训练的高度水平。

如果我们看一看比赛中一个足球运动员应承担的运动量，那么我们就明白，运动员一般训练以及身体训练的要求和它的重要意义。假如每个球队在比赛中踢 50—60 次球，那么就需要沿着球场快速来回 50—60 次，为了掌握球，为了同对方队员抢球就需要许多次的跳跃，还要跟着对方的进攻队员作各方向的移动等。根据以上情况，一个优秀的球队在比赛中 70—90 分钟的过程中，为了配得更大的成绩，就必须具有高度的力量、速度、灵活性，以及耐久力。

由于足球比赛在苏联全年进行，因此就出现了全年训练的问题，如果希望在比赛中表现得出色，那么就应当很好地准备，即，在参加全年内一定时期的比赛的同时，必须进行训练，改进技术战术，保持竞技状态。所有这些如果缺少身体训练则是不能实现的。

运动员要使自己在比赛中发挥作用，他们必须具有快速的反应能力，就是在最短的时间内，用最正确的动作来适应突然改变的情况。

在比赛运动中运动员应时刻注意球、同伴、对方队员以及观察场上情况。

上述的一切有时出现在视界(野)之内有时则不是，这是因为，队员自己在球场上始终是移动着或者是因为你的视线从一个物体上转到了另一物体上，此外，球、同伴以及对方队员是不断地移动、经常改变跑动的方向和速度。

如果队员不具备反应能力，那么他的动作将是不及时的和没有效果的。因此在技术、战术训练过程中必须非常注意发展反应能力。否则运动员，先至掌握良好投篮技术的随将，在比赛中也来不及投篮。这是同他们在练习投篮时不注意改进反应速度。

改进反应速度应成为作叶中基本的任务之一。

在作叶的准备部分中进行反应能力的专门练习时，应要求学生集中注意力和迅速地完成动作。教练员或教员在讲解时，应指出迅速、准确地完成练习的重要性，同时，应运用突然的信号，来进行练习，学生则根据这个信号迅速的练习改变或停止的各种动作，或做别的动作。

信号基本上应该运用看得见的，因为在比赛中视觉分析器是主要的，此外在作叶的准备部分中必须包括对抗的两人练习，持球的练习以及活动性游戏等的练习(特别是持球的)。

在教授和改进基本技术、战术的同时，也应改进反应速度。把队员分成两人一组，练习他们已经学过的基本动作，在练习过程中可以布置这样一个任务，如：持球的队员投篮，另一个队员去阻挠他的投篮，或者一个队员运球，另一个队员力求将球抢出来等。在教授基本战术时(向空位置跑去，防守对方队员等)，也可以运用活动性游戏来练习。如：“抢球”、“球给队长”等。在游戏里除了完成技术动作外，也应要求有些初步的战术意义。

分队比赛是改进反应速度最有效的方法。在比赛队员经常会遇到。在各种场合中的突然改变的现象，这样就要求队员即时地做出一定的动作来完成当时任务。因此每次作时中必须要有分队比赛，可以从最简单的形式“抢球游戏”开始。

作时的组织，应使所有队员活动参加比赛。因此比赛可以在半个球场内进行（用一个球兰）每队的队员数目可以少一些，並可以按简化的规则进行。

在战术训练过程中应要求队员不运球，只传球，决不允许任何一个队员长时间的控球，要求将球迅速的移动传给其他的队员。在这部分中的练习就可以提高队员反应速度的程度。

进行身体训练的同时，为了达到高度的运动成绩还须要进行技术训练和战术训练。兰球技术——是进行比赛所必须的专门动作的总合。

近几年的兰球比赛证明，在比赛中善于在球场上正确地移动，完成各种转身，跳躍，改变速度、方向，和在配合中运用假动作有很大意义。此外，为了完成以上各种动作和行动就必须采取正确的站立姿势。

在比赛中兰球队员应尽量保持身体平衡、采取更稳定的姿势。以便於作任何动作。

兰球队员的站立姿势——是两脚分开大约共肩同宽，一隻脚稍向前，曲膝，上体稍前倾，两手准备做各种动作（接球、阻撓传球和运球等等）。

基本站立姿势的示范和讲解完了以后，在整个教学过程中教练员或教员应严格要求运动员去做，否则，就会造成各种技术上的错误。

例如，防守队员手的姿势。如果在教学过程中不要求队员手的姿势正确，那么这个队员，在比赛过程中，就会在球场上垂手移动，而他所看守的队员也就会自由地投篮。

不要运用特别的专门练习来学习接、传球。因为接、传球是在每个训练中和比赛中得到重视的，它是兰球技术中最基本的动作。单手肩上传球——是一个自然的动作，人们在生活中就是经常的来抛掷任何的物体，这样就形成了很自然的动作。在开始教单手接、传球时最好运用“四方形”的练习方式。双手传球较复杂一些，但在良好的示范和讲解的情况下掌握对运动员动作上会立刻见到效果的。

在传球中了解出距离什么时候才应用多大力量去传球是很重要的。

这特别明显表现在行进中传球时（有球的队员和接球的队员两人迎面的移动或并列的移动）这里可以要求运用一些专门的练习。例如：可以运用队员交换传球的练习或队员穿梭式的传球的练习等。改进传、接球最有效的练习是“追拍”游戏。在游戏中可以提出单独的任务，如：只可以双手传球或只可以单手传球等。

因为在教学过程过程中很多技术动作不能缺少接球或传球，因此在教学开始时必须分出一部份专门时间来做这练习，以后在练习任何一种简单技术动作时如果能够结合起来的话，都应该要求正确地做好接传球动作。比如做接兰动作时队员们都注意把球很好地传给接兰的队员，而接兰的队员也不注意很好地接球。

在任何有利于做这些动作练习的时候，都应引起队员们对错误的认识，并要求他们及时纠正。否则等到队员们的错误动作形成习惯的时候，便很难进行纠正。因此也就会影响到比赛时传接球的准确性。

当队员掌握了一定的控制球技能后（两手稳定持球、接球，并能用左右手或双手传球）就可进行比较复杂的接球、传球方法的练习，这里面最基本的练习之一便是通过防守的传球，在实际上这种传球，便需要利用假动作，这种练习的巨大意义就在于它使队员在

更接近比赛情况下来完成动作，也就是克服阻碍，只有当队员已经掌握了高度地传接球的技巧后，才可以进行教跳起传球的动作和单手背后传球的动作（原地和行进）。

教运球时，不但要教会用右手运球，也要教会用左手运球，当队员掌握了正确的运球技术动作以后，再进行复杂的运球练习。为了培养运球队员的观察能力，在教运球时教队员向前看是很重要的，这样可以看见整个球场的情况。同时，为了避免球被对方抢去，运球时用身体掩护球也是很重要的。

教练员——教练员可以运用以下的一些练习来迫使队员在运球时，不看球而向前看。如：运球时要向前看某个信号，信号可以表示运球方向，要求急停和继续在原地运球，以及闭眼运球等。

另外可以运用增加防守队员的运球练习：用一个防守队员看守运球的人，这样就迫使队员在比赛条件下避免对手将球抢去。

在没有对方阻挠的快速条件下运球时应弹起较高，如果在运球的路线上有了防守队员，当他上前抢球时，那么球就要运得低些。

为了掌握所有这些动作，必须採用一些练习，如：慢运球，突然加快速度，急停，原地运球做小动作，运球转身，高运球和突然变低运球等。

教运球时，很重要的是使学生不要迷恋于运球，或毫无目的地在传球或接球以前拍一下球。

运球——是队员的个人动作，因此应在下列情况下运用：须要运球到兰下投篮时；当同伴已被防守队员看守住时，持球的队员被看守得很紧被迫改变位置时，以及其他等情况。

为了使学生改掉无目的运球的习惯，在教学比赛中可以特殊规定要他们不运球，否则就罚违例。或采用“不拍球”的游戏。

非常重要的是不要急于运球，尽可能等对方队员靠近抢球时，

先开始做一假动作，然后运球。

投篮可以用单手、双手的各种方法进行，教投篮时通常是从最基本的方法——原地屈手肘交投篮和原地跨行进间单手投篮。以后队员自己在教学过程中，学习各种投篮方式时，不能肯定那种投篮的方法最好。任何方法只要你的命中率最高，那么这种方法就最好。所以一切都取决于你对某种投篮方法掌握的程度。命中率的提高是取决于教学训练作业的质量。

在教学和训练中，首先，不要想出很多各种各样的投篮方法。最好是选择几个最基本的方法，然后改进它和掌握它。

在教行进间的投篮时，应当运用较多样的练习。只是进行简单的投篮则不够。可以在做了队员合作之后的投篮，更重要的是在投篮后还要准备去抢篮板球的情况下进行投篮。

在学比赛中改进投篮是非常有益的，特别在1打1，2打2，3打3（用一个球）的情况下。在这种情况下出现有很多有利投篮的位置。

在教学，训练过程中，特别应注意罚球的练习。在近代篮球中常有很多次罚球的机会。特别些实力相等的球队比赛时，常是取决于罚球的命中率来决定胜负。

掌握了正确的罚球之后，必须不断地改进它。优秀球队在准备重大的比赛以前，每天要进行罚10次球。

在比赛中由于罚球是在一定的争夺以后进行的，所以在改进罚球时，要满足这样的条件。最好在学比赛中短暂的休息时间内也进行罚球。诚然，也空位学员在身体状况比较静止的情况下进行罚球。在比赛中是有这种情况的。例如有的队员，刚被替换上场即有罚球的机会。

由于罚球的时间有10秒钟，非常重要的是在罚球时不要慌忙，不应当心急，集中注意力，调整呼吸。

无论投篮或罚球可以用各种方法进行，不要强迫队员只利用某一种方法，这是不对的。教练员纠正队员去投篮时所发生的错误是很重要的。例如，单手投篮，队员经常是用手掌握球而不是用手指送球，这是个大错误，这样很难掌握球而且会失去感觉能力。为了消除以上错误可利用单手直线向上抛球的练习，这时队员不可能用手掌握球，而是用手指向上送球。

腕关节的灵活性对投篮的命中率以及传球影响很大。如果腕关节没弹性（不灵活），那么单手肩上投篮就不可能完成，所以在每次训练以前必须作些有助于提高腕关节灵活性的练习。

在篮球比赛当中如果队员保持一种速度在球场上移动，那么他就不可能摆脱看守自己的防守队员，也不能看守住自己的对手，比赛中非常重要的是应把快跑同慢跑，急行、改变方向结合起来。为了掌握这些动作，必须运用一些练习，如，根据教师的信号（但不能根据哨音，哨音是行止动作的信号）用一般的速度作长冲刺、短冲刺，然后慢跑。快跑以后作急行，以后慢跑或突然快跑。最有益的练习是在快跑急行以后改变方向。所有这些动作在“捉迷藏”、“用球击人”、“简化的手球”等活动中容易掌握。

在比赛前转身和后转身是很重要的动作。很好地掌握它就能容易摆脱防守队员。当防守队员离自己很近时，接球后就立刻转身，接着转入运球，当队员运球以后感到自己处于不利的位置时，也可以利用转身。

运用下列练习有助于掌握这个动作：二个队员，一个进攻，一个防守。进攻队员跑入罚球区，这时运球的同伴将球传给他，接着防守队员向他扑来，持球的进攻队员根据那隻脚是中枢足作前转身或后转身，以后投篮。同样也可以藉助转身出现有利接球的位置。为了掌握这个动作需要增加有防守队员的练习。准备接球的队员可以利用各种假动作和转身、摆脱对手接同伴的传球。

在比壘中重要的不仅是自己摆脱防守队员，而且也应当自己的同伴造机会使他们能够接球和無阻碍地进行接壘。掩护就是輔助的手段之一。掩护这两个字，顾名思义就是利用这个动作切断看守同伴的防守着的道路，使自己的同伴能够跑到空位置上接球接壘。重要的是作掩护时不要遲迟，才能取得效果。

掌握了掩护技术以后，最好利用2打2，3打3来改进和提高。

运用綜合性練習有很大益处。綜合性練習不仅包括改进上面提到的基本技术，而且也改进敏了队员和单个队员的战术任务。

要从改进最简单的传球練習开始，在传球中包括前轉身或后轉身防守、运球急行进入到介决单独的战术任务。

作練習时起初队员是围成圆圈或面对面站立。

以后学员在球场上排成2，3排，完成綜合性的練習，其中有传球、运球、跑、改变方向、急行、轉身、掩护、接壘等基本动作。总而言之近立接近比壘条件的条件。如果加上防守队员，那么就形成了搏斗的条件。进攻队员的任务是，运用一切可能形成对接壘最有利的位罝，而防守队员则对进攻队员予以阻挠。

在教配合的时候，开始时应系統地指示每个队员在配合中移动的路线，当跑动路线掌握了以后，应在較复杂的条件下，增加防守队员的条件下进行練習。这时，重要的是，不要盲目地死板地去打配合，而应当根据防守队员和自己同伴的情况，創造性地进行比壘。

这里視野很重要，如果不注意球场上发生的情况，那么熟練的配合不会带来任何結果。

教配合的时候，不应该讓队员長久的按照图示毫無阻挠的跑。否則在比壘的条件下他也将不根据具体情况乱跑。

活动路线仅仅是表示出打配合的队员如何移动，但每个队员应根据具体情况独立地解决问题。

改进配合的时候，应力求使队员能从球场上的各个位置上开始配合。不能形成一定要由固定位置开始配合。这需要长久的持续的劳动。

教一些单独技术动作有时显得很枯燥，队员完成这些动作时显得很勉强，为了活跃工作，提高情绪利用活动性游戏，接力是最好的方法，这对学生很有吸引力。

几乎篮球所有的基本动作都可以运用接力练习。从传球接力开始，然后进入运球接力（加上绕过障碍物），投篮接力，综合性接力。

根据以上所说，非常清楚，在教学训练中运用多样化的练习是有很大的裨益的。

用多样化的练习教和改进每一个基本技术和战术不是极大的并且有趣和容易掌握。学生在接近比赛条件下不是学习和完成一个动作而是综合起来的，这一真是最基本的。

兰 球 进 攻

不论过去或者是近代兰球书籍都是描写一般的问题。兰球发展得很快，从事兰球的运动员很多，所以应该更深入地研究细小问题。

同全苏青年混合队，立陶宛国家体育学院男子队的工作经验，和对全苏冠军队以及叶卡乌普斯市冠军队的观察又一次地证明了，必须详细地研究细小问题。

目前我们进行的工作是：分析在进攻中最经常出现的错误，指出其原因和叙述进攻各种防守的基础，叙述进攻中队员的个人动作。

进攻中可分为队员的个人动作，单个队员的行动，全队行动。

在进攻中队员有持球的和不持球的。持球的队员往上是积极的，不持球的队员往上是消极的。

在进攻中，大多数的不持球队员的行动是消极的，这是一个很大缺点。

在进攻中，可以把队员分成三种情况：

1、在球场上站好自己的位置，如果防守者一看住他，他就不去找机会接球，也不去帮助同伴，这种队员实际上等于没参加比赛。

2、看起来较积极，经常不断地找接球位置，但这种积极只是表现在对球的方面：兰球距离是7—8公尺处他就不积极了。他接球以后就想投篮。更坏的是，这种队员不去帮助其他队员老是躲往球篮。

3、这种队员在球队里醒目还很不夠。他自己很有威胁，也能想尽办法去帮助同伴，这种队员在球队内往上是明显的，自己得分不一定多，但他尽力帮助同伴，他知道有球时如何移动，无球时如何移动和如何去帮助同伴。

不持球的队员在球场上正确地移动是很重要的。用一种速度在球场上移动那是徒劳无益的，防守队员用不着费大力就能把你看住。也不能站立不动，要去帮助同伴。在进攻中队员应始终处于移动当中，或者到

空位置上接球，或者去帮助同伴，使防守者始终处于紧张状态。进攻队员在球场上要积极活动，如急行，转身变方向跑等。很重要的一点是不仅自己该去接球，而且应当想办法去帮助同伴接球，如进攻队员可以让一攻一守的人来挡住自己的防守者，或者帮助同伴挡在防守他的人。不持球的队员在半场内有球的另一侧要积极活动，否则，防守你的人就会往有球的方向移动，使防守者集中在篮下。只要两进攻队员互换一下位置就可以把自己的防守者吸引住（见图1）。持球的队员积极地活动可以给对方很大威脅，持球者应对自己的球队负责。自己一切的行动都不应该是盲目的。持球者在球场上运球或接球时都应注意场上情况。如果同伴是站在好位置上，应该马上将球传给他。在球场上视野和掌握球的本领有很大意义。

中锋队员应该把跑的动作和同伴的动作很好地配合起来，用各种方法将球传给自己的同伴。

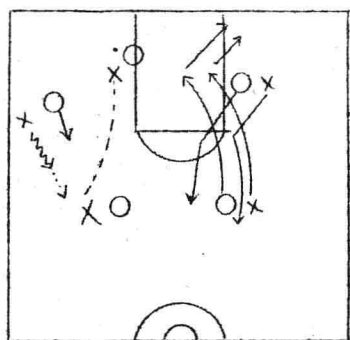


图 1

队员善于在各个位置上完成职责是很重要的。

关于个人动作在训练中应该注意：不持球的队员应该找机会接球，或者去帮助同伴摆脱对手，掌握球的队员如果发现同伴处在有利接球的位置上，应立刻将球传给他。

数个队员进攻，全队的进攻是两、三个、四个甚至是五个队员的

进攻。

有了队员，全队的进攻可按预先学过的配合，或不打配合实现。

打配合和不打配合的区别就在于前者规定了路线和一定的职责。配合是个骨架，需要队员的动作来充实。当球由于某种原因被守队得到了，那么由那兒抢到球，就由那兒开始进攻，进攻的移动可以快也可以慢。在下列情况下可以慢。

1、有大个子中锋； 2、在胜利的情况下，但要记住进攻无组织的防守比进攻有组织的防守要容易得多；在下列情况下可以快：

- 1、中圈跳球后，发界外球时；
- 2、突然抢到球，对方还未能转入防守时；
- 3、抢到篮板球后，罚球后。

打快攻果断及时才能成功。发球后应先争取打快攻，如果不成再转入阵地进攻。在快攻中应争取在人数上超过对方。这取决于发球后的第一传球是否正确。接球者在未接球前就要知道下一传应该传给谁。传球可以长也可以短，应该把节奏掌握好。有时二打一，三打二，二打二，三打三等。

1、二打一的情况下，进攻队员不要距离太远，同时要快传球。这样防守者就不知道最后谁接球。也可以一个队员运球，另一个队员向前跑，根据防守者的动作决定切入还是将球传给同伴。如两个进攻队员距离太近，防守队员不用做很大的动作就能同时将两个队员防守住。如果稍有退让，人数上优势马上就会消失，所以，快一慢，防守队员又回来了一了，这时场上的情况就不同了。（见图2和3）。

二打一

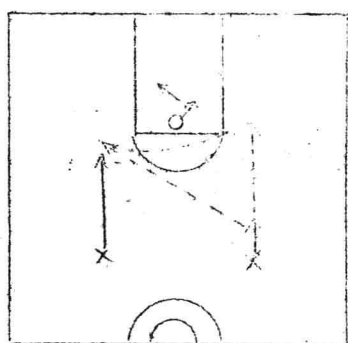


图 2

二打一

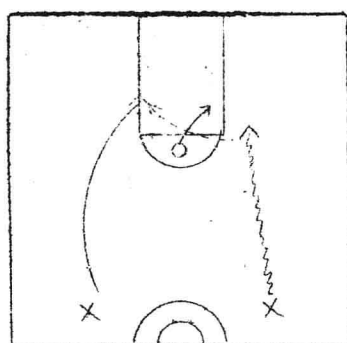


图 3

2. 二打一

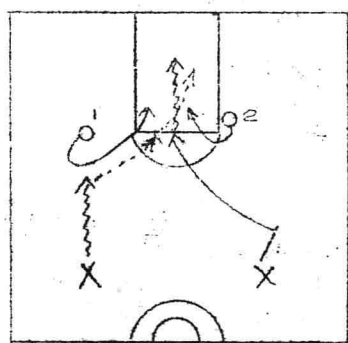


图 4

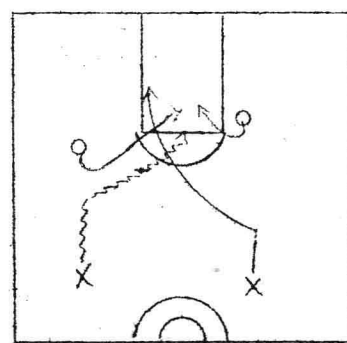


图 5

一个队员运球直到对方上来阻挡为止，另一个队员跑至罚球线接球，传球者将球传面以后马上转身切入，防守者不知二人谁接球（图4），图5表示一个队员改变运球方向至罚球线，另一个队员擦他的身体跑过，运球的队员可以自己接球，也可以将球传给切入者。

3. 三打三

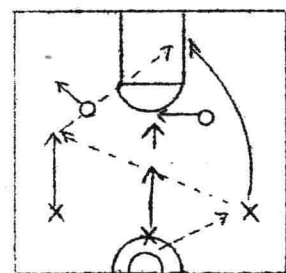


图 6

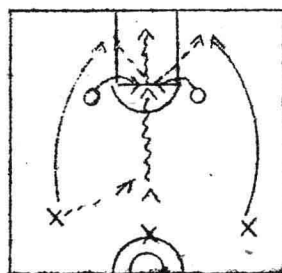


图 7

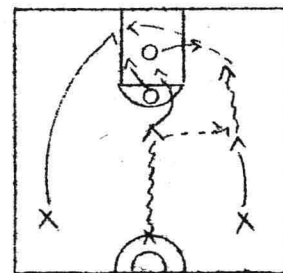


图 8