

篮球技术参考资料

(32)

北京体育科学研究所资料研究室

1963年9月

篮球技术参考资料

目录:

(32)

1. 谈罚球	(苏)	阿布拉莫夫-----	(1)
2. 怎样做个称职的后卫	(苏)	戈格尔斯斯基-----	(3)
3. 快攻的基本技术	(美)	哈格尔-----	(7)
4. 用内外双中锋进攻人盯人	(美)	阿诺德-----	(13)
5. 用连续空切进攻分区联防	(美)	约翰斯顿-----	(17)
6. 移动打法中运用双人掩护	(美)	斯密斯-----	(21)
7. 控制球的反切配合	(美)	哈尔金斯-----	(28)
8. 弱侧进攻配合	(美)	戴维斯-----	(31)
9. 适合于青少年的一种简单 进攻分区联防的方法	(美)	术克逊-----	(37)
10. 利用成功率评定进攻效果	(美)	基勒-----	(41)
11. 介绍几种混合防守法	(美)	泰勒-----	(44)
12. 带“夹攻”压力的分区联防	(美)	斯威根-----	(49)
13. 提高防守质量必须通过严 格的训练	(美)	赛尔斯-----	(53)

北京体育科学研究所

资料研究室

1963. 9.

<7158>

谈 罚 球

(苏) 阿布拉莫夫

篮球规则规定，每次罚球时间有五秒钟。为了弄清楚在几秒钟罚球最为合适，我们对 23 场比赛进行了专门观察，并记录了罚球的时机和效果。记录的分法是这样的：裁判员手一离球就开錶，主罚队员球出手即停錶。下面就是在不同时间的罚球次数及其命中率。

第几秒钟罚球	次 数	命中率 (%)
第一秒	63	36.5
第二秒	279	39.0
第三秒	167	47.9
第四秒	61	37.7
第五秒	42	38.0

绝大部分运动员罚球过急。有 342 次罚球是在第一和第二秒钟完成的。只有 270 次罚球是在后三秒钟内完成的。在第二秒钟内罚球的命中率最低 (36.5%)。这多半发生在女运动员身上。

在最后两秒钟内罚球的命中率也不高：分别为 37.7 和 38.0%。这大概是由于运动员感到时间快过，有些慌张，因而影响了罚球效果。此外，还有十七次罚球已超过规则规定的 5 秒钟，但裁判员没有发觉。

在第三秒钟内罚球，效果最好，命中率达到 47.9%。

因此，我们建议运动员在罚球时应作好准备，并在第三秒钟罚球。这就是说使①必须取正确的预备姿势；②把球舒好。

③ 先吸口气，然后再呼气； ④ 把视线集中到篮筐。

换言之，罚球要快，但不要着急。这样就能提高罚球的效果。

(易人摘自苏“球类运动”1963年6期)

怎样做个称职的篮球后卫

(苏)戈梅尔斯基

在优秀篮球队中，特别是当出现了高中锋和两米以上的高中锋时，后卫显得很不起眼。当然，后卫不一定要求个子高。我认为后卫有1.75—1.95米就足够了。但他必须具备其他一些素质。我认为一个最理想的后卫应该是速度快（100米——11.5秒），跳得高（能跳1.70米），耐久力和灵巧性好，力量大（能推起相当于自己体重的杠铃）和技术水平高的人。他的各种传球、运球、投篮——所有这些动作都应达到非常完善的地步。

后卫是比赛的组织者。应善于对付对方神射手的挑战，并把他看死。在困难的情况下，后卫应敢于远投或者切入篮下投篮。这是对一个优秀后卫的简单鉴定。

培养一个称职的后卫需要花费很大精力。目前在苏联这种人还很少，充其量也难找出10个。其原因有以下几点：

第一，观众对出色的防守动作并不热心，只有准确的投篮才能引起掌声。

第二，队员都比较喜欢投篮，补篮。他们通常不愿意在改进困难的防守动作技术上下苦功夫。

第三，我们做教练员的很少在训练中鼓励后卫的行动，他们常常被我们忽视了。

我还没有见到过一个青年运动员在进入健将级队时能够很好地完成防守动作，那怕是单独完成也好。年青选手通常能不败的投篮，善于运球，但防守动作就很单调。

——现在以我们里加部队队为例来加以说明。

当古尔比斯由青少年队调至我队时，在进攻上他表现不坏，

但他对防守的了解却很差。直至三年以后，这位能干的运动员才成为我们队的基干。

卡尔内尼什调来我队时也是训练有素的，但在人盯人防守时他显得无能为力，因为他原来只会联防。只有再经过两年训练以后，卡尔内尼什才成为一个真正的后卫和五名基本队员之一。其他队员——安·贝尔格斯，古·莫依日尼克斯，伊·维利契斯，瓦·莫依日尼克斯——也是到我队来以后又受过防守动作的基础训练。他们做到这点已很不容易。总的来说，到21—24岁才开始学习篮球运动中的一切奥妙动作已经太晚。近几年来，我们的某些运动员或者虽能看住对手，但不善于领导同伴的行动，不善于指挥全队，或者虽能很好进攻，但在防守上显得无能为力。我们认为，尽管每个运动员有他自己的“绝”招，但仍有必要掌握所有的防守动作的技术，那怕是中等水平。

很多年青运动员认为，人能自然而然地掌握防守中的移动能力。据说，只要跑得快，就能看住人。这是不对的。要学会跑得快但又不失去平衡是很不容易的。

篮球运动员的两腿姿势很像拳击运动员。当对方持球的前锋站在场地左角时，后卫的姿势应该是左脚靠近端线，左臂准备阻止对方运球，右臂向侧上方举起，以防止对方投篮。例如，里普索在看守瓦·莫依日尼克斯时就采取这样的防守姿势。

在监视无球队员时，防守者的手臂姿势应像监视持球队员时一样。

“在移动时手臂不要下垂”。——这是对每个运动员的必要的要求，可是很多防守者没有做到这点。对一个优秀后卫来说这是不可饶恕的错误。甚至在回后或向侧移动时，也应保持正确的身体姿势，随时准备冲跑、起跳和停住。不善于采取正

确的站立姿势，就不可能进行积极的防守，不可能打紧逼。

在训练篮球运动员的站立姿势时，应采用 1×1（一对一）、2×2，3×3，4×4，5×5 的形式。当队员的防守姿势不正确时，应立即停止练习，并纠正错误。

我们里加队在练习所有的技术动作时都没有假想的对手。我们努力培养每一个运动员掌握防守技能和对防守的责任感。

一个后卫如果不善于正确判断临场情况和采取相应的防守措施，即是很难谈什么防守效果的。要做到这一点并不容易，甚至一个优秀运动员并不是每次都能正确选择位置。后卫在抢篮板球时，如果过早地，即在对方停止向篮板运动之前，就把身体转过来，那么他在抢篮板球的斗争中一般都会失利。把对手排挤在斗争之外，自己在篮下占据方便的和有利的位置——这是高个和矮个队员的共同任务。可是在我国少年球队中几乎不注意培养孩子们这种技能，这是我们教练的很大过失。

后卫要做的练习是很多的，这里不一一叙述。现在又创造了一些新的练习。对高大的和弹跳力好的运动员的最有趣的练习是“封球”。

在训练中首先应使高后卫防守矮前锋的进攻。这样可以较容易掌握防守技术。高后卫应力求跳起来截断对方的投篮。开始，进攻队员在向球篮作直线移动后用单手肩上投篮，并不作假动作。当后卫掌握了这种简单的单手空中断球之后，就可开始较复杂的练习：断带假动作的投篮、高速投篮、勾手投篮投出的球。在这个练习中后卫应力求高高跳起，争取在球上升阶段就把它截获。手必须尽量伸得高一些，封球动作主要是靠手腕来完成。

要培养一个称职的后卫，意志训练也很重要。这一任务应贯穿在整个训练过程中。训练手段是很多的，例如在分边练（

比赛)中叫后卫看守最厉害的前锋。双人夺球练习也可用比赛的形式进行。在课结束时要求运动员罚球罚中10次或18次(假设数字)才能退场。又如在身体训练时,先叫运动员绕田径场跑两周,然后再增加一周。在练习防守动作时,首先要求运动员用紧逼断球十次,然后再断五次。所有这些手段对培养运动员的意志,都是有好处的。

(易人摘自苏“球类运动”1963年4期)

快攻的基本技术

(美) 哈格尔

一个打快攻的队是一个很积极的，并能不断地给予对方压力的队伍。它能迅速得分，从而会压低任何对手的士气。打快攻的队能使其队员乐于参加身体训练，因在实际比赛中他们将看到平时训练中所花费的时间与精力并不是白费的。

在我们看来，当我们能在人数上佔优势时，就组织快攻以求尽快得分。当上述机会存在时，我们就发动快攻，从而不断给予对方压力。如果仅仅采用单一的快攻战术，队员将不能持久，快攻的质量也将受到影响。我们的训练手段要完成以下任务，即使队员由不同的路线，以足够的速度向前推进，并在推进中不因控制支配球不好而丢掉球。要想训练出一个快攻队来，就需在每次训练课中采用一定的练习方式去完成上述任务。

快攻的五个基本方面是：(一)积极防守；(二)快速抢篮板球；(三)有组织地向前推进；(四)速度；(五)良好的进行间传接球技术。

(一)积极防守：对一个想打快攻的球队来说，打快攻的机会是很多的。我们告诉队员，每当球离开对方的手时就有快攻的机会。对方的传球，运球，或投篮都提供给我们获得球、有组织地向前推进和上篮得分的机会。每当有可能时，我们就要积极地去阻击球或抢夺球。因为我们要让对方即使在进攻中也感到我们的压力，我们也经常采用紧逼防守。为了培养队员的积极性，我们告诉队员，如想得分，就得比对方更多地获得球。

(二)快速抢篮板球：我所以用“快速”两个字的意思是当一个队没有高大队员时，矮小一些的队员必须迅速地抢佔并保

持好位置以便能把篮板球抢到手。他们又必须迅速而准确地将球传给接应的同伴。以及当某一条进攻路线缺人时，迅速地补上一个人。

很多比赛的胜负决定于抢到篮板球的多少。因此，教练员必须不断训练队员抢篮板球的技术本能使快攻战术中的这个主要方面趋于完善。

(三)有组织地向前推进：和阵地进攻的训练一样，在有防守的情况下练习进攻在快攻的训练中也有同样的重要意义。教练员应让队员明确有哪些接应点，应按几条进攻路线向前推进，每一个人的责任为何，以及何时应参加和不应参加到快攻里去。很多队按两条路线向前推进，有的按三条。有些队则根据篮板球是从哪里抢下来，来确定由哪个队员从当中向前推进。我们认为在一般的高中球队里，很难找到三个能胜任从当中向前推进的队员。一般来说，有一个队员是被指定打当中的位置。当然，有时他所处的位置使他来不及跑到这个位置上去，但在多数情况下，他还是能够做到的。当中推进的队员可能在防守时是个篮下队员，也可能是个外围队员。不管他是外围还是篮下的队员，快攻的进行不应有很大的不同。这个位于中间的队员应具备一些基本条件，现简要分述如下：

①良好的判断能力：这是位于中间的队员最重要的条件。通过训练、本身的经验和在从事篮球运动中的本能反应，他必须知道何时传球，向何处传，何时改变速度，何时投篮以及何时不应投篮。简而言之，我们认为快攻的成功与否和当中的队员及其判断能力有着很大的关系。

②能控制自己的速度：位于中间的队员虽不必具备非凡的速度，但他必须会使用他所具有的速度。起动快、变换速度好，以及能判断参与快攻的其他队员的速度的能力倒是很重要。

通过教练员给他安排的专门训练就能提高他这种能力。

③良好的跳投技术：如果位于中间的队员能在罚球线附近准确地跳投，快攻的威力将大大提高。这样防守队员就必须从篮下出来阻拦他投篮，而这将给由两侧向里切入的同伴队员创造更多的上篮机会。

(四)速度：快攻打得好的队并不以具有飞快的速度为特征。要想追上球不必具有飞快的速度，而只需要足够的速度。速度是打快攻战术的因素之一，缺乏速度并不等于说一个球队就应放弃打快攻。

(五)良好的行进间传接球技术：虽然最后才提到这个问题但它也许是最主要的。如果队员不能在高速度跑动中控制支配好球，快攻将失效。从这个认识出发，我们就让队员减少传球的次数和距离，其目的当然是为了减少传球失误。在比试季节初期的训练和比试中，尤其是这样。我们所有的快攻传球练习，不管是全场的还是半场的，都是在最高速度跑动中进行的。

让我们从假设对方投篮不进、我们抢到篮板球。如何展开快攻，它包括三个阶段：(1)发动；(2)推进和(3)投篮。

在抢得篮板球后，发动快攻是非常重要的。将球传出来，或运球而出区别不大。当然，我们主张将球传出来，但当接应队员被对方看“死”时，从人群里将球运出来也是好的。年青的运动员最大的缺点是当抢下篮板球后，就拍一下球，而后如果接应队员被对方看“死”时，他们就束手无策了。要想使快攻打成，就得把快攻的每一个方面的工作做好才行，我们关心的是抢到球，不丢球，但也关心使球向前推进。可以设置几个接应点，最合适的是边线处（与罚球线平）。负责接应的队员必须迅速地跑到接应点上去，喊个信号，并做接球的准备。接应时，他应面向场内，视野能看到全场。这是很重要的。

也可在罚球线附近接应，如果外围的一个防守队员是位于当中向前推进的队员，这将是有效的。要求这个队员这样接应时不背向前场几乎是办不到的。他必须迎前去接应第一传，因在发动快攻时，这一地带是最拥挤的。

也可将球挑拨至接应点，而不去把篮板球抢下来。这样发动快攻是很快的，但同时也是很危险的。采用联防的队用这个方法较多。由于打联防时队员的位置较固定，因此，就有条件运用挑球的动作去发动快攻。

在进行这方面的训练时，要记住下列几点：

1. 把篮板球抢下来。
2. 在不丢球的条件下，发动第一传，越快越好。
3. 接应队员的位置应既能帮助抢篮板球的队员，又能顺利完成接应和推进的任务。

接应后下一个任务是使各条进攻线路都有队员在向前推进。两条还是三条路线并不重要，重要的是队员能向前场推进。如前所述，我们要求指定的队员处于当中的位置。在一些情况下，他将接应第二传。我们要求当推进到前场投篮地带时，球一定要在他的控制之下。

向前推进时有两条途径。较保守些的快攻队将顺着边线向前推进。更积极的队可能立即打到场当中去向前推进。我们要求队员按三条路线向前推进，但人员不是固定的。这样就迫使本队身材高大的队员也参加快攻。这样可以激发他们的积极性，因为他们也有机会去投篮得分，快攻的攻击应是全队五个人的努力，不管转入快攻前他们原处于什么防守位置，每一个人都应有机会去参加快攻和投篮得分。要求按三条路线向前推进的另一个原因是：当打到对方篮下时就会有更多的投篮机会。

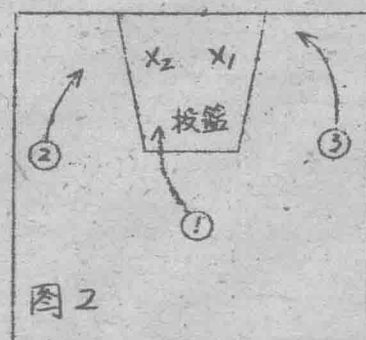
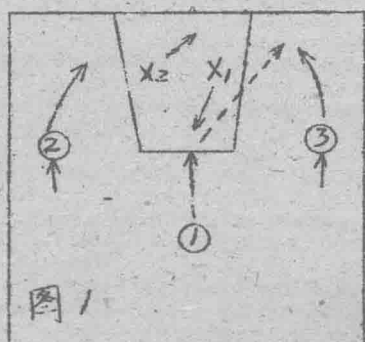
在推进到能投篮地带前，我们有三项要求：

1. 运用传球或运球将球向前推进。
2. 当推进到中线时，应有三个人分别在三条路线上向前跑。
3. 当推进到前场罚球圈顶处时，球应在当中队员的控制下。

很多教练员不允许队员用运球的方法向前推进。我们认为，运球所能推进的距离总比不能推进为好。虽然推进速度是慢些，但它还能保持给予对方压力，这是我们的一个最基本的要求。向前推进时，先让别的队员追上当中的队员，然后顺着尚没有人的进攻路线空进。青年运动员容易犯这个错误，即先朝尚没有人的进攻路线跑，而后再追赶当中队员。

当进入投篮地带时，当机立断的时刻已在眼前，不同的情况将出现，队员必须顺利地对付这些情况及其变化。每当我们人数上佔优势时，就应以投篮结束快攻。而当投篮时，队员应处于这样的位置上，即如果投不进，则能去抢篮板球；如果对方抢到篮板球，则在后方应有队员准备退守对付对方的反击。

当攻到对方篮下形成三打二的局面时，我们根据对方防守情况来确定最后的攻击点。图1表示当对方有一人向前去



8327

阻拦当中队员的突破时，我们所采用的进攻方法。如果 X_1 向前阻拦， O_1 就立即将球传给 O_3 ；如果 X_2 向前阻拦， O_1 就将球传给 O_2 ；也就是说，那一侧的防守队员向前阻拦， O_1 就把球传给那一侧的同伴。如果没能投篮， O_1 就停在罚球线上，等待持球的同伴可能回传给他的球。如果同伴投篮了， O_1 就冲到篮下去抢篮板球。当然，如果 O_1 看到自己有投篮机会，就应立即冲进去上篮，或跳起投篮（见图2）。

进攻队员应看到攻守双方的情况变化，並要运用正确的眼部假动作。位于当中的队员应学会声东击西，两侧的队员也需要学会在往里冲时如何运用眼睛进行假动作。

不断给予对方压力是进攻成败的关键。

（邓华耀译自美国“运动杂志”
1962年11月号高鹤校）

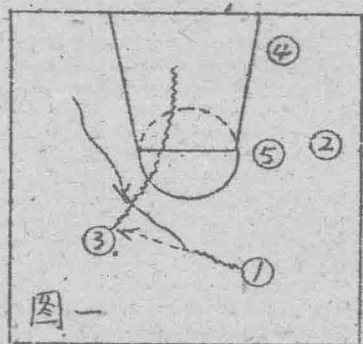
破人盯人防守的内外双中锋

(美) 阿诺德

由于有效进攻是一个篮球队成功的要素，因此他们在进攻战术上要善于变化，但也要使队员简单易行。任何一种进攻战术，为了能切实可行，必须适应个人特长及其身体条件和精神状态的发展水平。学生打篮球只是一种课外活动，在另外的时间里不能掌握许多技术和复杂的打法。因此在教学的战术系统方面必须和实际条件相协调。

我们试在我们队员的领悟能力下采用内外双中锋打法。这一进攻战术的简单易行能使每个队员都可练习所有不同位置并能较彻底地掌握整个进攻法。我们把整个的进攻方法编成一个五人参加的练习方法，这样每一个队员就会熟悉进攻套路中的每一个机会，从而使得他们在进行训练的过程中思想上保持警戒。

基本阵势和破人盯人与区域防守的内外双中锋进攻打法相同。然而，在理论上是仅进攻区域防守改变为防止或阻碍人盯人防守的移动。



图一

图一中表示基本阵势，我们的队员可以有各种跑动方法。第一次进攻机会是：0₁向0₃方向运球，传至0₃后，给他做掩护。这样0₃就有一次上篮机会。如果0₃投篮，则0₄和0₅就去抢夺篮板球。

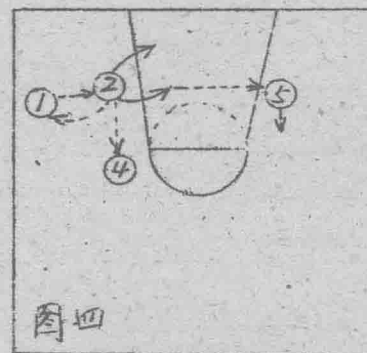
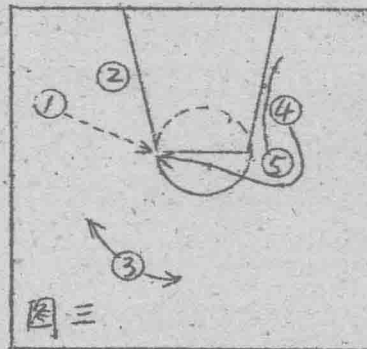
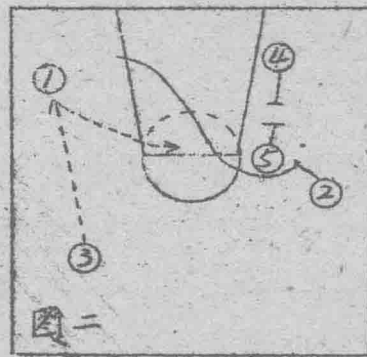
图二表示第二个机会，如果第一个机会未打成，0₁在掩护后就跑到左场角。0₃把球传给0₁。如果这一球传好，0₄直接移

动与外中锋 05 作暂时的双人掩护，要注意不要进入罚球区。然后 02 利用双人掩护切入，注意接自 01 可能传来的球。如 02 未获传球，他就处于与球同侧的内中锋位置，在罚球区外侧。

第三机会是随着 02 在 04 和 05 暂时双人掩护，切入后，05 就去给 04 做掩护，04 利用这个掩护向罚球线横切，接自 01 传来的球这时投篮应采用跳投。05 这时已向篮下移动，他准备和 02 一起去抢篮板球。这些移动路线在图三中表明。

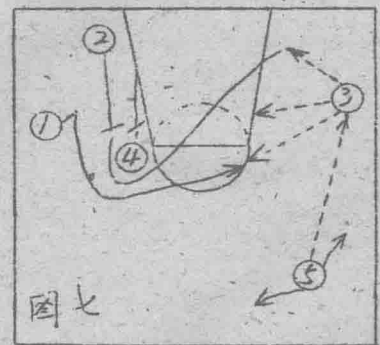
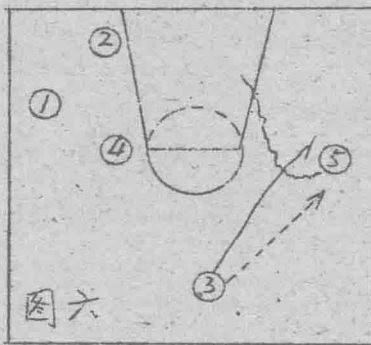
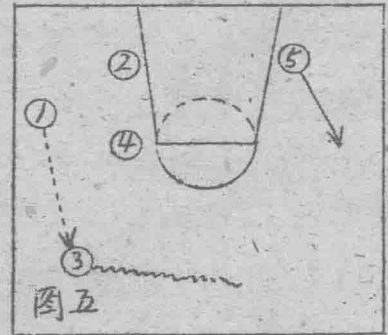
如果第二和第三个机会没有能打出来。01 仍然持球在场角，我们还有如图四所示的第四个机会。即 01 将球传至处于内中锋位置上的 02。然后 02 可以根据当时的情况勾手投篮，转身跳投，从左或右侧转身运球摆脱防守，将球传给位于罚球区另一侧的 05 或将球传给外中锋 04 投篮。根据防守的不同情况，球也可以传回至场角的 01，让他在那里投篮。

如果这些机会都没有打成，而我们队仍把球掌握在手中，不管在场角还是传给了另一个安全的队员 03，队员就采用原来



的内外双中锋阵势，但这次是从左侧进攻（如图五）。

当03得球，他立即向右侧运球横过场地。这对于05来说是出来接球的暗号，而且可以利用03作为他的掩护。然后全队就可以利用上面已经图示的各种方法进攻，只不过是另一侧进攻。（图六与图七）。



图八还是表明强侧内中锋01，在打第四个机会时接到球后的不同进攻机会。这些很重要，因当认为对方的切入威胁已被阻止后，防守队将集中注意力在持球01身上而放松对其他队员的防守，当内中锋得球，他本人有四种很好的投篮机会。

猛一看这些打法似乎容易防守住，但是假如把进攻连续从一侧向另一侧变换，就能创造良好的投篮机会。

