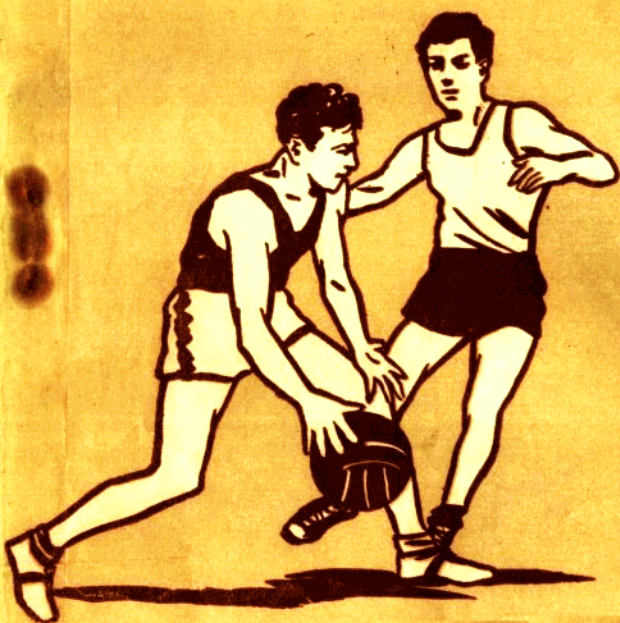




美国篮球运动

目 录

出版者的話	1
俄譯本序	2
籃球的比賽基礎	7
接球	8
传球	10
投籃	25
投籃技術的基本要領	36
运球	37
进攻隊員的个人動作	40
防守隊員的个人動作	55
进攻战术	71
进攻人盯人防守	71
进攻分区联防和混合防守	85
快攻	93
边綫、端綫擲界外球的配合	95
开始比賽和跳球	97
两人掩护和三人掩护	99
防守战术	101
人盯人防守	102
分区联防	108
混合防守	116
教学技术和战术方法时所用的練習	118
改进接球、传球技术的練習	118

投籃的練習	122
運球的練習	131
急停和轉身的練習	133
假動作的練習	135
切進的練習	137
掌握球	141
比賽性質的練習	143
課時計劃	147
俄譯者注釋	176

出版者的話

1957年我們翻譯出版了一本“美国教練談籃球技術”，這主要是从美国杂志上選譯的一些短文，不够系統。为了比較系統地了解美国的籃球技術、战术及其訓練方法，我們翻譯了這本書。這本書是从俄文本轉譯过来的。俄文本是节譯的。英文本是1950年在美国安納波利斯（瑪利兰州首府）出版的。

書中对基本技術談得較細致，也介紹了攻守战术及訓練方法，这些对我們是有参考价值的。但也有一些缺点，好在俄譯本写了个序言，指出了这些缺点，也加了必要的注释，这样就会帮助我們更正确地理解本書。

希望我国的教練員和教师在參閱当中，結合我国具体情况，加以分析研究，发扬我們的特点，創造更适合我們自己的理論和方法。

人民体育出版社

俄 譯 本 序

我們的讀者對於這本節譯自英文的美國籃球書很注意。這本俄文譯本包括了原本的主要章節：“籃球的比賽基礎”、“進攻戰術”、“防守戰術”、“教學技術和戰術方法時所用的練習”、“課時計劃”。

這是一本籃球技術和戰術的參考書。本書可能對我們的隊員、教員、教練員有所裨益。

對於書中的個別原理、方法、練習，在書後“注釋”一節內加以注解。這些注解可幫助我們正確地理解本書，而且部分地補充本書的不足。

本書第一章“籃球的比賽基礎”對於攻守技術談得很詳細，對於攻守戰術也談了一部分。原作者對這一章很重視，而且也正確地強調指出，很好地进行個人攻守技術的教學，乃是進一步訓練全隊取得成績和參加比賽取得勝利的保證。但作者對一些問題的闡述是不夠的，而且也有一些缺點。

在“個人進攻動作的基本要領”一節中，建議在頭幾次訓練課中不要練習急停和轉身的動作，認為這樣會引起腳部受傷。這種看法是不能同意的。根據我們的實踐，如果正確地選擇練習，並把這些練習交替進行，是會收到成效的。

在“個人防守動作”一節中，作者指出，任何一種防守

方法能否取得成效，主要取决于队员个人防守动作的质量。这种論断不完全正确，因为任何一种防守方法，能否收到效果；这在許多情况下不仅取决于个人动作的质量，而且也取决于全队集体的技能和能否根据具体的比赛情况和其他原因及时地运用合适的方法。作者的这种意见也不能同意，认为全队学习防守以前，每个队员必須“充分地”掌握个人的防守动作。我們的实践证明，个人防守动作和全队防守动作的教学和改进，差不多可同时进行。这里需要指出，人盯人防守系統中，个人动作的教学是更好地訓練全队防守的保証。

在“进攻战术”和“防守战术”两章中所談的东西是很有裨益的，也很有意义，但是就在这里也有一些缺点。

在“快攻”一节中，作者确定，分区联防时队员的部署是实施快攻最好的开始位置。这一点不能不同意。但是接着却說，根据这个理由，許多队都采用分区联防系統，这却和我們的实践有分歧。我們的队运用联防多不是为了发动快攻，而是为了自己更好地組織防守。

繼而作者又指出，对方投篮时本方篮下站的三个队员，对于順利地发动快攻負有責任。这并不完全如此。为了順利地发动和实施快攻，全体队员，即掌握遮板球的队员和在此时起动向对方篮下跑动的队员，都应参加这个配合的实施。

在“教学技术和战术方法时所用的練習”这一章中，所选的这些既有意义又循序渐进的練習，很受注意。

这些練習完全可以按原来的用法来用，不过教練員在訓練过程中，可根据队员的訓練水平、訓練条件及其他原因，創造性地加以补充和改变。

对于这些练习加以改变和发展的例子，我們可以举一些：

例一 書中所举的练习2：三人（实际二人）相互传球，逐渐加大距离和缩小距离。这一练习实际可以三人来做。这时可以由一人来移动，以加大和缩小距离，也可两人或三人移动。移动时可根据教練员的指示，或走步，或跨跳，或用不同的速度跑步。也可用一两个球，由教練员决定传球的方法和速度。这个练习可用来作准备活动，也可用来进行教学和改进技术之用。

例二 書中的练习3——迎面传球，可以补充下述条件来进行：

1. 两排头队员間的距离可以不限。
2. 向球迎出时可以直接向正前方，也可以稍为偏一点，而且可以用不同的速度。
3. 可以用各种方法传球：轉身后传球，突停后传球，跳起传球。
4. 传球前可以运球、做假动作。
5. 传球后可以跑到对队的排尾，也可跑到本队的排尾。
6. 可以用一个球、两个球或更多的球。

例三 書中的练习6可以补充下述条件：队员向任何方向迈出一步的同时，轉身并拍一两次球。这样可以更好地传球，另一方面可以作为传球的假动作。

例四 在练习17中，可以把球传给对队，自己跑至本队排尾，而且还可阻挠下一队员投篮。投篮时可以用任何方法

切入到籃下投籃或不切入地投籃。要求投籃前做急停、轉身、跳起等等。也可運用假動作。

例五 練習23——原地投籃——可以從不同的距離和不同的點上進行。投完籃後回到排尾的隊員，可以（為下一同伴）模仿做掩护的動作或阻撓他投籃。投籃的隊員和做掩护（或阻撓投籃）的隊員可以搶遮板球。

例六 做練習33時，每個球籃的對面可以站一個隊或兩個隊。可以增加比賽的成分：在一定時間內看誰投中的次數最多。領頭的人可以每隊有一個，也可所有的隊有一共同的領頭人。投籃時可以原地投籃，也可在運球後、轉身後投籃，跳起投籃，等等。

類似的補充和改變，在其他許多練習中也可以施行。

最後一章“課時計劃”是教學和訓練工作的示範計劃，既適用於初學者，又適用於有一定水平的運動員。

所列举的50課是根據美國訓練工作的實踐提出的。這50課供兩個月之用（每周5—6次）。

上完這50課，球隊就被認為可以準備參加正式比賽。美國的正式比賽期通常延續三個半月之久（由12月1日至3月15日）。

訓練季節結束後，大部分美國籃球運動員都從事棒球、橄欖球等其他項目（在美國不運用全年訓練的原則）。

本書內的示範課可以創造性地加以補充或刪減，以供全年訓練準備時期之用。訓練課的數量、練習的數量及其負擔量，可根據準備時期的目的和任務、準備時期時間的長短、運動員的訓練程度加以改變。

很有意味的是，美国球队在訓練过程中，分队比赛开始得相当晚（在本書內是从第27課才开始）。

在苏联，分队練習比赛要比美国球队的訓練早一些（視队员的訓練程度及訓練期限而定）。

运动健将 姆·尤瑟諾

篮球的比赛基础

这是最重要的一章，它的内容应该是作为以后学习比较复杂的战术配合的基础。如果队员不去很好地学习进攻和防守的基本技术，那么任何一种篮球战术系统也不能带来胜利。

在一个训练季节开始之前，教练员要考虑到现有的经验、球队的成员、场地的大小和特征，同样也要考虑对方球队的成员和战术风格，以及这些球队经常进行练习和比赛的场地的特点等等，然后决定在即将到来的训练季节〔1〕内采用哪种防守和进攻的战术系统最适合。战术计划一旦制定，教练员就要确定哪些技术动作（传球、投篮、个人防守动作）需要在训练工作中着重注意。

学习这一章所包括的基本技术时，必须记住，某些技术动作是非常难于掌握的。开始需要讲解动作，其次做动作示范，然后队员们逐一地独自练习动作，最后开始连续的动作练习。教练员应该在训练课程中纠正错误，如果需要，就要停止练习重新讲解并示范这个动作。学习技术动作的练习应该尽可能地简易些，或者使之成为学习任何进攻与防守战术的完全固定的、精确的部分。要偏重于发展队员保持身体平衡和肌肉放松能力的练习，保持身体平衡和肌肉放松——这

是籃球運動員必須具有的素質。

接 球

接球技術決定於隊員的位置、與對方隊員接近的程度和接球後要做什么樣的進攻動作。接球——是下一次傳球的準備動作〔2〕。

利用假動作做普通傳球之前的接球動作

雙手接球 接球時要保持放鬆，向球迎去，手臂應該向前伸出，肘部向內齊胸高度，一脚前出。



圖 1 手指分開，
放鬆，身體重心放
在前腳上

手指分開，球最初應該先碰到手指的末端，然後用手指握住球并用靠近指根的手掌部分貼緊球(圖1)。任何時都不可以用掌根部分(靠近手腕部分)握球。接球時用手臂向身體方向收縮的動作來減弱球飛行的速度和撞擊的力量。手指要伸向球飛來的方向。接高球時手指伸向上方；接低球時手指伸向下方；接側面飛來的球時，手指應該伸向球飛來的那一側。

單手接球 採用這種接球方法，要伸出一隻腳去並將身體重心向前移。手掌成勺形，伸出頭前或胸前20—25公分(圖2)。手指分開放鬆，這樣就會減弱球撞擊的力量，同時也做收肩的動作和上體向後轉動(圖3)。接球的最後階段，球應該位於身體的垂直線後面5—15公分(圖4)。



图 2 单手接球时身体
重心移到前脚上，手臂
肌肉放松



图 3 单手接球时身体
重心移到后脚上，右臂
后收



图 4 接到了球，现正
准备单手传球

利用假动作做短传球之前的接球动作

一只手在球后面，另一只手在球下面 身体放松，双手要向前稍微伸出去迎球。两脚平行站立，相距 20—30 公分。两手掌根相距 5—8 公分（图 5）。

上面一只手的手指和手掌伸向上前方，下面一只手的手指和手掌伸向下前方。同前面双手接球方法一样，首先接触球的是放松的手指尖端[3]。



图 5 一手在球后，
一手在球下

接球技术的基本要领

1. 等待传来的球时要抬起头，伸直脊背并且分开的双腿要稍微弯屈，身体重心平均放在双脚的前脚掌上。双手放

在齐腰高度，准备接球，但要放松。保持这种姿势就可以迅速地向任何方向起动。

2. 发展向自己前方注视时的外围视力（即视觉余光——中译者）。力求不转动头颈而觉察到旁边的情况。

3. 要迎向球去并且力求在接到球以前眼睛不离开球，当必须引诱对方队员注意力时除外。

4. 接球时保持脚不离地，而身体处于放松状态。



图 6 等待来球



图 7 身体重心前移，利用手指尖端缓冲来球的力量



图 8 借着来球的速度，把球引到身前，身体重心移到后脚上

5. 接球时要控制球的速度并且利用它，把球导向传球的开始位置。

6. 接球时最初用手指末端接触，并且缓冲传球的力量。

注 这些技术动作的练习参看 118 页。



图 9 身体重心移到后脚上，来球的力量已被缓冲

傳 球

传球的方法要根据接球队员的位置，也要根据传球队员

在接球后身体和手臂的姿势。

双手传球

双手胸前传球 这种方法可以在球场上任何地点使用，然而主要是在短传、速传和准确的传球时采用。这种传球在篮球运动中是经常使用的。

做这种传球动作必须身体稍微前倾，将球持于齐胸高度（图10）。手指分开，从球的后侧方握住它，两肘稍微弯屈，但勿紧张。传球动作是以伸直手臂和手腕、手指的同时动作以及用任何一只脚向前跨出一步来实现的。身体应该随着传球动作向前跟去。球飞行的方向是由手指末端决定的。



图 10 双手传球时两腿、肘部的开始姿势

双手胸前击地传球 这种传球可以在球场上任何地点使用，然而特别适于在向中间传球或在企图越过防守队员传球时使用（图 11—14）。



图 11 在使球向前旋转击地传球时手指向上，一脚伸向侧前方



图 12 在手腕伸直的同时向前跨一步



图 13 身体重心完全移到前脚上，
手臂、手腕完全伸直时球传出去



图 14 手繼續伸送球

这种传球是胸前传球的变形，其传球技术与胸前传球相似。这种传球经常是以向前下方完全伸直手臂来进行，并以手指手腕动作来结束的；同时向前迈出一步。球是从腰部或者再低一些的高度传出去的，也是在队员处于屈体姿势和身体保持平衡时传出去的。

为了判断球击在球场上什么地方较好和是否需要使球旋转，就需要估计到对方队员的防守位置和分布情况。如果同伴需要接齐腰高度的球，那么最好传不旋转的球给他——球在距离他 1.2—1.5 公尺处碰地。有时候也有必要利用使球旋转的击地传球。这通常是当对方防守队员有可能干扰或必须传长传球时，而且球要击在靠近同伴处。这时应该利用前旋转的传球（从上向前旋转）。反旋转的传球（从上向后）是当需要迅速传球，同时又要使同伴容易接住时使用。这时球在击地以前飞行速度很快，对方防守队员截断这种传球是很困难的。而球在击地反弹以后的速度就减慢了，接这种传球也就不难了。

向前旋转的击地传球动作与一般的双手胸前击地传球差不多，手腕转向上方，传球动作是由手臂和手腕同时用力向

前下方推出的动作来实现的。这时球首先离开小指，最后离开食指。球传出去时手指应该差不多伸向直下方。

反旋轉传球是在传球之前手腕輕微向上旋轉，然后是手腕和手指的加强推送力量。这时球最初离开小指，最后加强推力的是拇指。正确地进行这种传球时，在传球最后阶段手掌应该轉向前下方，向着球碰地的方向（图 15—17）。

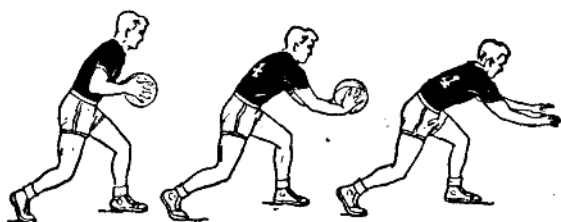


图 15 反旋轉击地 图 16 手腕轉向 图 17 身体重心完全
传球的开始姿势 上方，身体重心 移前，手腕伸直，手掌
前移 轉向击地方向

双手从侧后方传球（从左面或从右面） 这种传球方法在不要求特別准确或迅速的情况下使用，多半是在边线处轉身后传球时使用。

手指分开，从侧后方持球，身体稍微向右侧弯屈，球位于右耳附近。这种传球是由肘部伸直、双手向下向前伸出，以手腕的动作传球，同时左脚向前迈出一步（图18—20）。这种传球可以从任何一侧进行。如果球在右肩上方，应该迈出左脚，如果在左肩上方就迈出右脚〔4〕。

双手头上传球 这种传球常常是在高个队员传球給低个队员或者当接到高球以后必須做回传球时使用。



图 18 双手从侧方传球的开始姿势



图 19 在球移动的间时上体侧屈，一脚前出



图 20 传球的结束阶段。身体重心前移，身体向传球方向跟出，两手推送球

球持在头部上方稍微偏后，手指从侧后方持球，肘关节稍微弯曲。传球是由双手向前并稍向下方的推送动作来完成的，同时用任何一只脚向前迈出一步。与这个动作同时，身体稍向前倾，并将身体重心移到前脚上：以手臂的动作加强手指与手腕的动作力量。在传高球或短促的球时，无论怎么肘部都不可以弯曲。在这种情况下传球是由手腕和手指的动作来完成的，身体用的力量不太大（图 21、22）。



图 21 双手上传短球的开始姿势，身体重心在后脚上



图 22 传球后体重心前移，手腕和手指转向下