

Basketball
Coach
Curriculum

中国篮球教练员

岗位培训 **A** 级教程

中国篮球协会

人民体育出版社

中国铁路总公司

岗位培训入门教程

中国铁路总公司

G841.2
82

中国篮球教练员岗位 培训 A 级教程

中国篮球协会

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国篮球教练员岗位培训 A 级教程 / 中国篮球协会.
-北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3224-6

I. 中… II. 王… III. 篮球运动-教练员-中国-技
术培训-教材 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 090164 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 25 印张 570 千字
2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3224-6

定价: 40.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编审委员会

主 任：李元伟

委 员：胡加时、张 雄、宫鲁鸣、叶庆晖

主 编：王世安

撰稿人：(按姓氏笔画)

马跃南、王卫星、王世安、

王守恒、王武年、王梅珍、

付 全、毕仲春、刘玉林、

刘俊庭、池 建、李秋平、

张三璋、张卫平、陈 钧、

苗向军、赵 成、宫鲁鸣、

郭玉佩、郭永波、唐煜章、

曹 东、董志权

串稿人：王世安、王英峰、赵忠鸣、

张三璋、郭永波

审定组：杨伯镛、钟添发、孙民治、杨 桦

序

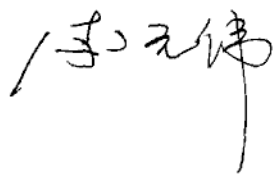
中国竞技篮球的快速发展需要高素质的教练人才。高素质的教练员需要学习科学的训练理论与方法手段，才能不断地提高业务水平和执教能力，适应世界篮球运动的发展，迅速提高我国篮球运动技术水平。

由中国篮球协会组织，在全国范围内聘请了原国家篮球队主教练，CBA 著名教练员，国际篮球裁判员，部分体育院校教授、副教授、博士研究生为作者，由原北京体育大学校长王世安教授任主编，共同完成了《中国篮球教练员岗位培训 A 级教程》的编写工作。采用这种编写组织形式是力图博采众家之长，优势互补，从而保证教材的质量，使之对我国篮球教练员岗位培训工作发挥更好的效果。

这本《中国篮球教练员岗位培训 A 级教程》是在借鉴、继承 2001 年出版的中国体育教练员岗位培训教材《篮球》和历届中国篮球教练员岗位培训高级班授课内容的基础上，从训练和比赛的实际出发，理论联系实际，吸取国内和国外篮球训练的先进理念，反映了最新的学术观点，同时不乏作者的独到见解。新编教程增加了《高水平运动员比赛负荷》《教练员的训练指导》等 11 个专题，以及世界篮球大赛优秀运动队和运动员的体能、技战术示例、测试和统计数据，填补了篮球训练理论与方法的空白，反映了先进性、科学性、针对性和实用性，使教程的质量达到了一个新的水平。

《中国篮球教练员岗位培训 A 级教程》以科学发展观为理论视角，揭示了高水平篮球运动训练比赛所涉及和需要解决的问题，阐述了篮球运动的规律、特点和科学训练的理论与实践，体现了教程的哲理深刻、内容广泛、材料新颖三大特点，是适用于培训 A 级篮球教练人才的一部有价值的读物。

在此，我向为该教程编写付出辛勤劳动的全体编撰人员表示深深的敬意，并向所有篮球教练员、教师和读者予以推荐。



2007-6-8

前 言

《中国篮球教练员岗位培训 A 级教程》是教练员岗位培训高级班教师授课教材，是高级教练员学习和训练工作的参考书。

本教程是根据国家体育总局关于教练员岗位培训的要求、中国篮球协会教练员岗位培训工作计划以及历届篮球训练工作会议精神、训练指导思想、技战术风格，以继承、借鉴、改革、发展、创新为教程编写的指导思想。从训练和比赛的实际出发，理论联系实际，在继承、借鉴中国体育教练员岗位培训教材《篮球》和历届中国篮球教练员岗位培训高级班授课内容的基础上，增加《篮球教练员的训练指导思想》和《高水平篮球运动员比赛负荷》等八个专题，丰富了教程的内容。吸取了 CBA 和国外篮球训练的先进理念，增加了当前世界篮球大赛优秀球队和运动员的体能、技战术示例、测试和技战术统计数据，体现了新编教程的先进性、科学性和实用性。

本教程是在篮球运动管理中心领导下，由各方的参编人员齐心协力、共同编写完成的。

由于我们编写水平有限，本书一定会存在不足，恳请广大读者批评指正。

中国篮球教练员岗位培训教程编写组

2007-6-6

图 例



传球路线



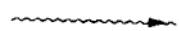
队员移动路线



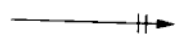
球



持球队员



运球



投篮



障碍物、立柱



4 号进攻队员持球



4 号防守队员



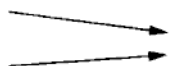
教练员



掩护



夹击



“关门”

目 录

专题 一	世界篮球运动技术水平发展现状	(1)
专题 二	中国篮球运动技术水平发展现状	(23)
专题 三	教练员执教之道	(39)
专题 四	教练员的职业道德	(54)
专题 五	篮球训练工作的创新	(61)
专题 六	篮球教练员的训练指导思想	(70)
专题 七	“三从一大”科学训练原则	(79)
专题 八	职业运动员的思想教育与作风培养	(93)
专题 九	高水平篮球比赛负荷	(107)
专题 十	高水平运动员的疲劳与恢复	(122)
专题 十一	心理训练	(132)
专题 十二	体能训练	(145)
专题 十三	投篮	(167)
专题 十四	传、接球	(177)
专题 十五	运球突破	(186)
专题 十六	防守技术	(200)
专题 十七	抢篮板球	(226)
专题 十八	进攻与防守战术配合	(232)
专题 十九	快攻与防守快攻	(269)
专题 二十	半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(281)
专题二十一	全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人	(295)
专题二十二	区域联防与进攻区域联防	(311)
专题二十三	全场区域紧逼防守与进攻区域紧逼	(328)
专题二十四	篮球比赛训练	(344)
专题二十五	规则、训练与比赛	(352)
专题二十六	篮球训练工作计划	(360)
专题二十七	篮球教练员比赛运筹能力与临场指挥	(373)
参考文献		(387)

专题一 世界篮球运动技术水平发展现状

当今世界篮球运动仍然沿“高、快、强、准”的方向发展，突出地表现在速度快、对抗性强、准确性高，注重速度与高度的统一。比赛激烈、错综复杂、胜负比分差距不大。世界强队均能体现攻守兼备、各位置实力平均、内外均衡。进攻在以全队整体配合的前提下，与个人特长紧密相结合发展的同时，又出现了以随机配合、机动灵活打法为主的新局面。重视防守并趋向于不同形式的融合，表现出“硬、狠、紧、近”的特点。个人技术全面，特点突出，投篮得分手段多样，得分能力很强，特别是外围队员攻击能力有明显提高。运动员比赛中发挥得稳定，心理素质良好，体现了现代篮球向身体、技术、战术、心理全面对抗的方向发展趋势。

一、世界强队基本情况

（一）当今世界篮球运动发展的基本格局

当今世界篮球运动发展格局仍然是男子由欧洲、美洲队处于领先地位。西班牙、希腊、美国、阿根廷、意大利等队在重大的世界比赛中均有上乘表现。其中传统的欧美强队如塞黑、立陶宛、斯洛文尼亚、波多黎各、巴西等队也有良好表现。大洋洲和非洲球队进步较快。亚洲球队进步缓慢，中国队部分队员优秀。

女子篮球由澳大利亚、美国、俄罗斯占据领先地位，巴西、法国、立陶宛、捷克、西班牙以及中国队位居第二集团，其他各国发展不均衡，进步缓慢。

（二）世界强队基本情况

1. 队伍基本情况

据世界大赛前四名球队的统计，目前世界强队的运动员身高、体重、年龄等基本情况，见表 1-1。

2. 队员基本情况

运动员的基本情况见表 1-2。

表 1-1 2006 年第 15 届世锦赛男女篮前四名各队基本情况表

性别	男子				女子			
球队	西班牙	希腊	美国	阿根廷	澳大利亚	俄罗斯	美国	巴西
平均年龄 (岁)	25.2	25.9	25.08	28.83	26.25	24.83	27	28.33
平均身高 (厘米)	199	202	201	200	182	186	182	185
绝对身高 (厘米)	215	210	211	208	197	203	187	200
平均体重 (公斤)	95.57	98.57						
克托莱指数	517.5							

表 1-2 2004 年雅典奥运会前四名各位置队员的基本情况表

		平均年龄(岁)	平均身高 (厘米)	绝对身高 (厘米)	平均体重(公斤)	克托莱指数
男子	中锋	27.6	210	213		
	前锋	27.8	203.5	210		
	后卫	27.2	193	194		
女子	中锋	29	196.05	198.7	80.7	411.63
	前锋	26.3	187.53	191.8	76.2	406.35
	后卫	32	175.9	180.5	67.3	382.6

二、世界优秀篮球队比赛负荷特征

负荷是训练所施加给运动员的生理和心理影响，体现在运动的量和强度。篮球比赛的负荷是训练的重要依据，但是，目前对世界强队比赛负荷的研究还不够。通过对 2006 年第 15 届世锦赛前四名之间比赛运动负荷的测试，统计出重大国际篮球比赛的负荷量和强度，揭示了当前世界优秀运动队比赛负荷的特点，对我国优秀篮球队实现科学训练有重要参考意义。

(一) 比赛负荷量

1. 移动距离

中锋队员在比赛中打满全场平均移动距离约为 5000 米。其中灵活型中锋，如西班牙队的保罗·加索尔可移动近 5500 米，而移动速度较慢的中锋，如希腊队的帕帕多普洛斯可以移动 4400 米左右。我国优秀中锋姚明在世锦赛比赛中全场移动平均为 4412 米。我国优秀灵活性中锋队员在 CBA 总决赛一场比赛中打满全场平均移动 4600 米左右。

前锋队员在比赛中打满全场大约要移动 6000 米。我国 CBA 优秀前锋在 CBA 总决赛一场比赛中的全场移动距离约为 5200 米。

后卫队员在比赛中打满全场平均要移动 6400 米左右，移动距离超过了前锋队员，在三个不同位置球员中移动距离最长。我国 CBA 优秀攻击型后卫在 CBA 总决赛打满全

场平均移动 5400 米左右, 与世界优秀球员存在的差距十分明显。

2. 比赛时间

据统计表明, 平均每场比赛持续总时间大约 110 分钟; 其中净比赛时间 (比赛计时钟走动的时间) 约占 36.36%, 比赛休息时间约占 17.27%, 犯规、罚球、违例、换人、暂停以及其他中断时间约为 51 分钟, 占比赛总时间的 46.36%。因此, 篮球比赛属于典型的比赛中断和休息时间超过净比赛时间的非周期性竞技活动。

每场比赛各节持续时间平均约 23 分钟, 其中少则 18 分钟, 竞争激烈的节次持续时间高达近 26 分钟。由于每节实际持续时间有较大差异, 所以运动员在各节比赛中承受的负荷量有明显变化。

3. 基本技术负荷量与起跳次数

对 2006 年男篮世锦赛前四强队伍的技术统计平均值表明, 各队每场比赛平均要完成 48.29 次投篮, 抢 25.52 次篮板球, 进行 7.08 次抢断和 2.31 次盖帽, 同时要罚球 19.73 次。

优秀中锋队员和大前锋队员在一场比赛中起跳次数可达 60~70 次 (上场时间 31~33 分钟), 其中全力跳次数占一半左右, 平均每分钟要跳 2 次。优秀小前锋队员和后卫队员比赛中起跳的次数大体在 40~50 次之间 (上场时间 21~24 分钟), 全力跳比例达到了 60% 左右, 平均每分钟起跳接近 2 次。从起跳时对抗状态看, 中锋队员和大前锋队员超过 50% 的起跳是在有直接身体对抗的条件下完成的, 体现了内线争夺的激烈体现了身体对抗性。而后卫队员和小前锋队员在场上的起跳多数是在无直接身体对抗条件下完成的。

(二) 比赛负荷强度

1. 移动速度

目前世界男篮优秀中锋队员在比赛过程中 (含比赛中断), 大强度的高速移动 (80% 最高速度及以上) 占移动总距离的比例为 5.61%, 最高移动速度可达 7.3 米 / 秒; 中速移动 (50%~80% 最高速度) 占移动总距离的比例约 15.88%; 较低速度移动 (20%~50% 最高速度) 占移动总距离的 42.58%; 极低速度移动 (20% 最高速度以下) 占移动总距离的比例约为 35.94%。因此, 就整个比赛过程而言, 较低速度移动是中锋队员在正常比赛期间在场上的主要运动方式。

优秀前锋队员在比赛中 (含比赛中断), 大强度的高速移动占移动总距离的 5.57%, 最高移动速度可达 7.6 米 / 秒; 中速移动占移动总距离的 21.08%; 较低速度移动占移动总距离的 45.28%; 极低速度移动占移动总距离的 28.07%。

优秀后卫队员在比赛中 (含比赛中断), 大强度的高速移动占移动总距离的 3.89%, 最高移动速度可达 8 米 / 秒; 中速移动占 13.67%; 较低速度移动占移动总距离的 46.03%; 极低速度移动占 36.41%。

2. 比赛攻守转换速度

一场比赛中平均每节比赛进攻和防守总次数在 40~50 次之间, 全场比赛要进行 160~200 次进攻和防守, 平均每 12~15 秒即完成一次进攻或防守, 攻防转换节奏快, 快攻与阵地进攻衔接快, 退防与布阵速度快。

3. 基本技术负荷强度

从负荷强度的角度对高水平篮球训练和比赛的技术运用进行划分, 有助于教练员合理安排训练负荷, 提高对训练负荷的调控能力。一般说来, 争抢篮板球与封盖、快攻与快速退防、快速或连续徒手摆脱与紧逼防守、突破与防突破、投篮与防投篮、全力跳跃、快速滑步及快速综合移动、进攻或防守快速连续动作 (如中锋内线快速连续进攻与防守动作)、内线抢位与堵截、快速移动抢断球等是篮球比赛中负荷强度较大的技术或技术组合。跑动中传接球、定位或松动防守下跳投、一般性跳跃、中速运球与防守、中速进攻或防守脚步动作等属于中等负荷强度技术。罚球、掷界外球、松动防守下的传接球、慢速运球、攻守转换后或阵地攻守情况下的慢速移动或走等是强度较小的技术。由于篮球比赛情况千变万化, 因此, 对每场比赛每名运动员技术负荷强度的界定要视比赛的实际对抗情况进行具体分析与评定。

据常规技术统计情况看, 2006 年男篮世锦赛前四强场均上场时间超过 20 分钟的队员每人平均投篮 8.31 次, 最高 14.11 次; 抢 4.17 个篮板球, 最高 8.33 个; 抢断球 1.33 个, 最高 3.33 个; 盖帽 0.3 次, 最高 2.11 次; 罚球 3.32 次, 最高 6.67 次。

三、世界优秀篮球队进攻技、战术特点

(一) 进攻技术特点

1. 投篮技术

投篮技术是篮球比赛中得分的唯一手段, 投篮命中率的高低直接关系到比赛的胜负。在世界篮球运动发展的过程中, 发展和变化较快的技术是投篮, 因此, 投篮技术是所有技术中的重中之重, 备受关注。

(1) 投篮技术发展现状

篮球比赛的得分是由 2 分球、3 分球和罚球组成。当前世界篮球比赛中, 优秀的篮球队 2 分球的命中率在 50% 以上, 3 分球的命中率 30%~40% 之间。罚球命中率 60%~70% (表 1-3)。据世锦赛比赛统计, 平均每场得分 79.9 分, 其中 2 分球得分 41.3 分, 占 46.9%, 3 分球得分 24 分, 占 30%, 罚球得分 14.6 分, 占总得分 20.1%。

表 1-3 2006 年第 15 届男篮世锦赛决赛、半决赛、三、四名比赛平均每场得分情况

国家	平均每场得分	总投篮		2 分		3 分		罚球	
		次数	命中率	得分	命中率	得分	命中率	得分	命中率
西班牙	72.5	55.5	43.3%	30	49.2%	27	35%	15.5	65.2%
希腊	74	55.5	47.6%	40	54.7%	19.5	34.1%	14.5	59.9%
美国	95.5	69	50.7%	54	59.4%	24	35.5%	17.5	54.4%
阿根廷	77.5	71	40.6%	41	44%	25.5	29.2%	11	62.3%
平均	79.9	62.8	45.6%	41.3	51.8%	24	33.5%	14.6	60.5%

投篮得分的方法主要有运球突破上篮得分、持球突破上篮得分、运球急停投篮得分、篮下投篮得分和中远投篮得分等方式。而在这些得分技术的运用中,运球突破得分所占比例最高,其次是持球突破投篮得分和运球急停投篮得分(表 1-4)。

表 1-4 2006 年第 15 届男篮世锦赛决赛、半决赛投篮得分方式统计

国家	持球假动作定位投篮	运球突破上篮	运球突破急停投篮	接球挤靠篮下投篮	接球投篮			
					个人摆脱	利用掩护摆脱	接策应球摆脱	接球突分他人得分
西班牙	2	8	9	3	7	1	3	11
希腊	8	20	7	5	12	2	1	10
美国	3	16	5	6	18	2	2	8
阿根廷	3	9	10	3	16	4	1	6
平均每场	4	13.3	7.8	4.3	13.3	2.3	1.8	8.8
占总分比例	5%	16.58%	9.7%	5.32%	5%	2.8%	2.2%	10.96%

在对个人能力得分和配合得分方面的统计,个人能力得分占得分的 59.7%,配合得分占 40.3%。运动员的全面技术是个人得分技术基础,随着个人技术的提高,目前个人得分能力也普遍提高(表 1-5)。这一点无论是世界锦标赛和 NBA 联赛中都有同样的事例。不同位置的得分情况为,第 15 届世锦赛上,后卫得分占 46%,前锋占 32%,中锋仅占 12%。

表 1-5 2006 年第 15 届男篮世锦赛决赛、半决赛得分形式情况统计

国家	个人能力得分次数		配合得分次数		总得分次数
	次数	占总次%	次数	占总次%	
西班牙	18	48.7	19	51.4	37
希腊	24	63.2	14	36.8	38
美国	33	66	17	34	50
阿根廷	28.5	58.8	20	41.2	48.5
平均	25.9	59.7	17.5	40.3	43.4

(2) 优秀运动员投篮特点

A. 优秀运动员投篮得分能力强，发挥稳定

世界优秀运动员在重大比赛中得分能力强，一般每场比赛平均得分在 20 分以上。像科比、吉诺比利、纳什等球星，单场比赛可以得 30 分以上。尤其是后卫队员表现更为突出。现在的后卫队员具有超强的得分能力，是全队的主要得分手。后卫队员不仅能够运用突破技术为全队制造进攻得分机会，还具有很强的远投能力，往往能在关键时刻挺身而出，运用远投得分（表 1-6）。

表 1-6 2004 年奥运会男篮主要后卫队员得分方式统计分析表

队员	得分	平均	单场 最高分	所占 比例	主要得分方式及得分数						
					个人进攻			移动配合		罚球	
					突破	中投	远投	突破	中投		远投
吉诺比利(阿根廷)	154	19.3	29	23.5%	30	10	21	14	8	30	41
巴斯利(意大利)	102	14.6	31	18.7%	4	6	24	2	6	42	18
埃弗森(美国)	110	13.8	17	15.7%	16	8	24	6	8	21	27
马西约斯卡斯(立陶宛)	127	15.9	32	17%	6	12	30	6	16	42	15
总计					56	36	96	28	38	133	101

B. 投篮方式、方法多种多样，投篮点多，距离远

优秀运动员既能运用个人技巧进行持球定位投篮、运球突破投篮和运球突破急停投篮得分，又善于与队友运用战术配合投篮得分。许多优秀运动员都熟练掌握了多种投篮方式，能在各种情况下投篮，例如 NBA 小牛队诺维茨基在任何距离、任何位置、运用各种方式和方法都能投篮得分。投篮点多，并且也是多面手。有时投篮的距离远，能进行超远距离投篮。2004 年奥运会男篮比赛意大利获得亚军，加兰达的 3 分球投篮得分发挥了重要的作用，NBA 爵士队奥库 3 分球投篮得分能力很强，在球队发挥了重要作用。

C. 能里能外、对抗能力强

尽管现代篮球运动员的身材比较高大，但投篮技术却可以做到能里能外。不仅身处篮下运用身体顶、靠、挤，积极对抗，运用挤投、勾手投篮、扣篮和顶靠投篮，还可以进行外围的远投。如 NBA 马刺队的邓肯既能篮下强攻投篮，又能拉出来接球进行中距离投篮和运球突破投篮。

篮球比赛的对抗性越来越强，不论是高大运动员在篮下投篮，还是小个队员在外围进攻，虽然有严密防守，积极封盖，甚至冲撞和顶靠，但优秀的运动员的抗干扰对抗能力很强，往往能在对手多种干扰下将球投中。

2. 运球突破技术

无论是奥运会和世锦赛，还是在 NBA 的比赛中，由于运球突破技术的广泛运用，

使比赛节奏更加快速、对抗更加激烈、场面更加精彩纷呈。由于现代篮球比赛中防守攻击性的提高和集体性的进一步增强,防区也越来越向外扩展,投篮难度进一步加大,这就使运球突破技术显得尤为重要。

在篮球比赛中运用突破技术的主要目的:一是运球突破技术最能体现运动员体能、心智技巧和意志品质,体现快速灵活攻击性打法的风格;二是利用运球突破技术打破对方的防守,突破对方的防线,创造直接得分或分球助攻的机会;三是运用快速运球突破技术进行快攻推进,创造快攻的机会;四是在对方进行扩大紧逼时,后卫队员运用快速运球突破技术,推进通过中场,破坏对方的紧逼防守战术。因此,运球突破技术就成为目前篮球比赛中运用越来越多的技术。同时,出色的移动速度和较强的运球技能,已成为优秀后卫的主要条件。

(1) 运球突破技术发展现状

得分方式统计结果显示:运球突破攻击得分占总得分的 48%;中投 21%;篮下强攻 19%;远投 12%。运球突破技术是现代篮球技术发展中发展变化最大的一项技术,也是最能体现当前篮球技术发展特征的一项技术。表现为:运用更加广泛,内容更加丰富,特点更加突出。这说明当今世界强队比赛中后卫多是以突破投篮为得分的最主要方式。他们敢于用身体直接对抗,接近篮圈以便更好地得分,特别是美国队、阿根廷队的后卫,他们运球突破投篮的次数分别为 46 次和 39 次,成为得分的主要手段(表 1-7)。

表 1-7 2006 年第 15 届男篮世锦赛强队后卫进攻方式统计表

	突破投篮			接球跳投			运球跳投			快攻			罚球		
	2 分 ____ 3 分 ____			2 分 ____ 3 分 ____			2 分 ____ 3 分 ____								
	中/投	%		中/投	%		中/投	%		中/投	%		中/投	%	
纳瓦罗(西)	4/10	40	2/2	100	5/13	38.5	2/3	66.7	4/8	50	1/1	100	8/12	66.7	
斯潘诺里斯(希)	5/10	50	1/1	100	4/15	26.7	2/3	66.7	3/7	42.8	2/3	66.7	11/13	84.5	
韦德(美)	11/24	45.8	4/10	40	3/8	37.5	1/2	50	2/5	40	5/7	71.4	10/16	62.5	
吉诺比利(阿)	10/24	41.6	1/2	50	5/13	38.5	2/3	66.7	1/3	33.3	1/1	100	22/28	78.6	
总计	68 次			15 次			49 次			11 次			23 次		

(2) 优秀运动员运球突破技术特点

A. 运球突破技术起始动作重心低、变换运球幅度大、方式多

中锋一般情况是背对或侧对球篮,接球后如果无人夹击、协防,果断运球突破,以转身运球和侧滑步挤压式运球为多,运球特点是重心低、次数少、力量大,运用身体顶、挤、靠防守队员,以寻求有利的攻击位置和角度。

前锋一般情况下在两 0°角接球时多运用持球交叉步和顺步运球突破,而在两侧 45°高位接球时,利用掩护(挡拆)和运球后突破明显增多。

后卫和攻击后卫运用最多的是运球突破和利用高位掩护（挡拆）运球突破。

B. 运球突破过程中动作更加灵活机动、变化多端

运球技术更能体现运动员的心智和技巧，视防守情况时而加速启动、时而减速停顿、变节奏、变方向；时而跳步、垫步、转身跨步、交叉跨跳步，动作非常协调连贯，难以防范。连续地变换各种运球超越对手，表现出娴熟的运球技术。比如，连续做背后、后转身运球，或身前变向、背后、加速运球，突破对手的防守。另外，变向与加速结合、变向突然加速超越对手，极其灵活而实用。

C. 运球突破结束动作攻击性更强、上篮方式多样

高速度突破后，运动员会有三种选择：上篮、急停投篮或分球。由于目前运动员身体素质的提高，突破后的动作多是直接上篮得分。攻击性投篮动作的最大特点是速度快、跳得高和力量强，能飞向空中自上而下大力重扣得分，绝不自下而上投篮。以韦德、卡特、詹姆斯、科比等为代表的许多运动员突破后在几个人严密防守封盖下仍可势大力沉纵身灌篮；再有就是合理运用肩、背、胯主动发力顶靠防守，抢占有利位置和角度，躲开对手或强行完成投篮动作。

攻击性投篮的另一特点是利用空中优势，找时空差，闪躲腾挪、空中换手，早出手、晚出手，跑投和高抛投等非常熟练。NBA 巨星纳什、帕克、埃弗森、吉诺比利、科比和韦德等运用得更为巧妙精灵。大都可以在大个队员封盖面前“拉杆”（滞空第二动作）攻击得手，表现出超强的对抗能力。

技术间转换快，应变能力强，能及时把球分给有利位置的同伴。纳什、帕克、吉诺比利的突破分球，出神入化、防不胜防。

3. 传球技术

现代篮球比赛对抗激烈，快速攻守转换，频繁穿插、掩护，妙趣横生，精彩纷呈，都与灵巧多变传球技术的发展有着密切关系。篮球作为一个集体性项目，比赛中队员间的合作，除了掩护外，相互间的进攻配合均需要通过球的传递才能完成。好的传球可以为同伴创造直接得分的机会；好的传接球技术可以大大减少失误，掌控更多的球权；好的传球可以使比赛流畅，险象环生，令观众叹为观止。

(1) 传接球技术发展现状

传球技术的特点表现在控制球和支配球的能力上。助攻和失误是衡量传接球技术好坏的重要标准。据统计，奥运会比赛前四名之间，各队失误平均 14 次。说明即使是强队之间的比赛，运动员的失误也很少。在高强度、激烈对抗的比赛中，各支球队能把失误次数控制在 15 次之下，非常难得（表 1-8）。并且这种控制球的能力在比赛中非常稳定，如 2004 年雅典奥运会和 2006 年第 15 届世锦赛的失误次数几乎一致（表 1-9）。

传接球技术质量集中表现在助攻能力上。好的传球往往与助攻联系，通过同样两次国际重大比赛的技术统计可以看出，强队助攻多，失误少。尤为突出的是美国队，在这两次的重大比赛中助攻次数均排在首位。