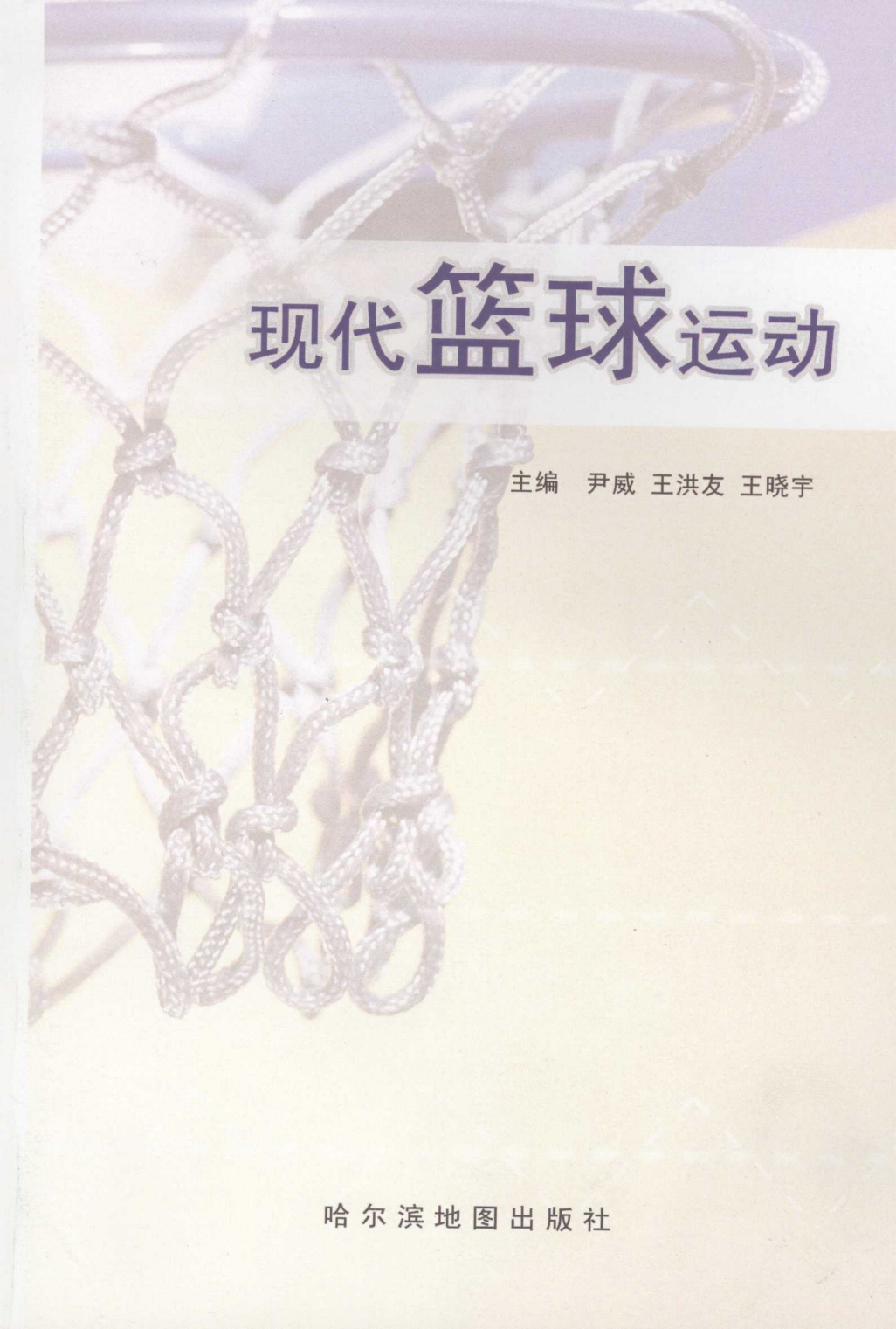




现代篮球运动

主编 尹威 王洪友 王晓宇

哈尔滨地图出版社

现代篮球运动

XIANDAI LANQIU YUNDONG

主编 尹 威 王洪友 王晓宇

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球运动/尹威,王洪友,王晓宇主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2007.4

ISBN 978-7-80717-586-5

I. 现… II. ①尹…②王…③王… III. 篮球运动—基本
知识 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049532 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨市动力区哈平印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:10 字数:280 千字

ISBN 978-7-80717-586-5

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数:1~500 定价:20.00元

前 言

篮球运动自始以来,至今已走过了一百多年的历程,以其特有的魅力吸引着全世界千百万人的喜爱。

随着“健康第一”、“以人为本”、“终身体育”和“快乐体育”等现代教育理念的形成,我国学校体育课程确立了以促进学生科学锻炼,达到“增强体质、增进健康和提高体育素养”为主要目标的课程性质定位。编写健身性和趣味性强、实效性和科学性好的,能满足广大学生个性特点的书籍是我们每位体育工作者的责任。

现代篮球运动全书以图文结合的方式对训练方法等方面进行了介绍。希望能为广大青少年和篮球爱好者提供篮球知识和方法的指导,并对广大教师、教练员及科研人员的学习和研究有所帮助。

参加本书编写人员:尹威(哈尔滨师范大学阿城学院)第2、7章;王洪友(哈尔滨师范大学阿城学院)第1、5、6章;王晓宇(黑河学院)第3、4章,参加编写的还有周万斌、张亚晶、徐德辰等老师。

由于编写水平有限,不足之处恳请专家和读者批评指正。

作者

2007年3月

目 录

第一章 篮球运动概述	1
第一节 篮球运动的起源与发展	1
第二节 中国的篮球运动	2
第三节 现代篮球运动的特点和趋势	7
第二章 篮球运动技术	14
第一节 移动技术	15
第二节 传接球技术	30
第三节 投篮技术	60
第四节 运球技术	80
第五节 持球突破技术	88
第六节 抢篮板球技术	94
第七节 防守技术	104
第三章 篮球运动战术	125
第一节 战术基础配合	125
第二节 快攻与防守快攻	140
第三节 人盯人防守与进攻人盯人防守	153
第四节 区域联防与进攻区域联防	169
第五节 混合防守与进攻混合防守	178
第六节 掷界外球的固定战术	181
第四章 篮球运动的教学工作	188
第一节 篮球教学文件的制定	188
第二节 篮球课堂教学的组织与管理	194
第三节 课外篮球活动的开展与组织	200
第四节 中学篮球教学的目的、任务与要求	204

第五节	中学篮球教材的特点、内容与分析	206
第六节	中学篮球教学方法的选择与运用	212
第五章	篮球运动的训练工作	216
第一节	训练计划的制订	216
第二节	多年训练计划	224
第三节	全年训练计划周期及阶段划分	230
第四节	训练水平的测定	250
第五节	篮球运动员营养物质的补充	257
第六节	篮球运动员在不同阶段的营养安排	259
第七节	篮球基本功的训练	261
第八节	身体素质的训练	271
第六章	场地和器材	299
第一节	球场和线条尺寸	299
第二节	器材	303
第七章	篮球运动的竞赛工作	309
第一节	竞赛的组织工作	309
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算方法	311

第一章 篮球运动概述

篮球运动诞生至今已有一百多年,它是一项在专门的规则限制下,以投中篮为目的、以得分多少来决定胜负的一项集体性、娱乐性、艺术性、商业性、观赏性和健身性的技能类高强度对抗的球类项目。它起源于人类的社会劳动过程之中,是人类社会进步和文明程度提高的反映,全世界范围经常举行世界性、地区性大赛,国际交往频繁,发展迅速,它已成为人们文化生活和友好交往的重要形式之一,也是最受人们所喜爱的竞技运动项目之一。

第一节 篮球运动的起源与发展

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(即春田市)基督教青年会训练学校的体育教师詹姆期·奈史密斯(在加拿大出生)博士于1891年12月25日借鉴其他球类运动项目设计并发明的,当时需要一项适应在冬季室内进行体育竞赛的运动项目,奈史密斯受启发于当时儿童摘桃扔入桃筐的活动,起初,他设计将两只桃篮分别钉在健身房内看台的栏杆上,桃篮上沿距离地面10英尺(3.048米),用足球作比赛工具,向篮内投掷,投球入篮得一分,按得分多少决定比赛胜负,由于桃筐的坚固性差,用过几次便破碎了,后来便将竹篮改为活底的铁质球篮,在铁圈上系上线网,不久将网底剪开,形近似现代的篮板、篮圈和篮网。因这项游戏起初使用的是篮和球,因此而取名为“篮球”。

最初的篮球比赛,没有统一的规则,赛时分成人数相等的两个队,分别横列在场地的两端线外,裁判员鸣哨后,从边线中心点将球抛向场地中心,双方队员从各自的端线外跑向场内争夺抛出的球,展开攻防对抗,每次投球入篮后,再按此程序重新开始,直至比赛结束,最后以进球

多的一方为胜者,如平局,经过双方队长同意,比赛可延至谁先命中一球为止。

1892年,奈史密斯编写了《青年会篮球规则》,内容归纳为五项原则和十三条规则,比赛时间为上、下半场各15分钟,对场地的大小也做了规定,上场比赛人数由每队10人、9人、7人,逐步缩减到1893年决定的5人制篮球。

由于篮球运动是一项富有吸引力的新颖的运动比赛项目,不仅在美国国内得到很快的发展,而且也相继传播到欧、亚、南美洲等一些国家。1904年,美国青年会男子篮球队在第二届奥运会上进行了表演赛。1908年,美国高等学校体育协会制订了篮球规则,并在5年后以30种文字在世界出版发行。1932年6月18日成立了国际业余篮球联合会,成员国从最初的一个国家发展到现在的178个国家。1950年和1953年分别举行了第一届世界男、女篮球锦标赛,并且相继举行了欧洲、亚洲、美洲等地区性的篮球锦标赛。1948年,小篮球运动也开始萌芽。由于这项运动有利于增强儿童体质和从小培养、选拔优秀篮球运动员,所以很快就得到国际业余篮球联合会的重视,许多国家纷纷开展了这项运动,并在1968年成立“国际小篮球委员会”。1976年第二十一届奥运会又增加了女子篮球比赛项目。此后,篮球运动逐渐成为世界性运动项目,得到了全世界人民的公认,并且迅速地发展起来。

第二节 中国的篮球运动

现代篮球运动于1895年(清朝末期),由美国国际基督教青年会协会派往中国天津基督青年会就职的来会理博士(中国名字叫李昂)介绍传入我国天津市,因此,天津市是我国篮球运动的起源地。

一、旧中国的篮球运动

从1894年到1949年中华人民共和国建国为止,这段时间我国篮球受到美国和菲律宾篮球运动的发展影响,得到了迅速的传播,篮球运动从天津随后传到北京、上海基督教青年会。1901年后,国内几个大城市的教会学校,逐渐把篮球运动作为一项课外活动的体育锻炼手段,

也是我国社会文化生活的多样化内容及全民健身手段之一。

1901年,在南京举行的第一届全国运动会上,男子篮球被列为表演项目。到1913年的华北体育联合会(运动会)时,才规定篮球运动为正式比赛项目。同年,由中国、日本、菲律宾三个国家所组织的远东运动会,也把篮球比赛列为竞赛项目之一,从此旧中国的篮球队正式开始参与国际性运动会的篮球比赛也登上了世界篮球运动大舞台。

在1914年、1924年的第二、三届全运会上,男子篮球比赛列为正式比赛项目,女子篮球作为表演项目。1930年的第四届杭州全运会上,女子篮球被列为正式比赛项目。1910年至1948年,中国男子篮球队曾十二次参加国际运动会,其中包括十次远东运动会和两次奥林匹克运动会,但仅在1925年的第五届远东运动会上获得过冠军。这也是旧中国篮球运动史上惟一在国际运动会比赛中所取得的最好的成绩。这个成绩与旧中国足球成绩相比相差很远。1936年,董守义等人参加了在柏林举行的第十一届奥运会篮球裁判工作,舒鸿担任了该奥运会篮球决赛(美国对加拿大)的临场裁判工作。随后,我国成为国际业余篮球联合会的会员国。

旧中国人均生活水平比较低,所以,运动员身体素质也较差。其落后方面还表现在缺乏全面的专项身体训练,技术动作慢,战术变化少,更谈不上系统科学地训练,但也有少数突出队员。

1927年以后,在中国共产党领导的革命根据地,也相继开展了篮球运动。在江西中央苏区经常组织篮球比赛。“少共中央”篮球队曾是当时苏区最有实力的球队之一。另外,当时由贺龙同志领导的120师的“战斗”篮球队和陕甘宁边区的“东干”篮球队,在广大解放区也负有盛名,对开展体育活动,增强体质,鼓舞抗日士气,都起着积极的推动作用。

二、新中国的篮球运动

新中国的篮球运动发展包括四个阶段:

第一个阶段为1949~1965年的普及、发展、提高阶段;

第二个阶段为1966~1978年的停滞、困惑阶段;

第三个阶段为1979~1995年的复苏、提高阶段;

第四个阶段为 1996~至今的第四个阶段,商业化、职业化是这一阶段的代表。

1949~1965 年,新中国成立后,篮球运动有了很大的发展和普及。在工厂、学校、企业、机关、部队、乡镇,都有了正规或简易的篮球场地和设备,同时也组建了许多篮球队在业余和节假日里进行训练或比赛。

1949 年,我国大学生篮球队参加在布达佩斯举行的第二届世界青年与学生和平友谊联欢节和第十届世界学生夏季运动会的篮球比赛。这是新中国篮球队的初次国际比赛,也是建国后国际篮球交往的起点。

1950 年 12 月,前苏联国家男子篮球队来我国访问,这支球队是建国后第一个来我国访问的外国篮球队,他们的快速打法和全面身体训练的经验,对提高我国篮球运动技术水平和促进篮球训练工作都有着重大的影响。

1951 年,举行了全国篮、排球比赛,1953 年举行了全国篮、排、网、羽毛球四项球类的比赛,共有八个单位参加,它们分别是六大行政区和解放军、铁路系统八个单位参加,1954 年国家体委制订并公布了《中华人民共和国运动竞赛制度的暂行规定(草案)》,从而使篮球运动竞赛形成了制度化,并进一步促进了篮球运动的发展。1957 年还公布了第一批我国篮球运动健将和国家级裁判员名单。

1959 年,在北京举行了建国后第一届全国运动会,参加篮球比赛的有各省、市、自治区和解放军共计 29 个代表队,他们大都有自己的独特的风格和打法。而且在这前后,中国国家男、女篮球队、解放军队和一些省市强队,先后战胜过处于世界先进水平的一些国外篮球队。例如,匈牙利、前捷克斯洛伐克、保加利亚、巴西等国家的男队,以及前捷克斯洛伐克、保加利亚、匈牙利等国家的女队和前苏联青年女队。解放军代表队在 1960~1966 年中,曾参加过社会主义国家友军和公安系统篮球的比赛并获得三次冠军。我国 20 世纪 50 年代末 60 年代中期篮球队的技、战术打法的特点,是以快攻、跳投、紧逼为三大法宝。当时我国男、女篮球队均已接近世界先进水平。60 年代初期,在 1961 年召开的全国篮球教练员座谈会上,提出了要善于把继承、借鉴、创造三者结合起来,反对盲目地模仿别人,继续研究走自己道路的问题,并从理

论上去探索篮球运动发展的规律。1965年期间,我国篮球队在一些国际篮球比赛和友好互访中取得了较好的成绩,从中也反映出我国篮球运动在当时已接近世界先进水平。在动荡的“文化大革命”期间,我国的篮球运动经过几年的停滞之后,走了下坡路,与世界强队相比差距拉大了。

在1971年开始重新组织和训练青少年运动员,1972年举行了全国球类运动会,还召开了篮、排、足三大球训练工作会议。从1973年开始恢复了篮球国际间的交往,美国、前南斯拉夫等一些国家的篮球队来访,我国男、女篮球队也去欧洲访问和参加比赛。

从国际业余篮球联合会决定1974年恢复中国篮协为会员国时;在同年,中国男、女篮球队参加了第七届亚洲运动会并取得第三名。1975年、1976年这两年,我国男、女篮分别获得亚洲篮球锦标赛的冠军,同时也冲出了亚洲,走向了世界。

1979年“八一”男篮在与美国国家男子篮球队的来访比赛中,发挥了较高的技术水平,取得了两战两胜的优异成绩,为我国篮球史写下了光辉的一页。同年8月,美国华盛顿“布莱特”职业男子篮球队来我国进行了两场精彩的表演赛,使我国篮球界耳目一新,从中学习和借鉴了许多精湛的球艺和高超的技巧。同年,在北京举行的第四届全国运动会的篮球比赛中,投篮技术有了新的发展;男、女队员的传切、运突、远投,以及跳投等技术都有明显提高,高大队员的速度和灵活性得到了加强。有些队在打法上已冲破了中锋和前锋、后卫和前锋的位置分工界限,提高了进攻战术的灵活性。在防守方面,联防和半场区域盯人防守有了新的发展,内线的防守和篮下封盖能力有所提高,这为我国篮球运动冲出亚洲走向世界创造了有利条件。在11月底,中国男篮又获得在日本名古屋举行的第十届亚洲男篮锦标赛的冠军,并取得参加第十二届奥运会篮球赛的比赛资格。

1979年,国家体委在全国篮球训练工作会议上,提出了我国男、女篮球队必须努力加强训练工作,提高训练质量。号召继续发扬和发展我国篮球运动“积极主动勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的技战术特点,并根据本队的具体条件形成自己的独特打法。1980年以来国内外

篮球比赛更加频繁,在此期间,中国篮球协会为了尽快地发展我国的篮球事业,吸取外国先进经验,进一步改进和提高我国篮球教学和训练水平,举办了多期全国篮球教练员学习班,先后聘请前南斯拉夫、美国的著名篮球教练员前来讲学。

1981年,在杭州召开全国篮球训练工作会议,研究加速提高我国篮球运动水平的措施。为向世界先进水平进军,根据世界篮球运动的发展趋势和当时世界诸强队的状况,以及我国篮球的实力提出了“女篮先上,男篮紧跟”的口号。1982年,我国女篮在第九届亚运会获得女子冠军。1983年,是中国现代篮球运动腾飞的一年,中国女篮在第九届世界女子锦标赛中获得第3名,跻身于世界强队的行列。我国男篮也在第十届亚洲男篮锦标赛蝉联冠军,并双双获得参加第二十三届奥运会篮球决赛的资格,这是我国现代篮球历史性的突破。1983年,我国还举行了第一次全国篮球学术论文报告会。

1984年,在第二十三届奥运会篮球决赛中,我国女篮获第三名、男篮获第十名。1986年的第十届男篮锦标赛中,我国男篮又取得了第九名。

1992年,在第二十五届奥运会篮球决赛中,我国女篮荣获亚军。这是历史上最好的战绩。在1994年第十二届亚运会篮球比赛中,我国男篮荣获冠军。我国女篮被挤出最后的冠亚军决战,只得了第三名。中国男篮于1994年世界男子第十二届篮球锦标赛上第一次进入了前8名,这是我国篮球竞技运动百年来发展的黄金时代。然而20世纪90年代中期后,由于多种原因,我国男、女篮球运动水平一直在国际大赛中呈现滑坡状态。

1995年,篮球界在国家体委“坚持正确方向,抓住有利时机,继续深化改革,发展体育事业”的精神指导下,坚持“积极稳妥,健康有序”的改革方针,抓住了外商注资的机遇,探索与外资企业合作发展篮球运动的路子,首先在1996年举办了由四川、天津、前卫、吉林、北京体育师范学院、上海交通大学等八个省市、部队、学校参加的男子篮球“准”职业性联赛,并由外资引进美国籍球员和教练员参赛,比赛实行主客场制。这是我国职业化联赛的开端,也是一次大胆改革的尝试,从中取得了经

验,受到了启示。同时中国篮协与外资合作,决定进一步对竞赛制度进行改革,并以全国男篮甲级联赛赛制改革为突破口,将原男子篮球甲级联赛更名为 CBA 职业联赛,并以产业化、职业化为导向,正式开始了职业篮球竞赛体制改革的进程。篮球运动管理中心于 1997 年成立后,在篮球管理体制改革的改革上迈出了重要的一步。十年改革的实践,使我国篮球事业发生了深刻变化,带来了新的生机与活力,而且展现出更为广阔的发展前景。CBA 联赛的成功进行,吸引了众多篮球爱好者和社会的关注,有效地扩大了篮球职业联赛的影响,形成了一定规模的球市,而巨大的市场潜力也吸引了众多国内外商业企业介入,为中、外企业提供了有利的商机,同时对深化篮球竞赛改革也迈出了产业化的新步伐。甲 A、甲 B 联赛等赛事已成为国内外知名企业树立形象、体现实力、拓展市场的新舞台。在赛制改革的引导下,众多篮球俱乐部纷纷建立,一种适应篮球社会化、产业化发展需要的俱乐部管理体制已具雏形。各种篮球学校、篮球训练中心、培训班、CUBA 大学生联赛等篮球的形式先后出现,扩大普及与发展了中国篮球运动的新渠道。特别是国家体育总局篮球运动管理中心,强化了科学化、综合化系统管理,在加强训练工作、搞好梯队建设、变革竞赛制度等方面采取了一系列措施,对振兴篮球运动,抑制水平滑坡收到积极成效。

随着中国三大中锋的战长和成功加入 NBA 的商业运作,全世界球迷也关注着中国篮球巨人表演,尤其是来自上海身高 2 米 27 的姚明,对 NBA 的影响举足轻重,2006 年姚明已成为全世界最优秀的中锋之一,姚明也是到目前为止中国历史上最优秀的篮球明星。

第三节 现代篮球运动的特点和趋势

一、当前篮球运动发展的特点

篮球运动自发明到现在,一百多年来,经历了由低级到高级、由简单到复杂的发展过程。今天,展现在我们面前的是一项具有现代化特点的攻守激烈对抗的竞技体育。

其特点表现在以下几个方面。

(一)高速度

高速度表现在:

1. 一次进攻的速度快

只要有打快的机会,决不放过,各队打快的意识和打快的能力非常强。

20 世纪 90 年代以前,奥运会和世界锦标赛的参赛队进攻速度都很快,平均每场进攻次数很多队都在 100 次左右,得分也很高。1990 年第十一届世界男篮锦标赛有 42 场比赛超过了 100 分。到了 90 年代的中期和后期,各队不是不想打快,也不是没有能力打快,而是防守的制约使打快的机会减少。

2. 攻守转换快

过去只是认为比赛是由进攻和防守组成,进攻后变防守,防守后变进攻。现在,大家深深认识到攻守转换这个环节是比赛结构的重要组成部分。这个环节大有文章可做。抓得好,可以赢球;抓得不好,照样可以输球。快速地攻转守、守转攻各队都非常重视。

3. 技、战术间的衔接速度快

在比赛中,技术与技术间的衔接速度非常快。如急停跳投,不论运球急停跳投还是接球急停跳投,急停后的跳投非常突然,使对方防不胜防。再如接球投篮,不管防守人防得多紧,接球就投。行进间的传、接、运、投篮等技术衔接得非常娴熟。以上技术不但小个子队员完成得好,而且 2 米以上的队员完成得也是完美无缺,如 NBA 大牌球星欧拉朱旺、库科奇等队员;不但男队员完成得好,女队员完成得也很漂亮,如美国女篮的库柏和巴西女篮的奥登西雅等队员。

(二)高超技巧

高超技巧表现在:

1. 个人控制球的能力强

比赛中,队员各种运球、传球非常熟练。连续地胯下变向、连续地背后变向运球,运球中运用假动作使防守队员很难抢球。一些大个子队员,个子大手大;一只手抓住球做传球、突破或假动作,使防守队员很难防守。

2. 技术运用变化多

篮下跳起后的各种换手投篮、变换角度的投篮;投篮前结合各种跨步、转身技术摆脱防守或结合假动作摆脱防守,使人眼花缭乱。

防守技术提高也很大,脚步移动很快,抢位及时,并能屡屡造成进攻人犯规。

3. 高空技术增多

空中转身投篮、跳起空中接球后的直接扣篮或妙传经常出现在比赛中,扣篮已经是一些队和队员的常规得分方式。

4. 投篮准

世界优秀队在比赛中2分球命中率保持在55%左右,如前南斯拉夫队、俄罗斯队、美国队等。一些优秀运动员可达60%~70%。3分球命中率保持在40%左右。如美国队、希腊队、立陶宛队等。而前南斯拉夫队可达43%,一些优秀投手平时练习命中率达到80%,甚至90%,包括3分远投。

(三)高空优势

高空优势表现在:

1. 运动员的身高优势

自1952年美国队在第十五届奥运会上出现2米以上的高大队员,并且全队平均身高达1.945米以后,直到目前,世界各队都非常重视本队身高的提高。

1952年:美国队 1.945 米

1960年:美国队 1.95 米

1976年:美国队 1.984 米

前苏联队 1.993 米

南斯拉夫队 1.99 米

1980年:前苏联队 2.03 米

1984年:美国队 2.03 米

1988年:前苏联队 2.04 米

1998年:前南斯拉夫队 2.02 米

俄罗斯队 2.03 米

立陶宛队 2.02 米

目前,世界强队中男队各队平均身高稳定在 2.03 米左右。中锋身中为 2.10~2.30 米。

世界优秀女队全队平均身高稳定在 1.85 米左右。中锋身高为 1.90~2.05 米。

这里需要指出的是,当前的高大队员都能跑能跳,灵活性好,形态比例正常。他们具备了与小个子队员一样好的体能。

2. 弹跳高度

资料上很难看到世界上优秀队和队员弹跳高度的报道,只是零星地有一些。20 世纪 70 年代 NBA 的球星拉塞尔,身高 2.06 米,跳起摸高可摸到 3.95 米的篮板上沿。迈克尔·乔丹原地纵跳高度为 1.05 米。原华盛顿“子弹”队队员斯帕特·韦伯,绰号叫“土豆”,是 1986 年全美扣篮冠军,身高只有 1.70 米,原地纵跳高度 1.04 米,稍加助跑纵跳高度为 1.22 米。男队员身高在 1.90 米以上的基本上都可以扣篮。女队员中美国女篮 80 年代中期优秀选手米勒·谢里尔,身高 1.91 米,她可以扣篮。身高在 1.80 米以上的女队员,相当多的人都可以摸到 3.05 米的篮圈。

3. 抢篮板球高度

目前世界优秀男队争夺篮板球的高度在 3.50 米左右,一般在 3.30 米。世界优秀女篮争夺篮板球的高度在 2.95 米左右。

4. 空中技术和空中配合

空中技术和空中配合越来越多,越来越好。补篮、扣篮屡见不鲜,“空中接力”、空中传球比比皆是。漂亮的封盖技术在比赛中运用得也很多。

(四)激烈对抗

每球必争,每个机会必争,每个位置必争,每个回合必争,每个技术、战术完成都是在激烈对抗中进行。双方争夺位置、争夺球权如同摔跤运动员在摔跤,但双方动作并不粗野。每争夺到一次球,必须付出激烈对抗的代价。

激烈对抗不仅仅表现在身体上,而且还表现在技、战术的运用上、

心理上、智力上。

(五)从 90 年代中期开始,真正步入一个攻守平衡的时期

各队重视防守,导致世界大赛比分降低。

1990 年第十一届世锦赛平均每场得 92.6 分;1994 年第十二届世锦赛平均每场得 79.2 分;1998 年第十三届世锦赛平均每场得 70.6 分。平均每场得分呈逐届下降趋势。第十一届世锦赛超过 100 分的比赛有 42 场。第十二届超过 100 分的有 12 场,第十三届一场没有。高比分场次也呈逐届下降趋势。

比分的下降并不是进攻能力的降低,从第十三届与第十二届的技术指标对比中,2 分球、3 分球的投篮命中率没有明显降低,失误还略有减少,抢断球也没有增加,说明进攻的质量相应地有所提高。比分下降的主要原因是各队对防守越来越重视,对抗越来越激烈,造成各队打法的改变,如快攻数缺少,快攻得分减少。第十三届平均每场快攻 7.3 次,得 9.2 分,发动快攻最多的队是加拿大队,也只有 10 次,得 14 分。与往届的美国队、巴西队等相比,平均每场得分少了很多。快攻次数减少后,转入阵地进攻,由于防守积极,进攻队员不得不多传球,耐心地寻找投篮机会,使控制球的时间增加,投篮次数减少,比分降低,第十三届与第十二届世锦赛相比,2 分球投篮平均每场少投 4.2 次。

攻守平衡的理论提出很多年了,但都未真正做到。1990 年的第十一届世界锦标赛,100 分以上的 42 场次占了 128 场次的 33%。其中一场比赛两个队得分都超过 100 分的有十三场比赛。高比分使进攻走到了尽头,也使篮球运动的发展走到了尽头。物极必反,各队开始从防守找出路,重视防守。真正在防守上下功夫,是从 1994 年开始,1998 年的第 13 届世界锦标赛,防守更加突出,对抗越来越激烈,真正步入一个攻守平衡的时期。

(六)个人技术在全面的基础上突出特长和绝招

20 世纪 60 年代以前,运动员只要掌握一招一式就可在队中打主力,在比赛中发挥作用。而当代高水平的比赛,各队中的优秀运动员,个个都是能攻善守、能投能抢的全面手,个个都有自己的技术特长和绝招技术。