

篮球专业理论教材
(八)

(供八二级函授生用)

北京体院球类教研室 篮球教学组臧宝柱



自学《篮球技术教学训练原理》的提示

本章主要讲述篮球技术教学训练的理论。通过学习掌握技术教学训练的基本规律，以提高学员的教学训练工作的能力。

一、自学《以技术动作结构的程序为基础，掌握正确技术动作》一节的提示。

1、自学本节重点是掌握篮球技术教学的程序。从中理解并掌握该程序的目的、方法和要求。

2、自学本节之后，设计一个技术动作的教学程序，以加深理解。

3、自学本节中的《掌握技术动作的教学方法》，要结合过去自己训练中的体验，来深入理解各方法在教学过程中的意义和作用。

二、自学《以技术之间的衔接为形式建立组合技术系统》一节的提示。

1、自学本节要结合比赛的实际，理解设计和建立组合技术系统的意义和作用。

2、自学本节要深入理解和掌握设计和建立组合技术系统的原则及各原则中所要求设计和建立的不同类型的组合技术系统。

3、自学本节要着重领会在组合技术训练中应解决的问题，并结合过去的训练实践对比进行学习。

三、自学《以攻守对抗为手段，提高运用技术的能力》一节的提示。

1、自学本节的篮球运动员在运用技术的能力上必须具备的条件，要结合自身过去比赛实践中的正反两方面的经验，以加深理解和记忆。

2、自学本节关于提高篮球运动员技术运用能力的手段，首先要

掌握其程序，其次要掌握各程序的目的、采用的方法和所要解决的问题。

3. 自学本节理解“对抗”，要结合过去训练的实践，总结出在什么情况下“对抗”能发挥最佳效果。

四、自学《以改善心理素质为因素，形成运用技术的稳定心理状态》一节的提示。

1. 自学本节构成篮球运动员运用技术的稳定心理状态的因素，必须结合过去在比赛实际中运用技术时心理状态正反两方面的反映，以加深理解。

2. 通过本节学习必须明确心理训练的意义和作用，并总结过去对心理训练的认识。

3. 自学本节关于形成运用技术的稳定心理状态的手段和内容，要着重理解其本质特征，及在训练实际中如何运用。

五、作业

1. 试选用一个主要技术设计一套教学训练的程序（从教学的程序和方法及其经常出现的组合技术练习到攻守对抗）。

2. 试总结不同情况下影响技术发挥的心理因素：

(1) 技术发挥正常时的心理影响因素；

(2) 技术发挥不正常时的心理影响因素；

(3) 开始正常后来又不正常或开始不正常后来又发挥正常时的心理影响因素。

第 八 章

篮球技术教学训练原理

篮球技术教学训练的目的主要有二：一是让运动员掌握正确的技术动作；二是让运动员在比赛中能准确地、合理地运用所掌握的技术动作。一般地说，第一个任务是通过教学过程来完成，第二个任务是通过训练过程来完成。但是，两个过程却又是相辅相成、紧密联系不可分的统一整体。

篮球技术教学训练原理的研究，拟从篮球技术教学训练的常规，结合生理学与心理学中有关训练的各方面，探讨技术教学训练的一般规律与理论，以促进技术教学训练水平的提高与发展。

一、以技术动作结构的程序为基础，掌握正确的技术动作。

在技术教学过程中，能不能让运动员更快地而且是正确地掌握技术动作，教练员所采用的教学步骤或教学程序，是非常关键的，是起决定作用的。

（一）、篮球技术教学的程序：

在篮球技术教学过程中我们一直遵循的原则是：“循序渐进”、“由浅入深”。这一原则实际上给我们指出了技术教学过程要按一定的步骤（或称其为程序）进行，才能逐步地形成和掌握正确技术动作。技术动作在教学过程中能不能正确地掌握，在教学中采用程序（按步骤）教学起着决定作用。过去在教学训练中经常出现的问题是：（1）急于让运动员运用技术而不按或不完全按程序教学；（2）急于让运动员运用技术而不重视或忽略了技术动作的正确性；（3）甚至有的教练员在教

学训练中没有教学过程，只有训练过程。因而，运动员所掌握的技术动作有的正确，有的不正确，而且对技术动作的理性认识也是不深刻的。通过教学过程的程序教学完全可以解决上述问题。因为，在教学中实行程序教学，表现了教学过程的计划性、完整性、系统性，而且教练员可以对教学过程实行有效控制。所以按教学程序进行教学是一条不可逾越的规律。技术教学中的程序是：

程序（一）：以技术动作结构的程序为基础，建立正确的动作概念。

技术动作教学的最初阶段，是让运动员建立清晰、正确的动作概念。技术动作概念的意义在于：了解技术动作的形态；了解技术动作的内在联系（动作的结构，完成动作的程序，完成动作时的用力顺序、方向、速度等），但其中技术动作的内在联系是建立概念的主要环节，这一环节的解决对于概念是否清晰、正确有着决定作用。

要使技术动作概念清晰、正确，教练员必须按动作的结构分析出其顺序，以此编制出完成技术动作的程序：例1、跳起单手投篮的程序是：举（两手向上举球）→跳（举球动作开始马上双脚用力蹬地起跳）→提（投篮手向上提肘）→伸（提肘同时向前伸小臂）→屈（球出手前的屈腕）→拨（球出手时食、中二指拨球）。

例2、撤步动作的程序是：蹬（撤步时前脚掌内侧用力蹬地）→转（前脚蹬地同时转髋、转腰）→碾（腰转动时轴心足（后脚前脚掌用力碾地）。编制完成技术动作的程序必须是准确、简练、顺序性强，易于理解和识记。以技术动作的程序为基础，在教学中采用程序示范法，程序讲解法，程序临摹法即使运动员建立清晰、正确的动作概念。

1、程序示范法：示范的目的是让运动员对所学技术动作在头脑中形成直观的概念，这是通过运动员的运动视觉来完成的。因此，示范时必须让运动员看清动作。程序示范法可以达到这一目的，因为，程序示范法是按完成技术动作的程序用较慢的速度进行，运动员也是按程序的顺序逐步看示范动作，所以概念是清晰完整的，这是其一；其二是示范与讲解相结合，按技术动作程序示范时，教练员每做到一个程序用语言表示出来，以语言助姿势，加深直观性；其三重复程序中的难点，每个技术动作都有不同程度的难点，这是运动员难以掌握和理解的地方，因此要反复重复程序中的难点，以加深理解和直观性。程序示范法的优点在于：动作顺序性强、动作清晰、概念准确。

为了让运动员看准示范动作，还有一点必须提及的，即示范面的选择。示范面的选择要根据动作的形态、结构的程序，示范的目的，场地器材的设置，可以是正面的，侧面的或是背面的。

2、程序讲解法：如果说程序示范法是通过视觉在运动员的头脑中形成直观概念，那么程序讲解法是通过听觉在运动员头脑中经过思维后反映的理论概念，从而加深了直观概念，这样形成的概念会更全面，更系统、更准确，而且巩固。程序讲解法要求我们按编制的技术动作程序进行讲解，讲中加以解释。例如：讲解双手胸前传球动作的程序与解释，蹬（传球时双脚前脚掌向传球方向异侧蹬地）→推（蹬地同时两大臂快速向传球方向推）→伸（两大臂推的同时两小臂快速向传球方向伸展）→翻（伸展两小臂同时两拇指快速下压使手腕翻转）→拨（球快要离手时两手拇、食、中三指用力拨球离手）。

3、程序临摹法：这是在程序示范法、讲解法的基础上运动员主动动作程序在慢动作情况下进行动作摹仿练习，这种练习既加深了前面所

建立的概念。又巩固了概念。为了使概念更加巩固，运动员可以跟随教练员的动作临摹，也可以要求运动员边临摹边背诵程序。临摹的过程必须在教练员的控制之下进行。才能保持动作与程序的正确。

教学实践证明，采用上述三种方法建立起来的概念，有如下特点：(1)概念清晰完整；(2)概念系统正确；(3)概念深刻巩固。

程序（二）以技术动作结构中的关键环节为重点，形成正确动作定型的基础。

在任何一个技术动作结构中都有其主要环节与次要环节，动作结构中的主要环节往往是影响运动员掌握动作的主要矛盾，即动作结构中的“关键”。我们做任何工作都有个主次之分，都有先抓什么，后抓什么一般地说先抓的是重点或关键性的，教学中也是如此。所以，每个技术在教学中必须先抓技术动作的关键，因为，先抓关键可以使运动员在形成动作正确定型过程中打下扎实的基础，解决了关键，其它的次要环节也就比较容易解决。例如：(1)教跳起单手肩上投篮，其结构的程序是举、跳、提、伸、扣、拨。先抓住手法，即提、伸、扣、拨。这样跳和举也很快解决了。(2)教双手胸前传球，其程序是：蹬、推、伸、翻、拨。先抓传球手法，即翻转手腕及姆、食、中三指拨球。这样，蹬、推也能较快地解决。

在这一教学程序中教练员要做到两点：一是关键要抓准。要抓准关键，教练员必须熟悉动作，掌握动作，研究分析动作；二是抓关键的方法要对头，例如：抓跳起单手肩上投篮的关键——投篮手法，可以让运动员身体右侧（右手投篮）贴墙将球举至肩上练投篮手法。因为方法不对头，就不能较快地掌握要领或根本解决不了关键问题。

程序（三）：以建立运动表象为手段，形成正确的动作定型：

学习和掌握动作的过程，是反复强化某种条件刺激而建立运动条件反射的过程。在这一过程中，准确而清晰的运动表象的获得是十分重要的。所谓运动表象是在运动员练习技术动作过程中在头脑中反映出来的过去学习的动作形象。在教学过程中不管是有意还是无意的运动表象始终在运动员练习中反映出来，只不过是我们没有称其为运动表象而已。

运动表象在教学中的作用是：(1)由于能够把过去练习过的技术动作在头脑中重现因而在练习中运动员可以区别自己动作的正误；(2)在练习中运动员所做的动作必然在教练员头脑中建立起来动作表象，因此它是教练员指导运动员改正错误动作的根据；(3)运动表象的建立和改进过程，是运动员加深动作意识及记忆动作的过程，它不仅能反映动作的实际过程，而且能反映动作的本质特征。因此，在反复练习中有意识、有目的的获得准确而清晰的运动表象，对形成正确的动作定型是极为重要的。

在练习过程中要获得正确清晰的运动表象，一是教练员在示范、讲解、临摹中要给运动员建立正确清晰的动作概念；二是在练习过程中，教练员对运动员所做的动作能够清晰而准确地记忆在头脑中，要做到这点，教练员必须认真仔细地观察运动员的练习，还要非常熟悉动作。并且有高度敏锐的感知能力；三是运动员在练习中的感知能力，练习时运动员虽然看不到自己所做的动作，但可以有意识地通过本体感受器感觉出所做动作各环节的动作表象。

综上所述，在教学过程中教练员与运动员必须有意地加强运动表象的建立，非如此，运动员就不能形成正确的动作定型。

程序（四）：以肌肉运动感觉的反馈为因素，巩固正确的动作定

型。

在练习技术动作过程中，运动员要完成技术动作必须有许多肌肉群及关节参与活动才能实现，而且这些肌肉群与关节的活动也是可以感觉得到的，这主要靠肌肉运动感觉来完成。肌肉运动感觉是由深藏在肌肉，肌腱和关节囊中的感觉神经末梢组成——本体感受器，由于本体感受器接受刺激之后的传导作用，就能使运动员感觉到每一动作中肌肉与关节活动的情况，所以在完成技术动作时肌肉运动感觉的意义在于：(1)能使运动员感知并掌握参与活动的肌肉群及各关节活动的顺序；(2)能使运动员感知并掌握参与活动的肌肉群的活动速度；(3)能使运动员感知并掌握肌肉与关节用力的大小；(4)能使运动员感知并掌握肌肉与关节用力的方向；(5)能使运动员感知并掌握各原动肌与对抗肌的协调配合，即动作协调性，所有这些都直接影响运动员巩固与掌握正确的技术动作，因为，动作的协调、方向、幅度与速度等都是由肌肉与关节活动所决定的，而肌肉运动感觉又支配肌肉、关节的活动。因此，在教学过程中必须不断改善提高运动员练习时的肌肉运动感觉的能力。

肌肉运动感觉能力的改善和提高，是在反复练习中通过肌肉运动感觉的不断反馈来实现的。肌肉运动感觉的反馈的意义有二：一是能保证完成技术动作时肌肉与关节活动的正常进行；二是检查肌肉与关节活动的偏差，以便调整（或叫修正）肌肉与关节活动的进程。不断反馈的结果，是使肌肉运动感觉逐步精确，形成做动作时的固定肌肉与关节活动的信息（力量、速度、方向，保持协调性等）从而保证动作的正确。

在教学过程中教练员必须要求运动员在练习时有意识地体会、感

觉、掌握完成动作过程中的肌肉与关节活动的规律，才能达到巩固正确动作定型的目的。

程序（五）以简单组合技术为方法、掌握正确的技术动作。

一个技术动作通过上述四个教学程序，如果教练员在各程序中按其所要达到的目的严格控制练习的话，是完全可以形成正确定型的，并能得到巩固。但是，动作定型的形式与巩固并不能说完全掌握，还需要通过与其它技术动作结合，这是检验一个技术动作是否掌握的重要标志。教学实践证明，技术动作之间相互结合的初期，总是或多或少的改变原来形成的动作定型，这是由于完成技术动作的条件的改变所引起的，所以，在一个技术动作定型形成之后，必须通过简单组合技术这一教学程序的练习，运动员才能进一步巩固，并正确掌握技术动作，而且向运用技术迈进了一步。

在这一教学程序中除了要求技术动作的正确性之外，主要是解决技术之间如何衔接好（即相互间的影响因素）。例如，行进间运球与双手胸前传球的组合，除运球、传球动作要求正确外，还要解决运球过程中如何为传球做好准备——如传球前的一次拍球，拍球什么部位球的落点，球反弹的角度与方向、球与身体的距离，运球手如何拿球便于传球，运球变传球时脚步的配合等等。这样，在反复练习过程中逐步解决相互的影响因素，运动员仍能保持原来形成的动作定型，才能说是掌握了正确的技术动作。

把技术组合起来的原则主要是按比赛中经常出现的情况，而且组合技术的数量不要多、不要过于复杂，以2—3个动作为宜，因为，数量多而复杂，运动员的注意力易于集中在练习形式上，而忽视动作的正确与动作之间的衔接。

(二) 掌握技术动作的教学方法

掌握动作的教学方法，主要是围绕上述五个教学程序而设计的，其目的是让运动员更快地掌握正确的技术动作。（第一程序中的示范、讲解、临摹法不在此重复。）其方法如下：

1、体会动作程序练习法：在练习中采用慢动作的方法，体会完成技术动作的程序。这对运动员建立动作的表象是十分必要的，同时加深对概念的理解。练习时要求运动员要严格按动作程序做，从中体会感觉动作程序，感觉出完成动作过程中用力顺序和方向，从而建立正确的动作表象。

2、动作程序分解练习法：这是抓技术动作关键时的主要方法，即在练习中把技术动作按其程序分解为几个环节，一个环节一个环节的解决。但主要是抓住技术动作中的关键，以求更快的形成正确技术动作定型。

3、肌肉活动感觉练习法：此练习法主要是让运动员在练习中体会与掌握完成技术动作时肌肉活动的规律。例如程序（四）中提出的参与活动的肌肉群，肌肉用力的顺序，大小、方向、原动肌与对抗肌协调配合等等。此练习法的最初阶段可采用慢动作，逐步加快动作速率。在练习中教练员要特别要求运动员有意识地自觉感觉肌肉的活动。

4、操作与思维结合练习法：在练习时完成技术动作过程中配合思维活动，如果是临摹动作就默想动作程序；如果是建立运动表象，就默想动作；如果是感觉完成技术动作时的肌肉活动，就默想肌肉活动的顺序，用力大小、方向等等。在操作过程中配合以思维活动，会使运动员的注意力完全集中在练习的要求上，这样能比较牢固地记住动作，从而更快地掌握动作。

5、操作与思维间歇练习法：即在练习中操作与思维相互交替进行，练一定时间，停下来想一想，再练。再停下来想。这样可以加深运动员对动作的理解与记忆。操作与思维的内容都是教练员确定的，教练员对练习可以进行有效控制。

6、相互观察练习法：这是教练员有意识采用的直观感觉对比法，用以巩固、改进运动员的技术动作。其方法是将运动员分成若干小组，一组练习，另一组看其练习，按规定时间或次数交换。观察的目的有三：一是以正确看正确，用以加深动作的表象；二是观察正确动作的某一环节，对比自己相应的错误环节，进行自我纠正；三是正确看错误动作，运动员进行相互纠正。练习中的观察要认真而仔细，不然得不到应有的效果。

7、简单组合技术练习法：可按程序（五）中提出的原则与要求进行组合技术练习。

8、个别练习法：这是教练员有目的有计划改进运动员技术动作中的个性而不是共性错误所采用的一种方法。这种方法是技术动作教学到一定程度时，教练员在课中用一定的时间给运动员各自进行练习。时间以10—15分钟为宜。练习是在教练员的严格控制之下进行。

（三）技术教学中应注意的几个问题

1、教学中编制的技术动作程序要准确、简单、易记、顺序性强，要达到这个要求教练员要做到两点：一是自己的动作要规格化；二是要熟悉、掌握、研究教材，尤其是技术动作结构中的内在规律。

2、采用程序教学是为了缩小步子、明确任务，使运动员较快地逐步掌握技术动作。因此，在教学中教练员要严格控制教学程序及各程序中要达到的目的，要不断地检查启发运动员贯彻要求的主动性与

自觉性。

3、教学中不要急于求成，不要跨越程序，忽视程序，这会产生欲速则不达的结果。

4、教学中不要过早的要求动作速率，以防止技术动作变形。

5、教学过程中不管是技术动作程序的编制，还是练习方法的选择，以及对运动员提出要求，都要以形成正确技术动作定型为中心。

6、教学中不要过早地进行组合技术练习，更不要组合过多的技术在一起练习，这会破坏已经形成的正确动作定型。

7、教学过程中教练员必须有意识地运用形成正确动作定型的心理机能，切实掌握运动员在完成技术动作时的心理过程。

8、教学中练习方法的选择要与所解决的问题相适应，即对症下药。

二、以技术之间的衔接为形式，建立组合技术系统。

通过篮球比赛的观察统计证明，不管是一对一攻守，还是运用攻守的基础配合，或是完成全队的攻守战术，在技术的运用上都是以组合技术的形式出现的，而单个的技术动作是极为不多的。因此，组合技术既是篮球比赛中运动员运用技术的基本规律，又是衡量一个运动员技术水平的重要标志之一。既然组合技术是篮球比赛中运动员运用技术的基本规律和衡量一个运动员技术运用能力的重要标准，那么，在篮球技术教学训练过程中，当运动员掌握了一定数量或基本形成了技术动作定型之后，必须把技术动作组合在一起训练，形成组合技术系统。这是提高运动员技术运用能力的训练规律。

在教学训练和比赛的实践中我们还发现，谁掌握的组合技术套路（行进间攻守的、阵地间攻守的）越多而熟练，谁的技术运用与应变

能力就越好，作用越大。因此，在提高运动员技术运用能力的过程中，必须建立多种类型的攻守组合技术系统。攻守组合技术系统的作用在于：(1)能使运动员的技术更加全面；(2)能提高运动员运用技术的应变能力与灵活性；(3)能提高运动员的观察判断力；(4)能改善和提高运动员的思维能力。本文拟从在训练中如何建立组合技术系统，在建立组合技术系统过程中应解决什么问题进行分析探讨。

(一) 在训练中设计和建立组合技术系统的原则

1、按比赛中经常出现的攻守情况建立组合技术系统：

比赛中经常出现的攻守情况是建立组合技术系统的基础。从比赛的实践出发，分析和提炼比赛中经常出现的多种复杂情况，在训练过程中加以设计，逐步形成建立起组合技术系统，是训练工作的重点环节。

(1)设计和建立一对一攻守情况的组合技术系统：这是比赛中经常出现的情况之一，也是运动员运用攻守技术的基础。在一对一攻守中可分为半场一对一（其中又分外线与内线），全场一对一，这些情况的实例是很多的，组合技术系统（一对一）的设计和建立主要是依据这些实例。

①设计和建立外线队员半场一对一攻守组合技术系统：在半场一对一攻守的情况中分为有球攻守与无球攻守。无球攻守有空切篮下接球攻击与防空切篮下接球攻击；还有摆脱到外线接球攻击与防摆脱到外线接球攻击。有球攻守分为投、突、传的攻击与防投、突、传的攻击。因此，设计和建立外线队员半场一对一攻守的组合技术，要按有球攻守及无球攻守的不同情况。

a. 建立无球攻守的组合技术系统：

第一，建立从防守者面前空切篮下接球攻击（接球上篮或接球急停跳投或接球后突破或跨步投篮）及防守面前空切篮下接球攻击的组合技术。

第二，建立从防守者背后空切篮下接球攻击（接球上篮或接球急停跳投或接球突破或跨步投篮）及防背后空切篮下接球攻击的组合技术。

第三，建立外线摆脱（向球或远离球移动）空切（从防守者面前或背后）篮下接球攻击（同上述第二条括号中的内容）及防外线摆脱空切篮下接球攻击的组合技术。

第四，建立向外线摆脱（向远球移动突然外拉）接球及防向外线摆脱接球的组合技术。

在设计上述几种情况的组合技术时要注意两点：一是防守者脚的站法，即那个脚在前或后；二是攻守者离球的远近。因为，这样设计的组合技术是有所区别的。

b. 设计和建立有球攻守的组合技术系统：设计有球攻守的组合技术系统也要注意两点：一是攻守者之间的距离；二是防守者脚的站法。可按下列情况建立有球攻守的组合技术。

第一，建立向外线摆脱接球投篮（跳投或原地）及防守向外线摆脱接球投篮的组合技术。

第二，建立向外线摆脱接球突破投篮（突破上篮或急停跳投）及防向外线摆脱接球突破投篮的组合技术。

第三，建立原地持球假动作投（跳投或原地投）。突（左右突破上篮或左右突破急停跳投）结合，及防原地持球投、突结合的组合技术。

第四，建立原地持球传球后突然切入篮下接球攻击及防原地持球传球后切入篮下接球攻击的組合技术。

第五，建立运球中的攻击（跳投或运球转身或背后运球假动作过人）及防运球攻击的組合技术。

④ 建立内线队员半场一对一攻守組合技术系统：内线队员半场一对一攻守在比赛中出现是比较多的。由于活动范围的限制，距篮较近，争夺更加激烈，技术要求更加全面。可按下列情况建立組合技术。

第一，建立原地抢占位置要球传球及防抢占位置要球传球的組合技术。

第二，建立移动抢占位置要球传球及防移动抢占位置要球传球的組合技术。

第三，建立原地接球前后转身跳投及防原地接球前后转身跳投的組合技术。

第四，建立原地接球前后转身突破（左右）上篮或突破急停跳投及防接球前后转身突破上篮或突破急停跳投的組合技术。

第五，建立摆脱移动接球前后转身跳投及防摆脱移动接球前后转身跳投的組合技术。

第六，建立摆脱移动接球前后转身突破上篮或突破急停跳投及防摆脱移动接球前后转身突破上篮或突破急停跳投的組合技术。

第七，建立摆脱空切篮下接球投篮及防摆脱空切篮下接球投篮的組合技术。

第八，建立原地或移动中接球传球空切篮下接球投篮及防原地或移动中接球传球空切篮下接球投篮的組合技术。

第九，建立原地或移动中接球各种方式传球（向各方向）及防原

地或移动中接球各种方式传球的组合技术。

第十，建立原地或移动中抢进攻篮板球投篮及防原地或移动中抢进攻篮板球投篮的组合技术。

第十一，建立原地或移动中抢防守篮板球传球（向各方向）及防传球的组合技术。

第十二，建立原地或移动中抢防守篮板球突破（左、中、右）传球及防守突破传球的组合技术。

第十三，建立原地或移动中接球假动作后转身切入篮下投篮及防守原地或移动中接球假动作后转身切入篮下投篮的组合技术。

③建立全场一对一攻守的组合技术系统：全场一对一攻守也是分为有球一对一攻守，无球一对一攻守，但是有球与无球由于是在全场进行，它们之间往往是交替出现，因此，在设计全场一对一攻守组合技术时必须把有球与无球结合起来考虑，这样会使组合技术的设计更接近比赛的实际。可以按下列情况建立全场一对一攻守的组合技术。

第一，建立各种运球（变方向、背后、运球转身）相结合及防各种运球的组合技术。

第二，建立摆脱接球突破（左、右）上篮及防摆脱接球突破上篮的组合技术。

第三，建立空切接球运球上篮及防空切接球上篮的组合技术。

第四，建立插中接球传球（向沿边线切入篮下的队员）及防插中接球传球的组合技术。

第五，建立插中接球突破（左、右）运球上篮及防插中接球突破运球上篮的组合技术。

第六，建立接应传球（传中）起动快跑接球上篮及防接应传球上篮的组合技术。