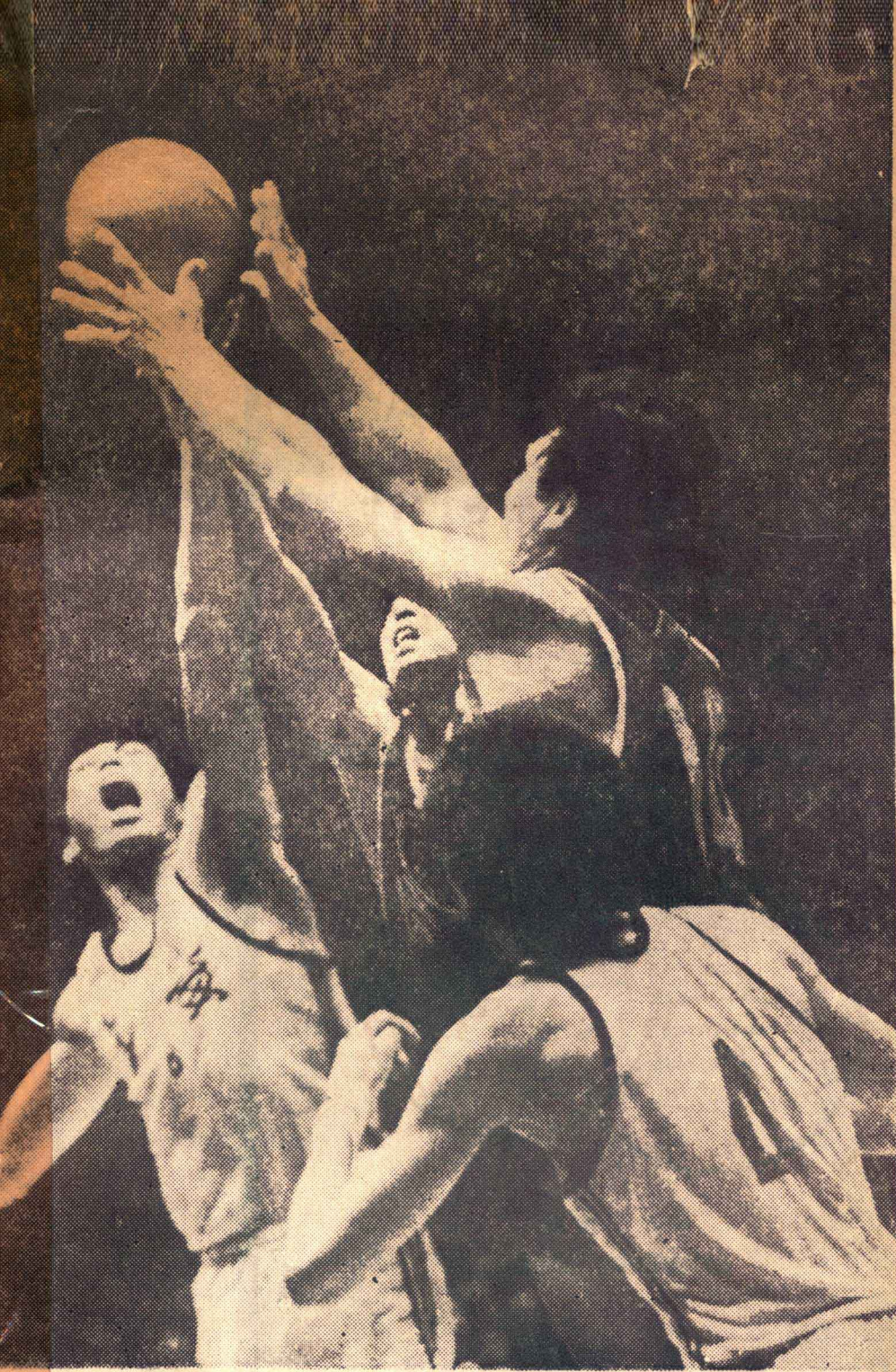




美国三位著名大学的篮球总教练在沪讲学资料汇编

全国篮球教练员学习班编印

[illegible]

— 1998 —

前 言

1981年8月24日至9月4日，全国篮球协会在美国耐克运动鞋公司的资助下，邀请了三位美国著名大学的篮球总教练，傅毕尔（克蓝森大学）、雷乔治（华盛顿州立大学）、苏艾迪（阿肯色州立大学）来华讲学，在上海举办了全国篮球教练员学习班。

耐克运动鞋公司代表莫约翰在学习班开幕式上说：耐克公司给中国朋友派来三位美国较好的篮球教练，向大家介绍美国的篮球运动，促进中国篮球运动的进一步开展，这就是我们的目的。

苏艾迪教练代表三位美国教练在学习班开幕式上的讲话：这次我们来中国的主要目的是和大家分享我们在美国所能知道的有关篮球知识，以及我们在美国国内所教的那些篮球技术。篮球运动已是世界上开展得很好很广泛的运动，也是美国的第一项运动，我们很高兴在你们这儿也是这样。有很多人都这么想，为什么美国的篮球运动水平那么高呢？这里面一定有什么奥秘的地方，但我可告诉同志们，没有任何魔术般的奇迹，只是通过艰苦的、反复的、长时间的练习，才能达到高水平。对一个教练员来说，情况也是如此。要想当一个好的教练员，没有什么捷径可循，首先要学习，不但要向外国队的教练学，而且要向本国的教练学，教练之间要相互学习。

三位美国教练在国内享有“全国十大教练”、“全国优秀教练”的称号，这次讲学的特点：一、以球场教学为主，边讲边做边练，很形象化，生动活泼，易学易懂。二、以一人主讲，相互补充，使讲述的问题更加全面更加确切，利于理解和掌握。三、各有一套理论和经验，在讲课中对某些问题三位教练也有不同看法，但他们从不强加于人，只是阐明自己的观点，由学员经思考后可自作取舍。四、兼放映篮球技术影片，有专为学员学习用的已译成中文解说的教学训练片，也有美国最佳职业球星的技艺表演片，使学员既看到了当前世界上最新的技战术和最高的篮球水平；又了解到美国教练的教学训练有严密的程序和高度的组织能力，大开了眼界。

三位美国教练对如何提高中国篮球运动的水平问题，在讲课中曾多次提及。他们的看法和建议是：一、要多鼓励孩子们去玩球，让更多的小孩成为篮球迷。美国篮球所以水平高，一个重要原因是美国的孩子都很喜欢打球。美国一些高大篮球选手，都是从八、九岁就开始摸球，模仿大人打球的姿势，动作，这是很有用的。看来中国要提高水平，也需要在这方面多作努力！中国人口要比美国多几倍；如果大家认真去做，不愁没有人材。二、基本功要扎实，要规格化，训练必须从基本功开始。只有很熟练地掌握了基本功，技术才能向更高的阶段发展，技术运用才能复杂化，高级化。三、要提高教练员的水平。教练员要不断地向国内外的同行学习，丰富和提高自己。“条条道路通罗马”各位教练员要有自己的训练指导思想和训练体系，要按自己的路走，按自己的意图办事，这样才有利于实现自己的目标。并要以身作则，要队员做到的自己首先要做到。四、中国篮球选手身高不如欧美选手，但他们比欧美选手灵活、快速、要充分发挥这个长处，特别是从防守上体现出来。如果你们加强了防守

训练，是可能将水平提高到世界强队之列的。

三位美国教练在这次讲课中有各自独到的见解；他们对技战术等的理论讲述很系统很细致；他们在教学训练中认真负责。一丝不苟，很注意用赏罚来调动队员的积极性；他们的有些训练方法手段也较新颖，以上这些都是我们值得学习和借鉴的。取百家之长来丰富我们的专业知识和改进我们的训练工作，使我国的篮球运动尽快地赶上世界先进水平，读一读这份材料，是大有益处的。

我们感谢美国耐克运动鞋公司对我国篮球界的资助，感谢三位美国教练为提高我国篮球水平所付出的辛勤劳动，感谢教研组翻译、记录和最后整理这份材料的同志们为顺利完成这次学习班的学习任务所作的努力，并向以上朋友们和同志们表示真挚的敬意。

1981年全国篮球教练员学习班

目 录

一、篮球基本功	1
提高控制和支配球能力的训练.....	1
二、篮球基本技术及其训练	6
(一)传球.....	6
(二)接球.....	9
(三)运球.....	11
(四)投篮.....	13
(五)侧身投篮.....	15
(六)罚球.....	16
(七)抢篮板球.....	16
(八)抢篮板球的挡人.....	19
(九)技术的综合性训练.....	22
(十)中锋技术.....	24
三、篮球攻守战术及其训练	28
(一)快攻.....	28
(二)移动进攻法.....	32
(三)连续掩护进攻法.....	40
(四)内线连续重叠进攻法.....	41
(五)高吊球配合.....	42
(六)进攻区域联防.....	43
(七)进攻全场紧逼的方法.....	45
(八)发边线球的固定进攻配合.....	47
(九)人盯人防守.....	48
(十)全场 1—2—2 区域紧逼防守.....	56
(十一)半场 1—2—2 区域紧逼防守.....	60
(十二)半场区域联防.....	61
四、身体训练	63
五、怎样训练意志	66

一、篮球基本功

提高控制和支配球能力的训练

雷乔治教练

我介绍的是美国提高控制和支配球能力的手段，也叫增强自信心的训练方法。这些练习主要可以提高手指手腕关节的灵活性和对球的感应能力、在美国大学和职业球队中普遍地被采用，只要反复练习，持之以恒，就能达到熟能生巧，运用自如的境地。

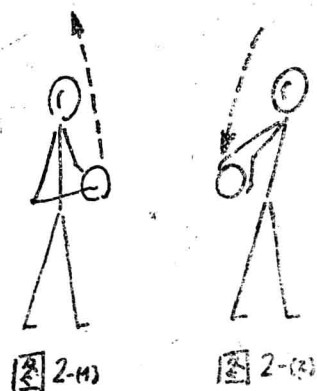
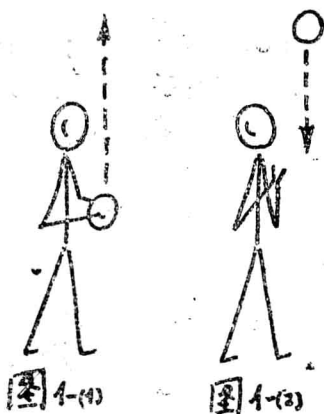
练习(一)抛球击掌接球

方法：队员分腿站立，两脚与肩同宽，屈肘，双手持球置于腹部。先将球抛向空中，然后，击掌接球（见图 1 (1) — 1 (2)）。

要求：由击一次掌直至击20次掌后接住球。

练习(二)身前抛球身后接球

方法：队员站立、持球姿势同前。先将球抛向身后，然后，向身后摆动两臂，用两手把球接住（见图 2 (1) — 2 (2)）。



要求：向后抛球用力要恰当，要使球刚好落在两手中。

练习(三)身前身后排挡下反弹球

方法：队员站立、持球姿势同前。先将球向裆下地面掷球，使球从裆下反弹至身后，然后，向身后摆动两臂，用两手把反弹起的球接住；再从身后把球反弹至身前，在身前用两手把球接住（见图 3 (1) — 3 (2)）。

要求：1. 球的击地点要选好，使反弹起的球与身前身后接球的距离能相吻合。2. 掷球的用力要恰当，使球的反弹高度正好处于腰腹部。

练习(四)身后接档下重击地球

方法：队员站立、持球姿势同前。先上提两臂，接着用力向下摔臂抖腕，使球重击地后，穿过档下反弹至身后，并迅速后摆双臂，在身后用两手把球接住（见图4(1)—4(2)）。



图3-(11)



图3-(12)



图4-(1)



图4-(2)

要求：1. 球击地要重。2. 后摆臂要极快。3. 身后接球时，手掌要对着来球方向，当两手触及球时，即将球按于臀部。

练习(五)接下落反弹球

方法：队员双手持球，先用力向空中把球抛起，当球由空中下落至地面反弹起时，即用双手把球接住（见图5(1)—5(2)）。

要求：1. 抛向空中的球可由低到高，逐步增加难度。2. 接球时，离地面越近越好。3. 接到球越快越好。

练习(六)前后手左右交替档下接放球

方法：队员分腿站立，两脚比肩稍宽，屈膝半蹲，上体稍前倾，涵胸收腹，两眼前视。左右臂分别放在身体前后，自然下垂。两手前后持球于档下。（以右手在前，左手在后为例）先两手稍上提后放球，并立即前后换手接住球。照此，左右交替反复进行。（见图6(1)—6(2)）。



图5-(1)



图5-(2)



图6-(1)



图6-(2)

要求：1. 重心要稳。2. 左右交替接放球要快。3. 球在下落到地面前把球接住。

练习(七)双手档前档后接放球

方法：队员分腿站立，两脚比肩稍宽，屈膝近90度，上体稍前倾，涵胸收腹，两眼前

视，两臂放在身前，自然下垂，双手持球置于裆前下方。两手手指先短促用力将球向上稍挑拨，使球离手弹起，这时身前两手迅速转至身后裆下接球。并同样用手指的力量使球弹起，身后两手又转至身前裆下把球接住。照此，前后重复地做（见图 7(1)—7(2)）。

要求：1. 重心要稳。2. 双手前后交替接球要快。3. 不能让球落地。

练习(八)原地胯下 8 字换手交接球

方法：队员原地站立，两脚左右分开张大，弓身抬头，目视前方。如球在左手，左臂由体前向右腿胯下作直臂摆动，于右小腿后方把球交与右手。右手得球后，右臂绕过右腿前方向左腿胯下摆动，于左小腿后方把球交与左手。如是，左右往返连续地做。

（见图 8(1)—(2)）

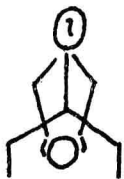


图 7-(1)

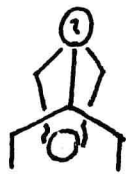


图 7-(2)



图 8-(1)



图 8-(2)

要求：1. 摆臂时，肘关节不能弯屈。2. 交接球时，要一手送，一手引。3. 要快而稳。

练习(九)原地胯下 8 字运球

方法：队员的准备姿势与练习(八)同。如球在左手，左手由体前向右腿胯下运球，于右脚跟处换右手运球。然后，右手运球绕过右脚尖向左腿胯下运去，又于左脚跟处换左手。如是左右来回地运（见图 9(1)—9(2)）。

要求：1. 用指端运球，要低而快。2. 运球时，指端的方向要始终对着球走的路线。

练习(十)原地裆下前后交替换手运球

方法：原地分腿站立，两脚与肩同宽，半屈膝，弓身，抬头，目视前方。先用左右手在身前裆下各运一次球后，两手立即转到身后裆下各运一次球。按此，两手前后交替换手连续地做裆下运球（见图 10(1)—10(2)）。

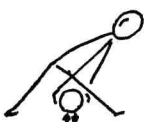


图 9-(1)



图 9-(2)

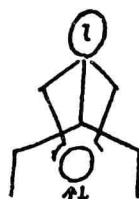


图 10-(1)

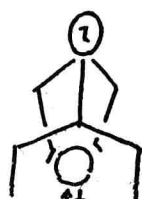


图 10-(2)

要求：1. 用指端运球。2. 要低而快，连贯协调。

练习(十一)跪姿跨腿挑拍球

方法：如右腿跪在地上，左腿摆成直角前支撑状，左腿胯下呈一空档，右手持球穿过空档放在左腿外侧。右手先向上挑拍球，当球一离手，即由左腿胯下退出空档，并迅速跨过左腿上方向上挑拍下落的球，然后再由左腿上方回至左腿下方挑拍球。照此。上下来回跨腿挑拍下落的球（见图11(1)—11(2)）。

要求：1. 用指腕力量挑拍球。2. 动作要敏捷。

练习(十二)跪姿穿空挡拍球

方法：跪姿同前。边手先放在左腿外侧，先用右手再用左手连续拍二次球，接着，双手迅速移至左腿内侧，同样先用右手再用左手拍二次球，在每拍第二次球时，要使球穿过空档反弹至另一侧。照此，内外侧来回地拍球。（见图12(1)—12(2)）。



图11-(1)



图11-(2)



图12-(1)

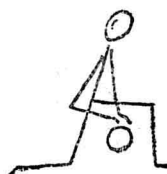


图12-(2)

要求：1. 内外侧变换拍球位置时，要快速而有节奏。2. 第一、二次拍球的手要固定；第一、二次拍球动作要协调。

练习(十三)行进间胯下8字换手交接球

方法：队员弓身抬头，眼视前方，向前迈大步前进。如球在左手，先迈左腿，左手将球于胯下由后向前交与右手。右手接球后，于体前作横拉臂动作，把球移至右腿外侧。同时，向前迈右腿，右手又将球于胯下由后向前交与左手。按此，左右循环换手轮作。（见图13(1)—(2)）

要求：1. 先迈步再换手交接球。2. 迈出的步子和横拉臂动作幅度要大。3. 要协调，熟练。

练习(十四)行进间胯下8字运球

方法：队员上身保持直体，两眼前视，向前直腿迈大步。如球在左手，先迈左腿，左手于左腿外侧作横拍球动作，使球通过左腿胯下，由身前反弹至右腿外侧。接着，向前迈右腿，右手拍球动作与左手同，只是方向相反，又使球通过右腿胯下，由身前反弹至左腿外侧。照此，左右循环轮作（见图14(1)—14(2)）。

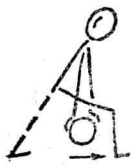


图13-(1)



图13-(2)



图14-(1)



图14-(2)

要求：1. 先迈步，再拍球。2. 迈步，拍球幅度要大。3. 要协调，熟练。

练习(十五)运球互袭

方法：两队员在中圈内各运一球，并在运球中互相争着打掉对方的球（见图15）

要求：1. 既要保护好自已的球，又要积极地去打掉对方的球。2. 仅限制在圈内进行。3. 只要碰到对方的球就算成功一次。

练习(十六)运球攻守

方法：攻守两队员各自运一球。进攻队员○自中线开始运球，设法突破防守队员△的防守。防守队员△要在运球中阻拦进攻队员○的突破，不让○越过罚球线延长线（见图16(1)—16(2)）。

要求：1. 攻守均在运球中进行。2. 进攻队员在越过罚球线延长线前，未被防守队员用手碰到为进攻成功。反之，防守队员防守成功。

练习(十七)运球追捕

方法：五名队员（人数多少可变）在半场内各自运一球，先指定一名队员○为追捕者，其余四名队员△₁、△₂、△₃、△₄为逃避者，追捕者○在运球中可随意捕捉四名队员中的任何一人，凡被追捕者用手逮住的队员，立即变为新的追捕者，而刚才的追捕者则成了新的逃避者。照此，连续进行（见图17）。

要求：1. 追捕者要积极捕捉对手。2. 逃避者要通过自己机智灵活的运球技术避开对手的捕捉。3. 只限于半场内进行，如有逃离出场者、与捉住同。

注：以上十七个练习，在初步掌握了练习的方法后，即应要求队员均须在不看球中完成。

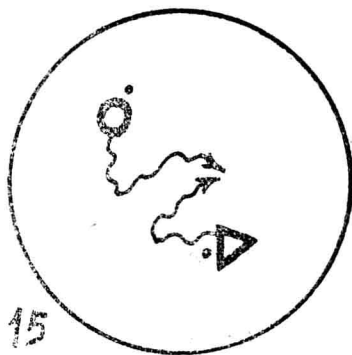


图15

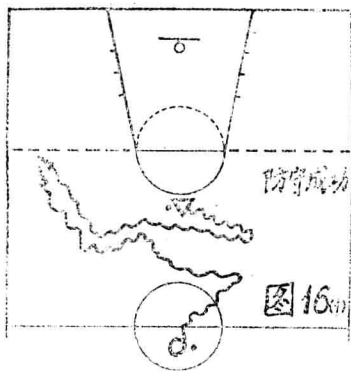


图16(1)

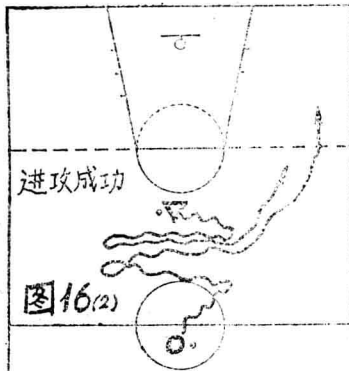


图16(2)

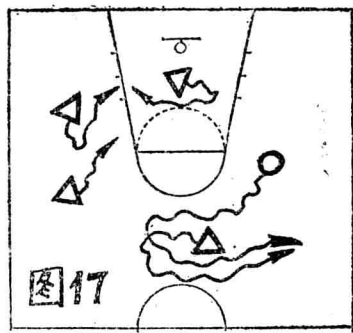


图17

二、篮球基本技术及其训练

一 传 球

雷乔治、傅毕尔两教练

这里谈谈传球。

一、传球要有信心

传球一定要非常有信心地把球传出去，要让同伴感到你传出的球是完美无缺的，那么你就养成了一个良好的传球习惯，不然就会养成一个不好的习惯。所以教练员必须严格要求，使队员在训练中每个动作都要做得正确。

二、传球的要求应有助于同伴构成三威胁的姿势

传球，要在同伴接到球时，能构成一个三威胁的姿势，既可传、又可投，又可运。如果传得很高或很低，同伴做下一个动作就困难，所以传球一定要传在同伴腰部的两侧。

三、传球是配合的基础

队员必须清楚：你是把球传给同伴的，而不是传给对手的，因此，你要给同伴提供良好的机会，让他完成下面的动作。如果你能传个好球给同伴，同伴也能传个好球给你，你们之间就有了良好的配合，配合就是建立在良好的传球基础上的。

四、传好球有三个要点

(1) 要用手指传球。(2) 球要内旋。(3) 传球后要有跟随动作。

五、传球要保持身体平衡。最容易保持平衡的传球姿势是双手胸前传球。

下面介绍几个训练方法：

傅毕尔教练说：这是我每天进行的练习。

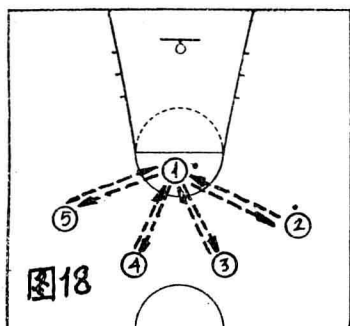
练习(一)二人对面传球

这样的传球练习，应当采用速度快，并能传向任何方向的各种手段进行，这样可以训练手腕的灵活性和发展手腕力量。

练习(二)一对四传球

方法：五名队员一组二球。扇形站立（见图18）队员①②各持一球，练习开始后，①传给③，②传给④，①接到②的球后传给④，③传给①，①接到③的球后传给⑤，④传给①，如此循环往返，①传30秒后轮换，以后依次轮作。

要求：1. 传球的速度可由慢至快。2. 传球的节奏要合拍。



练习(三)全场三人8字传球

方法：如图19站立，每三名队员为一组，如①②③。队员②持球，②传球给插上接球的③并从③身后回绕向前跑动，③传球给插上接球的①并从①身后回绕向前跑动，照此三人向前场连续传球回绕跑动。至前场上篮后，仍以同样的传球、跑动返回后场。以下各组照此轮作。

要求：去时8字跑动要尽量拉开，两边的队员要贴边线，返回时要尽量密集，三人跑动要靠近。

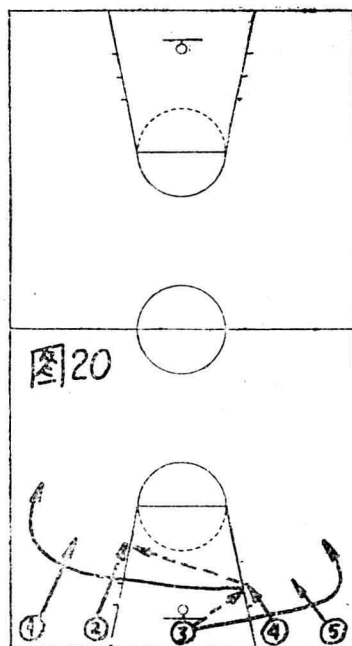
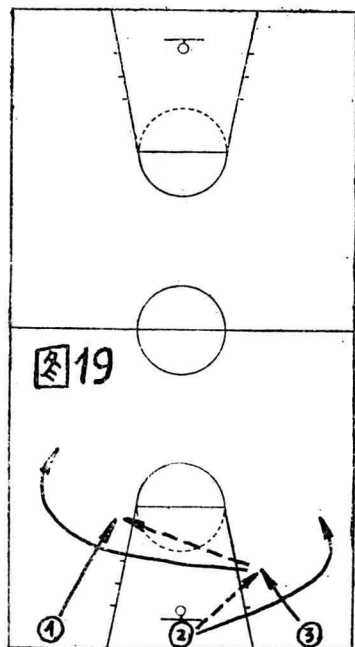
练习(四)全场五人8字传球

方法：如图20站立，每五名队员为一组，如①②③④⑤。队员③传球，跑动的方法同练习(三)，只是③传球给④后，要向最外侧的⑤身后回绕向前跑动，④传球给②后，要向①身后跑动，照此五人跑向前场并返回。

要求：同练习(三)，去时拉开，返回时密集。

练习(五)默契根大学传球

方法：如图21所示，①②各持一球，③④之间传一个球。③传球给④以后跑向②，接②的



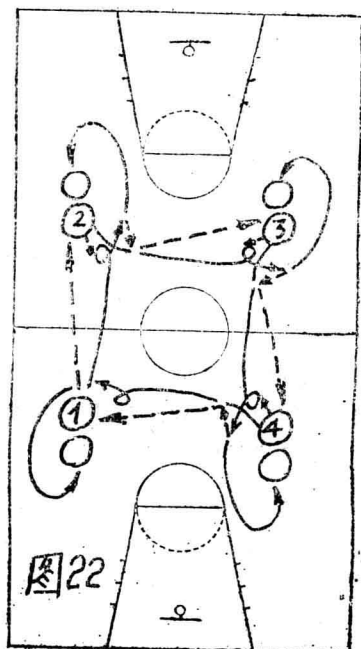
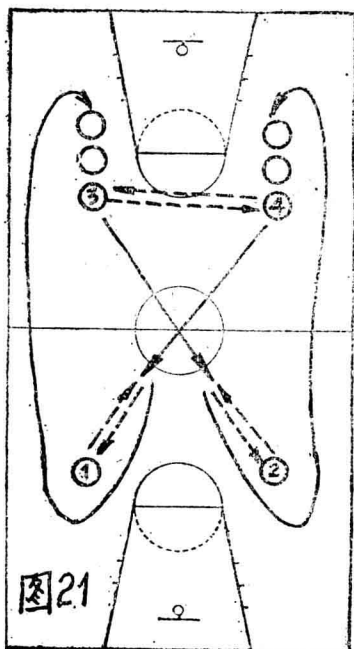
传球，再回传给②，然后从②的身后跑到④的排尾。④的动作与③相同，方向相反。①②的位置是固定的，如需替换①或②，可在③或④跑向②时交换。

要求：1. 要用双手胸前传球。2. 传完球后，起动要快。3. 不许运球。

注：此练习开始时 $0_1 0_2$ 的位置是固定的，熟悉以后， $0_3 0_4$ 位置的队员，可根据教练员的口令与 $0_1 0_2$ 换位。

练习(六)四角传球结合脚步动作

方法：①传球给②以后，跑向②接②的回传球，作急停，后转身，并用低手传球给跑来接球的②，然后①排到②的排尾，按顺时针方向依次类推，用两个球由对角同时开始（见图22）。



要求：1. 用双手胸前传球。2. 转身之前，用跳步急停接球。3. 要严格要求技术规格。

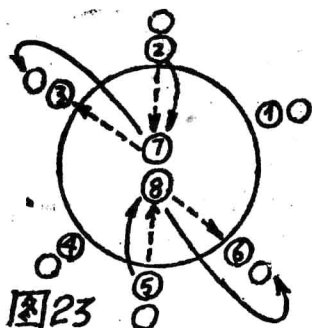
练习(七)绕圈传球

方法：圈上队员面向圈心站立，圈心两名队员背对着站立，面对圈心队员的两名圈上队员持球，持球队员向圈心队员传球后，立即跑去替换圈心队员，圈心队员向下一个圈上队员传球后就跑去替换该圈上队员。此练习可按顺时针或逆时针方向转动，两个球同时开始进行（见图23）。

要求：1. 胸前传球。2. 传准传快，起动快。

练习(八)原地二攻一传球

方法：队员 0_1 与 0_2 彼此传球，队员 $\triangle$ 在中间防守， $0_1 0_2$ 中谁传的球被 $\triangle$ 碰到，就作为传球失误，该队员即与防守队员 $\triangle$ 交换位置。



要求：1. 防守队员要积极防守。2. 传球队员只许做一次假动作。3. 不许高吊球。

注：此练习可进一步向两传球队员提出要求，除不许传高吊球外，还不许传反弹球；传球队员要等防守队员防守好以后再传球等等。以增加练习的难度，促进传球技术不断提高。

练习(九)全场跑动中两人传两球

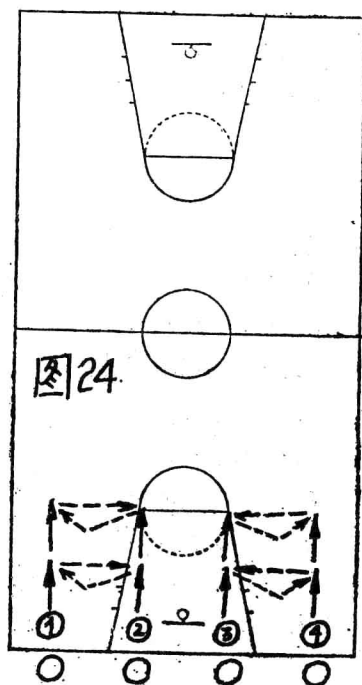
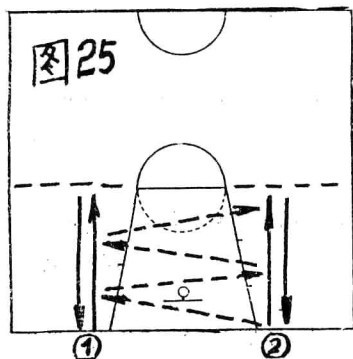
方法：如图24所示，全队分成四列，①②各持一球为一组，③④也各持一球为另一组，②③用击地传球，①④用双手胸前传球、边传边向前场跑动。传球到前场端线返回时，①④与②③的传球方式对换。按此各组轮作。

要求：在传球时注意力高度集中，否则容易出错误。

练习(十)横滑步传球

方法：如图25所示，队员①②相距6公尺，从端线开始到罚球线往返作横滑步传球。

要求：1. 保持屈膝低姿。2. 重心不能有起伏。3. 滑步要快，不可拼脚。4. 传球10次以上。



二 接 球

雷乔治、傅毕尔两教练

我要谈的是怎样接球：

一、不是用手去接球，要用眼睛去接球，即在接球的刹那眼睛要看着球。

我常常问我的队员，你们是怎样接球的？队员回答说：我们是用手去接球的，我说不

对，你们不是用手，而是用眼睛去接球的。我的意思是说，当接球时，一定要特别有把握，看到球，顺势接到手里来，然后掌握住它。有的队员在接球前，总是左顾右盼，好象这样有用，但在接球的一刹那，需要的是注意力集中，要用眼睛去接球。

二、不是用指尖对着球，要用手掌对准球去接球。

手掌对准球去接球，球来时，就可以迎住它。如果，用指尖对着球去接球，球就容易从两手中穿过、漏掉。

三、要对着来球的方向移动，迎前去接球。

迎前接球有三点要求：(1) 要保持身体平衡。(2) 要急停。(3) 要保护好球。

四、接球时最好要面对球篮，如果没有摆脱开防守队员时，则用背对球篮的接球动作要球。

面对球篮接球，就形成了一个可以立即投篮的准备姿势，有利于投篮和做其他动作。背对球篮接球后，要用转身使自己面对球篮。转身时要注意三点要求：(1) 要快。(2) 要低。(3) 要保护好球。

五、接球转身时，应持球于能投能传能切的三威胁部位。握球动作要将投篮手放在球的正后方，另一手在球的前方。

持球部位不能太高，也不能太低。太高只能传球，太低只能切入。因此，应放在腰部，才能投、传、切三威胁结合。握球动作应把投篮手放在球的正后方，另一手放在球的前方，这样便于保护球和及时投篮。如放在球的两侧，就不能立即投篮。

六、接高球时手指向上，接低球时手指向下。

这样的接球动作，两臂易放松伸直。接到球后，腕臂的后引回收动作易协调自然。

下面介绍几个训练方法：

练习(一)接低手球

方法：两名队员一组一球。队员①、②相隔约二米，①在前面运球，②跟在后面，①运2—3次球后，作急停后转身，这时②作摆脱动作后切向①的身侧准备接球，①将球传给②。②得球后向前运球，①跟在后面，照此循环地作（见图26）。



图26

要求：1. 队员①作后转身时，一定要屈双膝。2. 队员②作好摆脱动作后，再去接球。3. 队员①②间的传球时间和落点要好。

练习(二)接双手胸前传球

方法：全队分成四组，如图27站立，四名队员①②③④同时运球至中圈作急停、后转身，然后，用双手胸前传球传给邻组队员，并跑至邻组的排尾，以下按此循环轮作。

要求：1. 传球要传在同伴的腰部。2. 迎前接球后。再作以下动作。

练习(三)接困难球投篮

方法：如图28(1)、(2)所示。接教练员⊗传出的各种困难球后投篮。

要求：1. 接住各种困难球。2. 接球后要作好急停动作，使身体控制平衡后再投篮。3. 可在各种不同的位置上做此练习。

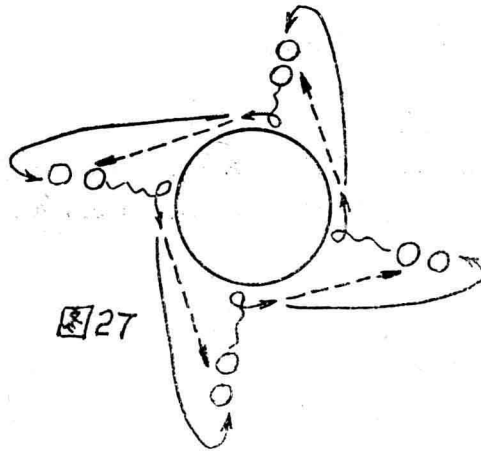


图27

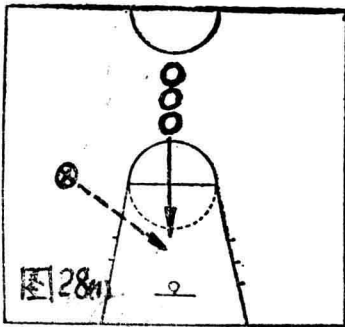


图28a

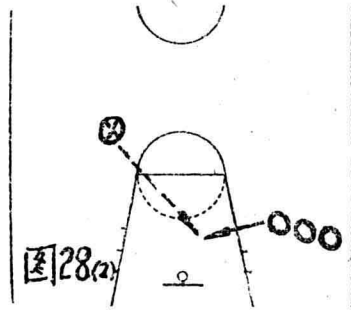


图28a

三 运 球

傅毕尔、雷乔治两教练

篮球运动重要的是传球，不是运球，要想打得快，要靠传球，传球本身提供了全队配合的基础。如果，过多的运球，就等于一个人在耍，四个人在看。

在美国篮球队中，绝大部分时间花在改进传球技术上。比赛中如果没有传球机会，才能运球，但更多的时候是传球。运球时，对防守队员来说，比较容易防守，因有明确的防守目标，并可以放松离球最远的人。而传球时，大家都在动，不知球将传向哪里，防守较困难。

运球的目的是寻找机会传球给同伴或自己切入篮下。

运球的要领是1、用手指的第一关节（即指端）控制球。2、两脚约与肩同宽，屈膝，注意身体平衡。

运球的要求是1、要抬头运球，眼睛不看球。2、运球一般不超过腰部高度，离防守越近，运球应越低，并要靠近自己的身体。3、运球时，要把自己的身体始终处于防守队员和球的中间、将球置于远离防守的一侧，用身体保护球。

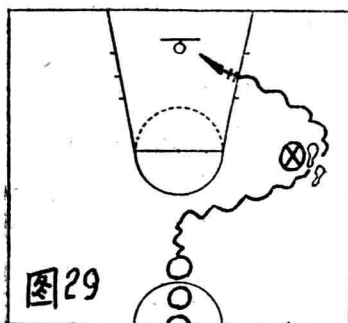
改变运球方向的方法有三种：1、身前变向运球；2、背后运球；3、胯下运球。

下面介绍几种运球的训练方法

练习(一)变速运球

目的：用改变运球速度来突破对手。

方法：如图29所示，队员列队治于中场，教练员⊗站在罚球线延长线一侧。队员从中场开始运球，运至教练员⊗身侧作急停，然后，再急起，加速上篮。

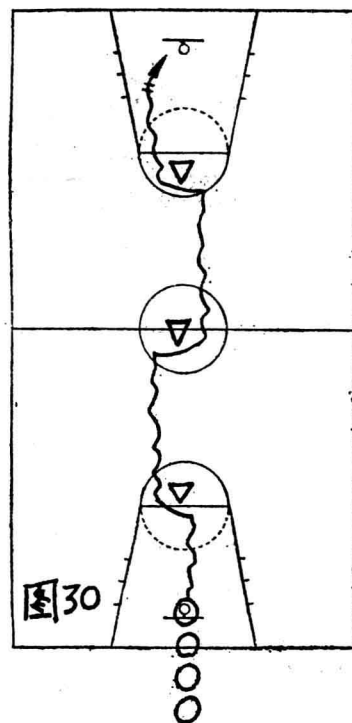


要求：1、变速要明显，急停要停住，要真能诱骗对手。2、靠近⊗时，运球要压得低一些。3、左侧用左手运球，左上篮；右侧则相反。4、运球过程中要根据教练员的手势，报出数字。

练习(二)身前变向运球

目的：用改变运球方向来突破对手。

方法：如图30所示，全场在中线和两罚球线处放置三个障碍物，队员自端线运球至障碍物，用身前变向运球绕过。



要求：1、变向时，球换手要快，幅度要大。2、变向的同时要上步侧肩，挡住对方，保护好球。3、运球不要过高，不得超过腰部。

练习(三)转身变向运球

目的和方法同练习(二)，只是队员运球至障碍物时，用转身变向运球绕过。(见图31)。

要求：1、变向时，转身运球不换手，仅用一只手吸拉球，随转身绕过障碍物。2、转身时，球要靠近身体，上体不能有起伏，重心要保持在一个水平面上。3、转身要快而稳。

练习(四)运球与防守脚步

方法：如图32所示，运球队员○向前场作折线形的变向运球。防守队员△作折线形的防守移动。

要求：1、运球队员在变向运球中要有节奏的变化。2、防守队员(1)重心要低。屈膝，腰部要直，放松；(2)两脚滑动，不要并步跳；(3)两肘靠近身体，掌心向上，保持身体平衡。不要探身捞球，可以从底下挑球，不要从上往下打球。