

GAOXIAOXIANDAILANQIUYUNDONG  
JIAOXUEYUXUNLIAN

# 高校现代篮球运动 教学与训练

吕德忠 编著



北京体育大学出版社

# 高校现代篮球运动 教学与训练

吕德忠 编著

北京体育大学出版社

责任编辑 木 凡  
审稿编辑 熊西北  
责任校对 冬 梅  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高校现代篮球运动教学与训练/吕德忠编著. -北京:  
北京体育大学出版社,2008.3  
ISBN 978-7-81100-937-8

I. 高… II. 吕… III. ①高等学校-篮球运动-体  
育教学②高等学校-篮球运动-运动训练  
IV. G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205159号

高校现代篮球运动教学与训练 吕德忠 编著

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 787×960毫米 1/16  
印 张 14

2008年3月第1版第1次印刷 印数 2280册

定 价 28.00元(平) 48.00元(精)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

篮球是我国人民喜闻乐见的一项竞技体育运动。无论是群众篮球、学校篮球，还是职业篮球，都深受广大人民群众的喜悦。为了使学生进一步了解篮球运动在我国的发展概况及当前的发展趋势，丰富、发展、创新我国高校篮球系统技战术的训练理论、方法和手段，进一步提高高校篮球技战术运用的质量和篮球比赛的水平，熟悉竞赛的编排、比赛的指挥及比赛规则；根据篮球运动的特点、规律和学生队员的身体情况进行教学、训练及科研工作，并有所创新；同时，为了加强教学、训练、比赛的计划性、科学性，使篮球教学理论上再上新台阶，提高学生篮球基础理论和应用理论知识水平，推动高校篮球运动的普及与提高，我们编写了这本《高校现代篮球运动教学与训练》教材，作为普通高校学习篮球课程使用。

此书按运动概述、技术教学与训练、战术教学与训练、体能与心理训练及竞赛编排、比赛的训练与指挥和竞赛规则的顺序进行编写，其目的是使学生进一步了解篮球运动在我国的发展概况及当前的发展趋势，通过学习篮球系统技战术的训练理论、方法和手段，进一步提高高校篮球技战术运用的质量和篮球比赛的水平，同时熟悉竞赛的编排、比赛的指挥及比赛规则，更好地开展高校篮球的竞赛活动。重点部分在二、三、四章，对个人技术、整体战术和运动员的体能、心理训练进行详细的讲解，并介绍了多种练习方法，内容新颖，理论知识化、专业化，增加了许多前沿知识和交叉学科的研究成果，如在第四章运动员的体能与心理训练，目前在国内尚属初始阶段。后三章原则是使学生学会竞赛的编排、比赛规则，提高对比赛的阅读能力和指挥艺术，力图通过对本书的理解与研究，来提高高校篮球运动水平。

此书的编写内容新颖，实用性强。技战术的教学与训练部分，结合学生实际条件，加强理论指导实践，采用的练习和训练方法较多、形式多样，能使学生在学习和训练过程中体会到篮球的乐趣。在内容上既反映出现代科学技术训练的先进水平，又符合当前世界篮球运动的发展趋势，更符合高校篮球教学训练的实际。在身体、技战术、智力、心理等方面的心理都有所创新，对加快、提高高校篮球教学、训练都会起到较好的作用。

在本书的编写过程中，我们引用和参阅了大量的文献资料，有些文献资料的作者并未列在书中，在此谨向这些文献资料的作者表示感谢。

最后我们诚恳地表示，本书会有许多不足之处，希望广大读者、篮球界老前辈、专家教授、学者予以批评指正。

编 者

二〇〇七年十月

# C 目录 ontents

<b>第一章 篮球运动概述</b> .....	(1)
第一节 篮球运动的起源与发展 .....	(1)
第二节 篮球运动的特点和作用 .....	(5)
第三节 现代篮球运动的发展趋势 .....	(7)
第四节 我国篮球运动的发展概况 .....	(16)
<b>第二章 篮球运动技术教学与训练</b> .....	(23)
第一节 移动技术 .....	(23)
第二节 运 球 .....	(41)
第三节 传、接球 .....	(49)
第四节 投 篮 .....	(68)
第五节 球性练习 .....	(78)
第六节 持球突破技术和假动作 .....	(85)
第七节 个人防守技术 .....	(95)
第八节 抢篮板球技术 .....	(104)
<b>第三章 篮球运动战术教学与训练</b> .....	(111)
第一节 攻、守战术的基础配合 .....	(111)
第二节 快攻战术与防守快攻战术 .....	(130)
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守 战术 .....	(137)
第四节 区域联防与进攻区域联防 .....	(143)

第五节	混合防守战术与进攻混合防守战术	… (148)
第六节	区域紧逼防守战术与进攻区域紧逼防守战术	…………… (152)
第七节	固定进攻战术	…………… (158)
<b>第四章</b>	<b>篮球运动员的体能与心理训练</b>	…………… (161)
第一节	体能训练概述	…………… (161)
第二节	篮球运动对运动员的体能要求	…………… (167)
第三节	篮球运动员体能训练的基本内容	…………… (169)
<b>第五章</b>	<b>篮球竞赛编排</b>	…………… (175)
<b>第六章</b>	<b>篮球赛前训练和指挥艺术</b>	…………… (186)
第一节	赛前训练工作	…………… (186)
第二节	临场指挥工作	…………… (189)
<b>第七章</b>	<b>篮球竞赛规则</b>	…………… (194)
<b>参考文献</b>		…………… (217)

# 第一章 篮球运动概述

## 第一节 篮球运动的起源与发展

现代篮球运动由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市体育教师詹姆士·奈史密斯在1891年发明的。当时，在寒冷的冬季，为了让学生能在室内从事体育活动，他从民间儿童在树上摘桃子扔入桃筐的动作中受到启示而设计了一种互相向桃筐内投掷皮球的游戏。最初美国当地的人们将之称为“奈史密斯球”，后又称为“筐球”。最后根据活动的主要内容是向悬空的篮筐中投球，便形象地命名为篮球。在此基础上逐步充实内容、完善规则，形成了现代篮球运动。

根据篮球运动技、战术与比赛规则的演进和发展史实，可将篮球运动的演进与发展历程大体划分为五个时期

### 一、初创萌芽时期（1891年~20世纪20年代）

1891年初创期的篮球活动，无明确的比赛规则，场地大小不等，活动人数不限，仅在室内一块狭长的空地两端，各放一个桃筐，比赛时把参加者分成人数相等的两队，分别横列在场地两端界线外。当主持比赛者在边线中心点把近似现代足球大小的球抛向场地中心区后，两队便集体奔向球落地区域抢夺球，便随即展开攻守对抗，争取将球掷入对方的桃筐，比赛以球进筐多者为胜，而每进一球后都要按开始的程序重新比赛。不久，为了扩大活动的范围，便将筐子悬挂在离地10英尺（约为3.05米）高的墙壁上，这便是当今篮圈高3.05米的来历。这一变革不仅提高了游戏的趣味性，还把篮球活动的形式和内容向前推进了一大步。篮圈高度的确定，无疑增加了投篮的难度，所以在比赛中常常出现队员将球扔到观看比赛的人群中的情景而造成比赛的延误。为此，在篮圈后上方增设了铁丝挡网或挡板，现代篮板由此而演进。1892~1893年，奈史密斯有针对性地制定了原始的13条和21条



规则,如:比赛中只许用手接触球和做动作不许拿球走和跑,以及争夺中不能发生身体接触等,并进一步简化了比赛程序,特别是取消了球篮的底网,使投进的球可以直接从篮中落下,不需爬高取球。同时,铁质篮圈取代了不同制作形式的篮圈,成型的木制篮板替代了铁丝挡网。之后,在场地上增设了分区线和中圈,不久又增设了半圆形的罚球区,球场界线已见雏形。比赛由中圈跳球开始。比赛的上场队员逐步确定,开始有锋、卫的位置分工。至此,现代篮球运动基本成型。在1904年第三届奥运会上,由美国组队进行了第一场国际篮球表演赛。至20世纪20年代末,虽无统一规则,但上场队员基本限定为五人,并明确严禁推、踢、撞、打等粗野动作以及不准拿球跑和双手拍球。进攻技术简单,普遍限于双手做的几个基本动作,比赛中以单兵作战为主要攻守形式,布阵及战术配合还在模仿阶段,篮球运动处于初创萌芽时期。

## 二、完善、传播时期(20世纪30~40年代)

经过20多年的不断探索和发展完善,篮球运动自20世纪30年代后迅速向欧、亚、非、澳四大洲传播。技术水平逐步完善,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合动作所代替。为了适应并推动世界篮球运动的普及与发展,1932年在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等8个国家组织并召开会议,成立了“国际业余篮球联合会”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础,初步制定了统一的比赛规则:明确了上场人数;场地上增加了1.80米的进攻限制区;比赛时间男子为10分钟一节,女子为8分钟一节,各比赛4节。后改为20分钟一节,共比赛两节。将球场面积确定为 $26 \times 14$ 米等。在1936年的第十一届奥运会上,男子篮球被列为正式比赛项目。进入20世纪40年代,篮球技术、战术和运动水平有了较快的发展与提高。随着高大球员的不断涌现,篮球规则得到了不断的补充修订,进而推动了篮球技术、战术不断变化,使篮球运动向集体对抗性方向发展。到40年代末,进攻中的快攻、掩护、策应战术、防守中的人盯人防守、区域联防等战术,已被各国篮球队普遍采用。

## 三、普及、发展时期(20世纪50~60年代)

进入20世纪50~60年代,篮球运动在世界各地得到普及。特别是随着篮球运

动技、战术的发展,规则与技、战术之间的不断制约和相互促进,促使参加篮球竞技的运动员身高增高,如美国巨人型运动员张伯伦、前苏联巨人型运动员克鲁克佐谢苗诺娃为代表的身高2米以上的队员,则显示了高大队员难以抗争的威力,可以说身高开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。至此,一种固定地利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时,篮球运动进入一个由技、战术向充分利用高大队员方向发展的时期。特别是1950年和1953年在阿根廷和智利举行的世界首届男、女篮球锦标赛后,高大队员威震篮坛的雄姿,给世界篮球运动带来了一定的冲击,迫使篮球规则在场地和时间上,对进攻队加强新的限制(如扩大三秒区、罚球区呈梯形、增加一次进攻限时30秒的规则等);随着攻守区域的扩大,高度与速度、空间与地面的交叉结合,已成为比赛争夺和决定胜负的重要因素,并有力的推动了攻、守技、战术的全面发展。例如:进攻中的快攻与防守中的全场紧逼人盯人防守,便成为当时以快制高的重要手段。由此,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,以前苏联队为代表的高度与力量相结合的欧洲型打法,以中国、韩国队为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展的新时期。

#### 四、全面提高时期(20世纪70~80年代)

进入20世纪70年代后,两米以上高大队员大量的涌现篮坛,篮球比赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐。高空技术的不断发展,谁占有高空,显示着谁有实力,篮球比赛开始成为名符其实的巨人人们的“空间游戏”。对此,篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。随之,一种攻击性防守,即全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型战术很快便显示出了它的价值和制高威力来。进而在1973-1978年间,国际篮联不得不再次对比赛规则中的犯规提出了次数的限制和增设追加罚球的规定,促使攻守技、战术在新的制约条件下,向着既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术,在结合运用中进入技巧化,传统单一性的攻击技术、机械的战术配合和相对固定阵式的打法被全面综合化频繁移动中穿插掩护的运动型打法所取代,防守更具破坏性和威胁力;单兵远距离斜步和弓箭步站位、干扰式防守及单一性的防守战术,被贴身、低重心平步站位、积极起跑、抢位、主动用力的破坏性防守和混合性破坏力强的协同防守战术所取代。尤其自1976年第二十一届奥运会篮球比赛(女子篮球由此正式列入奥

运会竞赛项目)和1978年第八届世界男篮锦标赛后,高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空技术有了新的发展,这充分展示了现代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点,到80年代则更为突出、明显,对此,比赛规则对进攻时间、犯规罚则等,又多次做了新的修改。例如,扩大球场面积为 $28 \times 15$ 米,增加了三分球和1+1罚球规则,将篮板宽度改为1.05米等,促使篮球运动向更高水平发展。

## 五、创新攀高时期(20世纪90年代)

战术与技术的关系,过去只讲技术是基础,战术是手段。现在普遍认为技术与战术是一个整体,技术的发展变化,促进战术的发展和提高。而战术的发展变化又促进技术的发展和提高。现代篮球技术的特点是技术动作规范化、标准化,它既符合人体的结构和动作发展的规律,又符合人体运动科学原理。当前世界优秀运动员的技术已达到高度准确、熟练自动化的程度,在激烈对抗比赛中能够运用自如。

随着快攻战术和移动进攻战术的发展,在进攻中运动员不是站着接球,而是在跑动中利用身体与速度的优势移动性接球,接球后立即进行攻击。这一发展使传球、突破和投篮更富有攻击性和有效性。在快攻推进中,普遍采用快速传球突破和传球相结合的方法,即提高了快速推进的速度和节奏,又加强了个人攻击的威力,当转到阵地进攻时,普遍采用传球和运球相结合进行攻击,大大提高了进攻战术快速灵活多变的质量。据统计,一场高水平篮球比赛,每个队传球次数达到500次左右,而运球时间在10分钟左右。由此可见,巧妙的传球和娴熟的运球结合运用,是实现快速灵活多变战术的重要条件。

现代高水平篮球比赛,传球技术的特点是传球动作快速突然,方式多样,简朴实用,运动员传球意识强,在接球前,通过观察判断,做出传球方式的决策。当接到球时,把球传的及时、准确,便于同伴接球后做下一个动作。

1992年第二十五届奥运会上,美国“梦之队”的超级球星乔丹、约翰逊等高超的现代篮球技艺表演,寓竞技、智谋、技艺于一体,将篮球运动技艺表现得更充实完美,战术更为简练实用,这标志着篮球运动整体内容结构、优秀运动队伍综合智能结构、运动员掌握运用篮球技、战术的能力结构以及教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力发生了质的变化。

## 第二节 篮球运动的特点和作用

### 一、篮球运动的特点

#### (一) 篮球运动特殊的空间对抗规律特点

由于篮圈离地面 3.05 米,控制并协调地向高空投篮进攻与防守是个特殊点,因此对篮球运动提出了许多独特的要求,具有特殊的制约条件与制空能力。由于比赛规则对进攻队在一次进攻中的不同区域有 3 秒、5 秒、8 秒、24 秒的要求,因此主动控制时间、捕捉战机就成为攻守的关键。篮球比赛贵在神速,攻击速度要快,准确性要高,进攻失误率要低;防守队则利用规则时间条件,积极采取各种防守手段,尽快转守为攻。所以说,瞬时快速、准确地围绕空间目标不断转化防守就成了篮球比赛中化被动为主动和积极掌握主动的重要保证。

#### (二) 篮球运动既是一门科学竞技学,也是一门边缘学科

现代篮球运动内容结构的多元性、综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技、战术系统。其具体内容有:专项理论基础;特殊的运动意识、气质、身体形态、体能条件;专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法及其实战能力;营养配制、疲劳恢复、创伤预防与监督治疗;教练员组织科学化训练和管理、指挥的才智水平等。其相互渗透融为一个整体,从而使篮球运动在内容与结构上更趋丰富而具有多元性、科学性、独特性的特点。

#### (三) 篮球运动作为一项历史文化遗产发展至今,已成为一项综合竞技艺术

篮球比赛过程复杂,技术动作繁多,战术形式多样,优秀运动员掌握和运用技术及巧妙配合已达到艺术化程度,从而使篮球比赛过程扣人心弦,充满生机和活力,而围绕着空间、瞬间变化展开的争夺,反映出个体作战与集体配合相结合、空间攻守与地面攻守相结合的特点;也反映出空间、地面与时间、速度相结合的特点;同时还反映了对抗性、计谋性、技艺性相结合,并由此显示出立体型的以及各

种类型的逐渐变化的攻守形式。

#### **(四) 篮球运动的多元性、多变性和综合性**

正是由于攻守的结合、瞬时的变换,从而处于比赛双方斗智比谋、比技赛艺,使篮球赛场千变万化、扣人心弦,颇具戏剧性和观赏性,更显示出其自身的艺术魅力,吸引着广大群众积极参加篮球活动和观赏篮球比赛;运动内容结构多元性、竞赛过程多变性和综合化特征决定了篮球运动是一项综合性运动。因此,参加篮球比赛及其活动,有助于增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼人的综合才干也有积极的影响。

#### **(五) 篮球运动的群众性、教育性特点**

从社会教育学而言,篮球运动是当代体育学与社会教育学的有机结合。由于它普及于世界一百多个国家和地区,凝聚着世界各国十多亿人观赏和参加篮球运动。美国的NBA职业篮球联赛,反映着世界篮球运动的最高水平和最佳技艺,吸引着全世界篮球爱好者,这充分证明了它是一项开展最广泛、最大众化、最具有特殊影响力的体育项目。另外,在篮球竞赛和各种篮球活动中又充满着团结、友谊、民族自尊和自信心等教育因素。因此它具有独特的教育性特点。

#### **(六) 篮球运动职业化和竞赛商业化特点**

自国际奥林匹克委员会允许职业运动员参加奥运会篮球比赛后,篮球运动和篮球比赛在世界范围内得以快速发展并进入商品经济运行轨道。近年来,世界各国的职业篮球运动又有了新的发展,除欧、美等国继续发展职业篮球运动外,中国、菲律宾、韩国、日本、香港等国家和地区都相继成立了职业篮球队或职业篮球组织,这将对亚洲和世界篮球运动的进一步发展与提高起到很大的促进作用。随着篮球运动职业化程度的提高,必将使篮球运动的竞赛走向职业化的轨道,运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩将成为商品,其商品价值将同时得到提高。因此,国内外重大篮球比赛的组织者以电视转播、广告、饮料、食品、运动服装、体育器材、发行彩票、跨国界转让队员和球队等各种形式,开展向商业化赢利性经营;篮球运动职业化,这种不可抗拒的发展趋势,将成为现代篮球运动的一大特点。

## 二、篮球运动的作用

(一) 篮球运动技、战术的实践操作与空战运用过程,是通过对抗、变化着的时间、场地、距离、设施条件等,运用跑、跳、投掷等手段来完成的。因此,参加篮球运动,对促进运动员的生理机能,提高内脏器官和感受器官的功能,增强中枢神经系统的支配能力,提高生命基础水平,增进健康,发展灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质,以及锻炼意志品质、培养优良作风和集体主义精神,等等,都起着积极的作用。

(二) 篮球比赛已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期。技高与智深的渗透结合,促使运动员既能从篮球竞赛活动中汲取文化营养,又鞭策他们要具有更多、更高的文化知识。所以,从事篮球活动,能充实知识,陶冶情操。科学适量地参加篮球运动能起到健身、养心的作用。

(三) 篮球竞赛和各种篮球活动过程中充满着各种教育因素。它对提高人的社会素质、活跃社会生活内容、促进社会交往、增强国家与民族自尊与自信心都有独特的社会作用。

## 第三节 现代篮球运动的发展趋势

### 一、队伍大型化,位置趋向模糊

国内外强队普遍重视球队整体平均身高的增长:世界男子强队平均身高稳定在2.05米左右;个别队员保持在2.10~2.20米,超高度的中锋队员达2.30米以上;球队两米以上的队员通常保持在6~8人;女子队平均身高稳定在1.85米左右,个别队员保持在1.90~2.00米,全队1.85米以上队员通常保持4~6人。

普遍重视高大运动员综合性、多元化的特殊训练。一方面强化高、壮、快、巧体能素质训练,以适应高空争斗,扩大立体空间与地面拼斗的范围;另一方面重视高大运动员力量、弹跳、速度和个人技能与能力个性的培养,以提高他们在本队基本打法上的适应性和机动应变的需要;由于现代篮球运动对抗范围已扩大到球场的各个区域和空间,攻、守转化过程的行为都在高快移动中进行,而且位置瞬时变

化。

现代篮球运动的发展速度促使传统意义上的位置分工日趋模糊，中锋、大前锋、小前锋、攻击后卫、组织后卫已没有绝对的位置区别，一名优秀的篮球运动员往往能够胜任多个不同位置的职能。例如：NBA 达拉斯小牛队德国球员诺维茨基，身高 2.14 米，大而不笨，高而不慢，能内能外，能胜任场上各个位置的进攻任务，不仅能得分，而且能抢篮板，还能组织和参与快攻。

## 二、速度加快，节奏分明，进攻更注重效果

### （一）队伍整体文化氛围浓厚

世界强队队员都具有较高的文化基础，他们对现代篮球运动有较正确而深刻的理性认识。科学知识的熏陶与渗透使他们的思维、想像、观察、判断、决策和对新事物的接受力、承受力大大加强，且敬业拼搏精神突出。

### （二）重视体能素质水平的提高，特别重视每名运动员制空高度和意识的提高

各国篮球队普遍重视专项身体体能质量的提高，尤其是拼抢力量和快速爆发力的提高，从而使许多高大运动员达到既高又壮、又悍、又敏捷的要求。

### （三）比赛对抗意识强，攻守技术全面

当今世界篮球运动的一个重要发展趋势是在普遍重视进攻的同时，十分重视防守技术和抢篮板球技术能力的提高，以至提出了“进攻能赢一场球，而防守能获得冠军”的观点。

### （四）基本功扎实

这为全面型运动员在对抗中运用应变技术和组合战术奠定了基础，并在实战中不断提炼创新、变异发展，从而形成了自己的技术特长和风格，最后培养成杰出的球星。例如：NBA 的前公牛队的球星乔丹，他技术全面、球技绝伦，独特的跨步后仰跳投技术已成为篮球爱好者崇拜的偶像。前中国男篮队员孙军的全面技术和胡卫东的三分球，都有高技艺化水准，形成本队进攻战术的主要攻击核心。

### （五）节奏分明，更注重进攻效果

快速进攻不是得分的唯一手段，有时一味追求快速进攻容易造成过多的失误，该快则快，不该快的打阵地进攻，因此，进攻节奏就显得格外重要。篮球比赛的胜负一定程度上是看谁出现的错误多少来决定的。哪个队出现的错误少就有可能取得胜利。现代篮球的进攻节奏是快而不乱，快中求准；慢而不死，慢中求变。所以，全面素质、高技术和持有球数量的多少与质量层次的高低，是球队实力对比的标志，而培养个别的球员和具有特殊技艺的球星，已成为现代篮球运动发展的必需；

## 三、强化准确，减少失误

### （一）投篮准，特别是三分投手多，投距远，投点广

投篮准是篮球攻守对抗的核心和目的。国际比赛高比分的形成，主要表现为三分球投手多、命中率高、投距远、投点广；远投配合中、近距离多点进攻，已成为多元化进攻的基础和反败为胜的主要手段。

### （二）在对抗的条件下，投篮出手点高、方式多、变化多、投速快

现代篮球比赛的防守凶悍，身体接触频繁，尤其投篮则是对手防守的重点。因此，投篮若想找出一个无人防守的投篮时机已很困难，而大量投篮机会都是在对手严防和贴身紧逼的情况下创造出来的。在强对抗下，投篮者多采用强攻和时空差、高抛手以及出手快等投篮方式。

### （三）动作准确，衔接技术转换快，判断、运用准确

篮球技术动作繁多，每个动作运用必须准确无误，才能取得良好的效果。技术动作运用过程中，都不只是一个动作形式，而是以两个或两个以上组合动作出现。在组合动作技术中，一个动作可以和多种动作组合，一个动作又可以有多种变化形式。因此，在动作的组合衔接中，必须判断清楚、衔接应用准确。

### （四）传球准确，减少失误

传球是篮球比赛中的一项重要技术，是组织全队进攻的纽带。准确的传球不仅可以减少失误，而且可以创造良好的投篮机会，以提高投篮命中率。要做到传球准



确，必须具备广阔的视野、娴熟的传球技巧、多种多样的传球方式和有威胁的个人攻击能力。

## 四、中锋活动范围扩大，技术更加全面

### （一）中锋接球点多、面广，进攻能里能外

从表 1-1 中的统计数据可以看出，优秀中锋活动范围并不局限在篮下狭小的范围内，而且在近、中、远区域都有接球的活动，这表明不仅中锋的供给范围扩大了，而且也随时可为外线队员空切、背切篮下提供有力空间。

表 1-1 优秀中锋接球范围统计表

接球位置	接球次数 (%)	
	男	女
限制区内	59.5	41.2
三分线至限制区内	22.8	26.9
三分线外	17.3	31.9

注：第 27 届奥运会中锋接球范围统计

### （二）中锋技术更为全面

1. 具备内外线的攻击技术，动作灵活多变，方向上能左能右，距离上能远能近。
2. 传球方式多，隐蔽性强。
3. 快速行进间技术好，参加快攻和快速退守。
4. 抢篮板球技术好、能力强。
5. 盖帽、协防、补防技术好。

### （三）贴身进攻技术是中锋的主要进攻手段

在第二十七届奥运会男篮比赛和十二届世界男篮锦标赛的 20 场比赛中，中锋在身体接触下其各项技术运用情况如下：

1. 身体接触下接球 773 次，占 76.6%。