

国际篮球运动规则与 冠军教练训练技巧 详解手册

本书编委会编

(下册)

北京体育大学出版社

**国际篮球运动规则
与冠军教练训练技
巧详解手册**

(下卷)

第一章 进攻技术概述

进攻技术是篮球比赛中,队员合理地运用传接球、运球、持球突破、投篮等进攻动作,有针对性地选择进攻位置,及时快速地移动,灵活而默契的配合,达到投篮得分的战术目的。

一般情况下,一获得球权,前锋队员立即沿边线快下,准备接球进攻。如果中锋抢到篮板球,首先看快下队员,能传立即传给快下队员上篮,如不能传,要及时传球给接应队员,后卫及时快速向中锋看见的、完全的、离前场近的位置上跑,把球接应出来,组织快攻。如快攻不行,马上组织队员落位,掌握进攻节奏,进行半场阵地进攻。



中锋队员在进攻中多是背向球篮(或侧对球篮)站位,因此必须掌握背向篮的抢位、接球、转身投篮、传球、突破等技术。中锋活动范围小,攻、守争夺激烈,战机出现短暂,因而中锋移动技术有短快、突然、多变的特点。中锋多在人群中完成攻守,因而在做动作时,要善于主动用力,进行合理对抗。

篮球比赛中队员的位置分为中锋、前锋和后卫。不同位置的队员在比赛中承担着不同的职责和攻守任务。合理地按位置职责去组织队员进行比赛,充分利用队员的身体条件、技术特长,发挥队员的智慧与能力,有效地组织集体的力量完成攻守任务,对于取得比赛胜利有着重要的意义。

中锋队员的活动区域是在篮下地带,承担着内线攻守的主要任务。在进攻中,中锋要有个人得分,拼抢篮板球的能力,并承担组织集体配合的任务,为同伴创造进攻机会。

前锋队员的活动区域在罚球线延长线两侧地区,担任队内主要进攻与防守任务。进攻中,既能在外围,又能在篮下,既是主要得分手,又是助攻手,也是抢篮板球的主要队员,因此,前锋队员身材要高大,速度、弹跳都要好,且技术全面。进攻时,既能中、远距离投篮,又能运球突破,空切篮下投篮,还要会掩护、策应等与同伴之间的配合,会助攻传球。防守时,始终要抢占有利位置,不让或少让对方接球,要善于运用手臂和身体干扰对方的投篮、传球,堵截其运球路线。

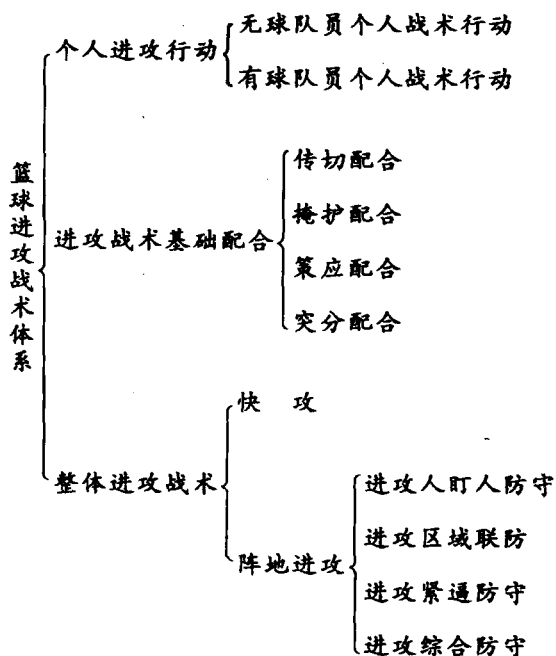
后卫队员进攻的主要活动范围是罚球线弧顶外及两侧一带。进攻时要善于给同伴传球进攻,又有自己中、远投进攻或持球突破篮下进攻。由攻转守时,后卫是退守的第一线,要善于堵截对方发动快攻,延缓对方推进速度。除自己积极防守以外,还要善于指挥,组织同伴协同防守。为本队获球后,能积极组织快攻。



后卫队员要具有良好的观察判断力、很强的篮球意识和组织指挥才能。要有快速、灵活的身体素质,技术要全面。控制、支配球的能力要强,要沉着、冷静、机智、果断。在比赛过程中,要经常与场外教练员取得联系。

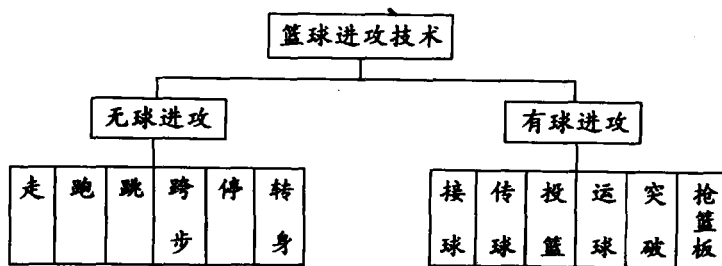
(一)进攻战术体系结构

根据参与战术行动的区域和人数,篮球进攻战术可划分为个人进攻行动、进攻战术基础配合以及整体进攻战术三个层次。



1. 个人进攻

现代篮球运动要求队员技术全面,能里能外。但由于各位置上的任务和不同特点,一般情况下,我们把身材较高、力量大、弹跳好的队员放在中锋位置上,以加强篮下的进攻力量,也便于抢篮板球。而把投篮准、善于突破和运球的队员放在外围进攻,更能发挥作用。



(1) 无球队员的进攻

始终观察判断场上情况(做到既看到球又看到场上情况),这样才能知道在什么时间、向什么位置去做什么,做到既有利于自己进攻或和同伴配合,又不妨碍同伴的行动。

到有利自己投篮、突破、传球或与同伴配合的位置上接球。

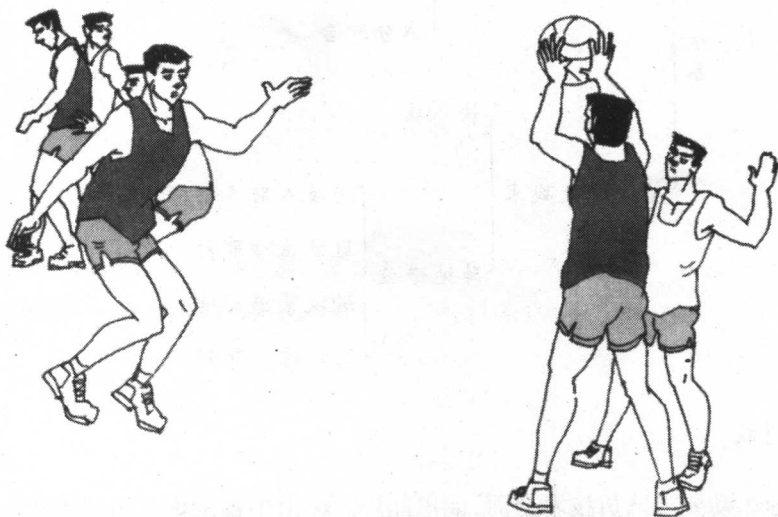
为有球或无球的同伴掩护,使同伴进入有利进攻位置。

当同伴为你掩护时,要主动把防守自己的队员带到同伴身上。

当同伴投篮时,立即抢占合理位置,拼抢篮板球或到后卫位置,去接应球(如抢到篮板球)或快退守(如未抢到球),防止对方打快攻。

利用各种变化动作来移动,使防守犯错误,从而创造有利进攻机会。

注意周围临近同伴和持球队员的动作,并使自己的行动和他们的动作相符,以达到相互配合的要求。



进攻队员之间保持一定距离。除掩护或配合以外,不要和同伴挤在一起。当外线队员向篮下切入。如无进攻接球机会。就要快速跑出来,拉空篮下,这时别的队员可能出现空切或中锋摆脱要球的进攻机会。

(2) 有球队员的进攻

观察场上的情况,提高篮球战术意识,根据情况自己决定处理球方式。

在自己信心足、把握性大的位置和投篮前信心足、投篮感觉好的情况下要果断投篮。

利用接球抢占有利位置进行投篮或其他的攻击方式。如外线队员利用上步或错位接球与防守错开位置,防守未跟上就投篮、突破或传球,防守跟上就利用他们重心移动的变化,反向突破,急停跳投或突破分球。

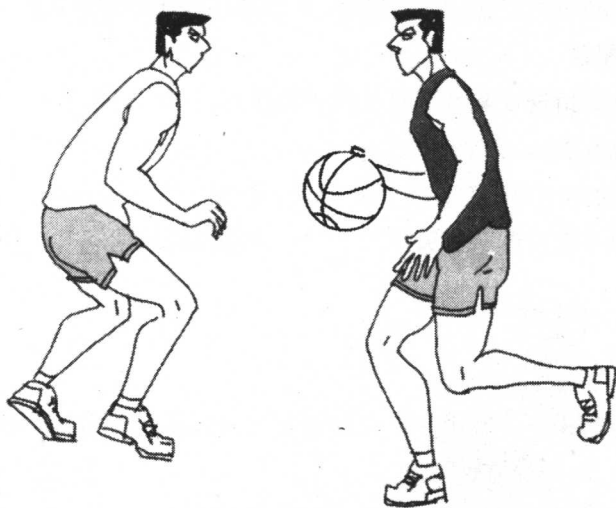
传球时,不要暴露自己的意图,用眼睛余光看接球队员。传球隐蔽、快速、到位。要根据

接球队员的特点(身高、速度、位置)或接球队员示意的接球点上传球。

持球队员利用假动作调动防守,与上来给自己掩护的队员及时合理的进行配合。

持球队员不要无目的的随便拍一两下球而停球。

持球队员投篮后,应立即冲抢篮板球。



持球突破时。首先要了解禁区的突破路线上是否空(人多就不能突),如空就可以果断突破上篮。在突破过程中。注意周围变化,及时分球或合理处理球。

2. 进攻战术基础配合

进攻战术基础配合是在篮球比赛中,队员两三人之间有目的、有组织、相互协同行动的配合方法。任何一种整体战术配合都离不开基础配合,因此,熟练掌握进攻战术基础配合数量的多少与运用质量的好坏,直接决定着全队战术的实效性、灵活性,并与本队比赛的胜负有着密切的联系。进攻战术基础配合包括传切、掩护、策应和突分配合。

(1) 传切配合

传切配合是指进攻队员之间利用传球和切入技术组成的简单配合,它包括一传一切和空切配合。随着现代篮球高空技术和技巧的发展,具有配合简洁、突然、攻击性强的吊扣配合、一传一扣和空切与空中接球直接扣篮配合也是比赛中经常使用的配合方法。

(2) 掩护配合

掩护配合是掩护队员采用合理的行动,以自己身体挡住同伴的防守者的移动路线,使同伴借以摆脱防守的一种配合方法。

掩护配合有多种形式和方法,根据掩护者做掩护时站位的不同,有前掩护、侧掩护和后掩护三种形式。根据掩护者的移动路线、方法和变化,有反掩护、假掩护、运球掩护、定位掩护、行进间掩护和连续掩护等。从组成掩护配合的行动来看,一是掩护者主动去给同伴做掩护,用身体挡住被掩护者的移动路线,使同伴借以摆脱防守;二是摆脱者主动利用同伴的身体和位置把对手挡住,使自己摆脱防守。因此,掩护配合能否成功,关键是在一瞬间创造的位置差和时间差,争取了空间与地面的优势而达到攻击的目的。

(3) 策应配合

策应配合是指进攻队员背对或侧对篮接球,以他为枢纽,与同伴配合而形成的一种里应外合的配合方法。

(4) 突分配合

突分配合是指持球队员突破对手后,主动地或应变地利用传球与同伴进行攻击的一种配合方法。

3. 整体进攻战术

整体进攻战术是比赛中队员之间相互协同行动,充分发挥本队的特长,突破对手的防守投篮得分,以争取比赛的胜利。

当前,篮球战术向着快速、简练、积极、主动和更加富于攻击性的方向发展。由守转攻时,力争一切机会发动快攻;如快攻不成,要加强快攻与阵地进攻的衔接,提高进攻速度。在阵地进攻中,队员的移动范围大,纵横穿插,内外结合,攻击面广,连续性强,通过2、3人战术配合,创造进攻机会。

篮球整体进攻战术的组织和运用有着不同的外部表现形式,包括战术的结构、对抗范围、攻守节奏等。战术组织要从实际出发,应根据本人的特点,如队员的身高、技术水平、身体素质,以及每个队员的技术特长,选择或制定适合本队实际情况的整体进攻,战术方法和形式。运用战术时,要在知己知彼的基础上,采用针对性强的整体进攻战术方法,扬长避短,以己之长,攻彼之短,充分发挥队员的竞技能力。

篮球整体进攻战术训练要把意识、技术、形式和方法融为一体。意识支配行动,只有队员具有较强的意识,才能在行动上提高定向、决择、反馈和支配的能力。技术是实现战术的保证,战术配合的顺利完成,依赖于队员全面熟练的技术和队员之间相互配合。因此,在整体进攻战术训练时,要提高队员的配合技术质量。每个篮球队都应该在掌握一定数量的战术形式和方法的基础上,根据本队的条件,确立本队的基础战术打法,练出特色,形成自己的战术风格。

现代篮球运动的特点之一是攻守对抗的凶悍拼斗性日趋激烈,矛盾的主要方面首先是有胆识、有毅力和有勇气的进攻,因为只有进攻中善于拼斗才能得分,得分的多少决定

比赛的胜负,所以自篮球运动立规以来,传统地倡导勇敢进攻,强调大胆投篮,是无可非议的。为此,随着进攻意识的普遍增强,世界范围内不断围绕强化进攻创新发展了许多进攻理论、技术与战术,并由此不断改变组建队伍的人员配置,形成现代篮球比赛智、高、快、准、全、狠、变的普遍特点。随着拼斗性进攻的这一发展走向,必然相辅相成地刺激各国教练员同时考虑到防守的技术、战术创新和提倡拼斗精神,普遍把运动员强悍作风反映在整体与个体防守拼斗能力的提高和控制篮板球拼斗能力强弱上,将其视为衡量整体实力强弱和能否获得全局优势的标志,并对应地变革和创新了种种拼斗性防守技术与战术,促使国际篮坛一时呈现出呼唤“拼斗、拼斗”“防守、防守”“篮板球、篮板球”的意识与行动。

比赛实践显示,现代篮球精神上的凶悍拼斗意识对于转变传统竞技比赛观念和扎实掌握实战本领更显重要,以此为基础强化培养训练具有现代篮球对抗意识和掌握拼斗的本领(技术、战术),才能适应现代篮球近身凶悍格斗的发展趋势。正由于进攻拼斗能力提高所带来的防守拼斗观念与技、战术的变化,使当代篮球竞技比赛对抗拼斗更为凶悍激烈,从而形成攻守意识+凶悍意志+体能力量+技能谋略的拼斗体系。为此,重视提高拼斗意识和拼斗意志的教育与训练水平,创新攻守技术、战术手段,将成为教练员思考的新课题。

在篮球比赛中,进攻队员应注意以下5个问题:

(1)上场前明确自己的职责和任务,坚决贯彻教练员和准备会的意图,在这个前提下,根据场上的具体情况处理好每一个球。

(2)根据自己的技术特点和具体的身体条件,比赛中注意扬长避短,寻找机会尽可能地发挥自己的特长和优势,并在自己有把握的位置上进攻,如果自己身体条件占优势,那就要设法打到篮下得分。

(3)初学打篮球要具有顽强的意志品质和敢打敢拼的精神,只要上场,就要兢兢业业地打好每一个球。

(4)全队场上场下要团结一致,一切以集体利益为重,场上打球绝不能互相埋怨,决不可以随意指责队友和对方。

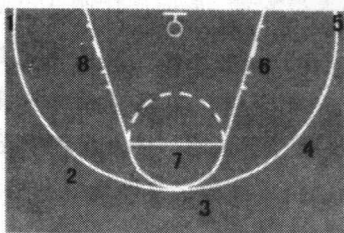
(5)在学打篮球的同时,应了解和学习篮球规则。

(二)进攻位置的选择及特点

在篮球比赛中,每一队上场5名队员,每名队员在场上都有位置分工,按位置进行落位、移动、进攻和配合,不同的位置所采取的进攻方式也不同。

为了更便于掌握技术动作,提高运动员在球场上的位置感觉观察能力和掌握时机、运用时机、创造时机的意识及能力,根据实际比赛对抗区域特点,将常见最典型的进攻点及

区域进行划分,在不同的区域点采取不同的进攻路线、方式和手段,并完成技术动作的组
合运用。

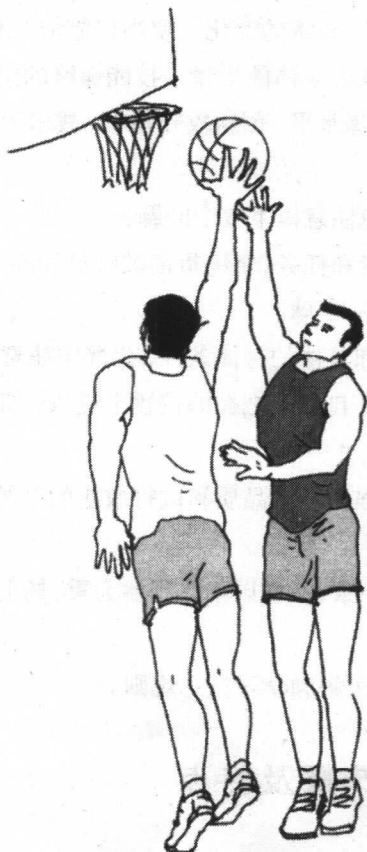


1、2、4、5 区域为前锋活动区域

2、3、4 区域为前锋与后卫配合区域

6、7、8 区域为内线进攻区域

6、7、8 区域一般称为内线进攻位置。在这些区域进攻时,移动距离短,高空技术多,对
抗激烈。队员进攻时多是背向或侧向篮,所以运用的技术背向篮接球,运用转身变为面对
篮进攻为多,即这一区域进攻技术都是与各种转身组合一起的。



在 1、2、4、5 区域,常见的攻击方式有三种:一是自己准确投篮;二是传球给向内
线空切的同伴;三是突破上篮或突破分球。这也就是我们常说的“三威胁”形式。由于
这些攻击点都距离篮圈较远,因此队员还必须养成积极主动冲抢篮板球的习惯,要学
会观察。开阔视野,判断好起跳时机进行拼抢。

篮球比赛对抗日益激烈,篮下及篮下区域是攻守争夺的焦点。在这个区域,进攻队员处在激烈对抗的漩涡中,技术的运用也都要在对抗中完成,因此,除要求队员有快速、灵活、跑跳能力强之外,还应具备一定的力量素质,从而在进攻方式上既能对抗,同时也能机动灵活地利用时空切、跨步、撤步、转身、勾手及高手、低手投篮,并结合突破上篮、突破分球等技术动作完成进攻。

1、2、4、5区域一般是前锋活动区域,这些区域进攻的主要方式为接球进攻和持球进攻。在无球时要积极移动,摆脱接球,如从场角向上移动接球进攻,溜底线向防守者靠近,突然变向空切等技术动作。持球进攻时,多练习“3分球”投篮、快跑中接球上篮、快速运球时的跑投篮、快速移动中的急停跳投、变方向强行突破上篮等各种攻击的方式。在这些区域进攻能力强的代表人物,NBA中有卡尔·马龙、皮蓬、肯普、德雷克斯等,我国著名选手有胡卫东、巩晓彬、刘玉栋、张劲松等。

2、3、4区域进攻技术特点,是前锋与后卫的攻击特点。要求运动员不仅头脑清楚,视野开阔,而且要灵活,技术运用时要快速,突破能力强,投篮准确。由于这些区域活动范围大,进攻队员离球篮远近调节便利,若能掌握超远距离(距离球篮8米以上)的投篮技术和快速突破技术,则能在比赛中取得理想的进攻效果。投篮时,可采用“边跳边投”的方式,其优点在于出手力量大,投篮出手动作突然,不易被防守封盖等。目前已被国内外众多远投高手所普遍采用,实践证明其具有很多优越之处。

(三)个人进攻原则

1. 有动有静,有节奏性

掌握场上攻击的主动,取得进攻主动权,首先是从观察对手特点开始的。根据对手防守特点、身材特点、技术特点而采取相应的攻击手段;在完成进攻动作时,要动静结合,不能无目的的盲目移动,做到每一次移动都尽可能创造出一个进攻机会。个人持球进攻时,每一次虚晃、每一次运球都要有目的性,动作要突然。如在运球突破防守时,利用假动作吸引对手重心偏移,找出空当进行攻击。节奏性在这个动作中表现在,做假动作虚晃要慢,真正突破过人则要快速、有力。

2. 机动灵活,扬长避短

我国运动员的身材与体质特点与欧美国家及其他种族不完全相同,学习打篮球人的身体条件有差异,有不足亦有长处,这就要求我们在篮球对抗总的规律下,一方面与对手尽量缩小差距与不足,更重要的是要充分发扬自己的长处,以己之长攻彼之短。例如当进

攻队员在“3分线”外持球时,如果防守人身材较高,脚步移动较慢时,就宜采用假投篮、真突破的进攻策略;若防守人身高低于自己时,则应采用硬抗篮下进攻方式,即以大打小。

3. 强调全面,兼顾特长

比赛对抗意识强,攻守技术全面,是世界篮球运动发展趋势,而特长技术则是新动态,它是一个优秀运动员的显著标志。特长技术具有相对的稳定性,在比赛中或在不利的情况下都能正常发挥,具有攻击性和实效性,才能被人们认可,它是在实践中不断提炼创新、变异发展而形成的技术特长和个人绝招。如 NBA 球星乔丹独特的跨步仰身时间差跳起投篮技艺,罗德曼的制空抢篮板球能力,斯托克顿的场上指挥组织能力等标志性动作,被誉为篮球技术经典,成为篮球爱好者追崇的目标。

4. 知己知彼,以弱胜强

篮球比赛不仅比技术与战术,还要比身体、心理和作风,在对抗中更要比智慧。比赛中的强与弱是可逆转的,强并非一切都强,强若傲,傲则懈,懈则无备,斗志松散,盲目自负、自狂,就会失去忧患意识,则难以承受变化的压力,导致由强变弱;弱也并非一切都弱,弱者若不馁,面对现实,兢兢业业,思想作风过硬,无畏不惧,做到战略上藐视、战术上重视,善于自我造势,扬我之强攻彼之弱,就可能弱转强。客观分析自己与对手的实力,充分扬己所长,避己之短,树立信心,在任何情况下依然保持高昂斗志,就可能取得出奇制胜或以长制胜的效果。

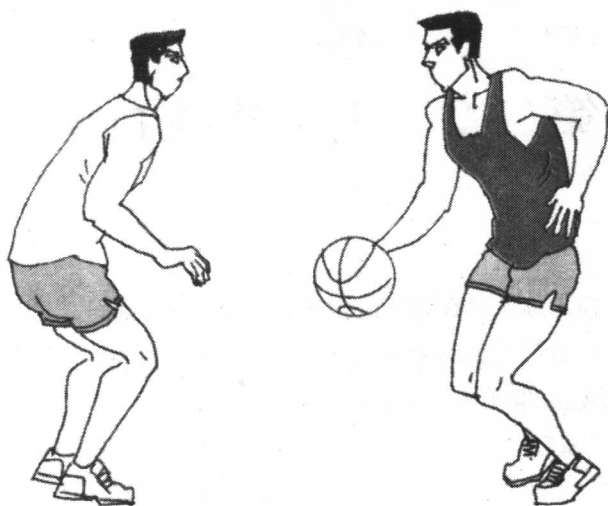
5. 观形造势,主动出击

依形造势,抓紧战机,以迅雷不及掩耳的强大气势攻击对手。兵法中说:“会打仗的人,先要造成不可被敌战胜的条件,来等待可以战胜敌人的机会。”发现对手弱点,就要出奇招,迫使对手无招架之力,从而掌握进攻主动。

6. 制造错觉,攻其不备

在对抗中要善于利用某些进攻动作作为假动作,来迷惑对手,使其重心移动,失去有利位置,而乘虚而入,完成预先打算的第二个动作。要求假动作做得逼真,而动作的改变要快速。如原地持球突破前先做瞄篮动作,然后变迅速突破动作。

在进攻对抗中故意暴露自己意图,迷惑对手,出其不意进攻得分。例如开始进攻时,始终给同伴传球、策应,自己不进攻,当防守人放松对自己的警惕,不再紧逼防守时再突然做进攻动作得分。



在比赛对抗中不仅要观己形、观敌形，还要视微形，即无形中见有形。通过观察对手特点、特长及状态，及时思考对手可能采取的防守对策。这是取得进攻主动权的重要因素，也是采取措施使自己由被动变主动，由弱势变为优势的基本方法。

第二章 无球进攻技术

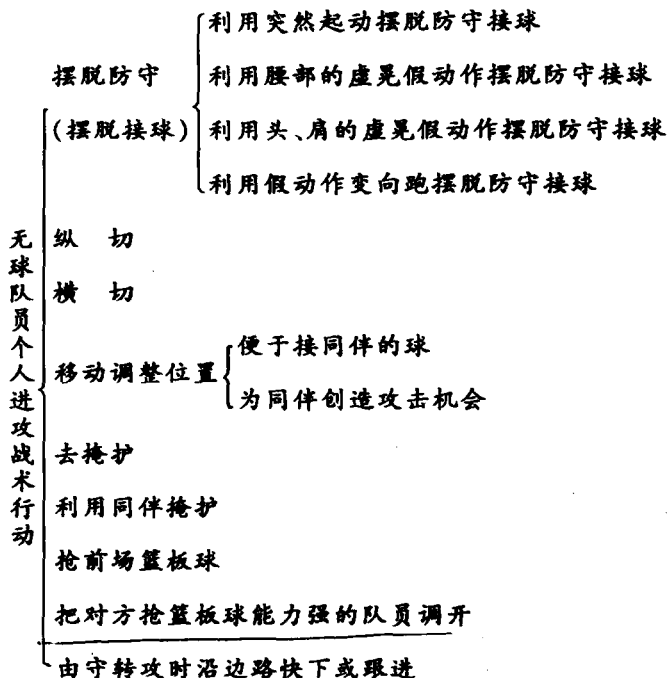
无球进攻技术是指无球队员在进攻过程中,以强烈进攻意识,运用跑、跳、跨步、转身等技术动作进行个人攻击与配合动作的总称。

在比赛中,运动员绝大部分时间处于无球进攻。无球队员合理运用进攻技术以吸引防守队员的注意力,可以减轻对本队持球同伴的压力,破坏对方的协防配合,起到威胁对方的作用;在多数情况下,无球队员的进攻构成了配合攻击的关键。有球队员获得的投篮与突然攻击直接得分的良机,都是从摆脱防守获得有利位置接球开始的,可以说无球进攻技术是有球进攻技术的前奏,有球进攻技术是无球进攻技术的延续。

无球队员进攻技术是随着篮球运动的发展而逐渐丰富其内容的。它从早期单一的跑动摆脱防守接球进行自身攻击,逐步发展成为迂回跑动牵制对方,破坏对方防守队形与平



现代篮球比赛中,无球队员间的对抗呈现出越来越强烈的趋势。所以应该加强无球进攻技术的教学与训练,不断地提高无球进攻技术水平。



衡,并用策应动作、掩护动作等助攻性技术,为同伴创造进攻机会,达到其攻击目的。同时还利用各种动作摆脱对手,积极拼抢前场篮板球,为进行二次攻击创造条件。

运用无球进攻技术时,一般有三种形式:从无球到有球;从无球到无球;从有球到无球。无球队员进攻技术的运用目的主要有三点:一是利用假动作等,迅速摆脱防守接球进行自身攻击;二是利用掩护动作、策应动作进行助攻,为同伴创造进攻机会;三是摆脱对手拼抢前场篮板球,并进行二次攻击。

(一) 无球队员进攻技术要点

1. 要有强烈的攻击性和策略性

无球队员进攻,首先要强化进攻意识,明确在整个战术配合中,无球队员与有球队员之间、无球队员之间的关系,了解防守队员的意图和移动规律、球和同伴所处的位置,以保证进攻的连续性和攻击性,破坏对方协防,进行有关策略性的攻击。因此,无球队员在进攻中要全面观察,正确判断,及时采取相应的进攻行动。

2. 提高应变能力,不断变化进攻动作,改变进攻动作和节奏

在进攻中,无球队员的每一次行动,都要注意动作的节奏和突然性,快慢结合,动静结合,这是摆脱对手,提高攻击效果的关键。

3. 要明确进攻目标的指向性

无球队员在全面观察的基础上,应充分了解本队使用的战术,以及整体战术配合中每个局部配合的任务。并根据场上人、球、球篮的情况不断调整自己的进攻行动,及时摆脱对手的控制,争取最佳进攻机会;协助同伴创造有利的进攻机会,牵制对手,破坏防守队员之间的协同配合;积极冲抢篮板球,注意保持攻守平衡,做好由攻转守的准备等。

4. 加强配合的时间性

无球队员的进攻行动,必须要掌握时机,提高与有球队员之间的默契,做到及时准确,主动配合。

5. 个人攻击与全队战术相结合

无球队员在进攻中,积极主动的个人行动,一定要根据整体战术配合的基本要求,做到协调一致,相机攻击。

(二) 无球队员的进攻方法

无球队员的进攻技术,主要以熟练的移动技术为基础,结合假动作等组合而成。包括空切、摆脱、选位等移动,以及配合行动等。

1. 向球移动进攻法

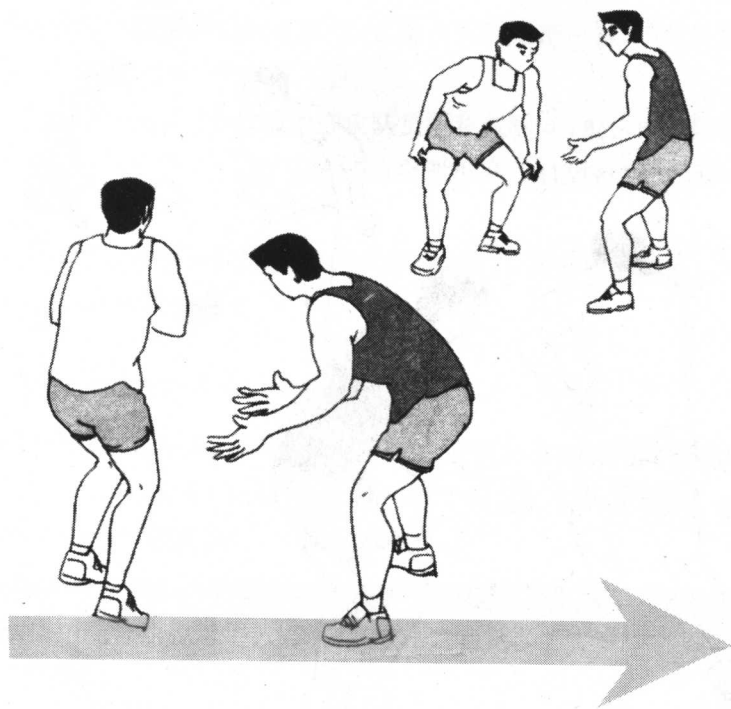
无球队员向球移动进攻法,主要指向本队有球队员方向的移动。一是摆脱对手接球;二是给同伴做掩护,帮助同伴摆脱对手。向球移动方法可分为两种:

(1) 内线向外线有球方位移动

落位于内线的无球队员,或是从外线经内线的队员,通过向外线移动,快速抢占有利的攻击位置或是摆脱对手,接传球后迅速攻击。

(2) 外线向内线有球方位移动

当内线队员持球落位于限制区一侧时,容易吸引对方进行围守、夹击防守,此刻外围进攻队员应抓住防守队员注意力集中于内线的瞬间,迅速摆脱防守,切入内线接球攻击。



2. 向球篮移动进攻方法

向球篮移动的方法，主要是无球队员通过各种脚步移动摆脱对手，切入对方的篮下，其目的有二：

(1) 向球篮移动，摆脱，接球投篮

这种移动应选择移动的位置、方向、距离和时机，同时要注意球的方位和转移规律，抓住时机，突然起动摆脱对手，做到人到球到。

(2) 向球篮移动拼抢篮板球

要根据投篮的位置，判断球反弹方向，迅速移动，摆脱对手，冲抢篮板球。抢前场篮板球不仅可以增强投篮信心，提高投篮命中率，而且还可以增加进攻次数，尤其是在篮下抢到篮板球，可以立即进行二次进攻，给对方造成更大的威胁。

3. 向空区移动进攻方法

所谓“空区”是指对方在防守中短暂出现的漏洞区域。无球进攻队员应抓住瞬间即逝的时机，迅速向空区移动接球，进行快速攻击，这种进攻方法有两种：

(1) 进攻人盯人防守战术的“空区”