

现代篮球对抗技术与训练

张建设 严 萍 编 著
易小坚 陈小明

湖南工业大学出版社

现代篮球对抗技术与训练

张建设 严 萍 易小坚 陈小明 编著

责任编辑: 刘仁魁

插图责任编辑: 刘楷

中南工业大学出版社出版发行
湖南省地质测绘印刷厂印装
湖南省新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张 4 875 字数: 113千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数: 0001—2000

ISBN 7-81020-177-8/G·017

定价: 1.50元

序 言

张建设等同志合著的《现代篮球对抗技术与训练》一书看后总想讲些什么，坦白地说，自己又晚了一步，作者们已经走到我的前面去了。

篮球运动以其将皮球掷进篮子里为胜负的游戏问世，经过近百年的发展、演变，逐渐形成不同肤色、不同民族为各自风格流派的，经过顽强的激烈的对抗以战胜对方的现代篮球竞技运动，应该说，现代篮球运动是勇敢者、智慧者的运动。

我以为，所有从事篮球教学训练的人们，应该感谢本书的作者，是他们抓住了现代篮球运动的脉搏——对抗技术，不但给我们以启示，而且为我们奉献的是实实在在的篮球教学训练中的方法和手段，是一本很有价值的参考书和工具书。

作者们以基本技术为重点，全面地、由浅入深地将基本技术的训练贯穿在攻、防对抗中，特别是书中提到的关于对抗技术的方法、动作要领，以及怎样通过训练去解决，是作者们长期探索篮球运动的结晶，是很难得的。

我敢断言，所有从事篮球教学训练的人们，在领略和运用之时，定会因这一著作的问世而获益匪浅。向作者们表示庆贺和谢意。

张大维 1987.10.15 于上海

前 言

篮球运动攻守矛盾的相互制约，相互促进，推动了运动本身的不断发展。当今篮球比赛的技术与战术的对抗紧张激烈程度，标志着篮球运动发展到了一个新的水平，比赛中对抗技术与战术的掌握，运用程度已经成为获胜的一个十分重要的因素。

我国篮球运动顺应世界篮球运动的发展趋势，在不长的时期内进步是显著的。然而，目前对抗技术与战术的问题是阻碍我国篮球运动水平向更高层次跃进的障碍之一。这一问题已引起了广大篮球工作者的高度重视，人们也为此在各自的范围内积极地开展了大量的工作，对我国篮球运动起到了一定的促进作用和良好影响。但是，由于主观客观各方面因素的制约，对这一问题的研究缺乏系统性和合理性，且未形成对其完整综合性的归纳，这也正是广大篮球工作者，特别是基层从事篮球运动工作者的迫切要求。

篮球比赛的对抗性这一特点，决定了篮球运动员在比赛中必须是在对抗的情况下完成战术任务和技术动作。因此，我们在平时的训练工作中必须依据临场比赛的实际情况及比赛对运动员在各方面的要求，去展开、研究、设置一整套包括心理的、技术的、战术的、身体的对抗训练方法和手段，也就是讲人为地设置一种“对抗的环境”，由浅入深地让运动员在这特定的环境中反复磨炼，培养和提高运动员的对抗能力，使运动员适应现代篮球运动的高标准、高要求，从而取得比赛胜利。

我们通过认识上的提高，在大量收集、整理国内外关于对抗训练方法的篮球专业论著、资料的基础上，广泛采访了篮球

队伍的教练员、运动员，并结合自己多年驰骋球场和从事篮球教学训练的经验体会，较全面地将多种多样的对抗训练方法编入本书，使之具备全面、系统、通俗、实用价值高等特点。由于训练方法的取舍和安排还取决于训练计划以及不同队伍和队员的特点，因而，该书不可能包罗万象面面俱到，只能是画龙点睛抛砖引玉，同时由于我们水平有限，经验不足，难免出现一些纰漏，对于这些请多指正。

本书的作者：湖南省体委教练员、70年代国家队队员、运动健将张建设（第八、九、十章）；中南工业大学体育课部讲师严萍（第一、二、三章）；湖南师范大学体育系球类教研室讲师易小坚（第四、五章）；长沙市体委教练员陈小明（第七、八章）。

1987年9月

图 例

○	进攻队员
△	防守队员
⊙	教练员
---→	传球
—→	移动
~→	运球
—H→	投篮
—	掩护
—/	掩护后移动
— —	夹击
—↻→	转身
⊗	球
⊗	障碍物或立柱

目 录

第一章	移动对抗技术训练方法.....	(1)
第二章	传、接球对抗技术训练方法.....	(8)
第三章	投篮对抗技术训练方法.....	(15)
第四章	运球突破对抗技术训练方法.....	(32)
第五章	持球突破对抗技术训练方法.....	(33)
第六章	个人防守对抗技术训练方法.....	(41)
第七章	中锋对抗技术训练方法.....	(57)
第八章	抢攻防篮板球对抗技术训练方法.....	(91)
第九章	攻防转换对抗技术训练方法.....	(101)
第十章	基础配合的对抗技术训练方法.....	(119)

第一章 移动对抗技术训练方法

练习一：一对一徒手攻守

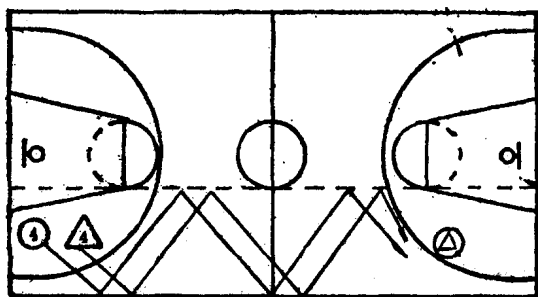


图1-1

方法：如图所示，在规定的范围内④用变向、变速、转身等脚步动作摆脱或超越△的防守，争取领先用手触及教练员的手。△则运用滑步、交叉步追防等脚步动作，力争挡住④摆脱超越，不让④接触教练员的手。练习完成后，攻守转换。

要求：进攻队员要合理地运用各种脚步动作的“变”和“突然性”。防守队员在防守的过程中，要注意对方的腰部变化和脚步动作的变化，积极地采用应变措施。

练习二：“少抓多”的游戏（猫抓老鼠）

方法：将队员分成“猫”、“鼠”各2组（老鼠的数量最好是猫的数量2倍）。在规定的范围内（篮球场的半场或全场）进行。游戏开始后，“老鼠”在规定的范围内，运用变速、变

向、转身、急起、急停等脚步动作，躲避“猫”的捕抓。被“猫”追捕到的“老鼠”必须按规则停留在原地，双手高举过头（或坐在原地，翘起两腿）等待同伴“老鼠”的搭救（同伴的手触及身体各部位及可）。“猫”则要全力地去捕抓，直至抓完场上全部“老鼠”为止（此练习也可根据需要在运球中进行）。

要求：掌握好脚步的变化和提高脚步的应变能力。为提高强度，可规定练习的时间。

练习三：变方向（折线）跑

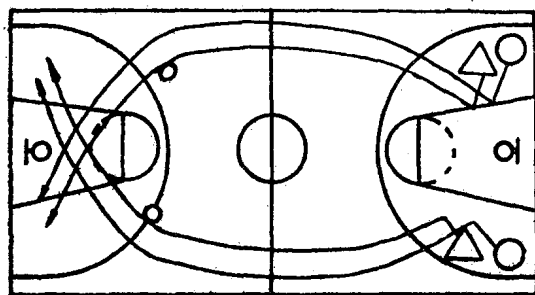


图1-2

方法：如图所示，一人进攻，一人防守。进攻队员变方向后沿边线做侧身跑。防守队员变向并侧身伴随进攻队员跑。至罚球线附近，防守

队员即刻做前或后转身，面对来球方向，护送进攻队员出底线。

目的：提高进攻队员变向摆脱后接长传球和防守队员破坏对方接长传球的能力。

练习四：侧身跑

方法：两人一组，一攻一守。进攻队员较多地撤回要球，防守队员力图阻止进攻队员接球。

要求：侧身跑时，要压肩，垂心内倾，速度要快。要求进攻和防守队员侧身跑时要能看到后面的球。

练习五：转身跑

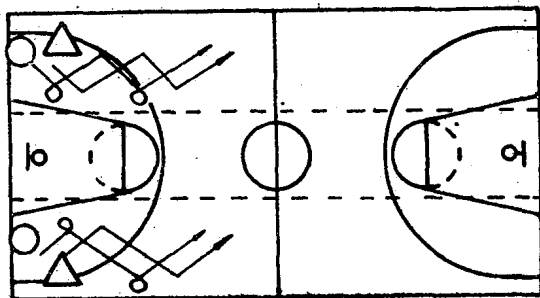


图1-3

方法：如图所示，两人一组，一攻一守。在规定的范围内进行（虚线以内）。进攻队员做转身变向跑。防守队员面对着进攻队员做侧身变向跑。

变向跑。

要求：进攻队员受阻后必须采用后转身的动作摆脱防守。转身后的变方向跑时要有加速。练习中进攻队员力争减少转身次数。防守队员则要求始终跑在进攻队员的前面，并迫使进攻队员在一次回合中做转身6~8次。

练习六：无球的全场攻守

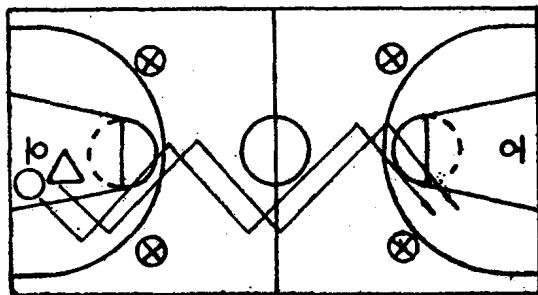


图1-4

方法：如图所示，在场内设五根立柱，⊗为假设的持球队员。两人一组，一攻一守。进攻队员要摆脱，防守队员不让摆脱。例如：进攻队员向右，那么，持球的人则位于左侧，防守队员要力争抢位到“近球”的一侧。

要求：攻守双方均应该运用合理、多变的脚步动作来完成练习，不应采用犯规动作。

练习七：有球的全场攻守

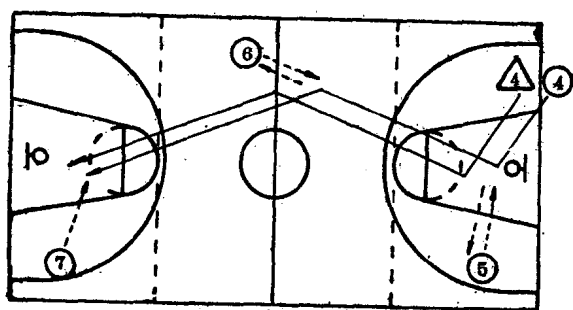


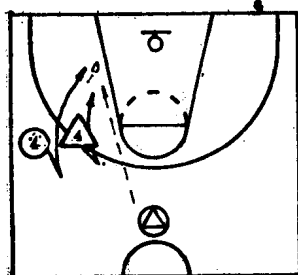
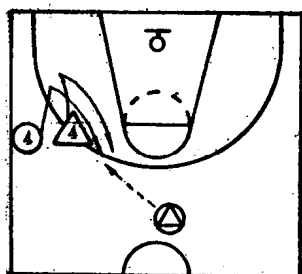
图1-5

方法：如图所示，全场分为3个区域。⑤⑥⑦分别站在各区域中的固定位置上持球。④为进攻队员，Δ为防守队员。④必须在教练员规定的时间内，在1区接到⑤的传球。如果④接到了⑤的传球，那么Δ则算失败。如果④没有在规定时间内或又没有接住球，Δ则成功。两人均到2区再做同样的练习。在进入第3区，如果④接到⑦的传球，马上投篮。累计3个区域的成败来确定④Δ的胜负。

要求：进攻队员摆脱要果断、迅速。防守队员要“堵”“卡”近球一侧。

目的：提高队员徒手摆脱接球和防传、接球的能力。

练习八：半场摆脱接球的攻守



方法：如图所示，三人一组，一人在外围传球，两人一攻一防。
④突然向内线跑去接球，△堵住内线，④又折回，甩开△企图接球。
④突然向外线跑去接球，△堵住外线，④又折回，甩开△企图接球。
诸如此类，进攻队员有溜底线，突然提罚球线接球，有横切接球，有做弧线跑接球……等。教练员必须要求队员在规定的时间内（10秒、15秒或20秒），根据队员的能力进攻队员不准接到球或只准接到若干次球。

要求：以上练习，应结合各种脚步动作的变化进行。做动作中要有假动作，要有速度。

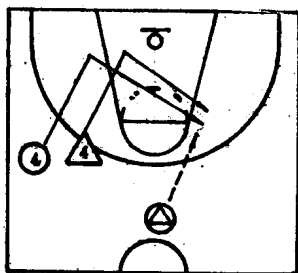


图1-6

练习九：运球突破和快速滑步

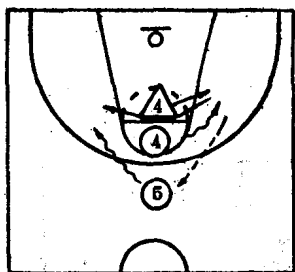


图1-7

方法：如图所示，④快速运球用单手传给⑤。当④运球时，△快速滑步移动，

不让④突破。当④运球到⑤位时，将球传给⑤，△立即又对⑤进行上述要求的防守。△连续防守4~6次后，再换其他人做。

要求：防守队员要快速滑步并保持与进攻队员之间的正确位置。运球队员要快速运球，并要求身体保护好球。

运球突破的方向一开始可相对固定，熟练后可不加以限定。

练习十：一对一徒手攻守脚步动作

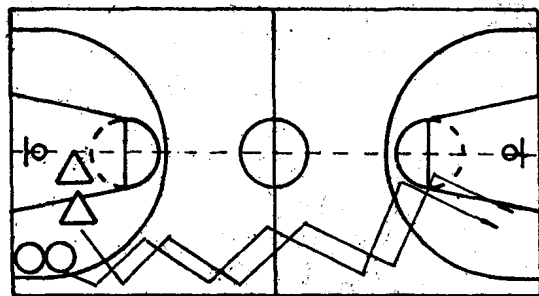


图1-8

方法：如图所示，将球场分成两个半场。两人一组，一攻一守。进攻队员依照防守队员的防守情况做：快跑、变速跑、转身、急停、起跳等动作，争取摆脱防守。防守队员则要求进

攻队员的动作做出相应的反应。

要求：进攻队员在全场的范围内尽可能多采用各种脚步动作，防守队员则要做出相应的反应。

练习十一：原地一对一对抗

方法：一人原地持球，另一人或两人徒手抢球。持球者利用前、后转身并结合手臂伸缩、挥摆等动作保护好球。在规定的时间内计算被抢和打掉球的次数。被打掉、抢去的球越少越好。

要求：进攻队员脚步积极移动。防守队员要伺机抢、打，并要做到尽量减少犯规。

目的：提高进攻队员保护球的能力。提高防守队员抢、打球的能力。

第二章 传、接球对抗技术训练方法

练习一：二人传球，一人防守

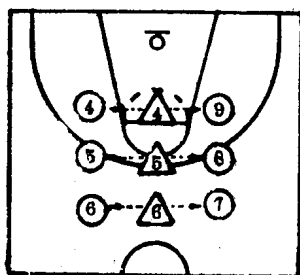


图2-1

方法：队形如图所示，④和⑨相距5米。△为防守队员。在④和⑨相互传球时，△触球即算成功，和传球的一队员交换。

要求：防守人要积极挥臂上前封堵传球路线。传球人要用假动作迷惑防守人抓住防守的弱点，用短促的动作和合理的传球方式将球传

出。

目的：提高进攻队员传接球能力和防守队员防守时手臂动作运用的能力。

练习二：行进间二人传球，一人防守

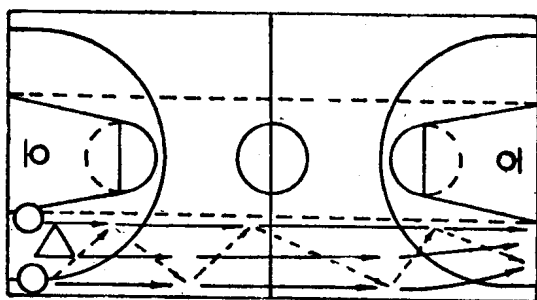


图2-2

方法：如图所示，将球场用虚线划为3个区域。防守队员只准前进或后退一步封堵传球。进攻队员在传球推进中要注意防守人的位置，以及进攻队员的位置。传球要及时、准确，到位。

要求：尽量避免或少用高吊球。

目的：提高队员在行进间的传接球和抢断球的能力。

练习三：三人传球二人防守

方法：如图所示，3人在规定的范围内呈三角站立，两个在三角内做积极抢断。失误球的人进圈内防守。

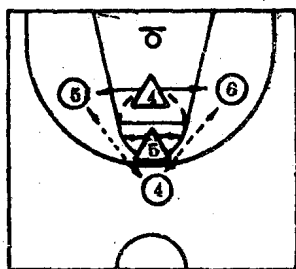


图2-3

要求：传球人要用眼睛的余光观察防守人的情况。传球要准确、及时，传球方式要多样、隐蔽。防守人要做到：对持球的人必须要有一个上前积极地防守（封堵），另一防守人要能做到防守住其他两个准备接球的人。

练习四：摆脱接球和有防守的情况下传球

方法：如图所示，⑥传球给⑦时⑧摆脱要球。⑦接到球后快速传给⑧，⑦马上与⑥交叉切向篮下。⑧接到球后用眼的余光看⑥和⑦。⑥和⑦谁的机会好⑧则及时准确地传到位。防守队员要堵、卡近球一侧。如果造成进攻失误，攻守交

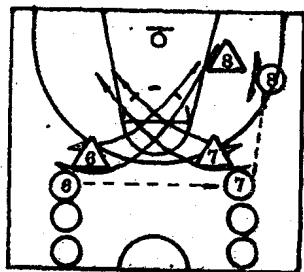


图2-4