

篮球的进攻与防守

(体育教学参考资料)

美国 B·考 西尔 著
F·鲍 尔

北京体育学院编译室

第一章 进攻

个人动作

本章讲几个人进攻的主要技术动作：投篮、传球、运球和脚部动作。我们认为应该尽量帮助每个队员改进个人的风格。尽管初看起来，任何技术好像是机械的，但是深刻了解动作要领，顽强进行训练，则有助于提高技术。

投 篮

基本原则。篮球进攻的目的就是投中球篮。所有队员都很懂得这一点。因此大多数队员一年四季都在刻苦训练投篮的准确性。由于在训练中大部分时间教练员不在场，所以每个队员都应该当一个严格要求的裁判员。这就是说，每个队员应该完全懂得决定投篮成败的原则。

切不要认为，篮球不需实践。篮球和高尔夫球、棒球、拳击一样，也有很多发展队员个人特点的条件，所以要鼓励他们敢于实践，敢于创造，不要盲目模仿别人。有些决定投篮成功的原则是不受队员个人特点为转移的。因此每个认真训练的队员应该经常依据这些原则来提高自己的技术水平。

因此，在分析有关优秀队员各种投篮技术特点之前，先详细介绍一些在球场上投篮的基本要领。为了便于分析，分为两类：1.心理方面，包括集中注意力，信心，放松；2.身体方面，包括瞄准，身体平衡，发力，判断或节奏，协调和随球动作。

1.心理方面。一场篮球比赛在很大程度上决定于心理活动，可能谁也没有异议。心理训练在任何时候都不如投中篮影响大。在比赛时，投篮知识和本领始终是区别是否是一个优秀篮球运动员的标志，这点尽管有时被人们忽视，但提高投篮心理方面的个人条件受到的限制经常比身体方面小。与其它运动项目一样，在篮球史上有许多人尽管身体条件差一些，但终究成了优秀运动员。人们常认为这是为他们刻苦训练所致。这样解释未免太简单了。我们相信，顽强的运动员一定精神集中，必胜的信心和善于放松的本领是主要的心理原则，这对于成为一个优秀投篮手应具备的条件至少有了一半。

精神集中。意思是将注意力集中在动作上。它是每个优秀运动员的特殊品质。经过长期的训练，一个好的投篮手能使自己的注意力不受任何外界的干扰。不管场上运动员如何密集在一起，喊叫，挥臂和犯规，都不会使他受到影响，而实际上他在比赛时的投篮准确性常常比在安静时还好。为了使注意力高度集中，投篮手应该尽量在接近现代化的对抗赛的条件下进行训练，并对自己完成的每一个技术动作进行分析。这样做，开始时需要有意识的努力，而后逐渐成为条件反射，就象“球感”一样。

善于放松。这是与精神集中有密切关系的。“在优秀运动员的静脉里流着冰水”这句话已成为老生常谈了，但我们相信，在紧张的比赛中一些运动员所表现出来的超人的沉着，不是别的，而是一种已经锻炼出来的与周围环境脱离关系的能力。看！优秀投篮手走近罚球线，开始站好位置、拍球。正在他睁开眼睛投篮时，他的注意力马上就集中到篮圈，不受任何周围环境和观众的干扰，与世无关。

信心。每次投篮，都应该相信在投篮时球不碰篮，百发百中。但是，信心与可能性不能混为一谈，实际上两者之间是矛盾的。虽然一个优秀投篮手在任何时候都不投无把握之球，但他经常投篮落空。因此十分清楚，当我们经常讲：“没有信心，就别投篮”的时候，就是说“除特殊情况外，这与投篮命中率低时不投篮的原则无区别”。实际上，在不利位置上投篮，运动员可能有信心，而在有利位置上投篮则信心不足。前者，因为运动员在紧急情况下简单地作出了合理投篮的决定。在此情况下这种信心是想象的，也是需要的。后者，因为运动员不允许自己在有利位置上错过投篮的机会，或者草率从事所致。

运动员在很有把握的情况下缺乏信心的原因有：连续几次投篮不中，或累了或精神不够集中。其中任何一个原因都不是孤立的，而是互相联系的。

可能每个运动员在不顺手的时候打不好比赛，但也常见到上半场发挥得不好，而后半场发挥得非常出色。这种在心理上恢复的本领与某些运动员从不利位置上跃起在空中恢复平衡的本领是相似的，这就是运动员训练到最好的标志。

2. 身体方面。完成投篮动作有下列因素：

(1) 身体平衡。在身体平衡的情况下，进攻队员能够使每条肌肉紧张、协调一致，动员一切力量去投篮。虽然身体平衡程度可能不一样（从原地双手投篮的正确站立姿势起，到切入篮下单手投篮的最后恢复平衡为止），但投篮者控制球飞行的抛物线的本领直接取决于控制自身所产生的加速度的本领。如果运动员在球出手时失去平衡，不能使他完成平稳而连续的随球动作的话，那篮能否投中，就不得而知了。有些运动员善于很好地控制自己的身体姿势，使他从不合适或其他运动员不可能作到的姿势中准确投篮。每个运动员应该发展判断自己在开始和结束投篮时是否能处于补篮位置上的能力。

(2) 发力。在完成投篮的时候，发挥全身的力量是靠下列因素的互相作用来实现的：①手和手指平稳的向前动作；②用肘和肩的急促动作，使手臂迅速伸展；③在提踵的同时，迅速伸直膝关节。因为紧张的肌肉所用的力量难于控制，所以一切肌肉在人体能力范围内能从容不迫，协调用力，就会使运动员获得最好的成绩。在跳起投篮时能清楚看到，所产生的大部分能量都用在跳上，而其中投篮所需要的其他力量则有臂、手腕和手指来保证的。

(3) 判断。对投篮的判断是从脚蹬地跳起投篮开始，到随球动作和还原结束的。在原地投篮时动作节奏正确，就能保证从容不迫和连续不断地从下往上投篮，这样，用指端使球出手前和出手时会使力量发挥到最大。在跳起投篮时身体速度很快就下降为零，因此，在投篮时应该估计到指端恰好在跳到最高点时将球送出，因为在这时作用于球的唯一力量就是臂、手腕和指的力量。在这种情况下，运动员动作做得正确，就会给人们一个印象是投篮手投篮时是悬空一瞬间。但是要注意，在这时运动员身体或某一分部动作不协调（如头部的激烈动作），都会直接影响球飞行的抛物线。

(4)利用指端来获得理想的弧度。作用于球的力量,应该通过指端。这样才有可能使球出手时用指校正球的抛物线,并能保证球“柔和”而自然地向后旋转。

许多优秀投篮手投篮的抛物线低,因为这能保证很好地控制投篮速度和准确性,但是在这种情况下篮圈暴露在球下面的面积较小,同时也容易被对方封住。投篮的抛物线高,虽然目标暴露较大,但其缺点是准确性差。在这种情况下最好的办法就是取之于自然习惯——“自然投篮”。在球自然向后旋转的同时,用中等或适宜的抛物线都会表现为“柔和地投篮”。这样,如果差一点投中的话,那球或是反弹入篮、或是在篮圈上,很容易进行补篮。

运动员由于指端感觉非常灵敏,手腕柔和而稳定,所以就能获得一种“球感”,这就是判断投篮准确性的决定因素。两手一成投篮开始姿势,投篮者就将两手指自然分开,用指端和指根紧握住球。运动员应该继续提高“球感”,到双手正确握球成为习惯为止。

(5)随球动作。投篮和其他任何项目一样,都要求手眼一致。大脑要继续估计球到篮时所需要的力量和用力方向。投篮成功与否,取决于瞄篮的准确性和在球出手时获得最大的动力。这些随球动作是投篮顺序的主要部分。

投篮技术原理

在讲运动员应该掌握的各种投篮技术之前,还想再次强调每个运动员个人特点的重要性。篮球项目是一项近年来由于个别运动员推陈出新,起了重大变化的项目。篮球新技术的发展和推广,是这些运动员在传统技术中经过革新和试验的结果。

例如扣篮、背后传球、跳投、盖帽和原地单手投篮等技术过去在某些时被人们认为华而不实,而现在确认为有实用价值了。但是每个实践者都清楚认为,只有在掌握技术原理之后才能在实践中获得成功。

基本投篮方法。每种投篮方法都是从下列六种投篮技术中的一种演变出来的:1.双手低手投篮;2.单手低手投篮;3.原地双手投篮;4.原地单手投篮;5.跳起投篮;6.勾手投篮。在不同距离和不同条件下,投篮技术有些变化(如罚球,突破投篮,补篮,篮下投篮,转身投篮。撤步投篮等)也是需要的,但是上述六种投篮方法是投篮的基础。

应该着重提高承担某一角色的运动员最有益的那些投篮技术。例如,身高2.10米的中锋练习9米原地双手投篮,或身高1.80米后卫练习近距离转身投篮,就未必合适。众所周知,中锋应该练习各种近距离投篮技术(离篮3—4米);左右勾手投篮、跳投、跳起转身一周投篮和原地高手投篮、各种转身和切入投篮、补篮等。前锋则相反,要用大部分时间,练习中距离(4—6米)跳投、突破投篮、原地投篮和勾手投篮,特别是边线投篮的同时还要按比例地用比较少的时间,练习近距离各种转身投篮和远距离原地投篮。后卫的主要投篮方法是远距离(6米以外)原地投篮,中距离跳投和各种快速切入篮下低手和高手投篮。

1. 双手低手投篮。虽然这种投篮方法通常在罚球时采用,但在切入篮下时也可采用,如切入篮下投篮。

除手臂姿势外,双手投篮的开始姿势和其他原地投篮一样。两脚站立略与肩同宽

(脚尖对着篮，两脚站在一条线上，或一脚略向前和平时一样，可因人而异)。两膝弯曲，重心移在前脚掌上，脚跟刚能触地为宜。两肩舒展，头正直，眼视目标。用指端握球，靠近身体，在腰部下，手指向下，而大指向着篮。掌心不接触球，手指自然在球两侧，肘略屈并放松。

罚球时，两臂预先举起与胸齐，两腿伸直。然后投篮者用同样的节奏还原到开始姿势，再开始伸直两腿，将球向前上方移动；当两腿完全伸直，两臂与地平行时，使手指和手腕向上移动，把球投出，这样就会使球自然向后旋转。在整个投篮过程中背是伸直的，重心移到前脚掌上，脚跟离地；两臂随球去，手掌转向篮，拇指向内。

2. 单手低手投篮。大概在实践中这种投篮方法任何时候都不在原地，而经常从原地切入篮下或转身时采用。这种方法的效果完全能够补偿提高技术所花的时间。其优点是能使手臂继续向篮延伸。

从接近双手低手投篮的开始姿势起，运动员一手下落，一手托球向篮引伸。在投篮手臂完全伸直后，运动员一直用目光注视瞄准点，并用手腕和手指的柔和动作，将球举向篮或篮板的目标点，手掌随球向上移动，肘部微屈。正确投篮时球在飞行时前旋很小，但是，在球出手时手随球向侧转动而产生的任何一个侧旋动作都会使球产生在瞄准时所应得补偿的侧旋动作。

3. 原地双手投篮。可在胸前或头上做。

胸前投篮。这种方法虽然也是一种远距离投篮最准的方法，但在现代篮球中不经常采用，因为它很难适应很多球队所采用的快攻战术。

在开始姿势中两腿适当开立。每个运动员应该确定一个能使自己产生最大信心的腿部姿势，做各种类似的胸前投篮。重要的是运动员要感到自己轻松灵活。重心移到脚掌上，脚跟轻微触地，两膝弯曲，腰部微屈，上体前移，背是直的；手指充分，两拇指和两食指各在一条线上，而两拇指在球后侧靠近；用手指端在体前低于下胯约30厘米处握球；两肘靠近身体，头部正直，视线盯着瞄准点。

投篮时两臂和两腿同时伸展（提踵，伸直膝和肘关节），手指和手腕向篮伸展，使球柔和地向后旋转。在随球时两拇指继续向内下方旋转，肘部微屈，手掌向外。重要的是在投篮过程中眼睛始终要盯着目标。

头上投篮。对于在场角上的队员来说，这是一种最好的投篮方法，因为这种投篮能使防守队员往上伸展身体和靠近自己，另外，还便于传球给中锋和作假动作，以及直接切入篮下。在技术上，除了在额上方持球和两手略在球下面外，与传统的原地双手投篮的技术一样。

4. 原地单手投篮。这种方法与原地双手投篮有许多共同之处，但要求更快地增加速度和柔韧性。因为这种技术与所有不用勾手的单手上手投篮技术大致一样，其中包括跳投，所以它是每个篮球队员的基本投篮方法。

和原地双手投篮一样，那怕大多数运动员都认为一脚在投篮手下面稍向前为好，但是两腿姿势还是要因人而异，不要硬性规定。在开始姿势中举球的高度也要因人而异。有些队员认为从胸前投篮较好，有些队员喜欢从肩上投篮。但是通常在开始姿势时球举得越高，进攻队员可能越接近防守队员，就越有投篮机会。此外，投篮的开始动作还能影响投篮的远度：球越高，飞行的速度就越短。投篮的手在球的下后方，手指适当分

开,手掌对着篮,用指端和掌根托住球。另一手在球的前下方,手背对着篮,保证起平衡和控制的作用;到球出手时该手就移到球的侧面,而投篮的手给予球力量。其他技术与双手投篮相同,即当进攻队员提踵和伸直两腿的同时,投篮的手臂完全伸直,手腕下屈,使球在出手时柔和地向后旋转。

两步跑投(两步急停)。在接球和运球后进行远距离攻篮时,这种方法是有效的。采用两步急停的投篮方法时,进攻者:(1)在与投球手的同侧脚落地时就开始举球到与肩高;(2)在异侧脚落地时投篮手的同侧膝就向上摆(为了改变速度),投手臂就向篮伸展,使球从异侧脚的站立姿势中出手。手的随球动作和目光与原地单手投篮一样。

一步跑投(一步急停)。由投篮手的同侧脚站立,另脚上步单手投篮是二步跑投的变种。这种投篮方法有利于与准备封球的防守者进行争夺。在投篮时,运球者停下来拿球,投篮手的同侧脚站立,高提异侧腿的膝部,缓冲速度,而后上步投篮。在这种情况下突然性是主要因素。这种方法只有掌握了其他原地投篮方法之后才能练习。

5. 跳投。这是一种最有效的进攻手段。目前还没有象这样难于防守的其他投篮方法。这种投篮法先做假动作,然后快而准确地进行跳投,实际上是封不住的。在破这一招时(如果防守队员在身高方面不占绝对优势的话),防守队员应该准确地判断自己和进攻队员的动作,因为只要进攻队员作一个最简单的假动作,防守就非常困难。

实际上,跳投技术是和原地单手投篮一样的。因此,如果把原地投篮技术掌握好了的话,就比较容易扩大投篮技术,其中也包括各种合理距离的跳投技术。因为给予球的动作,几乎只是臂、手腕和手指,所以投篮的有效性基本上限于近距离和中距离,可是有些进攻者经常从8米处投篮。

起跳,可以从原地朝任何方向展体来做,或者在运球、转体一周后或在行进间接球后来作。原地起跳基本上是用两腿,而在行进间起跳,一般是靠异侧腿。两腿在空中的姿势以自然舒适为准。大个队员有的是跳起来把腿收缩在一起,有的是将两腿伸直分开,还有的是将两腿伸直并拢。根据身体的平衡性和到篮的距离,以及防守的攻击性,队员跳起来,可能向上垂直,或前倾或后仰,但是这些情况都是为了在空中面向篮,使身体几乎保持平衡、稳定,用投篮的手向上投篮。如果这个跳投动作作得非常好,在投球一瞬间,运动员好象悬在空中一样。如果跳投动作不准确,投篮笨拙,投中的机会就少得多。不管个人特点怎么样,下面的技术对原地和行进间的跳投,都是主要的。

在投篮者开始下蹲时,两手持球移到投篮手的肩附近的准备位置上。如果队员在行进间的话,下蹲是在第二步用异侧腿开始的(参看行进间单手投篮一节);如果队员在原地站立,两腿下蹲,重心均匀地落在两前脚掌上,肘稍前移到球下方;两手位置是扶球手在前,投篮手在后,手指适当分开,象原地单手投篮一样。在跳投开始阶段,在瞄准目标和伸直腿时,双手将球举到投篮位置上,或稍向前,或正在头的上方,或头的侧方(高个队员最好在头上方,而矮个队员最好在头侧方)。在接近跳到最高点时,将投篮手的肘部朝篮送去,手腕向上移动,使手掌转向前上方,而另一手在前方较高处。为了不断看着目标,需要高度的精神集中,因为大臂和小臂都在遮住部分视线。跳到最高点时队员要迅速而柔和地将投球臂的小臂和手腕伸展开,另一臂放下,而用手指端使球自然柔和地向后旋转。随球动作以投篮手完全伸直而结束,而屈腕关节,好象向篮内放下一样。

6. 勾手投篮。这是在近距离和中距离投篮最有效的方法。中锋和前锋应该在开始之初掌握左右手勾手投篮技术。勾手投篮可以在向任何一侧运球后进行,也可以在接球后转身或者在抓住由篮板和篮圈反弹的球以后马上进行。勾手投篮时,不管什么情况,均要用异侧腿蹬离地。

上述的勾手投篮是从背向篮转体开始的。用右手投时,运动员向左转,同时将右膝提起,使身体和头部转动,寻找目标,而右手向侧伸展,手心转向上,与地平行。队员用左脚蹬离地,使投篮手向篮作连续的弧形动作。也和任何一种投篮方法一样,勾手投篮的成功与否,取决于瞄准的正确性、手的柔和动作、手指对球的控制和平稳而连续的随球动作。正确的随球动作,有助于队员转身面向篮和占据补篮的有利位置。

基本投篮方法对各种条件的适应

队员在掌握各种距离的原地,跳起和勾手投篮技术后,应该开始运用在比赛中常遇见的专门假动作和转身动作,使技术复杂化。提高近距离左右手投篮技术的独立训练,有助于增强队员的进攻实力。

行进间投篮。下列情况下采用行进间投篮方法: 1. 运动员向下切入时获得传球;

2. 运动员运球,突破对方和向篮下切入。现有两种投篮方法。

第一,进攻队员从右侧逼近篮下时,右脚一着地,就用双手牢固地握住球。当身体在球与防守者之间时,左腿向前跨一步,右膝上摆(像跳高一样);同时用双手将球尽量往上移,右手在球后面,为了投篮将手腕后翻向篮转去,而左手在球前面,手臂向着篮(与原地单手投篮或跳投一样);在跳到最高点,双手举球到头上时(头正直,眼视篮圈右侧上沿),放下左臂,把右臂、手和手指伸展,将球投入篮中(从侧面逼近篮下时要利用篮板)。在随球动作后,队员落地屈膝站立,马上进入抢篮板球的位置,或撤退防守(从左侧逼近篮下时要利用左手投篮,所有的动作都要相应地进行改变)。

第二种是行进间单手低手碰板投篮。这种投篮法,由于很容易控制住球和比较柔和地碰板球,所以为很多队员所采用。助跑和起跳与第一种相同,但球是用稍向上转动的右手掌前面托住的(和低手单手投篮一样);在左手下落时,右臂伸直,用手和手腕柔和的动作,将球向篮板送去。

在作上述的每种投篮方法时几乎都不旋转球,因为动作的“柔和性”取决于手和指的最小动作。因此,进攻者选择瞄准点,应该使球几乎没有速度就能触板和中篮。

专用的行进间投篮法。虽然在大多数的比赛中队员都采用上述的投篮法,但他们都相信下述的另外两种投篮方法能增大投篮效果:腾空双手低手投篮和切入篮下单手低手投篮。

在快速切入防守坚固的罚球区时,后线队员可用双手低手投篮法。这不是采用传统式高跳投篮法,而是用任何一脚从距篮2—3米处蹬地跳远投篮。跳起后(双腿可能是收缩的),队员就用双手持球向篮腾空而去(参看双手低手投篮)。运动员腾空到最高点时将球出手。在球出手时,将双臂前伸,用手和手指将球向上投出。

在离篮过远起跳时,或在对付上手投篮位置上的防守队员专门的战术时,单手低手投篮是有效的。在跳投时,也可以采用这种投篮方法,但起跳脚和单手上手投篮时一样;

右手投篮时左脚起跳，左手投篮时右脚起跳。起跳开始时，双手持球，身体在球和防守队员之间，但跳起后，靠近防守队员的那侧臂下落。在投篮时持球臂前伸与肩同高，手托着球，对着投篮板的瞄准点，用手指作向上抛球的动作，稍高于篮和偏侧一些（参看单手低手投篮）。在球出手时需要将手微转，使球轻轻旋转。

篮下投篮。一个持球切入篮下的队员经常靠篮太近。在这种情况下，他常采用两种有把握的投篮方法。第一是从靠近篮这侧作半勾手投篮，或快速勾手投篮；第二是从异侧作行进间反手投篮。

1. 半勾手投篮和快速半勾手投篮。在采用这两种投篮方法时都是用异侧腿起跳，双手高持球，但在半勾手投篮情况下队员跃在空中转体面向篮，同时使自由臂下垂，而用投篮臂向篮侧勾手投篮，肘和手腕都要微屈；在快速勾手投篮时，队员不向篮转身，而用放松伸直的臂作完整的勾手动作和手指，手腕的柔和动作，将球投出。

2. 行进间反手投篮。这是队员从投篮相反的那侧开始的。实际上是从侧面，或后面，利用篮板与端线之间的一小块地方切入篮下。起跳用投篮手的异侧腿来完成的。用双手将球往上送，而头后仰，以便目视瞄准点。当两臂向上完全伸直时，自由臂下垂，而投篮手往里向小指方向旋转，用手腕和手指的柔和动作将球投出。

行进间勾手投篮。这种方法是后线矮个队员所具有的一种进攻性的武器，是在高个防守队员阻拦直接切入篮下时采用的。进攻队员在行进间的起跳与传统式行进间的一样，但当球移到肩高处时，投篮的手则离开防守队员向侧面伸展，随后就用完全伸直的手臂沿着高的抛物线进行勾手投篮。

近距离转身投篮。背向篮的中锋队员或是前锋队员经常有从近距离攻篮的机会，因此，队员应该在这些位置上掌握以下的投篮方法：左右勾手投篮；转身投篮；向篮撤步转身投篮；转身低手投篮；离篮跨步转身投篮和跳起转身投篮。

1. 勾手投篮方法。在近距离背向篮时，勾手投篮法如果运用的正确，几乎是不能封住的。但是，由于有三秒钟的规则，所以队员具有快速投篮的本领，是非常重要的。最好是在两腿准备向任何方向转身的情况下，在肩的高度上接传球。如果接传球需要确定作轴脚，向传球方向跨一步的话，那么这步应该由靠近篮的那只脚来做。在接到传球后，进攻队员应该用头和肩做假动作，同时将球上举到肩（如果需要假动作令人信服的话，那就需要左右开弓）。根据条件和本领，紧接假动作之后，就快速转身与端线成一角度，或与之平行，或转到侧面。

2. 转身投篮。这种投篮方法并不难掌握，但要作好，那就难了。需要使跨步和转身，以及起跳和投篮动作，成一个连续不断的动作。用两手接球，将体重均分在两脚上，是为了向任何方向转身。这种方法的要点（用右手投篮）：用头和肩向右作假动作后，左腿或非支撑腿向左跨步，同时面转向篮，右膝上提、左腿起跳。在转身时双手持球举到头部投篮位置上。手臂的技术动作和跳投一样。

3. 向篮撤步转身投篮。这种方法首先适合于中锋。在持球队员看到防守队员移到假动作那一侧时，那就应该乘着防守队员犯错误之际，将非支撑腿直向后撤退一步，转向篮，把防守队员甩在自己身后，可用勾手，或转身，或转身低手，或向篮跳起等投篮方法。

4. 转身低手投篮。当中锋在篮区背向篮，并感到身后有防守队员的压力时，就向

侧面作假动作，随后就朝相反方向撤步转身，从防守队员臂下作低手投篮。用投篮手的小臂和手腕的动作向篮将球投出，并使之柔和旋转。在瞄准时必须考虑到球的旋转和飞行的低抛物线。这时很重要是动作节奏和随球动作。

5. 离篮跨步转身投篮。在中锋背向篮控制球和防守队员因疏忽盯得不紧时（如防守队员对中锋的假动作有反应，向篮撤退时），才采用这种方法。在非支撑脚踏步离开篮，并以该脚为轴转身投篮。队员转向篮，将另一膝上提，用当时的支撑腿跳起，单手投篮。由于这种方法在紧逼时容易被人封住，所以假动作、转身和投篮动作都要估计得准确一些。

6. 转身跳投。很多队员认为转身跳投是背向篮投篮的最好手段。投球的效果是因投篮简便和假动作轻快而得到保证的。在投篮时背向篮的中锋将球举到投篮位置上，同时垂直上跳转身向篮，估计跳到最高点时用单手将球投出。假动作是用两膝迅速伸直和模仿起跳开始的向上动作来完成的。这就使防守队员无法与进攻队员同时跳起。

补篮。这不是一个简单而偶然有效的拍球动作。和其他任何一种投篮一样，也需要进行训练。高个队员应该补投离篮半米远的篮板球或篮圈球。补篮者向篮站立时，两腿屈膝，两臂往上伸，两肘与肩高。要判断自己的跳跃，以恰跳到最高点就能用手指端接触到球为好。开始，队员用宽分的手指柔和地控制着球，而后朝上向篮将球投出。如果不能控制球的话，那就需要向球拍打一下。用视线监视球和手指端控制球，以及随球的动作都和其他任何一种单手投篮一样。

罚球。罚球应该作为每次训练课的必要内容，并要在非常接近比赛的情况下进行。每个队员应该选定一种中距离或远距离投篮法，作为罚球用。

一个好的投篮队员在训练中罚球，起码要有75%的命中率。但是，倘若队员中距离或远距离单手投篮达不到这个效果，那就学习双手投篮（虽然有很多优秀队员在罚球时用跳投法，感到比用其他任何一种投篮方法更有把握，但是，还需要特别注意，在跳投时不要过罚球线）。在用任何一种投篮方法罚球时，以下手段和动作在自动化前还需要刻苦训练：

1. 在进入罚球线前，两臂和两手，以及手指都要擦一擦、抖一抖，放松肌肉，消除紧张；

2. 在接到裁判传来的球之前，要向左、右、后方看准对方和本队队员的位置；

3. 到罚球线前就要接到裁判的传球；

4. 走到罚球线时，就用两腿站成经常在罚球时所采用的那种姿势；

5. 球在两手中转，便于产生球感，拍球数次，使两臂和身体放松；

6. 先轻吸气和呼气，然后投篮。

罚球应该成为自动化，因此，两腿的准备动作和位置都要适合于每种投篮方法。

投篮练习

大部分投篮练习不管怎样，其目的在于投中篮。在所有投篮练习中都要交换投篮场地。

- ① 进攻队员
- ② 防守队员
- 教练员
- 持球队员
- 障碍物
- 运球
- 传球
- 运动移动
- 投篮

行进间投篮的主要练习(图1)。全队分为二个纵队,每队8人。左队前2名队员持球。1号向篮下运球,而右队的9号与左队的1号同时向篮下移动。1号因传反弹球给9号,9号接球后,就向上跳起,作行进间右手投篮。1号在9号投篮后控制球,再传给9号,而9号运球过端线后传给3号,1号到右队。



图 1

练习继续进行。2号运球到篮下,传给10号,等等。两队交换场地,便于在场的两侧和中间投篮。不同水平的队员每天都可以做这个练习,可以作为一个主要的准备练习和主要的行进间单手投篮练习,也可以作为赛前的准备练习。注意投篮要正确。在投篮前队员应该持球跨两步,用异侧腿起跳,用同侧腿往上提起,要跳得高,双手将球往上举。队员应从右臂旁边注视目标,在球出手前左臂下垂,落到便于补篮的位置上。

进攻队员右手掌托球,脸部转向篮,或用双手投球。

可以改变投篮方法。眼应始终注视目标。

阻挠进行间持篮(图2)。队员的队列和前个练习同。

只不过传球队员现在要阻挠投篮队员,以便使投篮队员习惯在比赛中防守队员向他移来时进行投篮。这是很好的赛前准备练习。1号运球,然后横着罚球区传给与他同时开始向篮下移动的9号。当9号开始行进间单手投篮始阻挠他。1号不应该封球,而要逼使他在投篮前掩护时,1号就开球。9号投篮后,1号拾球传给9号,9号则带球进入场地左侧,传给3号。1号和9号互换场地。



图 2

阻挠中距离跳投(图3)。队员的队列和图1相同。

1号带球进入罚球圈,9号向端线切入到距篮4—5米处。1号传球给9号,随着就去阻挠9号,而9号可以投篮,或预先作投篮的假动作,再投篮。两人争夺篮板球。1号力图保持住有利的防守位置,而9号若投篮不中,就进行补篮。然后9号传球给队列中的3号。2号和10号在1号和9号退出篮区后就开始做该练习。接球者应该改变位置,从中距离投篮。进攻者始终要投篮后切入篮下,因为他们要更好地体会篮板球的方向,而防守队员要提高封篮的技能。每次完成练习之后队员都要互相交换场地。

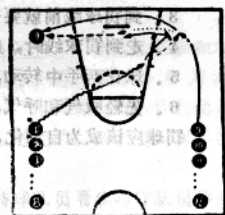


图 3

“三十一”分投篮练习(图4)。这个有趣的,即有比赛性质的练习是最古老的练习之一。它对每个队员都有益处,常在比赛季后采用,同时也是一种最好的一般训练手段,因为练习中包括有固定的动作。

在篮两侧各站两名队员,距篮都为5.5米。1号和2号与3号和4号比赛。1号和3号各持一球。1号投篮,并跟随去拾球,把球传给2号。3号的练习与1号同,但把球传给4号。每个队员也要投篮和拾球。投中者得1分,先到21分的队,就算胜利。败者受罚。我们喜欢采用的一种方法是:败者在中央弯腰站立,背向胜者,而胜者对着败者的臀部投球两次。



图 4

跳投,随之跑向篮下(图5)。

全队分为两个或3个组。一般是矮个打高个,提高比赛情绪。也可以根据任务分配队员,以便使前锋、中锋和后卫队员分在各个组里,或者第一组与第二组和第三组比赛。队员都要投篮,拾球和传球给组里下一个队员。各组队员都要在场上每侧三个位置中的一个位置上投篮(图5)。得15分的组就是胜利者,败者受罚。

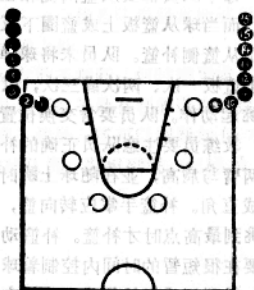


图 5

传球——掩护——投篮(图6)。这个赛前的准备练习与我们用来提高打掩护和切入篮下技术的练习相似。将场上队员分为四个小组,场上每边各2组,在场上两边罚球线的延长线上各四名队员。在罚球区边线的延长线上各四名队员。其中前两名队员持球。左队5号传球给1号,随后为1号作掩护。1号拍球一次或二次,跳起投篮(传球——掩护——投篮)。5号拾球并传给跑到另一侧的1号,然后由1号传给15号。每次投篮后的队员站到另一组的后面。13号传球给9号,并为9号打掩护,而9号拍球跳投。13号抢篮板球,再传给跑到球场另一侧的9号,然后9号传球给7号,等等。

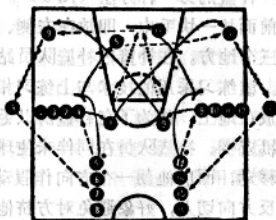


图 6

吊球和投篮(图7)。吊球后投篮有两种情况。第一种情况是在球场左侧进行的。防守队员1号在中锋1号和4号之间。4号吊传给投篮的1号。对提高吊传球到罚球区下部位置或中部位置上给被订同伴时的配合动作,这是最好的练习。第二种情况是在球场右侧进行的。中锋2号在负担减轻的那一侧罚球区下部位置上,而防守队员2号看守着他。在中锋开始转入罚球区上部位置时,防守队员就赶过他。中锋改变动作方向,切入篮下接3号吊球,马上投篮。

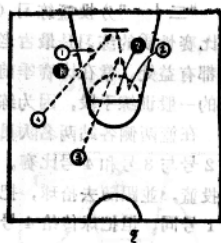


图 7

不管在比赛季节开始前,或在比赛期采用这种练习都是有益的。

补篮练习(图8)。这是提高补篮技术的双人练习。每个队员都要从篮两侧和正面补篮。一个队员投篮,而当球从篮板上或篮圈下反弹回来时则由另一个队员从篮侧补篮。队员未将球弹到对侧之前,预先用球击篮板一次、两次或三次,以便使同伴每次正确判断跳起动作。队员要常交换位置。



图 8

教练员要注意队员正确的补篮技术。队员应该保持两臂与肩高,并在随球上跳时,手臂应该上举,肘屈成直角。补篮手掌应转向篮,而手指自然分开。应该跳到最高点时才补篮。补篮动作是跳跃的继续。手指要在很短暂的时间内控制着球。接球后手和手指的补篮动作应充分有力,使球准确送出。需要用手指按住球,才能充分地将球控制住。

靠近篮作这个练习,便于使队员补篮更有把握。不要补离篮半米近的篮板球。要用双手抓球。补篮时两臂在上。如果队员不能正确判断起跳的话,那就可以用非补篮臂控制球。由于非补篮臂移动的结果,上举的两臂就没有犯规的可能性。

补篮的另一种方法(图9)。在补篮队员前面放一块毛巾,即放在左侧、右侧和前面三个地方。在补篮前补篮队员站在毛巾后面。该练习采用的技术与上练习相同,把毛巾放在地上,是为了在补篮前以毛巾为中心随机应变。补篮队员在同伴未使球出手前不应移动,而后他朝一个方向作假动作,然后朝反方向切入,好象避免对方挤他似的。



图 9

传 球

传球是以投篮而告终的一切配合动作的基础。从作用来看,传球仅次于投篮,但是很多队员用在提高投篮技术的时间常比传球多。因此,在训练过程中教练员应把重点移到传球训练上来,使训练均衡。

基本原则。很多投篮技术原则和细节用在传球上同样有效。如果读者未继续往下读之前，略看一下该章开头部分，是有收益的。传球队员也和投篮队员不相信自己能投中篮而不敢投篮一样，经常因不相信同伴能接住球而不敢传球给同伴。

按其用途而言，对每个队员的主要要求是判断要准确，传球要快、巧妙，还要及时。优秀投手命中率能达到50%，而传球能达到100%。为此，队员应发展自己的传球的感觉能力，达到本能的程度。

1. 对同伴的观察。传球技术高超的队员经常观察同伴在场上的位置，判断他们相对的身体和心理能力。这里指的是每个队员的速度，控制球的本领，进攻和防守的攻击性，对假动作的反应，抢篮板球和投篮的本领。

2. 视觉能力。因为传球队员不能始终看到每个潜在的接球队员和防守队员，所以要发展视觉能力，以便看到自己周围180度之内所发生的一切情况。经过训练，能使传球队员用简单的方法，向左右转头，能够环顾360度范围之内的事情。

3. 预感。在比赛的发展过程中，在同伴接球之前，一个优秀队员经常能够预先感到同伴和其防守队员的行动，所以他能及时将球传到所需之处。

4. 判断。这是一个知觉素质，即感知。这种感知有助于判断：何时需要或不需要假动作，何时用吊传，反弹球，或直接传球；接球队员是否位于最有利的进攻位置上；不要把球传到不利的位置上；哪个防守队员比较强等等。此外，还可以判断如何才“不过快”，“不过慢”，“不过高”，“不过低”地传给每个接球队员。归根到底，怎样及时、巧妙和迅速地传给同伴。

基本传球方法

这部分讲几种最普遍的传球方法。但要记住，不管哪一种传球方法，只有传球准确，判断正确，速度适宜，巧妙和及时，才算是好的传球。虽然每个运动员都在提高一些简便的传球方法，但优秀队员还限于此，还要采用为他的有效行动支配的一切传球方法。当然，每个队员不仅要了解自己传球的能力，而且还要了解同伴接球的能力。篮球队员由于擅长于投篮，或者擅于防守，可能成为一个有特长的队员，同时也有可能成为一个不能接某种传球的人。传球队员必须传给同伴能接到的球。

具有判断吊球和反弹传球优劣的能力是很重要的。因为这两种传球法都比直接传球慢，所以只有在很重要的条件下，才用这些传球方法。如采用吊球是为了：将球越过对方传给正切入篮下的中锋；在快攻时带领同伴前突；将球越过对方传给切入罚球区上部位置的同伴；在进攻时利用身高上的某些优势；在发球时完成进攻配合。采用反弹传球是为了：传过高个防守队员或高举两臂站立的防守队员；传入限制区；利用能够采用侧旋，前旋或后旋球的任何一个局势。

虽然任何一种传球，都可跳起来传，但最好在不得已的情况下才用这样的传球方法。如在跳起投篮不可能时，或在对方紧逼或区域防守时对付二个防守队员这样的情况下采用。

双手胸前传球。在场上的任何一个位置上都可采用，主要是为了投篮，或为了在距篮6米快速传球。传球时两腿和身体的基本姿势与原地双手胸前投篮一样。两腿自然开

立，屈膝，身体稍前倾，用双手在胸前舒适握球。手指宽分。传球时最好用靠近接球队员的那条腿向他迈一步，要与双臂完全直伸和双手腕、手指快速展开协调一致。

身体重心要移到前脚上。如果接球队员被对方紧盯住的话，用距防守队员远侧伸出的那只臂作为传球目标。否则，可用接球队员之胸部作为传球目标。经常采用双手胸前传球作为双手胸前投篮的假动作和越过防守队员头上的吊传。在球出手时用手指使球自然而柔和的向后旋转。

双手反弹传球。除球出手的动作以外，这种传球方法和一般双手胸前传球一样。根据情况，球出手时可以前旋、后旋、微旋或不旋。一般球的击地点在距接球队员三分之一处，使球反弹的高度恰好到腰部就被同伴接住为宜。击球点一般在比较靠近接球队员的地方。

球出手时采用前旋，是为了使球反弹更远些。开始时，除只在传球前使两手腕上翻外，持球一般和原地双手投篮一样。从两腿弯屈姿势开始，队员向前迈一大步，两臂向前伸展，并在前腿落地时，经过食指，使手向前下方用力伸开，将球送出。随球时拇指朝传球方向，其他四指下旋。

在传前旋球时击球地点距接球队员比传不旋时远一些。这是所有反弹传球中最难的一种方法，因为球反弹不高。

后旋是传球者为了隐蔽反弹球（如在传球给切入到空位的队员时），或为了将球快速反弹到中锋侧面时而采用的。在技术上除拇指向内下伸展，两臂不完全伸直外，和前旋传球一样。最后用拇指接触球，而随球动作是两手掌向外，拇指向下，小臂向内。

在后旋传球时击球点距接球队员比较近。这是接球队员迎面接反弹球中最容易的一种反弹传球，因为球反弹后是平稳上升的。

一般的微旋或不旋的反弹球是一种变换速度的传球法，并为后线队员和前锋队员传球给中锋，或发球时通过三秒区，或者在快攻结束阶段所采用。在技术上，除向传球方向跨步稍远点和下蹲略深一些外，与双手胸前传球一样。两臂向前下方移动，手腕和手指自然而迅速地伸展。

也可以使球向左或向右旋转，以便绕过防守队员。为了左旋，两手臂在球出手时突然向逆时针旋转，迫使球在击地后向左反弹。而为了右旋，两臂和两手使球向顺时针旋转。经过训练，每个队员都可以在不同情况下使球向所需要的方向旋转。

双手肩上传球。站立姿势和两臂开始姿势都与胸前传球一样。为了开始从肩上传球，将球向后引到左肩或右肩，两臂大略在同一位置上，但一臂摆在球的后下方，手掌在球下面，手指朝上，而另一臂在球的前上方，拇指向上。在传球时队员向同伴迈一步，两臂伸展的同时手腕和手指迅速伸展。

这种传球方法虽然效果不很好，但经常采用其开始姿势作为掩护球之用，还有利于进攻队员迅速将球传给无人区。双手肩上传球可转变为反弹传球，单手传球，或从肩上向后单手传球给身后站立的队员或后切的队员。因为，这种肩上单手传球比肩上双手传球方便，所以应该经常采用。

双手头上传球。这是一种最好的传球方法。虽然为前锋传给中锋或传给正在切入篮下的后卫时采用，但在场上任何一个地方都可采用，这种传球在紧逼或快攻发动阶段传给中锋特别有效。

站立和手臂姿势与双手头上投篮一样。双手握球的侧后方，手指宽分，食指相对。两臂在头上，半屈，迅速向接球队员跨一小步，开始传球。在两臂伸直，两手腕伸展，手指向下使球出手时，双脚提踵，将重心移到前脚上。这种传球的目标在任何时候都不能低于肩，因为低传球难于掌握。随球时拇指向内下旋转。传球时身体只微动就可以了。

因为这种传球与原地双手头上投篮很相似，所以用这种姿势作吊球是极不可靠的。前锋应该提高这种姿势投篮、作假动作和切入篮下的技术。

双手低手传球。这种传球方法种类很多，主要用来作短而柔和的传球。这种传球在短距离很容易接。一般在腰部或略低于腰部开始传球。

队员身体弯屈，重心均分在两腿上，头部向前，从左大腿或右大腿位置上传球，而异侧腿保持在前。两臂姿势与双手低手投篮一样：手指宽分并向下，食指相对。如果是长传球（4米），异侧腿向前迈一小步，两臂完全伸直，手腕和手指向前下方移动，将球传出。随球动作，仍要使手指和两臂完全伸直，而拇指向上和稍向内旋转。

在两个后卫队员或一个前锋队员与一个后卫队员相向移动时，则用靠近防守队员和篮的那条腿迈一步，作双手低手传球。在这种情下，两手稍向上挑，将球出手，将球升到20—30厘米高度，使同伴接住为好。中锋采用这种传球方法，像用铁锹一样，将球传给切入篮下的同伴。还有一种传球方法是双手低手向后传给站在原地或在身后切入的同伴。这种传球方法是两手腕和手指随球向后上方移动来完成的，但是在开始时应该转头，看清楚接球队员的位置。

传球队员应该把球放在与腰同高的地方，将球从一手转到另一手托起来，使接球队员不碰着传球队员的臂、腿或躯干，就能轻快地将球接住。

单 手 传 球

一般说来，单手传球比双手传得远，但是难于控制（如勾手传球或肩上传球）、时间也比较长，因此，在8米内进行双手传球比较好。确实，在场上任何一个地方都可以采用单手传球。

单手肩上传球或垒球式传球。可以在场上任何一个位置上作远距离传球，并经常作为中篮后迅速发球或发动快攻所用。

两腿开立，重心均分在两脚上，姿势感到舒适，才开始用两手将球引到右肩上和右耳后。右手在球后，稍向外，手指向上，手掌侧对目标，左手放在球的前上方，帮助控制球所需要的位置。传球者将重心移到后脚上，随着另一脚前跨一步的同时用肘、手腕和手指的快速动作，将球出手。这时左手离开球，并在肩的高度上向传球方向移动。在球出手时重心则移到前脚上，而随球动作是以臂伸直，拇指向下时的小臂和手腕向内下旋转而告终的。上体以前脚为轴转向接球队员。两脚尖向着传球方向。重要的是手指的随球动作是靠手指向拇指方向内旋来完成的。如果手腕外旋，即向小指方向旋转，那球将走弧线形，难于掌握。

虽然有些队员使球后旋，使球从对方的头上传过，或者引同伴摆脱对手，但是这种传球方法很难于控制，如果有机会采用双手胸前传球的话，那就不要采用这种方法。

勾手传球。下列情况采用这种方法：为了发动快攻，不能用单肩上传球时；为了传球给中锋，由于防守阻挠不能作双手上手传球时；为了传给正切入的中锋。其技术基本上是和勾手投篮一样，可以跳传，也可以在原地传球。

传球是用远离防守的臂完成的。传球开始时，队员向侧迈步，用臂和肘掩护球，用直臂的弧形动作将球送出，然后用手腕和手指的动作来结束。需要注意，不要用大于所需要的力量施加于球和沿下降的抛物线将球传出。为了快速传球，不必将臂完全伸直，但应该用手腕和手指更有力的动作加以补偿。随球动作和勾手投篮一样。

低手单手传球。在传球时队员快速向一个方向移动，而同伴迎面来时用这种传球方法。这种方法难于控制，只有在不能用其它传球方法时，才为有经验的队员所采用。

随着左腿或右腿向前跨步，就用有力的手腕和完全伸直的臂将球从下面送出，并屈肘给球以速度，用手指控制球的方向。

单手斜线传球。与单肩上传球相似。在需要快速传球时采用这种短距离传球。从单肩上传球的姿势起，臂向着对角线快速挥动，同时急促地伸展肘与手腕使球出手。手指向着身体内旋，而在传球时大拇指向地。

反弹传球（向侧做假动作后）。在做双手胸前传球假动作后才用这种传球方法，为的是传给切入队员或中锋。在需要把阻碍传球的手引走的情况下也可以采用。可以用反弹球，也可以不用。除一只手帮助控制球外，实际上这种传球与双手传球一样。一旦防守队员对假动作有反应，传球队员就向反方向跨一步，用完全伸直的臂，用手腕和手指的短小动作，将球传出。在直接传球做随球时只有手和小臂与地平行，而在反弹传球时稍微斜向传球目标。

单手反弹传球。当需要快而准地传给切入的同伴时，这在运球时是一种最好的传球方法。传球动作和单肩上传球一样，但球是在运球后出手的，臂不向上做摆动动作。一当在最后一次拍球反弹时，就用运球手控制住球。队员用一个长传动作，伸直持球臂，并用肘、手腕和手指强而有力的动作将球传出。随球动作是以给球的旋转动作决定的（参看双手胸前传球）。球应该反弹到接球队员的腰部位置。如果传球十分有力，甚至有点阻力和干扰，也要把球传给接球者。为此，还需要大的挥摆动作和较长的时间，才能把球传出去。常通用以对付高个防守队员比较有效。

单手身后传球。这只是在将球传给身后较近而移动的同伴时，或在快攻二对一，只能传给无人看守者的情况下采用。可用直线或反弹传球的方式。

传球队员可略转动头部或用视觉观察接球同伴，然后将传球臂肘关节屈成直角，手将球托住，移到身后，用后摆动动作将球传出，手指转向接球队员，以右脚为轴（右手传球时），上体向左转动。

点拨球。这种传球用来改变球在空中飞行方向。将球点拨给在最好位置上的同伴。用手腕和手指的柔和动作来作这种传球，实际上与补篮动作相似。

传 接 球 练 习

传球、控制球和接球练习是比赛时期以前比较重要的练习。教练员应该和队员一起重温传球技术原理。必须要求队员把所有的传球练习做得百分之百的准确。每当队员传

球不准，或者传球和接球都有困难时，教练员就应该纠正传球者或接球者的错误。所有练习都应该全力以赴。接球队员应该看到球是怎样离开传球队员手和到自己手的，和传球队员在传球开始前要看接球者一样。如果接球不好，或以失球而告终，那传球队员一般都有错误。

队员站成两路纵队的基本传球练习（图10）。在比赛期以前训练开始时，这种练习可为各种训练的队员采用，以便重复基本的传球方法。这是提高传球技术原理最好的练习之一。

将队员分为两组，每组8人，各占场地一半，两人一对，面对面，相距5米站立，而每对之间的距离约2米。

1号持球用双手胸前传球给2号（1）。随传球向右跑去占2号和4号之间的位置。2号接球后，就回传球给1号（2）。传球的距离为2—2.5米。一当1号到2号和4号之间站好，就马上把球倒手交给4号（3）。2号就越过场地到对面站在正对着1号的位置上。4号用双手胸前传球给3号（4），向左随球跑去。4号向前跑时，3号就将球回传给他（5）。跑到对面正对4号的位置上。4号将球倒手传给5号（6）。5号双手胸前传球给6号，并随球向右侧往前跑，而6号又将球回传给5号，就越过场地到对面正对5号的位置上。5号倒手传给8号，再由8号开始重做此练习，但是方向相反。8号双手胸前传球给7号，随球去接短的回传球，而后倒手给6号，余者类推。当球到1号时，就听教练员的信号，由1号改变传球的方法。

这是相当复杂的练习。队员应该通过此练习学会原地、行进间和倒手传球与接球的技术。在做练习时可采用双手胸前传球、双手头上传球、双手反弹传球、勾手传球、单手肩上传球和所有的短传球，以及倒手传球。组距不一定为5米，还可长些，在队员还未把技术学到家和动作还不自如的时候，每个教练员都要把这个练习安排到训练中去，特别在初级教学阶段更应该如此。

圆心“支柱”练习（图11）。这是在传球和防传球游戏中最古老而又最好的练习之一。由六个队员站成一个圆圈，距离相等，而另一个队员为“支柱”，站在圆心内，面对持球队员。持球队员突然而准确地将球传给任何一个队员，但挨着他站的左右两名队员除外。持球队员采用假动作机智地将球传出，力图把球传过“支柱”，而“支柱”也力图用假动作，判断传球的方向，去触球。如果他触上球，那传球队员就为“支柱”。随着传球技术的提高，如果“支柱”队员不能接触球，那教练员可将传球技术差的队员作为“支柱”。有时队员们合谋让某个队员当“支柱”，因而经常把球传给他，使他出错。

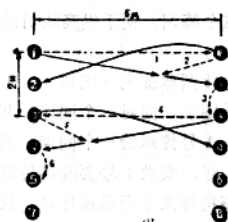
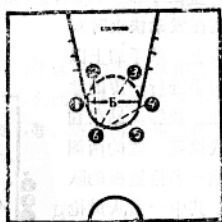


图 10



图