

籃球戰術基礎

克·伊·特拉文著



人民體育出版社

目 錄

序 言

第一章 戰術及其發展

第一節 比賽內容	4
第二節 比賽技術的改進	5
第三節 戰術	7

第二章 戰術基礎

第一節 比賽應用的技術	10
第二節 比賽的方法	10
第三節 比賽的形式	15

第三章 戰術的訓練與選擇

第一節 隊員全面訓練的作用	17
第二節 臨時因素	22
第三節 戰術的選擇	23
第四節 比賽中的領導	30

第四章 個人的戰術動作

第一節 動作的快速性	34
第二節 動作的主動性	35
第三節 腳步動作的多樣性	36
第四節 臨場判斷	36
第五節 隊員的相互默契	37
第六節 動作的隱蔽	37
第七節 觀測	38
第八節 傳球	39
第九節 接球	39

第十節	運球.....	40
第十一節	投籃.....	40
第十二節	爭球.....	41
第十三節	隊員的全面提高.....	42
第五章 掩護與合作		
第一節	掩護.....	43
第二節	合作.....	48
第六章 防 守		
第一節	防守的原則.....	64
第二節	人盯人防守法.....	66
第三節	分區聯防法.....	69
第四節	混合防守法.....	77
第七章 進 攻		
第一節	進攻的基本任務.....	80
第二節	快攻法.....	81
第三節	逐步進攻法.....	90

序 言

蘇聯的籃球運動和其他運動項目一樣，只有在偉大的十月社會主義革命後，才開始迅速發展起來。

1934年以前，莫斯科和列寧格勒兩地是全國籃球運動發展的中心，因此，爭奪蘇聯男女籃球冠軍的比賽，也只是在這兩地的球隊之間進行。當時梯比里斯、敖德薩、巴庫、基輔、明斯克的籃球運動均不普及，俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國和各加盟共和國其他城市的籃球運動完全沒有開展或處於萌芽狀態。

現在莫斯科和列寧格勒的這種優勢已成為歷史了。莫斯科、列寧格勒、格魯吉亞、立陶宛、愛沙尼亞、烏克蘭和拉脫維亞的代表隊的實力彼此都不相上下。全國各大城市的籃球運動真正得到了廣泛的開展，並成為蘇聯人民喜愛的運動項目之一。每一個共和國在舉行市和共和國的錦標賽以及共和國的盃賽時，都有成千個球隊參加。

凡共和國比賽中的優勝者——共和國的冠軍都可以參加全蘇盃賽和錦標賽。參加1953年全蘇盃賽的隊就有五千個以上。

蘇聯的體育教育與體育運動是具有國家意義的。共產黨和蘇聯政府經常關懷群眾性體育運動的開展和運動員技術水平的提高。

蘇聯籃球運動員們，根據先進的、具有科學論證的體育教育方法，創造了先進的籃球理論，其特點是：

（一）隊員有着身體的全面訓練；

(二) 比賽的集體性與個人創造性和結合；

(三) 比賽戰術主動，目的性明確；

(四) 比賽技術的合理運用和不斷改進；

(五) 有着堅定的必勝意志，這也就是蘇聯運動員愛國主義的表現。

全蘇錦標賽和國際比賽均表明：近幾年來，蘇聯籃球的一般技巧、技術和戰術都有了長足的進步。蘇聯女子隊兩度、男子隊三度獲得了歐洲冠軍。

在1952年第十五屆奧林匹克運動會上，蘇聯男子隊獲得了銀質獎章。

最近幾年來，蘇聯各共和國和全蘇籃球比賽進行得特別緊張激烈，而且引起了觀眾們的極大興趣。

一般在兩隊比賽時，很難預計誰勝誰敗。至於獲得冠軍稱號的隊，往往也只贏一兩分，而冠軍隊在冠軍賽的過程中，也不見得每場都獲勝。

但是，籃球運動員還沒有完成1948年聯共（布）中央委員會向蘇聯全體運動員所提出的任務。這一任務，就是要在群眾性和提高現有運動技巧的基礎上，獲得最主要運動項目的世界冠軍。

這一任務的完成與籃球運動的進一步提高，取決於蘇聯如何更深入地進行這方面的工作，如何總結現有的經驗，如何在隊員的技術、身體、道德意志品質和戰術等訓練工作中創造出先進的方法。

在籃球運動員的戰術訓練方面，還有很多沒有理解的東西。而且籃球運動中運用的各種戰術（比賽應用的技術、方法和形式），要求隊員需具有高度的運動技術水平。只有這種從理論方面和通過實際教學所獲得的技術，才能使隊員們

在比賽的各種不同情況下，都敢大胆而正確地進行活動。

我們蘇聯的籃球隊員，雖然積累了不少實際比賽的經驗，在比賽中能够運用多種多樣的技術、方法和形式，但從理論上研究各種戰術問題，一直還作得很差。到目前為止，對籃球戰術的概念還沒有一個具體的定義，也沒有統一的戰術基礎（打法、合作等）的術語。甚至一些教練人員對同樣的比賽應用技術、方法和形式都各有各的說法。例如，向防守嚴密的對方進攻時所採用的進攻形式，稱為：慢攻、機動進攻、逐步進攻、陣地進攻、從鞏固陣地開始的進攻等。

這一切都使我們不但不能以統一的說法來討論戰術和戰術基礎，而且也妨礙我們去正確地總結籃球教學訓練的經驗。

本書的主要目的就是要盡可能給戰術、戰術基礎及其組成部分下一個正確的定義，說明它們之間的互相關係，並敘述比賽時所運用的各種打法、合作和掩護等動作。

在本書中，作者不打算擬出一些戰術的萬靈藥方來應付比賽中一切可能發生的情況，而目的在於總結現有的經驗，使之對戰術、戰術的方式、方法以及比賽時合理使用戰術等問題有個較明確的認識。因為正確地理解戰術的一般基礎和各個原則，就能進一步發展舊的戰術，制定新的戰術和戰術訓練的方法。

戰術素養，無論對隊員或是教練員來說，同樣都是必要的。但戰術思想的發展和戰術基礎的掌握，都需要長期而細緻地進行研究。

蘇聯籃球運動員良好的身體訓練和技術訓練以及戰術知識，將會保證進一步提高運動技巧和順利完成共產黨中央委員會向蘇聯運動員所提出的任務。

第一章 戰術及其發展

第一節 比賽內容

籃球是由兩隊參加比賽的一種競技遊戲。每隊的主要任務，就是要更多地將球投入對方球籃來取得勝利。

隊員在場上的行動，決定於該隊是在進攻或是防守。

每隊當控制球時，就成為進攻隊。進攻隊的隊員，利用腳步動作和各種基本技術（傳球、運球等），竭力通過防守隊的各種阻礙，把球傳或運至能夠順利投籃的距離和位置。防守的隊則運用規則許可的各種動作，盡力搶奪對方傳、運的球或增加對方切入籃下的困難，使他沒有投籃的機會。

每隊的進攻和防守，只有全隊五個隊員都充分發揮了集體力量時，才能獲得勝利。兩三個進攻隊員對付五個防守隊員是難以勝利的。反之，兩三個防守隊員同樣也不能對抗五個進攻隊員。

因此，無論在防守或進攻中，全隊隊員的主動而靈巧的動作，乃是順利進行比賽的主要條件。

根據比賽規則，在比賽過程中，一隊違例（帶球走、兩次運球等）和投球中籃後，球即交給對隊。因此，在比賽過程中，每隊都有不少的機會成為進攻隊或是防守隊。

進攻和防守的經常改變，就要求全體隊員善於迅速從進攻轉入防守或由防守轉入進攻。每隊比賽質量的高低，就要看這一改變的熟練程度如何。一隊比賽的成績，決定於是否善於進攻和善於防守，因為這兩種能力同屬重要。

有效的進攻動作，能够得分，有效的防守動作，則能鞏固已得的分數。這兩種動作是相輔為功缺一不可的，其中某一動作不够熟練時，都會影響到本隊總的成績。如某隊善於進攻，雖投球中籃很多，但由於防守較差，使對方也投中了同樣多的球，那麼，全場比賽的結果還是等於零對零。

由此可以得出一個結論，每隊在比賽中的基本任務應為：

(一) 利用本隊全體隊員集體的和個人的動作，通過對隊的阻攔，盡力向對隊防守的球籃投中更多的球；

(二) 利用本隊全體隊員集體的和個人的動作，削弱進攻隊的攻勢，盡量減少對方投中的次數。

第二節 比賽技術的改進

初學者和經驗不足的籃球運動員比賽的特點，就是場上顯得混亂。隊員為了迅速的控制球和爭取得分，所以就不能合理地去支配自己的行動。他們只顧跑近球，並且全隊都一起去爭奪球，而在控制球後，又一起（擠成一團）跑到籃下。比賽之所以進行得如此簡單而混亂，就是因為他們沒有掌握比賽的戰術。這樣混亂的進攻，就是經驗不足的防守隊，也是很容易防守住的。

隊員和教練員只要多想辦法，就能够經常找出很好組織隊員行動的方法，使他們能獲勝贏分。

要使比賽進行得有條不紊，必須按照各個隊員的職責和作用進行分工，使全隊隊員能够更合理、正確地行動。

組織不易防守的進攻，同樣也會引起組織與之相適應的防守。進攻隊員的技術與動作組織得愈好，那麼得分的機會

就愈多，防守就應當組織得愈週密和愈全面。防守組織得愈好，進攻就愈應花費更多的力量，愈應發揮創造性。

籃球比賽的技術，由於進攻和防守互相改進與互相對抗，因而得到發展並日臻完善。籃球發展的初期，因籃球的技術與組織比較簡單，所以隊員之間的分工也就簡單。當時每隊分三個前鋒隊員（左右兩個前鋒、一個中鋒）和兩個後衛。兩個前鋒主要是沿球場兩邊活動，很少轉向其他的地方，只有中鋒一人在全場跑動。

這種進攻部署，也就引起了相適應的防守方法，就是一個隊有兩個後衛，其職責只不過是看守對隊的兩個前鋒，並沒有要求後衛在進攻中起什麼作用。而中鋒則是一個萬能的隊員，積極地進行防守與進攻。後衛的防守技術愈熟練，嚴密看守對方的能力愈高，進攻一方就愈難切近籃下和投籃。這樣一來，兩個後衛就要主動地參加進攻，同時，要求前鋒更要機動靈活和不斷地改進技術。由於後衛主動參加進攻，所以前鋒也有參加防守的必要。而在以前，前鋒忽略了這一點，他們也起不了後衛防守的作用。

攻守連續的對抗，產生了新的比賽技術。比賽技術更加完善和複雜，這就要求各個隊員必須具有更好的技術訓練和身體訓練。

由於長期的運動實踐和不斷總結實踐的經驗，因而產生了籃球運動的理論，這一理論豐富了籃球教練工作的教學法和籃球隊員的身體訓練、技術和戰術訓練的內容。

經過實踐所證實的理論，使我們有可能合理地運用現有的比賽技術、方法，改進這些技術、方法，並找出新的比賽形式。

第三節 戰 術

兩個籃球隊在場上進行比賽時，由於彼此都想獲得勝利，因之比賽情況往往是很緊張的，這就要求隊員們必須具有良好的智慧和身體能力。

任何一隊進行的比賽，都由進攻動作（進攻）與防守動作（防守）組成。進攻的目的是為了迅速戰敗對方；防守的目的是為了阻止對方的進攻。

每隊的進攻和防守動作，應當是多種多樣的，並且還要適應對方的特點和比賽中所產生的各種情況。

為了順利地進行防守和進攻，就要懂得進行比賽的技術、方法和形式，並善於結合不同的情況和不同的對方及時運用，換句話說，就是要掌握比賽戰術。

所謂籃球戰術，我們認為：（1）它是整個籃球理論中的一部分，是爲了研究比賽中所運用的各種技術、方法和形式並使之系統化；（2）它是在具體情況下對付具體的對方時，比賽應用的技術、方法和形式的合理運用。

● 截至目前，在許多球類遊戲的書籍（以及其他的體育書籍）中，都認為戰術是一種合理的行動或獲得勝利的組織，這種定義沒有闡明戰術的實質。

在《球類遊戲》（卡舒洛主編、1952年蘇聯體育與運動出版社出版）一書中，認為「戰術是確定隊員行動的方法和形式。這種方法和形式，在具體比賽條件中創造性地加以運用，其目的是爲獲得高度的成績。」這一定義，未指出戰術的方式，而且對動作的方法和形式也未進一步加以說明。

在《拳擊戰術》（1952年蘇聯體育與運動出版社出版）一書中認為「戰術是爲了達到規定的目的，在符合比賽的具體情況下，依照一定計劃而運用的比賽技術、方法和形式的總合。」這一定義基本上是正確的，但還不夠全面，因爲未指出戰術在整個比賽理論中的地位，也未闡明戰術是整個比賽理論中研究比賽應用的技術、方法和形式，並使之系統化的一部分。

戰術的基本目的，就在於贏得勝利。

戰術的主要任務，就是針對具體的對方來確定（選擇）比賽應用的技術、方法和形式。戰術的選擇應從研究一切與比賽有關的因素和情況出發。首先應研究的是本隊與對隊所具有的能力和特點，以及氣候、燈光、球場大小、場地土質、場地特點等等。

只有正確地研究上述一切條件，才能夠選擇出進行比賽的最恰當的技術、方法和形式，也就是確定本隊在行將舉行的比賽中所採用的戰術。反之，如對上述條件不進行研究，該隊就是「盲目地」進行比賽，他的戰術也就不但不能保證本隊的勝利，而往往有利於對方。

只有在隊員和全隊完全了解比賽應用的各種技術、方法和形式的情況下，才能夠正確地確定和選擇符合具體情況的戰術。正因為如此，所以必須進行有系統的戰術訓練。通過這一訓練，使隊員對現有比賽應用的技術、方法和形式，以及在什麼樣的條件下運用得更為有效等方面有個明確的認識，並能合理而及時地運用這些技術、方法和形式去解決具體比賽情況下的戰術任務。

通曉比賽中所運用的技術、方法和形式，並善於在實踐中來應付同樣使用這些技術、方法和形式的對方，這就表明了每個隊員與全隊戰術的成熟程度。

只有通過戰術訓練，才能在各種不同情況下對隊員和全隊的行動給與原則性的指導。

先進的戰術與保守主義和墨守成規的惡習是決不相容的。

任何一個隊，如果不顧具體的情況，不研究本隊與對隊的實力，而對任何對方都運用刻板的老一套的方法，那麼必

然會遭到失敗。刻板的戰術，一當比賽情況有所變化或更加複雜時，就成為毫無用處的東西。如果球隊不善於改變自己的打法來適應具體情況，僅局限於已記熟的條文，這將無甚裨益。限於一套作為標準的戰術，將使隊員與全隊失去動作的機動性與創造性的主動性。

因此，依靠充分而多方面的分析具體情況，不斷地研究與改進新的比賽技術、方法和形式，這經常是一個球隊教學與訓練的基本任務。也只有這樣，才能使本隊的戰術成為先進的、有效的戰術。

第二章 戰術基礎

爲選擇正確的戰術，首先要明確比賽應用的技術、方法和形式。

第一節 比賽應用的技術

所謂比賽應用的技術，就是在籃球運動中所運用的一切基本技術，即如：（一）傳球；（二）接球；（三）運球；（四）投籃；（五）腳步動作（跑、跳、急停、轉身等）。

每一種比賽應用的技術，都有數種不同的動作方式。如傳球就有短傳、長傳、單手傳、雙手傳、擊地傳等。

各種比賽應用的技術都是同樣重要。因此，隨時隨地不應從自己喜愛出發，而對一切技術都應努力鑽研。要知道隊員掌握的動作方式（基本技術）愈多，該隊的實力就愈強。比賽應用的技術是實現戰術思想的基礎，而且也是運動技巧的基礎。

第二節 比賽的方法

所謂比賽的方法，就是隊員在與對方進行比賽時的有組織的行動。

這些比賽方法，表現在全隊隊員整體動作（打法）上，部分隊員動作（合作和掩護）、個別隊員動作的組織上，以及個別隊員、部分隊員和全隊隊員動作的配合上。

一 打 法

所謂打法，就是隊員動作的綜合，它規定每個隊員的職責，並根據這一職責來確定他在場上的部署。

由於隊員所擔任的職責和在場上的部署不同，所以各種打法也各不相同。一個隊如能運用一定的打法，就易於與對隊交鋒。隊員部署得當，就更能充分發揮隊員的個人力量，並能完成全隊的集體行動。

在每一種打法中，隊員的部署大致是固定的，因而一人或幾人的動作就可以在訓練中來研究，並把已經學會和掌握熟練了的動作運用在比賽的具體情況中。

隊員在訓練或比賽中所碰到的一般的、已熟悉的方法，比賽時就不必再耗費時間去考慮情況與如何同本隊隊員配合的問題，就會自然而然很快地行動起來。這樣，就使他們能夠更迅速地轉為主動。

每一種打法，只要不改變其原則內容，就可以不同的形式出現。至於以哪一種形式出現，就要看比賽的具體情況和本隊的實際能力如何而定。

例一：進攻隊採用「中鋒策應」的打法來對付有着身材矮小隊員的對隊時，多利用中鋒身高之便來進攻，這就是這種打法最有利的形式。

若對隊有能看守身材高大的中鋒的隊員時，進攻隊就可採用另一種「中鋒策應」的打法，即中鋒除經常在籃下進行威脅外，還應當為本隊其他隊員創造進攻的條件。

例二：甲隊隊員身材高大但動作遲緩，它採用三——二制分區聯防（三人在籃下，兩人在前）來與乙隊進行比賽。如乙隊隊員身矮材小但遠投很準，當它碰到甲隊的這種分區

聯防時，在前場的三個隊員應立即後撤，以便充分發揮自己隊員遠投的能力來獲得優勢。這樣，甲隊採用的分區聯防雖然是正確的，但以三——二制分區聯防對付乙隊遠投却為不當。因為籃下站了三個隊員，就易於使對方進行遠投。這種情況，當然要求甲隊改變原來所用的分區聯防，而代之以二——三制，甚至一——四制分區聯防。

打法不是死的。因此，每個隊員有時可根據具體情況改變不同的打法，並且大胆地利用在比賽過程中所形成的對本隊有利的情況。

創造性的應變，能夠達到有效的結果，能夠充實與改變原來的打法，並使它更完善起來。新的打法或新的形式，其所以能夠獲得巨大的成就，正是因為它是新的，並為對方所不熟悉的。

一種新的打法一旦被對方識破，對方就可找到對付這種打法的技術和方法。因此，任何一種打法隨時隨地都要尋找一些使對方感到突然而無力對付的新形式。不斷地研究新的打法，在實踐中檢驗它們，就可以改進已經為人們所熟悉的打法，最後就會創造出新的打法來。這種創造性的鑽研作風，應成為蘇聯全體籃球運動員和教練員的特點。

在研究某一打法的新形式時，需要仔細觀察隊員在場上運用這種形式的各個動作。隊員在場上完全突然的動作，往往會引起教練員新的想法，因為這是隊員適應具體情況所產生的。因此，在研究出新的形式時，只有在比賽中來注意這種形式實際執行的情形後，才能正確地提出修改。這種修改，可能很大，甚至需要完全改變原有的形式而創造出新的形式來。

即使是早已為大家所熟悉的打法，只要出乎突然，運用

時仍舊可以收效。

有很多隊，不重視所謂「舊」的打法，也未意料到對方會運用它，以致在對方運用時，因措手不及而遭致失敗。所以有些打法，雖早已為大家所熟知，但在比賽中產生的某些具體條件最為有利時，仍有應用的必要。

舉個典型的例子來說，在室內較小的場地運用分區聯防法，就會使對隊的機動性受到了最大的限制，甚至利用分區聯防法還很容易防止對方遠投的可能。

一個隊如掌握了好幾種打法，並能大胆地加以運用，這就說明這個隊在戰術方面是很成熟的，而且經常可以威脅對方。

通曉各種打法和通曉對付每種打法的方法，就能提高籃球運動員的一般戰術的訓練程度。有這樣戰術素養的隊員，而臨對方運用新的打法時，才不至束手無策，而會應用豐富的知識和經驗很快地找出必要的措施來突破難局。一個隊在一場比賽中，如能運用好幾種打法，就會使對方慌亂無策並降低其戰鬥的效力。

二 合 作

所謂合作，就是二至三個隊員為其中某一隊員創造有利於投籃的條件而進行的有一定的連續動作。合作的目的，主要是投籃。在比賽中，只要會利用當時的具體條件，什麼時候都可以進行合作。

其他的隊員應以假動作促使合作進行得很順利。

合作不僅在比賽過程中可以進行，而且在邊綫、擲界外球、爭球、罰球等的時機都可以進行。

在上述情況下，合作所以能夠進行得順利，是由於在比

賽暫停後出現了靜止局面，這時隊員可以隨便進行最有利的部署。

合作可能有很多種，只有依靠教練員和隊員的創造性，才能研究它們。合作的編排，應遵守下列規則：

（一）在第一次合作中，傳球不應超過2——3次；

（二）隊員的動作應按合作所規定的順序進行，但可以根據對方的行動作某些改變。

過分複雜的合作，實踐證明是沒有什麼效果的。企圖以五次甚至五次以上的傳球來進行複雜的合作，一般都會遭到失敗。這種多傳合作所以不方便而不適用，是由於在這種合作的某一環節或隊員一連串協調而連續的動作中，可能產生偶然的錯誤，結果會影響整個合作的進行。

學習合作，能使隊員養成在複雜和迅速改變的情況下，會抓緊時間，利用場上形成的類似已學過的隊員部署，來實現所學過的合作。這種技能就使某些隊員能同時同樣地來估計情況，因而採取一致的行動。

研究合作時，必須考慮到隊員的個人特點。

三 掩 護

進攻的過程，就是進攻隊隊員設法不受對方牽制去佔據便於接球或投籃的位置。

防守隊採用各種措施，來直接逼近對方和竭力使進攻隊失去自由活動的機會。有經驗的防守隊員很容易做到這一點，他不但不受進攻隊的影響，而且完全可以看住自己的對手。因此，最近以來，進攻隊員為解除防守隊員的看守，不得不利用同隊隊員的幫助。

這種幫助的形式也就是各種不同的掩護。因此，掩護就