

篮球资料选编



曲阜师范学院体育
资料室

编 选 说 明

《篮球资料选编》一书,是根据当前国内外篮球运动方面的部分资料汇集选编成册。全书共25篇文章。内容大致分四个方面: 1. 当前国内外篮球运动的发展趋势和训练工作的经验; 2. 投篮技术的分析; 3. 防守技术的研究与教学训练; 4. 有关战术方面的探讨。

本书供广大篮球教练员、教师、体育系学生、体育工作者、篮球爱好者参考。

在编选过程中,得到我系朱仲贤同志的具体指导,并承蒙董长贵、张欣铭、孙庆祝等同志的协助,在此一并说明。

由于本资料室资料不全,时间仓促,水平有限,又缺乏经验,缺点、错误在所难免,欢迎指出宝贵意见。

曲阜师范学院体育系资料室

一九八〇年六月

目 录

观看一九七九年第四届全运会后,对篮球训练工作的点滴建议	1
美国布莱特职业男子篮球队访华比赛中技术、战术特点分析	6
谈谈当前篮球运动技术、战术发展的几个问题	12
突破框框,争取飞跃	
——当前我国篮球训练中存在的几个问题	15
读《孙子》,看篮坛	
——谈当前我国篮球攻守上的一些问题	22
篮球运动大强度训练探讨	25
篮球运动员运用技术要点	30
投篮训练的生物学基础	38
试谈单肩上定位投篮的几个规律性问题	45
对篮球投篮技术的研究	54
跳投技术的几个环节	57
撤步跳投	58
提高投篮的准确性	60
以小打大最有效的得分技术——侧身单手投篮	61
篮球脚步动作的力学分析	66
篮球防守训练方法汇编	70
浅谈篮球运动的防守教学与训练	85
积极防守是“以小制大”的重要环节	
——日本女篮对我们的启示	94
迅速改变防守的落后面貌	
——从第八届世界男子篮球锦标赛看我国篮球训练需要解决的问题	100
个人战术行动	106
关于篮球战术的几点体会	115
试谈少年篮球的战略战术	117
美国教练巴赫讲快攻阵地衔接段进攻练习方法	125
美国教练巴赫讲联防防守	129
美国教练阿诺德巴赫讲进攻分区联防原则和进攻联防战术配合	132
封面设计	董长贵

观看一九七九年第四届全运会后 对篮球训练工作的点滴建议

高 鹤 郑于莲

近几年来我国篮球队的训练质量很差，但关键问题是什么？影响训练工作质量提高的主要障碍是什么？没有引起我们足够的重视和分析研究，采取必要的措施去解决。

我国的篮球训练水平与世界强队比较，不仅在身体素质，全面高超的技术基础与熟练的配合默契方面，均有着一定的差距，更重要的是缺乏提高这些身体、技、战术的训练作风的保证。为了迅速赶超世界先进水平，训练工作必须在加强计划性，系统性，科学性的基础上，如何培养运动员具有认真训练，精神抖擞，斗智旺盛，全力以赴的忘我精神，这样才能保证训练的高质量，有强度，有密度。因此作风和基础训练问题，已成了当前迅速向世界先进水平进军的决定性因素。

（一）狠抓作风培养

一个球队在比赛场上战斗作风的好坏，是平时训练作风好坏，思想教育和生活管理是否严格的反映，训练和战斗作风的优劣，又直接影响着技术水平的提高与发挥。

纵观四届全运会比赛全过程，我们明显的看出，在作风上还存在一些严重问题，例如：

1. 比赛时运动员的兴奋性不能很快高涨，对抗性还不够激烈，缺乏每秒必争，每球必争，朝气蓬勃的战斗作风。

2. 关键时刻，关键场次，技术发挥失常，波动很大，尤其表现在附加赛，争取决赛权的关键比赛，不少队波动很大，遇到困难，不能正常发挥应有的技术水平，其原因除技、战术水平不巩固外，更重要的是作风不过硬所致。

3. 在比赛中还经常出现摔倒后不立即起来，裁判员宣判了不立即举手，还作出不恰当的表情，有的故意犯规，甚至还有在场上公开对裁判不满、摔球、骂人等，表现出不懂礼貌，作风散漫，没有文化教养。

以上问题的出现是与平时的作风培养分不开的，经过多次的调查研究，我们看到有些运动员在生活上杂乱无章，不讲卫生，不懂礼貌，纪律松弛，在训练场上动作迟缓，精神不集中，不尊重教练，对教练员的要求不认真贯彻，你说你的，我干我的，甚至公开和教练员顶咀，还有的以病为借口不训练而休息，致使个人和全队的练习强度上不去，运动量太小，这种状况怎么能说得上往高水平进军呢！

当前我国各级球队训练中不敢严格要求，已成了全国训练工作中的通病，这是通过参

观各级球队训练而得出的结论。例如来我国访问的美国男篮队教练，在积极、热情、认真的讲学实践课中，我国挑选出强队中优秀队员，并经有关领导反复动员，做为实际训练的对象，约翰莫塔教练曾严肃、有份量很不客气的对我运动员提出批评说：“我的时间是很宝贵的，你们要睡觉可以回家去睡”，“你们的动作太懒散”，做为中国的教练员听到此话深感刺耳、痛心与自省，同时忆起南斯拉夫教练在讲学实践课中也曾同样批评过陪练队员的话：“你们做的动作好象我年迈祖父的动作一样迟缓”，“你们的动作太懒散了，要是我的队员，我不仅要给与严厉的批评，同时我会立即停止他的训练”。这两位世界有名望的教练，一针见血的批评，是坦率的，是很值得我们深思的。在国内各级球队的训练课中，其例更是举不胜举。这是长期以来不敢和不能严格要求，松松垮垮习惯的根源，这种训练作风，如不迅速彻底改变，是我们迅速提高水平的严重障碍，是值得引起领导重视的。

我们认为篮球运动这门科学有着它独特的规律，为了攀登篮球运动技术高峰，必须要有科学的态度。必须弄清加强纪律遵守制度同搞好训练的关系。为了保证我国篮球事业的胜利发展，不但需要严格的纪律还必须制定各种科学的，合理的规章制度和条例，把“四人帮”颠倒的是非重新颠倒过来。根据世界篮球发展趋势，必须狠抓训练作风与比赛作风，以保证训练质量，并使之在比赛中正常发挥。

在训练中必须坚持严格训练严格要求的方针，就是要在思想作风的培养上，在身体，技术，战术的训练上都要高标准严要求，要启发运动员的政治觉悟，教育他们贯彻“两严”方针成为大家的自觉行动。过去许多篮球优秀运动员就是由于坚持了严格训练、严格要求的方针，采取科学态度、遵守纪律，刻苦训练而取得了优异成绩的，这也说明了加强纪律、遵守制度不仅是政治上的需要、而且也是提高技术水平的需要。尤其当前篮球运动在迅速发展，决不能稳步前进，在训练上要敢于创新，必须培养运动员在场上发挥创造性和主动精神，在比赛中要善于斗智，要善于独立掌握和应付场上情况的变化。“思想作风”如果抓不好，就谈不到什么基础训练，迅速提高和赶超世界先进水平，规划、计划也将成为空话。所以我们的意见，把作风的培养必须放在首位，必须迅速解决。

作风培养不单纯要从严格的思想教育入手，要与学习，生活管理，训练，比赛密切结合。还要建立明确的奖惩条例、规章制度，使领队、教练和运动员都有章可循，有“法”可依，坚决树立起两不怕的精神（不怕苦，不怕累），五过硬的作风（政治思想、作风、技术、训练、比赛）。只有这样才能把运动队造成思想红、技术精、纪律严、作风硬的一支又红又专的队伍。

我们相信只要领导上狠抓，并支持教练员的严格管理，经常不断地抓作风培养，树立勇猛顽强，善于动脑子想办法，求得技术上精益求精的钻研精神。我们的运动员本质上是好的，必然很快在思想、作风、技术上健康的成长，建立赶超世界先进水平的思想基础。

（二）高度重视，重点抓好全面技术基础训练与意识培养

通过美国布莱特职业男子篮球队和美国大学生队来华比赛，讲课、示范，使我们深深

体会到，美国篮球水平其所以在世界上处于领先地位，主要是技术基础训练科学，系统，严格，细致，这就是其独特之处，值得我们很好学习，探讨和研究。

当前我们训练工作中主要的问题是，由于体制不合理，队伍不稳定，上下不衔接，教练员无法有长远的设想和规划，不能进行多年的系统性训练，只能为眼前成绩修修补补，因此训练质量不高，对基本技术规格要领要求不严，不细，运动员的基本功不扎实，这就直接影响着篮球意识的培养与提高，尤其在比赛中体现更多的是，运动员在技术、战术的运用和发挥，在统一步调，协调动作，互相配合方面，缺乏一种应有的，正确的球场意识和善于应变的能力，这些都严重地影响着运动员的迅速提高。从参加四届全运会决赛队伍的概况看，运动员的条件越来越好，但反映的差距主要是基础训练不扎实和球场意识贫乏所致。

根据我们对一些优秀运动员成长过程的调查材料分析，一个优秀运动员的成长，需经四、五年以上的科学系统的训练，否则达到高水平是困难的。中外运动员的训练实践也证明了这一点，所以训练必须抓好全面技术基础，根据目前实际情况，建议重点加强以下技术训练：

1. 快攻方面应重点抓

(1) 快攻意识：

经过多年来反复实践证明，有了强烈的快攻意识，才能抓住一切时机，最大限度地发动快攻。反之，快攻意识薄弱，即便具备了快攻的技巧能力，也会丧失许多快攻时机。

从统计数字上分析，一般国际强队，快攻得分要占总得分的 $\frac{1}{3}$ 左右，而我们现在除个别几个队，个别场次接近外，绝大部分队还存在着很大差距。

综观四届全运会篮球决赛的全过程，给人以突出的感觉是，进攻的指导思想是“稳中求快”而不是快中求准，这就是我们球队在速度上发挥不够理想的关键因素之一。

(2) 一传问题：

与世界强队对比，我国篮球队，篮板一传的主要差距是，抢攻意识差，抢篮板球落地技术不合理，所以出球慢，延误快攻时机，具体分析如下：

①快攻意识差，多数高大队员抢到篮板球后求稳，怕失误。

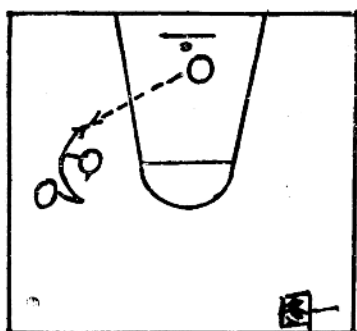
②及时观察判断不好，掌握不了同伴的情况。

③抢篮板球落地时技术不合理，大部分是背对前场，只顾保护球，忽略及时传出一传发动快攻。

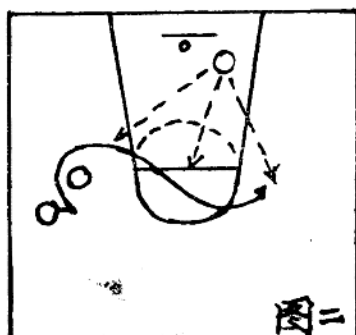
我们认为，目前一传技术不好，出球十分慢，是发动快攻中存在的主要问题之一。

(3) 接应问题：

接应存在的主要问题，普遍是接应点距离近，多是回跑接应，接应处是点而不是面。](如图所示)，接应人不注意前跑领球，影响快攻速度。



接应是点示意图



接应是面示意图

(4) 结束段进攻问题:

存在的主要问题是一遇到防守同等人数,就停球转入阵地,以少打多或快攻中利用中投,运用的很少,命中率也不高,高大队员的快攻补篮意识也较差。

(5) 快攻与阵地进攻的衔接段问题:

世界强队,在争取快攻与阵地进攻之间的衔接段进攻,越来越发展了,而我国篮球队在快攻与阵地进攻之间,还存在着明显的转化过程进行过渡,影响着速度的发挥,这个问题的实质是快速进攻战术的发展,对我们是个新问题,需要我们去认真地研究和实践。

2. 关于组织后卫的技术问题:

与美国布莱特职业男子篮球队组织后卫1号凯文·波特相比,还存在着很大差距:

(1) 控制球和支配球的能力不如波特强,波特的素质好,技术娴熟,富于对抗,善于应变。

(2) 传球方式欠缺多样化,技巧不到家。

(3) 得分能力差,在圈顶外区域投篮得分差,远距离投篮也极少。

(4) 运球与传球,突破和投篮,投篮和分球的结合运用技术,还需大大加强。

(5) 个人防守,要大力提高对持球人敢于迫近防守技术和加强防守基础配合。

3. 关于中锋技术问题:

当前世界篮球运动继续向着不断提高高度,速度和灵巧方面发展。从亚洲来看(以男篮为例),我国运动员的身高占绝对优势,但因对方弱,技术上的差距就不那么突出。可是与世界强队相比,高度上还是处于相对劣势,中锋技术又是我国球队的关键薄弱环节。存在的差距很大,这是在参加国际,国内大型比赛所证实了的。因此,必须在中锋的技术水平上要有大幅度的提高,我们的意见在全面技术的基础上应重点抓:

(1) 动作的速率和技巧。

(2) 中锋抢位接球的脚步动作灵活性。

(3) 背篮转身,传球的技能和组织能力。

(4) 增加投篮方式。

(5) 快速技术,跟进意识和篮板一传技能。

(6) 提高个人防守技能和基础配合。

4. 关于篮板球技术问题:

根据第八届世界男子篮球锦标赛的技术统计,我国男子篮球队,抢篮板球的总次数,排列在第十二名(共14个队仅优势于南朝鲜和菲律宾),说明了和世界强队的差距。

通过全运会比赛观察,在篮板球的争夺上,突出的感觉是单凭弹跳来拼抢,而在抢篮板球的技术上和组织上是较差的,所以,在训练中必须重点抓:

- (1) 安排足够的比重,训练抢篮板球的技术。
- (2) 培养有投必有抢的篮板意识。
- (3) 加强抢篮板球的全面技术基础上,重点抓挡人及抢占有利位置的环节。
- (4) 在战术训练中要研究抢篮板球的配合。

5. 关于防守问题:重点抓

- (1) 提高防守意识和判断能力。
- (2) 加强防守基本功训练,如低重心、手部攻击封阻动作、脚步移动、选位、协防等。
- (3) 防持球队员敢于逼近的技巧,防无球人接球的技巧。
- (4) 扩大地面争夺,加强全场攻击性防守战术训练。

(三) 进一步抓好身体训练

从当前篮球运动的发展趋向分析,身体素质的重要作用越来越明显,它已成为高强度、高速度比赛中发挥技术水平以及发展难高技术的决定因素,尤其随着运动员身高不断增长,更需要与灵活协调的素质相结合,进一步提高专项身体素质为空中短暂停留的能力,抢夺高球与低球的能力等等,所以必须扎扎实实地大幅度提高身体素质,为赶上和超过世界强队,为迅速提高我国篮球运动技术水平,打好牢固的身体基础,根据我国篮球队当前身体条件的状况,我们认为应重点抓提高速耐,力量和弹跳,灵敏等身体素质水平。

(四) 发扬特长,形成绝招,建立独特打法

要求运动员,在技术全面、熟练、动作高度完善的基础上,既有特点,又配合的好。要不断地研究和在实践中继续精益求精。

中投、快攻、紧逼防守,曾经是我国篮球队战胜世界一些强队的有利武器,从重大国际比赛中,很清楚的看到,我国队在一些场次中打的好或比赛中某一段时间打的好,而一些场次打的不理想,或比赛中某一段时间打的不好,关键点就是“特长”发挥的如何?这是通过实践而证明了的。

随着世界篮球运动发展来研究,尽管运动员的身高普遍地又在增高,但从总的发展趋向来看,主要趋向是发展速度,灵活和高超的技巧。所以,我们的特长,也不能永远停留在原有的内容和水平上、也应不断发展和提高,我们的观点是:

1. 扩大投篮有效攻击区,增多投篮方式,提高在对方积极封盖的情况下进行投篮的能力。提高投篮命中率。

2. 恢复和发展五人当七人用的, 伸缩性很强的, 形式多变的, 带攻击性的防守。
3. 发展以“快速”为中心的, 连续多变的进攻战术体系。

美国布莱特职业男子篮球队访华比 赛中技术, 战术特点分析

高 鹄 吴成章 李峻恒 杨 洁

美国布莱特职业男子篮球队, 于1979年8月24日至29日来华访问。在访问期间, 共进行了二场友谊比赛, 分别以96比85胜八一队, 以113比80胜上海队。除表演比赛外, 由该队教练约翰·莫塔和几名优秀运动员, 做了四次讲学(边讲边示范), 使我们学习了不少东西。将其技术, 战术特点, 概括分析如下:

一、主要优秀运动员的技术特点

(一) 1号凯文·波特。

波特身高1.83米、29岁, 加入职业队已六年, 是布莱特队中优秀的核心队员, 掌握技术全面, 运用纯熟, 比赛中表现了高度的技巧。该队教练约翰·莫塔对波特的作用评价很高。在与八一队比赛之后的一次记者招待会上曾说: “这场比赛, 由于1号高度技巧的发挥, 是我队取得胜利的主要因素之一。”波特的技术特点是:

1. 组织配合能力强:

头脑清醒, 战术意识强, 视野广阔, 观察好, 反映快, 进攻中能根据攻守双方具体情况, 及时发动配合, 组织攻击。进攻出现困难时, 能及时指挥, 调动全队, 对防守薄弱地区或环节进行攻击, 或以自己的高超突破技巧, 打乱对方的防守。

2. 运球技术高超、突破能力强:

运球时, 全靠手控制球, 完全解放了视线观察全场, 在运球突破时, 对左、中、右攻守双方情况, 都能观察清楚。运球技巧纯熟, 动作协调, 连贯, 变化多, 忽而跨下, 忽而左, 右手背后, 速度节奏变化快, 善于结合假动作, 球似“粘”在手上, 例如, 运球中他的脚, 腰, 头同时都有假动作, 有时手在运球, 而身体跳在空中作虚晃动作, 变化莫测, 从而使防守人很难判断, 难于防守。同时他善于用身体保护球, 在比赛中经常从容地运球, 连续超越两、三个人, 很少失误。在快速运球上篮时, 能利用减速和突然加速, 突然变向的技巧, 甩开紧追自己的防守者, 安然得分。波特的突破威力, 实际上起到了压缩对方防区, 打乱对方防守阵势的作用, 给进攻配合创造了很多良好的投篮时机。总之, 波特运球技巧已达到了运用自如的境地。波特在示范课中说: “我的技术达到今日水平, 是经常钻研苦练和在实战中敢于大胆运用的结果”。

3. 传球技术巧妙, 助攻能力很强

视野宽广, 场上观察能力强, 传球时眼光不直视目标, 隐蔽视线好, 传球方式多, 变

化莫测，常常突破到对方腹地，在人群中利用跳起在空中停身，寻找具有良好攻击机会的同伴，进行巧妙的传球。波特虽然到队不久，就能做到与同伴合作默契有时能传出突然使人意想不到的球，很多传球配合非常巧妙，很少失误，与八一队比赛全场妙传有八次，对上海队比赛妙传有23次之多。快攻接应意识强，插向接应地区时机好，速度快，例如对上海队比赛，波特一人全场接应达16次。有时在运球突破中，受到外界冲力，而失去了身体平衡，但由于高度的协调性和技巧，在失去平衡情况下，运用腰腹力量，仍能把球投中或传出。例如在对方严密防守情况下组织配合，能够突然，及时地将球传至篮圈旁，让11号埃尔文·海斯空中接球，直接扣篮，得到全场观众的赞赏。

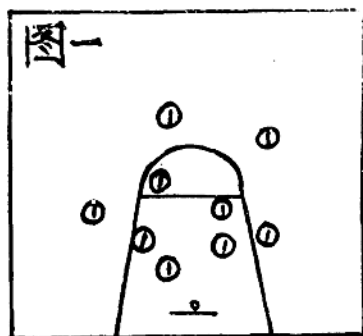
4. 攻击能力强

他除具备很好地控制球和支配球能力外，还能发挥较强的攻击能力，其特点是投篮方式多，攻击点多，有时快攻快下上篮或跑投，有时突破变向急停跳投，有时定位中远投（有的距离远达七公尺以外）。而且命中率较高。中远投结合突破分球技术非常巧妙，在对八一队比赛中，全场独得18分。在对上海队比赛中全场得20分。

5. 活动范围大

波特虽然是组织配合的核心，但由于该队的战术，是通过频繁的穿插跑动的进攻配合为主，所以他的活动范围很大，战术发动往往是首先从他这里开始发动组织战术配合，有时他直切篮下或跑到场角，因此使战术配合更加机动灵活。

总之凯文·波特的正确判断，机动接应，起动迅速，快跑的频率，变换方向和变换动作的突然性，以快为主的节奏变化，准确的投篮，全面的技巧和配合意识等，都是值得我们学习的。



波特与八一队比赛得分示意图

(二) 11号埃尔文·海斯

身高2.06米，34岁的海斯是布莱特队的主要高前锋，曾连续三次被评为美国职业队最佳前锋，是全队第一号得分手。去年美国全国职业队篮球联赛中，平均每场23分，与“八一”队比赛时，上场33分钟共得20分。与上海比赛时上场3分钟得2分，总共上场36分钟，共得22分。投篮命中率10/20，50%，篮板球12次（前场8次后场6次）。

通过比赛和观看录象，海斯虽然已经是34岁的老运动员，可是在场上仍然那样活跃而具有威胁，我们认为主要原因是他具备了一个优秀篮球运动员的应有的条件，是我国2米左右高大运动员学习的榜样。

1. 海斯具备了优良的全面身体素质，无论是速度，灵敏，柔韧，耐力，力量和弹跳，根据观察至今他都比我国年轻的高大运动员好。因此，这是他在比赛中高度发挥技术作用的基础。

2. 海斯具有全面的个人技术，他掌握了熟练的投篮，过人，切入，补篮，抢篮板球等进攻技术，特别是他的投篮技术和抢篮板球的能力，尤为突出，他投篮方式多，如中距离单手跳投，篮下外撤步前转身跳投，突破投篮和空中补篮等。他的投篮特点是出手的速

效快，能够根据当时防守的具体情况，而扬己之长，合理地运用各种投篮技术，空中平衡协调性好，因此，在对方严密的防守情况下，他就能连连得分。

3. 活动范围大，进攻点多，这是他另一个特点，海斯不仅能在阵地战能内外结合，能里能外，而且他同样能参加快攻。他根据不同的防守对象和本人的战术要求，有时担任中锋在篮下攻击，在对西雅图队的比赛，他是以篮下左侧进攻为主，而对八一队的比赛，则担任右前锋的角色，因此他的球路比较广。

4. 比赛作风顽强认真，战术意识好，头脑清楚，动作灵敏，能及时地掌握投篮时机和积极的抢夺篮板球。

5. 海斯与八一队比赛得分示意图：

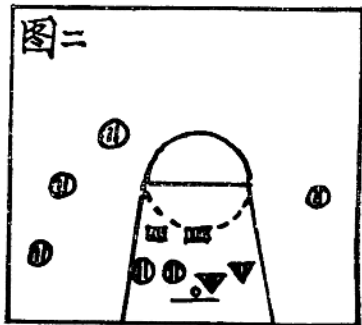
快攻：罚球得2分（符号▽，投中二球、符号篮下⑩）

二次进攻：投中二球（符号□）

中投：4/10（符号外围⑩）

（三）41号韦斯特利·昂赛尔德：

身高2.01米，33岁，体重111公斤，是“布莱特”队的中锋，参加职业队已有十一年球令，身材魁梧体积大，力量特别好，曾获全洲铅球和铁饼冠军。从小热爱篮球，在中学期间，为了提高灵活性，练过芭蕾舞，再加他的反应和意识好，使得他身材大而不笨，其技术特点是：



1. 篮板凶、一传快：

昂赛尔德是全美职业队比赛中，身材最矮而抢篮板最凶的一名中锋，在中国与上海队比赛中，共抢得后场篮板球14次，发动13次快攻成功9次。他抢篮板球的特点有以下几点：

（1）意识强，判断好，他对比赛中的每次投篮，都做好抢篮板的思想准备。这是抢到篮板的前题，由于他意识强，经验丰富，根据投篮的位置，判断篮球的落点，比较准确。

（2）善于抢占空间面积：

当对方投篮时，他首先争取在原地档住自己的对手，然后根据判断，迅速向球的飞行方向及可能的落位点移动，在抢进攻篮板球时，除首先积极用前、后转身或跨步绕到里面抢占位置外，还由于他体积大，对手不易全部将他挡在外面，经常是只挡往他身体横截面的三分之二或四分之三，只要有一侧的手臂和腿，可以任他自由支配时，他就能利用他得天独厚的体重和力量，及早的挤住对方，用单脚起跳，往往使对方跳不起来，或起跳稍晚，并用他的一侧有力的手臂首先接触到球，而获得进攻篮板。

因此充分利用身材的优势，及时抢占空间面积，是昂赛尔德获得优秀篮板手的主要因素。

（3）弹速快，爆发力强：

当他具备了三个铁运动员的腿部力量，所以他的爆发力很强。他的弹速快，只要他能抢到哪怕是一点点有利位置，他就能在人丛中以很快的速度起跳，并能首先触到球。

（4）抓球狠，向下拉球快：

昂赛尔德绝大多数用双手抢球，触球后将球拿到头前部位，动作简练，速度极快。

(5) 获防守篮板后，一传非常快而且有力，与前锋很默契，他抢到球后，在空中转身，双手头上传球立即长传到篮下，成功的使前锋投篮得分。

在一般的情况下，他抢篮板球落地时，双脚侧向前场，在空中已判断好一传的方向，有时用球在头上做一抖动动作，告知前锋快下，以便长传球快攻。

昂赛尔德的篮板一传，为“布莱特”队提高反攻速度，因此而享有速度快如“子弹出堂”的美名。

2. 善于掩护

为同伴创造进攻条件，是他另一特点。身体面积大，是掩护的优越条件，昂赛尔德是全美比赛中得分最少、而却成为职业队明星的唯一中锋。

(四) 40号戴夫科津：

身高2.10米，24岁，身材匀称，身体素质全面良好。是“布莱特”队的中锋，他参加职业队只有两年历史，他技术全面，能作小个队员的动作，如背后运球，胯下运球，向篮下传球，快攻上篮等，他都能做得很协调。防守积极，绕前绕后，脚步也较灵活，篮下抢断，盖帽以及补篮，扣篮，都有较高的技术水平。进攻时，习惯于篮下翻身单手跳投，得分范围一般在5公尺以内，但他也经常迂回到外线参加全队配合。

二、战术特点

(一) 快攻是“布莱特”队进攻时突出的特点之一。

1. 根据统计说明：

(1) 平均每场发动快攻33次，成功21.5次，成功率65.2%，快攻得45分，占总得分的43.1%。

(2) 篮板球发动快攻，平均每场30.5次，成功16次，占快攻总得分的36.8%。

“注”篮板球快攻，完成快攻时间平均每次3秒左右，最快的1.7秒。

2. 快攻的特点：

总的情况是意识强，发动快，人数多，其中最突出的是：

(1) 篮板一传快而远，经常由41号韦斯特利·昂赛尔德，抢到篮板球，空中转体，双手头上长传，一传到底。

(2) 接应灵活，如1号波特接应技术全面，变化多，快攻主要由1号接应，若出现1号接应受堵或提前快下时，其他队员也能及时接应，快速推进。

(3) 快攻结束阶段，投传结合，如波特中路运球突破时，能巧妙合理地运用假动作。声东击西，左、中、右结合，投中有传、传中有投。

(二) 快攻与阵地进攻衔接很快：

如快攻没有得到有利的投篮时机，在转入阵地进攻之间、没有明显的间隙和停顿，其主要特点是：

1. 由于高大队员很快跟进，立即利用二、三人配合，进行攻击。

2. 由于高大队员跟进很快落位，迅速发动阵地进攻配合，给对方布阵防守造成了很

多困难。

(三)阵地进攻特点是:

1. 移动进攻, 有球一侧和无球一侧同时进行空切, 掩护配合, 打破了固定进攻位置的界限。

2. 由于场上五个队员的攻击性都很强, 使得战术配合很精练。

例如攻联防时, 利用人位移动造成局部负担过重, 配合锋线底线交叉换位和外圈的转移, 造成中距离投篮机会。也经常利用1号中间突破分球, 造成投篮机会。

3. 防守战术, 以盯人为主, 强调了防守位置和技巧, 因此, 盯人防守能力强, 配合技术质量高。在我国的两场比赛, 多次出现在对方将要投篮出手时把球按往, 或对方上篮时从空中把球打到篮板上的现象。全队无论大小个运动员, 都具备空中盖帽的能力, 同时高大运动员积极抢地板球的反应和能力也都很强。

三、训练和比赛作风

(一)训练作风的特点:

1. 活跃、兴奋性高。

2. 教练要求很严格, 语言简练, 要求明确, 主导作用强, 时常注意观察队员是否按照要求去做, 并能及时纠正队员动作, 提醒或鼓励队员。

3. 队员有礼貌, 精神贯注地倾听教练的讲话和要求, 自觉贯彻要求, 练习时全力以赴, 动作规格认真, 技术动作力量强, 对抗性强, 强度密度大, 质量高。

4. 珍惜时间, 自觉性强:

如传球失手球出界外了, 队员很自觉地用快跑到界外将球拾回, 并跑步回到场内继续练习。

总之这个队给人的感觉是教练员和运动员的思想一致, 互相尊重, 训练态度非常认真, 在长期训练中, 已使队员养成了很多良好习惯和意识, 这是提高训练课质量, 迅速提高训练水平的极为重要的条件。

从观看美国职业队训练中, 使我们深深体会到美国的篮球水平所以能在世界上长期占有优势, 运动员掌握技术的功夫深技巧性突出, 与他们的教学训练得法, 严格要求运动员主动下苦工夫钻研技术, 特别是各队普遍具有良好的训练作风是分不开的。

(二)比赛作风的特点是:

1. 作风顽强, 每球必争, 就连身高2.08米的高大队员史蒂夫·马洛维克也能经常倒地弹出抢球。

2. 无论进攻还是防守, 有贵在神速的逼人气势, 尤其具体在进攻方面, 在任何情况下——篮板, 界外球, 断球——得球后, 象子弹出膛那样发动反击快攻, 给对方一定的精神压力, 在比赛中, 每个进攻和防守动作都能积极, 快速具有很强的攻击性, 在场上消极等待的现象是很少见的。

3. 由于作风硬、技术好, 在不利情况下也能正常发挥技术。这次访华比赛, 是该队整个训练周期处于过渡阶段, 竞技状态不佳, 来的队员不齐(仅9人), 而且有的是新入

美国布莱特职业男子篮球队访中比赛临场统计

类 别	美 国 队——八 一 队		美 国 队——上 海 队	
比 分	9 6	85	113	80
回 合	48/87	42/87	56/104	40/104
成 功 率	55%	48%	54%	40%
投 篮	45/92	31/72	52/88	35/98
命 中 率	49%	43%	59%	36%
中 投	18/42	17/45	15/35	20/56
命 中 率	43%	38%	43%	36%
快 攻	17/26 34分	6/9 12分	26/40 52分	12/19 24分
二次进攻	18分	19分	20分	10分
篮 板 球	16/25 41次	13/25 38次	16/37 53次	13/13 26次
抢 断	10次	5 次	10次	10次
失 误	11次	19次	35次	18次
犯 规	20次	11次	19次	12次
罚 球	6/10 60%	23/24 80%	9/12 75%	10/12 83%

队的队员，职业队不用一般国际规则，所以对规则不熟悉，职业队比赛不准打联防，所以也不习惯进攻联防防守等等。在这种复杂不利的情况下，由于队员作风硬，技术好，仍然能正常地发挥了技术。

4. 场上、下团结一致，在任何情况下，都是相互鼓励，没有见到任何互相埋怨的现象发生。

总之，美国“布莱特”职业男子篮球队的训练和比赛的作风是很值得我们学习和借鉴的。

——选自北京市体育科学研究所《体育科技》

一九七九年第四期

谈谈当前篮球运动

技术、战术发展的几个问题

国家体委科研所 杨 洁

篮球运动最近二三十年间在全世界得到了迅速广泛的开展，水平提高很快，成了世界上一项重要的球类竞赛项目。

当前世界篮球运动的发展有哪几个主要特点呢？

第一、对抗激烈，速度快。一场高水平的篮球比赛，攻守争夺的回合一般都要超过一百次，比分大都在一百分左右。因此，现代篮球运动要求运动员必须具备良好的身体素质。

第二、运动员的身材普遍提高。在世界比赛中，现在不仅仅只有一个到两个突出高的中锋，而在前锋后卫位置上也有不少运动员达到两米左右的高度。一些世界强队，全队十二人平均身高一般都在1.95米以上，例如，南斯拉夫队平均身高就达到1.99米。女队最高队员为2.10米。

第三、前锋后卫没有明显的分工，场上队员普遍有比较强的攻击能力。十二个队员实力比较平均，水平相差不大，因此有的队利用频繁的换人，始终保持场上队员充沛的体力，以发挥最好的水平。

第四、技术、战术和身体素质结合得更加紧密了。在全队成套战术的基础上，充分发挥每个运动员的攻击能力和特长。

第五、传球、运球、切入、投篮等各项技术之间的衔接更加合理，更加快速，更具有攻击性。

从技术、战术方面看，特别是近十年来，防守方面有了较大的突破，打破了原来的人盯人和联防两大体系，出现了具有盯人和区域联防双重性质的区域盯人和区域紧逼战术。尤其是全场区域紧逼防守的发展，使防守带有较大的破坏性与攻击性，它给予运动员充分发挥自己身体能力的机会，对防守的个人技术和集体配合有很大的促进。

全场区域紧逼防守是一种既有紧逼盯人特点，又有区域防守概念的全场的积极防守战术，它的防守原则是：在离球近的地区造成以多防少，离球远的地区则以少防多，甚至大胆放弃远端的无球队员。在内容上，防守队借助于球场上的几条线，对球进行突然的多人夹击，体现了在局部地区集中优势兵力打开天战的原则，为了造成以多防少的局面，防守队员必须经常大幅度的移动进行夹击、补防、换位等配合，这在身体素质方面，对运动员提出了更高的要求。这种打法也更加突出了防守的集体性，很多球队在防守不持球的队员的时候，经常采用积极的错位防守，也就是根据球、篮、人三者的关系，选择有利于抢球、断球的位置，控制对方进攻队员的移动和接球，主动破坏对方进攻配合。当队方一得到球就及时盯紧，控制他投篮、突破，甚至封堵传球。有的队还重视训练运动员直接对

方手中夺球的能力。个人防守技术的步法移动方面也有了发展。站位的时候，除了过去一般运用上下步站位以外，很多队积极运用平步站位，也就是两腿平行站立的方法。这种平步防守的优点是：控制面积较大，使对方不易突破。

移动的步法，除滑步、撤步、交叉步以外，现在运用较多的还有碎步和蹉步。碎步就是步幅很小的跑动步法，一般在防守起动的时候用，这种步法由于步幅小，因而起动快。蹉步就是移动步幅较小，不并步的滑步。总之移动步法的发展趋向是步幅小，而频率快。在个人防守中，手的积极刀动和从对方手中夺球的经常出现，更显示了防守的攻击性。在封阻投篮的时候，盖帽的判断能力越来越强，有些身材高大的队员能做到干净利索地从空中把球打掉。

防守战术的灵活多变，已成为一种重要趋势。不少篮球队在一场比赛中频繁地变换防守形式，运用固定信号变换防守战术的已很普遍，如以本队罚中球为信号，突然进行紧逼等。有个别队甚至能在一个回合内，以球到角上为信号，变换防守形式。总之，很多队开始利用频繁的战术变化制造对方混乱，从而取得比赛的主动。但是，这些变化，仍然取决于扎实的良好个人技术。

防守方面的突破，促进了进攻技术、战术的发展。为了攻破这种攻击性较强的防守，进攻技术上突出表现为动作的突然性强，速度快，并具有隐蔽性。比较突出的是跳投技术的发展，为了摆脱现代的攻击性防守，在频繁的移动进攻中，采用定位投篮已经比较困难了。在世界比赛中，不仅男子几乎全部运用跳投，女子也普遍运用跳投。在比赛中用的是移动中急停跳投，或运球急停跳投。现在的跳投，特点是起跳突然，出球点高。在篮下四米内，由于防守严密，投篮更需要突然性和隐蔽性。比赛中我们经常看到的有空中变换动作投篮，也就是在投篮的时候，遇到对方封阻在空中收腹，停球，寻找与对方防守队员的时间差，或者交换出球的角度再做第二次投篮动作，还有空中变手投篮，空中转身仰跳投，空中转身向斜侧起跳投篮等各种跳投技术。此外，为了抢占空间和时间，运用单手低手同侧脚起跳上篮，以及由勾手发展成为具有更多隐蔽性的跳勾手等投篮技术。

为了对付这种距离很近的攻击性防守，运球技术也有了较大的发展。首先体现在控制球和保护球的能力方面。除快速运球推进以外，在身前有防守队员的情况下，球运在身前是比较困难的，一般都运在自己的身侧，使球、人和防守队员成一条线，用自己的身体保护球。运球的动作也有一些变化，就是手腕、手指向下压球的力量大一些，使球反弹力量较大，好象粘在手上一样。这种运球，因为球离手的时间少，不容易被对方打掉，同时这种运球方法，对球的控制也较好，便于在运球时，随时衔接传球、突破、投篮等其他动作，及时处理好球。在运球突破时，身前变向比较困难，一般都采用运球突然加速的办法进行突破，过去被认为比较高难的背后运球突破和运球后转身突破技术，现在也已普遍被人们掌握了。

传球也是篮球运动的一项重要技术。现在篮球运动中传球的作用更加显著。比赛中无谓的倒手减少了，妙传助攻的能力不断提高。一些优秀运动员往往在个人强行攻击的同时，根据情况突然传球，为全队创造了更好的得分机会。同时，传球技术的发展趋势是动作幅度小、速度快、出球部位多，主要靠手腕手指抖动出球。

在进攻打法上，战术和技术结合的更加密切了。在全队移动穿插的跑动路线中，积极发挥个人的攻击能力。由于防守方面重视对球的严密防守，所以，在进攻战术结构上，无球的配合逐渐增多。有的队在没有球的一侧进行连续的掩护穿插来创造更好的攻击机会。组织无球侧的配合是进攻战术的一种趋势。但是也有少数身体素质好、个人技术全面的队，由于个人攻击能力特别强，不需要通过更多的战术配合来发挥技术，相对的显得打法就比较简单了。

此外，在一九七七年罚球规则修改以后，比赛中篮板球的争夺更为重要。进攻一方投篮的时候，如果对方犯规，投中有效还加一次罚球，如果罚球不中，攻方获得进攻篮板后，可再次进攻，这样，在一次进攻中可得4分或连续得分。因此进攻、防守双方对篮板的争夺也就更加激烈了。在篮板技术方面，在运动员弹跳素质的不断提高下，及时起跳并及早张开手臂，抢占空间面积。

为了使我国篮球技、战术水平迅速提高，我们必须认真从青少年的训练抓起。在训练中，根据今天篮球运动的发展，根据我国运动员身材特点，应该继承发扬我们自己的独特风格。

首先要有良好的身体素质，特别是速度、弹跳和有对抗强度的耐力。这是现代篮球技术、战术的基础。譬如，我们有的南方队根据自己个子小的特点，在进攻中组织了一整套移动穿插战术，防守中积极运用全场攻击性防守。这种设想是很好的。但是由于对有对抗强度的耐力训练不够，进攻打好了，已没有能力进行防守；要不就是防守积极抢断获球后，到进攻时就只能站着打了。又如，要发展空中变化较多的高难技术动作，没有良好的身体素质是不易做到的。

其次，青少年运动员必须发展全面技术。首先要提出的是要平衡地发展攻守技术，有些队存在着重攻轻守的思想，有的运动员喜欢练进攻技术，不喜欢练习相对来说比较枯燥、劳累的防守技术。还有个别运动员认为投篮能博得掌声，所以就喜欢练。这些思想都是错误的，因为，只有不断加强本队内部的对抗强度，才能促进攻、守技术、战术的提高。另外，在全面技术中，还必须包括各种配合技术，如掩护，夹击等，这是提高战术质量的基础。

第三，要提高战术水平，重要的是提高战术意识。要以灵活多变的战术，出其不意的打法来取得比赛的主动。（既要有成套的战术，又要能在这套打法中随机应变，充分发挥