

美国篮球专家罗伯特·麦特卡夫教授
在华讲学材料汇编

(1980年6月2日—8月1日)



4
全国篮球教练员训练班编

8443

出版说明

1980年6月2日至8月1日，美国篮球专家罗伯特·麦特卡夫教授应邀来华，先在北京讲学，用了将近六十个小时，系统地讲述了有关篮球运动的问题；后来他又于长春、哈尔滨分别在全国男子、女子篮球锦标赛期间，结合比赛情况，有针对性地讲了几次，使听课的几千名教练员、运动员、教师和科研人员收获很大，特别是在投篮和防守方面。专家讲的内容，我们作了记录，经过整理，编印成现在这份材料。

专家前后讲课二十多次，为使材料比较系统，我们整编时，按课次顺序，适当地归类。这份材料，虽经口译、记录和整理几项工作，但我们力求表达原意，特别是在一些基本观点方面不走样。

作为学术问题，听听各家之言，很能长见识。尤其是在我们要使篮球运动尽快地赶上世界先进水平的时候，有关的同志看看这份材料，吸取对自己有用的东西，结合实际加以运用，那是大有好处的。

我们感谢罗伯特·麦特卡夫教授，感谢那些作口译和作记录的同志，特别是感谢最后整理这份材料的高鸢、李峨恒、丛明礼、张云涛、周宝恩等同志。长春市体委为印制这份材料给予了各方面的大力支持，在这里深致谢意。

1980年全国篮球教练员训练班

1980年8月

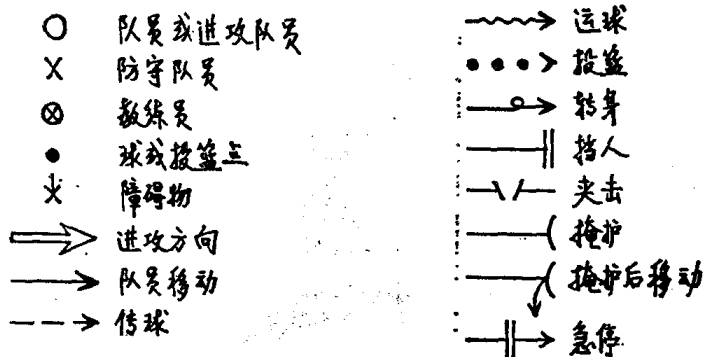
※

※

※

图

例



目 录

一、对篮球运动及其发展的看法	(1)
二、篮球基本技术	(2)
(一) 双手胸前传、接球	(2)
(二) 急停和转身	(3)
(三) 运球	(3)
(四) 上篮	(3)
(五) 投篮	(7)
(六) 跳投	(9)
(七) 防守技术	(11)
三、进攻与防守的二人与三人配合	(21)
四、快攻与抢篮板球	(23)
五、“1—3—1”进攻战术	(30)
六、“1—3—1”进攻联防	(36)
七、身体训练	(39)
八、紧逼防守战术	(41)
九、区域紧逼防守	(44)
十、区域联防	(50)
十一、中锋的打法	(53)
十二、进攻紧逼防守	(57)
十三、终场前最后30秒钟的打法	(62)
十四、掩护	(64)
十五、移动进攻法	(65)
十六、传球进攻法	(66)
十七、投篮的训练	(67)
十八、如何制定训练(课)计划	(69)
十九、优秀篮球运动员应具备的条件	(70)
二十、篮球比赛统计法	(72)
二十一、怎样做教练员	(73)
二十二、对我国男篮锦标赛的观感	(75)
二十三、秒法对我国女篮锦标赛的观感	(79)

我能和诸位见面感到很荣幸，我代表美国业余篮球协会和篮协主席向你们问好，我也代表去年来华的吉恩·巴托和巴赫两位教练员向诸位问好。我这次来不但是教篮球，也是向诸位学习。我在美国打篮球十八年，教篮球二十八年。对我来说，到中国来是最大的荣幸。首先我是代表美国人来中国，其次是应邀来中国讲学。

我爱篮球，这是我一生的兴趣，我愿意把我所学的全教给你们，让你们也教给别人。现在我介绍一下自己的情况，再谈谈我对篮球运动的看法。我刚说过了，我有四十年和篮球有关的生活。过去的二十多年。我在大学里教篮球，差不多三十年前我也在中学里教过化学、物理和常识等课程，也在短期篮球训练班里讲过课。

一、对篮球运动及其发展的看法

首先我愿意通过自己的经验谈谈篮球发展史，这在中国也有许多教练员能把它讲得很精彩。篮球原是小孩玩的游戏，后来它成为成年人的运动项目。由此，篮球运动变为更复杂的体育竞赛项目。

篮球是比赛少“犯错误”的游戏，犯错误少的队就能取胜。有的队犯错误主要是投篮不中、罚球不中、传接球失误、犯规、违例这五项，这些错误是自己犯的，因此失败了。其它错误不是自己犯的，而是因为自己无所作为，让对方得到了球，导致失败的。我再一次说，篮球是少“犯错误”的比赛，谁犯得少谁胜，谁犯得多谁失败。我就是以这样的主导思想来教篮球的。

现在我把篮球运动的发展时期分段来谈一谈：一九三六年至一九五〇年；一九五〇年至一九六〇年；一九六〇年至一九七〇年；一九七〇年至一九八〇年。不过各阶段不是截然分开的，而是有交叉的。

在三十年代到四十年代，篮球是以快跑为特点，但是投篮不准。在那个阶段，对方并没有逼你快跑，而是自己快跑。在防守方面，是等待对方犯错误，不是逼迫对方犯错误，实际情况是让对方随便做动作，自己在应付。在这一阶段，美国出现单手投篮（一九三六年），这个单手投篮的人是斯坦福大学的鲁西蒂。假如在座的有年岁和我差不多的教练员，都能回忆起那时投篮一般是用双手，罚球是用双手低手“端”篮。在这一时期里，开始有了高个队员，不过和现在的高个比不算高，只有1.98米左右。在规则上这一阶段也有改动，在篮圈上空的球下落时不准碰（指投篮的球）。

一九四六年出现了跳投。第一个用跳投的人是美国的保罗·阿勒森，是一位业余运动员。我在一九五二年学会了跳投。我感到很幸运，我作为运动员出现在这个阶段。

下一阶段（一九五〇——一九六〇年）我以运动员又是教练员的身份出现，这一阶段最主要的变革是跳投和其它投篮方法混合运用，前期的主流是单手投篮，后期是跳投。在防守方面，区域联防是主流，我是喜欢盯人防守的，但在五十年代末期也使用区域联防，这一时期投篮命中率没有多大提高，进攻主要是针对区域联防，人盯人也没有怎

么强调。此时高个子控制了比赛。四十年代后期的高个子是著名的乔治·麦肯，但高大队员寥寥无几，到这时出现了一批。随着高大队员的出现，区域联防越来越普遍，成为流行的打法了。

下一阶段（一九六〇年——一九七〇年）是超巨人运动员出现的时代。这一段最有名的两名运动员，一个是进攻型的维尔特·张伯伦，一个是防守型的比尔·拉瑟。这位防守型运动员对防守中的封堵投篮（“盖帽”）技术作出了新的贡献。在这一阶段，防守起了主导作用，进攻是比较稳定的，没有什么改革，投篮也有一些变化。

最后一阶段是一九七〇年到今天，这一阶段篮球运动得到了全面的发展。这时的比赛是互相强迫对手进攻和防守上都发生错误，不让对方任意活动。这阶段投篮成为突出的技术，有了更多更好的投手，命中率大大地提高了。由于投篮的技术进步很快，防守也有了很大的提高，发展成为全场紧逼防守。因此进攻比较小心，同前一阶段比，由于紧逼防守而放慢了进攻速度。篮球运动员发展到今天，要求运动员的基本功必须扎实；作为一个好的运动员，必须是一个好的投篮手，内线队员投篮命中率要达到50—60%，外围队员要达到50%。这些也仅是指一般情况下必须具备的技术水平。当然也要强调，一个好的篮球运动员，不但要是个好的投手，还要是一个好的传球手、运球手、抢篮板球能手和防守能手。我当运动员时投篮比较好，命中率在40%左右，如果在今天，就是一个蹩脚的投篮手了。

今天的篮球运动员，无论是打前锋还是打中锋位置，要求他控制球的能力都应象后卫队员一样；每一个运动员在训练时，还应该都在后卫位置上练防守。

我的教练经验和大家差不多，我也教过中学男、女队，教过青少年，教过参加夏令营的孩子们。我最善于教的是中学14—19岁的青少年，这是我最拿手的。这就是我的历史背景。

二、篮球基本技术

学习篮球技术，最好的方法是让学生们看示范动作，让他们模仿。我在讲课中将根据所讲问题做好示范动作。另外，在美国举办这样的训练班，学员有权利随时提出问题，我希望在我讲课的三、四周当中，大家也这样做。目的是使我们更深入地研究和探讨问题，使大家学习得更好。

我从篮球最基本的内容讲起，对象是初学者。虽然是最浅的内容、但它们很重要，因为它们是篮球的基本功！教练员示范或运动员练习时，要特别注意屈膝、弯腿的动作，做任何动作都要注意，要养成习惯。

（一）双手胸前传、接球：

动作要点和注意事项：

两手持球的两侧稍偏后一点，除手心外，全手触球。为使初学者体会正确的持球动作，可让他们从地上拣起地滚球。

1. 重要的一点是出手时用力平衡，两手用力均匀。右手为主的人要注意左手用力，左手为主的注意右手用力。

2. 传球后两手交叉是错误动作，这是两手用力不匀所致。交叉的那只手是用力过多的手，应立即改正。

3. 接球动作就是传球动作的开始，在哪点接就从哪点传。初学者因力量有限，可向前迈一步，借助上步的力量传球。

4. 接球到传球出手，尽量不要有多余动作，如接球后向下再向上的摆动动作。

(二) 急停和转身：

动作要点和注意事项：

1. 急停：急停很重要，特别是一步急停，它是转身的前提。一步急停的动作要点是双脚同时着地，两脚分开与肩同宽，要屈膝，下降重心，重量放在两脚上。大部分运动员只愿意做一脚前一脚后的两步急停。这是个自然动作，学起来容易；但双脚同时落地的一步急停。则需经过训练才能掌握。对初学者，应该让他们从走几步做一步急停开始练习，再在慢跑、快跑中做一步急停练习。

2. 转身：向前转身是自然动作，人人会做，容易掌握。但一步急停后做后转身，则必须经过练习才能掌握好。转身时必须保持急停时的正确姿势，转动时不准直腿和升高重心。向左、向右的转动都要很好地练习。

(三) 运球：

一般运球比较容易，大家都会，但运动员必须努力练习弱手运球，右手为主的要练左手，左手为主的要练右手。要先从原地运球开始练习。

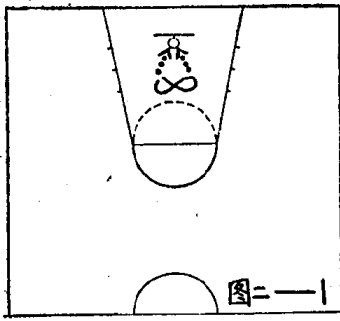
我们练传球、运球的目的是为投篮服务。所有的篮球运动员的站立姿势，都应该是屈膝的，直腿站立是错误的。急停时要屈膝，转身时仍然保持屈膝姿势，升高重心是错误的。教练员对这些是知道的，但往往忽视。小毛病形成定型以后，改起来就难了。

(四) 上篮：

昨天我发现你们都是低手上篮，我认为上篮应该多用高手。因为高手上篮出手点高，易于躲开对方“封盖”；高手上篮是要求尽量向上跳，避免了前冲，易于控制平衡，便于抢前场篮板球。

动作要点：持球在头前上方，手举高，使球离开身体，投篮手的异侧脚起跳，投篮出手后，手臂要伸直。教练员应该左右两面都能做示范。

初学者不能做两边左右手投篮时，要先教会一侧。要特别注意接球、跨步和起跳动作。开始练习时让他们站在篮的一侧，离篮2—3米，原地跨步接球，右手投篮时先迈右脚接球，左脚起跳。左手投篮时先迈左脚接球，右脚起跳如果是小个子，可往前站一



点做投篮动作。这个练习的关键是跨步起跳举球动作。对初学者来说，当他学会这个动作以后，就可以开始练习慢跑中接球上篮，进而练“8字”投篮，结合运用手脚动作（方法见图2—1）。就是站在左侧篮下，向右前方迈一步，用右手从右侧投篮，然后在空中接住球，不屈臂，再向左前方迈一步，用左手从左侧投篮，再往右，再往左。注意，接球后勿使球下降）。这种投篮，在篮球季节训练时每天都要进行大量的练习。要求：

1. 左右都投中30次，投不中的次数不算，投中60次才算完成。
2. 首先动作要正确，接球后不要下降，立即迈步投篮。下面这些进攻的动作，都是最基本的，但是必须经常认真地练习。

第一，行进中急停、后转身，后转身前进（图2—2）。先练分解动作，而后再连起来做。

第二，运球急停、后转身。

第三、运球中急停一急起（变速运球）。

第四，左右手身前变方向运球。主要是用身体保护球，控制好球。

第五、各种基本的传球动作：

1. 双手胸前传球。少年力量不够时，可向前迈一步增加出手力量。要求双脚均匀用力，出手力量平衡。有训练的运动员只用抖腕的力量就可以传出。要求手持球离开身体一些，臂要有力。教练员应反复强调练好基本技术。基础训练扎实以后才能达到更高的水平。基本训练关系极大！

2. 双手击地传球：手持球应离开身体，做抖腕动作传球。手离身体太近做不好动作。

3. 双手头上传球：内线队员百分之八十都用这种传球，外围传中时也多用这种传球。在美国运用这种传球较普遍。传球时要做有力的抖腕动作。球太靠头后容易将球传高、传飞。持球时宁可往前点，眼睛能看到球。这项技术小孩是较难学的。

4. 单手击地传球：这是对付高大队员的传球方法。最近运用单手跨步体侧击地传球多起来了。

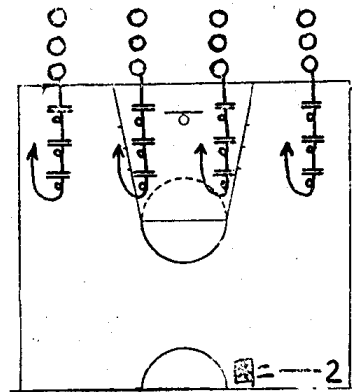
下面的一些要点应反复强调：

第一，练好一步急停，双脚平行站立，无论是传球、转身，都要取双脚平行的基本姿势。

第二，持球时在胸部高一点的位置，离开身体稍远一点，以便投篮和传球。无论高个矮个，这两点都要做到。

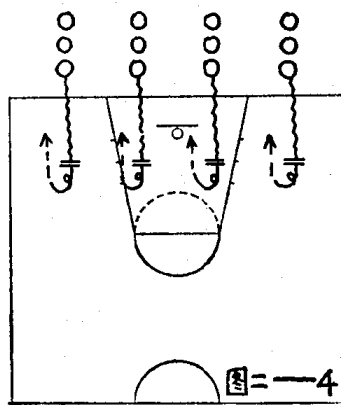
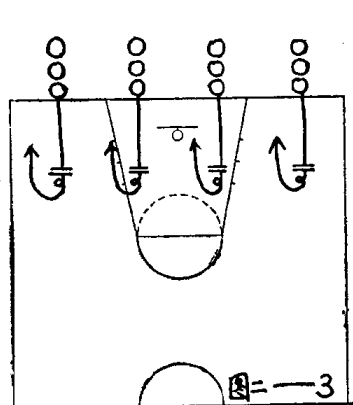
球为什么要离身体远一点？为了便于出手时发挥速度。我要强调一点，我的这些东西，你们可以因材而用，适当选择，不要全套照搬。

训练示范：



1. 急停后转身练习：要求平步急停，转身，变换中枢脚。

(1) 徒手跑动中做平步急停和后转身。(图 2—3)



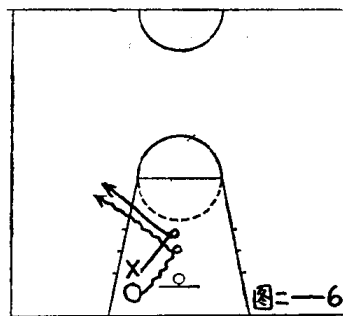
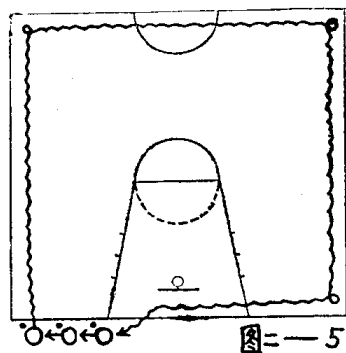
(2) 运球急停做后转身双手胸前传球。(图 2—4)

(3) 运球急停做后转身双手击地传球。(图 2—4)

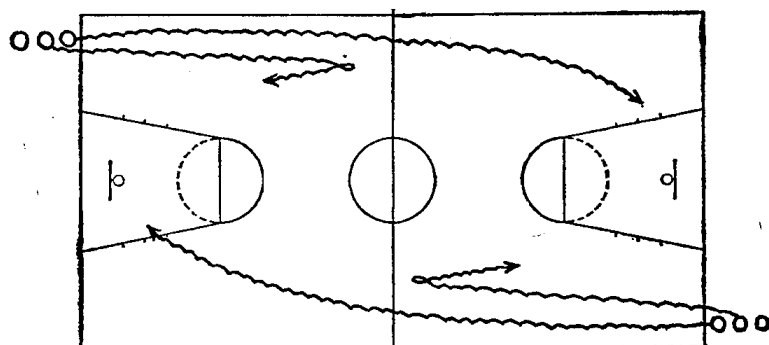
2. 运球练习：要求控制好球，做好转身动作，转身要换手运球。

(1) 围绕半场运球，每到场角就转身，听到教练员哨声后做转身向相反方向运球。(图 2—5)

(2) 保护球运球。一人进攻一人防守，防守队员尽量堵截运球路线，迫使运球者急停球或转身。运球队员用侧向动作做后转身换手运球，另一手提起来保护球。(图二—6)



(3) 全场运球上篮。运球速度要快，投篮姿势不限，听到教练员的哨声后做后转身快速返回运球上篮。(图 2—7)



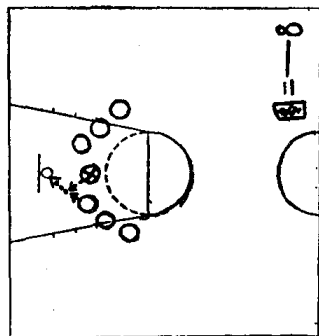
图二—7

运球上篮时要垂直起跳，投篮后要抢篮板球，不要冲出端线。

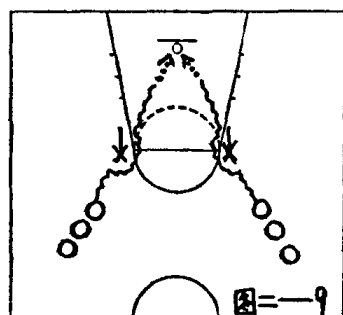
3. 投篮：（高手上篮教学训练步骤）

（1）在篮下向前迈一步，从教练员手中拿球做高手上篮。要求高举球，上步起跳。先做原地的，后做行进间的。要向上跳，不要向前跳。（图2—8）

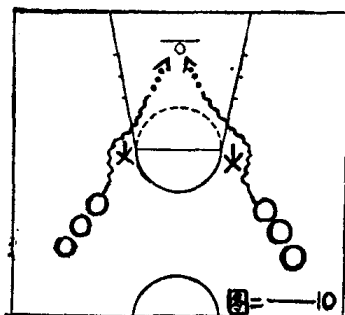
（2）篮下“8字”投兰：站在篮下，持球在头上，向右用右手投，向左用左手投，注意节奏。在那个高度接球，就从哪个高度出手，不要把球拿下来，“把球拿下来是坏习惯”。四十年代初，乔治·麦肯，使用此法练习提高了篮下得分能力，因此叫麦肯练习法（见图2—1）



（3）体前变向运球突破高手上篮：在罚球线两端放障碍物，运球到障碍物时做变向换手运球上篮。右运变左，左运变右，从障碍物左、右突破上篮（图2—9、10）

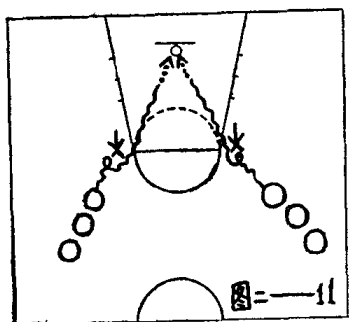


图—9

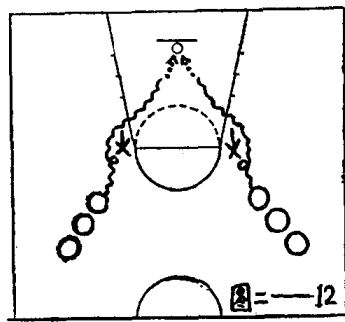


图—10

（4）运球后转身变向上篮：运球到障碍物时，向左、右做后转身变向突破上篮。（图2—11、12）



图—11



图—12

（5）运球急停急起（变速）突破上篮：运球加速——减速急停——虚晃——加速突破上篮。右手运球向右突，左手运球向左突。

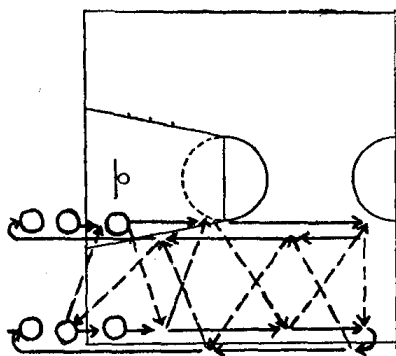
4. 传球：跑动中接球后要立刻将球传出，利用手腕抖动的力量传球。球要传给接球人的前面，球要领先，不要传给接球人的背后。

（1）行进间双手胸前传球。

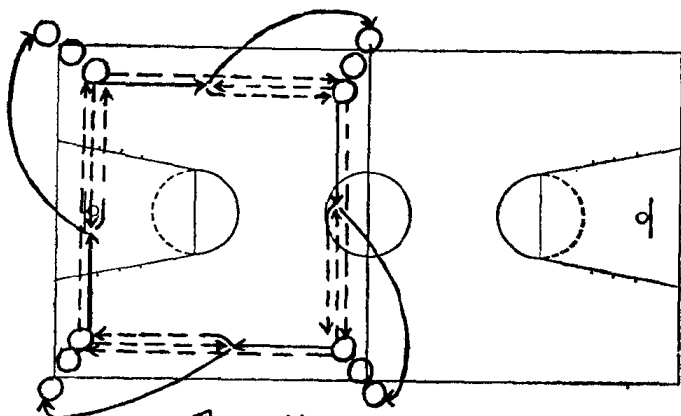
（2）行进间双手击地传球。

（3）行进间双手头上传球。

上面三种行进间传球练习方法如图2—13所示。



图=—13

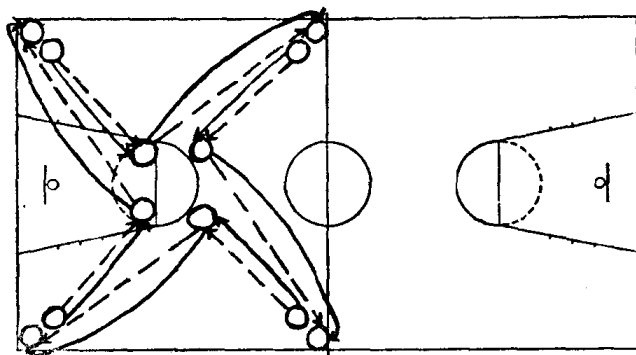


图=—14

(4) 第保罗大学传球训练法:

四角传球: 队员分成四组, 分别站在半场的四角, 按顺时针方向传球, 传球后跟随落位于接球组的最后。先传一次球。然后传两次球(接球人回传一次)用一至四个球(图二—14)

四角换位(策应)传球: 四角分站四个组, 中间站四个人, 各组第一人持球。开始时按顺时针方向进行, 先做一次传球, 然后做两次传球(回传一次)。四角各组向中间传球后随球跟进与接球者换位, 中间队员接球后立刻向顺时针方向的下一组队员传球, 并跟随到该组最后站位。(图2—15)



图=—15

(五) 投篮

我对投篮一直很感兴趣, 因为我作为运动员、教练员经历了投篮的各个发展时期, 了解其过程。对投篮的改变和发展问题, 我曾有过很多想法。如: 为什么由低手双手罚球而发展成为单手罚球呢? 又为什么跳投比单手定位投篮好而罚球都不用呢? 有一种投篮我对它虽不熟悉, 但我愿意提一下: 1900年以后, 大多数投篮都使用低手, 我本人没有用过这种方式, 但我在大学时教练员告诉过我这种方法。(专家做了示范) 从我做的示范, 你们就可晓得这种投篮方法并不好, 因为多余动作太多, 出手太低, 容易被破坏。应该把它忘掉, 进入现实中来。以上是我对投篮所想的问题, 现在我来回答这些问题。

1. 为什么罚球时从使用双手低手投篮变为单手投篮呢?

因为我们在场上比赛，多使用单手投篮技术，所以很容易运用到罚球上了。不管怎么说，人们总是把最习惯的方法运用到罚球上。

2. 跳投比单手定位投篮好，为什么罚球时不用呢？

这个问题就比较难回答了，只能就个人的理解来谈谈：有些教练员不理解单手定位投篮和跳投有很多相似之处，不只是在实用上二者很相似，从技术动作上分析，也有相似之点。从技术上分析，单手定位投篮与跳投持球的手形一样。为说明这一问题，现在举个例子：这个例子在中国同样有，只是我不知道。大约在四十到五十年代，投篮命中率大约在40%左右，单手定位投篮被采用后投篮命中率有所提高，但不显著，使用单手罚球命中率也没有什么增长。作为给诸位的参考，我再讲一下这个时代的投篮特点：

在四十年代，投篮有低手与单手两种方式。罚球是采用低手双手投篮，比赛时单手投篮和双手低手投篮都运用。这个时代，最初采用单手投篮技术的是美国西部斯坦福大学的运动员（鲁西蒂），而在东部纽约州的运动员还是采用双手低手投篮。到五十年代，罚球多使用单手，而低手双手投篮很少采用。就在五十年代，我的运动员时代已过去了。很多和我同时代的运动员，都因使用双手低手投篮而被淘汰了。这时场上比赛，不是用双手低手而是用单手投篮了。在五十年代后期，也看到了少数队员使用跳投，但到六十年代，跳投已被广泛运用了，多使用在4米左右距离。

下面谈谈投篮的具体问题。

单手定位投篮与跳投的手形是一样的，球出手一刹那的手形也是一样的。训练中，由于不是所有的运动员都很积极地去投篮，所以教练员在教投篮时总是先教单手定位投篮，然后再教跳投，目的是把单手定位投篮作为教跳投的准备。

在美国，大部分教练员不是把投篮作为训练重点，因为运动员在很小的时候就学会了投篮，长大之后，如果没学好投篮，就已经被淘汰了；另外，在培养运动员时，注意对大个队员投篮技术的训练，大个队员投篮好，就有胜利的可能。我曾问过我教的几百个运动员：过去是否有人专门教你们投篮？他们回答是从看电影、看电视、看比赛中，自己模仿优秀运动员投篮的。是自发的。幸运的是，他们模仿的动作都是很正确的。但要指出的是：这些优秀运动员的投篮动作，有些不一定是按照要求进行的，他们投得好，也可能是有什么投篮天才，但不一定适合你。所以这种运动员的投篮动作，不是我们现在所要学的。我们现在学的，是每个运动员都应该学会的最基本的投篮技术，不管是大个队员还是小个队员，都可以用。每个运动员都有自己的特点，我今天教的投篮方法，是打基础的，至于个人的特殊动作，那是在学会这个技术以后的事。

单手定位投篮要点：

1. 持球的手形与双手传球的手形一样。

2. 双脚基本上是平行的，宽度同肩。（两脚不是要求非常平行，稍分前后也是可以的。）

为什么两脚开立与肩同宽？因为过大和过小都会影响重心的位置，使重心不能落在便于移动的位置上。换句话说，两脚开立与肩同宽是为了控制好重心。昨天练习急停步法时，要求双膝稍弯曲（如投篮距离远，双膝弯曲可深些），也是为了掌握重心。我再强调一下，身体重心要落在两脚之间，不能落在一只脚上，在身体失去平衡的情况下

使球出手，是投不好的。

3. 出球点的问题：定位投篮的出球点和跳投的出球点是一样的，要求运动员的持球点也就是准备投篮的出手点。不管你采取单手定位投还是跳投，都一样。改变出手点，也不能使其下降，应该抬高。球离前额上方约有手的一掌远，前臂与上臂大约成90度。这是一般概念，因为运动员的臂有长有短，所以这个角度也应有所不同。假如肘关节的角度小，球就要贴在脸上，肱二头肌太紧张，我不主张这样。

跳投的力量来源问题：

实际上跳投的力量是从起跳开始，要跳起来，就是从腿和脚腕的发力而来。具体说，从脚跟滚动到前脚掌的力量就是跳投的主要力量。

第一天训练课示范时，我看到有很多中国教练员跳投时跳得很高。实际上不需要那么高，可是为什么又跳那么高呢？据我分析，可能有两个原因，一是提高出手点，怕对方封盖；二是他们多在跳起下降时才出手，所以需要跳得高些。

投篮时双手持球要稳，要紧，但不能用手指抓球，而要用全手（除手心外）拿球。

瞄篮点：应该是篮圈前沿上方。

（六）跳投：

在美国大部分运动员学习投篮是通过看和模仿，没有经过系统的训练。因为在美国有很多著名运动员的投篮技术很好。但这些著名运动员都有一些特殊的动作，因而使模仿他们的年轻队员有时养成一些坏习惯，这需要改正。要改正错误，改正这些坏习惯是很困难的。所以，在改正错误时，教练员首先要让运动员树立信心。例如，有的运动员持球不是在球的两侧稍后，而是持球两侧靠前。改正错误持球动作的方法，是把球放在地下，然后双手去拣球，他会自然正确地把球拿起来。投篮时如果手腕后屈动作过大，那么投出的球就不会柔和，碰到篮圈以后容易弹回来。尤其在近距离投篮时不适宜，远距离投篮时手腕可以后屈大些。改正错误的方法，是让运动员持球的两侧，这样举球后手腕会自然后屈。

球最后离手是通过中指，使球向后旋转。

为培养运动员学会运用手腕的力量，可有意识地让他把球投高或平直地甩给对方，目的是体会抖腕动作。每天要坚持练习四、五分钟就会很快掌握动作。

跳投：

跳投就是单手定位投篮加跳动。

跳投出手常常出现三种动作：

第一种：双脚稍离地，刚跳起，球即出手。

第二种：跳起，达到最高点或接近最高点时球出手。

第三种：跳起达到最高点当身体下落时球出手。

第二种的出手动作是好的，是正确的。

跳投的真正动力是双腿起跳的力量。如果身体腾空下落时球才出手，力量来源于何处呢？只有靠手臂和手腕的力量了，对初学者来说，这不是好的基本动作。对初学投篮者，一定要分清定位单手投篮和跳投两种动作。

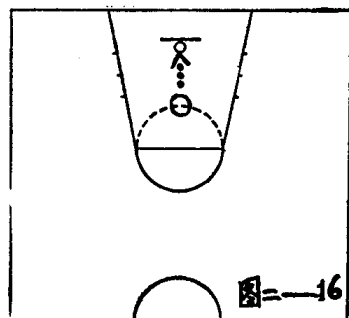
跳投的教学步骤:

1. 队员持球面对球篮站立, 距离球圈 2 米左右, 做原地跳投动作。(图 2—16)

要求: 双脚平行开立, 屈膝, 动作要协调。主要体会双脚起跳的发力。瞄准篮圈的前沿稍高一点, 跳到最高点或接近最高点时出手, 臂向上举, 球要向后旋转。

2. 站位同图 2—16, 运动员直臂持球于体侧, 加摆臂举球动作带动起跳(左、右两边轮做)。目的是增加初学者的起跳力量。

要求: 双膝微屈, 两臂伸直, 要直臂摆动, 举球和起跳要协调一致, 摆动举球之后要保持正确的投篮姿势。



3. 站位同图 2—16。队员背向球篮持球站立, 向左、右做前转身跳投。

要求: 转身时球的高度不要下降, 转身后要正对球篮。

4. 站位同上, 接外线队员传的高球做前转身跳投。

要求: 球要传到高于头的位置上, 接球后要保持基本姿势, 前转身时球不准下降。

5. 站位同上, 接外线地滚球做前转身跳投。

6. 站位同上, 接外线上、下、左、右无规律的传球, 前转身跳投。

要求: 接球后迅速举球转身和起跳动作要协调

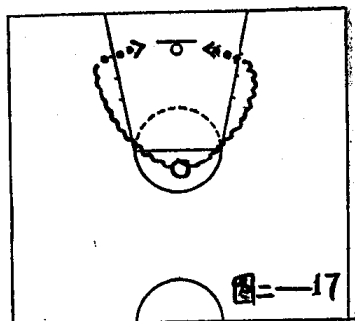
7. 面对球篮持球站立, 距离 4 米左右, 向左或向右运一下球跳投。

8. 运球突破到端线急停跳投。

如图 2—17 所示, 从正面运球到球篮左、右急停跳投。

要求: 急停时要面向篮, 身体重量落在两脚上, 垂直向上跳, 身体不要甩出去。向右侧运球, 急停时左脚先落地右脚并步踏跳; 向左侧运球, 急停时右脚先落地左脚并步踏跳。应特别注意此步法要求。

以后的练习可以把投篮的距离逐渐放远。但不可很快地放远, 否则, 由于初学者力量不足, 会产生错误动作, 所以一定要注意循序渐进。



跳投要防止两种错误: 一是边跳边出手的投法; 二是身体下落时球才出手。

投篮训练要点:

1. 练习应结合比赛情况进行。

2. 练习的投篮点, 应是比赛中经常出现的投篮点。

3. 练习过程中, 要加快速度, 提高强度和加大密度。

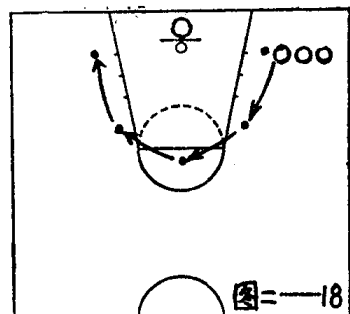
4. 练习要以多种方法进行, 并且要带有竞赛性质, 使队员有兴趣。

在平时的练习中, 我不让队员随便投篮, 所有的投篮练习, 都应是在有计划的情况下进行。美国有些教练员和我的看法不同, 他们在开始练习时先让队员进行十五分钟的随便投篮, 而我要求所有的投篮练习都必须是有组织地进行。

投篮的练习方法:

1. 五点定位的快速投篮。(图 2—18)

方法：每三人一个球篮，用一个或两个球，篮下有一人专管传球，按照马蹄形的五个点做跳投练习。在每个点上投中三球后换到下一个点上投；计投中和未投中次数。距离由 3—4 米逐渐放远到 5 米，速度逐渐加快。此方法可用作准备活动。



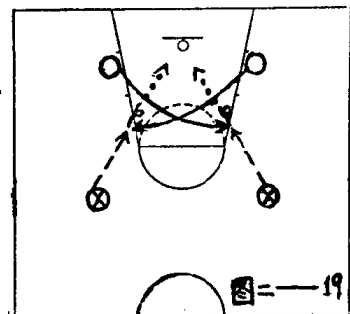
2. 一分钟移动投篮练习：

方法：两人一组，一人投篮一人拣球。投篮者计投中次数，拣球者计未投中次数。一分钟后二人轮换。可以在自己习惯的位置上投，中锋队员可靠近篮下、外围队员在 6—7 米处投篮。

要求：必须在接近比赛情况下快速移动中做跳投。每次训练可以安排 2—3 组练习。

3. 中锋移动接球转身投篮：(图 2—19)

中锋移动接球后可以结合比赛情况做各种投篮动作。投篮后自抢篮板球传给教练员，再移动接球投篮，或在篮下设专人拣球传给教练员，中锋专练投篮。

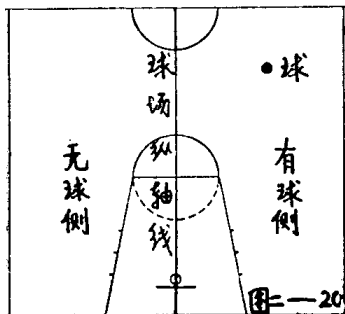


(七) 防守技术

过去十年，防守技术有很大的改变。十年以前防守是跟着进攻打，是应付进攻，比较被动。在过去的这十年里，防守和进攻都有很大的发展，尤其是防守发展变化更大。现代篮球的防守，是非常积极的，防守已成为主动控制进攻的打法了。我们开始学习防守时，首先应学人盯人的防守，这一点尤其重要，因为人盯人防守是主动控制进攻的打法。

现代篮球的防守，应该是以球为主的防守。即不但要盯住人，而且要可住球。

训练防守时，应首先让运动员弄清“强侧”（有球侧）和“弱侧”（无球侧）的概念。什么是强侧和弱侧呢？以篮球场的纵轴线为界，有球一侧为强侧，无球一侧为弱侧



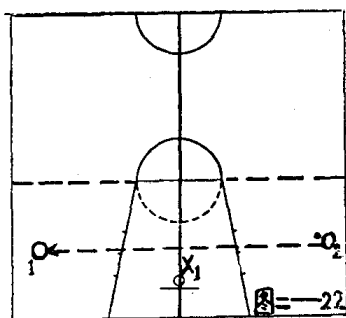
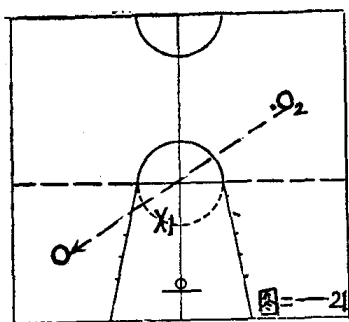
(图 2—20)。场上每个防守队员，不管自己处在哪一侧，都必须随时看到球，根据球和自己防守的对手的位置调整自己的防守位置。有些人认为这可能是区域联防的一种。不是。但要记住，运用这种防守时，不要忘记自己防守的对手——人这一重点。区域联防是没有专门分工管人，而目前这种盯人防守就是以球为主，既有专门分工管（防住）人，又要控制区域加强协防。

1. 防持球队员：防守持球队员时，首先要迫使他向有协防的区域运球；防运球时要给压力逼迫他停球，并迫使他转身背向球篮，使他丧失进攻威胁；这时他只能是传球；然后再积极封堵其传球；当对手将球传出后，不要放弃防守位置，一定要严防对手切入，要堵住他的切入路线。

2. 防无球队员：防无球队员，分为防守有球侧的队员和防守无球侧的队员，两者

要求不同。防守有球侧的无球前锋队员时，首先要以争夺球为主。即错位防守，严密控制对手接球。其次，假如对手利用转身或反跑往篮下空切时，防守人要及时堵住他的路线；当对手从底线切至接近篮下时，防守人员应及时转身面向球，把对手挤到自己身后，控制其接球。防守者的位置是在进攻队员与球之间。

无球侧的防守方法：首先要看清球是在罚球线的延长线之上还是之下，然后决定防守者的站位。以图2—21为例， X_1 防守 O_1 ，对方持球者 O_2 在罚球线延长线之上， X_1 防守 O_1 时应该站在离球场纵轴线一步、离传球路线一大步的无球侧。如果对方持球者 O_2 处在罚球线延长线之下时，防守 O_1 的 X_1 应该站过纵轴线，到有球侧协防。（图2—22）

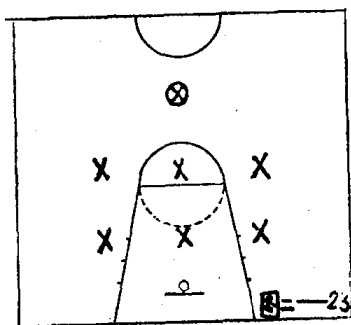
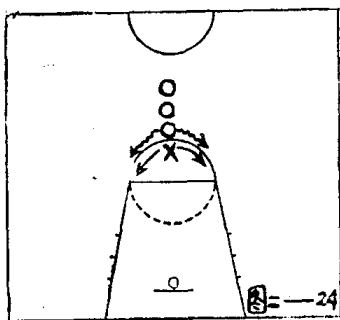


3. 个人防守动作：双脚稍分前后开立（不要平行开立），后脚尖与前脚跟在同一条线上，两脚距离比肩稍宽，重心在两脚之间，两手伸向腹前，要以战斗姿态出现。防守移动主要有三种步法：向前滑步，向后滑步，后撤接滑步。防持球队员时，准备让他往哪一侧运球，则哪一侧的脚在后面。如右脚在后，就是准备让对手往右侧运球。这也是与同伴的默契，让同伴从自己站立脚步得知准备放对手往哪一边运球，以便协防。防持球人要敢于靠近他一些，迫使他往外线运球，积极堵住他向内线突破；要力争控制他换手变方向运球突破；对手向后退运球时，防守人要用前滑步移动，后脚不要上步。

防守的教学步骤及训练示范：

1. 图2—23。防守基本姿势和脚步移动的练习：左脚在前，右脚在后，双膝稍屈，重心落在双脚之间。初学时，教练员先用口令指挥队员往前、退后、转身撤步。然后用手势指挥队员练习。

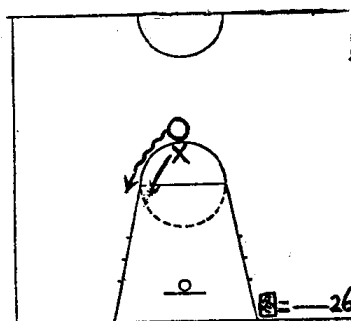
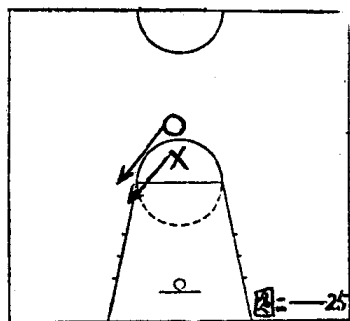
2. 图2—24。一对一防守步法的练习：进攻者只许上篮；防守者只许背手移动，不许起跳，而要用脚步的快速移动逼迫对手向球场底角方向移动。移动时，要求防守者



总是比进攻者抢前半步。

3. 图2—25。一对一不背手的防守练习：要求防守者要比进攻者抢前半步，移动时尽量用滑步。

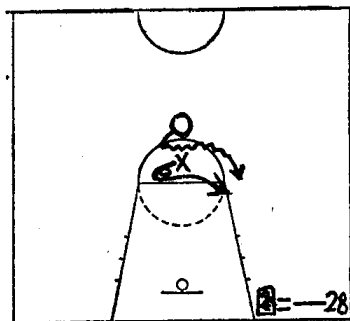
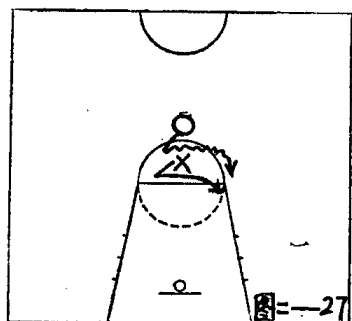
4. 图2—26。一对一左、右滑动防守练习：进攻者可向左、右两边突破，防守者



随之移动进行防守。

5. 图2—27。在一对一防守有了基础的情况下，进攻者可增加假动作，以提高防守者的判断能力和加快移动速度。

6. 图2—28。随着一对一防守能力的提高，进攻者可机动进攻，防守者可加起跳、

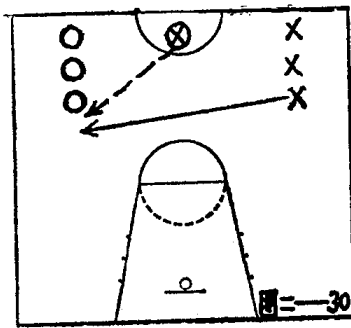
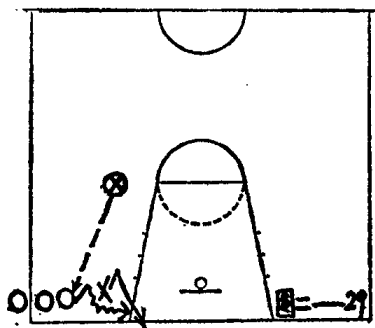


封盖动作和运用各种步法防守。为了促进防守人练习各种步法，进攻者可看防守人右脚在前就向右边突破，左脚在前就向左边突破。

上述练习中的要求：防守者始终要抢先进攻者半步；不要用小步，要用有力的大步，迫使对手往外线移动。这种练习在全面训练开始的时候，要作为每天练习的内容。

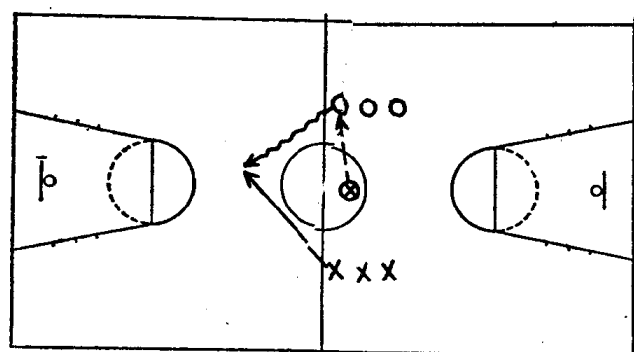
7. 图2—29。防守沿底线突破的练习：要求防守者堵死底线，那怕是有意识地踩到了端线外面，也不能让进攻者突破。

8. 图2—30。抢位防守练习：当教练员把球传给右侧队员时，左侧队员马上抢位



防守。轮流练习。

9. 图2—31。在上一练习的基础上延长距离，加大练习的强度和密度。要求防守

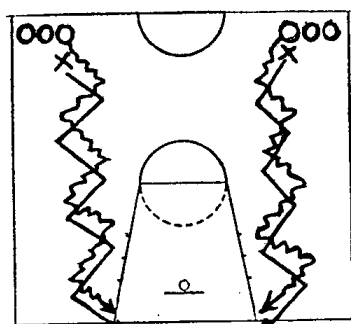


图=—31

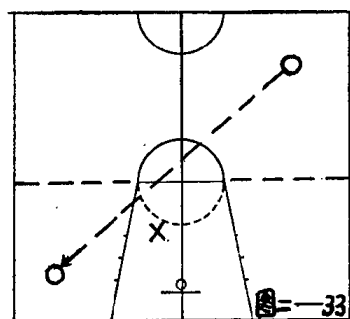
者在罚球圈前上方堵住进攻者。方法同上。

10. 图2—32。步法变换的练习：分两组从中线开始，一人进攻，一人防守。这种练习要进行严格、扎实的训练。

11. 图2—33。在无球侧防守的站位：防守者站在离开球场纵轴线一步、离开传球路线一大步的位置。



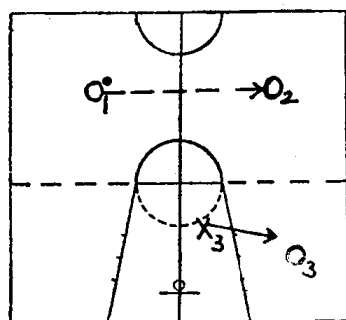
图=—32



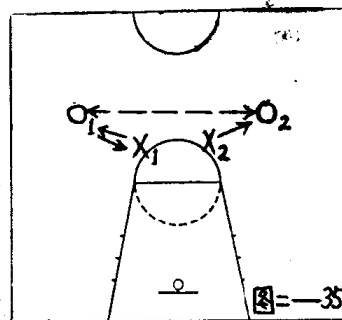
图=—33

12. 图2—34。在有球侧防守无球前锋的站位：当球在 O_1 在手中时， X_3 应站在离球场纵轴线一步、离传球路线一大步的地方。当球传到 O_2 手中时， X_3 应靠近 O_3 。

13. 图2—35。二防二防守的移动站位：当球在 O_1 手中时， X_1 应往前防守， O_1 ，当球传给 O_2 手中时， X_1 应往前， X_1 应退后协防。



图=—34



图=—35