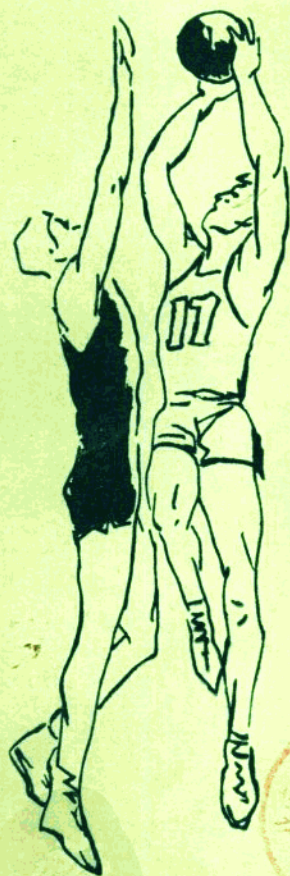


一九七八年全国篮球青年队 教练员学习班资料汇编



一九七八年七月

天 津

80589

13871

目 录

一九七八年全国青年兰球教练员学习班总结发言.....	(1)
关于《青少年兰球训练大纲》主要情况的说明.....	(10)
进攻战术组织与训练.....	(18)
兰球运动快速技、战术训练.....	(29)
兰球防守技术、战术及训练.....	(36)
抢篮板球技术分析及其训练.....	(48)
兰球中锋技术和高大队员的训练.....	(54)
防守教学与训练.....	(62)
关于兰球运动员力量、速度、灵敏训练问题的探讨.....	(69)
兰球运动员的常见运动损伤及预防.....	(78)
兰球运动员的力量训练.....	(81)
兰球运动科研方法介绍.....	(93)
参加26届国际裁判员、国家教练员学习班情况介绍.....	(109)
向一九七八年全国青年队教练员训练班汇报若干兰球规则问题.....	(113)
一堂训练课的组织安排.....	(117)

本书收编了一九七八年全国兰球青年队教练员学习班十三篇讲课材料。根据课堂记录整理，未经本人审阅，仅供参考。

一九七八年全国青年兰球 教练员学习班总结发言

牟 作 云

我们这个学习班，自6月19日开始，到今天（7月5日）已经胜利结束了。我们在这次学习班中，讲了当前国内的大好政治形势和体育形势，研究了世界兰球运动发展的动向，总结交流了训练工作经验，找出了差距，为进一步提高我国青少年兰球技术水平和训练质量，进行了认真的学习和讨论，这对今后迅速提高我国青少年兰球运动技术水平打下良好的基础。

同志们在华主席提出的“我们必须开展一个新的持久的学习运动”的精神指引下，为了贯彻落实华主席和叶付主席为全国体工会议的题词“普及与提高相结合，努力发展体育事业”和“刻苦锻炼，增强体质，攀登世界体育高峰”，同志们在夏日炎炎的酷暑高温中，扎扎实实，埋头苦干，勤奋学习，认真钻研，充分体现了深入揭批“四人帮”后，迸发出来的高度革命事业心和责任感。同志们决心要把林彪、“四人帮”及其余党庄则栋对体育事业造成的损失夺回来，使毛主席的革命体育路线得到贯彻落实，使我国的社会主义体育水平能够迅速地发展与提高，为实现四个现代化贡献力量！同志们的实际行动和学习态度，清楚地说明了我们的广大兰球教练员和体育工作者，胸怀祖国，放眼世界，立足本职，积极提高业务水平的革命精神与积极态度。这些都是非常可贵的，这是搞好革命工作的巨大精神力量。

新中国成立以来，我国的体育事业、兰球运动在毛主席、党中央、敬爱的周总理和贺龙付总理的亲切关怀与培养教育下，有了很大的发展和提高。这在旧中国简直是无法想象的。这方面的成就、进步和提高，是谁也不能否定的，谁也无法否定的。我们必须总结经验，并加以发展。但是，我们也必须清醒地看到，我国兰球运动水平同世界先进水平的差距还很大，科学技术力量还很薄弱，远不能适应党和人民对我们的期望。特别是受林彪、“四人帮”的干扰破坏，又拉大了我国兰球运动与世界水平的差距，耽误了我们很多时间。我们只有认识落后，承认落后，才能去改变落后，才有可能更好地学习先进、赶超先进和迅速提高我国兰球运动水平。我们过去的成就、进步和提高，只能用来总结经验，探索道路和巩固我们赶超世界先进水平的信心，而不能用来安慰我们现实的落后。

从同志们在学习班的学习表现，清楚的说明：同志们已经认识到了自己的责任，并在努力提高自己的政治、业务水平，以便提高训练工作质量，为我国兰球运动攀高峰而力争有所贡献和培养更多的人才！这是光荣的任务，也是艰巨的工作。因为大家是搞青少年训练的，而青少年的训练工作，就是在搞选拔人材、挖掘人材、培养人材的基础工作，教练员是挖潜、培养、输送兰球优秀运动员的园丁。大家辛勤劳动的工作成就，往往需要在几年后才能显现出来。因此，大家的创造性劳动，应当受到党和人民的尊重。

这次学习班是建国后规模最大的一次。同志们是来自29个省、市、自治区的业余体校和青年队以及少数一线队和解放军的十三个单位的青年队教练员。此外，还有8所体育院校和现已建立的体育科研所的同志们。共有273人，加上天津市参加听会的体育工作者和兰球教练员，共有373人。规模、人数、代表的广度，都是空前的。学习班安排了有关兰球专业训练、国际兰球动向、裁判法以及体育基础理论知识等内容的十二人讲课；六项内容（有关防守、兰板球、投兰、快攻和进攻战术组织与训练等）的三次示范课；参观了中美女兰的两场比赛；放映了有关兰球技术、比赛、发展动向和其它项目的影片和录像。此外，学习班还研究了《青少年兰球训练大纲》和《全国兰球三年、八年发展规划纲要》草案，并提出了修改意见。

总之，这次青年队教练员学习班，代表性广泛，学习内容丰富。到会的同志，有多年从事兰球训练工作的老教练，也有从运动员新转为教练员的年轻同志。大家来自五湖四海，为了一个共同的革命目标，同聚一堂，交流经验，以老带新，研究问题，体现了粉碎“四人帮”和揭批“四人帮”以后，兰球界精神振奋，意气风发，团结进取、鼓舞人心的新气象。

下面谈谈对今后训练工作的几点意见

一、善于学习 勇于创新 坚决走自己道路

毛主席说：“我们不能走世界各国技术发展的老路，跟在别人后面一步一步地爬行。”坚决走自己的道路，就要勇于实践，善于创新，敢担风险，不怕失败。一切真知都是从实践经验中来的，五十年代“八一”队的快攻战术，六十年代国家队的快攻。移动中突然跳起中投，全场紧逼防守，盯人和联防的交替变化等，都是在群众实践的基础上发展、创造出来的。所谓创新，就是要创造新的训练方法、新的技术、新的战术、新的风格，能培养更多新的人材。新的，应该比较先进的。只有不断地创新，才能促进兰球技术水平的发展与提高。但是，一切事物都是存在矛盾的。毛主席说：“没有什么事物是不包含矛盾的，没有矛盾就没有世界”。创新也是如此，在一定时期内，会有些曲折，甚至失败，使成绩下降，这就是矛盾。但是，没有矛盾，事物就没有发展。一个队在前进的道路上，无论如何也不能超越矛盾运动的过程，兰球训练，特别是青少年队，运动员的思想和身体生理机能变化大，因此，训练工作在一定程度上是探索、发现和掌握未被认识的规律。这样，当然就有可能成功，也有可能失败。即使成功，也往往要经历多少这样和那样的曲折。如果只企求一帆风顺，那是空想。因此，在坚决走自己的道路、敢于创新的征途上，同志们既要有胜利的信心，又要有失败的准备，要善于从失败中吸取经验教训，失败一次，总结一次，对事物认识就前进一步。只要路线正确，方向对头，就坚持下去，掌握规律，时间久了必见成效。坚决走自己的道路，敢于创新，并不排斥吸取他人和外国人的有益经验。华主席在全国科学大会上的讲话中指出：“我们现在比世界先进水平是落后了，我们承认落后，不甘落后，要迎头赶上去，这就必须善于吸收一切外国的好东西，把它们统统拿过来，为我所用，把学习外国和自己的独创结合起来，以利于尽快地赶上和超过世界先进水平。”我们必须遵循华主席的教导，在兰球

训练工作的发展和提高方面，解决好学习、总结、继承、发展、大胆创新的关系，坚决走我国兰球运动自己发展的道路。

在我国兰球运动的“积极主动，勇猛顽强，快速，灵活，全面，准确”的十六字风格中，首先解决一个“狠”字，强调一个“全”字，突出一个“快”字，落实一个“准”字。这个指导思想必须要落实到今后训练工作中去，今后首先要检查落实怎样。

扎扎实实地搞好作风培养、身体训练、技术训练，继承和发扬我国兰球运动技术和战术风格，一定要把青少年的基础训练抓好，希望同志们在工作中要认真加以解决。不然，我国兰球运动技术水平要想迅速提高是不可能的。

二、加强战斗作风的培养

今后在训练工作中，必须强化和重视培养积极主动，勇猛顽强，敢打硬仗、恶仗，能适应现代兰球竞赛激烈对抗要求的敢于斗争、善于斗争的战斗作风。也就是前面所说的，要解决一个“狠”字的问题。

同志们通过技术电影和录像，通过观摩国际比赛以及同志们自己打球时的亲身经历，可以清楚地体会到当前世界兰球强队之间的比赛，对战斗作风的要求是很高的。大家通过足球世界杯比赛的电视录像，更可以清楚地看到这一点。这是现代兰球、足球比赛很重要的一个特点。我国兰球运动在八年内要达到世界前列，首先我们必须在战斗作风的培养上狠下功夫。今后我们的队伍如果不善于打硬仗、打恶仗，就不能适应现代兰球竞赛激烈对抗的要求，就不能在激烈对抗中有效地发挥技术和战术水平，就难于取得好的战果。

要培养这种过得硬的战斗作风，首先是靠思想教育，提高运动员的政治素养，提高运动员的路线觉悟，激发运动员的革命热忱。同时，又必须通过训练和实战锻炼，有计划地安排一些在实战中遇到的难题。尤其是当不利时，如何转败为胜；领先时如何巩固并扩大战果；相持时如何顶住，等等，都要有的放矢地进行训练，认真加以解决。

一个队，有了一个好的战斗作风，就可以带动技术、战术，就可以提高队伍的战斗力。

三、加强身体训练

对青少年身体训练问题提几点意见：

1. 青少年的身体训练，必须坚持全面发展，全年进行。不能过早的用专项代替，训练比例不能过少，讲质量。

2. 要根据青少年的生理特点，在不同的年龄，要有所侧重。

一般在13—15岁左右，是灵敏和速度增长最快的时期，要在全面身体素质训练的同时，加强速度、灵敏、柔韧和协调性的训练。

在15—17岁左右，可在全面训练的同时，重点增加力量、耐力、弹跳的训练。打好全面身体素质训练的基础。

3. 全面身体素质训练要紧密结合我国兰球的风格特点,把一般身体素质训练和专项身体素质训练结合起来。要用更大的注意力发展速度、弹跳和灵活性。

在速度方面:一方面要提高一般速度,同时也要结合兰球专项的特点,提高突起、突停、变速、变向、变化动作的速度和兰球竞赛所需要的速度耐力。

在专项素质训练中,也要注意发展和提高灵巧性和柔韧性,增加各关节活动的幅度,肌肉和韧带的伸展性和弹性,解决协调性,伸展能力和动作幅度。

在力量训练中,要注意重点发展速度、弹跳和灵活性所必须的基础力量和爆发力。女队员要特别注意腰腹力量,背肌和髋关节灵活性的训练。(女子生理特点)

在弹跳训练中,一方面要提高跳跃的技巧和跳跃的爆发力量,另一方面要结合专项训练解决连续跳跃的训练以及腾空后变化动作的训练问题。(兰板球、补兰)

4. 要有计划地学习一些生理、解剖和医学知识,对青少年的身体训练问题加以研究,不断总结经验,改进训练工作。

四、狠抓技术训练

明确几条技术训练原则:

1. 重视和明确技术动作要领,严格技术动作规格,高标准,严要求,扎扎实实地搞好技术训练。既要注意技术的规格与要求,更要着眼于技术动作能在高速度、高强度和激烈对抗中完成和运用。因此,教练员要创造新的训练方法和手段,要练以致用,不能练而无用。

2. 全面训练,重点突出。要解决有全面与特长的问题。既要技术全面,又要具有特长。光有全面技术而没有特长,从某种程度上来说,就失掉了它的技术全面的意义;而特长没有全面技术做基础,也难于保证特长的有效发挥。青少年应该在技术全面训练的基础上,发展特长。对特长技术,必须抓住不放,抓紧,抓狠,天天练,反复练,精益求精。

3. 搞好配合训练。在训练方法手段上要采取几种技术之间的配合的训练,以提高运动员在瞬息间几个技术动作能够配合运用的能力,实现快速与配合时间的要求。改变技术训练方法单一的现象。

4. 青少年技术训练的三个步骤是:(1)要循序渐进,首先要形成正确的技术定型;(2)逐步使技术训练能在快速跑动中运用;(3)不断增加训练难度,技术训练要在攻守对抗中训练,提高运用技术的能力。

5. 技术训练要与分节战术训练相结合。教练员要根据当前攻防战术发展的打法,创造自己的训练方法手段。战术训练要有针对性,做到“知己知彼,百战不殆”。

6. 技术训练的重点内容

投篮:男子要大力发展6—8公尺区域以内的跳投,女子6公尺以内区域跳投,尽最大努力提高中投命中率。每个队也要培养两名8公尺以外的远投手,这是带有小个打大个的战略意义的。投篮要点多面广,发展小打大的投切结合技术。

传球、运球:发展快速、准确的传球,这是提高进攻成功率的主要环节。现在全国

青年队在联赛中出现失误多,主要是传球技术训练不全面、不熟练,训练不细、不符合实战情况造成的,往往在关键时刻,由于一传失误,而造成全局失败。球要传得准,除了加强传球技术训练外,还必须首先加强视野的训练,提高场上观察判断能力,这对解决传接的时间性和准确性是十分重要的。在比赛中往往看到连续失误,其中一个很主要的原因是视野范围小、场上情况判断不清所造成的。

熟练的运球技术是进攻中单人作战完成战术配合的主要手段。训练运球首先要训练手和脚。手指要有敏锐的感觉能力,才能有掌握球的技术,才能把球控制好、处理好。脚步动作要灵活,急起急停和突然加速快,身体要协调,才能有巧妙的闪躲过人的动作。视野要广,场上情况观察快、判断清,才能更好地运用技术去摆脱对方,超越对方。

提高防守技术:

(A).首先纠正在训练计划中忽视训练防守技术的倾向。加强脚步动作快速灵活的训练,加强脚腕、腿部力量及腰腹力量的训练。

(B).防守动作重心要低,便于迅速起动,调整 and 选择有利位置,保持正确的防守角度、位置和距离。

(C).要训练好手臂伸展和脚步动作的协同运用,扩大防守控制面,提高封盖的技术。

(D).发展抢断球技术。训练抢断球技术,首先训练视野、观察判断能力,其次训练敏捷的反应,第三训练抢断的时间准确性。根据进攻队员的动作,掌握时机,争取主动。

(E).大力加强防守协同配合技术的训练,尽量减少漏人,在篮下6—8公尺区域内,不能让对方任意投篮和突破,这是区域盯人防守的主要要求。

(F).提高速度耐久力,解决积极防守的持久性。

加强抢篮板球技术的训练:

(A).不断强化争夺篮板球的意识和积极性。

(B).训练对球的观察判断,移动抢位和起跳的速度以及身体力量的运用和技巧。

(C).训练起跳的时机,连续起跳的爆发力,训练空中单臂或双臂伸展和控制球及保护球的能力。

(D).增加参与争夺篮板球的人数。外围要发展冲抢技术。(小对大)

(E).要将篮板球列为青年队训练的重要内容。防守篮板球要结合抢篮板后的第一传;进攻篮板球要发展冲抢、补篮。

五、战术训练

(一)、进攻战术

1.对青少年训练要注意提高快攻战术质量,训练发动快攻的意识。这是以小打大,以快制大的战略设想,希望同志们在训练实践中,认真加以研究探讨,改进训练方法手段,创造新技术。

2. 各队今后要逐步形成一套内外结合的基本战术打法。提高战术灵活性，不能把队员固定在狭小的区域内，要内外移动，大面积穿插。内线队员要能到外线活动和攻击，以提高战术灵活性，增多攻击点。

战术组织要有连续性，要在跑动中进行配合，这就要求队员能里能外。要逐步消除后卫核心队员死板单一的固定在圈顶一带的打法，这就要求中锋学会到罚球线活动和进攻的技术。

目前，我们青年队进攻打法的基本情况是：

1. 往往后卫核心队员仍是固定在罚球弧顶一带组织进攻，移动范围小，攻击力弱。

2. 绝大多数中锋落位仍在罚球区两腰 45° 以下，活动范围小，打法呆板，进攻技术单一，片面，难以体现“以小打大”、灵活机动的打法。

3. 多数队员位置固定，交叉换位、空切少，在一定程度上限制了技术的发展。

我们不少青年队的上述情况，应该尽快地通过设想和训练，有所改变与提高。

（二）、防守战术

要发展各种形式的积极防守战术，全场紧逼，全场区域紧逼，盯人与联防综合运用的积极防守体系。

目前我们的防守，缺乏攻击性和破坏性，没有形成一套积极的集体防守体系。比如，今年青年队的比赛，个人防守技术差，防守战术单一变化少，防区小，很少用全场紧逼防守，攻击性不强，这对迅速提高我国篮球运动水平是不利的。因此，我们要强调发展积极的防守体系，这样做：

（1）可以带动和提高攻守速度；

（2）可以提高防守的积极性和攻击性；

（3）有利于促进攻守技、战术的发展，提高攻守的对抗强度，更有利于促进战斗作风的培养。

在发展紧逼防守中，首先要注意训练：

（1）攻守转化速度要快，这是提高紧逼防守威胁与质量的重要环节。

（2）对持球队员和准备接球的队员，要及时逼上，影响、破坏其接球或阻碍其传、运球，延误其进攻配合，造成对方失误。

六、要重视对高大运动员的训练、培养和青少年队的选材问题

对男子1.95公尺——2公尺以上，女子1.80公尺以上的男、女高大运动员的训练问题，应做为一个重要的问题去加以研究、解决。

中国的高大运动员与世界强队相比，仍处于相对的劣势，仍是“小个”。因此，我们必须立足于“以小打大”。我们的高大运动员的技术，必须体现快速、灵活、全面、准确。因此，对青少年高大队员的身体、技术训练，要动脑筋、想办法，下功夫去解决。提高高大队员的身体、技术和战术水平，对克服当前我国篮球运动的薄弱环节，具有重要的意义。我们的高大队员也必须像小个一样，狠抓身体和技术训练，走快速、灵

活的道路。不能局限在狭小的活动区域内，只用单一、片面的呆板打法去参加比赛。

在这方面，我们的青少年队往往是对较高的队员（甚至在我国也不是高大队员）缺乏长远设想，而简单地采取实用主义的观点，把他们限制在兰下的狭小区域内和仅仅掌握简单、片面、呆板的一、两个动作去应付比赛，缺乏长远设想和高标准的要求。这样，不能跟上当前兰球运动的发展，也难达到高水平。希望同志们予以重视和解决。

关于青少年队的选才问题：

这是一个与队伍的设想和攀高峰等方面有着紧密联系的课题，应该给予重视和研究。

1. 一个队的组成不一直都是大个，也不会都是大个。在一个队中，大个有大个的作用，小个也有小个的特点。因此，选才问题，不仅局限于选拔大个运动员。而且优秀的比较矮的小个队员，也是非常重要的和比较难得的，在工作中要有计划的培养核心队员。特别是青少年队，在选才方面，要兼顾这两方面的情况。

2. 我国的青少年，男、女发育早晚不同，要有不同的处理。

女队员：一般在14岁—15岁左右身高就已基本发育起来。因此，对女队员的选拔中，在14岁—15岁左右，身高1.80公尺的运动员已较多涌现。对这些队员，可早纳入有计划地加强训练和培养，以争取早出人才。

男队员：一般在14岁—15岁左右，身高尚未发育起来。因此，对14岁—15岁左右，具备打兰球素质的1.80公尺左右的男队员，也要给予重视和培养。要考虑到以后他们的身高变化和培养优秀小个这两方面的问题。

3. 对于发现的特殊好的苗子和比较突出高的男、女青少年队员，应给予特殊的重视和培养、教育。要有一个长远训练、培养规划，要立足于高标准。对一般情况的大个，也要给以重视，加强培养。有数量，才能通过训练培养，涌现出高质量的优秀运动员，不要因为这些队员技术基础差和不能马上在比赛中起作用。而被放任自流和忽视对他们的有计划、有设想的培养。那是不对的。今后各队，男队要争取有两名1.95公尺—2公尺以上的队员，特别要注意培养1.90公尺以上的后卫。女队要争取有两名以上的1.80公尺—1.85公尺以上的队员，要培养1.80公尺左右的后卫。提出这个问题，能否办到？请同志们考虑。

七、三年大见成效青年队之间 比赛的技术奋斗指标：

1. 投兰次数： 男队85次以上；
 女队85次以上。
2. 投兰命中率：
 男队50%；
 女队50%；
3. 快攻发动次数：
 男队 20次以上；

女队 18次以上。

4. 快攻得分：

男队 20分以上，

女队 18分以上。

5. 兰板球：

男队：防守兰板70%

进攻兰板40%

女队：防守兰板70%

进攻兰板40%

6. 罚球命中率：

男队 80%，

女队 80%。

7. 抢断球次数：

男队10次以上；

女队10次以上。

8. 失误球次数：

男队 不超过18次；

女队 不超过18次。

最后，我谈一下“严格训练，严格要求”的两严方针的问题。

这是一个十分重要的问题。贯穿于整个训练、教育工作之中，是毛泽东思想在训练工作中集中的表现。

训练工作必须贯彻“两严”方针，才能更好的培养人才，才能体现对同志负责，对革命事业负责。否则，必然贻误工作，浪费人才，不利于革命事业。

“严格训练、严格要求”，是要在作风培养、思想教育的要求上从严，在训练要求和管理上也要从严，“严”要严得有理、要求明确，这样才能收到“两严”方针的效果，使运动员在技术和训练中知道应该怎么做和有所遵循。要做到这样，教练员就必须学习，要“学习、学习、再学习”，要善于“接受新事物，研究新问题”，努力学习马列和毛主席著作，努力钻研业务，不断地总结和进行科学分析，改进训练工作。教练员要和运动员一起，深入揭批“四人帮”及庄则栋等人在运动队中散布的“宁肯三年不出成绩，也要把路线搞端正”的谬论，肃清其流毒，要批判运动队中出现的松松垮垮，拖拖拉拉，组织纪律性不强，随随便便的不良作风。教练员要敢管、善管，不能听任自由主义泛滥发展，要认真细致地对运动员提出要求，抓思想、抓作风、抓技术、钻业务、不断总结，提高训练方法和业务水平，以身作则地把队伍带好，把工作搞好。

华主席在五届人大中指出：

“我们必须坚持“抓革命、促生产、促工作、促战备”的方针，三大革命一齐抓起来。“只搞生产斗争、科学实验，而不抓阶级斗争，就不能坚持社会主义方向，不能促进安定团结，不能扫除实现四个现代化的障碍，不能振奋人们的革命精神，生产斗争、科学实验还是搞不好的。只搞阶级斗争，不搞生产斗争、科学实验，实现四个现代化就

成了一句空话。说拥护党的路线也是假的。我们一定要把三大革命运动很好的结合起来，坚持下去”。

华主席的指示，对“抓革命，促生产、促工作、促战备”的辩证分析，必须是指导我们运动队的思想教育和训练工作的指路明灯，是指导我们搞好训练、正确的去解决思想教育和训练工作的关系，贯彻“严格训练，严格要求”方针的锐利武器。我们必须深刻领会和认真贯彻。

八、加强党对训练工作的领导

同志们，我们这次学习班在党的十一大精神指引下，在国家体委党组直接领导与关怀下，以及天津市委和天津体委的大力协助与支持下，使我们这次学习班胜利地完成任务！同志们很快就要回到各自的工作岗位上去，希望同志们回去后把学习情况向组织上做一汇报取得组织的领导与帮助，回去后继续发扬在学习班中表现出来的勤奋学习的好学风，并在各单位党组织的统一领导下，努力学习马列主义、毛主席著作，提高政治思想水平，走又红又专的道路。要学会用辩证唯物主义指导训练，掌握训练的规律，加强科学性、系统性和计划性，克服盲目性和片面性，坚持把冲天的革命干劲和严格的科学态度结合起来，努力通过扎扎实实的工作，不断总结经验，提高训练水平，是一定能为我国兰球运动培养出更多人材的。

这次举办青年队教练员学习班，由于缺乏经验，在组织工作和内容安排等方面，还有不足之处，有待于加以认真总结，也希望同志们通过各种方式提出意见，以便今后再举办学习班时加以改进。

同志们，我们有英明领袖华主席为首的党中央的正确领导和亲切关怀，有同志们和全国广大的兰球教练员和运动员的积极努力，我们一定能够三年大见成效，我们一定能够胜利完成党和人民交给我们的光荣任务，使我国的兰球运动在新的跃进形势下，取得更大的胜利！

关于《青少年兰球训练大纲》 主要情况的说明

高 鶚

我们全国青年队教练员学习班从日程安排来看，十大讲基本完成了。从今天起我们要进入修改《青少年兰球训练大纲》的阶段。因为全国体育工作会议，领导上曾明确指出：“在八年内兰球运动水平要达到世界先进水平行列”。这是党和人民交给我们广大兰球教练员和运动员的一项光荣而艰巨的任务。

根据我们调查材料分析，明显的看出来，从十二岁到十七岁的基础训练是决定一个运动员能否向高水平进军的关键时刻。所以要想迅速改变我国兰球运动的落后面貌，要赶超世界先进水平，首先应着眼于青少年运动员的培养训练和提高，并对他们的训练工作进行根本的改革，这样奠定了牢固的基础攀高峰才有可能。

国家体委球类司为了总结交流青少年训练工作经验，有步骤、有计划地把少年、青年、成年的训练工作有机地联系起来，形成训练一条龙，进行科学系统的训练，从去年12月中旬组织了《青少年兰球训练大纲》编写小组，开始进行调查研究和编写工作。现在我们将我们调查了解的情况和编写大纲主要探讨的问题向大家作一汇报。

（一）现在国际兰球发展的状况和我国兰球目前的基本情况。

这个问题是我们编写大纲或者是赶超世界先进水平的依据。

一、发展趋势的第一个特点是“高个子又快又灵，矮个子更快更灵”。因为现在兰球发展趋势表现在高度和速度，也就是空间和时间的争夺越来越激烈，对抗性越来越强，对兰球运动员的速度、灵活性、准确性、全面性的要求也就越来越高了。现在世界优秀的高大队员在速度、弹跳、灵活性和全面技术等方面都有显著提高。我们举几个例子说明一下：在五十年代美国有个著名的中锋叫张伯伦，他身高2.14米，是个高大队员。但他的百公尺是10"9，四百公尺是47"，跳高2.02米、铅球14米。因此在比赛中他的威力很大，每场平均得分38分，每场抢篮板平均26次。再举一个例子，就是南斯拉夫的乔希奇，他也是个高大队员，身高2.10米。他开始打中锋，又打高前锋，听说现在又打后卫，比较全面。乔希奇来过我国，从比赛中我们看到他又快又灵。现在小个队员都能掌握扣篮技术，快速突然性的跳投，空中的突然性变向投篮和传球，突破防守和抢断球的能力都有了进一步的发展和提高。在世界大学生兰球赛中有这样一个镜头，美国的10号队员身高1.80米是个黑人，他有一个动作就是单脚起跳，空中转体360°身体继续上升最后把球扣进去。我们不要谈技巧，只谈他具备什么素质才能做出这样的动作。再举六十年代咱们自己的例子，优秀的女兰运动员毛阿宝，那是江苏女兰的。她百公尺12"6，跳高1.48

米，四百公尺1'05"，铅球11米，跳远5.56米。由于她身体素质比较好，掌握兰球技术动作就比较快，所以她在两次国际比赛任务中表现都很突出。从以上的例子充分说明，由于“高个子又快又灵，小个子更快更灵”这就使兰球运动在各个方面发生了变化。很明显的是在防守控制面积上扩大了，进攻速度和机动性也就增加了。可是要想“大个子又快又灵，小个子更快更灵”，很重要的还是要联系身体素质训练问题。

去年我们参加我国一线队的冬训和青年队前四名的杭州训练做了一些调查研究。根据我们所做的一些调查研究的结果，一线女子队30米平均4'91，青年队是4'85；百公尺一线女子队15'14，青年队15'13；四百公尺一线队1'11'03，青年队1'15'08；纵跳（净跳高度）一线63.1公分，青年队64.95公分，这是女子队的平均情况。一线男子队30米4'42，青年队4'45；百公尺一线队13'15，青年队13'47；四百公尺一线队1'3'55，青年队1'4'44；纵跳一线队75.3公分，青年队78.86公分。从这些数字看，女子队可喜的现象是青年队比一线队好一点，那就是说青年队的身体水平超过了一线队伍。另一点还要看到，对比原来的毛阿宝百公尺12'6的水平，我们与原来还是差得很多的。从男子情况来看还是一线占优势，个别项目青年队占优势。从以上这些指标和国际水平相比。是远远不够的。身体训练的水平是当前高速度比赛中发挥技术水平，以及发展高难技术的决定因素。比如美国大学生队来我国比赛时，有一个队员在6公尺距离跳投，我们的防守队员跳起封盖，封得很及时也很好，但是他马上转换到左手投进去了。这个动作是个比较先进的技术了，但从身体素质来讲，他如果在空中不能停留，怎么能在空中做变换手的动作呢？所以它是发展高难技术动作的基础。另外，从赶超世界先进水平来讲，今后兰球运动的发展要求有更高的高度，可我们两米以上的高个运动员还是少的，还是赶不上外国人的，是处于相对的劣势。我们要超过他们，就要练好身体靠着积极主动、灵活多变的技巧打败他们。现在世界上已经从大运动量的间歇训练法发展到持续训练法，看看国际情况再对比我们目前的情况，我们认为我们的身体素质还没有过关，成长的速度还不够快。当然影响身体素质提高的因素是很多的，比如思想障碍，训练的问题，还有各种的干扰。可是也应当看到如果排除了各种干扰我们的运动员是完全有可能赶超世界先进水平的。

二、是在全面发展的基础上必须突出特点。由于兰球运动中争夺主动取胜的因素是多方面的，为此世界各队在训练中既要考虑当代兰球发展的趋势，还要根据本队的特点来制定各自不同的发展蓝图，尽力发挥自己的特点，争取在某些方面大大超过对方，在另外一些也尽量接近对方。如上届亚洲兰球女子冠军队日本队，在防守中运用全场紧逼、中场夹击结合中场伸缩性很强的重点防守的多变战术来夺取地面优势。在防守技术运用上也有特点，虽然打扩大防守，还能掌握进攻队员特点，造成进攻者犯规。另外在进攻中，除了利用抢断球、界外球的时机进行快速反击以外，阵地战又运用了两个高中锋（1.80米）轮流拉出，空切兰下。同时外围队员重点运用突破分球结合准确的中远距离投兰的战术。正是发挥了这样的特点，她们战胜了欧洲的捷克，保加利亚、意大利、法国等强队。所以日本女兰教练曾发表评论说，“将来的对手是南朝鲜而不是中国。因为中国队员虽然灵活、技巧性强，但我们能够制约他们。我们承认高度低，但我们发挥特长，我们将发展10米投兰扩大有效攻击区。全队队员都能上场打球，力争不减实力，

在防守上发展多变的全场紧逼”。她有她的设想，这是根据她的特长考虑的。在世界大学生运动会的篮球比赛中，美国队以较突出的身体素质和熟练的技术轻取了身体虽然高大但技术较粗又不够全面的苏联队。再有从我国篮球的历史发展情况来看，南方队给人的印象是技术细腻，技巧性强，配合质量比较高，但是身体素质差，这是以前的印象。北方队身体高度高，素质好，大刀阔斧，但意识差些。以往的球队每个队都有自己的特点，比如八一队的快攻，公安队的阵地配合，北京队的投篮、防守、篮板球、快攻，湖北队、福建队的快速，广东队突破分球及中距离投篮，上海队细致的动作，天津队的配合灵活，四川女队的外围投篮和阵地配合，煤矿女篮的防守等等。以上这些事实说明，训练工作一定要根据自己的特点，在全面发展的基础上发展自己的特点，一定要贯彻百花齐放、百家争鸣的方针。各队要根据自己的条件、有目的、有计划地加强特长训练。

三、攻击性的防守战术不断提高。尤其是全场区域紧逼由于攻击性较强，普遍受到世界各队的重视，区域紧逼战术的特点别的教练都讲过了我不重复。一个是综合性防守，第二针对性防守，第三攻击性防守。这种攻击性防守的出现打破了许多习惯打法，首先是打破了固定看人的界限，其次是广泛的运用夹击。夹击的特点是近球区以多防少，远球区以少防多。第三个是绕前防守，面对面、背对背的防守技术，轮换补位、补防、夹击配合，断球都有广泛的利用。战术形式的发展也是多种多样，各个队都根据自己的特点，具体条件，根据战术的策略思想来确定自己的战术形式。如加拿大队采用1—2—1—1队形；世界亚军日本女篮用的是1—2—2；非洲冠军塞内加尔采用的是1—1—2—1。防守内容也有所增加。各队在比赛中经常不断改变打法，甚至在一个防守回合中就变换3种4种打法，以此打乱进攻战术。所以上次有的同志谈战术越来越简单了，看起来还值得研究。不是越来越简单了，她一个回合就打了三、四种打法，这能说简单吗？我们看了我们一线队员和青年队比赛，我们队员的防守积极性很高，各队的防守战术也是往多变的方向发展。例如，场上出现过固定形式联防，对位联防，人盯人、区域盯人、区域紧逼、全场紧逼、特殊混合防守等等，这确实是一个可喜的现象。

简单讲一讲我们现存的问题：（1）有的运动员防守起动的姿势不正确，利用弯腰代替屈膝降重心，双腿直立，由于重心高所以起动很慢，影响速度发挥，违反防守原则。

（2）有的在掌握平衡上很不注意，往往没有目的做起跳动作或运用不正确的步法进行防守。

（3）有的不能随时都集中精力防守和选择有利位置。有时产生思想松懈现象，不能担负应尽的职责，脱离了集体的协作配合。

（4）有的在防守中手部动作不合要求。不是根据对方动作特点和当时动作情况进行不断调整，而是按照自己习惯的动作，看不出手掌动作的目的性。

（5）在进攻转入防守时不能立即采取措施进行防守，经常转身向后（背向进攻人）视线完全脱离对方和球的动向，放弃了失球所在地和阵地战之间地带的争夺，造成进攻人追击的良好机会。

（6）有的在人球兼顾方面只顾人不顾球，有的只顾看球不看自己分工防守的队员，任意让对方在禁区和底线部位纵切、溜底线和背切，使防守处于被动局面，常常脱离了防守最基本的技术要求造成不应有的漏洞。

(7) 有的对抢篮板球建立有投必抢的意识习惯尚未形成,对判断、挡人抢占有利位置还不够熟练。

(8) 有的在防突破上快速移动一、二步后,不能继续运用不同的防守步法积极阻截对方突破路线(有时用手捞一把犯规)。

(9) 有的队在防守攻击性方面表现得还不够突出,消极。从效果上看只能延续对方投篮时间,但对破坏对方进攻的压力作用还不大,抢截球比较弱。

(10) 有的队夹击质量不高,爱犯规。控制不住对方传球,相反造成对方以多打少。

(11) 有的队夹击时断线配合不好(底线、边线、中线)表现在意识差,起动慢。

(12) 战术质量由于个人防守能力不扎实而受影响,同时也限制了防守战术运用的变化。

我们建议:特别是青年队的训练,对已经养成不良习惯或不正确定型的队员,要下决心彻底改正。对新学习的队员一定要严格要求,扎扎实实地提高个人防守能力,建立正确的技术动作定型和某些应有的基本意识,多下真功夫、苦功夫打好基础,并在这个基础上结合特点建立我国独特的防守体系。

四、更加灵活、机动发展的进攻战术。

随着攻击性防守战术的发展和运动员身体素质和个人技术的不断提高,在进攻上,它辨别防守能力提高了;另外,进攻战术的配合更加机动,灵活了,它已经突破了过去在位置上的机械分工,尤其是后卫核心队员和中锋的打法变化更为突出。现在中锋的活动区域逐渐扩大,不仅在承担抢前、后场篮板球的任务和篮下攻击的任务,并且能拉开进攻并参加快攻,外围配合突破和投篮。核心队员,除了善于组织全队配合外,还积极的进行掩护,空切,突破,不放过任何一次进攻机会,得分能力普遍提高。但我们的核心队员攻击性不行;前锋队员不但要参加锋的进攻,但在后卫切入篮下或底线时,前锋必须迅速移到后卫位置,暂时充当掌握全队的战术组织。因此,我们可以清楚的认识到提高篮球运动员的全面技术对于现代篮球运动起着决定性影响,因为这样不但可以加强全队的全面进攻能力,丰富战术内容,使进攻战术更加机动灵活,对运动的发展起决定性作用。我们在进攻上,有些问题需要考虑:

1. 必须迅速改变后卫核心队员固定罚球弧顶一带组织进攻的打法。2. 扩大投篮有效攻击区(男女篮要求扩大到七公尺以外)3. 加强全面进攻技术基础训练向掌握高尖技术进军。

(二) 关于编写大纲问题:

我们经过调查、研究,开始编写,在编写过程中,编写小组得到了有关单位和许多教练员的积极支持和大力帮助,提出了许多宝贵的经验。

由于我们思想水平、业务水平有限,虽然已成初稿,但因时间短、任务重,有些论点还拿不稳,必须集中群众的智慧,深入讨论,做进一步修改,所以请教练员同志们提出修改意见,最后定稿。定稿后,再有重点安排几个试点,经过五年后重新总结摸清青少

年训练规律。

大纲里有几个主要问题向同志们汇报一下：

一、训练的指导思想

(一) 我们重新研究了一下，观点是“快、全、准、高（控制面积）、灵”，突出一个“快”字。这是训练的指导思想。因为“快”，当前这还是主要问题；“全”就是全面技术很突出了，攻防的全面技术；“准”就是动作准确，投篮准确；“高”控制面积；“灵”就是机智灵活性。所以我们训练的指导思想要围绕这五个字突出一个“快”字。

(二) 在指导思想中，我着重谈一谈突出一个“快”字的理解。突出一个“快”字这个问题，我们在南宁训练工作会议中已经提出来了，并且还有几项指标的要求。所以这个观点还要重谈一谈。因为从进展来看还不够快，还有这样或那样的一些看法，所以有必要进行探讨。

突出一个“快”字，我们的观点是：以快促变，全面提高，建立高速度新节奏。因为任何一门科学，都是有突破，才能有飞跃。根据我国篮球运动发展的历史经验，我国运动员条件和当前国际篮球运动发展趋势，我们认为必须在“快”字上下功夫。在速度上有新突破，以快促变，建立高速度新节奏，使我国篮球运动水平达到新的飞跃。

可能有人说，“要求速度就是不讲节奏”，这种看法是不全面的，因为篮球比赛是讲节奏，但不同的速度有不同的节奏，绝不是降低了速度，才能体现节奏。实践证明，提高速度可以形成新节奏，主要的是建立高速度新节奏的过程，就是提高身体素质、技术、战术水平和培养意识作风的过程，也就是以快促变，全面提高的过程。

以快促变，全面提高，是篮球发展史上必由之路。为什么这样说呢？我们从篮球发展史上看，从一九三六年第十一届奥运会，把篮球列为正式比赛项目，当时最强队每场平均得分22分，可见比赛速度之慢。但以后从快速提高比分的变化中，看到了速度的发展。30年代强队决赛平均每场得分22分，到了50年代就是57分；60年代是80分；到了70年代就是88分，说明速度在不断的提高。而我们国家在身高上处于相对劣势，必须从速度上搞突破，正是反映了篮球运动发展规律。另外，我们看国际上强队的跃进，也是在速度上有明显突破所致。例如，古巴男队跃于世界第三名，日本女队跃居世界第二名，都是在身高处于劣势，在速度上突破而上去的。这是事实。从以上实例，充分证明，从“快”字上下功夫，可以达到迅速提高，因此在训练比赛中，要求运动员必须体现观察判断快，反应快，起动快，动作衔接变化快，配合节奏快，攻守转化快，快攻转入阵地衔接快；防守时要快速移动，积极堵截，围守，夹击，补位，抢断靠速度，积极争夺控制面积。总之在攻守技术动作和攻守战术配合中都要突出“快”字。要快中争主动，快中求勇猛，快中求全面，快中求准确，力争在速度和技巧上赶上和超过世界强队。

(三) 突出“快”字当前要抓住以下几个问题：

1. 对进攻战术体系概念要有明确的改变：

快攻、阵地进攻是一个体系，不要把快攻当做一个进攻体系，而阵地进攻又是一个进攻体系，由守转攻，球权转移，进攻开始，就是快攻，快攻结束受阻，即迅速开始阵地配合进攻。中间衔接要快。

把快攻和阵地进攻当成两个体系，容易在训练中对运动员的意识培养上割裂开来。出现获球开始，不积极发动快攻，而强调阵地战；强调了快攻，又易忽略阵地进攻配合了。总之，快攻和阵地进攻是一个体系的两个组成部分。

2. 要改变阵地进攻的战术结构，关键是改变中锋落位。

要发挥我国运动员的快、灵的特点，就要在动中打，快中准，但是目前我国队在阵地进攻中，中锋绝大多数落位在左、右两侧 45° 以下，拉不空禁区，不能更好的发挥我国运动员的特点，所以改变中锋落位，提到外策应位置，拉空篮下，内外结合可更好的落位，战术就会更加灵活，而且要求中锋技术必须全面，能里能外，其它队员，特别是前锋，也能由外向里打，技术要求更全更高。

3. 加强防守的攻击性，争取篮板球的优势：

攻转守要快，不仅防持球人要紧，要有攻击性，特别是对无球人的防守，要防他接球，堵截路线，把防守的被动形势，变为有攻击动作的主动内容。并在篮板球争夺上，力争优势才能给发挥快速创造有利条件。

二、打好四个基础

1. 原来我们的提法是：打好身体、技术、战术三个基础。现在我们研究了，应改为打好四个基础，即打好：身体、技术、战术、意识四个基础。

2. 对兰球意识培养的理解：

程世春指导谈过，什么叫意识呢？意识是每个运动员在正确的观察、判断基础上，合理的运用身体、技术的有效行动。关于兰球意识的培养，我们的观点是：青少年运动员必须打好身体、技术、战术、意识四个基础，在身体、技术、战术训练的同时，贯彻“意识”的培养，才能迅速提高我国兰球运动技术的水平。

以技术训练中提高技术运用应变能力来分析，由于兰球比赛的特点是攻防相对抗和转化的，对一个运动员来说，会遇到各种阻截的情况，因此要求，运动员不但要技术全面，而且在运用上能根据不同情况适当的运用几种不同的攻击动作。例如：在进行中远距离投篮时，投篮的准备动作能与切入和传球的准备动作基本一致，假若防守突然阻挠投篮，前面位置已拉空，就能立即做出反应切入篮下；如本队队员在前面已抢占了良好位置，比自己进攻更为有利时，就根据防守情况，利用各种不同的传球动作将球传给同伴攻击。这就要求运动员技术全面，善于观察判断，并能采取相应的恰如其分的行动。所以在我们技术训练中，也完全可以按照预先所规定的任务要求，有计划地，逐步地去培养提高运动员的意识反应能力。

再从快攻战术训练来分析，首先应着重加强快攻意识的要求。例如：在比赛中，我们常发现一些队员获得球权后，总是慢腾腾的向前场推进；发界外球也是如此，使许多快攻的机会给丢掉了。通过多年来，反复实践证明，如果有了强烈的快攻意识，就能抓住一切时机，最大限度的发动快攻，反击；如果快攻意识薄弱，即使具备快攻技巧能力，也会丧失许多快攻时机，所以战术训练中“意识”的培养也是非常重要的。

在训练中加强“意识”的培养可采取下列措施：

1. 加强业务知识理论学习。