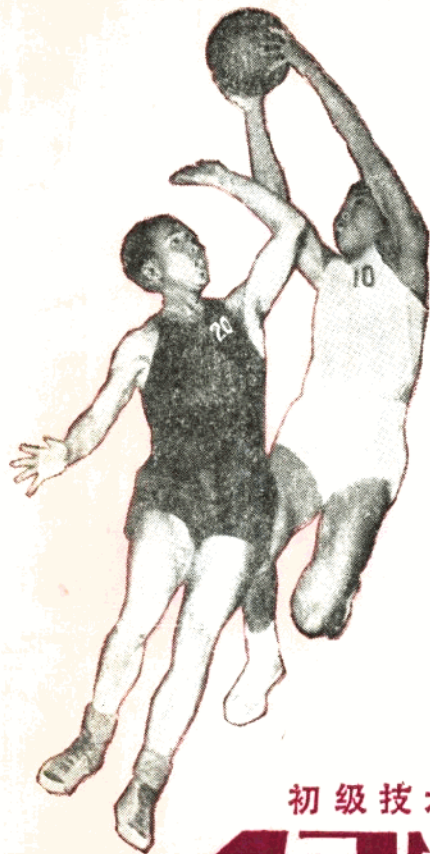




初级技术读物

怎样打篮球

人民体育出版社

出版说明

本书初版于1978年3月，当时是在北京体育学院体育系七三级篮球教学小组和山东省烟台市业余体育学校篮球教研组的大力支持下，集体编写的。出版以来，篮球运动技术有新的发展，比赛规则也有些变化。因此，我们请北京体育学院的三位篮球教师牛钟岐、刘玉林和王文涛同志重新改写。

改写后的这本新书，以主要的篇幅告诉读者怎样打篮球。例如书中谈到打篮球并不象某些人想象的那样，只是高个子参加的运动，只要训练得法，小个子也能成为出色的篮球运动员；还讲述了学打篮球的方法，例如先练什么、后练什么和怎样练，以及如何参加比赛、比赛中担任不同位置的队员，其具体任务是什么，等等。如果你还想做教练员或者进行临场指导，本书在最后一章向你介绍了有关做教练员和指导篮球比赛的知识，并且附有教案示例，供你参考。

本书对广大篮球爱好者、业余体校师生、中小学体育教师，研究、学习篮球技术，具有一定的指导作用。

4430/14

图 例



球



5号进攻队员



4号防守队员



教练员



传球队员



队员移动路线



队员运球路线



队员传球路线



投篮



掩护



夹击



掩护后移动

目 录

图例

第一章 成材之路.....	1
第一节 个儿矮, 身体条件差, 能打好篮球吗.....	2
第二节 高个儿队员, 怎样才能打好篮球.....	4
第三节 需要多少练习时间, 怎样练进步快.....	5
第二章 篮球运动包括哪些技术, 怎样掌握它.....	13
第一节 篮球场上的跑、停、转.....	14
第二节 传、接球.....	25
第三节 投篮.....	38
第四节 运球.....	62
第五节 持球突破.....	73
第六节 防守技术.....	78
第七节 抢篮板球.....	93
第三章 介绍几种篮球战术.....	101
第一节 战术的基础配合.....	101
第二节 快攻与防快攻.....	126
第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守.....	145

第四节	联防与进攻 联防.....	152
第五节	全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人防守.....	166
第六节	区域紧逼防守和进攻区域紧逼防守.....	180
第七节	混合防守和进攻混合防守.....	194
第四章	怎样担任前锋、中锋和后卫的角色.....	198
第一节	中圈跳球.....	199
第二节	怎样防守对手.....	201
第三节	由防守转入进攻.....	204
第四节	阵地进攻.....	207
第五节	核心队员的作用.....	211
第六节	比赛中假动作的运用.....	213
第五章	怎样做教练员.....	216
第一节	如何制定短期训练计划.....	217
第二节	教案示例.....	226
第三节	篮球比赛的指导工作.....	238

第一章 成材之路

有些篮球运动爱好者，虽然他们酷爱这项运动，但是由于对某些问题还有疑虑，因而影响了他们从事这项运动的信心。如果能排除这些干扰，那么，不管是做运动员或是做教练员，经过努力，都会取得长足的进步。

他们的疑虑不外乎下列这些：

矮个儿，能打好篮球吗？

没人教，自己怎样练？都要练哪些内容？先练什么？后练什么？

每天需要练习多少时间？会影响学习和工作吗？

怎样担任前锋、中锋、后卫？

为什么要加强身体训练？为什么要学会假动作？

怎样做好教练工作？

如何训练球队？怎样制订一份短期的训练计划？

怎样指挥篮球比赛？

等等。

这些问题，我们都将结合实际的事例，逐一说明。

第一节 个儿矮，身体条件

差，能打好篮球吗

矮个儿队员，不但能打好篮球，而且有的还打得相当出色。这样的实例，不仅在我国甲级队、国家队中有，而且在美国的职业队中，也不乏其人。下面先从我国队员谈起：

解放后，第一代国家男篮队长黄柏龄，身高只有1.70米。他的技术精湛，在当时，不仅著称于国内，而且也驰名东欧。1950年，《新体育》杂志上曾刊登过黄柏龄在国外比赛的一幅照片，他已跃起在空中投篮，球即将出手了，而波兰的防守队员却仍在下面躬身防他突破。

现在“八一”体工队的余邦基，是五十年代第一代“八一”男篮的队员。他的身高还不到1.70米，但速度快、技术全面、能投善突，是当时“八一”男篮场上的核心队员。

七十年代末和八十年代初，曾代表我国男篮参加亚洲锦标赛的吴忻水，身高是1.76米。还有我国甲级队、南京部队男篮8号姚晓伍，身高也只有1.75米。这两名队员，都是攻守兼备不可多得的篮球名手。

小个儿队员成为优秀选手的例子在国外也有很多。下面

介绍的情况说明，即使在高水平的世界大赛和美国职业队中，小个儿队员仍然能很好地发挥作用。

参加第八届男篮世界锦标赛的美国队员4号布劳德·霍夫曼 (Broc Hoffman) 身高只有1.72米，技术娴熟，尤其擅长中远投。

1964年参加东京奥运会的苏联队员阿拉恰强，因为速度超人，人称“火箭”。他身高是1.75米。

身高不到1.70米的队员有没有呢？

1982年9月，美国《体育与运动员》画报中介绍了美国德克萨斯州米德兰学院18岁的专科学生，安东尼·韦伯 (Antnony Webb)，他的绰号叫“土豆”，身高只有1.68米。他不但可以轻松跳起反扣篮，而且能封盖身高两米的大个儿队员的球。他在上中学时，因为个儿矮，开始没有被选进代表队。他立志苦练，提高弹跳能力，最后终于取得了惊人的成就，并被评为1982年美国专科院校比赛的最佳小个儿队员。

美国职业队、亚特兰大市的“鹰队”，有个队员名叫乔克·克里斯 (Chock Criss)，身高1.72米。在没有成为职业队员之前，他的最好的朋友对他说：“你不要白费劲了，职业队要的是‘大猩猩’，不要你这样的‘小蚊子’”。但克里斯并没有气馁，而是更加勤奋和努力，后来他终于被邀请，加入了“鹰队”，并且深受观众的欢迎。

还有一个超级明星，美国圣地亚哥市“火箭队”卡尔文·墨菲 (Carrin Mnrphy)，身高1.75米。在他上中学时，人家说他：“你长的矮，打不了篮球。”后来别人又说他：“你进不了职业队。”但是他勤学苦练，终于成为一名著名的职业队员。在一次比赛中，他和莱克斯 (Lakers) 队的享

有盛名的“大铁塔”、身高2.18米的张伯伦（Wilt Chamberlain）相遇，他以巧妙的技术闪过了张伯伦，轻松跃起，把球装入篮筐，全场观众为之狂呼喝彩。

小个儿队员，能不能打好篮球？上述数例，足以说明问题。

如果你每天花1—1.5小时的时间进行练习，并且练习得法的话，不但能打好篮球，而且会取得相当的成就。究竟应当怎样练习，第二章中有详细的介绍。

第二节 高个儿队员，怎样才能打好篮球

有些高个儿的队员，因为自己的身材较高，具备先天的优越条件，常有一种想法，就是：我的身体条件好，不用下功夫练也行。有这种想法的队员，不仅在工厂、学校这些基层队中有，而且在省集训队，甚至国家队中也有过。具有这种想法的队员，一般在练习时表现松散，不认真，不刻苦，因而进步不快。他们的技术不扎实，不全面，素质差，不能适应高水平或对抗性强的比赛。一碰强手，或遇到身高与自己相差不多的对手时，平时的本领就消失大半；若遇到身高体壮的对手，则望而生畏。这种队员在比赛中，往往表现怯懦，

难以发挥应有的作用。

在第八届世界男篮锦标赛中，从我国国家队对巴西队比赛的技术统计（大会的统计）中可以看到，我队四名身高两米左右的队员，与对方身高相同的队员相比，得分比对方少47分，抢篮板球比对方少11次，而失误和犯规却比对方多。从我队在参加第九届世界男篮锦标赛的前夕，和美国、巴拿马等队热身赛的统计表看，仍然是得分、抢篮板球较少，而失误和犯规较多。

中国有句古语“玉不琢，不成器”。条件虽好，但是如果不能“高标准，严要求，勤学苦练”，也难以取得成就。

即便是基层队的队员，在工作之余打球、练习时，也不能吊儿郎当、松松垮垮。做任何工作都应当精益求精。做事不认真、马马虎虎，不仅自己难有进步，而且在集体中也会起消极、涣散的作用。

第三节 需要多少练习时间， 怎样练进步快

一、精练1—1.5小时

1982年，美国职业全明星篮球队来我国访问比赛期间，该队的三位教练分别介绍美国职业队的训练情况时说，他们

每天训练两小时，只有在很短的一段时期内是四个小时。

他们是职业队，我们在业余时间进行训练，每天有一个半小时，或者个人精练一小时，就可以了。在球场上“泡”，或者组织得不严密，必然要浪费时间，消耗精力。

练习时，高标准，严要求，有强度，有密度，则会事半功倍。

当然，如果条件允许，你就不妨尽量利用你的条件，多下功夫，勤学苦练，取得更大的成就。

二、要有恒心

美国职业队员卡尔文·墨菲说过，“你不要担心你自己的个儿高矮、块头大小，你总会练出来的。确实，因为我个儿矮小，我有过多次的失败，但我仍继续努力，毫不气馁。你要记住，无论在生活里，还是在球场上，都不要因为自己是个‘小不点儿’就胆怯、丧失信心”。

墨菲针对自己身材较矮的情况，想方设法地提高弹跳能力，为了加大投篮距离，他苦练指、腕和手臂的力量。有一段时间，他连圣诞节和新年也不休息，坚持练习，终于成为一名超级明星。

身高1.72米的乔克·克里斯，在大学打球时没有被职业队选中。他给自己订了一个训练计划，每天跑的距离要过万米。他说“每当我跑不动时，我就对自己说‘你必须跑，坚持跑，你不能停住，绝对不能！因为你要成为一名职业队员’”。由于他勤学苦练，并且顽强地持之以恒，终于成为亚特兰大市“鹰队”的队员，并以其快速而著称。

三、要注意掌握正确的技术规格

工厂的产品，不合规格的就是废品、次品。篮球技术也有规格。不合规格的技术，比赛时，使用的效果就不会好。

例如：会打篮球的人都会投篮，然而为什么有人投的准，有人投的就不准呢？这固然与练习时间多少有关系，与比赛经验多少有关系。但有一个前提，那就是首先要掌握正确的投篮技术动作才行。不然的话，你练的时间再多，比赛经验再丰富，比赛中也难达到满意的投篮效果。

例如：你投篮时，球出手的角度（即球飞行的弧线与水平面的夹角）假如是 30° ，也就是说，只顾了投的远，而不注意一定的高度，这样的球，就根本投不了空心篮，一定要擦篮圈（用数学中的余弦定律计算）。而且力量稍大或稍小，就会碰篮圈的后沿或前沿弹出来。因此球出手时，手臂在肩关节处与水平面所成的夹角，经过计算以 60° 左右为宜。角度太小，很难投进；角度太大（也就是球飞行得太高），飞行路线过长，球到篮圈上面时，误差也就更大。

再如：在进攻尤其是在防守时，强调保持低重心，并要把重心放在两脚的前脚掌上，屈膝。为什么要保持这种姿势呢？因为重心放在前脚掌上，小腿后面的腓肠肌、比目鱼肌（就是腿肚子）就会象被拉紧了的橡皮筋一样，在蹬地、起跳时，就不比不拉紧的时候要快。不管是进攻或防守，如果你在蹬地时比对方更快，更有力量，你就会占上风，取得主动。

各项基本技术都有规格，有些身体条件好、头脑聪明的队员，往往就是不注意基本技术的规格，因而难以成材。也有这样的运动员，他的身材好，能跑，能跳，又灵活，但由于不重视投篮技术的规格，因而比赛中屡投不中。

无论是运动员或教练员，不管是哪一级的水平，不按客观规律办事，不注意技术规格，则难成大器。

四、个人要有“绝招”

所谓“绝招”，是指个人熟练掌握的自己所擅长的独特技术。

例如：我国五十年代初期的国家队队长黄柏龄和六十年代杨伯镛的跳投与突破，以及现在的郭永林等人的跳投技术，都是有口皆碑的。

绝招的形成要结合个人的特点。例如：突破急停跳投，对小个儿队员非常有用。因为身材矮，就难有从容投篮的机会。如果你突然快速运球突破，对方必然要急速后退、堵截。当对方正在急忙后退中，你突然地起跳投篮，对方由于后退的惯性影响，发觉你要投篮而想要封盖，为时已晚，可望而不可及了。

这项技术，看来人人都会，但真正要做到象前面所介绍的那几位队员的水平，绝非易事。不勤学苦练，只浅尝辄止，难以奏效。

美国职业队的超级明星阿卜杜·贾巴尔 (Kareem Abdul-Jabbar) 身高2.18米。他的勾手投篮很难封盖。他灵活、轻巧，能充分利用自己身高臂长，并且练就了难以封盖的勾手投篮，形成了个人的“绝招”。

五、要注意战术意识的培养

技术动作掌握得越好，懂得的知识越多，打起球来就越显得聪明，办法多。进攻时能抓住时机，有预见性，并能主动地给同伴创造良好的攻击机会。防守时不仅能看住自己的对手，还能及时地为同伴补防，也能较早地发现对方的企图并加以破坏。这些都是战术意识强的表现。

战术意识强的队员，无论在进攻或防守时，一个人能顶两个人用。看过吴忻水打球的人都知道，他在场上攻、守都起核心作用。他既是进攻的组织者，又是防守的组织者；既

能认真地贯彻教练的意图，又能恰当地随机应变，是场上的核心。

要做到这些，就应对每一种技术怎样用、每个配合怎样做、比赛时有哪几个变化和机会、何时要快、何时要稳，等等，平时就要多练、多学、多看，手脑并用，这样，比赛时才能得心应手，随机应变。

篮球运动技术多，战术多，比赛时千变万化。只有勇而无谋，缺乏战术意识，决不会成为一名优秀的队员。

六、要注意加强身体训练

前面介绍过的小个儿队员，是用加强身体训练、提高身体素质的方法来弥补自己的不足。

打篮球时，跑得快，跳得高，力量大，无论在进攻或防守上都会处于主动地位。腿快的队员在突破时，对方就很难防住他。腿快的队员在防守时，对方就不容易过去。

跳得高的队员在防守时，就可以多抢篮板球，多盖帽，多断球。进攻时，也可以多抢篮板球做二次进攻，投篮时对方很难封盖，而且跳得高、滞空时间长，就有条件掌握高难技术动作。

力量大的队员，在有身体对抗的情况下，抢篮板球、抢位、挤靠、投篮，都会占有优势，不受影响或少受影响地取得主动。

1972年，当时我国的篮球运动水平尚低，美国大学生队来访，在北京的各场比赛，他们都以较大的优势取胜。但是，我们的身体素质好的队员也有较好的表现。例如北京队4号张卫平，一人得16分，其中有两球是在罚球线附近跳投命中，其余12分全是在篮下投中和由于对方在篮下犯规而罚中。

当时美国大学生队最高队员是2.16米，而且在比赛时场上始终保持三名两米以上的高个儿队员，而张卫平身高只有1.92米，和美队最矮的队员身材相仿。为什么张卫平这个小个儿中锋在巨人的重围之中却能连连得分呢？原因是他的身体素质好，弥补了他身材矮的不足，并保证了技术的正常运用。张卫平负重深蹲175公斤，卧推是120公斤。因为他力量强，跳得高，在抢位、抢篮板球或投篮时，不怕身体冲撞，别人拉一下、碰一下，也不影响技术动作的正常发挥。

素质好、力量强的队员，比赛时信心强，敢上，不怕战。而素质差的队员，碰到强手就胆小，不敢上，那还能有什么技术可施展呢！

现代篮球运动，没有一定水平的身体素质也就谈不上技术和战术。例如：没有速度，没有耐力，跑不快，气不长，你能用全场紧逼的防守吗？根本不行，勉强地上去，速度跟不上，或者是跑了一会儿就上气不接下气，让人家随便地突破，紧逼战术岂不成了漏人战术了！

教练员、运动员不仅要认识身体训练的重要作用，而且要懂得身体训练的内容和方法。

1. 力量是基础：没有力量就没有速度和弹跳力。蹬地的力量不强，怎么会跑得快、跳得高呢？经过测验，举重运动员的双脚纵跳的成绩最好，因为他们的腿部力量强。短跑名将很少有瘦长的，因为跑得快，需要全身的肌肉协同参加工作，做出最大的功效，因此短跑家大都是肌肉发达的壮汉。

要长力量，可做负重深蹲、半蹲，负重提踵，卧推，抓举。用最大负荷量的80%×8—12次，做四组。每日练习或隔日练习，坚持2—3个月，一定大有成效。

2. 速度和速度耐力：篮球场上的速度和跑100米不一样，用不着跑那么长。篮球场上的起动是最重要的，谁起动快，谁就主动，谁能抢先一步，谁就占据有利的位置。

练习起动时，要特别重视从起动一开始的刹那间，就要全力以赴。要注意掌握正确的起动技术动作，上体要急速地向移动方向前倾，两臂迅速有力地摆动，脚掌用力蹬地，而且踝、膝、髌三个关节都要充分蹬直。

打完一场篮球比赛，约等于跑完4000—5000米的距离。因此，你就要提高心、肺的工作能力，要有耐力训练。

篮球比赛中的跑，多半都是忽停、忽跑，而且是急起，快跑多，慢跑少。所以不能只用跑长距离来提高耐力，而应当多重复短距离的快跑，并配合以快跑为主慢跑为辅、快慢相间的变速跑。这比单纯地用长跑来提高耐力，更能适应篮球比赛的需要。

3. 不要忽视柔韧性和灵敏性的练习：柔韧性练习对于避免受伤和加大动作的幅度有直接的关系，要看到长远利益，不可忽视。同时，也要重视灵敏性的练习，灵敏性可以增强应变能力。现在的篮球运动，在高水平的比赛中，运用单个技术威胁不大，由于防守和进攻的能力都提高了，因此攻守都是几个技术动作结合起来用的。原地接球就投，或不怎么移动就可以防住进攻的人，这种情况是极罕见的。灵敏性差的人对结合技术就难掌握，更不用说对灵敏性要求高的高难技术动作了。

体操是训练灵敏性最好的项目，没有这种条件，就可以做连续的各种不同姿势的跳跃或不同方向的连续跳跃。动作幅度的大小、节奏的快慢以及用力程度，都可变换要求。

顺便提一句，我们常看到一些队员（哪一级的队都有），

在做徒手体操时，直不直，弯不弯，不按规格做，主要是教练员不要求，或是还没有认识到徒手体操的作用和动作合乎规格的重要性。体操对于训练大、小肌肉群的协调用力，对肢体的位置感、控制身体姿势，有非常重要的作用。在学习和掌握运动技术时，对自己肢体的控制能力起着极为重要的作用。

身体训练的内容很多，作为基层队，抓住最主要的，并能持之以恒地进行训练就可以了。