

A dynamic action shot of Michael Jordan in a red Chicago Bulls jersey with the number 23. He is in mid-air, holding a basketball with his right hand, ready to shoot or pass. His mouth is open in a shout. A defender in a white jersey is jumping towards him from below. The background is dark, and a basketball hoop is visible in the upper right. The entire image is overlaid with several thick, curved, colorful lines in red, yellow, and blue, creating a sense of motion and energy.

篮球组合技术

王梅珍 / 于振峰 / 李经 著

出版社

篮 球 组 合 技 术

王梅珍
于振峰 著
李 经

人民体育出版社

|

(京)新登字040号

篮球组合技术

王梅珍 于振峰 李 经 著

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 12.25印张 250千字

1994年8月第1版 1998年10月第5次印刷

印数: 47,701—57,800册

*

ISBN 7-5009-1107-6/G·1017

定价: 14.00元

前 言

篮球是一项深受广大人民群众喜爱的运动。自从1891年美国基督教青年会训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明这项运动以来，篮球运动经历了由低级到高级、由简单到复杂的发展过程；同时，篮球运动的核心——篮球技术也经历了由低级到高级、由简单到复杂的发展过程。

在篮球比赛中，技术的运用不是单个的，而是组合的。如：要想传球，必须手中有球。无论是接到球的传球，还是抢到篮板球后的传球，或者是抢断到球后的传球，在完成传球这个完整的过程中，技术运用的形式是组合的。同样，从球场上的某一个位置移动到另一个位置时，必须通过起动（无论是急起还是迈步走）和急停（无论是在快速跑中还是在走动中急停），在完成这个完整的移动过程中，技术运用的形式也是组合的。……总之，在比赛中，一切技术的运用，都是以组合的形式出现的。国内外一些著名的篮球运动员，正是因为他们掌握了一手组合技术，并且成为自己的特长或绝招，才使他们成为篮坛上的明星。如：张伯伦的接球——运球——跳起后在45度角投篮。贾巴尔的背对篮接球——勾手投篮；杨伯镛的接球——突破——上篮或急停跳投；黄柏龄的接球——跳投等等，都是组合技术。

篮球运动发展到今天，要求我们必须重视对组合技术的研究，重视当前组合技术在运用时的特点和规律，以便在训练中，培养出有特点和身怀绝技的运动员。

为此，我们研究了近百场国内外各种大型比赛的录像，记录了几万个比赛中的组合技术，经过归纳、分类、分析，找出组合技术在比赛中运用的规律和特点，并从几千种组合技术中筛选出322个组合技术，在本书中介绍。另外，在本书中还介绍了42位国内外著名篮球运动员的特长技术，供大家学习、研究和参考。

为了我国篮球运动和世界篮球运动的发展，我们衷心地希望篮球界的有识之士、专家、教练、教师，在自己的实践中，培养出像张伯伦、乔西奇、萨博尼斯、乔丹、韦伯、威格斯、李忠熙、崔警姬、米勒、黄柏龄、杨伯镛、吴忻水、郭永林、邱晨、宋晓波等一代代身怀绝技的明星选手！

由于我们的水平有限，书中难免有缺点和错误，诚恳地欢迎读者批评指正。

图 例

④	进攻队员 4 号
④	进攻队员 4 号持球
④	防守队员 4 号
△	断球
	队员移动路线
	传球路线
	运球路线
	掩护
	掩护后移动
	转身
	投篮

目 录

第一章 篮球组合技术概论	1
第一节 篮球技术动作、技术、组合技术的概念	1
第二节 篮球组合技术的分类	3
第三节 抓好组合技术的教学训练	6
第二章 篮球技术动作	19
第一节 篮球有球技术动作的方法	19
第二节 篮球无球技术动作的方法	27
第三节 抢篮板球的技术动作	36
第四节 抢球、打球、断球的技术动作	37
第三章 投篮组合技术	39
第一节 接球投篮组合技术	39
第二节 接球上篮组合技术	69
第三节 背对篮接球后投篮的组合技术	83
第四节 背对篮接球后的上篮组合技术	101
第五节 抢前场篮板球后的投篮组合技术	109
第六节 抢断球后投篮组合技术	117
第四章 传球组合技术	125
第一节 接、传球组合技术	125
第二节 背对篮接球后的传球组合技术	145

第三节	抢篮板球后的传球组合技术	156
第四节	抢断、封盖后的传球组合技术	167
第五章	配合中的个人有球组合技术	174
第六章	无球进攻组合技术	189
第一节	中锋队员无球进攻组合技术	189
第二节	前锋队员无球进攻组合技术	198
第三节	后卫队员无球进攻组合技术	205
第四节	快攻中的无球进攻组合技术	213
第五节	无球掩护中的个人组合技术	219
第七章	防无球进攻队员的组合技术	235
第一节	防无球中锋队员的组合技术	236
第二节	防无球前锋队员的组合技术	252
第三节	防无球后卫队员的组合技术	263
第四节	全场防无球队员的组合技术	269
第八章	防有球队员的组合技术	278
第一节	防有球中锋队员的组合技术	279
第二节	防有球前锋队员的组合技术	288
第三节	防有球后卫队员的组合技术	298
第四节	全场防有球队员的组合技术	307
第九章	防守配合中的个人组合技术	314
第十章	抢防守篮板球的组合技术	324
第十一章	国内、外著名篮球运动员特长技术介绍	329
第一节	国内部分	329
一、	跳起滞空投篮的创始人——黄柏龄	329
二、	田福海的接球后勾手投篮	331
三、	杨伯鏞的底线突破上篮和突破急停跳 投技术	332

四、钱澄海的跳起断球技术	334
五、王忆诚的跑投组合技术	335
六、刘贵乙的跑投组合技术	336
七、周懿娴的跳投、突破技术	337
八、杨浩的策应技术	338
九、刘绍兰的突破技术	339
十、李春祥的抢篮板球技术	340
十一、吴忻水的接球后行进间突破组合技术	341
十二、神投手郭永林的后仰跳投	342
十三、李玉林的溜底线接转投技术	343
十四、马跃南接球后的单手长传球组合技术	345
十五、姚晓伍的鱼跃抢断球技术	346
十六、神投手张勇军的接球跳投	346
十七、宫鲁鸣的抢断球技术	348
十八、邱晨的运球突破技术	349
十九、宋晓波的跳起空中“回收”投篮	350
二十、丛学娣的双手胸前投篮	351
二十一、陈莺的后仰跳投组合技术	352
二十二、韩君的运球急停半转身跨步跳投技术	353
第二节 国外部分	354
二十三、鲍勃·库西运球中背后变向上篮 或传球组合技术	354
二十四、威尔特·张伯伦的右侧45度角运 球后投篮	355
二十五、防守天才比尔·拉塞尔的封盖技术	356
二十六、卡里姆·贾巴尔的勾手投篮	357
二十七、神投手拉里·波德的接球后的运	

投技术	358
二十八、面带微笑的刺客——托马斯的抢	
断球技术和突破技术	359
二十九、魔术师——约翰逊的行进间隐蔽	
传球技术	360
三十、空中飞人——迈克尔·乔丹的跳起	
后多变的空中技巧	361
三十一、重型坦克——查尔斯·巴克利的	
抢断球反击技术	364
三十二、跳王威尔金斯的跳起转身360度	
上篮技术	366
三十三、摩西·马隆的内线突破和抢篮板球技术	367
三十四、杰里·韦斯特的投突技术	368
三十五、韦伯的高空绝技	369
三十六、博格斯的快速技术	370
三十七、乔西奇的撤步投篮和勾手投篮	371
三十八、神投手达利帕吉奇的运球急停跳	
投技术	372
三十九、基恰诺维奇的投篮技术	373
四十、萨博尼斯的后场篮板及一传组合技术	374
四十一、投篮机器——李忠熙的接球后仰跳投	375
四十二、篮坛皇后——谢里尔·米勒的篮	
板球技术	377

第一章 篮球组合技术概论

第一节 篮球技术动作、 技术、组合技术的概念

在篮球运动中，技术动作、技术、组合技术是三个不同的概念。

学习和掌握篮球运动中的接球、传球、运球、投篮、抢篮板球、抢断球、跑、跳、转身、急停、滑步等动作方法、动作要领时，我们称上述接、传、投、运、抢、跑等为技术动作。

学习上述技术动作如何运用，如何提高运用效果，我们称其为技术。也就是说，当称接球、传球、运球、投篮、跑、跳、急停……技术动作为技术时，必须加以运用。

从技术动作和技术的概念中，可以看出，技术动作要求动作方法、动作要领必须正确、规范。而技术则要求运用和运用的技巧。讲运用就要讲时机和效果。讲时机和效果不是说技术在运用时可以不规范了；而是对技术提出了更高、更熟练的要求。如在比赛中，有时为了与对手抢位置、抢时间，为了避免对方的封盖，在失去身体重心的情况，把球投进篮里了，这时看上去不那么规范，但实际上，恰恰反映了运动

员动作方法、动作要领掌握得好，基本技术扎实，运用技术技巧性高。

组合技术是指：运动是为了达到攻守的目的，在一个完整的行动过程中，运用了两种或两种以上的技术，这个完整过程所运用的技术总称为一个组合技术。因此，组成组合技术的单位是单个技术，单个技术也叫组合技术的子技术。子技术有单个子技术和复合子技术。复合子技术是由两个或两个以上的技术动作在同一环节上不停顿地完整运用。如背对篮接球后——转运——投篮，这一个组合技术中的转运就是一个复合子技术，转身运球是同一个环节。它和转身后再运球在动作方法上是有区别的。

在比赛中，组合技术分有球的和无球的。有球的称有球组合技术，无球的称无球组合技术。

组成各种有球组合技术的子技术有接球、传球、运球、投篮及持球过程中完成的跨步、急停、转身、变速变向运球等。组成各种无球组合技术的子技术有起动、急停、走、变速跑、变向跑、侧身跑、后退跑、侧身交叉步跑前转身、后转身、双脚起跳、单脚起跳、跨步、斜步防守、平步防守、堵截步、抢截步、交叉步、滑跳碎步、迫近步、上步、撤步、侧滑步、前滑步、攻击步、绕前步、绕后步、碎步等子技术。

如何认识组合技术中各单个技术间的组合呢？就是说为什么这个单个技术要与另一个单个技术组合在一起？怎么组合呢？我们知道，组合技术中的各个单个技术，不是简单的相加关系，它们之间内在的含义是：运动员根据本人对篮球运动的理解，对比赛规律的认识，根据比赛双方对抗的特点，为了达到制约对方的目的，并以规则为约束，在一个完

整的行动过程中从一种技术变化为另一种技术，并形成有机衔接的组合技术。因此，在组合技术中，单个技术与单个技术变化时，必须做到时间上的及时性、位置上的准确性（包括运动员肢体位置、场地位置、定向位置、空间位置）；变化时的隐蔽性、灵活性和连续性，才能使组合技术具有对抗性、实用性的特点和制约对方的效能。

从研究中得出，一个队在一场比赛中运用有球组合技术的次数一般在300~330次。在运用有球组合技术的种数上一般在61~98种，但每个队每场比赛常用的有球组合技术只有二十余种。

有球组合技术运用的种类和方法与一个队的打法特点和身体条件以及身体素质有关。如世界上优秀男篮已经把各种扣篮组合技术做为一项重要的得分技术和常用的得分方法。

在比赛中，无球组合技术运用的次数和种数要比有球组合技术多，因为在一般情况下，除一人有球外，其他9人都处于无球的状态，处于无球状态时，技术运用更具有灵活性和可变性；因此，无球组合技术运用的次数和种数要远远超过有球组合技术。

第二节 篮球组合技术的分类

分类的目的是为了便于对组合技术进行系统的教学和训练。同时，也为以后的深入研究打下基础。

对单个的篮球技术动作分类比较容易，因为它是单一的：投篮就是投篮，传球就是传球。但对篮球组合技术分类就比较复杂了，因为任何一个篮球组合技术都是由两个或两个以上的单个技术组合而成的，如接球——投篮，是把它分

到接球类，还是分到投篮类？因此篮球组合技术的分类是个很棘手的问题。这里既要考虑组合技术本身的结构特点，又要考虑其在比赛中运用的规律和特点。

在比赛中，队员运用组合技术时，不是处于有球状态就是处于无球状态，故将组合技术分为有球部分和无球部分。

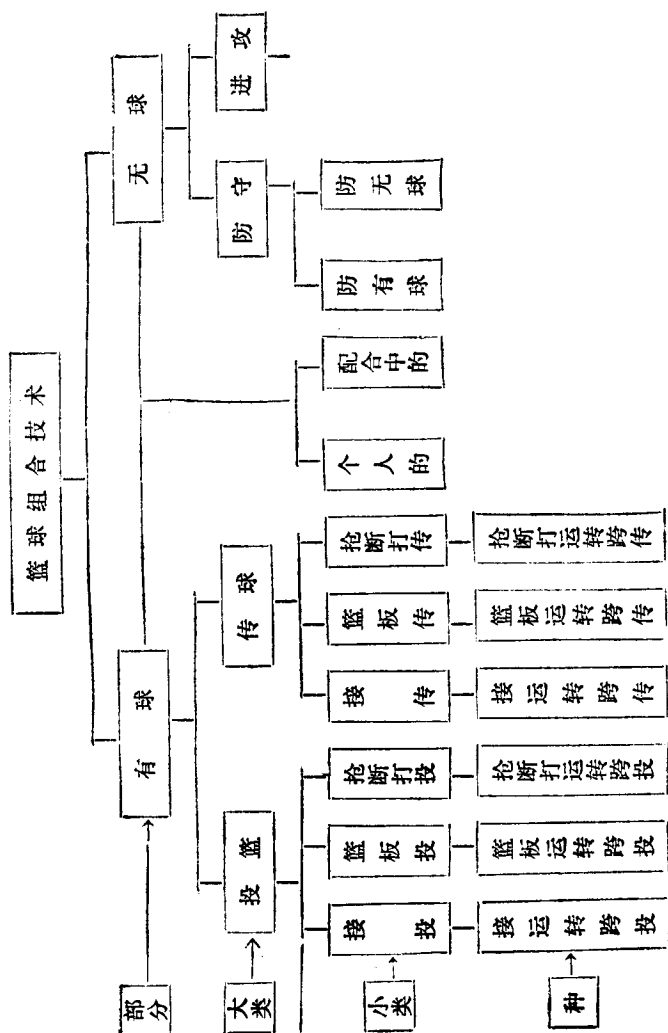
在比赛中，组合技术的运用不但表现在队员的个人行动上，也表现在二至三人的战术配合中，这就是个人组合技术和配合中的组合技术。这种组合技术既运用在有球组合技术中，又运用在无球组合技术中（见下表）。

在有球组合技术中，由于篮球比赛规则及比赛的规律决定了运动员手中的球去向是：传球或投篮，这样就把有球组合技术分为投篮组合技术和传球组合技术两大类。当然比赛中由于对方防守或犯规或自己犯规、违例等，使组合技术在运用时出现不完整的状况，这种不完整的组合技术是无法归类的，如果归类也只能算不完整组合技术类。同样运动员有球时，球的来源通过三个渠道，即：接球、篮板球和抢、断、打球，这样就把投篮组合技术、传球组合技术各分为接球、篮板、抢（断、打）三小类（见下表）。

对一个完整的组合技术来说，各种运球、转身、跨步等有时是由一个单个技术与球的来源和球的去向组合在一起组成组合技术；有时则是由两个或两个以上不同的组合方法与球的来源和球的去向组合在一起组成组合技术，这样就把组合技术分为不同的种。

在投篮和传球中，又有不同的投篮方式和传球方式，不同的方式也使组合技术分为不同的种类。在无球组合技术中，根据比赛的攻守规律，可分为无球进攻大类和无球防守大类。在防守大类中又可分为防有球小类和防无球小类。各

篮球组合技术分类表



种防守步法，又组成了不同种的防守组合技术。

当前，我们国家，在篮球的教学和训练中，很多教师和教练员习惯于按运动员的位置，按场地位置或场地的区域特点进行组合技术的教学训练，在后几章介绍组合技术的方法时，我们将考虑到当前这一习惯和特点。

第三节 抓好组合技术的教学训练

技术和组合技术运用效果的好坏是由多种因素决定的。就运动员本身而言，是由运动员技术动作掌握的正确与否、技术动作掌握的熟练程度、运动员的心理素质、篮球意识、身体素质、身体条件、智力水平以及健康状况等因素决定的。除此之外，还受外部条件的限制，如本队的实力、同伴的配合和全队协同作战的能力、教练员的指挥艺术以及对方对抗的能力，还有其它类如场地、器材、气候、裁判等因素的影响。忽视任何一种因素，都将影响技术运用的效果和质量。但是上述因素，不是对所有的运动员在不同的训练时期，都起着同等重要的作用，而是在不同的训练时期，对不同训练水平的运动员，起着不同的作用。因此，在训练中，应根据本队本人的实际水平和实际情况，在不同的训练时期和训练阶段，抓住主要因素，有所侧重地、有的放矢地、扎扎实实地进行训练。

在组合技术的训练中，还必须考虑到当前组合技术在比赛中运用的特点，依据组合技术运用时的特点，抓好训练，培养出高水平的运动员。当前组合技术运用的特点是：

第一，在高速度、高强度和激烈对抗中运用技术。

第二，在强大的心理压力下运用技术。

第三，高大队员的技术更加全面，更具有小个子队员快速、灵活的特点。

第四，小个子队员技术更加娴熟、快速、灵活、准确、多变。

第五，技术运用时，体现了多种身体素质的协调，尤其是在速度、力量、弹跳素质上。

第六，运动员个人技术更加全面，并在全面的基础上形成自己的特长技术。

第七，在组合技术中，假动作运用得更加娴熟。

第八，运动员将良好的身体素质、心理素质、篮球意识、身体条件与高超的技巧融为一体，体现在技术中。并且在运用时，以全队战术为背景，使技术更具有攻击性、诱惑性、威胁性和破坏性。

因此，在组合技术的教学和训练中，我们必须根据上述的情况进行。怎样抓好组合技术的教学和训练，下面从七个方面谈谈看法。

一、明确从开始学习技术动作到提高组合技术的运用能力，要经过三个不同的阶段

第一个阶段是学习和掌握技术动作的教学阶段。学习技术动作、掌握技术动作的方法、要领，形成正确的动作定型，是教学阶段的任务。在这一阶段里，教学的任务就是使运动员或学生明确技术动作的概念、方法、要领；学习并掌握技术动作的方法、要领，直到形成正确的动作定型。因此，教练员或教师在教学方法和教学手段的选择上、在练习方法的设计和要求上，都要围绕这个目的进行。所以，在教学阶段，应注意不要过早地采用大强度、高密度的练习方