

篮球技术的基本运用

刘毅书

籃球技術戰術的運用

陳文彬 楊福鹿 編著
張長祿 程世春

期 限 表

請于下列日期前將書還回

人民體育出版社

統一書號：7013·877

籃球技術戰術的運用

陳文彬 楊福慶 編著
張長祿 程世春

*

人民體育出版社出版 北京體育館路
(北京市書刊出版業營業許可證出字第 049 號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

850×1168 1/32 90千字 印張 6 $\frac{29}{32}$

1959年4月第1版

1959年4月第1次印刷

印數 1—45,000冊

定價 [10] 1元

*

責任編輯：陳世崇 封面設計：喜棟

前 言

我們是几个年輕的教練員，以我們短短的几年工作經驗来写一本籃球書，当然是不够的。但在党提出的敢想、敢干的精神鼓舞下，才大胆从事了这次写作。由于思想水平和业务知識較低，所談的一些理論和方法，恐怕跟不上整个籃球运动技术水平的迅速发展。

写这本书的主要願望是这样的：鑑于过去一些籃球書籍，虽然在理論和訓練方法上写得比較詳細，但在具体运用方面談得較少。我們就是想在技术、战术的运用方面提出一些看法，以便于籃球教練員和運動員进行訓練工作时参考，特別在新規則执行以后，更需要作这样一个嘗試。此外，在籃球運動員專門身体訓練方面也作了一些介紹。

从这本书的整个內容来看，还是欠完整的。其中沒有談到比賽工作这一部分，这主要是由于使用新規則以后，关于临场指揮工作上的一些变化还未得出較成熟的經驗。

作 者

1953 年 12 月

目 录

籃球運動員的專門身体訓練	1
進攻部分	15
进攻技术	15
进攻战术	58
进行战术訓練的几个問題	58
快攻	62
障地进攻	82
两、三人的配合	82
通过中锋进攻法	112
双中锋进攻法	117
圆圈連續掩护进攻法	122
障地进攻的综合进攻	124
进攻区域联防	138
防守部分	154
防守技术	155
防守战术	177
简单的配合	177
集体的配合	180

籃球運動員的專門身體訓練

一場劇烈的籃球比賽，要求參加者體力負擔是很大的。在比賽中需要幾乎不停地快速奔跑和移動，經常作各種不同姿勢的跳躍，強有力地去爭奪球，以及完成許多迅速而有力的動作等等。所以誰要想成為一個優秀的運動員，就首先必需在力量、速度、灵敏、耐久力等身體素質方面具有良好的全面發展。高度的身體全面發展的水平，是創造傑出成績的重要前提，也是保證更好地掌握技術的先決條件。顯然一個胳膊、手腕、手指力量很差的隊員就不能掌握又快、又遠、又准的傳球技術。而且籃球運動員技術水平是否鞏固和能否擔負高度的訓練量也都與運動員身體全面發展水平的高低有着密切的關係。凡是具有較高的身體全面發展水平的籃球運動員，都能較長時間地保持競技狀態，雖然經過多次連續的比賽也不會影響他的技術水平。在新規則施行以後，比賽的速度和強度增加了，因此對身體訓練水平提出了更高的要求。

達到身體全面發展的途徑就是要進行身體全面訓練。身體全面訓練的方法包括以下三個方面：

- 一、有系統地進行勞衛制項目的訓練，並通過勞衛制標準。
- 二、廣泛地進行一般身體訓練。
- 三、採用籃球運動的專門身體訓練。

以上三種方法是彼此聯系，互相補充。只有經常把勞衛制項目的訓練，一般身體訓練，以及專門身體訓練三者，在訓練課業中密切配合起來，才能獲得身體全面發展的高度水平。

在許多專門的體育書籍中對勞衛制項目的訓練和一般身體訓練都有着很多的論述，在這裡就只是談談籃球運動的專門身體訓練。

籃球運動的專門身體訓練，是為了發展籃球運動中所需要的專門身體素質，以幫助籃球運動員更快地掌握籃球技術。籃球運動所需要的專門身體素質，包括力量、速度、彈跳力、專門耐久力等。雖然這些素質對任何專門運動都是需要的，但是要考慮到在籃球運動中它們各有着自己的特點。

發展力量的練習

發展力量是發展其他素質的基礎。在籃球運動中力量的運用不像舉重運動的推舉那樣屬於單純力量的性質，而是在力量運用時常有“速率”性的形式，肌肉需要具有迅速收縮和舒張的能力，這就是在籃球專門身體訓練中發展力量時要注意的特點。此外在籃球運動中不僅需要發展肩臂、腹背和腿的力量，對於發展手指和手腕的力量也是特別重要的課題。

一、兩手屈肘在胸前，五指張開，指尖相對，用力對抗。

二、兩臂前平舉、側平舉、上舉的同時，兩手用力迅速地做張開、握拳；握拳、張開的動作。要求兩臂盡量伸直。

三、兩手各握一舊網球，手指用力做壓縮和鬆開的動作。

四、用籃球做排球運動中的傳球動作。

五、用雙手或單手，手指盡量分開，托扶住籃球的下部，然後手指用力迅速抓攏，以求把球擠出去。

六、兩手前平舉，五指分開伸直，掌心向下，兩手用力迅速地做上下彎屈的動作。

七、兩手前平舉，掌心相對，五指分開伸直，兩手在垂直平面內盡量做上下彎屈的動作。

八、兩手前平舉，掌心相對，兩手手指交叉相握，兩手掌并攏，用力做左右彎屈的手腕對抗動作。

九、坐在桌子上，一手前平舉，盡量用手腕上下彎屈的動作連續拍籃球。

十、面向牆站立，距離牆約1公尺，身體前傾，五指分開，兩手平伸，用手指或手掌支撐於牆做“俯臥撐”動作。

十一、俯臥支撐，以腳趾為圓心，輪流移動兩手繞圓圈。為了增加動作難度，可做兩手同時跳起移動或交叉移動。

十二、兩腿分開伸直，上體向下彎屈，兩手伸直支撐於地，然後兩手手指、手腕用力推起離地。當推起後身子自然下落，兩手又碰地時，立即又用力推起。

十三、俯臥支撐，兩手伸直，支撐、身體微屈，前臂彎屈（兩肘著地），然後兩手又伸直撐起。

十四、俯臥支撐，兩腳分開，同時揮動同側的手和腳，轉變為仰臥支撐。連續做或變換方向做。

十五、俯臥支撐，手和腳同時迅速用力推起向一側移動。

十六、俯臥支撐，兩手彎屈用力推，使全身向上躍起。為了增加動作的難度，躍起在空中時，兩手迅速握拳或鼓掌。

十七、兩手前平舉，五指分開，持實心球兩端，做上下或斜方向的迅速擺動。這動作可以在原地、走動中、半蹲、全蹲或坐在地上進行。

十八、在原地、行進中、蹲著或坐在地上做向上拋接實心球的動作。拋球時可以要求使球作水平軸或垂直軸旋轉。

十九、在原地站立、蹲著、坐在地上或行進中，用單手向上推拋實心球，并用單手來接。

二十、在原地站立、蹲著、坐在地上或行進中，兩手側平舉，掌心向上，單手拋傳實心球（從這一手到另一手）。

二一、用壘球擲遠或擲准的練習。

二二、兩人一個實心球做雙手胸前、頭上、腹前、背後、單手肩上、勾手、背後等傳球動作。有些動作可以坐在地上、蹲著和跑動中進行。

二三、兩人互相爭奪實心球（或籃球），爭奪時手指相銜接，但不能將球靠在身上。爭奪可以劃定在一個直徑三、四公尺的圓圈內。

二四、两脚分开站立，两手上举持实心球。上体向右侧前屈，将球在右脚外侧触地，然后还原再在左侧进行。

二五、两脚分开站立，两手持实心球，身体后仰，做数次振动。然后上体前屈，两手持实心球从跨下向后伸出，作数次振动。

二六、两脚分开站立，两膝微屈，两手持实心球向右侧摆动，同时上体向右扭转，然后再向左侧进行。

二七、两脚分开站立，两手持实心球在腹前，然后向右上方举起，同时上体向右扭转。以后再反方向进行。

二八、两脚分开站立，两手持实心球，两臂伸直由体前经体侧划“8”字，上体随之转动。

二九、双手持实心球，依次用左脚和右脚向前和向后跨过。做时尽量不让脚碰着球。

三十、仰卧地上，两手在头后伸直。然后上体前屈，同时屈腿，使膝碰到额部。

三一、仰卧地上，右腿屈膝，同时上体前屈，使右膝碰左肩，然后还原再使左膝碰右肩。

三二、仰卧地上，两手伸直持实心球放在头后，两腿伸直举起，同时上体前屈以球碰脚尖，然后还原重复进行。

三三、两脚分开屈膝深蹲，两手自然下垂，然后两腿用力伸直，举踵，两手向上伸。

三四、两脚分开、上体前屈、两手下垂持实心球，猛用力向上挺直身体，两臂伸直时尽力将球向上抛起。

三五、两脚分开较宽，很快将重心移向左脚深蹲，同时以右手在右脚外侧触地，然后很快将重心移向左脚深蹲，以左手在左脚外侧触地。

三六、向前移动作深箭步，身体弯屈，以胸贴近大腿，用两手伸向前方远处触地。

三七、屈膝半蹲，向各方向做快速蹲行。

三八、两脚分开稍宽，两手持实心球，一脚为轴心，另一脚

掌用力蹬地向各方向做跨步，同时两手向各方摆动。

三九、两人面向站立，以双手互相撑在肩上，身体半倾斜，脚掌用力蹬地作高抬腿向前跑，尽量将对方向后推。

四十、两人面向站立，两脚作前后箭步，两手伸直推抗实心球。以箭步的后脚用力蹬地，将对方向后推移。

发展弹跳力的练习

发展弹跳力对篮球运动员来说是十分重要的。在进行发展篮球运动员弹跳力的专门练习时，首先要注意到在篮球比赛中跳跃的方式是多种多样的向上跳、向侧跳、转身跳等。这些跳跃是需要在各种不同的情况下都能开始（在原地、跑动中、滑步中等等）。在选择练习时，还需要考虑到如何符合篮球技术的一些特点，其中包括跳跃的步伐和如何在跳跃练习中结合上肢的动作。

一、原地双脚向上连续跳，同时两臂上举做屈伸、前后振动等动作（每次都要以全力向上跳）。

二、原地半蹲，两手做跳跃的准备姿势，然后尽力向上跳，两臂向上伸直也可以持一实心球做这个练习。

三、原地向上跳在空中作 180° 、 270° 、 360° 的转身。为了增加动作的难度，在空中转身时两手上举。

四、原地向上跳，在空中团身，要求落地无声。

五、原地半蹲，两手作跳跃的准备姿势，两脚用力向上跳，两臂向上伸直，同时收腹，两腿弯屈尽力贴近胸腹。

六、两脚前后箭步和左右交叉向上跳，同时两臂做上举、前平举、侧平举，以及振动、绕环等动作。

七、两腿微屈，两脚分开，连续向前上方和向后上方跳。每向前跳时，两臂向上方伸出，每次要求两脚分开同时落地。

八、两腿微屈，两脚分开向左右侧前方和侧后方轮换跳。跳时两臂向跳出方向伸直。

九、单脚连续向前跳，跳时两臂向前上方伸出。

十、左右脚輪換連續向左右側方跳，跳時兩臂向跳出方向伸出。

十一、左右脚輪換連續向前跳，但右脚向前跳一次後，左脚向前跨跳一步，然後左脚向前跳一次，依次連續進行。

十二、左右脚輪換連續向前和向後跳。

十三、左右单脚輪換向左、右側方做跨步跳。

十四、左右脚交叉步輪流向右前方、左前方做跨步跳。向右前方跨跳時用左脚跨出，向左前方跨跳時用右脚跨出。

十五、左右脚輪換連續向前上方跳。當右脚向上跳時，右手向上揮動，左手向下揮動，同時左脚屈膝上抬。左脚向上跳時則相反。

十六、向前跑動中，以单脚向前上方跳起，並在空中轉身。

十七、向前跑動（或滑步）中，以单脚向前方（側方、上方）跳，同時兩手向跳出方向伸直。

十八、後退跑（或滑步）中，向側後方和上方跳，同時兩手向跳出方向伸直。

十九、跑動中盡力向前上方跳，在空中前後分腿。

二十、跑動中盡力向前上方跳，在空中做收腹屈膝動作。

二一、用各種不同的跳法跳過設置的三個橫杆（用三個輕便而不需要很高的跳高架，每個跳架間的距離和杆的高度根據隊員不同的跳躍能力約為2—3.5公尺和40—70公分。跳法可以從原地開始和助跑中開始）。

（一）三步跨跳。

（二）第一步跨跳，第二步跨跳，第三步雙腳同時起跳躍過橫杆。

（三）第一步跨跳，第二步跨跳，第三步跨跳過橫杆，並轉體180°。

二二、用各種不同的跳法跳上跳箱或鞍馬。跳時可以在原地和助跑中跳。可用單腳起跳，另一腳落；單腳起跳，雙腳落；單腳起跳，原腳落；雙腳起跳，雙腳落；單腳或雙腳起跳，空中轉

身落。

二三、跳起够悬挂着的球或其他物体。将篮球和其他物体悬挂在树枝或其他地方，悬挂的高度要能随意升降。跳的方法有：

1. 原地双脚起跳，右手（或左手）够球、双手同时够球、左右手分先后够球，跳在空中转身 90° — 180° 用双手或单手够球。2. 跨上一步，单脚起跳，用双手、单手、转身等方法够球；3. 两步助跑，单脚起跳，用双手、单手、转身等方法够球；4. 滑步中双脚和单脚起跳，用以上方法够球。

二四、挂钩。在树枝或篮板的背面，斜钉一排钉子，另外用一短木棒，棒端钉上一铁丝网。运动员在跳跃中用各种不同的方式将铁丝网挂到钉子上。起跳可以在原地、助跳、滑步中分别用单脚和双脚起跳，挂时可用单手、双手、左右手先后挂两个圈，右左手先后取下挂好的两圈，以及把挂好的换到另一个钉子上等方法。

二五、结合篮球技术练习弹跳力。如练习跳起传球和投篮、跳起空中接传球、空中托球、抢接篮板球、跳球等。

在发展弹跳力的练习时，应注意经常变换跳跃的方式和采用游戏性的竞赛来提高运动员的兴趣，并在练习跳跃时要通过球、手势等视觉信号来做各种不同的跳跃动作。为了提高弹跳力可以做一些辅助动作，如双足或单足的迅速蹲起、负重迅速蹲起和负重跳跃，以及举重运动中的抓举、挺举的练习和持哑铃练习迅速蹲起等练习。

发展速度的练习

速度是篮球运动员最重要的身体素质之一。速度的发展借助于力量、灵敏和耐久力的提高，以及动作技巧的改进。完成一个快速动作需要有强有力的肌肉同时还要灵敏、协调。速率的保持又需要有高度的耐久力，同时动作技巧的改进对提高速度也起着很重要的作用。因此，必需在全面训练的基础上提高速度。但篮

球运动所需要的速度不同于径赛中的短距离跑，因径赛中的短距离跑是有方向、有距离、起动时有规定的信号。篮球运动时活动范围在 26×14 公尺的面积内，跑动的方向是不规则的，为了摆脱防守队员或监视和防守进攻队员，需要经常地变换方向，改变速度。篮球运动的起动，除了需要很好的灵敏和起动技术外，还需要有很好的观察和判断能力。因此训练中必需在发展一般速度的基础上，根据篮球运动的特点发展专门速度。

(一) 变速跑：在端线后排成了3—4路纵队，第一组在端线后起动冲刺5—6步，然后降低速度慢跑5—6步；再冲刺，再慢跑重复两次。第一组跑过中线，第二组即可开始起动。也可以根据指导员的信号加速或降速。

(二) 短距离冲刺：10—12人沿球场边线外，背向前方站立，单数或双数队员根据不同的信号转身起跑，冲刺至另一边线急停转身再跑回来。

(三) 同上队形。队员面向前方，单数队员（持球）将球向前方掷去，双数队员迅速起动，不等球落地将球接住（判断球脱手后才能起动）。单、双数队员交换进行。

(四) 中距离冲刺：所有转身改变方向的动作都应在高速度进行中。第一人跑出另一边线第二人即可开始起动（图1）。

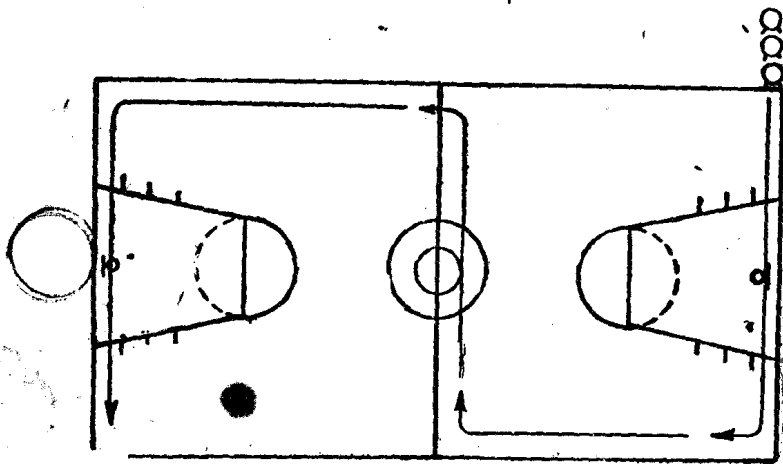


图 1

(五) 长距离冲刺：如上队形排成两路縱队，沿端綫慢跑、冲刺。每次两个队员同时跑动。

(六) 穿梭側身切过障碍物（立柱或其他标志）：队员分成两组，在两端綫外站成一路縱队，在排头前面5—6公尺处摆上障碍物，障碍間隔2—3公尺，并排成直綫。开始先慢跑，距障碍物一步时再加快速度并迅速繞过障碍物。这个練習的难易在于障碍物的距离和角度。距离和角度越小，对技术要求越高。根据队员技术掌握的情况逐漸縮小距离和角度，增加練習的难度。也可分成两组进行接力比賽。

(七) 根据信号作急停轉身，先以中等速度跑，根据信号急停作两个 180° 后轉身后繼續跑。掌握急停和轉身动作后再加快速度。

(八) 在端綫外分三路縱队站立，第一組每人持一球，自己向前擲球，不等球落地把球接住。誰接球点最远，誰为优胜者。每組依次进行。

(九) 接力：队员分成两组，分別站在两端綫外，两组排头一人根据信号将球抛过中綫，然后迅速追上去，接球上籃（运球不运球均可，但不許走步），投中后再以同样方式向另一籃投籃，再投中后第二人以同样方式进行，那一組最后一个队员先投中最后一次籃，那組为优胜队。

(十) 圓圈追逐：5—7人一組站成一个圓圈，間隔距离3—4步，根据信号追逐，再据根信号改变方向（反方向）追逐。

(十一) 分为两组在罰球区延長綫附近站成两路縱队，以教練員接住球为排头起动的信号。为了不影响速度，前2—3步可不回头，2—3步后应随时注意准备接球。以下队员依次进行。

(十二) 由防守轉入进攻，由进攻轉入防守的起动練習：进攻队投籃后，防守队接到籃板球时，同队应迅速起动轉守为攻。原进攻队应迅速起动轉攻为守。

練習时应注意以下几点：

(一) 起动信号：可以哨音或手示为起动的信号。为了結合專項，最好是以接球作为起动的信号。比賽中經常是同队队员掌

攻 同队进攻
信号 哨音 手示 接球

握球后即起動轉入進攻，或對方隊員獲球后即起動轉入防守。

(二) 起動

1. 原地面向前方的起動。
2. 原地背向前方的轉身起動。
3. 原地側向前方的轉身起動。
4. 跳起落地后面向前方起動。
5. 跳起落地后背向前方轉身起動。
6. 跳起落地後側向前方轉身起動。

7. 為了適應比賽的一切情況，也可以練習俯地、坐地或深蹲拾物動作後的起動。

(三) 變速、變方向、急停和轉身。進攻隊員為了擺脫防守隊員，或防守隊員為了監視和阻擋進攻隊員的活動，都需要經常的變換速度、改變方向，急停或轉身。這些動作也必需是迅速的、突然的。

(四) 後退跑：為了全面的觀察進攻隊員的行動，後退跑也應該進行練習。

(五) 基本上掌握了起動、跑、急停、轉身技術以後，再給以籃球技術要求——運球、傳球、持球轉身、急停等等；最後再給以戰術要求——根據場上的情況運用所學的技術。

發展耐久力的練習

籃球運動員經常利用急起、急停、變換速度，改變方向進行進攻與防守，它所需要的耐久力不同於徑賽中的長跑。因此，應在發展一般耐久力的基礎上，提高專門耐久力。

一、變速跑：可在田徑場跑道或籃球場的外圈進行。隊員10—15人排成一列縱隊，每人間隔2—3步，沿圈以中等速度跑動。跑動時，排尾的隊員以最快速度跑到排頭的前面，仍變為中等速度跑步。當排尾隊員跑到排頭時，即是另一排尾隊員起動的信號。如果參加練習的隊員多於12人，或為了增加練習的密度和強

度，也可以教練員的哨音為起動的信號，或規定當第一個排尾隊員跑至隊伍的中間時，第二個隊員即開始起動。

二、變速穿梭跑：同上練習的隊形，排尾的隊員穿梭繞過前面的隊員跑到排頭的前面。這個練習也可以有籃球技術要求。繞過前面隊員時，要求擦着隊員的身邊側身切過。

三、跑小“8”字：每個隊員在籃球場上選擇一個地點，按“8”字路綫進行跑動。這個練習的難易程度決定於跑的速度和“8”字的大小。“8”字越小，速度越快，對腳步動作，以及身體訓練的水平的要求也就越高。跑動時要屈膝，上體稍前傾，以維持身體的平衡。轉彎時身體要向內側傾斜。這些技術要領可以幫助提高跑動的速度。有訓練的隊可以連續跑動1—2分鐘，稍休息後可再進行1—2次；沒有訓練基礎的隊在速度、“8”字範圍，以及練習時間上應有適於本隊情況的要求。

四、連續交叉切進：練習的隊形和跑動的路綫如圖2所示。在兩個罰球綫上放兩個立柱，所有隊員分成四組沿邊綫站立，根據哨音各組排頭同時起動，繞過立柱形成交叉切進。第一人切過立柱後，第二人即開始起動。切到籃下後繞出來跑到同側的另一組，再繞過另一立柱，向另一籃下切進。圖中實綫所指隊員應以

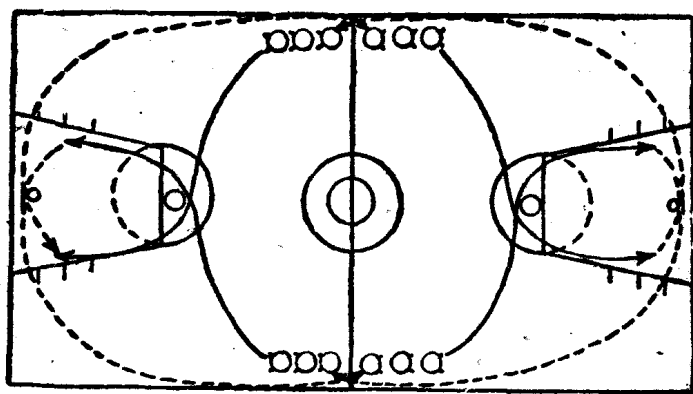


圖 2

最大的速度跑动，虚线是慢跑。这个练习要求所有队员连续不停地进行变速、变方向的跑动。有训练的队可以连续跑动5分钟。

五、拳击脚步：队员分散在场上，按拳击脚步的要求，以最快的速率进行滑动。滑动1—2分钟略作休息后可再进行1—2次。这个练习的目的是为了提高脚步滑动的速率耐久，可不要求手部动作。或根据教练员的手示向各种方向做防守的滑步动作，这种方式练习强度要更大一些。

六、运球切圆：练习的队形和运球的路线如图3。将队员分成两组站在球篮的两侧，每组3—4球，根据哨音两组第一个队员同时沿罚球圈、中圈进行快速的低运球。第一个队员运球靠近中圈时，第二个队员即可开始起动，其他队员依次连续进行。图中所示只是一组的运球路线，另一组也以同样方法进行。这个练习可进行10分钟。也可以采取比赛的方式，两组的球数要相等。每个队员按图上的运球路线运球一趟可得1分，哪组先达到预定的分数为优胜。如果运球失误应在失误地点继续开始运球，如果在运球时踏着圈的线扣1分。

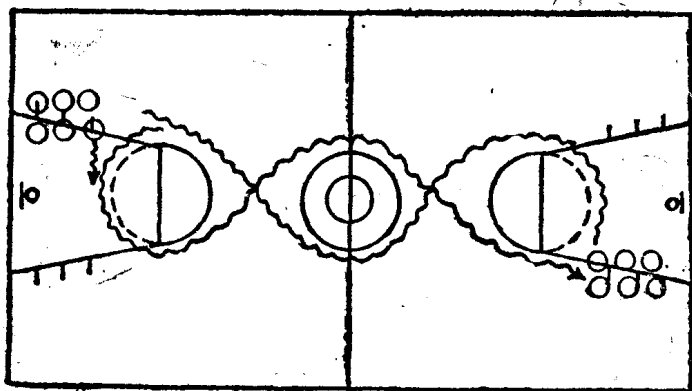


图 3