

余二德 吴亚初译 银广振校

美国现代篮球配合技巧



河南科学技术出版社

美国现代篮球配合技巧

〔美〕哈里L·“迈克”哈金斯 著

余二德 吴亚初 译

银广振 校

河南科学技术出版社

美国现代篮球配合技巧

(美) 哈里L·“迈克”哈金斯 著

余三德 译

吴亚初

银广振 校

责任编辑 韩家显

河南科学技术出版社出版

河南省辉县市印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本6.625印张 128千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数 1—5,294册

ISBN 7-5349-0568-0/G·568

定价2.90元

内 容 提 要

本书从进攻和防守两个方面，给我们展现了当今美国篮球运动在战术配合的训练和实战上所产生的新思想、新方法，全书共10章：包括多目的双重移动连续进攻；三人传球配合进攻；进攻区域联防；常规的全场进攻；进攻区域紧逼；控制球配合技巧；各种情况下的掷界外球配合；混合人盯人防守；区域人盯人防守的原则；适用性区域紧逼防守等。

本书既可作为篮球教练员指导训练和比赛的参考书，又可供体育学院、系篮球专业教师和学生阅读，同时又是广大篮球爱好者的良师益友。

作者简介

哈里L·“迈克”哈金斯是美国著名的体育康复学教授，曾经在东部蒙大拿学院担任总教练。

在蒙大拿学院任职的16年中，他所带领的球队胜290场，4次获得全美大学校际体育协会篮球比赛的冠军，10次获得洲大学校际体育协会篮球比赛的冠军，并且12次捧走全美大学体协锦标赛的奖杯。

哈金斯教练也曾4次在国际大赛中任美国队教练，其中包括1975年率美国队参加在巴西举行的世界男篮锦标赛。在本书出版前，哈金斯已经出版了8部关于篮球理论的书籍，撰写了50多篇关于篮球训练的论文。

HA 02/20 03

作者的话

篮球运动的高速发展促使该项运动的知识急剧增加。作为教练员应该不断地设计出对付对手进攻的防守技术，而且还应训练队员提高控制比赛节奏的能力。就人盯人防守而言，已经发展到了从简单的“停留在进攻队员与球篮之间形成一条线”的防守方法，发展到复杂的全队防守策略，如：轮转换位、紧逼和协防、协防和复位、连续移动和连续补防、夹击、快速移动后撤防守、横向移动防守以及各种战术方法的综合运用等。目前区域紧逼防守的运用体现了上述防守特点，在防守中所采用的夹击、轮转换位、弧线移动等，不仅运用于半场的区域防守，而且也早已扩展到全场的区域紧逼防守。当然，作为一名篮球教练员在进攻上也必须有所建树。

这本书力图从两大方面使教练员了解到自己的训练职责。

A.介绍现代篮球配合技巧中所应有的技术；

B.论述配合技巧中全队队员之间的关系,以及如何使多种配合综合运用并达到关系协调。

第一、二章:介绍如何运用进攻人盯人的方法来对付防守队的对位联防。

第一章:多目的的双重移动进攻法,是在固定进攻法的基础上组织连续移动的进攻配合,以破坏对方的对位防守。

第二章:介绍三人传球进攻法,它依据三条基本的进攻规则,在此基础上可变化出多种进攻配合。

第三章:进攻区域联防。本章首先把区域联防划为7个配合区,在这7个区设计了7种有效的进攻配合方法,使它成为完整的进攻系列。教练员可以一种配合方法作基础,并根据需要对这个进攻系列进行不同的排列使用。

第四章:介绍了全场进攻的阵式变化。当你由防守转入进攻时,常常会遇到以下情况:对方投篮未中你想迅速组织快攻;对方罚球未中你想迅速组织快攻;对方投篮未中并及时采用全场区域紧逼防守;对方投中迅速组织全场人盯人的紧逼防守。

第五章:进攻区域紧逼防守。本章介绍了四种崭新的进攻区域紧逼的打法。

第六章:控制球配合技巧。本章能使你的球队在控制球方面成为训练有素的队伍。通过控制球配合的进攻技巧的运用,能使你在比赛中掌握主动,从而选择最佳的投篮时机。本章所介绍的四种进攻技巧,可以使对方在防守上消耗更大的体力。

第七章：各种掷界外球进攻配合。随着当代篮球运动的不断发展，这个问题已成为教练员研究的重要课题，本章就掷界外球的问题进行了一些研究和探索，并为你的球队提供适应各种情况的掷界外球进攻方法。

第八章：混合人盯人防守。通过综合两种被公认的人盯人防守理论，为你提供一个全面的严密的防守计划。

第九章：区域人盯人防守原则。为你提供了一个新的防守理论，能使你在区域人盯人防守上取得良好的效果。

第十章：适用性区域紧逼防守。本章从一些基本的防守设想开始，为各种区域紧逼防守提供成功的机会，并且对在现代篮球比赛中，进攻队经常运用的进攻区域紧逼防守的进攻方法，设计出了一些合理的、有针对性的防守方案。

本书可以从两个方面为你提供服务：第一，可根据你的需要有选择地借鉴一种或多种配合技术，并且能使你在所选择的内容上取得有益的结果。这是因为本书是通过简化配合使队员都能在配合中充分发挥个人技术而设计的。

这种简化配合可在许多方法中运用，如：进攻人盯人防守，区域联防和混合防守；人盯人防守原则在区域联防中的运用，进攻区域紧逼，掷界外球配合等等。

第二，在使用你目前的配合技术的基础上，可根据本队的情况选择使用本书所提供的配合技术。这种考虑既可节省你的训练时间，同时又能使你的训练工作得到改进。我想，通过本书的学习你一定会得到启迪。

译者的话

《美国现代篮球配合技巧》一书，从进攻和防守两大方面，给我们展现了当今美国篮球运动在战术配合的训练和实战上所产生的新思想、新方法。

作者哈里L·“迈克”哈金斯是当今美国著名的体育康复学教授，是在全美教练员协会中享有盛名的篮球教练员。在他从事教练员工作的短短16年的时间里，他辉煌的战果一举使他成为美国篮球界叱咤风云的人物，他曾经先后撰写并发表了50多篇关于篮球训练工作方面的文章，出版8部篮球理论书籍，他以丰富的实践经验和浑厚的理论知识，把训练、实战和理论研究溶为一体，创立了自己的训练思想体系。

本书是他于1987年出版的第九部著作，他在书中吸收了美国国内一些知名教练员的训练方法，如雷·米勒的控制球配合技术、犹恩·史密斯和鲍比·肯那特的盯人防守原则，以及鲍比·奈特的防守指导思想和方法等。在此基础上，他

综合自己多年来的训练、研究成果，从10个方面论述了当今美国篮球运动在战术配合方面所普遍运用的方法和技巧，这对我国篮球界的教练员、科研人员以及体育院、系的教师和学生开阔视野，了解现代美国篮球运动发展的新动向，促进我国篮球技术、战术水平和教学科研水平的不断提高将起到非常积极的作用。

我们翻译和出版这本书的目的，是想为我国篮球教练员提供一些对训练和比赛有指导和帮助的资料，同时也可以作为体育学院、系篮球教师和学生从事教学和学习的参考书，使他们在训练和教学中能更多地了解一些新的信息，以促进我国篮球运动的发展。

本书译稿由银广振审校，插图由周世英、冯爱华同志绘制，值本书出版之际，向上述三同志表示衷心的感谢。由于我们的业务水平有限，加之时间仓促，译文中如有不妥之处，恳请读者批评指正。

译 者

1989年6月于河南大学

目 录

第一章 多目的双重移动连续进攻	(1)
一、队员的落位.....	(1)
二、加利福尼亚大学的切入打法.....	(2)
三、高位切入的打法.....	(6)
四、迪克·莫塔的斜线打法.....	(7)
五、给策应队员的传球打法.....	(9)
六、运球顶位的打法.....	(10)
七、侧翼控制的进攻打法.....	(13)
八、双重移动进攻区域联防.....	(14)
第二章 三人传球配合进攻	(20)
一、队员的落位.....	(20)
二、三条基本进攻原则.....	(21)
三、调整移动.....	(26)
四、行动原则.....	(29)
五、进攻区域联防的三人传球打法.....	(32)

六、变化进攻的区域·····	(34)
第三章 进攻区域联防 ·····	(37)
一、系列1——四人的基本移动·····	(39)
二、系列2——四人连续配合·····	(43)
三、系列3——前锋判断的连续配合·····	(46)
四、系列4——双中锋三角形配合·····	(49)
五、系列5——1—3—1阵式的三角形配合·····	(51)
六、系列6——从策应位置移动到前锋位置的三 角形配合·····	(54)
七、系列7——“T”形打法的区域性配合·····	(56)
八、其它运球压进的打法·····	(58)
第四章 常规的全场进攻 ·····	(65)
一、对方投篮未中发动快攻·····	(65)
二、罚球未中发动快攻·····	(72)
三、对方得分后怎样把球推进到前场·····	(73)
第五章 进攻区域紧逼 ·····	(81)
一、高大队员跟进的配合·····	(81)
二、移动阵式的区域紧逼——进攻1·····	(87)
三、移动阵式的区域紧逼——进攻2·····	(91)
四、进攻全场区域紧逼或人盯人紧逼的阵式·····	(94)
五、综合的进攻阵式·····	(98)
第六章 控制球配合技巧 ·····	(103)
一、灵活的半拖延进攻战术·····	(104)
二、加利福尼亚大学的半拖延进攻·····	(108)

三、1—3—1进攻总意图·····	(113)
四、后卫选择控制进攻节奏的三个阶段·····	(119)
第七章 各种情况下的掷界外球配合 ·····	(129)
一、前场掷边线界外球的打法·····	(129)
二、后场端线掷界外球的全场进攻打法·····	(134)
三、后场边线掷界外球的进攻打法·····	(137)
第八章 混合人盯人防守 ·····	(140)
一、防守理论·····	(140)
二、个人防守·····	(141)
三、对两名正面进攻队员的防守配合·····	(145)
四、对1—2—2进攻的防守配合·····	(154)
第九章 区域人盯人防守的原则 ·····	(157)
一、鲍比·奈特的区域防守·····	(157)
二、利用人盯人防守的原则·····	(160)
三、迪安·史密斯的区域人盯人防守原则·····	(168)
第十章 适用性区域紧逼防守 ·····	(177)
一、对掷端线界外球区域紧逼的防守设想·····	(177)
二、对传球压进的区域紧逼防守设想·····	(178)
三、对进攻队投篮的区域紧逼防守设想·····	(180)
四、四分之三场区的紧逼防守变化·····	(181)
五、紧逼拖延进攻战术·····	(186)
六、防守高大队员跟进进攻·····	(190)
七、对高大队员跟进进攻的1—2—1—1防守的调 整·····	(192)

第一章

多目的双重移动连续进攻

双重移动进攻是一种连续的进攻战术。它可以在移动中对付盯人防守、区域联防和综合防守战术。该战术的优点在于投篮点是根据比赛中的变化而选择的，因此具有较强的攻击能力。事实上，大家都很清楚连续性的进攻战术总是优于一种固定模式的战术。因为一种固定模式的战术是一种简单的打法，它可能或不可能包含着投篮位置的选择。然而，我们在设计进攻战术上，首先考虑的是让队员在各自的位置上按基本的模式移动。通过利用这种由一种简单的配合模式展开的方法，可以给我们提供出多变的连续性的配合。这种配合可以在比赛中适应场上的各种变化，并能发挥出对防守队采用盯人防守的进攻优势。

一、队员的落位

进攻开始由两名后卫队员组织。进攻不管从哪一侧开始

进行，应将进攻队员①确定为**核心后卫**，在**多数**的情况下应由他发动进攻。进攻队员②应具有**作为一名防守专家**的能力，他通常的任务是保持攻守平衡。前锋队员③和④，中锋队员⑤应能够承担内线队员的任务，在比赛中他们应该是能够相互轮换位置的。这样，中锋队员必须站位于外策应位置，但应避免强迫另一名高大的前锋队员落在外策应的位置（参见图1—1）。

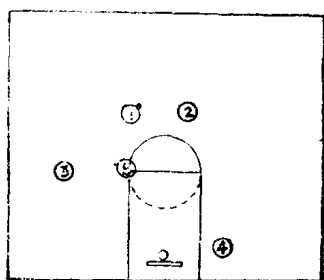


图1—1

下述是一种具有多种变化的进攻阵式。教练员可以选择最适合你们的进攻原则的2~3种配合，这样队员才能有效地贯彻教练员的意图。在训练季节后的下轮比赛中，教练员就可

以改变原来的进攻阵式，增加新的战术打法。

二、加利福尼亚大学的切入打法

在图1—2中，加利福尼亚大学的基本切入打法是：后卫队员①传球给前锋队员③，然后利用高位中锋队员⑤向下移动到**有球侧的内策应区域**。

此时，进攻队员⑤向外拉出，队员③迅速把球传给他。之后，队员③向下移动为①作掩护，队员①利用③的掩护迅速向外移动到**有球侧前锋区域**。同时，前锋队员④向上移动

为②作掩护。后卫队员②利用掩护切入到球的异侧前锋位置上（见图1—3）。

队员⑤可以及时传球给突然向外移动的①、②在球异侧前锋位置上；③在有球侧内中锋的位置上；④号队员在移动中为②号队员作掩护后，及时转身切向篮下（见图1—4）。

当队员⑤把球传给两侧任何一名前锋队员时，配合的关键是双重移动。在图1—5中，队员⑤传球给①，连续移动的配合开始，同时暗示③号队员立即为④号队员作掩护，之后他向内中锋的位置切入。在球异侧的前锋队员②稍后迅速插到外策应区域（见图1—6）。

防守者在防守进攻队员④号时，前锋队员的移动应促使 x_4 处于进退两难的困境。如果防守队员 x_4 防守进攻队员④，并用主要精力在防守进攻队员④时，可用一次的传球方法把球传给进攻队员②，这样处在内线的内中锋队员④就可避开 x_4 的防守，并获得一次良好的上篮机会（见图1—7）。

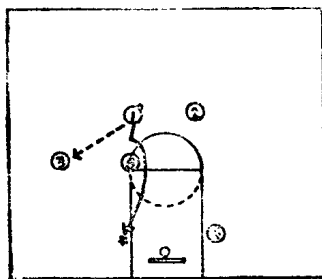


图1—2

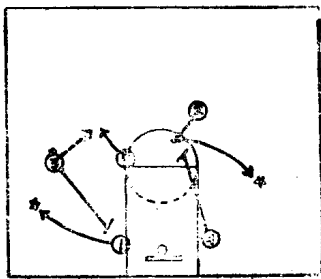


图1—3

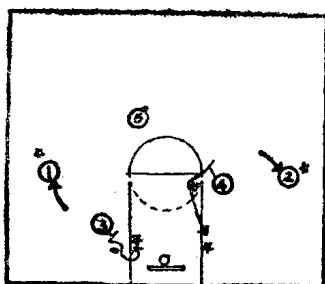


图1-4

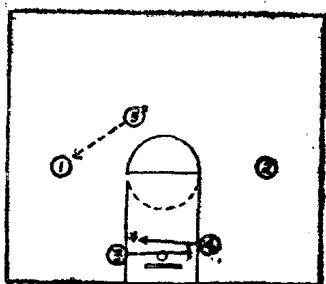


图1-5

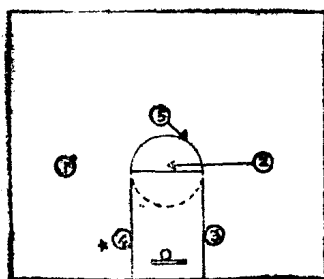


图1-6

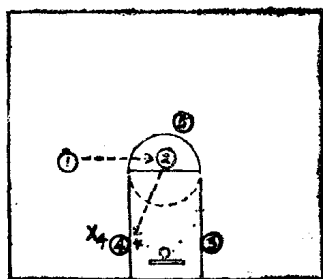


图1-7

如果防守队员 x_4 选择在进攻队员④的身后防守,其结果则是在内线形成一打一的局面,出现这样防守局面防守队员是十分被动的。

如果防守队员 x_4 选择在进攻队员④的身前防守,防守队员 x_4 易被高吊传球所攻击。由于紧接着是进攻队员②和⑤向下移动为③作掩护,作为进攻队员③应利用掩护及时向弧顶位置移动。这就意味着异侧补防队员 x_3 也将被双重移动的掩护所包围,使防守队员不能达到挤过补防④的目的(见