

现代篮球技战术研究

XIANDAI
LANQIUJI
ZHANSHU
YANJIU

● 任俊贤 编 著



河北科学技术出版社

现代篮球技战术研究

任俊贤 编著

(22)

河北

1991年11月第1版

16000字

127×185

13.40元

河北科学技术出版社

1991年11月

ISBN 1-5375-0780-8/G-23

现代篮球技战术研究

任俊贤 编著

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄北马路45号)

河北体育印刷厂印刷

787×1092 1/32 5.75印张 119000字 1991年11月第1版
1991年11月第1次印刷 印数:1—2600 定价:3.40元

ISBN 7-5375-0780-5/G·83

序

研究现代篮球技战术，并直接运用于教学与训练，是当前我国篮球运动赶超世界先进水平急待解决的重要课题。

随着科学研究工作的发展进步，现代篮球新技术、新战术、新的理论与方法不断涌现。及时把这些新的研究成果加以总结，并运用到教学与训练工作中来，是迅速提高我国篮球技战术水平的重要保证。任俊贤同志总结自己多年的教学、训练及科学研究成果，参考国内外最新资料，撰写成《现代篮球技战术研究》一书。且书的理论观点与方法符合现代世界篮球技战术发展特点。其中部分技术研究运用基础理论学科知识进行分析，为教学与训练工作提供了理论依据。

该书的出版，为我国现有的篮球书增补了有益的新内容。为我国各级篮球队的训练工作，提供了具有一定价值的参考资料。

由于该书撰写时间较短，书中的某些观点还有待进一步通过实践进行检验，部分内容还需进一步加以完善。尽管如此，我相信：《现代篮球技战术研究》一书，作为抛砖引玉，将会受到广大篮球教师、教练员，以及篮球爱好者的欢迎，并能对我国目前篮球技战术教学与训练工作的提高起一定的积极作用。同时也希望更多的人对现代篮球技战术新的理论与方法展开进一步探讨，为进一步提高我国篮球技战术教学与训练质量和努力赶超世界先进水平服务。

赵经宏

1991年11月6日

前 言

随着世界篮球运动的发展，比赛规则的不断修改与完善，近几年来出现了不少新技术和新战术。为使我国篮球技战术水平跟上世界篮球运动的发展速度，笔者依据多年教学训练工作的体会与经验，加之从事科学研究工作所取得的成果，通过观察国内外高水平球队的临场比赛，对所出现的新技术与新战术内容的统计分析，以及对国内外文献资料的查阅，在不断研究探讨的基础上撰写成此书。

从本书中，读者可以找到有关新技术、新战术的名称、定义、方法、理论依据、临场应用、教学训练方法、要求及建议等等。为提高对技术阐述的理论水平，对某些技术进行了运动力学分析，为新技术的教学与训练提供可靠的理论依据。因此，无论您是位刚刚从事教学或训练工作的青年教师、教练员，还是一位经验丰富的老教师、老教练；无论您是位运动员，还是一位篮球爱好者，都可以从书中得到有益的启示，使之成为您在创造运动最佳成绩，提高教学与训练水平的有用工具。

任俊贤

1991年11月

1991年11月

篮球技术

传投运切抢防移
力求全面系磨砺
临场发挥靠智慧
更需变化一支奇
艺高胆大随机变
应用意识常思习
会好熟妙绝五曲
勇攀高峰创新技

注释：

(1) “传投运切抢防移”一句，意指篮球运动中的传球、投篮、运球、切入、抢篮板球、防守、移动七大基本技术。

(2) “系磨砺”，要依靠刻苦训练才可能达到临场应用自如的境地。

(3) “一支奇”，要在全面掌握各项技术的同时，结合自己的特点，练出一项过硬突出的技术。

(4) “会好熟妙绝五曲”一句，意指在学习掌握篮球技术过程中，要循序渐进，不可操之过急。需要遵循的五个步骤是：由不会到会，由会到好，由好到熟练，由熟练到巧妙地加以运用，最后形成自己的特长和绝招。

篮球战术

两强相遇斗智谋

扬长击短何所求

快慢动静变无常

灵活机动巧运筹

综合防守出奇兵

移动进攻争自由

分合聚散章有法

实战对抗名自留

· 1 ·

注释：“扬长击短何所求”，即——“扬长击短何所求”（1）

（1）“扬长击短何所求”一句，意指两军对垒，一切战术的运用，都离不开扬己之长，击彼之短的基本道理。除外，没有什么比这更重要的了。

（2）“章有法”，意指各种战术的运用，要因时、因地、因人运用得体，很有章法，符合篮球比赛的客观规律。

（3）“名自留”，意指通过重大比赛，取得优异成绩之后，该队的名声才会大振，才会在篮球运动发展史上留下光辉的一页。

“扬长击短何所求”，即——“扬长击短何所求”（1）

图例符号

●	球
④	进攻队员 4 号
④ [*]	进攻队员 4 号持球
△	防守队员 4 号 (在文字叙述中均用△ ₄)
⊗	教练员、教师
→	队员移动路线
→	队员运球路线
→	队员传球路线
→	队员投篮
┐	队员急停
┐	掩护
✕	队员夹击
┐	掩护后继续移动
◎	进攻队员④转身
→	队员在移动中后转身
→	队员在移动中前转身
⬆	障碍物

目 录

第一章 篮球技术概论 (1)

第一节 几个名词术语的基本概念 (1)

第二节 现代篮球技术的发展特点 (3)

第三节 现代篮球技术发展动态 (9)

第二章 现代篮球单项技术研究 (12)

第一节 筛子步防守技术 (12)

第二节 高手投篮技术 (21)

第三节 跳起后仰投篮技术 (32)

第四节 侧身跳起投篮技术 (37)

第五节 后撤步投篮技术 (43)

第六节 单手肩上棒垒式传球技术 (49)

第七节 “V” 字体前运球变向突破技术 (56)

第八节 快速运球后转身突破技术 (60)

第三章 现代篮球有球组合技术研究 (67)

第一节 综合运球变向突破技术 (67)

第二节 踮跨步传投组合技术 (72)

第三节 背后两次变向运球突破技术 (75)

第四节 侧对防守队员运球急停前转身跨步投篮衔接交叉步跨步跳起投篮技术 (82)

第五节 运球急停侧身投篮衔接后转身勾手投

篮技术	(86)
-----	--------

第四章 篮球战术概论 (92)

第一节 篮球战术的基本概念	(92)
---------------	--------

第二节 现代篮球战术的新发展	(94)
----------------	--------

第三节 关于防守战术的分类及攻守再认识	(99)
---------------------	--------

第五章 现代篮球战术研究 (102)

第一节 攻破半场人盯人防守战术	(102)
-----------------	-------

第二节 逼外夹内缩小多变防区的区域紧逼防	
----------------------	--

守战术	(110)
-----	-------

第三节 综合多变防守战术	(116)
--------------	-------

第四节 对位联防战术	(142)
------------	-------

第五节 3 分球战术	(147)
------------	-------

第六节 “T” 形进攻战术	(154)
---------------	-------

第七节 移动进攻战术	(159)
------------	-------

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

第一章 篮球技术概论

第一节 几个名词术语的基本概念

一、篮球技术动作

学习掌握篮球运动中的传球、接球、运球、投篮、抢篮板球、抢断球、移动等动作方法和动作要领以及队员肢体位移时，我们称上述传、接、运……等为技术动作。它是教学工作中的主要任务之一。在教学过程中应重点解决技术动作的正确方法和正确的动作要领。在教学方法和手段的设计采用方面，应围绕如何学习掌握技术动作来进行。

二、篮球技术

学习技术动作如何运用，以及提高运用的效果时，我们称其为技术。换句话讲，当我们称传球、接球、运球……等技术动作为技术时必须加以运用。如何运用，怎样提高运用效果，是训练工作中的主要任务之一，也是训练工作中重点解决的问题。在训练方法和训练手段的设计采用上，应考虑到与技术运用效果有关的各种因素。

三、有球组合技术

有球组合技术是队员从有球到无球这个完整动作过程中，把两种或两种以上的技术动作有机地衔接在一起的综合运用。我们称之为组合的一组技术，简称组合技术。它是队

员在有球情况下，熟练掌握运用各种单项技术的基础上，为进一步提高技术运用的效果而发展起来的。

目前，在我们的教学和训练工作中，对有球组合技术的学习，掌握和提高仍是薄弱环节，必须努力补上这一课，才能有效地提高我们教学与训练工作的质量，以适应篮球运动不断向前发展和教学与训练内容不断更新的需要。

四、技术动作方法与技术间的关系

学习掌握篮球技术动作方法是学会打篮球的基础。某个队员技术水平的高低，取决于他对技术动作方法掌握的熟练程度。一般而言，技术动作方法掌握的越熟练，在比赛中的运用效果也就越好。运用的效果越好，说明这个队员的技术水平也就越高。因此，一个队员只有熟练掌握篮球运动中的各种技术动作方法之后，才能在比赛中发挥较好的作用。

技术动作方法的确定，不是凭空提出来的，而是从实践中提炼出来的。也只有从实践中提炼出来的技术才能符合实战的要求。然后再把这些符合比赛要求的技术加以理论化、规范化，形成技术动作方法。在教学中解决技术动作方法问题，在训练中解决技术动作方法的运用和进一步提高问题，已成为参加篮球比赛，取得比赛胜利的基本保障。

实践证明，篮球运动每向前发展一步，技术动作方法的内容也就随之更新、增多与完善一步，始终沿着实践——理论——再实践这一事物发展的必然规律前进。做为教师或教练员，能否把握篮球运动发展的自然规律，能否把在实践中经过反复运用的技术在熟能生巧的基础上，再次总结、归纳，使之理论化、规范化，再把这些理论化、规范化的新技

术动作方法，直接运用于教学和训练，对于提高我们的教学与训练水平，无疑是十分重要的。

早在篮球运动发展初期，投篮技术动作是由双手持球于膝前，从下向上抛球将球掷向篮圈。随着篮球运动的发展，膝前抛球投篮发展为双手胸前投篮，大约在40年代末50年代初，出现了原地单手肩上和跳起单手肩上投篮技术。60年代到70年代，大多数队员掌握了单手头前、头上投篮技术。80年代相继出现了半直臂和直臂投篮技术。至今，除个别少数女队员在比赛中仍在远距离采用双手胸前投篮技术外，男队员和大多数女队员均都采用单手持球在头以上部位的投篮技术。回顾总结这一发展史，投篮时的持球高度经历了一个由低到高的发展，分析其主要原因有两点：一是持球点低的投篮技术易遭防守队员的封盖干扰，出手机会少；二是运动生物力学理论在体育科学中发展应用，证实了持球点越高，在同等条件下的投篮命中率也就越高。从实践到理论不断发展，促使了篮球技术的不断发展和创新。

第二节 现代篮球技术的发展特点

一、投篮技术

从世界强队间的角逐中可以看到，通过战术配合所制造出的无人防守，并在稳定情况下进行投篮的机会是很少的。多数投篮是在快速奔跑中，在一对一的情况下，依靠脚步动作的移动速度和灵活性，制造出瞬间投篮时机。利用快出手或高弧度出手，或根据不同防守情况争取瞬间变化进行投篮越来越普遍。其特点归纳起来可概括为以下几个方面。

(一)快

1. 投篮前一系列准备动作的速度提高了。队员在比赛中,充分利用速度和速度变化与防守队员暂时拉开的瞬间距离,突然起跳投篮。

2. 跳起投篮的起跳速度快,爆发力好,大都微屈膝,充分发挥小腿和踝关节力量进行起跳,争取瞬间在高度上取得的优势进行投篮。

3. 举球快,举球早。大都是在接球或运球急停的同时将球举起,使接球、屈膝、举球、起跳一体化。

4. 出手快,大都是在跳起腾空刚刚接近最高点的一刹那球即出手。有些近距离投篮连跳带投。

(二)高

1. 投篮时持球部位提高了,一般举球至头上,中、近距离投篮时采用半直臂或直臂。投篮出手时只用小臂和手指手腕的力量控制球飞行的弧度和方向。具有较高的命中率。

2. 投篮出手时球飞向篮圈的弧度提高了。为了对付高大防守队员的封盖,使球安全越过封盖制高点,许多优秀队员掌握了高弧度投篮技术。如苏联队的萨利尼科夫,身高只有1.96米,但他的高弧度投篮技术在国际比赛巨人成林的封盖下,使球飞向篮圈的路线上遇不到任何障碍,命中率也很高。

3. 队员跳起投篮时的起跳高度提高了。在高水平队间的比赛中,扣篮得分能力明显比过去增强了。跳起投篮时大都尽可能争取起跳的高度,以超越防守队员的封盖高度。

(三)变

变，指在一次跳投过程中的空间变化，主要是起跳后，改变人或球的方位或出手时间，对抗防守封盖进行投篮。

1. 人或球的方位变化。世界许多优秀投手，跳起投篮遇有封盖时，立即将球引向头后或使身体后仰或侧斜，有的换手等等。利用在空中瞬间人或球的方向位置变化，远离或避开防守者的封盖进行投篮。

2. 出手时间的变化。出手时间的变化表现为跳起投篮遇有防守封盖时，利用起跳高度和良好的控制身体平衡能力在空中团身收球，待封盖队员封盖球的制高点下降时再次举球投篮。利用在空中团身收球获得的时间差错开防守队员的封盖制高点进行投篮。

(四) 远

1. 接球或运球急停跳投时，大都利用一瞬间在地面位置上造成的距离差，远离防守人，从而造成防守者难于起跳或在封盖困难情况下进行投篮。在接球投篮时，表现为在接球的一刹那向左或向右错位急停，有的向后拉开，利用与防守人暂时拉开的距离进行投篮。运球急停跳投时表现为：加速突破，突然急停。此时利用速度的变化还不足以摆脱防守队员时，立即向后撤步，利用撤步所获得的距离差进行投篮。目前这些难度大，新颖的撤步投篮、头后投篮、侧身投篮、后仰投篮技术的兴起和应用，都是建立在创造人或球在一瞬间远离防守人，造成防守队员不能封盖或难于封盖情况下进行投篮这一基础上的。

2. 投篮距离有所加长。自3分球规则执行以来，世界各队涌现出不少的3分投手。使防守一方既要防里，又要防外。从而增加了对抗的难度和强度，使篮球比赛更激烈，更

吸引人。

(五) 投篮技术向多样化方向发展

投篮技术的多样化是指每个队员掌握多种不同的投篮技术。如远距离快速投篮技术，中近距离的高手、高弧度投篮技术，篮下的单双手扣篮技术，以及勾手、转身、侧身、撤步投篮技术等等。队员对多种投篮技术的全面掌握，根据比赛实际情况在不同距离上的合理运用，促使了攻守战术向灵活性、综合性方向的发展。为打破明显的锋卫界限奠定了基础。

二、运球

1. 队员球性娴熟，手脚配合高度协调一致。目前，一些优秀运动员运球时，大都依靠手指手腕的肌肉感觉去控制球。而且左右手控制球能力均等。手脚配合运球动作高度协调一致，在完成应有的运球技术动作变化时不受球的高低、速度和变化的影响。在面临防守队员以运球寻找攻击机会，或等待配合机会出现时，大都将球运至体侧或体后。手与球的接触时间长，按吸球动作明显，好似球“粘”在手上一样。在面临防守队员进行体前运球时，将球压得很低，运球频率明显加快，为突破对手或捕捉助攻传球机会创造先决条件。

2. 方向变化突然，起动速度快。变向运球突破时，球的方向变化突然，变向后加速度明显。在变向前大都采用攻击步接近对手，或依靠一两次拍按球加速接近对手，在接近对手的一瞬间突然变向加速突破防线。

3. 以快求变，防不胜防。在长距离运球突破过程中，

以最快速度运球前进，遇有防守队员时往往在不减速的情况下，采用体前、背后或转身变化运球方向，在快速中求变，突破对手防线。

4. 技术间衔接变化的综合运用。在一次变向运用一种突破技术不能突破对手防线时，迅速衔接第二、第三个突破技术动作突破对手。这种把多种突破技术快速衔接在一起的综合运用，大大提高了运球突破的攻击性。例如：体前变向未突破对手防线时，迅速衔接后转身变向再次突破对手，以及连续采用左、右手的背后运球变向等等。

三、传球

1. 远距离传球。远距离传球时大都采用“棒垒”式的单肩上传球方法。它是在单肩上传球动作的基础上发展起来的。此种传球动作方法的优点是：传球前准备动作时间短，传球出手速度快，多用于篮板球后的长传快攻和完成一传时。

2. 近距离传球。近距离传球方法的选择大都采用击地、背后或点拨、平推的技术动作方法。传球动作突然，动作幅度小，隐蔽性强，球飞行速度快。在防守队员尚未反应过来之时球早已出手，大大提高了传球攻击性。众多妙传往往是由2~3人之间的快速传递组成。即一队员传球给另一队员时，该队员在接球前就已经观察、判断、预测、选择好了新的接球对象和良好的攻击地点。当球刚一触手就立即采用单手或双手的平推、点拨球技术将球再次传给处于良好投篮位置的另一队员。