贾志强 著

# 篮球实战技巧

# 技战术图解



JIZHAN JUTUJIE

北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

技战术图解——

# 篮球实战技巧

贾志强 著



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 冯 唐
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕 莹 郭晓勇
绘 图 叶 莱 东 雪
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球实战技巧/贾志强著. -北京:北京体育大学出版社,2003.1
ISBN 978-7-81051-842-0

Ⅰ.篮… Ⅱ.贾… Ⅲ.篮球运动-运动技术
Ⅳ.G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 085720 号

篮球实战技巧 贾志强 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.5

2007 年 6 月第 1 版第 6 次印刷 印数 19001-21000 册
定 价 16.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前言

在本书之前已出版过许多关于如何掌握和训练篮球技术的书籍，主要是帮助初学者掌握篮球技术动作的基本要领，形成正确、规范的单一动作定型，即以技术动作的标准、规范化为主的内容，是最基本的篮球技术教学阶段的问题；在教学方法和手段的选择和设计上，以无防守无对抗情况为前提。

现代竞技篮球运动的主要特征是在凶悍的拼抗中将球准确地投入篮筐，而篮球运动的魅力也就在于它不仅具有健身性、娱乐性、艺术性、观赏性，而且还有在特殊地面区域和空间位置进行短兵相接的近身攻守的对抗性，以智对抗、以力对抗、以技对抗、以巧对抗、抗中求攻，在勇中寓智，猛中显巧，在对抗中提高篮球技术动作的运用能力和运用效果，直至形成特长技术。所以撰写此书的主要目的在于从比赛实战出发，在对抗中提高技术动作的合理运用能力、运用质量、运用技巧和效果，使篮球爱好者根据各自不同的身体条件和特点，经过系统训练，逐步形成特长

技术和练就技术绝招。

在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球），最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲的艺术创造〔引自白金申话〕，这样一个学习——实践——再学习——再实践的过程，是形成完美的篮球技术的必由之路。本书试图搏采众家之所长，结合亲身实践，总结、整理出一些在篮球技术实践运用中具有特殊性，同时又有普遍性的实用方法，提供给篮球爱好者。全书包括五个部分：第一部分主要是讲战胜对手之道，剖析篮球技术的形成及运用原理和特点；第二部分是讲个人进攻技巧；第三部分是个人防守技巧；第四部分是在个人进攻基础上的篮球战术基础配合；第五部分是全队实战战术。

考虑到初学者的要求，突出了边学边练，学练结合的特点。在编写中尽量做到文字浅显，通俗易懂，图文并茂，方法实用，同时特别强调科学性和趣味性并重。使读者从书中能真正受益，是撰写本书的根本目的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目录


第一章 制胜之道 …… (1)

一、篮球技术理论概述 …… (1)
(一)篮球技术 …… (1)
(二)篮球组合技术动作 …… (1)
(三)篮球技术的主要特征 …… (2)
(四)篮球技术形成的机制 …… (2)
(五)篮球运动与美学 …… (3)
(六)篮球技术分类及分类原则 …… (3)
(七)篮球技术训练的基本要求 …… (4)
(八)篮球技术训练的步骤与方法 …… (4)
二、篮球比赛中个人进攻技术的实施因素 …… (6)
(一)进攻区域位置划分 …… (6)
(二)球场上进攻位置的选择及特点 …… (6)
(三)个人进攻原则 …… (7)

第二章 进攻技巧 …… (10)

一、无球进攻技巧 …… (10)
(一)无球进攻技术运用的主要形式和要点 …… (10)
(二)无球队员的基本进攻方法 …… (11)
二、持球进攻基本技巧 …… (28)

# 目录

（一）持球进攻技术运用的主要形式和要点 …… （28）
（二）持球进攻的基本方法 …… （29）
三、移动摆脱防守进攻的技巧 …… （77）
（一）在防守对抗中接球进攻技术运用特点和技巧 …… （77）
（二）在对抗中接球进攻的技巧 …… （78）
四、对抗中的投篮技巧 …… （96）
（一）影响投篮准确性的主要因素 …… （97）
（二）投篮技术的实际运用技巧 …… （99）
（三）对抗中投得准的技巧 …… （100）
五、抢篮板球的技巧 …… （116）
（一）抢进攻和防守篮板球的要素 …… （117）
（二）抢篮板球的动作方法 …… （119）
（三）抢篮板球的实战技巧 …… （122）

**第三章 个人防守技巧** …… （128）

一、个人防守技术的理论概述 …… （128）
（一）防守技术 …… （128）
（二）现代篮球运动的攻击性防守特征 …… （128）
二、个人防守的实战技术 …… （129）
（一）个人防守的基本姿势 …… （129）

# 目录

（二）个人防守的滑步技术 …… （130）
（三）个人对抗防守技术 …… （132）

**第四章 篮球战术基础配合** …… （149）

一、攻守对抗的基本原则 …… （149）
（一）防守的原则 …… （149）
（二）进攻的原则 …… （150）
二、攻守对抗的基本战术 …… （150）
（一）常用的进攻固定配合 …… （150）
（二）常用的防守固定配合 …… （154）
三、攻守基础配合的实战技巧 …… （158）
（一）半场 2 对 2 攻守配合 …… （158）
（二）半场 3 对 3 攻守配合 …… （160）

**第五章 篮球战术** …… （165）

一、全队防守战术 …… （165）
（一）区域联防 …… （165）
（二）人盯人防守 …… （176）
二、全队进攻战术 …… （188）
（一）进攻区域联防 …… （188）
（二）进攻人盯人防守 …… （190）
（三）快攻与防快攻 …… （194）

# 学习计划

# 第一章　制胜之道

## 一、篮球技术理论概述

### （一）篮球技术

篮球技术是解决比赛任务的动作方法的总称，它包括移动动作（如跑、跳、急停、转身等无球动作方法）；支配球动作（如传接球、运球、投篮等有球动作方法）和争夺球动作，以及在攻守对抗下运用技术动作的技巧等方面。

篮球技术是运动员比赛行为的核心，运动员的智慧、技能、运动素质、心理品质和道德作风都是通过篮球技术集中表现出来的。

### （二）篮球组合技术动作

篮球技术动作组合，是由两个以上的单个技术动作组合而成，是根据比赛攻守对抗的规律，设计出的多种多样的技术动作组合形式。运动员掌握组合动作方式越多，在进攻对抗条件下越能随机应变、灵活运用。可见，组合技术动作是攻守对抗的基础。通过技术动作组合训练，达到技术动作之间的衔接连贯、快速、实效，是每个从事篮球运动的人都必经的历程。

## （三）篮球技术的主要特征

1. 动态与对抗的有机结合

篮球运动本身是一个攻守对抗的动态过程，在对抗中要求快速、准确、实效、多变，表现出在争取时空间主动权上的合理性和创造性。

2. 身体动作与控制支配球的有机结合

篮球技术是用手直接控制和支配球，在与全身协调配合下完成各种专门动作。使身体动作与控制支配球融为一体，才能显示出篮球技术的魅力。

3. 技术动作的相对稳定与随机应变的有机结合

篮球技术有其相对稳定、规范的动作环节，同时也要随对手的变化做出相应的反应，随机创造性地完成进攻任务。

## （四）篮球技术形成的机制

篮球技术形成的生理机制是以人的大脑皮层运动为基础的运动条件反射暂时性神经联系。生理学中的“应激学说”认为机体对应激的反应有警觉——抵抗——衰竭3个阶段，根据这一原理，将篮球技术训练应激生理过程分为直接反应——适应——恢复3个阶段，这是形成篮球技术的重要理论基础。在篮球技术形成过程中要对观察能力和“球感”的训练予以重视。“球感”是通过长期刻苦磨练而获得的一种专门的复合知觉，这种复合知觉是在训练中视分析器、运动分析器、触分析器对各种刺激物进行精细分析，并在大脑中形成复杂稳固的神经联系的结果。要保持这种知觉就必须加强基本功的训练，长期不练“球感”就会消退。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

### （五）篮球运动与美学

篮球运动是一项充满哲学原理的运动，无论是高与矮、大与小、攻与守、快与慢、强与弱、胜与负都是相对的，矛盾是对立的，又是统一的。体育美学认为，体育运动的根本目的是强身健体，在竞技中，每一项技术动作的姿态、灵巧、协调、敏捷、准确，都给予人一种美的感受，球场上的每一次拼搏都给予人们一种鼓舞和力量。

### （六）篮球技术分类及分类原则

篮球进攻技术按技术动作的任务，分为无球进攻技术（是指无球队员在进攻中运用跑、跳、跨步、转身等技术动作进行个人攻击与配合动作的总称）和有球技术（图1）。

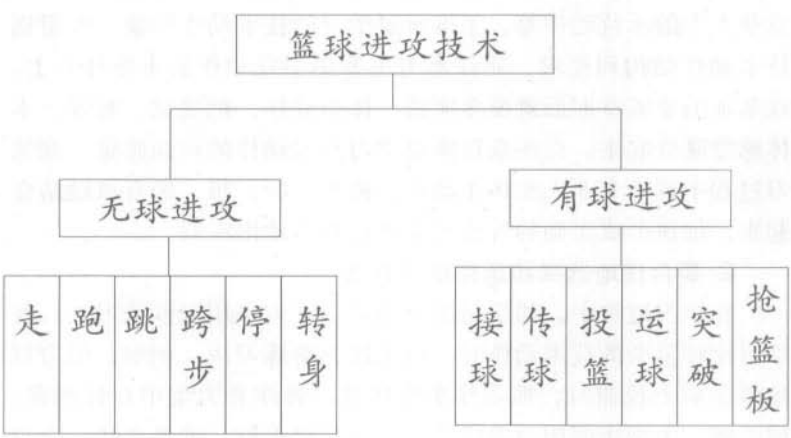



图 1　篮球进攻技术分类

## （七）篮球技术训练的基本要求

先掌握规范、熟练的单个技术，再去掌握组合技术动作，在勤学苦练的同时，要讲智谋、意识，还要强调应变和实用。

技术训练要与身体训练相结合。良好的的身体素质是技术运用的保证，随着比赛中对抗日益激烈，很多情况都是在快速中、高空中、身体频繁接触中完成动作，只有具备良好身体素质，才能在对抗中控制好身体平衡，从而稳定发挥技术水平。

技术训练要与心理训练相结合，要在不良的外界条件下，身体疲劳的情况下，紧张激烈的心理压力下，进行技术训练，锻炼意志品质和适应能力，保证技术动作的正常操作和稳定性。

## （八）篮球技术训练的步骤与方法

### 1. 形成规范的技术定型

对于初学者学习时，首先要采用直观法，通过图片、录像、专业人士的示范动作等，了解所要学习的技术动作形象，要根据技术动作结构和要求，将注意力主要集中在动作的主要环节上。在基本的要领掌握后就要多实践，体会动作，把视觉、听觉、本体感觉联合起来，以便获得所要学习技术动作的运动感觉。在练习过程中可请专业人士纠正动作，将看、听、想、做有机地结合起来，加速形成正确的规范的完整的技术动作定型。

### 2. 要合理地选择和运用练习方法

在学习过程中，如果是简单的动作，可采用完整练习法。在学习比较复杂的技术动作时，可采用分解练习法。例如，学习原地单手肩上投篮时，抓动作主要环节，将注意力集中在伸前臂、屈手腕、手指协调用力拨球动作，暂时对下肢、准备姿势、全身协调用力等先不作要求。通过反复练习后，在掌握规范、正确的

投篮法基础上，再对投篮技术动作各环节进行完整、连贯地运用，要通过专业人士或照镜子及时纠正错误，这对于动作的动力定型十分重要。

**3. 掌握组合技术，并逐步运用**

经过单个技术动作的学习，在掌握技术并形成动作定型后，下一步就要解决技术之间的衔接，掌握各种组合技术，为在对抗条件下运用技术打好基础。技术动作组合方法有以下几种：①先后两个动作的组合，如接球后运球；②同时完成动作组合，如急停接球；③附加假动作的组合，如假投篮后持球突破。

**4. 在对抗中提高技术运用能力**

为适应比赛，在对抗时要学会克服对手的阻挠和制约，及时准确、合理地运用技术，训练时要按以下顺序进行强化练习。

（1）对攻守对抗条件提出固定要求。如练习传球时，规定防守队员必须张臂上下摆动，进攻队员要根据防守队员挥臂部位与快慢，判断传球出手时机，提高运用技术把握时机的能力。

（2）在消极防守情况下，让队员自己判断对手的位置及身体情况，运用假动作迷惑对手。如在进行投篮前，运用球和脚步的假动作，诱使防守人重心偏移，继而抓住时机完成投篮。

（3）在积极对抗中，提高技术的运用能力。在进行攻击时，要求练习者在对手积极阻挠和制约的情况下，有斗志，有信心，敢于较量，敢于对抗，情绪稳定，赢得胜利。同时，还要求冷静观察，准确判断，运用主变与应变动作提高进攻质量。

在篮球技术训练时，特别要重视掌握正确的单一技术动作，严格规范要求，反复练习。在此基础上，与组合技术交叉运用，并逐步转入攻守实战对抗。要注意弱手、弱脚在完成技术动作时的运用，使之能“左右开弓”，应变时更有选择。

## 二、篮球比赛中个人进攻技术的实施因素

### （一）进攻区域位置划分

为了更便于掌握技术动作，提高运动员在球场上的位置感觉观察能力和掌握时机、运用时机、创造时机的意识及能力，根据实际比赛对抗区域特点，将常见最典型的进攻点及区域进行划分，在不同的区域点采用不同的进攻路线、方式和手段，并完成技术动作的组合运用。

### （二）球场上进攻位置的选择及特点

在篮球比赛中，每一队上场5名队员，每名队员在场上都有位置分工，按位置进行落位、移动、进攻和配合，不同的位置所采取的进攻方式也不同（图2）。



图 2

6、7、8区域一般称为内线进攻位置。在这些区域进攻时，移动距离短，高空技术多，对抗激烈。队员进攻时多是背向或侧向篮，所以运用的技术背向篮接球，运用转身变为面对篮进攻为多，即这一区域进攻技术都是与各种转身组合一起的。

篮球比赛对抗日益激烈，篮下及篮下区域是攻守争夺的焦点。在这个区域，进攻队员处在激烈对抗的漩涡中，技术的运用也都要在对抗中完成，因此，除要求队员有快速、灵活、跑跳能力强之外，还应具备一定的力量素质，从而在进攻方式上既能对抗，同时也能机动灵活地利用时空切、跨步、撤步、转身、勾手

及高手、低手投篮，并结合突破上篮、突破分球等技术动作完成进攻。

1、2、4、5区域一般是前锋活动区域。这些区域进攻的主要方式为接球进攻和持球进攻。在无球时要积极移动，摆脱接球，如从场角向上移动接球进攻，溜底线向防守者靠近，突然变向空切等技术动作。持球进攻时，多练习“3分球”投篮、快跑中接球上篮、快速运球时的跑投篮、快速移动中的急停跳投、变方向强行突破上篮等各种攻击的方式。在这些区域，一是自己准确投篮；二是传球给向内线空切的同伴；三是突破上篮或突破分球。这也就是我们常说的“三威胁”形式。由于这些攻击点都距离篮圈较远，因此队员还必须养成积极主动冲抢篮板球的习惯，要学会观察，开阔视野，判断好起跳时机进行拼抢。在这些区域进攻能力强的代表人物，NBA中有卡尔·马龙、皮蓬、肯普、德雷克斯等，我国著名选手有胡卫东、巩晓彬、刘玉栋、张劲松等。

2、3、4区域进攻技术特点，是前锋与后卫的攻击特点。要求运动员不仅头脑清楚，视野开阔，而且要灵活，技术运用时要快速，突破能力强，投篮准确。由于这些区域活动范围大，进攻队员离球篮远近调节便利，若能掌握超远距离（距离球篮8米以上）的投篮技术和快速突破技术，则能在比赛中取得理想的进攻效果。投篮时，可采用“边跳边投”的方式，其优点在于出手力量大，投篮出手动作突然，不易被防守封盖等。目前已被国内外众多远投高手所普遍采用，实践证明其具有很多优越之处。

## （三）个人进攻原则

### 1. 有动有静，有节奏性

掌握场上攻击的主动，取得进攻主动权，首先是从观察对手特点开始的。根据对手防守特点、身材特点、技术特点而采取相应的攻击手段；在完成进攻动作时，要动静结合，不能无目的性

的盲目移动，做到每一次移动都尽可能创造出一个进攻机会。个人持球进攻时，每一次虚晃、每一次运球都要有目的性，动作要突然。如在运球突破防守时，利用假动作吸引对手重心偏移，找出空档进行攻击。节奏性在这个动作中表现在，做假动作虚晃要慢，真正突破过人则要快速、有力。

2. 机动灵活，扬长避短

我国运动员的身材与体质特点与欧美国家及其他种族不完全相同，学习打篮球人的身体条件有差异，有不足亦有长处，这就要求我们在篮球对抗总的规律下，一方面与对手尽量缩小差距与不足，更重要的是要充分发扬自己的长处，以己之长攻彼之短。例如当进攻队员在“3分线”外持球时，如果防守人身材较高，脚步移动较慢时，就宜采用假投篮、真突破的进攻策略；若防守人身高低于自己时，则应采用硬抗篮下进攻方式，即以大打小。

3. 强调全面，兼顾特长

比赛对抗意识强，攻守技术全面，是世界篮球运动发展趋势，而特长技术则是新动态，它是一个优秀运动员的显著标志。特长技术具有相对的稳定性，在比赛中或在不利的情况下都能正常发挥，具有攻击性和实效性，才能被人们认可，它是在实践中不断提炼创新、变异发展而形成的技术特长和个人绝招。如NBA球星乔丹独特的跨步仰身时间差跳起投篮技艺，罗德曼的制空抢篮板球能力，斯托克顿的场上指挥组织能力等标志性动作，被誉为篮球技术经典，成为篮球爱好者追崇的目标。

4. 知己知彼，以弱胜强

篮球比赛不仅比技术与战术，还要比身体、心理和作风，在对抗中更要比智慧。比赛中的强与弱是可逆转的，强并非一切都强，强若傲，傲则懈，懈则无备，斗志松散，盲目自负、自狂，就会失去忧患意识，则难以承受变化的压力，导致由强变弱；弱也并非一切都弱，弱者若不馁，而对现实，兢兢业业，思想作风



需要全本请访问 www.ertongbook.com