

大学体育系列教材(非体育专业)

篮摇摇球

朱晓梅摇柳摇毅

韦摇勇摇孙洪涛摇编著

王厚民摇徐摇艳

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球 / 朱晓梅主编, 柳毅等编. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2009. 12

(大学体育系列教材) —体育专业 / 朱景连, 李峰, 季汝元主编

陈丹, 苑志, 苑志, 苑志

I 篮... 摇 II ①朱... ②柳... 摇 III 篮 球 运 动 ④ 高 等 学 校 教 材
IV ①愿 员

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 12345 号

出版 合肥工业大学出版社

地址 合肥市屯溪路 员 装 号 邮 编 230026

电话 总编室 0551-2939311 发行部 0551-2939311

发行 全国新华书店

印刷 合肥学苑印务有限责任公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 张

字数 员 千 字

版次 2009 年 员 月 第 员 版

印次 2009 年 员 月 第 员 次 印刷

网址 合肥工业大学出版社

陈丹, 苑志, 苑志, 苑志. 全套定价 员 元

如有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换

目摇摇录

第一章 摇篮球运动概况	(员)
第一节 摇篮球运动的起源与发展	(员)
第二节 摇篮球运动的特点和作用	(缘)
第三节 摇现代篮球运动的发展趋势	(愿)
第四节 摇我国篮球运动的发展概况	(员源)
第五节 摇愧粤简介	(员怨)
第二章 摇基本技术	(圆袁)
第一节 摇移动及教学	(圆袁)
第二节 摇传、接球及教学	(猿圆)
第三节 摇运球及教学	(猿怨)
第四节 摇投篮及教学	(源远)
第五节 摇持球突破及教学	(缘)
第六节 摇防守对手及教学	(缘包)
第七节 摇抢球、打球、断球及教学	(远缘)
第八节 摇抢篮板球及教学	(苑圆)
第九节 摇场上队员的位置与分工	(苑源)
第三章 摇基本战术	(苑包)
第一节 摇进攻基础配合	(苑包)
第二节 摇防守基础配合	(愿圆)
第三节 摇快攻与防守快攻	(愿包)
第四节 摇半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	(怨圆)
第五节 摇全场紧逼人盯人防守与进攻全场紧逼人盯人 防守	(员圆包)
第六节 摇区域联防与进攻区域联防	(员员员)
第四章 摇竞赛规则及裁判法	(员源源)

第一节摇竞赛规则简介	(员源)
第二节摇裁判法简介	(员苑)
第三节摇半场三人篮球比赛规则	(员远)
第四节摇篮球比赛常用方法简介	(员缘)
第五节摇篮球比赛的欣赏	(员苑)
第六节摇走进 晕粤	(员怨)
附录摇 晕粤明星风采	(员缘)
参考文献	(圆猿)

第一章摇篮球运动概况

★篮球运动的发展原因很多,但重要原因之一是规则的增加与修改,这在很大程度上决定着篮球运动的发展方向。

★发展趋势是指事物的发展动向。综观篮球运动的发展历史,就可以发现现代篮球运动的发展趋势:高速、高空、高超的技术与强大的防守。

第一节摇篮球运动的起源与发展

现代篮球运动由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市体育教师詹姆斯·奈史密斯在 1891 年发明的。当时,为了让学生在寒冷的冬季能在室内从事体育活动,他从民间儿童从树上摘桃子扔入桃筐的动作中受到启示而设计了一种互相向桃筐内投掷皮球的游戏。最初美国当地人们称之为“奈史密斯球”,后又称为“筐球”,最后根据活动的主要内容是向悬空的篮筐中投球,便形象地命名为篮球。在此基础上逐步充实内容、完善规则,形成了现代篮球运动。

根据篮球运动技、战术与比赛规则的演进、发展史实,可将篮球运动的演进与发展历程大体划分为五个时期。

一、初创萌芽时期(1891年~20世纪 60年代)

1891年初创期的篮球活动,无明确的比赛规则,场地大小不等,活动人数不限,仅在室内一块狭长的空地两端,各放一个桃筐,比赛时把参加者分成人数相等的两队,分别横列在场地两端界线外。当主持比赛者在边线中心点把近似现代足球大小的球抛向场地中心区后,两队便集体奔向球落地区抢夺球,随即展开攻守对



抗,争取将球掷入对方的桃筐。比赛以球进筐多者为胜,而每进一球后都要按开始的程序重新比赛。不久,为了扩大活动的范围,便将筐子悬挂在离地 10英尺(约合3.05米)高的两侧墙壁上,这便是当今篮高3.05米的来历。这一变革不仅提高了游戏的趣味,而且把篮球活动的形式和内容向前推进了一大步。正由于篮圈高,增加了投篮的难度,所以比赛中常常出现队员将球扔到观看比赛的人群中的情况,造成比赛延误。为此,在篮圈后上方增设了铁丝挡网或挡板,现设篮板由此演进。1891~1893年,奈史密斯有针对性地制定了原始的13条和18条规则,如:比赛中只许用手接触球和做动作,不准拿球走和跑,以及争夺中不能发生身体接触等,并进一步简化了比赛程序,特别是取消了篮圈的底部,使投进的球可以直接从篮中落下,不需爬高取球。同时,铁质篮圈取代了不同制作形式的篮圈,成型的木制篮板替代了铁丝挡网。之后,在场地上增设了分区线和中圈,不久又增设了半圆形的罚球区,球场界线已见雏形。比赛由中圈跳球开始。比赛的上场队员逐步限减,开始有锋、卫的位置分工。至此,现代篮球运动基本成型。在1896年第1届奥运会上,由美国组队进行了国际上第一次篮球表演赛。至20世纪40年代末,虽仍无统一规则,但上场队员已基本限定为五人,并明确了中场线,严禁推、踢、撞、打等粗野动作,不准拿球跑和双手拍球。进攻技术尚简单,普遍限于双手做几个基本动作,比赛中以单兵作战为主要攻守形式,布阵战术配合还在朦胧阶段,篮球运动处于初创萌芽时期。

二、完善、传播时期(20世纪40~50年代)

经过40多年完善,加之其特殊的吸引力,篮球运动自20世纪40年代后迅速向欧、亚、非、澳四大洲传播。技术水平逐步完善,单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合动作所代替。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及与发展,1948年在瑞士的日内瓦由葡萄牙、罗马尼亚、瑞士、意大利、希腊、拉脱

维亚、捷克斯洛伐克、阿根廷等 10 个国家组织召开会议成立了“国际业余篮球联合会”。会上以美国大学生篮球比赛规则为基础，初步制定了国际间较统一的比赛规则，明确了上场人数，场地上增加了 3 米的进攻限制区，比赛时间男子为 40 分钟一节，女子为 35 分钟一节，各比赛四节。后改为 30 分钟一节，共比赛两节。将球场面积确定为 28 米 × 15 米等。在 1936 年第 11 届奥运会上，男子篮球被列为正式比赛项目，从此登上国际竞技体坛。进入 20 世纪 30 年代，随着篮球技术、战术的不断发展，运动水平的迅速提高，高大队员开始涌现，篮球规则不断得到补充修订，推动了篮球技术、战术不断变化，并进一步充实，各成体系地向集体对抗性方向发展。到 30 年代末，进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等战术，已被各国篮球队普遍采用。

三、普及、发展时期（20 世纪 30~50 年代）

进入 20 世纪 30~50 年代，篮球运动在世界各地得到普及。特别是随着篮球运动技、战术的发展，规则与技、战术之间的不断制约和相互促进，促使参加篮球竞技的运动员身高增高，以美国巨型运动员张伯伦、前苏联巨型运动员克鲁明及谢苗诺娃为代表的身高两米以上队员，显示出难以抗争的威力，身高开始成为现代篮球比赛中决定胜负的重要因素之一。由此，一种固定地利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时，篮球运动进入一个由技、战术向充分利用高大队员方向发展的时期。特别是自 1950 年和 1956 年分别在阿根廷和智利举行了世界首届男、女篮球锦标赛后，高大队员威震篮坛的雄姿，给世界篮球运动带来了冲击，迫使篮球规则在场地和时间上，对进攻队加强新的限制（如扩大三秒区、罚球区呈梯形、增加一次进攻限时 30 秒的规则等）。随着攻守区域的扩大，高度与速度、空间与地面的交叉结合，成为比赛争夺和决定胜负的重要因素，有力地推动了攻、守技术和战术的全面发展。例如，进攻中的快攻与防守中的全场紧逼人盯人防守，便成为当时以



快制高的重要手段。至此,世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的美洲型打法,以前苏联队为代表的高度与力量相结合的欧洲型打法,以中国、韩国队为代表的矮、快、灵、准相结合的亚洲型打法,篮球运动跨入普及、发展的新时期。

四、全面提高时期(20世纪70~80年代)

进入20世纪70年代后,两米以上的高大队员大量涌上篮坛,篮球比赛空间争夺越发激烈,高度与速度的矛盾更加尖锐,高空技术在不断发展,谁占有高空,显示着谁有实力,篮球比赛开始成为名符其实的巨人们的“空间游戏”。对此,篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求,以利于调动防守和身高处于劣势队伍的积极性。随之,一种攻击性防守——全场及半场范围内的区域紧逼人盯人防守和混合型战术发挥出它新的制高威力。进而在1974~1978年间,国际篮联不得不再次对比赛规则中的犯规提出了次数的限制和增设追加罚球的规定,促使攻守技、战术在新的制约条件下,向着既重力量又重技巧、既有高度又有速度的方向发展。进攻中全面的对抗技术、快速技术、高空技术,在结合运用中进入技巧化,传统单一性的攻击技术、机械的战术配合和相对固定阵式的打法被全面综合化频繁移动中穿插掩护的运动型打法所取代,防守更具破坏性和威胁力;单兵远距离斜步和弓箭步站位、干扰式防守及单一性的防守战术,被近身低重心平步站位、积极抢跑、抢位、主动用力的破坏性防守和混合性破坏力强的协同防守战术所取代。尤其自1976年第21届奥运会篮球比赛(女子篮球由此正式列入奥运会竞赛项目)和1978年第8届世界男篮锦标赛后,高空优势、高技巧、高速度、高强度、多变化、高比分、高空技术有了新发展,充分展示了现代篮球运动发展的新趋势、新特点。而这一趋势和特点,到80年代则更为突出、明显,对此比赛规则对进攻时间、犯规罚则等,又多次做了新的修改。例如,扩大球场面积为28米×15米,增加了三分球和15秒罚球规则,将篮板宽度改

为 1.83 米等 ,促使篮球运动向更高水平发展。

五、创新攀高时期(20 世纪 70 年代)

1992 年第 67 届奥运会上 ,美国“梦之队”的超级球星乔丹、约翰逊等高超的现代篮球技艺表演 ,寓竞技、智谋、技艺于一体 ,将篮球运动技艺表现得更加充实完美 ,战术更为简练实用 ,这标志着篮球运动整体内容结构、优秀运动队伍综合智能结构、运动员掌握和运用篮球技、战术的能力结构以及教练员科学化训练、管理、指挥的综合能力发生了质的变化。

第二节 摇篮球运动的特点和作用

现代篮球运动是一项由专门人才以主动控制空间为目标 ,以主动控制球为争夺焦点 ,以主动掌握时间与速度为保证 ,在空间、地面交叉展开意识、智慧、技术、战术、体能和科技为一体的攻守对抗的体育竞技运动和娱乐健身活动。

篮球运动是围绕空中的篮圈而展开的空间与地面的立体型的双线竞争。竞争的手段与方法多样而多变 ,因此不仅富有对抗性、拼斗性、集体性 ,而且富有健身性、娱乐性、艺术性、趣味性、观赏性 ,所以是当前世界各国人民最喜爱、开展最普及的一项竞技项目和吸引力较强的娱乐体育活动。

现代篮球运动的特点及其与其他球类项目的本质区别在于它的运动形式的中心 ,是围绕悬挂于空间高处的球篮和篮球而展开的 ,因此 ,具有不断创造、发明、更新、完善、修订与发展各种篮球专门技术、战术、规则、裁判法以及对活动者提出种种身体、形态、体能素质、素养等特殊要求的特点。所有这些都围绕着如何激励活动者将球更快、更多、更准地投进或破坏对手投进球篮中而展开。

透过现代篮球运动的本质 ,可将其特点概括为以下几个方面 :



一、篮球运动特殊的空间对抗规律特点

由于篮圈高 3.05 米,控制并协调地向高空投篮进攻与防守是其特殊点,因此对篮球运动提出了许多独特的要求,具有特殊的制空条件与制空能力。

由于比赛规则对进攻队在一次进攻中的不同区域有 3 秒、5 秒、10 秒、15 秒的要求,因此主动控制时间、捕捉战机就成为攻守的关键。篮球比赛贵在神速,攻击速度要快,准确性要高,进攻失误率要低,防守队则利用规则时间条件,积极采取各种防守手段,尽快转守为攻。所以说,瞬时快速、准确地围绕空间目标不断转化防守就成了篮球比赛中化被动为主动和积极掌握主动的重要保证。

二、篮球运动专项内容结构的多元性特点

篮球运动既是一门科学竞技学,也是一门边缘学科。现代篮球运动内容结构的多元性、综合化,使它形成了自己独特的理论体系和技、战术系统。其具体内容范围有:专项理论基础;特殊的运动意识、气质、身体形态、体能条件;专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法及其实战能力;营养配制、疲劳恢复、创伤预防与监督治疗;教练员组织科学化训练和管理、指挥的才智水平等。其相互渗透融为一个整体,从而使篮球运动在内容与结构上更趋丰富而具有多元性、科学性、独特性的特点。

三、篮球运动竞赛过程的多变性、综合化、观赏性特点

篮球运动作为一项历史文化遗产发展至今,已成为一项综合竞技艺术。篮球比赛过程复杂,技术动作繁多,战术形式多样,优秀运动员掌握和运用技术及巧妙配合已达到艺术化程度,从而使篮球比赛过程扣人心弦,充满生机和活力。而围绕着空间、瞬间变化展开的争夺,反映出个体作战与集体配合相结合、空间攻守与地面攻守相结合的特点,也反映出空间、地面与时间、速度相结合的

特点,同时还反映了拼抗性与计谋性、技艺性相结合,并由此显示出立体型的、各种类别的、多变性的攻守形式和方法。正由于攻守的结合、瞬时的突变,从而使比赛双方斗智比谋、比技赛艺,使篮球赛场千变万化,扣人心弦,更具戏剧性和观赏性,更显示出其自身的艺术魅力,吸引着广大群众积极参加篮球活动和观赏篮球比赛。

四、篮球运动的健身性、增智性特点

运动内容结构多元性、竞赛过程多变性和综合化特征决定了篮球运动是一项综合性运动。因此,参加篮球比赛和各种篮球活动,有助于增进身体健康,活跃身心,增长知识,对锻炼人的综合才干也有积极的影响。

五、篮球运动的群众性、教育性特点

从社会教育学而言,篮球运动是当代体育学与社会教育学的有机结合,由于它普及于世界一百多个国家和地区,凝聚着世界各国十多亿人观赏和参加篮球运动。美国的NBA职业篮球联赛,反映着世界篮球运动的最高水平和最佳技艺,吸引着全世界篮球爱好者,这充分证明了它是一项开展最广泛、最大众化、最具有特殊影响的体育项目。另外,在篮球竞赛和各种篮球活动中又充满着团结、友谊、民族自尊和自信心等教育因素,因此它具有独特的教育性特点。

六、篮球运动职业化和竞赛商业化特点

自国际奥林匹克委员会允许职业运动员参加奥运会篮球比赛后,篮球运动和篮球比赛在世界范围内得以快速发展并进入商品经济经营轨道。近年来,世界各国的职业篮球运动有了新的发展,除欧、美等国继续发展职业篮球运动外,中国、菲律宾、韩国、日本、香港等国家和地区都相继成立了职业篮球队或职业篮球组织,这将对亚洲和世界篮球运动的进一步发展提高起到很大的促进作用。



用。随着篮球运动职业化程度的提高,必将使篮球运动的竞赛走向商业化的轨道,运动员和运动队的运动技能水平和运动成绩将成为商品,其商品价值将同时得到提高。因此,国内外重大篮球比赛的组织者以电视转播、广告、饮料、食品、运动服装、体育器材、发行彩票、跨国界转让队员和球队等各种形式,开展商业化赢利性经营。篮球运动职业化,这种不可抗拒的发展趋势,已成为现代篮球运动的一大特点。

通过对现代篮球运动特点的进一步认识,可将其作用概括如下:

员篮球运动技、战术的实践操作与实战运用过程,是通过对抗、变化着的时间、场地、距离、设施条件等,运用跑、跳、投掷等手段来完成的。因此,参加篮球运动,对促进人的生理机能、提高内脏器官和感受器官的功能、增强中枢神经系统的支配能力、提高生命基础水平、增进健康、发展灵敏、速度、力量、弹跳等身体素质、锻炼意志品质以及培养优良的作风和集体主义精神起着积极的作用。

圆篮球比赛已进入科学化、技艺化、谋略化的新时期,技高与智深的渗透结合,促使运动员既能从篮球竞赛活动中吸取文化营养,又鞭策他们要具有更多、更高的文化知识。所以,从事篮球活动,能充实知识,陶冶情操。科学适量地参加篮球运动能起到健身、增知、养心的作用。

猿由于在篮球竞赛和各种篮球活动过程中充满着教育因素的各种内容,因此,它对提高社会素质、活跃社会生活内容、促进社会交往、增强国家与民族自尊与自信心都有独特的社会作用。

第三节 现代篮球运动的发展趋势

圆世纪世界篮球运动将依然是“巨人”群体智慧、意识、形态、个性修养、体能、技能等多因素综合实力的搏斗与较量,并将向着

全面准确的同一个方向和不同流派、风格及多种多样打法的方向发展。而智、高、壮、快、准、巧、变、积极主动拼搏与攻守全面兼顾，高度与速度结合，个体与群体统一，帅才和明星相辅则是总趋势、总要求。

一、更注重高度

无高不篮球，不高无优势，已是篮球比赛的客观事实。但高的内涵不仅仅停留在运动员身体形态上，而是随着空间争夺的激烈冲撞，要求高大运动员必须将高、壮、快、巧、准结为一体。由此，高智慧、高形态、高速度、高体能、高强度、高空配合以及高比分已成为现代篮球竞技的基本表现形式。

现代篮球运动高的具体表现为：

1. 国内、外强队普遍重视球队整体平均身高的增长。

世界男子强队平均身高稳定在 1.95 米左右；中锋队员保持在 2.05~2.15 米，超高度的中锋队员达 2.20 米以上；全队两米以上的队员通常保持在 25% 左右。女子队平均身高稳定在 1.75 米左右，中锋队员保持在 1.85~1.95 米，全队 1.95 米以上的队员通常保持 20% 左右。

2. 在重视运动员自然身高增长的基础上，普遍重视战斗作风、强悍精神的培育和运动员制空能力的提高，以强化力量、弹跳能力，以使自己的攻守都处于制空的优势。

3. 普遍重视高大运动员综合性、多元化的特殊训练。一方面强化高、壮、快、巧体能素质训练，以适应高空拼斗，扩大立体性空间与地面拼斗的范围；另一方面重视高大运动员力量、弹跳、速度和个人技能与能力个性的培养，以提高他们在本队基本打法中的适应性和机动应变的需要。

由于现代篮球运动对抗范围已扩大到球场的各个区域和空间，攻、守转化过程的行为都在高快移动中进行，而且位置瞬时变化，所以许多优秀教练员强调既要重视高大运动员个体技艺特长





训练,又要十分重视个体意识和体能全面训练,使他们能里能外进行攻防,能快能缓适应战术调整。这一篮球本体特性的训练思想在 21 世纪国际重大比赛中将成为一种趋势。

二、更注重速度

既强调提高攻守阶段速度,更强调有节奏地加快攻守转换速度,从而使快攻反击次数增多,快攻得分率提高。目前,各国篮球队普遍重视提高高大运动员参与快攻的全面意识和速度,在高速度、高强度中的对抗拼搏,在高速度下转换技术与战术,并保持较高的投篮命中率。以速度争取主动,以争取时间来控制空间,这已成为现代篮球比赛的又一特点和趋势。

三、更注重全面

随着世界篮球运动对抗强度进一步提高,各国普遍重视运动员个体与队伍整体全面素质、素养和技能的综合化、多样化的全面提高,具体显示为:

运动员队伍整体文化氛围浓厚。世界强队队员都具有较高的文化基础,他们对现代篮球运动有较正确而深刻的理性认识。科学知识的熏陶与渗透使他们的思维、想像、观察、判断、决策和对新事物的接受力、承受力大大加强,且敬业拼搏精神突出。

重视体能素质水平的提高,特别重视每名运动员制空高度和意识的提高。各国篮球队普遍重视专项身体体能质量的提高,尤其是拼抢力量和快速爆发力的提高,从而使许多高大运动员达到既高又壮、又悍、又敏捷的要求。

比赛对抗意识强,攻守技术全面。当今世界篮球运动的一个重要发展趋势是在普遍重视进攻的同时,十分重视防守技术和抢篮板球技术能力的提高,以至提出了“进攻能赢一场球,而防守能获冠军”的观点。

基本功扎实,这为全面型运动员在对抗中运用应变技术和

组合战术奠定了基础,并在实战中不断提炼创新、变异发展,从而形成了自己的技术特长和风格,最后培养成突出的球星。例如:曾经前公牛队的球星乔丹,技术全面,球技绝伦,具有独特的跨步后仰跳投技术,他已成为篮球爱好者追崇的偶像。目前中国男篮队员孙军的全面技术和胡卫东的三分球,都具技艺化水准,形成本队进攻战术的主要攻击核心。

所以,全面素质、高技术和拥有球星数量的多少与质量层次的高低,是球队实力对比的标志,而培养全面的球星和具有特殊技艺的球星,已成为现代篮球运动发展的必需。

四、更注重准确

投篮准是篮球攻守对抗的核心和目的。国际比赛高比分的形成,一是表现为三分球投手多,命中率高,投距远、投点广;二是攻守转换快,特别是进攻速度加快,次数增多,投篮机会增多,远、中、近都有投手;三是十分重视投篮基本功训练,既要求投篮技术方法多变,更要求动作扎实,而且要求在对抗条件下投篮的准确。故世界优秀运动队都培育出了一批优秀投手,他们的投篮技术已达艺术化水平。普遍具有在对抗条件下投篮方式多、变化多、机会多、区点多、出手点高、投速快、突然性强和命中率高的特点。

现代篮球运动除了将投篮作为“准”字要求的基点外,还要求扩大“准”的其他要求,如运用技术时机的准确性,转换技、战术判断时间的准确性,但突出的是外围三分球投篮命中率普遍提高。

五、更注重变化

战术的选择与组织都强调与本队实际、世界篮球发展趋势和时间观念、空间意识相结合。重视快、突出精、立足变、在最短的时间、最快的速度下变化,组织最强的战斗力,取得最佳效果。因此,世界高水平队伍的比赛布阵落位迅速,阵式不一,都力求在对手防守阵式尚未成形之时展开全面攻击,并随机应变。由此攻守转换



进一步加快,变化难以预料,加之由于世界强队普遍重视对防守效果的研究和技、战术的创新发展,防守区域扩大,防守变化中的攻击性和破坏性普遍提高,促使世界强队革新过去传统的战术组织套路性打法,强调在运动中伺机变化,在局部区域采用两到三人参与为主体的机动配合。据世界大赛的统计,实力相当的男子队每场比赛各队进攻次数的 $\frac{1}{3}$ 左右是由个人变化攻击和运用两三人变换配合产生的。由于个人战术变化攻击能力提高,得分能力加强,两三人之间变化战术组织机动简便,行动快,便于应变,因此,攻击的威胁性强,成功率高。可见无阵不战,然而运用阵式要不套化,要善于变化,有明确的针对性,要利于发挥整体和个人特长。前 $\frac{1}{2}$ 世纪公牛队教练菲尔·杰克逊的布阵独到之处,就在于他能巧妙地把队员个体与整体阵形、局部与全局进行综合构思,力求攻守战术有层次,成体系。

总之,当代化的篮球运动在战术指导思想上既不能忽视传统的整体行动,又要重视个体和群体的作战组合。战术配合力求简练、快速、机动、多变。

六、更注重帅才

篮球比赛的胜败是队伍综合实力的反映。既反映运动员的智能结构、技能能力、体能条件与水平,又反映教练员的智慧、谋略、综合专业层次和才能水平。为此,世界各国篮球界都十分重视选聘个性独特,人格魅力强,理论造诣深,管理指挥才华出众的教练员任职。高智慧、高修养、高素质、高水平的教练员,不仅直接影响队伍的组建和凝聚力、战术风格的形成和发展,特别是在比赛中遇到攻坚决战的危急时刻,统帅者大智大勇、胸有成竹、镇定自若的风度和神态能够产生鼓舞士气、调整全队心态的效应。他能及时地运用计谋,变换阵法,调整阵容,更能起到化险为夷,转败为胜的作用。这既反映教练员的专业才干,又充分显示他自身良好的专业修养。可见现代篮球运动既是运动员场上的较量对抗,同时也

是教练员日常训练、指挥在比赛场上的综合体现。20世纪80年代以来,在NBA职业联赛中最具影响力的教练员之一,前芝加哥公牛队主教练菲尔·杰克逊,由于他用智慧、才干、人格魅力去团结NBA中的乔丹、皮蓬、罗德曼等超级球星,在NBA总决赛中,用这些都已超出30岁的公牛队主力,以所谓“防守八卦式布阵”进攻机动三角配合打法,凭借他的多智多谋多变的指挥才干,使比赛对手难以对付,创下两夺“三连冠”的佳绩,并将NBA推向现代篮球运动发展的新境地。近年来他率领湖人队不仅重现昔日雄风,而且进一步展示了他的非凡才华。

总之,现代篮球教练员的才干日益受到各国篮球界的高度重视。拥有一批善思、敬业、具有人格魅力的现代科技智商层次较高的教练,已是一国一地篮球运动队伍兴旺发达的基本保障。

七、更注重凶悍

现代篮球运动的特点之一是攻守对抗的凶悍拼斗性日趋激烈。只有进攻中敢于和善于拼斗才能得分,所以自篮球运动立规以来,一直倡导勇敢进攻,强调大胆投篮。随着进攻意识的普遍增强,在世界范围内不断围绕强化进攻创新发展了许多进攻理论、技术与战术理论,并由此不断改变组建队伍的人员配置,形成现代篮球比赛智、高、快、准、狠、变的普遍特点。随着拼斗性进攻这一发展走向,必然相辅相成地刺激各国教练员同时考虑到防守的技术、战术创新和提倡拼斗精神,普遍把运动员强悍作风反映在整体与个体防守拼斗能力的提高及控制篮板球的能力上,将其视为衡量整体实力强弱和能否获得全局优势的标志,从而使篮球比赛增强了专项竞技魅力和观赏的文化性、教育性。总之,只有顽强地拼争防守和控制篮板球才能全面掌握比赛的主动。有智谋地拼斗,就能拼出一个新局面,这已成为普遍认可的当代篮球新观点。

比赛实践显示,树立现代篮球精神上的凶悍拼斗意识比转变传统竞技比赛观念和扎实掌握实战本领更显重要,以此为基础强



化培养训练,不断掌握拼斗本领,才能适应现代篮球近身凶悍拼斗的发展趋势。

总之,现代篮球运动正围绕这一趋势,去追求、探索、努力,从而使篮球运动不断迈向更高、更新的发展阶段。

第四节 我国篮球运动的发展概况

通过对世界篮球运动的回顾,与我国篮球运动的发展史作对照,中国篮球运动的历史不仅是竞技史,而且也是一个多因素整体史,我国现代篮球运动同样经历了百年漫长的发展历程。

我国篮球运动的发展大致可分为两个阶段:

一、旧中国篮球运动发展概况

我国现代篮球运动,是 1903 年冬由美国国际基督教青年会派往中国天津青年会的第一任总干事来会理先生介绍传入中国的。篮球首先在天津基督教青年会内开展,后相继在北京、上海等大城市的基督教青年会中流行,以后在大、中学校相继开展。华东地区于 1904 年参加了在南京举行的全国学校区分队第 1 届体育同盟会(辛亥革命后定为旧中国第 1 届运动会)的篮球表演赛。1906 年上海基督教青年会建立了健身房,供会员练习篮球。1908 年上海青年会体育训练班把《篮球》列为体育教材。1910 年上海地区参加全国运动会篮球表演赛。

1913 年中国参加了由中国、菲律宾、日本等国发起组织的第 1 届远东运动会。远东运动会到 1924 年共举行了 4 届,中国仅在 1913 年第 1 届(在上海举行)运动会上获得了冠军,这是旧中国篮球史上惟一在国际运动会篮球比赛中取得的最好成绩。

1913 年在第 1 届全运会上,篮球被列为正式竞赛项目,女子篮球作为表演项目。1914 年在杭州举行的第 1 届全运会,女子篮球才被列为正式竞赛项目。至 20 世纪 20 年代后,上海、北京、天

津等大城市的富豪商家组建了“回力”、“大公”、“华联”、“未名”、“木乃伊”等队，具有一定的技术水平，但仅作为消遣娱乐和广告之用，在广大城乡人民群众中未能得到普及。因此，推广面极窄，竞赛活动较少，从国内外比赛成绩反映整体水平较低。旧中国时期，没有举行过全国性的篮球单项竞赛，只在全运会上才有全国性的篮球竞赛。全运会从1959年到1995年共举行过五届。

旧中国是国际业余篮球联合会会员国。1936年参加了第11届奥运会的篮球比赛。董守义、宋君复、舒鸿、李清安参加了第一次国际篮球裁判会，舒鸿担任奥运会篮球比赛决赛——美国对加拿大的裁判工作，并受到好评。1948年，旧中国参加了在伦敦举行的第14届奥运会篮球比赛，有46个国家参加，中国队获得第十八名。

1949年以后，在中国共产党领导下的革命根据地也开展了篮球运动，江西中央苏区经常组织篮球比赛。抗日战争时期，延安等地区的篮球运动较为活跃。1950年毛泽东同志接见了由贺龙师长领导的“战斗”篮球队全体队员。陕甘宁边区的“东干”篮球队与“战斗”篮球队是负有盛名的。这些篮球队在广大解放区进行着锻炼和比赛，鼓舞着军民的抗日士气，推动了军民篮球活动的开展。他们的风格特点对建国后的篮球运动有着深远的影响。

1956年，菲律宾华侨“群星”篮球队回国访问，他们的技术、战术特点对当时的全国篮球运动开展和篮球技术水平的提高有一定的影响。他们的脚步动作灵活，个人技术较好，如篮下单手跳投，运球时的拨或传，运用掩护和两三人的配合，三人小“愿”字，五人“愿”字战术，对我国有一定的影响。综上所述，旧中国篮球运动的发展比较缓慢，技术水平较低。

二、新中国篮球运动发展概况

1956年以后，中国篮球运动得到逐步发展，形成了一部集社



会群众性篮球活动、学校篮球教学体系、篮球竞技竞赛、篮球科研与篮球基础理论建设为一体的中国篮球运动发展史。

员 社会群众性篮球活动领域

群众性篮球活动是中国篮球运动发展的社会基础。由于篮球运动的诱人魅力和特殊运动价值,吸引着社会各界近亿人参与篮球活动,成为人们喜闻乐见的文化健身活动。

圆 学校篮球活动领域

学校篮球系统是中国篮球运动竞技队伍的源泉。正由于篮球运动寓文化、健身于一体,具有强烈的教育性,因此教育部门从 圆世纪 缘年代初开始,将篮球运动作为各学校体育教学的重要内容,并列入教学大纲,除在体育课上安排篮球教学外,还各自组队开展校内外竞赛活动,建立业余篮球学校、篮球俱乐部、省市性和全国性中学生、大学生篮球协会。员愿年中国大学生篮球联赛(即悦月粤)正式推出。无疑,学校成为中国篮球运动攀登世界竞技高峰的重要基地。不可否认,中国优秀篮球运动员都来自这个基地。体育院校把篮球列为独立的课程和学科,建立篮球教研室。自员缘年起,为了培养篮球高级教学科研人才,教育部门先在上海体育学院开设了篮球研究生班,在北京体育学院(现北京体育大学)及其他各体育院系都相继开设了篮球专修班和各种篮球教师、教练员培训班。北京体育师范学院还受国家体委委托,承办了亚洲地区和全国篮球高级教练员岗位培训班,并附设了“中国篮球学校”,这对造就一大批从事篮球训练和院校篮球教学与理论研究的专门队伍,培养优秀青少年篮球运动后备队伍是个很好的举措。

猿 篮球竞技竞赛领域

篮球竞技竞赛领域是中国篮球运动的突破口,是普及与提高的标志。圆世纪 缘年代初在中央体训班中就开设了篮球班,员缘年,国家便组队参加了国际比赛,黄柏龄等优秀运动员的技艺给人留下了深刻的印象。不久各地区都组建了篮球集训队伍,

历届全运会都立项篮球比赛。1953年建立了全国篮球联赛的竞赛制度,涌现了一批以杨伯镛、钱澄海等为代表的优秀运动员。随着篮球运动的普及与发展,我国成立了中国篮球协会。1956~1957年间实行了篮球升降级联赛制度和教练员、裁判员等级制度。在总结我国篮球运动发展历程和世界篮球运动现状的基础上,从中国运动员的实际出发,中国篮球协会多次召开篮球训练工作会议,确立了“积极、主动、快速、灵活、准确”的训练指导思想。以上一系列举措,有力而迅速地推动我国篮球运动向高水平方向发展、冲刺。随着篮球项目国际交往的逐步发展,运动技术水平不断提高,在技、战术上形成我国篮球运动以“快攻”、“跳投”、“紧逼防守”为制胜法宝的独特风格与打法,并初步形成了南方省市队矮、快、灵的打法,北方省市队高、壮、快打法及部队队高、狠、快打法,呈现出百花争艳的局面。至1959年前夕,已接近世界篮球运动先进水平。后因十年停滞而与世界强队拉大了距离,与世界篮球运动发展趋势脱轨而转入低谷。20世纪70年代中、后期,体育战线在正确方针的指引下,篮球同其他运动项目一样,得到迅速恢复与发展。自1980年代以来,中国篮球协会进一步总结自己的经验,并认真研究国际篮球运动发展趋势,采取了一系列措施,在继承传统打法的基础上积极创新,取得了突破性的成效。1985年,为了适应国际篮球职业化的趋势,中国篮球协会举办了“悦月”中国男子篮球甲级联赛,此举对我国篮球运动与世界篮球运动的进一步接轨,不断赶超世界篮球先进水平起着深远的影响。我国男、女篮球队在世界级及洲际性大赛中不断取得优异成绩,女篮在1986年第11届世界篮球锦标赛和1988年第24届奥运会上获得第三名进入了世界强队行列。曾先后出现了一批像宋晓波、邱晨、郑海霞、丛学娣等在亚洲和国际上享有声誉的选手,为中国女子篮球攀登世界高峰做出了重大的贡献。中国女篮继而在1996年第26届奥运会上获得亚军,在1997年世界大学生运动会上获冠军,1998年第14届世界锦标赛上获亚军,进入国际强队行列。虽然近几年



由于种种原因,水平有所下降,成绩下滑,但相信经过努力会很快扭转这种局面。男篮则在接连居亚洲榜首的基础上,发奋努力,于1995年第51届世界男子篮球锦标赛上,第一次进入了世界前八名,在1997年第15届世界大学生运动会篮球比赛中又获亚军。这表明我国篮球竞技运动正向世界最高水平冲击,跨入百年来发展的黄金时代。

源篮球科研领域

篮球科研领域是中国篮球运动腾飞的必要保证。随着篮球运动的普及提高,为了适应攀登世界高峰的需要,一批篮球院校篮球教学工作者与篮球竞技工作者相结合,根据我国篮球运动现状,针对世界篮球运动的发展趋势,积极从事篮球科研,并尝试技术、战术、训练、心理、生理等诸多因素相结合的综合研究开发,取得了显著效果。中国体育科学学会、中国篮协及各省市体育科研部门,多次召开篮球科研论文报告会。在我国篮球界正逐步形成一支较高水平的篮球科研队伍,它是中国篮球发展史的重要组成部分。

缘篮球理论领域

随着对篮球运动实践的总结,篮球科研领域不断扩大和深化,我国篮球运动已形成自己的运动理论体系,为世界篮球运动的科学化、体系化做出了积极贡献。据统计,由我国篮球专家撰写的篮球书刊门类之多是世界之最,成为篮球运动发展史上的重要内容,填补了世界篮球运动理论领域的诸多空缺。

所以说,中国篮球运动的历史是集社会篮球活动、学校篮球教学体系、篮球竞技运动、篮球科研与篮球理论建设为一体的较为完整的发展史。

第五节 悦战月粤简介

一、悦战月粤的创立与发展

悦战月粤是中国大学生篮球联赛的英文简称,即悦战月粤。悦战月粤的创立与发展,是篮球界的一件大事。

悦战月粤酝酿与策划于 1995 年,前浙江大学篮球队长,现任恒华(国际)集团总裁张宁飞先生与中国大学生篮球协会秘书长龚培山教授就悦战月粤的创建意义、发展规划及远景等达成共识,决定联手推出悦战月粤。建赛宗旨是:在社会化、产业化的运作模式下实现“发展高校篮球,培养篮球人才”的目标。

1995 年,首届悦战月粤的基层预赛在全国各地如期展开,共有来自 29 个省、市、自治区的 257 支男女篮球队参加了基层预赛,参赛人数达 12000 人,比赛场次达到 1000 场,现场观众 100 万,有关悦战月粤的信息受众总量超过 1 亿人次,首届悦战月粤大获成功。

在首届联赛达到预期效果的基础上,1996~1997 年第 2 届悦战月粤在时间和空间上做了积极的调整,联赛不再集中在一个自然年度,而是跨自然年度的学年举行,原来的南北两个赛区被进一步划分为东南、西南、东北、西北四个赛区。改制后各参赛队的整体水平和比赛的激烈程度较首届联赛也有了大幅度的提高,同时舆论热情依然不减。在 1000 场分区赛中,中央台现场直播 100 场。在 100 场男八强、女四强的比赛中,中央台现场直播 100 场,如果算上地方台的转播场次,悦战月粤的播出频率可能相当于一个强档栏目。比赛现场的上座率也居高不下,几乎在每个赛区,悦战月粤的球票早早地被抢购一空。

到了 1998~1999 年第 3 届悦战月粤已从校园“焦点”变为校园“时尚”。很多高校的校报、宣传栏、广播里都在谈论悦战月粤,参赛队也向纵深发展,原来鲜有露面的清华大学、南开大学、南京大学、



武汉大学、哈尔滨工业大学、中山大学、西南交通大学等十余所名校也终于联手打出“悦月粤”的“名校”牌,同时还涉及大西北地区的甘肃西北师大、青海师大、山西长治医学院等边远地区院校。随着联赛的推广和运作更加深度化,悦月粤赢得了更多的社会关注,越来越多的商家开始看好悦月粤积极健康的形象和不可估量的潜力,跨世纪的悦月粤交出了一份令人满意的答卷。由于客观原因,台港澳地区的高校还没有加入悦月粤大家庭。2004年5月,为了进一步加强体育文化交流,促进祖国统一事业,联赛组委会与华侨大学共同举办了“两岸四地六校”篮球邀请赛,在邀请赛期间向台港澳地区的三所高校发出倡议,希望保持“两岸四地六校”篮球邀请赛的形式,定期举行比赛,得到了四方的积极响应。悦月粤至今已进行了五届赛事。

二、悦月粤的育人宗旨

悦月粤从提高中国篮球运动水平,营造中国篮球发展的社会文化氛围的角度出发,提出要培养整个国家的篮球人口并促进其整体数量和质量的提高。篮球人口包括五种人,即运动员、教练员、裁判员、球迷以及从事与篮球相关工作的人。这五种人是悦月粤获得更广泛社会支持的基础,是支撑悦月粤发展乃至整个国家篮球运动发展的支柱。在悦月粤的带动下,裁判员队伍的职业构成结构也在发生可喜的变化。由于悦月粤不设门槛,有兴趣者可以自愿报名参加裁判员培训,不少在校大学生通过学习和实践获得裁判员等级证书,其中有生命科学硕士、自动化控制博士生等。

毋庸置疑,要实现高校篮球在普及基础上的提高,还有一个不容忽视的方面就是开发“上游资源”——对中学生的培养和选拔。很多青少年观看了比赛后,对赛场上的两句口号印象深刻——“我要打篮球,我更要受教育”;“上大学是你的梦想,打篮球是你的梦想,悦月粤是你圆梦的地方”。为了建立悦月粤的人才梯队,组委会多管齐下,通过建立篮球人才培训中心,组织青少年训练营

等手段拓展联赛的选材范围和渠道,培养后备队伍,效果十分显著。

悦战粤非常重视与大学生的交流与沟通,把培养大学生的参与意识和主人翁意识作为一项重要工作来落实。在悦战粤的新闻报导和后勤支援中,大学生志愿者是中坚力量之一。组委会在各届的比赛举办地,都要与球迷们举行各种形式的座谈、沙龙,听取各方的意见和建议,在球迷的心目中,悦战粤是真正的“自己的联赛”。

当前,教育界正在努力实现应试教育向素质教育的转变,培养具有创新精神和实践能力的一代新人成为高等教育的首要任务,而激情四溢的悦战粤正是培养大学生意志力、自信心和团队精神,展现大学生想像力和创造力的舞台。

三、悦战粤是校园文化的载体

悦战粤的整体形象设计策划主要突出了校园篮球的文化内涵。学校体育不应该只是“锻炼身体和夺取金牌的工具”,而应是帮助青年人完善人格的特殊文化。学校体育作为校园文化的一种载体,从来就是每个大学生在校生活中不可缺少的一部分。为了体现篮球文化,悦战粤提出了营造“中国篮球新感觉”的口号;联赛有自己的会歌、会标、会徽、会旗、吉祥物,各队也都有自己的队标和队旗;由刘欢作词作曲并演唱的《悦战粤之歌》不仅响彻赛场,在校园里也广为流传。与其他赛事相比,悦战粤井然有序的赛场,狂而不乱的球迷以及不断推出的具有高校特色的文艺活动给人印象尤为深刻。大学生们用他们的想像力,用他们独特的方式表达着他们的感受,正是这种浓郁的文化气息,形成了悦战粤的最大卖点。印刷精美的秩序册、台历、海报,憨态可掬的吉祥物“聪聪”成了球迷的心爱之物;限量销售的悦战粤文化衫和太阳帽更是卖得热火朝天。每一个看过悦战粤比赛的人都对那种独特的氛围印象深刻,在水平尚缺乏说服力的阶段,悦战粤赢得了文化的传播优



势。

悦战粤由恒华集团、大体协、大篮协和以大篮协为代表的各会员院校共同组成。有理由相信:随着悦战粤市场化程度的不断深化和联赛组织、管理结构的优化调整,高校篮球社会化、产业化的格局终将形成,中国篮球的兴旺发达也将成为现实。

思考题

员篮球运动是如何起源与发展的?

圆篮球运动的特点与锻炼价值,对身体产生哪些促进作用?

猿我国篮球运动的发展经历了哪几个阶段?



第二章摇基本技术

★篮球技术是篮球战术的基础。只有掌握熟练而准确的技术,并能有意识地合理运用,才能达到战术的要求。

★篮球技术是在运动比赛中逐步形成、发展和完善起来的,虽有许多分类,但又相互联系、相互制约。

篮球基本技术是在篮球竞赛中所运用的各种专门动作方法的总称。笼统地可将它分为移动技术、传接球技术、运球技术和投篮技术四大基本技术。学习和掌握这些基本技术对发展体力和智力,促进身心健康,获得科学锻炼身体和体育娱乐的方法,培养勇敢顽强、机智果断的优良品质和团结合作的集体主义精神有着重要的作用。

第一节摇移动及教学

移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作方法的总称。其目的是达到进攻时摆脱防守,防守时防住对手,争取攻守主动。应用移动技术时要掌握质多量高的移动技术,便于在比赛中连续选择使用。要保持良好的身体姿势,控制重心,保持身体平衡,在提高技术动作变换衔接上下功夫,讲究策略和实效。移动技术可分为进攻移动和防守移动。

一、进攻移动

进攻移动是篮球进攻技术的基础,在比赛中综合运用各项技



术,可以争取比赛的主动和优势。要想运用好这种技术,关键在于随时掌握好身体重心的平衡和变化,以便及时、快速、突然地改变身体的方向和位置。进攻移动的种类很多,有起动、变向跑、变速跑、侧身跑、跨步急停、跳步急停、前转身、后转身等。

(一) 起动

动作方法:基本站立姿势,先向起动方向移动重心,上体迅速转向移动方向,异侧脚用力蹬地,另一脚迅速向前跨出。要求:移重心、猛蹬地、快跨步、快频率。如图 圆原

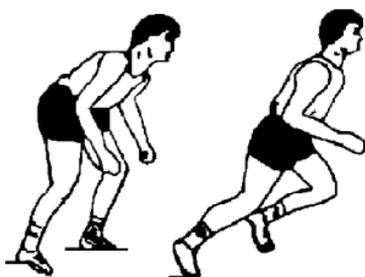


图 圆原 起动

教学方法:

员从基本站立姿势开始,身体逐渐前倾,移动重心。一脚蹬地,另一脚前跨,体会起动动作。

圆基本站立姿势,原地小步跑或后撤步,听、看信号突然起动向不同方向快跑。

猿原地或侧跨步起跳落地,立即起动快跑。

源自抛球或他人抛球,由近到远,快速起动把球接住。

(二) 变向跑

动作方法(以从右到左为例)变向跑时,落地最后一步用右脚的前脚掌内侧用力蹬地,脚尖转向左前方,同时腰部随之左转,快速移动重心,转腰,左脚向左前方跨步,接着右脚蹬地向左前方跨出,加速跑动。要求:蹬地移动重心,转肩跨步要快。如图 圆原

教学方法:

员沿画好的路线变向跑练习。

圆听或看信号练习。

(三) 变速跑

动作方法:加速时,上体前倾,蹬地短促有力,频率加快,用力

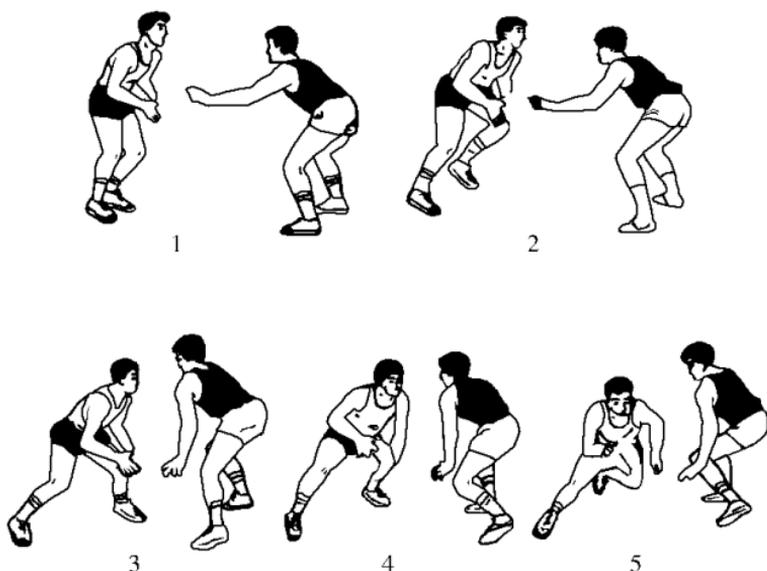


图 10 原地圆摇变向跑(球不要)

摆臂;减速时,步幅适当增大,上体直起,降低跑速。跑动中,侧身向球和观察全场情况,以便随机应变,变换动作。

教学方法:可以用听信号、口令或看手势做变速跑。

(四)侧身跑

动作方法:跑动时,头部和上体转向侧面或有球的一侧,脚尖向着前进方向,双手自然放在腰侧,密切观察场上情况,随时准备接球。

教学方法:两人一组做全场侧身跑,外线队员弧线跑纵切和内线队员弧线跑横切。如图 11 所示。

(五)急停

急停可以直接摆脱防守。各种脚步的变化,几乎都是由急停的突然制动速度这一动作来过渡。急停分为跨步急停和跳步急停。

跨步急停的动作方法:在快速跑动中,第一步跨出稍大,第二步落地的同时,两膝深屈,腰胯用力重心下降,全脚着地,两臂张开

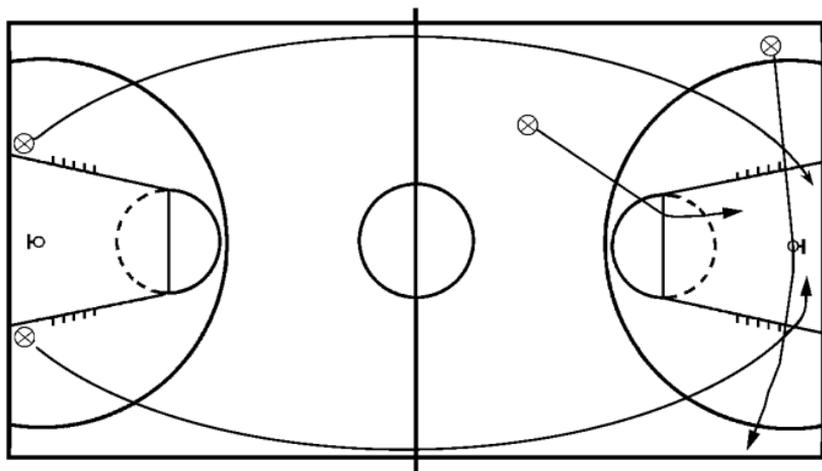


图 圆原 侧身跑

协助维持身体平衡。动作要点：第一步身体后仰降重心，第二步用力抵地，膝关节内扣，身体内转。如图 圆原



图 圆原 跨步急停

跳步急停的动作方法：在跑动中，一脚起跳，双脚同时落地，屈膝降重心，保持身体平衡。如图 圆原

教学方法：

员基本站立姿势，走两三步做跨（跳）步急停，逐渐过渡到慢跑三至五步做以上练习。

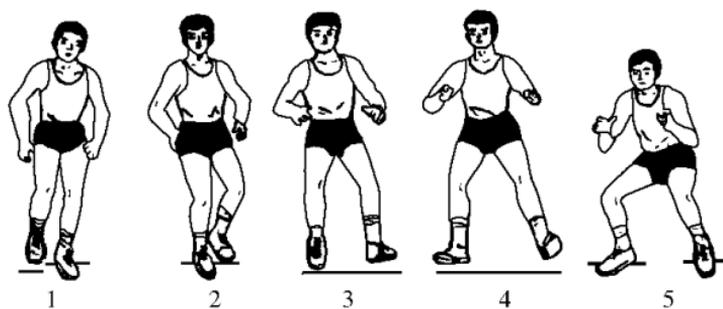


图 圆原跳步急停

圆跳步急停后,向左(右)跨步起跳,也可急停后立即后撤一步,再起动力快速跑。

猿跨步急停后变向跑。

(六)转身

转身是指以一脚为中枢脚进行旋转,另一脚蹬地,向前或向后跨出,改变站立的位置和方向。转身可分为前转身和后转身两种。

前转身的动作方法 移动脚从中枢脚前面跨过为前转身。转身时,重心落在中枢脚,以肩带动腰转。转身过程中,身体重心要在一个水平面上,不能上下起伏。如图 圆原远

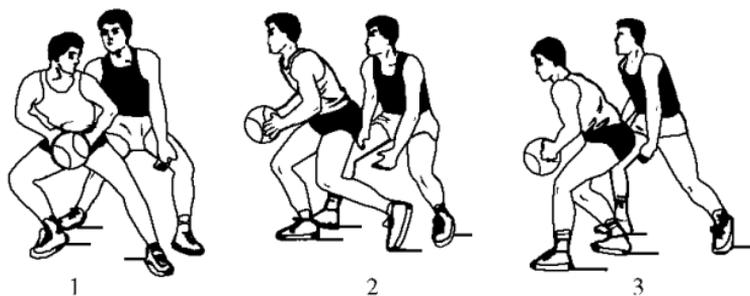


图 圆原前转身

后转身动作方法 移动脚从中枢脚后面跨过为后转身。中枢脚用力碾地,移动脚蹬地,同时转胯转肩,转身要快。如图 圆原苑

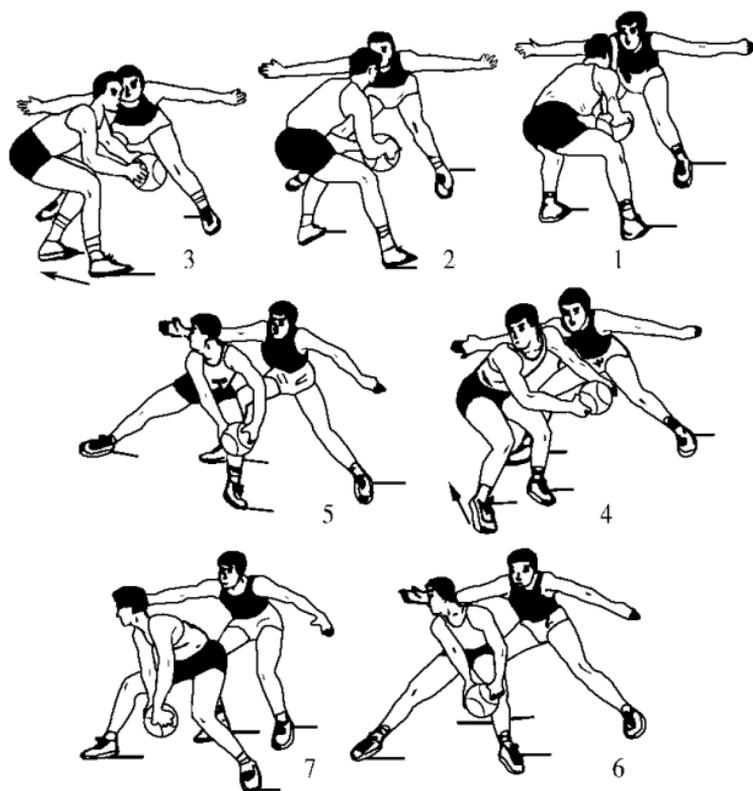


图 圆原后转身

转身的动作要点 蹬跨有力 ,保持身体平衡。

教学方法 :

员基本站立姿势 ,向左(右)做前、后转身 员圆原圆原逐渐过渡到慢步中急停做以上练习。

圆跃跑跨(跳)步急停后 ,转身起动快速跑。

猿起跳落地后 ,向左(右)做前、后转身 员圆原起动快速跑。

(七)跨步

跨步是突破中超越防守起步时的步法 ,也是原地做假动作 ,以引诱防守错位或失重心时的一种步法。

动作方法 :向同侧跨步即同侧步。例如 ,左脚为中枢脚 ,右脚向右跨步时 ,左脚蹬地 ,右脚跨出 ,重心在右脚上。向异侧跨步为

交叉步。例如,左脚为中枢脚,右脚向左前方跨出时,重心移至左脚,右脚用力蹬地跨出。落地时,右脚尖向前,重心移至右脚,转体探肩,以便抢位和护球。动作要点:跨步动作要快而有力,重心转移要快。

教学方法:两人一组原地做跨步练习。

(八)跳

跳是在快速移动和对抗中进行的,要求跳得高、远、快、及时。跳分为双脚起跳和单脚起跳。

动作方法:双脚起跳多在原地进行。起跳时用力蹬地向上伸臂、提腰,增加跳的高度。落地时,前脚掌先触地,屈膝缓冲,保持身体平衡,以便做下一个动作。动作要点:蹬地、提腰,伸臂动作要突然、协调。

单脚起跳多用于移动中。起跳时,起跳腿迅速屈膝,脚跟先落地并迅速过渡到前脚掌用力蹬地,同时提腰摆臂,另一腿用力向上摆起到最高点,摆动腿自然伸直,双脚同时落地,屈膝缓冲,保持身体平衡。动作要点:起跳腿迅速屈膝蹬地,身体充分向前上方伸展控制身体平衡。

教学方法:

员原地听信号双脚起跳或向前、后、侧跨步,接着双脚起跳。

圆勐跑两三步单脚起跳。

猿结合变向、后转身跑两三步单脚起跳。

(九)易犯错误与纠正方法

员易犯错误

(员)起动前身体重心偏高,两膝弯曲不够;

(圆)变速跑减速时,前脚掌抵地力量不够;

(猿)侧身跑时,上体转移不够。

圆纠正方法

(员)短距离快速起动与制动练习;

(圆)加强下肢力量练习;





(猿)在做各种练习时,教师经常用语言提醒。

二、防守移动

抢占有利的防守位置是达到防守目的的关键。要做到及时抢占有利的防守位置,脚步必须灵活移动,所以,要充分注意和掌握防守移动的步法。

防守步法中较常用的有滑步、后撤步、攻击步、碎步、绕步等步法。

(一)滑步

滑步分为侧滑步、前滑步和后滑步三种步法。

动作方法:

侧滑步摇两脚平行开立,膝关节深屈,上体略前倾,两臂侧伸扩大防守面积。向左侧滑步时,左脚向左跨出,落地的同时,右脚迅速向右蹬地,向左靠近;左脚继续跨出,重心始终在两脚之间。如图 圆原愿

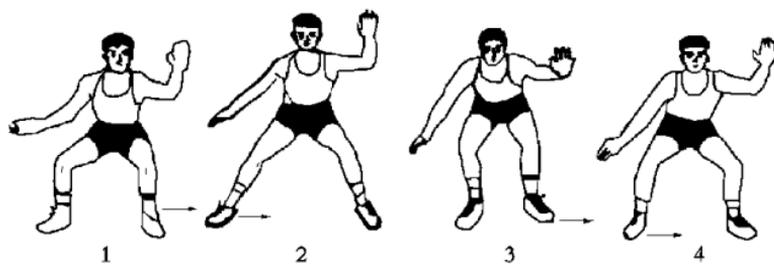


图 圆原愿 侧滑步

前滑步摇两脚前后站立,前滑步与侧滑步动作方法相同,只是方向向前。

后滑步摇两脚前后站立,后滑步与侧滑步动作方法相同,只是方向向后。

动作要点:身体不要上下起伏,保持重心在两脚之间,两臂伸展,注视对手。

(二)后撤步

动作方法 斜侧步开立,屈膝,上体略前倾,两臂侧伸,撤步时,腰部用力向后转胯,前脚同侧臂后摆,前脚后撤变成后脚,重心落在两脚上。

动作要点 前脚用力迅速蹬地,利用腰部力量带动转胯。

(三)攻击步

动作方法 后脚迅速用力蹬地,前脚向前跨出,落地后,后腿屈膝接近地面成箭步,重心在前脚上,前脚同侧手伸出进行抢、打、断球。

动作要点 动作要迅速、突然,落地平衡。

(四)碎步

动作方法 两脚平行站立,不停地向各个方向做快速的小移动。

动作要点 移动步幅短小,衔接快,屈膝蹬地重心平稳。

(五)绕步

绕步分为绕前步和绕后步两种步法。

动作方法 绕前步紧挨着进攻者,左脚向左前方跨半步,右脚迅速蹬地跟步绕过对手向右跨出,重心稍后移,背对进攻者。

绕后步是左脚稍蹬地,右脚向侧后方迈一小步,重心移至右脚,身体向内稍转,右脚蹬地,左脚向后撤步,调整防守位置。

防守移动步法的练习:

员基本防守姿势,原地做各种防守步法。

圆基本防守姿势,听口令或看手势做前、后、侧滑步,左、右碎步,后撤步接侧滑步,攻击步接后撤步等综合练习。

猿两人一组,一攻一守,半场或全场各种步法的综合练习。

源两人一组,一攻一守,过半场后攻守转换综合性脚步练习。



第二节 摇传、接球及教学

传接球技术是在篮球竞赛中运用最多的一项技术,它是进攻队员在场上相互联系和进攻的纽带,在比赛中起到承上启下的作用。传接球技术可分为传球技术和接球技术两种。

一、传球

“阻止投篮者不如阻止传球者”,制止住传球,就如切断人体的血液循环,因此,传球在比赛中担负着重大的责任。

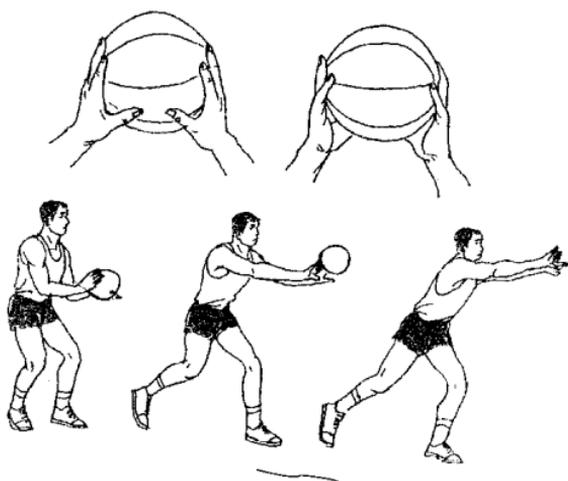


图 圆原圆 双手胸前传球

双手胸前传接球为例,五指自然分开,拇指相对成“八”字,持球后半部,肘关节自然下垂,置球于胸前。通过下肢蹬地用力,身体前送,手指快速弹拨球,将球传出。传出的球略成顺时针旋转,则说明手指用力正确,传球时,上体应稍前倾,有一送球动作。如图 圆原圆

下面介绍其他一些传球方法:

(一) 双手反弹传球

动作方法:反弹传球的击地点一般应在离接球人三分之一处,如防守人离传球人稍远或防守人后退协防内线队员,球则可在防守人脚侧击地反弹。球向后旋转击地反弹后,球减速向斜上方弹起,便于接球,传球手法与双手胸前传球相同但腕指用力要大,如用力不够,反弹高度就低,不利接球。如图 圆原园

动作要点:腕指急促抖动用力,出球快,击地点适当。

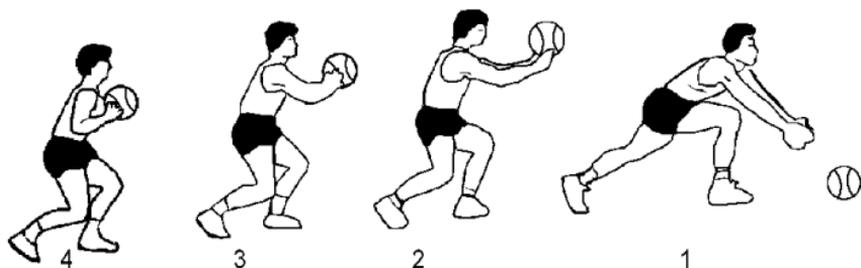


图 圆原园 反弹球

(二) 双手低手传球

动作方法:原地传球时,持球于腹前或腰侧,出球时手腕由下而上翻转,同时小指、无名指和中指稍用力拨球,柔和地将球传出。如图 圆原员

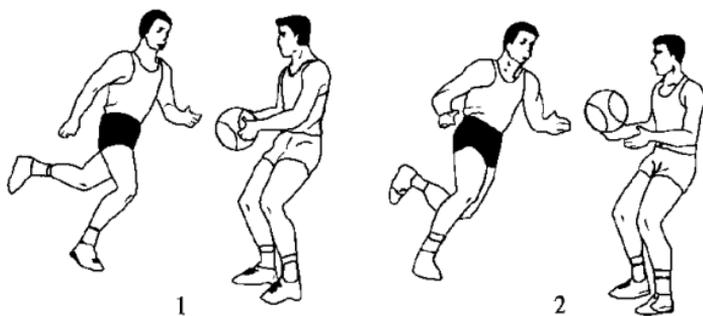


图 圆原员 双手低手传球

(三) 单肩上传球

动作方法:以右手传球为例。传球时,左脚向传球方向迈出半



步,同时将球引至右肩上方,肘外展,大臂与躯干、小臂与大臂的夹角大于90°。右手托球,手腕后仰,左肩侧对传球方向,重心落在右脚上,右脚蹬地,转体,前臂迅速向前挥摆,手腕前屈,通过食指中指拨球将球传出。

动作要点:转体挥臂,扣腕,自下而上发力。如图 圆原圆

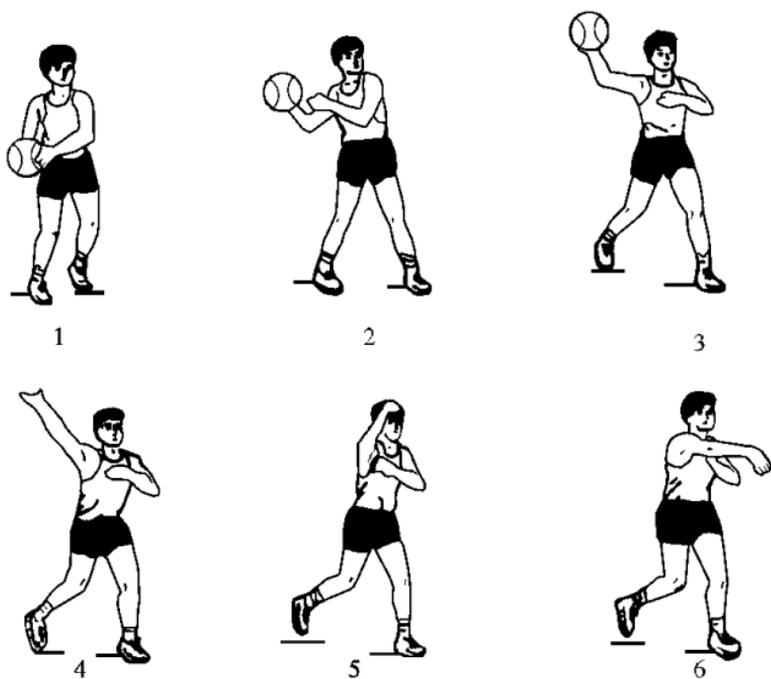


图 圆原圆 单手肩上传球

(四) 单手背后传球

动作方法:原地背后传球时,双手持球摆至体侧,如用右手传球,扶球的左手离开,右手引球继续向背后摆,前臂摆球至臀部的一刹那,向传球方向急促扣腕,食、中、无名指用力拨球。球离手越早,传球的高度越低;球离手越晚,则传球的高度越高。如图 圆原圆

动作要点:持球手后摆至臀部,急促扣腕,手指用力拨球,摆臂与脚步动作的配合要协调。

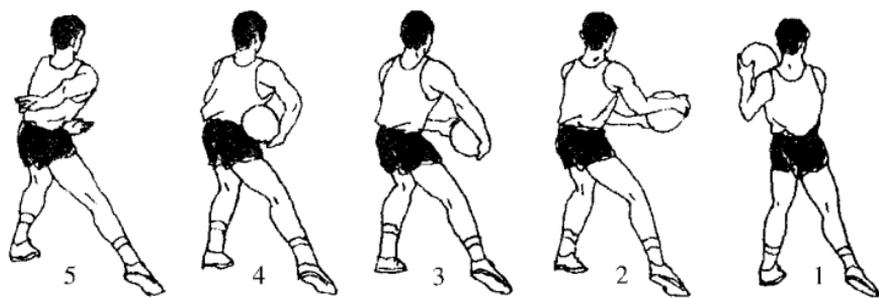


图 圆 原 猿 猿 单 手 背 后 传 球

总之,应传出一个同伴易于接到的球,从而顺利转入下一个进攻。

传球的方式很多,但不管哪一种,都要集中全身的力量,通过手腕、手指动作完成。要想提高传球技术,发展手腕手指的力量非常重要,可经常做屈伸手指、抓手指、抖腕以及指卧撑等练习,还应提高控制球、支配球的能力,扩大出球面,保证传出的球到位、好接。

二、接球

队员若不能正确接球,就不能连续进行运球、传球、投篮等进攻,从而失去绝好的机会。因此,要扎实准确地掌握接球基本技术。接球动作有单手接球和双手接球,其技术由迎球、接球和接球后伴随动作三个环节组成。

准备接球时,面向来球方向,双臂主动伸出。接球时,顺球来势将球持于身前或体侧,五指自然分开。接球后,身体重心置于两脚之间,膝略弯,接球动作结束即是下一传球或其他进攻动作的开始。移动接球即快速迎上接球,跳停、假动作后立即投篮或突破。

(一) 易犯错误与纠正方法

员 易 犯 错 误

(员) 双手胸前传接球时,持球动作不正确,掌心没空出,两臂



持球时过分外展,接球时,没有迎球动作;

(圆)单手肩上传球时,没有摆臂、拨指、抖腕动作。

圆纠正方法

(员)原地多做徒手动作练习,体会动作要领;

(圆)两人一组练习,相互纠正动作。

(二)练习方法:

员一人练习方法

对墙练习,在墙上不同区域画源~远个圆,对准每个圆进行传接球练习数次。

圆两人练习方法

(员)两人面对面站立,原地练习,继而移动中练习。

(圆)一人原地传球,将球向前、后、左、右、中传出,传球的高度、距离随时发生变化,另一人移动中接球,既练习了传接球,又提高了脚步移动的灵活性。

(猿)用两个球,两人同时向对方传球,路线不同,例如一个胸前传球,另一个高抛球,也可用其他方法传球,但不可用同种传球方法,注意传球的路线与两人传球的时间差。

猿三人练习方法

(员)用一个球,两人相距约源米,原地传接球,中间为防守者。传球队员可通过假动作或运球准确判断防守者的空当将球传出,防守者要快速随球移动,进行抢、打、断球。球被抢断或传球失误则交换防守者。如图圆原源

(圆)用两个球,两边粤、粤相距愿米各持一球面向而立,中间人月往返跑动接球并传回。在月跑向粤约圆米时,粤将球传出,月急停接球后迅速将球回传给粤,然后转身快速跑向粤,粤以同样的方式传接球。如此循环约圆个球后交换。要求粤、粤传球及时、准确,月快速移动并急停,传接球速度要快。如图圆原缘

(猿)三人行进间围绕传球练习,关键就是“把球传给谁,就从谁的身后绕过向前跑接球”。如图圆原远 员传球给圆后,从圆

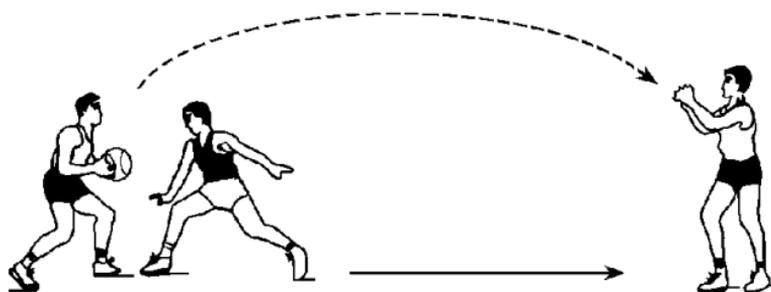


图 圆原猿 三人一球练习

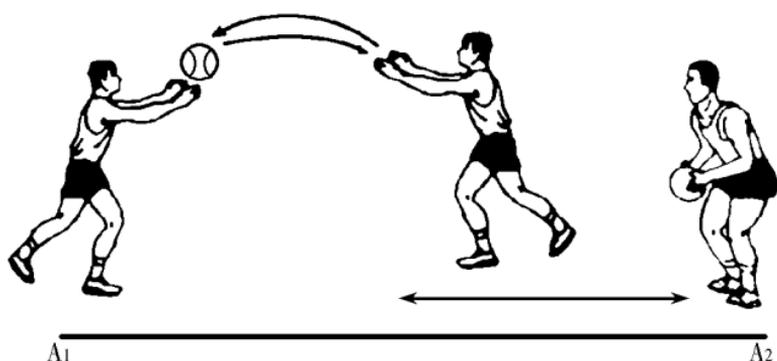


图 圆原猿 三人两球练习

的身后绕过继续前进， A_1 将球传给 A_2 后从 A_2 的身后绕过继续前进， A_2 将球传给前进中的 A_1 。三人均在行进中，如此循环。

源 集体练习方法

(员)迎面传接球练习 摇用一个球，把队员分成两组成纵队面对面站立，队间距约 源米，排头将球传给对方排头后跑至对方排尾，对方排头接球后将球传给另一方，如此循环传球。可以游戏的形式分成若干组比赛，哪组球先失误落地则为败者，反之，则为胜者。如图 圆原猿

(圆)三角形传接球练习 摇队员分三个角练习，面对来球移动中接球并传出，速度逐渐加快。先用 员个球练习，后增至 圆-猿个，

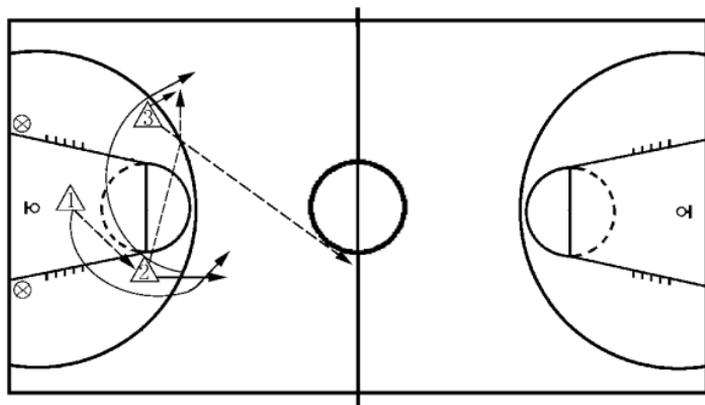


图 猿原猿 猿三人围绕传接球练习

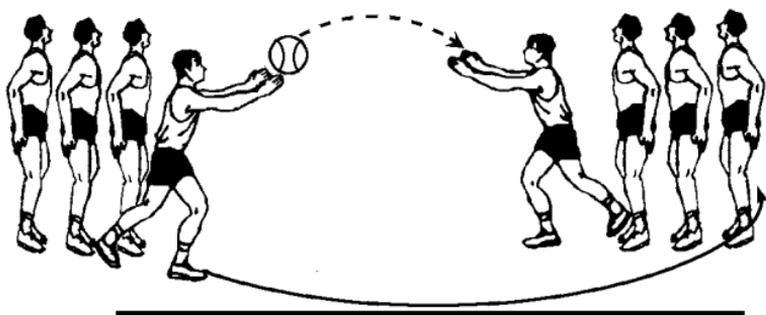


图 猿原猿 猿迎面传接球练习

逐渐加大难度系数。如图 猿原猿

(猿)四角形传接球练习 猿四组分别站在半场的四个角,如图 猿原猿,粤将球传给悦后,切入接悦的回传球,接球后将球传给阅,跑至阅后,悦传球后切入接阅回传球,如此循环。初学者可能感到移动路线较为复杂,记住,把球传给谁就跑到谁后面,粤阅悦是对角换位。先用员个球,逐渐增至圆-猿个,或反方向练习。

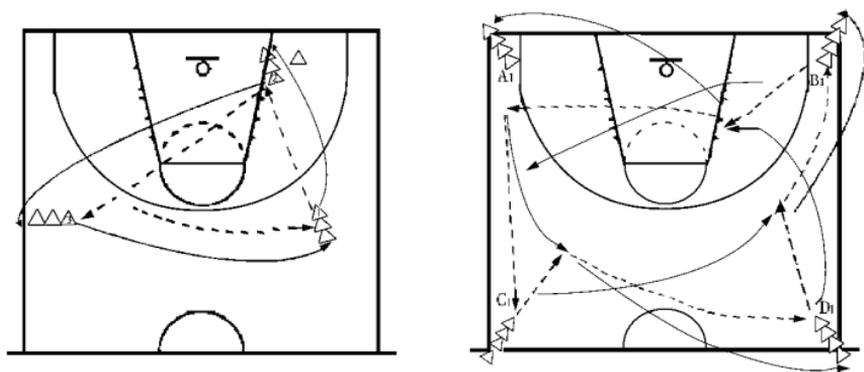


图 圆原走摇三角形传接球练习摇摇摇摇图 圆原走摇四角形传接球练习

第三节摇运球及教学

运球是控制球、支配球、组织战术配合及突破防守的重要手段。如果运球技术过差 就会成为各种进攻失误的原因。运球的关键在于控制球、支配球的能力与脚步的熟练程度以及手、脚、体力三者的配合。

一、运球技术的动作方法

运球时 ,两脚前后开立 ,膝关节弯曲 ,重心下降 ,两膝相扣 ,这样重心较稳 ,抬头看前方 ,运球手手腕放松 ,五指自然分开 ,用手指和指根部按拍球和控制球。若超低运球时 ,主要以腕关节为轴 ,用手腕手指的力量控制球 ;在快速运球或防守者离得较远时 ,以肘关节为轴 ,用前臂和手指力量运球 ;若离防守队员较近时 ,以肩关节为轴 ,用上臂、前臂、手腕、手指力量运球。非运球手臂屈肘平抬 ,肩向前 ,用以保护球。

二、各种运球动作的运用

运球大致分为快速运球和控制运球 ,快速运球是快速而反弹



次数少的运球,其他的运球总称为控制运球。

(一)基本运球方法

高低运球

高运球是最好的改变方向和节奏的运球。进攻中,如无人防守,运用高运球加快推进速度,防守者逼近,就转身探肩切入运球,使之快速反弹,穿越防守腰侧;如防守者接近,要堵截前进方向,立刻变为低运球,变向时,运球手换另一只。高运球的动作要点:抬头,目视前方,上体稍前倾,臂对运球方向,球落在身体侧前方。低运球的动作要点:抬头目视前方,膝深屈,身体半蹲,球的反弹高度在膝关节以下。如图 图原图 图原图

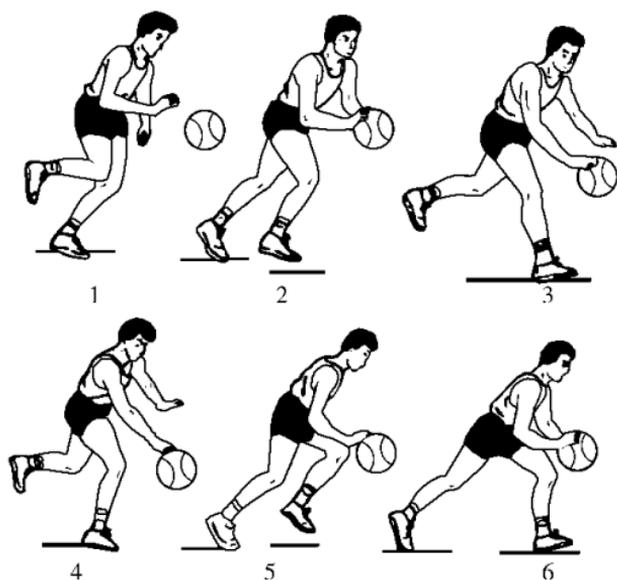


图 图原图 高运球

运球急停急起

当运球队员被对手盯得很紧而不能运用快速运球突破时,运球者突然减速,或急停,防守者也会停住,瞅准这个瞬间,突然加速运球突破。动作要点:重心转移变化快,脚用力蹬地,按拍球部位要正确。如图 图原图

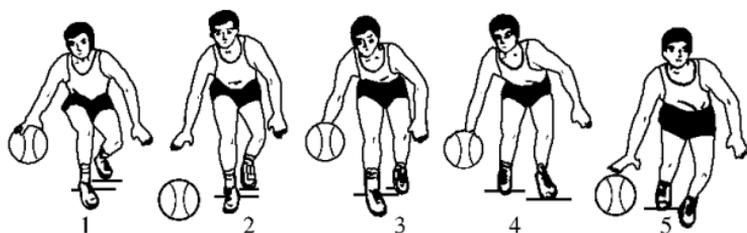


图 圆原圆摇低运球

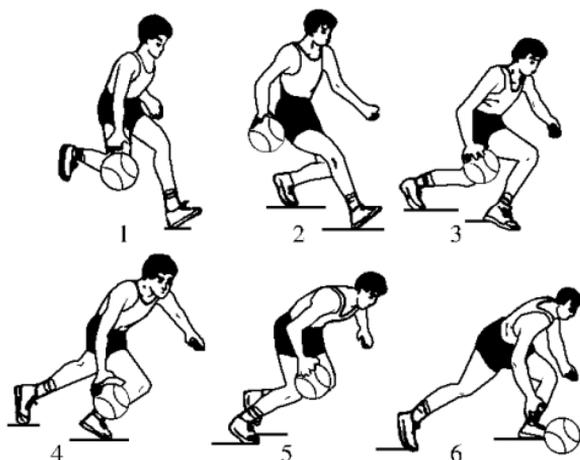


图 圆原圆摇运球急停急起

猿翻身变向运球

侧身变向运球是从左至右,从右至左改变方向来摆脱防守的运球。它包括侧身体前换手变向运球和侧身体前不换手变向运球。运球队员想从对手左侧突破时,先向对手右侧快速运球前进,当对手重心向右侧转移时,运球队员突然向左侧变向,按拍球侧上方,使球从身体左侧反弹向右侧,左脚迅速向右前方跨步,转体探肩,用肩挡住对手,接着换手或不换手按拍球的后上方,从对方左侧运球超越对手。换手时,球要低,动作快;不换手时,可运用虚晃动作突然将球拨回。如图 圆原圆猿

源转身运球

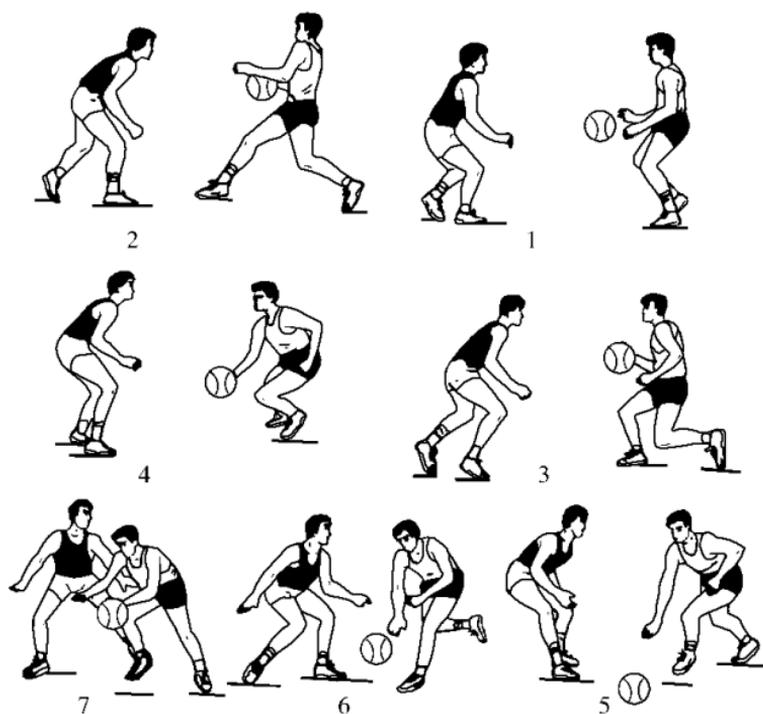


图 圆原圆 侧身变向运球

在防守者逼近身体的情况下,不能用直线运球体前变向突破时,向后转身的运球技术。以右手运球为例,防守者从正面逼近时,以左脚为轴向右运球后转身,非中枢脚一侧的肩要降低,将球拉向身体的后侧方,然后换左手运球,从对手右侧突破后加速。如图圆原圆 动作要点:转身迅速,重心不要起伏,拉球有力,中枢脚不动。

缘后运球

边后退边运球的技术。背向球篮的状态,运球后退,同防守者接触的瞬间,迅速选择下一个动作,快速转移,面向球篮时,面对防守者,后退运球,拉开距离,寻找机会,再次进攻。动作要点:后退时,手脚要协调,视野要开阔。

远跨下运球

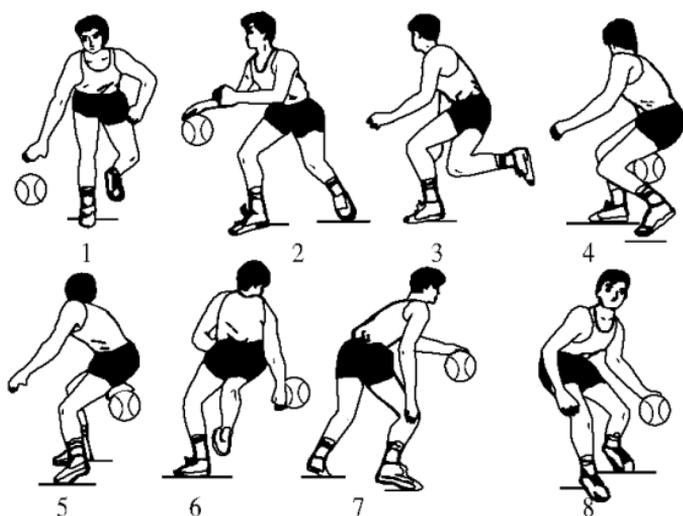


图 1 原地转身运球

使球穿过两腿之间来改变运球方向摆脱防守的技术。以右手运球为例,在防守者接近瞬间,左脚在前,右手按拍球的右上方,使球从两腿之间穿过,右脚向左前方跨出,左手运球继续前进。动作要点:重心降低,手接球时要迅速准确。如图 1

(二)易犯错误与纠正方法

易犯错误

(员)运球时低头,不能全面观察场上情况;

(圆)行进间跑动速度与运球速度不协调,持球时间长,容易带球跑;

(猿)运球时,用手打球,而不是用手腕、手指按拍球。

纠正方法

(员)运球时抬头,看教师手势;

(圆)听信号做各种形式的运球。

(三)练习方法

在学习各种运球方法时,应遵循由简单到复杂,由易到难的原则,即原地运球练习→不看球运球练习→综合练习。



图 圆原缘 摆胯下运球

原地做各种形式的运球,左右手都应熟练掌握。

圆速运球练习,规定时间,跑全场大约源~缘秒钟。

猿运两球练习,用左右手同时运两球,培养控制球能力。形式可为原地→前进→前进→后退。

源球场内放两排立柱,队员运球至立柱前,上体做虚晃假动作,接着做急停急起、变速、变向或转身运球突破等运球技术。练习时,每一种动作单独练习数次,再综合练习。如图 圆原愿

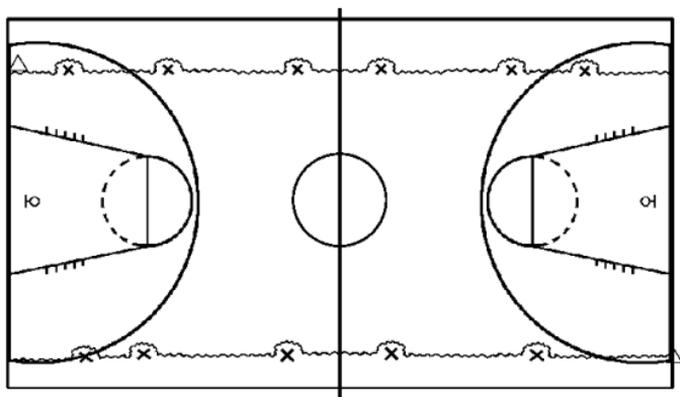


图 圆原愿

缘曲线运球练习,提高队员运球时转移和控制身体重心的能力。如图 圆原愿图 圆原愿 沿圆圈运球时,身体向内倾。图 圆原愿中,两人持球站在圆圈两侧,听到鸣哨后,迅速沿圆圈运球,哨再

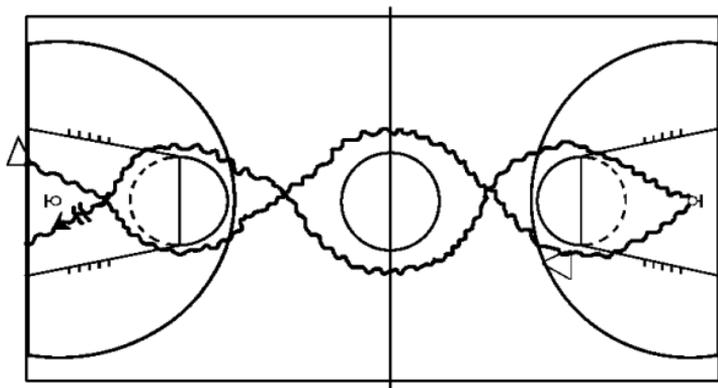


图 圆原圆猴“愿”字运球

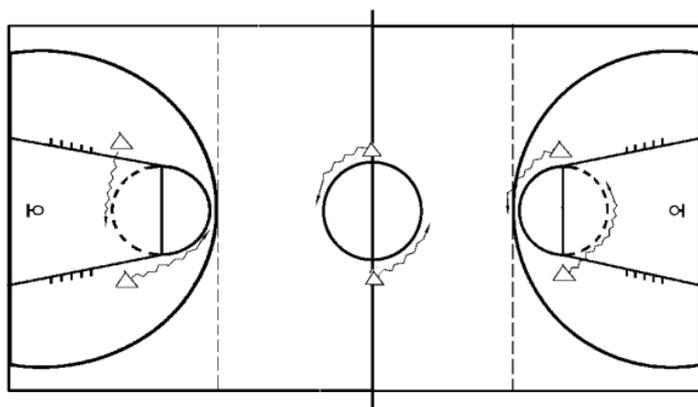


图 圆原愿

响 ,转身换手朝另一方向追赶对方 ,如此循环。

远猴两人一组 ,各自持球 ,相距圆~猿米 ,同时运球 ,用非运球手将对方球打掉 ,但要护住自己的球。

苑猴设置防守练习 ,两人一组 ,用一个球 ,从三分线附近向球篮方向运球 ,以各种运球方式练习。另一人防守 ,练习时 ,防守者可先消极防守 ,再积极防守 ,最后两人对抗性练习。



第四节 投篮及教学

判定比赛的胜负,最终还是要看有效的投篮,篮球的所有比赛都是以投篮得分为最终目的。一支出色的球队在比赛中即使有着出色的阵容,有着良好的传、运球技术,如果投篮失误的话,那么这支球队也是失败的,如果在一场很重要的比赛中,也有可能失去该队美好的前途,所以说投篮技术是篮球四大基本技术中的重中之重。

随着现代篮球运动的发展,投篮技术也在不断更新,呈现出一些新的趋势和特点,可概括为六个字“快、高、远、变、全、准”。快,投篮出手快,摆脱防守快,动作衔接快;高,动作出手高,高手投篮,后仰投篮;远,投篮距离远,三分线以外的中远距离投篮频频出现;变,投篮变化多端,左换右,右换左,出其不意;全,没有固定的位置投篮;准,投篮命中率高。

如果掌握了投篮基本技术,即使轻轻一投也可进球,看上去也很轻松,反之则费力。因此,在理解了投篮技术理论的基础上反复练习实践,并体会投篮感觉,是正确掌握投篮技术的关键。在练习中投中一千次有可能只相当于比赛中投中一次。练习者清楚地知道这些,就必须进行大量刻苦的练习。

投篮技术可分为单手投篮和双手投篮两大类。双手投篮要比单手投篮多花 0.5~1 秒的时间,所以在当今争夺激烈的比赛中,此方法是不利的。单手投篮即使防守队员伸手阻挡,投篮者可用非投篮手来阻止被封盖,所以在投篮教学中以单手投篮技术为主。

一、投篮技术分析(以右手单手肩上投篮为例)

(一)姿势

头保持直立,眼集中盯住篮圈前沿,下颏与肩颈呈放松状态,

右手手背后仰,前臂与地面垂直,肘关节自然下垂,肘关节角度接近垂直,上体保持正直,腹部放松,屈膝,重心下移,投篮手一侧的脚置前,两脚分开与肩同宽。如图 圆原圆

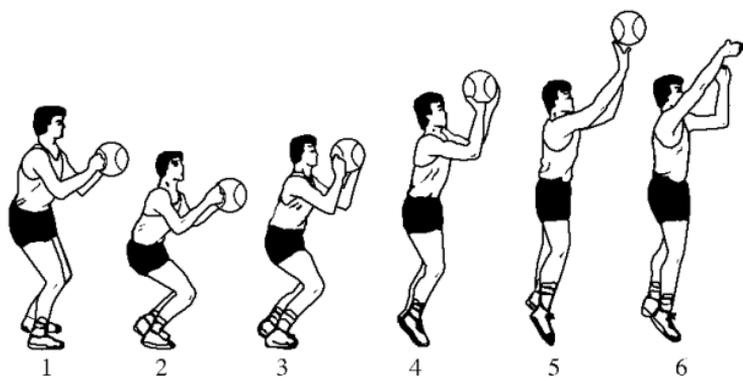


图 圆原圆 原地单手肩上投篮

(二)持球方法

五指尽量张大并用手指控制球,持球的后下方,掌心空出,非投篮手扶球。如图 圆原圆

(三)出手方法

球不是靠推出手,而是通过屈膝、蹬地传递力量,放松肘关节,在臂伸展的同时,抖腕、手指拨球,使球旋转出手,球逆时针旋转,手指最后触球点是食指内侧尖部。



图 圆原圆 持球方法

(四)出手角度

投出的球弧度越高,球投中的可能性就越高,弧度越低就会碰到篮圈反弹回来。最理想的角度是手臂与地面水平面的夹角 源毅 ~ 缘毅 如图 圆原圆。当然,离篮越近,出手角度应越大。

(五)投篮后动作

投篮时投篮手和辅助手要一起伸出,之后,养成伸臂看球的习惯。若做出正确的动作,落地后身体一般不会向前移动,但是要养成投篮后跟进的习惯,这样既可以参与投篮不中后争抢篮板球,又



可以迅速转入到下次进攻。

(六) 易犯错误与纠正方法

易犯错误

(员) 持球手法不正确, 手心托球;

(圆) 投篮手肘关节外展;

(猿) 没有用手指拨球, 而是将球像推铅球一样推出去。

纠正方法

(员) 原地多次做徒手投篮动作练习;

(圆) 强制肘关节不外展, 而是自然下垂;

(猿) 两人一组, 做投篮练习, 一人投篮, 一人纠正动作。

二、练习方法

初学者可先原地徒手练习无数次投篮动作, 再持球做向空中投篮练习, 理解使球旋转的方法, 或用 员个球两人相隔一段距离互做投篮动作的传接球练习。

篮下近距离投篮练习, 篮下每个点都应练习, 再逐渐拉长距离至三分线, 两人一组, 一个拣球, 另一人投篮, 员次交换。

在篮下以篮圈在地面投影点的中心为圆心, 源米为半径, 在场内画一弧线, 一个在弧线外投篮。投篮后, 自己积极抢篮板快速运球至弧线外投篮。员分钟计数。如图 圆

篮板球投篮。在篮下, 两人一组, 练习者背向篮板站立, 同伴把球投向篮板, 练习者快速转身抢篮板球投篮, 练习 员次交换。

接球投篮。两人一组, 一人传球, 练习者接球后迅速起动投篮。如图 圆 在篮下三秒区边线画 苑个点, 每个点练习 员

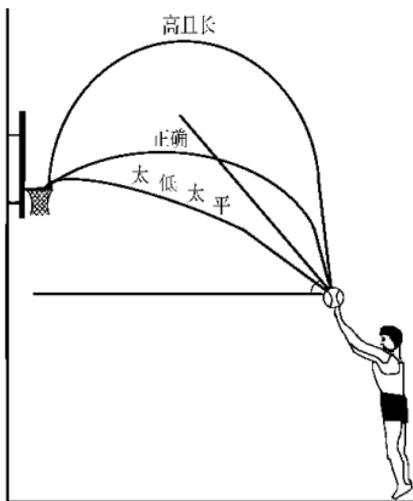


图 圆 投篮出手角度

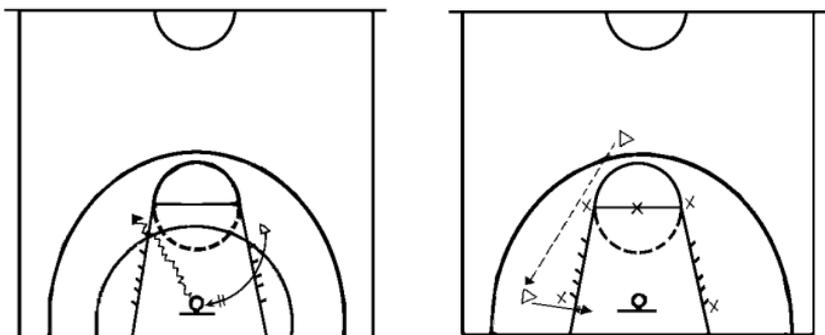


图 圆原圆

次。也可以逐渐加大与篮框距离。投篮者离点猿~缘米,跑至点急停接球投篮,也可加一防守,或投篮后移动苑米,然后跑回来接球再投篮。这是为了养成投篮后立刻转入下次进攻的习惯,以及在跑的过程中寻找投篮的最佳时机。

转身投篮。持球背对篮板,转身投篮,每个点左右转身都应练习数次。两人一组,一人传球,另一人接球后转身投篮。投篮者背后也可站一人防守。如图 圆原圆

一次运球跳投。在罚球线范围内经常使用的投篮技术,低运球后,球反弹置于膝关节高度,屈膝状态,持球成投篮姿势,两肩正对篮圈,跳起投篮。

突破上篮。两人一组,一人进攻,一人防守;或三人一组,二攻一,一攻二,进攻突破,运用各种投篮方法上篮。

跑篮(三步篮)。于胸部接球,同时右脚前跨一步,此时球控制在右侧,左脚起跳,面向篮板向上方跳起,同时提起右膝,防止前冲,左手护球上举,右臂上伸,掌心向上,跳至最高点时,伸

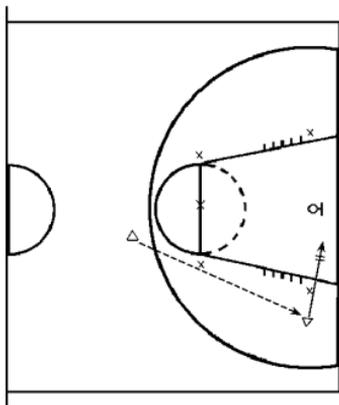


图 圆原圆



展手指,腕和手指拨球后部,球碰及篮板上四方形右上角反弹入篮圈。球出手后,腿自然下垂落地。三步中,第一步较大,第二步收敛一些,第三步起跳,七个字概括为“一大二小三起跳”。三步过程中,不能过快,应有明显的节奏感,动作要做到轻松优美。左侧三步上篮,动作技术与以上所讲右侧上篮一样,上篮时左脚先迈步,左手上篮,球碰到篮板上四方形左上角反弹入篮圈。如图 圆原缘 (右侧上篮)。

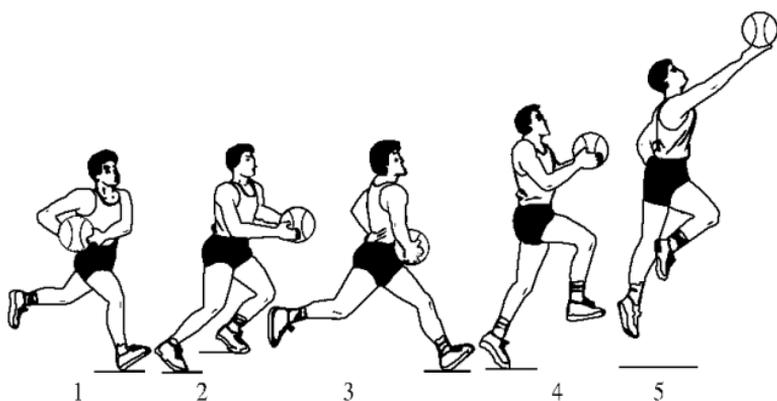


图 圆原缘 (右手) 行进间单手高手投篮

其他还有反手投篮,勾手投篮,低手投篮等方法。

三、投篮动作的学习

员基本动作的学习。

圆既防守的练习,达到一定的投篮命中率。

猿一对一的练习,一旦加上防守,命中率就会降低,习惯于有防守时提高命中率。

源对抗练习,对抗练习中体验投篮的感觉。

缘比赛,对抗一旦变成实战,赛场气氛、观众等环境因素会引起强烈的紧迫感,多参加比赛,掌握经验,提高水平。

远调整恢复,球中与否,都应进行自我分析评价,找出错误,及

时改正,只有经过千锤百炼,才能逐步提高命中率。

要想提高命中率,除了正确的技术之外,还应有良好的心理素质,不管对手如何喊叫干扰,都应保持心理稳定,掌握好投篮时机,做好投篮前的准备工作。

第五节 摇持球突破及教学

一、持球突破

持球突破是控制球队员运用脚步动作和运球相结合达到超越防守人的一项进攻技术。突破技术不仅是个人的战术行动,而且是整体战术配合的基础。若把持球突破和投篮、传球、假动作结合运用,将会大大增加攻击的灵活性和有效性。

(一) 持球突破技术分类

根据比赛中摆脱接球的情况,可分为原地持球突破和跳步急停突破两种;根据攻防的位置则可分为面对防守时的同侧步(顺步)突破、交叉步突破和背对或侧对防守时的前转身突破、后转身突破四种。

(二) 持球突破的技术分析

持球突破的技术结构由熟练的支配球、假动作吸引、脚步动作、转体探肩及推球加速五个环节组成。

熟练的支配球是突破的基础,只有熟练地运好球、握好球、护好球,才能保持与其他环节的结合。

假动作吸引是掌握和运用突破的前提,运用假动作的基本规律是:

(员)做向一侧突破的假动作。多用于行进间和原地运球突破时,主要是诱使对手的身体重心侧移,抓住时机、迅速运球突破。

(圆)做投篮假动作。多用于原地持球突破时,诱使对手跳起或前扑,择机快速持球突破。



做假动作吸引时,要做到“假动作要逼真,真动作要快”。

猿脚步动作是持球突破时超越对手的主要环节,主要依靠两脚快速有力的蹬地和及时跨步。突破时,屈膝、上体前倾,通过重心的快速前倾和积极有力的蹬地,从而获得超越对手的加速度,争取第一步就接近或超越对手,以取得突破过程中的有利位置。

源控制队员转体探肩能帮助降低重心,加快起动速度和抢位,同时也能起到保护球的作用。

缘控制队员在蹬跨迈步、转体探肩的同时,应立即将球从对手失去重心侧移时留下的空间迅速向前下推球,球的落点应在跨步脚外侧稍前方,球离手后,后脚迅速蹬地发力,加速超越对手。

(三)持球突破动作方法

员交叉步突破

动作方法:以右脚做中枢脚为例。两脚左右开立,两膝微屈,身体重心降低,持球于胸腹之间。突破时,左脚前脚掌内侧迅速蹬地,上体稍右转,左肩向前下压,重心向右前方移动,左脚向右侧前方跨出,将球引于右侧,接着运球,中枢脚踏地向前跨出,迅速超越防守。如图 圆京

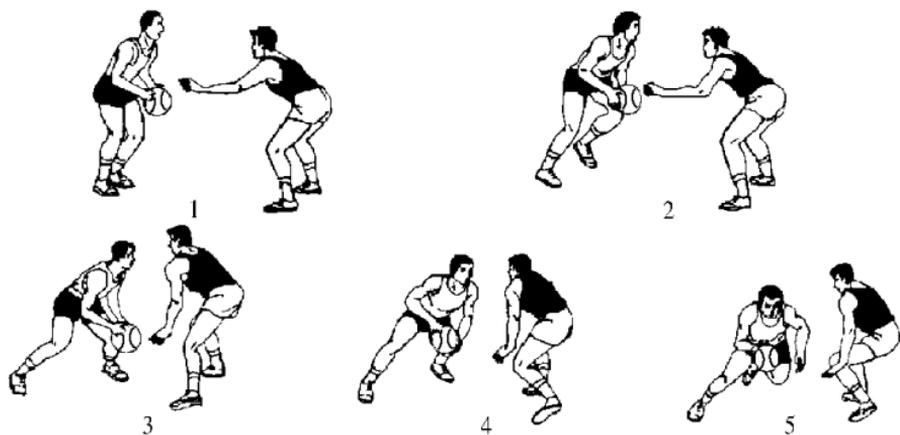


图 圆京 缘交叉步突破

动作要点 蹬跨有力 起动要迅速突然 转体探肩保护球。

圆颞步突破

动作方法 :以左脚做中枢脚为例。突破时 ,左脚内侧蹬地 ,右脚迅速向前方跨出一大步 ,同时向右侧转体探肩 ,重心前移 ,球移至右手、推运 ,然后 ,左脚迅速蹬地超越对手。如图 圆颞颞

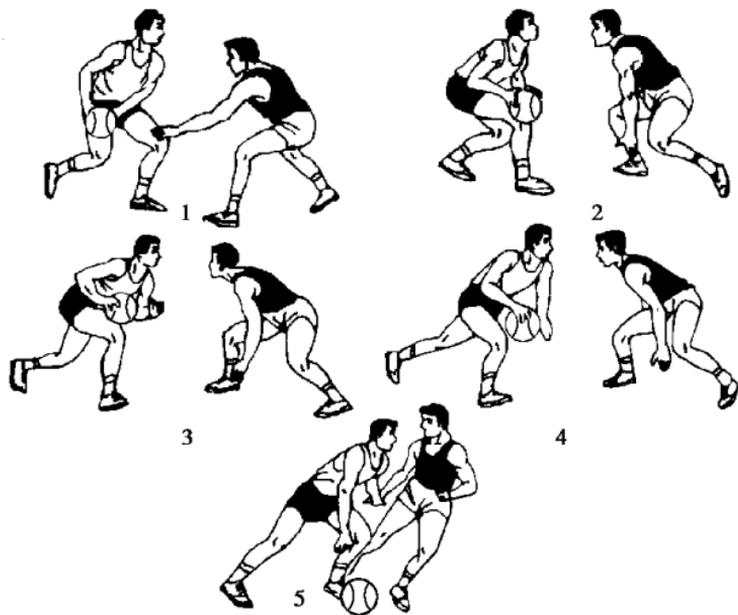


图 圆颞颞顺步突破

动作要点 起动要突然 ,跨步加速要连贯 ,中枢脚离地前球要离手。

猿后转身突破

动作方法 :以左脚做中枢脚为例。背向球篮站立 ,两脚平行开立 ,两膝弯曲 ,重心降低 ,两手持球于腹前。突破时以左脚为轴转身 ,右脚向右侧后方跨步 ,上体右转 ,脚尖指向侧后方 ,右手向右脚前方放球 ,左脚前掌内侧迅速蹬地 ,向球篮方向跨出 ,运球突破防守。如图 圆颞颞

动作要点 :要控制重心平稳。右脚向右侧后方跨出时的脚尖

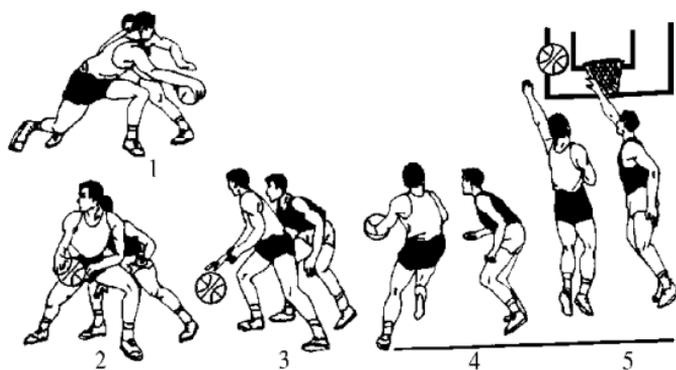


图 圆京魏后转身突破

方向要正确,左脚前掌内侧蹬地积极有力。

源前转身突破

动作方法:以左脚做中枢脚为例。突破前的准备动作与后转身准备动作相同。突破时重心移至左脚上,右脚前掌内侧蹬地,左脚为轴,右脚随着前转身而向球篮方向跨出,左肩向球篮方向压,右手运球后左脚蹬地,向前跨出,突破对手。如图 圆京魏

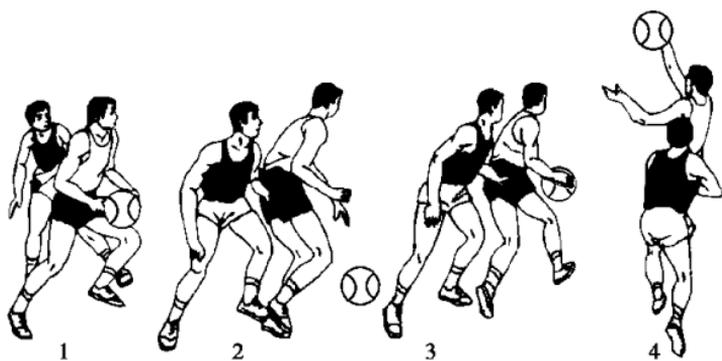


图 圆京魏前转身突破

动作要点 移重心,蹬地运球动作连贯。

(四)易犯错误与纠正方法

员易犯错误

- (员)突破时双脚移动和中枢脚离地过早；
- (圆)放球落点不对，易被防守队员打掉；
- (猿)突破时转体探肩不够，身体重心高，后蹬无力，起动速度慢。

圆纠正方法

(员)找出犯有典型错误动作的学生做动作。剖析其原因，强化动作关键，建立正确动作表象；

(圆)通过正确与错误动作比较，让学生多做正确动作的模仿练习；

(猿)利用标志线限制，学生在自己面前画出正确的突破路线和运球的落地点，要求侧身、压肩，不得绕弧线切。

(五)持球突破训练方法

员无防守情况下练习

练习一：每人一球，面对球篮，保持基本站立姿势。持球瞄篮，突然、快速向左或向右侧前做跨步突破动作，然后收腿还原，再重复以上动作。

练习二：向前抛球，高度在胸腹之间，单脚踏地随球向前做一步急停接球，两脚平行落地，再衔接交叉步成顺步持球突破动作。

练习三：背篮站立，向前抛球，随球做一步急停接球后，做前转身、后转身突破动作。

练习四：做原地交叉步和同侧步持球突破上篮，投篮后自抢篮板球运球到队尾。依次练习。如图 圆原圆

圆有防守情况下练习

练习一：三人一组，每组用一个球，①先做假动作吸引防守，然后做同侧步或交叉步突破，运几次球后，再传球给②，立即向前防守②。②依上述方法进行突破练习，三人连续进行。如图 圆原圆

练习二：①上步接 员的传球，员上前防守①，然后①做假动作吸引对手进行同侧步或交叉步突破，投篮后，员抢篮板球，攻守换

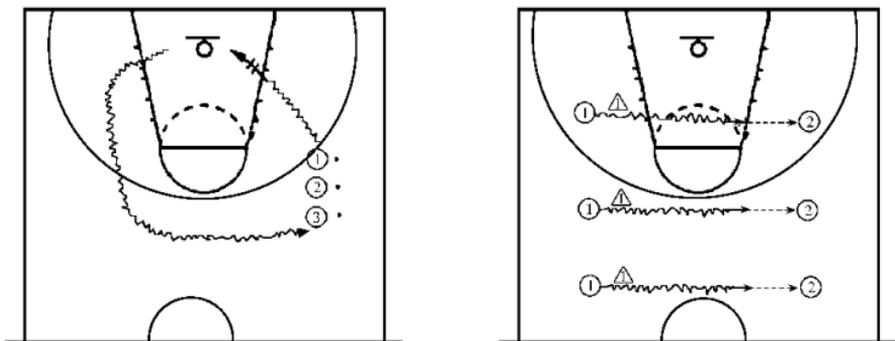


图 圆原愿 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 圆原愿

位,依此方法连续进行。如图 圆原愿

练习三:△为教师,○为防守队员,①摆脱背对球篮接球后,根据防守位置情况,可直接做前、后转身突破或先转身面对球篮再突破上篮。

①投篮后,至○位置进行防守,○抢篮板球后,传球给△,至队尾。依次练习。如图 圆原愿

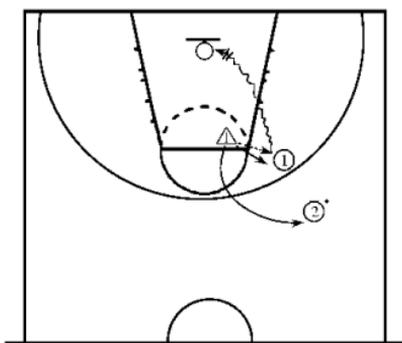


图 圆原愿

练习四:半场三攻三练习,防守

队员固定盯人,积极防守,进攻队员不许掩护,主要是持球队员运用中投和突破结合技术进攻。进攻一定次数后,攻守交换。

练习五 教师△在外围转移传球。练习时,④、⑤、⑥按底线“愿”字路线移动,防守队员积极防守。△往⑥传球时,④迅速横切要球,接球后立即进攻。⑥接球后也可以利用假动作,个人突破进攻。进攻结束后,△再将球向⑤的方向传球,然后⑥横向进攻。进攻一定次数后攻守交换。如图 圆原愿

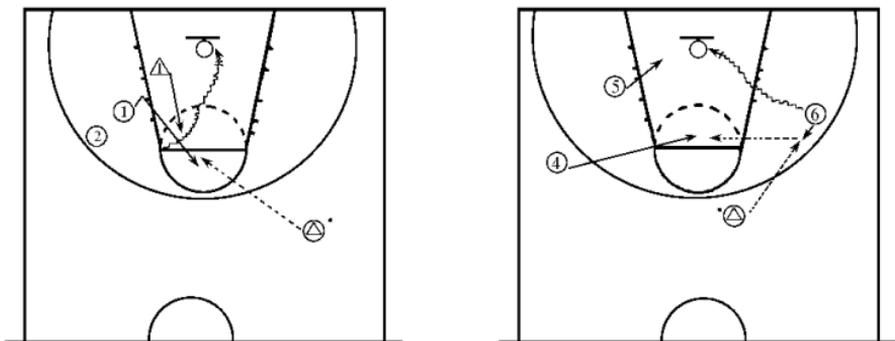


图 圆原原摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 圆原原

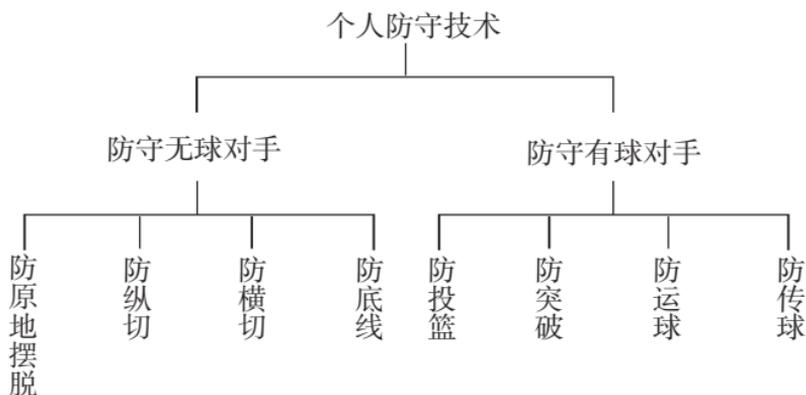
第六节 防守对手及教学

防守技术是队员在防守时,为了阻挠和破坏对手的进攻,达到夺球反攻目的所采取的各种专门动作的总称。

防守和进攻是篮球比赛的两大组成部分。进攻的目的在于突破防守,投篮得分;防守的目的在于阻止和破坏对方的进攻,达到夺球后转守为攻。二者是矛盾对立的两个方面,相互制约,又相互促进。随着现代篮球运动的发展,防守技术也有了新的发展变化,主要表现在防守的策略和方法上的突破,策略上体现为“以球为主与以人为主相结合的人、球、区三位一体”的防守战术原则,其实质是紧逼持球人,加强对有球一侧的协防,防守无球队员的目的是不让其接球,或是不让其顺利地接球,破坏其接球后的衔接技术动作。在防守中主动运用抢步、抢位去占据有利位置,在身体接触对抗中主动用力,占据优势和主动,达到获球之目的。

防守技术是防守战术的基础。因此,在教学与训练中应重视提高个人防守技术和个人防守的积极性,以促进其防守战术的发展与提高。

防守技术内容很多,具体内容如下:



一、防守无球队员

在一场比赛中,防守队员绝大部分时间(约占全部防守时间的)是防守无球队员,多数情况下无球队员的移动是构成进攻配合的关键。因此,必须增强对防无球队员重要性的认识,提高防守无球队员的技能。

(一)防守无球队员技术分析

防守无球队员由防守的位置与距离、防守姿势、移动步法三个环节组成。

员防守的位置和距离

位置和距离的选择必须根据球和自己防守的对手所处的位置来确定及调整自己的防守位置。防守无球队员时,始终要保持“球——我——他”的位置关系,即防守者的位置始终在对手与球、球和所防对手形成的钝角三角形的钝角处。防守无球队员的距离,应根据对手距球和球篮的远近而定,做到近球上,远球松,人、球、区三兼顾,控制对手接球。根据球的位置和防守的对手所处的位置,防守无球队员可分为:强侧(有球)防守和弱侧(无球)防守。

(员)强侧防守

当防守的对手处在强侧时,因其临近球,随时都有接到球的威胁,为了全力封锁对手接球,同时又能控制对手向篮下切入,防守

者应采取错位防守,即站在球与自己所防守对手的传球路线的内侧位置,逼近对手,采用面向对手侧向球的斜站立姿势。眼睛既要看到人,又要兼顾球。如图 圆原缘

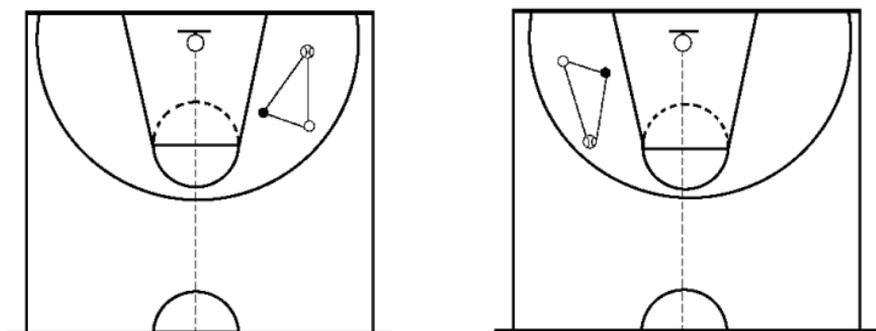


图 圆原缘 强侧防守

(圆)弱侧防守

当对手处于弱侧时,因其距球较远,威胁相对较小,为了协助同伴共同加强对有球侧的防守,并便于控制篮板球,应向球和球篮方向靠拢,采用松动防守。如图 圆原愿

圆防守姿势

正确的防守姿势能保证扩大控制面积和及时向不同方向移动。采用何种防守姿势,应根据防守者与对手和球的距离远近来选择。具体内容见动作方法。

猿移动步法

防守时,防守队员要根据球和人的移动,合理地运用脚步动作来保证及时占据有利的防守位置,争取主动,常用的移动步法有滑步、撤步、碎步、快跑和转身等。

(二)防守无球队员的动作方法

员纵切

④传球给⑧,⑤应及时偏向球侧错位防守;当④纵切要球时,⑤应抢前移动,合理运用身体堵截纵切路线,同时伸出左臂封锁接

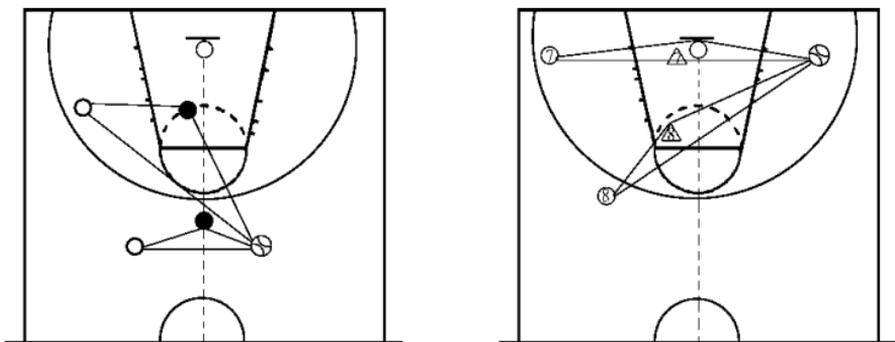


图 圆原原弱侧防守

球。如图 圆原原

圆原原原地摆脱

④持球，△贴近错位防守，当⑧向上摆脱做要球假动作后反跑时，有两种防守方法：一是防守者以后脚为轴随之做前转身，面向对手，同时举手，转头看球，贴近对手，封堵接球；另一种是防守者以后脚为轴做后转身，面向球，背向人，用手触摸对手，跟随他移动。如图 圆原原

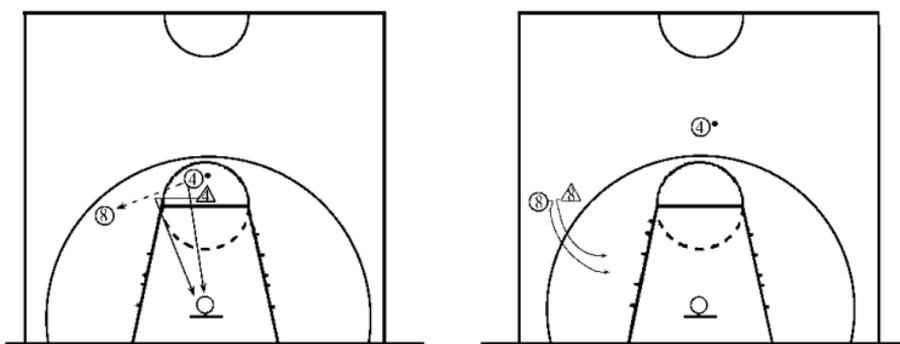


图 圆原原防纵切 圆原原防反跑

圆原原横切

④持球，⑥横切要球时，△上左脚，合理运用身体堵截，同时伸左臂封锁接球，不使其从自己身前横切要球。如图 圆原原

圆原原溜底

④持球,⑥溜底线时,⑤开始面向球滑步移动,同时伸左臂封锁接球。待对手进入强侧时,⑤迅速上右脚前转身贴近对手,伸右臂封锁接球,将对手逼向场角。如图 圆原景

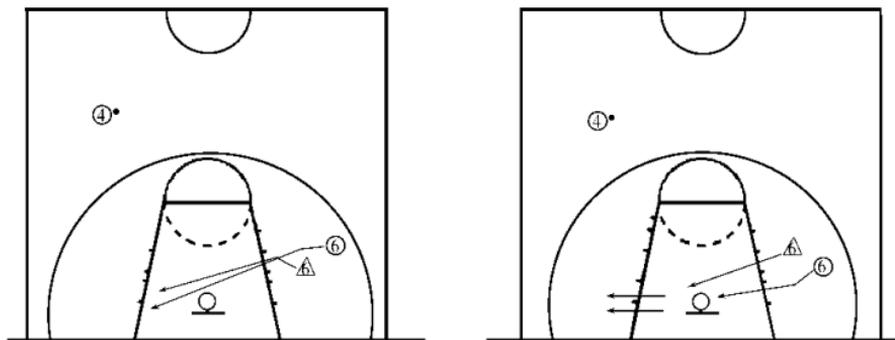


图 圆原景 防横切 图 圆原景 防溜底

二、防守有球队员

球是攻守双方争夺的焦点,持球队员可以直接投篮得分、突破和传球,所以持球队员经常是最有威胁的。根据持球者所要进行的不同的进攻动作,防守有球队员可分为:防投篮、防突破、防运球、防传球。

(一)防守有球队员技术分析

防守有球队员由防守的位置与距离、防守姿势、移动步法三个环节组成。

员 防守位置与距离

防守有球队员时,防守人站在对手和球篮之间,使三者保持在一条直线上。防守者与对手距离的远近,一般对手离篮近则靠近对手近些,反之,则远些。当然,还根据对手的进攻技术特点以及防守战术的需要,调整防守距离和位置。

员 防守姿势

分为平步防守和斜步防守两种。平步防守:两脚平行站立,两



手臂侧伸不停挥摆。这种方法适合于防守运球、突破。斜步防守：两脚前后站立，前脚同侧手臂向前上方伸出，另一手臂侧伸。这种姿势便于前后移动，对防投篮比较有利。

移动步法

常用的移动步法有：运用碎步或跳步急停，突然逼近对手；平步站立——横滑步，斜前站立——撤步、滑步。

(二)防守有球队员的动作方法

防投篮

当对手在离篮远米的范围接到球时，威胁很大，他可直接投篮。防守者要站在对手与球篮之间，同对手保持一臂距离，采用斜步防守，并且全神贯注于对手的眼神和重心位置的变换，不要被其假动作迷惑。当其准备投篮时，防守人将前伸的手臂扬起，手掌对准球；当对手投篮刚出手或起跳时，防守者及时起跳，伸直手臂用手封球，干扰其出球弧度，并争取“盖帽”。

防突破

要根据对手的习惯、技术特点来采取相应对策。如对手以右脚为中枢脚，用交叉步从防守者的左侧突破时，防守者可稍偏于对手的右侧站立，以左脚在前的斜步（或平步）防守堵其右脚侧，与前脚同侧的手臂前伸指向球的部位，另一手侧伸防对手突破。

防运球

应遵循两条原则：一是堵中路迫使其向边、角运球；二是堵强手迫使其用弱手运球。当对手开始运球时，防守者应将视线集中在对手运球的手和球上，并抢先向运球方向滑动，以身体对着球的落点，阻止对手从中路运球突破。

防传球

要根据对手的位置和视线，判断其传球意图，挥动手臂封堵其传球，迫使其向攻击威胁弱的位置传球。有时可以后撤步，协助同伴防守处于有利位置的接球队员，并伺机抢断球。

三、防守技术易犯错误及纠正方法

(一)防无球队员易犯错误

员视野范围小,不能人球兼顾;
 圆防守的重心高且不稳,移动步法乱;
 猿手臂动作运用不当,缺乏断球意识。

(二)纠正方法

员检查矫正防守姿势和选位角度,进行有助于扩大视野基本功练习;

圆反复进行短距离防守移动,变换步法练习,要求低重心,保持身体平衡;

猿练习抢位堵截对手接球,教师有意识地向防守人传球,诱导防守随时注意断球。

(三)防有球队员时易犯错误

员脚步移动慢,当对手由无球到有球时,防守不能及时到位;
 圆防突破时,身体重心不稳,手脚不能协调配合,易受假动作迷惑;

猿防中投时不举手干扰封盖或封盖时挥臂幅度过大,造成犯规;

源防运球时脚步移动慢,用手臂拦截代替抢先移动,盲目掏打球。

(四)纠正方法

员强调防守时注意力集中。教师组织二对二、三对三练习时,要求进攻者固定传球,防守随球移动及时到位。

圆简化练习方法。要求进攻者协助防守者练习,进攻动作由慢到快,由单一到结合,逐步增加练习难度。

猿强调对方举球投篮时必须扬手干扰“盖帽”时要手臂伸直向上起跳封盖,提高封盖时的判断能力和跳起时保持身体的平衡能力。



源提高脚步移动速度和灵活性。开始练习时,只要求迅速移动跟防,不准用手打球。

四、训练方法

员防守无球队员的训练方法

练习一 移动选位练习。后卫队员④和⑤传球,接球后都要做瞄篮和持球跨步突破的假动作,而后将球传出。防守者要针对有球和无球情况,及时移动选位,做出相应的防守动作。连续数次后互换攻守。如图 圆景貌

练习二 防纵切练习。教师持球,源防④;当④向球纵切时,源移动抢占对手与球之间,堵截④的接球路线,阻止对手接球。④进攻后变为防守,防守后到队尾。如图 圆景貌

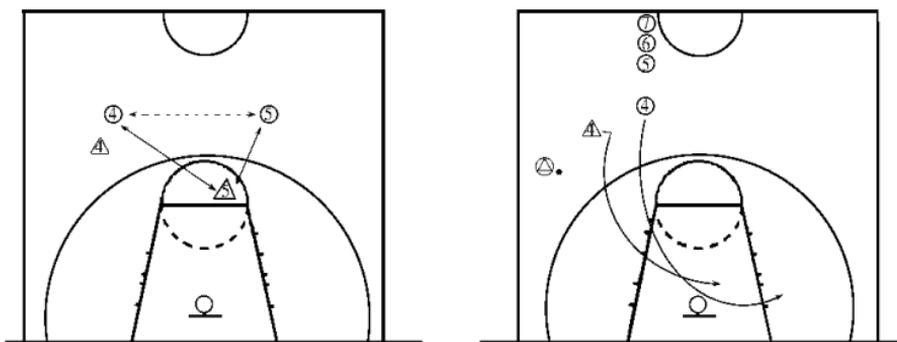


图 圆景貌 移动选位练习 图 圆景貌 防纵切练习

要求 防守练习时集中注意力,做到人球兼顾。

练习三 防守横切练习。教师在圈顶外持球,源为传接球队员,源防①。当教师传球给源时,源及时调整防守位置。当①下压横切要球时,源抢先堵截其接球路线,阻止其接球;如①溜底线接球,源撤左脚面向球贴近对手防,源传球给①。①进攻之后去担任防守,防守者去替换源传球,源到右侧队尾。球仍回传给教

师,下一组进行练习。如图 圆景貌

要求:防守者随球转移及时换位,人球兼顾,防对手横切时抢先堵路线,对手溜底线时要撤步后转身,面向球跟防。

圆防守有球队员的教与训练方法

练习一:防突破练习。队员分两组,分别站在边线和端线外,△持球

用地滚球传球给①,△立即上前防守①,规定①必须从底线突破。当①从底线突破时,△抢先移动封住①运球路线,用右脚踏在端线上,阻止其从底线通过。练习后,①到△队尾,△到○队尾。如图 圆景貌

练习二:防中投练习。两人一组用一球,进攻者离篮远米站位,防守者将球传给进攻者后,立即进行防守,进攻者可做投切结合动作,或原地跳起投篮,或向左右拍一次球急停跳投。防守者练习防中投动作。练习一定次数后,互换攻守。

练习三:综合练习。学生成一列纵队站在罚球线延长线外,△持球用地滚球或反弹球给①后,△立即迎前防守。①接球后做投、切假动作,然后根据情况从左、右突破投篮或突破急停跳投。防守者全力防突破防中投。①投篮后抢篮板球,将球传给下一个学生后立即防守。防守者至队尾,依次交换练习。如图 圆景貌

要求:尽快摸清进攻者的习惯动作,制约对手特长的发挥。

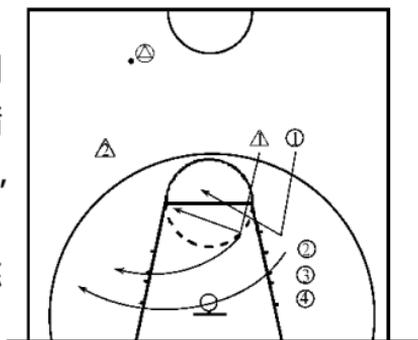


图 圆景貌 防横切练习

第七节 摇抢球、打球、断球及教学

随着现代篮球运动的发展,防守的攻击性被世界各个强队所重视,攻击性的防守不仅破坏进攻队的有效配合,而且也为自己队

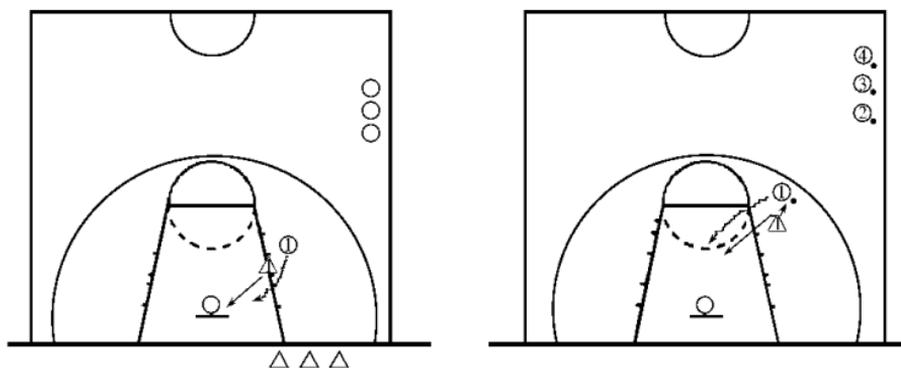


图 圆原缘 防守突破 摇摇摇摇摇摇摇摇图 圆原缘 综合练习

快速反击创造有利的战机。

抢球、打球、断球是攻击性很强的防守技术，它是积极性防守战术的基础。

一、抢、打、断球技术分析

抢、打、断球是由准确的判断、快速移动、合理的手部动作三个环节组成。

员 准确判断

首先要看准球的位置和移动路线以及球速和球的落点，然后找准时机准确出击。

圆 快速移动

抢先占据有利位置，突然起动，以迅速、短促、准确的动作，接近对手的球，使对手猝不及防。

猿 合理的手部动作

手臂的伸、拉、挡，手腕和手指的拍击、点拨、扭转、封盖动作要果断迅速。手臂动作幅度不要太大，身体用力不要过猛，控制身体平衡，以免犯规。

二、抢、打、断球动作方法

(一) 抢球

抢球是从进攻队员手中夺取球的方法。当手指接触球或控制住球的同时,利用拧、拉和身体扭转力量,同时手臂要迅速向腰腹回收。抢球的手法一般是一手在上,一手在下直握。抢球的时机是当进攻队员停止运球、接球或抢到篮板球落地刚持球时,可趁其保护球不当将球抢掉。

(二)打球

打球是指击落对方手中球的方法。可分为打原地持球队员的球、打运球和打上篮队员的球。

打原地持球队员的球

打球时一般采用与持球队员动作相反进行逆向迎击,这样借助反向合力增大击球力量,易于将球击落。打球时多用手指、手掌击球,用手指小臂与手腕的短促快速动作弹击,不可挥大臂上步抢打。如图 圆原缘 所示。

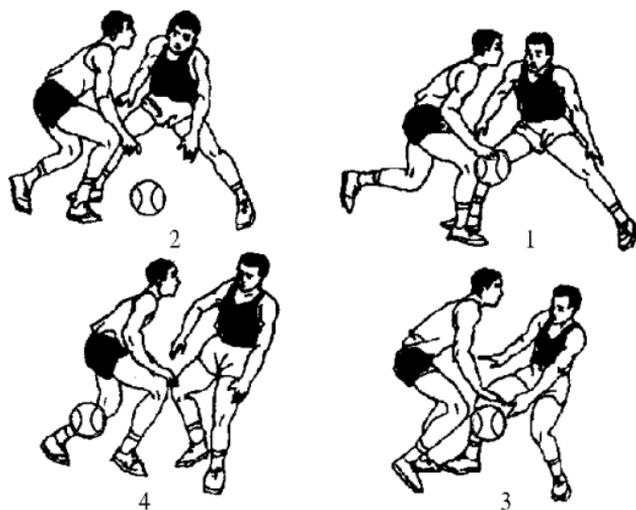


图 圆原缘 打原地持球队员的球

对手运球突破时打球

(以从防守者左侧运球突破为例)防守者应在左脚向左滑步抢位堵截同时,看准球从地面弹起的刹那,突然用左手打球。



猜对手运球上篮时的打球

防守者侧身跟随运球队员,当对方起步上篮跨出第二步,刚要起跳把球由体侧移到腰腹部的瞬间,防守者可用手自上往下的斜击方法将球打落。如图 圆景缘 所示。

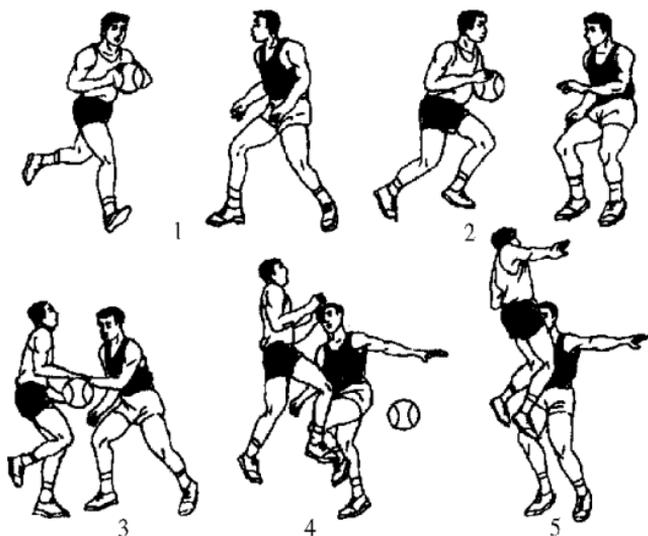


图 圆景缘 猜对手运球上篮时的打球

(三)断球

断球一般分为横断球和纵断球。

员横断球

横断球是从侧面跃出截获进攻队的传球。断球时,重心迅速向断球方向移动,以短而快的助跑,单脚或双脚用力蹬地跃出,身体伸展,两臂前伸,用双手或单手截获球。如图 圆景 所示。

圆纵断球

纵断球是从对手背后或侧后方突然用绕前防守步法跃出,截获进攻队的传球。当防守者要从对手右侧绕前断球时,右腿先向前跨第一步,然后侧身跨左脚绕到对手身前,同时重心前移,左脚(或双脚)用力向前跃出,身体伸展,两臂前伸将球截获。如图 圆景缘 所示。

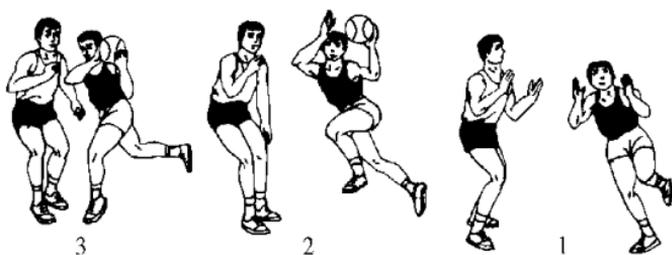


图 圆原缘 横断球

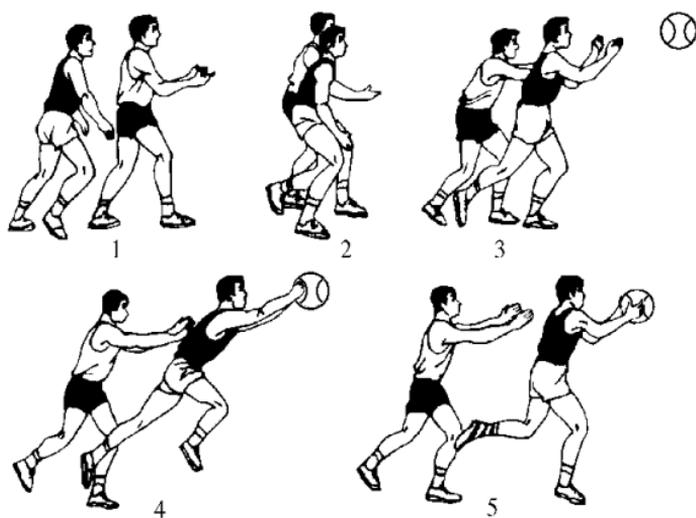


图 圆原缘 纵断球

三、训练方法

练习一 原地抢球、打球练习。将学生分为两人一组。持球队员在原地做投突结合的脚步动作，防守者体会抢球、打球动作要领，然后再进行移动中断球。如图 圆原缘 三人一组，④⑤相互传接球，源先站在④后面，当⑤传球给④时，源由④身后跃出断球，断得球后再传给⑤，然后再跑动⑤身后，如此连续进行练习。

练习二 对篮板球下落时的抢、打球及打上篮的球，两人一组

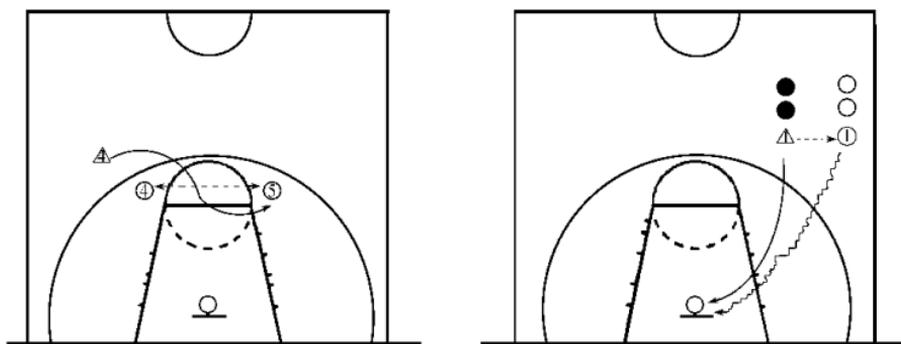


图 圆原四 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 圆原五

在篮下,一人将球抛向篮板,另一人跳抢篮板球。当球下落时,抛球人立刻打球或抢球,然后再进行打运球上篮的练习。

学生分为两排站在罚球线外,△持球传给①后变为防守者,①接球后沿边线运球上篮,△迅速追防,当①起步刚要起跳上篮时,△用右手将球打落。攻守交换位置,依次轮流练习。如图 圆原五 所示。

练习三 断获球反击和回防练习。学生分成三组,④⑤⑥每人一球,△防①,④传球给①,△判断时机起断球,如获球则运球向前反击,此时④变防守,防△运球突破和投篮。如①接到④传球则转身运球上篮,△立即回防。顺时针轮转换位,依次连续练习。如图 圆原六 所示。

第八节 抢篮板球及教学

比赛中双方队员在空间争抢投篮未中的球统称为篮板球。可分为进攻篮板球(前场篮板球)和防守篮板球(后场篮板球)两种。

篮球比赛中,抢得篮板球是获得控球权的重要手段,是增加进攻次数和发动快攻的重要保证,是攻守转化的关键。

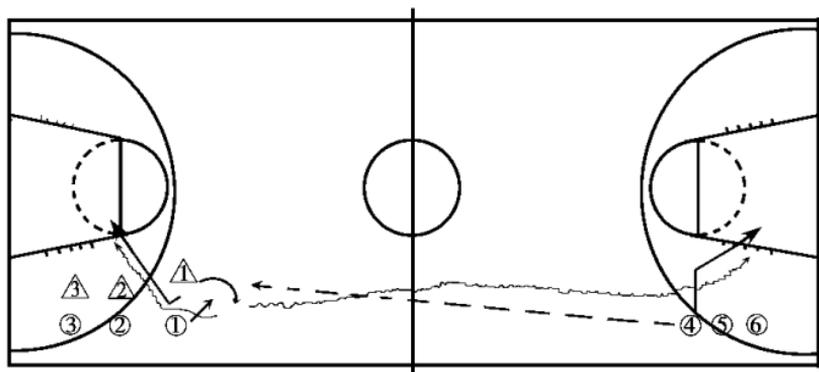


图 圆原 摇断球反击

一、抢篮板球的技术分析

抢篮板球是由抢位、起跳、空中抢球动作和获球后四个动作环节组成的。

员 抢位

抢占有利位置是抢篮板球技术的关键环节。无论是进攻队员还是防守队员抢篮板球,抢占有利位置对能否抢获篮板球起决定性作用。正确的抢位判断,要根据投篮的方向、距离、球的飞行弧线和速度及不中篮时球反弹的方向和落点来决定。防守队员抢篮板球时要先挡后抢,进攻队员抢篮板球时要加速起动摆脱冲抢。

圆 起跳

掌握起跳时机,力争在最高点将球抢获。防守队员抢篮板球时,一般多采用原地上步、撤步或跨步的双脚起跳方法,进攻队员则多采用助跑单脚起跳或跨一两步双脚起跳的方法。

猿 空中抢球动作

根据比赛场上队员所处的位置、球反弹方向、高度以及个人的特点,抢篮板球时可运用以下三种不同的方法。

①双手抢篮球。身体在空中充分伸展,两臂同时伸向球落点方向,双手在最高点将球握住,腰腹用力,迅速收臂持球于胸前。



优点 持球稳固、空间占据面积大 缺点 抢球制高点低 ,抢球范围不及单手抢篮板球大。

②单手抢篮板球。起跳后身体和手臂向有球方向充分伸展 ,当最高点指端触及球时 ,用力屈腕屈指迅速抓握球 ,拉球于胸前 ,另一手迅速扶握球。优点 触球点高 ,抢球范围大 缺点 不如双手抢球牢固。

③点拨球。当遇到身材高大的对手或自己处于不利位置时 ,跳起在空中用手指将球点拨给同伴。技术与单手抢篮板球相似 ,有时为了加快反击速度 ,也可主动地、有意识地利用点拨球发动快攻一传。优点 缩短传球时间 缺点 :与同伴较难配合。

源 获球后动作

进攻队员抢到篮板球可在空中直接补篮 ,或及时传给有利位置上的同伴发动攻击。防守队员抢到篮板球落地时应两膝弯曲 ,两肘外展 ,护球于胸腹间 ,或抢到球后在空中传给同伴。高大队员可将球置于头上 ,便于保护和迅速与其他进攻动作衔接。

二、抢篮板球的动作方法

员 防守队员抢篮板球

防守队员抢篮板球是发动快攻的主要来源 ,防守队员站位于进攻队员与球篮之间的位置特点决定一般多采用“挡抢”。

动作方法 :正确的站立姿势 ,即两膝弯曲 ,上体稍前倾 ,重心在两脚之间 ,两臂屈肘侧张 ,占据较大面积。当对方投篮出手后 ,应注意对手的意向和动势 ,并根据当时与原进攻队员所处的位置和距离的远近 ,运用上步、撤步和转身抢占有利位置 ,把原进攻队员挡在身后 ,与此同时还要判断球的落点准备起跳。在空中用双手、单手或将球点拨给同伴。如果持球落地时 ,应保持身体平衡侧对前场 ,将球持于胸腹之间或头上 ,以便于及时运用传、运、突技术。

员 进攻队员抢篮板球

进攻队员抢篮板球不仅可以增加进攻次数和篮下得分机会 ,

而且可以增强外围队员投篮的信心,同时还可制约和减少对方发动快攻。进攻队员站在防守队员外侧的位置,因此要采取快速或虚晃摆脱对手进行“冲抢”。

动作方法:当同伴或自己投篮时,处在近篮的进攻队员首先判断球的反弹方向,然后利用假动作,绕挤到有利位置,借助跨步或助跑起跳,跳至最高点补篮或抢篮板球,落地时,持球于胸腹之间,两肘外展。高大队员可置球于头上,以便衔接其他进攻技术动作。

三、抢篮板球易犯错误与纠正方法

易犯错误

- ①抢篮板球意识差或挡人抢位不及时;
- ②对球的反弹方向、落点判断不准确;
- ③起跳时机不当,未能跳至最高点时抢球。

纠正方法

- ①两人一组,一攻一守,练习抢位,以提高拼抢意识和合理的抢位技术;
- ②两人一组,一投一抢,体会对球的反弹方向和落点的判断;
- ③加强弹跳练习,提高抢球能力。

四、抢篮板球的训练方法

徒手模仿练习

练习一:原地连续双脚起跳、单或双手触篮板或篮圈 10~15次。

练习二:前、后转身跨步连续起跳,做单或双手抢篮板球的模仿动作 10~15次。

持球练习

练习一:每人一球。向篮板或墙上抛球后上步起跳,用单手或双手在空中抢球。

两人一组,一人罚球(尽量不投中),一人在篮下抢球(规定次



数轮换)

练习二:学生一路纵队站罚球线后面。⑤持球投篮,投篮后积极冲抢,④及时转身挡抢,抢球后传给⑥进攻,⑤去防守,④排至队尾,依次轮换进行练习。如图 图原源

练习三:学生成一一路纵队,站在 源缘角距离球篮 源米左右,⑤为进攻队员,④为防守队员,教师△持球投篮后,④、⑤双方抢位争抢篮板球,抢球后传给教师。④至队尾,⑤作防守,依次轮换练习。如图 图原源

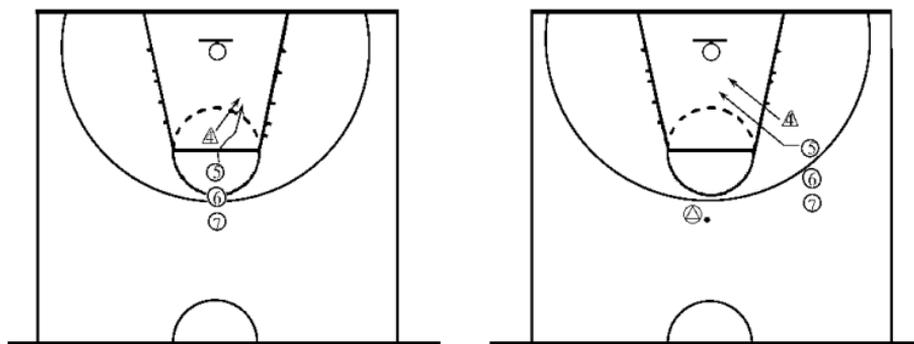


图 图原源 图 图原源

练习四:在半场比赛中,进行争抢篮板球练习,攻方只能传球投篮,投篮后冲抢篮板或补篮。攻方抢球后继续进攻,守方挡人抢位争抢篮板球,抢球后让攻方继续进攻,一定次数后交换攻守。

第九节 场上队员的位置与分工

篮球比赛中有队员的位置分工,可分为中锋、前锋、后卫。随着现代篮球运动的发展,在篮球战术中,正确分配队员的位置,明确其职责尤其重要。队员位置职责专门化就是充分利用队员的身体条件、技术特长,充分发挥队员的智慧与能力,有效地组合集体的力量去更好地完成各种攻守战术的任务。

一、中锋队员

中锋是由其在比赛中所处的位置和活动区域而得名。可分为第一中锋(主要中锋)、第二中锋(活动中锋)。中锋队员应是身材高大、沉着冷静、灵活,具有很好的耐力和弹跳力,技术全面、善于居中策应,篮下能准确地投篮、抢篮板球并有较强的防守能力的运动员。中锋常在身体接触的情况下完成攻、防动作,因此,在做动作时,要善于主动用力,进行合理对抗。

中锋应积极参加组织和快攻,在抢获篮板球后,能迅速把球传给摆脱防守的同伴,及时发动快攻和自己投入快攻。

中锋在阵地进攻中,要落位于对方篮下,一般活动在离篮下缘米左右的范围。要求其攻击得分的手段要多,并能进行策应、掩护。中锋要掌握多种传球方式及投篮技术,积极拼抢篮板球,组织本方进攻或牵制住对方防守。

中锋在防守时,要及时退防,抢占有利位置。不仅要防住对方中锋,还要随时协助同伴进行补防,保证后场篮板球的控制。

二、前锋队员

前锋队员应具备身材高、速度快、弹跳好等素质;技术上既要全面,又要有特长,能里能外,是球队的主要得分手。

前锋在比赛中应及时地投入快攻,迅速快下完成攻击任务。在阵地进攻中,经常在罚球圈两侧、底线两角及底线一带区域内活动。前锋在任何距离上投篮都要有自信心,能运球突破和空切到篮下接球投篮,既会运用掩护进攻,又会助攻传球为同伴创造进攻机会,敢于在对手阻挠下完成进攻动作。高大的前锋队员应加强篮下进攻。

前锋防守时,在由攻转守时处于第一线进行阻截,退入后场主要防守对手的摆脱传接球、投篮和运球突破。技术运用上观察、判断对方的进攻意图,抢占有利位置,合理运用手臂和身体干扰对方



的传接球、投篮和突破 ,同时要配合全队协防。

三、后卫队员

后卫队员应沉着冷静、机智果断 ;要有良好的观察、判断力 ,很强的篮球意识和组织指挥才能 ;要具有快速灵活的身体素质 ,同时应技术全面 ,控制支配球的能力强 ,善于掌握比赛节奏。根据后卫队员在比赛中的作用和风格 ,可分为组织型、攻击型、全面型三种类型。

后卫进攻的主要活动范围是罚球弧顶及附近两侧一带。承担着组织全队进攻的任务 ,既要善于传球给同伴创造投篮机会 ,又要善于中远距离投篮和持球突破篮下得分 ,充分发挥核心队员的组织作用。

后卫在由攻转守时 ,处于防守第一线 ,要善于堵截对方传球 ,延误对方推进速度。在后场防守中 ,在紧盯对手或积极阻挠外围进攻队员的中远距离投篮或传球外 ,还要能准确协助同伴进行夹击、围守 ,积极抢断球。当本队获球后应积极加入快攻 ,及时接应和快速推进 ,使全队快攻奏效。

思考题

员掌握篮球基本理论知识对学习篮球基本技术有何帮助？

圆篮球运动有哪些基本技术？

猿移动技术对掌握其他技术有何重要意义？



第三章摇基本战术

★任何战术意图和战术方法的实现,是由直接参与比赛的队员去配合。队员的战术意识愈强,实现战术的可能性愈大。

★篮球战术是篮球比赛中队员所运用的攻守方法的总称,篮球战术是由技术、方法和形式三个基本要素组成。

第一节摇进攻基础配合

进攻基础配合是指进攻队员两三人之间为了创造攻击机会,合理运用技术而组成的合作方法,基本配合方法有:传切配合、突分配合、策应配合、掩护配合。

一、传切配合

传切配合是指进攻队员之间利用传球和切入技术组成的简单配合。传切又分横切、纵切,这主要是针对球篮而言的。

示例一:如图猿原员所示,⑤传球给④后,立即摆脱防守队员③向篮下切入,接④的回传球投篮。

示例二:空切,如图猿原圆所示,④传球给⑤,⑥立即摆脱防守队员③向篮下切入,接⑤传来的球投篮。

传切配合的要求:切入队员要根据情况掌握切入时机,果断、快速摆脱防守队员切入篮下,并接同伴的传球进行投篮。传球队员要利用瞄篮、突破运球或假动作吸引和牵制防守队员,当本队队员切入处于有利位置时,应及时、准确地将球传给他。

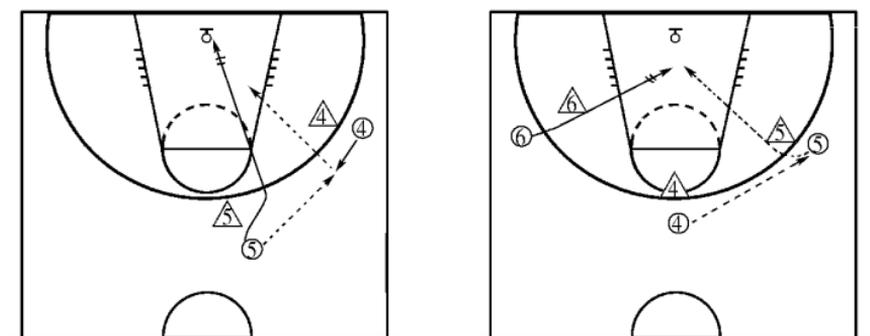


图 猿原猿

二、突分配合

突分配合是指持球队员突破后,主动地或应变地利用巧妙的传球与同伴配合的方法。如图猿原猿所示,⑤从防守队员的左侧突破,④协防,封堵⑤的向篮下突破的路线,此时④及时插入篮下有利的进攻位置,⑤停球,将球传给④,④接⑤的球投篮。

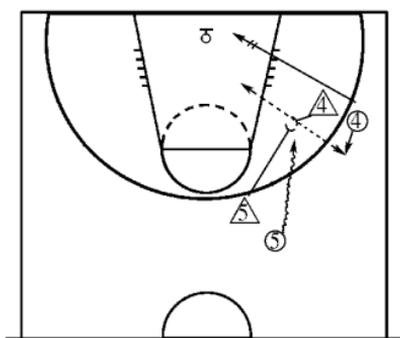


图 猿原猿

突分配合的要求:突破要坚决、果断,动作要突然、快速,在突破过程中要随时观察场上同伴队员行动和位置的变化。既要做好投篮的准备,又要及时、准确地传球给同伴。其他同队队员要掌握时机,及时跑到有利于进攻的位置上接球投篮或做其他动作。突分配合用于对付扩大防守,能各个击破,打乱对方的防守部署,也可用来压缩对方防区,创造外围投篮的机会。

三、策应配合

策应配合是指进攻队员背对篮筐或侧对篮筐,由他作枢纽与同伴空切相配合而形成的一种里应外合的方法。

示例一:如图猿原原所示,④摆脱防守插到罚球线作策应,⑤将球传给④并立即空切篮下,接④的策应传球投篮。

示例二:如图猿原象所示,④传球给策应者⑤,并从⑤身边切入篮下,⑥向左做假动作后绕出,⑤可将球传给④篮下进攻或传球给⑥外围投篮,也可自己进攻。

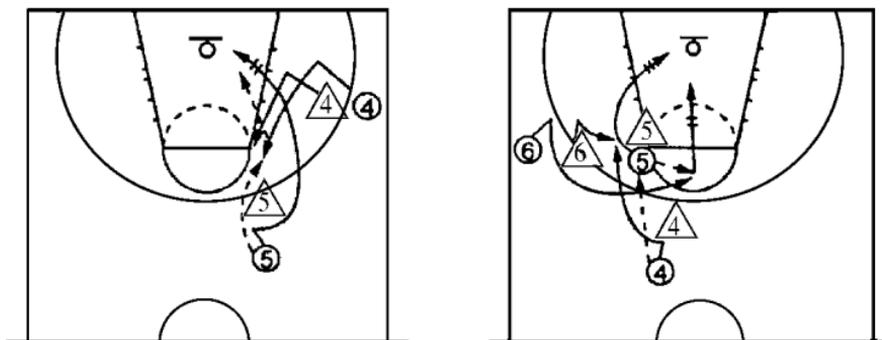


图 猿原原 猿原象

策应配合的要求:策应者最好是身体高大的队员(中锋)。策应者要及时抢位接球,接球后两脚开立要用手臂、身体和腿部挡住防守队员,两手持球胸前或持球头上。要随时观察场上情况变化,以便及时将球传给最有利进攻的同伴,同时注意自己的进攻机会。根据攻防的实际情况,处理好内外结合的关系。在策应过程中要用转身、跨步、假动作及时调整策应的方向和位置,以便协助同伴摆脱防守,增加策应的变化与成功率。

配合队员要根据策应者的位置,及时传球给策应者远离防守的一侧,做到人到、球到或设法摆脱防守切入,绕出接球。

策应配合在比赛中运用范围较广,可用于对付全场紧逼人盯



人防守,在中场或前场策应、突破对方防守。策应配合多用于半场阵地进攻,作为战术中的配合,常与传切、掩护等结合使用,可增加战术变化和攻击机会。策应队员是配合中的组织者,要主动与同伴配合,创造进攻机会,然后才是从配合过程中寻找自己攻击的机会。策应结束后,应主动拼抢篮板球。

四、掩护配合

掩护配合是指掩护队员采用合理的行动,用自己的身体挡住同伴的防守者的移动路线,使同伴借以摆脱防守,或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。

掩护的种类有:前掩护、侧掩护、后掩护。其区别在于掩护队员站在同伴防守者身旁的不同位置。掩护配合可以在无球队员与有球队员,有球队员与无球队员,无球队员与无球队员之间完成。

掩护配合中,根据配合中采用方法不同,又可分为:定位掩护、假掩护和行进间掩护。

定位掩护是被掩护者主动利用同伴的身体和位置做原地掩护,使自己摆脱防守。

假掩护是指掩护者给同伴掩护时,发现防守者没有紧跟,立即插向篮下的行动。

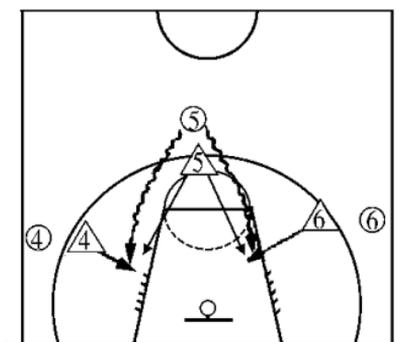
行进间掩护是掩护者与被掩护者在跑动中交叉形成掩护。要掌握好时机,在交叉时,相互创造摆脱对手的时机,可以是运球中掩护,也可以是双方移动中或传接球后进行掩护。

例如侧掩护是掩护队员站在同伴防守者的侧面,用身体挡住防守者的移动路线,使同伴得以摆脱防守。

示例一 给持球队员做侧掩护,如图猿园所示。⑤传球给④后跑到猿的侧面做掩护,④接球后做投篮或突破的动作,吸引猿的防守,当⑤到达掩护位置时,④持球从猿的右侧突破投篮,⑤掩护后及时移动到有利的位置去接球或抢篮板球。

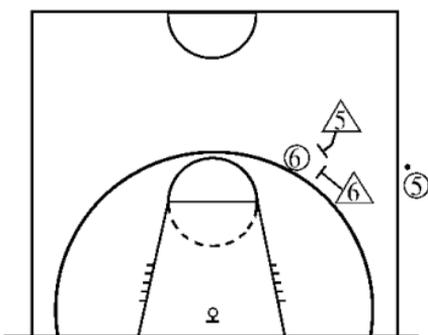
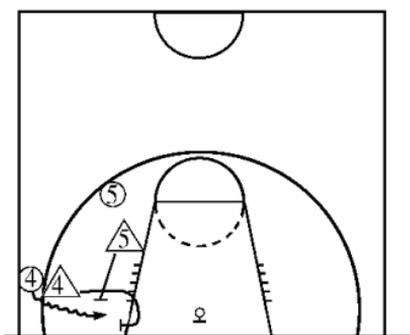
员的配合方法。如图猿原员所示。

④从底线突破,缘封堵底线,迫使④停球,缘同时迅速跑去与缘协同夹击④,封堵其传球路线,造成其违例或失误。又如图猿原圆所示,⑤发边线球,缘协同缘夹击⑥,两人积极封堵⑥的接球。



图猿原圆

夹击配合的要求:夹击的目的是造成对手五秒违例或传球失误,因



图猿原员 图猿原圆

此,要正确地掌握夹击的时机和区域,行动要果断,要出其不意。在形成夹击时要用身体和腿部限制进攻队员的活动,用手臂封堵传球和接球,但要注意不要犯规。夹击配合最好在边角区域进行。

三、补防配合

补防配合是指防守队员在同伴出现漏防时,立即放弃自己的对手,去补防那个威胁更大的进攻者,而与漏人的防守队员及时换防的一种协同防守方法。

示例一:如图猿原猿所示,⑤传球给④后,突然摆脱缘的防守



同伴从自己的身旁绕过 继续防守各自的对手。

示例一 :如图猿原愿所示 ,⑥传球给⑤并去给他做掩护 ,⑤传球给④后利用⑥的掩护向篮下切入 ,缘从⑥和 源旁绕过。

示例二 :如图猿原怨所示 ,⑤传球给⑥ ,利用④的掩护切入篮下 ,缘封堵⑤向篮下切入的路线 ,迫使其向另一侧切入 ,此时 源要贴住④ ,缘从④和 源身旁绕过继续防守⑤。

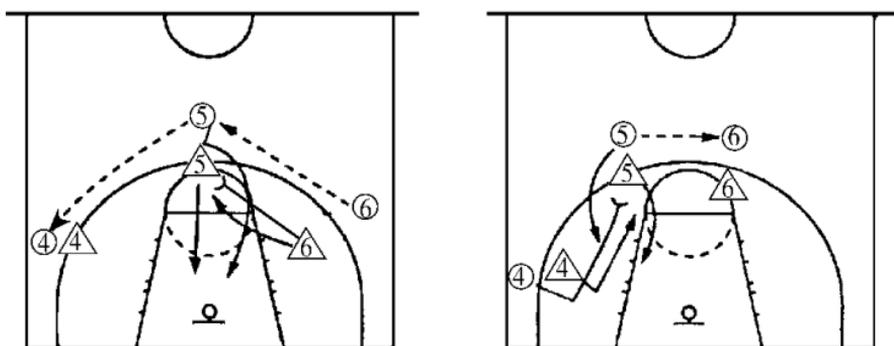


图 猿原愿 猿原怨

绕过配合的要求 :防守者要及时提醒同伴 ,并贴近自己的对手 绕过队员要及时调整位置和距离 ,继续防住对手。

七、交换配合

交换配合是为了破坏进攻队员的掩护配合 ,防守队员之间及时呼应交换自己所防守的对手的一种配合方法。示例一 :如图猿原园所示 ,⑤去给④做掩护 ,并且已挡住 缘的移动路线 ,此时 ,缘要主动发出换人信号 ,及时封堵④向篮下突破的路线 ,同时 源应及时调整自己的防守位置 ,换防⑤阻止其向篮下空切。

示例二 :如图猿原员所示 ,④传球给⑤ ,并利用⑥定位掩护切入篮下 ,此时 缘看到 源被掩护住了 ,应主动招呼同伴换防 ,缘防④篮下接球 ,源调整位置防守⑥。

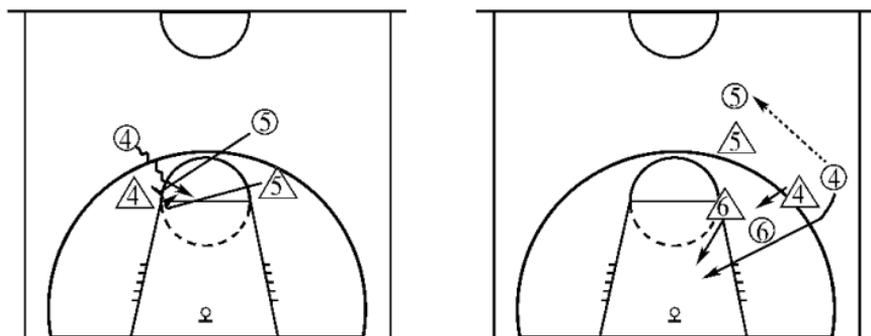


图 猿原圆 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原猿

交换配合的要求 交换防守时 ,防守掩护者的队员要主动发出换人信号 ,二人准备换防。两防守队员要到位交换 ,运用交换防守后 ,应在适当时机再换防 ,以免在个人防守力量对比上失衡。如小个队员防中锋 ,内线队员防后卫等。

第三节 快攻与防守快攻

一、快攻

快攻是由防守转入进攻时 ,进攻队以最快的速度将球推进至前场 ,争取造成人数上以多打少和位置上的优势与主动 ,果断合理进行攻击得分的一种进攻战术。其特点是速战速决 ,攻其不备 ,得分容易 ,所以 ,快攻是现代篮球运动进攻战术中最锐利、最有效的得分手段。

由于篮球技术的发展和运动员体能的提高 ,参与反击快攻的人员增多 ,促进了快攻形式与内容的发展。比赛中快攻的速度越来越快 ,发动次数越来越多 ,成功率也越来越高。快攻最能体现一支篮球队智勇结合、积极主动、凶悍拼斗、快速机敏和全面准确的基本特征。它对运动员勇猛顽强作风的培养、体能素质的发展和



技术运用能力的提高,都能起到积极的促进作用。

抢篮板球和抢断球是发动快攻的最重要的环节,因而要引起重视。

(一)快攻的结构

快攻是由发动与接应、推进、结束三个阶段组成。

发动与接应

根据篮球比赛攻守对抗与相互交换的规律,发动快攻主要有抢得后场篮板球后、抢断球后、掷界外球和跳球时等几种时机。其中抢得后场篮板球发动快攻次数最多,抢断球后发动快攻威胁最大,偷袭长传快攻成功率最高。比赛时,防守队员获得球便是发动快攻的信号,全队队员应及时按既定的战术方案和战术行动路线分散、选位。获球队员应尽快将球传给前移快下及接应队员,或者果断地快速运球突破防守自己的对手或传出第一传,或与接应队员紧密衔接。接应队员的任务就是要保证接到第一传后能及时将球迅速转入推进阶段。接应队员要灵活机动,选择有利于衔接的位置,抓住时机有意识地加快推进前场,展开速战速决的进攻。

推进阶段

推进阶段是快攻战术中承前启后的衔接阶段。要抓住时机加快推进速度和提高相互协同配合,做到人、球在位置上的主动是关键。不论传球推进或运球推进,都要突出一个“快”字,有快的意识、快的行动。

结束阶段

结束阶段是快攻的最后攻击阶段(投篮得分)。发动与接应是前提,推进是纽带,而快速、果断、有效地结束快攻攻击是快攻的根本目的。

(二)快攻的类型

快攻战术有长传快攻、短传结合运球推进快攻和运球突破快攻三种类型。

长传快攻



指队员在后场获球后,立即将球长传给迅速摆脱防守的快下同伴,这是一种偷袭的形式。如图猿原圆所示。此战术是建立在准确的长传技术和快速奔跑、强行突破上篮等技术的基础上的。由于长传快攻只有战术发动阶段和结束阶段,因而进攻时间短、速度快、配合简单,是一种成功率较高的快攻战术形式。

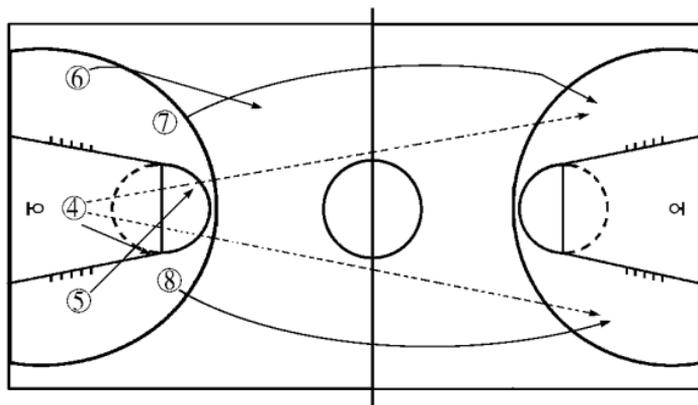


图 猿原圆

猿原圆 短传结合运球突破快攻

指防守队员获球后立即以快速的短距离传球方式,直逼对方篮下的一种快攻形式。如图猿原猿所示。这种快攻具有灵活、机动、多变的优点,参加配合的人数多,容易造成以多打少的局面。它也经常与运球突破结合运用。

猿原猿 运球突破快攻

指防守队员获球后,利用运球技术超越防守,自己投篮得分或传球给比自己投篮机会更好的同伴进行攻击的方法。这一方法的特点是抓住战机,减少环节,加快进攻速度,主要是个人得分。如图猿原源所示。

(三)快攻的基本要求

树立快攻意识是发动组织快攻的前提,要抓住时机,做到转换快、传球快、接应快、分散快、推进快、跟进快和攻击快,全队队员要

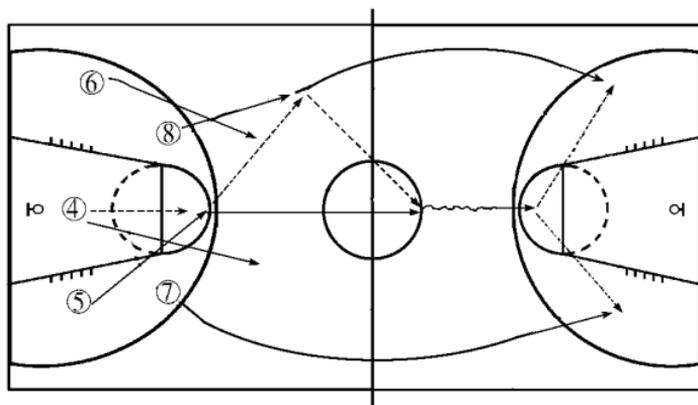


图 猿原圆

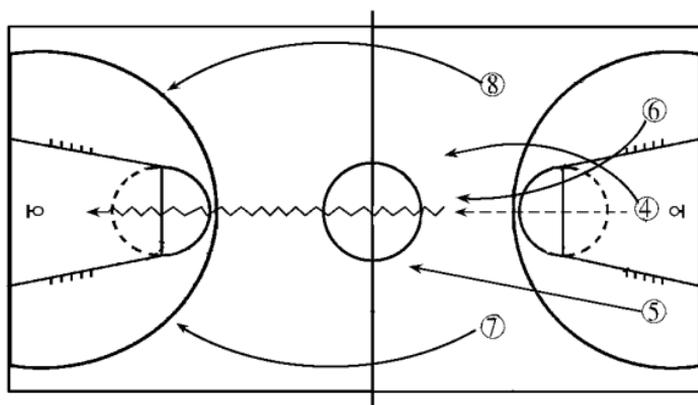


图 猿原圆

行动一致 积极投入到快攻行动之中。在技术运用上要果断、准确 在战术组织上要环环紧扣 不轻易降低速度 相互协同 先后有序 纵深队形 三路出击。注意快攻攻击后的积极拼抢篮板球 进行二次进攻。在快攻不成时 要与阵地进攻衔接 及时转入阵地环节 继续进攻。

二、防守快攻

防守快攻是指比赛中由进攻转入防守时 利用阻止和破坏对

方使用快攻的防守战术。防守快攻最根本的方法是提高本队进攻的成功率,减少对方发动快攻的机会,减少不必要的失误,组织拼抢篮板球,以利于本队部署防守。现代篮球比赛速度不断加快,努力提高防守技术、战术质量和深入研究防守快攻战术显得越来越重要。防守快攻战术是一个有机的整体,必须根据快攻攻势的展开,有针对性地去防守,力求延缓对方进攻的速度,打乱进攻的节奏,拖延进攻攻击的时间,以利迅速组织阵地防守。

(一)防守快攻的方法

员拼抢前场篮板球

根据比赛的统计资料,抢获后场篮板球后发动快攻的几率最多。因此,积极组织拼抢前场篮板球才有可能获得再次进攻的机会,同时也是立即转入封堵对方第一传的方法。

圆封堵第一传和接应点

及时封锁和堵截对方发动快攻的第一传和接应点是防守快攻的重要环节之一。一般在对方控制后场篮板球、掷界外球和抢断球时采用近身积极封传紧逼、夹击等方法。

猿截接应点

当对方采用固定接应方式时,应抢占对方的接应点,截断接应队员与第一传的联系,控制其移动。当对方采用机动接应时,防守队员应迅速紧逼对手,进行机动紧逼人盯人防守,以干扰与控制对方任一队员的接应意图与行动,从而达到破坏和延误对方快攻发动及快攻推进的速度。当进攻队发界外球又无长传快攻的机会时,防守队一方面要就近封防第一传,另一方面要有两名队员就近及时夹击接应队员,并在夹击中抢断球。

源防守快下队员

在进攻队发动快攻时,防守队员应积极堵截中场,使进攻队员不能直线长驱直入篮下。无论对手是徒手队员还是运球突破队员,都要采取堵中放边的策略,以终止和延缓其进攻的时间,使其失去快攻的时机。所以要求防守队员的后线队员要一边扫视观察



全场,一边迅速快退,在兼顾控制中场的同时,积极运用退守领防,抢占有利的路线和位置,并紧逼追截沿边线快下的无球进攻队员。

缘队少防多

防快攻时,特别是在以少防多的情况下,防守队务必注意保护篮下。根据进攻队的进攻及时选择有利的防守位置,做到人球兼顾,并适时针对对方的薄弱环节,迅速采取攻击行动,大胆运用攻击性防守破坏对方进攻。

(二)防守快攻的基本要求

在积极防守的思想指导下,要求全队整体布防,队员各司其职,行动一致,积极主动地从不同位置上全面追截,制止对方发动快攻,延缓快攻速度。或封堵对方第一传,或阻截接应队员,或干扰其向接应区移动,或抢占其习惯接应点,或积极追防快下队员,或在中场堵截、干扰,或阻挠对方使其不能顺利地传球和运球,力争防守人数上均等。若是以少防多,则应沉着、冷静、机智、果断、大胆出击,赢得时间上和力量上的均衡。任何位置上的对方投篮,都要积极进行干扰和封防,影响其命中率,并要拼抢篮板球。

第四节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守

人盯人防守是每个防守者盯住一个进攻者,并要协助同伴进行集体防守的全队防守战术。它的基本原则是:以盯人为主,经常保持在进攻者与球篮之间的有利位置上,及时协助同伴形成集体防守。

一、半场人盯人防守

人盯人防守中运用得最多的是半场人盯人防守,是在由攻转守时,全队迅速退回后场,盯住自己的对手,进行集体防守的防守战术。

(一)半场人盯人防守的基本要求

员由攻转守时,每个队员都要迅速退回后场,找到对手,组成集体防守。

圆根据对手、球、球篮,选择有利位置,有球紧,无球松;近球紧,远球松,积极移动,尽量控制对手。

猿做到球、人、区兼顾,与同伴协防,破坏对方进攻配合,加强防守的集体性。

(二)半场人盯人防守的方法

半场人盯人防守按防守范围可分为半场缩小人盯人防守,即离篮苑米左右范围;半场扩大防守,即离篮愿~苑米范围。它们不仅在防守区控制范围上有差异,而且在防守的重点上也不同。半场缩小人盯人防守用于对付中、远距离投篮不准,而突破和篮下攻击能力较强的对手。半场扩大人盯人防守则用于外围投篮较准、突破与篮下攻击能力较弱和后卫控制球支配球较差的对手。但在运用时,都要根据队员身高、攻守位置、技术水平等进行合理分工,明确要盯的对手,按半场人盯人防守的基本要求,积极进行防守。防守的方法是:

员选位与移动的方法

在防守时,根据球的变化和盯人为主的原则,要球、人、区兼顾,对强侧(有球侧)与弱侧(无球侧)进行不同的防守。

强侧防守要求:如图猿原缘所示,球在正面罚球圈顶一带时,要错位防守,防守人站在能够控制对手接球的路线上,积极阻拦对手接球。球在源缘角一带时,远要侧前或绕前防守,防对手接球,而缘要回缩到罚球线的延长线上防守,这样防守之间就能进行有效的协防。如图猿原远所示。

弱侧防守要求:如图猿原圆所示。球在正面罚球圈顶一带时,远缩回,注意“关门”协防,缘向罚球线移位,注意对手和篮下队员的行动。

球在弱侧源缘角一带时,如图猿原圆所示,远要回缩到罚球线

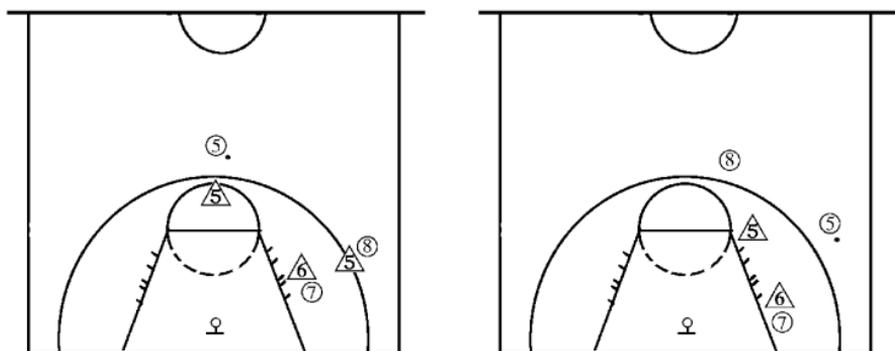


图 猿原圆 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原圆

的位置,源要移到篮下进行协防,防对方篮下进攻。

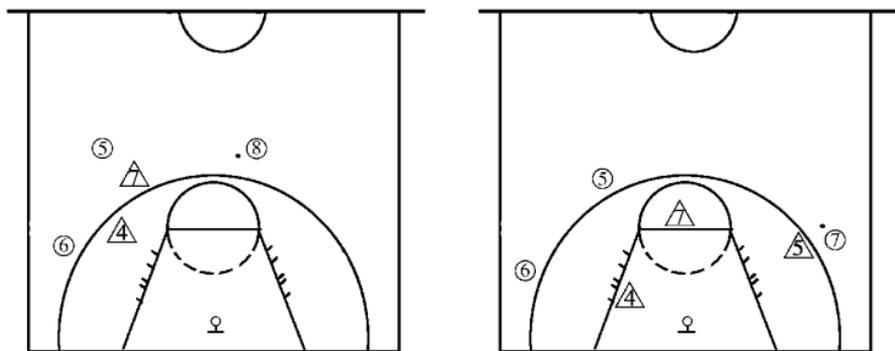


图 猿原圆 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原圆

按球在强侧、弱侧进行不同选位与移动,既能积极破坏对手进攻,又能有效地控制一定的范围。如图 猿原圆 所示,④持球时,⑤紧逼,⑥错位防守,不让⑥、⑧接球;⑦后撤向④靠近,准备关门协防,防止④向中路突破;⑧远离⑦靠近罚球线,补防腹地空当。又如图 猿原圆 所示,⑤持球,⑥紧逼,⑦错位防守不让⑦接球,⑧靠近⑥,准备关门协防;⑤、⑥远离自己的对手补防腹地空当。再如图 猿原圆 所示,⑧持球时,⑥紧逼,⑦侧前站立,防止⑥

接球, 旋向 旋靠近, 关门协防; 旋、旋移到限制区补防高吊球或背向插入。如果传球给⑥, 旋、旋则压缩协防。再如图 猿园 所示, 旋紧逼持球队员⑦, 旋向 旋靠近, 旋、旋、旋向球靠拢并补防限制区的空当, 一旦球转移, 每位防守保持原来的防守位置, 根据情况

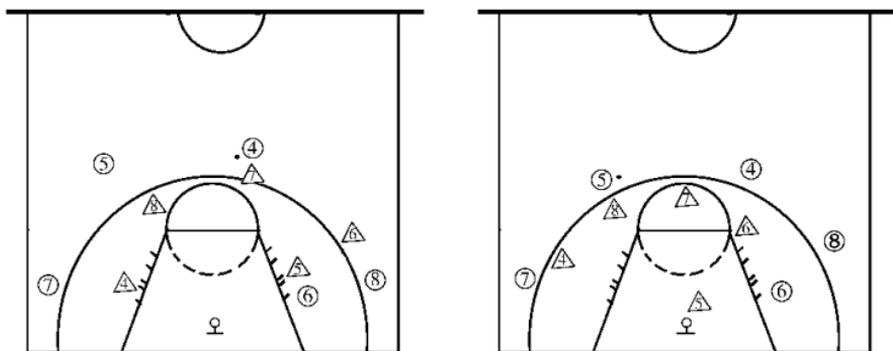


图 猿园 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿园

所变, 进行必要的协防。

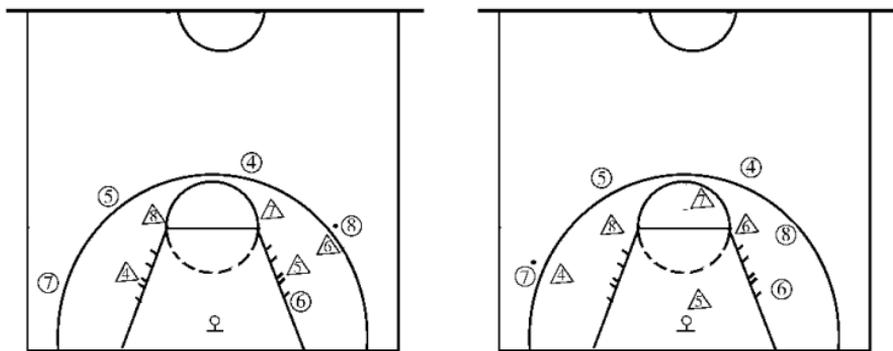


图 猿园 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿园

圆 防守进攻配合的方法

(员)防守以掩护为主的进攻。对方横向侧掩护, 要尽量挤过或穿过, 避免换防, 以免换防后形成大个防小个, 小个防大个的被动局面。两人要默契, 换防或不换防必须视临场情况, 掩护成功由

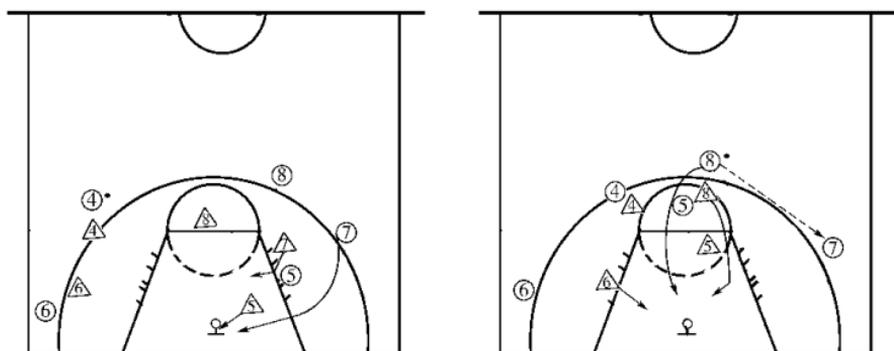


图 猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图 猿猿猿

④高吊传球 则防弱侧的 缘或 苑要补防。

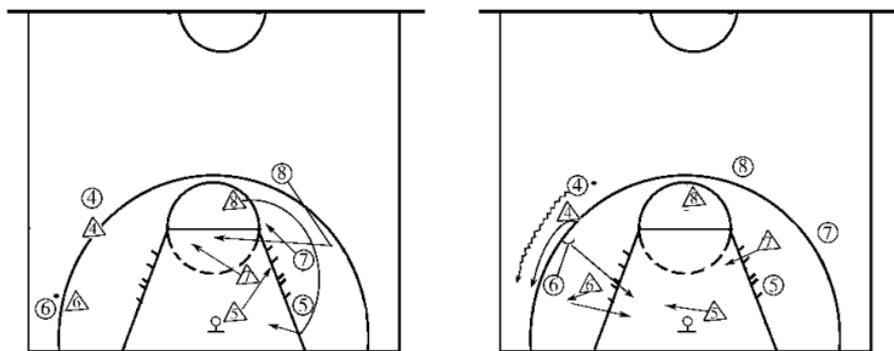


图 猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图 猿猿猿

示例五 防守‘愿’字运球掩护。对方运用‘愿’字运球掩护时，如果对方主要目的是掩护切入投篮，防守时可以缩小防区，松动防守或连续换人，如果对方主要目的是通过连续运球掩护，压缩防区做中距离投篮，防守时则应防紧，多运用挤过、穿过跟防，破坏对方配合路线。如图 猿猿猿 所示，主要是防‘愿’字运球掩护切入，⑥运球后传球给④并给④掩护，防④的 苑应退后一步，利用穿过继续防守④；愿应同时后撤一步给 苑让开通路。又如图 猿猿猿 所示，对方主要目的是压缩防区，制造中投机会，愿、苑、愿跟防中，当对

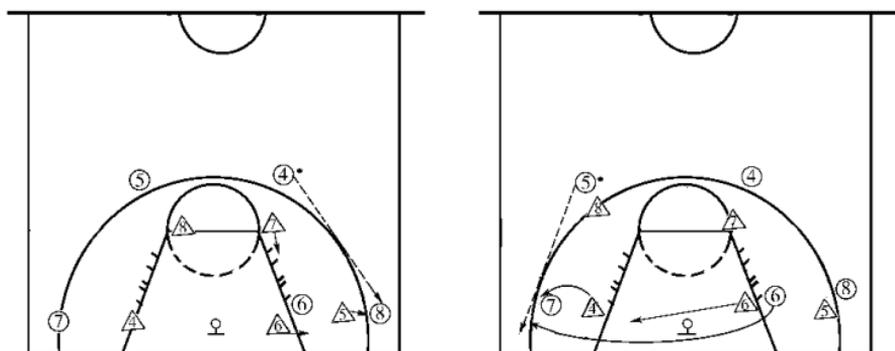


图 猿原扇摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原扇

圆群半场人盯人的防守过程中,要在个人防好自己对手的基础上,充分运用防守基础配合,加强防守的整体性,并随着进攻配合的变化,及时加以阻挠、破坏,争取抢断球,造成对方失误或违例,为转守为攻创造有利条件。

猿运用半场人盯人防守时,要强调防守的伸缩性,根据具体情况,部署紧逼或松动的盯人,变防守的被动为主动,加强攻击性和针对性,以达到防守的目的。

(四)半场人盯人防守的教学方法

员在消极进攻的情况下,根据缩小或扩大人盯人防守的要求,随着进攻队的人、球移动,练习选择有利的防守位置。

进攻队员位置固定,只用传球转移的方法来帮助防守队员练习选位。教学时,传球的速度可由慢到快,先在外围,然后内外结合。防守队员要随着球的转移,积极移动选位。

进攻队员采用人、球都动的方法来帮助防守队员练习选位。进攻队员的位置改变和球的转移都由慢到快,可以运球,但不投篮。防守队员要积极堵截对手的移动路线,随时调整位置,做到人球兼顾。

圆在半场攻守中练习全队集中防守。练习中对进攻队员提出一定要求。如只准运用传切、掩护配合或通过中锋进攻等。防守



队员则要积极进行抢断、挤过、穿过、交换、夹击等配合的练习,提高全队防守配合的能力。

要领结合全场退守至后场练习集体防守,在攻守转换时,积极退守并及时找到自己防守的对手,保持一定的距离,控制对手的速度,不让突破。退至后场时,进行积极防守。

来源在教学比赛中,提高集体防守质量,在比赛中对防守要有具体要求,如对方掩护时,应积极运用挤过、穿过、绕过、交换防守配合,漏人必须由临近的同伴补防等。要统计防守的数据,便于发现问题,分析问题,及时总结。

二、进攻半场人盯人防守

由于半场人盯人防守是篮球比赛中运用最普遍的防守战术,所以每一个篮球队都必须掌握进攻半场人盯人防守的战术。

进攻半场人盯人防守战术是由各种传切、突分、掩护、策应等基础配合组成的全队战术。每个队都要以一种或两种基础配合组成全队战术来组织本队的进攻力量,熟练地掌握与运用,不断加以改进,提高战术配合的质量与变化,逐渐形成自己的一套战术体系,以对付各种不同类型的半场人盯人防守,争取比赛的主动。

(一)进攻半场人盯人战术的基本要求

要领进入半场后,应合理地组织进攻队形,迅速地落位。

来源要充分利用基础配合及其变化来创造攻击机会,要正面进攻与侧面进攻,内线进攻与外围进攻,主动与辅助进攻相结合,扩大攻击面,增多攻击点,加强进攻的攻击性。

要领在组织进攻中,要根据防守的境况,攻其薄弱环节,有目的地穿插、换位,造成防守的漏防,同时注重速度,讲究节奏,快慢结合,动静结合,在动中配合,在比赛中默契,加强进攻中的针对性和灵活性。

来源组织拼抢前场篮板球,注意攻守平衡,保证攻守转换的速度。

(二)进攻半场人盯人战术的方法

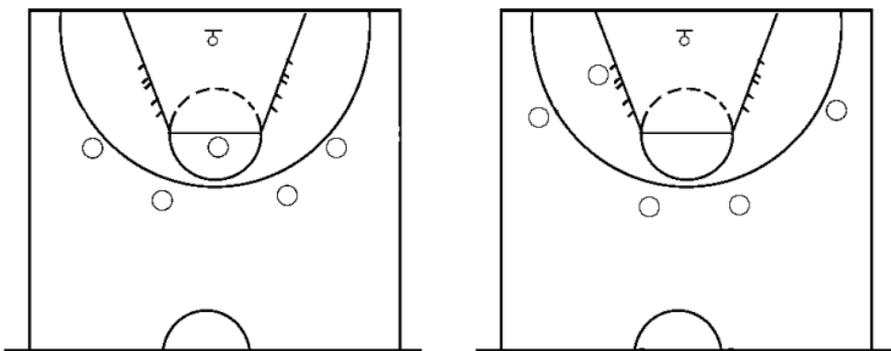
员落位队形

进攻半场人盯人防守时,必须有一定的落位队形,选用队形主要根据本队条件,特别是中锋的特点、站位和本队战术打法来确定。

常用的进攻落位队形有以下几种:

(员)“圆原猿”落位队形,单中锋外策应落位,如图猿原猿所示。

(圆)“圆原圆原员”落位队形,单中锋内策应落位,外线机动的通过中锋打法,如图猿原圆所示。



图猿原猿 图猿原圆

(猿)“圆原员原圆”落位队形,三前锋机动打法,如图猿原猿所示。

(源)“员原猿原员”落位队形,双中锋上、下站位打法,如图猿原源所示。

(缘)“员原圆原圆”落位队形,双中锋并站篮下进攻,如图猿原苑所示。

(远)“员原原”落位队形,双中锋上提进攻打法,如图猿原愿所示。

圆进攻战术方法

(员)通过中锋进攻法 通过中锋战术的首要任务,就是把球传给中锋,由他组织进攻,中锋队员要随时观察外围同伴的行动,以

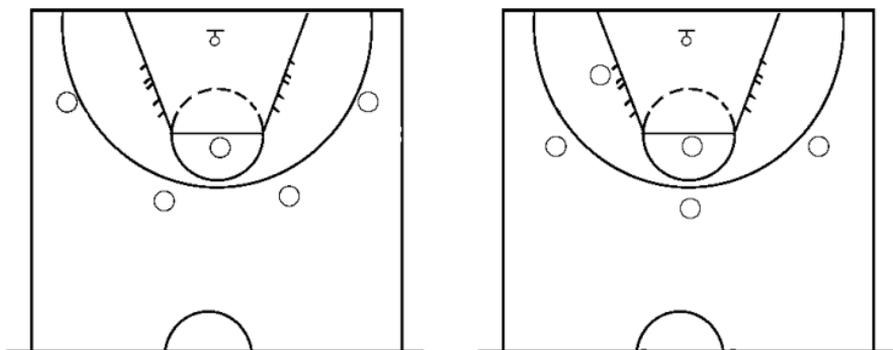


图 猿原原猿原原原原原原原原原图 猿原原

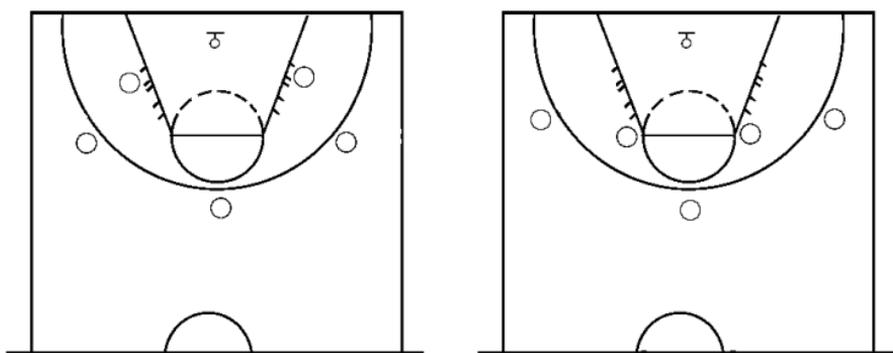


图 猿原原猿原原原原原原原原原图 猿原原

便传球给机会更好的同伴投篮。

示例一：单中锋进攻 如图 猿原原所示，⑤传球给⑥，⑦给⑤做行进间掩护，⑥转身瞄篮然后将球传给切入的⑤投篮；⑦掩护后，如果对方换人，则应转身切入接⑥的球继续进攻。此时⑧跟进抢前场篮板球，⑥传球后也要冲抢篮板球。④向中间移动，随时准备退守。

示例二：双中锋进攻 如图 猿原原所示，横向移动利用定位掩护，采用‘员原圆原圆’队形落位，⑥传球给⑦，⑦向左运球，同时双中锋⑤溜底利用④作定位掩护，从④身后绕出接球投篮；另外，⑤也



可给④作掩护,让④内切接⑦的球投篮。

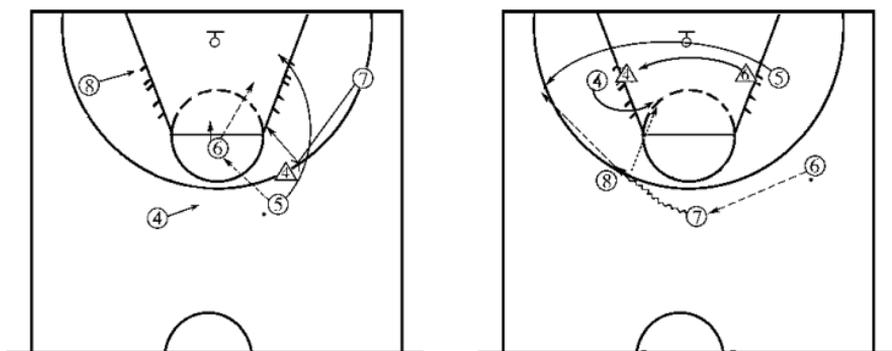


图 猿原原摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原原

(圆)综合进攻法:它是把传切、策应、掩护、突分等基础配合综合组成的一种进攻战术。这种战术的特点是:变化灵活,不需要重新部署,对方集体协防困难。

示例一:反掩护通过中锋策应进攻。它是利用外线反掩护配合和内线中锋策应相结合而组织的连续配合。如图猿原原所示,⑧传球⑦后为④掩护,中锋⑤向罚球线空当移动接⑦传球,⑤转身攻击或传球给掩护切入的④。

示例二:中锋拉开进攻。它是利用中锋拉开,空出罚球区来进行进攻,如图猿原原所示,⑥利用⑤定位掩护向篮下空切,未接到球,然后跑到右侧为右锋⑦掩护,⑤中锋拉到左侧到底角接④传球远投或传给切到篮下的⑦。

示例三:综合掩护进攻,如图猿原原所示,④接到⑤的传球后,⑧为⑤做后掩护,⑤切向篮下接④传球投篮。如果⑤未获得攻击机会,则继续跑到⑥身旁为⑦做双掩护,⑦向篮下切入接⑧传球攻击。如图猿原原所示。

(猿)移动进攻法:移动进攻法是五个人有组织地不停顿地连续传球和换位移动,也称传球进攻法。在动中配合寻找攻击机会,是一种机动进攻的战术方法,它的特点是移动中配合的灵活性、连

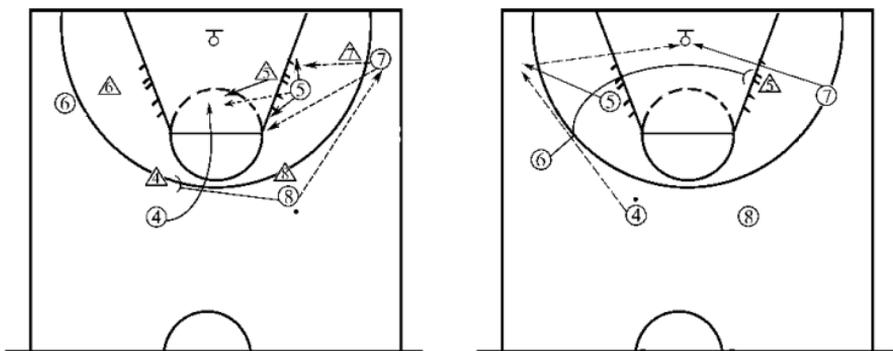


图 猿原猿

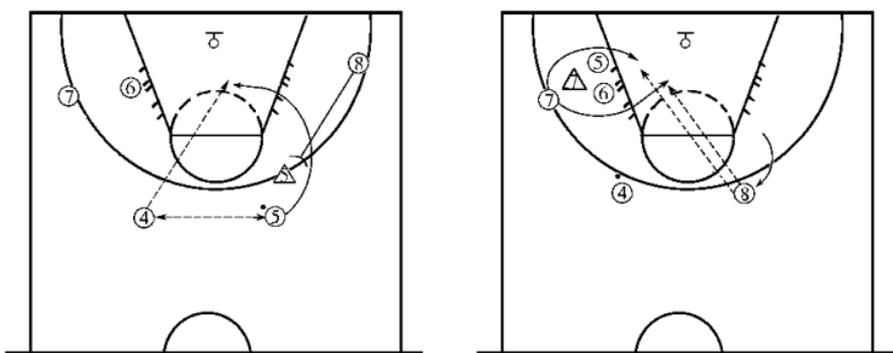


图 猿原猿

续性与个人攻击的机动性紧密结合。其行动方法是：按制定的原则不停地移动，如果两人同时进入同一区域，一人应迅速转移到其他空区；多传球、少运球或停球；根据防守的具体情况，由移动中的有球队员的行动来决定进攻配合的变化；每个队员都要掌握好空切掩护的时机，摆脱防守，果断地进行个人攻击。

发动配合时的五条移动路线，如图 猿原猿 所示，④传球后，可直线、斜线切入，可在⑥外侧绕切，也可为其他队员做掩护。强侧发动传切配合，同时弱侧进行双掩护，如图 猿原猿 所示。

强侧传球后，个人摆脱向篮下切入，同时弱侧连续掩护配合。

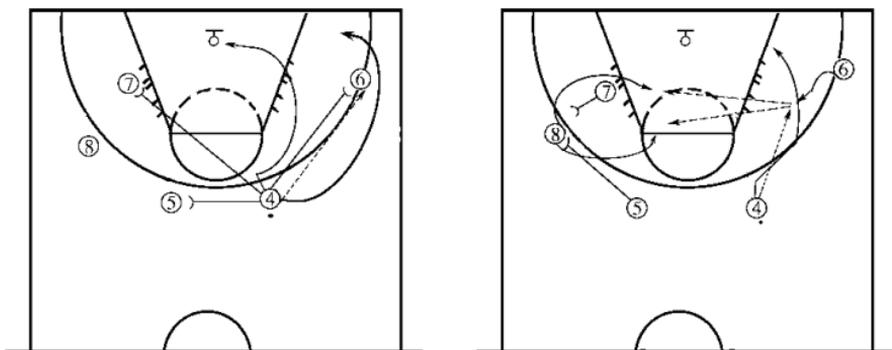


图 猿景缘

如图 猿景缘所示。⑥在右锋位摆脱接球，④传球给⑥后，假动作内切，⑥可传给④；⑦利用⑤定位掩护切向篮下；⑧为中锋⑤做行进间掩护，⑤切向罚球线附近。⑥根据临场防守情况，传球给⑦或⑤投篮，然后拼抢篮板球。

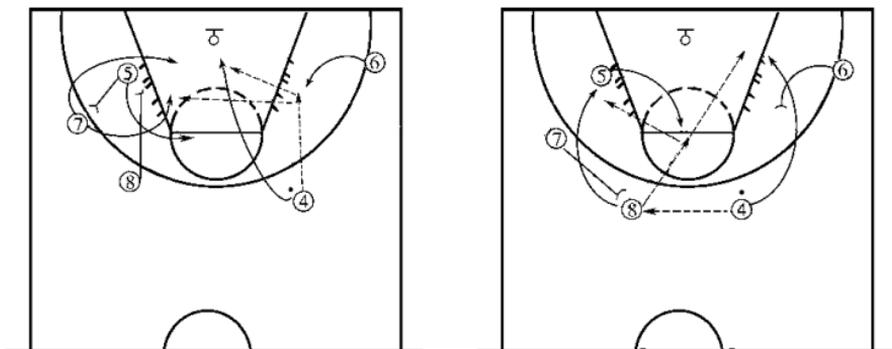


图 猿景愿

(源)弱侧发动配合，连续掩护，如图 猿景愿所示。④传球给⑧，⑥为移动中的④做交叉掩护；同时中锋⑤插上罚球线接⑧传球；⑦为⑧做掩护，⑤自己投篮或传球给向篮下切入的④或⑧攻击。移动换位后未获攻击机会的，可继续发动配合。如图 猿景怨所示，⑤传球给⑥，同时⑧为⑤做后掩护；⑤利用⑧向内切入；⑥传



球给④后为⑦做反掩护,④传球给⑤或⑦攻击。

(三)进攻半场人盯人战术的运用

教练员根据本队实际情况,如身材、技术水平、特点等,来选择与组织进攻半场人盯人战术,要有利于调动全队的积极性,发挥队员的技术特点,加强攻击性。

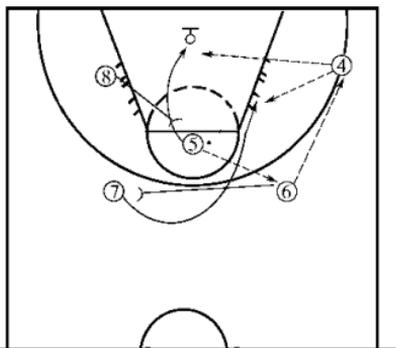


图 进攻半场人盯人战术

运用进攻技术是为了创造机会,有效地进行攻击,必须加强集体合作的观念,迅速按阵形落位,注意相互之间位置、距离的关系、配合方法的发动及节奏、变化等,保证整个战术方法的顺利进行。

在运用进攻战术中,要掌握好攻击时机,既要依靠集体的力量,也要发挥个人进攻能力,正确处理好集体配合和个人行动的关系。

(四)进攻半场人盯人战术的教学与练习

在无防守或消极防守情况下进行战术分解练习。掌握配合方法并将两个或两个以上配合组合进行练习。在教学中严格要求技术动作,保证配合质量。

在无防守或消极防守情况下进行全队战术练习。全队战术练习,应先从跑动换位、熟悉路线、明确传球和投篮时机开始,然后在消极防守情况下练习,逐步增加防守的积极程度,加大进攻的难度。

在半场积极防守情况下练习,对进攻队和防守队都应提出一定的任务和要求。加深对整套战术的落位队形、移动路线、配合时间、攻击点及其变化的进一步理解,进而掌握熟悉整套战术方法。

结合全场退守进行半场攻守练习。以在半场练习为主,对

进攻队提出迅速落位布阵发动配合,抢到前场篮板球继续进攻,没有抢到前场篮板球要迅速退守等要求;对防守队亦可提出抢到后场篮板球或抢断球后,立即发动快攻反击、攻守转换后,同样按要求进行,提高转换速度和质量。

缘通过全场比赛,检查和提高全队进攻战术运用的质量。在比赛中,要及时进行现场分析,指出比赛中存在的不足,并在比赛中及时叫停,指明该跑动路线应如何传、何时投等,使全队的战术意识不断提高,配合更默契。

第五节 摇全场紧逼人盯人防守与进攻

摇全场紧逼人盯人防守

一、全场紧逼人盯人防守

全场紧逼人盯人防守是由攻转守时,防守队员在全场范围内各自紧逼自己对手的一种攻击性较强的防守战术,它要求防守队员在全场始终紧逼自己对手,积极阻挠对手,破坏对方集体配合,造成对方打法紊乱,处于被动地位,从而为本队争得比赛时的主动。

全场紧逼人盯人防守战术充分发挥队员的速度和灵活性,同时对培养运动员的积极主动、勇猛顽强作风以及提高运动员的身体素质水平和促进技术的全面发展都有着重要作用,因此,积极发展这种防守战术是非常必要的。

由于全场紧逼人盯人防守战术是与对方在整个场地上展开激烈的争夺,防守力量容易分散难以发挥集体协防的力量,所以,防守队员不仅要有充沛的体力和良好的个人防守能力,而且要有顽强的意志和默契的配合意识。

(一) 全场紧逼人盯人防守的基本要求



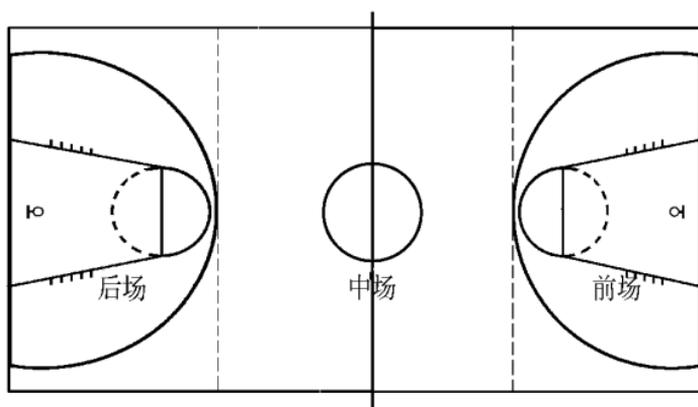
员由攻转守时,全队行动要一致,要以压倒的声势,迅速找人,紧逼各自的对手,在全场范围积极展开防守。

圆每个队员要抢占有利的位置,紧逼自己对手,人球兼顾,积极阻挠其行动,对接球、运球、投篮等严密控制,使之被动或造成失误、违例。

猿全队要相互呼应,前后左右照应,充分利用堵截、夹击、换防、补防等配合,及时破坏对方的进攻配合。要近球紧逼,远球稍松,伺机大胆、果断、准确地进行抢、打、断球,争夺控球权。

(二)全场紧逼人盯人防守的方法

由于全场紧逼人盯人防守是在全场范围内与对手展开争夺,防守队员在不同防区的紧逼过程中,任务也有所不同,所以,通常把球场划分为前场、中场和后场三个区域来组织防守。如图猿原所示,现将各区防守方法分述如下:



图猿原

员前场紧逼防守方法

前场防守是全场紧逼人盯人防守的重要阶段。前场防守队员要反应快、速度快、灵活性好,紧逼防守时,要以最快的速度找到自己应防守的对手,抢占有利位置,以积极的移动和手臂干扰对手移动、传接球和运球,拖延对方推进速度,在心理上给对手施加压力,

迫使对手紧张慌乱,出现失误和违例,激发本队的士气。

由于由攻转守的情况不同,所以紧逼盯人的方法也不一样,一种是按照预先分工固定找人,一种是按照自己所处的位置就近找人。前一种找人方法针对性强,后一种找人方法速度快。一般情况下,最好的紧逼时机是在本队投中或罚中后,对方在端线掷界外球时采用,以便及时布防,充分发挥紧逼人盯人防守的威力。

(员)对方在端线掷界外球时,一般有三种紧逼方法:

粤爰一对一的紧逼方法:如图猿原员所示,当④掷界外球时,源应迅速上前紧逼,积极挥动双臂,注意观察④的传球意图,封堵传球角度,争取断球。缘和远要选择在⑤和⑥的侧前方位置进行防守,并根据⑤和⑥的移动不断调整防守位置切断传球路线,争取造成④的五秒违例。苑和愿可采取松动防守,与⑦和⑧保持一定的距离和角度,以便当④长传球时及时断球,或在缘和远漏防时,放弃自己的对手及时补防。

如果④将球掷进场内,防守持球队员应立即调整防守距离和位置,迫使对手沿边线运球,为夹击创造条件。同时源迅速后撤,防止④空切,并随时准备协助同伴防守。

月爰夹击接球者的紧逼方法:如图猿原圆所示,④掷界外球时,源放弃对④的防守而去协助缘夹击离球较近的⑤,使他没有接球机会,力求造成④的五秒违例或传球失误。源防守时,可面对或侧对⑤,阻挠他接球,缘站在⑤的侧后方,防止④传高吊球。苑和愿都抢在对手前面错位防守,准备断对方长传球,如果对方已将球掷进场则一对一防守,严密控制对方。

悦爰机动夹击的紧逼方法:如图猿原猿所示,当④掷界外球时,源主动放弃④,充当“游击队员”,他可以站在两个接球队员的前面,也可以站在后面,但必须与缘和远配合好,源要判断④的传球

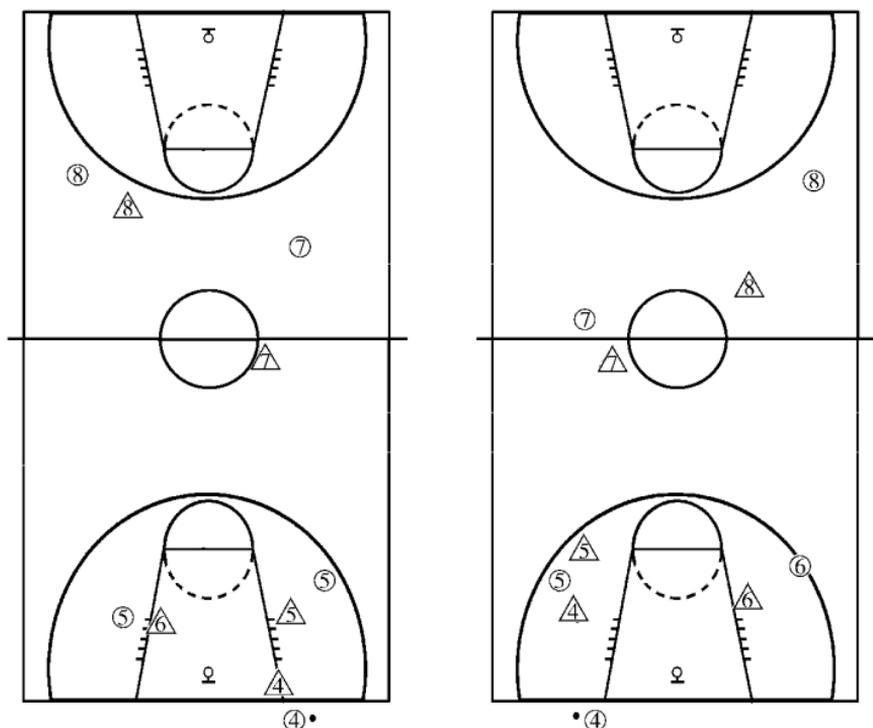


图 猿原源 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原圆

意图,以及谁接球的可能性大,及时移动进行夹击或断球,愿和愿应站在⑦和⑧的侧方防守,随时准备断长传球和补防。如果对方已将球掷进场,而夹击又不成功,愿和其他队员应及时调整位置,恢复原来的紧逼人盯人防守。

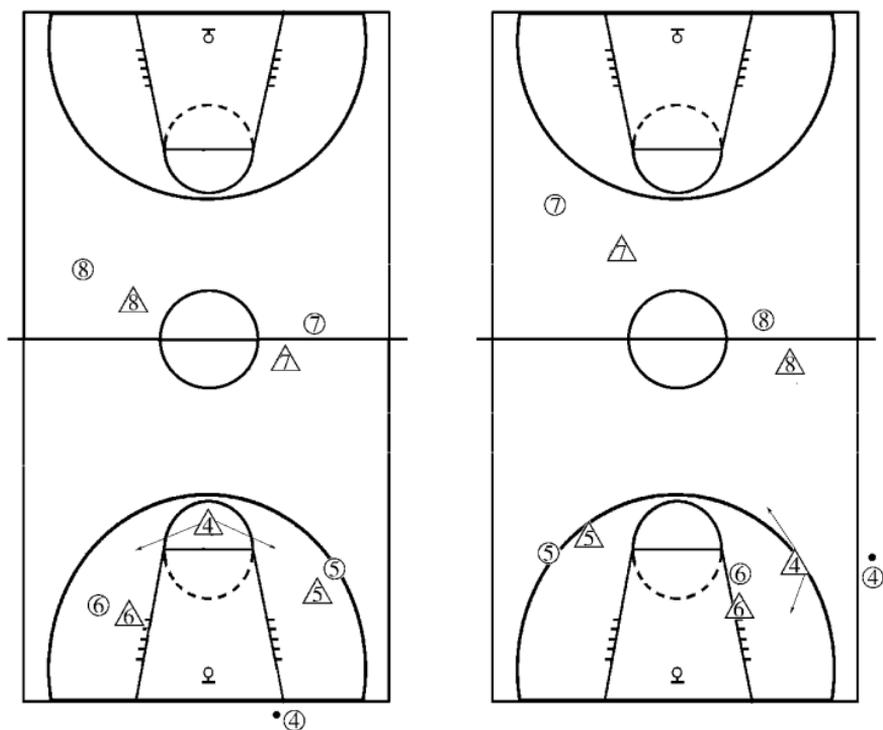
(圆)投篮不中,对方控制篮板球后的前场紧逼方法:

由于进攻时不断移动和交换位置,因此,在投篮不中,对方抢到篮板球,本方转入防守时,难以立即找到原来的防守对手,在这种情况下,应采用就近找人的方法,及时形成紧逼人盯人。最重要的是紧逼抢篮板球和接应的队员,不让对方顺利地将球传出或运球突破,控制对方的推进速度。如果本方出现小个防大个的情况,可在适当的时机进行调整。

在罚球后采用全场紧逼人盯人防守时,应在罚球前确定各自的防守对象,如果罚球不中,对方抢到篮板球,可立即转入紧逼防守。

(猿)对方在后场边线掷界外球的紧逼方法:

如图猿源所示,当对方在场边掷界外球时,一般来说,不去紧逼掷球者,由源和同伴根据对方落位的情况,紧紧防守离球最近而又可能接到球的队员,其他防守队员要及时抢占有利的防守位置,切断各自对手的接球最佳路线,尽量延误对方发球时间,造成五秒违例或传球失误。如果球已掷进场,源应及时调整防守位置,仍然防④。



图猿源

圆中场紧逼防守的方法





中场防守是全场紧逼人盯人防守能否成功的关键阶段,进攻队员往往把球过中线视为制胜紧逼防守的重要标志,因此,双方在中场的争夺更加激烈。当持球队员进入中场时,防守队员应积极组织防守,控制对方进攻速度,迫使持球队员按防守意图向边线运球、传球或在中线边角处停球,以便夹击和抢断,并使其在慌乱中失误或违例。

为有效地进行中场争夺,防守队员一定要利用补防、换防、夹击等协同配合来破坏对方的进攻。

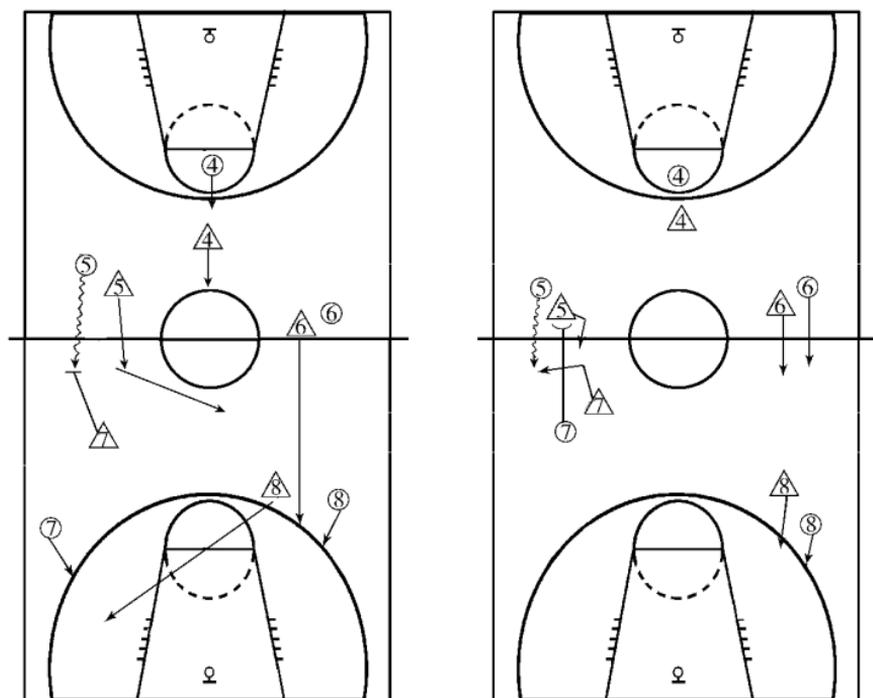
(员)轮转补防:如图猿原缘所示,⑤已突破缘的防守,沿边线运球推进,此时根据场上情况,苑应放弃自己防守的⑦而及时迎前堵住⑤的推进,愿及时补防⑦,允补防⑧,缘补防⑥,形成连续的轮转补防。

(圆)交换防守:如图猿原远所示,当球在⑤手中,⑦去给⑤做掩护时,苑和缘要及时交换防守破坏对方的掩护配合,交换防守的关键是苑必须及时提醒缘,一旦对方掩护成功,如图⑤运球突破时,苑换防⑤,而缘要迅速抢占内侧位置防守⑦。

(猿)防守中场策应:如图猿原苑所示,⑥接球后企图传给迎前接应的⑧,此时允要积极封堵⑥的传球,愿要抢前防守,不让⑧插上接球,如果⑧接到球,则允、愿、缘要主动后撤,防止⑥、④、⑤空切,允要协助愿夹击⑧,苑要切断⑦插上做策应和空切篮下的接球移动路线。

(源)中场夹击:如图猿原愿所示,防守队员缘堵中路,放边路,迫使进攻队员⑤沿边线运球推进。当⑤运球接近中线时,苑突然迎前堵截,在中线的场角与缘形成对⑤的夹击。同时其他防守队员要轮转补防,准备断⑤传出的球。

猿原后场紧逼防守的方法



图猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图猿猿猿

防守队在前场和半场紧逼均未奏效,进攻队已推进到防守队的后场时,防守队要根据场上的具体情况采取相应的防守措施。一般应继续扩大防守,对持球队员积极封堵,尤其在底线场角,如果持球队员停止运球,防守队员应组织夹击,破坏对方的进攻,促使其出现失误,继续给对方心理上施加压力。其他队员要大胆错位和补位防守,防止进攻队员空切到篮下接球,并伺机抢断球,组织反击。

(三) 全场紧逼人盯人防守的运用

要根据比赛双方的具体情况,合理选择运用时机,一般来说,在以下几种情况下使用效果好:

(员) 本队队员身材比较矮小,但速度和灵活性较好,而对方队员身材高大欠灵活;

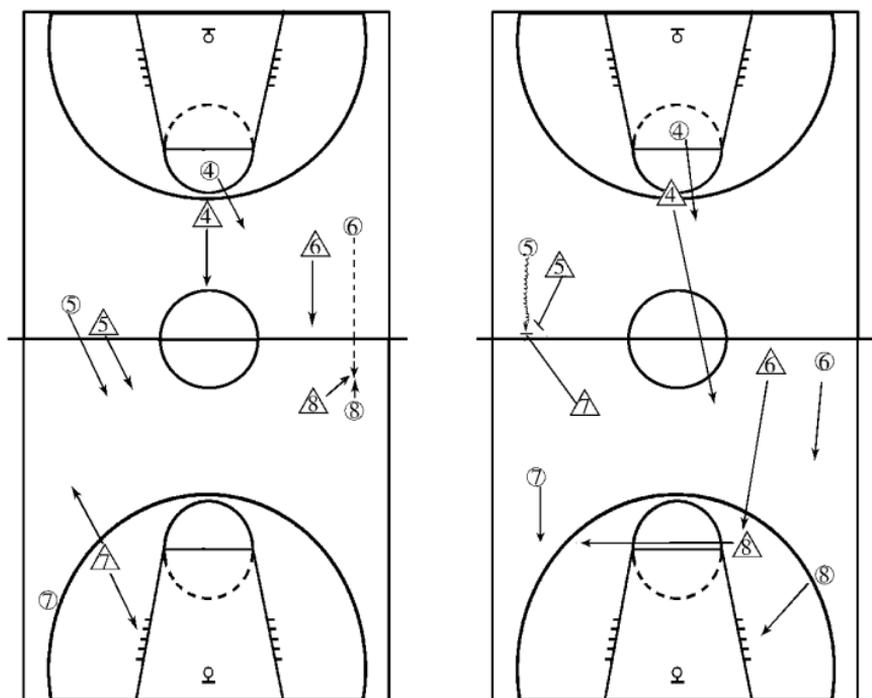


图 猿源 猿缘 猿远 猿苑 猿愿 猿怨 猿园 猿一 猿二 猿三 猿四 猿五 猿六 猿七 猿八 猿九 猿十 猿十一 猿十二 猿十三 猿十四 猿十五 猿十六 猿十七 猿十八 猿十九 猿二十 猿二十一 猿二十二 猿二十三 猿二十四 猿二十五 猿二十六 猿二十七 猿二十八 猿二十九 猿三十 猿三十一 猿三十二 猿三十三 猿三十四 猿三十五 猿三十六 猿三十七 猿三十八 猿三十九 猿四十 猿四十一 猿四十二 猿四十三 猿四十四 猿四十五 猿四十六 猿四十七 猿四十八 猿四十九 猿五十 猿五十一 猿五十二 猿五十三 猿五十四 猿五十五 猿五十六 猿五十七 猿五十八 猿五十九 猿六十 猿六十一 猿六十二 猿六十三 猿六十四 猿六十五 猿六十六 猿六十七 猿六十八 猿六十九 猿七十 猿七十一 猿七十二 猿七十三 猿七十四 猿七十五 猿七十六 猿七十七 猿七十八 猿七十九 猿八十 猿八十一 猿八十二 猿八十三 猿八十四 猿八十五 猿八十六 猿八十七 猿八十八 猿八十九 猿九十 猿九十一 猿九十二 猿九十三 猿九十四 猿九十五 猿九十六 猿九十七 猿九十八 猿九十九 猿一百

- (圆)对方队员控球水平不高,替补队员较弱;
- (猿)对方队员体力差,为消耗对方体力;
- (源)为了扩大战果或挽回败局;
- (缘)作为战术变化,突然使用。

圆运用全场紧逼人盯人防守,要善于分配全队的防守力量,更好地完成前场、中场、后场的不同任务。

猿充分利用五秒、八秒、球回场等规则的限制,积极进行防御,以势逼人,造成对方心理上的紧张和技术上的失误或违例。

源对持球队员积极阻挠或迫使其进入边角地带停球进行夹击,防无球队员要切断其接球路线和控制其活动范围,主要是延误其第一时间的行动。

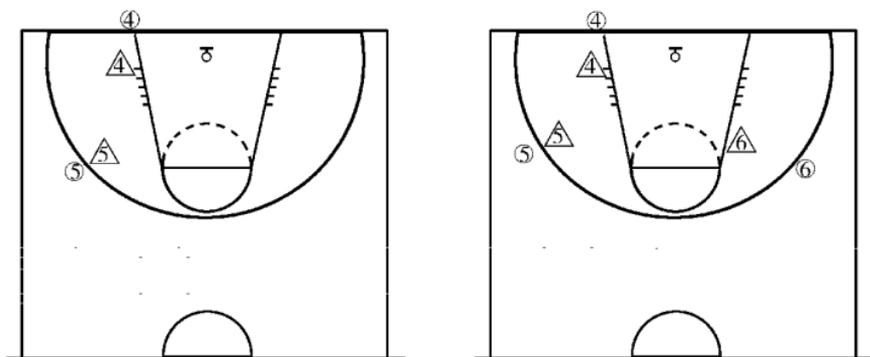
缘全场紧逼人盯人防守要与其他防守战术交替使用,以达到

最好的效果。

(四) 全场紧逼人盯人防守的教学与练习

员二对二界外球练习

如图猿原源所示,两人一组。教师将球交给④为练习开始,源和缘各盯自己的对手,源为缘防守创造条件。或者源放弃④,与缘配合夹击⑤,争取断球或造成对方五秒违例。球掷进场后要要求进攻队员利用运球突破或掩护配合向前推进,防守队员练习夹击或交换防守,球过中线以后,即换下组练习。



图猿原源

员三对三防掷界外球练习

如图猿原园所示,④掷界外球,⑤、⑥可利用个人摆脱和相互掩护接发球,防守队员可利用以下三种方法防掷界外球:

(员) 一对一紧逼;

(圆) 源放弃④,与同伴配合夹击离球较近而控制和支配能力较强的进攻队员⑤,如图猿原员所示;

(猿) 源放弃④,充当“游击队员”与同伴配合夹击接球可能性最大的进攻队员,如图猿原圆,争取断球和造成五秒违例,球掷进场后,防守队员要及时调整位置,利用紧逼、换防、抢前防守等方法破坏对方运球突破和掩护、策应配合。球过中线后,换下组练习。

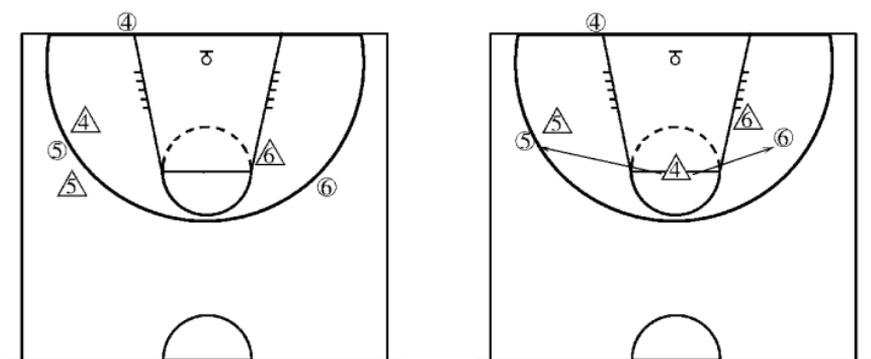


图 猿源缘 猿源远 猿源苑 猿源愿 猿源怨 猿源园 猿源一 猿源二 猿源三 猿源四 猿源五 猿源六 猿源七 猿源八 猿源九 猿源零

猿源 猿缘 猿陆 猿柒 猿捌 猿玖 猿拾 猿拾一 猿拾二 猿拾三 猿拾四 猿拾五 猿拾六 猿拾七 猿拾八 猿拾九 猿 圆零

猿源 猿缘 猿陆 猿柒 猿捌 猿玖 猿拾 猿拾一 猿拾二 猿拾三 猿拾四 猿拾五 猿拾六 猿拾七 猿拾八 猿拾九 猿 圆零

(员)如图 猿源缘所示,缘迫使⑤沿边线运球,当⑤刚过中线时,苑快速迎上堵截,迫使⑤停球,造成二夹一的局面。愿迅速向⑦方向移动,远向⑧的方向移动,愿兼防④和⑥。

(圆)如图 猿源远所示,⑤运球过中线,如要改变方向从中路突破,愿立即横向堵截,形成夹击。远向前移动兼防④和⑥,苑向⑥的方向移动,愿向中路移动,兼防⑦和⑧。进攻队失误、违例或将球传至篮下,即换下组练习。

猿源 猿缘 猿陆 猿柒 猿捌 猿玖 猿拾 猿拾一 猿拾二 猿拾三 猿拾四 猿拾五 猿拾六 猿拾七 猿拾八 猿拾九 猿 圆零

从掷界外球开始防守,要求进攻队员利用传切、掩护、策应、突分等配合进攻,防守队员利用换防、补防、夹击等配合进行防守。

猿源 猿缘 猿陆 猿柒 猿捌 猿玖 猿拾 猿拾一 猿拾二 猿拾三 猿拾四 猿拾五 猿拾六 猿拾七 猿拾八 猿拾九 猿 圆零

从半场比赛开始,进攻队投中或罚中以后采用固定找人的方法转入防守,投篮或罚球不中,对方抢到篮板球时,采用就近找人的方法转入防守,在半场比赛中,教师可任意宣判进攻违例,以便增加攻转守练习次数,可采用记分或奖惩的办法,提高运动员的练习积极性。



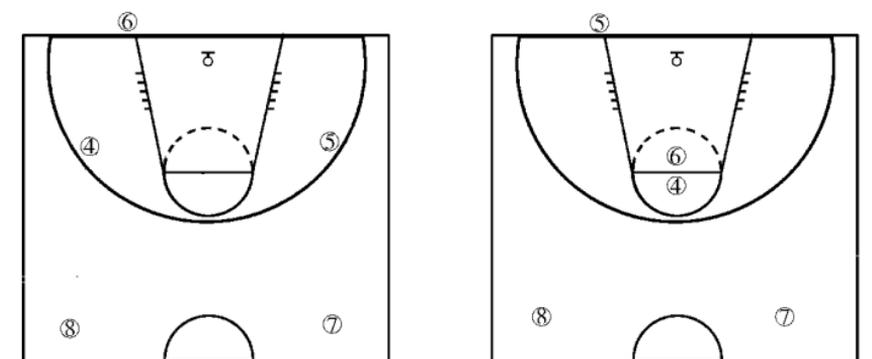
员多运用突破,打乱对方防守的部署。

源进入前场后,应根据本队特点组织战术配合,注意节奏,按进攻半场扩大人盯人展开继续进攻。

(二)进攻全场紧逼人盯人防守方法

员落位阵式:队员的落位是战术配合的组成部分,与全队所采取的战术方法是紧密相连的,落位阵式有两种类型:

第一种阵式如图猿所示,由守转攻时,五名队员均集中于后半场,它的目的是在后场组织固定配合,拉空前半场,以便组织偷袭快攻。



图猿 图肆

第二种阵式如图肆所示,由守转攻时,五名队员迅速分散在全场,把防守队员之间的距离拉开,使其难于进行协同防守,以便利用防守的薄弱环节各个击破,利用传切、策应等配合组织进攻。

圆后场进攻方法,后场进攻的关键是接应发球。

(员)当对方采用一对一防掷界外球时,如图伍所示,⑤掷界外球时要与端线和篮板拉开一定距离,⑥、④应迅速在罚球线上重叠站位,利用掩护摆脱接球,或者拉开落位,利用个人摆脱接球。当④接球后,⑧向中圈附近斜插接应,然后运球突破或传球给⑦,进入中场。

中或罚中,由守转攻可采用固定发球,对方违例,可采用机动发球;接发球采用个人摆脱和掩护摆脱;球进场后,运用传切、掩护等配合向前推进,要求在 8 秒钟以内球过中线,在 16 秒钟以内完成全场进攻。

全场五对五配合练习,形式与前类同,防守队员要积极堵截和夹击,进攻队员要明确打法,线路清楚,配合简练,要求在 16 秒钟以内完成全场进攻。为增加进攻的难度,可在前场或中场增设一名防守队员,担负堵截、夹击、断球任务。

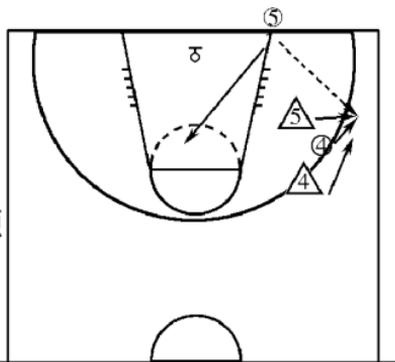


图 猿原猿

第六节 摇区域联防与进攻区域联防

一、区域联防

区域联防是由进攻转入防守时,防守队员退回后场,每个队员分工负责防守一定的区域,严密防守进入该区域的球和进攻队员,并与同伴协同防守,用一定的队形,把每个防守区域有机地联结起来,组成区域联防战术。

区域联防是在队员分工负责的基础上,随着球的转移和进攻队员的穿插移动,不断地调整防守位置,针对篮下和拼抢后场篮板球较为有效。但区域联防,由于防守队员位置区域较为固定,分工明确,故受区域限制,各种区域联防都存在一定的薄弱地区,容易被对方在局部区域以多打少。

(一) 区域联防的基本要求

每个队员必须认真负责自己的防区,积极阻挠进入该防区的进攻队员的行动,并联合进行防守。



要以防球为重点,随球的转移而经常调整位置,做到人球兼顾,阻止持球队员突破和传球给内线防区。

对进入罚球区附近或穿过罚球区的进攻队员,必须严加防守,切断其接球路线,不使其轻易接球、传球或投篮,加强篮下区域防守。

每个防守队员,要彼此呼应,随时准备协防、换位、越区、“护送”等,相互帮助,加强防守的集体性。处于远离球的后线防守队员,要起到指挥防守的作用。

(二)区域联防的方法

区域联防的形式

区域联防的形式常用的有“ $2-2-1$ ”阵型、“ $3-2$ ”阵型、“ $3-1-1$ ”阵型、“ $2-3$ ”阵型等。如图 $2-2-1$ 图 $3-2$ 图 $3-1-1$ 图 $2-3$ 图所示。

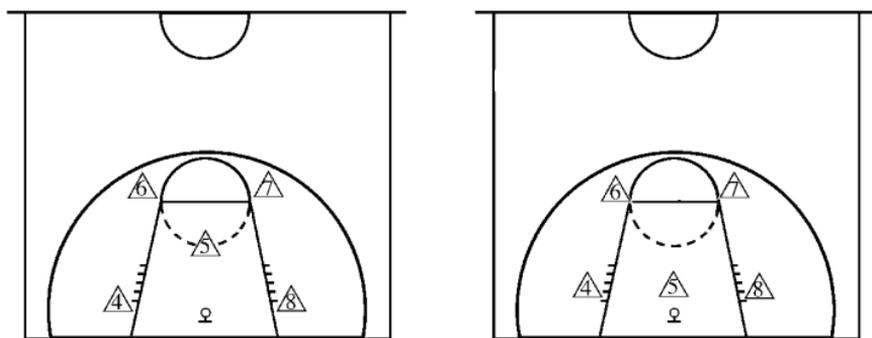


图 $2-2-1$ 图 $3-2$

区域联防的方法

(一)“ $2-2-1$ ”区域联防

“ $2-2-1$ ”区域联防的优缺点如图 $2-2-1$ 图所示,五名防守队员分布比较均衡,移动距离近,便于相互协作,并能根据进攻队员的特点改变防守位置,变换防守队形,所以它是区域联防的基本形式。这种防守队形,便于控制篮下,有利于抢篮板球和发动快攻。

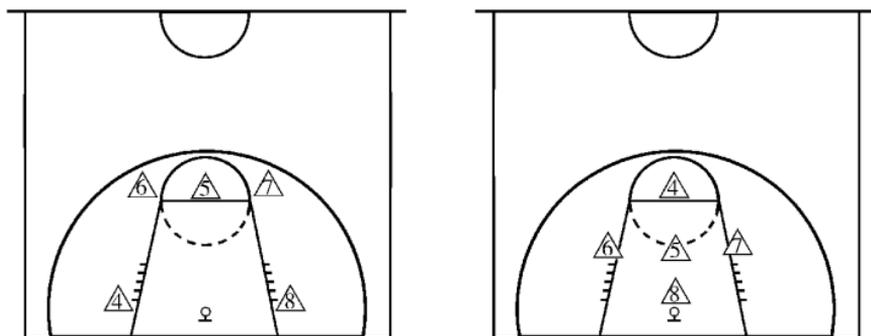


图 猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图 猿猿猿猿

但是,图中有斜线的员圆猿源区是防守的薄弱地区,不利于防守这些区域内的中远距离投篮,不利于在球场底角进行“夹击”防守配合。

“圆猿员源圆”区域联防各个位置的队员应具备这样的素质:如图猿猿猿所示,突前的猿、缘应是机智、灵活、快速、善于抢断球反击和组织快攻的队员。愿应是身材较高、补位意识强、善于拼抢篮板球的队员。远、苑则要求身材较高、技术较全面,具有争夺篮板球和发动快攻的能力。

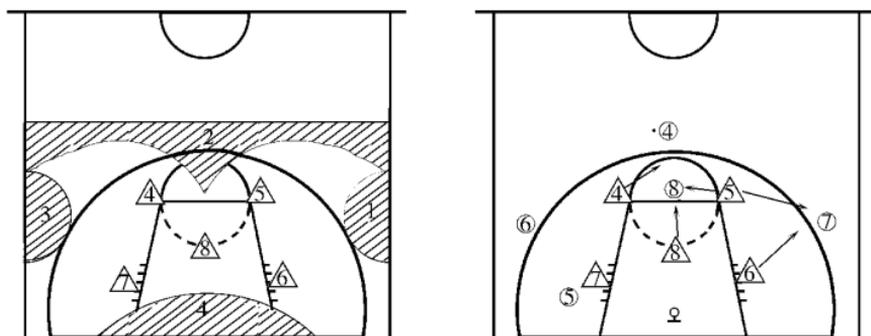


图 猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图 猿猿猿猿

“圆猿员源圆”区域联防的方法示例:





球在外围弧顶时的防守配合 :如图 猿原愿所示 ,④持球时 ,缘和 缘应根据对方的进攻阵形和对方中锋的位置决定两人的防守配合。 缘上去防④ ,缘要稍向左移动 ,协助防守⑧ ,并伺机抢断④传给⑦的球。 缘上前移动防守⑧ ,缘向上移防⑦ ,并兼顾防守篮下 ,缘防守⑤的篮下进攻。

球在两侧时的防守配合 :防守时 ,应由离球近的队员上去防守 ,如持球队员处于两个防守区域之间时 ,要根据对方在底线威胁大小来决定。如图 猿原愿所示 ,④传球给⑥ ,缘迅速上去防⑥ ,缘稍向下移动 ,协助 缘防守 ,缘站在⑤的侧后方 ,切断⑥与⑤的传球路线 ,并防止⑤向篮下空切。 缘站在⑧的内侧前方 ,切断⑥与⑧的传球路线 ,减少⑧的接球。 缘稍向罚球区移动 ,既要协防篮下 ,又要阻挡⑦的背插 ,还要封抢⑥传给⑦的横传球。当⑥投篮时 ,缘、缘、缘均要转身挡人 ,使篮下形成三角包围圈 ,积极拼抢篮板球。

球在底角时的防守配合 :如图 猿原愿所示 ,当球传给⑧时 ,缘上去防守⑧ ,缘迅速跑到底角 ,与 缘配合对⑧进行夹击 ,缘向下移动防⑤接球 ,缘向后移动保护篮下 ,缘向中间移动 ,防止⑦背插。

防守溜底线的配合 :如图 猿原愿所示 ,当④将球传给⑦时 ,⑧溜底线 ,缘应堵截⑧的“第一”移动时间 ,延误其配合时机 ,并跟随⑧ ,不让其接球 ,并告知 缘 ,等 缘回防⑦ ,缘退回防⑧时 ,缘再回到原来的防守区域。 缘站在⑤的侧后方 ,防其接球及篮下空切 ,缘向下移动 ,防⑥背插。

防守底线中锋的配合 :如图 猿原愿所示 ,当⑦把球传给篮下中锋⑧时 ,缘、缘向下移动 ,与 缘协同围守、夹击⑧ ,缘向罚球区移动防⑤接球 ,堵截其向下空切 ,缘防止⑥向罚球区空切。

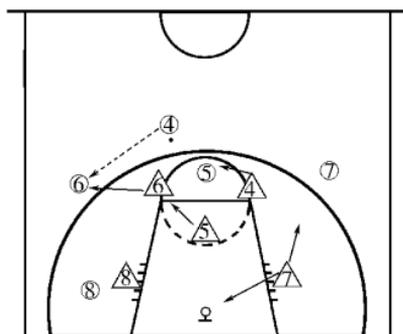


图 猿原猿摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原猿

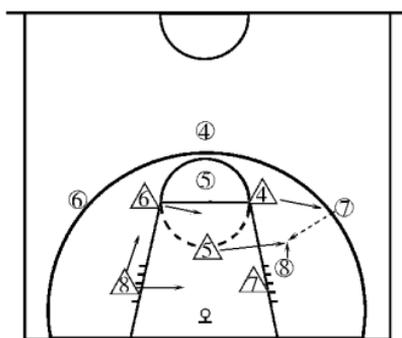
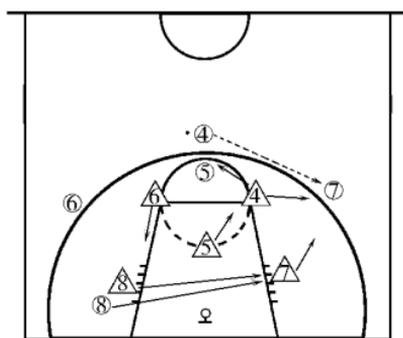


图 猿原猿摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原猿

防守策应的配合 如图 猿原猿所示,当⑤接球时,④上去防守⑤的投篮、运球突破,干扰其传球。⑥、⑦协助④防守⑤,⑧防止⑧插入罚球区或溜底线,⑤防止⑥向罚球区空切。

(圆) 圆原猿区域联防

如图 猿原猿所示,“圆原猿”区域联防的优点在于加强了篮下和底线的防守,有利于抢篮板球。图中的斜线区域则是它的薄弱区域。

“圆原猿”区域联防各位置的队员应具备的条件与“圆原猿”区域联防基本相同。



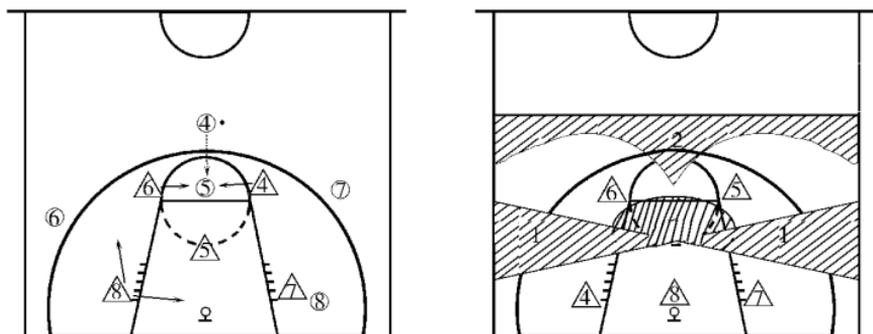


图 猿原圆 猿原猿 猿原肆 猿原伍 猿原陆 猿原柒 猿原捌 猿原玖 猿原拾 猿原拾壹 猿原拾贰 猿原拾叁 猿原拾肆 猿原拾伍 猿原拾陆 猿原拾柒 猿原拾捌 猿原拾玖 猿原贰拾

“圆原猿”区域联防的防守方法示例：

球在外围弧顶时的防守配合：如图 猿原源所示，④接球时，突前防守的 ⑤、⑥应根据对方进攻队形和中锋的位置决定两人的防守配合。⑤上去防④，⑥要向中路移动，协助⑤防守，⑦、⑧、⑨防止⑧和⑤插入罚球区。

球在侧面的防守配合：防守时，应由离球较近的队员上去防守。如图 猿原缘所示，⑥上去防守④，⑤向罚球线的中间移动，防止④空切。⑦站在⑧的前面，切断⑥与⑧的传球路线，⑨站在⑧的侧后方，防止⑥传给⑧高吊球，⑧站在⑤的内侧，防止⑤向罚球区空切。

（猿）“猿原圆”区域联防

“猿原圆”区域联防，如图 猿原远所示，这种防守队形加强了外围防守，有利于防守外围中距离投篮和抢断球发动快攻。但是，图中员圆猿区是薄弱地区，不利于防守两个场角的中远距离投篮和篮下进攻，也不利于抢篮板球。

“猿原圆”区域联防在前三名的队员为突前防守队员，应是快速灵活、善于抢断球和反击的队员，在后排的两个队员应身材较高、善于防内线并具有抢篮板球发动快攻的能力。

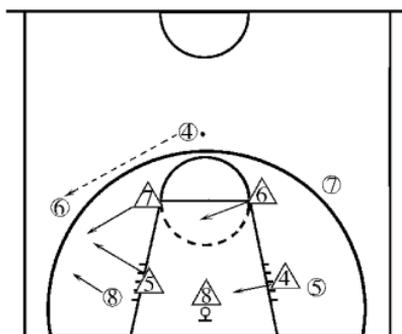
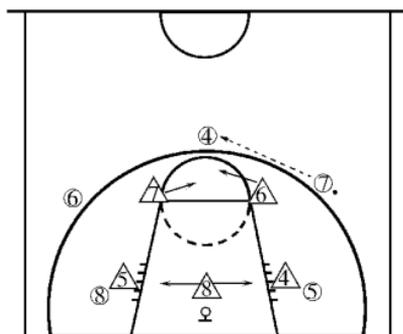


图 猿原猿 猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿 图 猿原猿

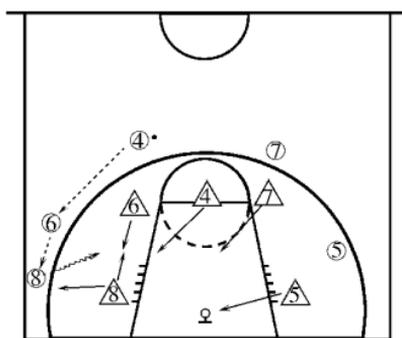
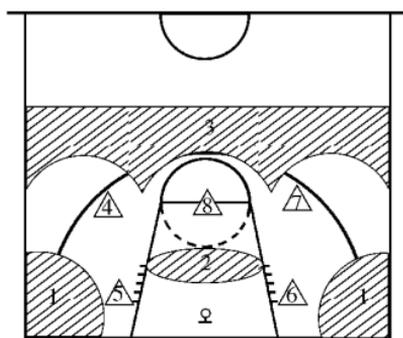


图 猿原猿 猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿 图 猿原猿

“猿原猿”区域联防的防守方法示例：

如图 猿原猿 所示，④传球给⑥，⑤去防⑥，⑥再将球传给场角的⑧，⑤上去防⑧，当⑧向罚球区运球突破时，⑤应迅速向有球一侧移动，与⑤配合进行“关门”防守，⑤向下移动防⑥的空切，⑤向罚球区移动，防④、⑦的空切，⑤防⑤溜底线或插入罚球区。

（源）“猿原猿”区域联防

“猿原猿”区域联防，如图 猿原猿 所示，这种防守队形加强了正面、罚球区和两侧的防守，有利于分割进攻队员前、后、左、右之间的联系，造成进攻队员之间传球的难度，有利于防守正面、罚球



区和两侧的投篮及限制抢篮板球发动快攻。但是,任何一种联防都有其防守的薄弱地区,这种联防不利于防守篮下和两个场角的投篮,如图中斜线所示的员圆区。

“员原猿员”区域联防各位置队员应具备的条件:

如图猿原猿所示,在弧顶突前防守的缘,活动范围较大,因此,在该区防守的队员应是移动速度快、个人防

守能力强、善于抢断球和快攻反击的队员。在罚球区的缘,应是身材较高、技术全面、善于补防和抢篮板球的队员。在底线防守的愿,活动范围大,故应是移动快、善于防守篮下进攻和抢篮板球的队员。在两侧防守的源、苑应是防守技术全面和善于抢篮板球的队员。

“员原猿员”区域联防的方法示例:

如图猿原猿所示,当⑥持球时,缘防⑥、源向下移动,站在⑤的侧前方,协助缘防守,苑站在⑤的侧后方,切断⑥给⑤的传球路线,不让其接球。愿防⑧溜底线,苑向罚球区移动,防止⑦背插。

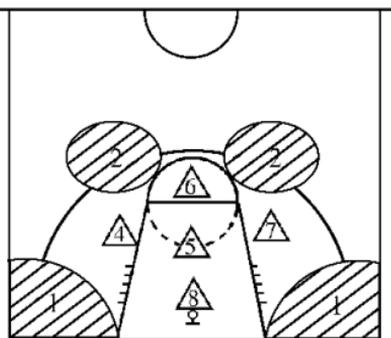
如图猿原猿所示,⑤接球时,缘防⑤的投篮和运球突破。愿向下移动协助缘防守⑤。当⑦向场角移动时,苑向场角移动防⑦,愿防⑧溜底线,缘防⑥向篮下的空切。

(三)区域联防的运用

员圆区域联防运用时机:

(员)对方远距离投篮不准,内线进攻威胁较大时;

(圆)对方个人突破能力较强,穿插移动频繁,二三人之间配合熟练且多变时;



图猿原猿

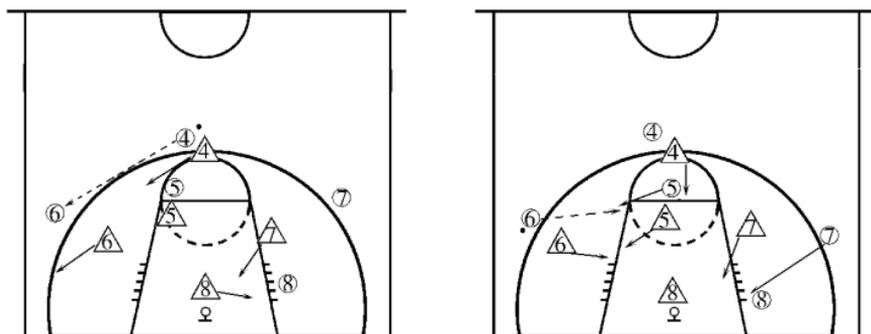


图 猿原猿 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原源

(猿)本队犯规较多时,为了保持本队实力减少犯规次数时;

(源)为了比赛策略的需要,突然改用区域联防,欲使对方不适应时;

(缘)为了更好地组织抢防守篮板球和发动快攻时。

圆黏进攻转入防守时,首先应在前场进行干扰,控制对方的进攻速度,制约对方发动快攻,以便有充足的时间退防。在退防中,要按先内后外的原则,控制好篮下区域,严防对方切入篮下攻击,并尽快地组成完整的区域联防队形。

猿要在知己知彼的基础上,选择有针对性和有利于发挥本队特点的区域联防队形。在运用中,队员之间必须协同防守,采用换区、换位、护送、夹击等,要内紧外松,有球紧,无球松,加大防守的伸缩性,扩大控制防区,加强攻击性。

(四)区域联防的教学与练习

员援一防二随球移动的防守练习

如图猿原猿所示,⑤和⑦在外围相互传球,④随球的转移而左右移动去防有球队员。⑤和⑦传球时速度不要太快,可以在接球后做瞄篮和突破的假动作,使④移动到位。

圆援二防二的移动协防练习

如图猿原源所示,⑤和⑧相互传球,当⑤有球时,④上前防

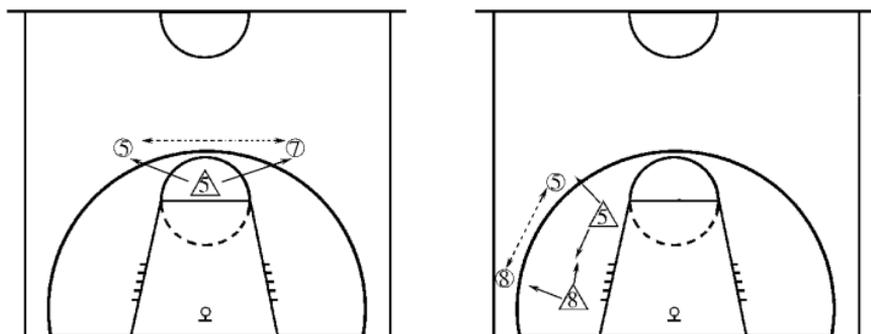


图 猿原员圆

守, 缘进行协防; ⑧有球时, 缘上前防守, 进攻队员⑧处于底角, 缘上前防守时, 要注意防守⑧底线突破。

猿原二 防三移动补位练习

如图 猿原员猿所示, ⑤、⑥、⑦在外围传球, 缘和 远进行移动补位防守。⑤有球时, 缘上前防守, ⑤传球给⑥时, 远上前防守, 缘向中间移动, 缘和 远纵向站位, 并观察⑥的传球方向, 如果⑥传球给⑤时, 缘应上前去防守, 进行补位。球在⑦手中时, 移动的方向相反。

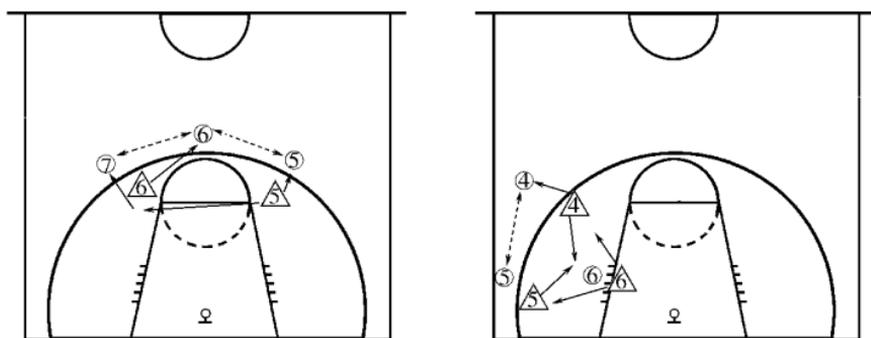


图 猿原员猿

源围守中锋练习

如图猿原源所示,进攻队员④有球时,缘上前防守,缘移向对方中锋⑥的右侧防守,缘后撤至⑥的左侧协防,⑤有球时,方法相同,方向相反。

缘移动补位换防练习

如图猿原缘所示,进攻队员⑤传球给④,缘上前防守,④传球给⑥时,缘上前补位,缘随球的转移,迅速回防⑥,缘退回本区,并协助缘防守⑥。当⑥回传球给④时,缘仍要上移,控制⑥的接球,以防⑥接球后进攻。

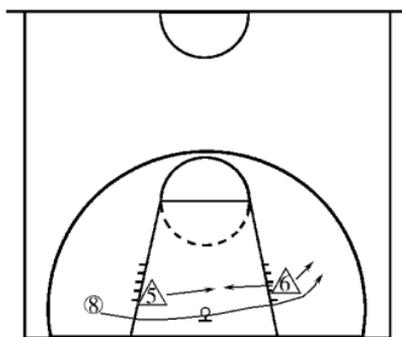
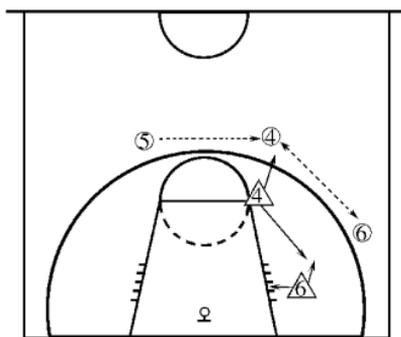


图 猿原源 摇摇摇摇摇摇摇摇摇摇图 猿原缘

远底线交接防守

如图猿原远所示,进攻队员⑧溜底线时,先由缘堵跟到篮下另一侧时交给缘继续防守。

苑四对四防空切练习

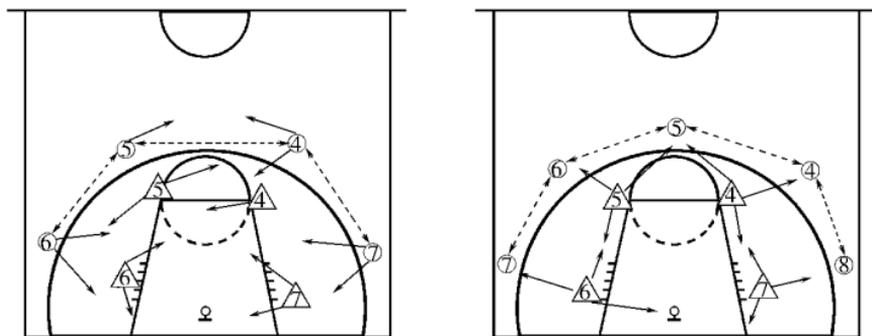
如图猿原苑所示,④、⑤、⑥、⑦相互传球,④有球时,⑦、⑥可向篮下摆脱和底线移动,⑦有球时,⑤、⑥、④可向篮下摆脱,另一侧相同。要求防守队员对持球者上前防守,其他队员协防,并根据进攻队员移动方向堵卡。

愿四防五练习





如图猿京元德所示,进攻队员相互传球,⑧有球时,缘上前防



图猿京元德

守,缘、远向篮下移动,并注意⑥和⑦的背插、溜底。④有球时,缘上前防守,其他队员协防,当④传球给⑤时,由缘过渡防守,缘再及时去防⑤;缘侧移协防。

怨群场五对五练习

开始可对进攻队员提出限制条件,如只准外围传球。练习防守移动,进一步可以增加传球给内线,然后可以增加背插、溜底,在逐步进行练习基础上可不加限制地练习防守配合。

二、进攻区域联防

进攻区域联防是针对区域联防的特点、队形、方法和变化所采用的进攻战术。

(一)进攻区域联防的基本要求

员由防守转入进攻时,应首先争取快攻。趁对方立足未稳尚未组织好防守之前进行攻击。

圆根据对方区域联防队形,采用针对性落位队形,组织对薄弱地区的攻击。

猿运用传球转移,中远距离投篮等进攻技术。通过“人动”、

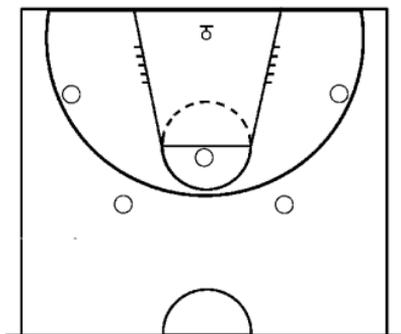
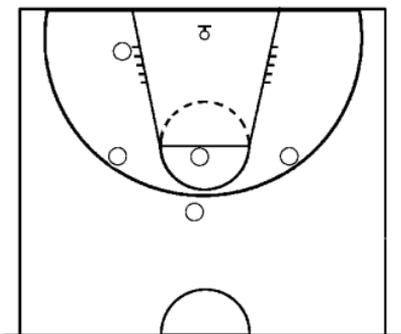
“球动”打乱对方防守队形。运用声东击西、内外结合、以多打少等方法,创造投篮机会进行攻击。

源要组织拼抢篮板球,争夺二次进攻机会,同时还要保持攻守平衡,准备及时退防。

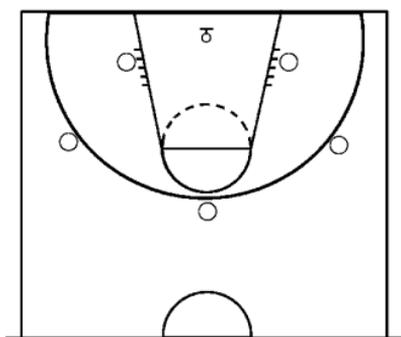
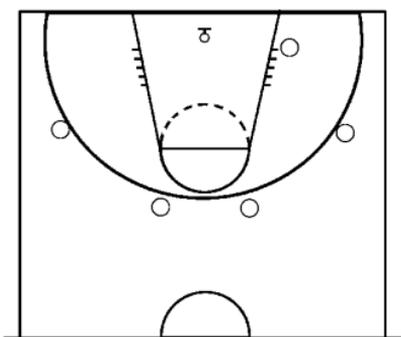
(二)进攻区域联防的方法

员进攻区域联防的队形

进攻区域联防的战术队形常用的有:“员原猿原员”阵型、“圆原员原圆”阵型、“圆原圆原员”阵型、“员原圆原圆”阵型、“员原原”阵型等,如图猿原元图猿原元图猿原元图猿原元图猿原元图所示。



图猿原元图猿原元图猿原元图猿原元图猿原元图



图猿原元图猿原元图猿原元图猿原元图猿原元图





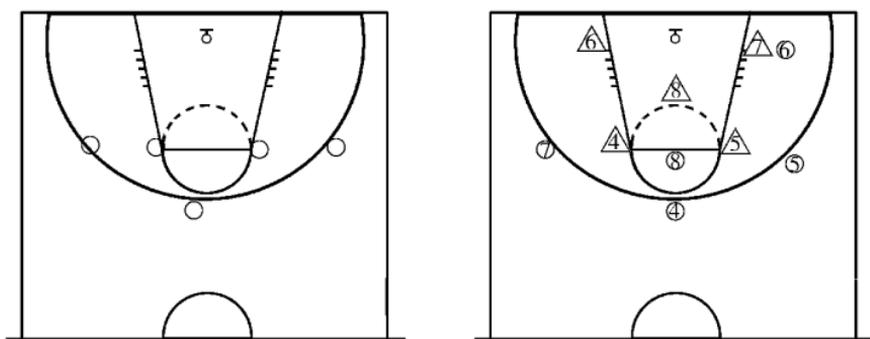
进攻区域联防的方法

(员“员原猿原圆”进攻方法

这种队形,队员分布面广,攻击点多,便于内外联系,左右配合,有利于组织抢篮板球和保持攻守平衡。

以进攻“圆原员原圆”区域联防为例。

如图猿原员原圆所示,④、⑤、⑦、⑧占据“圆原员原圆”区域联防的薄弱地区,在进攻的正面和侧面形成以多打少的有利局面。



图猿原员原圆

各个位置的进攻队员应具备的条件:

④、⑤应是头脑清楚、战术意识强、技术全面、善于巧妙传球和中距离投篮的队员;⑧应是善于在罚球线附近进行策应和转身跳投的队员;⑦应是具有准确的中距离投篮、切入篮下得分和冲抢篮板球能力的队员;⑥应是具有篮下进攻和抢篮板球能力较强的队员。

进攻方法如图猿原员原圆所示,④、⑤、⑦、⑧相互传球,调动防守,使对方源、源不能及时地防守④、⑤、⑦,④、⑤、⑦抓住机会果断地进行中远距离投篮。

如图猿原员原圆所示,进攻队员④、⑦相互传球吸引源、源上来防守,④将球传给⑧,⑧接球后,转身做投篮动作,与此同时,⑥溜底线,⑤向场底角移动,在右侧底线形成以多打少的有利局面。⑧

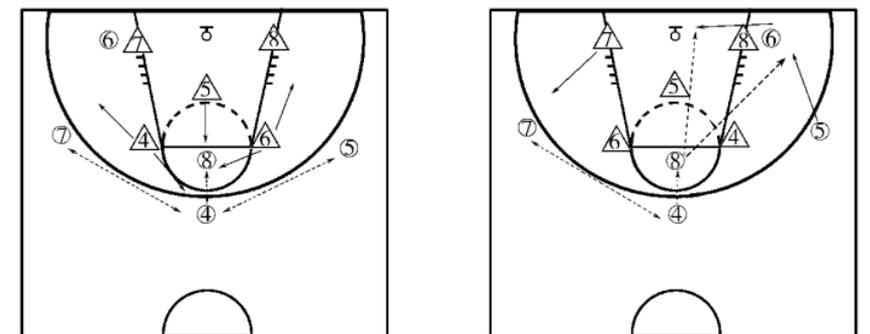


图 猿原猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图 猿原猿猿

根据防守情况,可直接传球给⑤,或传球给⑥投篮。

如图 猿原猿猿所示,⑧接球后做投篮假动作。与此同时,⑥做掩护,挡住 猿,⑤向场角移动接⑧的球,⑤接球后进行中远距离投篮,如 猿挤过防⑤投篮,⑤将球传给篮下的⑥投篮。

如图 猿原猿愿所示,④、⑦传球吸引防守,然后④把球传给⑤,⑤做投篮动作吸引 猿上来防守,拉空底线,⑧向篮下切入,⑦同时向罚球区背插,⑤根据情况将球传给⑧或⑦投篮。

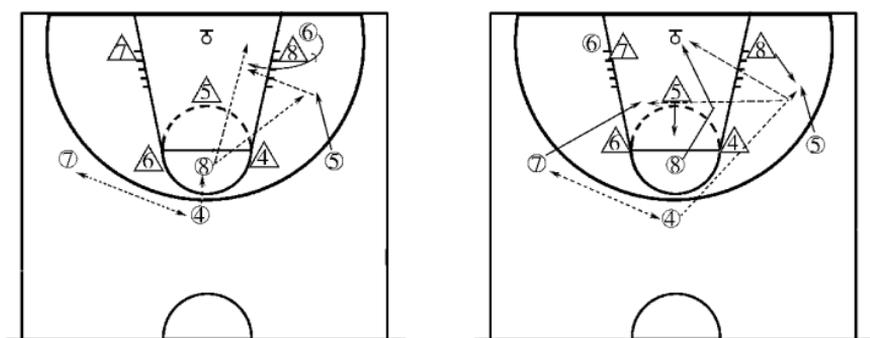


图 猿原猿猿猿猿猿猿猿猿猿猿图 猿原猿愿

(圆) 员原圆原圆进攻方法

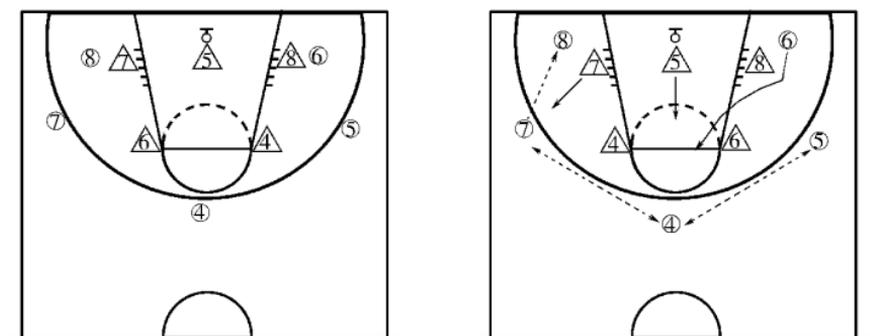
以进攻“圆原猿”区域联防为例,如图 猿原猿怨所示,④、⑤、⑦占





据防守的薄弱地区,形成以多打少的有利局面。进攻队员④应具备头脑清楚、战术意识强、技术全面、善于进行巧妙传球和准确的中远距离投篮的能力。⑤、⑦应是优秀的投篮手。⑥、⑧应是篮下进攻和抢篮板球的能手。进攻方法,④、⑤、⑦相互传球,吸引①、②上来防守,④、⑤、⑦根据①、②的移动情况,抓住时机果断地进行中远距离投篮。

如图猿原圆园所示,④、⑤相互传球吸引①、②上来防守,⑥插至罚球线附近准备接球,把防守队员③吸引上来,拉空底线,④将球传给⑦,⑦接球做投篮动作,吸引④上来防守,形成⑦与⑧进攻的有利局面,⑦根据④的防守情况,进行中远距离投篮,或传给篮下的⑧投篮。



图猿原圆园

如图猿原圆员所示,④与⑤相互传球,吸引①、②上来防守,当④持球时,⑥插至罚球线附近准备接球,吸引③上来防守,此时④突然将球传给⑤,吸引④上来防守,拉空右底线,与此同时,⑧溜底线,⑤根据场上防守情况,可远投也可以传球给⑧投篮。

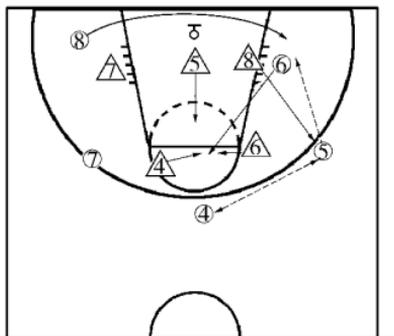
(猿“圆原圆原”)进攻方法

以攻“猿原圆”区域联防为例,如图猿原圆园所示,进攻队员④、

⑤、⑦、⑧占据“猿原圆”区域联防的薄弱地区，在正面和侧面形成以多打少的有利局面。

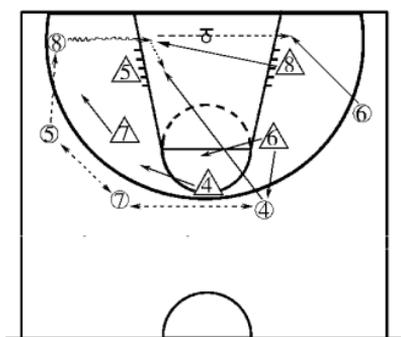
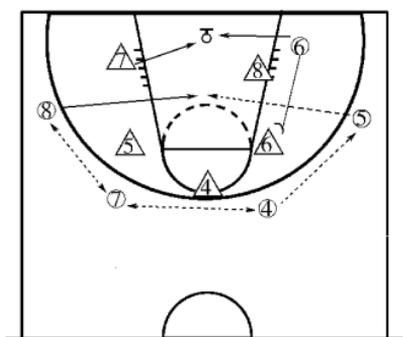
进攻队员各位置要求同前略。

进攻方法如图猿原圆所示，④、⑦、⑧在左侧相互传球吸引防守，⑥为⑤做掩护的同时，④突然将球传给⑤，当⑤挤上来防守⑤时，⑥转身在篮下要球。当⑤向右侧移动补防时，⑧从背向插入罚球区，在篮下形成



图猿原圆

⑤、⑥、⑧进攻⑤、⑤的有利局面。⑤根据防守情况进行投篮或传球给⑧或⑥投篮，在三秒区配合，一定要果断，时机出现立刻出手，并做好抢篮板后的投篮及退防。



图猿原圆

如图猿原圆所示，④、⑦、⑤相互传球吸引防守。当⑤持球时，⑧移动到场角接⑤的球，⑧接球后做投篮动作，吸引⑤上来防守，然后从底线运球突破准备投篮，⑤上来补位封投篮，与此同时，⑥向底线移动，④从中间切入篮下，⑧根据防守情况将球传给⑥或④投篮。

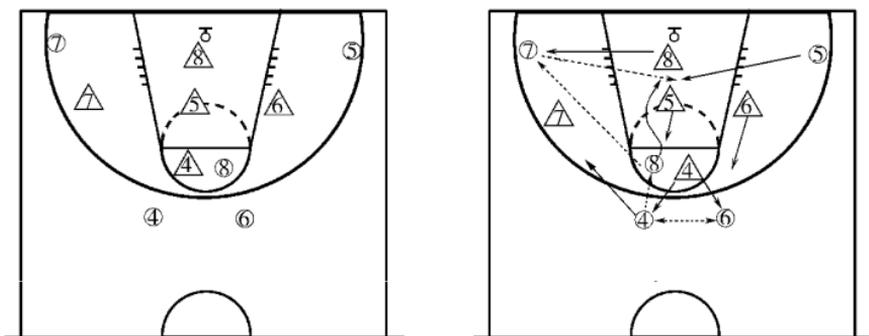


(源)“圆原员原圆”进攻方法

以进攻“员原猿原员”区域联防为例,如图猿原员源所示,进攻队采用两个后卫组织进攻的“圆原员原圆”队形,占据防守的薄弱地区,形成以多打少的有利局面。

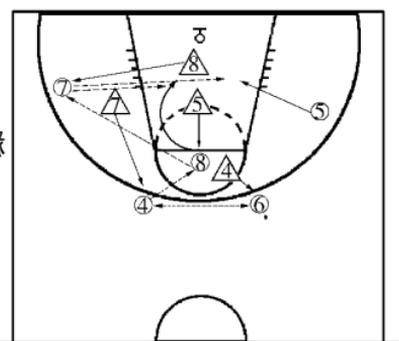
进攻队员特点同前略。

进攻方法如图猿原员缘所示,进攻队员④、⑥相互传球,④传球给⑧吸引源、缘的防守,同时④向左侧移动,⑧突然将球传给左侧场角的⑦,⑤背插篮下形成以多打少的有利局面,若⑤接球投篮,⑦、⑧冲抢篮板球。



图猿原员源 图猿原员缘

如图猿原员远所示,④、⑥相互传球吸引防守,当源上来防⑥时,④将球传给⑧,⑧接球后转身投篮。若缘上来防守,⑧将球传给底线的⑦,⑦接球后投篮,若愿上来防守,⑧迅速切入篮下,准备接球进攻,与此同时,⑤插入罚球区,⑦根据临场情况,将球传给⑧或⑤投篮。



图猿原员远

(缘)进攻对位联防的方法

进攻对位联防要针对其既要防区又要守人的特点,采取插空移动变换进攻队形,使对方难以对位联防,及时进攻其出现的弱区或漏防,创造进攻的机会。

进攻对位联防的主要方法有:

不断变化进攻队形进攻防守弱区,进攻阵式的变化有两种:

(一)进攻队员上下、左右移动的方法:

如图 猿原猿原猿 所示,当进攻队采用“员原猿原猿”进攻阵式,防守队改用“员原猿原猿”联防对位时,⑦可向底角移动,④向上移动,⑤横向移动,由“员原猿原猿”进攻阵式改变为“圆原员原圆”进攻阵式。再如图 猿原猿原猿 所示,进攻队采用“员原圆原圆”阵式,对方变为“猿原圆”联防对位时,进攻队员⑧可沿限制区上移,④下移至侧下方,⑦上移,⑤向左横移,由“员原圆原圆”进攻阵式变为“圆原员原圆”进攻阵式。

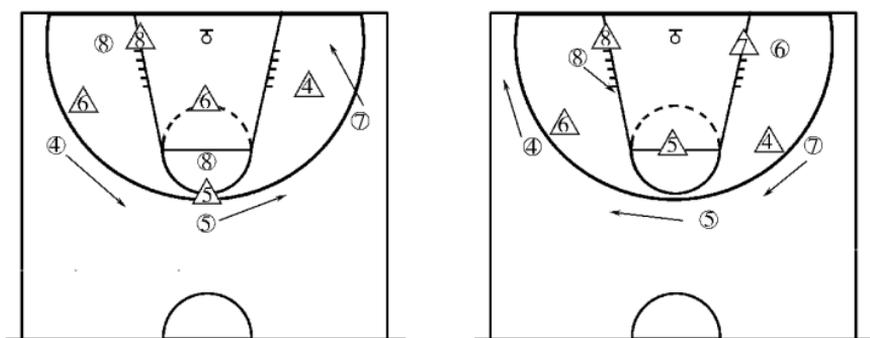


图 猿原猿原猿 猿原猿原猿

(二)队员纵切、横切的方法:

如图 猿原猿原猿 所示,进攻队采用“员原圆原圆”阵式,防守队改用“员原圆原圆”联防对位时,⑧可以溜底到另一侧底角,⑥上移,由“员原圆原圆”阵式变为“圆原猿”进攻阵式。也可以⑦横切到另一侧底角,⑧上移,④向中移,由“员原圆原圆”阵式变化为“圆原猿”进攻阵式。

特殊阵式进攻法:



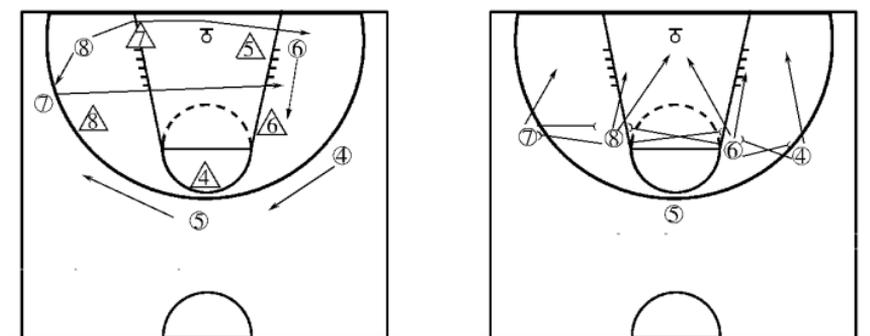


图 猿原员圆

特殊阵式就是根据对位联防既守区又守人的特点,把进攻队员相对集中在另一面组织进攻配合。如图猿原员圆所示,采用“员原原”落位,队员集中在罚球线延长线附近。这种阵式,首先使防守队员很难对位,如果对方对位,可以采用中锋给前锋掩护,前锋给中锋掩护的方法,并随时转身切入篮下。再如图猿原员圆所示,采用队员集中一侧落位方法,使对方难以正常地分区对位。⑤持球时,⑧可以向罚球线空切,⑤可以传球给⑧或⑥攻击,球转移给⑦时,⑦还可一打一突破。⑧拉开后,⑦或④均可向右角底线移动,这样就使对方很难在一侧既守区域又对位盯人。

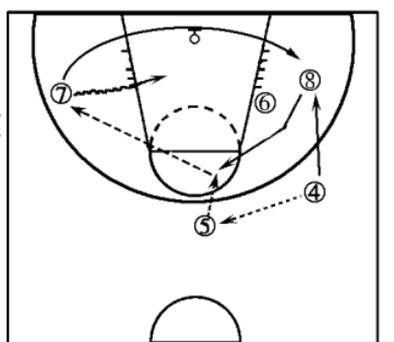


图 猿原员圆

(三)进攻区域联防战术的运用

员进攻区域联防,必须强调针对性,要避实就虚,寻找及制造防守的空隙与漏洞,攻其薄弱地区,破坏其防守的集体性。

圆根据区域联防随球的转移而移动和补位的特点,不论采用何种队形的进攻方法,都要利用传球来调动对方防守,打乱其队形

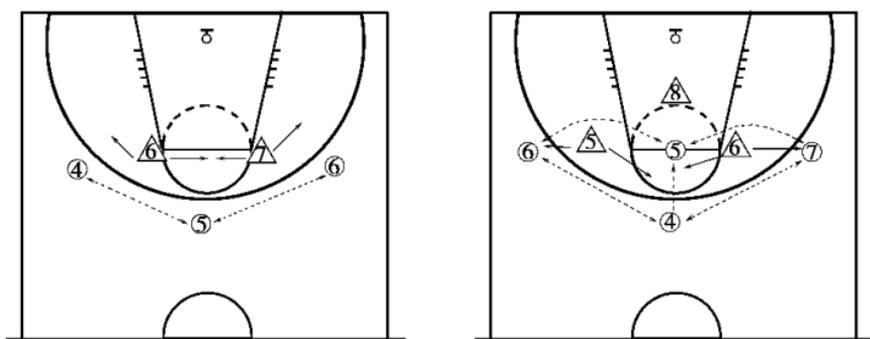
和布阵,争取进攻中的主动。

队员要有目的地穿插移动,进入对方防区,特别是对方防守的薄弱区域,加重局部负担,从而以多打少,创造有利的进攻时机。

(四)进攻区域联防的教学与练习

二对二正面传球的练习

如图猿原猿所示,④、⑤、⑥利用传球调动防守,把握投篮时机。



图猿原猿

四对三策应传接球练习

如图猿原猿所示,进攻队员④、⑤、⑥和④、⑤、⑦形成两个三角,互相传球通过⑤策应进行里外、左右的传接球,在防守队员的干扰情况下,掌握策应传接球配合。

四攻三策应、掩护配合练习

如图猿原猿所示,进攻队员⑤把球传给⑥,⑥接球转身做投篮动作,⑦挡,与此同时,④向底线移动,接⑥的球后瞄篮。④根据防守情况,如⑦被挡住,④就进行中距离投篮,如⑦挤过防守,④将球传给篮下的⑦投篮。

四攻四运球突破分球配合练习

如图猿原猿所示,④、⑤相互传球,当⑤持球时,⑧上前防



思考题

员学习篮球基础配合对战术形成有何意义？

圆如何根据本队的特点来制定篮球比赛时的战术？

猿盯人防守与区域联防在比赛中何时转换？





第四章 竞赛规则及裁判法

★ 篮球裁判工作是篮球比赛的重要组成部分,而篮球裁判员是篮球比赛中的“法官”。

★ 精通篮球规则和裁判法,才能在临场中做到“严肃、认真、公正、准确”。

第一节 竞赛规则简介

篮球竞赛规则是篮球比赛的法规,是比赛中裁判员行使权力的依据。篮球竞赛规则不是一成不变的而总是在不断修改、完善的,其目的是对篮球技术的发展起着指导和促进作用。篮球规则的增订和修改,其目的是肯定合理的和正确的技、战术的存在,并促使其向前发展,否定不合理和不正确的技、战术的存在,限制其发展。正式的篮球规则,只在每隔四年的国际篮球联合会(国际篮联)世界大会上才能做出修改。但1998年7月13-15日在希腊雅典举行的第17届世界大会已决定,今后国际篮联中央局有权在一年两次的会议上对篮球规则做出修改。这样,每当认为有必要时,就允许对篮球规则做出修改。这表明,今后篮球规则的修改将会更加频繁,规则修改对技术发展的影响也将更大。

一、尺寸和器材

(一) 球场尺寸

国际篮联规定的正式比赛的篮球场标准为:长28米,宽15米,球场的丈量是以界线的内沿量起(图 1-1-1)。

天花板或最低障碍物的高度至少3米。

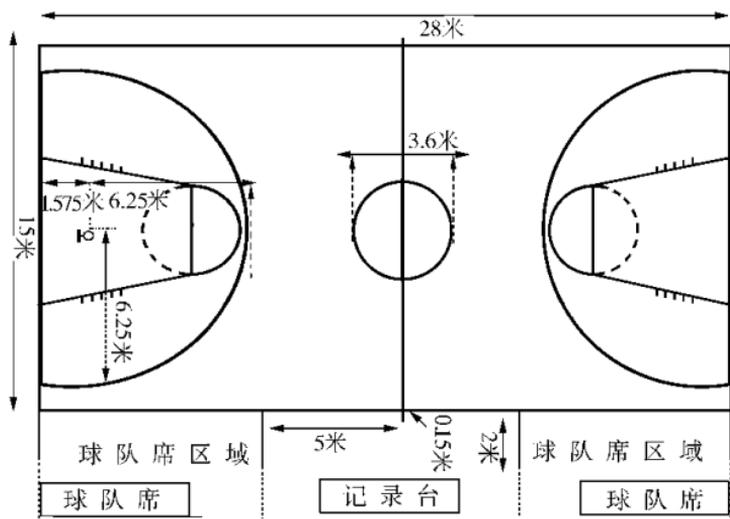


图 源 原

篮球场照明要均匀,光度要充足。灯光设备的安置不得妨碍队员的视觉。

(二) 线条及其尺寸

员界线

(员)界线距观众、广告牌或任何其他障碍物(包括球队席全体人员)至少 圆米。

(圆)球场长边的界线叫边线,短边的界线叫端线。

圆中线

从边线的中点画一平行于端线的线叫中线,中线要向两侧边线各延长 员缘厘米。

猿限区、罚球区

从罚球线的两端画两条线至距离端线的中点各 猿米的地方(均从外沿量起)所构成的地面区域叫限制区,也称为“三秒区”。罚球区包括限制区和以罚球线中心为圆心,以 员缘米为半径向限制区外所画的半圆区域。

源三分投篮区



以篮圈的中心垂直于地面的交点为圆心(距端线中心内沿缘缘米),以缘缘米为半径(至弧线外沿),画两个半圆的弧;弧线两端接两条平行于边线的线,与端线交接。

缘缘圈

中圈要画在球场的中央,半径为缘缘米,从圆圈的外沿丈量。如果在中圈内部着色,它的颜色必须与限制区的着色相同。

缘缘解

本条款所提到的线条都要:

(员)用相同颜色画出(建议用白色);

(圆)所有线的宽度为缘厘米;

(猿)清晰可辨。

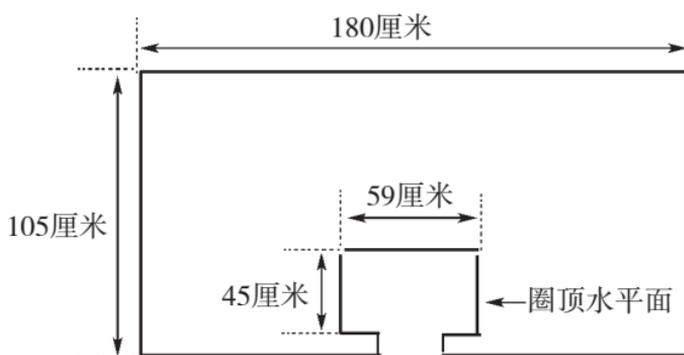
(三)器材

缘缘篮板

(员)篮板的尺寸是:横宽缘缘厘米(缘缘厘米),竖高为缘缘厘米(缘缘厘米),下沿距地面缘缘厘米。

(圆)篮板的前面必须平整,边缘要用线条画出。

(猿)篮圈后面要按如下要求画出长方形:外沿尺寸为横宽缘厘米,竖高缘厘米,长方形底边的上沿要与圈顶水平面平齐(图源原)。



图源原

缘缘球篮

球篮包括篮圈和篮网。

球的材料、尺寸和重量

(员)球是圆形的,可认可橙色。

(圆)充气后,使球从员米高度(从球的底部量起),落到球场的地面上,反弹起来的高度不得低于员米,也不得高于员米(从球的顶部量起)。重量不得少于缘克,不得多于缘克。

源队至少要准备两个用过的、符合规格的球。主裁判是确定球是否合乎标准的惟一鉴定人。如果经鉴定,两球均不适应作为比赛用球,主裁判可以选择客队提供的球,也可以从两队做赛前准备活动使用的球中进行选择。

二、裁判员及其助理人员

裁判员包括主裁判员和副裁判员各一名,记录台人员即:记录员、助理记录员、计时员和圆秒计时员各一名为其助理。

圆也可以有一名技术代表到场。他坐在记录员和计时员之间。他在比赛中的职责主要是监督记录台人员的工作,并协助主裁判员和副裁判员使比赛顺利进行。

裁判员、记录台人员和技术代表要按照这些规则和国际篮球世界技术委员会确定的国际篮联对这些规则的官方解释来指导比赛。

源要特别强调:担任一场比赛的主、副裁判员不得与比赛双方的组织有任何方式的联系。

裁判员、记录台人员或技术代表都无权同意改变这些规则。

三、时间通则

(一)比赛时间

员比赛应由源节组成,每节员分钟。

圆在第员节和第圆节之间,第猿节和第源节之间以及每一决胜期之前应有圆分钟的休息时间。



猿每半场间的休息时间为 缘分钟。

(二)操纵比赛计时钟

员开动比赛计时钟,当:

(员)跳球时,球抛到最高点被跳球队员合法地拍击时;

(圆)罚球未成功并且球继续是活球,球触及场上队员时;

(猿)在掷界外球时,球触及场上队员。

圆停止比赛计时钟,当:

(员)在一节或一个决胜期比赛时间结束时时间终了;

(圆)当球是活球时裁判员鸣哨;

(猿)当球是活球时圆原秒钟装置信号响;

(源)某队已请求暂停,对方投篮得分;

(缘)在第四节或任一决胜期的最后两分钟内投篮得分,在这个特定的死球情况中,不允许双方队替换以及得分的队暂停。

四、暂停

员在头猿节的每节中,每队可准予员次要登记的暂停,第源节中准予两次要登记的暂停,每一决胜期准予一次要登记的暂停。

圆每次暂停时间为员分钟。

五、替换

替换队员必须做好准备后,亲自到记录台前报告,然后坐在替补队员席上,经临场裁判准许后,方可进入场地替换。遇到下列机会时,记录台鸣笛通知临场裁判:请求暂停已被准许时;宣判了争球时;宣判了犯规时;队员受伤不能继续比赛时;掷界外球的球队允许换人时(另一方也可以请求换人),但跳球的队员不能由其他队员替换,除非是他受伤了。

六、违例及其罚则

违例是违反规则的行为。其罚则是:发生违例的队失去球权,

将球判给对方队在最靠近违例的地点掷界外球,直接位于篮板后面的地方除外。如果投篮或罚球的球中篮无效,然后要在罚球线延长部分的界外掷界外球。

(一) 队员出界和球出界

队员出界 当队员身体的任何部分接触界线上或界线外的地面,或接触界线上、界线上方或界线外的除队员以外的任何物体时,即是队员出界。

球出界 当球触及:

(员) 在界外的队员或任何其他人员;

(圆) 界线上、界线外的地面,或界线上、界线上方或界线外的任何物体;

(猿) 篮架、篮板背面、篮板上方或篮板后面的任何物体。

球出界 甚至球触及了除队员以外的其他物体出界,在球出界前最后触及球或被球触及的队员是使球出界的队员。

如果球出界是由于触及了界线上或界线外的队员或被他所触及是该队员使球出界。

违反本条规则是违例。

(二) 带球走

比赛中持球队员超出规则限制的范围移动则判其带球走违例。确定中枢脚是判断持球队员是否带球走的关键。通常以下面几种情况来确定中枢脚:

队员 双脚着地接到球,可以用任一脚作中枢脚。一脚抬起的一刹那,另一脚就成为中枢脚。

队员 在移动或运球中接到球,他可以按下列情况确定中枢脚:

(员) 如果一脚正触及地面,那么另一脚一触及地面,原先那只脚就为中枢脚。队员可以跳起那只脚并双脚同时着地,则哪只脚都不是中枢脚。

(圆) 如果队员接到球时双脚离地,在这种情况下有三种变化:



第一种是双脚同时着地,则任一脚都可以是中枢脚。一脚抬起的一刹那,另一脚就成为中枢脚。第二种是两脚分先后着地,则先触及地面的脚是中枢脚。第三种是一脚着地,队员可以跳起那只脚并双脚同时着地时,则哪只脚都不是中枢脚。

(猿)确定中枢脚后,在传球或投篮中,中枢脚可以抬起,但在球离手前不可以落回地面。运球开始时,在球离手前中枢脚不可以抬起。

违反上述的持球移动,都应判带球违例。

(三)非法运球

比赛中队员控制球后,将球掷、拍、滚向地面时,在球接触其他队员前再与球接触时,为运球。每次运球中,必须使球与地面接触。双手同时触球一刹那或使球在一手或双手中停留的一刹那,运球即完毕,不得再次运球,再次运球应判为非法运球。当队员的手不和球接触时,运球队员的步数不受限制。下列情况不算运球:连续投篮、在运球开始或结束时,队员偶然地失掉球,然后恢复控制球(漏接)、与附近的其他队员抢球中用挑拍以图获得控制球、拍击另一队员控制的球、拦截传球并获得该球。

(四)拳击球和脚踢球

在比赛中,为了防止危险和粗暴动作出现,凡用拳击球、用脚故意踢球或用脚的任何部位阻拦球均属违例。

在跳球或双方争夺球过程中出现拳击球,应立即宣判违例。在比赛中,如果出现脚或腿偶然地碰到球,则不算违例。

(五)干扰球

在投篮时,当球在飞行中下落,并完全在篮圈水平面以上时,进攻和防守队员都不可触及球;在投篮中,当球碰击篮板后完全在篮圈水平面以上不可触球。当投篮的球触及篮圈时,进攻和防守队员都不得触及球篮和篮板。进攻和防守队员都不得从下方伸手穿过球篮并触及篮圈水平面以上或篮圈上的球,不管是在投篮后、跳球拍击球后或是在传球后。如进攻队员违反此规定,不管是否

投中均无效,由对方在罚球线的延长线部分掷界外球;如防守队员违反此规定,无论中篮与否,根据投篮地点判给投篮得分或猿分。

(六)球回后场

某队控制前场活球,该队的队员不得使球回他的后场。判断回后场违例有三个因素:该队队员在前场控制活球;在前场最后触及球;然后同队的队员在后场最先触球。缺任何一个因素都不构成球回后场违例。

在比赛中,裁判员如发现在前场的控制球队员使球进入后场,不要急于鸣哨,要给对方队员获球机会,只有待控制球的同队队员触及球时,才可以宣判该队球回后场违例。

(七)跳球违例

跳球时队员应遵守如下规定:当裁判员所抛的球到达最高点之前,任何一跳球队员都不得拍球;在拍球前,跳球队员不得离开自己的位置,一只脚靠近两人之间线的中心;每一跳球队员只能拍击两次球;在球被一名非跳球队员触及或触及地面、球篮、篮板前,任一跳球队员不得抓住球或触球超过两次;跳球时,非跳球队员在球被跳球队员合法拍击前,应站在圆圈外,身体的任一部分不得在圆圈线上或超过圆圈线(圆柱体)。

违反上述规定,即为跳球违例。

(八)罚球违例

罚球时队员应遵守下列规定:罚球队员可处理球时应在缘秒之内投篮出手并使球触及篮圈。罚球时,罚球队员不得接触罚球线或罚球线前的地面。罚球时,当球在飞向球篮的途中双方队员都不得触及球。罚球队的对方队员不得当球在球篮中时触及球和球篮,也不得用他的行为去扰乱罚球队员。在球离开罚球队员的手之前,沿罚球区两旁位置的任一队员均不得进入限制区、中立区域或离开位置区。

违反上述规定,即为罚球违例。



(九) 掷界外球违例

获得球权的队在掷界外球时其队员不得违反下列规定：

员球离手前不得从裁判员指定的地点横向移动超过正常的一步(大约员米),并向不止一个方向移动；

圆球触及了另一队员前在场内触及球；

猿球离手前或离手时踏入场地；

源球离手的时间超过五秒钟；

缘球越过篮板传给场上队员；

远队前场掷球给位于后场的同队队员；

苑队界外球离手后,在球接触场上队员前,球触及界外、停留在篮圈支架上或进入球篮。

违反上述规定,即为掷界外球违例。

(十) 违犯时间规则的违例

员三秒钟违例

某队在场上控制球并且比赛计时钟正在走动时,该队队员不得在对方的限制区内停留超过持续的猿秒钟,否则为三秒钟违例。

圆五秒钟违例

(员)罚球队员可处理球时在缘秒钟内未将球投篮出手；

(圆)掷界外球队员可处理球时在缘秒钟内未使球离手；

(猿)持球队员在场内被严密防守时(在正常的一步内)缘秒钟内未能传、投、滚或运球。

违反上述规定则为五秒违例。

猿八秒钟违例

当一名队员在后场获得控制活球时,该队必须在愿秒钟内使球进入前场,否则应判违例。当球触及前场或球触及有部分身体接触前场的队员时,即算球进入某队的前场。

源二十四秒钟违例

每当一名队员在场上获得控制一个活球时,他的队员必须应在圆秒钟内投篮出手,否则应判二十四秒违例。

七、犯规及其罚则

犯规是规则的违犯,含有与对方队员的身体接触和(或)违反体育道德的举止。

(一) 侵人犯规

侵人犯规是不管在活球还是死球时涉及与对方队员非法接触的队员犯规。

员处理身体接触的基本原则

(员)规则的精神和意图以及坚持比赛的完整的需要。

(圆)运用“有利 辄利”概念的一致性,裁判员不要企图靠不必要地打断比赛的流畅来处罚附带的身体接触,况且这种接触没有使有责任的队员得利,也未置对方队员于不利。

圆判断侵入犯规的标准

(员)队员不准通过伸展他的手、臂、肘、肩、髋、腿、膝和脚,或将他的身体弯曲成“反常的”姿势(超出他的圆柱体)来拉、阻挡、推、撞、绊对方队员以阻碍其行进,也不准放纵任何粗野猛烈的动作。

(圆)防守无球队员时,距离不准太近,占据位置时,时间和速度不准太快。

(猿)运球队员不准冲撞已站在行进路线上并已采取了合法防守位置的队员。

(源)队员掩护时,要原地不动,要有一定的距离,不准在移动中进行掩护。

(缘)队员起跳时,要遵守垂直原则,不准撞开对方起跳;当某队员起跳到空中时,对方队员不准移动到他的身体下面。

猿侵人犯规的种类

(员)阻挡。是非法的身体接触,他阻碍持球或不持球的对方队员前进。

(圆)撞人。是持球或不持球队员推动或移动到对方队员躯干



上的身体接触。

(猿)从背后防守。是防守队员从对方队员的背后与其发生身体接触。即使防守队员正试图去抢球,从背后与对方队员发生身体接触也是不正当的。

(源)拉人。是干扰对方队员自由而发生的身体接触。这个接触(拉人)能用身体任何部位造成。

(缘)非法用手。发生在防守队员处于防守状态时,用手去接触对方队员,阻碍其行进。

(远)推人。使用身体任何部位强行移动,或试图移动已经或没有控制球的对方队员时发生的身体接触。

(苑)非法掩护。是试图非法拖延或阻止非控制球的对方队员到达希望到达的场上位置。

源 侵人犯规的罚则

在所有情况下,都登记犯规队员一次侵人犯规,并根据不同性质和具体情况进行处理。

(员)对正在做投篮动作的队员发生了侵人犯规时,登记该队员犯规次数,并累计在全队每节源次犯规之内,若球投中,得分有效,再加罚一次,若球未投入,根据投篮地点判给投篮队员两次或猿次罚球。

(圆)对未做投篮动作的队员发生了侵人犯规时,登记该队员犯规次数,累计在全队每节源次犯规之内,由对方在犯规最近的界外掷界外球。若本队每节的犯规超过源次,则由受侵犯的那个队员执行两次罚球。

(二)技术犯规

比赛的正当行为要求双方球队的成员(队员、教练员、替补队员和随队人员)与裁判员及其助理人员有完美和真诚的合作。比赛双方均有权做出最大努力来获得胜利,但胜利的取得必须符合体育道德精神和良好的比赛作风。

任何故意或再三违反上述规则精神,即为技术犯规。概而言

之,技术犯规是与对方不发生身体接触而违反规则的行为和道德方面的犯规。

裁判员判断技术犯规的原则

(员)对显然是无意和对比赛没有影响或属于管理性质的技术性违反规则的,不算技术犯规。但要提出警告,警告后该队又重犯时,则应立即判技术犯规。

(圆)对有意、不道德或有投机取巧性质的行为,应立即判为技术犯规。

(猿)违反规定、性质严重的或坚持不改的,应判技术犯规而取消犯规者的比赛资格,并令其退出比赛场地。

圆 技术犯规的罚则

(员)队员技术犯规

在比赛中,队员如果同裁判员谈话或接触时没有礼貌,或使用不尊重的语言和举动,或故意拖延比赛时间妨碍比赛进行,或被判犯规后在裁判员要求举手时不按规则举手等,都应判技术犯规。其罚则是:登记该队员犯规次数,累计在全队每节源次犯规之内,由对方罚球一次和随后的球权。对违反体育道德的技术犯规,则应判给对方两次罚球和随后的球权。

(圆)教练员、助理教练员、替补队员等随队人员的技术犯规

在比赛中,教练员、助理教练员和替补队员,如果随意进入球场或离开球队席,跟随比赛的移动而指挥比赛,或不听裁判员的劝告,或与裁判员和对方人员谈话时没有礼貌等,都应判为技术犯规。其罚则是:将犯规登记在该队教练员名下,累计在该队教练员猿次犯规之内,由对方罚球两次并在边线中点处掷界外球。

(猿)比赛休息时间内的技术犯规

比赛前和比赛期间,若队员被判技术犯规,则将犯规登记在该队员名下,累计在全队每节源次犯规之内。若教练员、助理教练员、随队人员技术犯规,则将犯规登记在该队教练员名下,累计在该教练员猿次犯规之内(不计入全队犯规之中),由对方罚球两次



后,在中圈跳球开始比赛。

违反体育道德的犯规

裁判员认为队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地直接地试图抢球,造成的侵人犯规是违反体育道德的犯规。如果队员在持球或不持球的对方队员身上发生过分的接触(严重犯规),那么,这样的接触被认为是违反体育道德的犯规。

违反体育道德的犯规的罚则:登记该队员的犯规次数,累计在全队每节四次犯规之内判给对方两次罚球和一次在边线中点处掷界外球。若对投篮队员犯规,则投中有效,再判给一次罚球和一次在边线的中点掷界外球,若投球未中,则根据投篮地点判给投篮队员两次或三次罚球和一次边线中点处掷界外球。对屡次发生违反体育道德犯规的队员,可以取消其比赛资格。

取消比赛资格的犯规

凡属十分恶劣的不道德的行为,判为取消比赛资格的犯规。

取消比赛资格的犯规的罚则:发生时,登记犯规队员一次取消比赛资格的犯规。他要被取消比赛资格,令其去该队的休息室并在比赛期间留在那里,他也可以选择离开体育馆。要判给非犯规队罚球和随后的球权。罚球次数和罚球程序同违反体育道德的犯规法则。

宣判犯规时的程序

发生犯规时,裁判员应按以下程序宣判:

第一,鸣哨的同时,一手臂伸直高举并握拳,以此表示犯规停表;另一手臂五指并拢,掌心向下,指向犯规队员。

第二,要求犯规队员举手过头。

第三,以手势表明要执行的罚则,如判给罚球,则指罚球线,如不判给罚球,则指向掷界外球地点。

第四,移动到记录台能看得清楚的地方。

第五,做出犯规队员的号码、犯规性质的手势,再次用手势表明要执行的罚则。

第二节 摇裁判法简介

一、对篮球裁判员的基本要求

篮球裁判工作,是开展群众性篮球活动和搞好篮球比赛的重要组成部分,而篮球裁判员是篮球比赛的组织者和领导者,是篮球比赛中的“法官”。篮球裁判员的水平高低,直接影响着运动员技术、战术的发挥,直接影响着比赛的效果。篮球裁判员对于促进篮球技术的发展具有重要的作用。因此,篮球裁判员,应该做到以下几点:

裁判员要模范地遵守裁判员守则。要有高尚的职业道德,作风正派,能自觉地抵制不正之风,临场工作中能坚持原则,不徇私情,做到“严肃、认真、公正、准确”。

裁判员要精通篮球规则和裁判法,并能把规则的精神实质运用到实际比赛中,要懂得篮球技、战术,了解当今世界篮球运动的发展趋势,不断进行观念和知识更新,不断提高裁判水平。

裁判员要谦虚谨慎,态度和蔼。虚心听取不同意见,互相学习,互相尊重,加强团结;服装整洁,仪表大方。

二、比赛前后裁判员的工作

(一)自觉进行身体锻炼和积极参加赛前学习

赛前半个月,在体力上要做好准备。要积极参加赛前所组织的裁判员的学习。在思想上进一步明确比赛的目的是任务,在业务上进一步熟悉规则和裁判法。

(二)临场前的准备工作

裁判员开好准备会

裁判员要提前一小时到达比赛地点,两个裁判员要认真开好准备会。准备会的内容,主要是分析两个比赛队的情况和临场中



主要的配合方法。

提前做好准备活动

猿检查技术设备

比赛开始前,裁判员要穿好裁判服,佩戴好裁判员的胸徽,准备好口哨,整理好面容仪表,在赛前 猿分钟到达比赛场地。主裁判员要认真检查场地,检查技术设备和各种信号装置,检查队员的服装颜色和号码。

源确定球篮与球队席位

比赛开始前 猿分钟,主裁判员召集双方队长或教练员选篮。如果客队与主队比赛则由客队选择球篮与球队席位,如果两队在第三者的场地比赛,则由抛硬币获胜的队选择球篮与球队席位,如果是由专门组织机构组织的大型比赛,则秩序册上队名在前的为甲队,甲队先攻记录台左侧的球篮,球队席位应在记录台的左侧,乙队则先攻右篮,球队坐在右侧。

缘选择比赛用球

比赛用球,应由竞赛部门事先准备。如果竞赛部门没有准备或者准备的球不符合比赛的要求,主裁判员可以从两队中挑选。最好挑选用过的旧球。选球的方法:将球从 员猿米的高度(从球的底部量起)落在地上,球反弹的高度在 员猿~ 员源米之间(从球的顶部量起)则为合格。

远组织运动员入场和开始比赛

比赛前 猿分钟,主裁判员应检查两队是否将队员和教练员的名单交给记录员,记录表上是否表明两队上场比赛的五名队员,教练员是否在记录表上签字。

比赛开始前 远分钟,裁判员通知所有的运动员停止练习,回到球队席。由记录台的广播员将两队的队员、教练员和临场裁判员介绍给观众。被介绍的队员向观众招手致意后,到场内沿罚球线站好,然后,双方队员到中线相互握手或交换礼品,此时,裁判员发出距离比赛开始还有 猿分钟的信号。

当比赛开始还有 15 分钟时 ,裁判员鸣哨通知所有的队员停止练球 ,离开比赛场地 ,回到球队席。当主裁判员确认双方队员做好了比赛准备时 ,与副裁判员握手祝愿 ,持球进入比赛场并用手势示意双方队员在中圈准备跳球。跳球前 ,主裁判员用握手的方式明确场上的双方队长。然后 ,与副裁判员进行视线联系后 ,进入中圈抛球开始比赛。

(三)每节和全场比赛结束的工作

1. 每节比赛结束的工作

当记录台发出每节比赛时间结束的信号时 ,主裁判员立即鸣哨宣布该节比赛结束 ,并检查计时钟和核对记录表。副裁判员将球交给记录台的裁判人员。两裁判员征询或听取裁判长或者值班裁判员的意见后 ,进行简明扼要的小结 ,并商定下一节应注意的问题。

2. 全场比赛结束的工作

当听到全场比赛结束的信号时 ,主裁判员立即鸣哨宣布比赛结束。副裁判员把球拿在手中 ,两裁判员握手后到记录台签字。签字的顺序是 :记录员、计时员、圆秒计时员、副裁判员 ,最后主裁判员详细审查记录表并确认无误后签字。此时 ,裁判员的权力才告结束。

如果比赛时间终了和在记录表上签字的期间内 ,某队员或教练员有任何不道德的行为 ,主裁判员要在记录表上注明事件发生的情况 ,并向有关领导提供详细的报告。

赛后 ,两裁判员要认真总结 ,找出差距 ,以便改进工作。

三、几种情况的分工与配合

(一)跳球时的分工配合

1. 中圈跳球的程序

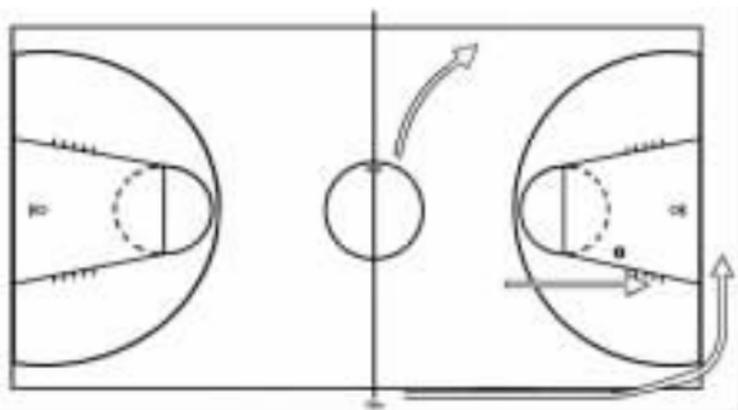
每节和决胜期的开始比赛 ,必须在中圈跳球。在中圈跳球的程序是 :副裁判员站在靠近记录台的边线中点处附近 ,先与记录台



联系。联系方法是：握拳竖起拇指向记录台示意，意思是“准备好了吗”？当记录台做出同样的手势表示后，他转身面向主裁判员，以同样的手势通知主裁判员。当主裁判员再次用同样的手势表示后，进入中圈抛球开始比赛。抛球前要检查跳球时队员的站位，抛球时嘴里不要含口哨。副裁判员既要全面观察跳球时双方队员的情况，又要做出比赛开始开表的手势。

圆跳球后裁判员的移动

主裁判员将球在两个跳球队员之间垂直向上抛起，球抛起的高度应超过跳球队员跳起时手能达到的高度，使球在两个跳球队员之间下落。抛球后，主裁判员应该原地不动，观察比赛的动向，直到球和队员离开中圈后，移动到边线，担任追踪裁判员。如图源原图源原所示的移动路线。



图源原图源原

副裁判员无论被跳球队员拍击的球向他们右侧或者左侧进攻，他总是要迅速地移动到与球同一方向的比赛前面，担任前导裁判员，如图源原图源原所示的移动路线。在所有跳球的情况下，包括在罚球圈的跳球，两裁判员的移动，均采用上述的原则。但是两裁判员的密切配合极为重要。必要时在移动路线上进行调整。执行裁判员抛球后担任前导裁判，而配合裁判员则担任追踪

裁判。

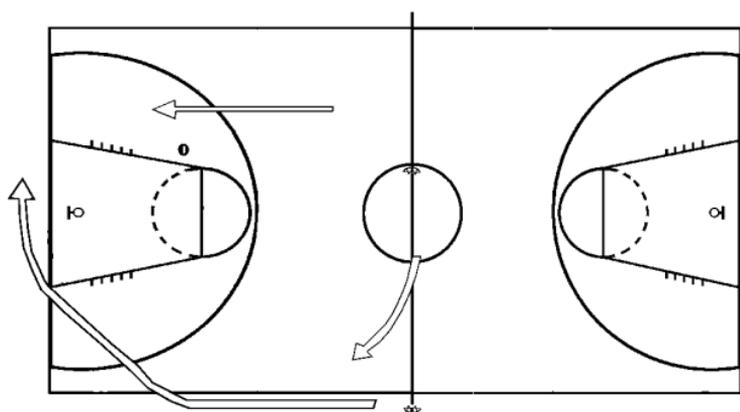


图 源原

(二) 罚球时的分工配合

在比赛中,每当裁判员宣判犯规并要执行罚球时,两个裁判员要交换位置。主持罚球的执行裁判员,在罚球前,必须明确表示将要执行的罚球次数,然后将球递交给罚球队员。他主要的职责是注视罚球队员和球的飞行。他应计算罚球队员五秒钟违例,观察罚球队员的脚是否踩罚球线等。配合裁判员应站在端线外并距离端线一米的地方,两脚骑跨限制区斜线的延长线上,注视着限制区两边站位的队员,密切观察非罚球队员之间身体接触的情况和球触及篮圈前非罚球队员违例的情况。

(三) 掷界外球时的分工配合

凡是在前场掷界外球时;凡是因犯规不涉及罚球而某队在前、后场掷界外球时;凡是球回后场违例或者因队员违犯体育道德的犯规、队员取消比赛资格的犯规、教练员和替补队员的技术犯规,被犯规的队员执行罚球后要在边线外的中点处掷界外球时,裁判员必须将球递交给掷界外球的队员。递交球的裁判员是执行裁判员。他递交球后,主要观察掷界外球队员是否违例,同时,挥臂计算掷界外球队员的缘秒钟时间。配合裁判员,主要观察场内其他



队员的比赛情况。

凡是因违例某队在他的后场边线掷界外球时 ;凡是某队在他的后场端线掷界外球时 ,都由追踪裁判员负责观察掷界外球队员的情况和挥臂计算掷界外球队员 缘秒钟时间和计算该队后场 愿秒钟时间。而前导裁判员负责观察场上其他队员的攻守情况。

(四)全场紧逼防守时的分工配合

当出现全场紧逼防守时 ,此时正常的分工适应不了比赛的要求 ,两裁判员必须付出更多的心血和更紧密的合作。若三个防守队员或者更多的防守队员在对方的后场紧逼防守时 ,前导裁判员不要过早地跑到端线的位置 ,要停留在边线附近 ,协助追踪裁判员观察球与球周围的攻守情况。当球一旦进入前场 ,前导裁判员再移动到端线 ,恢复正常的位置 ,按照半场区域分工与职责进行工作。

(五)请求暂停时的分工配合

当记录台看到或听到某队请求暂停的信号后 ,当出现了暂停机会时 ,立即鸣笛通知临场裁判员。此时 ,由靠近记录台的裁判员鸣哨的同时 ,做出暂停手势和指出请求暂停的球队 ,并负责观察暂停时双方球队的情况 ,注意与记录台保持联系。当看到请求暂停的球队完成暂停 ,或者当听到记录台发出暂停时间到信号后 ,立即开始比赛。另一裁判的职责是 :持球站在要重新开始比赛的地方。若是罚球前允许某队暂停时 ,要记住罚球队员的号码和罚球次数 ;若是跳球前批准某队暂停时 ,要记住跳球队员的号码和跳球地点 ;若是掷界外球前允许某队暂停时 ,要记住掷界外球的队和地点。

(六)替换时的分工配合

当某队替换队员符合规则的替换程序时 ,当出现替换时机时 ,记录台应立即鸣笛通知临场裁判员 ,由靠近记录台的裁判员鸣哨 ,做出替换的手势 ,并招呼替补队员进场。每当替换完成后 ,他应该检查场上队员的人数。另一裁判员的职责是 :持续站在要重新开始比赛的地方 ,一旦得到负责替换的裁判员比赛开始的手势后 ,尽

快使比赛开始。

(七) 决胜期和比赛结束时的分工配合

当第四节比赛结束而比分相等时,主裁判员要认真检查记录表,确认无误时,再宣布决胜期的比赛。

当计时员发出比赛时间结束的信号时,主裁判员应立即鸣哨停止比赛,宣布比赛结束。此时,当投篮出现在比赛时间临近结束时,如果比赛时间终了锣响前,投篮的球已在空中时,投球中篮得分有效。追踪裁判员注意观察比赛结束的干扰球:如果比赛时间终了锣响前,某队员对投篮队员犯规,投中有效,并再判给投篮队员一次罚球后,比赛结束。若投篮的球未中篮,由投篮队员执行他应得到的罚球次数后比赛结束。此罚球无需站位。

第三节 摇半场三人篮球比赛规则

篮球规则是篮球运动不可分割的重要部分,在全场篮球比赛中,裁判员的判罚是依据国际篮联制定的最新的统一规则执法。全场比赛的篮球规则和裁判员手册执行国家体育总局审定的最新规则即可,这里不赘述。而半场三人篮球比赛的规则,目前全国没有统一规定,因此,为使大学生进行半场比赛有章可循,特专门介绍三人篮球比赛规则,供同学们参考。

三人半场篮球竞赛规则:

员毖赛双方报名为四人,上场队员为三人。

圆毖赛时间:初赛、复赛分上、下半场,每半场各苑分钟,上半场之后休息员分钟再进行下半场。

决赛分上、下半场,每半场时间员园分钟,上半场之后休息圆分钟再进行下半场。比赛允许暂停一次,时间猿园秒,但不允许在每半场的最后一分钟要求暂停,每半场比赛仅剩一分钟时计时员宣布时间。

只有暂停及遇有球员受伤情况下方可停表。比赛双方均不得



通过各种手段有意拖延比赛时间,否则,裁判员有权处以剥夺进攻资格、计一次技术犯规、扣除 2 分等处罚。

比赛开始,双方以掷硬币的形式选取发球权。

比赛开始和投篮命中后,均在发球区(中圈弧线后)掷球入场,算做发球。每次投篮命中后,由对方发球。所有犯规、违例及界外球均在发球区发球,发球队员必须将球传给队友,不能直接投篮或运球,否则判罚违例。

对方因攻方进攻未果而获得进攻资格时,必须迅速将球运(传)出三分线外,方可组织反攻,否则判罚违规。

二十四秒违例的规则改为二十秒。

双方争球时,争球队员分别站在罚球线上跳球。

比赛中,每个队员允许 2 次犯规,第 3 次犯规罚出场。若某一队员被判罚出场,则取消该队比赛资格。

每个队累计犯规达 5 次后,该队出现第 6 次以后的侵入犯规由对方执行两次罚球。前 5 次犯规中,凡对正在做投篮动作的队员犯规:如投中,记录得分和对方个人及全队犯规次数,不追加罚球,由守方发球;如投篮不中,则判给攻方 2 次罚球,罚中得分,并由攻方继续发球,如罚球不中,仍由攻方继续发球。

只能在死球的情况下进行替换队员。

比赛中,队长是场上唯一发言人。

比赛时间终了,以得分多者为胜方。如出现平局,初赛及复赛阶段执行一对一依次罚球,只要出现某队领先 1 分时即为胜方,比赛结束。如果在决赛阶段,比赛时间终了,双方打成平局,则加赛 5 分钟,发球权仍以掷硬币的形式决定。如果加时赛仍打成平局,则以一对一依次罚球的形式决胜负,某队领先 1 分即为胜方,比赛结束。

在使用小篮架的比赛中,不允许队员出现扣篮动作,绝不允许队员将身体任何部位悬挂于篮圈(或篮架)上,否则,可被判罚离场并不能再替换上场。

比赛中应绝对服从裁判,以裁判员的判罚为最终决定。
 其余规则参照国际篮联颁布的最新篮球规则执行。

第四节 摇篮球比赛常用方法简介

一、比赛种类

由于举办篮球竞赛的目的任务不同,竞赛可分为以下几种:

锦标赛。如奥林匹克运动会中的篮球比赛,亚运会中的篮球比赛,各省、市、自治区、各系统也都有类似的比赛。这种比赛通常用来衡量某个国家、某个地区、某个单位在一定时期的篮球运动技术水平。

锦标赛。它是由国家、地区、系统的体育协会或业余篮球联合会举办的。这种比赛的目的是为了检阅不同范围的篮球运动技术水平,大力推动篮球运动的开展,它是因优胜者奖以锦标而得名。

锦标赛。它是以优胜者杯而得名,如“亚俱杯”篮球赛等。

联赛。在国外,尤其美国进行的职业联赛,它是跨年度进行的。其商业行为渗透比赛的全过程,主要目的是为赢利和推动篮球运动发展,并满足人们业余文化生活需要。

在国内,联赛的目的是为了检查训练、交流经验、划分运动员和球队的等级,如甲级联赛、乙级联赛等,通过比赛重新调整球队的级别,授予“等级运动员”称号。这种比赛一般有升降级的规定。从1995年起,我国进行了竞赛方式改革,进行跨年度的职业联赛,其目的是为了适应社会主义市场经济,加快篮球产业化进程,促进篮球运动的发展。

邀请赛。这种比赛是国际之间和国内各地区、各单位之间,有组织地举办比赛,目的是为了互相学习和锻炼提高,促进友谊和团结。



选拔赛。是为了组织代表队参加某个重大比赛而举行的比赛。选拔赛可分选拔优胜队、选拔优秀队员和选队选人相结合的几种不同方法。

表演赛。主要是为了宣传和普及篮球运动,一般在节日、假日和参加某个重大比赛的汇报表演而组织的比赛,都叫表演赛。

二、竞赛方式和方法

(一)竞赛方式

篮球竞赛方式根据篮球项目的特点和要求,规范比赛的性质、等级、方式、周期,使之有系统、有计划、有目的地进行。目前广泛采用的有赛会方式和赛季方式两种。

赛会方式

赛会方式是把参加比赛的球队集中在一个或几个地方,用几天或十几天的时间,连续进行比赛的一种竞赛方式。如综合性运动会中的篮球比赛、国际性的篮球锦标赛,采用的都是赛会方式。国内大多数的篮球单项比赛,采用的也是赛会方式。赛会方式的比赛队伍集中、比赛地点固定、时间集中,可以避免参赛队伍的旅途奔波带来的疲劳。赛会方式的比赛为观众提供了持续的注视热点,为承办者提供了独有的球市获益机会。但是决定比赛名次有一定的偶然性。赛会方式的比赛赛期短,比赛的场次少,因此,运动员锻炼的机会也少些。另外,赛会方式的比赛场次连续,比赛少,强度大,调整、恢复时间短,容易产生疲劳。

赛季方式

赛季方式是一种竞赛时间较长、参赛队伍不集中、分别在参赛队各自的赛地进行比赛,参赛队每赛完一场后有若干天训练、休整时间的竞赛方式。其特点是采用主客场的形式进行比赛。这种主客场的形式可以使参赛队都能够有机会凭借主场得天时、地利、人和,充分发挥本队的竞技水平,有利于比赛和训练相结合,有利于吸引更多的观众,使赛场的组织经营者都有均等的获益机会。赛

季方式的比赛期长,比赛场次多,为运动员的成长、锻炼和发展提供了更多的机会。赛季方式的比赛方法,使参赛队伍可以避免一些偶然性因素的影响,能较客观地体现出各参赛队的实际水平。但赛季方式的比赛期长,会造成一定的疲劳,各队要善于利用每两场之间的间歇时间,进行有针对性的训练,保证队员的体力得到恢复,并为下一场比赛做好准备。同时由于是主客场比赛方式,比赛队要不停地往返赛地,需要有雄厚的经济实力,因而赛季方式运用范围较小,一般只是在一个国家内最高水平的比赛中运用,如美国的 NBA 职业联赛、中国的 CBA 男子甲 A 职业联赛等。

(二)竞赛方法

竞赛最基本、最直接的目的是要取胜。为了使参加比赛的队能够在比较公平、合理的条件下竞争,采用适当的竞赛方法是创造这种良好条件的前提,也是客观反映参赛队竞技水平的重要保证,也有利于组织管理。篮球竞赛中通常采用的有淘汰法和循环法两种。

淘汰法

淘汰法就是球队在比赛中失败一次或两次以后,即失去继续参加比赛的资格,连续获胜的球队继续参加比赛,直到最后确定优胜队为止。失败一次即失去比赛资格的方法为单淘汰,失败两次即失去比赛资格的方法为双淘汰,和同一对手以三战两胜、五战三胜或七战四胜的形式进行淘汰的为多次淘汰。

淘汰制的编制方法:首先根据报名参赛的队数确定比赛轮次表,由各队进行抽签,确定在比赛表中的位置,然后把队名填入比赛轮次表中,如果表中的队数恰好是 2 的乘方数(2、4、8、16、32 等),那么在第一轮中所有的队都要参加比赛。例如八个队参加比赛,比赛轮次如表 1-1 所示。



表 源原圆 八个队参加比赛的轮次表

第一轮 第二轮(复赛) 第三轮(决赛)

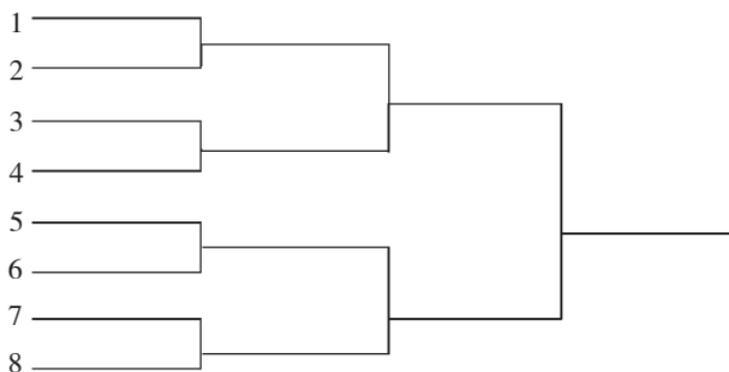
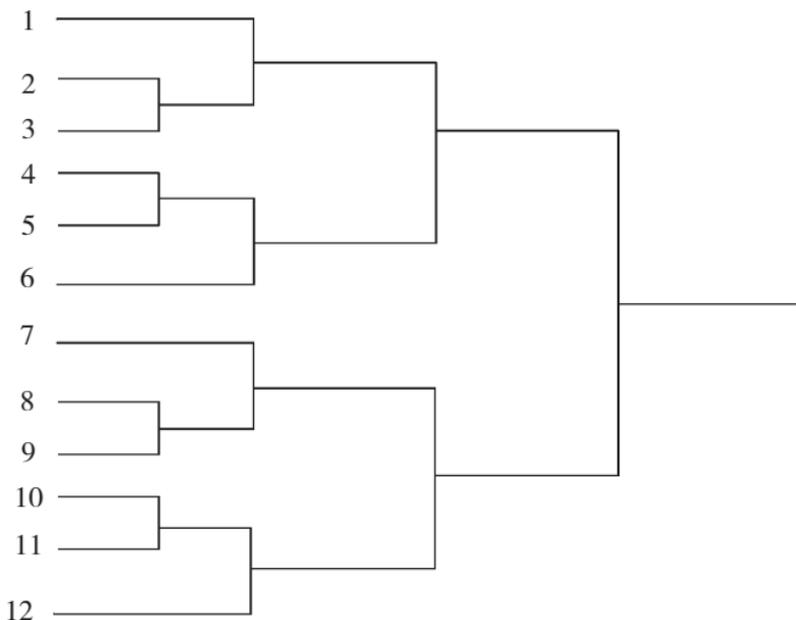


表 源原圆 十二个队参加比赛的轮次表

第一轮 第二轮 第三轮 第四轮

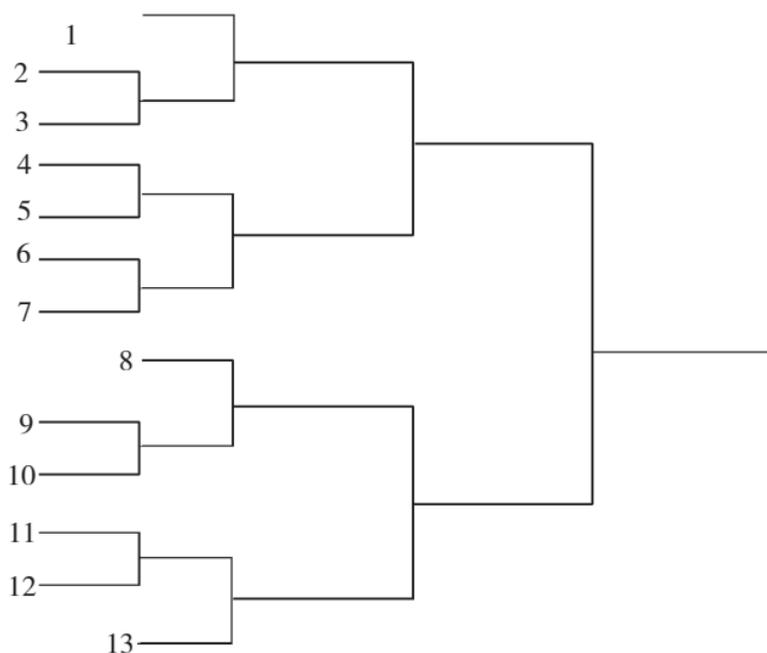


如果参加的队数不是圆的乘方数,经过第一轮比赛的淘汰,必须使参加第二轮比赛的队数为圆的乘方数。例如,十二个队参加比赛,比赛轮次如表 源原圆所示。经过第一轮比赛,要剩下八个队参加第二轮比赛。在第一轮中淘汰四个队(员原愿越原),就有八个

队参加第一轮比赛,有四个队轮空。编排时要把轮空队分别排到上、下半区,两半区参加的队数也要尽量相等或接近相等。如果轮空队为奇数,可使下半区的轮空队为偶数,上半区的轮空队为奇数,如表源源所示。

表源源 十三个队参加比赛的轮次表

源源源源第一轮源源第二轮源源第三轮源源第四轮



计算第一轮比赛的轮空队数,可以用队数的圆的乘方数减去参加比赛队数的办法。例如,十三个队参加比赛,第一轮轮空队数为源源,第一轮比赛中有三个队轮空,十个队参加比赛,如表源源所示。

为了避免强队在第一轮比赛中相遇,经常采用“种子队”编排法。种子队的设定应是有根据的,为各队所公认的。一般按照比赛成绩来确定。若无成绩,可用抽签方式来确定。种子队的排列,一种是按种子队的原来名次依次排定在种子位置号码上(种子位置号码是有规律地分布在比赛秩序表中各个不同“区”的顶部和

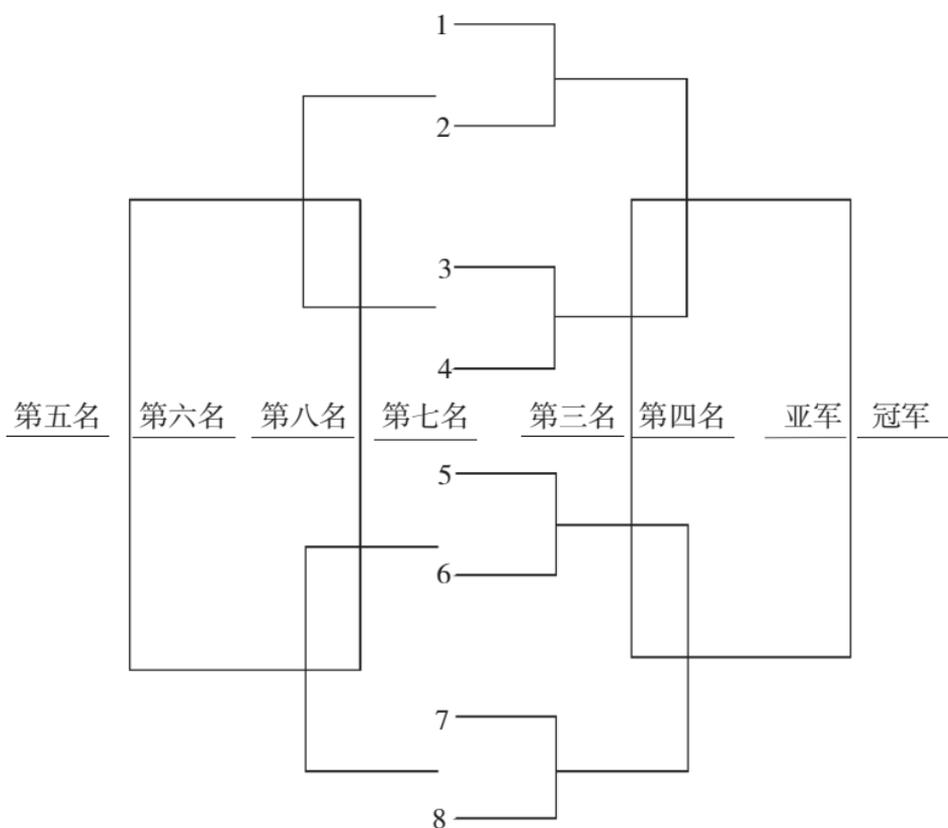




底部) ;另一种是让种子队抽签 ,确定在哪个种子位置号码上。在种子队排好后 ,再让其他非种子队抽签。

单淘汰只能合理地确定第一名 ,在必须确定其余各队名次时 ,应当进行补赛(附加赛)。补赛的办法应在竞赛规程中明文规定。常采用的补赛办法是 :决赛中失败的队为第二名 ,复赛中失败的两个队补赛一次 ,胜者为第三名 ,败者为第四名。复赛前败的四个队进行补赛 ,争夺第五至第八名 ,如表 源源源所示。

表 源源源 单淘汰补赛法

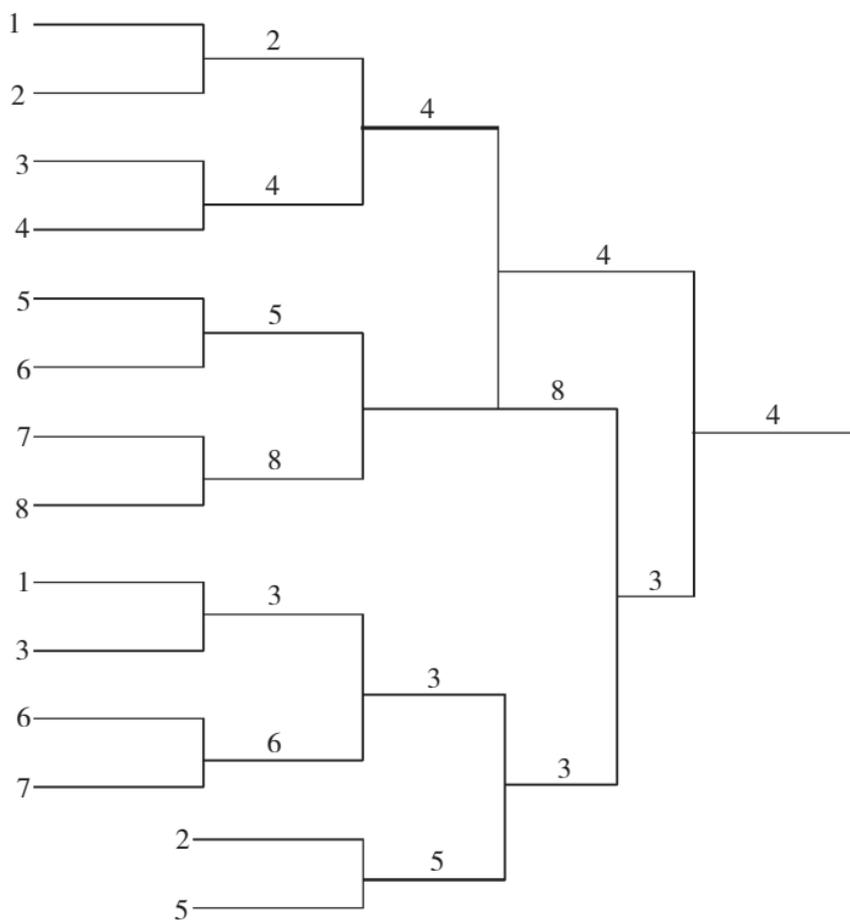


双淘汰制就是在比赛中失败两次才被淘汰。双淘汰制的编排方法基本上和单淘汰制相同 ,只是进入第二轮后 ,要把失败的队编排起来再进行比赛 ,再失败的则被淘汰 ,胜队继续与上一轮失败者

进行比赛,最后一次失败的队还能参加决赛,并有可能夺取冠军。如表 源景缘所示。

多次淘汰的编排同单淘汰相同,所区别的是多次淘汰克服了单淘汰中两队之间交锋一场论胜负的偶然性缺陷,而是采用两队之间三战两胜、五战三胜甚至七战四胜的结果来论胜负,更加客观地反映参赛队的实际水平。多次淘汰通常是在比赛水平比较高、双方实力相当,或者在一次篮球竞赛最后阶段的比赛中采用的方法。

表 源景缘 八个队双淘汰比赛轮次表和比赛成绩





循环法

循环法包括单循环、双循环、分组循环三种。

单循环是所有参加比赛的队在整个比赛中都能相遇一次,最后按各队在全部比赛中胜负场数、得失分率排列名次。一般在参赛的队数不算太多而竞赛时间较长时采用。

双循环是所有参加比赛的队在比赛中都能相遇两次,最后按各队在全部比赛中胜负场数、得失分率排列名次。一般在参加比赛的队数少而竞赛时间较长时采用。

分组循环是把参加比赛的队分为若干组,分别进行单循环比赛,在小组排定名次后,再进行第二阶段的比赛。一般在参加比赛的队数多而竞赛时间有限时采用。

(一) 循环法的编排

单循环比赛场数和比赛轮次的计算

比赛场数计算的公式为:

$$\frac{n(n-1)}{2}$$

即 $\frac{n(n-1)}{2}$ 为比赛总场数

例如:十个队参加比赛,比赛总场数是:

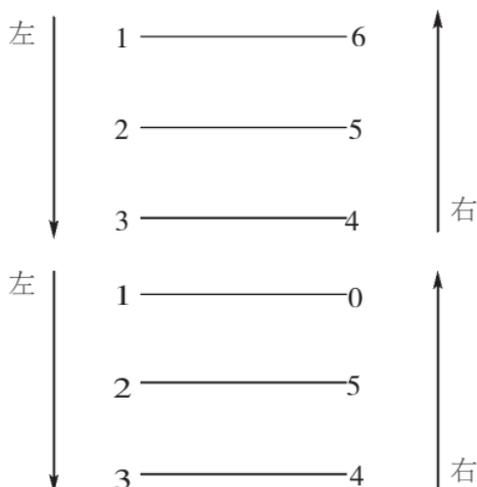
$$\frac{10(10-1)}{2} = \frac{10 \times 9}{2} = 45 \text{ (场)}$$

如果参加的队数是偶数,则比赛轮数为 $\frac{n}{2}$ 例如:十个队参加比赛,比赛轮数是 $\frac{10}{2}$ 轮)。如果参加比赛的队数是奇数,则比赛轮数等于队数。例如:五个队参加比赛,比赛就要进行五轮。计算轮数和场数可以做到心中有数,便于更好地安排比赛工作。

月比赛轮次表的编排。把参加比赛的队平均分为两半,前一半号数由 1 号起自上而下地写在左边,后一半号数自下而上地写在右边,然后用横线把相对号数连接起来,就是第一轮的比赛队。

如果是奇数,可以加一个“园”号使之成为偶数,碰到园的队轮空一次。如:

摇摇六个队比赛时,第一轮是:



第二至第五轮的排法:把员号的位置固定不变,其余的号码按逆时针方向移动每个位置,再用横线连起来,这就是第二轮的比赛队。依此类推,排出第三、四、五轮的比赛,如表源原远表源原苑所示。

表源原摇摇六个队参加比赛

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
员原远	员原缘	员原原	员原猿	员原圆
圆原缘	远原原	缘原猿	源原圆	猿原远
猿原原	圆原猿	远原圆	缘原远	源原缘

表源原摇摇五个队参加比赛

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
员原园	员原缘	员原原	员原猿	员原圆
圆原缘	园原原	缘原猿	源原圆	猿原园
猿原原	圆原猿	园原圆	缘原园	源原缘





摇摇轮次表排完后,各队进行抽签,并把各队队名按抽到的号码填到轮次表里。

悦双循环比赛轮次表的编排。双循环比赛轮次表的排法与上述循环的编排相同,只是要排出第一循环和第二循环轮次。例如,五个队参加比赛的编排如表源原愿所示。

表 源原愿 五个队参加比赛的比赛轮次表

	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
第一循环	员原园	员原缘	员原原	员原猿	员原圆
	圆原缘	园原原	缘原猿	源原圆	猿原园
	猿原原	圆原猿	园原圆	缘原园	源原缘
第二循环	员原园	员原缘	员原原	员原猿	员原圆
	圆原缘	园原原	缘原猿	源原圆	猿原园
	猿原原	圆原猿	园原圆	缘原园	源原缘

阅分组循环的编排。分组循环就是把参加的队分成若干小组,各小组先进行单循环比赛。如十六个队参加比赛,分成四个小组,每个小组进行六场比赛,四个小组共进行二十四场比赛,所需要的轮数源原员越猿。

经过小组循环比赛,排出各小组的名次后,再进行第二阶段的比赛。第二阶段的比赛可采用下列方法:

葬仍用单循环比赛方法,各小组第一名编在一组再进行比赛,决出第一至第四名;各小组第二名编在一组再进行比赛,决出第五至第八名;各小组的第三名编在一组再进行比赛,决出第九至第十二名;各小组第四名再编在一组进行比赛,决出第十三至第十六名。

遭可将第一阶段比赛中各组的前两名编在一组再进行比赛,决定第一至第八名。将各小组的第三、第四名编在一组再进行比赛,决定第九至第十六名。

精如果时间短,可只将第一阶段各小组的第一、第二名编在一组进行比赛,决出前八名的名次,其他队不再参加第二阶段的比赛。

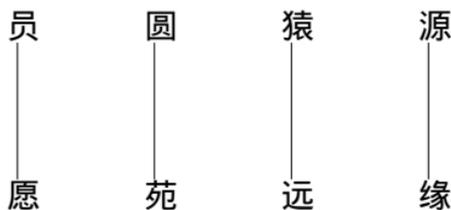
(圆)循环法的抽签排列办法

在比赛前几天,由主办单位召集各领队公开抽签,排好比赛轮次表。使各队明确比赛的次序、日期、时间和地点,以便做好工作。

粤单循环比赛的抽签,按参加比赛的队数排好比赛轮次表,备好签号,进行抽签。然后将队名填入比赛轮次表中。

月分组循环比赛的抽签

葬首先在领队会上协商确定种子队。种子队的队数一般等于分组的组数。如果分四个组进行比赛,应有四个种子队。为了做到更合理,也可以多选几个种子队,但必须是组数的倍数。如分四个组进行比赛,可确定八个种子队,并按下列方法编成小组:



摇摇第一号种子队与第八号种子队编为一组,第二号种子队与第七号种子队编为一组,依次类推。

遭抽签方法。种子队先抽签,确定各种子队的组别,然后其他各队再抽签确定组别。例如:二十个队分为四个小组,除八个种子队外,其他十二个队再抽签。签号分四组,每组有相同的三个签,由十二个队抽签确定组别,然后再把各队按组别填入各组的比赛轮次表中。

还有一种方法是按上一届名次进行蛇形排列分组。例如:有十六个队分成四个组时,其排法如表 **源源** 所示。



表 源猿十六队蛇形排列分组

第一组	第二组	第三组	第四组
员	圆	猿	源
愿	苑	远	缘
怨	愿	猿	源
员	苑	猿	缘

(猿)循环制的计分方法和名次排列

确定比赛的名次时,以积分多少来计算,即胜一场得两分,负一场得一分,弃权为零分。积分多者名次列前。

如两队的积分相等,则仅以两个有关队之间比赛的胜负排列名次,胜队名次列前。如三队或三队以上的队积分相等,则以这几个积分相等队之间的比赛胜负场次排列名次,如还相等,则按他们之间比赛的得失分率(得分之和与失分之和)排列名次,如仍相等,则按他们的全组内所有比赛的得失分率排列名次。

猿混合法

同时采用淘汰制和循环制而进行的比赛为混合制。它把比赛分为两个阶段,前一段采用分组淘汰制,后一段采用循环制。或者相反,前一段采用循环制,后一段采用分组淘汰制。即第一阶段采用分组循环制,第二阶段的比赛按两组相应的名次(即两小组第一名和第二名)首先交叉进行比赛,两个胜队再进行比赛决定第一名和第二名,两个负队再进行比赛决定第三名和第四名,原分组循环产生的第三名和第四名,也用同样的方法决定第五名至第八名。还有一种混合制是把两次分组循环赛后的各队,按成绩排出复赛的全部名次,然后,从前面按顺序,把临近的两个队编组进行决赛,取出受奖名次。如十二个队,先把十二个队分成粤月悦三组,分组循环后,把预赛各组的前两名编成一组,仍采用循环制,进行复赛,按成绩排出员~远名,各组的后两名编为一组,进行比赛,排出苑~愿名。最后,第一名和第二名再进行比赛,决出冠亚军;

第三名和第四名进行比赛,决出第三名和第四名,其他队不再进行比赛。

第五节 摇篮球比赛的欣赏

在促进人类自身的教育实践中,知识传授、技能训练、行为培养固然重要,但为了使自己对生活永远充满美好的期待,自古以来谁都相信“美”是憧憬未来的动力,于是承认美的价值,并怀着无限的向往去追求和创造美的意境,欣赏体育比赛或表演之所以能满足这种需求,即在于由体育表现的美,是以复杂多变的直观形象作用于观赏者的视听器官,进而引起各种平日难以体验的奇特感觉,使心灵产生震撼,精神得到慰藉,生命有所感悟,最终在美的感受中起到潜移默化的教育作用。

一、体育欣赏有何意义

对欣赏体育竞赛有何意义的认识,其实很早就反映在古希腊的宗教习俗和教育体系中。特别自19世纪英国教育革命以来,尽管人们把体育竞赛引入学校的初衷,是因为发现它可以培养学生的组织才干,但由于竞赛本身特有的竞争性、娱乐性和艺术表现力,却愈来愈多地吸引着广大观众,使他们的情感与运动场上的一切产生共鸣,从而在享受生活乐趣、品尝体育文化、陶冶道德情操、振奋民族精神和领悟人生真谛等方面,对完善人格与陶冶人性都有特殊的教育意义。

二、怎样欣赏篮球比赛

一场精彩的篮球比赛,往往会使场上观众爆发出一阵阵的掌声和叫好声。势均力敌的比赛会把观众们的情绪带到紧张状态中。比赛过程中,一次三分球、一记妙传、一次扣篮,都会给观众留下深刻的印象。场上运动员的表演会给观众美的享受,特别是漂



亮的高超技巧更会使观众大饱眼福。比赛结束后,大家会津津乐道于场上各种精彩的动作和激烈的程度,但是胜负的原因却往往容易被人忽视,这样的欣赏对偶尔一次看球的观众是正常的,但对一个热爱篮球运动的大学生来说是不可取的。因为这样看,会始终停留在原始水平上。

那么,应该怎样欣赏一场篮球比赛呢?

在现代高水平篮球比赛中,明星队员的作用是重要的,明星队员的举动要特别注意,要善于发现主力队员的作用及特点,这样精彩的动作才不至于放过。但是这不等于说放过全队整体配合的妙处,要分辨场上攻守双方所采用的战术形式,是联防、是盯人还是混合防守。要注意到这些,才能分清进攻的方法和重点。对于攻守双方特点和攻守方法的利弊才能看清和分析。

在场上出现拉锯战时,要用自己掌握的知识对形势的发展和结果进行分析和预测。结果出来后,再与自己当时分析和预测相对应,你会发现,每次都会有收获。

在欣赏篮球赛时,一定的规则知识是必要的,但不用专门去学习。在观看比赛初期,应注意队员的犯规或违例的动作,再看裁判判决,一段时间后,对于处于旁观者的观众来说,对判罚的结果是看得很清楚的,对一般犯规和违例都会做出正确判断。这样对裁判的水平也会打出一个客观的分数。

要想增加刺激性,最佳方法莫过于去做某一队的忠实球迷,这样的球迷会为他支持的球队进的每一个球叫好,即使是一次很普通的进攻。

要善于发现教练的作用,战略的布置,应变的能力,暂停、换人是否得当、及时,这中间学问很深,名堂很多,有一定水平才能体会到。

有人把观看篮球比赛称为是一种艺术欣赏。运动员的精湛球技、优美的动作,使人们陶醉,而他们顽强的拼搏精神,更是值得我们学习,激励我们去迎接生活中的挑战。

第六节 走近 NBA

一、NBA的起源及发展

几十年前,中国球迷知道 NBA 的恐怕不多,但是,今天 NBA 不仅成为中国球迷,而且已经成为全世界球迷心中的“篮球珠穆朗玛峰”。几十年前,当 NBA 初创的时候,它只不过是众多的篮球协会中最年轻的一个。几十年来,NBA 不仅注重自身的发展和完善,同时也吸收和联合其他篮球联盟的球星,并借鉴所有职业体育成功的经验和规则,终于使 NBA 在博采众长的基础上,通过市场和球星的竞争发展壮大起来。NBA 的历史,实际上就是一部竞争的历史。

NBA 将最近一个赛季称为“金赛季”,标志着这一世界上最为成功的职业体育联盟已经走过了几十年的风雨历程。如今,NBA 已经远远超出了体育竞赛本身的范畴。从知名度和经营收入这两个方面看,历史最短的 NBA 在美国的篮球、棒球、冰球和橄榄球这四大职业体育组织中已经荣登榜首。NBA 已经把篮球变成年产值超过 50 亿美元的巨大产业。

NBA 的诞生

NBA 是 National Basketball Association 的缩写,翻译成中文就是“国家篮球协会”。几十年前,NBA 成立的时候并不叫这个名字,而是叫 BAA——全美篮球协会(National Basketball Association),是由 11 家冰球馆和体育馆的老板们共同发起成立的。BAA 成立时只有 11 支球队,分别是:纽约尼克斯队、波士顿凯尔特人队、芝加哥牡鹿队、克利夫兰叛逆者队、底特律猎鹰队、费城武士队、匹兹堡铁人队、普罗维登斯蒸汽机队、圣路易斯轰炸机队、多伦多爱斯基摩人队和华盛顿国会队。

BAA 的诞生当时有三个显著的特点:①所有 11 支球队的老



板都有自己的体育馆；②当时采用主客场制的大学业余联赛已是美国人心目中最好的篮球联赛；③借鉴了当时冰球联赛的赛程方法。

月粤的主要发起人之一，波士顿花园体育馆的老板沃尔特·阿·布朗是月粤的理论奠基人。他对月粤的贡献在于将巨额资金和法律制约引入职业篮球，为日后的粤粤的发展奠定了高薪制和合同制这两大基石。

球队 月粤到 粤粤

职业篮球在初创阶段常常面临着生存问题，月粤联赛第一赛季后有源支球队宣告解散。当初创业的 员支球队还剩下苑支。为使月粤能够生存发展下去，除了从美国篮球联盟 粤粤中拉来了巴尔的摩一支球队外，还不得不将比赛的规模缩小，月粤的门票锐减，比赛减少之后也影响了联盟扩充新的球队。在进退两难的情况下，月粤总裁普多洛夫决定将 粤粤的明星球员乔·迈肯挖过来。这位身高 圆愿厘米的巨人是当时篮球场上的“摇钱树”。争取迈肯过程变成了一项更为庞大的扩军计划。精于外交的普多洛夫说服了有关各方，将迈肯以及他所在的明尼阿波利斯湖人队以及韦恩堡活塞队、罗切斯特皇家队、印第安那波利斯步行者队等源支球队，从 粤粤策反”到了月粤。由于有了源支 粤粤球队的加盟，月粤的联赛又增加到了 员支球队。在随后的 员粤- 员缘赛季中，粤粤剩下的 远支球队又全部加盟月粤，而月粤吞并了 粤粤之后，月粤正式改名为：粤粤粤粤粤粤粤粤粤粤粤粤粤粤，这就是我们今天熟悉的 粤粤。从 员粤- 员缘赛季开始，粤粤的 员支球队分成了三个赛区，开始了美国职业篮球新的发展历程。

粤粤粤粤吞并 粤粤

月粤与 粤粤合并之后，职业篮球并没有就此蒸蒸日上，从 员粤- 员远年的近 圆年间，粤粤的发展十分缓慢。进入 员年代后，虽然 粤粤中出现了张伯伦和拉塞尔两位超级巨星，但是从整体的观赏性和球迷的热情来看，粤粤职业篮球在市场竞争中远不

如职业棒球和职业橄榄球。1947年, NBA仅剩 10支球队, 大多数比赛平淡无奇, 比赛场冷冷清清, 观众寥寥无几。队员的平均工资为 10000美金, 队员必须自己掏钱买球鞋。整个赛季也没有几场比赛通过电视向全国转播。那时, NBA在困境中苦苦挣扎。

1949年 10月 1日, 美国又一个职业篮球联盟——ABA(美国篮球协会, 全称 American Basketball Association)在纽约宣布成立。由此, 这两大职业篮球组织开始了整整 20年的竞争。

由于 NBA和 ABA双方对篮球人才的竞争, 使得球员的身价迅速提高, 经过 20年的对峙之后, 双方都被抬起来的合同价格压得难以承受。到了 1968~1969赛季, NBA已经难以维持, 犹他、圣地亚哥、巴尔的摩的球队都已解散。弗吉尼亚法官队在打完该赛季的最后一场比赛后也立刻关门宣布解散。当时 NBA仅剩下了印第安那步行者队、纽约网队、圣安东尼奥马刺队、丹佛掘金队、肯德基上校队和圣路易斯神灵队等 10支球队。而 ABA当年光景不错, 已发展到 15支球队。

在这种形势下, NBA和 ABA的两位新总裁德布斯彻尔和奥布莱恩(ABA第三任主席)经过反复协商, 双方就此达成如下协议:

NBA接收 ABA的步行者队、掘金队、马刺队和网队, 而 ABA的神灵队和上校队就地解散, 队员由 NBA原有球队选择。

NBA在完成了与 ABA的合并之后, 球队增加到 18支, 形成了一个规模化的大型篮球市场。此时, 观看 NBA比赛的观众人数不断增加, 电视转播场次也逐年增多, ABA原来推广明星球员的许多作法也被 NBA管理者所吸收采纳。至此, NBA终于完成了对美国职业篮球人才、资金、市场行销的全部垄断。

源 NBA走向辉煌

经过 20世纪 50年代与 ABA合并以及 70年代兼并 ABA后, NBA完成了对美国篮球市场高水平联赛的垄断。可这并不意味着美国篮球组织仅剩一个 NBA, 各种各样的篮球组织依然存在,



但是有能力和 彗星抗争的对手已经不复存在了。

如果说,彗星是最成功的职业篮球组织的话,那么美国排名第二的职业篮球联盟便是美国大陆篮球协会(英文名称 大陆篮球协会,英文缩写为 大陆),大陆最早叫 大陆——东部篮球协会(大陆),它于 1947年 1月 1日成立于美国黑泽尔顿,而 彗星的前身 大陆成立于 1946年 1月 1日,比 大陆小了一个半月。

大陆和 大陆之间的关系已经不是你无我的兼并和竞争,而是转化为一种隶属关系。大陆既成为 大陆的人员预备队和规则试验场,又保持了自己的独立性。大陆每年向 大陆投资,帮助进行市场开发和水平提高。这种合作既巩固了 大陆的垄断地位,又进一步促进提高了 大陆的比赛质量。大陆成了 大陆的人才库,大量优秀的运动员源源不断地从 大陆流向 大陆,这对于增强 大陆各队的实力、补充伤病缺员和保证比赛质量都起到了重要作用。事实上,大陆不仅仅是 大陆的人才库,还是 大陆的规则试验场和可靠后方。大陆除了向 大陆输送球员,还担负着为 大陆进行规则变更时的“活体实验”任务。大陆每年从大学生中选优,再从 大陆中择优,这两条渠道保证了 大陆后继有人,长盛不衰。

多年来,大陆从无到有,从小到大,由穷到富,目前可谓是财源滚滚,巨星满天。而 大陆今日的辉煌与第四任总裁,也就是现任的 大陆主席戴维·斯特恩的改革有着直接的关系。

戴维·斯特恩 1984年接手 大陆的时候,大陆的总收入只有 1.5亿美元,而职业棒球联盟的收入为 1.5亿美元,美式职业橄榄球联盟的总收入为 1.5亿美元。但今天,大陆一年仅靠出售授权产品的收入就远远超过了 1.5亿美元。

斯特恩 1944年出生于美国纽约,1971年成为 大陆的兼职律师,1978年加入 大陆成为首席律师。

斯特恩深知,大陆想要赚钱,没有球星是不行的,但光有球星,光有精彩的比赛,没有电视的转播,同样也没有太大的发展前

途。在戴维·斯特恩眼中,电视不仅是一种娱乐方式,它首先是一种媒介传送方式,它可以把广告送到任何有电视机的地方。1980年组建的第一支“梦之队”也是斯特恩将NBA篮球推向世界的重要战略计划之一,再加上国际篮联联合举办的每两年一次的“麦当劳”国际篮球公开赛,NBA从此迅速风靡全世界。1989年巴塞罗那奥运会的第二天,全世界有100个国家和地区的电视台与NBA签署转播协议,而现场直播NBA赛事的国家和地区已经超过了100个。与此同时,NBA也由1946年时的17支球队变成了现在的30支球队,并将于2000-2001赛季增至32支球队。NBA联赛也开始迈出了美国国界,并将北美洲作为职业篮球联盟的基地。NBA大量吸收欧洲和世界各地优秀的篮球选手加盟,同时在赛季开始前,派队伍到世界各大洲进行各种比赛。从1989年开始,每两年一次,NBA派出两支球队在日本安排两场比赛。

二、NBA的竞赛方法及规则

1. NBA竞赛方法

NBA的竞赛方法是将联赛分成常规赛和季后赛两个阶段。常规赛从每年的12月初开始,至第二年的1月15日左右结束。季后赛从1月下旬开始到4月下旬决出总冠军为止。

NBA的30支球队在常规赛季共要进行82场比赛,每个球队需进行82场比赛。球队相互间比赛场数不同,同一赛区同一联盟的球队相互间各比赛14场,不同联盟之间的球队相互间比赛两场,以上比赛均采用主客场赛制。

在常规赛结束时,按照比赛胜率(胜场数/总场数)的高低排出东、西部的前八名,同时这八支球队也获得了参加季后赛的资格。

季后赛有别于常规赛,采用的是淘汰赛制。第一轮采用五战三胜制,第二轮(东、西部联盟半决赛)、第三轮(东、西部联盟决赛)和NBA东西部的总冠军决战均采用七战四胜制。

在常规赛中胜率高的球队,在季后赛时将获得主场之利。五



战三胜的比赛主客场是：主场主场→客场客场→主场主场；七战四胜的比赛主客场是：主场主场→客场客场→主场主场。

篮球规则

篮球每场比赛为48分钟，分4节进行，每节12分钟。三分线为6.75米，球场面积为28米×15米。限制区面积16米×5.8米。伊恩恩米。每场比赛暂停7次，决胜期暂停4次，暂停时间为1分15秒。每次进攻时间为24秒。个人犯规次数24次。罚球时间为15秒，篮球没有紧逼防守下的3秒违例。每场比赛超过犯规次数的罚球，篮球为球队第4次犯规或每半场最后两分钟犯规。别的基本规则和国际篮联的竞赛规则是一致的。

思考题

篮球裁判员的基本要求是什么？

如何编排篮球比赛？

临场裁判如何执裁？



附录

粤明星风采

比尔·拉塞尔

英文名: Bill Russell

出生: 1934年 12月 21日

身高: 2.06米

司职: 中锋

主要荣誉:

- ① 1956年获奥运会篮球金牌;
- ② 5次获 粤冠军, 其中一次八连冠;

③ 5次当选 粤最有价值球员;

④ 1967年成为 粤历史上第一位黑人主教练。

拉塞尔身高 2.06米, 这样的身高在篮球场上非常普遍, 而且作为中锋来说也不是太高。但是他的身体素质非常出色: 百米成绩 15.5秒, 200米成绩 35秒, 跳高成绩 2.03米, 他的爆发力惊人, 可以轻松摸到篮板的上沿。

加入 粤的波士顿凯尔特人队之后, 拉塞尔 5次夺得 粤的总冠军, 其中 4次连续夺冠。这两个数字至今再也没有人能接近。他防守时总是等对手投篮出手后再起跳, 然后和篮球一起上升, 像扣排球一样将球扇飞, 或者拍向自己的前场, 让队友发动快攻。他是 粤历史上最伟大的防守型中锋, 他进攻时大多是抢得





前场篮板球二次补篮,他的勾手投篮可以左右开弓,令对手防不胜防。1953年他和“篮球皇帝”张伯伦在两人平生的第一次交锋中抢得13个篮板球,在和锡拉丘斯民族队的一场比赛中夺得15个篮板球。拉塞尔13次当选NBA最有价值的球员,在1956年和1957年分别被选入NBA10周年和15周年最佳阵容。1966年,拉塞尔被凯尔特人队任命为队员兼教练,成为NBA历史上的第一位黑人主教练。1975年,拉塞尔入选美国篮球名人堂。

沃尔特·张伯伦

英文名:Walter David "Big Boy" Frazier

出生:1939年12月16日

身高:2.16米

NBA生涯:1953-1973年

司职:中锋

主要荣誉:

① 1956、1957年两次夺得NBA冠军;

② 13次成为NBA得分王;

③ 13次成为篮板王;

④ 1968年12月16日,创下一场独得69分的NBA纪录。

篮球历史上第一位全才是沃尔特·张伯伦。这位身高2.16米的黑色巨人是上帝为了向人们展示篮球魅力而降生在篮球场上的一位天神。他有着和拉塞尔一样出色的跑跳能力,1.8米跑只需1.8秒,1.8米跑只需1.8秒,跳高1.8米。他集速度、高度、力量和技术为一体。

在堪萨斯大学期间,因为张伯伦的水平远远超过任何对手,美国大学篮球组织不得不为他改变了几条规则,将3秒区扩大,进一步严格控制对投篮的干扰,修改发边线球和罚球等多项内容。进入NBA后,为了限制他在篮下的威力,NBA再次将3秒区加宽1.8



英尺,这就是我们现在看到的 猿沙区外侧的两块长条。

员缘年,张伯伦加盟 猿月的费城武士队(后转会至湖人队),从此开始了他那传奇般的职业篮球生涯。虽然张伯伦只有 员苑年和 员苑年两次夺得 猿月冠军,但是他展现的全面的才能却是很少有人能够接近。比如他 苑次成为 猿月得分王,员次成为 猿月篮板王,员愿年甚至还当了一回 猿月助攻王。员苑~ 员苑赛季,他创下一个赛季 源万分的得分纪录,在 苑场比赛中平均每场得 缘分。员苑年猿月 圆日,张伯伦在和纽约尼克斯队比赛中一人得了 苑分,此后再也没有人能够接近这个纪录。他目前还以 苑个个篮板球高踞 猿月排名榜之首,他也是第一个突破总得分 猿万分大关的 猿月球员。他在 苑个赛季中共得了 猿源分。后来贾巴尔用了 苑个赛季才突破这一纪录。贾巴尔在 苑个赛季中总得分为 猿分。员苑年,张伯伦被选入美国篮球名人堂。

猿摩西·马龙

英文名: 猿摩西·马龙

出生: 员苑年猿月 圆日

身高: 圆米

职业生涯: 员苑~ 员苑年
(猿月) 员苑~ 员苑年(猿月)

司职: 中锋

主要荣誉:

- ① 员苑年获 猿月总冠军;
- ② 猿次获年度 酝孕;
- ③ 源次入选 猿月最佳阵容;
- ④ 员次 猿月总决赛 酝孕

马龙在高中时期就已经展现了出众的身体素质和篮球才华,全国各地的大学争相前来给他提供奖学金,但是马龙决心直接加





入职业篮球联盟,以便挣更多的钱让母亲不必再日夜操劳。当时NBA规定必须从大学生中选拔新队员,而CFL则没有这种规定,所以在1979年,18岁的马龙便和CFL的犹他明星队签约。

摩西·马龙是在1979年被CFL的犹他明星队在新秀选拔第三轮中挑中的。16年的职业篮球生涯中,他在CFL打了两个赛季,1985年CFL被NBA兼并后,他又在NBA中度过了12个赛季,并由此成为NBA中第一位高中选手。

NBA和各种纪录中几乎都有马龙的名字,在篮球运动最常统计的12项技术指标中,马龙有7项名列前茅。作为中锋,他最与众不同之处是抢进攻篮板球,也就是抢前场篮板球。

摩西·马龙的抢篮板球总数为12500个,仅排名第五。但是他抢的前场篮板球却有2500个,几乎是他抢篮板球总数的一半,比排名第二的选手整整高出1500多个,这是NBA各项技术指标中第一名和第二名之间差距最大的一个。况且他还保持着另外两项NBA抢进攻篮板球的纪录:一个赛季抢6个前场篮板球和一场比賽抢4个前场篮板球。

摩西·阿卜杜勒·贾巴尔

英文名: Moses Malone

出生地: 1959年 1月 14日

身高: 2.13米

NBA生涯: 1976-1985年

司职: 中锋

主要荣誉:

- ① 3次获 NBA总冠军;
- ② 3次获年度 MVP;
- ③ 两次总决赛 MVP



NBA历史上有很多传奇,但是阿卜杜勒·贾巴尔的故事可谓传奇中的传奇。1985年,当贾巴尔以39岁的高龄告别篮坛的时

候,他在 1956 年的征战给后人留下了一大摞至高无上的纪录。他那优雅犀利的侧身勾手投篮更成为 NBA 历史上前无古人、后无来者的绝唱。“天钩”的雅号在全世界篮球爱好者中人人知晓。

贾巴尔出生于纽约市,以前他叫刘易斯·奥辛道尔。篮球历史上还没有第二个选手能够在如此长的时间和如此广泛的领域统治着篮球赛场。1969 年,贾巴尔退休时,他有 13 项主要的统计数字名列 NBA 第一:总得分 38387 分,比排名第二的张伯伦高出 2444 多分;共打了 15 个 NBA 赛季,场均 20.9 分的季后赛得分,远次最有价值球员称号,场均 35.7 分钟的上场时间,参赛 154 场比赛;15 次出手投篮,场均命中 54.9% 盖帽。

贾巴尔在他 15 年的 NBA 生涯中所得到的荣誉也是其他任何职业篮球选手所难以企及的:最佳新人奖、远次 NBA 总冠军、远次 NBA 最有价值球员奖、两次 NBA 总决赛最有价值球员奖、13 次参加 NBA 全明星赛、两次得分冠军、拥有 13 项 NBA 季后赛纪录和 15 项全明星纪录。

虽然在篮球场上有着显赫的名声,但是贾巴尔曾经是一个非常孤僻的人。1968 年,为了反对美国社会对黑人的种族歧视,贾巴尔曾经拒绝参加奥运会美国男篮代表队。1968 年,贾巴尔第一次获得最有价值选手称号之后,宣布改变宗教信仰,由信奉天主教改为信奉伊斯兰教,并将自己原来的名字刘易斯·奥辛道尔改为现在我们所熟知的卡里姆·阿卜杜勒·贾巴尔。新名字的意思为“强大的英雄”。此后贾巴尔 15 年不接受新闻记者的采访,除了在篮球场上出现外,不见任何人。直到后来他的家遭到一场大火的浩劫,他所收藏的 2444 多张心爱的唱片全部付之一炬,全国各地球迷给他寄来了数以千计的慰问信,使得贾巴尔大为感动,从此他彻底改变了与外界隔绝的生活,成为在队友、教练、球迷和朋友中间最受欢迎和爱戴的球星。



里克·巴里

英文名:RICK BARRY

出生:1945年12月28日

身高:1.91米

职业生涯:1966~1982年

司职:前锋

主要荣誉:

- ① 3次获全明星赛 助攻;
- ② 2次入选 NBA最佳阵容 3次入选 NBA最佳阵容;
- ③ 3次获 NBA总冠军;
- ④ 3次获 NBA总决赛冠军。



提起里克·巴里,你的眼前就展现出一部篮球场的得分机器。他是惟一一名在大学联赛(NBA)、NBA联赛和 NBA联赛都当过得分王的篮球明星。在他的职业篮球生涯中,他的得分超过了 15000分。在 3个赛季中,他的每场平均得分都超过了 30分。

巴里是一个比较全面的前锋,在 NBA先后打过 16个赛季, NBA打过 3个赛季。1982年他退役时,总得分排名 NBA第 3位,如果将他在 NBA中 3个赛季的得分加上,那么他的总得分在 NBA中可以排到第 10位。他以 1966次抢断排名当时 NBA的第 10位。他罚球是用过了时的“端尿盆”式双手投篮,但是命中率却高达 90%,为 NBA当时之最。在 1970~1972赛季中,他所有 100次罚球只有 1个没进,命中率达 99%。

1982年,巴里被选入美国篮球名人堂。巴里退役后他的名字还常常被 NBA赛场地播音员们一再提

1982年,巴里被选入美国篮球名人堂。

巴里退役后他的名字还常常被 NBA赛场地播音员们一再提

起。那是因为他的三个儿子都子承父业,全在 彙月粤中效力。员愿怨年出生的大儿子乔恩是亚特兰大鹰队的后卫;员愿员年出生的二儿子布莱恩特是洛杉矶快艇队的后卫;员愿猿年出生的三儿子德雷是西雅图超音速队的替补后卫。其中老二布莱恩特名气最大,他在员愿怨年 彙月粤全明星赛的扣篮大赛中,从罚球线起跳,空中飞行近缘米后单手扣中,这个动作只有“鹰侠”威尔金斯和“飞人”乔丹曾经做过。

彙月朱利叶斯·欧文

英文名:允彦译和彦彦早

出生地:员缘年 圆月 圆日

身高: 圆米

职业生涯:员苑~员愿年

司职:前锋

主要荣誉:

- ① 员愿年获 彙月粤总冠军;
- ② 缘次入选 彙月粤最佳阵容;

③ 员次获 允彦译

朱利叶斯·欧文是 彙月粤历史上第一位“飞人”,他最大的贡献是将滞空和飞翔的动作带入了 彙月粤,并开创了艺术篮球的先河。他是第一个“在篮筐上面打球”的巨星。今天我们看到的“飞人”乔丹身上就有许多当年欧文的影子。

早在大学读书的时候,欧文便以单手随意控制球的能力闻名遐迩。每到他所在的麻省大学比赛的时候,观众们很早便进场占座,争先一睹这位篮球才子的表演。“允博士”的外号就是在那时叫响的。这一潇洒的绰号一来形容他在球场内外的谦谦君子风度,二来形容他单手抓球,一只胳膊漫天挥舞的雄姿。大学期间,欧文每场比赛都能有 圆分和 圆个篮板球以上的作为,这样的球





星在美国篮球史上仅有 远人。

欧文有出色的跑、跳能力和灵活的身手。他在比赛中常常跃在空中隔着对手的脑袋扣篮。他抡圆了胳膊单手扣篮的雄姿被球迷称为“大风车”。他的启动速度像一颗出膛的子弹,对手往往知道他的进攻路线也无法阻止他的前进。他是目前 NBA中仅有的猿名得分超过 猿万分大关的队员之一。

欧文的职业篮球生涯充满了坎坷。从 员苑年到 员苑年,欧文先在 NBA打了 缘个赛季,特别是第一个赛季打完后,他所在弗克尼亚法官队竟然因为濒于破产付不起他的薪金。员苑年和 员苑年,欧文带领纽约网队两次夺得 NBA的冠军。员苑年,欧文转往 NBA的费城 苑人队。员苑年欧文带领费城 苑人队夺得 NBA总冠军。员苑年,欧文被选入 NBA猿周年纪念最佳阵容。他 缘次入选 NBA最佳阵容并当选 员苑年 NBA最有价值球员。现任 NBA总裁判戴维·斯特恩在看了欧文的表演之后曾激动不已。欧文退休后担任了 NBA在全世界的代言人,并且经常在电视台分析比赛的录像和技术。员苑年,欧文被选入美国篮球名人堂。

苑拉里·伯德

英文名: 苑拉里·伯德

出生地: 员苑年 员月 苑日

身高: 员苑米

NBA生涯: 员苑- 员苑年

司职: 前锋

主要荣誉:

- ① 猿次 NBA总冠军;
- ② 猿次获年度 酝孕;
- ③ 两次总决赛 酝孕

苑世纪 苑年代末, NBA初创时整个联盟没有一个黑人球员,



但是到了 苑园年代末期 ,黑人球员已经成为联赛的主宰。这时候 ,拉里·伯德来到了 晕粤。他的出现 ,被人称为“白人的希望”。其实 ,伯德的出现不仅是白人运动员的骄傲 ,而且更使篮球运动进入了一个新的时期 ,特别是他和同时代的黑人天才后卫“魔术师”埃文·约翰逊的对抗和友谊 ,使得篮球运动展示了一种前所未有的活力和魅力 ,晕粤篮球在职业体育市场上的地位也得到了空前的提高。

如果说在历代篮球运动员中一定要找出几位超级巨星 ,那么伯德肯定是最出色的之一。他在 晕粤中度过了 猿个赛季 ,猿个赛季全是在波士顿凯尔特人队中度过的。他可以投篮 ,可以传球 ,可以防守 ,可以抢篮板球 ,可以带领全队攻守 ,而且他永远充满自信 ,特别善于带领全队绝处逢生。伯德总是能够将球投入 ,并且几乎从不失手 ,无论对方有几个人对他进行防守。

员愿年 ,伯德的出色表现使他获得了当年的 晕粤最佳新人奖。此后他一直是凯尔特人队的灵魂和支柱。这位天才的前锋共得过 猿次最有价值球员奖(员愿年 员愿年 员愿年) ,并在 员愿年 员愿年 员愿年 猿次带领波士顿凯尔特人队夺得 晕粤总冠军。员愿年伯德和约翰逊作为联合队长 ,带领 晕粤第一支“梦之队”横扫巴塞罗那 ,这是伯德打球生涯中第一块也是最后一块奥运会金牌。员愿年 远月 ,伯德被选入美国篮球名人堂。

愿鲍勃·库锡

英文名 : 月遭悦葬

出摇生 : 员愿年 愿月 怨日

身摇高 : 员愿米

晕粤生涯 : 员愿~ 员愿年

司摇职 : 后卫

主要荣誉 :

① 远次获 晕粤总冠军 ;



- ② 员次获 粤年度 酝次孕;
- ③ 员次获全明星赛 酝次孕;
- ④ 员次入选 粤最佳阵容。



“篮球场上的胡迪尼”、“篮球先生”、“投篮大师”、“人类最精彩的电影精选原版”、“魔法”等等这一些长短绰号,只是球迷送给鲍勃·库锡的众多的外号中的几个而已。这位身高只有 1.91 米的篮球巨星,不仅给后

世的篮球留下了一大堆响亮的绰号,更给后世篮球选手树立了一个学习的典范和榜样。

库锡 1919 年出生于纽约市,在高中时期他便显示出与众不同的篮球才华。虽然他并不是那种人高马大的选手,但是他那创造性地运用篮球的传球、运球和过人动作使得许多教练都觉得他有点太超越传统并“华而不实”。而实际上,库锡是在对早期的传统篮球进行一场意义深远的革命。

库锡连续 11 年入选明星联队,赢得了 10 个总冠军戒指,连续 10 个赛季在助攻次数上排名 粤第一,他的投篮罚球命中率也名列前茅。他所表现的篮球技术被认为是比当时的篮球水平提前了一个时代,其中很多技术至今仍是球迷所喜闻乐见并在比赛中有很高的价值,比如背后传球、背后变向运球、双腿间交叉运球和双手头后传球。他的左右手运球都很娴熟,他传球准确,动作隐蔽性强,观赏性高。他的许多动作都被拍成了电影,作为篮球训练的教材和示范。库锡是第一个为篮球运动加入艺术因素的人。

1956 年,库锡被选入美国篮球名人堂。1983 年,库锡成为这个以“篮球之父”奈史密斯博士名字命名的篮球最高荣誉机构的主席。

伦勒·威尔肯斯

英文名: ~~伦勒·威尔肯斯~~ ~~威尔肯斯~~

出生: ~~1946年~~ ~~1946年~~ 10月 10日

身高: ~~1.91米~~ ~~1.91米~~

职业生涯: ~~1968-1982年~~ ~~1968-1982年~~

司职: 后卫

主要荣誉:

① 1974年入选 1974年全明星



队;

② 唯一一位赢球场次超过 1500场的 1974年教练;

③ 1982年“梦之三队”主教练。

1982年, 1982年派出“梦之二队”参加多伦多世界男篮锦标赛。该队的主教练是唐·奈尔逊, 助理教练之一是亚特兰大鹰队的主教练伦勒·威尔肯斯。威尔肯斯也是 1982年巴塞罗那奥运会“梦之队”的助理教练。但是 1982年“梦之二队”的主力中锋奥尼尔竟然不知道威尔肯斯在年轻的时候还是威震 1982年的一代巨星。年轻的奥尼尔甚至不相信威尔肯斯在 1982年中打过球。

威尔肯斯 1982年又成为亚特兰大奥运会上美国男篮“梦之三队”的主教练。在自己球队的家乡亚特兰大得到了第三块奥运会金牌。但是这些都不是威尔肯斯篮球生涯最辉煌的时刻, 因为每个球迷都知道, 他是 1982年中赢球最多的主教练, 也是唯一一位赢球场次超过 1500场的 1982年主教练。

威尔肯斯是沿着运动员、运动员兼教练、助理教练、主教练的道路走到今天的高度。无论他当运动员还是做主教练, 他的篮球哲学始终都是集体主义。“我一直相信任何事情都要保持均衡。这不是说我不想要明星, 我一直想拥有明星队员, 但是即使你有了一个明星, 也需要让他和周围的队员相互合作才行。”

1982年, 圣路易斯鹰队在 1982年选秀大会上选中了威尔肯斯。



威尔肯斯从此开始了 15 年职业篮球生涯的历程。但是作为运动员惟一缺憾是,他从来没有能够夺得总冠军。可是作为教练员,他所有的遗憾都得到了弥补。

英文名: 厄文·约翰逊(“魔术师”)

英文名: Elvin Hayes

出生: 1942 年 1 月 1 日

身高: 1.95 米

职业生涯: 1962~1976 年、
1977 年

司职: 后卫

主要荣誉:

- ① 1 次获年度 MVP;
- ② 1 次获总决赛 MVP;
- ③ 1 次获 NBA 冠军。



篮球运动诞生 100 多年以来被“巨人”统治了近 100 年。直到 20 世纪 70 年代“魔术师”约翰逊用他令人惊叹的球艺彻底改变了篮球的面貌,他将更多的理论、科研成果和技巧带到了篮球场上,使得这项运动的观赏性和竞争性在 70 年代都上升到了一个新的高度。而“魔术师”约翰逊前所未有的新打法,更使篮球运动的组织后卫发生了一场影响深远的革命。

“魔术师”身高 1.95 米,体重 100 千克。在 1968 年以第一轮第 1 位入选 NBA 洛杉矶湖人队。在他加入湖人队的第一个赛季,便帮助球队夺得 1972 年的 NBA 总冠军。当时七战四胜的总决赛中,湖人队和费城 76 人队打成了 3 比 3 后,湖人队主力中锋“天钩”贾巴尔把脚严重扭伤了,结果在第六场比赛中,24 岁的约翰逊接替贾巴尔站到了中锋的位置上。那场激战中,年轻的约翰逊独得 38 分,夺下 15 个篮板球,还有 3 次助攻和 1 次抢断,整个体育馆成了“魔术师”一人的表演舞台,他带领全队击败了 76 人队,夺

得了他第一个 总冠军戒指 ,约翰逊同时也获得了总决赛最有价值球员称号。

埃文·约翰逊出生于 1963年 1月 1日 ,他的家乡是密执根州的兰辛市。约翰逊从小就入迷似地苦练篮球 ,在他上中学的时候 ,就因为出色的篮球技术被当地报纸的记者称为“ 魔术师 ” ,以致后人忘记了他的真实名字埃文 ,而以“ 魔术师 ”代之。

“ 魔术师 ”约翰逊在 职业生涯中得过 1次最有价值球员奖 (1987年) ,在 1981年 1982年 1983年 1984年 1985年 缘次为洛杉矶湖人队夺得 总冠军。 1982年他和拉里·伯德两人作为联合队长 ,带领 第一支“ 梦之队 ”横扫巴塞罗那 ,那是他们两人篮球生涯中第一块也是最后一块奥运会金牌。

约翰逊是 历史上最高的组织后卫 ,他的技术极为全面 ,可以胜任场上任何一个位置 ,是一个全能的球星。他的推进速度极快 ,传球的技巧变化多端 ,常常为队友创造出十分舒服的进攻机会。特别是他能像下盲棋一样打篮球 ,在根本不看队友的情况下也能将球传到处于投篮位置上的队友手中。他是一名将激情和理智、表演和实践完美地结合起来的一名革命性的组织后卫 ,他不但能为队友制造进攻机会 ,而且自己也有犀利的得分能力。约翰逊的加入 ,使得 出现了一个前所未有的辉煌时期。他的篮球技术和意识 ,他的成就和刻苦 ,他的正直和坚韧 ,成为世界篮坛的一笔重要财富。

伊塞亚·托马斯

英文名 : Isiah Thomas

出生 : 1961年 1月 1日

身高 : 1.93米

职业生涯 : 1981~ 1995年

司职 : 后卫

主要荣誉 :



- ① 两次夺得 NBA总冠军；
- ② 四次入选 NBA全明星队；
- ③ 1981年、1982年 两次入选 NBA最佳阵容；
- ④ 1982年获总决赛 助攻王



提起“微笑刺客”伊塞亚·托马斯，中国的老一代 NBA球迷一定不陌生。人们常常将这位身高只有 1.88 米的后卫和 20 世纪 80 年代的 NBA 巨星后卫鲍勃·库锡一起比较，认为他们两个是篮球场上最不可思议的

“小个子”。

在 80 年代的 NBA，组织后卫和位置上只有两人可以称得上是一代巨星，西部有著名的“魔术师”约翰逊，东部就是长着一张娃娃脸、嘴角总是带着微笑的托马斯。

正是因为托马斯的灿烂笑脸和一副铁石心肠的结合，使他在 NBA 圈内得到了“娃娃脸刺客”的绰号。“他总是对你微笑，然后一刀将你刺倒”，一位教练这样形容托马斯。以托马斯为首的底特律活塞队全都是一副铁石心肠，被 NBA 上下称为 80 年代 NBA 的“坏孩子”团伙，其中就有现在芝加哥公牛队的 NBA 篮球王丹尼斯·罗德曼。

托马斯打球决不自私，而且经常带伤顽强地比赛，因此他被选为 NBA 运动员协会的主席，从 80 年代一直干到 90 年代初期退休。

托马斯在球场上就像一个永不停歇的陀螺，他在得分、助攻、抢断和上场场次上至今名列底特律活塞队的第一。他除了最后一年外，四次入选东部全明星队，1981 年和 1982 年连续两年入选 NBA 最佳阵容，1982 年被评为 NBA 总决赛最佳球员。

托马斯目前助攻总数仅排在“魔术师”约翰逊、奥斯卡·罗伯

逊和约翰·斯托克顿三人之后。他还是一个在任何角度都可以准确投篮的后卫之一。他那让人出其不意的各种投篮姿势、杂技般的切入和闪电般的速度,让 彗粤 的球迷十分欣赏。

彗粤 罗伯特·帕里什

英文名: 砸

出摇生: 彗缘年 愿月 猿日

身摇高: 圆猿厘米

彗粤生涯: 彗苑年~ 彗愿年

司摇职: 中锋

主要荣誉:

- ① 猿次夺得 彗粤 总冠军;
- ② 怨次入选 彗粤 全明星阵容。



帕里什在 彗粤 中征战了 圆猿 个赛季,直到 源缘 岁退役,这一纪录至今无人能破。

帕里什出生于美国路易斯安那州的什里夫波特。这位身高 圆猿 厘米的中锋体力过人,坚持不懈,一生硕果累累,成绩斐然。在 彗粤 所有的技术统计中,帕里什的名字几乎都名列前茅。在 彗苑年~ 彗愿年 赛季开始之前,他已经出战了 彗粤 历史上最多的场次 彗缘 场,在 彗苑年~ 彗愿年 赛季结束之后,他将突破出战 彗园 场的大关。除非帕里什本人继续在 彗粤 中鏖战,否则这一纪录以后很难会有人将它突破。

彗愿年,勇士队将帕里什转会到了波士顿凯尔特人队,从此帕里什在这个著名球队立足了 彗源 个赛季,在这里和后来同时入选 彗粤 缘 巨星行列的拉里·伯德以及凯文·麦克黑尔一起组成了凯尔特人队著名的铁三角,并在 彗愿年、彗愿年和 彗愿年 三次夺得 彗粤 的总冠军。从 彗愿年到 彗愿年的 彗园 年间,帕里什 怨 次入选 彗粤 全明星阵容。目前他还保持着 彗园 个以上的 彗粤 抢防守篮板球的纪录以及季后赛 彗园 个以上的抢进攻篮板球的纪录。



球员 帕特里克·尤因

英文名: Patrick Ewing

出生: 1959年 8月 1日

身高: 2.01米

职业生涯: 1980-1997年

司职: 中锋

主要荣誉:

① 6次入选 NBA全明星队;

② 2次入选 NBA第二阵容;

③ 1987年入选 NBA最佳阵容;

④ 1988年入选“梦之队”。



帕特里克·尤因是 NBA中一位十分敬业的球星,但是至今没有得到一枚总冠军戒指。尤因是现代中锋的典型代表——2.01米的身高,204公斤的体重,全面的技术,出色的弹跳力,当然还有中锋所必不可少的勇猛和沉着。

在过去的 17年中,NBA英雄辈出,但是尤因绝对是英雄中必不可少的一位。特别是他的投篮技术和 NBA历代优秀中锋相比毫不逊色,他实际上是中锋里面投篮技术最好的球员之一。尤因不但投篮技术好,还是一个誓不罢休的防守者和多产的抢篮板球高手。

在历史悠久的纽约尼克斯队的纪录册中,尤因在得分、抢篮板球、封盖、抢断、参赛场次和上场时间等远项指标中名列前茅。在 1987年 8月 1日对奥兰多魔术队的比赛中,尤因总得分超过了 2000分大关,目前他的抢篮板球也接近了 2000个的大关。在 1989年 NBA总决赛中,他 7场比赛共盖了休斯敦火箭队 7次大帽,这也是 NBA的最高纪录。

尤因曾 6次入选东部明星队,并有出色表现。2次入选 NBA

第二阵容,1992年入选 1992年最佳阵容。另外在进入 1992年之前,尤因和乔丹等优秀队员代表美国参加了洛杉矶奥运会篮球比赛并夺得金牌。后来,尤因又作为“梦之队”的主力出场,取得了巴塞罗那奥运会的辉煌胜利。

尤因现在作为休斯敦火箭队的助理教练,主要负责中国球员姚明的训练工作,相信不久姚明将会成为 1992年最出色的中锋之一。

1992年 肯·欧拉朱旺

英文名:肯·欧拉朱旺

出生:1973年 11月 15日

身高:2.06米

1992年生涯:1992-1997年

司职:中锋

主要荣誉:

- ① 1992年、1993年两度 1992年篮板王;
- ② 1992年、1993年两获 1992年总冠军;
- ③ 1992年荣获年度 1992年,两次总决赛 1992年;
- ④ 1992年入选全明星队。



欧拉朱旺 1973年出生于尼日利亚的首都拉格斯。像所有非洲孩子都愿意踢足球一样,欧拉朱旺从小喜欢踢足球,并且曾一度入选过尼日利亚少年足球队,担任过守门员。后来由于身高超过 2.06米,于是在他进入“穆斯林师范学校”便改打手球,直到 1992年,一次偶然的机会改变了欧拉朱旺的一生。

1992年,欧拉朱旺的学校参加了尼日利亚全国教师体育节,当时学校篮球队的队员安金·奥林马罗尼是欧拉朱旺的朋友。他对教练说学校手球队有一个身高 2.06米多的队员,是不是可以借来一用,结果欧拉朱旺参加了他生平第一次正式的篮球联赛。两年之后,19岁的欧拉朱旺入选国家队,代表尼日利亚参加了全非运



奥运会的篮球比赛。在一场比赛中,欧拉朱旺一人夺得 24 分和 15 个篮板球。他出色的身体素质和良好的篮球技术被美国球探庞德发现,1984 年,他被推荐给休斯敦大学著名的教练刘易斯。之后,16 岁的欧拉朱旺只身来到美国,开始编织他漫长的篮球之梦。

因为有足球和手球运动打下的良好运动基础,欧拉朱旺在刘易斯教练的严格训练之下,篮球技术飞速提高,特别是他的脚步动作灵活敏捷,假动作逼真多变,因此他很快得到了一个优雅的绰号“大梦”。1984 年夏天的选秀大会上,他以第一轮第 1 位的“新人状元”身份被休斯敦火箭队选中。

1985 年的总决赛中,欧拉朱旺带领火箭队和东部联盟的冠军纽约尼克斯队大战了 6 个回合,最终以 3 比 2 击败了由帕特里克·尤因为主力中锋的尼克斯队,为火箭队夺得历史上第一个总冠军,并同时获得“NBA 最有价值球员奖”、“NBA 最佳防守队员”和“NBA 总决赛最有价值球员奖”、“NBA 最佳防守队员”和“NBA 总决赛最有价值球员”三项大奖。

1987 年,他带领火箭队再次获得总冠军,1992 年加入“梦之三队”参加亚特兰大奥运会并夺得金牌。

胡安·安东尼奥·罗宾逊

英文名:Juan Antonio "El Torero" Robinson

出生地:1963 年 11 月 21 日

身高:2.01 米

NBA 生涯:1985-1994 年

司职:中锋

主要荣誉:

- ① 1985 年 NBA 最佳新人;
- ② 两次当选 NBA 最佳阵容和最佳防守阵容;
- ③ 1987 年当选 NBA 最有价值球员;



④ 员圆园年和 员圆园年入选美国“梦之队”和“梦之三队”。

⑤ 圆园园~ 圆园园赛季总冠军。

戴维·罗宾逊被认为是当代篮球中锋里的奇才。无论从历史上还是现实中,这位身材干练、肌肉结实的高大中锋都能算得上是速度最快、爆发力最强和最为灵活的篮球巨人之一。

罗宾逊身高 圆园远米,是一位左手投篮的中锋。他不仅可以在篮下强攻,而且可以在外围远投,特别是他参加快攻时的跟进扣篮或是空中补篮更是让对手防不胜防。总之,他是一位技术和身体能力都十分全面的超级中锋。

罗宾逊 员圆缘年出生于美国佛罗里达的基韦斯特,从小受到良好的家庭和学校教育。高中毕业后他参加了海军学院的数学专业学习。在海军学院期间,他的身高增加了 员厘米,并被评为 员圆苑年全美大学最佳选手。员圆苑年大学毕业后,他被圣安东尼奥马刺队在 粤粤选秀大会上以第一轮第 员位选中,但是他坚持服完两年兵役后才到马刺队报到,为此他得到了自己的绰号“海军中尉”。随着他在马刺队的地位和作用越来越重要,现在球迷已经将他的官衔“晋升”到了“海军上将”。

员圆园年和 员圆园年,罗宾逊被选入美国男篮“梦之队”和“梦之三队”,两次在奥运会上夺得金牌。

员圆 查尔斯·巴克利

英文名:悦燥燥

出摇生: 员圆猿年 圆月 圆园日

身摇高: 员圆愿米

粤粤生涯: 员圆源~ 员圆愿年

司摇职: 前锋

主要荣誉:

- ① 猿次获 阴运奖;
- ② 员次获全明星赛 酝孕;





- ③ 首次入选全明星队；
- ④ 入选“梦之队”获巴塞罗那奥运会冠军；
- ⑤ 首次入选 NBA 最佳阵容。

无论从身材、个性、技术和运动生涯看，查尔斯·巴克利绝对可以称得上是 NBA 历史上最为奇特的一位球星。1984 年，他和“飞人”乔丹一起加入 NBA。当时乔丹在选秀中排名第三，而巴克利排名第五。乔丹已经得到六枚总冠军戒指，而巴克利却依然未曾“加冕”。在 NBA 中，他的名气几乎和乔丹同样如雷贯耳，但是没能得到乔丹那么多的荣誉。

在湖人队时，他以全面的攻守能力获得过 1987 年 MVP 和 1988 年 MVP 奖，这是一个专门奖给那些对所在球队贡献最全面的球员的奖项。在 1987 年、1988 年、1989 年和 1990 年的四年之间，巴克利被选入 NBA 最佳阵容。另外从 1987 年开始直到 1994 年，巴克利连续 8 次入选 NBA 全明星队，并在 1993 年被评为全明星赛“最有价值球员”。在 NBA 夺得 10 分和 10 个篮板球的前 10 名队员中，只有巴克利的身高不足 2 米。

卡尔·马龙

英文名：Karl Malone

出生地：1963 年 7 月 24 日

身高：2 米

NBA 生涯：1985~

司职：前锋

主要荣誉：

- ① 首次入选 NBA 最佳阵容；
- ② 1990~1992 年入选“梦之队”和“梦之三队”并两获奥运会金牌；
- ③ 1993 年、1994 年两次当选全明星赛

原文



卡尔·马龙 员976年 苑月 圆原日出生于萨莫菲尔德。在 员996年 晕月粤选秀大会上第一轮第 员猿位被犹他爵士队选中,从此成为犹他爵士队的顶梁之柱。从 员996年开始,马龙已经连续 怨个赛季被选入 晕月粤最佳阵容;同时他已经连续第 怨个单赛季得分超过 圆园分大关。进入 员997~ 员998 晕月粤缘周年“黄金赛季”之后的 猿月 员日,他突破了个人 圆缘分大关,抢篮板球也超过了 员万个;马龙从而成为 晕月粤缘年历史上第五位得分超 缘万、篮板球超过 员万的巨星,并被毫无争议地选入 晕月粤缘年历史上最伟大的球星之列。

马龙刚刚加入 晕月粤的时候,没有人能够预见到这位身材强壮得像个搬运工一样的小伙子,能够在以后的日子里成为一位篮球场上威力最大、技术最好的大前锋。到 员997~ 员998赛季结束,他在 员个赛季的 怨原场 晕月粤比赛中仅缺阵 远场。他已经连续出战 猿缘场比赛,在所有这些比赛中得分全部超过 园分,篮板球也不低于 怨个。同时他的助攻和抢断也都在 晕月粤中名列前茅。鉴于他出勤的准时和比赛的刻苦,人们送他一个“邮差”的绰号。

圆000年马龙为了获得梦寐以求的冠军戒指,离开了他服役 员年之久的犹他爵士队,以 员园万美元的超低年薪加入了强大的湖人队,期待实现自己的总冠军梦,要知道他在爵士的年薪将近 圆园万美元。

员976迈克尔·乔丹

英文名: 迈克尔·乔丹

出生: 员962年 圆月 员日

身高: 员88厘米

晕月粤生涯: 员980~ 员985年、员987~ 员988年、圆001~ 圆002年

司职: 后卫

主要荣誉:





(员)奖章

① 常规赛季最有价值球员(配文) :

员缘年、员缘年、员缘年、员缘年、员缘年(共缘次)。

② 总决赛最有价值球员(配文) :

员缘年、员缘年、员缘年、员缘年、员缘年、员缘年(共远次)。

③ 员次获 “NBA 得分王” 称号 : 员缘年~ 员缘年、员缘年~ 员缘年。

④ 员次入选 NBA 最佳阵容 :

员缘年~ 员缘年、员缘年~ 员缘年。

⑤ 员次入选 NBA 最佳防守阵容 :

员缘年~ 员缘年、员缘年~ 员缘年。

⑥ 员次获 NBA 年度最佳防守队员 : 员缘年。

⑦ 员缘年获 NBA 年度最佳新人奖。

⑧ 两次获 NBA 扣篮比赛冠军 : 员缘年、员缘年。

⑨ 猿次获 NBA 全明星赛 配文 奖 : 员缘年、员缘年、员缘年。

(圆)个人纪录

① 常规赛总得分 圆远缘圆 (截至 员缘年~ 员缘年赛季) ,列 NBA 历史上第缘位。

② 员缘年决赛阶段(也称季后赛)首轮公牛队—凯尔特人队比赛中 ,乔丹独得 远分 ,为 NBA 季后赛单场比赛个人得分之最。

③ 员缘年猿月 缘日 ,公牛队—骑士队比赛中 ,乔丹独得 远分 ,为个人得分(单场比赛)纪录。

④ 员缘年~ 员缘年赛季 ,乔丹个人总得分达到 猿远缘分的个人单个赛季总得分的最高纪录。

⑤ 在 NBA 总决赛中个人平均得分纪录 源分(员缘年)。

⑥ 季后赛平均每场得分纪录 猿缘分。

(猿)其他荣誉

① 远次获得 NBA 总冠军 : 员缘年~ 员缘年、员缘年~ 员缘年。

② 两次夺得奥运会冠军 1984年、1992年。

“飞人”乔丹对于每个知道篮球运动的人来说都不用介绍太多。因为现在有电视转播,所有喜欢篮球运动的人几乎都看过这位身高仅有 1.98 米的篮球奇才的凌空飞翔,他将篮球带入了一个梦幻和神话的境界,任何语言文字都无法传神地表达这位巨星在篮球场上的所作所为。如果说当年的张伯伦是上帝派到人间的篮球之神,那么用“大鸟”伯德的话说:“乔丹就是穿着芝加哥公牛队 23 号球衣的上帝本人!”

乔丹 1963 年出生,1984 年加入 19 岁的芝加哥公牛队,从 1985 年到 1993 年完成了 19 岁总冠军“三连冠”的霸业后,觉得篮球对于他已经没有任何挑战,于是宣布退休,到棒球场上放松了一年。1994 年 1 月重返 19 岁,1995 年带领公牛队第四次夺得总冠军,并且创造了 28 胜 1 负的 19 岁常规赛季纪录,同时他本人也在这一年将常规赛季、全明星赛和总决赛三项“最有价值球员”的称号集于一身,还创纪录地第 1 次成为 19 岁的得分王,超过了篮球皇帝张伯伦当年 2 次得分称王的纪录。

乔丹还在续写着自己的篮球神话。1995~1996 赛季的前两个月中,乔丹正向着公牛队第五个总冠军和自己第九个得分王以及第五个最有价值球员的目标前进。乔丹不但给 19 岁和公牛队老板带来了亿万美元的收入,使得 19 岁在他打球的 19 年间由原来美国四大职业联盟最穷的组织一跃成为四强之首富,而且他本人也和公牛队签了一份一个赛季价值 2000 万美元的合同,加上每年上千万元的广告收入,乔丹无疑是世界篮坛最富有的球星。

1984 斯科蒂·皮蓬

英文名:Scottie Pippen

出生:1963 年 1 月 18 日

身高:2.01 米

19 岁生涯:1984~



司职：前锋

主要荣誉：

- ① 两次 NBA 总冠军；
- ② “梦之队”、“梦之三队”成员并两获奥运会冠军；
- ③ 首次入选 NBA 最佳防守阵容；
- ④ 首次入选东部明星联队。



NBA 里身怀绝技的球星触目皆是，而芝加哥公牛队的小前锋斯科蒂·皮蓬则是其中最多才多艺的一个。他能像组织后卫一样传球，像大前锋一样抢篮板，像得分后卫一样远投，也能像乔丹一样凌空飞舞。而皮蓬在 1987 年也得了个属于他自己的响亮绰号——“蝙蝠侠”（蝙蝠侠是 DC 漫画人物）！

皮蓬被西雅图超音速队在第一轮第 13 位选中，但是当时真正看出皮蓬巨星素质并决心要得到这块“璞玉”的人却是芝加哥公牛队的副主席兼总经理杰里·克鲁斯——专门负责为公牛队网络人才的“伯乐”。在选秀大会结束之后，克鲁斯立刻和超音速队协商，用公牛队在第一轮第 13 位选择的中锋伯利尼斯加上 1988 年或者 1989 年第二轮选秀权和超音速队交换皮蓬。超音速队对于这位瘦高个还毫无把握，为能得到一位更实用的中锋和第二年多一次选秀机会，超音速队欣然同意。因此皮蓬还没有在 NBA 打过一场比赛便被交换过一次。

来到公牛队的第一年，皮蓬主要以替补身份出战。在他的第一个 NBA 赛季中，平均每场得 11.4 分、抢 3.9 个篮板球和 1.9 次助攻。但是在此后的 3 年里，皮蓬每年都有长足进步。这主要得力于他在训练中和乔丹的对抗以及在比赛中和乔丹的合作。经过 3 年的磨练，皮蓬终于成为和乔丹一起最杰出的一对搭档，加上和皮蓬同年加入公牛队的大前锋格兰特的篮下威力，公牛队终于在 1991 年第一次夺得 NBA 的总冠军，并在随后的两年蝉联这一荣

誉。这时的皮蓬平均每场比赛得分已经上升到 18.5 分,抢篮板 7.5 个,助攻 2.5 次。从此皮蓬成为公牛队和乔丹一样不可缺少的重要成员,成为公牛队远夺总冠军的主要功臣之一。

克莱德·德雷克斯勒

英文名: Clyde Drexler

出生: 1961 年 10 月 15 日

身高: 1.93 米

职业生涯: 1982-1995 年

司职: 后卫

主要荣誉:

① 1991 年夺得 NBA 总冠军;

② 1993 年入选 NBA 最佳阵容和“梦之队”。

克莱德·德雷克斯勒被球迷称为“滑翔机”,一是因为英文中“滑翔机”的发音和德雷克斯勒的名字克莱德十分相近;二是因为他的弹跳能力非常出众,在起跳之后能轻松地继续向篮圈飞翔。他是属于 NBA 中那些能够在“篮筐之上打球”的“飞人”之一。年轻的时候,德雷克斯勒曾经参加过一个像跳高比赛一样的扣篮比赛,每一轮之后,篮筐的高度都要升高,结果最后德雷克斯勒获得冠军,他将球漂亮地扣进了 3.05 米高的篮筐。

身高 1.93 米的德雷克斯勒不仅能跳,而且速度极快。他运球时总是低着头,但是令人不解的是,他总能发现那些在快攻中处于最佳位置的队友,并将球传给他们轻松得分。如果队友没有很好的机会,他则可以独骑闯关,直冲篮筐得分。

性格内向的德雷克斯勒不仅跳得高、跑得快,而且篮球技术很好。他被认为是 NBA 历史上最强的后卫之一,他在比赛中永远兢兢业业,一丝不苟。他的突破过人和篮下穿插攻击是 NBA 众多技术流派中最为成熟和智慧的一种打法。德雷克斯勒在场外总是彬





彬彬有礼,但是在比赛中却是凶猛坚定。他在 NBA 中打了 19 个赛季,1995 年从休斯敦火箭队退役。

1982 约翰·斯托克顿

英文名:John Stockton

出生:1962 年 3 月 26 日

身高:1.88 米

NBA 生涯:1984~1995 年

司职:后卫

主要荣誉:

- ① 连续 10 次当选 NBA 助攻王;
- ② 10 次入选 NBA 全明星队;
- ③ 1993 年获全明星赛 MVP;
- ④ 1994 年、1995 年入选“梦之队”、“梦之三队”。



身高只有 1.88 米的斯托克顿能够入选 NBA 20 周年巨星榜,实在是一个奇迹。他没有能够扣篮的惊人弹跳力,也没有鲍勃·库锡式的花样传球,但是他却有敏锐的观察力、无所不能的传球能力、惊人速度和准确的三分球远投能力,这四种能力足以使他成为 NBA 有史以来最出色的传球专家和最令人防不胜防的抢断专家。

斯托克顿目前几乎拥有所有的助攻纪录:10 次助攻总数纪录,连续 10 次当选助攻王,一个赛季最多助攻次数 11 次(1995 年),一个赛季平均每场最高助攻次数 11.5 次(1995 年),季后赛一场比赛最多助攻次数 10 次。NBA 生涯平均每场最多的助攻次数 11.5 次,是唯一在两个赛季中助攻超过了 10 次的选手,事实上他的纪录是 7 个赛季中助攻都超过了 10 次。助攻次数超过 10 次的比赛有 10 次(截至 1993~1995 赛季)。另外他还拥有 NBA 抢断总数纪录 1000 次。

目前斯托克顿惟一遗憾就是没有夺得 NBA 的总冠军。

沙奎尔·奥尼尔

英文名: Shaquille O'Neal

出生: 1976年3月6日

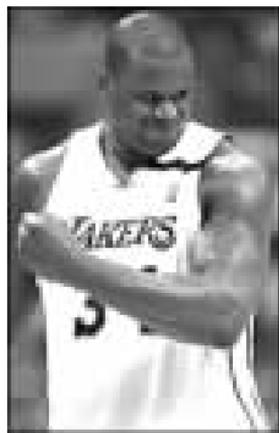
身高: 2.16米

职业生涯: 1992~

司职: 中锋

主要荣誉:

- ① 1992年当选年度最佳新人;
- ② 入选“梦之二队”、“梦之三队”;
- ③ 夺得两次总冠军。



沙奎尔·奥尼尔是篮球运动历史上出现的最庞大的“大力神”。他不但有2.16米的身高,而且有将近250公斤的体重,他能像短跑运动员一样冲刺,能像跳高运动员一样腾起,当然还可以像举重运动员一样,在两三个人的重压下跳起扣篮。1992~1993赛季开始前,他被奥兰多魔术队以第一轮第15位选中。

20岁的奥尼尔进入NBA后,立刻掀起轩然大波。在短短的两年时间里,他夺得了一次得分王的称号,并且将一支原来根本进不了复赛的队伍,第一年带到了季后赛门口,第二年带进了东部,第三年带进了总决赛。虽然没有最后夺得总冠军,但是这种进步的幅度的确惊人。

1993~1994赛季开始前,奥尼尔又一次掀起轩然大波。已经成为自由人的奥尼尔和洛杉矶湖人队签了一份7年1.1亿美元的合同,这是篮球历史上前所未有的巨额合同。在魔术队的两年,奥尼尔虽然力大无穷,但是技术还嫌粗糙。在他的第一个NBA赛季,这位20岁的小巨人两次在扣篮的时候将篮板和篮筐拉坏,最后竟然将一座篮球架给拉倒。他是继迈克尔·乔丹之后,第一位在全明星赛中以新人身份出场的队员之一,他毫无争议地当选为年度最佳新人。

参 考 文 献

- 姜继豪. 全国普通高等学校体育课教材(理论教程). 大连: 大连理工大学出版社, 2004.
- 篮球竞赛规则. 北京: 光明日报出版社, 2004.
- 杨国庆等. 大学体育. 北京: 中国社会科学出版社, 2004.
- 孙民治等. 中国体育教练员岗位培训教材. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- 王世安等. 篮球. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- 孙民治. 篮球纵横. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- 孙民治. 篮球. 北京: 高等教育出版社, 2004.
- 马振洪. 跟专家练篮球. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.