

## 第 1 部分 基础理论篇

第 1 章 进攻战术溯源 .....	(3)
篮球历史的短暂回眸 .....	(3)
最早的高位进攻打法 .....	(6)
后卫—中锋的传切配合 .....	(7)
后卫—前锋的传切配合 .....	(8)
有球掩护配合 .....	(8)
进攻的演进 .....	(9)
UCLA 式的空切和回传球 .....	(10)
边位配合和球的转移 .....	(10)
后卫的反跑 .....	(11)
附加的进攻选择 .....	(13)
进攻战术的比较 .....	(14)
横纵连续掩护战术 .....	(15)
移动进攻战术 .....	(18)
小结 .....	(22)
第 2 章 进攻战术的基本原则 .....	(23)
保持一定间距原则 .....	(24)
三角进攻原则 .....	(26)
纵向穿插跑动原则 .....	(28)
传球原则 .....	(29)
强、弱侧进攻的平衡分布原则 .....	(30)

## 2 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

弹性原则 .....	(30)
磨合原则 .....	(31)
公平的进攻机会原则 .....	(32)
抢篮板球时的均衡位置分布原则 .....	(33)
防守的均衡原则 .....	(35)
小结 .....	(35)

## 第 2 部分 高位进攻战术

第 3 章 后卫—后卫—中锋 .....	(39)
基本配合 .....	(41)
四种选择的打法 .....	(45)
附加的进攻选择 .....	(48)
后卫交叉换位 .....	(49)
后卫向限制区切入 .....	(49)
一名后卫切入限制区 .....	(51)
前锋与后卫的掩护配合 .....	(52)
前锋交叉换位 .....	(53)
小结 .....	(55)
第 4 章 后卫—后卫—前锋：边线绕切配合 .....	(57)
基本配合 .....	(57)
附加的进攻选择 .....	(59)
弱侧前锋内切 .....	(59)
边位配合 .....	(60)
后卫背靠单打 .....	(61)
为后卫内线掩护配合 .....	(62)
大前锋向外运球 .....	(62)

小结 .....	(65)
<b>第5章 后卫—后卫—前锋：UCLA式切入 .....</b>	<b>(67)</b>
基本配合 .....	(67)
附加的进攻选择 .....	(71)
后卫内线单打 .....	(71)
后卫突然外拉 .....	(72)
有球掩护 .....	(73)
中锋内线单打 .....	(73)
边位配合 .....	(74)
前锋一对一进攻 .....	(75)
由内到外的前锋一对一进攻 .....	(75)
小结 .....	(76)

### 第3部分 高一低位进攻战术

<b>第6章 高一低位进攻：后卫—高位队员 .....</b>	<b>(81)</b>
基本配合 .....	(82)
后卫到高位配合 .....	(82)
后卫到侧翼配合 .....	(86)
附加的进攻选择 .....	(88)
高位前锋一对一打法 .....	(89)
前锋反跑 (④控球) .....	(89)
前锋反跑 (①控球) .....	(90)
中锋后 (背部) 掩护打法 .....	(91)
④和②传切配合 .....	(91)
后卫反跑 .....	(92)
1-3-1 阵型 .....	(92)

#### 4 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

小结 .....	(95)
第 7 章 高一低位进攻：后卫—侧翼队员 .....	(97)
基本配合 .....	(98)
附加的进攻选择 .....	(100)
前锋反向跑动 .....	(100)
后卫背靠单打 .....	(102)
大前锋内线进攻 .....	(102)
边位策应战术 .....	(103)
小结 .....	(107)

### 第 4 部分 进攻紧逼防守战术

第 8 章 进攻半场紧逼防守 .....	(111)
基本配合 .....	(112)
附加的进攻选择 .....	(119)
后卫上提反切 .....	(119)
前锋一攻一 .....	(120)
后卫—中锋：前锋反切篮下配合 .....	(121)
后卫—前锋：运球与反切配合 .....	(123)
小结 .....	(127)
第 9 章 进攻全场三分之二区域紧逼防守 .....	(129)
成功的关键 .....	(131)
开始的落位 .....	(132)
基本配合 .....	(132)
后卫上提反切配合 .....	(133)
后卫—有球侧前锋配合 .....	(136)

后卫—中锋的配合 .....	(138)
附加的进攻选择 .....	(139)
④水平切入打法 .....	(139)
球的回传转移 .....	(140)
小结 .....	(142)
<b>第 10 章 进攻全场紧逼防守 .....</b>	<b>(145)</b>
开始的落位 .....	(146)
基本配合 .....	(147)
发球给控球后卫 .....	(147)
控球后卫—助攻后卫的配合 .....	(148)
控球后卫—小前锋配合 .....	(150)
掷界外球—中锋 .....	(151)
中锋—两名后卫的配合 .....	(152)
中锋—控球后卫 .....	(153)
中锋—小前锋 .....	(154)
附加的进攻选择 .....	(155)
中锋—快下的控球后卫 .....	(155)
转换中锋位置 .....	(156)
掷界外球—大前锋 .....	(157)
小结 .....	(159)

## **第 5 部分 特殊进攻战术**

<b>第 11 章 特殊的半场进攻配合 .....</b>	<b>(163)</b>
特殊战术选择 .....	(163)
肯塔基式特殊进攻战术 .....	(164)
印第安纳式特殊进攻战术 .....	(166)

## 6 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

桑塔巴巴拉式特殊进攻战术 .....	(167)
内线特殊打法 .....	(168)
格林式特殊战术 .....	(170)
前锋拉开式特殊打法 .....	(171)
后卫拉开式特殊打法 .....	(173)
中锋弧顶区域与后卫的挡拆打法 .....	(173)
弱侧的双掩护 .....	(175)
小结 .....	(177)

## 第 12 章 掷界外球进攻配合 .....

(179)

掷球入界 .....	(180)
掷前场端线界外球配合 .....	(181)
水平站位界外球配合 .....	(181)
垂直站位界外球配合 .....	(186)
掷前场边线界外球配合 .....	(187)
双人站位配合 .....	(187)
平行站位配合 .....	(190)
小结 .....	(192)

## 第 6 部分 技术、策略和团队合作

## 第 13 章 基本技术和训练 .....

(195)

基本技术 .....	(196)
急停 .....	(196)
转身和策应 .....	(197)
传球和接球 .....	(198)

投篮 .....	(200)
假动作和脚步动作 .....	(202)
抢篮板球 .....	(202)
<b>技术练习的序列 .....</b>	<b>(203)</b>
理想的投篮练习方式 .....	(204)
理想的抢篮板球练习方式 .....	(205)
基本位置技术 .....	(206)
抢篮板球和一传练习 .....	(207)
四名队员一组的传球、接球、切入的练习 .....	(209)
五名队员一组的传球、接球和切入练习 .....	(211)
中锋插上前锋反跑练习 .....	(213)
侧翼掩护练习 .....	(214)
边位策应配合练习 .....	(215)
后卫转移球练习 .....	(216)
后卫与低位中锋切入练习 .....	(217)
利用掩护的练习 .....	(218)
抢篮板球练习 .....	(219)
<b>训练准备期 .....</b>	<b>(221)</b>
<b>对队员的指导 .....</b>	<b>(222)</b>
<b>小结 .....</b>	<b>(224)</b>
<b>第 14 章 赛前调整和准备 .....</b>	<b>(225)</b>
应对多种防守 .....	(226)
比赛计划 .....	(232)
应变调整 .....	(234)
战术训练 .....	(238)
小结 .....	(238)

<b>第 15 章 团队合作</b> .....	(241)
<b>增加凝聚力</b> .....	(241)
<b>强调明星队员积极防守</b> .....	(242)
<b>为得分较低的队员进行配合</b> .....	(242)
<b>公平地对待每名队员的错误</b> .....	(244)
<b>确认作出贡献的所有人</b> .....	(245)
<b>趋向完美的细微调整</b> .....	(245)
<b>小结</b> .....	(248)
<b>参考文献</b> .....	(251)
<b>作者简介</b> .....	(253)
<b>致谢</b> .....	(255)



## 基础理论篇

**自** UCLA（加利福尼亚大学洛杉矶分校）大学球队获得10次NCAA（美国大学生体育联合会）冠军的12年以来（1964—1975），19个不同的大学分别获得了男子组篮球联赛冠军，每一支球队都是喜欢采用一种与其他球队不同的进攻战术体系，各队形成了不同的风格和打法，并且效果非常显著。

有些球队认为快速是他们的优势，而另一些球队则喜欢慢速控制球；有些球队相信外线进攻是他们的强项，而另一些球队则喜欢打内线；一些球队的队员在球场上没有固定的位置，而另一些球队的队员则相对固定在特定的区域内，只在自己擅长的区域里发挥作用。

不同风格和打法的球队都声称自己能赢得冠军，可是可能性有多大呢？重要的是，各种打法和风格是否与运动员娴熟的技术和身体能力达到了最佳结合，并且这种风格和打法也取决于教练员心理偏好和训练能力。

实际上，冠军的进攻战术体系有一共同点——建构在基

## 2 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

本原则之上。一旦形成这样的进攻原则体系，余下的事情就是有效地指导、重复演练和一丝不苟地执行。

在本书的第一部分，我们阐述了曾让我们获得胜利的 UCLA 进攻体系的基本原理，其中很多概念是通用的。但一支球队无论采用什么样的战术体系和具有什么样的风格，我们认为这些基本原理的框架是作出所有具体决策的基础。

## 进攻战术溯源

这么多年来，许多教练员问我是什么促使我创造出著名的 UCLA 进攻战术与方法。像篮球中的很多事情一样，战术的创新来源于实际需要，不是天才灵机一动的遐想。

回顾过去所有的比赛可以证明，在比赛中的创新是由教练员和运动员对当时环境尺度的把握而产生的，所以，快速回顾在比赛中采用的主要进攻战术可能有助于对 UCLA 基础进攻战术和一些创新内容的理解。

### 篮球历史的短暂回眸

1891 年 12 月，基督教青年干部训练学校（后来的斯普林菲尔德学院）体育教育学院的校长委托他的一名教师——詹姆斯·奈史密斯博士发明一项室内运动，目的是为了使运动员们在冬天也能保持体力。奈史密斯博士让门卫在体育馆的阳台两边系两个篮子，使用足球，每队有九名队员参加比赛。从那时起，篮球这项运动已经发生了巨大的变化。

没有过多长时间，上场队员的人数就减少到五名，但是比赛仍然有点儿类似于足球比赛，球场分为三个区域：后场、中场和前场。两名队员站在后场，靠近本队保护的篮筐，类似于足球比赛中的后卫。一个队员站在中场叫中锋，另外其他两名前锋最接近于对方的

#### 4 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

球篮，一旦球在前场的区域里，他们也是得分的队员，每个队员都要求呆在自己的区域里(如图 1.1)。

后来，区域限制被取消，队员可以在全场移动。然而，后卫通常不提前进入前场，他们组织和发动进攻，两名前锋和中锋形成一个三角，组成 3 对 3 进攻。最后，一个后卫叫组织后卫变成进攻的一部分，因为要保护自己的球篮，另外一个后卫待在后场，这仍然是比赛过程中一项关键的策略。

防守是严密的人盯人，进攻需要队员快速地传球和移动，球权的拥有始于对方中场的跳球，进攻很少采用我们现在所称为的半场进攻，因为在半场进攻较快，命中率也高。但是，随着防守变得更复杂，掩护在比赛中变得更重要了。起初合法和非法的掩护规则还没建立，因此，进攻队员要进行掩护(挡人)，以使同伴获得得分机会。

区域防守的出现使掩护失去了效果，标准的进攻人盯人防守战术证明了对抗区域防守战术是无用的。因为利用掩护的球员好

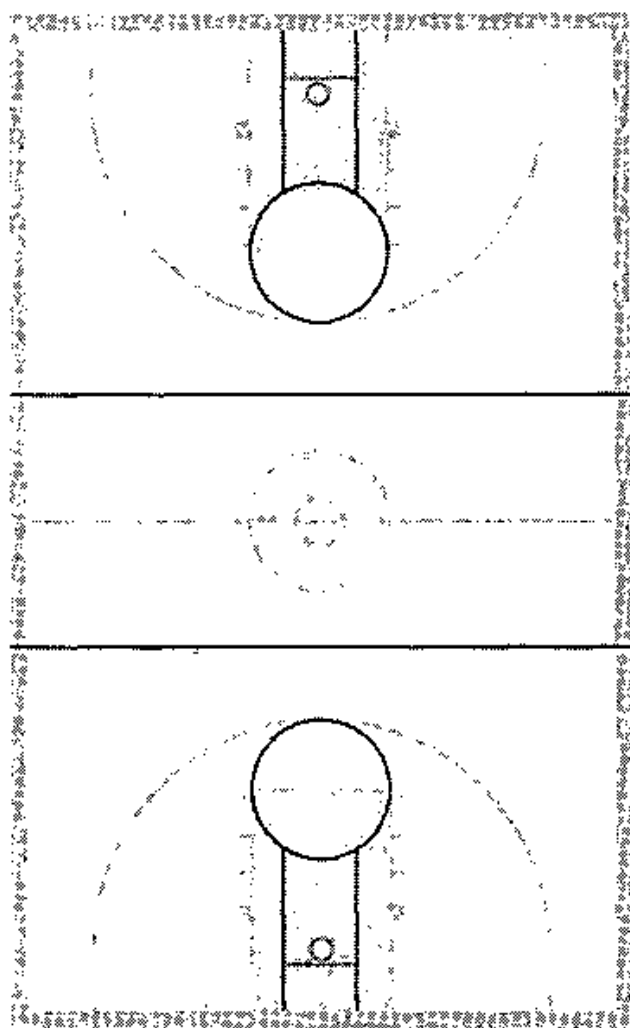


图 1.1 早期的后卫、前锋和中锋的位置

像没地方去，在任何地方都有防守队员等待他们的到来。许多教练员发现了一个解决办法，就是减慢进攻速度或控制球进攻，他们只是等待进攻机会，球传过整个场地或使防守者远离球，使比赛得分明显下降，这样就减少了队员和参与者的兴趣。这种情况必须要得到改变。

10秒钟规则的出现强调了进攻方在半场进攻人盯人和区域联防之前，球要进入前场。但是有先见的教练员首先想到的是，在防守占据有利的防守位置之前，采用提前使球进入前场的策略。

沃德·兰伯特曾在1932年出版的《实用现代篮球》(Practical Modern Basketball)中说过，当一个成功的快攻战术一旦盛行起来，区域防守战术的许多原则就会被改变。传奇教练克莱尔·比在他1942年出版的《区域防守和进攻》(Zone Defense and Attack)一书中解释道：进攻区域联防战术的主要原则是在防守队员还没有形成防守阵势之前，击破对手的防守投篮得分。而采用快攻战术是这一谋略的最好体现。

但是，仍然没有解决的问题是当打不成快攻的时候，什么样的进攻最有效果，许多人对于这个问题的答案来源于过去的一个战术——掩护。教练员用掩护的方法来进攻区域联防，几乎每一种半场进攻都包含某一种掩护。获胜球队的标志是他们的快攻、快速地传球、掩护和队员移动到空当的位置。这些使比赛看起来更精彩。

这样的情况直到球队有一个高大而有进攻技术的中锋的出现，开始采用简单的策略，中锋在限制区中间，离篮筐二到三步（这个距离是他同伴能传给他球所必需的），乔治·迈肯（Depaul）和鲍勃·库兰德（Oklahoma A&M）是那个时代的有名中锋，他们的勾手投篮几乎不可阻挡。优势中锋策略，例如迈肯和库兰德常常堵塞篮下，这样导致3秒钟规则的出现。

因为3秒钟规则的设置，使中锋在限制区内受到限制，于是教练员就让他们的中锋到低位或高位区域。但是作为职责，中锋不能

因为位置的移动而失去为球队转移球的作用，尽管在不同的位置，但他可以继续接球。远离篮下进攻不佳的中锋仍然布置在可以接近篮下的位置。外线侧翼发动的进攻和球的移动偶尔也可以到低位（如图 1.2）。那些可以控制球、投篮和突破的中锋从限制区移动到低位和高位区域。这样既可以把限制区拉空，又可以能得更多的分，因而高位进攻体系就形成了。在高位进攻体系中，优秀的中锋几乎是唯一作为主要的接球者来发动进攻的（如图 1.3）。

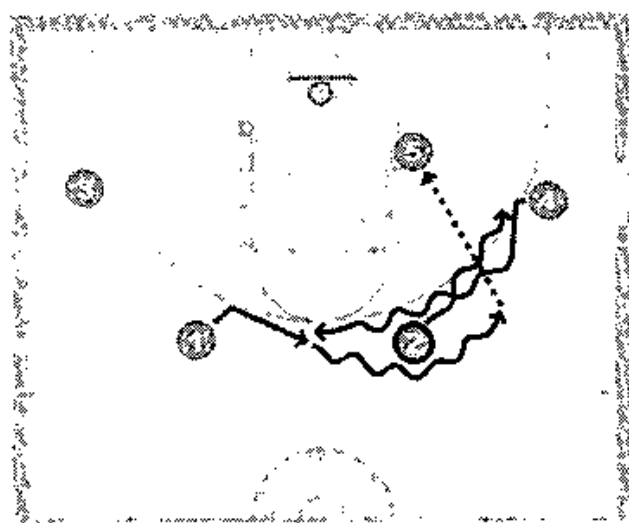


图 1.2 外线发动进攻时，中锋要向篮下靠近

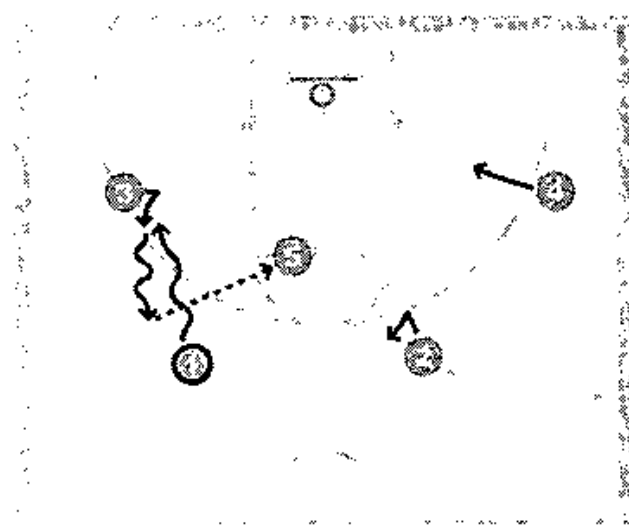


图 1.3 中锋是发动进攻的主要接球者

## 最早的高位进攻打法

高位进攻战术体系的建立拉开了限制区，如果球队拥有良好控球和传球中锋就可以战胜对手。早期的高位进攻很少用掩护，更多的是

运用空切，在这个时期许多的半场进攻开始于一个传球给在高位的中锋，位置和责任是非常固定的。后卫的责任是通过中锋发起进攻，协调场上队员位置，保持攻守平衡。中锋控制球远离球篮，要寻求无人防守的同伴或个人移动。前锋和组织后卫不断移动找空位。而另外一名后卫仍然停留在靠近中线的区域。三角进攻、拉空位置、快速传球和切入是配合跑动的基本方法。

### 后卫—中锋的传切配合

几乎都是后卫传球给中锋，然后，两名前锋同时向球篮的方向空切，下压摆脱，然后反弹拉出。这时外线队员转移球，或者一系列的外围空切和8字绕切，手递手传球，有时称之为“绕切”（如图1.4a和b）。

如果运动员有耐心，采用8字切入寻找一个突破和切入的机会效果很好，但是没过多久，这种进攻配合就很容易被防守了，防守队员收缩到篮下，轻而易举就切断了进攻方切入和突

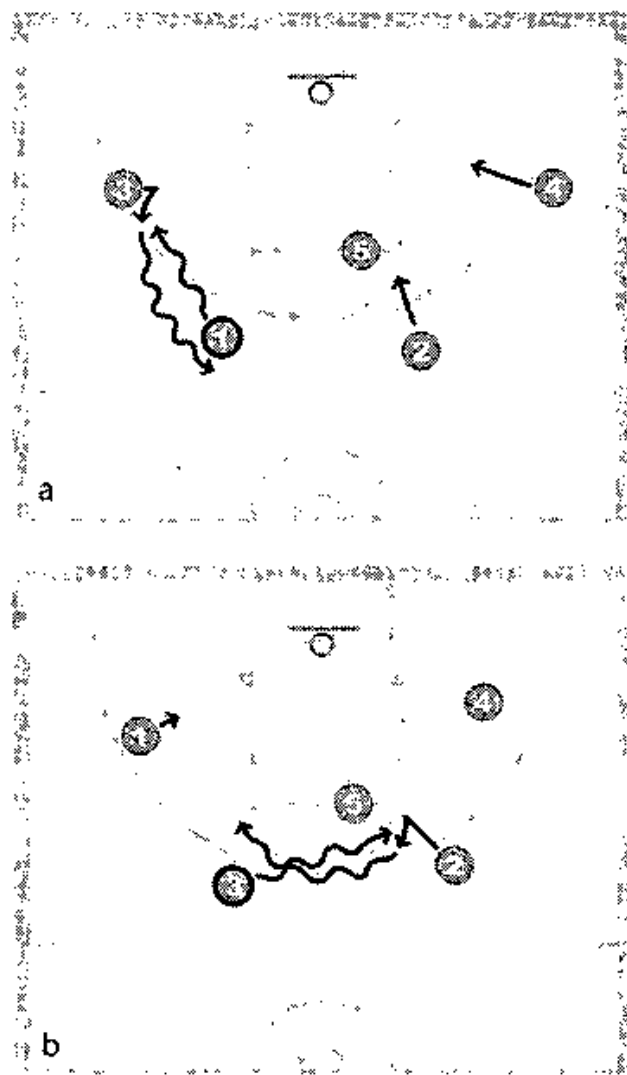


图 1.4a-b 后卫与中锋传球配合之后的进攻

破的机会。

## 后卫—前锋的传切配合

聪明的防守队员常常能判断出对方向高位传球的意图，从而能阻断进攻机会，所以说高位进攻应对这种防守的方法改变为后卫给前锋传球并随之切入。聪明的中锋会推迟从篮下反切上来接球，直到前锋接到球，这样就会迷惑防守方。但是，许多时候，向篮下反切是徒劳的，然而这却是进攻的一种解决办法。在传球后，坚持向内线空切的原则。传球后，后卫在强侧直接切入篮下（如图 1.5）。

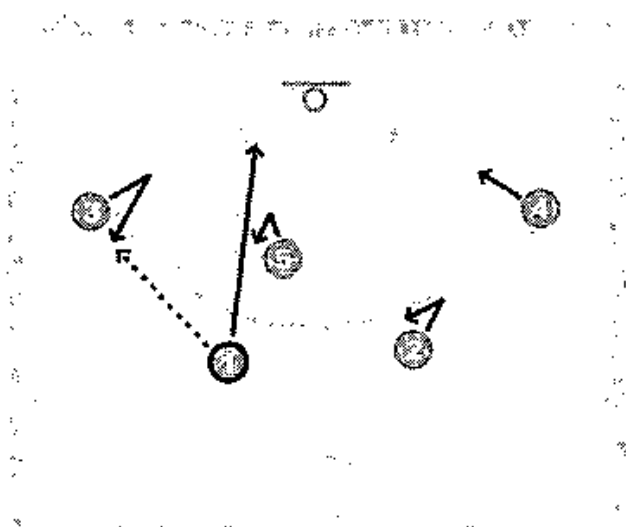


图 1.5 后卫①传球后直接切入篮下

## 有球掩护配合

在一段时期，防守队员为了阻止进攻队员事先安排好的进攻，也开始对后卫传球给前锋进行防守。这就有必要创造另一种新的进攻方法。自从中锋和后卫距离接近以后，中锋就可以快速拉出一步给后卫做有球掩护（如图 1.6），

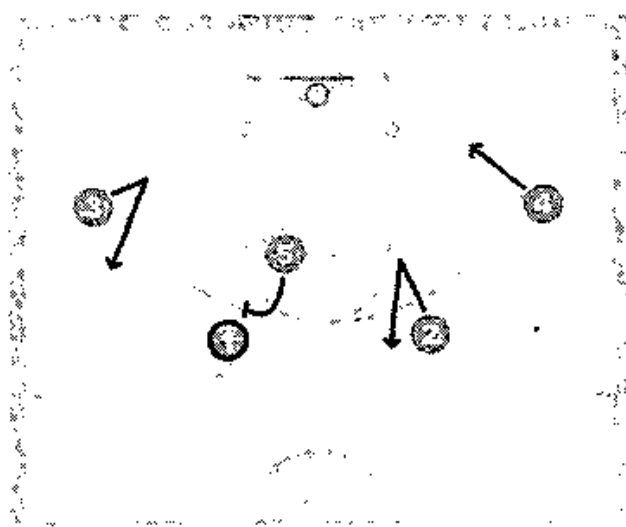


图 1.6 高位队员给后卫做掩护



现在后卫有三个选择来发动进攻：传球给高位中锋、前锋以及和中锋做有球掩护。其中，有球掩护作为后卫—前锋或后卫—中锋的传球路线被切断时的最后的选择。然而，由于其本身的实效性，特别是它可以创造出快速突破的机会，有些队将它发展成为主要的进攻选择。

### 进攻优势不可能一成不变

早在 20 世纪 30 年代时，珀杜大学优秀的队员，包括全美最有天赋的中锋球员，查尔斯·墨菲，不论是从低位或高位进攻，他的传球假动作、突破以及出众的弹跳力，对防守来说是极大的挑战。顺便说一句，尽管他从没想到过灌篮，但灌篮对他来说不是什么难事。

但是墨菲的高位技术对锅炉工人队很有价值。他的突破和投篮能力需要他的防守者对他严加防守，主教练沃德·兰伯特利用他的进攻技术优势，拉空内线，采用传切进攻。因为没有高个在内线协防，空切者和突破者的内线攻击才可以成功。

### 进攻的演进

作为肯塔基州的一个高中教练员，我第一次采用的进攻战术和我在 20 世纪 30 年代早期在珀杜大学打比赛时用的一样。尽管在那个时期已经运用掩护配合，但是许多时候，进攻发动的第一传是给中锋或前锋，然后快速空切篮下。在那个时候，我认为我们队采用这种进攻是有困难的，因为我们球员个人能力不足，然而当我作了一个调整后，就收到了很好的效果。

## UCLA 式的空切和回传球

在后卫传球给前锋后，我增加了高位掩护（如图 1.7），我这样做有两个理由：（1）发动这样的进攻配合是为了给内线提供得分的机会并形成威胁。我过去和现在一直都认为这是个好的办法。（2）如果后卫空切后没有接球机会，允许前锋传球给中锋。我要求中锋在高位接球后立刻看处在限制区位置的弱侧前锋。

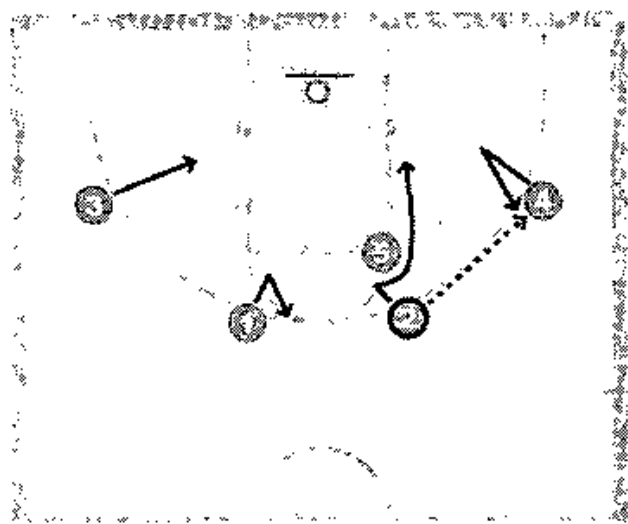


图 1.7 中锋在后卫传球给边锋后做掩护

## 边位配合和球的转移

我第二次任教是在印第安纳州南部一所高级中学里，我选择了另一种能提高我们球队进攻能力的战术——边位配合。利用 UCLA 式切入后前锋能顺利地把球传给高位中锋，有时前锋不能把球传给切入篮下的后卫或处在高位的中锋，他唯一的选择就是把球传给另一名后卫队员，这样通常会重新发动进攻。我要求在另一侧立刻采取进攻，在弱侧快速进攻，并使球不停地转移，这就是众所周知的边位配合。当前锋传球给后卫后，弱侧前锋应到高位接后卫的传球（如图 1.8），后卫传球后向接球的前锋位置包过去，准备接前锋的策应传球。

为了使对侧防守队员远离边位配合，为了创造另一个得分机会，

我在对侧增加了底线双掩护。如果处于高位的前锋选择的不是打边位配合，或者如果弱侧防守队员协防边位配合很紧，那么，弱侧将会出现另一个得分机会（如图 1.9）。

### 后卫的反跑

在以前的训练和学习时，我就知道由后卫—后卫之间的传球配合，把球从强侧向弱侧转移给前锋是发动进攻最好的方式。

因为弱侧防守队员通常松动防守以加强对强侧的保护，所以快速转移球能确保后卫和前锋之间传球配合的有效执行。对于我所执教的大部分球队来说，我宁愿用这种方式进攻，因为后卫—前锋传球

会立刻产生一个 UCLA 式空切。一段时间以来这种方式收到了很好的效果。然而，当我在南本德学区执教时，有一个对手的教练员非常理智，让第二名后卫的防守者，防向限制区的传球，阻止我们球的转移。由于我们进攻时会出现这样的弱点，于是后卫反跑变成了进攻的一个组成部分。

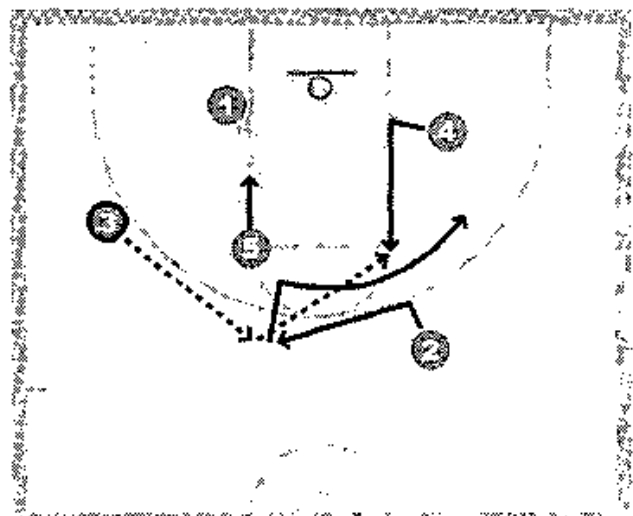


图 1.8 弱侧前锋到高位接球，而后卫寻找空位

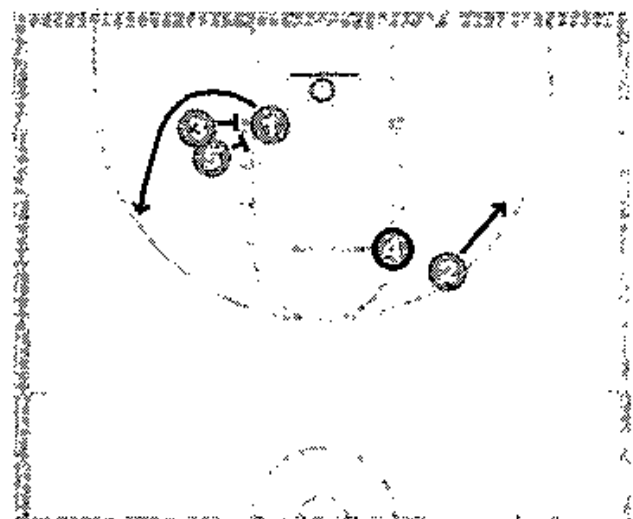


图 1.9 弱侧底线双掩护

## 12 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

我训练弱侧的前锋队员要注意观察在他那边后卫的防守者的防守情况，如果防得很紧，应及时跑到高位去接球。我指令弱侧被严密防守不能接到球的后卫反跑篮下，接前锋的回传球（如图 1.10），然而我并不想让进攻就此停止，我们需要在反跑之后马上出现另一个有得分威胁的进攻机会，因此，如果后卫没有接到球，他应在另一边通过中锋和前锋的双掩护摆脱防守（如图 1.11）。

把球传给前锋的后卫队员移动到反跑的后卫队员的位置上，以使场上队员位置分布均衡以及做退守保护。在比赛中偶尔利用后卫互换位置效果很好，它成为我以后执教理念的一部分。

在 1910—1920 年里，沃尔特·米恩威尔博士，美国大学篮球名人堂的教练员，曾在密苏里大学和威斯康星大学执教，推崇反跑配合，他的一种打法清楚地展示了利用高位进攻战术，传球到高位区域，摆脱防守的队员切入篮下。

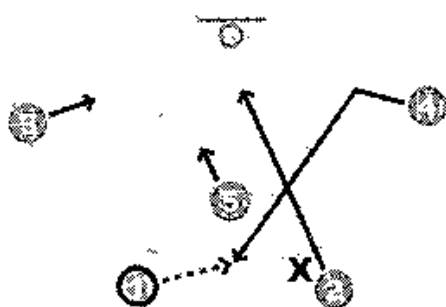


图 1.10 弱侧被防守的后卫切入篮下寻求背后传球

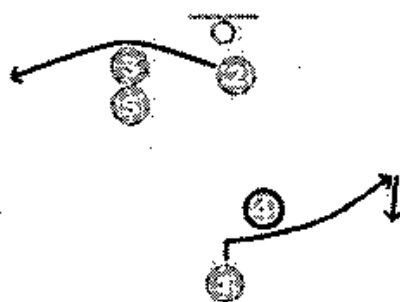


图 1.11 后卫②没有接球，通过③和⑤的双掩护摆脱防守

当②在前场落好位置时，后卫①带球到前场。前锋③和④在两侧罚球线延长线处做下压然后折回到罚球区角的外侧区域。中锋⑤切入到篮下，然后在恰当的时候拉到高位。①传球给任何一名前锋（例如③）。③快速把球传给⑤，⑤要及时插过来接球，这时③和④向篮下下压摆脱并反跑，准备接⑤的传球（如图 1.12）。

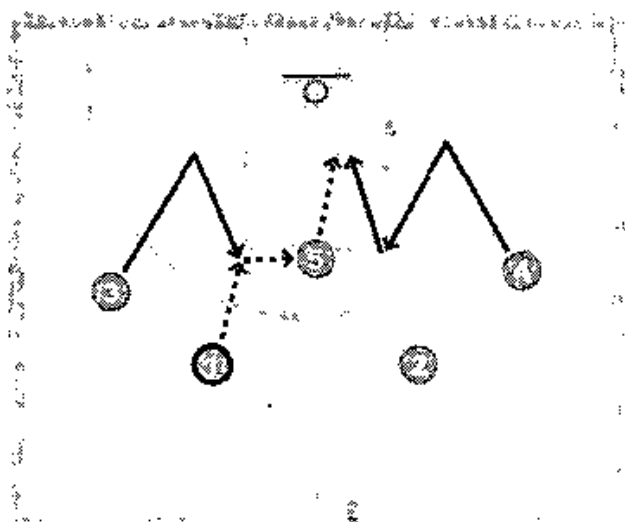


图 1.12 当③和④折回到篮下时，中锋接球

加利福尼亚伯克利大学 1960 年的全国冠军教练皮特·纽威尔，是我见过的最优秀的教练员之一，他常常利用一名后卫的下压然后摆脱上来接球开始比赛。另一位教练员（他的对手）很了解这个战术，这位教练员不出名，但是他在训练中不管告诫他的队员多少次，甚至在比赛前进行防守演练，也阻挡不住这个战术的发挥。

## 附加的进攻选择

增加了后卫的下压摆脱之后，进攻配合的基本结构和运转就更趋于完美了，并且把得分手的位置进行调整，使他们处于最有利的投篮区域，我们的进攻就能应对我所见过的任何防守。

然而，这些年，我一直赞成根据队员的情况每年对进攻战术结构进行调整这一观点，并且经常加以运用。但是，我从来没有对三角进攻战术、队员之间的间距和队员的位置及作用这些基本原理进行改变。

例如，当刘易斯·阿尔辛多（现在的卡里姆·阿卜杜拉·贾巴尔）加入我们的球队时，我认为由他在高位发起进攻不是我们最好的选择，他也这样认为。尽管在高位进攻中，他最终会转到低位上去，但我不想让他在高位持球，我们有比他更合适的队员充当这一角色。

刘易斯在高位，当 UCLA 式切入开始时，他的防守队员就会协防切入的后卫，防止他接前锋的传球投篮。并且，我不赞成让刘易斯传球给弱侧的下沉前锋。我想让他更接近篮下，投篮、抢篮板球。

我们制订进攻战术体系时，既充分利用刘易斯的优势，又不削弱其他队员进攻的有效性，还不破坏诸如球的移动、灵活性等进攻原则。我提出了改良的高位进攻战术方法，也被我们后来称为高一低位进攻战术（如图 1.13）。尽管这一进攻体系中队员的移动程度没有达到我的要求，但是它很有效，它可以同时应对区域联防和人盯人防守。我的两支球队采用过这一进攻配合方式：阿尔辛多与沃顿当时所在的球队。其余的球队都有选择性地运用高位进攻和变化的高位进攻战术。

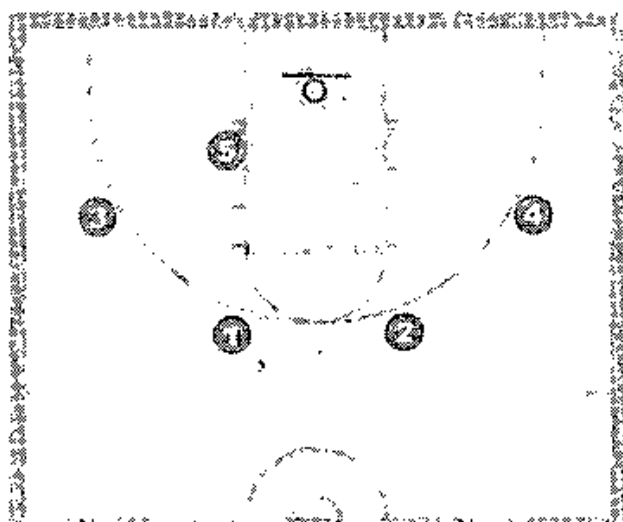


图 1.13 高低位进攻布阵

## 进攻战术的比较

近几年来，出现了两个成功的进攻战术体系：“横纵连续掩护战

术”和“移动进攻战术”。以高位进攻战术为例，我们将分析这两种进攻战术体系并且指出它们的优缺点。我们在做这些事情之前，需要给这两个体系下个定义，因为每一种战术体系都有几种解释。我们根据它们最初的基本含义和原理定义它们。当我们这么做的时候，相信更高级的三角进攻战术，例如高位进攻战术将诞生，因为它和完整的体系相联系。

### 横纵连续掩护战术

如图 1.14a-c 所示，场上队员和球在横纵连续掩护战术中的移动。这个概念定义如下：通过从弱侧到强侧低位队员的掩护和在远离球侧的低位掩护来实现球的不断转移。这种活动有时被称为“掩护掩护者”，是利用防守者在掩护中交换补位的错误来创造高命中率的进攻机会。

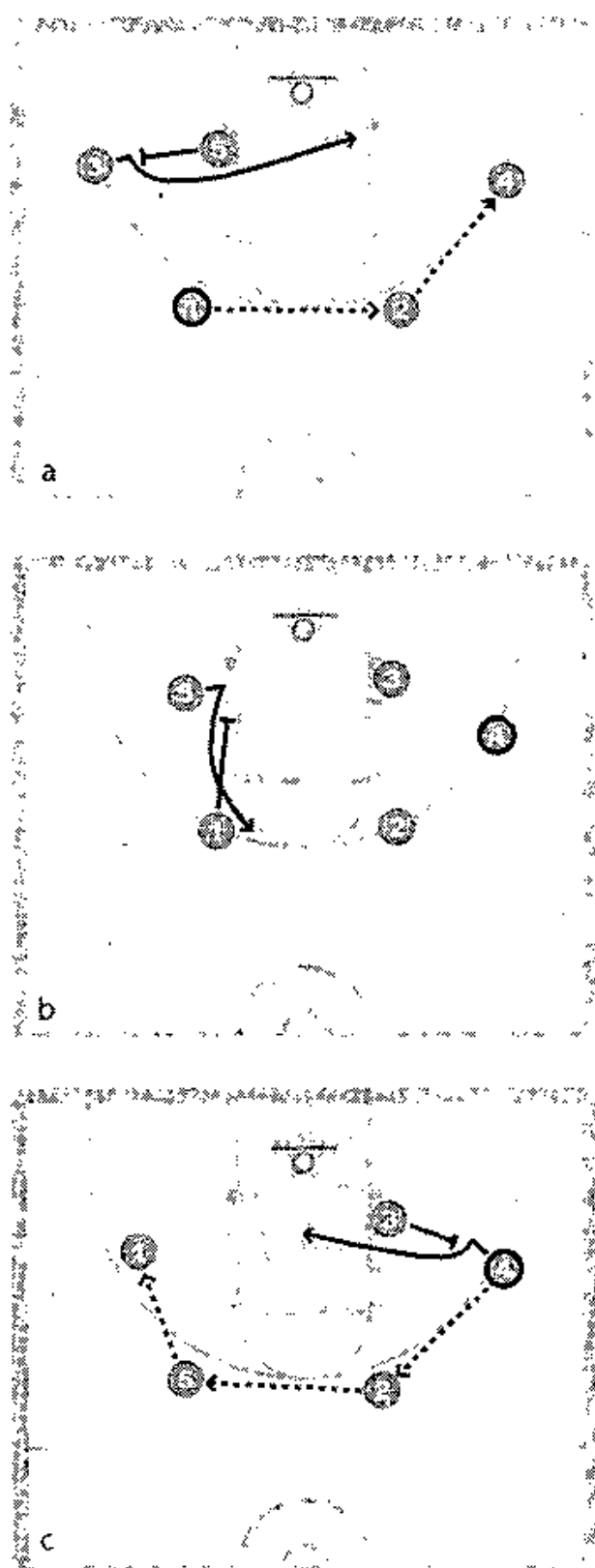


图 1.14 传统横纵连续进攻导致了球的回传

横纵连续掩护战术可以提供良好的位置平衡和连续性以及球从强侧到弱侧的转移，还有内线得分。然而，它的弱点是不仅在队员的纵切方面有欠缺，而且这一进攻类型使防守队员对球的转移产生预测性，从而利用换防来防止向限制区的传球。从理论上讲，这种进攻战术不能利用向高位中锋传球而攻击对方内线，然而我还是认为它是最有效的进攻方法之一。

基础的横纵连续掩护战术最多能使持球者有两种传球的机会，而三角阵型进攻至少有三种或四种传球机会。但是，在横纵连续掩护战术中传球的机会是连续性的。

缺乏球的及时转移、弱侧的牵制活动以及抢篮板球时的平衡站位这三项要素，是需要教练员们格外关注的。在高位进攻中，当通过前锋传球给外线的后卫把球从强侧转移到弱侧时，把球快速推进到边位区（在弱侧的高位，罚球线外）出现两名队员配合的快速进攻。这种进攻中简单的回传球是从前锋—后卫—后卫—前锋，伴随着弱侧后掩护而进行的。

这就会让我们更加关注低效的弱侧活动。要想在强侧创造高命中率的投篮机会，必须使弱侧的防守队员忙于防守弱侧队员。横纵连续掩护战术这种进攻体系仅仅提供了两个位置的交换：后卫和前锋位置，由此产生了效率较低的效果。在高位三角进攻战术中，强侧边位进攻配合在进行时，在另一边出现双掩护。一般情况是弱侧的防守队员都要协防强侧的防守队员。如果弱侧防守队员对强侧协防就会使弱侧拉空，出现进攻机会。

俗话说，“不要说从来没有，也不要说一直都有”。然而，当任何投篮发生的时候，为了提高内线抢篮板球的能力，必须重视抢篮板球队员的位置分布。一个队应该保持有三名队员在篮下，同时又要有抢远距离篮板球和防止快攻的队员。在横纵连续掩护战术进攻中，如果球传给了从弱侧后掩护移动过来的队员，如果掩护者完全处于有利的位置，仅仅这名队员和掩护者是在抢进攻篮板球的位置



上，这就存在了问题。在横纵连续掩护战术的其他投篮机会发生时，可能会有更多的人参与抢篮板球，但是不可能一直保持足够的人数。然而当任何投篮发生的时候，三角进攻战术就为抢篮板球者提供了有利的位置。

像高位进攻战术一样，横纵连续掩护战术一直处于发展中，其中一些演变的形式或多或少修改了一些基本的进攻原则。实际上，下面这种打法（新出现的横纵连续掩护战术）类似于 UCLA 式高位进攻切入打法，它非常有效。然而，你可能注意到在弱侧掩护之后抢篮板球站位均衡的威力会被削弱。

①传球给③，①从高位向⑤身边切入。③传球给⑤，⑤寻找沉在弱侧低位的④，如果④没有接球就拉开到弱侧边角。⑤传球给②（如图 1.15a）。③通过①的后掩护切入到篮下（横纵连续掩护战术的切入），⑤给①做低位掩护（如图 1.15b）。如果③接到球或是②在外线投篮，则中锋⑤和强侧的前锋④完全失去了抢篮板球的位置。

当有投篮发生的时候，有三个内线抢篮板球者是获胜的关键（见第 2 章）。进攻篮板球的增加是能够

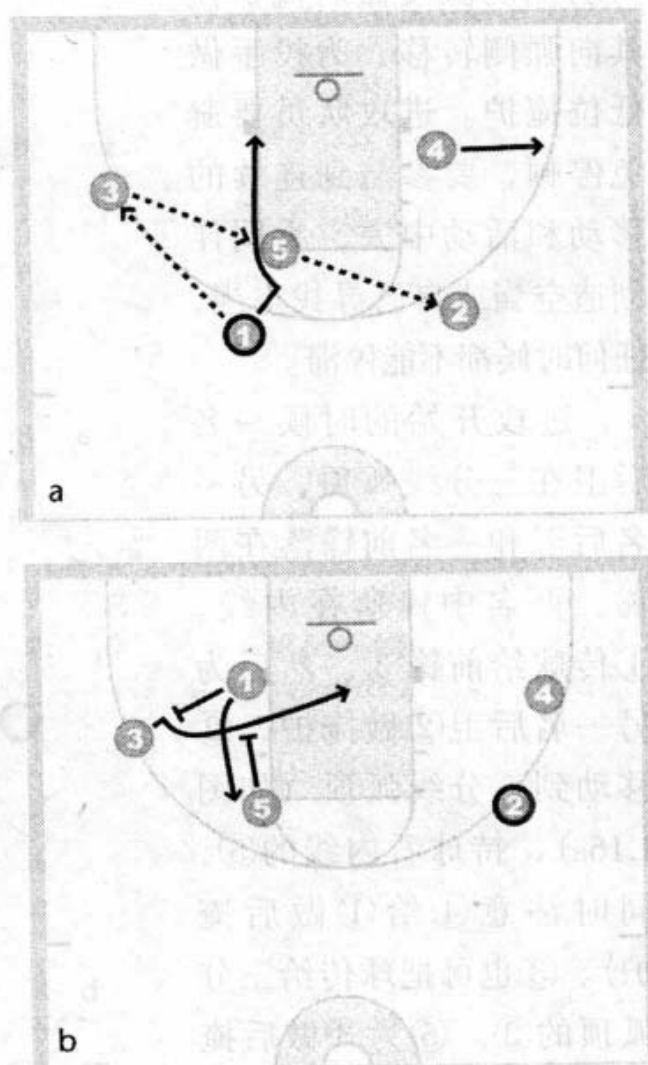


图 1.15 横纵连续进攻使⑤和④远离抢篮板球的位置

决定成败的因素之一。

## 移动进攻战术

虽然现在移动进攻战术有了非常完善的改变，但是最传统的移动进攻战术的宗旨没有变——保持场上五名队员不断地空切、掩护和球在前场两侧的转移。甚至内线队员可以自由地做如下移动：横向移动过限制区、移动到高位、为弱侧的队友做后掩护使其向强侧转移、为投手做低位掩护。进攻队员要避免停顿，要参与到连续的移动和活动中去，为同伴创造空当或自己寻找空当，任何时候都不能停滞。

进攻开始的时候一名后卫在三分线弧顶，另一名后卫和一名前锋落在两翼，两名中锋落在内线。①传球给前锋③，然后为另一名后卫②做掩护，②移动到三分线弧顶（如图 1.16a），持球看内线的⑤，同时注意④给①做后掩护）。③也可把球传给三分弧顶的②。⑤为③做后掩护，同时④为①做低位掩护（如图 1.16b）。

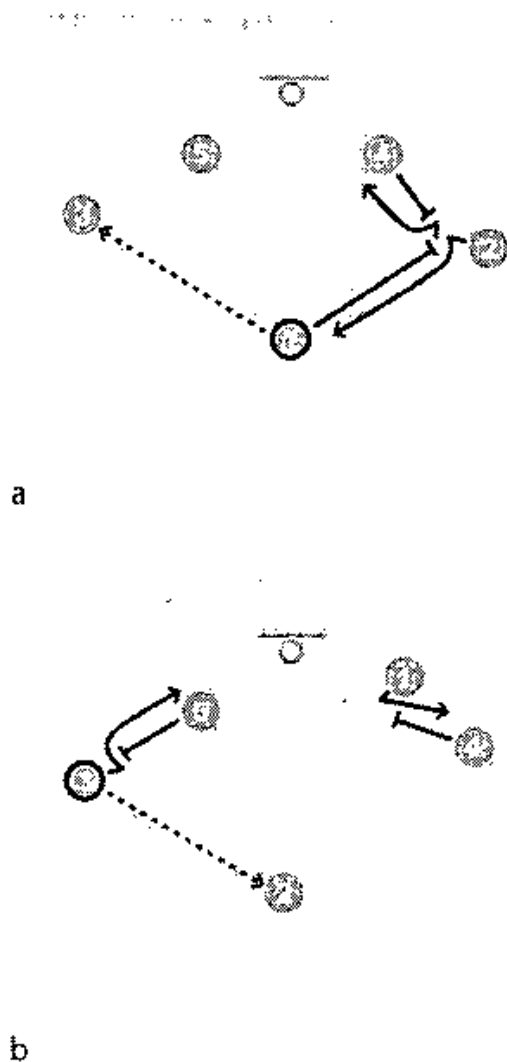


图 1.16 移动进攻的基本配合是一名后卫②拖后进行组织④和⑤先后为①和③做掩护

移动进攻就是要不断地转移球、横切和纵切，其威力是无法预料的。这种进攻系统（五人移动）的特点是：要求所有的队员都要技术全面，在不同的位置上都要有进攻威胁。在三角进攻战术中，队员被战略性地安排到一个固定的能够发挥其特长的位置上，我认为这种打法是比较实际的，而且也非常有效。在移动进攻中，持球队员仅有有限的几个传球机会，特别是连续的、有层次的机会很少。例如，②在三分线弧顶持球，如果④和⑤为①和③所做的掩护是同时发生的，那么这将浪费其中一次进攻机会。

在前面描述的移动进攻中，弱侧瞬时的进攻机会是不存在的。与高位进攻（三角进攻战术体系）相比，移动进攻有很多徒劳的跑动。如果没有24秒钟的限制，这些移动可能起作用，队员可以耐心地按路线跑动寻找最佳的进攻机会，但是在高水平、防守对抗性强的比赛中，进攻一方可能会在进攻时间所剩无几的时候还不一定寻找到合适的投篮机会。

对低位队员的有效利用是移动进攻和三角进攻战术在运用价值方面最本质的区别。因为，在移动进攻中弱侧的移动至少在一定程度上与强侧的移动相分离，当弱侧的队员做切入时就有可能干扰到正在要发起进攻的低位队员的行动。另外，如果弱侧队员的移动形式太多，内线队员就很难及时将球传给切入者或外线的投手。

另外一个重要的因素是球的及时转移。如果弱侧的队员在球需要回传到弱侧时都参与到掩护和切入中去，进攻机会就会被错过。回传球的目的不是为了重新布置进攻，而是快速地在弱侧发起进攻。球的转移必须与进攻相联系。

在一些移动进攻中，可能要求内线队员拉到外线去做后掩护，有时甚至到外线控球。如果这名内线队员不是或者没有可能成为突出的低位进攻队员时，这种做法是可以的。但是，如果想充分发挥并利用内线队员，就必须让他落位在内线，在进攻战术设计时还必须通过进攻机会有意地让他在至少三个位置接球。当他接到球以后，必须留有

充足的进攻空间，并且通过弱侧队员的活动创造出机会时，他能够及时地将球传给切入队员或外线的投手。

以上描述的是最基本的移动进攻的要素。然而，近年来出现了一些非常合理的移动进攻战术的改进版本，至少在一定程度上近乎于三角进攻战术。下面我们将介绍一种现代的移动进攻战术，这种进攻仅仅是一种形式，可保持适当的间距，当投篮发生时，提供非常好的抢篮板球位置和良好的攻守平衡。

①传球给右侧翼的③后与移动到高位的④交换位置，然后③传球给④（如图 1.17a）。③向下为强侧的⑤做掩护，同时，①在弱侧为②做后掩护（如图 1.17b）。如果⑤没有机会接球，他立即反过来为③做掩护。尽管这一做法确实能在内线或外线创造出空当，但是这时既没有低位队员也没有形成抢篮板球的内线三角。

总体来说，这两种对抗类型的进攻战术与高位进攻战术有 5 点本质的不同：经济性，传球的机会，球的转移，个人的移动路线以及抢篮板球和防守的平衡。

因为三角进攻战术的

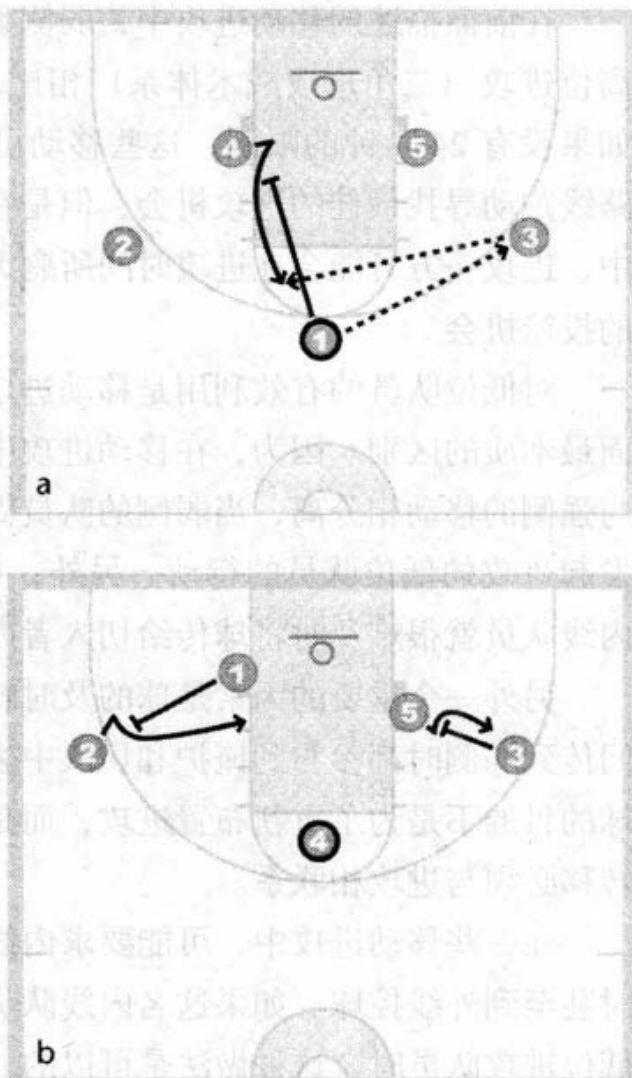


图 1.17a-b 有目的的进攻比起传统的进攻能提供更好的抢篮板球和防守平衡

本质要求每名队员各自承担自己的责任而不越权，这个战术具有相当的经济性，每名队员作为整体的必不可少的一部分，被赋予了特殊的功能，最后使整个工作协调地运转。一个恰当的比喻就是一辆赛车开进维护站，团队里所有技师需要合作并在最短时间里把赛车维修好，继续比赛。进攻的有效性与位置的变化成正比，与位置的重叠成反比。

在高位进攻中，当球从一名队员转移到另一名队员手中时，就会形成新的三角阵型。这种情况下，持球者至少有三种传球选择，并且都是连续性的，当队员们从原来的位置向这些三角移动时，传球的机会就会产生。

球的转移要注意，必须能够完成弱侧快速的进攻，而不仅仅是从强侧的前锋传球给后卫再传球给另一侧前锋。当防守向强侧移动时，边位配合是弱侧进攻的很好的方法。而移动进攻战术和横纵连续掩护战术经常通过外线传球倒手把球传给弱侧边锋进行调整，然后再进攻，使防守队员有时间重新调整防守位置。

在三角进攻战术中，每次投篮都存在有预设的抢篮板球的机会（见第 2 章），因为进攻战术的设计在任何时候都是攻守平衡的标准，当投篮甚至失误造成攻守转换时也是一样。

保持合理的距离、球的快速移动、良好的弱侧行动这三个特点使三角进攻战术更有利于发挥个人的创造力和效率，不仅向篮下切入更有效，一对一的单打也更具威胁，更不用说当防守者去协防时出现的一对一空当的传球机会了。相反，不连贯和不合理的空间距离将会扰乱全队的进攻节奏，由此降低个人进攻的创造力和效率。

我想强调的是，有多少教练员就会有多少移动进攻和横纵连续掩护战术配合的变化。在我看来，尽管他们创始的纯理论的阵型是不完善的，但是许多阵型经过改变调整后是非常优秀的，教练员训练队员的效果也比较出色。效果的好坏并不是完全取决于球队所采用的进攻类型，而是训练的质量，以及位置的平衡、队员的基本技术、正确的

训练原则。并不是进攻战术体系本身创造出较高的投篮命中率，而是注重于恰当时机的及时传球、快速投篮以及正确时机的快速突破等细节方面。

我认为鲍比·奈特和杜克大学的迈克·科尔济泽维斯基（Mike Krzyzewski）所设计的战术每个方面都是很优秀的。包括进攻战术的细节，他们都采用一种移动的进攻类型。在空间、纵切、球的转移、投篮命中率、中锋配合、抢篮板球均衡和防守均衡方面都作了精心的设计。

## 小 结

我认为全队总体的平衡、队员的分散空间、球的转移、发挥个人移动攻击行为的机会，以及利用队员的特长调整战术体系的弹性，可以使队员对战术充满信心，把队员放在他们最擅长的位置、根据他们的天赋提供给他们机会是使战术系统成功的第一步。

第二步，针对每一名队员，不管他是全明星球员还是替补队员，在比赛中或训练中服从教练员安排至关重要，使整个球队整体作用发挥最大潜能。这是我坚信的，也是经过实践证明的。如果队员不接受这一观点，不论他有多大天赋，他只能在比赛中当板凳队员。

下面各章节所介绍的特定的进攻配合，以一种典型的配合为主，辅以可以运用的选择和变化。这些选择与变化是专门根据 UCLA 队员的特殊情况设计的。你可以采用本书和 DVD 出现过的战术打法，也可以根据需要自己创造。每位教练员必须决定什么战术和变化适合他的队员，他必须从书上选择或者自己设计，但是要避免沉浸在自我设计的战术里，而忽略了在本书第 2 章所展示的原则。

## 进攻战术的基本原则

简言之，篮球比赛的目标是比对方多得分，因此半场进攻的主要目标应该是创造尽可能多的高命中率的投篮机会，所以就衍生出了篮球进攻的基本宗旨——创造高命中率的投篮机会。

队与队之间在定义高命中率的投篮时机方面存在差异，拥有数名优秀外围投手的球队，就会在他们的进攻战术设计中以投三分为最佳进攻机会；而拥有内线得分能力的球队，则会千方百计地将球传入内线进攻得分。只要球队能取得胜利，不管是何种类型的投篮，对高质量的进攻都是必要的，这一点得到了多数教练员和队员的认可。

在帮助所有队员都发挥各自作用的情况下，UCLA进攻战术系统可以为球队创造出高命中率的投篮机会，帮助球队获得胜利。但是，任何进攻系统仅在纸上谈兵是不起任何作用的。在队员具有良好的状态、扎实的基本技术和无私的团队精神的基础上建立的进攻战术体系，才能磨合出一支有战斗力的队伍。

除了上述先决条件外，进攻还必须建立在正确的理念上。在这里我列出进攻战术的十项原则，为制定全队进攻战术提供一个架构，同时以为队员创造机会、最大限度地发挥他们的个人才能为目标。十项原则如下：

- 保持一定间距原则
- 三角进攻原则

- 纵向穿插跑动原则
- 传球原则
- 强、弱侧进攻的平衡分布原则
- 弹性原则
- 磨合原则
- 公平的进攻机会原则
- 抢篮板球时的均衡位置分布原则
- 防守的均衡原则

虽然其中有些原则是被人熟知的，但我仍会在接下来的章节里对每个原则的重要意义进行详尽的阐述。乍一看来，抢篮板球和防守平衡出现在进攻原则之列显得很奇怪。如果不是非常明确的话，它们的重要性也要进一步加以说明。

本章提出的半场进攻十项原则是 UCLA 进攻系统的核心，也是任何进攻战术系统成功的关键。因为即便进攻战术基本结构不变，队员的状态以及战术的运用和选择也会因时而异的。但是核心原理在什么样的情况下也不会发生变化。

## 保持一定间距原则

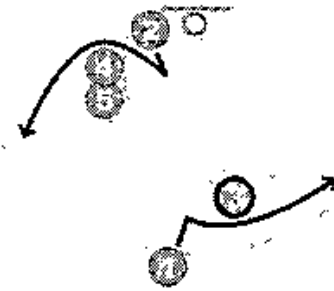
在进攻时，强侧一般由三名队员组成，而弱侧则有两名队员。弱侧的两名队员避免成为旁观者，不仅要不断地移动吸引防守，还要做好协助转移球的准备。尽管队员在底线掩护、从策应位置拆开和变换位置有时会打破队员之间所保持的距离，但是，强侧三名队员在传球时一定要保持大约 4.5 米以上的距离。比如说，弱侧队员之间进行双掩护，交换位置会暂时打破 4.5 米的规定，然而，当球转移到高位或另外一侧时，4.5 米的距离又会形成（如图 2.1a），③持球，①和③落在强侧打二人配合，弱侧的④、⑤为②做双掩护。



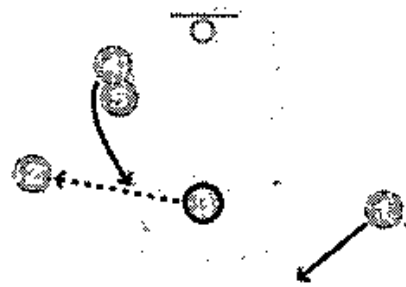
见③未把球传给①，②从掩护区绕出，④为②做完掩护后，立即移向高位。这时，在强侧的队员之间又形成了4.5米的距离（如图2.1b）。

进攻时，保持适当的距离有两个重要的原因：一是传球安全，二是可以为持球队员留出空间。传球距离超过4.5米时，球在空中停留时间过长容易被断掉；而传球距离小于4.5米时，接球的难度就会增大。对于一对一个人进攻能力强的队员来说，4.5米的空间足以让他自如地做动作（如突破、假动作后跳投），将协防的因素降到最低。当他停球的时候，还可以轻易地将球传给拉空的队员。

在进攻的强侧保持适当的距离，对所有球队都非常重要，而对刘易斯·阿尔辛多和林恩·沙克尔福来说是尤为重要。策略性地将两名队员安排在场上相同一侧的站位，刘易斯是一名很强的内线队员，需要空间进攻；林恩是一名出色的外线投手，需要充分的空间将球投出。林恩常常将球传给内线的刘易斯，防守林恩的队员就会去夹击刘易斯，当刘易斯把球回传给林恩时，4.5米的空间对林恩投



a



b

图2.1 (a) 这个进攻暂时打破了4.5米的空间，但是(b)利用掩护拉出到侧翼，移动到高位后，4.5米的距离又出现了

篮足够了。因此，两个人之中必有一人会获得好的投篮机会。防守球队唯一可以采取的措施就是，由高位或弱侧的球员来协防刘易斯。然而我们的队员重点训练如何摆脱防守，刘易斯最善于将球传给弱侧空当处的同伴。

## 三角进攻原则

上世纪 90 年代，芝加哥公牛队创造的辉煌，也使他们所采用的三角进攻战术受到了广泛的关注。公牛队的助理教练特克斯·温特主要负责三角进攻战术的运用。而不为广大球迷所知的是，早在该战术出名之前，特克斯在 1951—1952 年马奎特大学任主教练时以及随后的 1953—1958 年勘萨斯州大学都采用过三角进攻战术。

实际上，特克斯教练所采用的三角进攻战术在很大程度上是受他原来的教练员（USC 大学的教练员）萨姆·贝里的影响。对这一战术的形成与演变溯流徂源，可以追溯到篮球这一运动的发展历程。许多教练员都知道形成三角进攻战术的意义，较两人落在同侧而言，三角形站位可以增加第三个接球点，从而创造出更好的传球角度和得分机会。因此，如何组织三角阵型则显得尤为重要。

三个人同时到位的固定三角进攻战术是无价值的。然而，如果球在边位，低位队员摆脱防守接球，边锋队员有时间考虑是否传球给低位的同时，另外一名队员正到达强侧高位，这样传球者就有两种传球的选择。如果迫于内线的防守压力，没有把球传给低位队友，持球队员自然而然地会选择将球传给高位的队员。要理解，如果高位队员仅仅是死板地站在那里，是不可能获得这样的接球机会的，这一点是很重要的。相反，如果高位队员是在适当的时机快速地从弱侧移动到高位，那么他就极有可能在摆脱防守后轻松地接到球。

比尔·沃顿有时会落在低位，而他的队友亨利·本利，在边位持

球，全队落成1—3—1阵形。而凯斯·威尔克斯在弱侧观察到强侧的严密防守做一个反跑到篮下的假动作后迅速移向强侧的高位接亨利的传球，并将球传给在篮下把防守者挡在身后的比尔（如图2.2）。

在进攻的过程中，强侧的三角阵型会不断地形成、改变、再形成，当然，形成方式和区域会有所变化。如同在第8章会讲到的如何进攻半场紧逼防守一样，当弱侧后卫被防死时，弱侧的前锋应该到高位接球（如图2.3）。这样可以形成新的三角阵型，从而为被严防的后卫提供一个反跑传球上篮的更好的传球角度，持球后卫没有比较好的传球角度，而前锋可以做到。

和强队交手时，由于对方教练员会根据场上局势，通过阵型和战术调整安排队员切断传球路线，进攻通常不会达到预期的效果，因此，要想获得进攻成功的教练员必须教会队员根据防守情况不断地调整和创造出新的三角阵型。

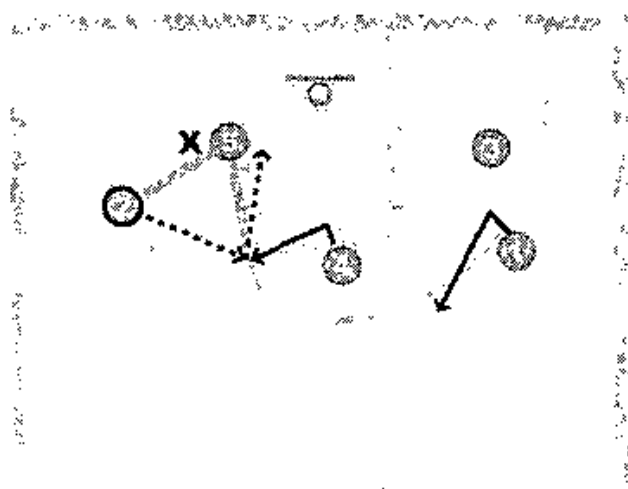


图2.2 ②④和⑤形成三角，将球传至内线

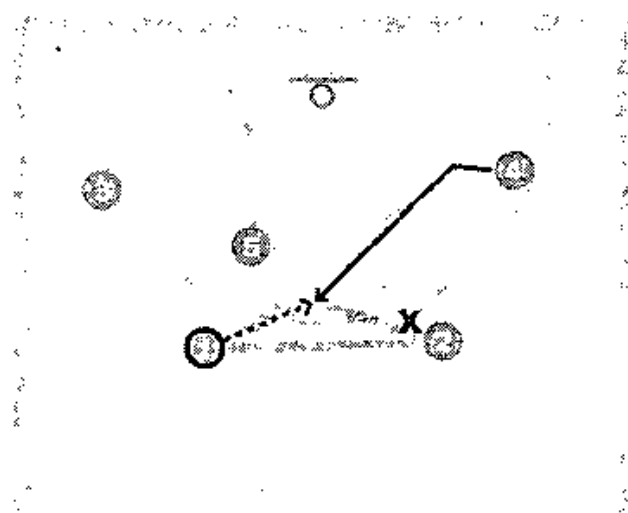


图2.3 ①②④形成的三角阵型为②提供了良好的传球角度

## 纵向穿插跑动原则

成功进攻的秘诀除了无私和自信心外，还要求队员不断地纵向穿插跑动拉开场上位置和保持位置平衡。从长远看，一个队没有强有力的外线投篮，就不可能组织起有效的内线进攻；同样，如果没有强大的内线，外线也不可能获得良好的远投机会。强大的内线威胁，会使外线防守队员到内线协防，从而为外线创造机会。

一般来说，纵切是发起进攻的最好方式，比如说我们所熟悉的“UCLA 式切入”（见第 5 章），在 UCLA 式切入配合中后卫传球给边位的前锋后，利用中锋做高位掩护切入篮下，准备接前锋的回传球上篮（如图 2.4）。

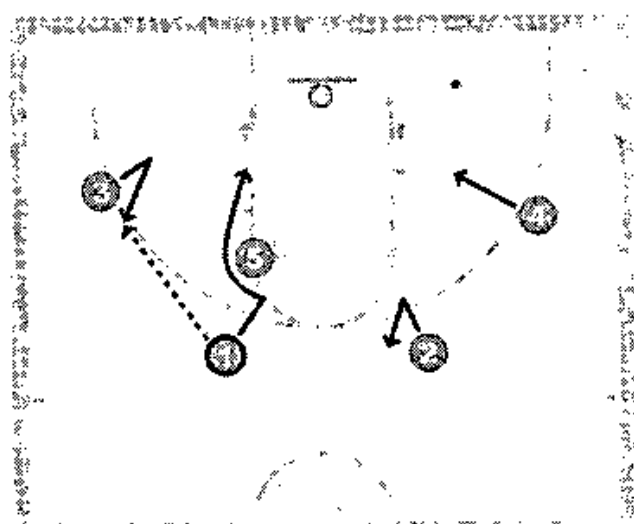


图 2.4 后卫传球然后做 UCLA 切入

然而，在设计进攻战术时，要做各种切入方式。内线队员不断地吸引防守队员回收，使外线队员获得空位，如果防守队员不回收时，就将球交给内线队员进攻。还有其他一些纵切的例子，比如说，后卫传球后反跑切入（见第 9 章）以及当球传到高位时后卫的切入（见第 3 章）。

我们经常会看到战术设计使队员的切入时机不对，比如，在持球者没有做好传球准备时切入，或者是切入内线后没有很好的接球

机会，这些徒劳的行动应当避免。空切必须是战术设计的一部分。传球给切入队员是持球队员进攻的选择之一，因此切入时机要适当才能获得机会，错误时机的切入是毫无意义的，会打乱进攻的连续性。

为了完成这一目标，两种切入是非常重要的：强侧纵切和穿过罚球区横切。高位球员、强侧后卫、弱侧后卫和前锋都会处于强侧空切的位置。弱侧前锋通常做横穿罚球区的切入接后卫的回传球（见第9章）。

所有的切入都要有摆脱假动作。与目的地要成 $90^\circ$ 角，要使防守者产生方向错觉，从而摆脱防他。当运动员空切改变跑动方向时，必须伴有加速的变化，以使得摆脱的机会更大。

## 传球原则

如果队员的基本技术扎实，那么一个球队多传球会比多运球创造出更高的命中率。传球比运球的速度更快，因此，可以造成进攻领先于防守的快攻。当防守队员已经落位，那么队员们快而不乱的传球和跑动是形成前场三角进攻战术非常重要的环节，任何迟疑都会给防守队员以调整的机会，进攻就会被破坏。运球是很难使对手失去有利位置的，而传球却可以打乱防守阵型。

在进攻中仅通过一次传球就成功的情况几乎是没的，当对手阻截了一个进攻机会时，应该立即将球转移到三角中的另一个角或者是转移到弱侧进行攻击。

一般来说，我们倾向于70%的进攻得分是通过传球而不是运球，如果球队正常地运用战术和配合，就会出现这一结果。如果在正常进攻创造不出投篮机会时，余下的30%的投篮机会中大部分是由队员运球来实现的。

## 强、弱侧进攻的平衡分布原则

平衡对任何事物来说都是非常重要的，篮球也不例外。事物达到了平衡才能正常运转。为了使进攻达到平衡，必须有高效的弱侧行动。这基于两个理由：一是为了牵制对手从而为强侧创造机会；二是在弱侧创造出进攻的机会。这也是要通过传球来实现的。

弱侧外线和内线的进攻队员如果变得松懈，那就会给他们的防守者提供到强侧协防的机会。相反，他们积极跑动、掩护，就可以牵制住防守队员，减少弱侧防守者对强侧的协防。同时，还可以使弱侧内线队员有更多的机会抢占篮下有利位置抢到篮板球、投篮。

当强侧没有进攻机会时，球应该回传给后卫，弱侧应该准备立刻进攻。换句话说，这时任何犹豫或调整都是不允许的。弱侧的前锋要快速提到高位准备接后卫的球，这样会给防守者造成很大的压力。例如，在弱侧前锋的防守者回收协防强侧、放松了对弱侧前锋的防守时，弱侧前锋就可能在高位接球跳投。

相反，如果回传给外线的传球路线被截断，延误了另一边的进攻，弱侧的防守队员知道了，那么当球回传时就会因为对方有足够的时间调整防守而果断地协防强侧。

## 弹性原则

在赛场上，不同的对手有不同的防守风格。因此，一个成功的进攻系统是：必须根据防守的变换有针对性地调整进攻。固定的阵型、机械地进攻是最容易被遏制的。要给队员一定的自由改变固定的进攻阵型，增加球队进攻的灵活性和不可预料性，这样才能在整个赛季有

效地瓦解各种各样对手的防守。

为了应对各种可能出现的防守策略，我们必须创造出更多的进攻机会，这就要激发队员的创造性，增加进攻的灵活性。教练员要为队员提供一系列的进攻选择机会，并且在实践中要鼓励队员大胆尝试，包容队员的错误。然而，个人的创新在遵循间距、传球等原理时应该被提倡。另一个方面，因为一名队员的创新意识极有可能会孕育出新的进攻战术。不管是一个团队还是队员本身，都要注意从成功中积累经验，从失败中吸取教训。队员在灵活地运用进攻战术体系过程中，会把有用的战术保留而把不实用的淘汰。

尽管刘易斯·阿尔辛多被限制在低位，而比尔·沃顿没有。战术的规定就是让刘易斯更接近篮下。在实践中比尔·沃顿的行动体现了他在高位的价值。在看到同侧的队友被盯死，比尔果断地提到高位接应后卫的球，然后背后反弹传球给他的向篮下反跑的前锋队友(如图 2.5)。如果没有比尔的灵机一动，现在就不会有这个战术了。

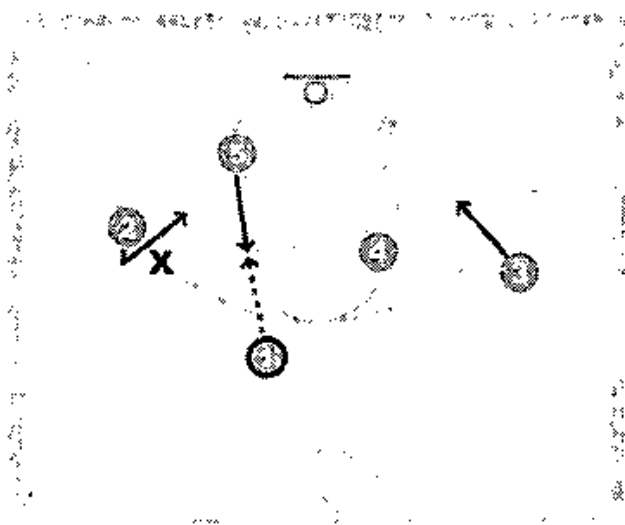


图 2.5 这种打法展示了比尔·沃顿在高位的策应进攻能力

## 磨合原则

建立一支协同作战的团队是所有进攻体系的最终目标，而这个目标要通过长期训练和比赛的磨合来实现的，队员们要彼此了解队友的

技术特点、倾向、爱好，形成默契。

比尔·沃顿和凯斯·威尔克斯一个在高位，一个在低位，在高低位进攻中，两人整整配合了四年。他们的主要打法是通过高位的凯斯·威尔克斯将球转移给限制区内的比尔·沃顿。他们这一战术的成功完全是长时间磨合的结果。他们俩花了一年多的时间来彼此了解，之后他们之间形成了默契，知道对方什么时候要传球，什么时候做好了接球的准备。在一个高质量的进攻战术中，传球和跑动时机要接近完美。传球、切入的时机把握不好，或早或晚，尤其遇到聪明敏捷的防守者，就会丧失战术设计所创造的好的得分机会。因此，无论是成功的强侧进攻，还是强弱侧之间的进攻转换，球的回传，都必须有准确的时机，都需要长期的磨合才能实现。不同位置的队员要想达到配合默契的程度，应该像双胞胎一样心有灵犀，不管是在后卫——后卫传球配合、后卫——前锋、还是前锋——低位队员、前锋——高位队员、高位队员——切入的后卫，还是在高位队员——快速移动的前锋配合中，都要达到较高的程度。同时，这瞬时即逝的机会捕捉，需要在队员的充分训练中培养，这样他们就会对同伴的特定征候、身体状态和行动产生反应，进一步讲，重复演练对于队员的彼此熟悉是非常重要的。

我试图在本书中传达“磨合”的意图更详细一点，无奈书本是一个不能充分传达这一含义的媒体。因此我们在配套的 DVD 中提供了更加详尽的例子

## 公平的进攻机会原则

大多数球队都会有一到两名富有天赋的球员，他们可以在进攻中随意地投篮得分，而其他的队员则需要在远离防守队员的位置投篮或者上篮得分。对于一支球队来说，这两种类型的球员都是很重要的。



例如，UCLA 球队首次获得冠军时被授予伟大的控球手的沃特·哈扎德，在一对一的情况下，可以轻而易举地得分。而他的队友凯斯·埃里克森，虽然不擅长这种个人进攻，但在其他方面极具威力，比如说他的中远距离跳投非常准确，还有他抢前场篮板球的能力是相当的强。正因为他有限的得分作用，才使他把更多精力放在抢进攻篮板球上，这不仅是他所擅长的，而且对球队是非常有价值的。

只将球交由少数天才球员投篮而将其他队员排除在外的进攻战术是不利于球队的发展的。这样的进攻意图选择面太窄，容易被对手察觉并被对手防死。相反，在进攻战术中，每名队员的进攻机会都是比较公平地分布在进攻战术的各个环节上，这样的进攻是很难被阻止的。

这并不意味着在一场比赛中所有的队员都有相同的得分。它的真正意义是场上的每名队员都要参与到进攻中去，尽管一名队员的贡献只是参与传球、切入、掩护等，为得分队员创造较好的投篮机会，但是当球队需要得分时（无人防守或者主要得分手不在场上时），每名队员都有义务承担这份责任。

全队都参与进攻的另一个优点是能改善球的转移，创造出更多的投篮机会。当队员把自己当做球队在场上的主要栋梁时，在每一次获球时才能意识到他的表现会对球队有积极的或者消极的影响，这会加快其传球的速度、切入的果断性、为队友掩护的坚定性。总之，他们明白了自己在进攻中的一份责任。其结果就是，他们会努力帮助球队抓住任何一次得分的机会，而不是只为球星做配角。

## **抢篮板球时的均衡位置分布原则**

直到对手获得球后，一次进攻才算结束。在每次投篮后，队员

都要积极抢占有利的位置拼抢进攻篮板球。为了使抢到篮板球的机会最大化，我们主张：投篮时三名内线队员在篮下围成半圆将防守队员挡在身后，一名外线抢篮板队员站在罚球区内，而另外一名队员要退到中场（如图 2.6）。一般来说，如果球是在外线投出的，那么投篮者将成为外线抢篮板球者。

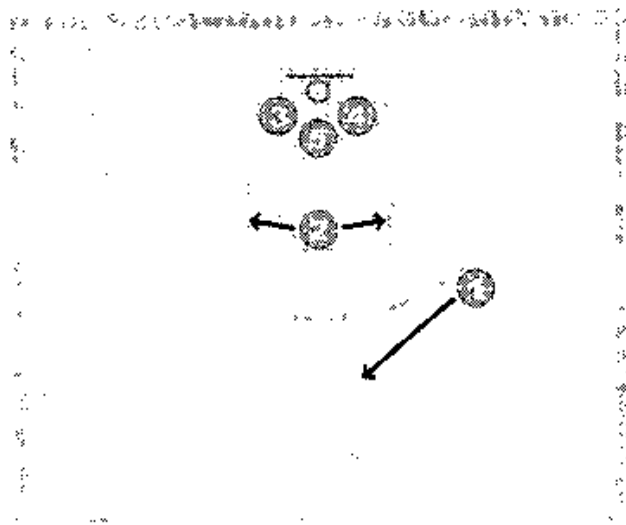


图 2.6 这个阵型对抢篮板球非常有利

要想获得更多的进攻篮板球，增加进攻机会，抢篮板球时均衡地分布队员是非常重要的。试想一下，两支球队拥有同样的投篮命中率，同样的罚球次数，那么决定他们胜负的关键就在于投篮次数的多少。一个进攻篮板球意味着在一个进攻片断中的又一次投篮并伴有较高的命中率。在这里我还必须向每位教练员和队员提醒一下篮板球对于取得进攻胜利的重要性。在 UCLA 再也没有别的队员比亨利·毕比更善于抢反弹得比较远的篮板球了。他经常在外线投篮后负责抢外线的篮板球。凭借着他对球反弹路线的灵敏嗅觉和准确判断，在罚球线附近抢到弹起后越过内线队员头顶的球。

科蒂斯·罗作为前锋虽然不具备其他队员的速度，但他最擅长抢占最佳的内线位置抢夺进攻篮板球。他会用一个向强侧移动的假动作骗过防守队员，使防守队员失去弱侧抢篮板球的位置，他就会马上抢占这个位置。

坚持抢篮板球时队员保持均衡的分布，不仅可以增加抢到进攻篮板球的几率，而且这种分布本身就是最好的一种防守。

## 防守的均衡原则

如果对手抢到了篮板球，抢进攻篮板球的位置分布有利于快速有效地组织起防守阵型。对方抢到后场篮板球后通常会发动快攻一传，通过二次传球将球推进到前场。负责在罚球线附近抢篮板球的队员可以立即转入防守，防接球队员来阻止对方的一传。他知道退守的队员会保护后场，而在中场防守的队员就是为了切断对方的长传从而瓦解对方的快攻。如果他不需防守对方的持球者，他就要暂时防守篮下，直到高大的内线队友退回后场，在上述两名队员积极退防的同时，三名在篮下抢篮板球的队员要快速退回后场，及时找人布防。

在基本技术和进攻配合的训练中，抢进攻篮板球的抢位和防守的均衡训练要与传球、投篮、掩护、控球等基本技术同样得到重视。如果不这样的话，队员们会认为这些技术不重要，或者是二流技术。

## 小 结

正确地做大量的事儿，日积月累，最终会在比赛中发挥巨大的作用。本章阐述的十条原则中，每一条单独来说可能都不具有太大的意义，但是，如果将这十条有机地结合起来，那么，我们的进攻就势不可当了。

看了高中和大学的篮球赛之后你会发现，几乎所有的球队都运用全部或者大部分本章所列举的十条原则，只是有些队比其他队运用得更好。那么为什么还有胜负之分，他们的差异在哪里？是什么原因使他们传球失误、投篮不中或者笨拙地处理球？答案应该在基本技术和对细节的关注程度中寻找。

队员如果没有高速、适当地运用篮球基本技术的能力和好的篮球意识，有效的进攻原则是起不到作用的。所以这些原则都是建立在快速、及时和准确的传球，有攻击性的接球，犀利的切入，恰到好处的轮转，高质量的有技术含量的运球以及快速的投篮（其中传球和接球是最重要的两项基本技术）基础之上。不明白以培养出具有扎实基本技术的队员为己任的教练员，是不可能真正领会十条原则的真正含义的。忽略了这最重要的一点，就会导致球队不可能充分挖掘出自己的最大潜力。

关注细节上的差异可以区分出强队和弱队。例如无球的假动作、反跑传球的时机、保证所有队员都有控球和得分的机会、外线出手投篮后迅速到罚球线附近抢篮板球、准确地穿插跑动等细节，可以决定赛季的成败，实际上它确实如此。

## 高位进攻战术

在1948—1949赛季，UCLA 校队并不被人们看好，在“太平洋沿岸巡回赛”中被认为是最后一名，然而这支球队却出乎意料地取得了当年联赛的冠军。从那一年起一直到60年代中期，该队连续取得了预想不到的战绩。

甚至在1963—1964赛季参加全国冠军四分之一比赛取得的几场胜利，并不是靠运气而是凭实力。由于缺少一个主力中锋得分手，我们几乎完全依赖出色的后卫，沃尔特·哈扎德和盖尔·古德里奇，中锋弗雷德·斯劳特是位优秀的掩护和传球队员。前锋凯斯·埃里克森和杰克·赫希两个人都很无私，他们拼抢进攻篮板球的能力非常突出。整个球队的进攻很出色，后卫哈扎德有很强的突破和传球能力，他尽可能多地突破并为队友创造机会，而外线还有古德里奇准确的投篮。CULA 大学队在16个赛季中，球员们学会了利用高位进攻的理念并在此框架下最大限度地发挥了个人及整个球队的潜力。

随后其他大学和中学球队和UCLA一样也热衷于高位进

攻，并正确地运用这一战术取得了成功。本书的这一部分将详细介绍高位进攻的主要要素和战术方法、配合路线、有效的进攻选择与机会以及可能出现的变化，以适应多角度的进攻方式。这些进攻形式与变化是最令对手头疼的，也是难以防守的。

运用高位进攻战术，这个赛季你的球队可能不会取得全国冠军联赛的胜利，但是沿着这条正确的道路前进，你会越来越接近这个目标。坚定不移地运用这个战术吧！

## 后卫—后卫—中锋

大多数的进攻都有一个发动点——在一个合适的位置用合理的方法发动进攻，高位进攻也是这样。

我们一直喜欢通过后卫之间的传球来发动进攻。为了给强侧协防，弱侧防守队员的防守向有球一侧松动。这样弱侧防守队员与他们的防守对象之间就留有相当大的空间。如果球传得很快（快于防守者的移动），那么后卫之间的传球几乎可以换成后卫与前锋之间的传球，除了球传给前锋，另一名后卫还有另外一个选择，把球传给在高位的中锋。

接下来要做的是：后卫②应该逼真地做一个向篮下跑的假动作，然后突然拉出接①的传球，②和①相比离篮下的距离远两到三步（如图 3.1），①传球给②后，如果②传球至高位，为了防止他的防守者去高位进行协防，那么①立刻向他所在一侧的边位下压。

中锋⑤绝不可停顿，一开始他最好在罚球线以下落位，在适当的时候快速移到高位接②的传球

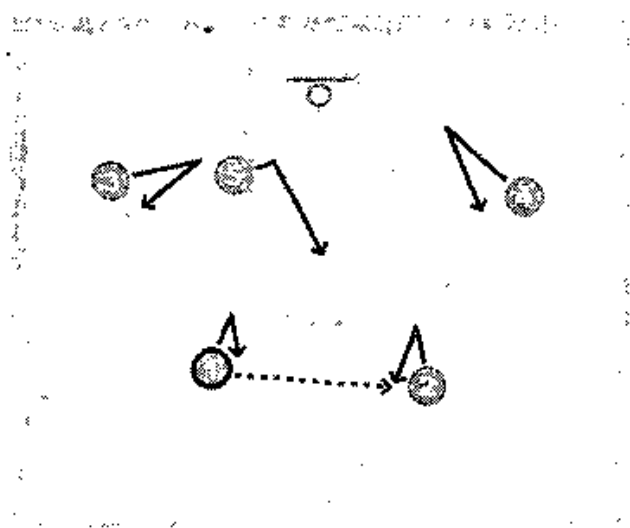


图 3.1 后卫②利用反跑拉到外线接①的传球

(如图 3.2)，⑤接球时要用跳步急停，这样他的两只脚都可以做中枢脚。向内传给中锋球的关键是时机。②和⑤做假动作和切入要有先后，不能同时切入或者⑤到达高位太早。⑤必须等待好的时机，掌握好这一时机需要在练习过程中完善。要强调⑤理解②的行动，观察②的传球意图，并且在②要传球时果断行动。

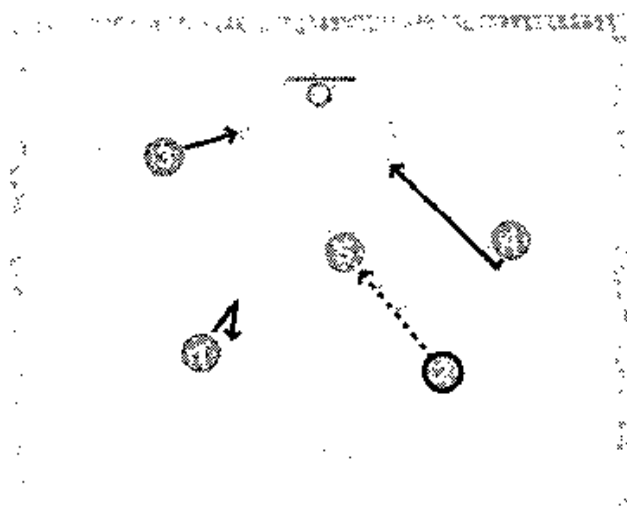


图 3.2 ⑤要计算好到达高位的时间，正好能接到②的传球

通常情况下，②采用空中直传球给⑤。如果②的防守者的手在下边防，那么②假装从下边传球，然后用双手从头上把球传出。当然，在适当的时候也可以采用击地传球。如果防守者举起手臂防守，②就应该做头上传球的假动作后，运用单手靠近防守者膝关节的位置击地传球。传球时可以用一些假动作，如脚步、肩和头的虚晃。做假动作是必须的，因为这样可以使防守者做出反应，能创造传球路线的空间。例如做简单有效的头部假动作，低头看着地面做空中传球，抬头看着目标做击地传球。

队员应该学会在防守者的身边传球，而不是从头上或身旁绕过防守者传球。要教会队员不要老盯着传球对象，这样会暴露传球意图，以致常常被灵敏的防守队员抢断。所以②传球时一定要具有隐蔽性，用余光留意⑤的移动路线和防守者的位置，掩饰自己的目的。

球传给⑤以后，在高位有许多的进攻机会，我们将回顾一些主要的打法。



## 基本配合

当球传给中锋时，两个前锋应该快速转身向篮下空切要球。强侧的前锋有较好的机会摆脱掉防守，因为他的防守者与弱侧相比可能在更高的位置。因此，中锋首先要关注强侧的前锋（如图 3.3a-b-c）。⑤左脚做中枢脚，右脚移动，寻找隐蔽反弹传球的机会。他应该利用击地传球，因为与空中传球相比，防守者很难防反弹球。刚开始，①和②在弧顶，需向同侧外线移动与前锋和中峰形成适当的空间距离和三角阵型，这样后卫就会出现新的空切机会。他们不要太接近⑤，因为他们的防守者可能分散⑤的注意力（如图 3.4）。

如果④没有能摆脱防守，这个位置不能进攻，那么⑤做前转身或后转身。⑤的第二个观察对象是向篮下移动的弱侧前锋③，③到达限

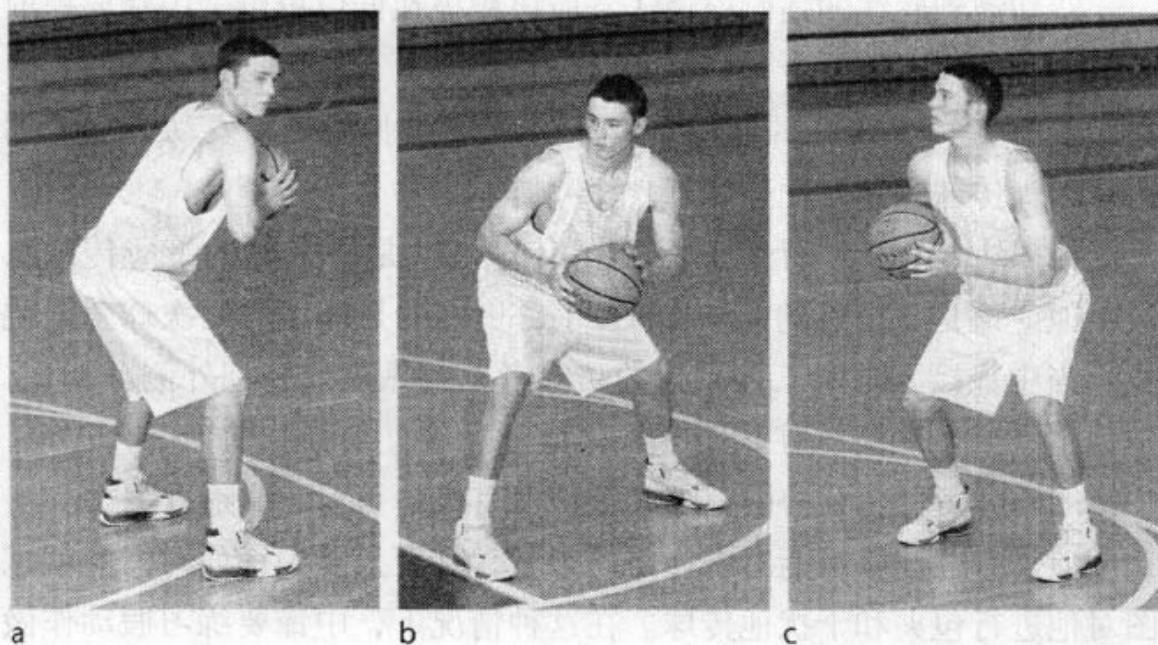


图 3.3 移动外侧的脚，寻找反跑传球机会

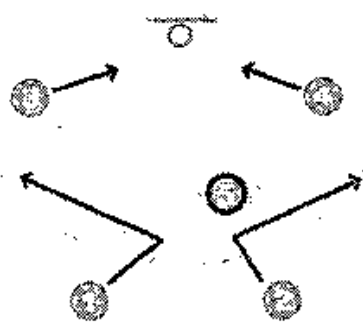


图 3.4 两名后卫在限制区顶端相遇后，反向移动到两翼，与其他队员形成三角

制区以后，用适当的步法抢在他的防守人前面要位。③应该预测他移动到限制区摆脱防守的时间是在⑤已经不能传球给④而转向他之后，如果③的时机把握得好，那么传给他的球应该在他的防守人处于被动的防守位置时。

与任何进攻移动一样，⑤准确地把球传给③需要逼真的假动作，是击地还是空中传球取决于防

守者的反应，但是，任何的假动作和传球都要迅速，并且最好的是一次假动作后马上传球——传球之前不要做太多的假动作。

背切溜到底线的强侧前锋④，应该积极在低位抢位。中锋要提前知道两边的前锋哪一个是更好的低位单打队员，然后把自己的注意力集中到这一边。优秀的低位单打队员应该在弱侧或者发动进攻的那边，因为传球的角度比强侧好。

如果中锋作为一个背切反跑的传球者或是一个好的策应传球队员，他应该是一个好的 4.5 米的投手，更好的是能运一两次球急停跳投。当中锋接到球时，如果他的防守者正要靠近或转到外侧，那么，中锋移动内侧的脚挡住其防守人向篮下突破。与强侧前锋配合进攻，中锋的防守者偶尔会协防，那么中锋就有机会在罚球线附近跳投。

但是有些球队可能对中锋防得很紧，甚至只要中锋面对篮筐就试图对他进行包夹和干扰他传球。在这种情况下，中锋要练习假动作做投篮和不超过两次的运球到限制区跳投。中锋如果没有这些进攻技术，内线就不好打。

当⑤转身寻找前锋时，在弧顶的①和②快速拉开到两侧，中锋下一个寻找对象是两侧的后卫。

两名后卫到达两侧的时间与中锋把球传给强侧和弱侧前锋的时间相等，并且，如果前锋在底线，中锋必须提前知道哪个后卫投篮准，还要在他能拉空位置时将球传到。

球员现在都将注意力集中在将球传向内线。一般来说，内线一旦把球传到外线就应该投篮。有时，其中一名前锋可能在低位被严密防守，这样的话，在边位后卫，例如①，想打③这个位置，先佯攻篮下，然后拉出来到一个好的传球角度接球之后传给前锋③，⑤暗示①，然后①暗示③，③朝向弧顶已经把他的防守者挡在上线，处于好的位置接后卫的传球并要卡住位置（如图3.5）。①传球给面向球篮的③（如图3.6）。

①采取什么样的传球要根据自己防守者的位置和③的防守者的位置，如果①的防守者的

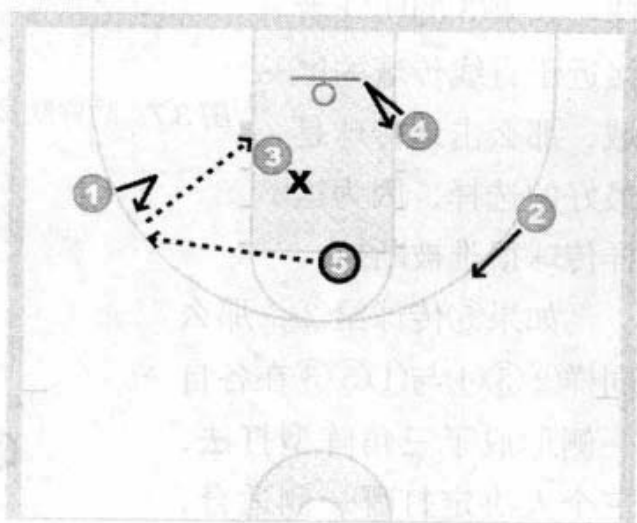


图 3.5 ③被贴身防守，①利用反跑接⑤的传球，然后传球给③



图 3.6 给背对篮筐的内线队员传球

手在下面，他做从下边传球的假动作，然后双手头上传球给前锋（如图 3.7）。如果防守者的手在上边，那么他做往上传球的假动作，然后击地传球。如果③的防守者接近于直线传球的区域，那么击地传球是最好的选择，因为这样传球很难被断掉。

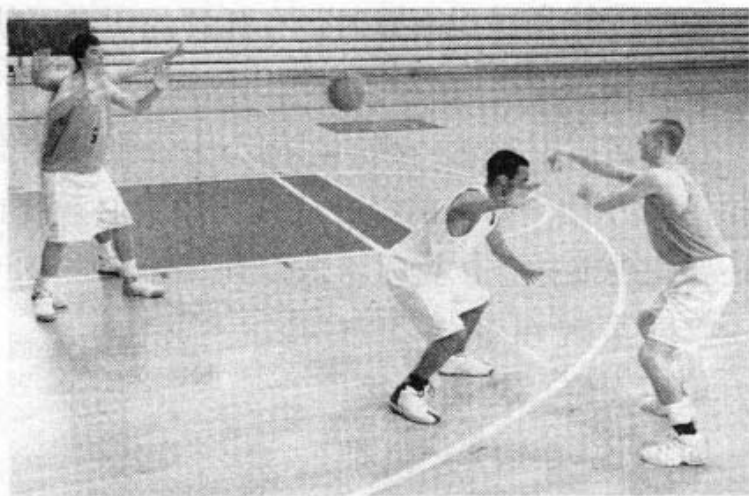


图 3.7 防守队员的手放下时，需要采用双手头上传球

如果⑤传球给②，那么同样②⑤④与①⑤③在各自一侧形成了三角阵型打法，三个人决定打哪一侧适合，哪一侧不适合。

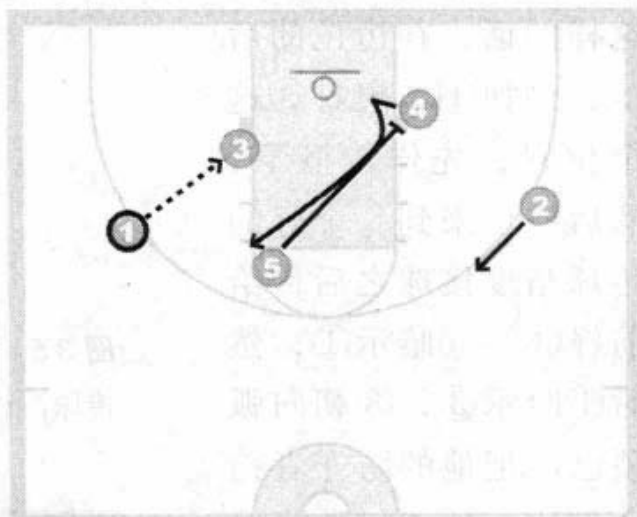


图 3.8 当⑤的防守队员去协防③时，他切入篮下给④做掩护，到罚球区角附近准备接球

⑤传球给①后，要切入限制区并且要球向篮下移动，④利用假动作下压和利用⑤的掩护摆脱防守，弱侧的活动有利于牵制防守者不让其协防强侧篮下。当被掩护队员能摆脱防守拉空位置

时，那么掩护就起到了效果。⑤切入的最好时机不是传球给①后马上行动，他的切入取决于他的防守者去协防③的时候，在③接到球之后，⑤可能切入，④到罚球区角的位置等待①或者③的回传球，如果①传球给他，②移动到中场作为退守者和准备接回传球（如图 3.8）。

## 四种选择的打法

现在进攻有四种选择(如图3.9)。所有的高位和高低位进攻的配合练习和选择,都在两三次传球完成,全部的配合就达到战术目的。队员被安排在强侧外线(持球侧)、低位、高位、弱侧低位和弧顶的位置上。

在这种情况下,好的进攻配合取决于时机或进攻移动是怎样连续实施。每一阶段从前一进攻机会实施的结束就是下一个进攻配合的开始。

除了一对一进攻之外,①有四种选择的打法。这里按顺序列出这四种打法。

选择一:低位——①做假动作并且传球给在内策应位置的③,当①准备传球时,③计算好要位的时间,当③做进攻移动时,④为了接③的球和防止他的防守队员协防③,向篮下的另一侧下顺要球。如果③要投篮,那么④和⑤一起处于抢篮板球的位置。①重新回到外线找一个传球的角度,如果他的防守者协防③,那么①也变成远距离抢篮板球者,②准备退守向弧顶移动(如图3.10),而不要向强侧移动。

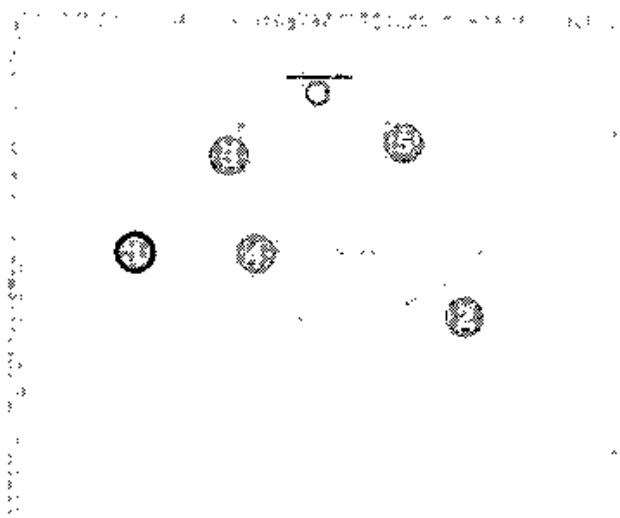


图3.9 四种选择的站位

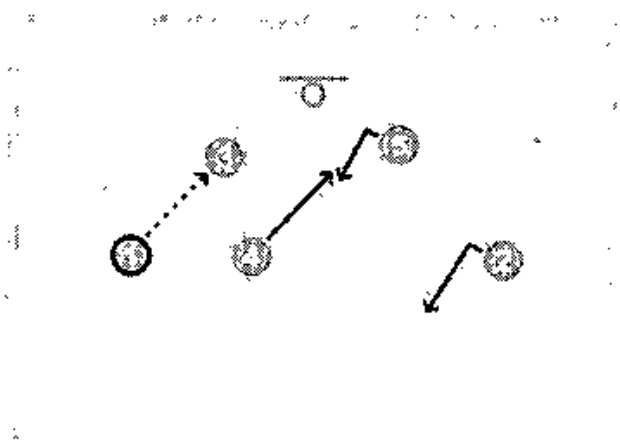


图3.10 低位的选择,①传球给③

选择二：高位——因为③的防守者在前边，①不能直接传球给③，而利用三角传球给强侧高位的④，④为了接球，做假动作下压篮下再拉出来，③把他的防守者堵在身前使他远离篮下，④做假动作并寻找准备接吊传球的③，⑤负责抢篮板球，①在远处抢篮板球，②准备退守（如图 3.11）。

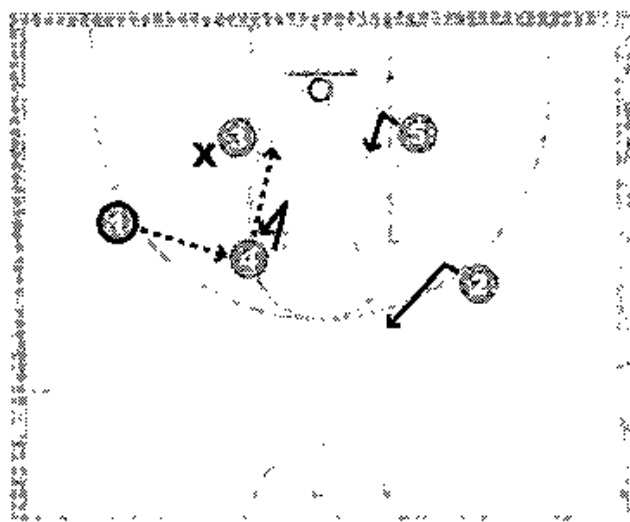


图 3.11 在高位，①利用三角传球给④，④给③

④接到球后还有一个变化——传球给切入到限制区的⑤，这种选择可能更好。如果④意识到③没有拉空，并且⑤有内线优势（如图 3.12）。实际上在⑤的防守者移动到强侧去断传给③的球时，⑤就可以乘机切入到弧顶。②看见④在寻找⑤时，假装切入然后移动到边位，形成④②和⑤三角形，如果要攻打⑤这个点，那么需要把球传给⑤。

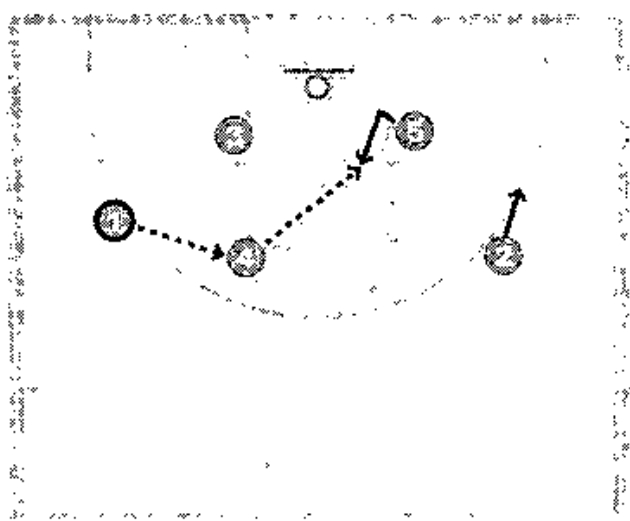


图 3.12 另一种选择，如果③被严防，④可传球给⑤

选择三：外传给后卫——如果前两次选择都没成功，那么①就传球给②，原因是他在弱侧有好的机会。②佯装切入篮下，然后拉到强

侧弧顶的位置，⑤看见①传球给②后，做要穿过限制区的假动作然后到边位策应的位置，或者到弱侧罚球区角的高位（如图3.13）。②传球给⑤后摆脱防守向⑤绕切过去，他可以接到⑤的手递手策应传球，如果他的防守者预测到他的移动，他可以反切篮下；如果他的防守者被策应队员挡在后面，他可以跳投。当他在任何位置接到球时，如果有条件，就可以做一对一的进攻。换句话说，边位的中锋策应配合绝不可轻视，如果打好的话，每次都会有好的得分机会。如果弱侧没有进行牵制行动创造机会而使防守者过来协防，那么边位的策应配合很容易

被防守，但是准确的时机是至关重要的。③和④在弱侧给①做双掩护，③在底线位（如图3.14）。当⑤在边位策应位置准备传球时，①应该在双掩护下拉出。当然，边位策应位置投篮机会是存在的。当投篮时，双掩护队员可以准备抢篮板球。假如没投篮，可以形成新的三

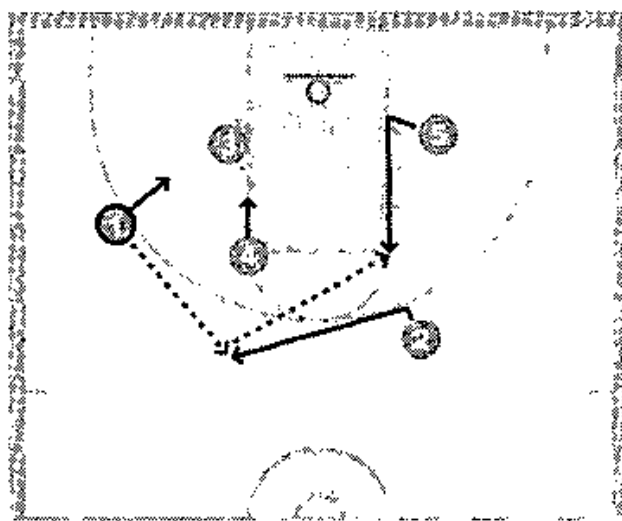


图3.13 这种进攻中，②佯装向篮下切入，随即拉出接①的传球再传给⑤

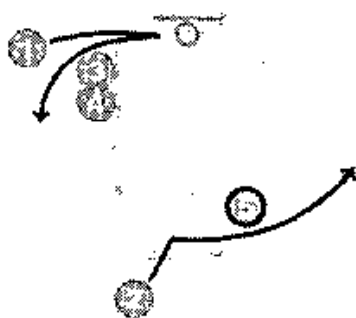


图3.14 ①通过③④的双掩护摆脱防守

角阵型（如图 3.15）。

选择四：运球拉开——如果②到强侧要球被严防时，①直接向他运球。然后②反切向篮下，准备接球上篮。③和④做双掩护，③队员在低位（脚靠近底线），此时，⑤的防守者可能被切入者所吸引，当他转头的一瞬间，⑤利用双掩护摆脱出来来接①的传球投篮（如图 3.16）。

四个选择方案中第四个例子的后卫、前锋、中锋的位置可能有点混乱，尤其是中锋队员利用双掩护拉出进行外线投篮。许多教练员喜欢让他们的中锋呆在策应区域。在进攻中每个配合和机会都会有四种选择，到底选择哪种在于场上队员的配合。

## 附加的进攻选择

下面介绍的后卫—中锋传球配合都曾被 UCLA 队员运用过。其中有少数方法是在比赛中创造出来的，其余的是平时训练中队员们

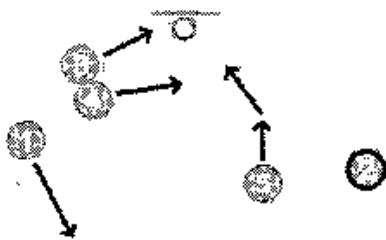


图 3.15 试图在侧翼投篮

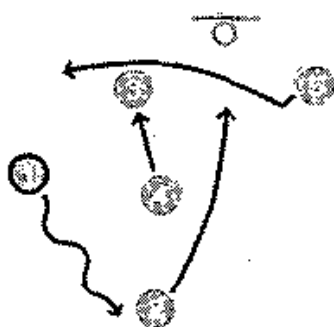


图 3.16 ⑤通过队友的掩护接球和投篮，他的防守者可能被②的切入所干扰



发挥想象力设计出来的。替补队员（在比赛中经常看不到他们，但是在训练中练习大量的防守）精通 UCLA 式高位进攻战术，因此在防守时能随时预测进攻路线。一段时间后，当防守者预知进攻阵势并预知防守的情况时，有规律地调整后新的方式开始产生。

### 后卫交叉换位

限制后卫的突然移动（在球传给高位和两名前锋转身切入篮下以后）会产生不能摆脱的结果。后卫的防守者会调整防守方式或者路线。利用这一点后卫要根据防守情况做出各种不同的切入，必须有效地摆脱防守。①传球给②，②传球给高位的⑤后首先切入，两名后卫面向中锋方向空切，在中锋的前面交叉换位到两边位（如图 3.17），两个相同的进攻机会可被利用。

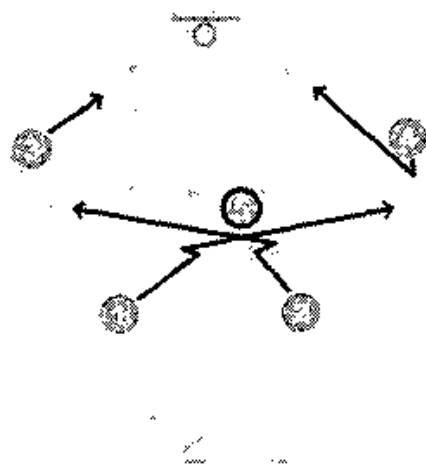


图 3.17 两名后卫在中间交叉跑到侧翼

### 后卫向限制区切入

这个战术只是偶尔被使用。①传球给②，然后再传球给⑤以后，两名后卫立刻在中锋前面做交叉，传球给⑤的后卫先起动。如果他们的防守队员没有抢前防守而是后撤，那么进攻后卫明智的选

择是往限制区切入（如图 3.18）。通常，后卫的移动是跟随前锋突然反跑和中锋对他的策应传球。中锋扭头首先寻找强侧前锋，接到球之后转身寻找拉空位置的前锋或者在内线的后卫，然后才是个人进攻。

如果③和④是有威胁的内线进攻队员，那么，①和②应该切入限制区后绕过前锋拉到边位，让前锋在内线的位置进攻（如图 3.19）。当前锋转身做内策应时，掩护可能没有起到效果。虽然如此，后卫仍可利用大量的障碍物在边位摆脱防守。如果他们意识到防守队员在身高和意识上不匹配，那么进攻的弹性允许由哪一名后卫与前锋搭配，并可以决定由谁打策应。

不管是前锋给后卫做掩护还是后卫给前锋做掩护，中锋都首先要看内线拉空的同伴。有经验的掩护者知道在掩护完成以前用“假掩护”拆向限制区，因为他们看到了防守瞬间的空隙。当防守队员紧跟进攻队员绕过掩护者追防时，限制区会出现空位，这个空当为

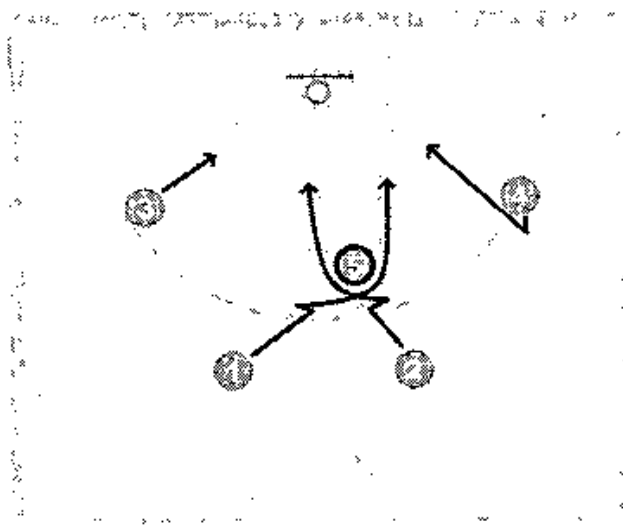


图 3.18 两名后卫交叉切入到限制区

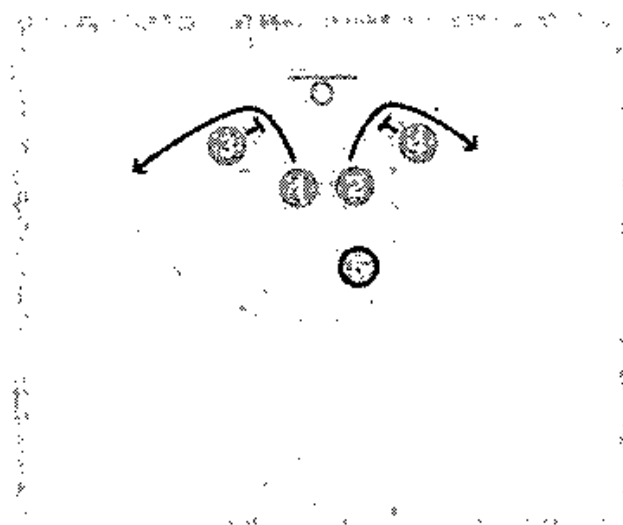


图 3.19 两名后卫切入限制区后，绕过前锋到两侧

前锋移动留下一段时间（如图 3.20）。因此，中锋传球的第一选择就是前锋，第二选择是移动到外线形成三角的后卫。

⑤把球传到外线后，向限制区切入要球，然后到弱侧低位为向底线做假动作而后摆脱向上线接球的队员做掩护，然后拉出到罚球线区域，又一次进攻队形处于四种进攻选择的阵型中。

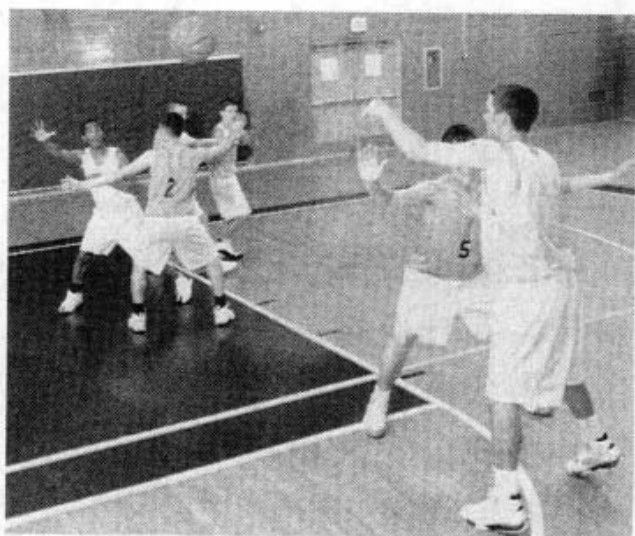


图 3.20 在重要的区域拉出空位，这样有利于传球

### 一名后卫切入限制区

因为切入限制区是根据对后卫防守时的情况而定的，所以一名后卫切入限制区，另一名最好留在外线。②接①的传球后，将球传给高位的⑤，然后从⑤身边切入。如果②观察到他的防守者想绕到另一侧，那么就直接切入到篮下接⑤的传球。①在外线没有这样的机会，停留在外线准备退守，但他要切向强侧以吸引防守，通常情况下，两名前锋要转身切入。④可以选择给②做掩护，②可以利用掩护到外线拉空（如图 3.21），现在进攻有四种选择方案。

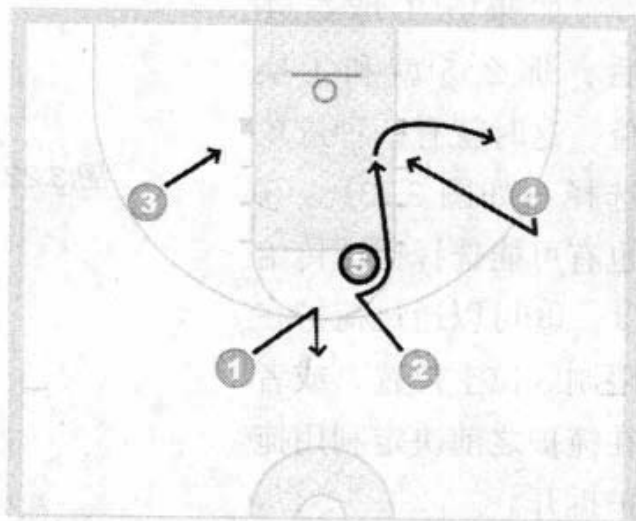


图 3.21 ②找机会向篮下切入

## 前锋与后卫的掩护配合

灵活多变的高位进攻需要为一名投篮准确的前锋拉开空位，①传球给②，②传球给⑤，⑤寻找机会传给反跑的④，④继续穿过限制区，并且通过由③给他做的掩护摆脱防守。①利用②的掩护移向另一侧的低位，补上④留下的位置，并准备退守保护拉出（如图 3.22）。

如果⑤传球给④后，那么⑤就和①换位，这时就有四种进攻选择（如图 3.23）。⑤也有可能选择把球传给③。③可以通过掩护在限制区拉空位置，或者在掩护之前决定利用掩护拆开。

如果⑤没有把球传给前锋，把球外传给②后，向下移动到限制区为①做掩护，①到罚球线区域（如图 3.24）。与此同时，

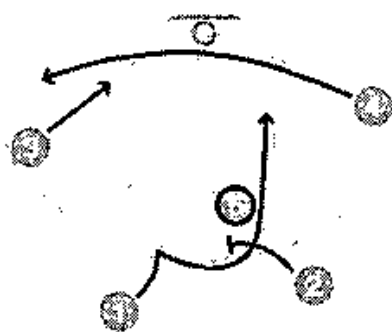


图 3.22 ③和②为④和①掩护

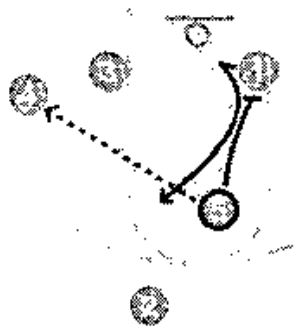


图 3.23 在这种选择中，⑤传球给④，然后和①交换位置

④移向低位为③做掩护，③拉到外线投篮，④要把握好移动的时机——使①接到②的传球时正好③在外线刚获得一个空位。

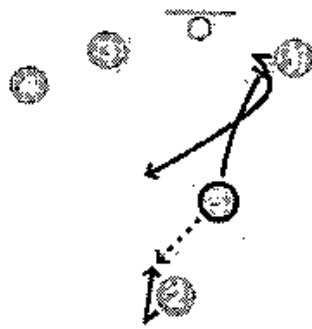


图 3.24 如果⑤不传球给③或④，那么他传球给②，然后为①做掩护，让①可以接球

### 前锋交叉换位

⑤接到球后，③④两名前锋向内线移动并交叉换位移向对侧低位（如图 3.25）。后卫可以利用快速起动、穿插切入到内线。然而，两个后卫没有必要做相同的事儿，一个切入而另一个要留在弧顶。前锋也一样，因为进攻战术是根据防守以及防守的反应而变化的，前锋并不需要都进行交叉跑动，一个可以不动，而另一个绕过他向另一个角移动。

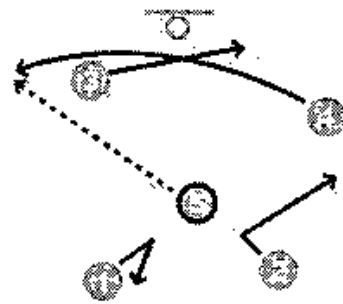


图 3.25 前锋互相移向对方的底线

## 超级前锋

在 1970 年和 1971 年，后卫—后卫—中锋配合被全美前锋希尼·威克斯和科蒂斯·罗运用得炉火纯青。两位前锋都是很棒的内线进攻队员和弱侧抢篮板球能手，而威克斯的脚步稍微快点儿，如果后卫—后卫传球是从左侧到右侧的，我们希望威克斯落在右侧以便于发挥他的速度。在反跑方面其实罗落在右侧也不会逊色多少，如果罗落在右侧也会出色地发挥。而让威克斯落在弱侧，这样有可能成为最佳的进攻选择。



当希尼·威克斯向篮下突破时，无论谁防守他，他通常都能得分。如图，希尼在同 2.18 米的阿蒂斯·吉尔默 1970 年总决赛中的对抗中得分

威克斯有一个绝招，那就是吸引防守队员的注意力，让他

的防守者忙于在弱侧防守，使防守者误以为他会从弧顶切入或者不会投篮。但只要可能，队员们就到高位找到快速移动的希尼·威克斯，一旦他接到球就会利用各种假动作和各种突破轻易得分，他的特长是快速突破后仰跳投。他接球后经常做一个转身动作、假动作投篮，然后突破上篮。如果有两个人防守他，他会表现得很无私，把球传给拉空的同伴。

当中锋史蒂夫·帕特森在队里时，他传球到边位，然后切入内线要球。威克斯和科蒂斯·罗会突然出现在高位。如果前锋和中锋的防守者在低位掩护时换防，史蒂夫·帕特森留在内线，形成错位防守，那么威克斯或罗在罚球线区域就有很便利的进攻条件。

偶尔，威克斯传球后会继续通过限制区，由罗给他做掩护。他在边位打配合的成功率很高，尤其是发挥他的速度优势，加上另一名前锋以及和其他队员的配合，就形成了一个无坚不摧的进攻体系。

当史蒂夫·帕特森休息而威克斯打中锋的时候，后卫—中锋配合用得更多，他可以快速感觉是否有速度优势突破他的防守者，他常常会通过投篮的假动作和快速突破上篮进行攻击。

## 小 结

前锋的策应和内线攻击与后卫的空切是主要的打法，但是后卫和前锋的移动应该很灵活——实际上，鼓励他们要能根据防守情况选择适当的切入机会或拉空位置，强调在训练中要有创造性。通过破解可能出现的防守战术和反复训练纠正错误，有效的进攻方法将会

发掘出来。

队员应该学会利用空位和抓住机会，否则他们会成为机械教条论者（聪明而非愚蠢和创造性地应对防守对进攻方式的预见是非常重要的）。在战术弹性这一框架下，一些队员可能更喜欢自由发挥，但是他们的自发性不应该太随意。如果进攻受制于已经设计好的战术而只是呆板地移动的话，就会被对手识破和限制，那么进攻就起不到好的效果。出其不意在进攻中是非常重要的，因为它迫使对手防守所有的进攻战术创造的（他们知道的和不知道的）可能性。



## 后卫—后卫—前锋： 边线绕切配合

本章介绍另一种高位进攻配合能够使前锋③获得在没有防守的情况下底线投篮的机会。在这里，佯动与双人掩护是③甩掉防守的主要手段。在进攻中使用这种打法时假动作和适当时机是关键。

### 基本配合

配合开始时，②接①传球后迅速传球给④，紧接着围绕④切入，来到靠近低位区域附近，但不要离篮下过近（如图4.1）。②必须快速到达低位区附近，避免④持球时间过长。⑤移动到高位区的空位，使③的防守队员认为③可能会到罚球区内策应进攻。此配合要求①移动到强侧罚球线以上区域重新控球。

④传球给①后，假装向下为②做掩护，突然上提从⑤上方越过切

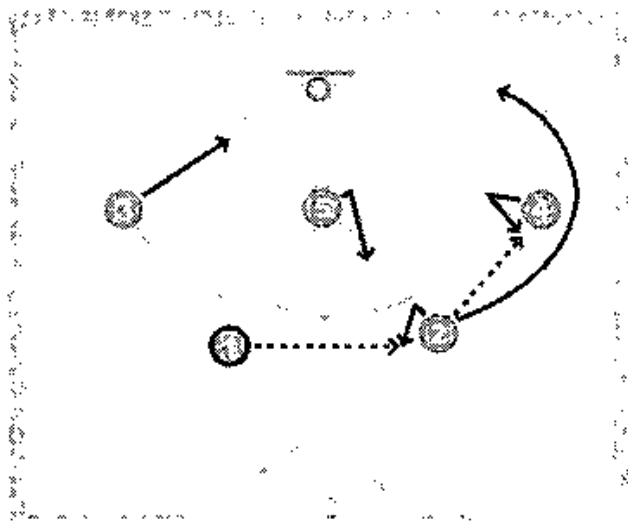


图4.1 球从①传给②再传给④，②从④外绕到低位附近

入篮下，同时在罚球区要球（如图 4.2）。③保持不动，让自己的防守队员由于④向篮下切入而分散注意力。①假装传高吊球给④，使③的防守人注意力更加分散。

与此同时，⑤立刻回头向低位区移动，在那里与②形成双人掩护。②移动到低位区域，在靠近底线的低位区降低重心分开双腿做掩护。这时③应知道②在做掩护。

③先向罚球线移动一步，让防守人认为他要向罚球区移动。接着，全力向双人掩护方向移动。如果时机选择得合适，③应该在双人掩护形成后马上到达特定的位置。由于③佯装向球移动以及对④的吊球，所以防守人的注意力被分散。当③利用掩护摆脱，①传球给③时，要隐蔽传球的意图，③接球后投篮（如图 4.3）。

如果③的防守人窥出配合意图并跟随③来到双人掩护区，③要采取合适的移动，在他和他的防守人之间创造更多空间。换句话说，如果③的防守人从掩护的上方通过，③可从底线切入。如果防守人从掩

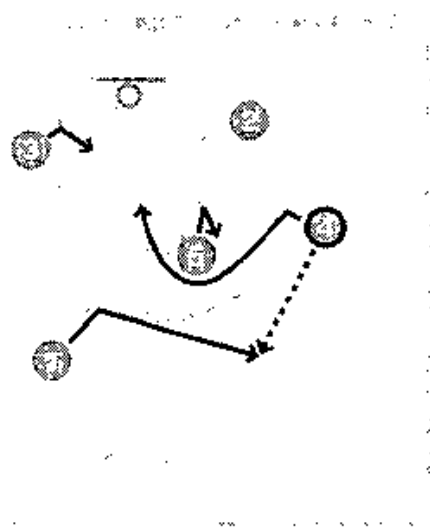


图 4.2 ④传球给①，接着从⑤上方切过，进入限制区

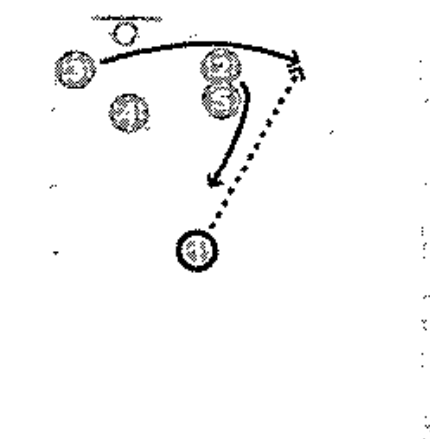


图 4.3 ③骗过防守队员，来到另一侧利用双人掩护摆脱，并接①传球

护下方通过，③可移向边区，甚至围绕掩护者转到罚球区。当③利用掩护后，②从⑤外侧绕出来到强侧高位，形成强侧的三角阵型。但②必须选择好突然拉出的时机，如果过早，③难以顺利穿过⑤的位置；太晚，则进攻将会停顿。③投篮后，④⑤和②在内线冲抢篮板球；投手③抢外线篮板球；①负责进攻后的攻守平衡，准备退守防御。

## 附加的进攻选择

高位进攻的机动性考虑到几个附加配合，包括一名前锋和一名后卫的内线背靠单打选择，一名外围中锋策应配合，一名后卫的外线投篮和切入后接球进攻的机会。在前锋利用并离开双人掩护后，下面的一些附加配合是非常实用的。而且，这些配合也可用在基本配合之前。努力遏制基本进攻配合的防守球员可能会发现他们在防守上述进攻附加配合时更加力不从心。

### 弱侧前锋内切

如果③知道④是一个好的背靠单打队员并且有内线优势，他可以选择传球给④进攻投篮。当③利用掩护并接到传球时，②围绕⑤来到高位，③传球给②。同时，④先做一个向限制区底部切入的动作，接着改变方向切到其防守队员前（如图4.4）。

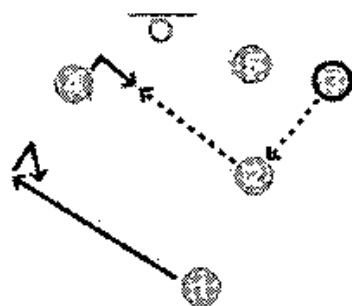


图4.4 ④在内线抢占到有利位置，并存在进攻优势，接②传球投篮

在③传球给②的同时，①向弱侧移动并与⑤和②形成三角阵型。这对于④接②的传球很有利。当②正在寻找内线的④时，①要通过向内、向外的折回并做要球的假动作吸引防守，阻止他的防守队员向内线协防（如图 4.4）。⑤通过向强侧移动来吸引他的防守队员。

## 边位配合

①假装向罚球区下压一段距离后，突然向球方向横切到罚球区外围。③向外传球给①后，④假装向强侧切入，然后改变位置和方向移动到弱侧高位。①传球给④后，带动并观察他的防守队员，做一个合适的切入获得无人防守的机会。可能一直向下切入罚球区，或者是从④外侧绕切获得手递手的策应传球（如图 4.5）。

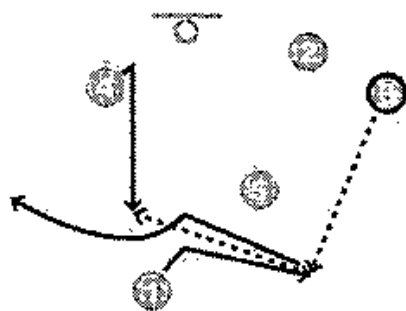


图 4.5 ④和①在边区高位活动，①传球给④，并摆脱防守

一个技术型的大前锋在这个边位区有很多进攻机会。当他接球时，如果他的防守队员绕前防守，就迈内侧脚转身向篮下突破上篮。在策应时，如果他的防守人预判到手递手的策应传球给①，并抢前协防①，前锋④就做右侧传球给①的假动作，然后左转身运球上篮。如果④没有手递手策应传球给①，并且①快速移动到底角边区，此时④能传球给①并切入篮下，做一个传切配合。如果没有边位的配合机会，④能够传球给⑤②或者③，这些同伴已经出来接应传球进行保护。

## 后卫背靠单打

这种配合通常是从①传球给②，②再传球给④并围绕④移动时开始发动的。因为②是对内线有威胁的队员，他可以继续切到低位区。这个配合目的就是为了使②在低位区接球并进攻得分。②直接移动到低位区是一个信号，意味着在该侧不会给③做双掩护的配合，但是②也不是完全放弃这种进攻配合。为了防止⑤和③的防守人对②协防，⑤向弱侧限制区切入，并时刻准备要球进攻，然后为③做掩护，③移到强侧高位。④传球给低位的②（如图4.6）。

如果②被严密防守，④可传球给③，③同时寻找观察切向限制区的同伴⑤，或者，如果②能够使防守人位于身后并可以接球，④传球给②。

还有另一个让②得到①传球的方法。④传球给①后，越过⑤上方切入篮下是主要配合活动。②面向限制区好像要和⑤一起为④设置双掩护，但突然回头面向①。②移动的同时，①向底线边区方向快速运球，并且当②回头面向①时，①传球给②（如图4.7）。⑤不再与其他

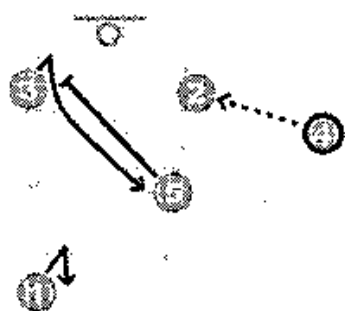


图4.6 ⑤和③利用切入和掩护吸引防守，有利于②在低位接球

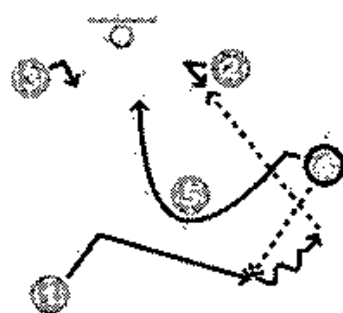


图4.7 ④传球给①，①接应传球给②

同伴设置双掩护，而是切向弱侧限制区为③做掩护。

### 为后卫内线掩护配合

②接①传球后，再传球给④，并围绕④切到低位区域。④向外传球给内切后拉出的①。④假装从球员⑤上方切入，形成一个主要进攻方式的假象。④突然改变方向，移向强侧区为后卫②做掩护。②为了利用掩护，先要做带动他的防守人进入限制区的假动作，然后向上提。①传球给②，②再传球给

位于低位的④（如图 4.8）。④要注意转身时机，当②持球后，④及时面向②，不要提前转身面向②。④要一直面对弱侧，这样，他的防守人会在他和篮筐之间活动，放松对他的防守。

一个聪明的掩护队员将会观察意识到，当他的防守人向篮下收缩，留出空间允许他向罚球线附近移动，在掩护设置前，快速溜出，向球移动。

### 大前锋向外运球

以上大部分机会的执行都依靠④向外传球给①。好的防守队早晚都会去限制对方的这种传球。如果①完全被限制而无法接球，④就直

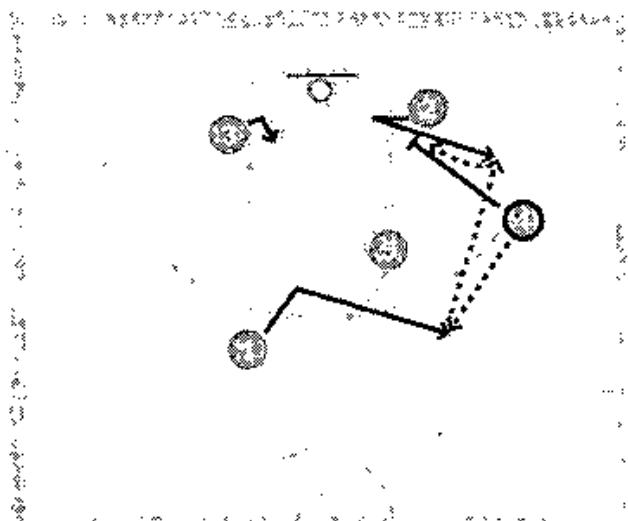


图 4.8 ④为②掩护，可以使②接①的传球

接运球，①接不到球就反身切向限制区，这样会出现类似于前边布置的基本配合。⑤和②设置一个双掩护给来自弱侧溜底线的③（如图4.9）。当出现了①切向限制区的机会，③要等待时机，直到他的防守人被反切到双掩护上方的①吸引并分散注意力时再行动。

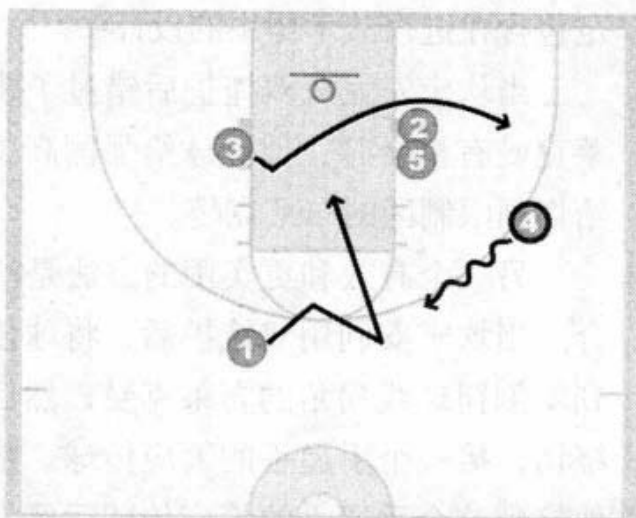


图4.9 由于①被对手贴身紧逼，④不能向①传球，这时①向篮下反切，同时⑤②为③做双掩护

### 四处开花

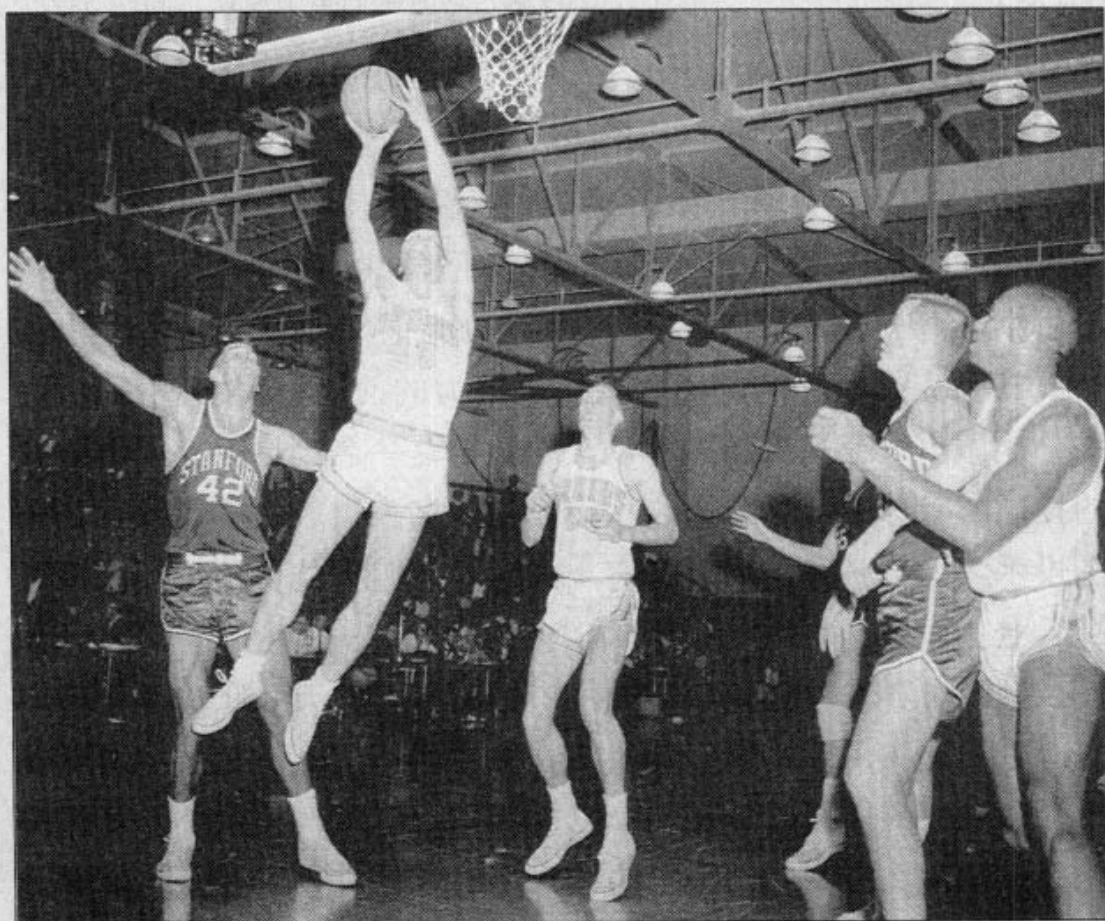
1961—1962 赛季，弗雷德·斯劳特、皮特·布莱克曼、沃尔特·哈扎德、加里·坎宁安和约翰尼·格林共同成为球队的成员。尽管斯劳特是六英尺五英寸高，但他能很好地移动、传球、掩护。布莱克曼是一名聪明和富有创造力的前锋，善于观察防守，并总能做出快速、恰当的移动。哈扎德是一名高后卫，具有出众的控球、带球、传球能力。坎宁安是一名身材较高的、杰出的外围投手。而格林是一名具有突出的、不可阻挡的低位进攻技术的高后卫。

尽管对赛季成绩的期望被每一个位置上的天才队员的表现而变得更加现实，但是在保持团队整体性的基础上使每名球员的能力得到最大的发挥仍然是一个巨大的挑战。格林的低位进攻得分能力，以及坎宁安的外线投篮被确定为优先进攻选择，但其他队员的潜在贡献也不会被忽略。哈扎德的控球和传球时机选择、布莱克曼的一对一低位进攻机会和斯劳特的难以置信的掩护才华必

定包含在进攻战术体系的设计中。

当坎宁安完成双掩护后错过了跳投，并观察到弱侧低位的布莱克曼有机会时，他传球给强侧高位的哈扎德。哈扎德接着分球给切到限制区的布莱克曼。

另一个有效和更实用的方法是哈扎德和布莱克曼在边位的配合。当坎宁安利用双掩护后，将球传给哈扎德，哈扎德传球给来到弱侧罚球线拐角的布莱克曼，然后跑向布莱克曼，并从他上方绕切，接一个手递手的策应传球。哈扎德是一名好的传球手，在他接到这个手递手的策应传球后经常再回传球给转身向篮下下顺的布莱克曼。如果布莱克曼擅长一对一进攻，他可以不传球给哈



约翰尼·格林有能力面对低位的内线防守，他可以摆脱完全得不到帮助的防守队员



扎德。布莱克曼观察自己的防守队员，如果当防守队员防守他在高位接球时失掉防守位置，他接球后可以后撤步转身运球上篮。

当格林在低位获得球时，会给对方的防守造成很大的麻烦。他做一个边线绕切后，有了进入内线并接布莱克曼传球的机会，同时终止坎宁安使用双掩护的配合。

布莱克曼擅长低位进攻，格林是一名具有4.5米远距离投篮的投手。布莱克曼向外传球给哈扎德，而不从斯劳特上方切过，也不考虑坎宁安利用的双掩护，而是选择向下为格林掩护。布莱克曼能注意观察弱侧防守，一旦看到自己的防守队员停止向篮下收缩移动，就提前快速拆出掩护进入罚球区，接哈扎德的传球轻松投篮。

战术的主要意图是让坎宁安利用双掩护后得到球，在这里，迷惑和欺骗他的防守人是必要的。布莱克曼从斯劳特上方切入到限制区的配合给防守造成一种假象，好像要在那里进行配合。球员们在防守训练中的协防训练可能使坎宁安的防守队员回头注意布莱克曼的行动，甚至只有一秒钟的短暂时间，但这些就会使坎宁安被忽视并获得双掩护的机会。布莱克曼的更多攻击行动，会变成更好的诱惑和吸引。当然，后卫好的传球假动作能够使这个配合运行得更流畅。

## 小 结

任何配合，都必须有一些出其不意的要素。以上的例子，就有出其不意的成分，但有些地方，使对手所认为的事情和你所想的完全不同，这是很必要的，例如，在进攻战术配合框架内的个人主动行为对于长期保持胜利是极其重要的。当队员自由积极地去观察防守探索机

会时，进攻就从机械、死板的方式中跳出来向灵活多变、不可预测的方向发展。另一个方面就是富有创造性的、变幻莫测的假动作，尤其是传球的假动作。受过训练的防守队员往往是以球为主随球移动。当球在底线侧翼时，弱侧防守队员偏向有球侧。例如，一个逼真的从罚球区顶部向边角的传球假动作，一定能带动防守队员的移动，或者至少是让他们回头。传球假动作对于顺利执行战术是很关键的，能够使你在想要投篮的地方得到投篮机会。哈扎德传球给布莱克曼的假动作就可以控制吸引坎宁安的防守队员。

## 第 5 章

# 后卫—后卫—前锋： UCLA 式切入

在 1968—1969 赛季结束时，第五面 NCAA 冠军旗帜在波利会馆（UCLA 大学主场）升起。下一个赛季带着艰巨的任务开始，要填补三个冠军队主力球员刘易斯·阿尔辛多、林恩·沙克尔福和肯尼·海茨离开后的空缺。

在中锋没有内线优势的情况下，我们搁置了高一低位进攻战术，在 1969—1970 赛季重归高位进攻。结合本队的实际特点，我们决定让内线进攻为吸引外线防守而向下协防，让外线投篮作为最后的选择。许多战术都适合这种球队，但我们需要在进攻体系结构中选择一个主要的战术打法，那就是紧接着 UCLA 式切入配合之后的后卫—后卫—前锋的传球配合。

### 基本配合

虽然在很多配合中，UCLA 式切入能够被用在左右任何一侧，但我们倾向于右侧，这是因为大部分中锋队员是右利者，因此，左边区域有更多的掩护经验和机会。这些因素就要求参与配合的每一名前锋和后卫都能够被合理地布置到最有效的一侧。尽管进攻配合将球安排到最有效的一侧，在观察防守和使用配合的过程中，仍然可以变

化的。但是对于这个主要配合，队员应该被设置在他们的最易操作的区域。

这种配合通过①攻击性地带球进入前场，并运球压缩他的防守队员。②做内切的假动作后向外拉出，移动到比①距离篮筐还远 0.5~1 米的位置。不要犹豫，①传球给②，除非②被紧密防守。④假装切向篮下，然后拉出到场地右翼。②传球给④。在②传球前，⑤先假装向内摆脱后上提，转身用背部为②做掩护，②利用⑤的后掩护在罚球区附近或低位区域得到一个无人防守的机会。这是 UCLA 式切入的标志。③快速向下移动到弱侧低位区域，牵制他的防守队员使其不能协防②（如图 5.1）。

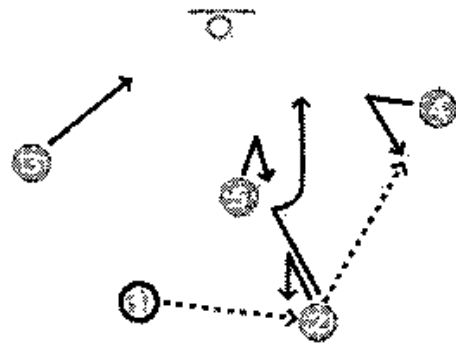


图 5.1 进行从后卫到后卫到前锋的传球，接着②利用⑤的掩护做 UCLA 式切入配合，使其在低位无人防守

②利用⑤的掩护是配合中的一个非常重要的组成部分。原因有两个：首先，它能使后卫得到一个好的无人防守的投篮机会；另外，更重要的，它是进攻中最初的垂直渗透移动，如能准确实施，会使防守队员向篮下收缩，使向高位的传球成为可能。教练员必须强调每一次 UCLA 式切入的跑动，后卫要努力争取摆脱防守得到投篮机会，决不要仅仅是一个移动、一个简单的战术发动行为。偶尔 UCLA 式切入会受阻而使球传到高位中锋的手中，因为中锋的防守队员有时会补防后卫的上篮。

由于 UCLA 式切入的重要性，它必须被充分完善。值得注意的

是，创造有利时机的全部责任都落在后卫的肩上。中锋折返上来用背部做后掩护时，要避免因移动造成掩护犯规。最重要的是，后卫要寻找一个直接上篮得分的机会，他要接前锋的传球。前锋不要一直拿球在头顶，要先做把球向下传的假动作，然后做双手头顶传球给切入的后卫。

但是后卫直接上篮得分的机会不会经常发生。更多的教练员要求防守队员密切注意球的位置和高位掩护的有球一侧，站在球和他们所防守的队员之间。后卫直接带着防守队员移动，利用中锋⑤的掩护时，要与中锋擦肩而过，不给予防守者留空隙。在这里，他要观察防守队员的位置后决定自己的行动。如果防守队员偏向于罚球区，他做内切的假动作后从中锋上方绕过后沿罚球区边线切入，接传球直接上篮；如果防守队员偏重于球的方向站位，他就从中锋身后切入进入限制区，接高吊球；如果他的防守人绕到掩护者的后面，后卫就快速溜出来接球跳投。

如果④没有传球给②，就寻找高位的⑤。在②利用掩护穿过的同时，⑤紧跟着②切入一步，接着向外拉出到不超过篮筐5米远的位置。在④观察②后，⑤必须把握好切入时机，反切进去获得一定的接球空间。他接到球后，后转身以保持对限制区的观察，快速寻找③。③带动防守队员向限制区底线做移动的假动作，之后改变方向直接进入限制区中部，将其防守队员卡在身后（如图5.2）。⑤可以选择两种方式传球：单手传球和头

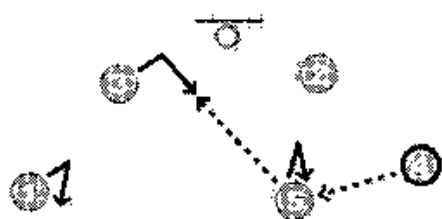


图 5.2 ⑤向内做假动作后拉出，与此同时接④传球。接着③插至限制区中间准备接⑤的传球

顶传球。如果用单手传球，可以直接传或做击地反弹传球。不管用哪种传球，都必须有传球的假动作。

传球给⑤后，④先向⑤移动一两步，接着改变方向直接向限制区移动，在那里以背向篮筐为②设置掩护，因为防守队员知道掩护要在限制区

设置，所以②要先带动他的防守人做切向罚球区的假动作，然后折回沿低位下方利用掩护向外线跑动（如图 5.3），⑤传球给②，②跳投，⑤向篮下切入。

弱侧低位的球员能做的很多，这些活动可使②成功地获得传球。④向罚球区的快速移动以及沿限制区边线的切入都能吸引和分散防守队员的注意力，并且，如果②接到球投篮，弱侧的前锋能快速由攻转守，获得一个好的抢进攻篮板球的位置。

当③在一个较深的位置时，⑤可能看到③被绕前防守，并且防守队员不准备改变，这样可以利用下面的配合进攻：①移动到左侧形成一个三角，并且假装向内线切入后，再向外折回形成一个外线投篮的威胁，吸引防守队员，使其不能协防球员③。③把防守队员卡在⑤的方向上，⑤传球给①，①再传球给内线的③。

④的第一传球选择是利用⑤掩护的②，第二个选择是高大的⑤，他的第三个选择是①，①会先做向内摆脱的假动作，然后向外移动到强侧罚球线的延长线区域准备接球。如果④传球给①，③假装向限制区底部移动，然后来到左侧高位。①传球给③后，直接切向③，

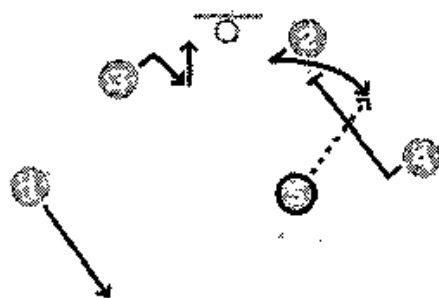


图 5.3 ②利用掩护跑向外围接球跳投

如果他的防守队员向罚球区活动，就从③的上方绕过获得一个手递手的策应传球。其间，④和⑤向弱侧区域移动为②设置一个双人掩护（如图5.4）。这个掩护的时机要很好地把握，②必须在③准备传球给他的时候无人防守。如果③忙于罚球线拐角处的配合，双掩护就失去用处。选择恰当的掩护时机是②的责任。当然，如果③传球给①，将不会传球给②。不过，②仍要利用掩护来到弱侧左翼。如果强侧投篮，②将撤后准备防守。

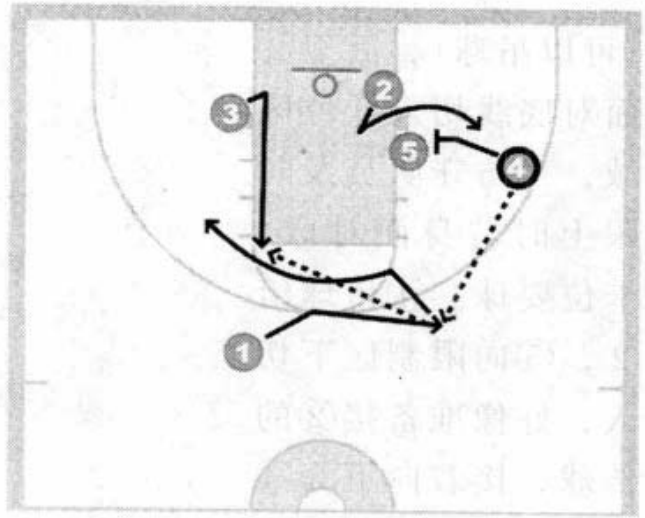


图5.4 球由①传给③，①从③上方绕过并接③手递手的传球

## 附加的进攻配合

像每一个进攻基础配合一样，在运用 UCLA 式切入时，我们有几个机会。哪种机会有效，要根据防守队员的防守情况以及在比赛中任何位置上进攻队员的个人时机来判断。

### 后卫内线单打

具有较强内线背靠单打进攻能力的后卫需要观察利用中锋掩护后的位置情况，不管他是在中锋前面切入，还是从中锋身后切入

(可以吊球)，后卫②面对底线切入低位区域，当防守队员及时跟上时转身面对球，卡位要球。④传球给②，⑤向限制区下切入，好像准备接②的传球，接着向下为③做掩护，③利用掩护来到高位（如图 5.5），这些行动会吸引弱侧防守队员，使其不能协防占据单打位置的后卫②。

### 后卫突然外拉

向内切入的后卫根据防守队员的情况，可以有多个选择，而不仅是只有 UCLA 式切入配合中的一个机会。如果后卫的防守队员从掩护的后方绕过，他可以不必切向低位，而突然向外拉出接球跳投。这种情况下，强侧的前锋向篮下切入，中锋仍然做一个掩护者（如图 5.6）。弱侧前锋快速移动进罚球区，而弱侧后卫向外移动后，突然面向球折回，战术配合有可能需要他去接球并传球给前锋。

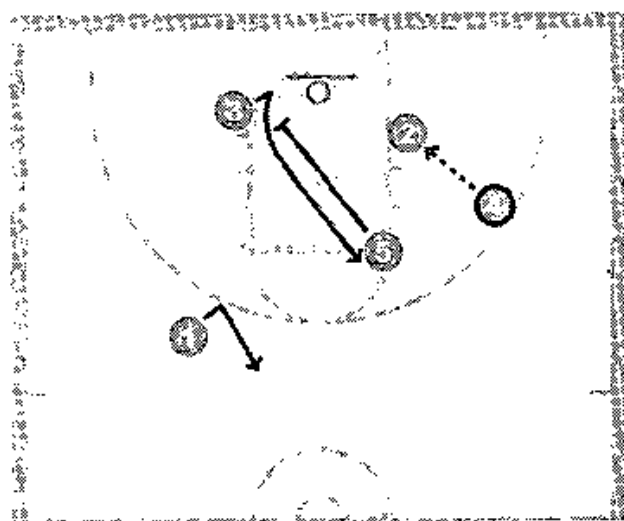


图 5.5 ④传球给②，⑤和③交换位置，分散防守队员的注意力

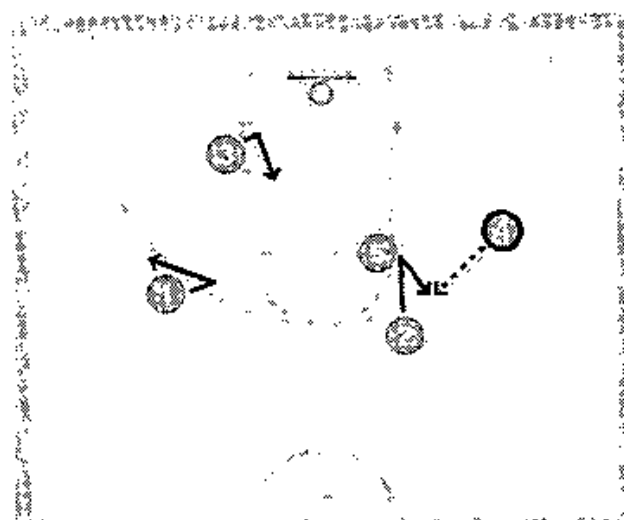


图 5.6 后卫突然拉出接球跳投



后卫突然外拉是来自于对防守的观察。教练员应该强调所有队员，尤其是无球的队员，必须观察和调整行动时机和配合方法。当队员遇到训练之外的进攻机会时，应该鼓励他们敢于为打破固有的配合模式进行探索。

### 有球掩护

当进行边位配合时，弱侧前锋跑动到边侧高位，他可以选择有球掩护，而不是在高位接球。③继续向外移动在球场中间用背部进行掩护（如图5.7）。①观察防守可有几种选择：如果他的防守队员预判到他要利用掩护，就要先从中间向篮下运球，然后利用掩护，使篮筐左侧有很大的活动空间；或者利用掩护后如果他的防守队员从后面快速堵截边线区域，他可以折回。在上面行动之前，④和⑤设置双掩护，使用双掩护的②必须观察以上行动，并选择切入时机。

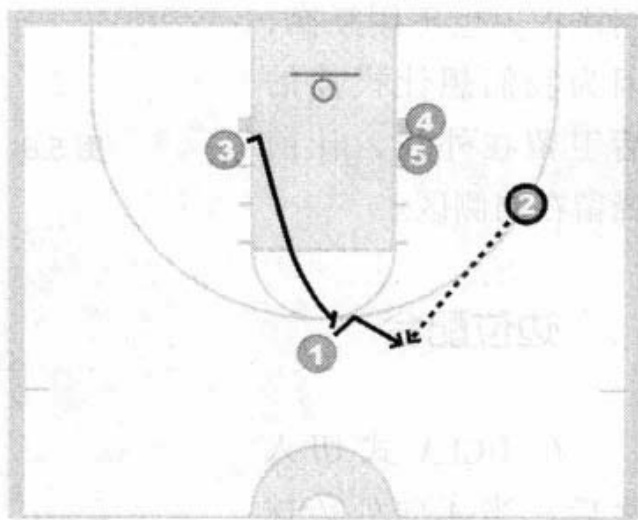


图5.7 ③掩护，给①一些选择

### 中锋内线单打

根据中锋的判断，在后卫—后卫—前锋配合的传球之后，他可以切入强侧区域，这是因为他的防守队员向内线收缩留下了开放的

切入低位的直接通道，或者是因为他相信自己有身高或技术优势。④传球给低位的⑤后可以和②换位，或保持他们原来的位置（如图 5.8）。①和③不用掩护，也不用互换，因为我们想让投篮的后卫留在外线，让前锋留在弱侧区。

### 边位配合

在 UCLA 式切入之后，当④向外传球给①时，③来到边位同①完成边位配合（如图 5.9）。①传球给③，并带动防守队员向③方向移动，迫使防守队员去选择是从③的外侧抢过还是从内侧绕过或穿过。大部分防守队员会选择从③的内侧绕过，重点防守策应传球后①的直接带球上篮。①将会从上方切过并接③的策应传球，可以跳投也可以带球上篮。③能够转身向篮下移动要球，或者突然向外拉出重新接球并跳投。

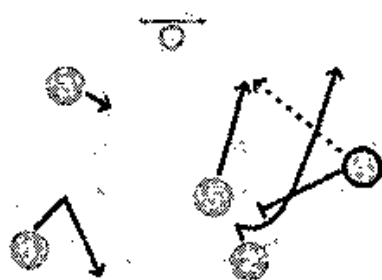


图 5.8 ⑤向强侧低位切入，接④的传球

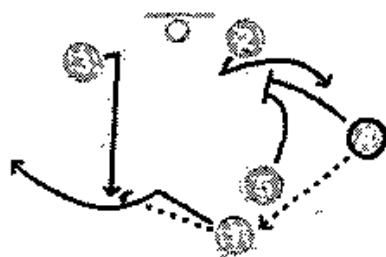


图 5.9 在完成 UCLA 式切入配合后，③和①进行边侧高位配合

## 前锋一对一进攻

对于擅长带球快速上篮的小前锋来说，边位配合是非常理想的进攻方式。③做摆脱假动作来到弱侧罚球线外的位置。①传球给③，如果他的防守队员侧重防守接传球，③立刻迈步转身并带球上篮。因为其他三名球员正在执行另一侧的双掩护，弱侧防守队员不能协防③的带球上篮。如果①没有接到手递手的策应传球，③可转身面对他的对手，做适当的假动作，或者投篮（如图 5.10）。当①传球给③，③能做手递手的策应传球的假动作时，转身向篮下带球突破。半场或全场即将结束还有一定的时间，面临掷边线界外球时，这个配合可能是有用的。

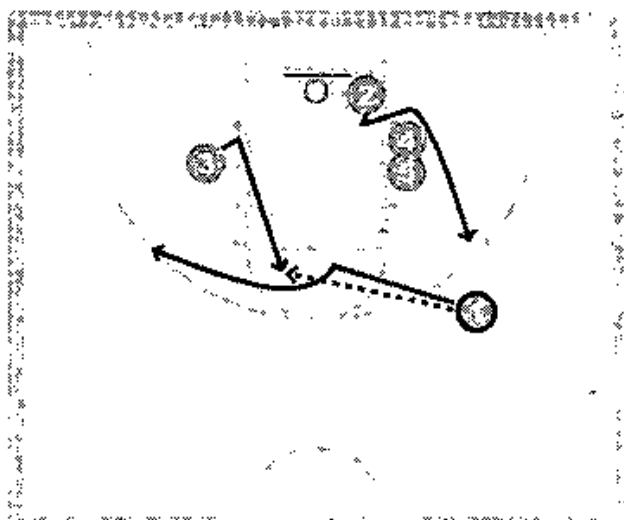


图 5.10 ②④⑤进行双人掩护配合，吸引弱侧防守队员，使③可以直接带球上篮

## 由内到外的前锋一对一进攻

这个配合能够形成弱侧前锋一对一的情况和一个从右侧突破上篮的进攻机会。

②通过传球给①发动此配合，①再传球给左翼的③。①运用 UCLA 式切入。⑤向下滑向限制区低位（如图 5.11）。①移向弱侧，④向下切到弱侧低位区域，②移向强侧，使防守队员认为球可能会回传。

③传球给⑤。全部防守队员都会侧重篮下。①向球移动从⑤身后切回，准备接一个手递手的策应传球。此时，②向内切然后向外拉出，接内线⑤的外传球。④立刻来到高位接球，他在右侧有一个很大的无人区域去进攻。如果②的防守队员协防④，②就向右侧三分线外移动，随时准备接④的回传球投篮（如图 5.12）。

## 小 结

大部分教练员都承认不需要有太多数量的进攻配合，而是需要高质量的进攻配合。只有建立在合理原则之上的战术配合才是正确的。带来胜利的不是攻防战术，而是队员对防守破绽的观察能力和执行配合细节的注意程度。如同 UCLA 式切入配合，关键是进攻的合理发动——垂直切入的完成、及时地拉开、完善的弱侧行动，以及篮板球和攻防平衡；通过配合使球传到投手手中，

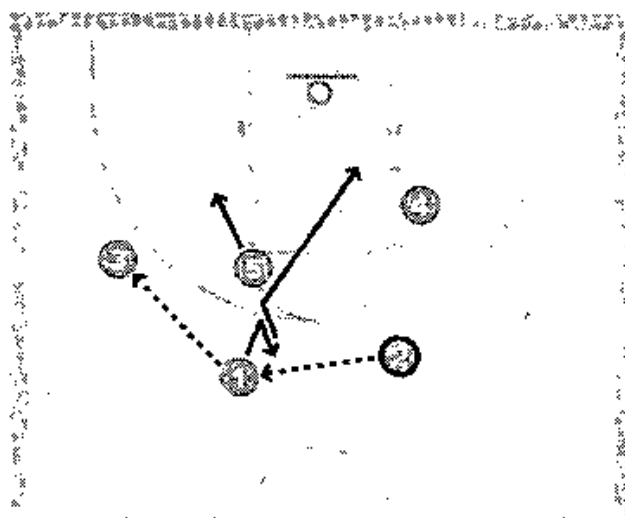


图 5.11 球从②传给①，①再传给③，接着①做 UCLA 式切入

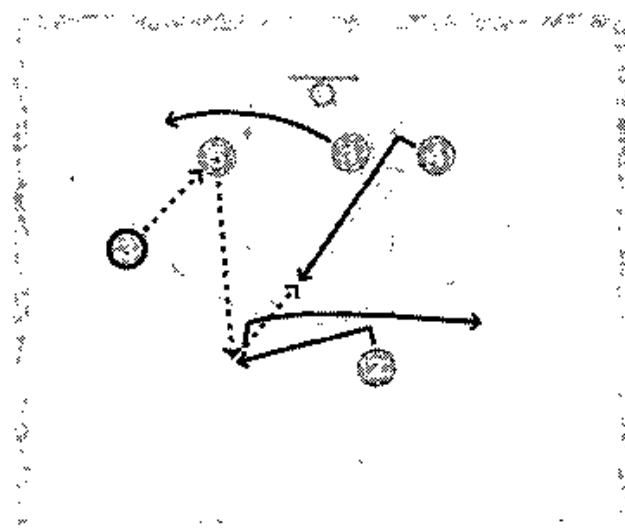


图 5.12 球由内线的⑤传出给②

在特定的位置有较高投篮成功率的得分手或者有一对一单打的机会。在1969—1970赛季UCLA式切入配合是成功的。这个配合可以使球给内线的威克斯和科蒂斯·罗，当防守向篮下收缩时，可以传球给毕比或者是外围投手在外线投篮。另外，在训练课中练习的多种附加机会可以形成一个系统，它能对付对手的各种防守变化。

就一直非常著名的UCLA式切入来说，我们运用它可能不像一些人想象得那样得到更多的得分。然而，事实是有时候制造的一些命中率相当高的投篮很容易引起防守的注意，并对我们的优势采取行动加以限制。下一个配合即前锋—中锋配合的传球变得更加有作用，防守队员阻止这个配合变得更加困难。防守中锋需要收缩去协防。由于这个原因，我们的后卫努力训练以取得投篮空间，甚至当防守收缩到掩护背后时，后卫可以突然折回拉出。我想说明的是，高程度地发展一个配合机会，也是为创造另外一个配合机会埋下了伏笔，这不仅存在于UCLA式切入配合战术的体系之中，同时存在于其他所有配合的所有机会。

我们提出了几种方法，试着去跳出UCLA式切入既定套路。有时，后卫传球给前锋后，后卫的防守队员会竭力阻止其向前行动。经过训练的后卫们为了避开防守队员往往利用身体全力阻挡前锋移动。训练有素的后卫队员为摆脱防守，可以带动他们的防守队员先向右侧切入。更有效的方法就是在传球给前锋后向球移动，并且继续向前到限制区的位置。聪明的进攻队员会擅长玩“猫和老鼠”的游戏。假装向外移动，吸引他们的防守队员向中场外移动，之后突然向篮下切入。不过，更多的时候，快速向球移动是最有效的。

通过这几年，许多进攻体系都包含了UCLA式切入配合。一些教练员能够完美地使用它，而有些不是太理想。不同的地方在于是否持久稳固地执行。如果在整个赛季中没有以投篮得分作为执行配合的重点进行持续训练，一般来说，配合将会由于队员们机械地执行配合而失效。必须让每名队员都知晓这一点，这是球队战术配合成功的关键。

## 一个奇妙的内外协作

当运用 UCLA 式切入配合时，希尼·威克斯和亨利·毕比是不可阻挡的。威克斯是 1969—1970 赛季最全面的进攻球员，他速度很快，投篮范围大，善于一对一进攻，能完成带球突破并有变化多端的近距离跳投和上篮。因此，他在每个地方都有很强的攻击性。不过，他在弱侧区接到中锋史蒂夫·帕特森传球时的内切移动是最优秀的，如果球传给外线的后卫，威克斯提到罚球线两端的区域接球，通常是接优秀投手和控球手亨利·毕比的传球。毕比的能力和具有一对一才华的威克斯组合，构成了极有威胁的边区高位配合。

当威克斯被安排在 UCLA 式切入配合的一边时，任何防守他的队员虽然都非常重视他，但仍然会感觉无助，因为他的弱侧内切反跑像闪电一样快，还有毕比出色的传球能力。



亨利·毕比表演完美的跳投，如果三分投篮很有效，亨利会吸引更多的防守向外扩大

## 高一低位进攻战术

怀着对胜利球队和成功教练员的渴望，一直备加努力地工作。到1966年为止，UCLA球队已经变成美国最强的大学生球队之一，变成了高位进攻的同义词。使它兼具固定配合和移动进攻配合多变性的特性，这些让该战术经过调整后能够适应每个赛季的优秀运动员。为什么不选择其他的进攻战术呢？

答案就是我们很幸运地得到了一个非常特殊的队员刘易斯·阿尔辛多。他的进攻天分和身高在高位进攻配合中可以充分地发挥，而在其他配合中则会受到限制。不过，当我们想要去充分发挥刘易斯的优势时，我们也同时想保持高位进攻中的其他主要进攻配合，确保其他球员的传球、切入、掩护和投篮技术能够包含在新的进攻配合中。这就产生了除了使用低位球员在低位发动进攻之外的与高位进攻战术相似的高一低位进攻战术。

我们的高一低位进攻战术由左侧低位的刘易斯和左翼的优秀投手前锋林恩·沙克尔福发动。林恩接后卫的传球后，他可以向内传球给刘易斯，也可投篮。因为刘易斯的位置接近

篮筐，带球移动和切入的距离是有限的，但这样进攻的效率是非常惊人的。

当比尔·沃顿在 UCLA 大学球队时，我们同样使用高一低位进攻战术。因为比尔·沃顿是一位传球技术精湛的传球手，所选择的配合允许他来到高位策应，接到球，再传给切入队员和无人防守外围队员。在比尔·沃顿一侧，当防守队员防守在对前锋的传球路线上时，他很快会发现有一个反跑并接球上篮的机会。当比尔·沃顿在低位被夹击的时候，他几乎总是能发现并传球给切向篮下的同伴，或者一位无人防守的外围球员。

本章节将会介绍高一低位进攻战术的基本配合。双后卫向前快速变成 1-3-1 进攻站位，这是由于沃顿具备在高位接球策应的能力，他是后卫首要的传球选择，因此，依据球队的特点采用 1-3-1 站位开始进攻。

这些高一低位进攻战术的概念和运用，主要是在对现有的优秀队员评估并努力让队员能力发挥得最大化基础上建立的。它的成功，不仅没有显示出高位进攻战术的不足，而且进一步确认了高位进攻战术的优势和它的一般特征。



## 高一低位进攻： 后卫—高位队员

**进**攻是否具有攻击性的一种检验方法，就是看它能多么灵活地使你在每个赛季最大限度地发挥天才队员的能力。我们都非常高兴刘易斯·阿尔辛多没有选择纽约州立大学，而加入了 UCLA。他身高 2.18 米，年轻，有高度，非常协调，技术比较全面。然而，他的加盟需要我们重新考虑一下进攻的某些方面。

我们的对手认为刘易斯·阿尔辛多是一个很大的内线得分威胁，只要他得到球都能造成高效率的投篮得分。尽管不能违反 10 项基本原则，但是作出一些调整还是有必要的。我们所关心的是通过调整强侧前锋对刘易斯的传球来保持我们的进攻体系。可以预见的是他一定会遭遇两人或三人的夹击。我们需要很好地转移球——通过场上的每一名队员——和几种使刘易斯拿球的方法，与此同时保持其他位置上的队员相同的得分机会。有三个原因使我们需要非常好的弱侧行为：一是吸引防守，避免其防守人对同伴协防；二是当刘易斯·阿尔辛多从夹击中传出球时造成弱侧接球得分的机会；三是加强对中锋的回传球，当中锋传出球后再回传对于内线拿球是非常重要的。在吸收借鉴威尔特·张伯伦和乔治·迈肯著名中锋的技术、得到专门负责高中锋训练的教练员的知识，并长时间地进行攻防战术练习的前提下，一个很有潜力的进攻产生了。这个新配合讲述了如何利用场上其他队员在不同位置迅速传球给刘易斯来充分发挥他的得分能力的方法。令人

惊讶的是，其结果与高位进攻有着惊人的相似之处。

## 基本配合

为了能发动两翼的进攻，可由相距 4.5 米的两后卫开始。一名后卫控球，传给另一名后卫，或者传给其余的队员。两名前锋处于高位的三分线外。高一低位进攻和高位进攻看起来是一样的，区别在于中锋的落位是在低位而不是高位（如图 6.1）。

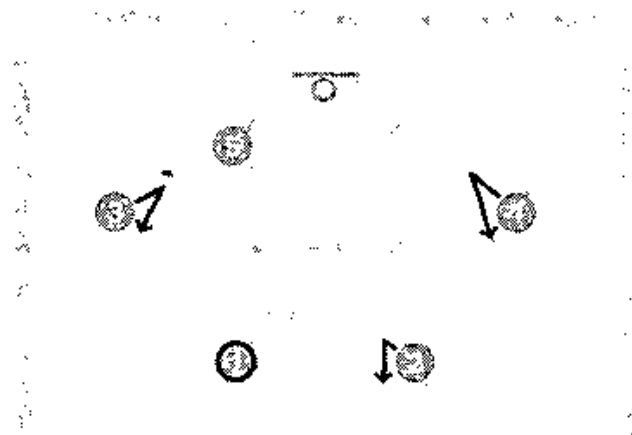


图 6.1 高一低位进攻开始时，与高位进攻的唯一不同是⑤的位置是在低位

在高位进攻时，后卫之间进行传球，目的是为了拉出空当传球给弱侧的前锋。在高一低位进攻时，前锋不在两翼接球而是反跑到较高位，形成 1-3-1 进攻。这一打法的要点在于，可能的情况下，后卫传球给提到高位的前锋，然后再传给低位的中锋。

### 后卫到高位配合

为了把④带到高位，①传球给②，不管④是被严密防守还是松动防守，都由②运球到④的位置，④快速切入篮下，吸引其防守队员向

篮筐移动。如果④无人防守，则②传球给④。不论是否传球，篮下的切入和传球的威胁都会使⑤的防守队员向有球一侧移动一步。与此同时，⑤可能进入罚球区并且无人防守，②可能传球给他。如果篮下的切入没有成功，④则应做90°变向后向高位移动（如图6.2）。

②回传球给①，①假装反向移动，突然折回接球，这时的进攻就成为了1—3—1型进攻（如图6.3和图6.4）。

在合适的时机，可传球给无人防守的④，①假装向下传球，然后头上过顶传球给④，之后向罚球区的另一侧移动、要球以吸引其防守队员。当④转身准备传球的同时寻找⑤，⑤假装向底线切入，然后上步把防守队员卡在身后，始终抢位站在防守队员的前

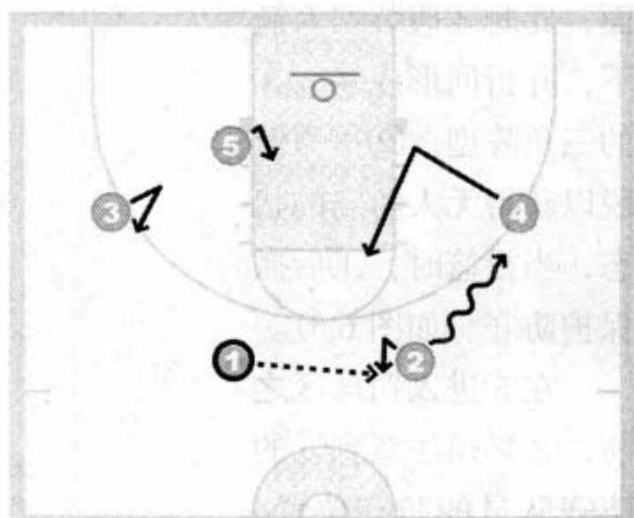


图6.2 ①传球给②，如果②不传给④，则④变向90°向高位移动

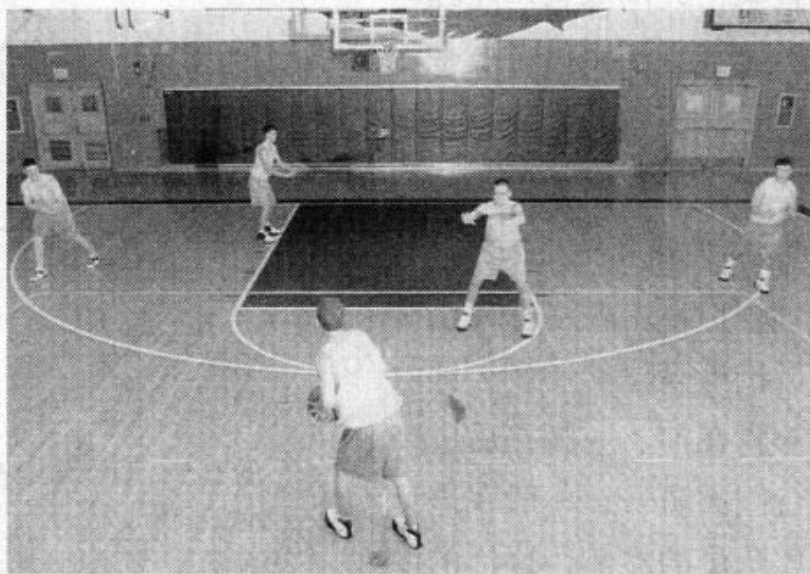


图6.3 1—3—1阵型

面，此时③假装切入篮下，并折回形成④⑤③的三角阵型。②尽力摆脱以获得无人防守的状态，当投篮时，①后撤保护防守（如图 6.5）。

在⑤进入罚球区之前，③必须注意到⑤的防守队员的防守位置，比赛中一旦运用此配合，所有的进攻球员都应该迅速看到防守队员是否正在中锋身后防守和等待与同伴形成夹击，或者绕前积极封堵传球给中锋。如果⑤因防守队员的绕前防守（防守队员站在进攻队员接近高位的一侧，即一脚在前、一脚在后进行侧面防守，一般在进攻队员的左侧，这样的防守不利于进攻队员接

球）而无空当接球。⑤④③应一起配合形成三角阵型而使⑤从侧翼接球。④假装传球给⑤，③假装切入后拉出接④的传球，⑤把防守队员卡到高位直到接到传球。当③传球给⑤时，要时刻注意弱侧防守队员的断球（如图 6.6）。

④传球给③后，向③移动一步后切入限制区并做要球的动作，

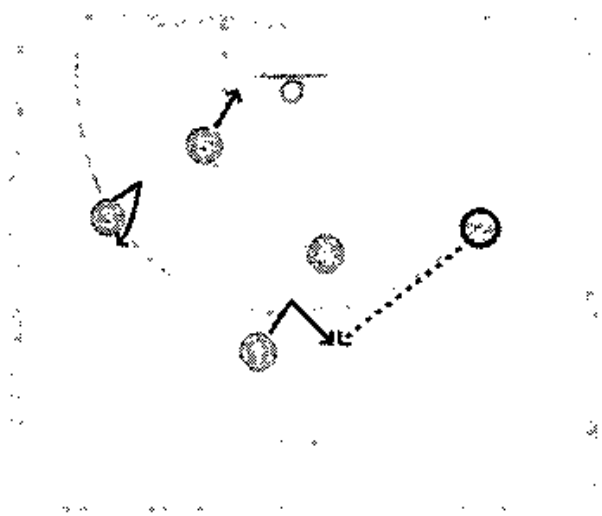


图 6.4 ②传球给①，形成 1—3—1 阵型

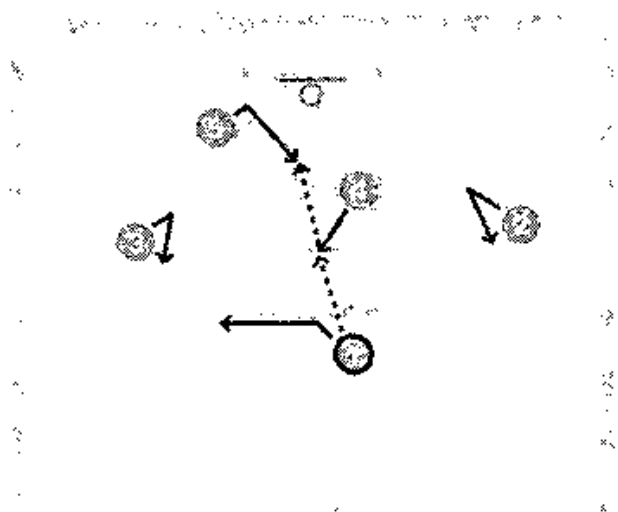


图 6.5 ①传球给在高位④，然后⑤在底线卡住防守队员

这样可以吸引④的防守队员的注意力使其不能协防⑤，而且在③传球给⑤进攻时使④处于一个有利的抢篮板球位置。

如果⑤有人防守并且不准备接球进攻，④可继续移动到异侧低位为②做掩护，②则可利用掩护移动到强侧高位。④给②做掩护要注意把人挡住，

因为②要带动他的防守队员去利用掩护。如果②明确掩护的位置有利于把握进攻时机，而且可以减少进攻中的掩护移动犯规，在比赛中这点是非常重要的，因为裁判员大多倾向于吹进攻方的移动掩护犯规。

如果③接球后⑤被绕前防守，那么球必须回传给高位，再传给⑤，此时⑤已卡住防守队员使其不能回到合理的防守位置干扰⑤的接球。④可假装切入篮下后拉出接球，然后传球给⑤，或者④切入篮下并在弱侧区做掩护后由②提到高位接球，再传球给⑤。

如果⑤被绕前，他的髋部应该紧贴防守队员的后背，并且面对底线，接近防守队员的手臂肘部应该在防守队员肩膀以上，这有助于避免接球时被判罚推人犯规。不过，如果他感觉同伴不会传高吊球，他可用内侧手臂顶住并沿着防守队员的背部做前转身面向较近的边线（左侧）和高位。

这个前转身动作与许多这一位置队员学到的相反。不过，在这个例子中，至少有两个原因可以解释它的优点：一是可以保持对球的观

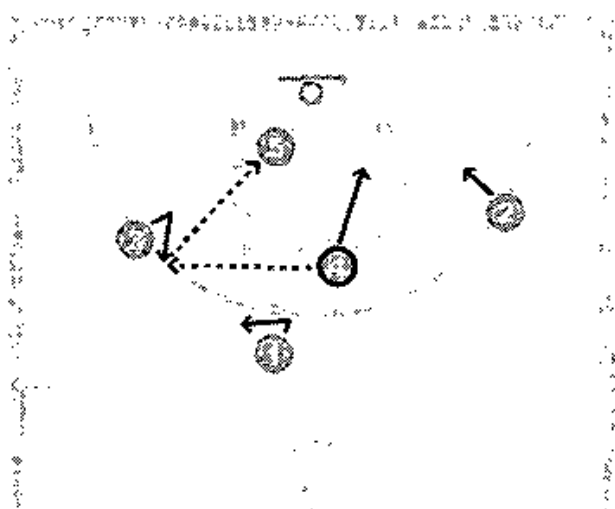


图 6.6 如果⑤被严密防守不能得到④的传球，④通过③把球传给⑤

察，反之后转身将有片刻看不到球。这可能意味着一个成功地给转身队员吊球和一个失误之间的差别。二是向底线的前转身让中锋保持紧贴防守队员，相反，背后转身会有片刻的脱离身体接触者，这可能会让绕前防守的队员重新找到位置。

如果④没有选择此配合，⑤可以穿过限制区到异侧低位要球。④

传球给②，②可先假装切入篮下然后折回吸引防守，并且观察⑤。④传球后，向②移动一步后切向罚球区并要球。这可以吸引其防守队员并使他不能去协防⑤。④切入时可接②的传球，如果没有接球机会，他可以背对底线到异侧低位给③做掩护。③假装切入底线，在低位改变方向到高位形成②⑤③三角阵型站位（如图 6.7）。③在高位时，有四种进攻选项。

### 后卫到侧翼配合

①传球给②，②运球到④的位置，之前④反向移动到高位。②不传球给④而是传给假装内切后折回的①。①假装传给④，向内吸引防守队员，然后传球给左翼先假装切入篮下后跑出的③。③观察低位的⑤。④在高位假装向篮下切一步去接高吊球，然后回到强侧高位形成③⑤④三角阵型。②在弱侧准备退守。①在高位做假动作以防止其防

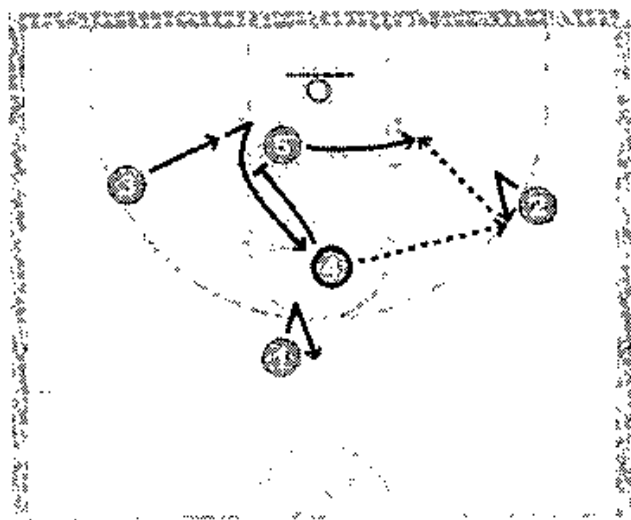


图 6.7 ④传球给②，②传球给⑤。然后④切入限制区为③做掩护，③到高位与⑤和②一起形成三角形

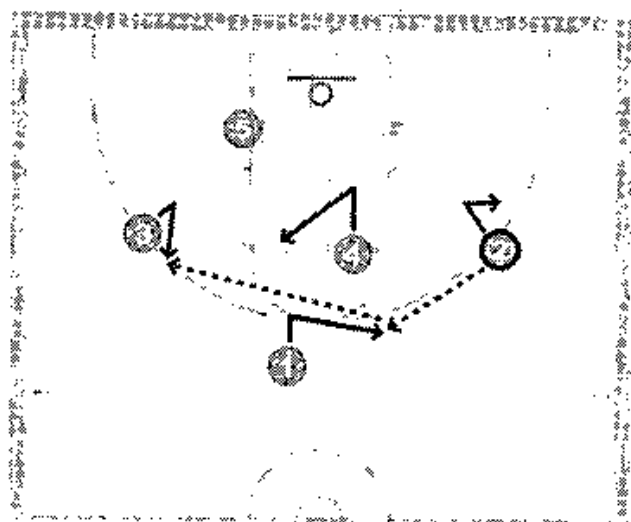


图 6.8 ②传给①，①假装传给④后传给侧翼的③

守队员去协防④（如图 6.8）。

当③准备传球时，⑤无人防守，此时必须做到：第一，⑤面向罚球区直到③拿到球。这样就会使其防守队员处于他和篮筐之间。只要他面向罚球区，防守队员就会知道他切入或穿过罚球区的可能性。

当他面向侧翼时，这种情况就不存在了，并且他的防守队员会封阻传球给他。第二，当转身面向③时，如果他能紧贴防守队员则对进攻是非常有利的，特别是腿与腿或背部与腿紧贴。防守队员的移动能够使他来到③和⑤的传球路线上。当紧贴防守队员腰部以下时，能够阻止防守队员的移动，否则不能。

⑤要抢占很好的位置，以使③能够传球。远离防守队员的手应该向上展开手指，肘应该完全伸直。另外一只胳膊的上臂应与地板平行，而前臂与地板垂直，阻碍防守队员。在大多数情况下，当接球时，他应该向前跳一小步，双脚同时着地，这样可以任何一只脚为中枢脚转身。接球后，他应该迅速挺直后背，球拿于下颌处，肘撑起，头转向远离底线的肩膀。现在他可以移动进攻，因为他能观察到防守者的位置和场上的其他情况。

如果③传球给⑤，④观察自己的防守队员，可切入篮下接球得分或者假装切入然后拉出来接球跳投，这样做可以防止其防守队员去协防⑤。如果④的防守队员有夹击⑤的迹象，④可切入篮下，可能会无

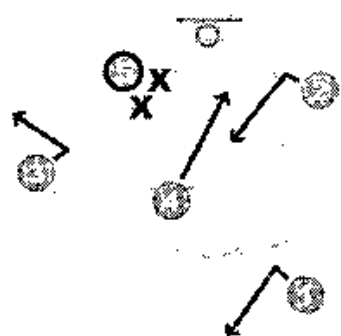


图 6.9 ⑤被双人夹击，所以④可以切入篮下去获得无人防守的机会

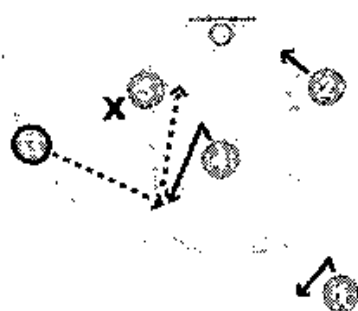


图 6.10 ⑤卡住其防守队员时，④可双手过顶传球，传球要稍微偏向篮下，这样可以引导⑤的攻击行动

人防守（如图 6.9）。如果⑤没有做动作，②和④换位。

如果⑤被绕前防守，④可假装切入然后折回到强侧的高位，接到③的传球后再传球给卡住防守队员的⑤。⑤必须用前转身卡住防守队员，用内侧手臂顶住防守队员的后背向高位移动。这样能够紧贴防守队员，并将防守队员卡在限制区外，同时有利于保持对球的观察。击地传球不如直接传球效果好。④假装向下传球突然双手过顶传球给⑤，⑤接球的同时向篮下撤步，挤靠，可以不用运球直接投篮（如图 6.10），也可以跳起勾手投篮、行进间勾手投篮以及跳投得分。

## 附加的进攻选择

在具备一定的个人能力的前提下，如果队员善于经常观察防守情况并了解其变化，有几种额外进攻机会是可以利用的。队员应该记住，保持距离、快速传球、切入和不断地改变位置可以造成防守者的



失误，因此，也可以造成无人防守和增加额外的进攻机会。由于有些队员非常善于判断防守并且个人素质非常好，所以教练员应该让那些能够灵活执行战术的队员上场，比如，你让队员用他们的优点而不是弱点去打球，并发挥个人技术优势。让一个不会投篮的队员在高位控球，这可不是什么好主意。

### 高位前锋一对一打法

每一名队员，当他得球后，应该在他所在的区域内具有得分的威胁，如果不是这样，说明队员的位置是不合适的。比如，如果④在高位接球时并没有得分的威胁，他的防守队员就会明确地去协防中锋。所以当④在高位接到球时，他应该具有能在4.5米处跳投的能力，更进一步讲，能运一次球后近距离投篮或者能运一两次球做行进间上篮。④假装传球给⑤会使他的防守队员收缩后退，从而得到投篮机会。向两翼假传球可使其防守队员身体倾斜，或者放松防守，造成可突入篮下的机会。

### 前锋反跑 (④控球)

在高位持球的④观察内线的⑤或者侧翼的③，他们的防守会加强以使④不能传球。这时，⑤可沿限制区的一边向上提接④的传球，③反跑篮下切入（如图6.11）。从④到⑤的传球比平常的传球距离近。因此，④给⑤的传球一定要小心。⑤接球

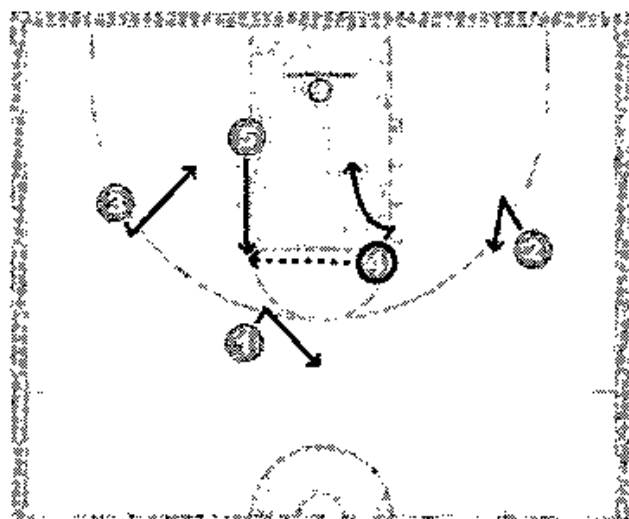


图 6.11 ④不能传球给⑤或者③，于是⑤提到罚球区边的高位接球，③则反跑切向篮下

后，④可切向篮下获得好的抢篮板球位置。

### 前锋反跑 (①控球)

一个传球能力很好的中锋可以造出很多的机会。与从开始变到 1-3-1 阵型相同，由②传球给①，①不传给高位④，而是假传④找③。如果给③的传球路线被封阻了，⑤要意识到，这时可假装穿过限制区，然后变向到高位，然后变向到高位，①的强侧接①的传球，①是否能传好这个球取决于他的防守队员手的初始位置 (如图 6.12)。⑤应该注意移动的时机，以便在①接到②的传球时他能到达自己的位置。③摆脱防守向篮下反跑切入，若④的防守队员去协防③的切入，则④可移动到限制区内形成无人防守。

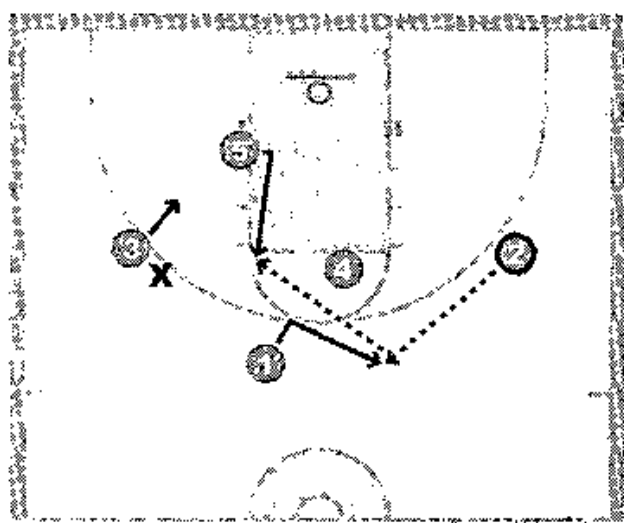


图 6.12 ①接到②的传球后找③，但是③受到严密防守，于是⑤到高位来接球

从侧翼向篮下反跑切入的时机极其重要，从①到⑤到③传球要快速流畅，但不要匆忙。因此，当⑤要接球的瞬间，③必须正好处于切入篮下的位置。如果能有一个参考点就更有效了，比如，当⑤准备传球时，相对于⑤，③应该准确地在什么位置。这些因素不能确定，也不应该确定，因为时机的好坏取决于队员的各项素质 (比如速度) 以及比赛中某个时间的防守位置。不过，可以说③最好是在切向篮下的路上。

## 中锋后（背部）掩护打法

⑤的另一个选择是给③做后掩护，④假装传给③，吸引③的防守队员甚至使其远离篮下，当⑤快速移动到侧翼时，转身面向底线用背部做掩护，以避免移动掩护犯规（如图 6.13）。③利用掩护切入篮下，接④的传球上篮或者做近距离跳投。此时，④和②的防守队员可能进行协防，若④的防守队员协防，④可跳投；如果②的防守队员协防，②有足够的空间上篮。如果②在三分线附近，可能有机会接球投篮。⑤可向篮下移动或者原地接球跳投。

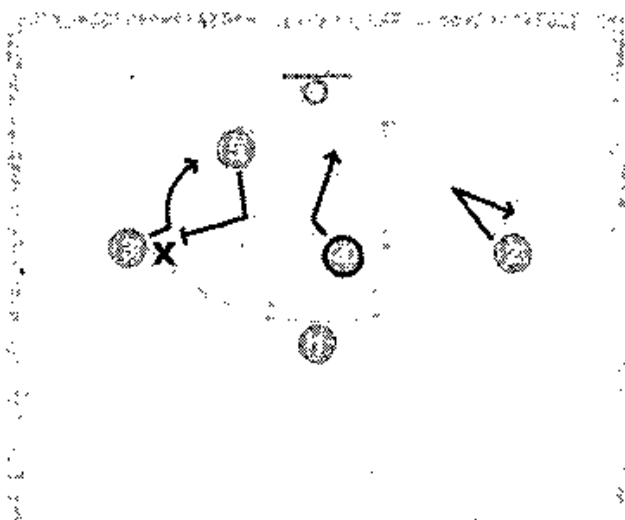


图 6.13 ⑤为③做背掩护，③切入篮下接④的传球

## ④和②传切配合

④接到②的传球后，首先寻找快速移向限制区的⑤。如果他认为②比防守队员有速度优势或身高优势，他可传给侧翼的②，然后切入篮下接②的回传球上篮。如果切入时没有接到传球，他可卡住防守队员接球，然后做内线进攻（如图 6.14）。

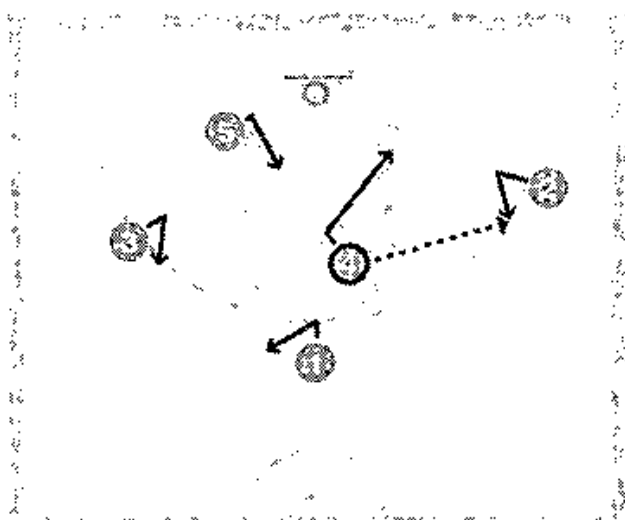


图 6.14 ④传球给②，然后切入篮下可接回传球并且投篮

## 后卫反跑

如果因为②的防守队员封住了传球路线，①不能传球给②，④可到弱侧高位接①的传球，这种打法的解释和图示可见“进攻半场紧逼防守”一章（见第八章）。

## 1—3—1 阵型

如果球队有出色的中锋，1—3—1 阵型是非常有效的。控球后卫发动配合时，传球给从左翼低位来到左侧高位的中锋，或者前锋（如图 6.15）。

比尔·沃顿是队里的中锋时，UCLA 球队经常使用这种战术来进攻。比尔（⑤）尽量提上来接球，在高位的凯斯·威尔克斯（④）能够观察到对方对⑤的收缩防守，并且移动以获得空位。大多情况下，由于防守密集，切入篮下会导致过于拥挤，所以凯斯留在了高位。比尔可传球给他，或者传球给强侧的优秀投手②，或者向外回传给①（如图 6.16）。

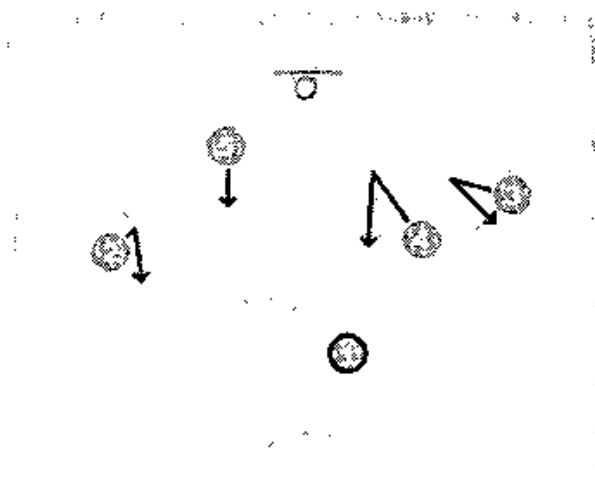


图 6.15 在 1—3—1 阵型中，①可传球给②③④

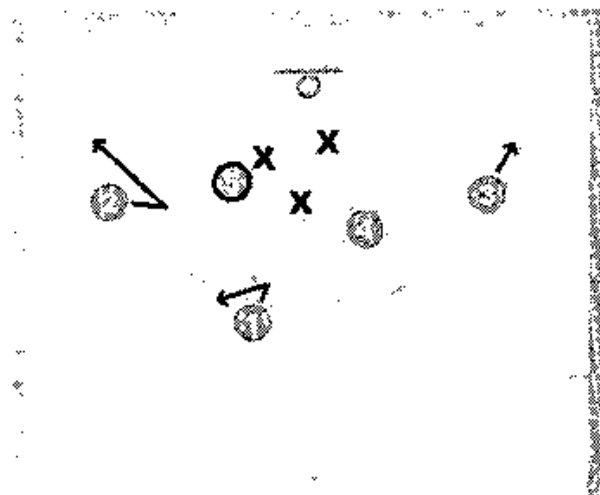


图 6.16 ⑤得到①的传球，可以传给④②①

针对比尔·沃顿，许多球队防守时采用人盯人的战术，但是一旦比尔得到了球，甚至是得球前，防守方就会改变成类似于联防的形式，至少有 3 名队员来围防他。由于这个原因，UCLA 式切入很少使用了，因为球员间的距离比切入更有效。除了 1—3—1 阵型，①传球给④然后传给⑤也是一种很有效的进攻方式。不使用 UCLA 式切入，沃顿可以完全统治内线。横切罚球区后，他经常返回一步移向罚球线，接威尔克斯的传球，并转身运球到弱侧上篮（如图 6.17）。

有时①的高位传球可能有困难，这时④可做对有球人的掩护来发动进攻。由于一些原因，当做掩护时，所有的防守队员就会放弃压迫式防守，于是后卫对前锋的传球就可以进行了。因此，UCLA 式切入可以拉出来通过对球掩护进行（如图 6.18）。

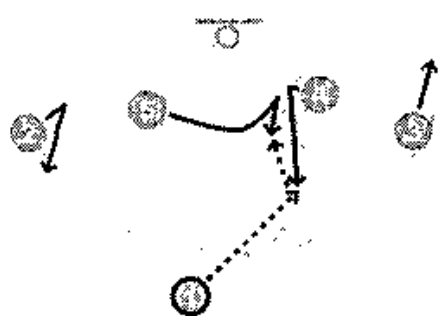


图 6.17 ①到④到⑤的传球方式在沃顿的队里很有效

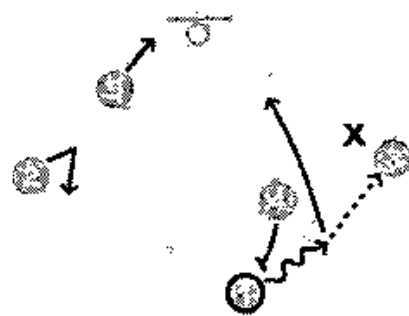


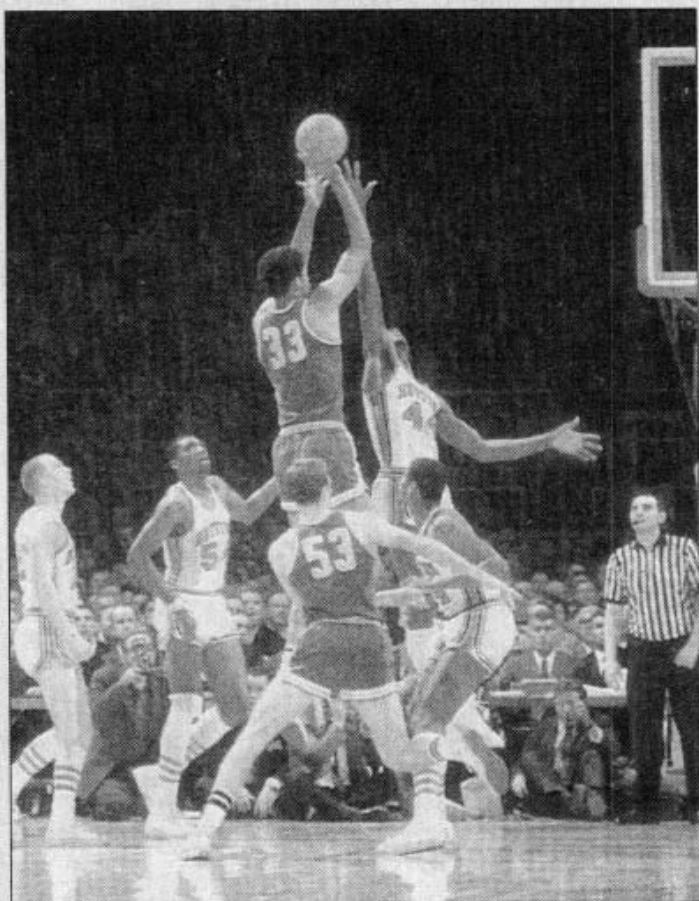
图 6.18 如果①不能传球到内线，④可做掩护使①可传球给侧翼的前锋

## 双重威胁

1967 年的赛季非常适合采用高一低位进攻战术。刘易斯·阿尔辛多为中锋，迈克·瓦伦是球队史上最有价值的控球后卫之一。卢卡斯·阿伦是一位优秀的运球和中距离投手，是迈克的最佳后卫组合。林恩·沙克尔福是一位 1.96 米高并且是三分线上令对手致命的投手，处于刘易斯·阿尔辛多一侧的侧翼。肯尼·海茨是一位优秀的中距离投手和传球者，处于另外一侧。刘易斯·阿尔辛多被安排在罚球区的任意一侧发动进攻，但是经常从左侧开始。

由于需要刘易斯·阿尔辛多能接近篮筐进攻，队员在进攻中的移动没有想象中的多，但是结果倒是令人满意的。由于他突出的内线能力以及当他在得分位置上得到球后的进攻很有效，大多数对手都选择区域联防。

区域防守与人盯人防守中的双人包夹或三人包夹非



不管埃尔文·海耶斯跳得多高，他也难以封盖刘易斯·阿尔辛多的跳投。在 1967 年 NCAA 半决赛中，刘易斯得分超过了杰出球员海耶斯

常相似，除路易斯·阿尔辛多以外的每一名球员都围绕刘易斯站位。不论是面对区域防守或者是人盯人的多人夹击防守，所有的掩护都停下来，另外四名队员中的一名都能跑出空位，或者通过插入罚球区，或者通过移动到一个无人防守的外围位置。实际情况并不困难。一旦路易斯·阿尔辛多把球传出去，我们的球队非常善于在他重新得到位置后再回传给他。对他的防守是空的，因为他传出球后，包夹他的球员就去防守外围位置的队员了，这就造成防守队顾此失彼的被动局面。

另外需要注意的是，路易斯·阿尔辛多传球给神投手林恩·沙克尔福，他俩打同一侧，并且很少离开那个位置。林恩·沙克尔福速度很快，并且高于当时许多外围位置的队员，所以，如果他的防守队员试图收缩防守路易斯·阿尔辛多时，他能很轻松地接球投篮。

当然，当防守变成联防时，林恩·沙克尔福会传球给刘易斯得分。那时，刘易斯是著名的“天勾”——这种投篮至今无人能防。阿尔辛多和沙克尔福的组合是不可阻挡的。

## 小 结

为了最大限度地发挥两位优秀中锋队员的能力，我们创造并运用了高一低位进攻战术，并使用了六个赛季。刘易斯和比尔在球队的时间里，我们仅仅输了六场比赛，这归功于两位灵魂队员的团队精神以及其他队员放弃个人荣誉的牺牲精神。然而，我们也相信正是针对他们的身高和能力的战术调整才有了我们的胜利。

这一章重点介绍了刘易斯·阿尔辛多在 UCLA 球队打球时高一低进攻战术的基本思路和战术方法。但是在刘易斯毕业两年后，沃顿上大学了，我们对高一低进攻战术中队员的角色作了一些创造性的调整。在第七章中你会看到更多的改变。



## 高一低位进攻： 后卫一侧翼队员

在刘易斯·阿尔辛多毕业离开球队后，UCLA 球队用中锋位置的史蒂夫·帕特森填补了他的位置，重新回到了高位进攻战术。尽管史蒂夫在进行高一低位进攻战术中很有能力，但我们选择了高位进攻战术，去让我们的一前一后的天才前锋希尼·威克斯和科蒂斯·罗充分发挥作用，结果是获得两个 NCAA 冠军，使球队获得的冠军总数达到了五个。

此时，比尔·沃顿、凯斯·威尔克斯和格雷格·李已经完成了他们的新学年，准备进入大学代表队。他们和大学三年级的拉里·法默、大学四年级的亨利·毕比，组成了 1971—1972 赛季的首发五人。

如果比尔·沃顿只是在低位进攻有效果，进攻的选择就相对简单，我们运用高一低位进攻战术像拥有刘易斯·阿尔辛多时做的一样。但比尔·沃顿有一个不同的技术特点，他既能传球，又能在罚球线附近的高位任何地方投篮。因此，我们允许他有更多的自由去创造得分机会，投篮的距离比前任的刘易斯·阿尔辛多更远。

另外，天才前锋凯斯·威尔克斯使进攻的范围更大，变化更多。他在高位区域相当机敏和迅速，这使球队在远离低位中锋的一侧有更多的选择。当然，后卫一高位配合仍然是主要打法，但是远离比尔·沃顿一侧的进攻，可以为比尔·沃顿创造更多的得球的机会。

## 基本配合

①传球给②，②向④运球，并时刻准备着向一名反跑队员传球。④先带动防守队员向外移动，紧接着反身切向限制区，之后再改变速度和路线向高位移动（如图 7.1）。④转身面对篮筐，设置掩护，①利用④的掩护切向篮下；或者④接②的传球，再回传，紧接着做一个 UCLA 式切入。两个方法都能接受，但是第一个是最快的，也最实用。

当①向篮下切入后，④紧跟①移动一步，然后拉开接②的传球。⑤做切向底线的假动作，接着向罚球区内移动，将防守队员卡在身后。③先向篮下切入，再突然折回，吸引他的防守队员不能去协防⑤（如图 7.2）。

如果⑤的防守队员在他和球之间，④快速传球给假装向内移动又

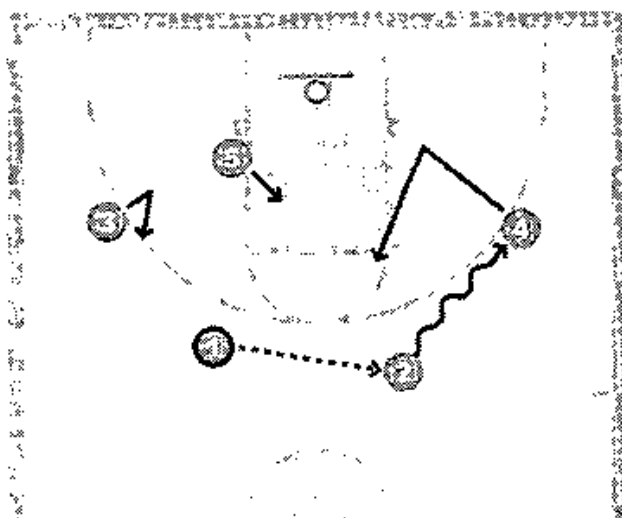


图 7.1 ①传球给②，②运球到④的位置。④切向低位，接着改变方向，移动到高位

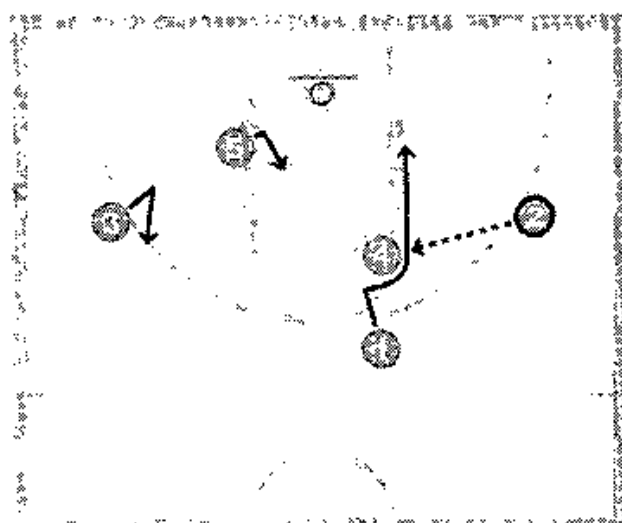


图 7.2 ①传球给②，②传球给④。④切向低位，然后突然改变方向，切向高位

突然拉出的③，⑤卡住防守队员使其远离传球路线，为接传球创造空间，③传球给⑤（如图7.3）。传球的方式视情况而定，如果防守队员的手在上面，③可以先向下做传球的假动作接着快速地做双手头顶传球；如果防守队员的手在下面，则可向上做假动作接着做单手反弹传球，这使得⑤能在向篮下移动过程中接到传球。③必须意识到收缩防守的弱侧防守球员会预测到这个传球，并很可能将球断掉。

④传球给③后，切入篮下。如果他的防守队员停下来去协防⑤，他就有机会接③的传球；如果没有这个机会④就继续向下移动到低位，此时

转身面向底线为①做掩护（如图7.4）。①做假动作，先向限制区移动，突然带动防守队员上提，利用掩护绕过低位区来到高位区。在做这个掩护的时候，要避免掩护进攻犯规。设置掩护的球员对时机

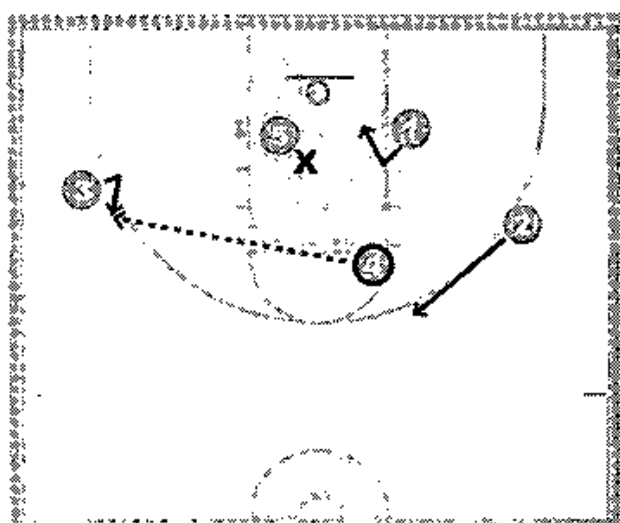


图7.3 ⑤的防守队员阻止④传球给⑤，于是④传球给③。⑤卡住防守队员远离低位，这有利于⑤接③的传球

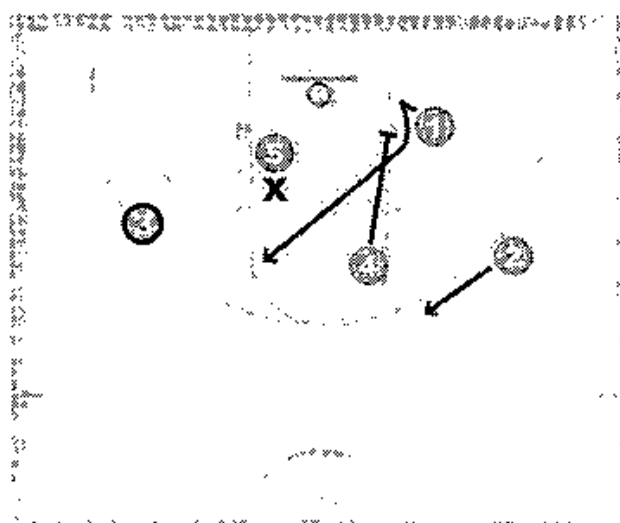


图7.4 ④向篮下切入，可能会有无人防守的接球机会，接着为①在低位设置掩护

的判断和把握应负首要责任。当同伴投篮时，弱侧的②要准备防守。

在 UCLA 式切入完成之后，④接到球，首先观察在内线活动的⑤。②切到限制区，转身背对篮筐，并为①设置掩护。①利用掩护向外移动到侧翼，接球跳投。④传球给①后，向边线移动一步折回突然

切向篮下，假装要球，接着为⑤做掩护。⑤重新回到强侧高位（如图 7.5）。如果①投篮，⑤④①抢内线篮板球，②抢外围篮板球，而③要准备退守。

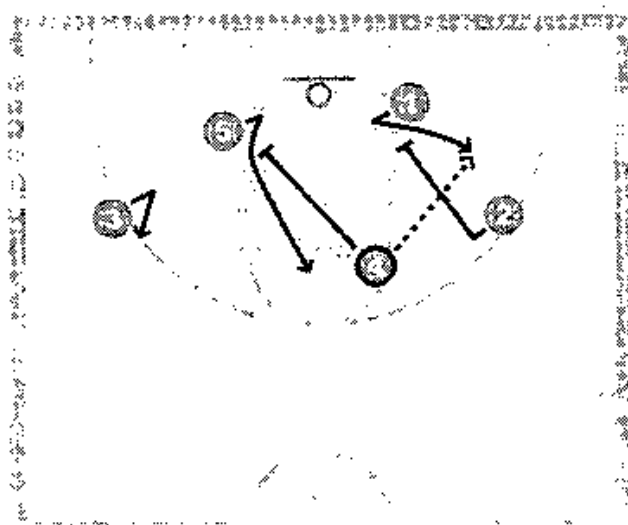


图 7.5 ①利用②的掩护来到侧翼接④的传球

## 附加的进攻选择

队员的技术和头脑将会使高一低位进攻战术中的后卫—侧翼前锋配合的传球有更多选择。如果队员是机敏的，能够抓住防守球员的防守失误，那么更多的配合机会都能够在进攻中产生。

### 前锋反向跑动

②运球到④的位置，并随时传球给向篮下反跑的④，或者传给准备移动到高位的④，但最终②向外回传球给①。①试图把球再传给③，③可能会把球传给低位的⑤。但是③被严密防守，而⑤不用

做移向底线的假动作就直接快速移向弱侧高位接①的传球。⑤接着观察反身向篮下跑动的③（如图7.6）。在多数情况下，他将会有接球进攻的机会。当②和④看到⑤提到罚球线时，他们为③设置一个弱侧的雙人掩护，低位的②靠近底线，①回到原来侧翼③的位置保持平衡。

进行这项配合，③必须认识到可能被严密防守，吸引和带动防守队员向外上提一步远的距离，而且，不应该费太多时间，因为当⑤接到球的时候，③应该正在切向篮下。⑤要把握好配合的时机，在传球给跑向篮下的③之前，拿球时间不应该太久。

迅速执行不仅可以使③得到传球直接上篮，而且可以避免弱侧防守队员协防。

如果③没有接球上篮，它继续向前利用双掩护得到跳投的机会，如果他有三分球能力可以投三分（如图7.7）。⑤传球给③后，

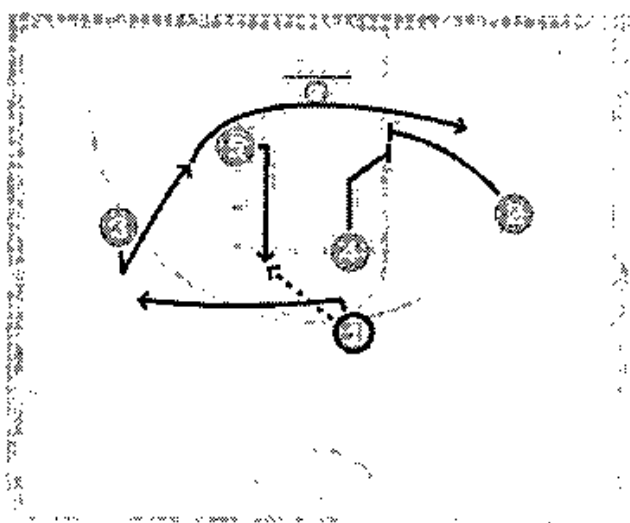


图7.6 ①传球给罚球线处的⑤，当⑤接球的同时，③反身跑向篮下，接着利用②和④设置的雙人掩护

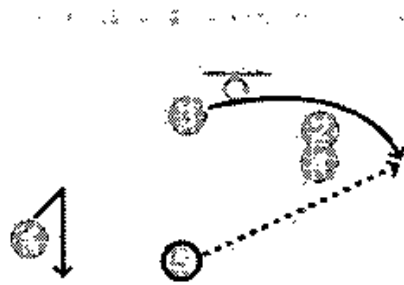


图7.7 ③接⑤的传球进攻

坚决向篮下切，可以要吊传球。②从④与球之间绕到高位，形成④③②的三角阵型。进攻落位进入具有四个选择的队形。

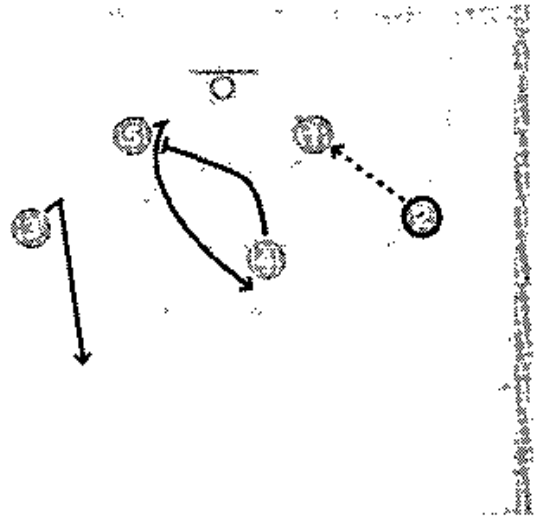


图 7.8 在②传球给①的同时，④向下为⑤做掩护，⑤利用掩护来到高位

如果球队有一名善于在低位单打的后卫，这个选项变得很有吸引力。①传球给②，②运球到④的位置（④可以

反跑接球上篮，如果没有传球，接着来到高位），①做一个 UCLA 式切入，在低位区域抢占位置。②用他的头、脚和球做假动作，恰当地传球给①。当传球后，④向篮下切入，积极要球去吸引他的防守队员，并且为假装向底线移动后返回的⑤做掩护，⑤利用掩护围绕低位区来到高位（如图 7.8）。如果②的防守队员夹击①，②就拉到中远距离的位置。③准备后撤防守。

### 大前锋内线进攻

在 UCLA 式切入后，④回传球给弧顶右翼的②，并且向右侧摆脱。②的眼睛看着①利用后掩护切入到限制区的要球。④为⑤做内掩护，⑤假装切入篮下，然后通过④的掩护绕到强侧高位，④离开限制区，这样以免他的防守队员留在限制区并向强侧来协防。②传球给

⑤，当④迅速回切到限制区时，⑤再传球给④（如图 7.9）①④和⑤在内线抢篮板球，③冲抢篮板球，②保持攻守平衡。

### 边位策应战术

如果后卫队员是一个非常好的控球者，并且可以突入篮下，同时，落到边位策应位置的队员是一个优秀的投手和突破手，那么，边位策应是一个极为实用的战术。另外，两名队员能够根据各自的防守队员情况作出快速而有效的反应，对这一战术的成功也同等重要。

④传球给③，③观察低位的⑤，④切入到限制区要球并在腰线外为①做掩护，然后①摆脱防守落到强侧高位处。②从弱侧开始起动，先假装向限制区内切入，然后摆脱到强侧罚球线外接③传球（如图 7.10）。②的切入要掌握好

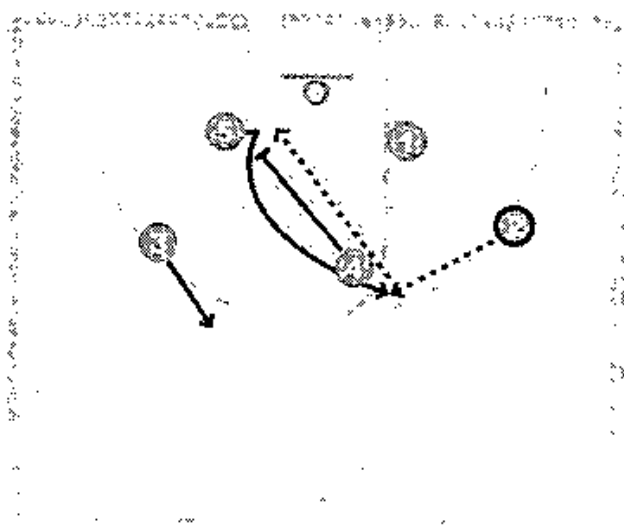


图 7.9 ④为⑤做掩护，⑤摆脱后到高位策应接②的传球，这样①在限制区内就可以接⑤的传球

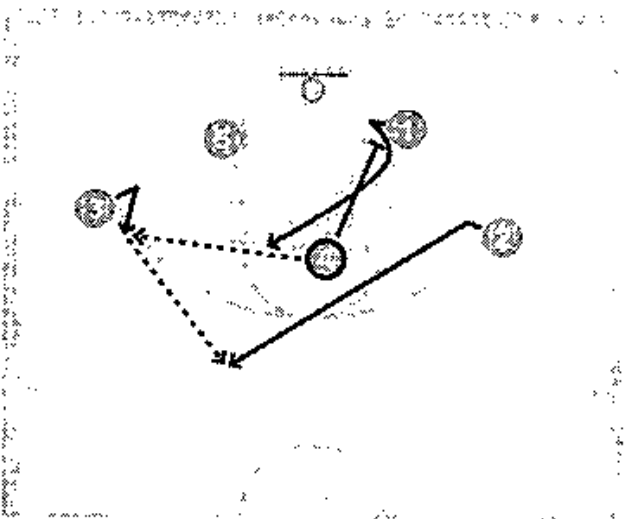


图 7.10 ①利用④的掩护插到高位策应位置，但是③把球传给从弱侧移动过来的②

时机，因为在③假装传球给高位①时，②可以利用防守者注意力不集中的有利时机。

④改变方向并返回到边位接②的传球，②做向下的假传球，然后用双手头上传球的方式传球给④。⑤和①同时向腰线位置做双掩护，①位于底线（他的脚尽可能贴近底线，另一只脚在腰线）。②根据防

守者的位置从④的内侧切入限制区摆脱，然后上提从④外侧绕切并接④的手递手传球，④此时可以下顺到篮下，也可以拉出到三分线位置（如果他可以投三分球的话）。①⑤为③做双掩护，③看到④和②交换位置后回绕出来（如图 7.11），不管④是否传球给③，①都绕过⑤到高位。

在篮球的所有战术当中，边位策应战术是最难防守的战术之一，它包括弱侧篮下的双掩护，进攻队员与篮圈之间的移动路线始终无法阻碍，并且有一个好的弱侧移动。通过练习后，后卫和策应队员学会根据对手的防守位置来运用恰当的移动路线。

如果其防守队员在传球路线上，边位策应队员也可选择切入篮下，而不是按照战术线路到高位，也可以继续到外围来做有球掩护，后卫从策应队员手中得到球后，可以在外围跳投，也可以绕过策应队员切入篮下；或者策应队员不传球而是在为后卫挡拆后传球给后卫进

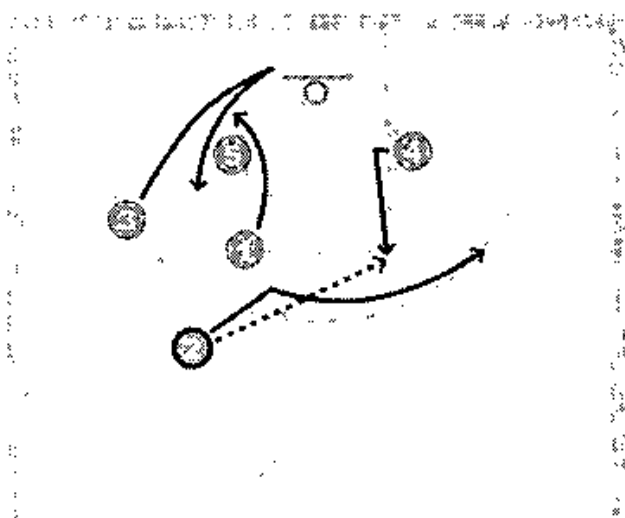


图 7.11 ④可选择传球给②，也可选择投篮，或者传球给③



行传切上篮配合。上述所有的机会均存在于边位策应战术的运用中。队员的能力决定了其选择的打法，而这种能力取决于快速有效的移动，而且只有在不断的练习中才能被挖掘出来。

比尔·沃顿和凯斯·威尔克斯的组合证明这种配合是不可阻挡的，威尔克斯很善于传球给迅速移动的比尔·沃顿，而比尔·沃顿则善于在凯斯·威尔克斯的防守者协防时传球给他，然后自己下顺到篮下。这两位队员都善于根据双方防守者的位置来传出漂亮的球。虽然凯斯·威尔克斯的移动很经济有效，但是并不机械和呆板。当传球给侧翼的比尔·沃顿后，下顺到篮下后凯斯经常绕出来接回传球在罚球线位置跳投。

比尔·沃顿所习惯的打法，可能是从高中时阿尔辛多那儿学的进攻打法——当在低位接球时，他经常回传给外线，使其防守者放松警惕，然后再要位，此时更接近篮下，外线再传球给他在内线进攻得分。

比尔·沃顿喜欢先移动到高位，然后拉开到侧翼的前锋位置，对手都知道他的移动路线并防止他接球。当亨利·毕比传球给格雷格·李（后卫—后卫的进攻配合）后，李运球靠近威尔克斯寻找反跑传球的机会并将凯斯带到高位，比尔·沃顿在预测到李传球给毕比后开始移动，但是格雷格假装传球给亨利·毕比，比尔·沃顿的防守者跟到了高位，此时，格雷格低手传球给回切篮下的比尔·沃顿。

同样，在高一低位进攻战术中，也存在这些机会，传球给技术优秀的中锋。或许你的球队可以产生额外的机会，那将对你有非常大的帮助。

## 一场特殊的表演

迅速的移动和转移球使得两名防守者很难夹击防守比尔·沃顿，虽然不是绝对不可能，但是大多数的球队是让另一名队员来协防他，至少是在某些时候。然而，也有一支球队决定整场比赛用一个人一对一来防守比尔·沃顿

在 1973 年 NCAA 决赛中，孟菲斯州立大学就认为如果防住了其他队员，比尔·沃顿一个人不会打败他们，听起来这的确是很正确的策略，因为篮球必定是一个集体项目，五名队员肯定能打败一名队员。但是在这场比赛中，因为只有一名队员防守沃顿，他的队友们就尽可能地传球给他。

比赛的结果并非如孟菲斯州立大学所料，比尔·沃顿的表现被观众们认为是 NCAA 历史上最惊人的表演，在 22 次投篮中，21 次命中，并且整场比赛基本上没有失误。但是，队友们的支持也



在 1973 年的 NCAA 决赛对阵孟菲斯州立大学时，比尔·沃顿两次得分达到 44 分，UCLA 连续第七次获得 NCAA 冠军

是不可忽略的，因为队友们总是一次次地在好的得分时机将球传给被一个人盯防的比尔·沃顿。

## 小 结

后卫一高位配合的打法是比尔·沃顿的主要得分手段。然而，如果进攻战术限制了得分手的得分机会，对手就会迅速地找到阻止他得分的方法，比尔·沃顿是极具天赋且技术全面的球员，因此他获得了很多的接球机会。前锋回传球配合是他所发明的一种获球方式。不仅比尔·沃顿可以传反跑球给毕比或者拉里·霍利菲尔德，而且当上述机会没有时，他可以传球给后卫位置的队员，然后切入到篮下接回传球上篮得分。

鼓励有天赋的队员创造多样的进攻方式会使进攻更加灵活多变，越灵活多变就越是难以防守，即便是在季后赛之中。



## 进攻紧逼防守战术

后场运球不超过10秒的规定促使很多球队致力全场紧逼防守，这项规定意味着采用紧逼防守将不仅会有利于断球或促使对手运球失误，甚至会造成进攻方后场10秒违例。

那些更具攻击性和速度快的球队一直致力将规则所允许的紧逼防守贯穿球队的比赛过程。这种情形将会伴随着紧逼防守效果的有效性一直持续下去。从采用攻击性防守的球队的立场来看，紧逼防守所拥有的优势不仅在于增加断球次数或造成对方违例，而且会破坏进攻球队的节奏。

球队必须做好充分的准备来应付紧逼防守的压力，不管是全场紧逼防守、全场三分之二区域紧逼防守，还是半场紧逼防守，或者人盯人或区域联防，关键在于树立正确的进攻理念，例如进攻队员之间保持适当的距离、迅速跑位、假动作传球、寻找得分机会时球保持在中场，任何坚持这些进攻理念的球队都会保持攻守均衡，攻无不克。

采用这种进攻紧逼防守的战术，必须组织得具有连续

性，随时有 2~3 个可选择的传球时机，而且这种进攻方式的特色是打起来很像标准的半场移动进攻。

UCLA 大学的进攻紧逼防守战术系统具备了队员们在进攻中应具有的一切要素，而且，一支受过良好训练的球队不应只满足一点点进攻所获得的成果，他们的目标应该是让对手后悔采用紧逼防守战术，扩大了对手的进攻范围，反而让对手更轻松地得分。

## 进攻半场紧逼防守

你已经见识过高位进攻战术和高一低位进攻战术所产生的效果了，就如同进攻和防守在纸上是亲密的搭档，在实际中也是密不可分的，就像黑板与板擦一样。

当你踏上球场的那一刻，情况将会有所改变。不只是水平不一、队员年轻的进攻方可能出现失误，防守方也会采用各种方法来破坏进攻方的战术和机会。其结果就会使进攻方失误频频发生。

例如，紧逼防守就是要迫使进攻方施展不开拟订的战术。持球队员被贴身紧防，被迫做出仓促传球或独自运球的选择或 5 秒违例。只有远离篮筐的队员才能接到球，这样一来，进攻区域将被扩大，突破的机会也被降低。防守方则准备抢断对手的传球，或促使对手进攻时 24 秒违例，或促使对手失误，甚至仓促出手投篮。

但是，你可以通过有效的训练和指导队员练习进攻你将在比赛中遭遇到的紧逼防守，降低对手紧逼防守的威力，在快速中练习全面技术。相反，准备不充分就要准备失败的可能性。

如果队员受到针对所遇到的任何防守情况都能够作出迅速的、正确的反应的 UCLA 战术训练，那么他们就可以打败任何形式的防守战术，不管是区域联防、人盯人、半场紧逼防守、全场 2/3 紧逼防守，还是全场紧逼防守都毫无用处。防守的换位、补位、夹击、盖帽这些都可以通过精心的准备和高强度的比赛练习，以及明确的指示来击破。

在任何进攻战术体系中，减缓防守的压力是一项重要的原则。在 UCLA 式的进攻战术体系中，它对攻击性防守压力的缓解抵消了全场

攻击性防守的攻击能量。

事实上，信心和攻击性可以对抗防守的压力。如果防守者试图在边线抢断球或者切断传球路线并且阻断切入，他将由于对手的有组织性的传球和聪明的队员的积极跑动而难以成功。防守者试图对进攻者的控制往往适得其反——进攻者将控制防守者，并且让他们望而止步。下面的策略可以被运用到高位进攻战术和高一低位进攻战术的进攻中，我们在这里将只介绍高位进攻战术。

## 基本配合

为使高位和高一低位进攻战术有效地运转，所有的进攻队员除了控球者必须在越过中场前改变他们的落位地点和移动路线，并且调整他们的移动路线，他们必须对防守作出迅速的判断，并且决定怎样用最好的传球来吸引防守者到设计好了的有利于进攻的位置。因此，在初始进攻之前，五名进攻队员都必须有意识地分析防守，并且要作出判断（如图 8.1）。

运球到前场，中锋⑤和前锋③④应在球的前方，如果防守压力落到①身上并需要横传球时，攻击后卫位置拖后；如果不行，①带球向他的防守者移动。这样调整了攻击阵型，预示着进攻的开始。

前锋采用下压反切来摆脱防守拉出接球，中锋在篮下，根据后卫意图随时插上要球。攻击后卫向篮下做纵切，然后拉出到距离篮比①远一些的位置，后卫一后卫之间的传球是开始进攻的一种比较好的方式，并且有一些稍向外的传球可以创造出更开的角度。

但是这种进攻并不都是奏效的。一段时间后，②的防守者会在传球路线上准备断球。如果是这种情况，防守者会迫使进攻后卫改变进攻方式。

正如任何高位进攻战术和高一低位进攻战术一样，弱侧前锋移动



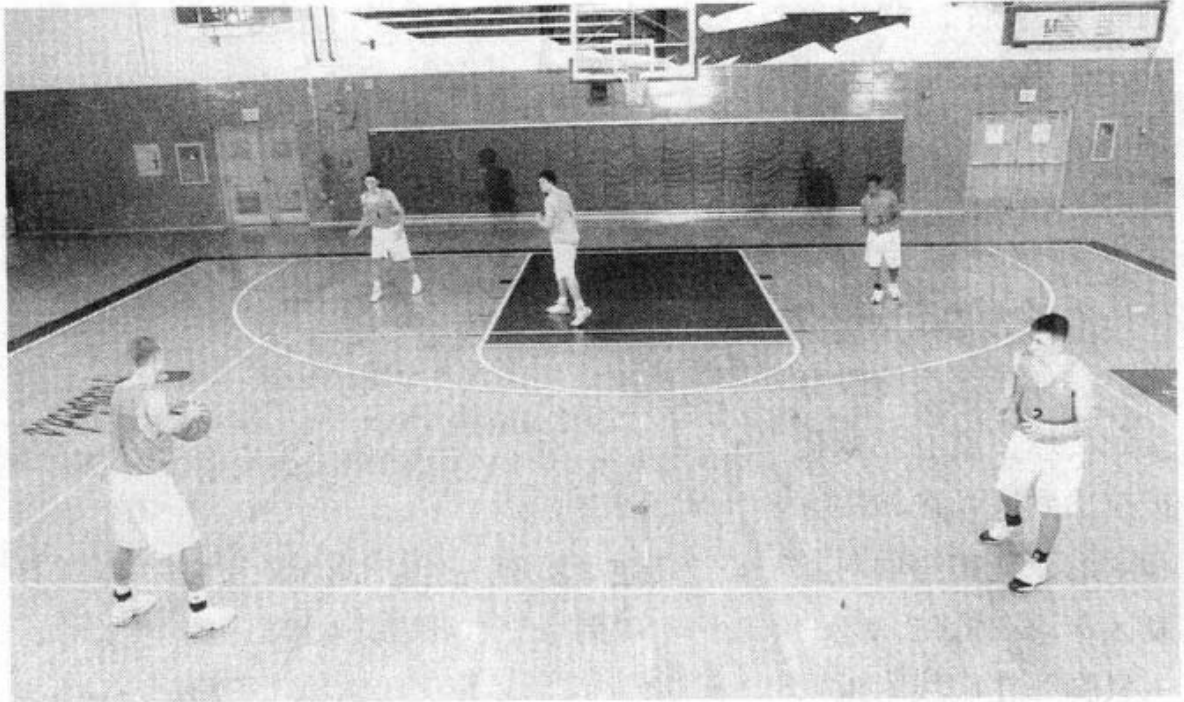


图 8.1 五名队员进入前场

到弱侧低位区，在那里判断①与②之间传球区中的防守压力，他迅速从低位插上到罚球线区域接①传球。

当②看到前锋插上时，他吸引防守向外拉开，假装要球欺骗防守人。他要做的是吸引防守者误认为他想外拉要球，以便为反跑创造时机。在①传球给④的一瞬间，②反切篮下。如果②的防守者预见到传球，②将向篮下移动而不拉开要球。②必须判断是反切要球还是插向篮下（如图 8.2）。当④接

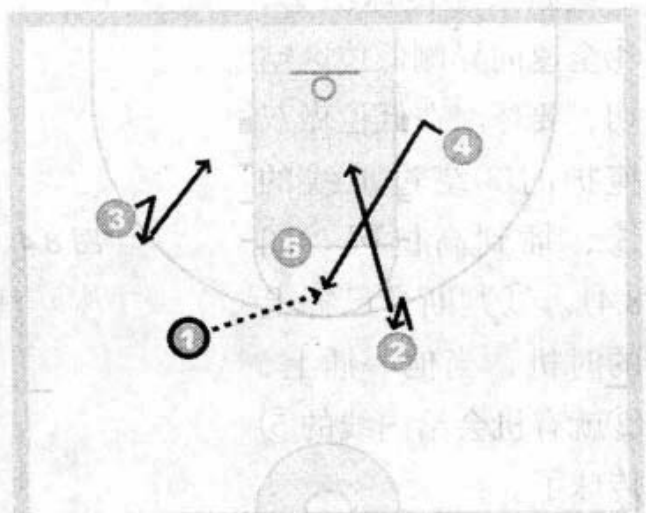


图 8.2 ②必须在①传球给④的同时，背向球篮，起动反跑

到①传球后，背对篮筐，如果②摆脱了防守就传球给②。

②反跑之后，⑤和③立刻移动到对侧低位，准备为②做低位双掩护。如果②反跑没有接到传球，就利用双掩护拉出到底角区域。⑤和③的双掩护是面对限制区，③在低位（③的一只脚踩在底线附近），⑤在高位。①传球给④后，从④外侧拉到②空出的区域，使进攻位置平衡，另一名队员在对侧区（图 8.3）。

如果④传球给②，④全速向异侧低位区空切、要球。在低位做双掩护的③绕过上线的⑤，插到高位区（图 8.4）。③判断自己插上时机，当他一插上，②就有机会给内线的⑤传球了。

战术的要点在于③在⑤前面上提之后，使那个区域有一个拉开空当的瞬间，⑤向内横切要球，可使②传球给⑤（如图 8.5）。

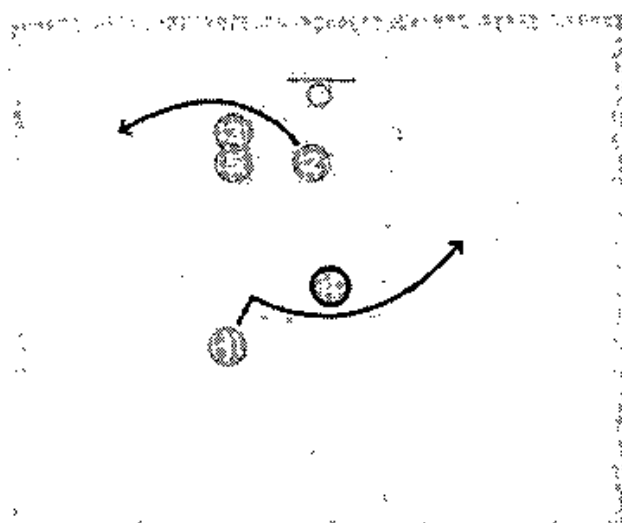


图 8.3 ②通过⑤和③的双掩护防守，①移动到另一侧以保持进攻阵型平衡

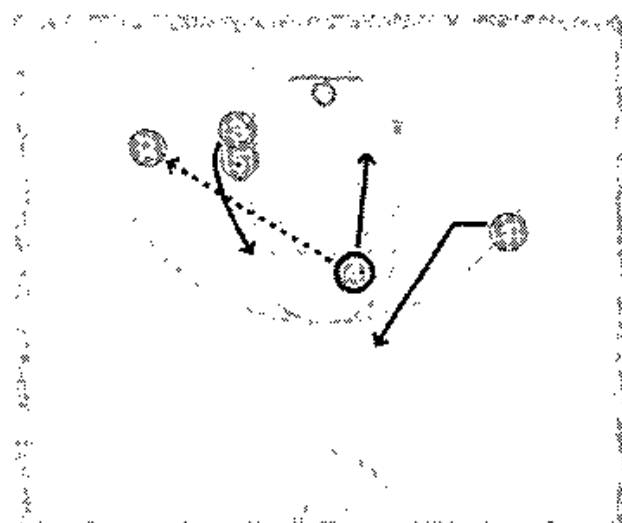


图 8.4 ④传球给②，然后向低位移动。③从⑤身前上提至罚球线的一端，面向强侧

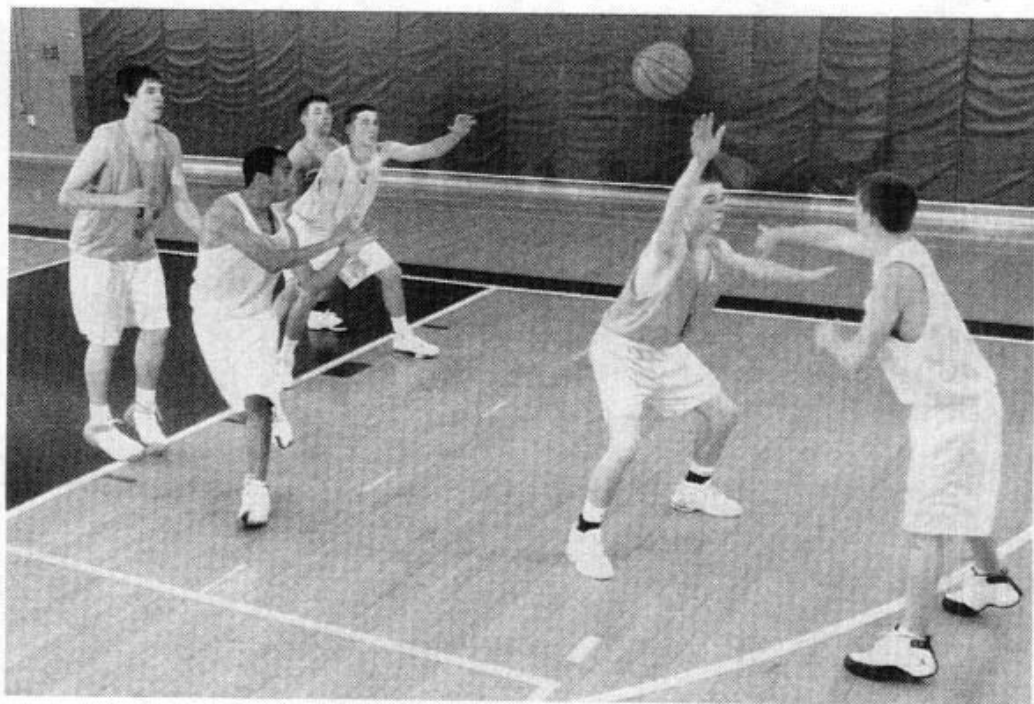


图 8.5 ③从⑤前面空切为②给⑤传球拉开了空当

因为③在⑤前要球，⑤的防守者仅有的可防传球的方法是从底线位置去封阻，这是一个自杀位置，一个从②向⑤的侧传球，会使⑤很容易地一个上步勾手得分，⑤的职责是做一个 180°转身面向他的防守者并用身体卡住要位，身体接触对进攻队员有利，因为它使防守队员难以移动。当⑤及时转身，他可以向篮下要球或采用正面半勾手投篮(如前所述)而不用运球时，由于快传、快接和快速投篮，防守队员没有时间夹击或者协防。

如果②利用双掩护拉出来接到球后不选择投篮，那么进攻一方就处于四种选择的状态。防守一方所作的努力，导致进攻一方实施对篮下的攻击——这样的事情终究还是发生了。

②的第一种选择是为⑤传球。如果他没有给传球给⑤，第二种选择是给罚球线 45°角处的③。有两个理由他应当这样做：因为⑤已要住位置，并且当他卡住他的防守者时，三角形的角度通常能使他获得

球 (如图 8.6), 或者是传球给④, 因为④正在弱侧低位, 并且④是一个好的内线进攻队员而且有自己的优势, 这种情况下, ③④和①利用他们的三角阵型可以获得高命中率的投篮机会。

②的第三种选择是把球传给离开自己位置的①, ①已经回到强侧, 必须假装先向篮下摆脱并且把握好切入时机, 这样他才能在弱侧距篮下 4.5 米到 6 米处接球, 并且稍偏向强侧, 这为下次传球提供了一个好的角度。②为①传球暗示比赛运用了边位战术, 这是一种所有队员都喜欢的打法 (如图 8.7)。

④看到球正传给外线位置的①, 就向弱侧高中锋位插上, ①传球给④并绕切准备接策应传球, 同时, ③移向低位和⑤一同为②做一个双掩护, ②移到掩护区域后面, 几乎是在篮下 (如图 8.8)。

这时④和①有更多的选择, 这有赖于他们的能力, ①能得到④的

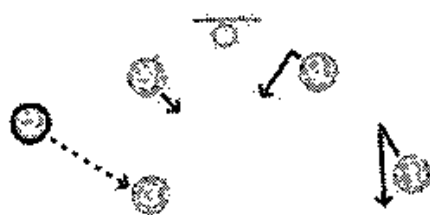


图 8.6 如果⑤不处在空位, ②应该将球传给 45° 角处的③

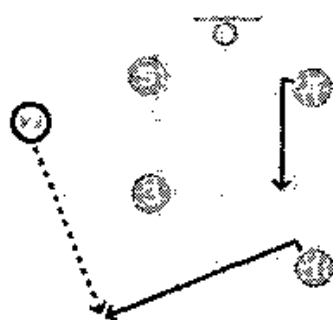


图 8.7 除了传给⑤或者③, ②也可以传给向上插上并面向强侧的①

手递手传球运球突向篮下，或者如果他的防守队员被掩护挡住，可以闪向三分线外围，他的防守队员再跟上时他可以做一对一的进攻。如果④有速度或者有进攻的优势，他可以控球并做一攻一。如果④获得①的传球，并发现中锋的防守者向外拉出来换防，他可以运球突破防守队员攻入篮下，许多UCLA的前锋极其精于这种打法。

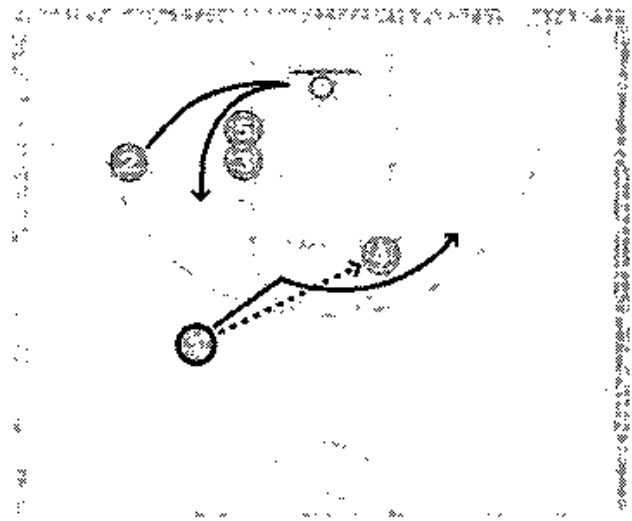


图 8.8 ④切入弱侧高位  $45^\circ$  角处接①的传球，然后①绕切接④的手递手传球

假如⑤的防守者移向底线或者离开换防②，⑤应当随时准备突然插上。尽管这种机会不太可能出现，如果队员机敏，这样的机会偶尔也会有的，特别是面对交换防守或者防守时比较迟疑的防守队员时，这种时机的选择必须把握，并变成第二机会。例如，直到在①绕切到④身前，并且④已经转身面向球篮之前，②不能利用双掩护摆脱。

当进攻发生在①传球给④开始时，②反跑切入，①紧跟其后，从④外侧绕切准备接手递手传球，④可以传球给②或①，如果他传给②，则另外一种可能的打法就产生了。

一个有经验的前锋，当接到①的传球时，佯装将球回传给①，他的假动作会使其防守者去封堵①的切入，这样他就有机会突破篮下得分（如图 8.9）。如果这一技术发生在比赛的早期，这样的行动会使防守者在接下来的比赛中不敢轻易协防，这样使策应传球更有效。

配合从开始就是整体战术的一个部分，传切配合战术同样可以运用，因为整个右侧是拉开的（如图 8.10）。如果④策应传球给①或传

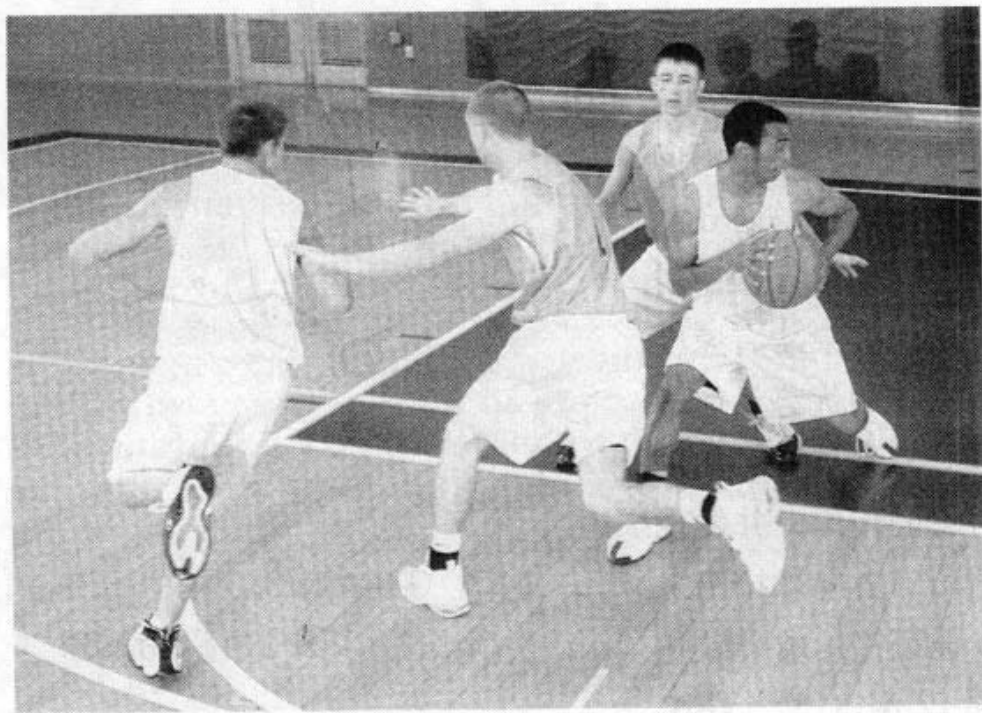


图 8.9 在高位，前锋假装手递手传球给后卫，然后转身反向切入篮下

球给拉开处于外线的①，然后拉到低位，③在④被抢前防守或需要帮助的时候应插到强侧与④和①形成三角进攻阵型，尽管一个队可能不必运用那么多战术，但这种具有四种选择的战术阵型再一次形成，只不过这一次是在球场的另一侧（如图 8.11）

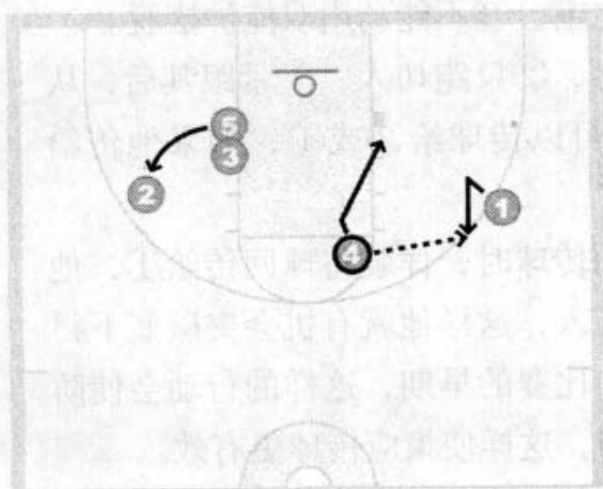


图 8.10 ①和④运用传切战术

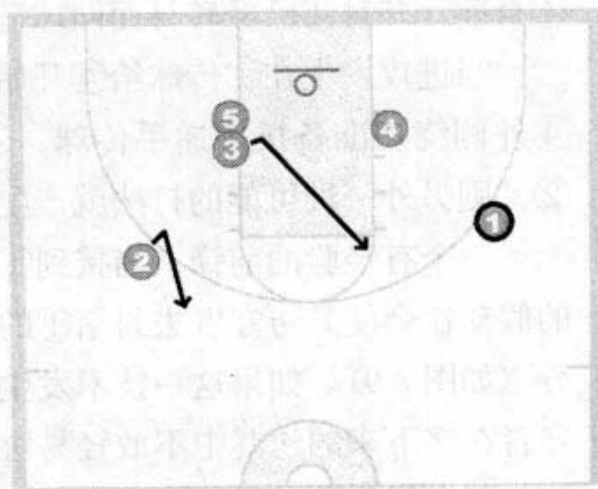


图 8.11 ④①和③三名队员形成三角进攻阵型，队员们拥有四种选择机会

## 附加的进攻选择

后卫一后卫进攻紧逼配合的实施，主要进攻选择的采用，如果运用得合理，这些最基本的配合和选择不仅解决了防守压力，而且也可以创造高命中率的进攻机会。然而，在一些特定的情况下，不断变换进攻紧逼防守的配合方式是可取的。在我们的战术配合储备中，我发现以下选择是大有益处的。

### 后卫上提反切

尽管④从弱侧低位插向强侧高位快速移动很难盯防，但是，如果他的防守者处于他与球之间，提前预测到他的传球路线，就可以阻止他的切入。训练队员紧逼防守和已经刺探到比赛状况的教练员，应当在比赛开始就要形成对无球后卫和无球前锋的防守压力。

当高位进攻配合由高位发起时（五名进攻队员落位在罚球线更高一些的位置），④做上插假动作，然后反切到篮下接①吊传球，④的假动作要成功地骗过对手，①的吊传球必须准确到位（如图 8.12）。要使配合成功，④必须假装真的迎向球要球，①也同样要假装真的传球给④。在判断④移动之后，⑤切入到高位。⑤必须吸

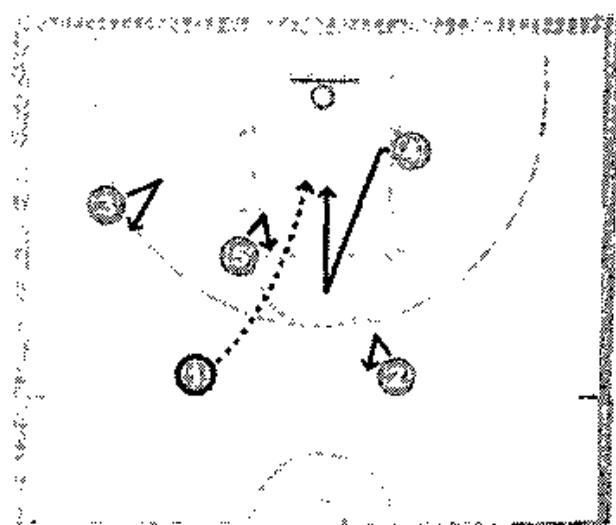


图 8.12 ①传球的同时④切入，两者默契配合才能确保配合的顺利完成

引住自己的防守人，使之不能协防④的插上反切。

高吊传球对传球的准确性要求很高，失误的可能性很高，不能有丝毫的偏差。④接球最好的方法是通过中锋⑤，⑤要意识到在接球后将球传给被严防的④。④提上来到强侧高位45°或者更高的位置接球，当⑤接到球的瞬间，④开始迅速背插到篮下。⑤转身同时做双手头上传球或者勾手传球，他可能没有时间转身后再传球，而是同时转身并传球（图8.13）。这时候整个篮下应该没有防守队员。抓住防守者失误的瞬间，就会使他们从思想上对自己的防守体系产生怀疑。

### 前锋一攻一

后卫的换位给了技术好的前锋一次一对一的进攻机会，当④来到高位来代替②的位置，②拉开到对侧双掩护区时，①利用④的策应绕切接策应传球，④可以一攻一或者传球给②投三分球，⑤打内线，③在高位，①在另一侧（图8.14）。

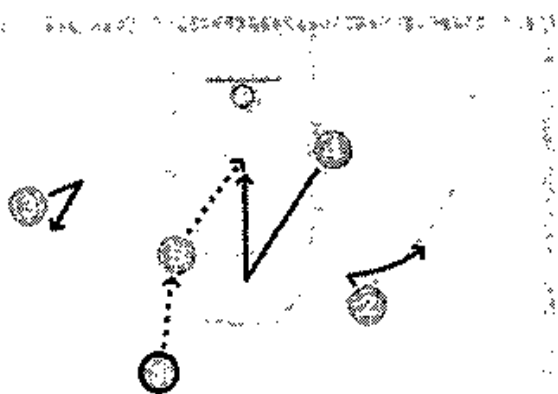


图 8.13 ④必须把握好切入时机，当⑤接到①的传球时，他应正在向篮下移动

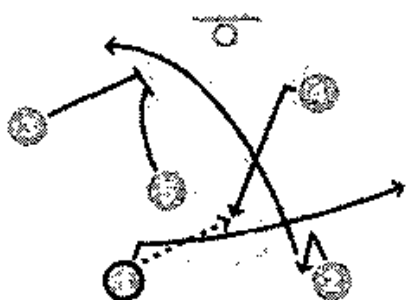


图 8.14 当一攻一进攻不成之后，④可以把球传给任何一位同伴



## 后卫—中锋：前锋反切篮下配合

进入前场后，控球后卫可以同时有两种破紧逼的战术——后卫位置打法或强侧前锋打法。当弱侧前锋看到他这一侧采用后卫位置打法时传球线路被阻断，他经常上提到高位要球进攻，但是控球后卫并不一定非要将球传给他，控球后卫或许能看到更好的强侧前锋反跑篮下的传球进攻机会。

后卫决定是否运用这个配合，这也与球队是否有合适的人选有关。一个会传球的中锋，一个速度快并且在穿过弱侧双掩护后又能投三分球的前锋，是运用前锋反切篮下配合所具备的两个先决条件。

在强侧，涉及三名队员：后卫①、中锋⑤、前锋③。③先将其防守者带到篮下，然后拉出来到侧翼位置，此时他的防守者就会移向球并对传球进行封堵，不允许③接球。即使在配合开始之前，⑤也要知道他的职责，时刻留意他的队友③，当③被严密防守时，⑤需要移动，①此时也应注意到③被严密防守（图 8.15）。①有两种选择，即他可以传球给⑤或向③运球。

①观察③的位置，此时⑤向篮下摆脱，然后上提到罚球线以上区域（但在罚球线区域以外），如果太靠外，那么他就不会有好的角度给③传球，①传球给⑤，当③见①要传球给⑤时，迅速向外摆脱一步然后快速反切到篮下，切入时要掌握好时机，在⑤刚刚接球的一瞬

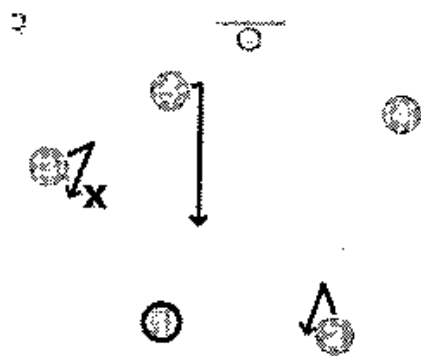


图 8.15 ①和⑤已经确认③被严防后，应重新考虑进攻选择

间就起动 (如图 8.16)。

时机的把握是成功的关键。如果③切入得太快，⑤就没有传球角度了；如果太慢，那么他的防守队员就会跟上。

第一个选择是⑤传球给反切底线的③。⑤将右脚朝向底线，并用右手反弹传球，如果③接球上篮，其他队员准备抢篮板球；如果③接球后出现协防 (④或者⑤的防守队员)，④和⑤就会出现空当，就会接到传球投篮得分。

如果⑤决定不给③一个反跑传球，④和②在底线处做一个双掩护，②在底线位置 (②的一只脚落在靠近限制区线)。当③发现同伴的掩护配合行动，他应当立即向弱侧低位区域移动，①取代③已经腾出的一侧前锋空位 (如图 8.17)。

③继续穿过罚球区来到双掩护区域，带着他的防守队员使其被双掩护挡住，如果⑤传球给到达底角区的③，②绕过在他前面的④向强侧高位移动。形成一个三角阵型并为③形成两个可传球的点。⑤沿腰线下切到底线要球，并且使他的防守者不能协防强侧。①沿

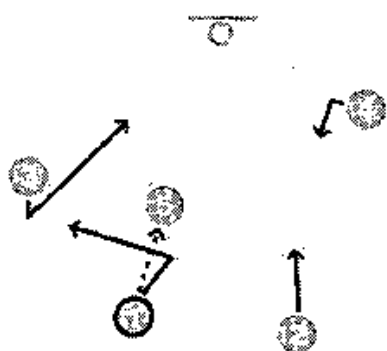


图 8.16 ①传球给罚球线附近的⑤，③反切到篮下

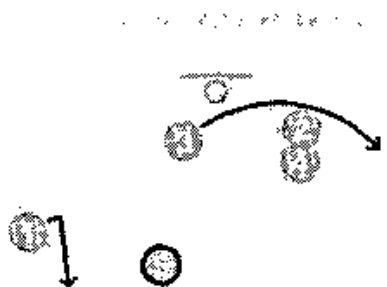


图 8.17 如果⑤不传球给③，④和②为③做掩护，①顶替③的锋位位置

三分线周围移动并朝向弧顶位置，但是，直到需要时才可以靠近有球一侧（如图 8.18）。

比赛又处于具有四项选择进攻机会的配合中，③可能传球给低位的④，也可以传球给高位的②，还可以传球给离开原来位置的①（①绕到强侧），或者向①的方向带球。采用哪一种方式取决于他必须意识到：哪里才是高得分区域？谁在防守低位的④？④是一位低位进攻好手吗？②在高位是否有好的机会？⑤是否有一个瞬间的高命中率得分机会（向弧顶迈步接②的传球）？⑤和①在弱侧能更好地完成边位配合吗？

### 后卫—前锋：运球与反切配合

①的第二选择是反过来向③运球，迫使其做反切。当看到队员①过来时，③向外摆脱吸引防守队员，然后快速反切篮下（如图 8.19）。①可以传反跑球。这最可能是一个单手击地传球（如图 8.20 a-b）。

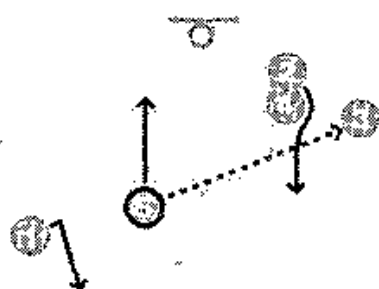


图 8.18 ⑤传球给③，②到 45° 角处建立一个三角区域，⑤下切到底线，迷惑其防守者

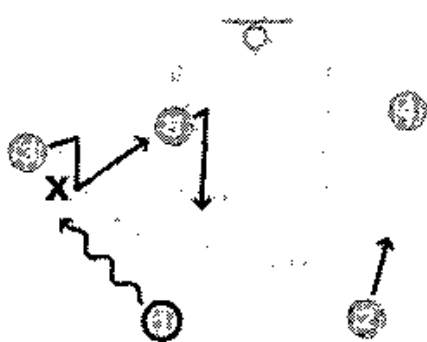


图 8.19 ①向③运球，迫使其做反切

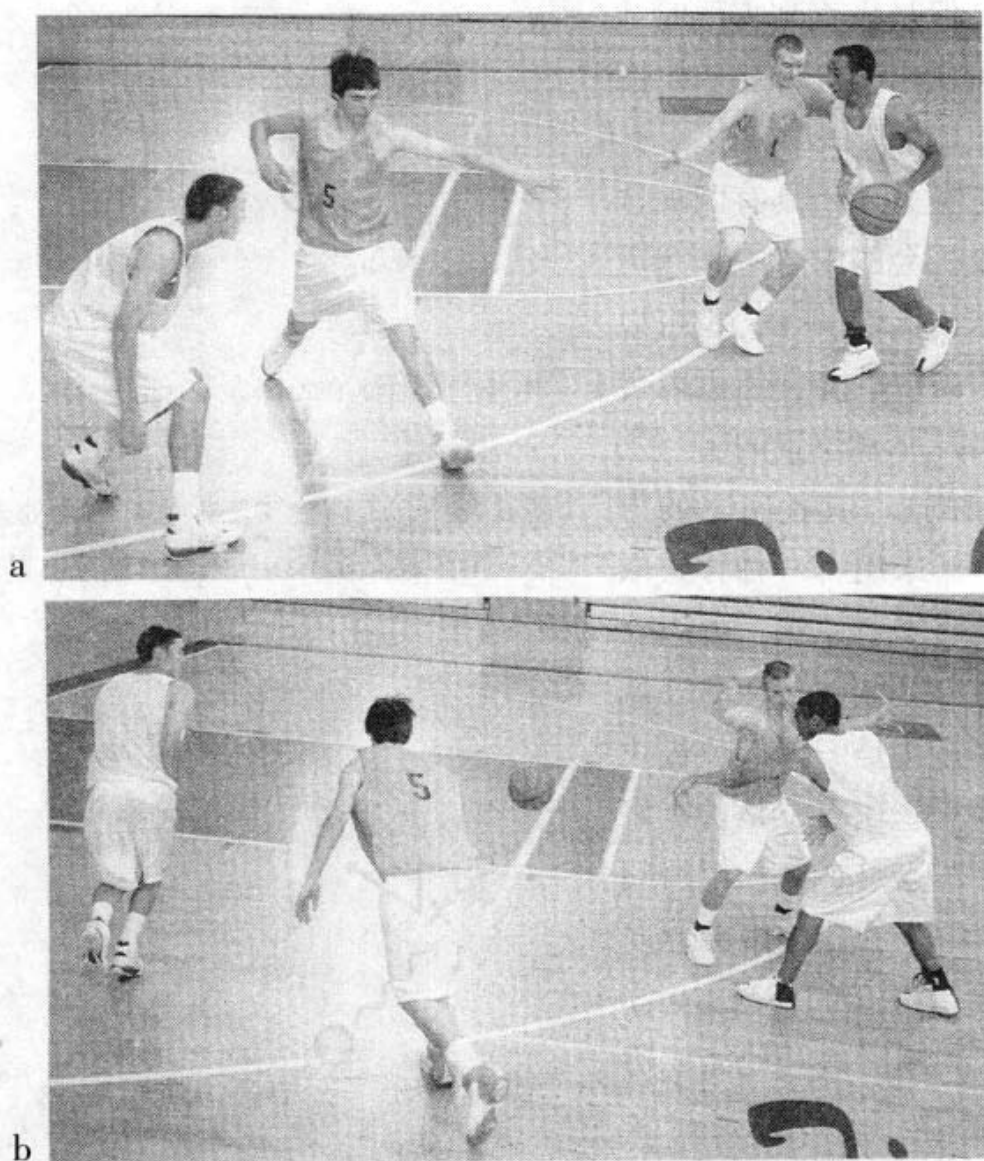


图 8.20 a b ①给③做隐蔽的单手击地传球

①如果不能做出反跑传球，则可以快速地将球传给已经拉开的⑤。⑤最容易形成空当，尤其当他的防守者协防③切入时。然而当他的防守者回防时，他也有机会回传球。④和②形成了弱侧的掩护。②在低位，③通过掩护，①移动到球场中央，⑤给③传球，③刚刚从双

掩护处摆脱出来（如图 8.21）。

在强侧，②在④面前拉到高位形成三角阵型，⑤在弱侧强行下顺要球，到低策应位（如图 8.22）。①牵制对手，具有四项选择进攻机会的配合阵型再次出现。③快速传球给位于腰线的④，③的另一个选择是传给位于高位的②。如果⑤善于内线进攻，当他迅速插入限制区时，②可以将球传给弱侧低位的⑤。③的第三个选择是回传球给①，他与⑤可以进行边位配合。最后的选择是③直接向①的位置运球，①则反切篮下。⑤利用③和④的双掩护拉出。

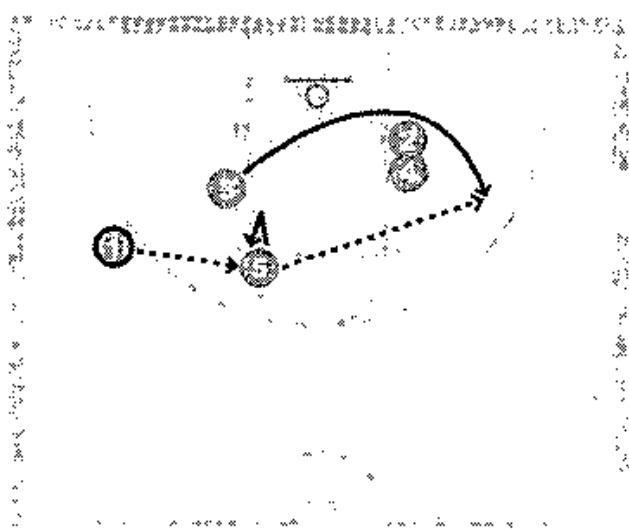


图 8.21 ①传球给⑤，当③利用双掩护拉出时再传球给③

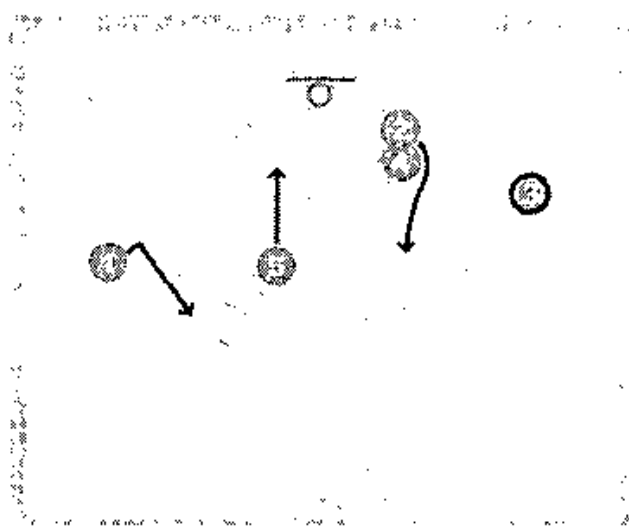


图 8.22 当②切入到强侧形成三角阵型，并且⑤移向弱侧低位时，所有的队员将有四种选择

### 安德鲁 (ANDRES) 的精湛技术

从 1974 到 1975 赛季，Bruins 的球队（注：UCLA 球队）每一轮都受到检验。比尔·沃顿和凯斯·威尔克斯两名主力毕业了，对手常采用全场紧逼防守，后卫安德鲁·麦克卡特超强的控球能力对球队贡献极大。对于任何防守者来说，最愚蠢的做法是试图逼迫安德鲁出错，安德鲁总能够摆脱防守并为同伴创造得分机会。

在与肯塔基大学进行总决赛的最后几秒钟，安德鲁的控球技



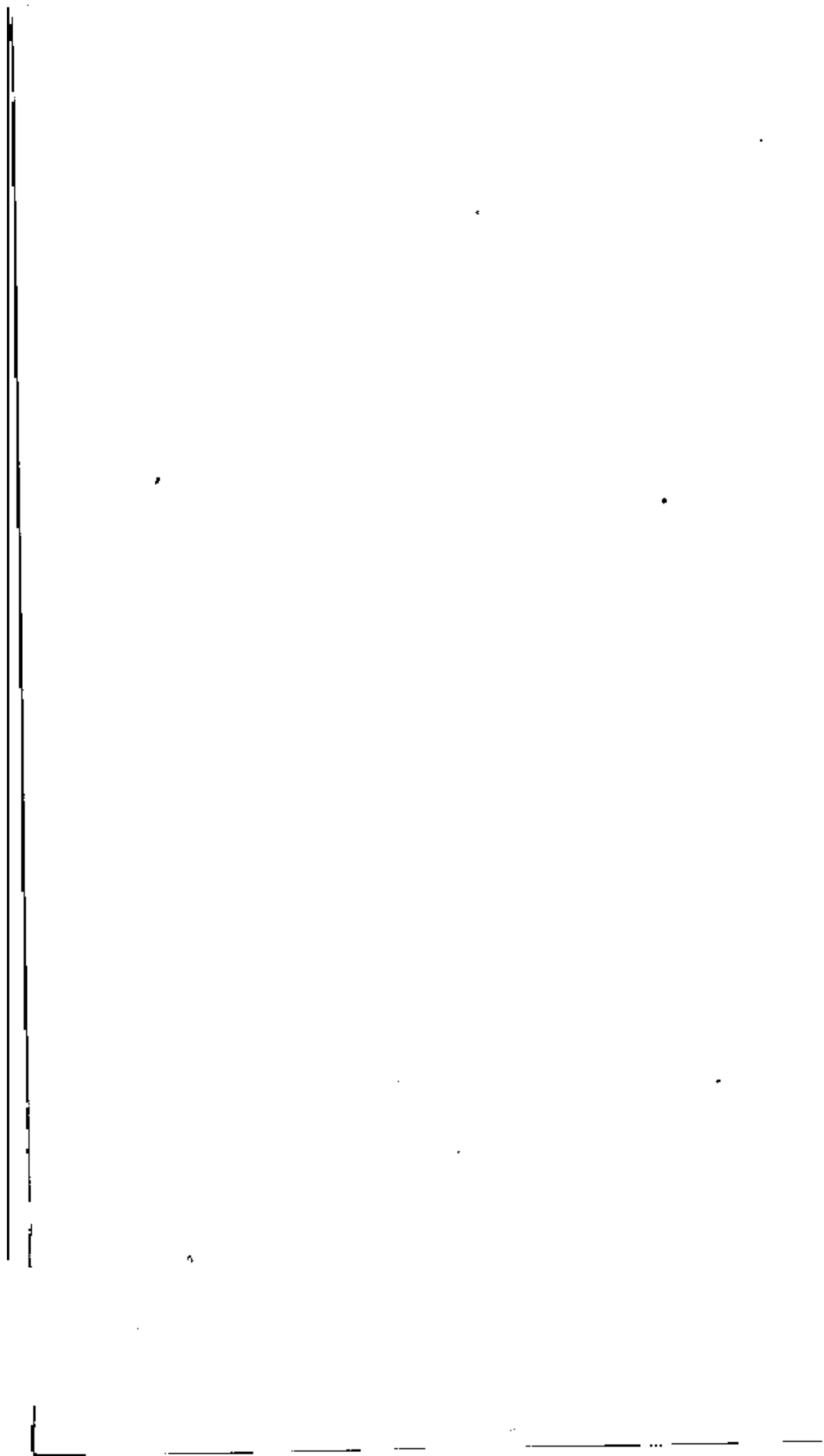
安德鲁是一位非常有天赋的控球者，很少有人能从他手中把球抢走

术表现达到了顶峰。当防守者试图阻拦他时，他能够从容应付，并且展示了其令人难以置信的控球技术。当比赛结束的哨音吹响时，UCLA 赢得了 12 年中的第 10 个全国冠军。

## 小 结

无论以何种后卫—后卫或者后卫—前锋配合方式破解紧逼防守，球的连续和稳定的转移都是必要的。这需要在快速移动中完成果断的传球、良好的接球、合理的策应、快速及时的切入和准确的判断。队员必须保持连续的移动，假动作拉开并在恰当的时机抢位要球。

然而，保持镇静、快速的移动和有效的突破在面对强劲的防守时将会使天平向对本方有利的一面倾斜。因为面对强有力的进攻，防守会对此做出反应。当以上情况发生时，防守会变得强硬且具有冒险性，这可能带来更高的投篮命中的机会。进攻的关键是要积极而有耐心，并随时抓住和利用防守者失误出现的机会。





## 进攻全场三分之二 区域紧逼防守

**在**有效破解半场扩大紧逼防守后，如果进攻保持平衡并充分利用优势，同样也可以破解区域更大的紧逼防守。进攻全场扩大区域紧逼防守是最能考验控球者的心理品质、身体素质及技术能力的。

当采用紧逼防守的队员速度快、体力好、胳膊长，并且能通过移动脚步来干扰传球和运球时，进攻就会变得特别有挑战性。在对付这种球队时，进攻的目的是将球运过半场防止8秒违例或失误，安全的选择就是在过半场后展开半场配合进攻，这是当教练员或核心后卫认为本队不够强时都会采取的选择。他们往往可能缺少运球技术或决策力而不能抓住机会得分，或许他们害怕与对手进行快节奏的攻防战，这样可能会缩短本队的控球时间。但是如果队员过于强调控制球的理念，那么就会忽视了控球的本意——得分。

这种战术的另一种危险就是忽视了防守者在大范围紧逼中的防守漏洞。如果防守者确信对球的紧逼和断球出击时不会出现让对方轻松得分的情况，那么他们为什么不坚持并更加坚定地执行呢？在进攻紧逼防守时，如果放弃迅速的得分，那么只会让对手提高紧逼的强度。

虽然有些球队在进攻紧逼防守时采用保守的进攻方式是有一定道理的，但是快速进攻得分必须坚持，防守者在被对手多次轻松得分

后，容易出现防守退缩的情况。他们回防或者在防守时不再那么积极地增加防守强度和扩大防守面积。

无论迅速运球突破紧逼到前场得分，或是选择好的时机来得分，还是打半场进攻，进攻全场三分之二紧逼战术成功与否，关键都在于队员在高速运动中应用基本技术的能力及进攻队员对第 2 章所涉及的 10 条原则的遵守程度。其中的 4 条原则实际上为后场的进攻紧逼提供了特殊的提示：

1. 突破——这一点此时变得更加重要，因为突破不仅可以打破扩大的防守，而且会让对手在心理上害怕自己的篮筐被对手击破，扩大紧逼防守设计的目的是防守突破性运球和传球的，但是当不断地失败时，无论教练员说什么，队员的信心都可能被摧垮。

2. 传球——无论是进攻人盯人或区域紧逼，都必须通过传球让球队运转起来，球在空中会比在地板上速度更快，而运球则无法使防守处于失位的状态，传球对创造机会至关重要。紧逼防守主要预测传球路线来断球，一个向一侧或中间的假传均可扩大另一侧突破或者传球的空间。传球者或接球者共同做出传接球假动作，传球者假装传球，接球者假装接球，或者他移向球的方向，这种假传球很容易打乱防守节奏和整体性。

3. 时机——进攻扩大防守有时需要稍长距离的运球突破、启动加速和传球。当这种情况发生时，时机是不一样的，必须经过训练。当传球者要传球时，切入者恰好处于空当的状态是非常重要的。

4. 平等的机会——因为不可能立即得分，因此在破解紧逼防守中需要比半场进攻中更多的传球，那么五名队员的共同参与在进攻扩大了区域的防守时变得更加重要。

篮板球也非常重要，采用三名内线抢篮板球队员、一名外线抢篮板球队员和一名攻守平衡保持者的抢篮板球组合，当防守被突破后会退缩篮下，很难再组织起来一个人防一个人了，这时，抢篮板球的二

次进攻就很重要了。

最后，请注意：在破解攻击性很强的防守时，保持攻守的平衡是很关键的。无论进攻成功与否，对手均会试图进行快攻反击，因此在训练中，就像在进行半场进攻训练时一样，要创造合适的机会结束进攻。

## 成功的关键

扩大防守采用的策略是五名防守者重点防球，共同配合封堵传球或运球突破路线，这时进攻的目标是抢占有利的位置，进攻队员移动到空位接球。通过成功的切入，保持良好的空间位置，积极的持续移动是成功的关键。当防守者被迫注意队员在无球时的移动时，这意味着转移了他们施加于球的压力。

进入前场的三名队员为了获得空位（两名前锋和一名中锋），必须保持在防守者的后面，尽可能保持在他们的视野之外并做假动作，然后从背后插上接球移动。防守者喜欢落在他们指定防守人的前面，这样可以了解他们的意图。进攻者落在防守者后面，会使其向下移动，延伸防区，这对于进攻是有利的，使防守者远离了球篮。

攻击性、配合和有穿透性的切入结合快速地转移球，使防守者处于被动，这样的进攻使防守队员意识到是谁在主宰比赛。

最后，在传球队员和接球队员之间良好的默契传接球可以使防守者很难防守。判断传接球的默契时机是否有效的标准是当接球者接球时是否已经减速。如果答案是肯定的，这一默契仍然需要实践和加强，接球者必须在加速的过程中接球，如果他们不这样，防守者就会抢断球。

## 开始的落位

如果进攻半场以上扩大的紧逼防守，那就要把球转移到中场。这对于进攻半场紧逼也是同样重要的。但是，如果是进攻半场范围以上的紧逼的话，问题的关键就是高位中锋，它比半场进攻更为重要。尽管这样，像在中场进攻中一样，开始的站位应该包括两名在后的后卫，一名在中间的中锋，两名在侧翼的前锋（如图 9.1）。接应的两名后卫是球转向中路的两个接应点，中锋在场地的中间落位，尽管他不必要是那个区域主要的接应者，这取决于教练员的决定，任何一名前锋都可以提到中间区域位置顶替他的落位。

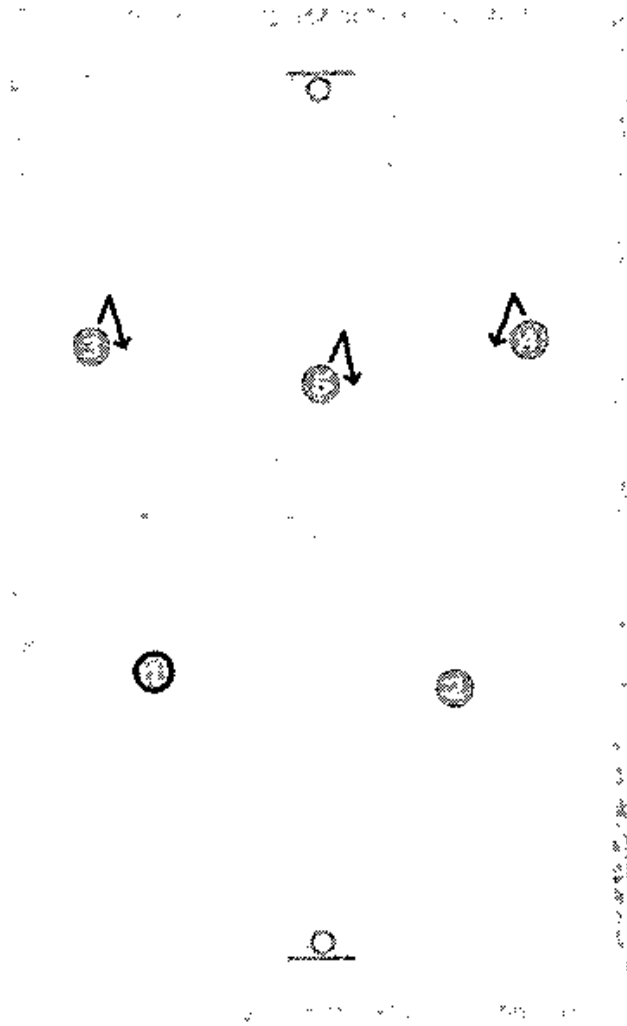


图 9.1 开始的落位是两后卫在前，中锋居中，两前锋落在两翼

## 基本配合

开始，为使球向前转移，组织后卫有三种传球选择。他可传向弱

侧前锋，传向强侧前锋，或者传向中锋。反向的传给另外一名后卫是一种附加的选择，这一部分将讲述每一种传球选择所产生的可能得分的结果。但是在三角阵型进攻体系中，任何进攻选择与其他进攻战术体系一样，都会出现几种可能情况，队员必须根据防守通过“尝试—错误”作出调整。队员在教练的鼓励和指导下反复不断地尝试，最终将会把球传向处在最好位置的队员。

这不仅仅在任何战术中都是确定无疑的，而且当①决定运用这三种选择中的哪一种时，也是确定的。他应该给从弱侧提到中间的中锋传球，是传给中锋，还是传给强侧的前锋呢？这个问题难以回答。因为每个球队都有它独特的优点和缺点，防守的安排也是不同的。根据队员个人能力的不同，一种打法可能比另一种打法效果更好。怎样训练和执行取决于教练员的设计和指挥。比如说，一支球队发现一名前锋的传球与控球能力比较差，中锋或许缺乏传球和接球能力，但是当防守的第二线被打破后，二攻一或者三攻二的情况出现时，他却非常善于要球得分。教练员在设计打法和配合时要使事情简单化，确保将球传向合理位置的最好得分的队员，增加球向前方的可能性，从而不被抢断，增加得分的机会。

变化是策略的一种工具，偶尔选择另外的战术和另一角度的进攻来保持不被对手预测到，同时，可以帮助打破防守的平衡和减少防守者对传球与切入的预判。

## 后卫上提反切配合

这一配合很像高位和高低位进攻战术（见第8章）破紧逼的后卫上提反切，但是因为球是在后场，必须在8秒内进前场，因此后卫传球给后卫并非是第一的选择。

第一个目标是尽快将球安全地运到中路，因为球在中路不仅可以纵向进攻（当防守后退半场时），也可以水平地进攻（当防守集中

于中路去封堵中路传球时)。当④发现有空当时尽快向球移动，是横跨半场还是在前场接球取决于传球的距离和安全性，他一定要当心回场违例，在空中接球并落回到原地。看到④移动到中间后，⑤中路上提反切篮下，离④约6米准备接球。作为第二个潜在的接球队员③沿边线快下，同时准备返回接球。①传球给④（如图9.2）。

当①传球给④后，②从后场全力反跑到篮下。③从上线切向篮下。如果所有防守者扩大防守。②可以接球上篮。如果防守变成联防，②一对一进攻得分或传球助攻。

当球在④的手中时，②继续底线反跑，与破半场紧逼不同的是，①同时切向篮下，⑤在摆脱后移向球准备接④的传球，①迅速进入前场防止④回传球违例。

然后，②迅速变向切入到右侧接④的传球，④传球给②后迅速

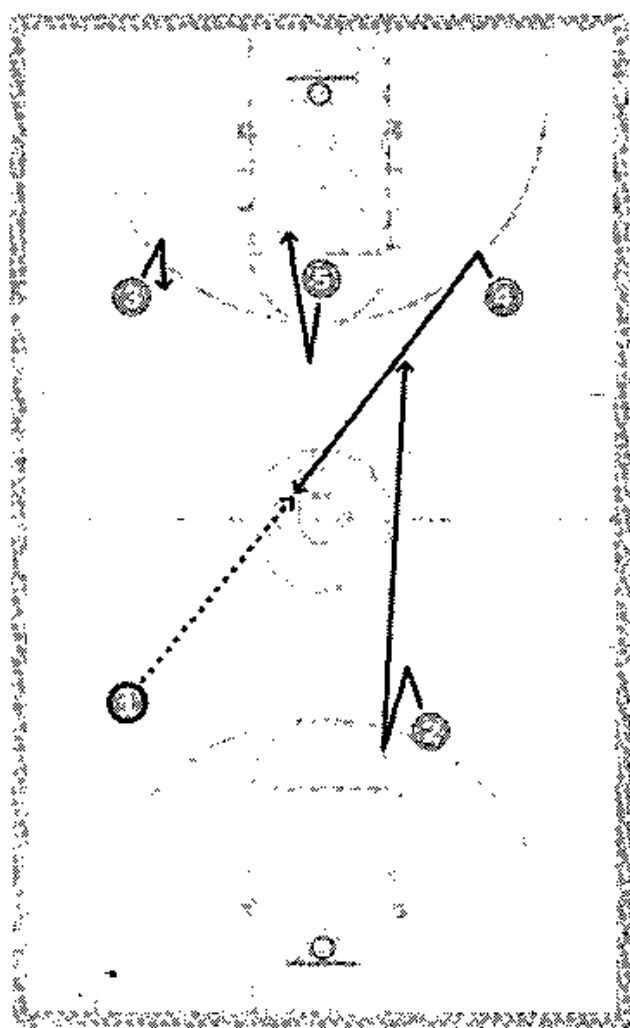


图9.2 当进入半场后，①尽可能使自己能够获得球

反切向篮下准备接回传球进攻（如图 9.3）。当对方人盯人防守时，④可以利用⑤作为掩护，⑤位于合适的位置时，做转身后掩护。

如果④未接到球，他切入到异侧，与此同时，②假装传球给④，然后传球给①。此时不需要队员重新落位就可以开始任何选择的进攻（如图 9.4）。

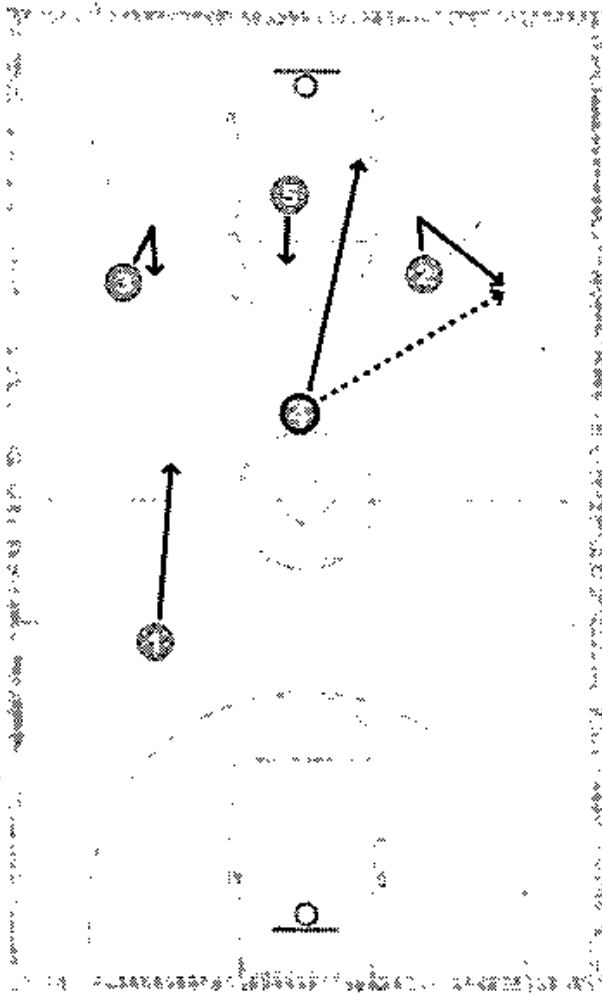


图 9.3 ④传给②并切入到篮下打传切配合

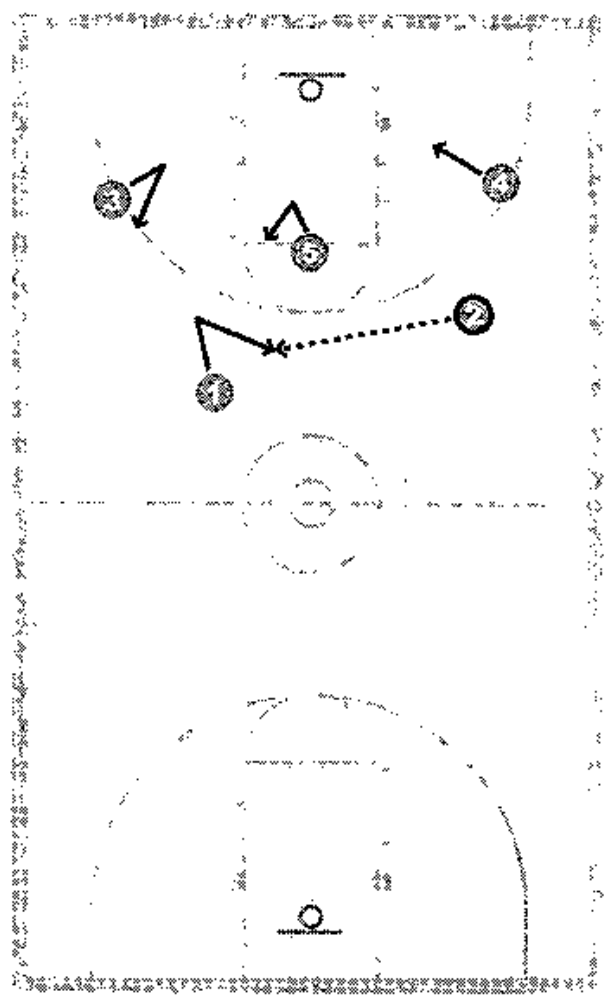


图 9.4 在这个配合中，②传球给代替④的①

## 后卫—有球侧前锋配合

第二种选择机会由①传球给③开始，③通过下压摆脱了防守返回到中场外角。⑤为①做掩护，①利用掩护切入到篮下，如果篮下有机会，③传球给①（如图 9.5）。

在给①做完掩护后，⑤由于其防守者协防往往会出现空位，③传球给⑤，然后利用①的掩护切入。④移动到场地中央，②进入前场防止球回后场（如图 9.6）。

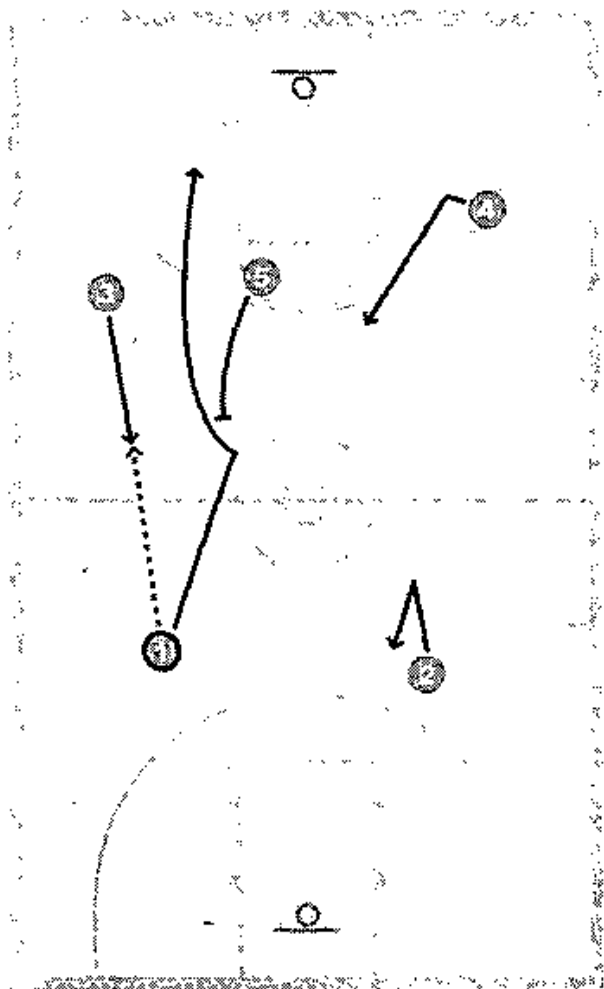


图 9.5 ①传球给③，然后通过⑤的掩护切入篮下接③的回传球上篮

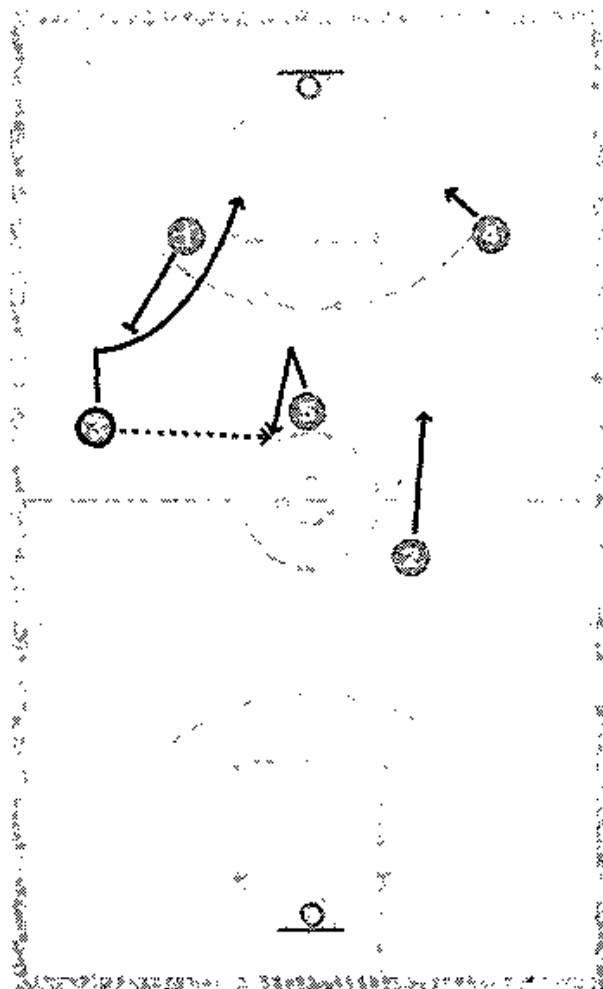


图 9.6 ③传球给⑤，然后通过①的后掩护切入到篮下



如果⑤发现传球给①遇到防守阻力时，下一个选择就是传给高位的④，当⑤传球给高位时，②要及时向篮下空切，在⑤传球的瞬间起跳。如果③和⑤能到达指定位置的话，就在弱侧低位给②做双掩护。①下压摆脱，然后从④外侧绕切接④策应传球（如图9.7）。

⑤的另一个选择就是传球给右侧的②，然后全力切向篮下，④移动到侧翼为其拉开空当（如图9.8）。如果②没有传球给⑤，则可以传球给①，使进攻在未换位的情况下继续进行。

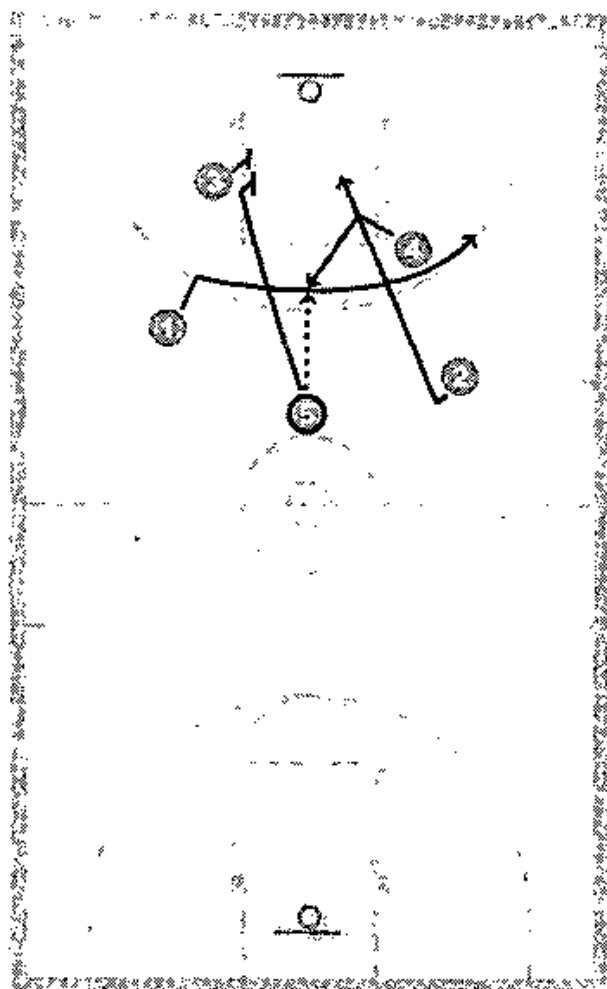


图9.7 当⑤传球给④时，②要把握好切入到篮下的时机

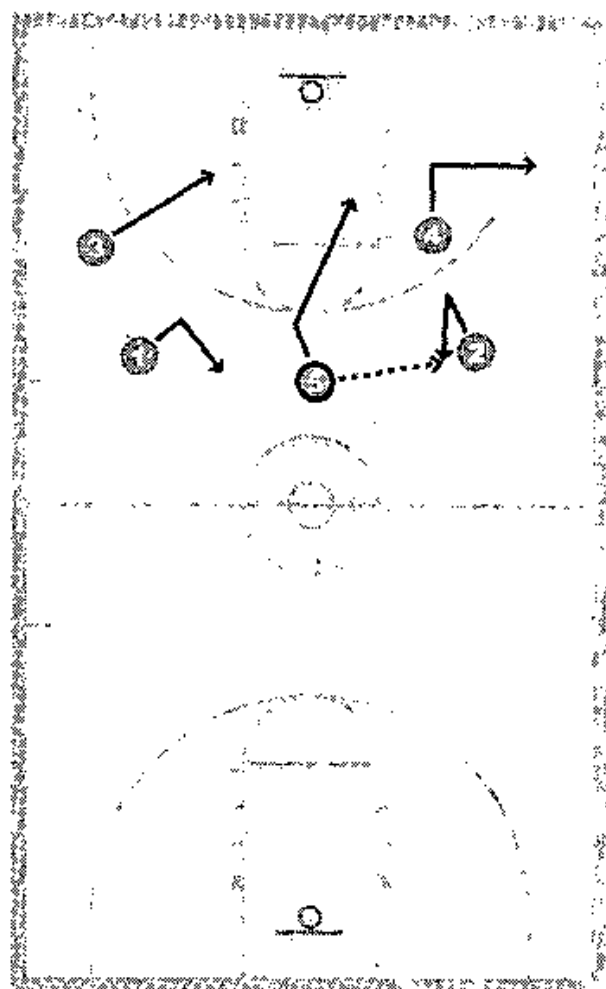


图9.8 在这个配合中，⑤传球给②然后切入向篮下

## 后卫—中锋的配合

第三种选择是由①传球给向球方向回切的⑤开始，③和④反切到篮下准备底线接球（如图 9.9）。

①和②进入前场，然后切入到两侧，当形成后卫—中锋半场进攻阵型时，两名后卫中的任何一名均可以根据防守者的位置变向或向下切入到限制区。①和②可以为③和④做掩护，③和④到达侧翼或者回切。⑤传球给①或者②，然后落到高位，进攻开始（如图 9.10）。

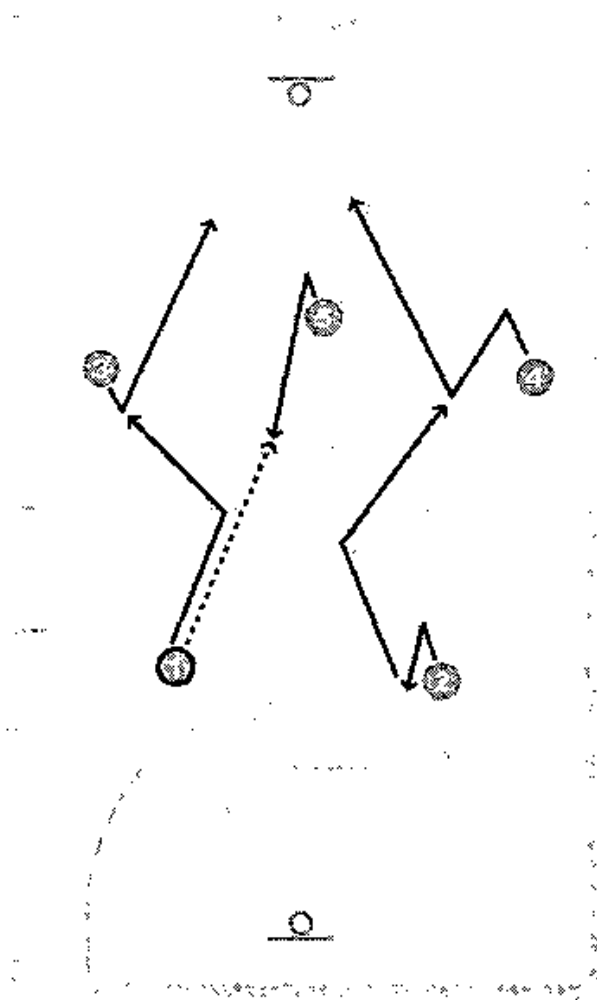


图 9.9 ⑤接①的传球，③和④回切到篮下，准备接反跑球

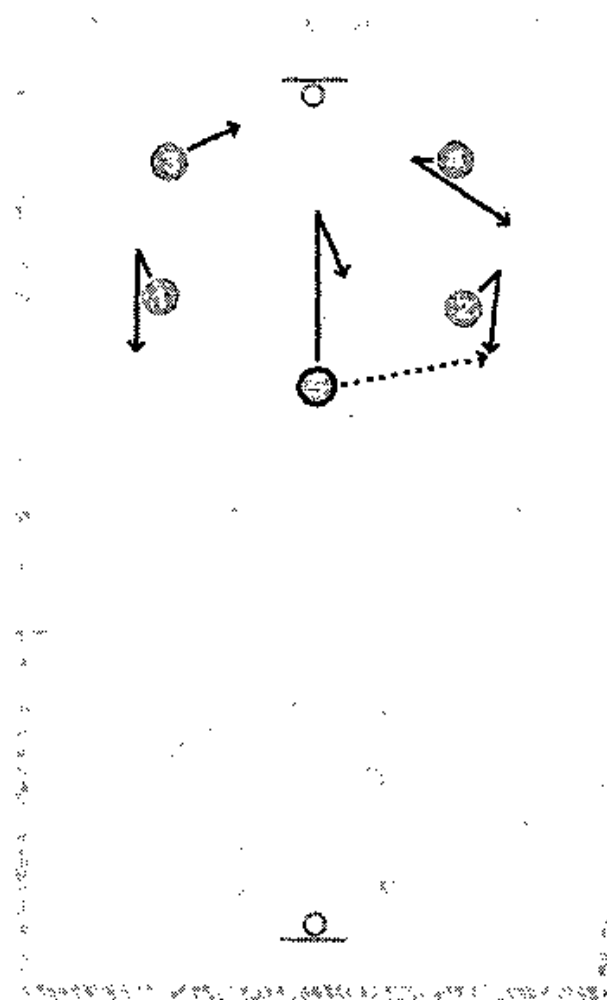


图 9.10 ⑤传球给回绕出来的②，然后移动到高位策应位置

## 附加的进攻选择

战术图示仅仅是一种直观的图解，所有教练员都知道进攻和防守战术对于建立进攻结构和描述队员位置与机会有所帮助，然而，因为防守的移动和配合有多种变化，一种有攻击性的进攻必然有同样多的防守变化来应对，以下就是几种进攻变化。但是，请记住：在面对多种防守阵型时，你的队员能创造出更多的进攻变化来。

### ④水平切入打法

当人盯人或区域紧逼时后卫的回拉接球不可能出现空位，因为大部分的人盯人紧逼防守会阻断向中间的传球，而区域紧逼则有人站位在中间，所有紧逼战术的关键是将球逼出中间区域并对球和传球区进行封堵。

由2—1—2落位开始，④到中间，⑤回撤。如果④被严防，他就横向水平切到强侧边线。进攻区域紧逼防守时，他会带走中间的队员或出现空当，对方人盯人时，其防守者跟着他移动。无论哪种情况中间都会拉空，那么⑤就切向中间接①的传球（如图9.11）。

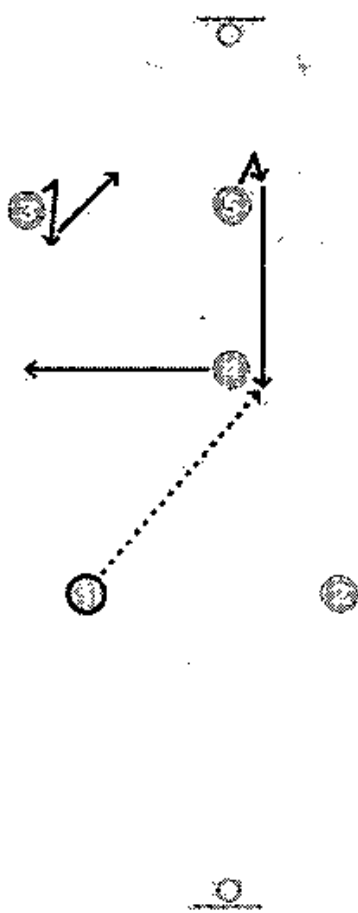


图 9.11 ④切到强侧边线，拉空中间，⑤接①的传球

③换到⑤的位置，保持平衡，同时可以过渡传球向中间。当⑤控制球时，②全力反切底线，因为这时整个球场的弱侧已被拉空，④向底线摆脱然后向上迅速迎上要球。⑤可以有三种传球选择，传球给②③或者④（如图 9.12）。

②是最理想的接球者，并且容易得分，特别是对付区域紧逼。当②感到进展顺利，在⑤向球移动前假装要球，以此吸引防守者的注意力，他会不让⑤接球。⑤的防守者是最后一道防线，不能让②移动到他的身后，一旦②超越他，底线就空了。

通常情况下③应是球队里面最好的队员，并且是最好的控球手。⑤传球给③，经常会产生高命中率的得分机会。

### 球的回传转移

通常，第一线的防守者（通常是后卫）不防有球队员，在紧逼中

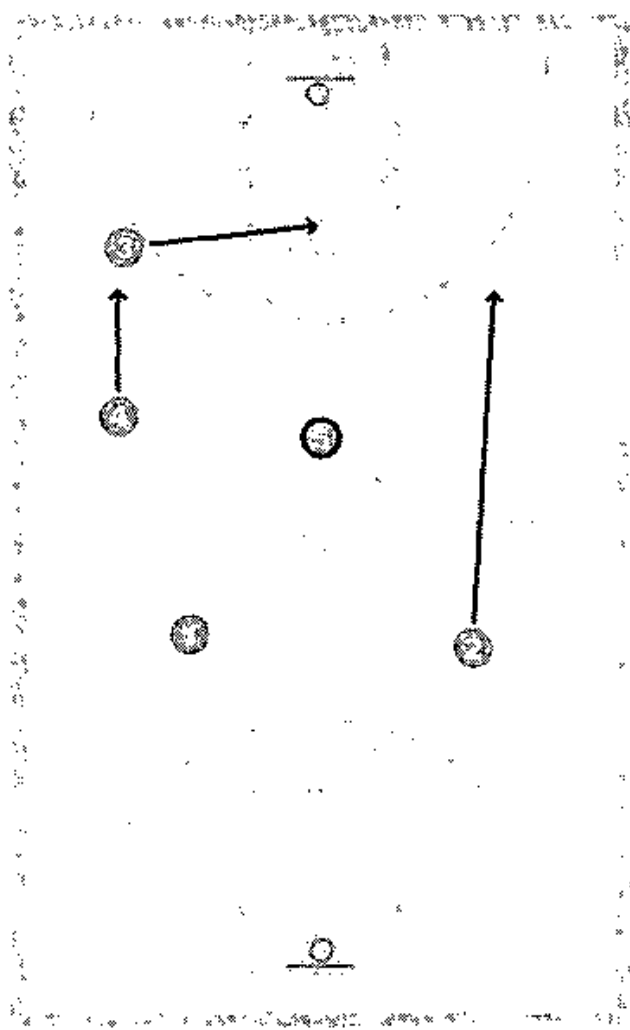


图 9.12 ⑤控制球，③移动到中间，④下移到边线附近，同时②背切，这时这三个点都可以传球

最重要的责任就是移向中圈。在这种情况下，②会有进攻机会，①传球给跑到空位的②，②带球进入前场，④沿边路快下，后面的防守者不能跟上防守②，中间的防守者补上来，中区会有瞬间的空当，②传球给⑤，⑤观察③和④（如图 9.13）。

可能更好的情况是⑤直接切入到篮下，③（比较优秀的队员）到中间接②的传球（如图 9.14）。

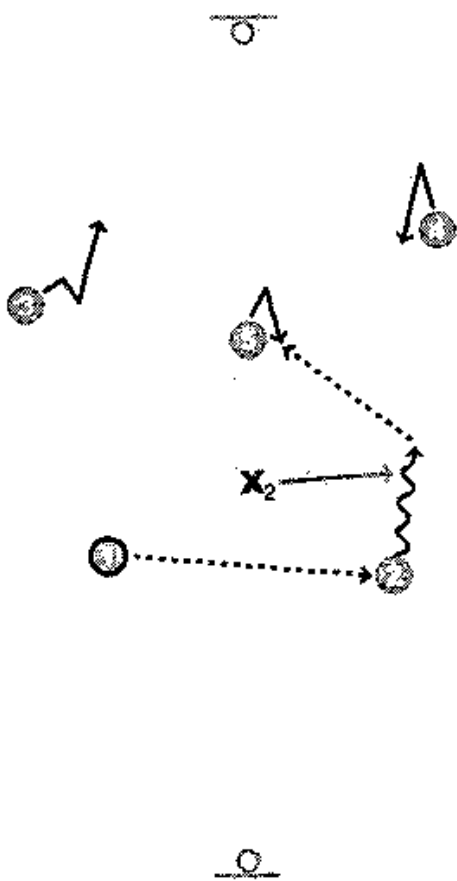


图 9.13 后卫的防守移动路线是首先允许②接①传球，然后让⑤在空位接②的传球

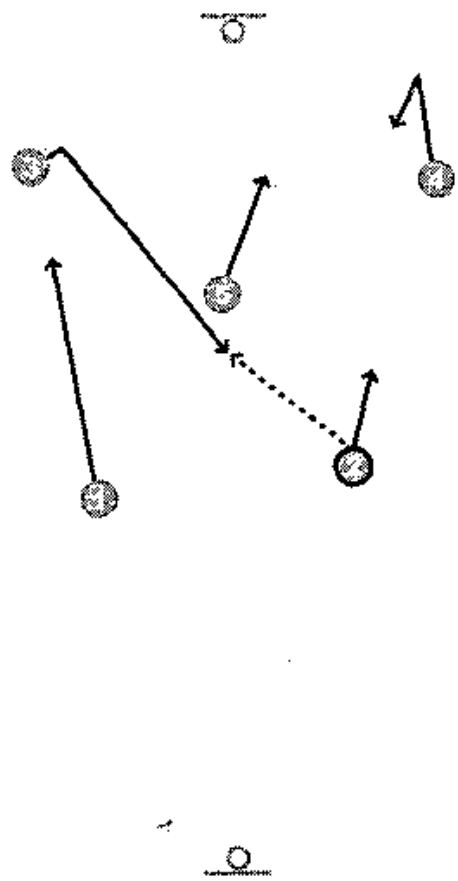


图 9.14 另外的一个选择是③到中路接传球

## 小 结

紧逼防守的主要目的是迫使比赛的速度加快，是为了获得更多的球权，并由此产生更多的得分机会。但速度也是一柄双刃剑。

而进攻方的意图则是另一面——就是球的控制，进攻方在对手紧逼时常犯的错误就是减少了攻击性，反映在减少了突破和得分威胁，目标由得分变为拖延时间，这必然导致防守方积极性的提高和进攻方失误的增加。

有攻击性的进攻，可以继续努力得分，更容易获得投篮机会。最重要的一点是，对运动员进行全面的基本技术训练，运动员在高速、高负荷的比赛中，并且在比分接近的情况下准确地完成传球、运球、接球、突破是最重要的，或者遇到高速、高压力的防守情况时切入，这时队员可能不容易确定是不是分球的好机会，他就必须通过练习提高精确判断的能力而不是随便处理球。另外，运动员必须有能力判断出哪里是高得分区或机会，提高应付比赛和能够缓解全场紧逼的压力。

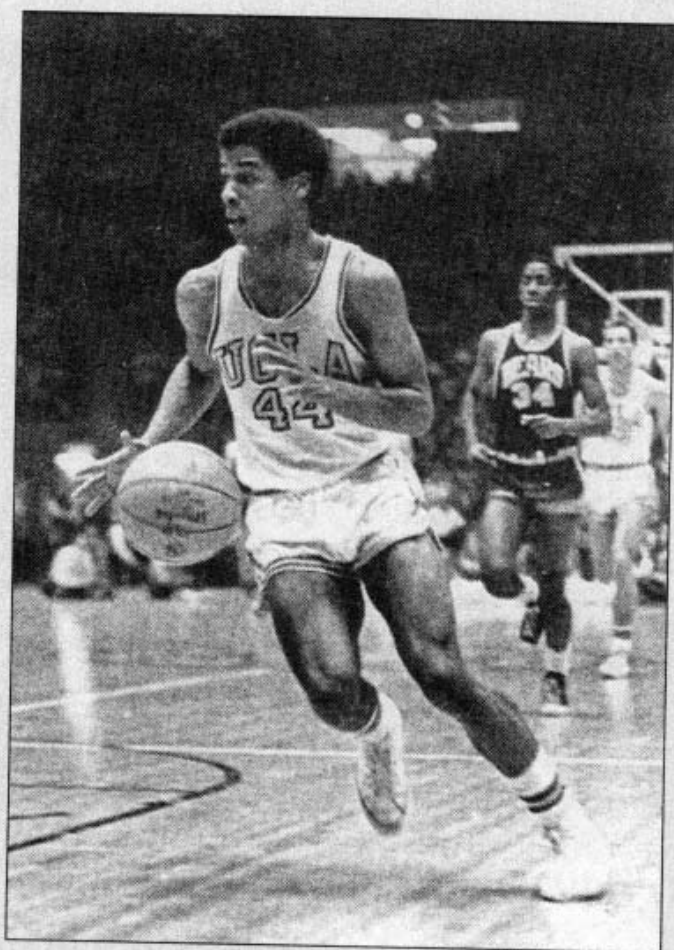
最后两点必须牢记：

第一，虽然在这一章的图示中，进攻三分之二全场紧逼的方法都是从一侧开始，但是，所有的配合都可以从左侧或者右侧发动。

第二，当运动员在执行战术过程中更加熟练、有效，并彼此更加默契时，他们运用这些打法就更自如，更有创造性，这样就使对方在采用紧逼防守时更加困难，增加了进攻轻松得分的机会。防守一方如果坚持这种防守，就大大增加了被对方轻易得分的危险性。因此，本章所示的进攻和防守，在一定程度上，没有包含所有的机会和打法，还有许多合适的机会和打法，这取决于运动员的临场应变能力。

## 麦克的技艺

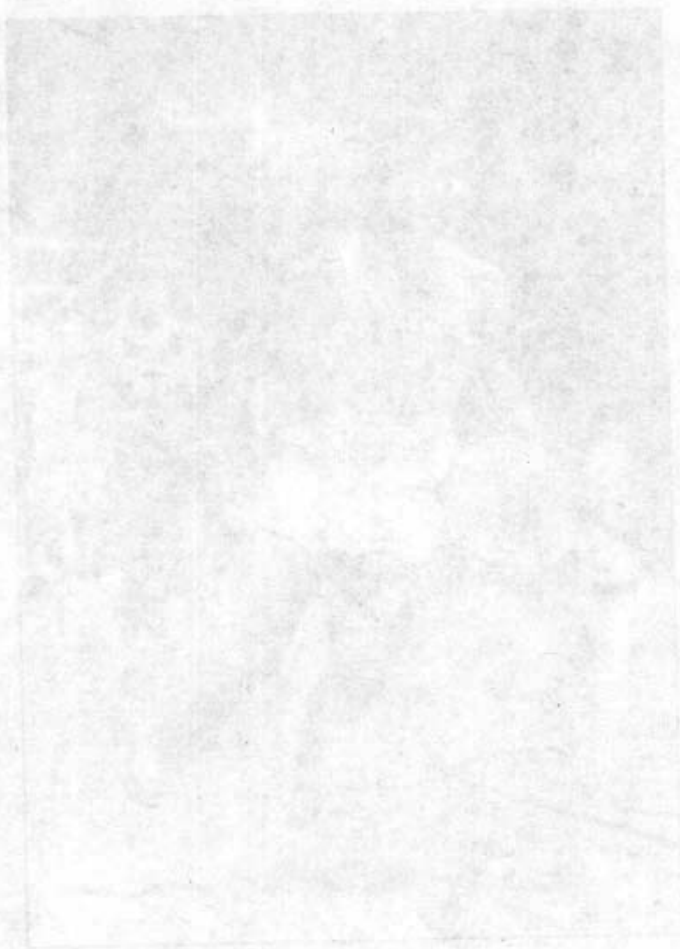
由于后卫队员比其他位置的队员有更多的控制球的机会，因此他们更有可能失误。但是这种情况在60年代的刘易斯所在的大学生球队控球后卫麦克·瓦伦身上没有遇到，在可信赖的数据统计中，在美国大学生运动协会的历史上，麦克·瓦伦在连续进行的九场比赛中没有一次失误，他做背后运球并不是为了花哨，他的基本功很好，任何时候都抬头运球，他的标志性的动作是加速一急



麦克·瓦伦在带球向篮下突破时展示了极佳的平衡性，精湛的基本技术浓缩为他的助攻低失误率

停—变向—再变向。

当他在后场被对方紧逼，迫使他传球或者停球时，这就意味着他渗透到了防守之中，或者直接得分，或者像他经常做的那样，妙传给空位的队友。他经常采用的一种策略是，当他超越了自己的防守队员后，直接运球向另一位防守队员，此时这名防守队员正防守投篮准的队员，把他吸引过来补防，然后，他传球给投篮准的队友。





## 进攻全场紧逼防守

为什么采用全场紧逼防守呢？在 UCLA，我们之所以用它有两个主要原因。第一，避免对手在半场进攻中控制节奏——如果在比分落后的情况下——减少对手的控球次数以使比分接近。第二，当对手在抢位、切入、传球和运球等基本技术不是很出色时，我们相信紧逼可以使我们扩大对手的弱点。除了以上两个原因，我还可以加上另外一个理由，在 1960 年初，我们的队员太矮了，不能轻易放弃前场防守而仅防半场，不能让对手在后场轻易地推进不受阻碍，进入前场后在我们头上轻松投篮。比如说我们在 1962 年到 1964 年的首发中锋是弗雷德·斯劳特，他身高仅为 1.96 米。

这支紧逼的球队速度特别快，有出众的身体素质，熟练的基本技术，不让对手接近篮下的决心，在实际的比赛中，我们经常在对对手投篮之前抢断或者强迫比赛进行攻守转换，因此我们把这些抢断和攻守转换变成轻松的快攻得分，以至于我们的得分超过 100 分是经常的事情。

对进攻一方来说，进攻全场紧逼的训练是必要的。在全力防守的情况下，队员间必须进行传球、策应、切入和接球的严格训练，更进一步讲，进攻一方必须具有破解紧逼防守的成套战术，球队必须练就出绝对的信心进攻全场紧逼防守。

一个成功的半场进攻，例如我们在 UCLA 已采用很多年的战术打法将会遭到各种防守战术的阻碍，阻止后卫队员运球到前场发动我们所擅长的战术。我们对付紧逼的方法是强调正确的基本技术练习，反

复训练提高战术质量，如下文所述。

## 开始的落位

首先要考虑的是确定合适的发球队员，这名队员应该高大有头脑、全场视野好，能在很短的时间内（5秒之内）进行正确的判断。他能够做到持球于胸前靠近身体，能够头上、左手、右手或者反弹传球，他应该传出穿过而不是绕过防守队员的球，如果防守者围着他，并将双手举在空中，试图抢断他的空中传球，他可以先做向上传球的假动作，然后做一个反弹球，如果他也是一名好的内线防守者，那就更为有利。如果球被抢断，他将在合理的位置上帮助中锋保护篮下。

一旦选中，发球队员和他的替补都要一直司职发球。为了达到目的，我们特别强调强力前锋④作为发球队员。

在强侧高位，后卫①和②以及中锋⑤竖直排列，控球后卫直接落到前面，中锋在他后面，另外一名后卫在中锋后面，小前锋③落位在半场跳球处（如图 10.1）。

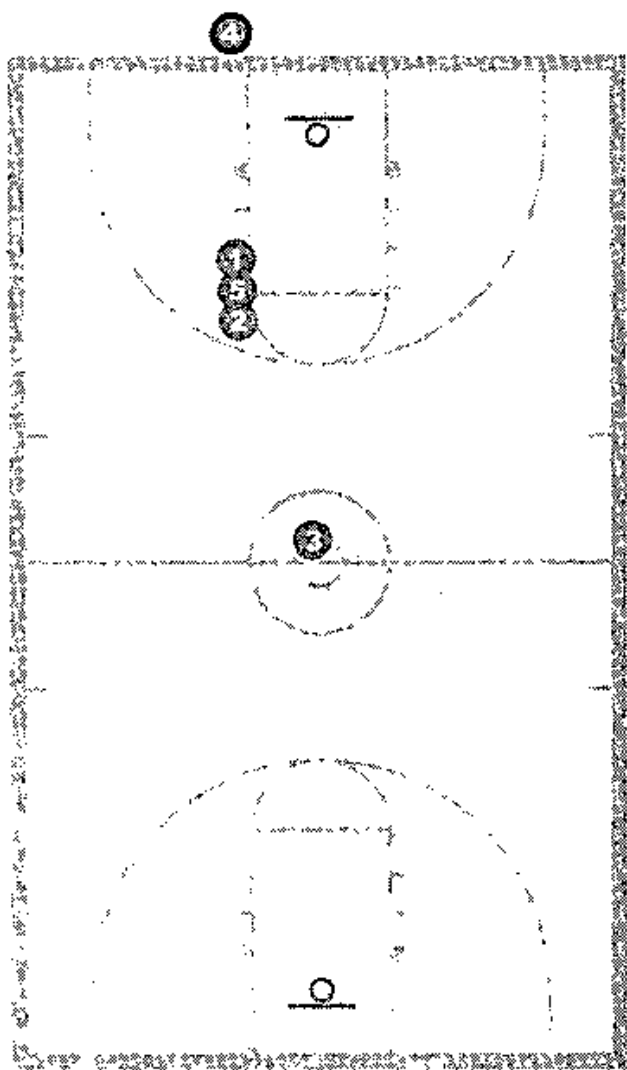


图 10.1 开始的落位是①⑤和②成竖直一列站立，③在半场中圈位置

④离底线一米左右，以避免失去平衡，当竖直阵型形成后，④准备去发球，④发出战术开始信号，他的“信号”可以是把球举在头上，或者掌击球，或者作语言说明。

## 基本配合

在偶尔的情况下，③摆脱了防守进入前场，④可以选择单手肩上长传球给③，或者把球传给两个主要对象①和⑤，让我们看一看传球给每一个选择的连续移动方式。

### 发球给控球后卫

③做一个切入前场的假动作，④做假传，①看着他的防守者开始移动，如果防守者站位于内线，①假装向内移动，然后切向强侧场角要球；如果防守者站位于外侧进行面对面的防守，①以假动作向外移动，然后切入篮下，并向对侧移动。

为了调动防守，④假装传向①晃动的一侧，②看到①跑动，移向与①相反的一侧并把握住切入时机，使④有充裕的时间传球，⑤移向篮下，③折回观察准备接球。

由于突破全场紧逼防守的首要目标是传球进场，④把球传给第一个摆脱出空当的人，在这个图示中，我们可以看到①接到④的传球（如图 10.2）。请注意：当发球队员持球时，场面上是平衡的。如果传球给②而不是①，则所有的选择是一样的，①与②交换位置。在这种情况下，①有两种传球选择，他可以传球给横切过来的②，也可以传给过来要球的③。

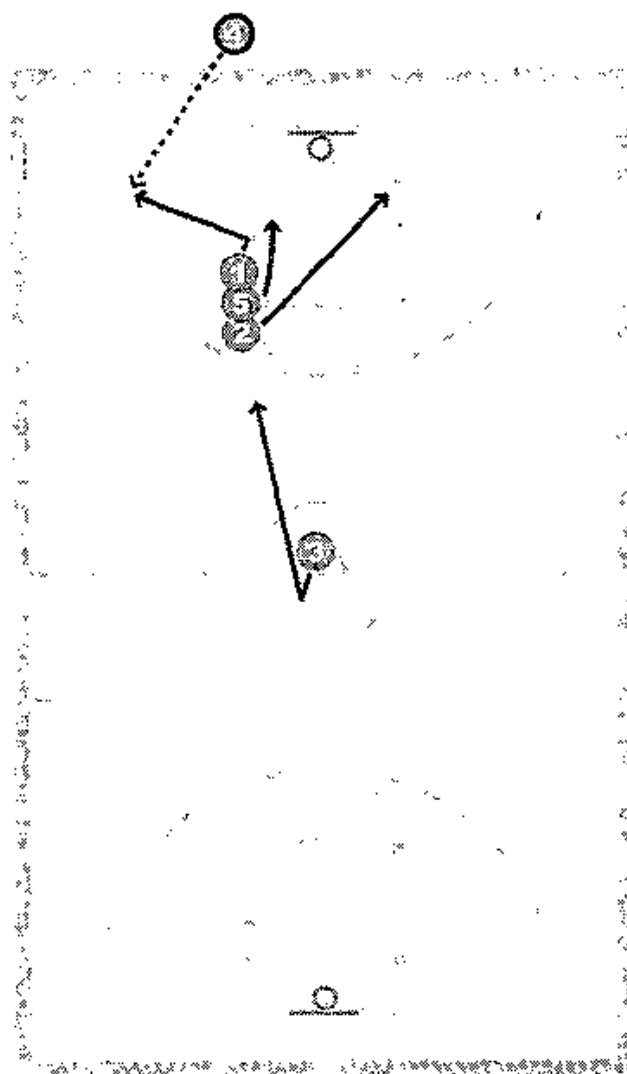


图 10.2 在这一配合中，④传球给①

### 控球后卫—助攻后卫的配合

①接到④的传球后转身看内线，假装传球给③，这时③移向强侧边线，②向内做假动作后横切，迎向①的传球方向，如果①准备传球给他的话。

②不应该远离①，这样可以接应①，避免失误。当①准备传球给②时，必须留意着②是否面临着严密的防守。

⑤移向弱侧，给刚从端线外入场的④做后掩护，这种掩护对人盯人防守非常有效。⑤仍然停在原来的位置做①的接应者，以保持场上位置的平衡。我希望有两名后卫在后面，即使那“后卫”并不是真正的后卫，这样可以转移球并在不同方向突破防守，①传球给②（如图 10.3）。

②有四种传球的选择，可以传球给⑤转移球，或者传给从弱侧回切的④，给一侧插上的①，或者传球给从中场拉开的③。他的第一传球选择是③，因为这是第一机会，并且深入防守腹地。②传球给③后，

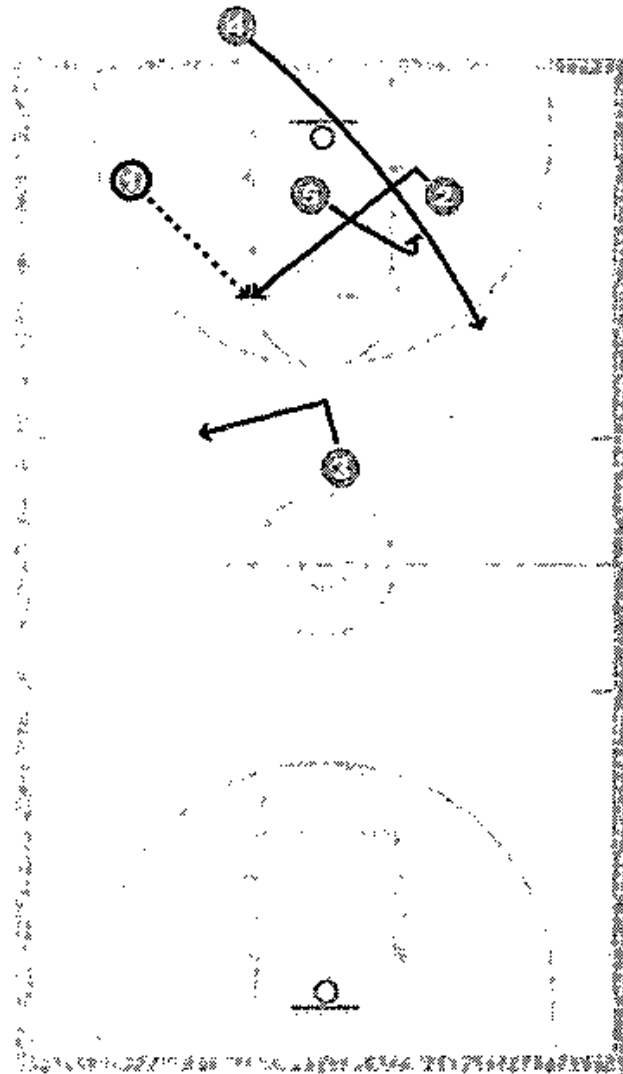


图 10.3 如果②位置安全，①传球给②，⑤为④做掩护，不过这一方法只对人盯人防守有效

和⑤拖后，①在一侧，④在另一侧快下边线（如图 10.4）。

③可以运球，如果遇到防守，可以传球给①或④。当④或①发现③面对防守压力时，他可以跑过来做接应者。

### 控球后卫—小前锋配合

如果①不传球给②，②继续向对侧横切要球，①假装传球给②，③向另一侧切入，突然变向，面对①要球，④和⑤像以前一样起平衡作用，①传球给③（如图 10.5）。③策应面向篮，如果他有优势突破

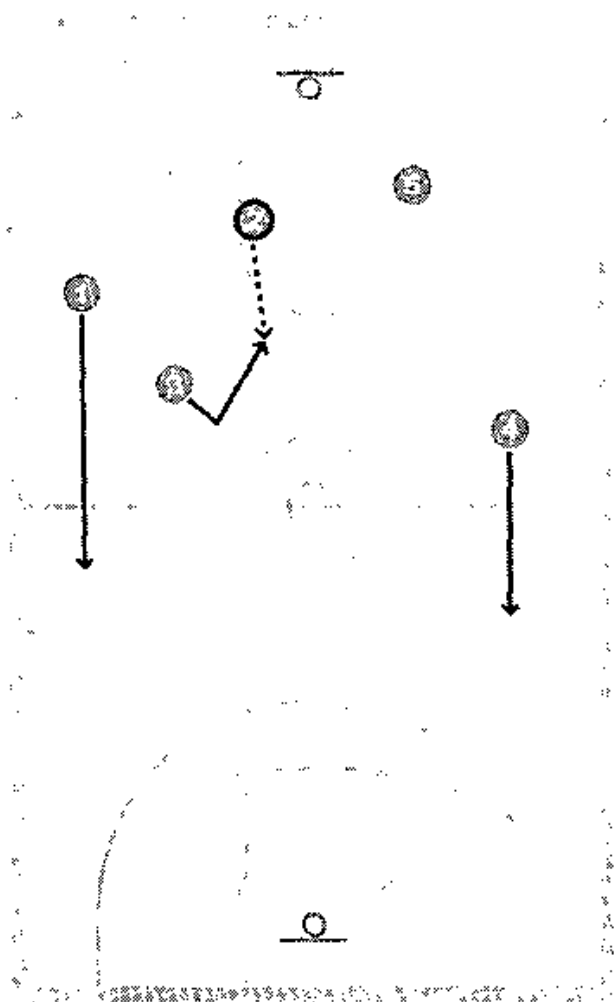


图 10.4 ②传球给③，渗透到内线区域

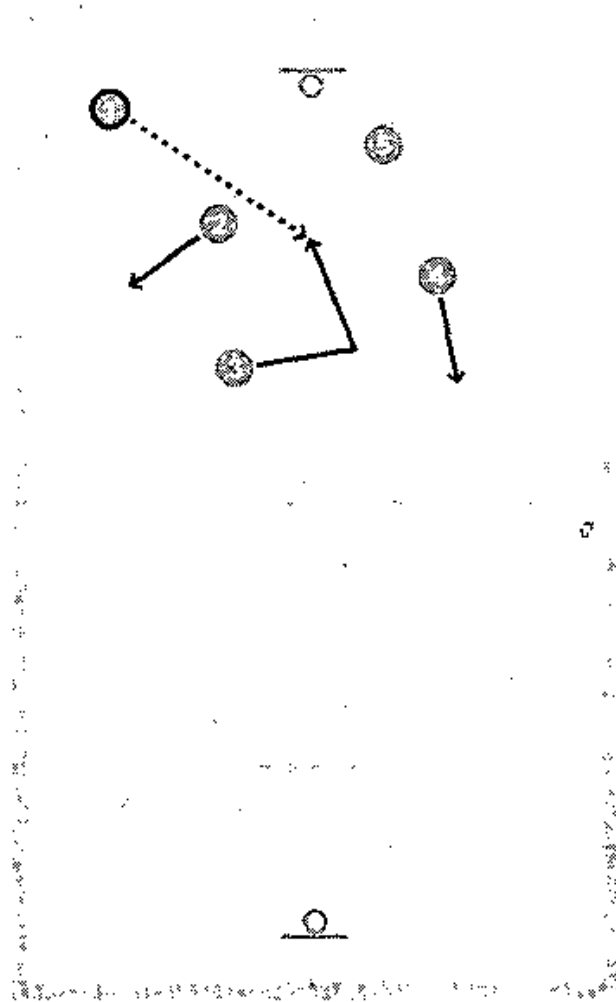


图 10.5 如果①不给②传球，他可以传球给已经变向切入到另一侧的③

防守，有机会可以运球突破，或者传球给②或④继续推进前场，③传球给②④后要直切篮下要球。

### 掷界外球—中锋

③做 V 形切入后跑回后场接应，①被防住，②向另外的一侧摆脱，⑤向有球方向要球。⑤接④的高传球后撤步转身而向前场，观察防守的情况（如图 10.6）。④发球后拉到弱侧以保持位置的平衡。⑤有三种传球选择：传给切入的②；传给沿边线快下的①；传给返回接球的③。

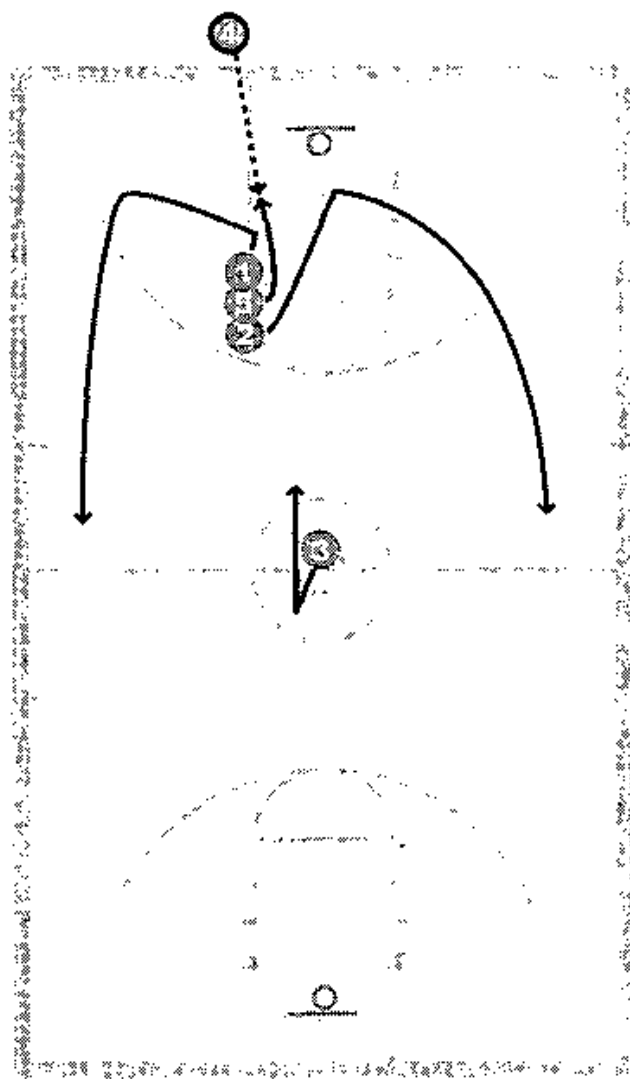


图 10.6 ①与②向  
两边线方向切去，  
⑤接界外球

### 中锋—两名后卫的配合

②斜切入要球，①沿边线快下，③跑回来接应球为②快下拉开空间，④快下到弱侧边线处，⑤可以传球给②（如图 10.7），②可以运球或者向前传球给①③或④进攻（④从弱侧插入到中部）。

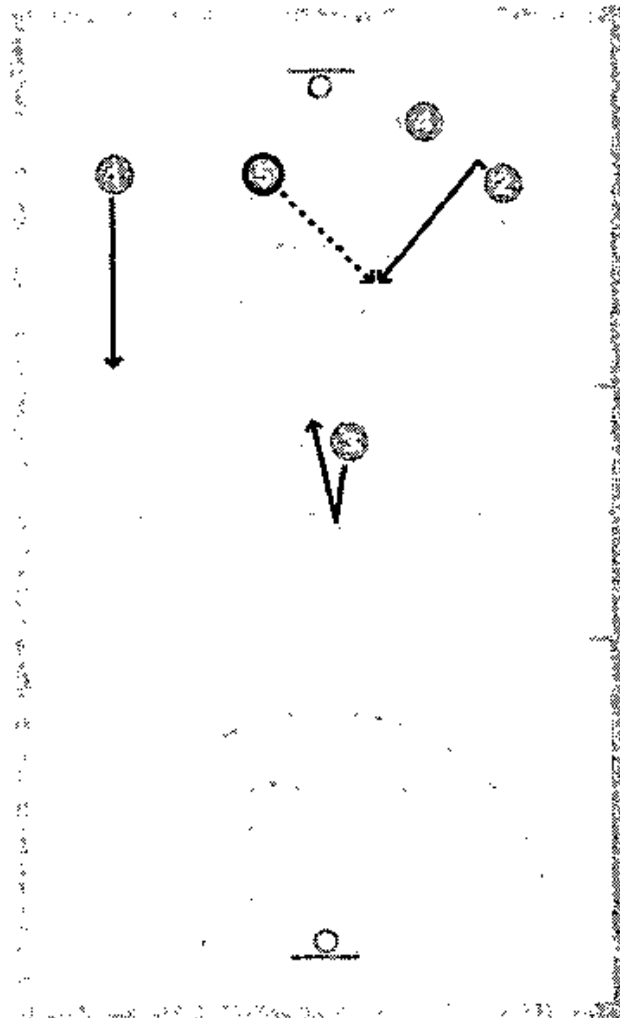


图 10.7 ②向对角线方向切入并接⑤的传球



## 中锋—控球后卫

当②斜切过来时，中锋⑤传球给①，③沿强侧边线快下要球，④和⑤起到保持平衡位置的作用，①传球给②（见图 10.8）。通过③和④在侧翼的配合，②决定是否运球或与③和④在两翼发动一次快攻。①拖后，作为潜在的接球队员，⑤此时保护后面。作为其他选择，他可以传球给③和④，不过在这种情况下最可能传给①。

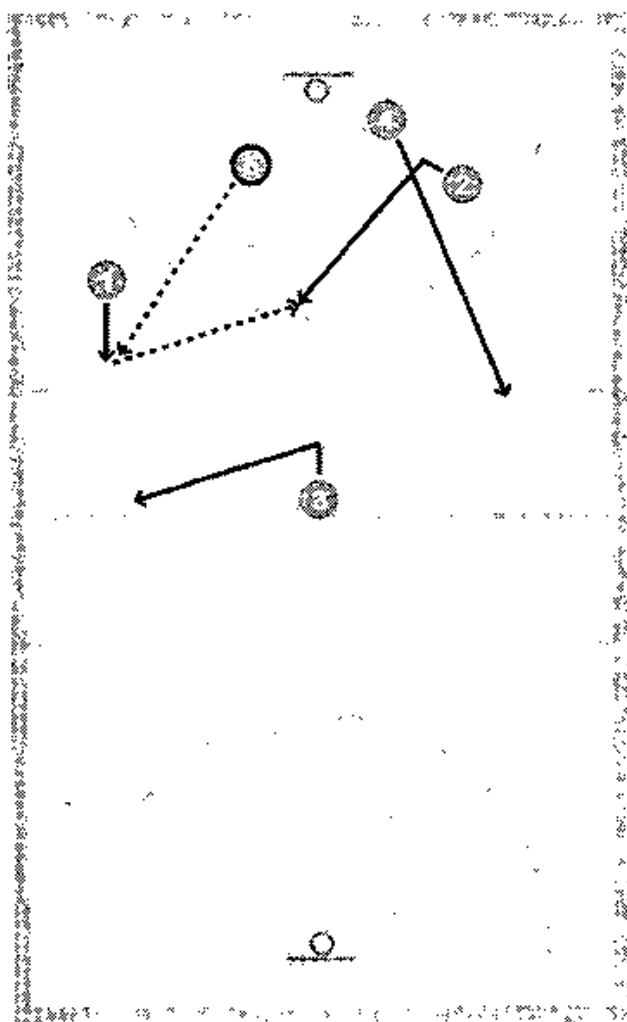


图 10.8 在这一位置，②做同样的切入，但是⑤拿球先传给①，①再传球给②

### 中锋—小前锋

①沿强侧边线快下，②做对角线横切，但⑤不给②传球。③假装快下，在②切过来后突然跑回接球，离⑤4.5~6米的距离，④和⑤像以前一样起到同样的平衡作用。④看到③跑向球后，切到中场补③的空位，⑤传球给③（如图 10.9）。如果⑤不能传球给③②或①，④跑回来平衡位置，充当后卫的职责接球，这种情况较少会发生。

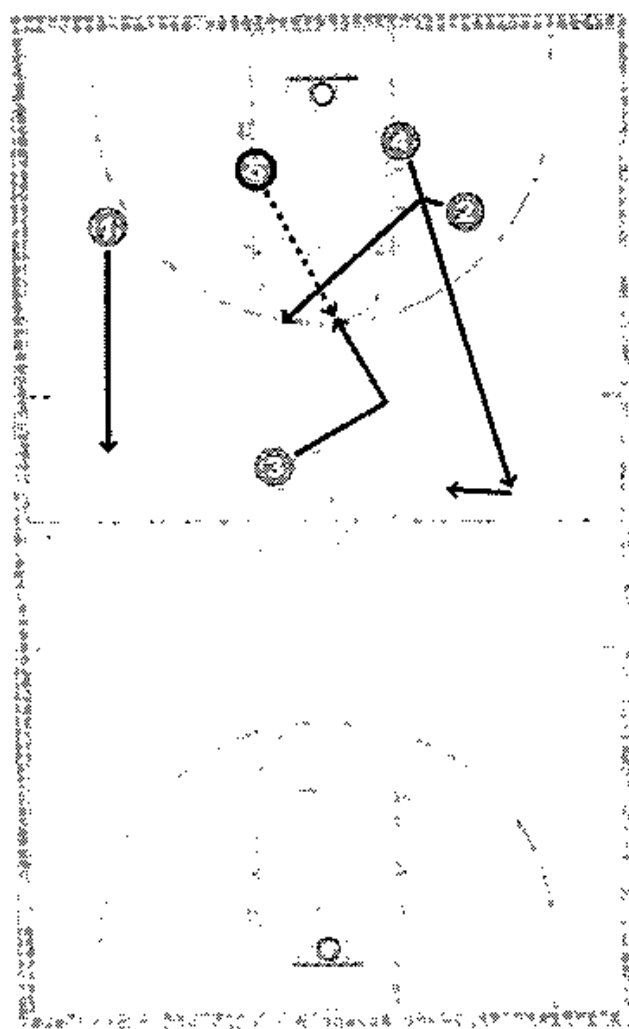


图 10.9 当②空切后，③向球方向跑去并接⑤的传球

## 附加的进攻选择

④如果传球给弱侧的后卫， he 可以和上面一样落位，强侧的后卫则斜切过来，当一名后卫接到界外球后，他可以在另一名后卫横切接球前运球到中间地带。

### 中锋—快下的控球后卫

在 UCLA, 最成功的战术是中锋传球给快下的控球后卫，①从防守人群中摆脱后，没有接到球，当①跑去要球时，防守者认为①是接应人，而这时球传给了⑤。当⑤接球瞬间，①改变方向。假装沿边线快下，⑤用双手或反弹传球。这时教练员一般让①而不是②运球，这时②向对角切入（如图 10.10）。如果①运球到中间，②应该拖在①后面，③和④占据两侧的位置，⑤是保护者。

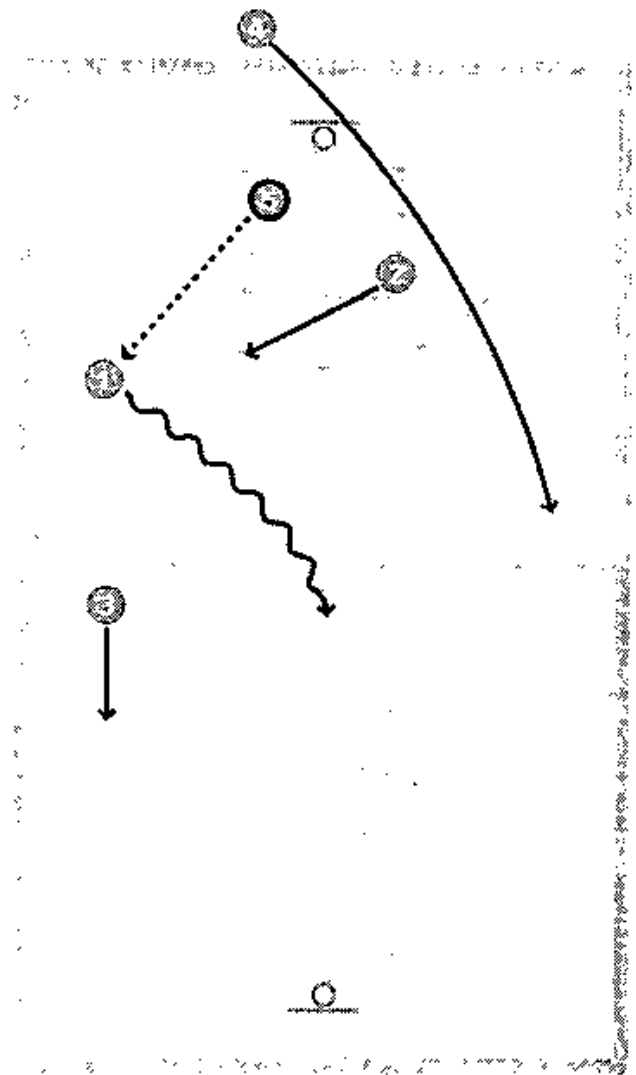


图 10.10 ①接到球并向中路运球

## 转换中锋位置

前述图示均要求中锋必须参加到球的转移中，但也有很多球队没这么做，教练员要求中锋快下到前场准备接球投篮。

在那种情况下，③取代⑤的位置，⑤在中场，当发球者发出信号时，⑤假装向球跑动，然后突然向前场快下（如图 10.11）。⑤保持在前场球篮的附近，准备接球投篮。④发球给①②或③后，像前文所述，切向对侧边线，然后变向到中场准备接球。

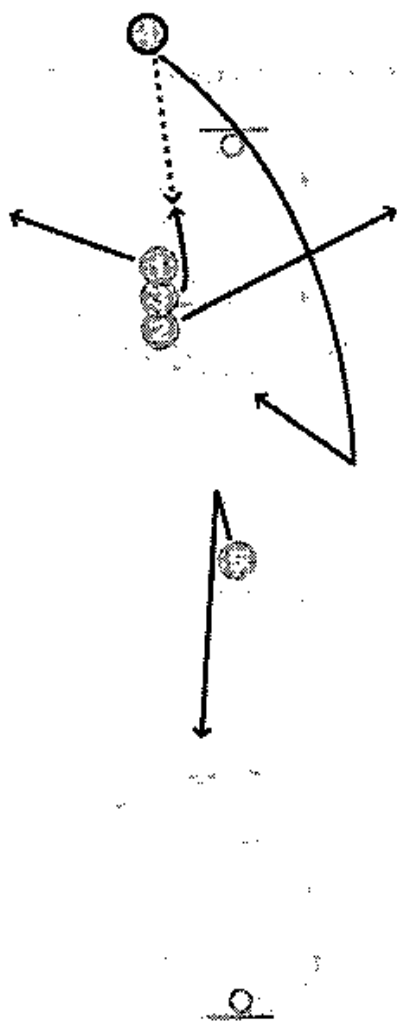


图 10.11 这个传球选择是⑤不排队，被安排在中场站住，然后快下，③取代⑤的位置在排队中

## 掷界外球一大前锋

这是一个特殊的打法。①和②分别向球移动，然后向两个边线假装接球，再沿边线快下。④假装传球给①或②。⑤向④移动要球并吸引一名防守者，然后迅速向左转向边线并继续吸引防守者。③在⑤后面从右边插上接到④的传球。③要转身并观察场上情况。队里三名最快的队员已经快下（如图 10.12）。

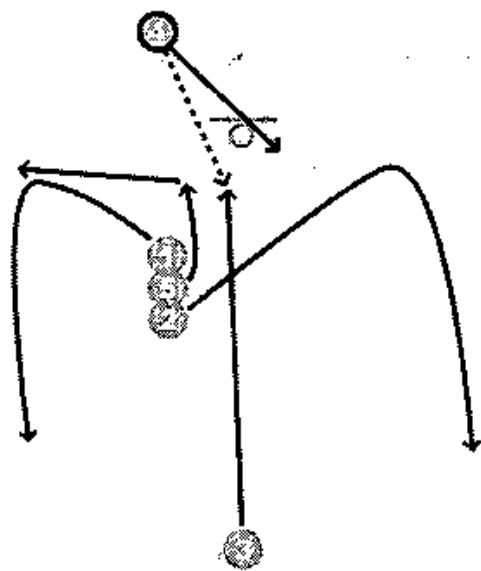
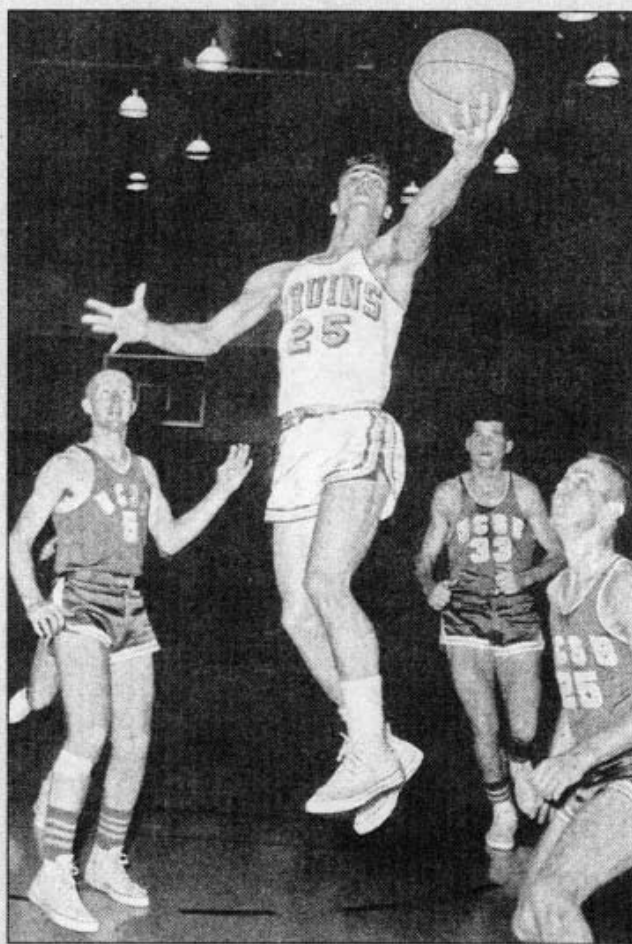


图 10.12 ①②  
⑤都移动向边线  
的同时，③向前  
接发球

## 防守的准备

1962—1963 赛季的 UCLA 大学队已经具备了成为一支优秀的快速紧逼防守球队的全部要素。因此，在整个赛季的每场比赛中，首发的瓦尔特·哈扎德、盖尔·古德里奇、弗雷德·斯劳特、杰克·赫茨、凯斯·埃里克森以及替补队员在每次投篮得分后都实行紧逼。有时可能会导致相反的结果，被对方突破得分，但大多数时间是很有成效的。



盖尔·古德里奇在特定的进攻战术配合中创造个人投篮机会对 UCLA 是非常有利的

第二年，全部主力归队并进行了一年的并肩作战，UCLA 大学队再次使用了全场紧逼并所向披靡——最终夺得了全国冠军。在接下来的一年，对手们都准备了方法来对付全场紧逼防守战术，但是对付 40 分钟的紧逼都感到吃力。UCLA 大学队第二年连续夺冠。UCLA 大学队并不是第一次如此成功使用紧逼战术的。皮特·纽威尔指挥的地处伯克利的加利福尼亚大学队曾使用各种形式的紧逼防守并获得了全国冠军。弗格·阿伦指挥的堪萨斯大学使用扩大半场紧逼几乎赢得冠军。凯西·琼斯的旧金山大学也是采用类似的防守形式获得了两届全国冠军。

使所有球队都感兴趣的是在球队领先的情况下采用紧逼防守很难。因为队员们在训练场上都已经习惯了遭遇紧逼防守的情景，因此在进攻顺利时要求发展一些有成效的防守方法，比赛中彼我双方的变化都是在瞬间发生的，对此做好充分的准备对自己大有益处。

## 小 结

无论如何，一个球队针对全场紧逼防守即使做好了充分的准备，这种防守也会有很多的变化使球队难以应付。这就是为什么队员在进攻这种防守时必须对进攻体系的总体有一个清楚的认识，必须能够在多变的情况下作出明智的选择。

在一个完整的攻防体系中，允许队员有一些自由发挥，对于破解紧逼防守会产生良好的效果。例如，如果在对方紧逼中，当进攻队员站成一列时，④持球站在端线外，②如果发现空当可以首先切入要球。如果②摆脱了防守队员并获得了球，他可以继续按照战术意图推进。

发球队员做假动作，然后传球，队员们向球跑动然后做远离球的跑动，原因都是为了吸引防守的注意力，为同伴创造良好的接球机会。当活球时，发球队员可以选择自己的位置或沿端线移动从任何一点发球进场。

球必须安全、快速地传入场内，一次好的进攻能给防守造成很大的压力，动作的任何迟疑都会使压力减小。最好的方法就是尽可能快地发球进场。就像快速突破一样吗？是的。

对方打紧逼防守就是认为有了快攻机会。其实，练习突破紧逼最有效的方式之一就是练快攻。紧逼和快攻是一对矛盾，重点在于运动员和球的移动。

最后，也是最重要的一点，当进攻队员突破了紧逼，第四名通过前场的队员喊“后面有人”，最后一名喊“安全了”。“后面有人”让控球者知道了有另外一个传球的选择，“安全”则告诉队友准备退守的队员已经到位了。



## 特殊进攻战术

多年以来，一些篮球教练员一直在使用一个被称为“某一个位置打法”的战术体系。一定程度上，这种战术是有效的，它使运动员的发展建立在合理的原则之上。然而，作为一个总体的原则，虽然很多教练员都会强调这一点，但“位置打法”限制了个人能动性的发挥。设计特殊的打法只是使运动员在场地的某一位置上得到球。任何时候关注的都是结果，其他的中间过程和机会经常被忽略了。常言道，“没有根据队员的特点设计处于恰当位置的特殊打法是不完整的进攻体系”。差不多在每场比赛中，教练员至少有一次会看出防守的漏洞，并确信这个防守漏洞在进攻时可以利用。

发界外球得分的重要性是毋庸置疑的。有时，防守队员会因为防守不到位而造成一个发球得分的机会。但一般来说，球队往往过于注重通过挡人的战术给一名队员创造机会。这些进攻配合可能仅适用于那些经验不足的球队，肯定不适用于那些为自己制定类似进攻战术的其他球队。发球时

首要的原则是要把球传到界内，这是每名队员主要关注的问题。因此，要牢记必须精心挑选发界外球的队员并加强训练，使他必须能够以多种传球方式方法成功地发界外球。

接下来的这些特殊进攻战术都是经过比赛验证的。你会认识到它们在结构上和原理上与主要的进攻打法是相似的，都是被精心设计过的。特殊战术不仅已经存在于已有的进攻选择和机会，还建立在我们已经掌握的全队的平衡、队员的空间分布、切入的方法与时机以及球的转移这些基本理念中，对于队员来说很容易学习又确实能够帮助他们完成常规的进攻。

## 特殊的半场进攻配合

**我**在前面已经提到了复杂的进攻和防守战术，单独使用这些并不能解决一个球队的得分问题。战术研究人员创造出的大量新战术可能会丰富战术书籍，但他们是否能够使比赛变得焕然一新呢？如果能够有选择性地、适时地使用那些战术的话，答案是肯定的。

球队的训练水平是比赛能吸引人的特色之一。从某种角度来看，完美地执行战术和积极地进行防守让篮球比赛变得充满对抗性。当时机合适，球队已经能够精确地执行特殊战术时，运用这些战术是能够达到目的的。可能某一球员在比赛中投篮非常准，球队想把他的顺利投篮作为比赛取胜的关键，并调整进攻打法，与此同时一定程度的防守调整也会化解部分进攻的效率。在这种情况下，从固定的进攻配合中分离出来，使用特殊进攻战术得分将决定比赛的结果。

使用特殊战术的不利之处就在于当它使用过于频繁时，队员就变得越来越依靠它制造轻易出手的机会，就像变魔术一样。实际上，一次进攻所能做的就在于为队员创造了运用技术的机会。是队员在执行战术，而不是战术控制队员。一个球队永远不要过于依赖特殊战术，把它作为主体战术的主要部分更是不可取的。

### 特殊战术选择

特殊战术的主要目的就是引诱另一个球队，使他们认为的进攻战

术是这样的，使防守者陷入错误的假象之中，迅速改变移动方向或反切。这不只是惊讶的因素，而是它开发了人类的潜力。用头脑去打球会创造最好的空当快速得分。由于这个原因，我发现使用一套基础配合和常规进攻的一些元素是非常有效果的。在某一场比赛中重复使用某一战术能使对手预知我们的下一步战术行动。这是人类的一种本能。我们利用这一点引诱对手，先是正常顺序的传球、切入，然后把球传向意想不到的方向。

提高球队的情绪，加强防守的攻击性，每一个进攻位置都要至少制定一个特殊战术，作为下半场的第一个战术或比赛的最后一分钟的战术或在一次暂停后使用。最关键的是，如果战术的选择不够准确，对手的常规防守就可以阻止。当然，多预留一些战术用在比赛的特殊时期或得分很关键的时候，是很明智的做法。

特殊战术可以由一个手势或一个口令发起。第一个赛季，由教练员发令执行战术。但是，当队员熟悉了这些特殊打法，不但知道了怎样打，而且知道了战术目的和结果时，任何时候后卫都可以发令执行，除非他们有意保留，想把某一种特殊打法用在关键时刻。

### 肯塔基式特殊进攻战术

这个战术设计的目的是用来给外线前锋投手创造在底线无人防守跳投或进行三分远投的机会。肯塔基战术适用于前锋—后卫配合之间的传球和切向弧顶的战术，使防守者错误地认为战术目的是在内线。

从高位进攻开始，正确地说，这个战术看起来像是后卫—后卫—前锋配合的开始阶段，从外线切入开始（见第4章）。投手③在左翼站位，战术发动在右翼。①传球给②，②传球给④。②假装直插向内线，突然从④的外侧切向底线，到达距篮圈2.5米的地方（如图11.1）。

对手可能会识破这个战术。一般情况下，如果④把球再传回给

①，边位配合就涉及到①和③。但是在这种情况下，④给①传完球后假装向底线切入，然后突然向上移动，从⑤的外侧绕切并下到内线（如图 11.2），他跑向③的防守者，这时③假装向高位空切。

当④从⑤身边跑过，⑤和②下到低位形成一个双掩护，这时①假装传球给④，也可以向弱侧运一次球或做两次运球，这样会使战术执行得更加有效。当④被人防住时，③快速跑到双人掩护一侧，①传球给③跳投（如图 11.3）。⑤②④到内线抢篮板球，③抢外侧篮板球，

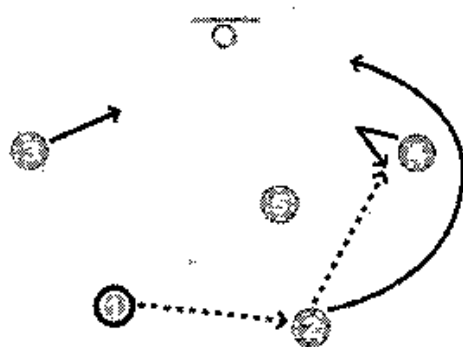


图 11.1 肯塔基特殊进攻战术从后卫—后卫—前锋传球的外线切入开始

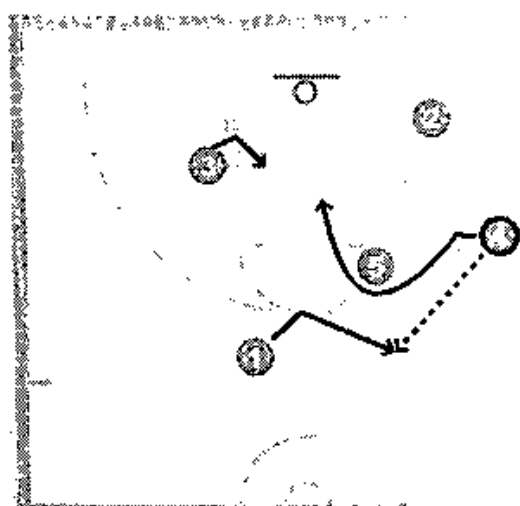


图 11.2 ④给①传球后，假装向下切入，突然向上移动，从⑤的外侧绕切并下到内线

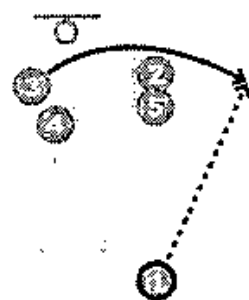


图 11.3 ①假装传球给④，吸引③的防守者，③跑到⑤和②的掩护区域，接①的传球

①准备退守保护。

### 印第安纳式特殊进攻战术

印第安纳式特殊进攻战术是一套能够反跑篮下、与众不同的战术。①传球给②，②传球给④（如图 11.4）。⑤掩护，②假装要移动到掩护区，吸引他的防守者落到篮下。②突然返回原地接④的回传球（如图 11.5）。

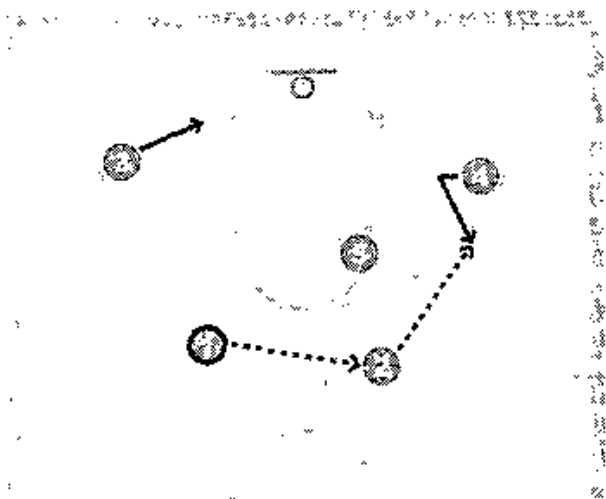


图 11.4 印第安纳式特殊进攻战术是从①传给②，②传给④开始的

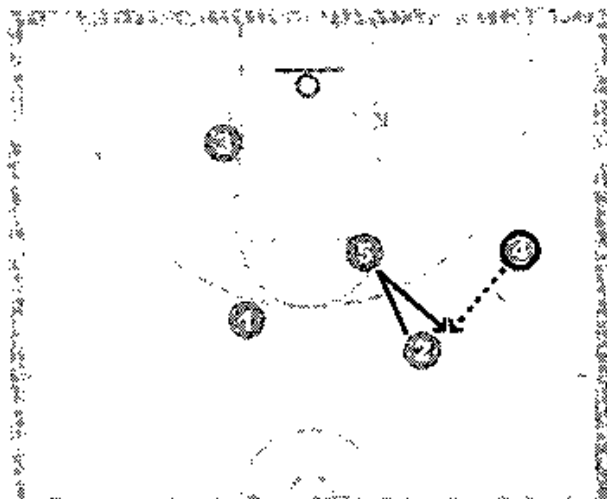


图 11.5 ②假装切入篮下，迅速返回接传球

②回传球给①，④从⑤的外侧绕过，下到③的防守者的位置。这样看起来战术发生在④或③身上，②的防守者就会放松，会认为自己在弱侧远离战术的范围（如图 11.6）。

因为②的防守者将会注意高位的情况，他会在弱侧防守而有点松懈。①在高位迅速地把球传给⑤，当球在空中飞行时，②偷偷反跑，⑤传球给②上篮（如图 11.7）。

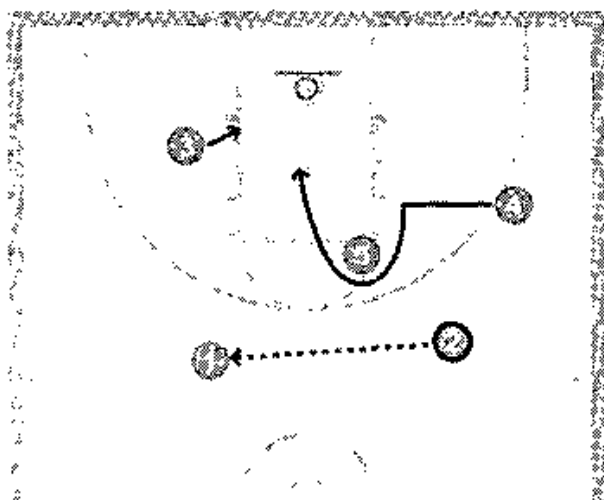


图 11.6 当②传球给①时，④绕过⑤跑向③的防守者

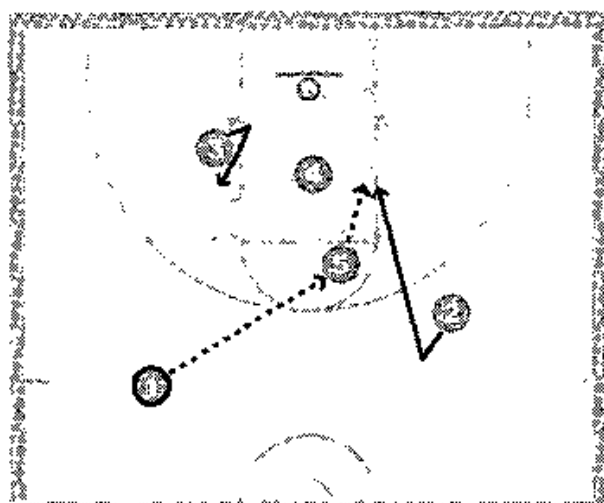


图 11.7 ①传球给⑤，⑤传给偷偷反切篮下的②

### 桑塔巴巴拉式特殊进攻战术

桑塔巴巴拉式特殊进攻战术是四种可选战术中的第四种。在肯塔基式特殊战术中，这个战术是要把球传给投篮准的前锋。

①传球给②，②传球给④，⑤为②做掩护，②进行 UCLA 切入（如图 11.8）。这时战术一般是发生在④传球给⑤，⑤传球给快速横切的③。取而代之的是，④假装传球给⑤，然后自己运球到①的位置，

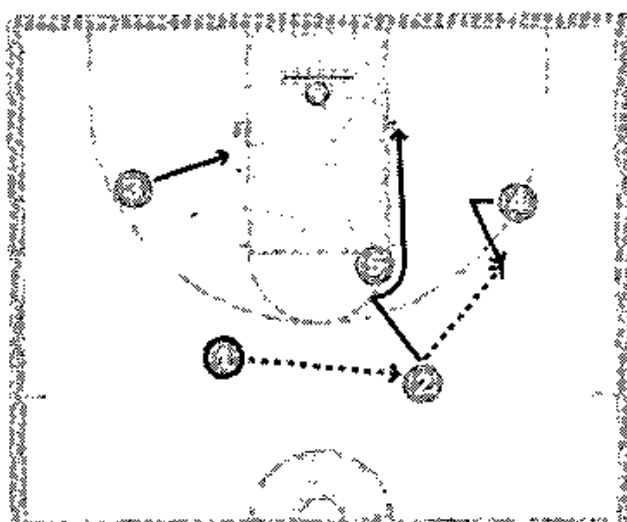


图 11.8 桑塔巴巴拉式战术开始于后卫—后卫—前锋的传球和 UCLA 切入

①已经移动到篮下。③的防守者已经预测到了会有一个向高位传球的可能，准备防守这个球（如图 11.9）。⑤和②进行一个双掩护，③进入限制区后突然快速移动到双人掩护位置，接④的传球跳投（如图 11.10）。

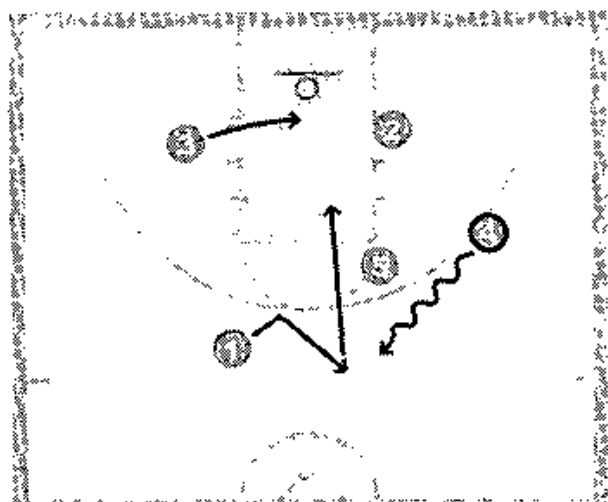


图 11.9 ④运球到①的位置，①下到篮下

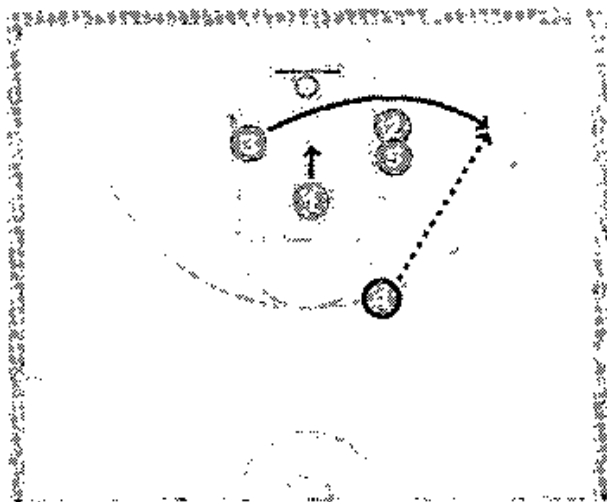


图 11.10 ⑤和②为③做掩护，③摆脱接④的传球

### 内线特殊打法

内线特殊打法的宗旨是把球传给内线最好的队员。在这个配合中，内线得分队员是③，但是任何在限制区附近能够不断得分的队员都可以被安排到这个位置。

①传球给②，②传球给④，⑤转身做掩护。②假做一个 UCLA 切入，然后向④移动，接到④策应传球（如图 11.11）。③和①交换位置，④直接切向⑤，并且面向边线，这样他的防守者就被迫向低位或高位移动。如果④的防守者待在高位，④就切向篮下，接②的传球投



篮得分。在大多数情况下，这种状况不会发生，④的防守者将防守篮下。这时④可以移动到三分线外（如图 11.12）。

这是在三次快速传球后完成的。②传球给④的同时③移动到限制区为①做内掩护。④传球给①，①传球给③，③这时与他的防守者面对面（如图 11.13）。②—④—①—③的传球要非常快，每名队员就像只碰了一下球一样。因为⑤在低位挡人，所以当①传球给③时，他的防守者无法站在传球路线上。

这个战术并不一定必须由这些队员在这些指定的位置进行配合。任何优秀的内线队员都可以安排在③的位置上，其他所有队员都能够充分发挥自己的能力。

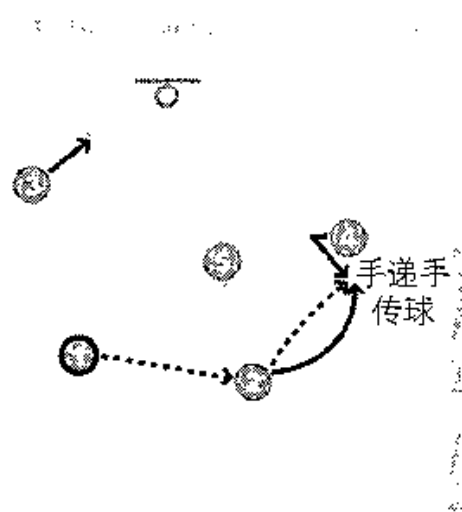


图 11.11 ②传球给④，②假做一个 UCLA 切入，然后接④的手递手策应传球

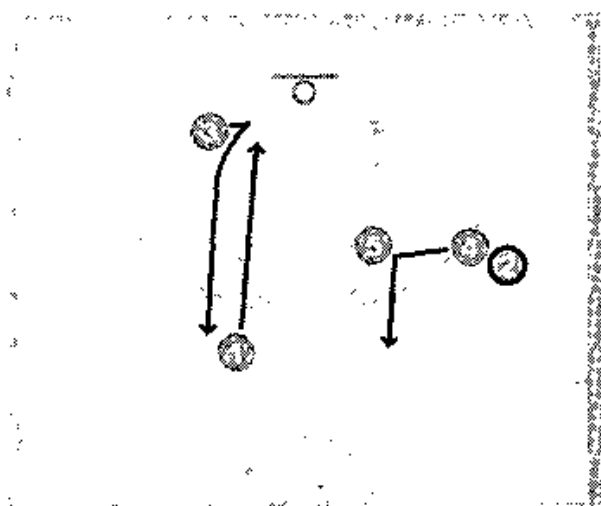


图 11.12 ③和①交换位置，④移动到三分线外

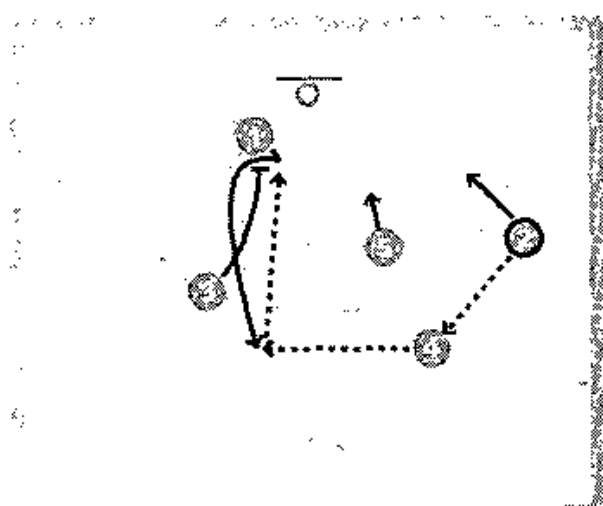


图 11.13 ②—④—①—③的传球速度很快，每名队员几乎是只碰了一下球

### 格林式特殊战术

此战术设计的目的是将球传给位于腰位的具有内线进攻能力的攻击后卫。这个战术是以约翰尼·格林命名的，他是 1959—1962 赛季效力于 UCLA 的一名技术全面而又灵活的攻击后卫。总体上说，这个战术是通过前锋，通过三角阵型形成良好的传球角度把球传到内线。这个战术可以使防守者措手不及。

①传球给②，②传球给④。②进行 UCLA 切入（如图 11.14）。④把球回传给外侧的①（如果这次传球没完成，即转换桑塔巴巴拉式特殊进攻战术）。④沿⑤外侧切入内线要球（如图 11.15）。

①假装给④传球。

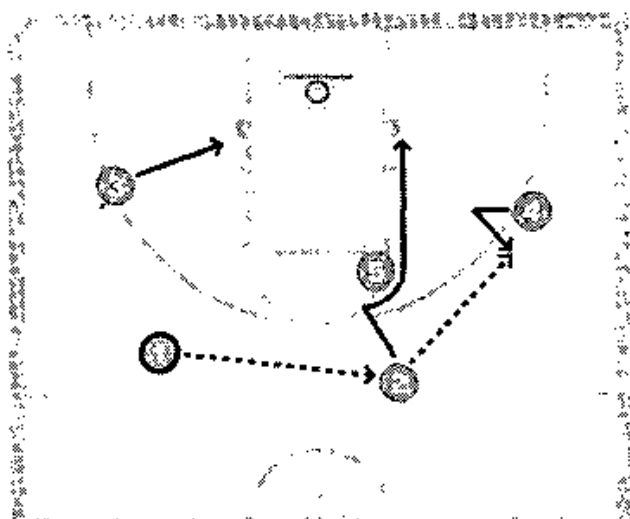


图 11.14 格林式特殊战术是从后卫—后卫—前锋之间的传球、UCLA 切入开始的

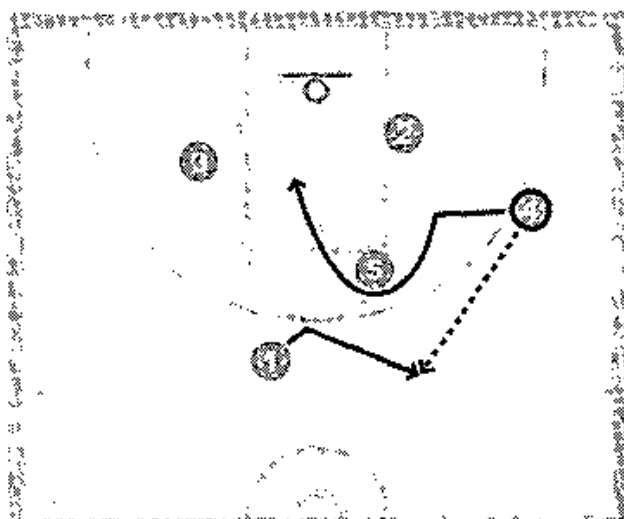


图 11.15 ④传球给①，然后从⑤的外侧绕切至内线接球

②的防守者会以为战术在另一侧进行，防守比较松动，②突然低位要球接①的反弹传球投篮得分（如图 11.16）。

在印第安纳式特殊战术之后立即使用格林式特殊战术可能会更有效。②的防守者可能预测会有人反跑而冲入篮下防守，使②转身获得低位要球进攻的有利位置。

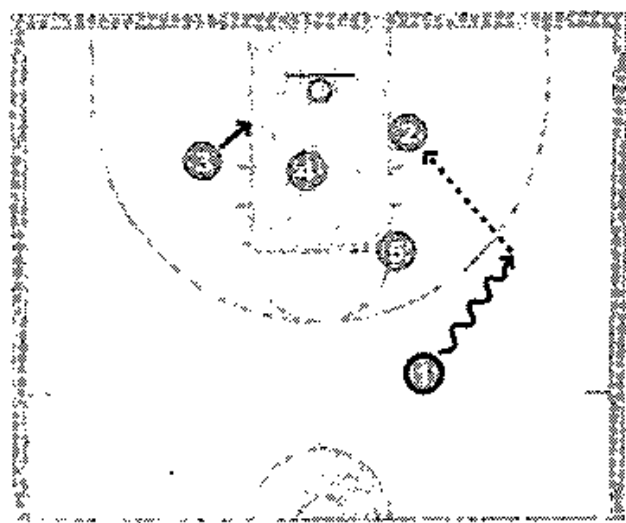


图 11.16 切入到低位的②接①的传球

除了结束部分，此打法其他地方和肯塔基式特殊战术有相似之处。因此，如果肯塔基式特殊战术在格林式战术之前使用，那么当②的防守者看到④从上方绕过⑤并切入限制区时，可能会认为②想为其做一个双掩护，就会离开自己的位置去防守④和球。另外，如果⑤的掩护阻碍了④的防守者，②的防守者可能会补防④，就使得传球给②更加可行。

### 前锋拉开式特殊打法

当④在外线有一对一的绝对优势时，前锋拉开式打法给他提供了多于平时的空间和时间进行个人攻击。最初的设计是相同的，但是在执行中与平常的移动有些不同。

①传球给②，②传球给④。①向前一步做一个急停然后切向罚球线，这时⑤也跑到对侧限制区腰线。①在腰线和⑤共同为③

做一个双掩护（如图 11.17）。

③穿过限制区移动到强侧。②下来给①做一个掩护，①跑到弧顶接传球投篮（如图 11.18）。

在④的防守者来看，弱侧很容易产生一个空位进攻的机会。他的队友正在努力防守，试图防守住③的切入和①的跳投。换句话说，所有的防守者都在防守他们自己的区域，因为他们认为战术就在他们防守的区域内。这种情况对④来说，突然进行个人攻击的机会是很成熟的，他遭遇到的协防会比平时少得多。足够的时间和空间，给④提供了传球和抢篮板的机会，攻守的平衡性也很好。

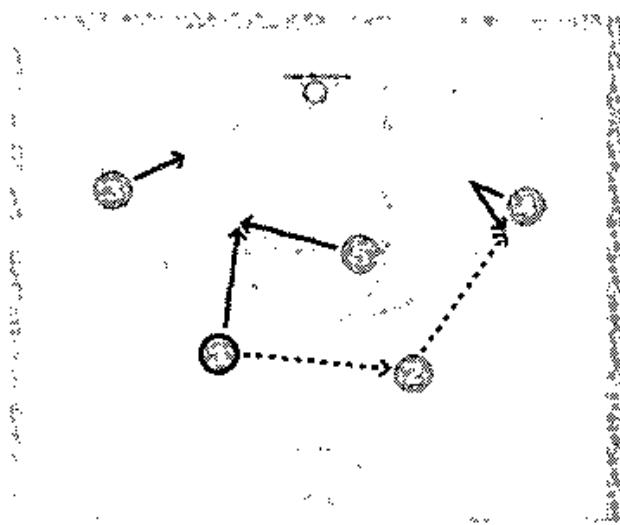


图 11.17 从①—②—④的传球开始，然后①和⑤在拐角相遇为③做掩护

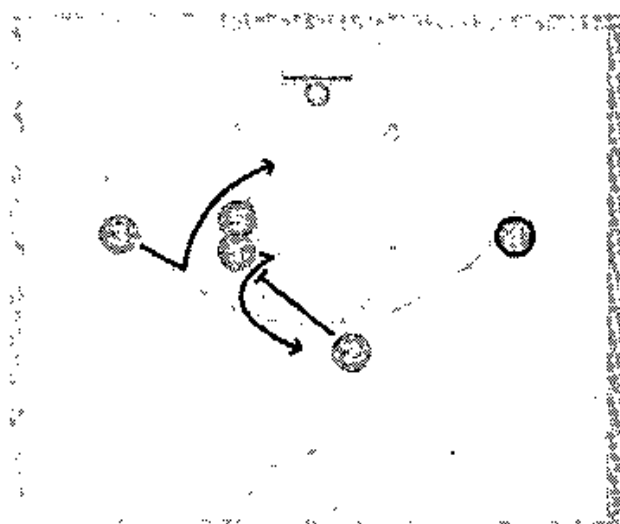


图 11.18 ③一旦穿过了⑤和①为他做的掩护，②就为①做一个低位掩护

## 后卫拉开式特殊打法

这个战术与前锋拉开式打法是完全相同的，只是通过策应传球，②和④交换了任务。可以理解为②是一名优秀的单打运动员。然而，要使②的效率提高，④必须是很好的外线投手或者是他的防守者在协防②。①传球给②，②传球给④后从④身边包过，接④的策应传球（如图 11.19）。④拉开到②原来的位置。战术按照与前锋拉开式战术相同的方法执行（如图 11.20）。

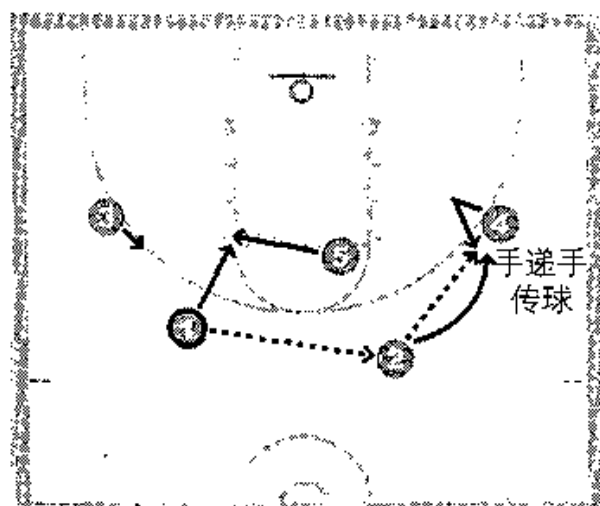


图 11.19 战术从①—②—④的传球开始，然后②到④的位置进行策应传球

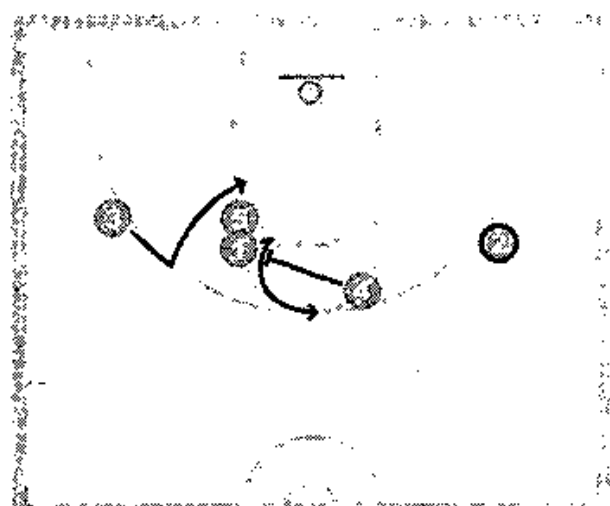


图 11.20 ④移动到②的位置，在③绕过双掩护后为①掩护

## 中锋弧顶区域与后卫的挡拆打法

要想使挡拆配合有效果，有两件事是必须做到的：好的弱侧行动使防守者误以为战术发生在弱侧；在适当的时间给持球队员进行快速

的掩护。这个战术可以从高位或者高低位开始。现在是从高位开始制定的战术。如果从高低位开始制定需要做一个简单的调整——中锋队员在低位开始。

①传球给②，②运球到④的位置。④转身切向球篮然后突然改变方向占据高位区域，③和⑤移动到低位进行双掩护，③站在较低的位置，但是不能低于限制线（如图 11.21）。

②把球回传出来给①，然后切向篮下，再切向双掩护的底线位置。①直接看着双掩护的区域，在②到达双掩护区域前假装传球，使他的防守者认为他要向弱侧的双掩护区传球。④迅速地

从高位上提，为①做一个掩护，挡住①的防守者（图 11.22）。①运球到④的掩护区域，如果④的防守者上前协防①的话，④就直接插向篮下或者移动

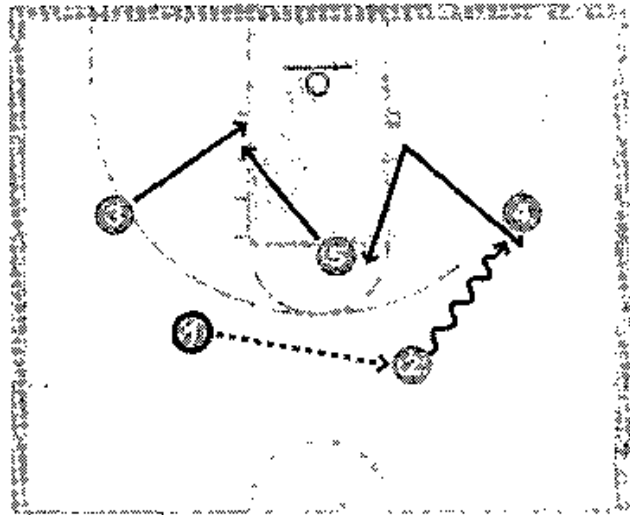


图 11.21 ②接①的传球，然后运球到④的位置，④转身向球篮然后突然改变方向占据高位的区域

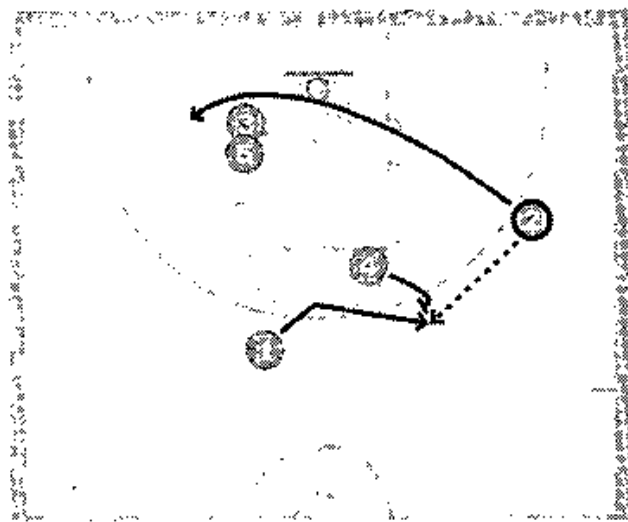


图 11.22 ②传球给①，然后移动到⑤和③的双掩护区域。④为①做掩护

到一个空位，接球投篮。

### 弱侧的双掩护

这是一个为前锋制造一对一机会的有效战术。通过配合跑动，制造出广阔的空间。①传球给②，②传球给④。②传完球后立即从中间直切到下线，迫使他的防守者跟着他移动而不能协防④。②继续向内线切入，和⑤做一个双掩护把②的防守者带开。③从双掩护的下面绕过，准备利用掩护在一侧跳投（如图 11.23）。①切入然后返回要球，使防守者以为战术是围绕③和双掩护进行的（如图 11.24）。当④进攻的时候所有弱侧进攻队员都要很好地吸引其防守者。

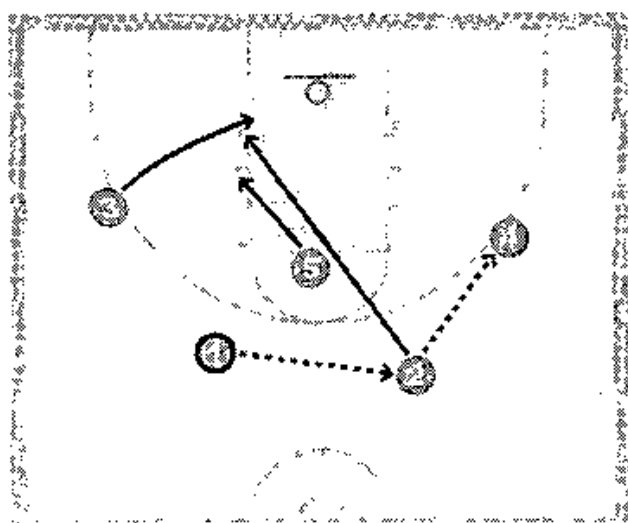


图 11.23 ②接到①的传球再传给④，然后从中部切向内线，带走自己的防守者

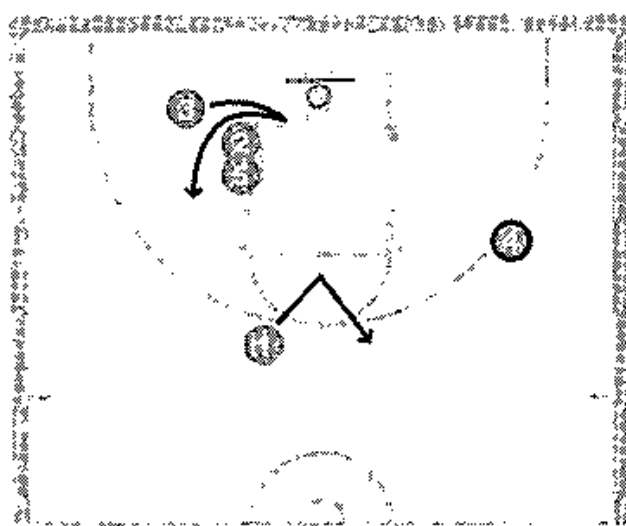


图 11.24 ①先切入然后转身接球，使防守者认为战术围绕③进行

## 关键先生

在 1970—1971 赛季，在俄勒冈州举办的大西洋十强巡回赛中，充分证明了俄勒冈大学和俄勒冈州立大学都针对 UCLA 大学球队做好了充分的准备。在两场针锋相对的比赛中，直到比赛的最后两分钟，比分都咬得很紧，UCLA 以微弱优势领先。在离比



希尼的速度使他能突破比他还高的防守者进行跳投



赛结束不到 35 秒的时候，对手为了获得球权而要求暂停。这使我们能够为希尼·威克斯创造一个单打的机会来终结比赛。这时我们运用了弱侧的双掩护，希尼没有让我们失望。

## 小 结

所有的特殊战术、配合和打法都可以而且应该能从球场的任何一侧发动。任何既定的战术中球员位置的安排都要以能够最大限度地发挥每名队员的才能为原则。例如，对于一名左手队员来说，掩护和穿插如果是从球场左侧发动的话，将会更有成效。

在教授特殊战术时，教练员应该在强调总体目标的同时激发个人的动机。不管战术是为谁制定的，任何一名队员都不应该停止寻找高命中率的投篮机会。如果机会丢失了，队员必须设法予以改正和弥补，在对手熟悉了这套战术并制定了相应的防守策略时，这将大有裨益。由此，其他位置会出现无人防守的投篮机会。

这些特殊打法加入到进攻战术体系中，至少可以在两个方面丰富常规进攻战术体系：欺骗性和时机性。正在执行防守战术的队员很容易被欺骗。因为与常规进攻中的战术相比，特殊打法更为固定，其时机更加精确。

在进攻中，使用一些意想不到的战术和打法，例如，格林式特殊战术应该被用在关键得分的情况下。因为防守队员已经熟悉了进攻的标准版本，格林式战术能很好地把握机会，在机会的选择中达到目的。

Vertical line of text on the left margin, possibly a page number or header.

Horizontal line of text at the bottom of the page, possibly a footer or page number.

## 掷界外球进攻配合

一个队在掷界外球时存在人数上的劣势，因为有一名在界外掷球入界的队员，使防守方有五对四的防守优势。我一直强调掷界外球的主要目的是安全地将球掷入界内，并拥有球权，直到场上形成五对五。有的队常常想达到战术目的而将球传给某一特定队员，因此也就经常失误。正是如此，队员在掷球入界的时候不应想立即得分，除非比赛或时间要求这样。

简单地掷球入界可能不会带来立即投篮得分的机会，但是同样也不会造成失误而丧失球权。如果一支训练良好的球队对自己的进攻能力很自信（本来就应该这样），那么最好放弃那种危险的但是可能有投篮机会的传球，而采取那种最简单安全的方式来选择进攻。试图阻止20秒内数次的切入、掩护和传球比防一次简单配合费力得多。请记住，这种进攻是在四对五的劣势下进行的。

当界外球还有得分的必要时，就要安全地发球并建立进攻优势。许多队员或球队在这种情况下的防守相当差，几乎是让对手轻易得分。在这种情况下，如果不抓住机会直接得分，队员是失责的。实际上，队员应该时刻寻找这种机会。在安全地将球发入场内的基础上创造接近篮筐拿球就投的机会，因为这样才能摧毁防守。

## 掷球入界

年轻教练员及球队可能对多数的常规界外球配合很熟悉，那些球队在进攻时不仅得分困难，就连掷球入界也变得很困难，为了增大安全掷球入界的机会，应仔细挑选发球者。在破全场紧逼时我曾提到，应该挑出一名队员及一名替补队员来训练在任何情况下发球，包括在进攻的前场端线、边线或在后场。

发界外球的队员应满足以下条件：有足够的身高以观察接球队员的防守者；有良好的视野以观察防守及队友空位；有不可动摇的意志力来保持冷静。掷球入界者应有强烈的时间观念，从而尽可能避免因为 5 秒内没发出球而被迫叫暂停。但是，假如暂停是唯一的选择时，掷球者应有在裁判吹 5 秒违例之前叫暂停的能力。

掷球者应站在离界限一米远的地方以保持自己与防守者之间的距离空间。当队友到达指定位置后，将球掷入界内，并发出（语言或数字或身体）信号，一个身体动作把球举过头顶或用手拍球并将球举起，发动进攻。

在我的经验中，教练员的训练计划中有更多的掷界外球方法，队员能学会并熟练运用的毕竟是较少的。在我的执教生涯中，不可能有足够多的比赛去实践我们认为的所有好的方法，并且针对每个可能的点来教授很多界外球战术也毫无意义，只会使球员更加迷惑。

关键是发现几种能在多种场合下使用，并且能够有效提高球队战斗力的打法。训练也要得当，使运动员掌握、熟练，能在压迫性防守下有效发现对手的薄弱之处并立即运用。最重要的一点，我只用两种配合解决篮下界外球和边线界外球情况。不过，在各种水平的比赛中，各种配合均可采用，运动员在执行战术时可针对不同类型的防守采用多种选择。

这里所有的方法都是以球场左侧为例来说明的，但是所有这些方法都可以而且应该从两侧发动。当战术被对手的防守干扰时，为了避免被迫性的传球及投篮，每种图示都说明运动员怎样平稳地转换到高位进攻。

## 掷前场端线界外球配合

因为接近对方篮筐，得分的机会更大一些。防守者的放松，如他瞬间将头转错了方向，是投篮的好机会。如果运动员经过良好的训练，在这种情况下的得分会时有发生。但是多数情况下，内线的得分机会要转为空位队员接球。虽然这种得分是相当有诱惑力的，但是掷界外球者必须记住它主要的责任是将球在 5 秒内安全地传给一个摆脱防守的队员。

随着界外球安全入界，迅速平稳地转为阵地进攻战术是非常重要的，球一旦进场就是进攻战术的开始。因为用不停的转移球来调动防守很容易造成防守错位和空位投篮的机会。同时，掷界外球最为重要的是万一发生失误必须有人保持攻守的平衡。

### 水平站位界外球配合

④掷界外球，②⑤③①排成紧密的一横排，②在前（如图 12.1）。

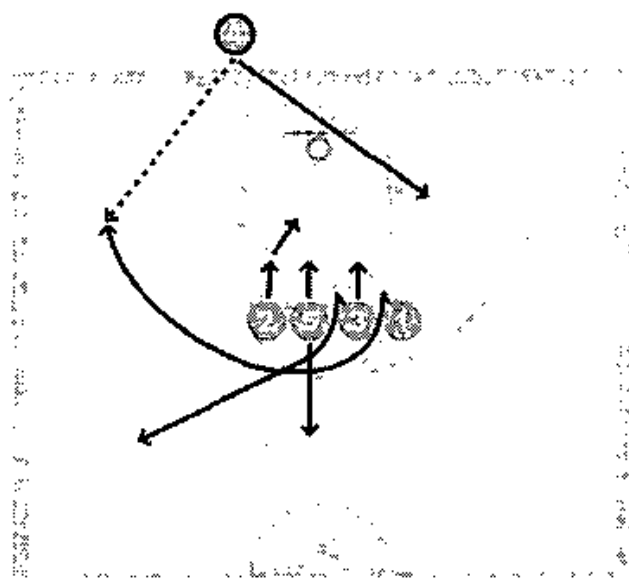


图 12.1 ①从上面绕过队友接④的传球

## ④传球给①的打法

信号发出后，①从上面绕过队友跑向强侧的一角，防守队员可能选择从下侧绕过人排继续防守或从上侧绕过。在多数情况下他会从下侧走，利用这次移动，②⑤③向篮下方向要球，阻碍①的防守队员。如果这样的话防守②的人可能来协防①而把②空出，②得到空位切入篮下得分。在切入篮下没接到球时，②移动到弱侧，等待④的传球。

③假装切入然后绕过⑤到强侧弧顶作为一个潜在的接球队员并且保持攻守平衡。⑤等待作为潜在的接球者。④传球给①，然后切入弱侧的②（如图 12.1）。②移动到弱侧后卫位置。场上位置是平衡的，每名队员都应该按序移动，这样④才能有足够时间考虑每个选择。

①传球给③，③传球给②（如图 12.2）。①③交换位置，这种阵型可进行任何进攻。比如，②传球给④开始 UCLA 的切入进攻法（如图 12.3）。

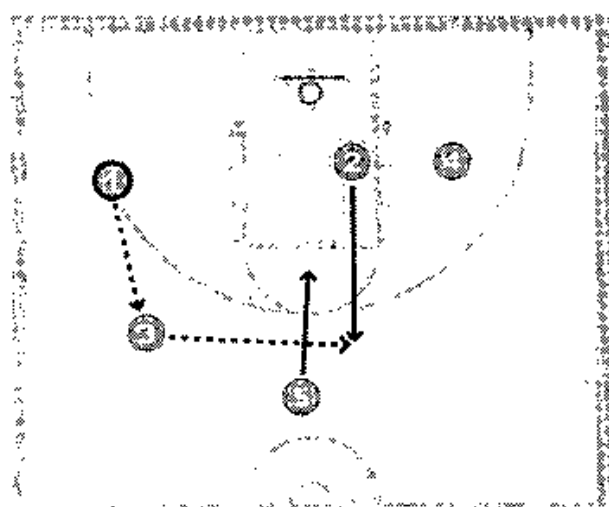


图 12.2 ①传球给③，③传球给②

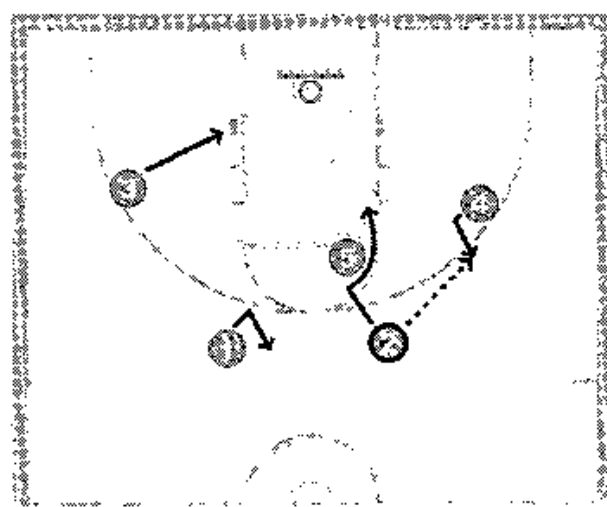


图 12.3 ①③换位，然后 UCLA 进攻开始

### ④传球给②的打法

①被防住时，④传球给弱侧的②。如果②有机会投篮，④⑤抢内线篮板球，①抢外围篮板球，③保持攻守平衡（如图 12.4）。

如果②没有投篮，他运球到侧翼，然后⑤切入到内线准备接球投篮。为直接转入阵地进攻，②传给假内切然后移动到强侧后卫位置的③。①移动到另一侧后卫位置，④移动到弱侧前锋位置（如图 12.5），进攻战术可以重新开始。

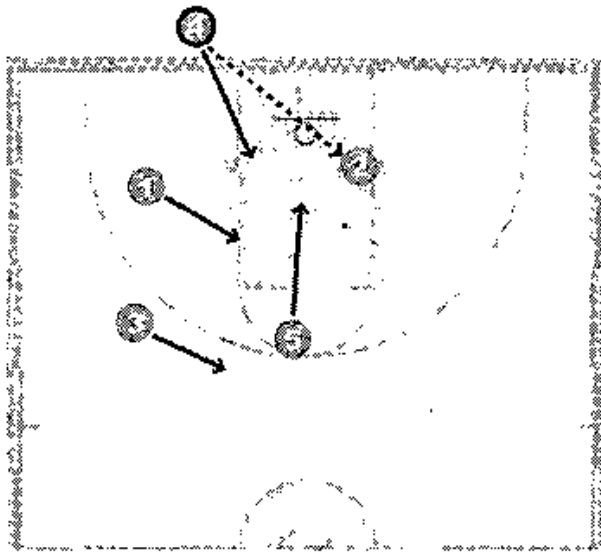


图 12.4 在此位置④传球给弱侧的②

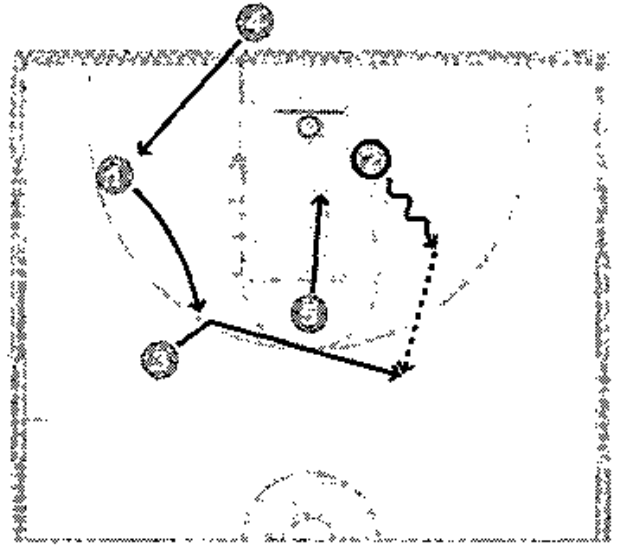


图 12.5 ②运球到侧翼传球给③

掷界外球后可进行特殊的配合或打法。如④传球给②，②传给③后，④直接到弱侧做策应，接③的传球。①（优秀的外线投手）通过⑤②的掩护溜底反切，②在底线位置利用双掩护摆脱防守（如图 12.6）。④同样有一个一对一拉开进攻的机会。反跑传球常常有非常好的机会，因为①的防守者看到①跑到弱侧后卫位置后，或者停留在

限制区内或者没有估计到球会传给①，这时④适时地传球给①可以出其不意地进攻。

#### ④传球给⑤的打法

传球给①后，②就有进攻机会，⑤拉开来跑空位。虽然偶尔会出现直接接球得分的情况，总体来讲⑤假切入然后拉回到弧顶位置接④的传球（如图 12.7）。

④立即切入到弱侧篮下，寻求⑤的传球。②移动到弱侧后卫位置。①为③做后掩护，然后互换位置（如图 12.8）。回传给任何一名

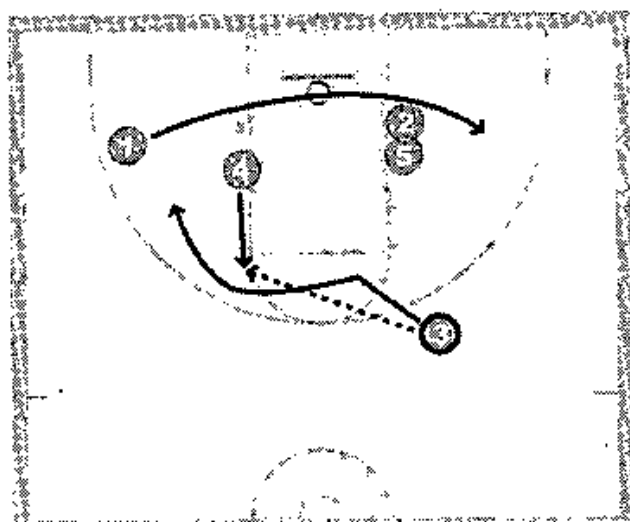


图 12.6 ③传球给①，①通过⑤②的掩护摆脱防守

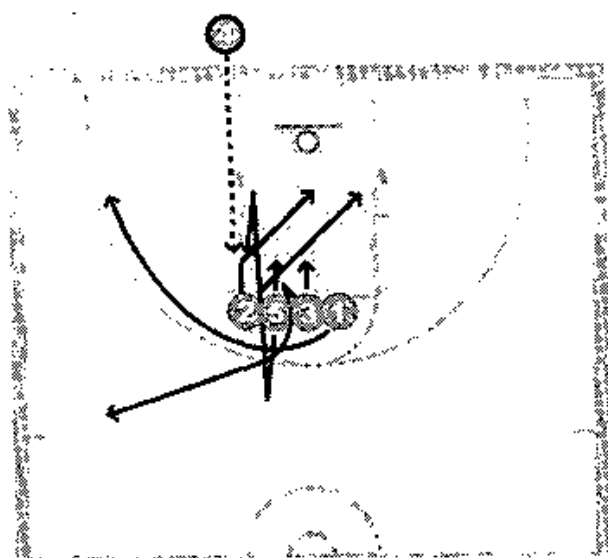


图 12.7 ⑤假切入然后移动到弧顶接④的传球

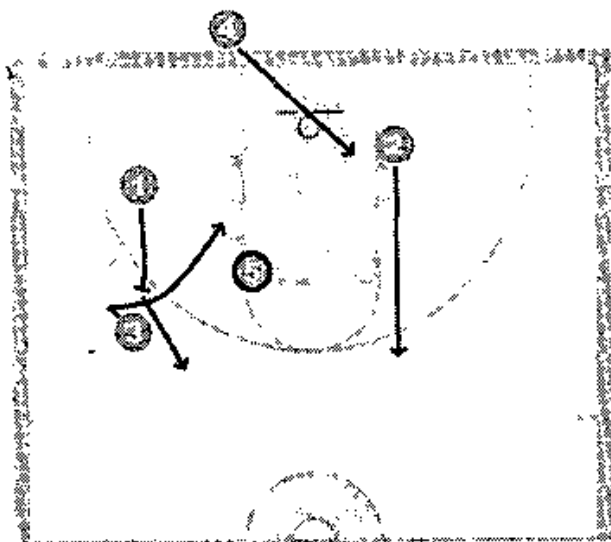


图 12.8 ④切入篮下，②移动到后卫的位置，①为③做掩护，然后①③交换位置



后卫均可开始半场进攻。如果⑤在罚球线以上接球，“后卫—后卫—中锋”战术开始（如图 12.9）。

①为③做的掩护可以导致位置的互换，从而发生错位防守。如果③以大打小，他向底线要位，①移动到侧翼，这种三角阵型可使③得到传球。

如果①有速度优势，⑤传球给他，③切入到篮下，⑤给①做有球掩护（如图 12.10）。在适当的时间，③通过④②的双掩护。如果①运球突破的话，③的防守者观察进攻的发展他可能会在限制区内协防①。这样，③就可以通过掩护到达弱侧，③此时会出现空当。

有球掩护挡拆可以在①和⑤之间进行，这样⑤就是潜在的接球队员，①也可能无人防守。这种情况下，⑤就可能接到球进攻。

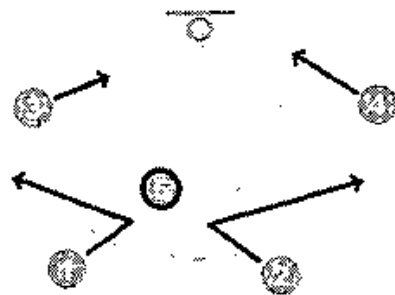


图 12.9 如果⑤在罚球线上接球，后卫交合后分散，开始跑后卫—后卫—中锋战术

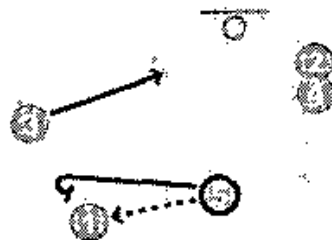


图 12.10 ⑤传球给①，然后给①做有球掩护，③切入篮下

### ④传球给③的打法

如果④发界外球给③(④最后的选择)，③传球给移动到弱侧后卫位置的②。④在同侧的侧翼位置，③①互换位置(如图 12.11)。这样就可以快速开始任何既定的半场进攻战术了。

②在后卫位置的突破可能导致其防守者断球快攻，③④一定要警觉防止出现增加这种错误的可能性，并为②拉空。如果⑤被严防，也要注意反切。

### 垂直站位界外球配合

①⑤②沿强侧限制区站成一条线，靠近④站位在罚球线与位置线相交处，③在三分线弧顶。开始信号发出后，①根据防守他的防守队员的情况，向强侧或弱侧底角移动。

②根据①的移动方向移向相反的方向，⑤直接切向球，④传球给①然后移动到另一侧(如图 12.12)。

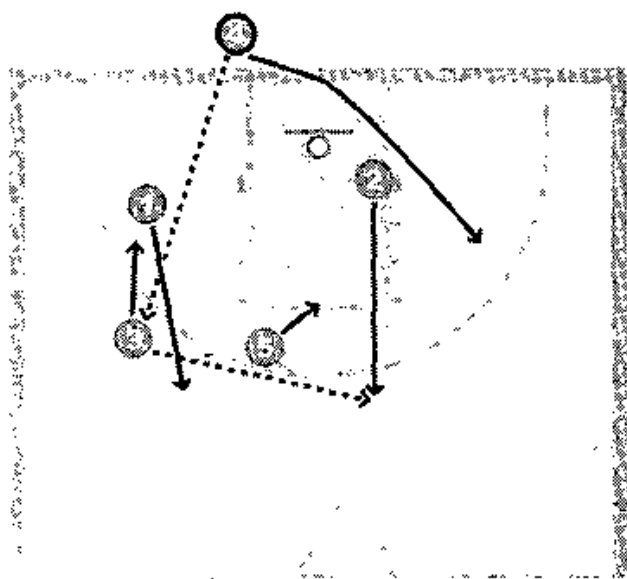


图 12.11 ④给③传球，③给②传球。④拉到侧翼，①③互换位置

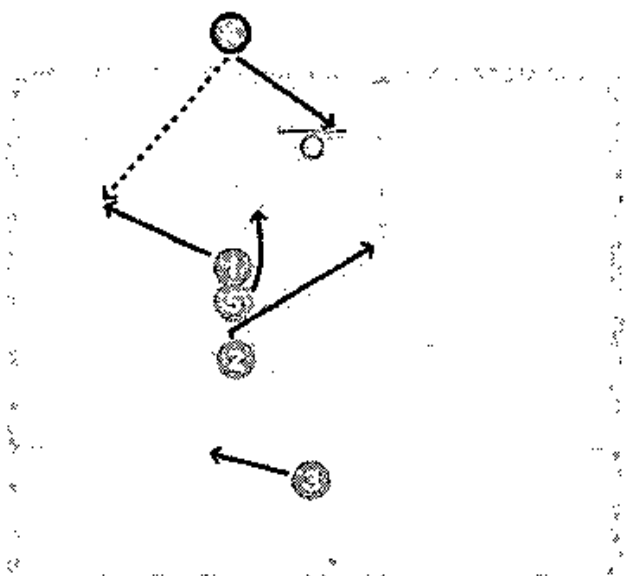


图 12.12 ①②切向相反的方向，⑤直接向球移动，④传球给①

①传球给③。②移动到外侧另一后卫位置并接③的传球。①③互换位置。这样就可以很顺利地进行各种半场高位战术（如图 12.13）。

在这个战术中，你会注意到一点，队员的移动位置与横排站位基本相同，仅仅有①和②改变了初始位置，根据①开始观察和切入的情况，其他队员采取相应的移动。由于这一原因，所有存在于横排站位的位置转换同时存在于竖排站位的打法之中。

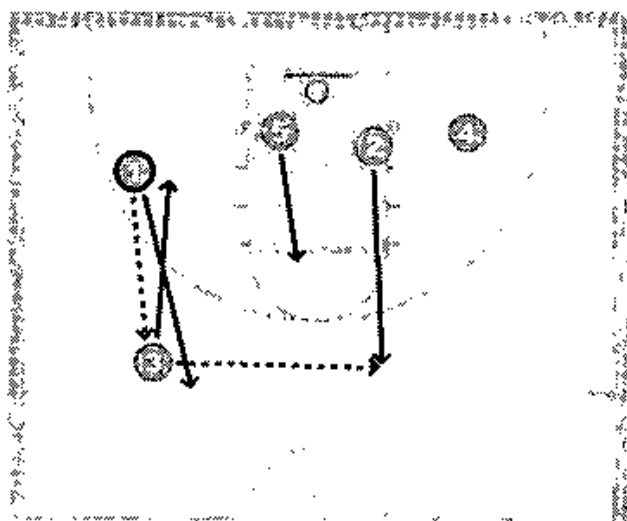


图 12.13 ①传球给③，③传球给②，①③交换位置

## 掷前场边线界外球配合

掷边线球比在篮下掷端线球空间更大，好像容易一些，但是一些横穿全场的传球很容易被对手抢断并快攻得分。同样队员们应明确，掷边线球的首要目的是将球安全地传给第一接应者。

### 双人站位配合

④站在边线后 1 米左右，①②是有较好运球技术的后卫，位于后卫位置。③⑤排成一排在罚球线一端，③在下线（如图 12.14）。

### ④传球给①或②的打法

④发出开始信号后，②转身为①做掩护，①移向球（然后②移向①的位置），如果他认为可以得到球，可以做假掩护，回撤到球的方向，总之②①根据防守的情况来拉出空当。③移向角落，⑤直接移向球（如图 12.14）。然后无论将球传给哪一名后卫后，③或⑤都立即移向空位拉开。

④传球给①，然后切向相反的一侧，③在另一侧已经落位，后卫也已到位，可以开始任何一种半场进攻配合。①传球给②，②传球给高位的⑤，开始后卫—后卫—中锋的半场进攻战术（如图 12.15）。

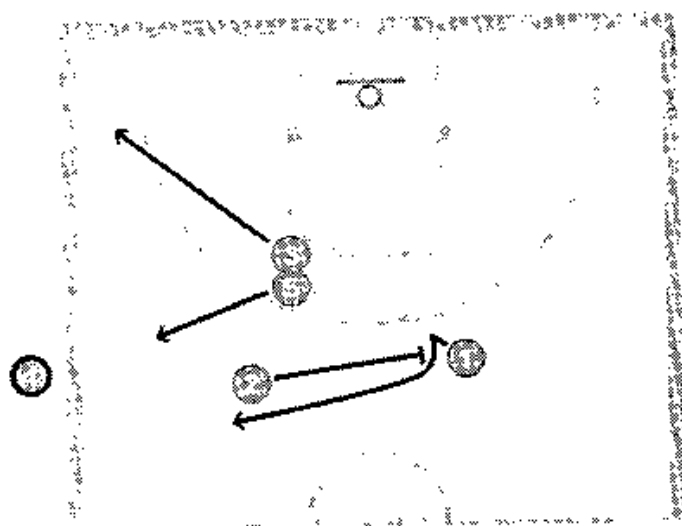


图 12.14 ②为①做掩护，①移向球，③跑向底角，⑤跑向球

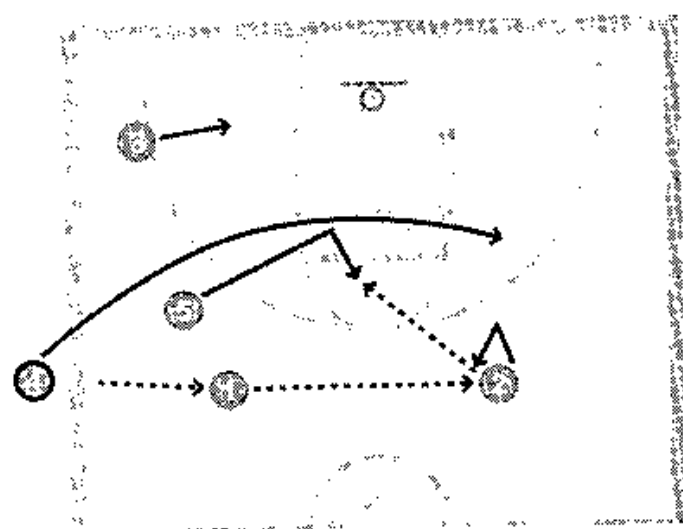


图 12.15 ④传球给①然后切向相反的方向，①传球给②，②传球给高位的⑤

### ④传球给③的打法

②给①做掩护。④传球给切入到强侧角落的③后，迅速切到弱侧。此时任何半场进攻都可以从③传球给①发起（如图 12.16）。比如，①传球给②，②传球给④就立即可以开始 UCLA 切入战术（如图 12.17）。

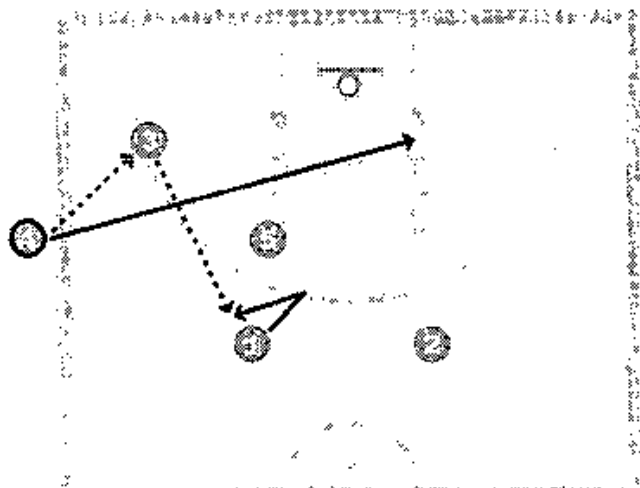


图 12.16 球由④传至③，再由③传至①，开始各种进攻配合

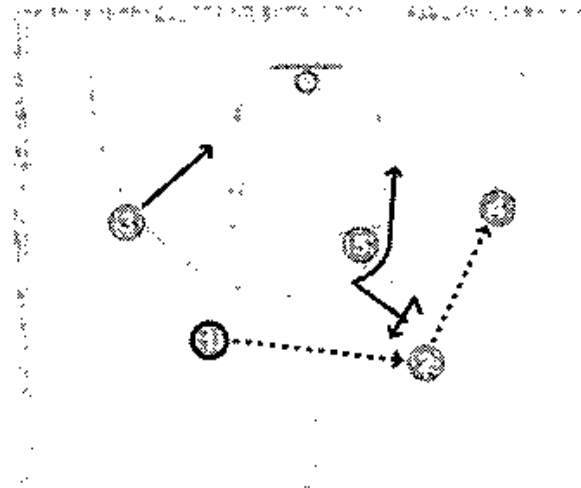


图 12.17 ①持球，后卫—后卫—前锋的 UCLA 战术就可以进行了

### ④传球给⑤的打法

如果①③被严防，④传球给⑤。最合理的打法是将球传至反跑溜底的③，此时篮下是空的，如果球未传到，③继续移向相反的侧翼，同时④来顶替③的位置。正如所有的教练员所知，最危险的队员是发界外球的队员。如果④是一名好的投手，他可以投三分球，同时由于前锋、后卫都已到位，将球传至任何后卫均可顺利地转入到半场进攻配合之中（如图 12.18）。

## 平行站位配合

①②③⑤沿罚球线站成一条线，③在前，②在后，四名队员都应面向队员④。

### ④传球给①的打法

②示意开始后，③首先绕过队友，从弧顶切入到限制区寻求机会。④假装传球，然后①再移动。如果①的防守者守在内侧，①拉到外线；如果其防守者守在外侧，①拉到边角。②根据①的移动，移向相反的方向。⑤是最后的移动者，直接移向④要球。④传球给①，然后进入场地（如图 12.19）。

①注意观察④，因为④可能有外线的出手机会，同时②利用⑤的掩护移动到弱侧后卫位置（如图 12.20）。这种落位是开始发动前锋反跑战术的理想位置，因为④可能被严防接不到球（如图 12.21）。

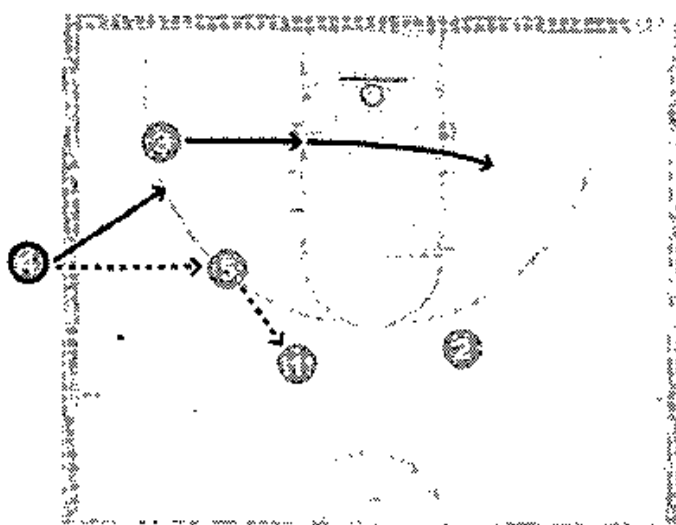


图 12.18 如果①③被严防，④传球给⑤再传球给任一后卫，各种进攻阵型均可进行

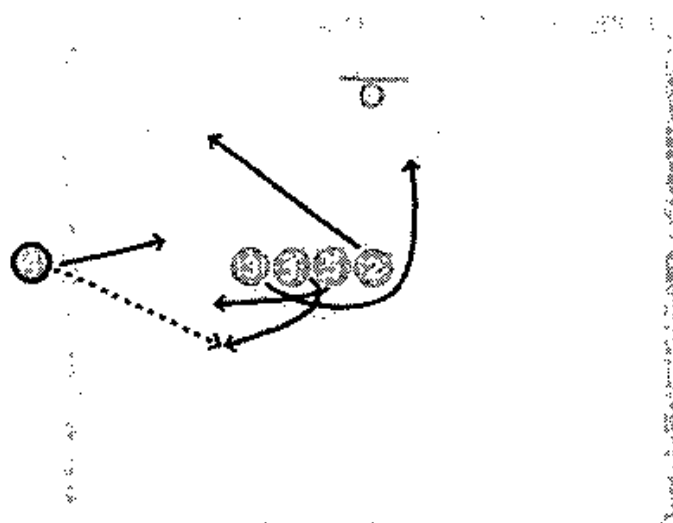


图 12.19 ③切入到限制区，④假传给③，然后传给①

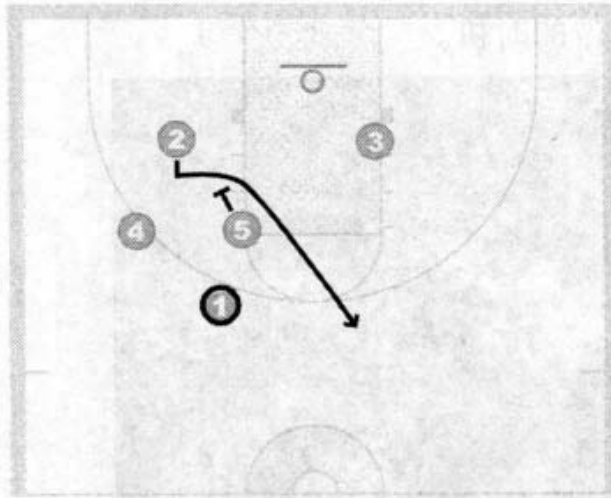


图 12.20 ⑤为②做掩护，②移动到弱侧后卫位置

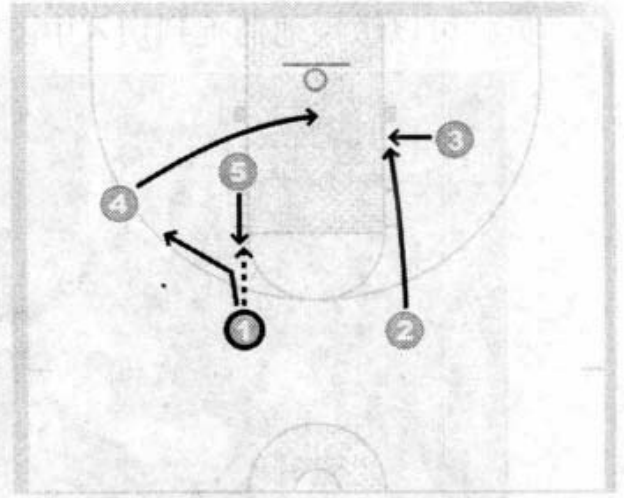


图 12.21 当④被严防时，开始前锋反跑战术

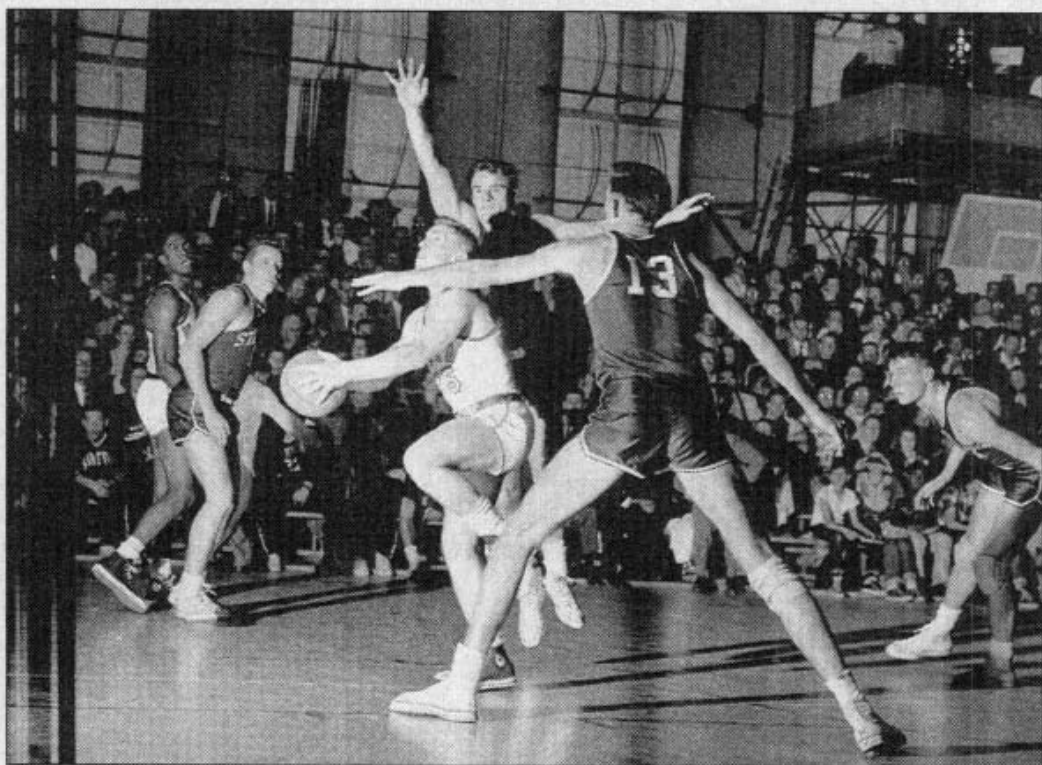
### 智慧的衔接

毫无疑问，在对方篮下水平站位发界外球时，最能创造快速得分机会的两名队员就是后卫。如果此方法运用得恰当，防守得分后卫的防守队员或防守第一名移动的防守队员会被其他三名向篮下移动的进攻球员阻挡。然后②就可以看到其防守者移动补防①，如果出现空位，②立即切入接球得分。

没有任何的后卫组合比罗恩·利文斯顿和唐·约翰逊（1951—1952 UCLA 队）更为出色。在掷界外球者发出信号后，利文斯顿经常在切入前向后退半步，以带动其防守者。因为他的防守者经常紧跟着他，这样会使他切入到边角更加有效。

当利文斯顿到角落时，约翰逊的防守队员并未换防，这位左撇子队员就可顺势得球起跳投篮。但当有防守队员的补防时，如

果他的防守队员换防去防守利文斯顿，约翰逊这位才华横溢的队员就可以敏锐地捕捉到切入中路空位的时机。



罗恩·利文斯顿经常能发现防守的漏洞。此图是他从两名防守者中间突破

## 小 结

掷界外球的首要目的是将球发到界内。切入的队员必须具有及时性和经济性意识。掷界外球者必须能够识别出合适、安全的第一机会。

掷界外球的第二目的是顺利地转入进攻。当快速进攻受阻时可迅速地开始固定配合。三分球或为某一特定队员创造空位的特殊战术是在某种特定情况下的选择。

教练员和运动员要避免禁锢于进攻和防守战术体系的某一打法而忽略基本的配合。必须准确恰当地运用切入、掩护、假动作和传球，并迅速创造有效的得分机会或开始半场阵地进攻。



## 技术、策略和团队合作

从教练员职责的角度来看，任何篮球队的成功都在很大程度上取决于以下三个方面：教授基本技术的能力、运用战术的策略，以及提升团队战斗力的方法。

对于执教过程中队员掌握过硬基本技术的重要性已经讨论了很多，我认为对它无论怎么重视也不为过。必须用大量的时间训练进攻技术中的每一项基本技术，在整个赛季中需要创造某些训练方法来加强基本技术的训练。

根据对手的情况调整进攻的重点，将会大大提高获胜的几率。这就包括，一位教练员最大限度地发挥队员的竞争优势，同时尽最大可能限制对手的发挥。

教练员仅仅对自己的训练体系充满自信是不够的。如果想成功，他必须让队员也投入其中，特别是在全队战术训练方面。在任何情况下，可能会有一些人知道他们不是明星，但是他们相信将来会成功。有些队员不是优秀的投手，但能很好地做掩护和传球，如果教练员意识不到他们的重要性的话，他就不能使所有的队员全力投入训练中。他必

须运用灵活的方法和有效的训练机制创造一个良好的氛围，在这个氛围中，弱的队员能够变强，而高水平的队员更愿意去分享荣誉。

## 基本技术和训练

人们常说，一名很有天赋但基本技术很差的运动员不能成为一个伟大的队员，但是一名天赋一般但技术的各个环节都很好的球员能够成功，这种说法不仅适合于个人，也适合于球队。

在 UCLA 进攻体系中，队员并不是因为攻防战术而变得优秀，而是因为队员熟练、合理地运用了各种传球、运球、抢断、假动作、投篮等技术，以及获得抢进攻篮板球位置的技巧而更为优秀。精通意味着更加精湛、更加熟练和自动化。

基本技术好的队员经过系统的训练，他们能正确地、快速地、直觉地执行战术。这意味着在篮球比赛中，身体的活动变成了自动的条件反射，队员能把所有的注意力集中于球的运动和场上的其他队员的活动方面。

一个球队拥有基本技术很好的球员，即使总的天赋一般，也能竞争甚至战胜那些天赋很高的球队。

因为现代进攻体系，如移动进攻，需要队员们在各个位置做不同的事情，需要队员们去全面地掌握各个位置的基本技术，而不是传统的相对固定、单一的位置技术（后卫、前锋、中锋）。这使队员可以从一个位置转换到另一个位置，并使球队整体上更全面，更难以战胜。

UCLA 进攻就是要创造出合适的空间和平衡、多层次的选择机会，比防守更胜一筹。但是他们不是僵硬地进攻，它留给了队员们自由发挥的空间，如果队员看到了比原来战术设计得更好的位置和得分机会，可以自由地、创造性地改变原先的设计。队员是球队的一部

分，希望并且鼓励他们在战术中的创造性是战术的一个宗旨。对更有天赋的球员来说，必须进行全面的基本技术训练，能够熟练运用策应、转身、传接球、投篮、做假动作和抢篮板球等各种技术。

## 基本技术

每位教练员的第一目的就是保证球员们能自如地完成各种技术动作。第二个目的自然就是——使基本技术全面的球员融为一体，成为一个能战斗的团队。但是，这些需要优先考虑的事经常被错误地颠倒。

当教练员只有很少的时间准备队伍的第一场比赛时，有时是两周或更少的时间，他们往往倾向于开始强调全队的防守和进攻。这是一个错误，除非建立在全面基本技术之上，否则任何战术体系都是无效的。这意味着队伍在赛季的早期有一点不磨合，他也可能会使球队付出输掉几场球的代价。但是，在赛季过程中，特别是在这些球员的运动生涯中，针对基本技术的耐心训练会给他们丰厚的回报。

接下来的是进攻战术中要求的基本技术，它们被列出来不是根据重要程度排序。例如，传球是最重要的，因为没有球传到投篮区域，是不能发起进攻的。但是，他没有排在第一位。

### 急 停

在做任何转身之前，一个好的急停是必要的。接球时，两种急停都可以运用。远离球篮最好是用一步急停，比如，采用边位打法，当前锋在低位区域插入到高位时，防守松懈时一个快速变向可以投篮时用一步急停。

当一步急停时，两脚需要同时着地，整个脚掌应该接触地面，身体前倾，两脚应该平行，并且比肩稍宽，头部应该在两脚的正上方并

抬起，肘部夹紧，膝关节微屈，全身关节放松。我们提倡背部挺直而不是弓形，但是，有些队员成弓形能保持平衡。球应该紧贴身体，重心下降并绷紧身体，以便快速地转身和切入。

两步急停主要运用于当侧翼队员接到球时，侧翼队员的后脚先落地作中枢脚，前脚平行拉开使面部向篮圈。策应时右手队员的中枢脚应该是左脚，左手队员的中枢脚是右脚。

### 转身和策应

训练一种类型的策应是有效的，我们倾向于选择后转身或内线位置策应。因为它们比前转身策应在更多情况下更适用，包括从掩护拉到侧翼去接后卫给前锋的传球，从内线拉到高位去接后卫或前锋的传球，或进行边位的战术。转身策应时，转动后面的中枢脚，双脚平行，比肩宽一点，这样可以快速移动和保持身体的平衡。当后转身时，保持低重心，头部保持在两脚之间的中间垂直线上，抬头眼睛向前看（如图 13.1）。

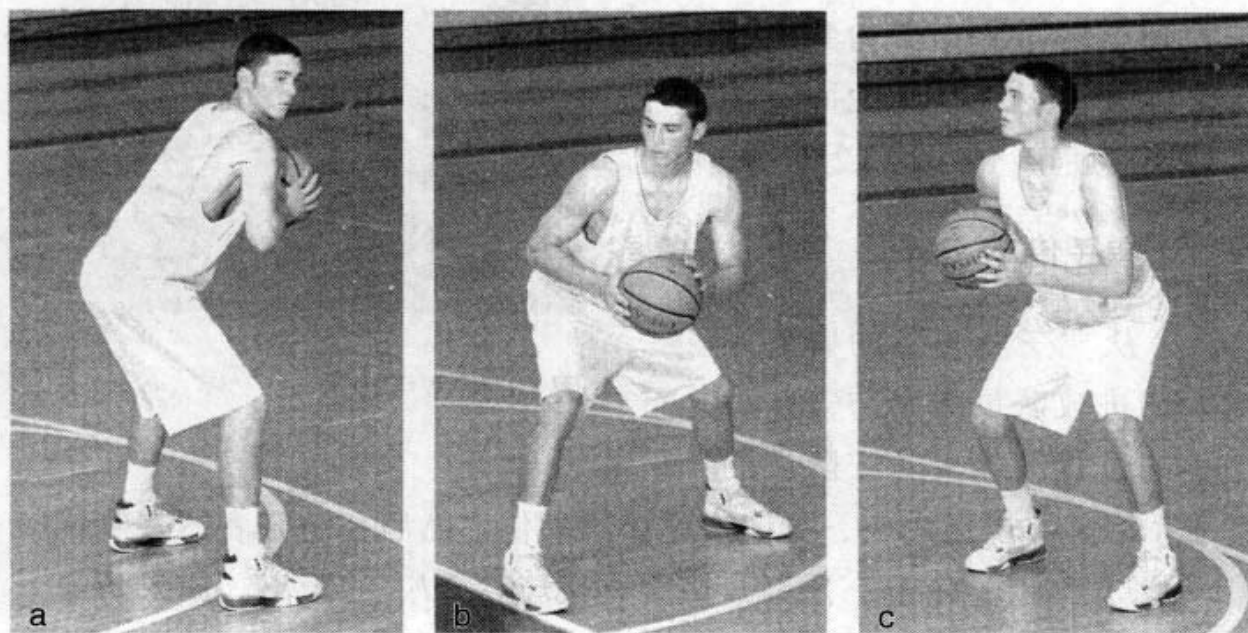


图 13.1 转身，向内，策应

## 传球和接球

传球是最重要的基本技术，因为高命中率的投篮来源于一系列的快速传球。那些传球技术好的球队比那些靠运球的球队有更高的命中率就不足为奇了。在进攻中，应该重点强调精确的传接球。高质量的、及时的转移球将会给投手更多的时间去投篮。

传球应该尽可能快和准确，尽可能地运用更多的假动作，进攻队员应避免长距离的、意图明显的传球，这样会使防守队员抢断球或迅速到达有利位置，以防止进攻者到有利的位置接球。

### 双手传球（胸前传球）

当防守队员没有机会干扰球时，运用双手胸前传球。它是一种直线传球，球的飞行路线和地板平行。用手腕快速将球抖出，手内翻，手心朝外，拇指指向地面，使球向后旋转（如图 13.2）。

### 单手传球

从“三威胁”的姿势开始，进攻队员观察防守队员手的位置。如果防守队员的手抬起，可以运用头、身体或球做假动作，然后在防守者的腰侧传反弹球（如图 13.3）。反弹点应距离接球者  $2/3$  的距离。如果防守者的手放下，传球者应做向下的假动作然后双手头上传球。尽管队员单手传球时或许向前一步，可是如果不向前迈一步将更有隐蔽性。

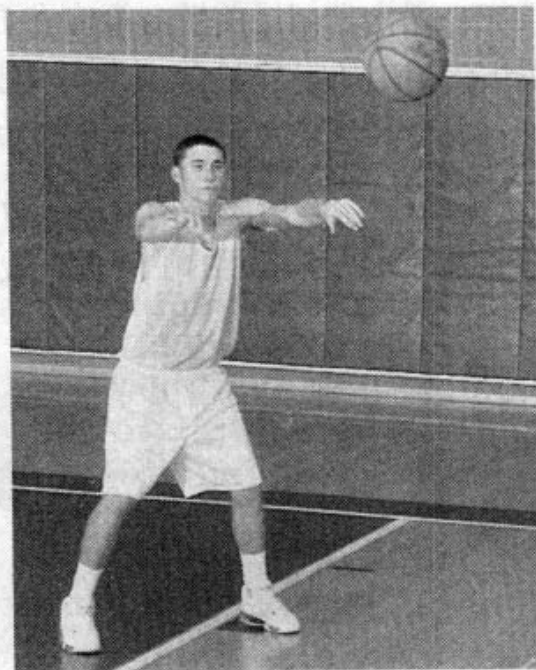


图 13.2 双手传球

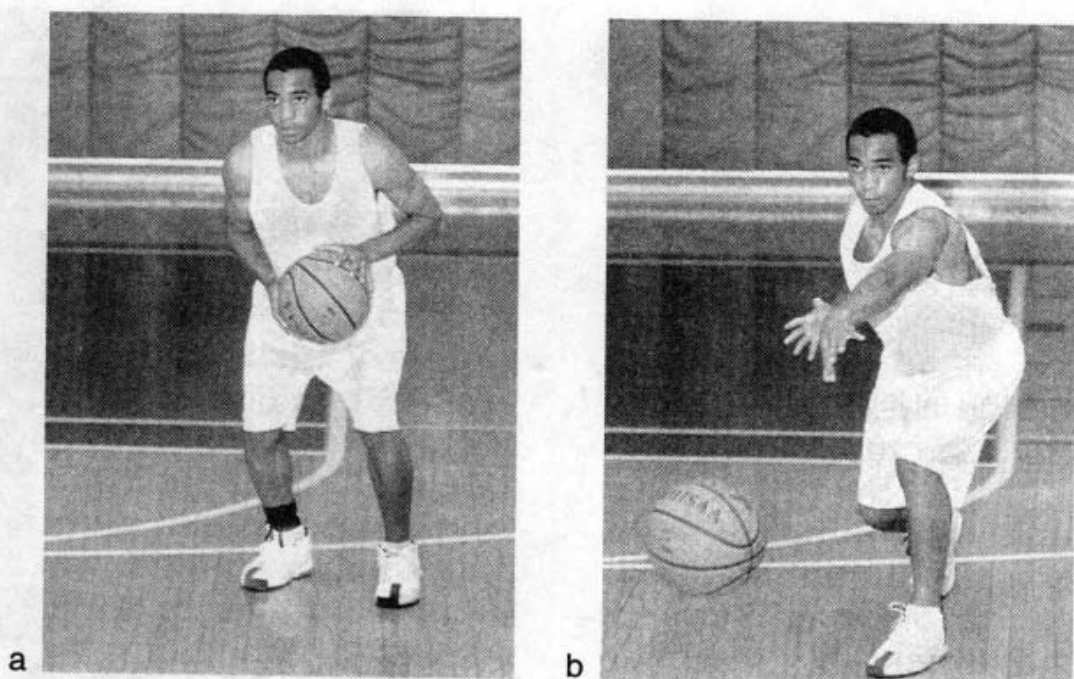


图 13.3 单手传球 (击地反弹)

### 手递手传球 (策应传球)

在高位和高低位进攻配合中,手递手传球(hand off pass 有些时候被称为 Flip 传球)只是用于边位配合。后卫传球给上提的前锋,然后切入并寻找手递手传球的机会。

球不需要快速也不需要扔给接球者。传球者自然地把球递给接球者,两名队员并不是同时触球(如图 13.4)。



图 13.4 手递手传球

### 双手头上传球

传球者双手持球于头上方（不要置于头的后面，因为这样会阻碍传球），两手握球的后部，做向下传球的假动作，双手抖腕的同时突然发力传球。两脚保持略宽于肩的站位，传球之前没有脚步移动，防止泄露传球意图。由于这种传球方法是经常使用的，所以必须反复练习以提高其速度性、欺骗性和准确性。在后卫反切配合中，后卫广泛地采用向下的假动作后，用这种方法传球给前锋（如图 13.5），因为这种传球比在地板反弹传球要快。然而，反弹传球比赛中的运用也较多。

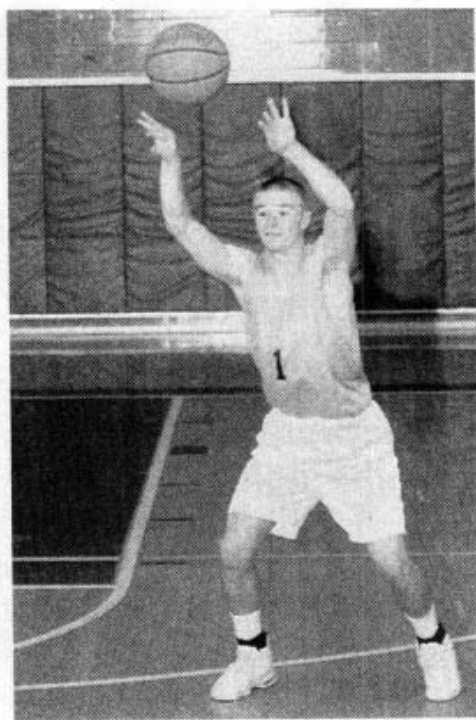


图 13.5 双手头上传球

### 投 篮

运动员需要练习各种各样的投篮技术，比赛之前要把大量的时间用在练习个人的主要投篮方式上。这就是在差不多每次训练课中都要保留后卫、前锋和中锋集中练习的原因。

需要把运动员训练成为敏捷的投手。同时，训练在身体对抗下投篮，“不是超过防守队员，而是靠住防守队员”。观察防守情况，寻找位置差和时间差，当防守者准备对投篮进行封盖时，突破和传球的假动作是使他失去平衡并进行投篮的关键。定点投篮、跳投和勾手投篮是进攻中最常用的技术动作。



## 定点投篮

很多定点投篮和跳投的动作已经使用了很多年。我们已经学习了准备投篮前的正确技术，但与投篮的动作相比，它就显得不那么重要了。所有优秀的投手在手腕发力投篮时都会有肘部伴随上升出手的动作。另外，头部也会有一个伴随动作，这个动作类似于点头。这个动作把动能传递给篮球。此外，恰当的准备动作能够使队员处于更有利的位置。在投篮过程中，良好的、恰当的肘部位置，以及头部动作都是非常重要的。肘部位于膝关节的正上方，并屈腕，即立起腕部。随着球的上移，肘部的移动应与篮筐方向一致。随着球的出手，肘部继续上升并处于耳朵的正上方，肘部最重要的作用就是当球出手时伴随上升给球升力而不是推力。

定点投篮时，脚不离开地面，直到投篮结束。这能使全身的动能传递到球上，使球能更容易到达篮圈，尤其在三分投篮时。

## 跳投

跳投的基本动作和定点投篮相似。平衡对于跳投者来说是非常重要的。理想状态下，一个跳投者的脚在着地时应落在他起跳时的位置上，投手一定要注意身体不要摇动或者失去平衡，这将降低跳投的准确性和协调性。在一次掩护跑动后在身体平衡的情况下接传球跳投是非常重要的(如图 13.6)。

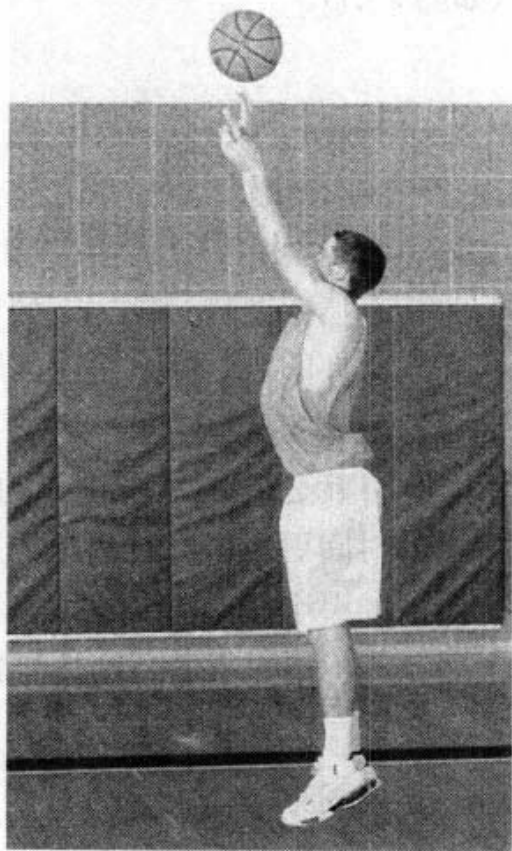


图 13.6 跳投

### 勾手投篮

勾手投篮的技术，开始时手持球位于胸前上部，发力脚靠近篮圈，向外跨出一步但不要增加离篮筐的距离。开始起跳时首先将球托起，向外伸展，是一个托送动作而不是抛甩动作，球先拨出然后上升。投篮是靠手腕的轻弹，同时整个手臂向篮圈运动。身体应该在空中转动，落地时正对篮圈(如图 13.7)。

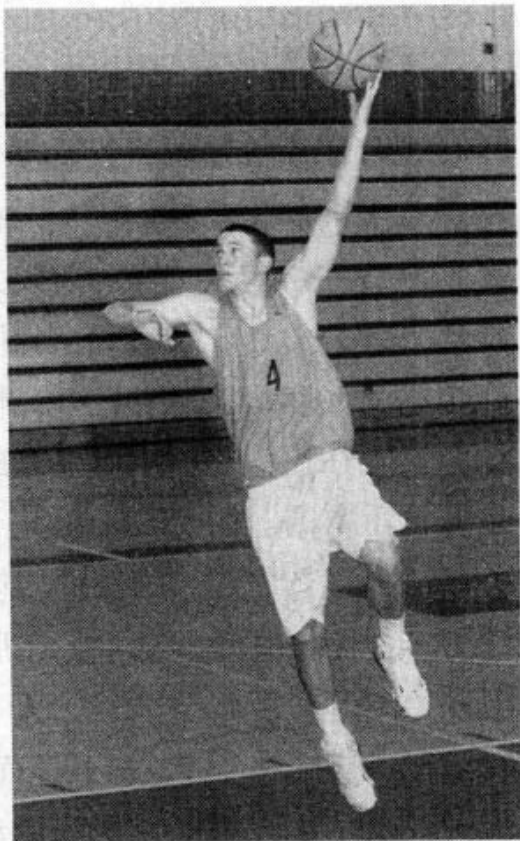


图 13.7 勾手投篮

### 假动作和脚步动作

一项重要的技术就是使你的防守者认为你将要做一个动作，而你却做了另一个动作。这种假动作涉及到你的头、球、脚，其中球的因素不是太重要。传球的假动作应该控制在 10 厘米的范围内，而肘部保持靠近身体。把上肢伸出太远一方面可能造成失误，另一方面会使球回到运动员可以控制的位置要花费的时间更长，分秒都至关重要，因为机会稍纵即逝。靠脚的虚晃和头部的一个假动作，不需要身体的太大倾斜就会导致防守者撤步或上步，或许就能给你的投篮创造更多的空间，或为你的突破开辟道路。

### 抢篮板球

注意在一个联赛中，全队抢篮板球第一的队员很少是跳得最高的

队员。作为一名抢篮板球手，拥有良好的时机感和预知落点与角度的能力，比跳跃能力重要得多。

抢篮板球技术的提高来源于有效的训练和对篮球的热情和霸气。通过不断地训练，能够磨炼运动员的预知能力和时机感。这一点对于抢占有利的位置而获得篮板球是非常重要的。

一名抢进攻篮板球手必须抢占一个好位置——这个位置是他的队友投篮不中对球可能下落的地方（一名真正的抢篮板球队员会认为所有的投篮都会不中）。当球在空中或在可能出手前，就要假装跑离理想的落点；然后使自己的内侧手超过防守者的肩部，身体跟上，朝篮筐的方向上步。手应该抬起到肩的高度，以便接篮板反弹回来的球。

保罗·西拉斯、丹尼斯·罗德曼和本·华莱士曾经是最好的抢进攻篮板球手。他们三人共同的特点是——预知球的落点的本能，拼抢篮板球的强烈欲望和冲向篮板球时超越对手的速度。

本章列举的进攻基本技术都需要进行系统的训练，先是单独练习，然后与其他基本技术合起来练习。这样的步骤可以使进攻体系的基础训练获得成功。坚实的基础要靠近似于比赛情况下的高效、重复的训练来奠定。

## 技术练习的序列

在单个的技术动作掌握后，组合技术动作以及更多的复杂组合，甚至是模拟比赛场景的分队比赛都可以应用于提高队员和全队的技术动作运用能力，比如给运动员和球队设置防守。这个步骤的合理顺序和训练时间对于成功的训练是很关键的。

---

## 理想的投篮练习方式

---

### 准备

队员面对着教练员站成一行，屈膝站好，两脚分开，比肩略宽，假想球位于胸前，后背挺直，头抬起，所有关节弯曲并放松。

### 步骤

当教练员吹哨的时候，所有的队员都做一个假想的跳投动作，然后一刻不停地返回起始位置。教练员根据需要尽可能多次地吹哨，根据队员的身体条件做尽可能多的练习。

### 教学训练要点

- 队员每次都应尽可能地跳到最高。
- 坚持快速的投篮。一些队员经常进行一些所谓的两次投篮，即球被举高到头后面，停留，然后向前推。球不能停止运动，必须持续向上向前。
- 注意肘部的位置。应该由膝部的正上方开始并持续上升，最重要的是，在出手点上它也应该持续上升。为了确保做到这些，当返回起始位置的时候，手应该由它原来出手投篮的位置返回原路。这有助于消除投篮后手忽然下落和上肢朝向地板方向。
  - 头必须跟随投篮而有轻微的点头动作。
  - 队员应该返回到平衡的位置。
  - 作为进一步的练习，还应该教授和训练投篮假动作、急停跳投和强行原地跳投等。

---

## 理想的抢篮板球练习方式

---

### 准备

抢篮板球的准备部分和理想的投篮后抢篮板动作结构基本相同，只是队员屈膝的同时手平举，与肩同高。

### 步骤

教练员向空中扔球，队员跳起抢到球，就像模拟抢真实的篮板球一样。这项技术的练习方法有很多变化，包括挡人、抢到篮板球后向外传球，或移动以抢到进攻篮板球。

### 教学训练要点

- 处于屈膝半蹲状态时双手不能低于肩的高度，在任何时候双手都不能低于这个高度。
- 必须掌握好时间，在自己处于最高高度的位置抢到球。
- 如果是抢防守篮板球，要求向外转头，当获得篮板球时要向外传球。必须学会向左侧和右侧做第一传。
- 落地时要双腿分开，以扩大占据的空间。
- 抢到球时要迅速地把球放到胸前，并架起两肘。

---

## 基本位置技术

---

### 准备

后卫、前锋和中锋按位置分组分别站在不同的篮下。

### 步骤

教练员和助理教练员进行进攻基本技术训练时，要优先考虑具体位置。例如，三名中锋做勾手投篮、转身跳投、篮下挤投。队员轮换练习，教练员传球。第一阶段在不设防守的情况下进行，每名队员连投五次（例如，中锋插中的勾手投篮练习）。当三组都练习完毕，开始第二个阶段——采用四分之三全力或消极防守的练习。最后一个阶段是采用全力防守的练习。当三个阶段全部完成，队员进行一对一攻防练习，进攻队员根据防守的位置选择适当的移动。

后卫在一个篮下边位策应区练习策应手递手传球。根据防守情况，进行分解的训练指导。首先他们练习多种配合方式：反跑、运球突破和急停跳投。然后再加上防守，帮助增强应变能力。

在另一个篮下，前锋也练习边位策应配合。在不设防守的情况下，练习插上罚球线外的位置，接球的同时双脚跳步急停，以便移动时两只脚都可以成为中枢脚。练习转身挡人递交球、传球和拉出跳投。当不选择传球时，就一对一寻找进攻机会。当防守强度增加时，队员学习如何提高进攻的应变能力。

最后，后卫和前锋一起练习边位策应配合。先不设防守，最后积极防守。当队员们能够在对抗下机动灵活地跑动，并能够发现个人的移动是否有效时，就有竞争力了。

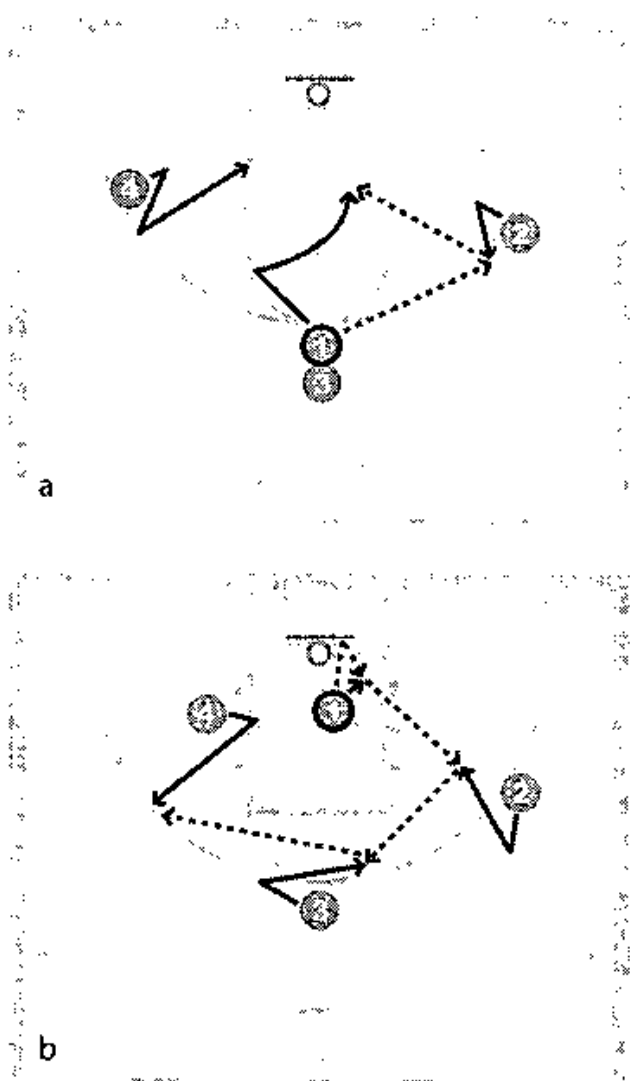
## 抢篮板球和一传练习

### 准备

在三分线的两翼各站一名队员，二至三人在三分线弧顶站成一队。由站在弧顶的第一名队员拿球。要求队员在传、接球前都要做假动作、无球摆脱，在接球时要确立中枢脚。

### 步骤

①传球给在侧翼先做假动作下压然后摆脱要球的②。  
②跳步接球以左脚为中枢脚，右脚撤回、面向篮（看着低位）呈“三威胁”姿势。①做反方向摆脱假动作，左脚到达罚球线另一端后朝相反的方向切入篮下。  
②持球做反弹传球假动作，然后双手头上传球给插入限制区内的①（如图 a）。①拿球打篮板，同时②向中线移动一到两步，①抢篮板球并传给折回来接应的②，②再将球传给假动作摆脱切回来的③。③将球传给向限制区下压弹出来的④（如图 b）。这个配合接下来



换到左边做，两边交替练习直至时间结束。

### 教学训练要点

1. 每一名接球队员都必须做移动摆脱防守动作接球。
2. 接球后，在传球之前，每名接球的队员都必须做投篮或突破或传球的假动作。
3. 队员在传球、接球时应该掌握时机，时间一定要精准，球和人一直保持移动，没有停顿等待另一名队员的时间。
4. 在训练中，每名队员都要始终将手举起，处在随时接球的状态。



## 四名队员一组的传球、接球、切入的练习

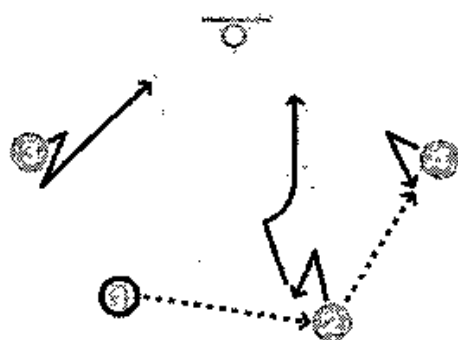
### 准备

两名后卫在后边，两名前锋在侧翼（每个位置都要有一名候补队员）。球在左边后卫手里。

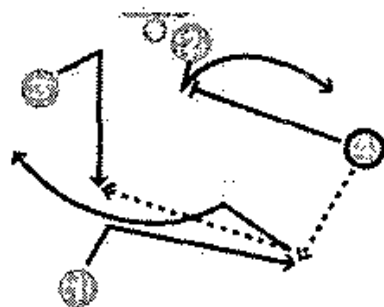
### 步骤

①传球给②，②传球给④。②做 CULA 切入到高位要球。③在弱侧移动（如图 a）。

①做假动作摆脱，然后回来接球。④把球传给①，并且向高位移动一步，然后给②做内掩护。③来到边位，①传球给③，然后进行边位配合（如图 b）。③持球，转身面向篮，看④的内掩护配合。②利用掩护绕过，④拆到限制区。④和②都要球。③传球给在对侧后卫线等待的下一组队员，①②③④快速退出现场，排队等待。现在练习在相反方向由其他



a



b

四名队员进行。

### 教学训练要点

1. 与抢篮板球和一传练习方法一样，教练员应该教给队员如何传接球和传接球的时机。
2. 在高位的策应队员在边位策应配合中应该策应传球并接后卫回传球，然后再把球传出做下一轮练习。
3. 包括在边位策应配合中的后卫，绕过策应队员后可以改变切入的方式：反跑、绕切、假动作反跑后弹出或拉开。
4. 所有的无球队员都应该做适当的切入假动作来牵制自己的防守队员。



进行三到四组练习后再替换。这个练习由四名新加入队员一起在相反方向重新开始。

### 教学训练要点

1. 在高位的策应队员在策应配合中应该手递手传球并接后卫回传球，然后再把球传出做下一轮练习。
2. 包括在策应配合中的后卫，绕切策应队员后可以改变他的切入方式：反跑、绕切、假动作反跑后弹出。
3. 所有的无球队员都应该做适当的切入假动作来牵制自己的防守队员。这包括中锋队员做向篮下切入假动作然后上提到高位。

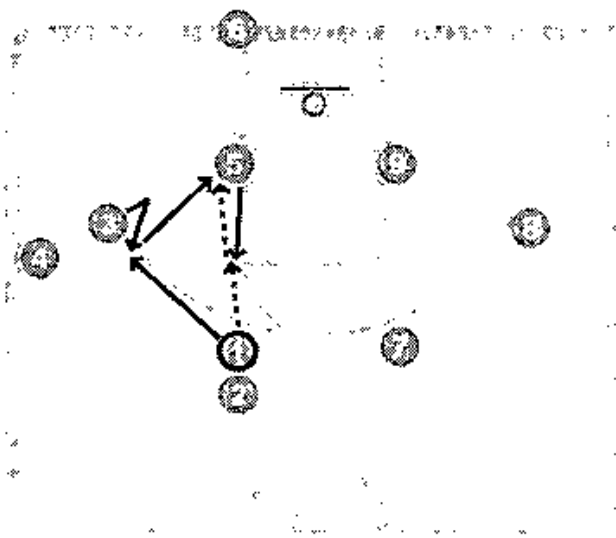
## 中锋插上前锋反跑练习

### 准备

在一侧的内线低位、前锋和后卫位置，每一个位置站一名队员，并且都有一个替补队员在边线、底线外，准备入场练习。球在弧顶的后卫手里。

### 步骤

③被严密防守下不能接球（但是练习的时候没有防守人）。⑤移动到高位接①的传球，①持球做假动作，并用双手头上或反弹传球动作。③迅速向篮下反跑接⑤的传球。①代替③的位置。①③⑤在另一侧开始练习。⑦⑧⑨在同侧练习。②④⑥将进行下一组。



### 教学训练要点

1. 教练员观察队员策应时的步法，以免走步违例。
2. 空中传球尤其适合给高个队员。
3. 当策应队员接球的瞬间，前锋队员应该启动向篮下空切，传球的高度应该在接球者的胸、腰部。

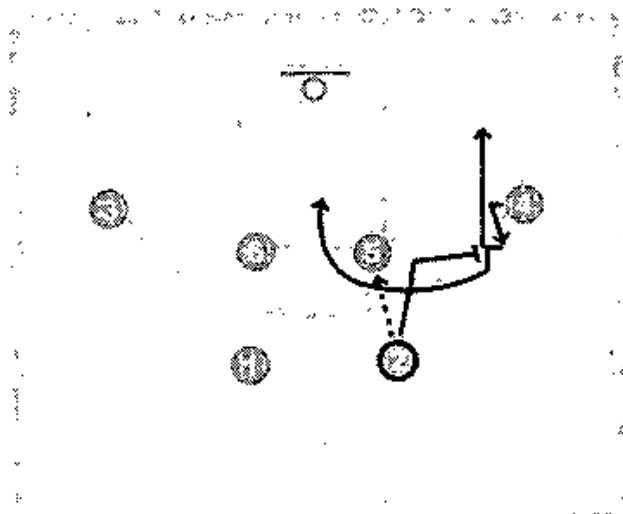
## 侧翼掩护练习

### 准备

在场地的同侧，后卫在弧顶，中锋在高位，前锋在侧翼（每个位置都有一名替补队员在边线、底线外，准备入场练习）。球在后卫手里。

### 步骤

②传球给⑤后做 UCLA 切入假动作，然后为④做掩护，④利用掩护，并绕过⑤要球，⑤可手递手交球给④，或者传球给迅速向篮下反跑的②。②④⑤移动到另一边。替补队员入场进行练习，然后到另一侧轮转练习。



### 教学训练要点

1. 后卫应该为前锋做后掩护。
2. 后卫做完掩护要下顺或拉出来。
3. 应该练习后卫的掩护后移动。
4. 在传球给前锋前，策应队员可以为拆开切入的后卫做假掩护。
5. 策应队员可做假策应传球动作给前锋队员，然后运球突破上篮。

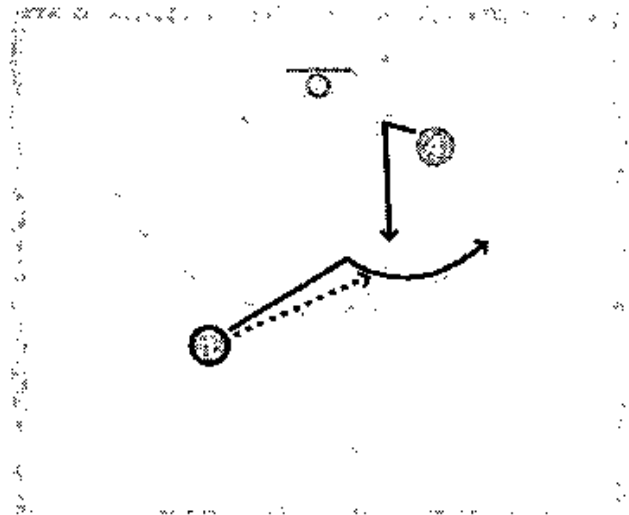
## 边位策应配合练习

### 准备

后卫在弧顶，前锋在弱侧的外线。后卫控球，每个位置都有替补队员。

### 步骤

④假动作下压摆脱然后插到边位。①传球给④，然后做向里切入假动作，再从外侧包过去。④可以策应递交球给①，也可以个人进攻，或者传球给①，打一传一切配合。



### 教学训练要点

1. 后卫利用掩护绕切的时候可以改变切入的路线。
2. 教练员要观察策应队员的脚步动作，以免走步违例。
3. 队员要利用所有可选择的机会，包括传切上篮。
4. 队员要利用挡拆传球配合。

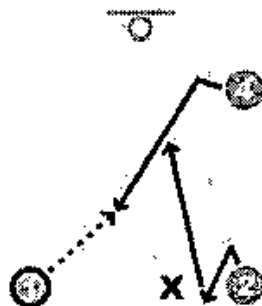
## 后卫转移球练习

### 准备

包括三名队员——两名后卫和弱侧的前锋。后卫①控球。

### 步骤

②被严密防守不能接球（但是练习时不设防守人）。④向底线摆脱然后插到高位。①传球给④，②向篮下反跑。①向④的方向外侧绕切去准备接策应传球。④可以传球给②，也可以递球给①，或者自己持球进攻。



### 教学训练要点

1. ④和②在进行反跑练习时，要注意传球的时机。关键是在④接球前②就应该加速向篮下启动。
2. 教练员应该观察前锋队员的脚步动作，以免走步违例。



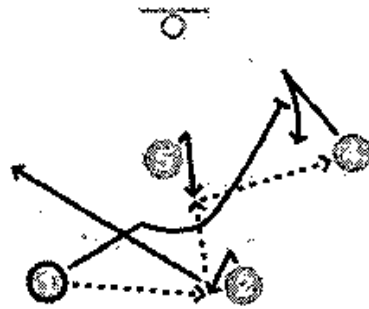
## 后卫与低位中锋切入练习

### 准备

包括四名队员，两名后卫在外围，一名中锋在高位，一名前锋在侧翼。后卫①控球。

### 步骤

①传球给②，②传球给在高位的⑤，两名后卫提到圈顶然后分开，①切入并为④做掩护，④利用掩护向篮下切入。⑤传球给④，④做投篮假动作并把球传出来给①，传球同时①摆脱，然后回来接球。



### 教学训练要点

1. 传球后卫首先切入。
2. 教练员要注意让①为④掩护的时机恰到好处。
3. 掩护后，①要向限制区移动，同时也可以拆开。
4. 当②绕切策应队员时，⑤假做传球给②，这样可以为传球给①提供更好的机会。

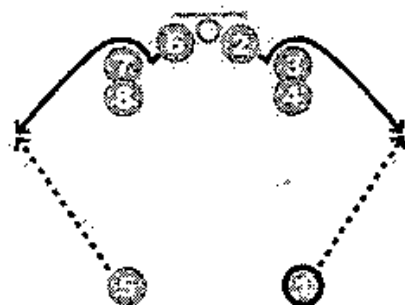
## 利用掩护的练习

### 准备

两组双掩护分别在分位线两边落位。一名队员在限制区里面，准备利用双掩护拉出到外侧跳投。每组一名后卫传球，组与组互换位做练习。

### 步骤

根据信号，②利用双掩护到侧翼。当①传球给②时，③绕过④来到高位。②接到球可以投篮也可以传球给内线的④，或者传球给在高位③。另一组开始练习。



### 教学训练要点

如果战术实施得好，队员在每次双掩护下能够得到投篮机会。然而，接球队员准确判断防守的位置是获得高命中率投篮的关键。接球队员应该练习利用掩护到底角或侧翼投篮，或者通过掩护反切进限制区要球投篮。掩护的队员随时都可以向篮下切入或拆开。

## 抢篮板球练习

### 准备

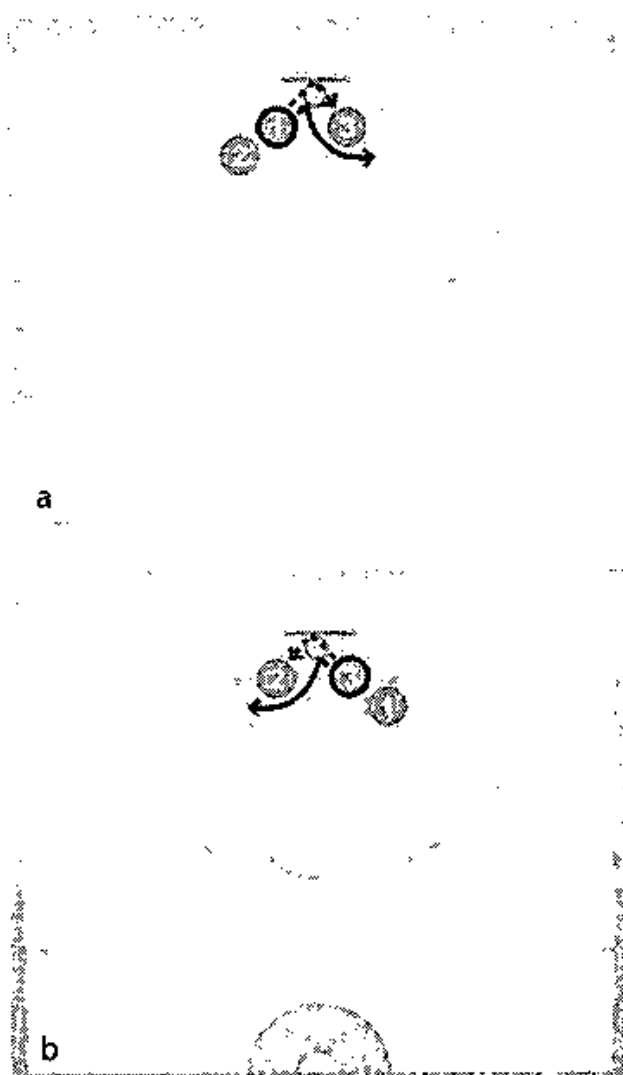
练习可以由三名队员以上进行，但是我们建议用三名队员，因为这会给队员更多的练习机会，并能更好地模拟比赛的情况。两名队员站在篮板的一侧并靠近篮下，第一名队员控制球，另一名队员站在篮板的另一边。

### 步骤

①将球打在篮板上白框的异侧上角，③及时跳起，在最高点接到球，然后在空中把球同样打在篮板上白框的异侧上角，此时①快速跑到③的后面（如图 a），②及时跳起做与③相同的动作，同时③快速跑到②的后边（如图 b）。练习一直持续到教练员鸣哨才可以停下来。当一名队员将球托到篮板上后向对侧跑时必须全速。

### 教学训练要点

1. 练习时，队员的



手要一直举起，保持与肩在同一高度。

2. 应该学会快速起跳，起跳时要求上身直。

3. 每名队员都要练习在起跳的最高点抓球。

4. 把球打到篮板上后，队员应该快速跑到对面队员的后面。

5. 开始练习时，用双手抓球或传球，然后慢慢过渡到用单手。

在篮板左边时用左手，在篮板右边时用右手。

6. 队员应该在每次传球时，大声数出传球次数。第十次擦板投篮。

7. 这个练习后通常让队员排队进行罚球练习，然后进行下一组抢篮板球练习。

## 训练准备期

合理的训练计划是成功的关键。多数情况下，制定的训练计划的时间总和将会等于或者超过训练课的时间。但训练计划只应该包括那些与比赛实际过程有直接联系的活动，否则就是浪费时间。进行同比赛中的投篮情景没有联系的投篮训练，或者进行没有比赛实际中发生的进攻要素的分解练习，或者没有在比赛的条件下练习某一技术动作，都是没有任何意义的。简言之，每一项活动都必须与比赛关联。否则，必须被替换。

UCLA 大学篮球队训练中有一个与众不同的练习罚球的方法。与其他球队专门花费一段时间为单个队员或全队去练习罚球不同的是，有选择地在一些训练结束之后安排每名球员 10 局两次罚球。在两次罚球之后，每名球员再接着做 5 个指尖撑地的俯卧撑，并快速进行下一局投篮。罚球也可以结合训练结束部分或者之后所进行 5 对 5 分组对抗比赛期间进行。

当分组对抗比赛开始，替补队员在旁边的场地上罚球。当一名替补队员连续罚球达到规定数量时，他将被替换场上同一位置的队员。被替换下场的队员将立刻开始罚球。循环轮转直到分组比赛结束。用这种方法练习使每一次投篮都具有更强的比赛性，使队员更加集中注意力，并且意味着没有必要在其他训练活动之外安排单独的时间去练习投篮。

训练计划要安排好时间。每项活动都要有一个具体的时间，并且不能随意改变。尽管有时候因为队员好像初步领会了某一训练内容或者还不能很好地完成它，希望训练比计划的时间延长，等他们完全掌握后再进入下一个训练，但是你应该抵制这种想法。如果训练的时间

是有疑问的，可以做一个标记，等以后再调整。如果认为调整是必须的，也可以马上进行变化。

每一节训练课都应该准时开始和结束。首先要传出信息宣布本节课 2:59 开始，4:29 结束。接着严格按照既定时间开始和结束。这将会在很多方面有益于球队。队员们将会因为准时而获得较高的评价，教练员将会因为严格坚持计划而获得队员们较高的尊重，并且队员们会在最后的 30 分钟仍然努力练习。否则，如果是一个未知的训练时间，队员们会无意识地放慢步伐。训练课应该划分成以下几部分：

1. 热身和伸展运动。假想练习投篮和抢篮板球，全场变速、变向、防守滑步、一对一和穿梭移动性练习。

2. 基础练习。跳步急停和转身，四人传球练习，攻守转换练习，抢篮板球和一传练习。

3. 专门练习。例如，利用控球进攻保护领先优势，努力获得高命中率的投篮机会，抵御攻击性和冒险性的防守。所有的基本技术都要完全、准确地运用。

4. 分解练习。基本技术动作和全力以赴努力的态度是练习的重点。

5. 分组比赛。队员们应该展示出对基本技术和战术的稳固掌握，并能够在进攻中准确地执行。

6. 结束语。训练应该在鼓励性的总结后结束，以调动队员们的积极性，使他们去寻求完美。

## **对队员的指导**

练习不是教学，它们仅仅为指导提供一个平台。适当的基础技

术教学能帮助队员理解基础技术的重要性，决定着个人和全队技、战术执行的质量。常言道：“直到队员掌握后，指导与训练才可以停止。”对队员认真负责地传授篮球技巧的教练员才是一个真正好的教师。

获得胜利有赖于很多方面的因素，其中有一些是教练员无法控制的。但一位教练员一定能够传授使队员获得比赛胜利的技巧和策略。如果教练员既能让球员在身体状态方面达到很高水平，又能在心理和智力方面为教学训练和比赛去认真准备，那么，理想的结果就会出现。当要练习一个复杂的配合时，应该首先示范完整的配合，接着将其分解成若干部分。全队分成两三组按部分进行分解练习。分解训练后，五名队员再将分解部分合在一起完整练习，直到能够执行和应变整个配合和其他选择机会。这种“整体—部分—整体”的方法有利于队员理解配合每一部分在整体中的目的和作用。例如，当我们开始教授 UCLA 切入配合时（后卫—后卫—前锋），首先，带着五名队员，让他们走着进行开始的两次传球移动，解释如何获得接球机会并描述假动作是如何打开传球路线的。然后，展示后卫如何执行 UCLA 切入以及中锋如何顺利来到高位。当配合进行到前锋给中锋的传球时，讲解弱侧前锋是如何快速插入到罚球区的。及时纠正失误，理解掩护，利用无球移动获得无人看守的机会，抓住时机传球，如果机会好，接球队员可以马上投篮得分。

接着分组练习。在一块场地上，后卫练习从后卫—后卫—前锋的传球和 UCLA 切入。这里没有前锋，后卫代替前锋。在另一块场地上，中锋和前锋一起练习向限制区内传球。练习到一半时，中锋离开该组，加入到后卫这一组进行高位掩护的练习。

最后，我们带着所有队员回到同一个场地，进行没有防守的练习。接着我们加上防守，纠正所有重要的错误，直到练习结束。第二天我们继续更多的分解练习和 5 对 5 练习。

## 训练的四个步骤

当一位教练员开始指导进攻的基础技术或配合训练时，应该遵循训练的四个步骤，促进队员的理解，提高他们的能力，使其达到技、战术运用的自动化阶段。

1. 示范和讲解。教练员需要给队员正确地描述和演示配合的全过程（刚开始慢速进行）。

2. 模仿。队员进行配合全过程的模仿练习。

3. 纠正错误。当队员尝试着去练习时，要给他们提供正确的反馈信息纠正错误。要求队员力争完成的效果完美。

4. 重复练习。队员们持续练习（不断纠正错误），直到技、战术的运用达到自动化。这可能需要几天或几周。

## 小结

从最基本的层面上说，篮球运动中的每一项活动都是一项基本技术动作或者说是基本技术动作的组合。观察一名队员在整个比赛中的活动，你会看到，所有的都是为完成某个目标而连结起来的基本技术动作。例如，UCLA 切入包括一系列传接球、跑动和急停、转身，所有活动都趋向于一个目标，让某一名特殊队员获得好的投篮机会，实现高命中率的投篮。任何基本技术动作的失误都很可能致使配合无效。因此，在进攻中，要重视基本技术的学习、练习和实践。一系列基本技术动作稳固了，才能谈组合技术动作问题。



## 赛前调整和准备

五名进攻队员在场上合理地利用他们的技、战术和才能来对抗防守的智谋和行动，这使篮球比赛更加迷人。并且，在赛前和比赛期间采取合理、明智的策略能够提高全队战胜对手的能力。

但是，即使是最好的进攻战术也有赖于全队的执行；否则，战术效果就会减弱。这就是为什么在进攻战术被教授、指导和训练后，战术策略的指导和调整会被重视和强调的原因。当战术配合被队员有目的地运用，当队员们相互熟悉彼此的特点时，战术的机动变化将会自然而然地发生。

在前面章节中介绍的进攻方案是灵活和实用的，能够对付所有的防守战术类型。针对对手不同的防守战术，快速作出调整，进行有针对性的进攻。在进攻战术的运行过程中，三角阵型不断地产生，这能够形成有利的传球角度。并且，因为存在多种的传球选择以及充分利用对手防守失误而产生运球和投篮的机会，每名队员随时都会有随机应变处理球的可能性。

因而，在进攻中鼓励队员主动地、自发地作决定，这是令对方防守感到非常困难的主要原因。能使队员们从一种攻击方法快速变换到另一种方法（如，从后卫—后卫—前锋配合变换到后卫反向内切突然溜出配合），不会错过任何机会。例如，如果我们在同一场比赛中运用两种进攻打法，我们的队员几乎没有困难，因为同样的原则和基本技术适合战术所有选项的要求。任何进攻战术的成功不仅依赖于专门

的布置和队员的移动方式，而且有赖于球队所有队员是如何被训练的，他们是怎样学习、吸收和运用他们所掌握的技、战术知识的。

## 应对多种防守

准备比赛时，我们更多地关注进攻战术执行的准确性，很明显，我们没有过多注意对手可能做什么或者某些位置上如何配合，所设计的特殊打法和配合运用于扩大本队的优势。完善的进攻战术原则和结构，对于利用防守的弱点，进行战术的机动性调整是非常重要的基础。事实上，在大多数情况下，有一些调整是必要的。

然而，要完全掌握整个赛季挑战我们的防守战术，需要教练员根据以往的经验 and 积累了解每一个对手球队教练员的战术。由此，我清楚地认识到丰富的战术策略准备是必需的。下面就是我所知道的一些我的球队必须去应付防守的挑战：

1. 半场紧逼包夹防守；
2. 全场四分之三紧逼防守（人盯人和区域）；
3. 全场紧逼防守（人盯人和区域）；
4. 掷界外球时紧逼防守；
5. 包夹防守例如 1—3—1 防守；
6. 轮转换位防守；
7. 限制进攻发动队员的一盯四联防守；
8. 具有高大内线防守中锋的扩大防守。

针对特殊的防守战术和形式，为了让球队做好充分的准备，队员需要学习和掌握一系列进攻和破解特殊防守战术形式的原则和方法；为了取得更好的比赛成绩，在训练准备期，这些原则和方法就要传授给运动员。这样，在赛季期间，教练员可以指导球队在比赛中运用，并取得胜利。

### 进攻速度快的半场紧逼包夹防守的球队

- 切记最后的目标是使球到达内线造成犯规或得分。
- 传球进攻胜于运球进攻。
- 反向传球带动防守移动，然后从中路进攻。
- 尽可能地让球到达高位，接着向限制区或内线传球。
- 运用后卫反跑和前锋反跑、空切，并首先观察内线，然后寻找外线。把反跑作为你首选的比赛中的三到四个配合行动。
- 记住：耐心是非常必要的。除了快速地反跑外，得到好的投篮机会需要更多的传球和更长的时间去瓦解紧逼防守。

### 进攻四分之三全场紧逼

- 这只不过是扩大了进攻的范围。
- 传球胜于运球。
- 在后卫一后卫传球之前，先寻找机会传球给前锋。
- 尽可能快地使球到达场地中间（较安全），然后向下寻找另一个处于中间的接球队员。
- 在纵向传球后纵切。让球到达中间的位置和纵切是进攻扩大防守的关键。
- 弱侧前锋到中间的位置。

### 进攻全场紧逼防守

- 用一个好的发边线球配合确保球的安全进场。
- 在边线球传出之后，直接纵向或斜着切向防守者的身后。
- 传球进攻。
- 针对四分之三全场紧逼防守时所列举的所有原则在这里都适用。
- 如果中锋不是一名好的策应传球队员，就放他在篮下区域，并

左右移动。当紧逼被突破以后，可以接传球得分。突破上篮能够极大地打击对手的紧逼防守。

### 进攻掷界外球时的紧逼防守

(例如，掷界外球队员的防守者扮演一个游击手，背向自己所防守的球员，联防篮下区域)

- 首先要通过向中间篮下切入吸引对手防守篮下。否则，会因为防守扩展到所有的传球路线上，造成麻烦 (如图 14.1)。

- 为掷界外球准备相继连续的传球选择。

- 在没其他办法可采用的情况下，使用压迫释放方式的传球 (越过头顶向中线传球) 是最后的手段。

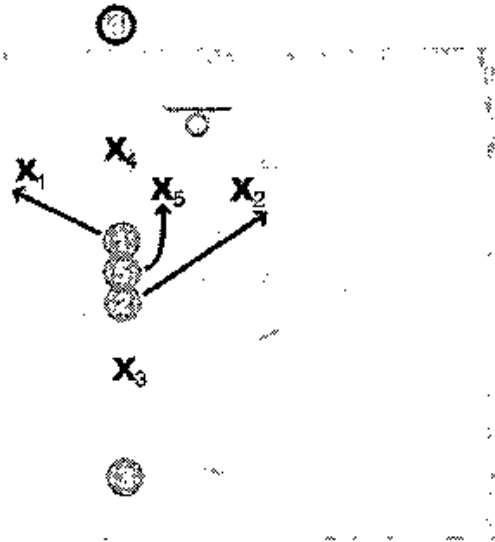


图 14.1 如果没有通过向中间篮下的切入吸引对手防卫篮下，就会造成防守队员封锁所有可能的传球

### 进攻 1—3—1 半场包夹防守

- 在头脑中牢记，最主要的目标是一对一进攻机会。

- 放置前锋到高位，用高一低位进攻进入 1—3—1 阵型 (如图 14.2)。这将使包夹变得困难，并且又能创造一对一的机会。

- 记住：面对区域防守，优势就是能够创造任何他们想要的对位。让球到达对方错位防守的进攻队员。

- 把球传给高位的队员，两名投手在两翼。你可能会问：“什么

投手？我有很多投手，但我需要给投手创造机会的人。”我理解这一点。

### 进攻轮转换位防守

- 要知道，防守队会用换防去占据传球线路。后卫反跑，带着换防的防守队员来到双人掩护区。双人掩护中的换人防守会造成上方的队员短时间内无人看守的机会，这是因为重叠的防守队员中靠前的防守队员通常会换防（如图 14.3）。

- 要注意到去做掩护的人比利用掩护的切入队员可能有更多的无人防守机会。快速地从掩护中闪出，尤其是在内线掩护中（如图 14.4）。内线掩护对于掩护的前锋来说可以获得很多有利的以大打小的机会。

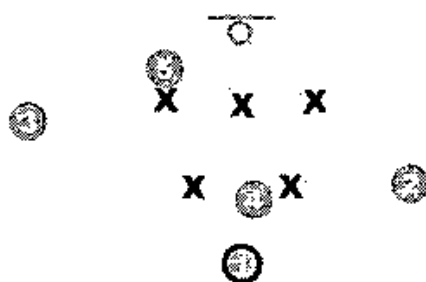


图 14.2 1—3—1 阵型使包夹变得困难

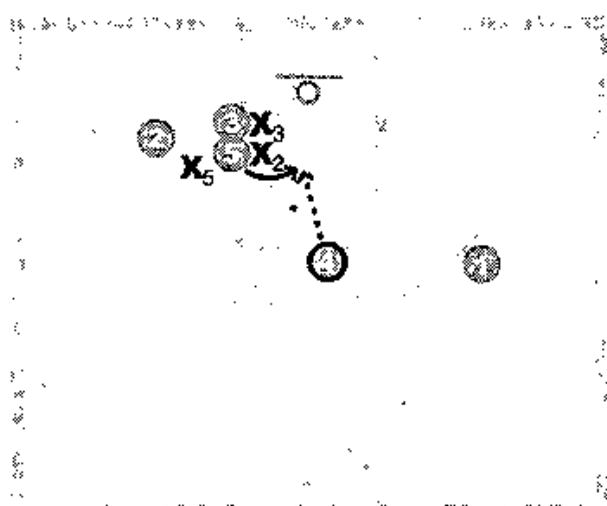


图 14.3 顶部队员的传球路线是无人看守的

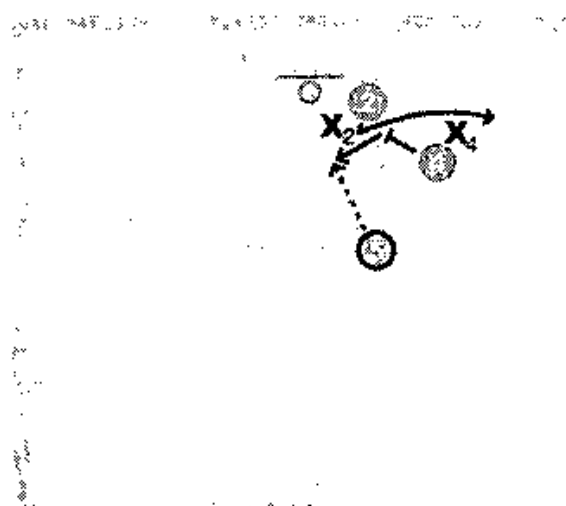


图 14.4 设置掩护的④可能比利用掩护的②有更多摆脱防守的机会

- 运用 UCLA 切入。如果防守者换人，后卫要能意识到这一换人，并且中锋应该向低位切入（如图 14.5）。

- 运用边位的配合并向篮下下顺。通过一个手递手的传球，后卫可能有无人防守情况下的外线投篮，或者造成防守换人后可能有一个以小打大的速度上的优势（如图 14.6）。

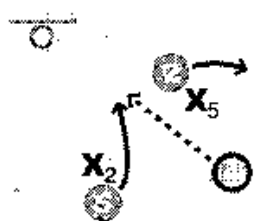


图 14.5 卫后向外扯动，中锋切向低位

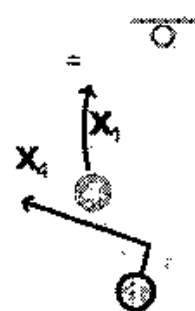


图 14.6 后卫有外线投篮的机会，或者有一个速度上的优势

### 进攻一盯四联防

- 在高位进攻或高一低位进攻中，被盯防的②在 UCLA 切入以后设置一个内线掩护。没有人会跟防上投手（如图 14.7）。

- 利用后卫的反跑战术，并放置被盯防的队员在双掩护的底部。当反跑的后卫利用完掩护后，底部联防的防守队员会移动出来防守。双掩护顶部的进攻球员会有无人防守的机会（如图 14.8）。

- 也要采取行动去远离前锋——当前锋到高位接球——后卫反跑时。当传球后卫替代切入后卫围绕前锋切入时，没有防守球员能快速有效地防守他。虽然这是②对②的阵型，但当此配合进行的时候防守

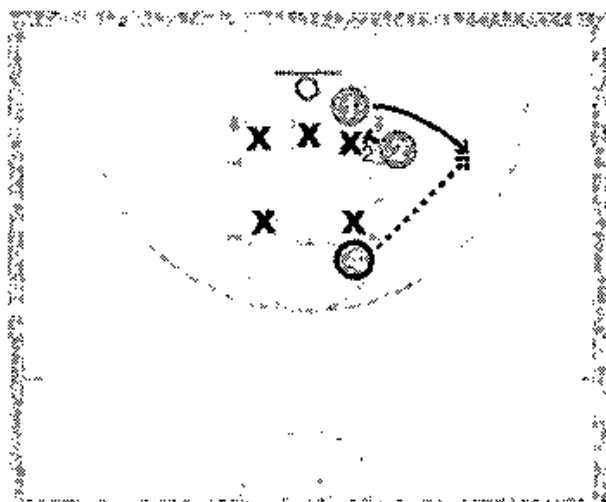


图 14.7 ②为①设置内线掩护，①接球投篮

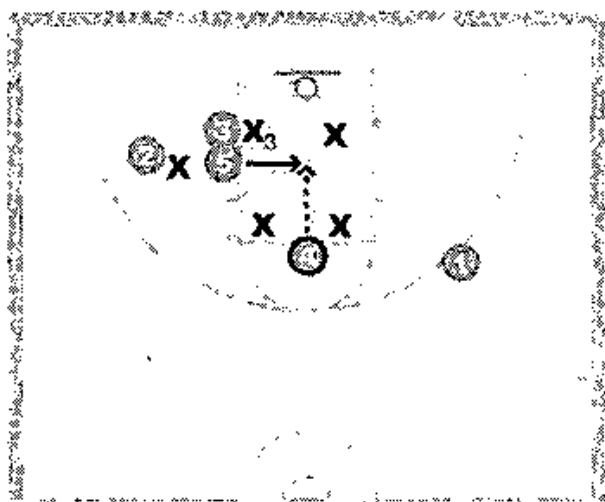


图 14.8 当⑤的防守者被反跑的后卫吸引时，⑤是无人看守的

者很难顾及远端侧翼的位置，因为联防的底部防守球员既要注意内线位又要防守侧翼的所有区域（如图 14.9）。

### 进攻具有高大内线防守中锋的扩大防守

- 向高大中锋位置突破，这不但要作为一个基本打法，而且是比赛的趋向。同时要和中近距离的急停跳投配合相结合。

- 选择一名具有得分能力的优秀的突破手，并且有很强的造犯规的能力。

- 要注意高大防守中锋喜欢进攻队员早点起跳投篮，这样便于封

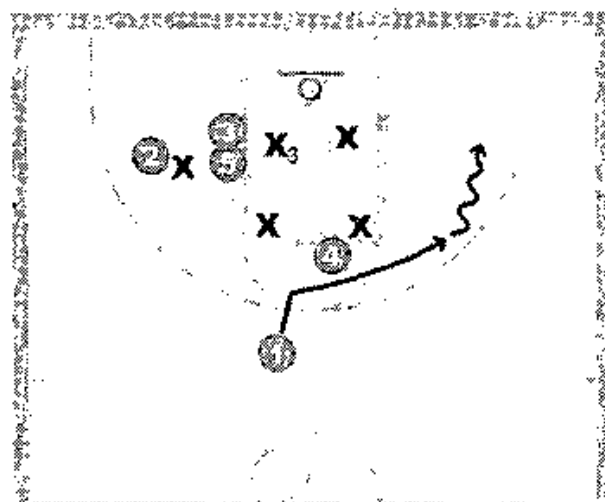


图 14.9 底部防守队员既要顾及内线队员切向高位，又要注意侧翼的所有区域

盖，教会队员如何尽量采用碰板投篮。

- 高大防守队员移动去封盖投篮时，就再传球给其他的球员。
- 如果采用低位进攻配合，用移动式接球然后顺势进攻的（catch-and-score）配合方式胜于一对一配合，因为一对一配合时，进攻球员不得不自己创造投篮机会。
- 运用包含中锋的掩护，带动高大防守中锋向篮下移动。他在移动时犯规的可能性要比站好位置后跳起封盖投篮时大得多。
- 使高大防守队员防守高位中锋，利用队内还有其他的高位球员从高位进攻。

## 比赛计划

过度训练是教练员的通病。这点在进攻战术的训练中更是普遍。有一些因素导致了这一现象的产生，但最主要的因素可能是进攻和防守战术，它好像融入了教练员的血液中。我们热衷于探索各种各样情况下的配合，善于运用我们的智慧去分析比赛场上可能出现的每个实际状况。简而言之，我们喜欢充满智力的训练。

对教练员来说，当球队面临很多或者是技术上的劣势时，只能以计谋取胜对手。比赛是教练员之间的得分竞赛是一个愚蠢的观点，这会让教练员夸大自我。如果一位教练员带着这样的思想进入比赛，他很快会因无计可施而失去比赛。是球员得分并赢得比赛，而不是教练员。

尽管如此，许多媒体仍喜欢对某一成功的教练员贴上“天才”的标签。原因是他们的进攻看上去非常有组织，经常获得没有封盖的投篮，并且命中率很高。

从进攻的战略角度上讲，一个球队的过度战术训练——用战术完全决定胜利和失败的时候，这是错误的前提。事实上，队员们学习和



牢记太多的战术信息，不但不是帮助，而且是一种负担和阻碍。一名球员努力去记起，面对不同的防守去选用哪种配合中的哪个选项，此时，由于分析可能会使进攻瘫痪。这就是为什么 UCLA 进攻战术保持足够简单的原因，以便所有队员都能够充分地学习。这足以面对所有的挑战。

充分利用个体主动创造力有两三个选择机会的几个良好配合被熟练掌握后，将促进配合的流畅和球的移动。不论怎样，战术学习最好简单化。如果进攻配合被完美执行，将会慢慢地使队员建立信心。它也会提高球队的整体战术能力。

几乎每一个进攻战术都要求全队配合。教练员通过指导队员们相互依赖支持，让全队去准备战胜敌手。当所有的队员在理论和实践上都变得有信心时，一个球队就可以完成所有令人吃惊的任务；当没有人关心个人的得失时，他们就变得可教和善于学习了。

比赛计划可以给全队提供战术策略的关键，或者击败即将来临对手的秘诀。这可以增加比赛的信心。例如，如果一位教练员认为球队在身体素质方面非常优秀，可能会对他的队员说对方的教练员由于管理松散却没有让队员努力训练，并且会告诉队员要利用优势保持全场比赛的快节奏。教练员的信心将会影响和同化队员。所有转换到比赛中的信心将会让队员有更强的攻击性，这在面对紧逼防守时尤为重要。

我们不要忘记队员的信息也能在战术计划中扮演重要角色。一旦他们明白教练员为了抵御特定防守所作的进攻调整的基本原理，就会经常灵活地运用他们自己的多种选择。事实上，队员们自主的行为能够帮助他们做出教练员不曾想到的东西。虽然训练课上鼓励去创新，但暂停时也要同样鼓励。当教练组在准备给大家作分析的时候，允许队员在开始时发表意见，教练员会高兴并发现一些有价值的建议，当然，这些建议是教练员曾经提出过的。真挚地、经常地问“小伙子们，你们在想什么？”这可能会获得难以想象的见解。

## 应变调整

技术和战术的训练储备一旦完成，教练员就要让球队进入正常的实践练习，开始使球队去准备可能遇到的特殊的打法和配合。

当细读关于篮球教学训练的书籍时，毋庸置疑，很难找到一些关于比赛策略的内容；写基本技术、战术、训练、全队配合和进攻模式的篇幅要比关于比赛策略的内容多得多。大部分的策略信息都是探讨不同的防守，去限制一个占有优势的中锋，或者让对手打一个不适应的比赛。然而，就进攻而言，这些诀窍都不需要。在现存的高位和高一低位进攻战术体系中，大量有用的传球选择可以为那些占有优势或手很热的队员创造各种投篮机会。

### 前锋具有内线优势

在比赛的历史记录中，一次同 USC（美国南加州大学）的比赛，当希尼·威克斯在内线 3 米的范围内接到球，其他队员都拉空内线。威克斯连续五次低位进攻得分。

- UCLA 式切入（远离占优势前锋的一侧）。传球到高位队员，并在弱侧低位埋伏前锋。
- UCLA 式切入（和占优势前锋同侧）。当前锋为后卫掩护后接球进攻。
- 后卫反跑（远离前锋一侧）。优势前锋是双掩护的一部分。后卫利用掩护后，中锋提到高位，留下前锋背靠单打。

### 前锋手很热

加里·坎宁安，一名 2.01 米的前锋，是一个精准的外围投手。当他的感觉很好的时候（经常很好），其他队员就会为他创造无人防守

的投篮机会。加里为 UCAL 大学赢得了很多比赛。

- 肯塔基特殊进攻战术。
- 后卫—后卫—前锋配合：外切。前锋运用双人掩护拉空。
- 四个附加配合中的第四个。

### 有速度优势的前锋

希尼·威克斯也是个一对一进攻的好手。他可能是仅有的允许在合适的时候去一对一的 UCLA 前锋。在同俄勒冈州立大学的比赛中，他用第一个配合就赢得了比赛，其他被列举的选项是他用在其他比赛中并获得更多的胜利。

- 后卫—前锋，UCLA 切入。后卫切入到另一侧，前锋一对一。场上要保持传球的多种选择、抢篮板球的三人围抱角度和防守保护的平衡。

- 后卫—后卫—高位。运用此配合到前锋一侧，以使前锋能反跑篮下。

- 边位配合。这将会拉空后让前锋去一对一进攻。

### 后卫有内线优势

毫无疑问，约翰尼·格林是 UCLA 篮球历史上最好的单打后卫。他有很多方法接球进攻。

- UCLA 式切入。用这个配合可以从任何一个后卫的位置上传球给在低位的后卫。约翰尼通过从弱侧后卫的位置绕中锋身后切入，经常得到无人看守的机会。

- 后卫—后卫—高位策应配合。让后卫切向底线并为前锋做内线掩护，来到侧翼。

- 格林式特殊战术。

- 后卫—后卫—前锋配合，边线切入。中锋为弱侧的前锋做掩护，此时，强侧的前锋传球给身处内线的后卫。

- 同一个配合，但前锋向外传球给后卫，同时开始为加里·坎宁安做双人掩护。加里不要运用掩护，插入限制区，负责传球的后卫运球到他的一侧，并传球。

### 后卫手很热

从后卫位置传球给中锋再空切后，当中锋被阻击时，约翰·瓦莱利在外围有很多获得无人防守的技巧。在和明尼苏达大学比赛时，他使用了各种方法去得到跳投的机会，其中有两个是和后卫交叉跑动，以及假装交叉，然后同一侧拉开。

后卫—后卫—高位策应配合。观察防守，要么和后卫交叉，要么让他们拉开。高位队员必须知道谁的手热，并时刻注意他在场上的位置。

- 边位配合。让手热的后卫包含在边位配合中，从前锋那里得到手递手的传球。
- 后卫反跑。让后卫运用双人掩护。

### 有快速灵活优势的后卫

在 1975 年锦标赛的球队里有两个起动速度很快的后卫：彼德·特哥维奇和安德鲁·麦卡特。尽管有很少的配合是专门为他们设计的（因为有强力内线的存在：马库斯·约翰森和理查德·华盛顿），整个球队都从他们的快速的优势中获得收益。

- 后卫—后卫—前锋，UCLA 式切入。如果另一名后卫有机会，那就切入。让速度快的后卫去给前锋或中锋创造机会传球。
- 后卫反跑（快速的后卫）。
- 印第安纳式特殊进攻战术。

### 有内线优势的中锋

在 1972 年 NCAA 决赛中，UCLA 对战孟菲斯州立大学。孟菲斯

州立大学没有选择夹击比尔·沃顿。那晚他很容易得到球。下面配合的前两个只是我们所用的全部配合的一小部分。如果要用在比赛中任何地方，其他的不属于高位的选项可能都有效。

- 高一低位进攻：后卫传球到高位。寻找篮下要位的内线中锋。

- 高一低位进攻：后卫传球到左翼，再传到低位。如果高位的防守人协防低位，高位球员就转身向异侧篮下移动。

- 高位进攻：利用脚步攻击篮下。

- 高位进攻：后卫反跑。中锋在双掩护突然拆开后有无人看守的机会。

- 高位进攻：后卫—后卫—前锋的配合。中锋为弱侧前锋掩护，传球给前锋，前锋再传球给要位的低位中锋。

对于印第安纳式特殊进攻战术和肯塔基式特殊进攻战术，还有另外一点需要注意。这些配合既能够很好地在比赛进行中运用，也能在暂停和半场后作为策略去运用，因为它们所具有的欺骗性会令对手惊慌失措。

围绕一名手热队员的配合应该不会一直顺利运用，因为可能失去了出其不意的因素。发动配合的后卫应该运用其他的进攻配合一两次后，接着运用其他方式寻找手热球员。当进攻配合没有包含手热球员时，会让紧盯他的防守队员和其他防守队员一样放松手热队员，使其错误地感觉安全。接着用其他方式传球给手热球员，这是不同的策略，贵在出其不意。

然而，配合的战术设计思想很少是基于本队在各个位置上都具有一定的优势的。相反，它可能更多地关注于让全队时刻准备遇到这样的球队，它有一个精通封盖的中锋，几乎在每个位置都有明显的高度优势，或者遇到一个非常强壮、运动能力强，可能多数情况下采用全场紧逼的球队。

## 战术训练

为后卫安排额外的时间专门训练，提高他们利用双人掩护时的观察防守能力和反向切入时机的把握能力，以及面对四分之三场紧逼时，给插向中场的前锋的传球能力。前锋可能需要提高面对紧逼时的接球能力，即接球后给内线或外围队员的传球能力，或者向限制区快速切入的能力。中锋可能需要提高面对紧逼时的快攻练习，运球推进的能力，或者完成底线传切配合中的反跑传球能力。然而，一些队员需要额外地进行指导。如果赛季训练前的时间允许，对队员这方面的指导是必要的，因为训练中马上会体现出来。

一对一进攻练习也能作为教练员观察队员可能所具有的个人能力或者面对有可能发生的防守时的机动作战能力的手段。这可以给球员树立信心，也是一个很好的预备性策略。例如，当教练员看到对手的替补前锋（防守能力较弱）进场时，会告诉队员利用对方的这个弱点发动定点进攻。他可能会告诉其他队员：“据说该防守队员在弱侧会回头看球。”教练员可能鼓励与其对位的队员去发现和利用这样的机会，移动到无人看守的位置。这些“技巧”需要传输给队员。

## 小结

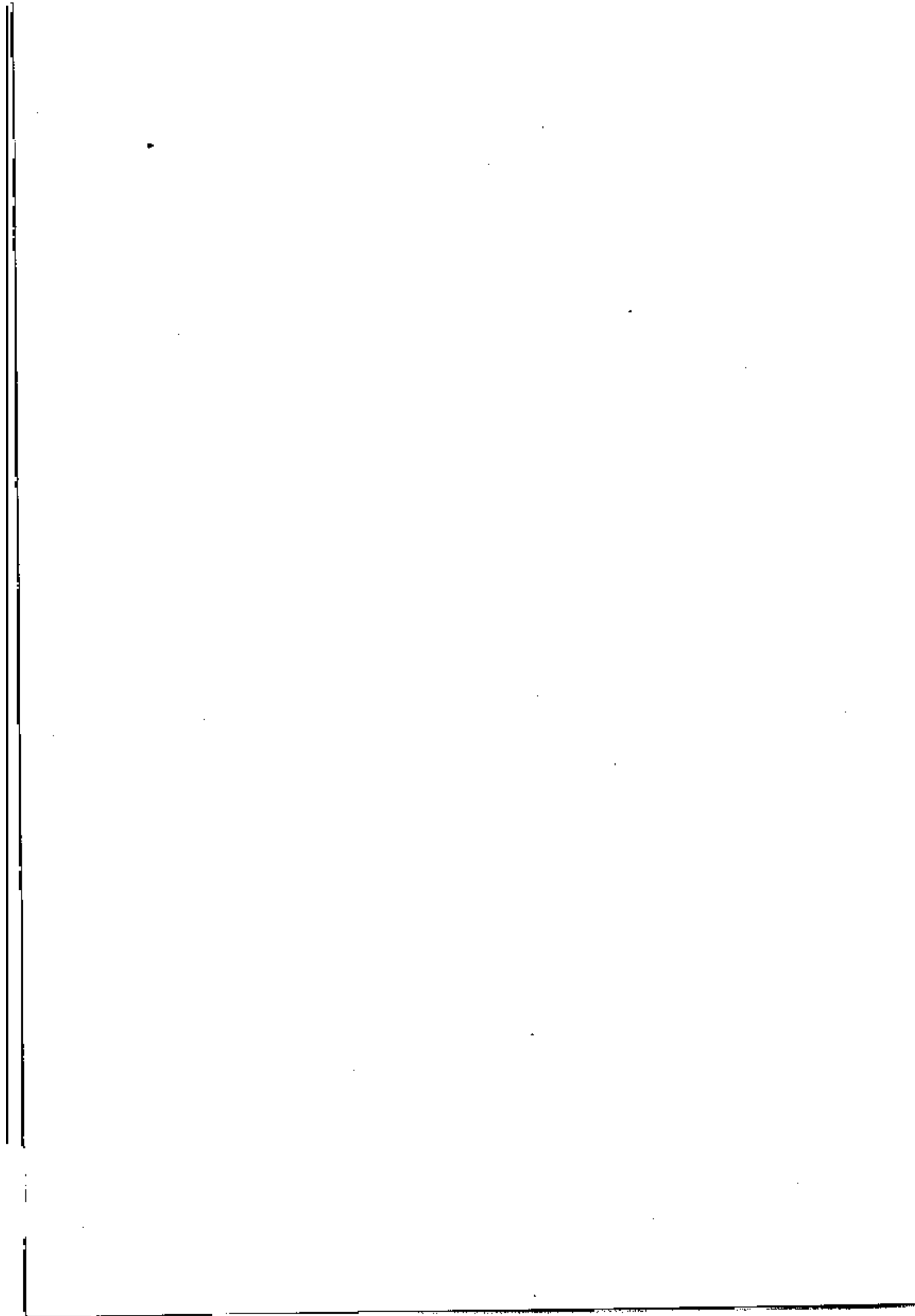
一般来说，在第一场比赛前要组织三至六周的准备期训练。研究赛程表并做有据可依的准备。了解早期所面临的是什么对手以及他们喜欢用什么防守战术，以使球队熟悉这些对手打法。

训练初期，主要的进攻配合为训练重点，并介绍和初步进行进攻紧逼配合的练习，例如后卫的反跑或前锋的反跑配合。对手经常用侵

略性较强的半场以上的扩大防守开始比赛，要让队员们有准备并能成功地解决紧逼防守。如果破掉紧逼，对手将回缩防守，这样就可以运用所有想用的配合。如果没有解决紧逼防守，你可能一个赛季都要面对紧逼防守。

在赛季中，很少有比 5~6 天更多的时间去准备下一场比赛。在这有限的时间内，需要教练员依据所遇对手的可靠的信息为球队做最充足的准备。进行赛前训练以包括所有必要的进攻配合。

在战术训练中，永远不要忽视基本技术训练。你可能因遇到特殊防守丢掉一两场比赛，但在漫长的赛季中，训练队员在高速移动中灵活准确地运用基本技术，将能让球队最终站到顶峰。





## 第 15 章

# 团队合作

**完**善的高位进攻和高一低位进攻战术是所有的五名队员合理地利用传球、接球、掩护和切入技术一起完成的配合。大多数情况下，所有的队员要共同处理球并都有在某一时间得分的机会。

具有进攻天分的队员，因为他们能够创造并实施一个高命中率的投篮，自然将会得到比较多的分。但在这样做的时候，要以不影响进攻的连续性和流畅性为前提。

讲授并理解进攻体系中个人活动的合理界限或许是教练员和队员有效执行进攻配合的最大挑战。一定要鼓励队员发挥他们的聪明才智，每一时间都要作出聪明准确的判断：什么时候个人的移动才是合适的，什么时候通过球的转移去帮助同伴创造得分的机会。

高位进攻和高一低位进攻配合中鼓励个人发挥，但同时必须有利于保持战术配合的流畅性和有效地执行。其要素是：

- 队员之间都有均等的机会去采取积极有效的行动。
- 让队员充满主动性和进取心也是一种优势。
- 球队的所有队员之间要充满信任和无私。

### 增加凝聚力

当球队所有位置上都有几位技术出众的队员时，士气会被鼓舞。没有一个固定的数量和标准去准确描述每名队员需要处理球多少次。

更确切地说，它是在一些原则和观察实践后获得的一种感觉，球，主要通过传球进行转移，能够迅捷地送到任何一名无人看守的队员手中——就是那种感觉，当然，前提是这个球队要有足够的纪律保证配合是通过充足数量的传球去创造高命中率的投篮。

很多成功的高位进攻和高一低位进攻依靠“球星”的活动而运转。如果一名或两名很有才能的队员几乎每一次接到球后都投篮，这样将会改变高一低位进攻战术的宗旨，破坏进攻的效果和流畅性，并且可能导致同队其他队员陷入“球星优先”的思想模式。然而，如果明星队员使他们的才能和进攻有效地融在整体中，在进攻配合中积极地传球、切入、设置掩护、做个人的跑动，那么其他球员将会同样做。但这并不意味着每名球员将会平均分配每次配合中的进攻得分机会。很有才能的进攻队员应该并且也必须为了比赛胜利取得更多的分数。场上的五名队员都要为这同一个结果共同努力，作出贡献，这是最重要的。

在把握团队的最佳平衡和具有才能的进攻队员的个人主动性方面，教练员扮演着重要角色。可以说，指导进攻战术的时候让每名队员都感到全队每一次得分都有自己的贡献，这一点是尤其重要。下面是四个有效的方法，让球星去努力防守，与其他队员做配合，公平地对待错误，赞扬同伴的支援和协助。

### 强调明星队员积极防守

如果教练员允许擅长进攻的队员不自始至终、尽职尽责地进行防守，他将会破坏球队的整体观念。没有东西能够证明一名只具有高水平的进攻能力而防守较差或者没有尽心尽力的队员能够成功。任何能够运球和个人移动得分的队员都要具有良好的速度、平衡、步法防守的能力。事实上，如果擅长进攻的队员能在比赛中自始至终地以同等程度关注防守任务，那么球队就会从中受益。当他们获得球权时，他

们的速度和反应、基本技术动作的准确性，以及对球权高度的机警都是防守的延续。

### 为得分较低的队员进行配合

在战术体系中，增加一些配合专门为那些防守方都认为不会去得分的球员设计，使其获得高命中率的投篮机会，这些出其不意的配合随时准备运用到每一场比赛中。当有合适的时机时，安排场上队员去运用这些进攻配合。关键是怎样看待这些配合的用途，它不是同情行为，而是一个战术体系的合理的变化，这种变化很容易骗过防守而轻易得分。更进一步的作用，它能迫使防守方去注意每一名都具有潜在威胁的进攻球员，而不是针对一两名最好的进攻球员去花费他们大部分的努力。

另一个使用这些配合的优点，是它用切实的方法增加了得分点，使场上所有的五名队员都决定着进攻的成功率。可以看看要求一名低得分球员得分后的反应如何。伴随着更强的责任感，他将重新认识自己的义务，用随后场上的积极表现作为对球队的贡献。无论是要求他去做掩护、传球，还是抢篮板球，他的努力水平将会有极大的提高。

### 璀璨至真之队

我一直敬畏个人表演  
和引人入胜的浮华的展示  
但我出于好意地渴望  
我的眼睛更加地乞求  
当一支无私的球队完成配合  
  
那个配合是如此地完美和简单  
所有角色都穿梭在一起

每一个零部件看起来  
像一台完美运转的机器  
并且你不会注意到个人，而是一个整体

一个有进取心的人，曾经被光环遮住双眼  
现在被治愈，并成为球队的一分子  
他受到尊重  
作为球队的一部分  
并渴望牺牲自己的荣誉

球队取得的成绩令人难以相信  
他们所做的工作令人难以想象  
最终的呼唤是  
所有队员成为一个整体  
信任充满全队

——斯温·奈特

### 公平地对待每名队员的错误

毋庸置疑，一位不公平教练员的标志是更多地针对非明星队员的错误加以纠正。然而更严重的是拿那些没有天分的运动员开玩笑。没有队员应该一直遭到教练员这样的嘲笑，尤其是在其他球员的面前。

合适的方式是公平、正当、建设性地纠正错误。那不是意味着纠正错误让全队队员平均分配，而是意味着即使是一名顶级的得分手犯了错误，他也要和对待其他队员一样，用同样的方式去纠正错误。当然，球星依靠出众的个性和才能，可能很少会超出错误的限度，这也是更多人所期待的。

## 确认作出贡献的所有人

个人得分统计表和新闻文章一般更多地提到得分很高的队员。他们所传达出来的信息让人感觉那些统计专家只是关注胜利的结果。这可能是对的，也可能不对。

应该教育队员去感激所有同伴的贡献，不管是得分、抢篮板球，或者只是在特定比赛里上场几分钟的队员。即使这些从未离开过替补席的队员，他们在帮助主力和替补球员准备比赛方面起着重要作用，包括进行同主力对抗的练习赛。

不管是在球队内部交流，还是在面对媒体和球迷的公众场合，一位教练员应利用一切机会，赞扬那些对进攻的顺利执行有贡献的队员，这些人没有像得分手和抢篮板球手一样被更多地注意。此类确认不仅仅传递出配角的工作也一直被注意和感激的信息，鼓励这些队员一如既往地努力，而且还能提示统计工作者更多地关注细节，这能够提高球队向着更高水平迈进。

## 趋向完美的细微调整

在每一场比赛结束前，我总是喜欢确定 7 或 8 名队员会上场。这样做不是容易的，因为第 9 名或第 10 名队员可能在特殊的情况下有非常积极的作用而被派上场，并且这一定会让第 7 或第 8 名球员失望，他们首先会变成陪练队员，并且会在很多的比赛中坐在板凳上。但是，尤其对于进攻团队来说，这样做通常是正确的。

确定五名主力和一名替补后卫，一名替补前锋，一名替补中锋。让他们为融合在一起做更多的练习，会使进攻的时机选择、切入、传球变得更加流畅。

目标就是在所有地方都尽善尽美。当然，真正的完美境界是不可能达到的，旅程是没有尽头的。但是全队必须有这样的目标——让进攻的每次切入、传球、掩护和投篮都达到近乎精确的程度。那就是我们在训练场上长期不停工作的原因，纠正错误，改进提高，并且让球员之间熟悉彼此的特点和倾向。所有这些努力都是期望帮助队员完美地执行个人和全队的进攻战术。

虽然可能会不可避免地存在一些缺陷，但我们会通过挑战自我，向更高水平攀登。一边带着进步的兴奋，一边获得经验，鼓舞我们更加努力，更加接近一场完美的比赛。

因此，从来都不要完全满意球队的表现。一旦一名队员或者教练员自我满足、自鸣得意，那么表现也一定会随之下降。有人曾说：“只有你要求进步，你才能进步。”

“我们相信自己能做得更好”是正确态度的最好表达。不管是替补还是主力，这个方式能让他们产生继续进步的动机和内驱力。它也能转变球队的关注目标，从一个曲线型的评价——和对手进行比较——到用最大努力做得最好。当这种观念被人们所接受并根植于训练实践中，战胜对手就变成了追求完美的副产品。

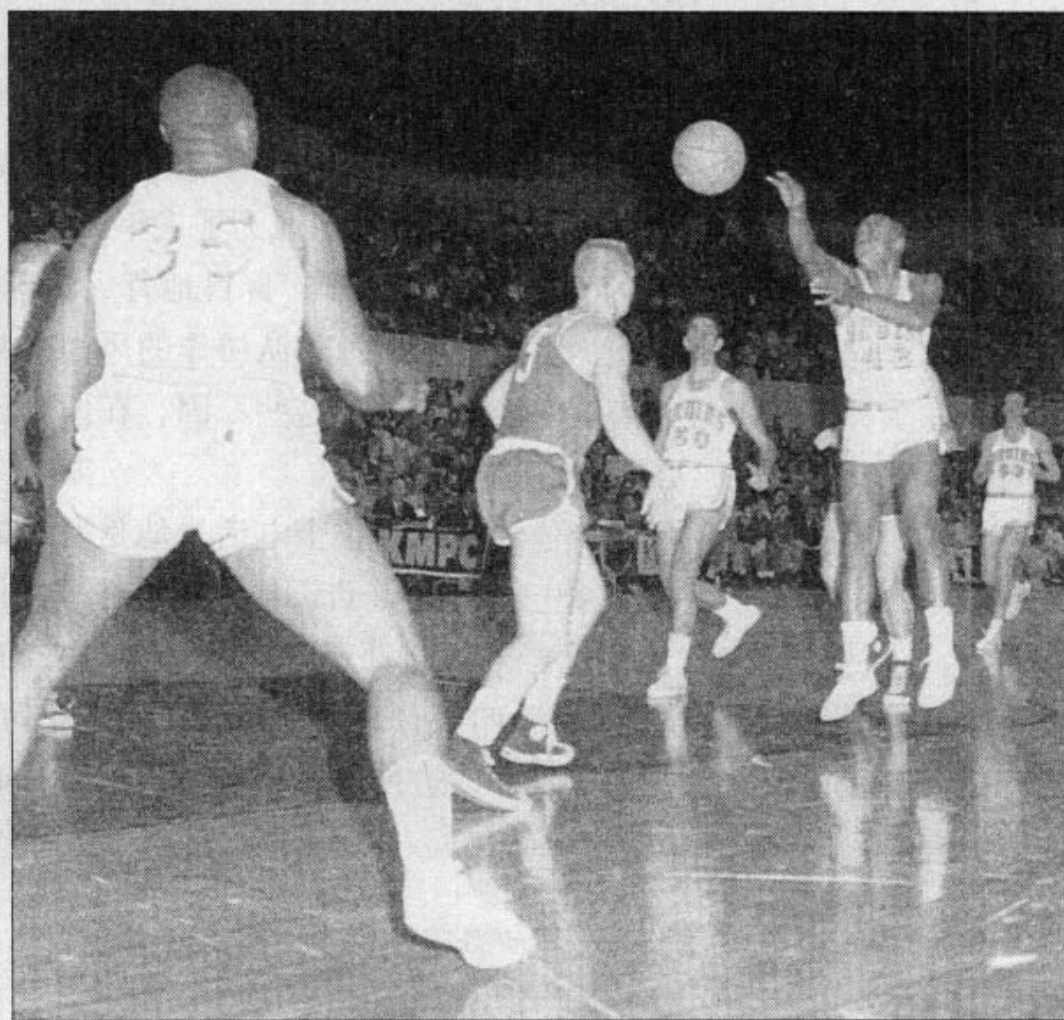
### 一个与众不同的球队

在我心中，一直把 UCLA 执教时的第一支冠军球队放到一个很重要的位置，不仅仅是因为赢得了冠军，而且还有其他的原因。球队的每一个人都充满了坚强的意志，他们打球很有冲击力，很有动力，也非常果断。好像失败这个词从未进入过他们的脑海。1963—1964 年球队遇到了接踵而至的每一个挑战，他们充满勇气并很镇静。

首先，这个球队的魅力就是他们自始至终非常好地一起协作打球。2—2—1 紧逼是一个很有用的武器。当断球成功后，每名队员都能及时知道其他同伴的位置，并经常能传球得分，另外断

球也能给对手很大压力。所有队员都拥有过人的技能；随着对手的每次失误，紧逼会越来越强烈和迅速。

他们的团队协作在比赛的其他方面看起来也相当地出色。他们具备系统的知识。不止一次，我试着去进行一些战术结构或者配合的变化，但是这个球队既具有执行基本进攻配合的能力，又具有另一个同等重要的能力就是随机应变，不等我去指导，他们已进行了改进。虽然盖尔·古德里奇和沃尔特·哈扎德是主要得分手，而其他球员——凯斯·埃里克森、杰克·赫茨、弗雷德·斯劳特



沃尔特·哈扎德

和替补球员道格·麦金托什和肯尼·华盛顿——已经完全被球队说服接受并努力去给主要得分手传球。但这点是经过相当一段时间的训练和磨合才能达到的。

古德里奇，一位非常有竞争力和信心的后卫，曾经意识到他垄断了进攻机会，并感觉如果他有控球会做得更好。但他很快发现，如果他无球跑动获得无人看守的机会，沃特会传球给他。这种牺牲，就我来看，是一个重要的团队协作，这会使沃特和盖尔变成更好的队员。另外，盖尔对打整体篮球有很高的热情，是一位无私的奉献者。当最有价值队员去打整体篮球的时候，这会慢慢影响并渗透到全队都这样做。

但从个人表演到全队协作的过渡中，最值得一提的是沃特·哈扎德。一个费城人，沃特在控球和传球方面是一位非常有天分的队员。伴随着他的二年级生涯很优秀地结束，成为了三年级学生，这时他开始回到了他的旧习惯，怪异地运球，盲目地背后传球。如果继续容忍他的这类表演，那么将会毁掉团队协作的风尚，甚至会让球队失去发挥最大潜能的能力。为了这些原因，在两个连续的比赛没有用他，尽管我们也输了比赛。

考虑到他的感觉，我就给他的父亲打了个电话，他是费城的一位牧师，我发现沃特·哈扎德已经打电话告诉他爸爸这件事并打算回家。他的爸爸和我说他已经劝说过儿子并说苦难会过去的，要勇敢地面对而不是回避。沃特·哈扎德最后作出了正确的决定。他开始理解我为什么想要去实现和改进他的进攻方法。他是我心中最优秀的后卫。

## 小结

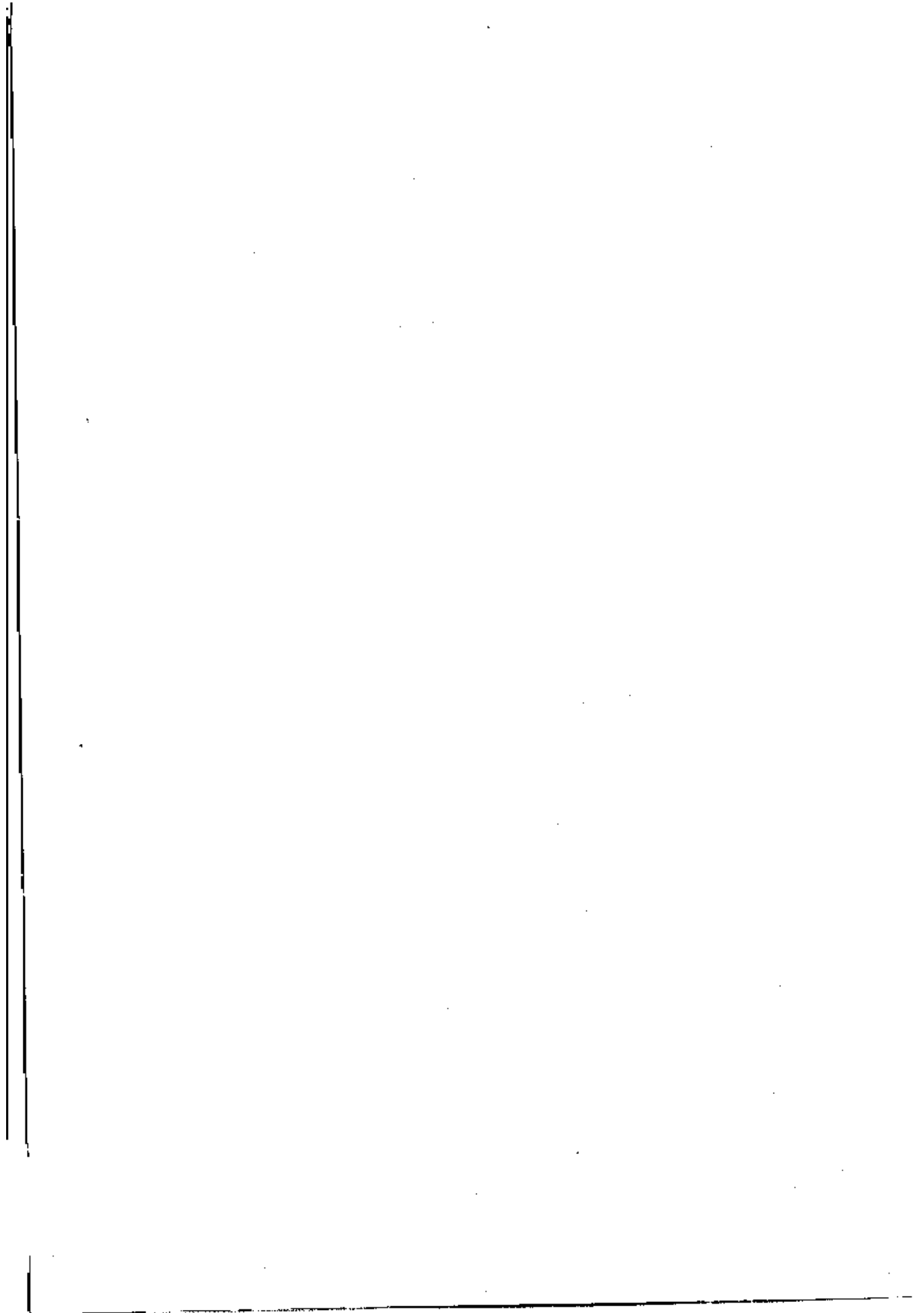
几年前，我试图找一个词来表达对这个球队战术的准确定位时，



我选择团队合作。然而，那也从未完全表达出我的心声。这就要求更多的个人活动包含在执行他们自己应尽的职责中，胜于用这些应尽的职责去索取，我用两个词替代团队合作——团队的精神。我为团队精神下的定义是为了球队利益愿意牺牲个人的荣誉。

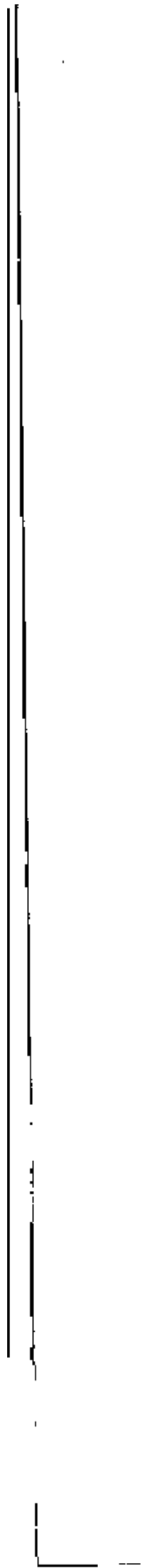
但是我感到有一些事情是失误的。愿意牺牲的背后也包含着不情愿，不情愿的牺牲将最终重新回到自我为中心的局面。盖尔·古德里奇不情愿失去更多的处理球的机会，急切地想这样做。这种热情是习惯性的，很难从思想上去改变。

最后，全面慎重地考虑攻防战术，构建适合天才队员发挥的战术原则体系，这对于成功是很有必要的。但是，如果队员没有全身心地投入到球队中，教练员将永远不会看到最有效的进攻配合。接着，只是看到所有的进攻元素为了进攻而被粘在了一起。认识到了这点，每位教练员的目标应该是培养一群队员，让他们认识到“球队才是唯一的明星”。



## 参考文献

1. Allen, Forrest C. 1937. *Better Basketball*. New York and London: Whittlesey House.
2. Bee, Clair. 1942. *Zone Defense and Attack*. New York. A.S. Barnes.
3. Bunn, John W. 1964. *Basketball Techniques and Team Play*. Englewood, NJ: Prentice-Hall.
4. Lambert, Ward L. 1932. *Practical Basketball*. Chicago: Athletic Journal.
5. Meanwell, Walter E. 1924. *The Science of Basket Ball*. Self-published.
6. Nater, Swen, and Ronald Gallimore. 2005. *You Haven't Taught Until They Have Learned*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
7. Nater, Swen, and James A. Peterson. 1995. *The Complete Handbook of Rebounding*. St. Louis: Coaches Bookshelf.
8. Newell, Pete. 1962. *Basketball Methods*. New York: Ronald Press.
9. Rupp, Adolph F. 1948. *Rupp's Championship Basketball*. New York: Prentice-Hall.
10. Winter, Fred (Tex). 1962. *The Triple-Post Offense*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
11. Wooden, John R. 1966. *Practical Modern Basketball*. New York: Macmillan.
12. Wooden, John R., and Bill Sharman. 1975. *The Wooden-Sharman Method*. New York: Macmillan.
13. Wooden, John R., and Jack Tobin. 1972. *They Call Me Coach*. Waco, TX: Word.
14. Wootten, Morgan. 2003. *Coaching Basketball Successfully*. 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.



## 作者简介

约翰·伍登是篮球运动史上最成功的教练员之一。他在40年的主教练生涯里，创造了无与伦比的比赛纪录——885胜，203负。伍登在UCLA（加利福尼亚大学洛杉矶分校）带领球队共参加了885场比赛，负147场，胜率为0.813，获得了十次NCAA冠军，并在NCAA冠军杯锦标赛中创造了连胜38场的惊人纪录。他所带领的熊队也在NCAA创造了四个赛季连胜88场比赛的纪录，包括在1971—1972赛季和1972—1973赛季中连续30场全胜。

在印第安纳州马丁斯维尔高中篮球队时，作为队员和伍登连续三年赢得全州最佳运动员的荣誉。在珀杜大学，他在一年级就获得了篮球和棒球的等级证书，后来又赢得了1931—1932赛季全美年度最佳篮球后卫的荣誉。1931年和1932年担任珀杜大学的篮球队队长，并率领锅炉工人队连续两次获得美国大十联盟学校比赛的冠军。

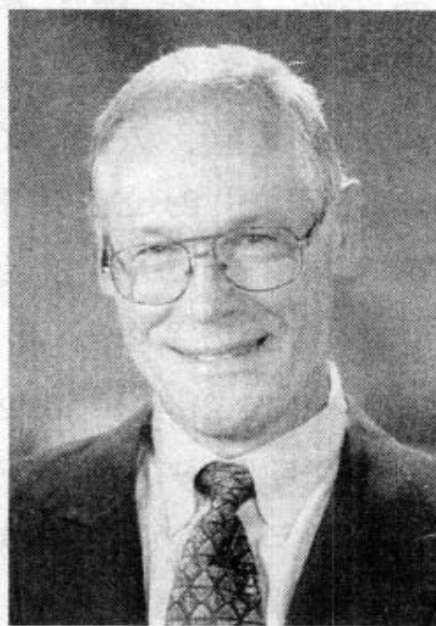
1932年从珀杜毕业后不久，伍登开始在肯塔基的达顿高中执教，两年后到了南本德中心高中任教。伍登前11年执教



生涯的战绩是胜 218 场、负 42 场。1943—1946 年，作为中尉在海军服满兵役后他去了印第安纳教师学院（现为印第安纳州立大学）当了两个赛季的体育指导、篮球和棒球教练员，然后来到 UCLA。

伍登是第一位作为队员兼教练员被列入国际篮球名人堂的。在 1999 年，ESPN 授予伍登“最伟大的篮球教练员终生成就奖”荣誉。1970 年还被评为“年度体育新闻人物”，1973 年被评为“年度最佳体育周刊人物”。

斯文·纳特是伍登手下的一名 UCLA 队员，是历史上第一位被 NBA 首轮选秀选中的大学队员。纳特经历了 12 年的职业生涯，贯穿三大联盟：ABA 联盟、NBA 联盟和意大利联盟。他是 ABA 的年度最佳新秀，并且是历史上唯一的一位在三大职业联盟中都具有统治力的队员。



职业队员生涯后，纳特在克里斯蒂安遗产继承学院做运动主管 9 年，并带领篮球队获得了全国冠军。现在，纳特是科斯特科批发公司运动产品的销售助理，和他的妻子马琳定居在华盛顿的埃纳姆克洛小镇。

## 致谢

为了提高一个球队的投篮命中率，场上五名队员必须团结一致，并且每名队员都要为这一目标扮演各自重要的角色。写书的道理与此相同，特别是写一本近几十年来关于进攻战术方法的书，其内容要涉及许多个体而且包含大量的需要学习和训练的配合与打法。与一些人认为的恰恰相反，教练员不仅要对战术打法的成功与否负责，而且还需要提供战术打法的基本框架以及指导运动员如何在比赛中使用这些战术的技巧。比赛中，运动员通过尝试错误，激发灵感，灵活机动地不断修正和补充球队的战术打法以使之达到完美的境界。

我们首先要感谢所有参加 UCLA 篮球队的运动员。从他们身上学习到了许多他们自己并没有完全感知的东西，不但学会了怎么去指导球队打球，而且也窥视到了人所具有的天性，而这些感悟要比运动员本人意识到的多。伍登教练把详细了解每名队员的优点与不足作为重要的执教原则，然后去发展每名球员的潜质，使其达到个人的最高水平，但他了解每一名队员还有另一个目的。通常几年后，另一个与以前的队员有着相似成长经历的篮球新星一旦出现在篮坛，伍登教练就可以凭借获得的经验帮助那些后起之秀。

尽管在这本书里并没有直接提到唐·约翰逊——加利福尼亚赛普勒斯学院的前任主教练，曾是 UCLA 的全美明星队员，也是斯文所就读的社区学院教练员，是斯文的启蒙教练，但是我们也要感谢他。当斯文在 UCLA 打球的时候，斯文意识到了伍登教练所教的内容，映照了他从以前的教练员那里所学到的知识。

所有的 UCLA 助理教练员都应该因他们所作的贡献而得到称赞。助理这个单词在定义助理教练的作用上显得是多么苍白和无力，他们在每名队员和球队的发展上起到了不可代替的重要作用，这些教练员所做的要比助理职责多得多，他们还起到了引导、帮助和协调的作用。他们在赛季前期积极地训练队员，特别是在实施训练的准备期和比赛期，而这些都为一个球队选择和形成自己的战术打法可以起到关键作用。没有助理教练员，我们绝对不会达到成功的目标。

尽管在形成战术打法的过程中并没有直接涉及到球队的管理人员，但他们的作用仍是不可或缺的。球队管理人员为球队的成败担负着两项重要的任务，即经济和效率。老板必须尽可能地提供教练员所需要的一切，以使教练员能够把全部精力都放在训练上。我们感谢所有的管理者为这项工作所做的一切，包括场内和场外的的工作。

特别感谢所有接受手稿和提供信息反馈的教练员们。鲍比·奈特（美国印第安纳大学著名教练）用整个暑假的时间为我们提供了翔实可靠的反馈。皮特·纽威尔（那个见证整套进攻战术体系形成、发展历程的人，作为教练员曾与伍登同场竞技）所提供的信息使我们更详细地强化和发展了中锋位置的配合。

范克·比亚斯所提供的大量帮助是不可忽视的，他是俄亥俄州高中球队的教练员。到目前为止，他曾三次拜访金牌教练，并两次邀请斯文到他们的学校教孩子们打球。比亚斯把 DVD 全套设备和篮球馆提供给我们的队员，以供拍摄之用。他花费数小时与斯文通话，目的是为了能从一个现职的高中教练员那里获得一些见解，他还曾花费两天的时间在非常闷热的篮球馆里指导一项又一项的工作，这使在场的那些年轻人都感到非常惊讶。他们的工作热情一天比一天高，非常感谢他们，比亚斯和高级中学的运动员，人体运动出版集团副总裁泰



德·米勒，高级编辑雷斯·凯劳克是非常伟大的领导者和老师。他们对此书的真知灼见和那些作者的作用同等重要。也特别感谢道格·芬克和视频部的导演。

在写每一个单词之前，道格都要观看 DVD，以便使本书编写得更完美。

最后，对约翰·蒙塔格表示感谢，是他为我们做的 DVD 角本。

