

Basketball Coaching Book



打造一流个人技术

图解篮球个人技术 基础训练180项

[日] 日高哲朗 主编 陈希 译

基本动作

投篮

背打

运球

传球

篮板球

提高投篮命中率!

在1对1对抗中超越对手, 变得更强!

个人练习 + 团队练习

从一流球员到一流球队的进阶之路

练习目的、重要程度、难易水平、场地要求、给球员的建议、
变式组合、注意事项、照片步骤图解、教练笔记 **超细致全图解!**

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

1对1

协调性

Basketball Coaching Book



打造一流个人技术

图解篮球个人技术 基础训练**180**项

[日] 日高哲朗 主编 陈希 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

图解篮球个人技术：基础训练180项 / (日) 日高哲朗主编；陈希译. — 北京：人民邮电出版社，2016.7
ISBN 978-7-115-42044-2

I. ①图… II. ①日… ②陈… III. ①篮球运动—运动技术—图解 IV. ①G841.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060359号

版权声明

KONOUCHIKARAWO NOBASU BASUKETTOBORU KOJIN GIJUTSU RENSU MENYU 180
Copyright © 2011 Ikeda Publishing co.,LTD
Original Japanese edition published in Japan by Ikeda Publishing co.,LTD
Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing co.,LTD through EYA Beijing Representative Office
Simplified Chinese translation copyright © Posts&Telecom Press

内 容 提 要

尽管篮球是一项5人对5人互相争夺得分的团队运动，需要极高的团队整体水平，但高超的个人技术也是团队力量中不可缺少的。因为个人技术的完善最终会提高队伍的整体实力。本书从跳停、滑步等基础动作讲起，到投篮、背打、运球、传球、篮板球、1对1对抗和协调性，全面介绍了篮球运动中的个人技术，并提供了多达180个训练项目，对于教练设定队伍的日常训练计划和球员提高个人技术都有所助益。

◆ 主 编 [日] 日高哲朗

译 陈 希

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15

2016年7月第1版

字数：374千字

2016年7月北京第1次印刷

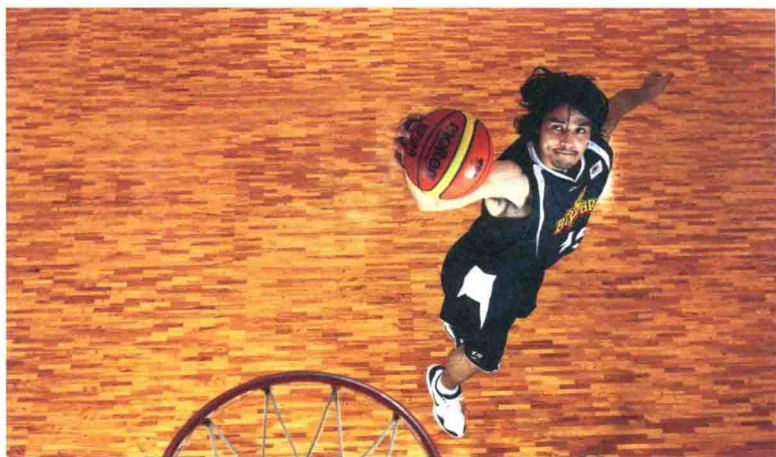
著作权合同登记号 图字：01-2015-6176号

定价：58.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号



图解篮球个人技术

基础训练 180 项

目 录

向一流队员迈进的道路——个人技术的完善会提高队伍的整体实力	002
首先，要理解技术的含义和价值	012
阅读本书之前/本书的阅读、使用方法	014
术语解说/场地专有名词	016

第一章 基本动作

017

基本动作的基础知识	018
● 基本姿势	020
● 基本姿势（防守的时候）	021
● 跳停	022
● 直停	023
● 旋转	024
● 球的移动	025
● 滑步	026
● 交叉步	027

练习001	蹲起运动	028
练习002	触膝练习	029
练习003	钻石切入	030
练习004	急转弯&快速启动	031
练习005	转体&停止	031
练习006	三分球线滑动	032
练习007	圆圈滑步	033
练习008	前进步	034
练习009	后撤步	034
练习010	箱子滑步	035
练习011	跑&滑行	036
练习012	1对1Z字型&圆顶高帽	037
练习013	90度前转	038
练习014	270度前转	039
练习015	90度后转	040
练习016	270度后转	041
练习017	跳停&转体	042
练习018	“剃须”练习	043
练习019	手指控制	044
练习020	空中运球	044
练习021	双手交互用力传球	045
练习022	弹接球练习	046
练习023	下落球练习	047
练习024	前后抛接球练习	048
练习025	盘球练习	049
练习026	八字盘球练习	050
练习027	快速拍手接球练习(拍手&接球)	051
练习028	手腕练习	052

第二章 投篮

053

投篮的基础知识	054
●跳投	056
●双手投篮	058

● 上篮	060
● 移动勾手投篮	062
● 起跳勾手投篮	064
练习029 掷球出手	066
练习030 魔术手法	066
练习031 面对面投球	067
练习032 对墙投球	068
练习033 罚球	069
练习034 擦板投篮	070
练习035 跳跃投篮	071
练习036 高处跳跃投篮练习	072
练习037 高处跳跃投篮练习	073
练习038 机关枪投篮	074
练习039 六位投篮	074
练习040 世界冠军争夺赛	075
练习041 多位置投篮	075
练习042 从肘区到肘区	076
练习043 伙伴传球练习	077
练习044 搭档投篮练习	078
练习045 马戏团投篮	079
练习046 三角投篮	080
练习047 60秒投篮	081
练习048 阻拦进攻&进攻投篮	082
练习049 压力投篮	083
练习050 270度转体&投篮	084
练习051 比尔·布拉德雷投球练习法	085
练习052 超过科比	085
练习053 体代旋转球	086
练习054 反向体代旋转球	087
练习055 钩旋	088
练习056 篮筐下旋转球	089
练习057 派特运球(直步)	090
练习058 派特运球(交叉步)	092
练习059 派特运球(冲撞&转身)	093

练习060	派特运球(半转身)	094
练习061	派特运球(袭步)	095
练习062	派特运球(止步&转体)	096
练习063	快速上篮	097
练习064	双脚蹬地上篮	098
练习065	近距离投篮	099
练习066	彩虹	100
练习067	起跳勾手投篮	101
练习068	跑步篮	102
练习069	麦肯运球1	103
练习070	麦肯运球2	104

第三章 背打

105

背打的基础知识	106
●准备姿势(防守球员在身后)	108
●准备姿势(防守球员在身体两侧)	109
●力量转体练习	110
练习071 力量转体→冲撞&转体	112
练习072 力量转体→抬头	114
练习073 吉诺比利步法	116
练习074 吉诺比利步法→停止&转身投篮	118
练习075 吉诺比利步法→后仰式跳投	120
练习076 转身起跳投篮	122
练习077 底线背打	123
练习078 高位区力量转体	124
练习079 投篮假动作→篮下运球	125
练习080 自由练习	126
练习081 从背打到传球	127
专栏1 背打的姿势	128

第四章 运球

129

运球的基础知识	130
●控制运球(无防守)	132

●控制运球（有防守）	133
●突破防守运球	134
练习082 食指运球	136
练习083 指尖运球	136
练习084 对墙运球	137
练习085 三点运球	138
练习086 一点运球	139
练习087 读数字	140
练习088 圆圈捉人	140
练习089 运球追逐游戏	141
练习090 两人运球练习	141
练习091 双手运球（左右同时）	142
练习092 双手运球（左右交替）	143
练习093 单手运球投篮（直线）	144
练习094 单手运球投篮（弯道）	144
练习095 单手运球投篮（直线）	145
练习096 边线往返练习	145
练习097 3次运球投篮	146
练习098 变速	147
练习099 转变方向	148
练习100 左右手互换	149
练习101 胯下运球	150
练习102 身后运球	151
练习103 后撤运球	152
练习104 转圈	153
练习105 单手左右运球	154
练习106 托尼·帕克运球	155
练习107 双球练习	156
练习108 双球练习	157
练习109 运球合集	158

●传球队员（胸前传球）	162
●接球	164
●接球（低空接球）	165
练习110 反弹传球	166
练习111 单手肩上传球	167
练习112 勾手反弹传球	168
练习113 双手头上传球	169
练习114 棒球传球法	169
练习115 传球假动作（左右）	170
练习116 传球假动作（上下）	170
练习117 传球假动作（两次传球）	171
练习118 从边线到边线	172
练习119 双球传球（上下）	173
练习120 双球传球（左右）	173
练习121 勾手传球	174
练习122 机关枪传球	175
练习123 2对1传球	176
练习124 2对1传球（吊高球传球）	176
练习125 2对1传球（轮流传球）	177
练习126 全场双人传球	178
练习127 半场双人传球	178
练习128 半场双人传球（拉大距离）	179
专栏2 关于传球练习	180

第六章 篮板球

181

篮板球的基础知识	182
●阻拦防守	184
●阻止投篮	185
●双手接球	186
●单手接球	187
练习129 超人	188
练习130 连续投篮	189
练习131 单手卷球	190

练习132	转身阻拦	191
练习133	多人抢篮板球	192
练习134	抢篮板球(2对2)	193
练习135	突破防守(击打手臂)	194
练习136	反绕	195
练习137	补篮(侧身着地)	196
练习138	补篮(转身落地)	197
练习139	假动作投篮	198

第七章 1对1

199

1对1的基础知识	200
● 试探步	202
● 带球突破	203
● 定位	204
● 阻拦对手运球	205
练习140	曲线防守(翼区) 206
练习141	接球进攻 207
练习142	接球进攻 207
练习143	肘区进攻 208
练习144	传球1对1进攻 208
练习145	底角1对1 209
练习146	中线1对1 209
练习147	翼区1对1 210
练习148	远距离传球、进攻 210
练习149	后撤接球 211
练习150	远距离接球、进攻 212
练习151	1对1快速进攻 213
练习152	无球权犯规下的1对1 213
练习153	高区1对1 214
练习154	低区1对1 214
练习155	V形1对1 215
练习156	掩护 216
练习157	紧盯 217

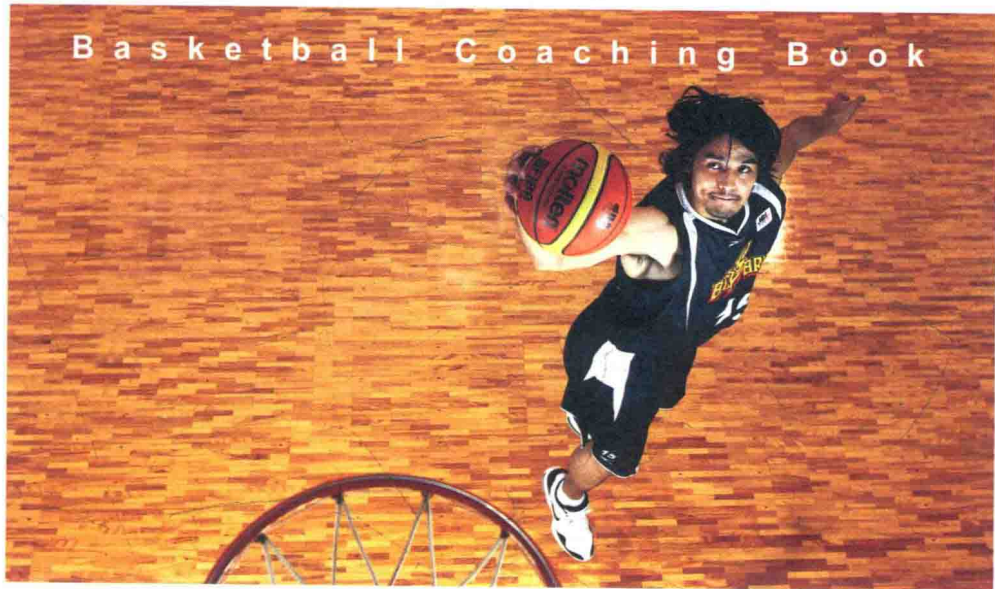
练习158	沿边线防守	218
练习159	防守快速运球	219
练习160	滑步1对1	219
练习161	两队攻守1对1练习	220
练习162	互相传球后1对1练习	220

第八章 协调性

221

协调性的基础知识	222
练习163 躯干稳定性训练（平板支撑）	224
练习164 躯干稳定性训练（体侧1）	225
练习165 躯干稳定性训练（体侧2）	225
练习166 蜘蛛人	226
练习167 单脚站立	227
练习168 单脚站立（上体前倾）	227
练习169 转体接球	228
练习170 反转接球	229
练习171 上抛接球	230
练习172 上抛接球（绕腰部盘球一周）	231
练习173 上抛接球（绕小腿盘球一周）	231
练习174 “<”形练习	232
练习175 “S”形练习	232
练习176 双球投篮	233
练习177 单脚止步	234
练习178 旋转投篮	235
练习179 起跳运球（同时）	236
练习180 起跳运球（交替）	236
练习181 文字步法	237
尽情享受篮球入筐时的畅快感吧！	238

Basketball Coaching Book

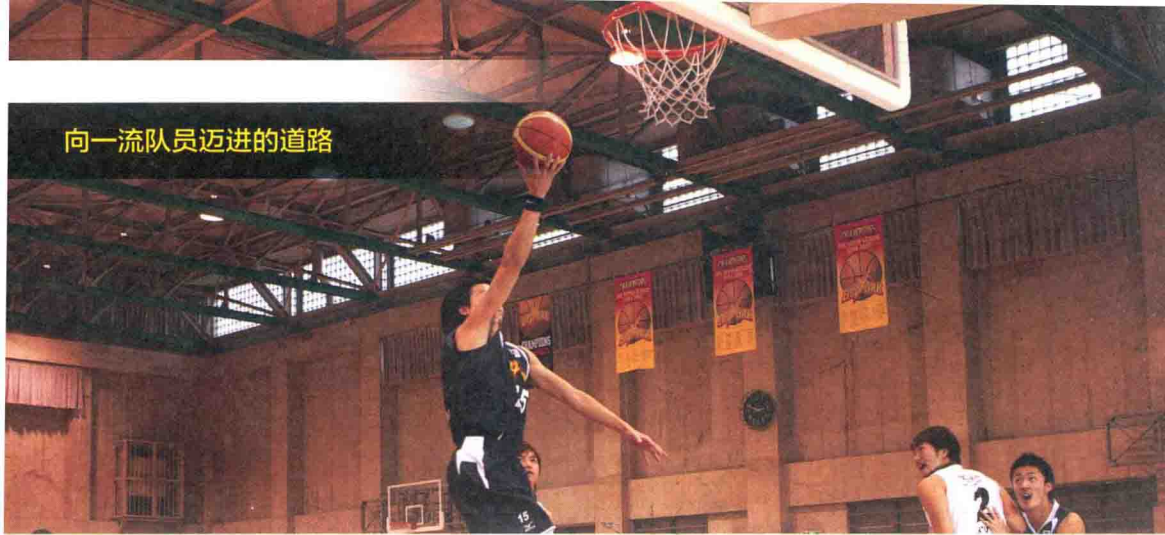


打造一流个人技术

图解篮球个人技术 基础训练180项

[日] 日高哲朗 主编 陈希 译

人民邮电出版社
北京



一个人技术的完善 会提高队伍的整体实力

要想成为一流球员，就必须打好基础

篮球是5人对5人互相争夺篮球并投篮得分的团队运动。在其中，进攻的目的是与其他队员合作获得投篮机会并投篮得分，防守的目的则是互相合作不让对手得分。这样的团队运动需要极高的团队整体水平，但高超的个人技术也是团队力量中不可缺少的。

在一场篮球比赛的40分钟时间里场上始终只有10位球员，平均每一位球员接触球的时间不过4分钟。也许很多人认为篮球就是用手控制球，所以只是单纯的手的运动。但实际上，“移动”“静止”“跳跃”等一系列的“脚的运动”也是极其重要的技术。另外，本书第20页开始将会介绍作为“手的运动”和“脚的运动”支柱的“基本姿



势”。在什么场合下必须保持怎样的基本姿势，让自己的身体记住基本姿势，这些都是必须要掌握的。只有踏实刻苦地不断练习才能够掌握这些基础，掌握这些基础也是成为一名一流篮球球员的开始。

投篮是最关键的技术

篮球比赛中，向10英尺（3.05m）高的篮筐内投球得分比对方多即为取胜。因此在所有技术中“投篮”是最关键的。像“抢球”“传球”“假动作”这样的技术，甚至是团队配合战术，都只是为了投中篮筐得分的手段而已。因此，投篮命中率才是关键。

另外，在原来的篮球比赛中，球员往往会把球传给离篮筐近的个子高的队



友，由他们投篮，但是现在的篮球比赛却并非如此。个子高的球员需要掌握投三分球的技术，因此就要求不是很高大的球员站在篮筐下进行投球。

教练应该站在球员的角度思考

训练中有很多思考与练习的方法，无法说明哪一种就是正确的。话虽如此，但对于教练来说，有一条为大家所广泛认同的重要法则：站在球员的角度思考。也就是要更加理解球员的心情。特别是在比赛形式的练习中，把判断权交给球员。比如说球员使用了花哨但命中率低下的投篮方法的话，比起劝诫应该先表扬其敢于尝试的精神。这样一来，球员就产生了靠自己的力量取得成功的欲望和动力。在

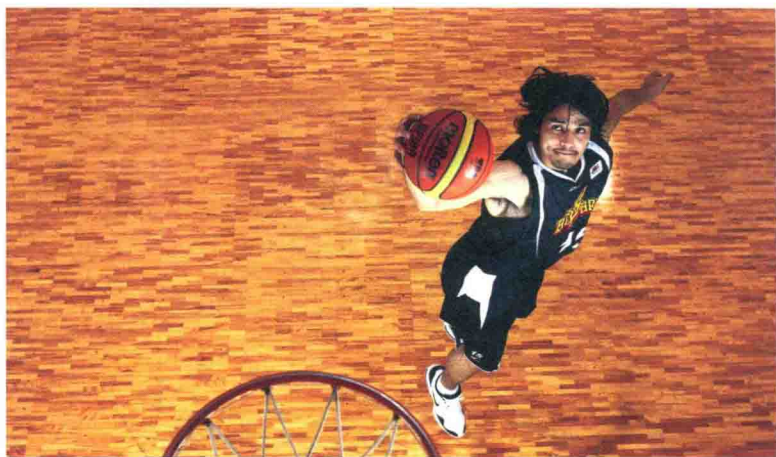


练习过程中，必须要帮助球员发挥长处、克服短处，但非要说二者哪一个更重要一些的话，我会选择前者。如果做得很好的话就表扬，如果做得不好的话就鼓励，这种指导的态度我认为是最好的。

另一方面，对于球员来说，重要的是要多模仿优秀球员。看到优秀球员打球，要把他的技术“偷”过来，时间长了就可以进步。本书介绍了一流球员打球时部分动作及其照片，希望可以为大家参考的对象。

不过比起这些，享受打篮球的过程最重要。按照自己的方式努力锻炼，享受的同时一起磨练自己的技术吧！

日高哲朗



图解篮球个人技术

基础训练 180 项

目 录

向一流队员迈进的道路——个人技术的完善会提高队伍的整体实力	002
首先，要理解技术的含义和价值	012
阅读本书之前/本书的阅读、使用方法	014
术语解说/场地专有名词	016

第一章 基本动作

017

基本动作的基础知识	018
● 基本姿势	020
● 基本姿势（防守的时候）	021
● 跳停	022
● 直停	023
● 旋转	024
● 球的移动	025
● 滑步	026
● 交叉步	027

练习001	蹲起运动	028
练习002	触膝练习	029
练习003	钻石切入	030
练习004	急转弯&快速启动	031
练习005	转体&停止	031
练习006	三分球线滑动	032
练习007	圆圈滑步	033
练习008	前进步	034
练习009	后撤步	034
练习010	箱子滑步	035
练习011	跑&滑行	036
练习012	1对1Z字型&圆顶高帽	037
练习013	90度前转	038
练习014	270度前转	039
练习015	90度后转	040
练习016	270度后转	041
练习017	跳停&转体	042
练习018	“剃须”练习	043
练习019	手指控制	044
练习020	空中运球	044
练习021	双手交互用力传球	045
练习022	弹接球练习	046
练习023	下落球练习	047
练习024	前后抛接球练习	048
练习025	盘球练习	049
练习026	八字盘球练习	050
练习027	快速拍手接球练习(拍手&接球)	051
练习028	手腕练习	052

第二章 投篮

053

投篮的基础知识	054
●跳投	056
●双手投篮	058

● 上篮	060
● 移动勾手投篮	062
● 起跳勾手投篮	064
练习029 掷球出手	066
练习030 魔术手法	066
练习031 面对面投球	067
练习032 对墙投球	068
练习033 罚球	069
练习034 擦板投篮	070
练习035 跳跃投篮	071
练习036 高处跳跃投篮练习	072
练习037 高处跳跃投篮练习	073
练习038 机关枪投篮	074
练习039 六位投篮	074
练习040 世界冠军争夺赛	075
练习041 多位置投篮	075
练习042 从肘区到肘区	076
练习043 伙伴传球练习	077
练习044 搭档投篮练习	078
练习045 马戏团投篮	079
练习046 三角投篮	080
练习047 60秒投篮	081
练习048 阻拦进攻&进攻投篮	082
练习049 压力投篮	083
练习050 270度转体&投篮	084
练习051 比尔·布拉德雷投球练习法	085
练习052 超过科比	085
练习053 体代旋转球	086
练习054 反向体代旋转球	087
练习055 钩旋	088
练习056 篮筐下旋转球	089
练习057 派特运球(直步)	090
练习058 派特运球(交叉步)	092
练习059 派特运球(冲撞&转身)	093