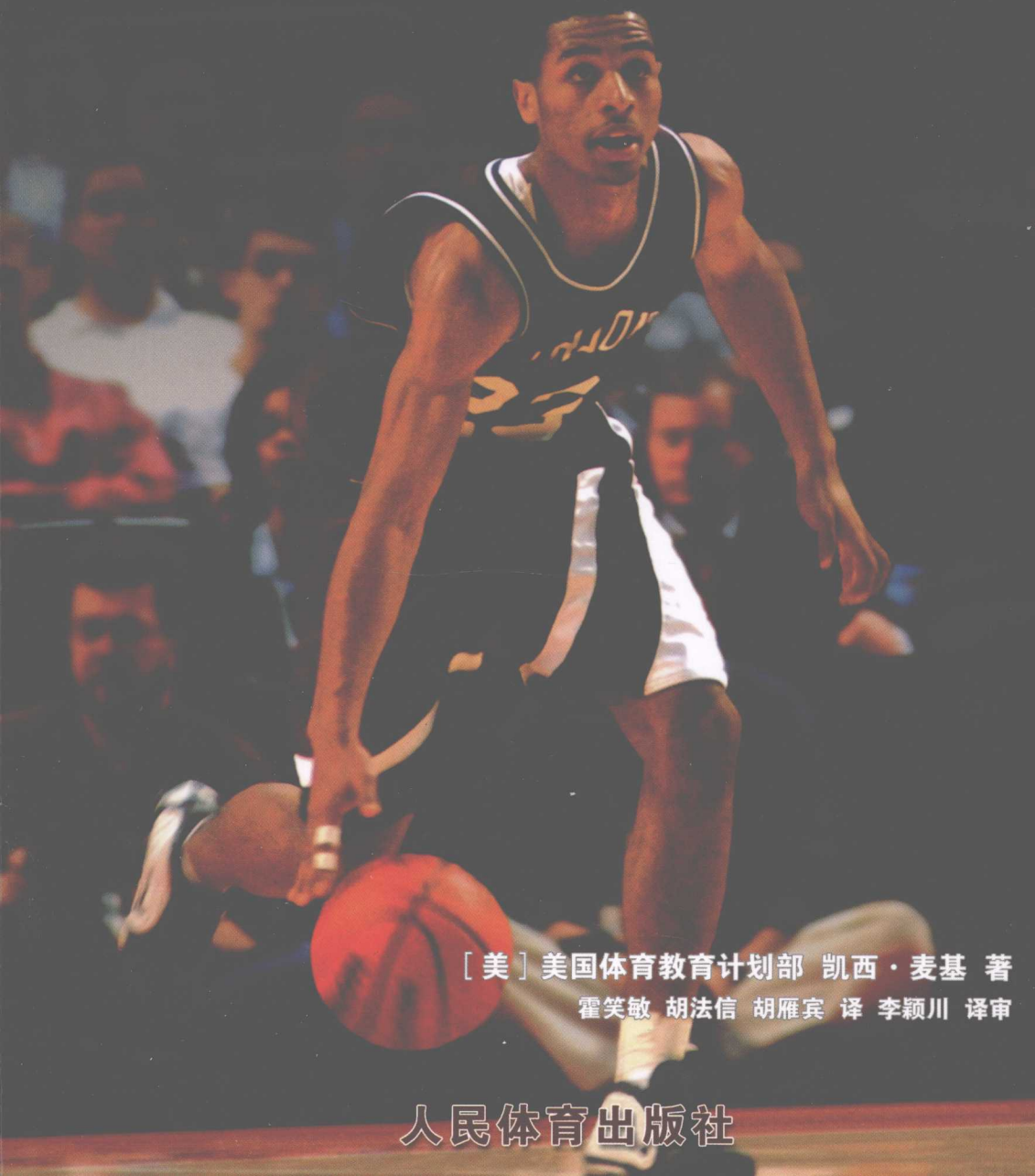


篮球技术与战术 的执教技巧



[美] 美国体育教育计划部 凯西·麦基 著

霍笑敏 胡法信 胡雁宾 译 李颖川 译审

人民体育出版社

篮球技术与战术的 执教技巧

美国体育教育计划部

[美] 凯西·麦基 著

霍笑敏 胡法信 胡雁宾 译

李颖川 审译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球技术与战术的执教技巧/美国体育教育计划部著;霍笑敏,胡法信,胡雁宾译. -北京:人民体育出版社,2008
ISBN 978-7-5009-3409-7

I. 篮… II. ①美…②霍…③胡…④胡… III. ①篮球运动—运动技术 ②篮球运动—竞赛战术 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 040032 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 24印张 300千字
2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3409-7
定价:42.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

如果你是一个有着执教经历的篮球教练，你很可能经历过如此沮丧的事情——你的队员们在训练中表现很好，但在比赛中却发挥不好。在比赛期间，你很可能也会发现同样的事情。你的队友，或者是你自己，能够在三分球投篮训练中10投7中，但却不能把这种状态带到比赛中去。尽管这本书不能为你提供快速解决问题的办法，但它可以使你的队员为比赛做好准备。无论你是一位经验丰富的教练，还是一个新手，《篮球技术与战术的执教技巧》将给你提供指导队员们如何比赛的方法，它将助你把比赛带到更高的水平，而这些正是你所需要的。

每一个篮球教练员都知道技术的重要性。一个队员的能力，如有效的空切、分球、跳起投篮、或者是好的内线进攻动作等，对比赛的结果有着深远的意义。这本书讨论了一个球队成功所必须的基本技术和中级技术。你将学会怎样在训练中检查和纠正队员们的错误，并帮助他们把这些在训练中所获得的知识 and 能力运用到比赛中去。

除了基本技术，这本书还重点讲述了基本战术，包括进攻技术，如吊球、传切配合、背切；还有防守技术，如防持球队员和防无球队员、防掩护中的换位以及内线的夹击等。本书还讨论了战术三要素——指导运动员观察比赛形势、获得重要战术决策的知识和面对问题时快速解决的技能。关于这些方法，本书涉及了如何帮助运动员们在面对比赛的进展时，能够对具体规则、比赛的策略以及对手的实力和弱点等做出恰当的反应。

目录

前言	1
第一部分 教学和评价	1
第一章 运动技术教学	3
第二章 技术和战术的评价	11
第二部分 技术训练	27
第三章 进攻技术训练	29
第四章 防守技术训练	129
第三部分 战术教学	155
第五章 进攻战术技能	157
第六章 防守战术技能	221
第四部分 教学计划	313
第七章 赛季计划	315
第八章 训练计划	333
第五部分 比赛指导工作	353
第九章 赛前准备	355
第十章 临场指挥和赛后指导	367
关于美国体育教育计划部	373

第一部分

教学和评价

作为一名好的教练员，你的知识面要远远超过篮球这项运动。你必须掌握许多知识并且找到把队员变得更好的方法，找到提高队员能力的有效途径，你必须学会怎样教学和评价队员。

在第一章，我们将复习传授运动技术的基础知识。首先，对篮球运动作了一般性概括，并且谈论了作为一名高水平教练员的重要性。接下来，我们选了一些重要的技术，以帮助你更好地理解篮球技术和战术。此外，还讨论了传统的训练方法和实战训练方法。

在第二章，我们以技术训练为基础，提出了关于技术和战术训练的评价，讨论了评价运动员的重要性，回顾了应该评价的核心技术以及如何才能做得更好的方法。本章强调了赛季前、赛季中和赛季后三个时期的重要性，它将提供一些具体的评价方法，你可以用这些方法对你的队员进行评价。

通过学习，你将了解如何教学和对运动员进行评价，在指导队员改进技术时，你会变得胸有成竹。

本书通过实例演示了如何制定不同水平的训练计划，并介绍了如何以实战训练法为基础制订赛季训练计划，同时，书中还例举了以发展技术为主的赛季练习计划。练习计划包括8个练习时期的描述，以及练习时间、练习目标、必需的装备、准备活动、练习之前所学的技术、传授和练习新的技术、放松和评价。

当然，比赛是训练的最终目的。本书告诉你如何为第一次比赛做好长期的准备，包括和你的队员、队员的父母、领导与新闻媒体的交流，了解你的对手，激励队员。通过对赛前常规、热身、替换队员、暂停和赛后情况等环节的处理，你将学会在比赛之日如何控制队员们的状态。

运动技术教学

1891年，美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市国际基督教青年会干部学校（今春田学院）的一位教师——詹姆士·奈史密斯博士发明了篮球运动，并把它作为一项冬季的室内运动。该项运动从开始至今，发生了许多变化。如今，篮球已经演变为从青少年到职业运动员都可以从事的运动项目，美国的高中篮球已经成为全美最为流行的运动之一。可以说，篮球运动已经成为一项集技术、配合和策略于一身的游戏。

有效的教学

篮球技术，理解起来并不难，但要很好地传授那些技术并非易事。要想增强队员的训练和比赛能力，你必须是一位出色的教师和优秀的教练员。

许多人认为一名出色的运动员能够成为优秀的教练员。然而，出色的运动员并不等同于好的教练员。要成为高水平的教练员，你必须是一位高水平的教师，因为传授知识和技能是执

教好坏的根本。作为一名教练员，你必须传授运动员打球的必需技术，还要清楚你自己给队员的一生所带来的冲击和影响。所有这些，包含了巨大的责任。

还有，好的教练员，不仅要传授比赛所需的技术，而且还要传授队员学习技术的方法。除了告诉队员如何打球，还要教队员如何理解比赛。这些方法需要你做好多工作，而不仅仅是按部就班地训练。伟大的球员应该具备多种条件：如技术、战术、身体能力、敏锐的心智、交流能手和人格魅力（雷纳·马丁. 成功执教. 人类运动出版社，2004. 第186-188页）。尽管以上所有技术都是重要的，但是本书中要集中在篮球教学中所必须知道的技术和战术。雷纳·马丁的《成功执教》（第三版）一书认为：学习更多的技术是造就一名伟大的运动员的一个重要因素。

正如你所熟知的那样，你的队员们一旦站在球场上就能很好地控制自己。这正是一名教练员所需要的，因为队员们能够把你所传授的技术展示出来。作为一名教练员，你的工作是让队员们做好准备并在比赛中把自己的潜力发挥出来。在篮球运动中，传授队员们最基本的战术将帮助他们为比赛做好准备，也利于队员们更好地把握比赛。当队员们上场比赛时，你会感觉很放心，因为你知道，他们已经在你的安排下做好了应对各种情况的准备。

技术和战术

作为一位教练员，要耐心、系统地讲解各个位置的基本技术并逐个进行训练，这是你的责任，也是比赛的组成要素。

这些基本技术，可为每一个运动员提供一定的身体技能，是完成比赛的基础。在每天的练习中，你必须在球场上制造各种场景，要求队员们在类似比赛的情况下运用基本技术，迫使他们模仿比赛并作出各种选择。而这些技能称之为基本战术，是训练和比赛之间的桥梁。尽管合理地运用技术是比赛成功之必需，然而战术（例如运动员恰当地作出决定的能力）一旦在比赛中发挥作用时，将成为决定比赛输赢的关键。

篮球运动包含着许多技术和战术。近些年来，关于篮球技术的书很多，一本书不可能涉及到所有的技术和战术，本书也是如此。因此，我们主要介绍篮球运动中重要的基本技术、中级技术和战术。这些技术是在女子篮球教练员协会（WBCA）的帮助下编纂的，目的是在你执教篮球这项伟大的运动时，为你提供一种改进篮球理念和训练方法的资源。

基本技术

我们都知道在篮球运动中掌握基本技术的重要性。运动员合理的运用技术在很大程度上影响着比赛。基本技术可以被定义为“移动身体以完成某个具体任务的过程”（雷纳·马丁·成功执教（第三版）第169页）。如果说掌握所有的技术还不能取得成功的话，那么你可能还要知道更多其他方面的知识。例如，当想到基本技术时，你可能会想起运球、传球和投篮。然而，你的合理运用技术的知识、训练队员在比赛中高效地发挥技术、发现和纠正错误的能力，以及你判断队员们在比赛中何时能发挥技术的能力才是至关重要的。随着经验的积累，你的这些能力将得到发展，我们想帮助你尽快达到那种状

态。我们想提高你现有的知识水平，要做到这些，你必须掌握以下三个要点：

1. 如何抓住各项技术的关键；
2. 在运动员练习技术时如何发现错误；
3. 如何纠正运动员所犯的错误，同时帮助他们把学到的知识和能力运用到比赛中去。

基本战术

尽管掌握基本技术非常重要，但仅凭这些，仍不能给我们带来成功。对于队员们来说，在比赛中除了要知道怎样运用技术，还要知道怎样运用战术。许多篮球资料都忽略了战术方面的知识，甚至你自己也可能常在练习时忽略了战术训练。有时候，教练员们可能非常重视技术而轻视了战术。

战术，最好可定义为“在比赛中，运动员作出判断并采取行动以便在对手面前取得优势”（雷纳·马丁·成功执教·第三版·第170页）。教练员传授基本战术的方法之一就是要注意三个重要的方面，即众所周知的“战术三要素”：

1. 了解比赛或形势；
2. 掌握知识以作出恰当的战术决策；
3. 果断地运用技术解决问题。

根据本书为你提供知识，你可以教你的队员怎样运用“战术三要素”。第三部分包括一些重要的提示，当运动员面对具体的比赛情形时——包括规则、比赛策略、对手的实力和弱点等，这些提示可以帮助他们做出恰当的反应。同时，还包括告诉队员们怎样获得和运用这些知识。第三部分将帮助你在

人为的情景下训练运动员如何作出恰当的选择，还能告诉你如何增强队员们辨别突发情况和作出正确判断的能力。

只要在一段时间内关注过篮球运动的人，都会发现运动员在比赛中会犯一些错误，这些错误他们在日常训练中也曾经遇到过。这种情况对教练员和运动员来说都是非常沮丧的，但是，你要明白，这些错误是可以预防的。

传统训练法与实战训练法

正如前面所提到的那样，把训练中的技术转移到比赛中去是件困难的事。正确的技术和战术训练背景能使运动员对比赛中的各种情况做好准备。但是，如果把模拟比赛的场景与每天的训练结合起来，在比赛中便能增加运动员运用所学技术的可能性。要做到这些，你必须通晓两种训练的方法：传统训练法与实战训练法。

本书的第四部分提供了一些传统训练法与实战训练法的实例。尽管每种训练方式都有其特殊的优势，但本书更加支持实战训练法。实战训练法给队员们提供了一个竞争的环境，这个环境有既定的目标，并且针对具体的某个人和概念。实战训练法可创造出多种有意义的练习环境，运动员能从这种训练形式和自己的进步中受到激励。实战训练法能让运动员做好比赛的准备，因为在训练中他们就经历了与实际比赛相似的战术情形。

传统训练法

大多数教练员喜欢传统的训练方法。这种方法通常以热身活

动为开始，接着是一系列的训练，然后是对抗练习，最后是放松练习。这种方法在技术训练中是有用的，然而，除非有教练员设计、关注练习重点、加强对抗或训练，否则，在比赛中运动员不可能成功发挥所学的技术，留下的只是教练员的思考：为什么他的球队在训练中的表现总是好于比赛？

实战训练法

你见过这样的队员吗？他们在训练中很突出，可到了比赛，不知什么原因却不行了。当这样的事情发生时，教练员和队员都会感到很沮丧。要防止这种事情发生，最好的方法就是让队员们在类似比赛的情景中进行技术练习。而对于此，实战训练法正好能够做到。

实战训练法的训练哲学强调把传授的技术融入到练习之中的重要性。你可以一遍又一遍地让队员们练习那些技术，然而，如果队员们缺乏在类似比赛的情景中练习的机会，在真正的比赛中，他们就不能在需要的时候发挥作用。在训练中，你可能安排了一些对抗练习，对抗练习是有益的，因为它们提供了与比赛相似的情景，所以你还需要安排更多的对抗训练。作为一名教练员和一名教育工作者，你需要仔细地安排和执行训练计划，为的是使你的队员在训练中学到更多的知识，实战训练法可以帮助你实现这一愿望。

实战训练法强调运用比赛和小型的比赛来帮助教练员给运动员创造与比赛尽可能接近的情景（朗德·艾伦·比赛训练·原野，IL：人类运动出版社，2001）。但是，这种训练方法不只是一是要队员们集中在球场上，扔给他们一个篮球让其自己练习。

你应该在采用实战训练法的时候时刻注意运用以下三个因素：

1. 改变比赛形式；
2. 集中注意力；
3. 不断强化。

只要有助于队员们学习专门的技术或概念，你可以对比赛的形式做出各种更改。如改变比赛规则、环境（比赛区域）、比赛的目标、队员的数量。在对抗练习的情景下，强壮的队员通常占有优势，而较弱的队员仅仅是应付比赛，他们没有扮演强者和积极者的角色。如果你限制比赛区域或者队员的数量来调整比赛，每个队员都将拥有学习和练习各自位置技术的机会。

然而，你不能改变比赛本身和期待奇迹的出现。不仅如此，你一定要把队员的注意力集中在要实现的目标上面。如果队员们知道为什么要掌握新的知识，他们就会倾向于学习，或者说对学习持开放的态度，他们想把所学的知识在更大的场合发挥作用。你可以给队员们设立清晰的目标，让他们去完成，并且解释怎样做可以增强他们的比赛能力。

对队员们来说，改变比赛的形式，或者把他们的注意力集中在特定的目标之上，都不会发挥任何作用，除非你扮演一个积极的角色或者不断强化比赛的作用。通过细致地观察队员们比赛，你可以让比赛停止，并借机传授他们一些可以提高比赛能力的东西。例如我们看一个叫做“交换防守掩护”的游戏。此项游戏，时间规定为两分钟，队员们进行四对四比赛。对于所有的掩护，防守队员必须换防，而进攻队员也有特殊的规定，即所有的掩护都要朝端线方向进行。采用这种变化要求队员们把注意力集中在掩护和交换防守上面。

在训练中，你曾经或多或少地运用过实战训练的方法。尽管你有些运用的体会，本书将给你列举一些特殊的比赛实例，据此，你可以给队员们带来更多的练习经验。此外，当你对这种训练方法有了更好的理解时，你将能以己之力，创造出更多形式的比赛。

篮球训练是一项艰苦而具有回报性的工作。篮球教练员不仅要优秀运动员的发展负责，还要对那些能明辨是非、知道怎样对行为作出正确的判断的青少年男、女运动员的发展负责。本书的重点是运用传统训练法和实战训练法，强调了传授篮球基本技术和战术、中级技术和战术的概念和策略。这本书可为你将来进行高效的训练提供理论基础。它将帮助你的队员提高和改善整个技术和技巧，也正是这些技术和技巧，组成了各种形式的、充满魅力而伟大的篮球比赛。

技术和战术的评价

篮球是一个团队运动项目，在组建球队的过程中，你应该运用具体的方法来评价个人的发展，这是组成整个球队的一部分。你必须记住运动员的身体素质以便于技术和战术的完成。此外，大量的非身体素质，如心理的、沟通能力和性格都能决定运动员的发挥并影响其运动技能的发展。本章我们考查了评价的指导原则，探索了应该评价的具体技能和评价方法。本章所描述的评价方法将帮助你对运动员作出更加客观的评论，你可以持续得到一些有价值的东西。

评价的基本原则

不管评估什么技能或运用什么评价方法，你应该遵循以下的基本原则，它能影响测试和评价的整个过程。

明白测试的目的

运动员需要知道并理解测试的目的，了解测试与该项目的

关系。如果你正在评价一项基本技术，其相互关系应该很简单。但是当你评价身体的、心理的、沟通能力和性格等方面的技能时，你必须解释清楚这些技能与它们对比赛的益处之间的关系。

激发运动员改进技术的动机

你必须激发队员们改进技术的动机。明白技能与比赛之间的相互关系将对比赛起到一定的作用，但是有时在练习和训练期间，队员们仍会觉得比赛是很遥远的事情。在身体技能测试领域，提高测试程序的重要性有助于激励运动员。在测试的时候，如果安排许多队员到现场观看以创造出比赛的气氛，同时以更加接近实际的形式组织测试，队员们将会更加卖力并表现出更大的热情。利用记分牌和记录牌列出运动员在各个时间的最好成绩也能够激励运动员。如果这些牌子有具体分类的话效果会更好（例如，把后卫与前锋和中锋分开分组，以便后卫能够和别的后卫队员在速度和敏捷性方面相互竞争，而中锋能和别的中锋队员在力量方面进行比较）。当他们列出不同位置的运动员的成绩时，如前5名或者前10名，就会给更多队员合理的竞争榜上题名的机会。

然而，最好的激励是一种理念，即在身体测试中尽力地付出个人的最大努力的理念，或者是尽力追求比过去的技术、战术、交流和心理技能测试结果更好的成绩的理念。当运动员拿他们的今天和昨天相比较时，他们总能感觉到自己的成功和取得的进步，不管别的队友取得了什么样的成就。当队员们发现自己正在进步之中，将会受到激励而继续练习和训练。集中在个人身上的概念和球队的集体理念并不是对立的。你只需提醒