

高校体育教学与研究丛书

篮球教练员 竞训指导手册

主编 杨垣 蒲亚昆

云南民族出版社



PDG

篮球教练员竞训指导手册

杨 垣 蒲亚昆 主编

云南民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球教练员竞训指导手册 / 杨垣, 蒲亚昆主编. — 昆明: 云南民族出版社, 2007. 11

(高校体育教学与研究丛书)

ISBN 978-7-5367-3963-5

I. 篮… II. ①杨…②蒲… III. ①篮球运动—运动竞赛—高等学校—教学参考资料②篮球运动—运动训练—高等学校—教学参考资料 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177915 号

责任编辑	李福春 王志华
装帧设计	五尺道文化
出版发行	云南民族出版社 (昆明市环城西路 170 号云南民族大厦五楼 邮编: 650032)
印 制	云南民族印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/32
总 印 张	21.625
总 字 数	580 千字
版 次	2007 年 12 月第 1 版
印 次	2007 年 12 月第 1 次
总 印 数	1~500 (套)
总 定 价	68.00 元 (套)
书 号	ISBN 978-7-5367-3963-5/G·877

序

1891年12月21日，当美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会训练学校教师，詹姆斯·奈史密斯发明并创立了篮球运动后，这项从游戏而来的体育运动迅速在全球得到了广泛的开展，特别是得到了广大青少年的情有独钟。

篮球是一项集跑、跳、投为一体，集中了力量、灵敏、柔韧、智力与对抗等综合素质，又在技战术中体现了竞技性、集体性、游戏性、趣味性和观赏性的运动，因而，深受社会各界人士的喜爱。

随着篮球运动在世界范围的传播，作为篮球发源地的美国国家篮球协会（NBA）（即 National Basketball Association 的缩写），于1946年6月6日成立。而经 NBA 的多年运作成为了让世界瞩目的篮球比赛，因将竞技、比赛、娱乐和商业市场开发于一体，创造了一整套独树一帜的运行规则，不仅将其打造成了世界最高水平的篮球赛事，也让广大球迷从中找到了极大的乐趣。近年来随着电视技术革命不断发展，NBA 的电视转播更让世界各国的青少年们从中受益。

1901年，篮球传入我国的天津、北京、上海、广州等地后又传向全国各地，篮球受到了我国各族人民的喜爱。解放后，我国政府对篮球运动的开展给予了十分的关注和重视，我国的篮球运动无论在城市还是在乡村都得到了广泛的普及，中国国家篮球队在短期内水平也有了长足的进步。而随着我国改革开放的不断深入，体育事业也得到了前所未有的发展，我国篮球运动更是展现出了十分喜人的局面，CBA、WCBA、CUBA 等联赛的日臻成熟，群众性篮球

活动的广泛开展，各级各类的篮球赛事方兴未艾，此起彼伏，特别是城市青少年三人篮球赛出现了异常的火爆，农村的篮球活动也呈现崭新的面貌。

我们也特别注意到虽然各种篮球竞赛活动不断增多，但由于当今不少球员缺乏系统的专门训练，球队在比赛的水平却仍有很大的提高空间，具体表现在球队的整体水平还可挖掘，球员的基本技术尚待提高、战术素养更是需要增强，甚至临场比赛的指挥上也总会出现一些或多或少不该出现的问题，球队的管理上缺少科学的办法等等，而归根到底是我们许多的教练员特别是基层教练员的篮球竞训业务水平有所欠缺，专业素质亟待提高，指导思想尚须更新。基于此，我们编写这本《篮球教练员竞训指导手册》，旨在为具备一定篮球训练方法与手段的中、低级职称的年轻教练和教师，特别是基层的篮球教练员提供一些篮球基础理论、技、战术理念、篮球新思想的指导与帮助，起到抛砖引玉的作用，使之更好地在短时间内，熟悉与掌握篮球技、战术训练、竞赛的规律和特点，尽快提高业务水平，达到球队、球员运动水平的上升、运动成绩的提高之功效。而对具体的训练方法与手段，本书将不作更多的赘述。与此同时，本书也是一本篮球爱好者的辅助读本，可为广大爱好者和球迷们带来篮球新理念和新思想上的精神享受。

由于我们水平有限，经验不足，时间仓促，书中难免会出现或多或少的差错，期待读者指正和赐教。

编 者

目 录

第一章 球 员	(1)
第一节 前 锋	(1)
一、前锋的作用和特点	(1)
二、前锋技术训练	(6)
三、前锋战术训练的要求	(8)
四、前锋战术意识培养途径	(11)
第二节 中 锋	(14)
一、中锋技术的特点	(15)
(一) 力量与对抗	(15)
(二) 背向篮接球进攻	(15)
(三) 活动区域	(15)
(四) 投篮形式	(15)
(五) 贴身强攻	(16)
二、中锋技术分析	(16)
(一) 中锋进攻技术	(16)
(二) 中锋防守技术	(20)
三、中锋技术教学与训练	(22)
(一) 中锋技术教学与训练	(22)
(二) 练习方法	(23)
第三节 后 卫	(25)
一、后卫技术训练的要求	(25)
二、后卫进攻、防守技术要点	(26)

(一) 防守快攻	(26)
(二) 人盯人防守	(28)
三、位置教学法	(28)
四、后卫在比赛中的攻守转换	(29)
(一) 进攻的两个阶段	(29)
(二) 防守的两个阶段	(30)
(三) 攻守转换类型	(31)
第二章 球 队	(33)
第一节 阵容的确定	(33)
一、根据身高进行选择	(34)
二、根据技术特点进行选择	(34)
三、根据战术进行选择	(35)
四、根据比赛目标进行选择	(35)
五、根据比赛对手的特点进行选择	(36)
第二节 球队技术风格的形成	(37)
一、以身高见长的技术特点	(37)
二、以快速见长的技术特点	(37)
三、以内外结合见长的技术特点	(37)
四、攻守平衡的技术特点	(37)
五、攻强守弱或攻弱守强的技术特点	(38)
第三节 球队战术的制定	(38)
一、根据球队的身高制定战术	(38)
二、根据队员的技术特点制定战术	(39)
三、根据队员的身体素质状况制定战术	(40)
四、根据对手的特点制定战术	(40)
五、根据临场变化的情况制定战术	(41)

第三章 训 练	(43)
第一节 基本技术训练	(43)
一、传、接球	(44)
(一) 传球	(44)
(二) 接球	(49)
三、运 球	(51)
(一) 运球的基本动作	(51)
(二) 控制球的落点	(52)
(三) 运球技术动作方法	(52)
(四) 运球技术运用	(53)
四、投 篮	(54)
(一) 持球手法	(54)
(二) 瞄篮点	(55)
(三) 投篮动作	(56)
(四) 球的旋转	(56)
(五) 抛物线与入射角度	(56)
(六) 原地投篮动作方法	(57)
(七) 跳起投篮动作方法	(58)
(八) 补篮	(59)
(九) 扣篮	(60)
(十) 投篮技术运用	(60)
(十一) 投篮技术教学与训练	(60)
第二节 突 破	(61)
一、持球突破技术分析	(61)
(一) 蹬跨降低身体重心	(61)
(二) 转体探肩	(61)
(三) 推放球	(62)
(四) 加速	(62)
二、持球突破的动作方法	(62)

(一) 交叉步突破	(62)
(二) 同侧步突破	(62)
三、持球突破技术运用	(62)
四、持球突破技术教学	(63)
第三节 基本战术训练	(63)
一、防守的重要性	(63)
二、树立防守新观念, 适应形势发展	(65)
三、篮球防守递进训练方法	(68)
四、防守分析	(69)
(一) 防守无球队员	(70)
(二) 防守持球队员	(70)
(三) 防守持球队员的技术运用	(71)
(四) 防守对手的教学与训练	(73)
五、更新篮球进攻和防守的观念	(74)
(一) 篮球比赛攻守转换的规律	(75)
(二) 比赛和加时赛开始跳球时的攻守转换	(76)
(三) 投篮命中和进攻中出现失误时的攻守转换	(76)
(四) 快速攻守转换意识的培养	(77)
(五) 进攻和防守技术动作的速率	(77)
(六) 攻守转换关系与关键技术的结合	(77)
(七) 精练影响转换速度的主要环节	(78)
(八) 攻守转换速度的方法	(78)
第四节 专项身体素质能力训练	(79)
一、体能的概念	(79)
二、体能的基本属性	(82)
(一) 遗传获得性	(82)
(二) 对运动负荷的适应性	(82)
(三) 暂时可消退性	(83)

(四) 表现的整体性与模糊性	(83)
(五) 内部子项的迁移性	(84)
(六) 发展的连续性与阶段性	(84)
三、体能训练基本原理	(85)
(一) 训练适应原理	(85)
(二) 训练负荷原理	(86)
(三) 物质和能量代谢原理	(87)
四、体能训练的基本原则	(87)
(一) 全面性与优先发展相结合原则	(87)
(二) 系统不间断性原则	(88)
(三) 科学安排运动负荷原则	(89)
(四) 结合专项原则	(90)
(五) 区别对待原则	(90)
五、篮球运动的项目特征	(91)
(一) 时间特征	(91)
(二) 空间特征	(92)
(三) 篮球技术动作的生物力学特征	(93)
(四) 篮球运动的生理特征	(94)
六、篮球运动对身体素质的要求	(95)
(一) 对速度素质的要求	(95)
(二) 对力量素质的要求	(96)
(三) 对耐力素质的要求	(96)
(四) 对灵敏素质的要求	(97)
(五) 对柔韧素质的要求	(97)
第五节 篮球运动员体能训练的基本内容	(97)
一、身体形态训练	(97)
二、生理机能训练	(98)
三、身体素质训练	(99)
(一) 速度训练	(99)

(二) 力量训练	(99)
(三) 耐力训练	(101)
(四) 灵敏和柔韧训练	(102)
第六节 篮球运动员体能训练的基本过程	(102)
一、运动员体能现状诊断	(103)
(一) 身体形态诊断	(104)
(二) 生理机能诊断	(104)
(三) 身体素质状况	(104)
二、确定体能训练目标体系	(104)
第七节 篮球运动员体能测试	(105)
一、身体素质测试	(105)
(一) 半场三角跑	(105)
(二) 单、双脚摸高	(105)
(三) 一分钟仰卧起坐	(106)
(四) 立定三级蛙跳	(106)
(五) 3200 米跑	(106)
(六) 变距折返跑	(106)
第八节 心理训练	(106)
一、心理训练	(106)
(一) 理论误区	(107)
(二) 实践误区	(108)
二、基础心理训练	(109)
(一) 基本心理过程训练	(109)
(二) 专项心理素质训练	(109)
(三) 良好个性品质的培养	(110)
三、篮球运动员的心理素质分析	(111)
(一) 专门化知觉	(111)
(二) 思维	(112)
(三) 意志	(114)

(四) 情绪	(114)
(五) 团队凝聚力	(115)
第四章 教练员	(116)
篮球教练员必备的素质	(116)
一、教练员应有高尚的品质和广博的知识	(117)
(一) 强烈的事业心和高度的责任感	(117)
(二) 以身作则为人师表	(117)
(三) 不断锤炼自己良好的心理品质	(117)
(四) 刻苦钻研精通业务	(118)
(五) “体教结合”的重要性	(118)
二、提高执教的各种能力	(119)
第五章 比 赛	(140)
第一节 赛前准备	(141)
一、球队赛前节奏、运动量和强度的调整	(141)
二、比赛地的基本情况	(142)
三、比赛历史资料的分析	(142)
(一) 队员的技术特长、习惯动作和战术配合	(143)
(二) 教练员的临场指挥的特点和应变能力	(143)
(三) 比赛作风和团队精神	(144)
四、赛前的针对性训练及技、战术准备	(145)
(一) 确定策略	(145)
(二) 扬长避短	(145)
(三) 阵容组织及应变	(146)
(四) 准备“困难”的打法	(146)
(五) 以虚避实, 出奇制胜	(147)
(六) 攻防战略思想	(147)

(七) 制定具体的攻、防战术。	(147)
五、赛前的运动装备和日常必须品的准备	(148)
六、赛前准备会	(149)
第二节 临场指挥	(149)
一、比赛用品的准备	(150)
二、正确使用暂停、换人等有效时间	(151)
(一) 暂停的时机	(151)
(二) 换人的时机	(151)
三、比赛中突发事件的处理	(152)
四、比赛中特殊时段的控制	(153)
(一) 全局与局部的关系	(153)
(二) 强弱与必胜的关系	(153)
(三) 知己与知彼的关系	(154)
(四) 谋略与决策的关系	(154)
五、掌握好比赛中几个重要阶段	(155)
(一) 重视开局	(155)
(二) 打好相持、拉锯阶段	(155)
(三) 上半时结束前的争夺	(156)
(四) 下半时进入高潮的争夺	(157)
(五) 最后 3 分钟的掌握	(157)
六、教练员在临场指挥时的风度及行为	(159)
第三节 赛后总结	(160)
一、总结文件要搜集的内容	(161)
二、对比赛统计表的综合评价	(162)
三、对队员比赛中的综合评价	(162)
四、对对方比赛的综合评价	(162)
第六章 运动员体能评估	(164)
一、爆发力: 垂直纵跳	(164)

表 1A 垂直纵跳能力 (厘米) 得分评定表	(165)
表 1B 平时测评成绩记录表	(165)
二、灵敏: 20 米跑	(166)
表 2A 20 米灵敏能力 (秒) 得分评定表	(166)
表 2B 20 米平时成绩记录表	(167)
三、耐力: 300 米跑	(167)
表 3A 300 米 (秒) 无氧耐力得分评定表	(167)
表 3B 平时成绩记录表	(168)
四、肌肉力量及其耐力	(168)
(一) 俯卧撑	(168)
表 4A 俯卧撑 (次数) 得分评定表	(169)
表 4B 平时成绩记录表	(169)
(二) 引体向上	(169)
表 5A 引体向上得分测评表	(170)
表 5B 引体向上平时成绩记录表	(170)
(三) 仰卧起坐	(171)
表 6A 仰卧起坐 (次数) 得分测评表	(171)
表 6B 仰卧起坐平时成绩记录表	(171)
五、柔韧性: 伸远	(172)
表 7A 柔韧性 (厘米) 得分测评表	(172)
表 7B 柔韧性平时成绩记录表	(172)
六、体内脂肪: 皮脂测径器测量	(173)
 第七章 篮球运动员的营养及恢复训练	(174)
第一节 篮球运动员营养的基本要求	(174)
一、合理的营养对篮球运动员的必要性	(174)
二、基本要求	(175)
三、食品污染的预防	(176)
第二节 篮球运动员的营养特点	(177)

一、运动与营养素	(177)
(一) 三大热源物质与运动的关系	(177)
(二) 维生素与运动的关系	(179)
二、篮球运动员的营养特点	(179)
(一) 篮球运动员的营养基本特点	(180)
(二) 篮球运动员比赛期的营养特点	(180)
第三节 篮球运动员的体重与饮食营养	(183)
一、降低体重	(184)
二、增加体重	(185)
第四节 篮球运动员疲劳的机理及诊断	(185)
一、篮球运动员疲劳的机理	(185)
二、篮球运动员疲劳的主要诊断方法	(188)
(一) 教育学观察与自我感觉法	(188)
(二) 生理学指标测定	(188)
第五节 篮球运动员的恢复训练	(190)
一、机体各系统机能恢复的一般生理学分析	(190)
(一) 运动后能源物质的恢复	(190)
(二) 心血管功能的恢复	(191)
(三) 呼吸功能的恢复	(191)
(四) 肌肉系统功能的恢复	(192)
(五) 神经系统功能的恢复	(192)
二、篮球运动员恢复训练的基本原则	(193)
三、篮球运动员疲劳恢复的方法	(194)
(一) 教育学恢复方法	(194)
(二) 医学生物学恢复方法	(196)
(三) 心理学恢复	(197)
主要参考文献	(199)

第一章 球 员

第一节 前 锋

一、前锋的作用和特点

(一) 前锋的地位和作用

1. 前锋的地位

说到前锋在球队中的地位,有的人把场上队员比做一架飞机,中锋是机身,前锋是修长的机翼,而后卫是灵活的舵翼,他们的团队精神则是发动机。机身再大再好,尾翼再灵活,可是机翼性能不佳,飞机还是不能飞得更高、更远。虽然篮球界有句名言说“得中锋者得天下”,但是“好花还得绿叶配”。只有好中锋,没有优秀的前锋或后卫,球队还是很难腾飞的。特别是从篮球运动的内涵和规律来看,更重要的还是强调团队精神,强调球队的整体实力。从 CBA 联赛到 NBA 比赛,我们不难看出前锋队员在很大程度上决定着整个球队整体实力的高低。回顾我国篮球运动的发展历史,不难看出前锋队员在不同的历史时期都发挥了不可替代的历史作用,如 20 世纪 50~80 年代的优秀前锋杨伯辅、周靛娴、郭永林、宋晓波、柳青等,为使我国篮球运动进入世界先进水平做出了开创性贡献。而进入 90 年代以后,可以说是我国篮



球进入“黄金前锋”时代，涌现出了一大批优秀前锋，他们的代表人物是孙军、胡卫东、巩晓彬、刘玉栋、郑武、李楠、张劲松等。在我国三大中锋还很年轻、羽翼尚不丰满之时，中国男篮可以说是靠前锋打天下的，他们是中国男篮 1994 年世锦赛和 1996 年亚特兰大奥运会进入前 8 名，实现我国篮球运动历史性突破的主要功臣。其中孙军、胡卫东、郑武、李楠、张劲松等是小前锋，巩晓彬、刘玉栋等是大前锋。

进入 21 世纪后，我国的“移动长城”三大中锋相继进入 NBA 赛场，在国内 CBA 联赛中又涌现了一批身材好、速度快的优秀前锋新生代，如朱芳雨、杜锋、陈克、李可、张成等，他们为自己球队的腾飞也作出了突出的贡献，特别是广东宏远队两届荣获 CBA 联赛冠军，大前锋杜锋和前锋朱芳雨等功不可没。

纵观世界篮球运动最高水平的 NBA 赛场，不难发现近几年来，由于规则的不断修改，比赛速度的不断提高，防守技能的不断增强和防守战术的不断完善，拥有超级中锋的球队如湖人队、热队等一统天下的局面已不再存在，而具有机敏灵活、技艺超群、集速度与高度于一身的大前锋和前锋的球队，则成为争夺 NBA 总冠军的热门球队。如从 2001 年赛季至 2005 年赛季，NBA 总冠军先后就被森林狼队、马刺队、活塞队分别获得，彻底结束了“湖人王朝”统领 NBA 总冠军的时代。

所以不难看出，优秀的前锋不仅在基层球队里，就是在 CBA 联赛和 NBA 的比赛中，他们的地位更是至关重要的，他们的作用关系到球队的命运和荣誉。

（2）前锋的作用

1) 得分、封喉作用：篮球比赛是以每队在比赛中得分多少来决定胜负的，而前锋队员大都是各队的远投手、得分手、突破手，他们的稳定发挥或超常发挥，对球队取得胜利起着关键性作用。特别是在两队势均力敌的情况下，一两分决定胜负时，前锋还起到了一剑封喉的作用。如 CBA 前八届联赛中，刘玉栋不仅获得了得分