

篮球基础

LANQIU JICHU XUNLIAN SHOUCE

训练手册

■ 贾志强 著

北京体育大学出版社

篮球基础训练手册

贾志强 著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 牛传贞
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕于英 毕于兰
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球基础训练手册/贾志强著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.1
ISBN 978-7-5644-0074-3

I. 篮… II. 贾… III. 篮球运动-运动训练-手册
IV. G841.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 175595 号

篮球基础训练手册

贾志强 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
网 址 www.bsap.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 11.75

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4200 册

定 价 26.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

现代篮球运动与过去相比,更进一步朝着攻守全面兼顾、高度与速度紧密结合、高强度与强对抗、拼抢凶狠、全面准确、积极快速、战术灵活多变的方向发展。体能、智慧与技术、战术高度统一。高水平运动队充分体现高智慧、高身材、高体能、高速度、高强度、高技巧和高比分特点。与世界先进水平国家相比,我国篮球运动水平还有明显差距,主要表现在:基本功欠扎实、基本技术动作规范程度较低,在激烈对抗中技术动作变形、失误多、成功率低。战术意识较差,默契程度低、变化少,冲抢篮板球意识不强,个人攻守能力及整体攻守能力不够强。体能方面,对抗能力差、速度不够快、弹跳不够高、耐力差。意志品质不够顽强,心理素质不过硬。这些充分反映出我们在训练方法和要求两方面都存在着问题。训练方法对训练内容具有依赖性,训练效果在很大程度上取决于训练方法的选择和正确运用,其中训练要求更重要。

为提高我国篮球运动水平,请外国专家来华办学习班、训练营屡见不鲜。从欧、美专家执教情况看,在方法和手段上与我们并无太大差别,但从要求上看,比我们更严格、更合理、更到位,因而训练效果更明显。

篮球运动的专项特征是近身凶悍拼抗,其基本规律是“对抗”。现代篮球竞技实践证明,传统篮球竞技比赛观念需要转变,凶悍拼斗意识与扎实掌握实战本领同等重要。谁能有智谋地顽强拼争防守和取得篮板球主动权,谁就能掌握比赛的全面主动,从而取得比赛的全面胜利。

训练中能在对抗情况下完成技术动作，在比赛中才能更实用。据资料显示，世界级强队要求运动员每天在对抗的条件下进行投篮训练，一般要在 6.50 米以外的不同角度定时、定量地投进 500 ~ 600 次，这意味着在一天里每名运动员要投 1000 ~ 1500 次，而投进 500 个球的命中率要达到 55% ~ 70%，以“次”保障在正式比赛中全队整体投篮命中率在 50% ~ 55% 或以上，全场次总得分不少于 90 分。投次达到了，还要在对抗条件下进行多方式、多变化、多区点和速投，并对心态稳、出手点高、突然性等方面都有高要求，以适应比赛的需要。因此，世界高水平球队都拥有更多的投篮技术和达到艺术化水平的优秀投手。

教练员是训练过程的计划者和执行者，处于训练工作的主导地位，是控制训练的主体。训练是否成功，主要取决于教练员对训练方法、训练内容的安排。作为一名教练员，自身除需要有智慧、谋略、职业个性气质、敬业精神、风度、修养之外，还应具有实战指挥才能、人格魅力，要能不断接受新知识、感知篮球信息，在日常训练中做到及时发现问题及时解决问题。

本书从实用出发，强调“淡化系统、突出能力”，“淡化形式、突出实战”，“抓主要问题、复杂的问题简单化”。书中系统地介绍了篮球基本功训练手段和标准、技术练习规范和实际操作、贯彻战术思想的训练方案（技巧），旨在为广大体育教师、体育院校师生在训练、教学中提供参考。

为方便教练员、教师更容易、更直观地运用的需求，在编写过程中尽量做到文字浅显、精练、通俗易懂、有条理有步骤、合乎日常训练的要求。采用图文并茂，突出了在对抗中完成技术、战术这一现代篮球特征。让读者从书中获得实用性受益，是笔者撰写本书的根本目的所在。

目 录

前 言

..... (1)

第一章

篮球基本功 (1)

第一节 眼功训练 (1)

第二节 手部基本功训练 (3)

第三节 腰、胯基本功训练 (10)

第四节 脚步基本功训练 (12)

第二章

技、战术基本部分 (17)

第一节 高质量上好每一堂训练课 (17)

第二节 1~3 人局部防守方法 (22)

第三节 1~3 人局部进攻方法 (95)

第四节 半场人盯人防守与夹击配合方法 (127)

第五节 贯彻多变进攻战术基本思想的训练方案 (140)

第六节 区域联防防守训练方法 (148)

第七节 贯彻全场综合多变防守战术思想的训练方案 (161)

第三章

篮球训练课教案制订 (165)

第一节 训练课结构 (165)

第二节 训练课的组织形式与负荷安排 (166)

第三节 训练课基本教案示例 (167)

第一章

篮球基本功

篮球基本功的训练手段与动作规格：

高级的篮球基本功练习内容包括提高球感、球性和手、眼、腰、胯、脚功等，它们是熟练掌握篮球技术的重要环节和在对抗条件下掌握篮球技术的最基本的技法。

功底深厚、基本功扎实的运动员更容易将技能变为技巧、最终升华到将技巧变为技艺的巅峰，同时更重要的是避免或减轻运动性创伤，延长有天赋和有才华运动员的运动寿命。

第一节 眼功训练

一、视野的基本功

(一) 训练目的

扩大眼角余光视野能力，提高及时判断和了解全场情况的技巧熟练程度，准确抓住时机，合理有效地运用技术，果断行动，投篮得分。

(二) 关键动作

扩大视野，利用眼角余光观察和判断技战术训练中全场队员移动的过程和站位形式。

(三) 扩大视野、提高观察能力的训练方法

1. 目的

扩大视野，准确判断，果断行动

2. 练习方法

(1) 对墙传球练习

方法：在墙上划圆圈，在圆圈内写上号码，队员持球侧对墙站立，利用余光观察号码，按教练所喊号码，及时用单手传球击中该号码圆圈；连续做 20 次为一组。

要求：队员持球时要目视教练，利用眼角余光观察目标（图 1-1）。

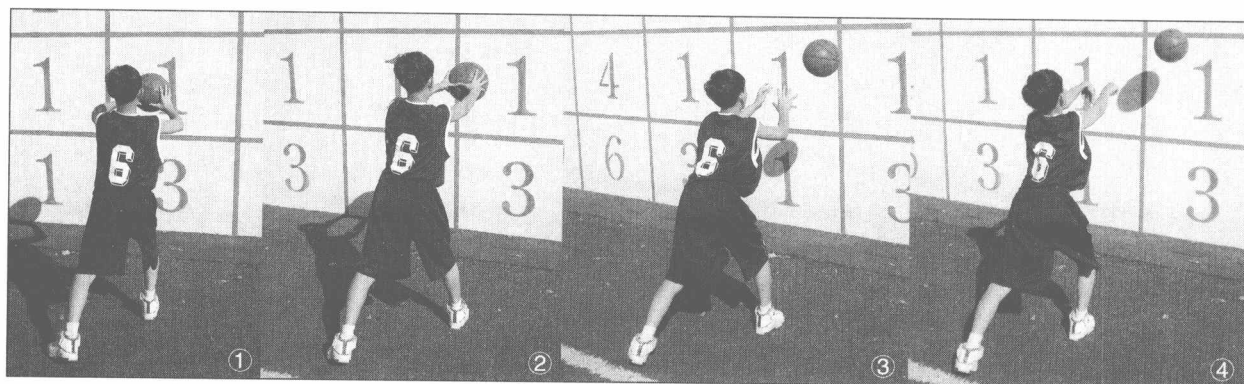


图 1-1

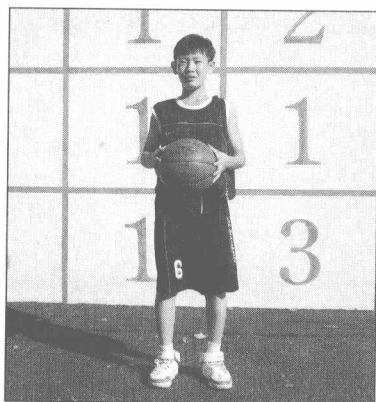


图 1-2

(2) 背向墙，接球转身传球练习

方法：在墙上无序地划出 1~12 个圆圈，无序地在圆圈内写上一个数字。练习开始时，队员背墙屈腿站立，面对持球教练。教练连续向队员传球并喊一个数字，队员接球后立即转身，将球准确击中目标；然后转身再接第 2 个球，连续做 12 次为 1 组（图 1-2）。

3. 要求

- (1) 队员接球前保持基本姿势，屈膝弯腿，眼睛平视前方。
- (2) 在接球和教练发出号令之前，队员不准移动，在听到号令并接到球后，立即侧步转身，将球击中目标。

第二节 手部基本功训练

一、球感练习

(一) 训练目的

手指指端触觉感知力和手指肌肉弹性、关节灵活性和韧带的柔韧性是构成传球、接球、投篮、运球、抢球等技术动作的要件。手对球体大小、重量、软硬度以及弹性的特殊适应能力及控制球和支配球的能力，体现在对抗中高难度投篮、绝妙的传球、多变的运球等技术动作之中，这一切都离不开球感，球感的训练目的是使球感精确化。

(二) 关键动作

手指感知力和弹拨球动作；手腕的灵活翻转动作；手臂的柔韧展摆动作。

(三) 提高手臂功的柔韧、展摆、屈收能力的训练方法

1. 目的

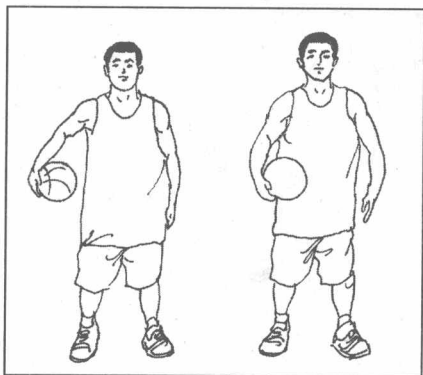


图 1-3

加强手臂功的训练。这是完成对抗中抢篮板球、跃起抢断球和投篮时的刚柔合力的技术基础。

2. 练习方法

(1) 两手交替接球绕身体练习

方法：①两脚开立，两手持球于胸腹前，两手交替传接球，使球绕腰，上至绕头，下至绕双腿，绕双脚踝（图 1-3）。

②两脚左右开立，屈膝弯腿，直腰，跨下绕∞字练习（图 1-4）。

③两脚左右开立，宽于肩，屈膝宽蹲，练习开始，将球放置于地上，在两腿之间，利用手指连续拨地滚球，绕双腿∞字，前、后、左、右拨球。

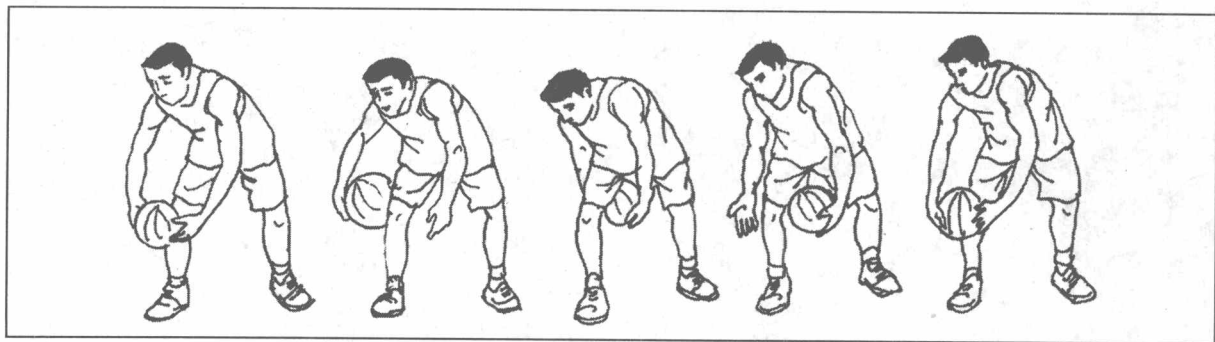


图 1-4

要求：①手臂、腕、指各部位关节、韧带充分伸展，达到扩大控制球范围和控制空间的目的。

②快速、连续地完成技术动作。球绕的方向可随时改变。

③练习时间由 1~3~6 分钟递增。

(2) 单臂、单手交替控球上下挥摆

方法：两脚左右或前后开立，双手持球于胸腹前。练习开始左手向头右上方送球，右手引球，右臂向上伸直，球在右手指端稍停，即用手指、手腕的屈伸，将球放于胸腹位置。练习，左、右手交替进行或左、右手各 20 次交换进行（图 1-5）。

要求：①手臂向上伸展时，肘、肩、腕关节尽量放松。球收回时屈腕、收臂要迅速。

②每次练习都要使身体、手臂充分伸展，收回时，全身协调用力，控制好身体平衡。

(3) 两手左右托、挥、摆传球练习

方法：两脚左右开立，稍宽于肩。练习开始时，右手托球，手臂侧平举伸直，将球从体侧抬起，送至头项上方交于左手，左手接球时保持手臂展直，然后左手掌心向上托球下移至胯部位置，随时返回，再交于右手，重复交替进行（图 1-6）。

要求：①身体保持直立，手指、手腕将球控制好，手臂自然伸展。

②在转移球的过程中，手臂始终保持伸直状态。

③练习时间可采用 8 拍节奏。

(4) 左、右手交替持球，左右转体练习

方法：两脚左右开立，宽于肩，双手持球于胸腹前，练习开始，右手指、手腕勾抓球，接下来将球直臂平引至体侧，同时上体最大限度地右转，双脚不离开地面，随

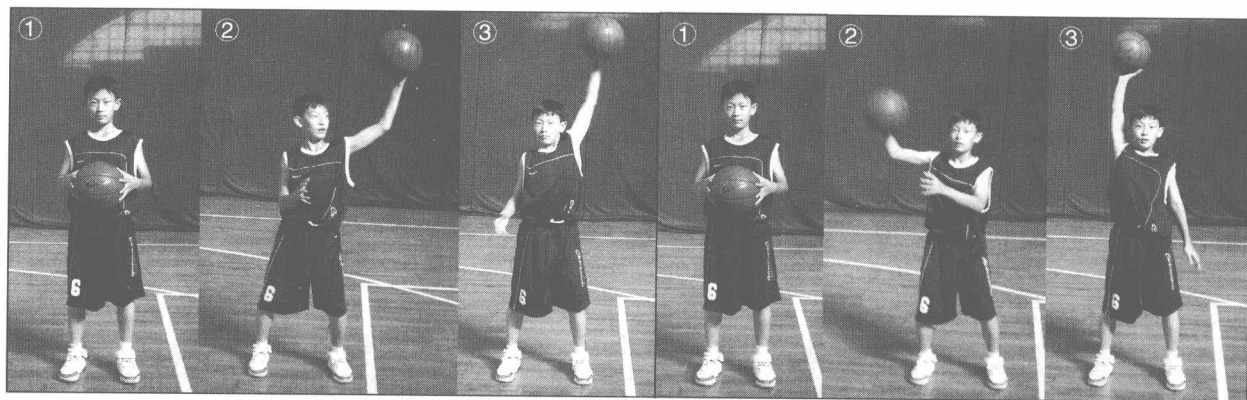


图 1-5

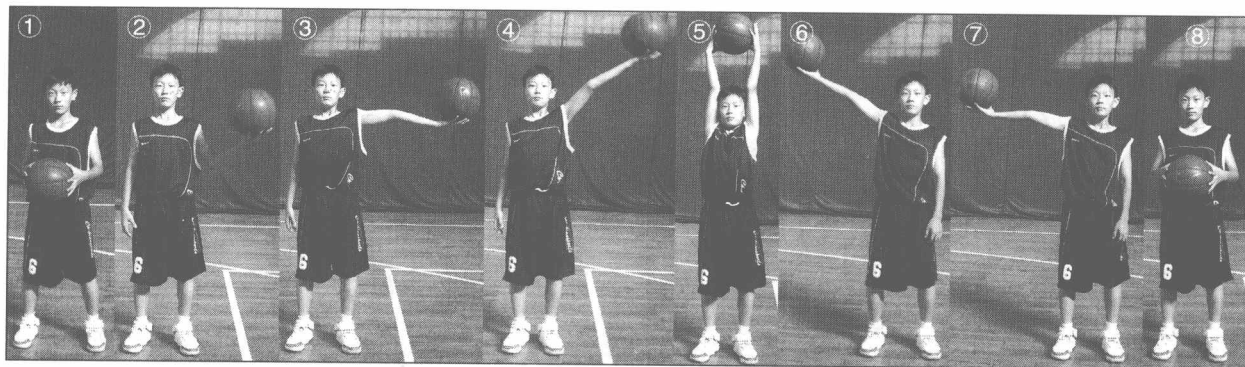


图 1-6

后还原至原来位置，交球于左手做左转身，直臂引球，至最大限度（图 1-7）。

要求：①做左右转体时，两脚跟不能离开地面，转体的同时头部也随之转动。

②转体时，手部持球的动作是：手掌与地面垂直。

③采用 3×8 拍节奏，或左右转体各 10 次，交替进行。

(5) 体前击掌，身后接球；体前接球，身后击掌

方法：两脚左右开立，宽于肩，两手持球于身后。练习开始，持球的双手放开球，之后两手在体前击掌，然后迅速在身后接球，连续做，每组 2 分钟（图 1-8-1）。

同样，两手持球于体前，在身后击掌，在体前接球（图 1-8-2）。

要求：①持球手离开球时，自然松开，不能以抛球延长时间。

②练习时，身体保持直立，眼睛平视前方。

二、提高手指弹、点、拨控制球能力的训练方法

（一）训练目的

1. 熟悉球性，提高手指对球的反应和“粘”球能力。
2. 提高身体与手臂的协调用力能力。

（二）练习方法

1. 双手 10 指依次拍击球（1~3 分钟）

（1）方 法

坐姿，右手由大拇指至小拇指依次用指尖拍球，每一指拍 10 次；然后换左腿跪右

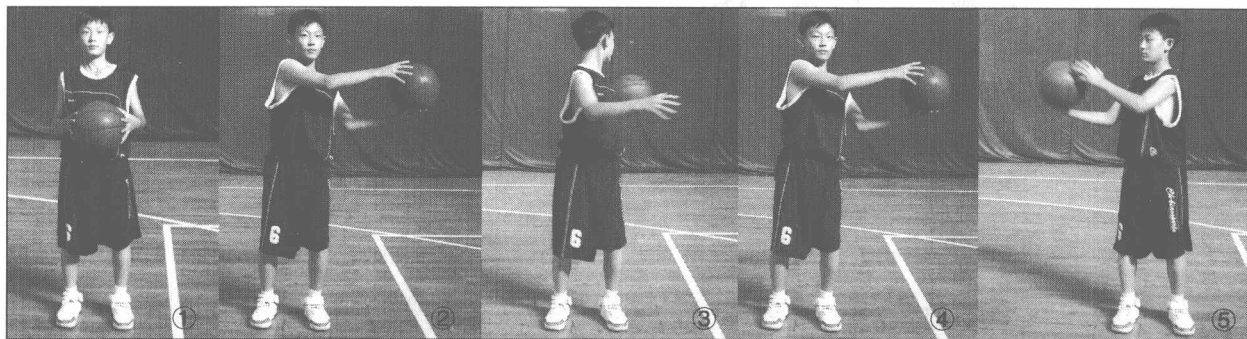


图 1-7

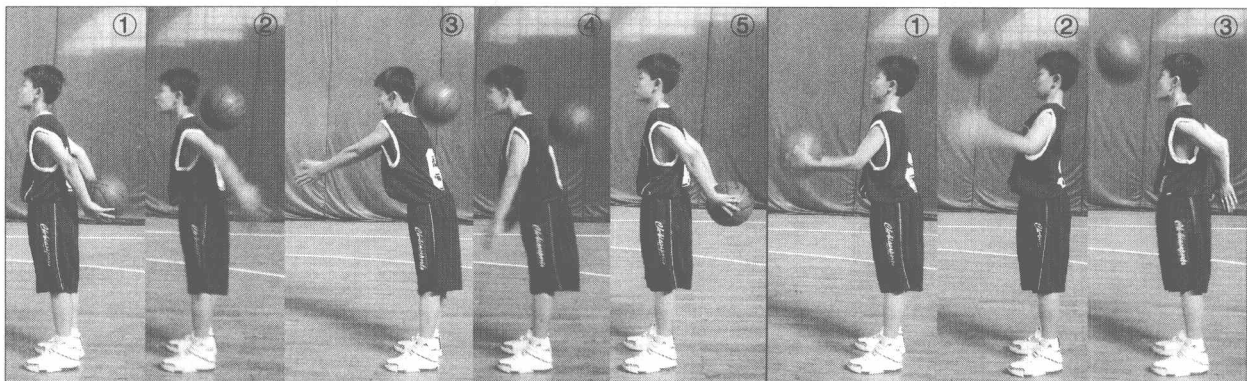


图 1-8-1

图 1-8-2

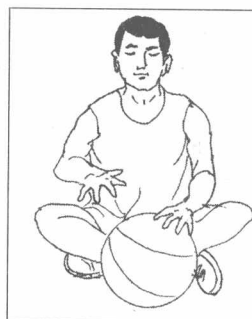


图 1-9-1



图 1-9-2



图 1-9-3

腿蹲，左手各手指尖依次完成 10 次拍球。熟练后像弹钢琴一样，各手指指尖按节奏依次拍击球（图 1-9-1、2、3）。

(2) 要 求

- ①拍击球时，手臂弯曲，手掌与手指在一水平面上，触球部位是各手指末端部位。
- ②各手指尖拍击球有力，以不伤手指为宜。

2. 仰卧、体侧 10 指依次拍击球 (1~3 分钟)

(1) 方 法

仰卧平躺，双臂自然平放于身体两侧，拍球方法同上，手臂伸直，手指依次拍击球，尽量不看球。也可在拍球同时，做仰卧起坐，左右手交替进行（图 1-10）。

(2) 要 求

- ①平躺卧、头着地，眼睛不看球。
- ②利用不同的手指交替单指拍击球。

3. 俯卧反弓拍球 (1~3 分钟)

(1) 方 法

俯卧在地上，双腿并拢伸直向上翘成反弓，保持这一姿势不动，双臂平直前伸，手掌与手指在一平面上，手指依次单指拍击球，左右手交替（图 1-11）。

(2) 要 求

- ①俯卧在地上，头、脚同时上翘反弓，静力不动，保持身体平衡。
- ②手指依次拍击球时，对侧身体保持平稳，不随拍击球而晃动

4. 臀尖坐地，双腿前收，体侧拍球 (1~3 分钟)

(1) 方 法

用臀尖坐在地上，双腿和上体成半躺半坐姿势不动，双手体侧 10 指交替拍击球（图 1-12）。

(2) 要 求

控制好身体平衡，双眼平视前方。

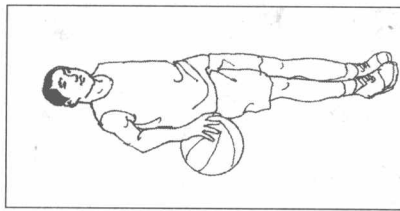


图 1-10



图 1-11

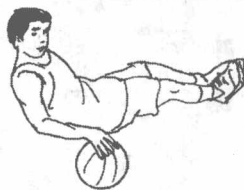


图 1-12

5. 体前、头上、背后两手相互传、接球 (1~3 分钟)

(1) 方 法

直立，两臂体前伸直，或双臂向上伸直或背后伸直，用于指和指端将球从一手传向另一手，两手间保持一定距离 (图 1-13)。

(2) 要 求

①传、接球时，双臂始终伸直，随时改变球和两臂的高度 (上至头，下至脚)。

②头上直臂互传时，可向后成反弓，背后直臂互传球时，双臂尽力向上抬起。

6. 对墙单手头上连续拍球 (1~3 分钟)

(1) 方 法

直立面对墙，单手直臂上伸，五指托球，连续点、弹拨球 (图 1-14)。

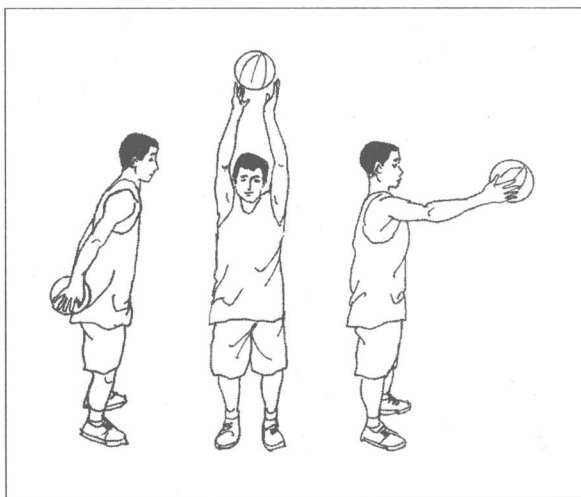


图 1-13

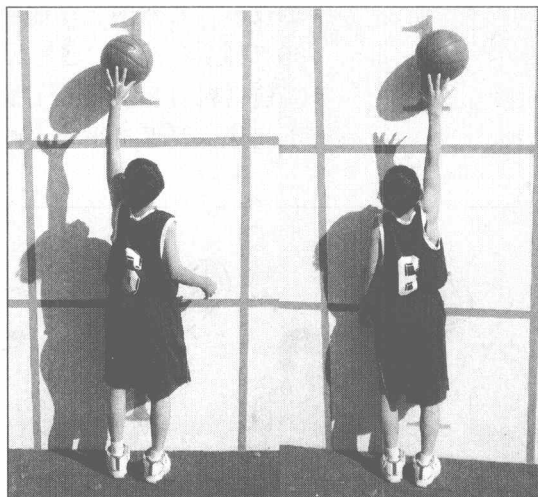


图 1-14

(2) 要 求

①单手持 1 球 (或双手各持 1 球)，拍击球时，手臂要充分向上直伸，手指点拨球时，手臂不弯曲。

②身体尽力向上伸，双脚前脚掌着地，脚跟尽力抬起，收腹提臀，直背挺胸。

三、提高手腕功的灵活、翻转能力的训练方法

(一) 训练目的

提高翻转腕的技术能力。此技术能力直接体现在接、传、投、抢等动作各环节的运用能力之中。

(二) 练习方法

1. 单手托球翻转腕、转手臂

(1) 方 法

右手体前掌心向上托球，手臂微弯曲，将球托移到体侧，随后肘关节向外转，手掌

由内向外转，（掌心始终向上托球）手臂伸展，肘关节凸向上，转动时前臂内转。左右手交替做（图 1-15）。

(2) 要求

- ①从练习开始，托球手指自然张开，五指控制好球，指、腕的转动要协调、柔和、有节奏。
- ②指、腕、臂各部位在翻动过程中要连贯、一致，身体要平稳。
- ③翻转手腕肘要遵循关节运动规律，不能强行扭、屈关节以避免关节扭伤。

2. 单手推拉、左右拨球练习

(1) 方法

- ①双脚弓箭步前后开立，屈膝弯腿，将球置于体内侧，在前后两腿间单手推、拉球，完成 10 次，换手（图 1-16-1）。
- ②双脚左右宽蹲，体前单手做左、右推、拉球练习（图 1-16-2）。
- ③双脚左右开立，屈膝弯腿，左或右手单手体侧做前后推、拉球练习（图 1-16-3）。
- ④前后转身换手（或不换手）“拉运球”左右手连续练习，转体时，应避免重心上下起伏，要保持平稳（图 1-16-4）。

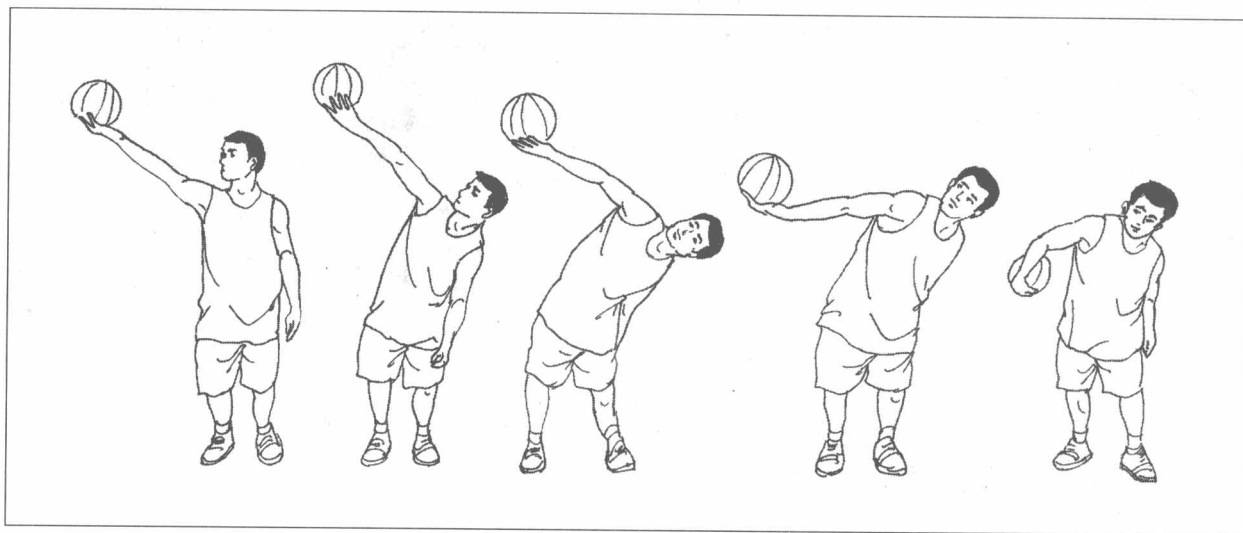


图 1-15

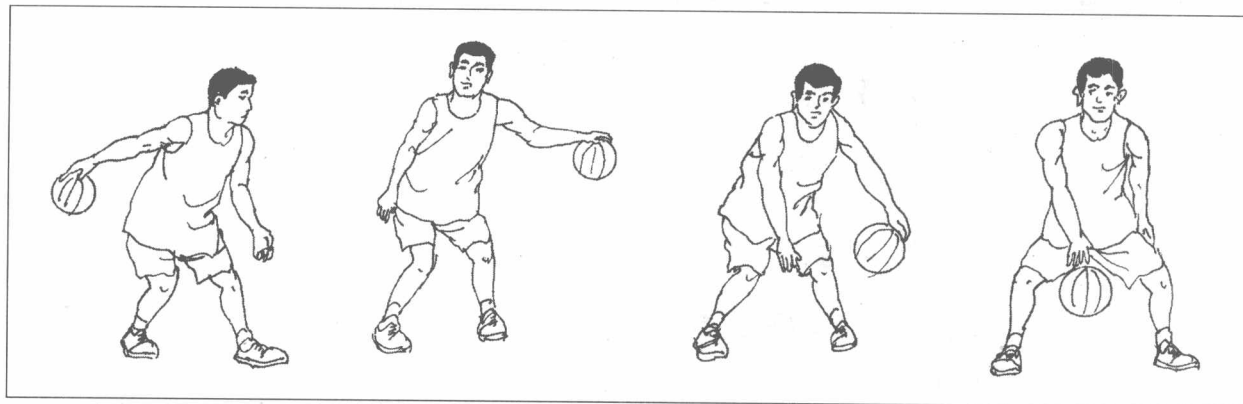


图 1-16-1

图 1-16-2

图 1-16-3

图 1-16-4

(2) 要 求

①单手完成左右拨、拉球时，手指拨球既要柔和又要有力；主要以手指的指端部位触球。

②在完成动作时，身体重心始终保持低稳状态，眼睛尽可能不看球。

3. 单手头上直臂连续托、点拨球**(1) 方 法**

用实心球或重篮球，在头上用手指和指端连续做点拨球练习，左右手交换练习（图 1-17）。

(2) 要 求

①托、点、拨球时，手臂充分伸直，点、拨前手腕下压。

②利用 5 个手指控制好球的方向，随时调整力度。

4. 左右侧跳跃起接高球练习**(1) 方 法**

2 人 1 组，一人持球向另一人身体两侧或侧后方抛高球，以接球人跳起伸展最大限度为准，接球人接到球后空中传回（图 1-18）。

(2) 练习次数与时间

①连续左右接球 20 次为 1 组，完成 3 组。

②1 分钟为限，计算次数。

(3) 动作细节要求

①起跳扑接球前，双腿弯曲约 135 度，全身协调用力，收紧腰腹肌，两眼看球。

②侧跃起接球时，身体充分伸展，双臂伸直，接球后立即回传，手指、腕柔和用力，传球到位。

③传球后落地时，尽量双脚着地，屈膝弯腿，缓冲着地，腰腹收紧，眼睛看球和传球人。

(4) 实践运用

①在有对抗的情况下争抢篮板球时，要观察对手位置，随时收紧腰腹肌，准备在冲顶情况下保持身体稳定。

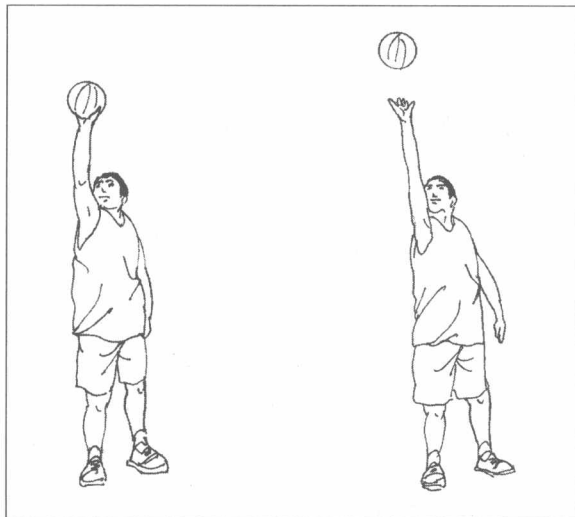


图 1-17

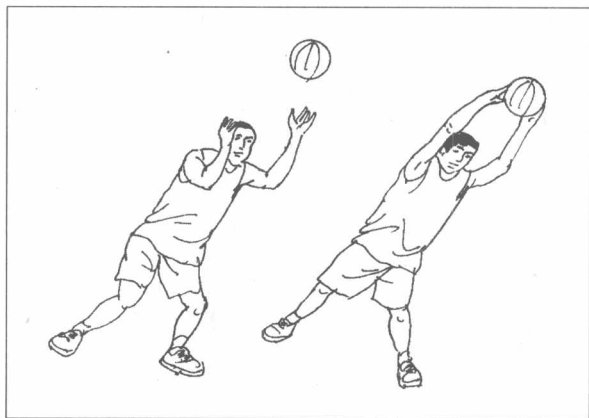


图 1-18

②平时练习时应强调在腰腹协调用力前提下，双臂要高举起来，双肘外展，以争取占据更大的空间。

第三节 腰、胯基本功训练

一、训练目的

提高腰胯的灵活性，提高在移动中和在跳起腾空时控制身体平衡和加大伸展幅度的技巧和熟练程度，同时增加在空中的对抗能力。

二、关键动作

在下肢保持直立和跳起腾空的情况下进行左右、前后的伸展、转体和屈体。

三、训练内容及总体要求

(一) 在转体移动的同时控制好身体重心和平衡。

(二) 在有对抗的情况下，控制好身体重心，保持身体平衡，准备第2次对抗发力，完成技术动作。

(三) 练习方法

1. 持球5点转身跨步触地练习

(1) 方法

两腿左右开立，双手持球于胸腹前，连续向左、右、前、侧、后做5点箭步持球转身触地练习(图1-19)。

(2) 练习次数与时间

连续做1分钟为1组，一次练习完成3组。

(3) 动作细节要求

①做跨步动作要大，腰腹尽量伸展。球向远端触地时，支撑脚不能移动，脚掌做碾地动作。

②蹬地回收时，腰、胯要协调用力移动。

③完成动作时，腰背要保持绷直状态，每一次动作都要使腰、膝有牵张感觉。

(4) 实践运用

①增大完成动作的幅度，有效地摆脱防守。

②外线队员向内线中锋传球时，要有效避开防守手臂，尽量让中锋接球更舒服。

2. 原地蹬转练习

(1) 方法

以踝关节发力完成蹬转。双手持球于头上，两腿分开同肩宽，动作从提踵开始，尽力向上抬起，完成8拍后，变为双脚跟向外转动，展开，然后向内收回(图1-20)。

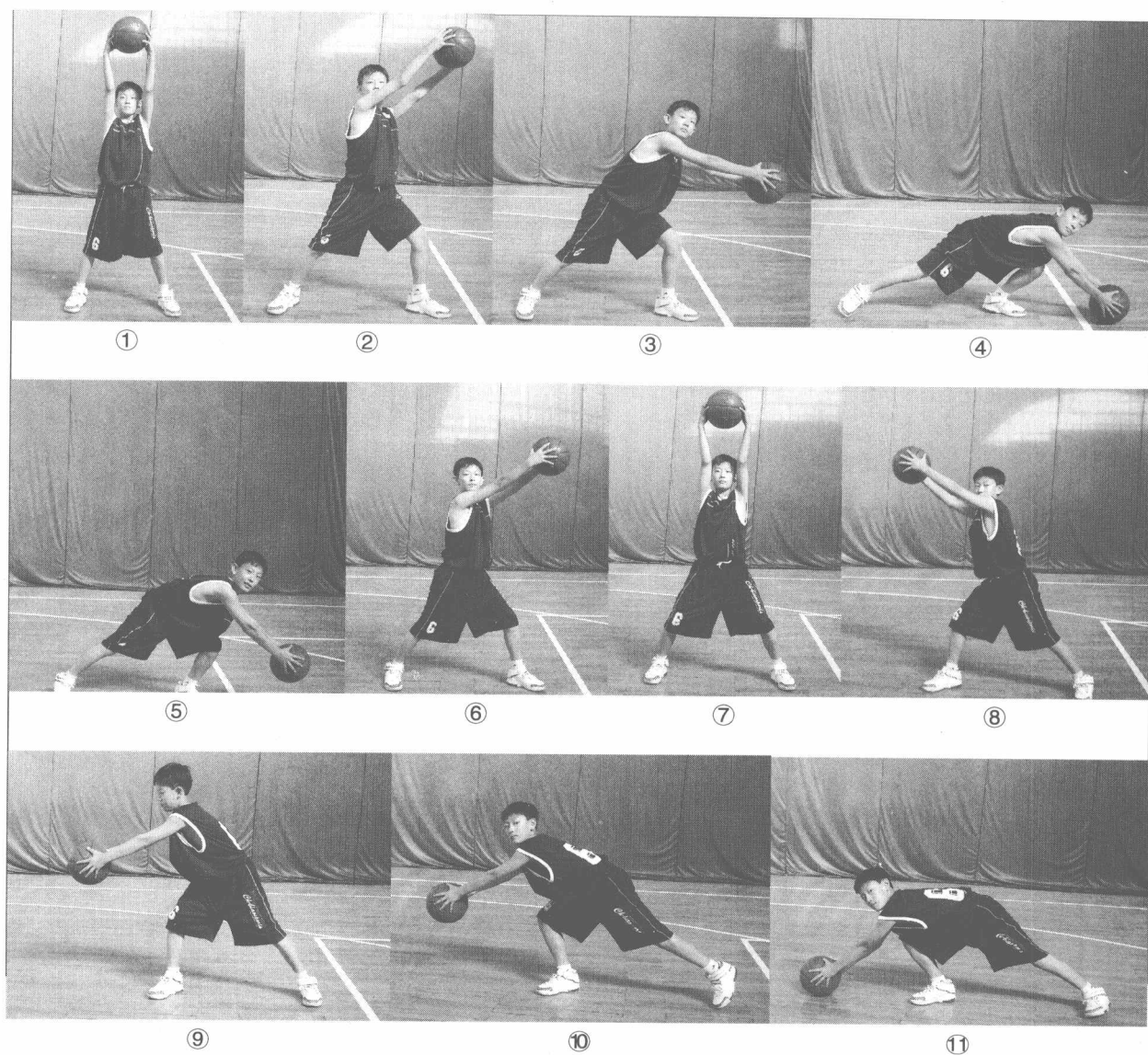


图 1-19

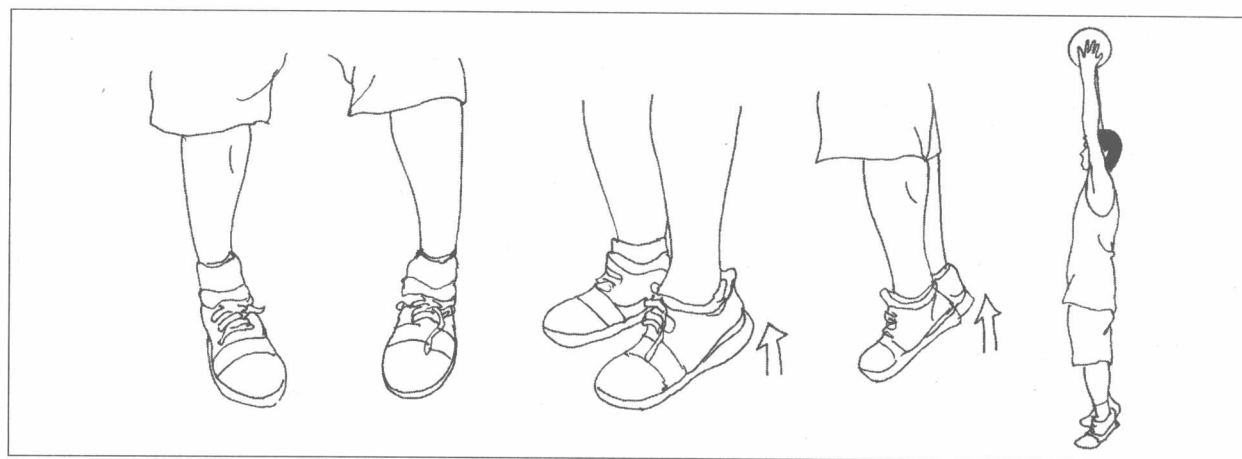


图 1-20