

篮球手册

运动员、教练员获胜必读

【美】李 H. 路斯 著

郭永波 王武年 译
窦海波 宫彬



19-62

人民体育出版社

G841.19-62
L877

篮球手册

——运动员、教练员获胜必读

【美】李.H.路斯 著

郭永波 王武年 译
窦海波 宫 彬

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球手册 / (美)路斯著; 郭永波等译. -北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3744-9

I. 篮… II. ①路… ②郭… III. 篮球运动-运动技术-手册 IV. G841.19-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177766 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 18 印张 273 千字
2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3744-9
定价: 35.00 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: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

本书旨在为那些在篮球事业中想要取得成功的教练员和运动员提供一些方法和增加一些理解。本书适合于那些处在不同水平并且正在寻找方法使自身得到提高的教练员，以及那些热衷于在比赛中得到全面发展的运动员。在我执教生涯中，遇到的每一名运动员都想在某些领域得到提高，我身边有许多好的、优秀的甚至是伟大的球员，但没有一位是十全十美的，他们的罚球、投篮、运球、传球、抢篮板球、掩护都有需要提高的地方，即使是一位伟大的球员，在比赛中也有需要改进的地方。本书不仅是强调这几个方面，而且论述的范围更广。

中学和高中球队的球员最想知道如何训练才能使他们的进攻技术提高得更快，或通过检验部分防守战术来学习防守技术。如果他们想知道如何提高自己的垂直起跳能力或增加自身的奔跑速度，那么这本书是再适合不过了。那些即将进入大学校园的球员将会发现许多很有效的训练方法，这些方法不仅体现了基本的训练原则，而且也包含了有关他们所要追求的和他们所期望的重要信息。

一名训练有素的球员，对他的球队会有很大的贡献。一个具有良好习惯的人，最终会得到许多生活的回报，这个原理在体育运动中同样适用。然而更重要的是，体育运动中的这些优秀品质还可以转嫁到人们的生活中去。教练员和队员为了取得比赛的胜利投入了大量的心血，因为他们都体会过输掉比赛后的那份失落。人们常常暗自思考，为什么年轻的球员在高中时非常突出，但是在大学期间却变得平庸了。通常是因为他们将太多的精力集中于篮球技能，篮球技能对于他们来说比较容易获得，然而他们却忽视了篮球运动员全面发展的重要性。要想取得比赛的胜利，教练员和球员都要对比赛有一个深刻的理解，然后制定一个能够达到期望目标的训练计划。

《篮球手册》的前四章讨论了训练原则的重要性，这些原则是教练员和球员都非常关注的。它明确了运动员、教练员和球队的角色，为公平、一致地评价球员提供了一整套程序，并最终可以用来评价球队训练计划的实施情况。这本书通过运用大量的有利于球员加快进步的训练计划和图表对进攻和防守的基本原则进行阐述，从理性层面上的分析过渡到技术层面的分析。不管你现在水平如何，这些训练方法都是很有用的。对于教练员来说，这些训练方法和图表为他们在训练实践中提供了一个很好的训练助手，本人 19 年的成功经验已经证明了坚固的整体防守和湖人队的进攻是非常有效的。

在实际运用时，我运用个人的执教经验来说明其中的要点，但是这本书不是写有关我的执教生涯、大学院校球队或者我曾经运用过的训练计划，这本书的目的是帮助运动员和教练员理解篮球比赛的基本原理，以及如何将这些知识运用到他们的实际工作中。在过去的 3 年中，我在 NBA 的预备联盟、国家篮球发展联盟（NBDL）中当教练监督员。在任职期间，我帮助那些专业的教练员，给他们提供具体的建议以提高他们的执教水平。这本《篮球手册》包含了很多我与那些教练员谈论的问题，我希望通过阅读这本《篮球手册》，运动员和教练员将会领悟到新的观点，这些新观点有助于改进他们球队的训练，提高他们的比赛成绩。

单个的、优秀的人才不能保证取得比赛胜利的，但是经过基本原理和原则武装了头脑的人能够为比赛的胜利赢得更好的机会。优秀的篮球运动员和教练员都明白随意分散力量不会对球队有好的结果，因此，他们必须寻找改进比赛的方法以提高球队比赛能力，争取获得比赛胜利的优势。成功的教练员都有一套为球队和运动员设计的训练计划，在运动员寻求提高的同时，他们也需要专门为比赛准备的个人计划。每一种训练方法都要在实际的训练中实践，每一种进攻和防守策略都要有明确的目的。这本《篮球手册》为教练员和运动员提供的训练方法已经被证明是科学而合理的，将有助于他们的进步和提高。

如今的主教练工作涉及到球队的多重事务，包括训练、管理、人事等，这些问题都要他来处理。为了取得成功，一位教练员必须要保持球员的信任和支持，在学校或制度体系内有效地工作，明确团队的职责，

当好助理教练员的领导，并且要与媒体建立起一种融洽的关系。教练员在履行常规的教练职责外，例如挑选球队、决定队员的替换、制定进攻策略、提出比赛的要求、管理比赛时间、配备防守阵容、制定区域防守和区域进攻战术方法等，还要处理许多日常生活上的问题。有时候，教练工作就像一辆快速行驶而没有刹车装置的踏板车。

年轻的教练员要形成自己的教练哲学。有些教练员为了取得事业上的成功，所以他们很自然地依赖于那些在当时比较有名气的教练员，他们模仿发型或努力模仿那些因作为严格的训练师而出名的教练员，在别人的执教方法暴露出缺陷之后，自身的执教风格已经格式化。所有的教练员要从其他教练员那里借鉴各种形式的游戏、训练手段、训练风格和比赛的战略战术，而且每位教练员都应该对自己十分了解，要清楚自身的优势和劣势。这本《篮球手册》将有助于教练员形成他们的篮球哲学，对自己的基本训练理念提出挑战，鼓励非常规的思考方法（即突破固有的心智模式去思考问题），并且是扩展自己理解能力的一种非常有用的工具。

教练员在有全新的体验和挑战时就会发现无数个有利于自身成长和壮大的机会。当威尔·里德要求成为我教练组中的一员时，我几乎不知道将会发生什么，作为网队的一名助理教练，我有亲身真实的经历。皮特，在当时是《纽约时报》的一名体育记者，在谈到我是球队12名队员和3名教练员中唯一的一位白人时，他把我称做是网队的象征，这种情况在我与夏洛特（当时黄蜂队）合作的最后几年中也发生过。这些珍贵的经历使我对作为少数民族的特殊人群有了深刻的认识。曾赢得了报刊专栏评论员头衔的黑人记者克拉伦斯，这名黑人记者曾经写道：大多数人都习惯听别人过五关斩六将的经历，却不愿意听别人败走麦城的坎坷遭遇。他解释道：如果你想打败这样的团队成员，请记住起主要作用的不是你如何去看待平等，而是这些团队成员如何看待平等。威尔·里德是一位很优秀的人物，他正直、诚实、礼貌、端庄，有高尚的品质，并且在工作上有突出的表现和业绩。想继续使自身得到提高的教练员就应该保持一种开放的、虚心的和灵活的态度。

在篮球运动中，许多教练员被称为是篮球理论家。当提及篮球比赛的基本理论时，约翰·伍登、汉克·阿道夫、鲁普和蒂姆·史密斯或许是

比较著名的十全十美主义者。这些人注重团队工作，而不是突出表现个人的技巧。他们对于传球、转身、掩护、投篮、球和队员的移动以及防守所持的态度仍然坚持传统主义者的观点。罗伯特是有史以来最有名的奥斯卡奖获得者，他于2004年2月15日在《纽约时报》的一篇文章中写道：篮球运动不是纵向的比赛，它的胜利取决于罚球线和球篮之间的区域，在这个区域内的攻防对抗，集中体现了双方教练员的执教水平和球队真正的实力，扣篮只是比赛中非常微小的一部分。我给年轻球员的答案一贯都是这样的：将你的注意力集中在所有篮球基本理论和规律的掌握上，使自己成为一名全面发展的球员。

篮球基本原理对球员和教练员的重要性就像基桩对于建设一座桥的重要性一样。许多教练员喜欢与对手混战，或在全场内展开争斗，但是这并不意味着你就在开始实施一种全场比赛战术。在你能够于前场和后场之间来回走动之前，必须要教给球员进攻和防守的基本原理，并让他们在比赛中运用。这本《篮球手册》的一个最主要的目的就是详细阐述于篮球进攻和防守基本原理与方法，并且解释每一种基本原理在支撑球队的发展时是如何发挥作用的。

我在29岁时成为母校球队的主教练。当我在考虑为我的球员灌输什么样的理念时，我做的第一件事情就是反省我作为一名球员和助理教练的经历。对于球员来说，什么是最重要的？自从在小学、初中、高中和大学里成为一名球员之后，我在许多的更衣室内都听说过这样的问题。在那些否定的评论中核心的内容经常包含一个主题就是：球员想被公平地对待。

我越思考这个问题，我就越意识到对于球员来说，公平和一致地对待他们比任何其他事情都重要。球员必须要对评价的过程感到满意，对他们主观性的看法越少，他们就越喜欢。我发现使他们获得自信的最好工具就是一种权重评级体系，这种体系是用相同的客观尺度对每一名球员进行评价。我还发明了一种衡量比赛成绩等级的级别体系，并且我会解释它是如何运作的，以及如何使用会使我们受益。

建设一支优秀篮球队队伍的另外一个重要因素就是，在赛季开始之前每一名球员的体能状态要保持在最佳水平。球队能够通过比赛达到好的

体能状态，这种观点是有缺陷的，明智的说法应该是，球队首先要具备一种良好的体能状态，然后再参加比赛。在今天专项运动训练的时代，教练员应该对无氧阈学说，以及当前的体能训练方法有一个比较深刻的认识和理解，球员们想知道怎样才能增加垂直起跳高度和加快奔跑速度，并且成功的教练员已经用正确的训练手段使这些问题形成重要的论点。我为篮球运动员严格设计了八分之一跑步训练计划，这项训练计划具有挑战性、竞争性、刺激性、公平性和有效性。教练员和球员们将一定会喜欢它所具有的独特性和产生的显著效果。

在序言将结束的时候，我再次强调这本《篮球手册》可以作为教练员和运动员的参考书。书中所提供的都是近半个世纪的篮球运动巅峰时期所产生的思想，那些从大学球队和 NBA 球队中获取的训练方法，都是经过时间的检验并被证明是最有效的。教练工作包括许多事情，下面的故事就说明了我是怎样来理解教练工作的，并且记录了有关我所最喜欢的篮球运动的东西。

有一天，供应南部一个大城市电源能量的发电厂突然在尖叫声中停止了正常的运转。一些轻便的发电机迅速地被运送到现场，但是在这个城市中没有一个人因为这个突如其来的紧急事件而有所准备。因此，医院、学校、饭店和健康保健中心都处于可怕的境况之中。发电厂的 CEO 迅速和管理人员的团队包括领班、技术员、管理人员在内，举行了一次紧急的协商会议。CEO 宣称：我们必须寻求帮助，必须有人知道如何处理这样的问题。他最得力的技术员站出来，说：“我知道有一个人，是来自纽约的史密斯，它能解决这样的问题。”CEO 回答说：“太好了，打电话给他，让他以最快的速度赶过来。”因此，这名技术员就给史密斯打了个电话，向他说明了具体的情况，然后告诉史密斯他们在第二天早上会安排一家公司的飞机去接他。经过 3 个小时的飞行之后，这名技术员用豪华的轿车在飞机场接回了史密斯，他们直奔工厂方向而去。当他们离开机场时，史密斯说他需要在最近的电子仪器部件储备室停留一下，要找一个尖球状的铁锤。找到之后，史密斯将铁锤放在他的小黑提包里面，然后他们开车向工厂驶去，在 11 点的时候到达工厂。

史密斯下了轿车，径直向发电厂的锅炉房走去。他走到墙边附

近，仔细研究那些大的管道，偶尔他会停下来用耳朵去听。30 分钟之后，他停下来，拿出他的铁锤，本能地对输送管道一边敲打，一边倾听，突然间，工厂恢复了正常，整个城市的电力供应系统也恢复了正常。史密斯收起他的包和铁锤，上了轿车，电厂技术员把他送到了机场。

第二天，电厂 CEO 收到了一张发票，上面写着：“欠款：\$100005。”电厂 CEO 让他的秘书打电话连线史密斯，让他解释这张发票是什么意思，史密斯回答说：“5 美元是我买铁锤的钱，那 10 万美元是知道用锤子敲哪一根管子的钱。”这就是教练员执教之道：知道敲哪一根管子。

好好欣赏这本书吧！

格雷格·波波维奇

目 录

第一章	五项指导原则	(1)
第二章	角色	(16)
第三章	队员能力表现 (成绩) 评估系统	(40)
第四章	体能训练 (身体素质训练)	(53)
第五章	进攻技术和战术	(70)
第六章	个人和全队进攻	(144)
第七章	防守技术和战术	(173)
第八章	全队防守	(205)
第九章	情景战术	(238)
作者简介		(273)
致谢		(274)

第一章

五项指导原则

我在肯塔基州西部一个开采煤矿的城镇中长大，这个城镇与阿佩莱齐姆山相临。在那个时期（1936年）的篮球运动，特别是肯塔基州大学的篮球比赛，就其本身来说更像是一种宗教信仰。当时教练员阿道夫·鲁普执教的“大蓝队”，不可思议地在1948、1949、1951和1958年获得了四届NCAA冠军，他所取得的成功和成就深深吸引了我。直到现在比赛现场直播的收音机播音员克劳德·苏尔温大声喊进攻和得分的声音仍然在我耳边回荡，是肯塔基州的篮球和篮球的魅力使我与篮球紧密地联系在一起，从那以后，我就有意识地去收听每一场篮球比赛，记录相关的内容，并且与野猫队的命运紧紧地联系在一起。

在9岁的时候，我家搬到了雷星顿，我居住的地方离肯塔基球队的主场仅仅只隔两个街区。每当有比赛的时候我就迫不及待地去看野猫队的表现，并且我为自己得到的第一份篮球工作——在肯塔基州大学比赛现场卖软饮料，感到无比的激动。

在观摩肯塔基州大学队比赛的时候，20世纪60年代中期的大学教练尔夫·比尔德和阿莱斯·格罗扎教导我：每一名队员和教练员必须在球队和个人成功的基本信念内，致力于篮球比赛，并且教育我责任只不过是一支球队取得成功的一个层面而已。肯塔基州大学队和所有篮球运动的经历告诉我们，没有一套万能的公式可以让一支球队取得连续的成功，因为太多的可变性因素与个人技能、队员的经验、教练员的知识和教学能力等相关因素。虽然没有一种训练计划能够有效地训练出不断取得成功的球员，但是在近半个世纪的时间里，我作为球员、教练员和管理人员已经认识到如果能够正确地应用下列五项指导

原则，并加上坚定的决心，将会产生不断取得成功的球队。这五项指导原则就是：

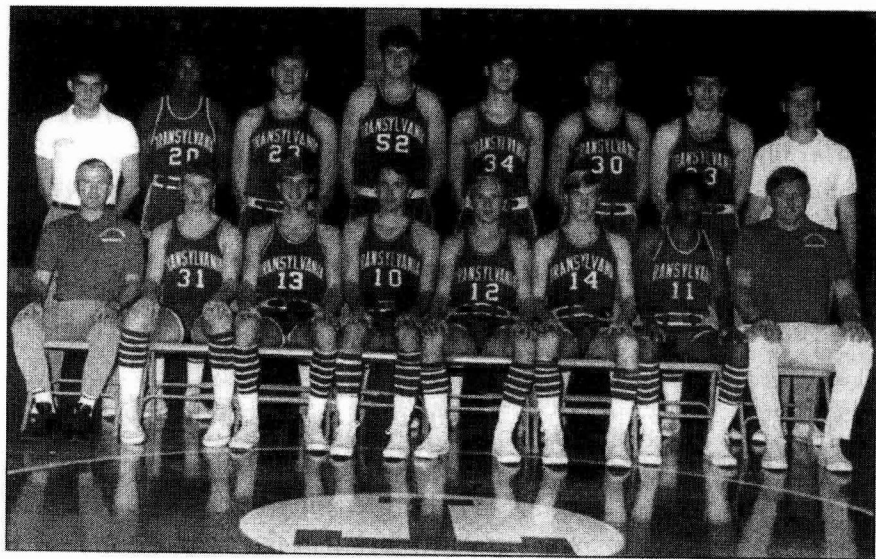
1. 努力打球。
2. 用智慧打球。
3. 执行计划。
4. 要大公无私。
5. 最大限度发挥自己的优势，使自己的劣势最小化。

作为一名终身的学生和一名篮球教师，我在大学篮球队里做了 19 年的主教练和 8 年的助理教练员，作为优秀的助理教练员曾为 5 位 NBA 主教练服务过，在为自己挣薪水过程中，我深入地分析和领悟这五项基本指导原则的涵义，我发现能够采用这五项指导原则的教练员，不管水平如何——高中的、大学的或者专业的教练员，都为他们自己和他们的球队取得了很多的胜利。这五项指导原则是这本书的基础，并且也必将影响所有教练员的工作和训练。

原则一：努力打球

1958 年我毕业于特兰西瓦尼亚大学，它是一所规模较小、学术声望很高的学校，位于有着悠久的篮球历史和篮球传统的雷星顿城。在大学我们很快意识到穿上篮球鞋子很舒服，因为从事的是自己有兴趣的事，并且和国家队位于同一座城市，我们经常生活在它的影响之下并受其感染。在大学我是篮球队的队长并且在我取得教育学学士学位之后，我找到了一份教练工作。

对于我来说，钱不是问题，而我所寻求的是机会。当我知道能去一所高中执教时，我高兴得跳了起来，这所高中位于肯塔基州，沃塞勒小城镇，距离雷星顿大约 12 英里（1 英里=1.6093 公里）。我教 5 个班级，执教 3 支运动队——篮球、足球和棒球，并且经常乘校车去参加体育赛事。我的年薪是 3200 美元，对于我来说已经很不错了。这是我作为篮球教练员的机会，而且是一个极好的机会。此外，我由于太繁忙而没有时间去抱怨什么。



李（图中第一排左）和他的球队

许多人都有一个像我这样努力工作的经历。但是如果篮球成为一个人的梦想，去打球或做教练员或者两者兼顾的话，努力工作和奉献精神是一支球队取得成功的必备因素。有些年轻人并没有给我留下深刻的印象，他们说想从事教练工作，但却拒绝了一次很好的机会，因为他们不想生活在一个小城镇里，最终从奋斗的道路上离开了。为了在你的教练工作中或篮球比赛中取得突破性的进展，你必须愿意从小事做起，并且努力地工作。无论在高中、大学，如果运动员和教练员所作的努力和工作没有全力以赴的话，就不会取得连续的成功。处于这层次的球员和教练员必须做好多的工作才能使自己的努力发挥到最大，从而保证打下一个坚实的基础。因为，在任何其他外界条件平等的情况下，努力往往造就成功者。大卫是特兰西瓦尼亚大学的打铃工人，他通过一个例子向我们说明懈怠是不可接受的。虽然由于头部遭受打击导致大脑瘫痪，他仍然为完成自己应尽的职责而没丝毫的松懈，并为此感到莫大的自豪。他是我们球队中的一名核心成员，为我们的球队树立了一个非常好的榜样。他极大地鼓舞了球队中每一位成员，以至于球队中没有一个人产生

过抱怨和放弃的念头。

下面一些要点简明的概括了努力工作的方法：

- **注意力保持高度集中。**就像生活中的许多事情一样，赢得篮球比赛的胜利同样需要一种强烈而持续的努力和付出。要忘掉捷径和使你分心的事物，除非你是一个非常幸运的人，否则就没有捷径而言。成功者认识到他们必须保持注意力集中，朝着巅峰的道路努力工作，并且要进一步认识到，令人沮丧的挫折在通往成功的道路上会始终伴随着我们，无论你是单独在室外的球场上练习个人技术，还是在赛季中参加球队的训练，专注是学习、记忆和执行任务的根本。当运动员注意力分散并且没有保持一定的紧张度时，像脚踝扭伤和肌肉拉伤这样的运动损伤在训练中就会经常发生。

- **效率。**为避免运动员分心，其中教练员采用的一种方法就是保持训练内容的趣味性、有效性和实用性。用一个计时钟来调节每一个训练内容的练习时间，以便使个人的训练得以欢快地、适宜地过渡。练习一般不超过 5 分钟，除非是混合的练习。20 分钟的防守练习时间可以涉及到一些具体技术细节，比如说投篮、防守脚步动作、对抗练习；这些练习应不断地变化，以便保持长时间的训练。变换内容练习法可以避免运动员产生厌倦情绪，还可以帮助他们保持注意力高度集中。在越短的时间内完成的任务越多，对于参与的每一个人来说，训练就越有效果。

- **竞争无时不在。**不管你是一位正在为进入大学运动队而努力的高中新手，还是一位正在为进入名人堂而奋力拼搏的 NBA 顶级高手，或是一位刚刚处于起跑线的运动员，一种健康竞争氛围的训练环境将有助于你的快速成长。高中球员能就近地找到竞争的机会，可以与当地的教派联盟、YMCA，甚至与邻居家的同伴们竞赛。大学里的球员或更高水平的球员可以强化自己最简单的进攻技术来实现竞技水平的提高。例如：个人投篮技能比赛的结果可以以优胜者的产生为标志，要记录谁是第一位投进一定数量球的球员，然后宣布一名优胜者，一旦优胜者产生，就要变换练习方法。对于一支球队来说，投篮练习要建立在球员的外拉、后退、下压后的向上摆脱的基础上，投进 5 个篮的队为胜。由于我和 NBA 伟大的投手在一起合作过，如戴尔·柯里、格林·莱斯、戴尔·

埃利斯和里奇·皮尔斯，因此我可以告诉你这类竞争性的练习能使练习者不断地进步。

- **加班加点。**训练的业余时间是一个运动员追求能力提高的好时机亦简称为 PIT。无论是额外练习持球、抢篮板球、防守还是投篮，那些每天加量练习 15~30 分钟的运动员，将比那些练习时间开始时准时出现，练习一结束就立即离开的运动员提高或进步得更快。增加练习的时间也可以为教练员和运动员之间关系的优化和改善提供一个绝佳的机会。掌握了一定运动技能的运动员，加上对教练员的感觉又很好，在从一个练习过渡到另一个练习时，其训练动机将会受到更大的激发。许多教练员都将 PIT 看做是训练中不可或缺的而不是当做可有可无的一部分。PIT 对于年轻的 NBA 球员和不可能获得更多上场比赛时间的老队员来说是非常重要的。

原则二：用智慧打球

在球场上无目的地跑动是没有任何结果的。作为一个善于思考和分析的人，特兰西瓦尼亚大学教育学院院长吉姆·布劳德斯博士经常观摩我们篮球队的训练，他常常质疑我们为什么有些特定的事情一定要去做。比如：他想知道为什么在压力下进攻训练中，我们要进攻七位防守者。球员注意力的高度集中深深地吸引了他，并且他想知道是否他们能在教室里模仿这种练习。我们谈论了在打比赛和合作过程中的难点，他对教学程序（过程）很感兴趣，并且很欣赏球员和教练员之间的付出与回报。他的研究表明，特殊的训练方法和计划比一般的训练更具重要性。更重要的是他强调在做每一件事都要有一定的目的性，就是说，你要为你的工作制定计划，并且去实施这项计划。球员会议和篮球场是你实施计划的地方，也是球员通过智慧打球，走向成功的地方。

- **注重运动智能的培养。**在决定如何实施训练计划方面，一个教练员可以驱动、推动和引导他的球队。一位教练员，相对于其他风格而言，通常喜欢一种训练风格。但是在漫长的赛季训练中，所有的训练方法将有可能交叉运用，工作效率高的教练员都明白，一项训练计划制定

的基本要素不仅包括在比赛中的胜利，也包括每一名球员在知识、能力方面所取得的进步。

• **训练要有目的性。**如果球员不了解篮球运动的基本原则，并且不能在训练实践中学习这些基本要点，他们就不能在球场上用智慧打球。一支球队如果不能从根本上团结协作，不能为了共同的目标奋斗的话，打起比赛就会很艰难，特别是在球队面临困境的时候。一些使比赛看起来很简单的球员，如前纽约尼克斯队的球星沃尔特·弗雷泽，也许有这样的感觉，自己不仅是在靠直觉（本能）和积极性打球，技术统计的结果也向我们揭示了这样的故事。弗雷泽，一个有着 13 年 NBA 球龄的老球员，在每一场比赛中平均得 18.9 分和 6.1 次助攻。同其他杰出的球星一样，在参加的 93 场季后赛比赛中，他将自己的成绩提高到平均每场得 20.7 分和 6.4 次助攻。训练期为运动员们提供了亲身实践的机会，从而使他们了解到自身的长处，同时也与球队中的其他成员培养和建立了共同的目标。

• **打下坚实的基础。**从高中水平的球员到职业水平的球员，教练员必须寻找机会来培养他们最基本的进攻和防守技能。当年轻的运动员通过不同的阶段不断进步的时候，应当在得分能力的培养方面给与较多的关注和投入。球队中的头号得分手并不一定就是最好的球员，但是这种情况对于那些看报纸来了解比赛情况的人来说，通常是不明显的。

一名得分很多的球员不一定是一名优秀的投手，投手可能是得分者，但他常常不与周围的同伴合作。在很多情况下，一名高大、年轻的球员可以很轻易地得到很多分，因为他比防守者更高大。当他收到了关于他得分的新闻报道，他非常激动，他可能不知道自己还需要在传球、运球或增加起跳高度方面改进和提高。教练员必须提醒自己需要在哪些方面做工作，因为当运动员在攀登篮球运动之梯的时候，全面地掌握各项技术将是重中之重。篮球比赛所需要的远远不止是进攻得分，良好的防守习惯也是必需的。球员必须尽早学会在进攻人面前的站位，站在跳投队员的前面，避免进攻队员的运球突破，并且运用良好的抢篮板球技术。正在为进入好的大学或职业运动生涯努力的球员必须具备全面的技术。良好的进攻和防守技能，已经成为技术全面

运动员的必备条件。

● **使犯规处于适度控制之下。**运动员一旦学习了基本的篮球技术，就应该开始明白，犯规并且将对手送到罚球线上是一种惨重的代价。犯规是因为懒散或在比赛中没有占到适当的位置，或篮球基本技术不扎实等原因。运动员在比赛中犯规，这是一种很不明智的打法。教练员需要给队员强调，多余的犯规通常是导致失败的原因。在没有人防守的情况下，在篮筐前 15 英尺的地方直接投篮，对于一名优秀的运动员来说，不应该是一件很难的事情。在夏洛特 UNC 队、普杜大学、南佛罗里达大学我就曾有一条规定，只要某队员发生了第一次犯规，我就立即用替补队员来替换他。我制定这条规定有两个目的：首先，替补队员会感觉到他是球队中很重要的一分子。因为他知道，在自己位置上的首发队员一旦第一次犯规，自己马上就要上场打比赛。知道了自己在比赛中随时要上场比赛，替补队员在平时的训练中就会倍加专注地练习。他就不会产生固定思维，认为自己仅仅是一名替补队员，因而不需要在练习中努力地去训练。其次，当首发队员因为首次犯规而离开比赛场时，他就会在无形中接受到一个严肃的事实：随意的无节制的犯规会对球队造成伤害。通过在场边的休息，队员就会集中注意力提醒自己不要再造成第二次盲目的犯规。这条规则也包括，如果首发队员在造成第三次、第四次犯规后，就让他坐在替补席上，这样可以避免早期犯规的问题。

● **将球交给合适的队员。**教练员和球员在平时训练中要认真练习以保证在比赛的最后时刻，使合适的队员接到边线传球。一个球队在比赛的最后时刻要保护球队的领导者，要不遗余力地将球交给球队中容易造成对手犯规的最好的罚球手。因为队员们都知道一旦边线传球成功，对手就会犯规。NBA 老牌劲旅夏洛特黄蜂队经常运用一种打法，就是在对手贴身紧逼的情况下将界外球传入球场内，队员们站成一条直线，排成纵队，然后在球场内向开放区域随意拉开接球，防守队员就会对接到边线传球的队员实施犯规。我们认识到，在那种情况下，我们的第一选择就是队中最好的罚球手格伦·莱斯，如果我们成功地将球传到莱斯的手里，对手就很不情愿再对莱斯犯规了，因为他的罚球命中率高达 85%。不及时的犯规，终场时间就会慢慢到来，这意味着比赛在我们的