

# 青少年篮球 训练精要

【美】瑞恩·古德森 (Ryan Goodson) 著 毕成 徐勇捷 译



**Ryan Goodson**

从青年队到NBA级别球员，执教超过20000人  
库里篮球技术训练营教练  
美国篮协签约教练

基于“动作成型-重复-比赛”的技能训练原则  
通过100+ 有趣、高效、创造性的练习  
掌握基础技术和团队战术  
· 运球 · 传球 · 投篮 · 篮板 · 防守 · 进攻



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 青少年篮球训练精要

[美] 瑞恩·古德森 (Ryan Goodson) 著

毕成 徐勇捷 译



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

青少年篮球训练精要 / (美) 瑞恩·古德森  
(Ryan Goodson) 著; 毕成, 徐勇捷译. — 北京: 人民  
邮电出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-115-45858-2

I. ①青… II. ①瑞… ②毕… ③徐… III. ①青少年  
— 篮球运动— 运动训练 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130528号

## 版权声明

Copyright © 2016 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

对于勒布朗·詹姆斯, 斯蒂芬·库里, 凯文·杜兰特和其他所有顶级篮球运动员来说, 职业生涯都从专注于篮球基本要领开始。本书正是热爱篮球的青少年、篮球教练员和运动员所需要的科学、系统、高效的篮球训练全书。

本书是由世界知名的篮球教练和实战训练师——瑞恩·古德森, 综合他多年来执教青年球员和职业球员的经验写成。基于“动作成型-重复-比赛”的技能训练原则, 本书提供了超过 100 种的有趣、高效、创造性的练习, 帮助读者掌握运球、传球、投篮、篮板、防守、进攻等方面的基础技术和团队战术。书中的练习包括 NBA 著名球员和教练员所使用的训练方法。通过阅读本书和进行练习, 读者将有效掌握篮球运动的基本要领, 全面提升篮球技巧和竞争优势。

- 
- ◆ 著 [美] 瑞恩·古德森 (Ryan Goodson)
  - 译 毕 成 徐勇捷
  - 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>
  - 北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16
  - 印张: 15.5 2017年9月第1版
  - 字数: 252千字 2017年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-10035 号

定价: 68.00 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: 京东工商广登字 20170147 号

致我所爱的人：

爸爸妈妈（感谢你们一如既往地相信我）；

我美丽的妻子艾希莉；

我亲密的家人查德、卡罗琳、莎蒂、比利、黛比、克里、艾伦、贝尔，

还有小斯尼克；

最后还有我的祖父比尔·古德森和拜伦·哈斯。

# 致 谢

---

特别感谢我的教练和导师，他们影响了我的的人生，为我指明前进的方向。没有你们，这本书不可能完成。感谢你们激励我努力拼搏，追求卓越，充满自信。感谢你们教会我打篮球的正确方法。感谢你们成为我人生中的指南针。能有你们这样的教练，我们这些运动员三生有幸。

加农·贝克尔布莱恩·坎特雷尔

杰森·卡佩尔

鲍比·克雷明

约翰尼·伊利

约翰·拉蒂摩尔

马特·麦克马洪

理查德·摩根

巴兹·彼得森

莱斯·罗宾逊

艾哈迈德·史密斯

马克·汤普森

# 前言 做好训练与学习的准备

---

欢迎阅读本书。谢谢你投身到篮球这项伟大的运动中来。篮球一直在不断演化之中，我们总有新的东西需要学习。随着我对篮球研究的深入，我发现我不懂的地方越来越多。获得成功的唯一方法就是不断延展、不断成长、不断创新、不断提高，认识到自己是一件在发展变化中的作品，并做好终生学习的准备。无论你是希望学习篮球的基础知识或者提高自身作为运动员的篮球技能，或者想要成为一个更好的教练，更有效地指导和训练我们的下一代，那么你来对了地方。

我有幸训练过全球各地的球员，从青年队级别到 NBA 级别。自 2009 年以来，我与超过 2 万球员合作过，在全美 30 个州以及世界多个国家举办过训练营和教练实践课。我制作了许多具有指导性的 DVD 以及在线训练项目，在 YouTube 上的点击量已超过 500 万次。我也曾与世界上最好的教练和球员合作过，非常高兴能与你们分享我的经验。

## 本书基本大纲

本书强调通过实战训练来学习。我为本书特别创造的“动作成型 - 重复 - 比赛”的技能训练原则，能为球员和教练提供一种通过有趣、高效和创造性的方法学习和掌握篮球基础技能的定式。

### 动作成型

首先，你需要通过分解训练来找到每项技术的原理并形成恰当的动作姿势。一个篮球运动员要打好基础，必须对各项原理有深入的理解。学习和掌握这些宝贵细节的最好的方法就是练就个人技能。

### 重 复

不断重复这些分解训练，直到肌肉能够记住这些动作，并养成正确的动作习惯。

## 比 赛

动作成型后，你将要开始一系列精进化的练习。这些训练是更综合性的，类似于上场比赛。这些训练有计分，让你能够掌握自己的进步程度。这时候真正的训练才开始！第一步和第二步只是学习，第三步才是训练、提高和精进。

除了上述的训练，每章还有特殊的板块，帮助教练和球员父母成为更好的老师、领导和训练师（所有这些都对一个好的篮球运动员的成长都至关重要）。篮球基础这本书对每个人都十分有用。

## 给父母和教练的话

无论你是父母还是教练，首先你需要明白的就是教年轻人打篮球是一件非常有挑战性的事情。我经历过各种你能想象的情况和困难。我教过的学员有的不专注，有的行为有问题，有的运动能力不行，有的协调性不好，还有的缺乏对篮球的兴趣。作为教练，你将面临许许多多的问题。但幸运的是，只要你充满活力、激情与创造性，这些问题都能解决。我的工作就是让你们掌握教学的正确方法和策略。我如果在最初当教练时就知道这些该多好啊！

### 对年轻运动员的教学方法

当你进入一个新的主题，遵循以下方法：

1. 表述：用自己的语言描述这项技术或练习（通过听来学习）。
2. 演示：积极演示一项技术或练习（通过看来学习）。
3. 参与：让球员参与和尝试某项技术或训练（通过运动学习）。

### 循序渐进

如果你知道如何循序渐进地教学，即使是最难的篮球理念和技术也可以被掌握。本书有许多循序渐进的例子。球员应该学会一些个人技术之后再一对一对抗练习。在学习跳投前应该掌握上篮。你将要学习如何从零开始掌握篮球的基本功。

## 口头提示和缩略词

口头提示是确保学员掌握你所教知识的有效方法。用口头提示，你就可以把你要教授的点打包起来，例如“你运球具有攻击性的时候对手根本防不住你”“保持低重心，比赛将对你有利”。用每个教学点的首字母组成一个缩略词，例如，当教授投篮时，许多教练用“BEEF”这个缩略词，这个词代表着：

平衡（Balance）

目光直视篮筐（Eyes on target）

手肘向内（Elbow in）

跟进动作（Follow through）

口头提示和缩略词是帮助球员获得相关信息的有趣方法。

## 互动回应

有一点需要记住的是，你训练球员是需要使用一些策略让他们融入进来的。枯燥是你的敌人！我用的一个方法就是让球员呼应你。我会让球员回应我的指令。这也会让他们保持专注。比如我会说，“每个人击掌两次，每个人运球两次”。他们必须快速果断回应，不然就会有惩罚。

## 做一个编舞者

教授一项复杂的技术或者动作的好方法是把球员当作舞者来训练。用数字把该技术分解成几个易学的部分。例如，当学习常见的终结上篮动作“欧洲步”时，可以遵循以下指导：

1. 起始站姿
2. 右脚向前迈一步
3. 左脚向侧方移动
4. 高高跃起完成出手

当你说出每个数字时，球员完成相应的动作。用数字还有一个好处就是你可以轻易发现是哪一步做得不对。



## 让学生成为老师

我在美国之外的地方当教练的时候，很多时候面临这样一个问题，我一个人需要教 30 个左右的球员。这种情况下你应该如何应对？这确实不容易。但如果你让你的学生成为老师，问题就迎刃而解了。每次在我教授讲解一个概念时，我会找出那些完成这些技术很好的球员，我让他们成为我的助教，帮助那些还没有掌握的人。这对那些学得比较慢而我又没时间一对一教他们的人来说非常有益。这同时对助教们也有好处，因为他们跳出了他们的舒适区域。我坚信，只有当你能够教授一个概念的时候，你才真正掌握它。

## 目 标

记住，你教的是技术，而不是单个的练习。做单个练习也是为了掌握技术。每次训练都有一个目标，球员需要知道和理解这个目标，这很重要。让球员知道这个目标可以帮助他们在比赛中做出本能的反应，并提高他们的篮球智商。

## 教学应直击要点而不是长篇累牍

少即是多，精简是我们应该做的。你说的越多，球员记住的越少。试着将你的课程精简成直切要点的信息。

## 实战和讲解指导比例

为了让年轻球员融入进来，保持每指导 10 分钟便安排 5 分钟实战活动的比例很重要。每指导 10 分钟后，我会试着让球员在实战中运用刚刚所学的内容，这样做也可让球员保持对课堂所学内容的清楚理解和掌握。

## 测 试

教育对一个球员的成功来说必不可少。在每次训练后，考查你球员对所学技能的掌握情况，奖励那些做得对的球员。

## 大局观

首先培养大局观。当进入一个新的主题时，先演示，然后让球员进行模拟比

赛。例如，当你教一个移动进攻技术时，先快速教他们一些基本的动作要领，然后让他们进入 5 对 5 的比赛中。比赛会比较混乱，但如果你不给他们展示大局观，球员不会知道如何在真正的比赛中运用该技术。

## 学会引领

在 2009 年，我在佛罗里达的奥兰多市的一个教练训练营，训练营的教练是世界著名的技能训练教练加农·贝克尔，我当时是个菜鸟教练，渴望从顶级教练那里学到东西。那时候加农在世界各地训练球员，他还训练过 NBA 的一些顶级球员，他的教学充满激情和活力。他简直是激情四射，他的热情很有感染力。当加农出现在体育馆中，你也会忍不住对篮球和生活充满热情。我清楚地记得，在训练营的最后一天，他把我叫过来，用强烈而肯定的语气跟我说：“瑞恩，听着，我一直在观察你，发现你有无限的潜能。我认为你非常适合当篮球教练，这份潜能已经融入到你的血液当中，你的 DNA 当中。你必须继续做下去，你有机会和我一样出色甚至比我更好，明白吗？”听到一名导师以及一个我尊敬的人说这番话后，我思想发生了改变。我想要变得更努力，更坚定。我想要挑战自己，做到更好。更重要的是，我变得更自信。在那天的对话中，加农是个引领者。如果你能引导激励你的球员成为顶级球员，那会怎样？如果你能帮助他们把这项技能用在生活当中，成为更好的球员、学生、儿女、兄弟姐妹和朋友，结果那又会怎样？一个真正的引领者激励他人更加努力，超越自我，更加相信自己 and 团队。

我确信你能想起影响过你人生的引领者。作为教练，你有责任引导你的球员。以下是我经历和观察到的关于领导力的法则。

### 说服而不是告诉

引领者像是一个老板或者军官告诉别人该怎么做。这是不对的。领导力更像是说服而不是告诉。最好的引领者应该能够激励球员，用一种有趣的、有益的和有吸引力的方法将知识和技术打包传授给球员。

## 动力

如何保持活力对任何引领者来说都是一个真正的挑战。领导力会逐渐衰竭。你不断激励别人激发他们的最大潜能，所以你每天自我激励也很重要，这可以通过看书、听音乐或者与父母聊天来完成。记住，如果你想点燃别人的蜡烛并激励他们，那自己必须热情似火。

## 击掌庆祝

在训练时要与球员击掌庆祝。你可能不是最好的或者最具学识的教练，但你总是可以用积极性和鼓励来引领你的训练。

信不信由你，积极的态度和获胜之间是有关联的。一些简单的东西，如相互击掌也能够增加员工的自信。

## 永远保持热情

如果你兴奋，你的球员也会兴奋，伟大源自热情，保持热情！

## 让他们知道你关心

这是我训练一名麦当劳全美高中全明星时获得的一个秘密。麦当劳全美全明星是一个高中生可以获得的最高荣誉。他跟我分享了他的日常生活中的一个习惯，这帮助他领导他的球队获得全国冠军。他是那种队友喜欢跟他一起打球的人，而且他的队友能够为他做任何事情。他如何与队友培养了这种密切的关系？他养成了每天和不同队友进行 5 到 10 分钟对话的习惯。在对话中，他确认他的队友知道两件事情：他关心他们、相信他们。想象一下这对他的队友有多大的意义以及这简单的 5 到 10 分钟的对话对你的球员能够产生多大的影响。如果你想影响你球员的人生，记得在球场和日常生活中养成这个习惯。

## 多说积极的话少说消极的话

对球员积极的评价和消极评价的比例保持在 3 比 1。如果做不到，将会形成一个消极的环境并影响士气。

## 在每次训练的开始和结束时向球员传递信息

使用具有激励性的名言和故事将篮球应用到生活中。一个聪明的教练曾经跟我说：“这些信息是训练中最重要的部分，这有着更重要的意义，这就是为什么我们是教练的原因。”

## 始终行为端正

这应该是不言自明的，你必须确保在场上和场下都做出理性的决定。不要做任何你不希望刊登在报纸头版的事情。保持纪律性，你必须明白，你在场外做的事情会影响你球员的意志，他们会跟随学习并将这些带入场内。以身作则，确保你的行为是值得别人效仿的。你永远不知道谁在看着，没有人关注的人生是没有意义的。你的品格要么引领别人走向他们的命运的正途，抑或将他们毁灭？

## 给球员训练的五点建议

我从球员成为教练并没有很久。我知道如何教授篮球知识和技术，也记得进行训练是什么样的。我很容易想到我教的小学生，因为我教他们的时候我也在训练。球员们，在你们开始学习和训练前，我希望你们记住一些事情。你们需要明白，全世界的球员都做着差不多的训练，学习着差不多的概念，你怎么从这么多球员中脱颖而出？答案很简单，但做起来却不容易。你必须保持高强度的训练，对于高难度的技术动作要有耐心，持之以恒，直到能熟练掌握这些技术。然后你必须保持这些习惯，进行长时间的训练，以完成一些有意义的事情。对于每个我训练过的球员，无论他们是来自 NBA 或者是初学者，我都会与他们分享 5 条训练原则。

1. 成为球场上最努力的人。改变比赛的最简单的方法就是改变你的职业道德。保持高强度的训练，每次训练都保持比赛的速度，或者更快。

2. 成为球场最有激情的人。你的身体可以疲惫，但你的精神不可以，与队友击掌、撞胸或者用言语鼓励他们来领导你的球队。一个有着激情和正能量的人总是能在队中找到自己的位置。

3. 永不放弃！如果你坚持不懈持之以恒，没有你不能完成的事情。失败和困境只是你学习的一部分。

4. 对自己的要求比周围人更高，如果你想要获得更多，你就要期待更多。设立高标准，追求卓越。

5. 耐心：愿意等待！成功没有捷径。长时间重复做单调的事情是成功的关键，慢即是快！在成长的道路上感激并庆祝每一个微小的改进，时刻甘愿等待更大的进步。

现在你已经准备好了练习和学习，并且对如何教导和训练有了基本的认识，那接下来让我们深入学习篮球的基本知识和技术。

# 图表关键点

---

————→ 切入或球员移动

————| 掩护

- - - - -> 传球

~~~~~> 运球

 锥筒

 教练

① ② ③ 进攻球员站位

ⓧ1 ⓧ2 ⓧ3 防守球员站位

# 目录

Directory

致谢 / vii

前言 做好训练与学习的准备 / ix

第1章 运球 / 1

第2章 传球 / 37

第3章 内线得分 / 63

第4章 外线投篮 / 95

|     |      |   |     |
|-----|------|---|-----|
| 第5章 | 获得空间 | / | 119 |
| 第6章 | 篮板球  | / | 151 |
| 第7章 | 个人防守 | / | 179 |
| 第8章 | 上场打球 | / | 201 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| 关于作者 | / | 229 |
|------|---|-----|



## 运 球

运球是个必须掌握的技能，你不需要找到体育馆，也不需要队友或者篮筐来提高你的运球技能。你只是要一个篮球、一块硬的地面和一种努力工作的精神。我的经验告诉我，全世界有许多运球好手，但擅长持球推进的不多。作为一名优秀的持球推进手，你必须擅长运球，但并不是所有运球手都是持球推进手。在运球这一章节，我的重点在于训练可以持球推进并突破防守的技能。运球突破技术能让你和你的球队处于有利位置。能够带球突破防守的球员能够为自己创造更好的投篮机会，提高队友的投篮命中率，赢得犯规以及抢到更多进攻篮板。这就是成为一个出色控球手的好处。我发现有些教练花大把时间把球员训练成投手，但他们却没有教会球员运球和突破的基本技术。在第一部分，我将讲述运球训练的基本要素，以便大家理解和记忆。第二部分，我将帮助你们打磨技术，让你们在球场上运用技术获得胜利并控制比赛。那么现在带上篮球跟我一起来学习运球吧。

### 合理控制运球，而不是让球控制你

有用的运球可以击穿防守、缓解压力、创造机会，但是运球过多也会导致更多的失误、更低的投篮命中率以及挫伤队友士气。合理运用控球，不要运球过多。怎么做呢？学会带着目的去运球，在比赛中，运球的目的只有四个。