



谭朕斌
主编

美国

青少年
篮球

训练方法
250例

Meiguo Qingshaonian
Lanqiu Xunlian Fangfa
250 Li

北京体育大学出版社

责任编辑：佟 晖
封面设计：天意创意

美 ★
国 ★
青 ★
少 ★
年 ★
篮 ★
球 ★
训 ★
练 ★
方 ★
法 ★
250 ★
例 ★

ISBN 978-7-81100-693-3



9 787811 006933 >

定价：25.00元

美国青少年 篮球训练方法 250 例

主 编 谭朕斌

副主编 王新力 陈少青 刘晓华

编 委 徐念峰 倪晓如 李小斌

陈 浩 罗海军 刘华剑

乔博识

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

美国青少年篮球训练方法 250 例/谭朕斌编著. - 北京:北京体育大学出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 693 - 3

I. 美… II. 谭… III. 篮球运动 - 运动训练法 - 美国 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146102 号

美国青少年篮球训练方法 250 例 谭朕斌 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 12.5

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

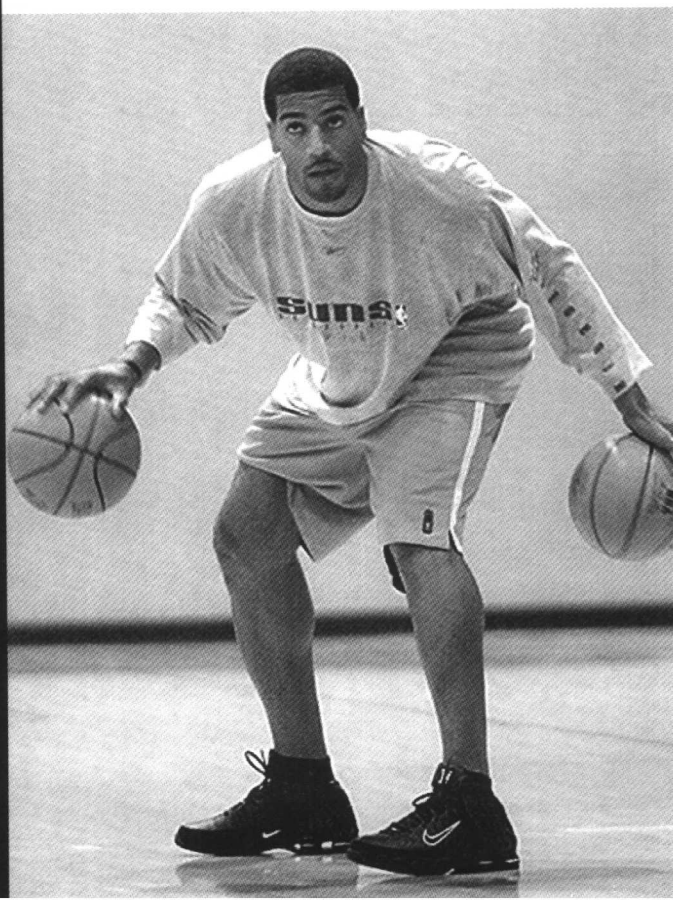
谭朕斌，1964 年生于湖南省郴州市。1993 年北京体育师范学院硕士研究生毕业后留校任教。1997 年考取北京体育大学体育教育训练学博士生，2000 年 6 月获教育学博士学位，是我国培养的第一位篮球专业方向的博士。2002 年 9 月至 2003 年 1 月赴美国新英格兰大学作访问学者。现任首都体育学院教授、硕士生导师。曾任北京体育师范学院党委办公室副主任、中心实验室主任、北京市运动机能评定与技术分析重点实验室副主任。1992 年以来，先后主持和参加了多项国家级、省部级课题的研究及全国统编教材的编写，出版著作 2 部，译著 3 部，在国内体育核心期刊发表了 20 多篇学术论文。



目 录

第1部分 练习概述	(1)
第2部分 进攻技术训练	(9)
基本功训练	(11)
移动技术训练	(21)
运球技术训练	(46)
传接球技术训练	(60)
投篮技术训练	(76)
突破技术训练	(107)
抢篮板球技术训练	(112)
第3部分 防守技术训练	(127)
个人防守移动训练	(129)
防守有球队员训练	(137)
防守无球队员训练	(148)
综合防守训练	(154)
第4部分 体能训练	(167)
篮球运动的项目特点与体能要求	(169)
篮球运动员的基础体能训练	(172)
篮球运动员的专项体能训练	(181)

第1部分 练习概述





1. 练习与运动技能形成的关系

任何运动项目都有各自一整套的专门动作方法,即运动技术。任何运动项目技术动作的形成、巩固与提高都是通过练习去实现的。运动技能、技巧不是先天固有的,而是在练习过程中形成和提高的。学习技术就是在教练员的指导和帮助下,运动员自觉地、反复地、有目的地练习技术动作,掌握正确完成动作方法的过程。在这个过程中,动作的完成由生硬、不协调、不准确,逐渐变为熟练、协调和准确。那些多余的、不必要的和僵硬死板的动作逐渐消失,而使动作趋于规范和完善,并进入巩固化、自动化的过程,形成熟练的技能和技巧。运动技能是从接受技术信息的信息开始,通过反复的练习,由多种分析器参与工作并综合成总的反馈信息,在训练中最后形成的。

篮球运动是一项集体对抗的球类竞赛项目，其技术多种多样，变化无常。篮球技术、技能、技巧的形成，应遵循动作技能形成的规律和教学训练原则。篮球技能的形成有它自己的程序和特点，其程序为：一般地了解动作，建立完整正确的动作概念；在简单条件下练习动作，掌握正确的动作方法；在复杂条件下改进和完善动作，掌握动作的运用能力和提高应变能力。

在简单条件下练习，主要是采取完整练习法和重复练习法，以掌握正确的技术动作方法，让运动员能独立地、完整地完成任务动作。在复杂条件下练习，主要采取重复练习法、变换练习法和综合练习法，循序渐进地改变练习条件，增加完成任务的难度和数量，其目的是发展素质、机能，掌握动作技术的运用能力，提高完成任务的质量，为过渡到对抗和比赛条件下的练习打好基础。在比赛条件下练习，主要采取比赛练习法，让运动员在有规则制约和对抗的情况下运用已掌握的技术动作，巩固和提高技术动作的运用能力，培养主动性、创造性和应变能力。

在篮球训练中,广泛地采用多种练习形式和方法,这是由篮球运动技能形成的特点所决定的。随外界情况的变化而改变自己的动作,重新组合动作,以适应比赛中空间与时间的变化,抓住时机去完成攻守任务,是训练的终极目的。所以,千篇一律毫无变化地采用某一种练习形式和方法,是不可能达到这种目的的。

2. 运用练习方法的几个原则

在篮球教学与训练中，练习的选择与组织非常重要。既要遵循动作技能形成的规律和教学训练的原则，又要结合篮球运动的特点，选择适合于完成具体教学和训练任务及对象水平的练习方法，并在练习的全过程中发挥组织、指导和帮助的主导



作用。在运用练习方法时，应遵循以下原则。

(1) 循序渐进原则

在选择练习方法、提出练习要求时，要遵循由简入繁、由易到难的渐进性原则。一般先采用比较简单的练习形式和方法，在初步掌握技术动作的基础上；再变换练习形式，改变完成动作的条件，提高练习要求。同时，要有不同程度的复杂性，以扩大队员运用技术动作的范围，提高运用技术动作的能力。书中每个练习都是在符合动作机制的基础上循序渐进进行的，这样有助于正确无误地教会青少年掌握规范的动作，形成正确的技术动力定型。

(2) 精选多练原则

根据全队或个人的具体情况，有针对性地精选练习方法，反复练习。书中的每个练习均有其特定的练习目的，以解决某个特定的技术和能力。练习时应严格按照每个练习的要点提示去完成。在正确地掌握动作方法后，应逐步提高完成动作的速度。每个练习都在“要点提示”部分涉及了所有的细节及要求，它为教练和队员提供了某一技术动作必不可少的细节。

(3) 多样化原则

用一种方法练习基本功，用另一些相关练习去提高队员的兴趣和能力。相关练习不仅可以用不同的手段教会运动员相同的技术动作，而且可以避免单调乏味，收到异曲同工的效果。在使用这些练习时，运动员不仅学到了篮球基本技术，而且对某些篮球打法也会有所了解。在选择练习方法时，形式方法的多种多样是很必要的。多样化能训练队员在不同条件下完成技术动作，提高观察、判断和技术运用能力，从而在比赛对抗的条件下提高运动技能和应变能力。同时，多样化的练习能够提高运动员的练习兴趣，保持良好的注意力，培养运动员的主动性、机动性和创造性。

(4) 练纠并举原则

练习中要注意练习与纠正错误的结合，练纠并举。掌握任何一个新技术动作，都不是一帆风顺的，常常是与消除一些多余动作和不正确的动作相联系的。除了运动员独立反复地练习外，还伴随着教练员或自己对错误的纠正。除了教练员在练习中的语言刺激和对错误的纠正外，运动员在练习中要自我分析、自我检查、想练结合、相互观察和相互帮助，这有利于改进动作，培养独立性，以及团结互助和克服



困难的精神。

3. 练习的基本要求

(1) 基本功的练习要求

基本功训练应该从个人练习开始,逐步过渡到2对2、3对3练习,最后进行4对4练习。教练员要科学制订训练计划,合理安排每一阶段的训练时间,针对性地采用训练方法反复练习,并用图表记录运动员的训练情况。

基本功的训练步骤为:首先在无防守的情况下练习,掌握正确而熟练的脚步动作;然后在有防守的情况下复习、巩固。此阶段,运动员的技术动作往往会产生变形,教练员一定要严格要求,耐心帮助运动员改进,促进运动员的基本技术不断提高。

基本功练习要贯穿于整个训练过程始终,包括5对5练习、攻防综合练习、特殊情况下的战术练习等。教练员每天都应安排一定时间练习基本功,只有不断重复练习才能不断提高运动员的篮球基本功,并且基本功的练习要求一定要与教练的篮球哲学相一致。

不同阶段训练的侧重点应该有所不同:

第一阶段(训练前期),这是训练期中最长的一个阶段,在这一阶段,每次训练的时间平均为2个半小时,主要是个人基本技术、少量对抗技术、初步掌握全队攻防战术方法、球员之间的战术基础配合等内容。

第二阶段(训练中期),这一阶段要在上一训练阶段的基础上,进一步提高个人技术,确定并完善全队攻防战术体系,即选定适合本队的攻防战术,排除球员既不理解又不能运用的攻防战术,改进个人技术中的薄弱环节。

第三阶段(训练后期),这一阶段主要进行全队攻防战术演练及实战训练,但应减少训练时间,避免球员身体强对抗和受伤,同时又要使球员精神和身体上做好全面准备,保持良好的精神状态和一定的紧张水平。教练员一定要防止球员松懈,球员的任何松懈和懒散都将导致全队的训练前功尽弃。

第四阶段(比赛期),这是在联赛进行过程中的训练阶段,主要利用比赛场次间隔之间的时间进行有针对性的训练。这一阶段不要再学习新的攻防战术配合,而要针对对手的具体情况,调整、改进本队的攻防战术,完全针对比赛的需要进行训练。



(2) 传球的练习要求

传球是组织进攻的主要手段,队员的首要任务就是通过传球为同伴创造良好的投篮机会,球队75%的投篮机会来自于助攻。传接球是最为重要的进攻技术,教练在训练中不仅要提高传球技术,更应强调接球技术的提高,因为由于接球原因引起的错误多于传球原因引起的错误。

练习传接球时应注意:

- ① 基本技术必须通过实践操练才能掌握;
- ② 反复练习。

不仅要掌握全面的基本技术,更重要的是如何在比赛中运用技术。教练员在平时的训练中要不断提高队员的应变能力,因为应变能力对队员在比赛中运用技术至关重要。

(3) 投篮的练习要求

进行任何一种投篮练习都应有明确的目的,并且尽可能像比赛一样。为了使投篮练习同实际比赛一样,必须在练习中施加各种压力,如要求命中率、增加竞争因素等。竞争因素可以是与其他队员竞赛、与其他组竞赛、与其他对手竞赛(其他对手是指预定的标准、预定的时间)。投篮练习不仅要有准确性的要求,而且要有投篮总数的要求,以提高传球、抢篮板及投篮的速度,从而加快整个投篮练习的节奏。通过设定“质”的要求以提高练习的竞争性,通过设定“量”的要求以提高练习节奏和练习强度。

对练习胜负应有相应的奖罚措施,处罚可以是冲刺跑、俯卧撑、仰卧起坐等。以时间要求作为练习标准简单而有效,因为计分牌上的时钟不仅清楚可见,而且可促进队员加快练习速度。练习中要不断提醒投篮队员“快速但不要匆忙出手”,即不要为了单纯追求投篮速度而使投篮动作变形。

投篮应该分组配对练习,每次练习都要计时、计分,并要求投中后队员要大声“计数”。除得分最高的3名队员外,其余队员在练习结束后都要给予一定的处罚(冲刺跑、俯卧撑等),这样可激励队员努力训练。在进行投篮练习时应注意以下具体要求:

- ① 减少不必要的动作;
- ② 注意投篮的跟随动作;
- ③ 肘关节不要外展;
- ④ 非投篮手扶球侧部;



- ⑤ 投篮时抬肘伸臂;
- ⑥ 罚球前停留 2~3 秒;
- ⑦ 重心稍前倾;
- ⑧ 形成良好的动力定型;
- ⑨ 保持良好的投篮弧线;

(4) 防守的练习要求

首先教会队员基本的防守技术,然后在练习中不断强化,逐步提高要求。教练应根据队员的具体情况,不断变化组合方式,避免队员对防守练习产生厌倦,分散注意力,因为精神集中和身体紧张是防守练习成败的关键。

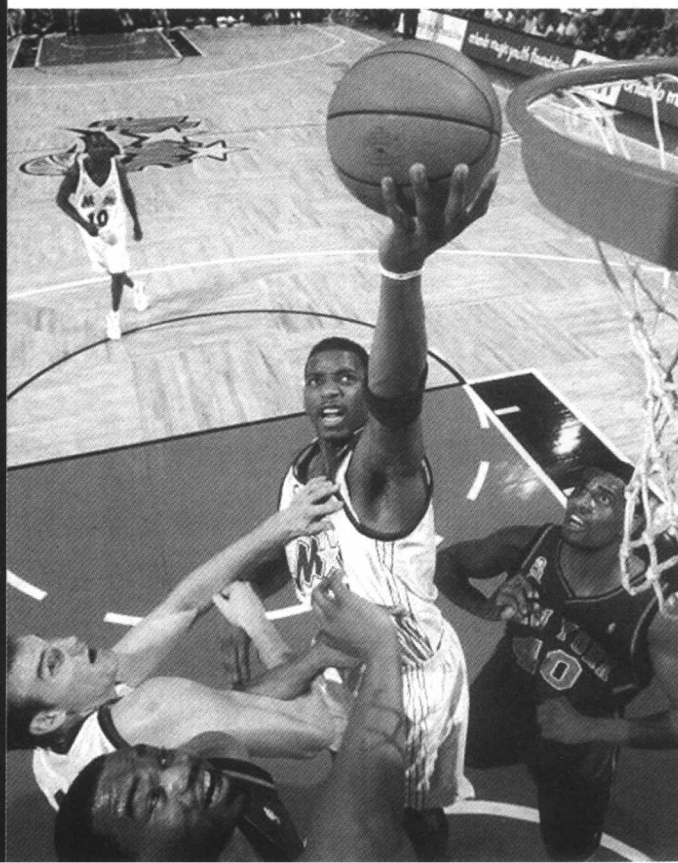
进行防守练习时应注意:

① 刚开始练习时要对进攻进行限制,要求进攻队员尽量运用弱项技术,这样不仅能改进进攻队员的技术,提高进攻技术的全面性,而且可使防守队员先熟悉练习方法和基本防守技术。

② 增加防守难度的方法就是不断扩大进攻队员运球的范围。刚开始时进攻队员在较小的范围内运球,以使防守队员练习基本防守技术,当防守队员掌握基本防守技术之后,可不断扩大进攻队员的运球范围,并允许进攻队员以强项技术进攻,从而提高防守的难度和对抗性。

④ 防守范围最后应扩大到全场,防守队员必须综合运用多种防守技术进行防守。

第2部分 进攻技术训练





基本功训练

练习1 持球姿势

练习目的：采用强制性的练习培养良好的持球姿势。

练习方法：如图1所示，队员排成4列，按照教练员“准备”口令做持球姿势。听到“跑”的口令，做运球的模仿动作，跑向对侧的端线。前面一组跑出，后一组随即在端线上以“准备”的姿势等待起动。此持球姿势就是既能传球又能投篮，还可以运球突破的姿势。这个姿势后卫、前锋、中锋各种位置都适用。初练这个姿势时也许会觉得很枯燥，一旦掌握之后，必然会使进攻十分顺畅，请坚持练习下去。

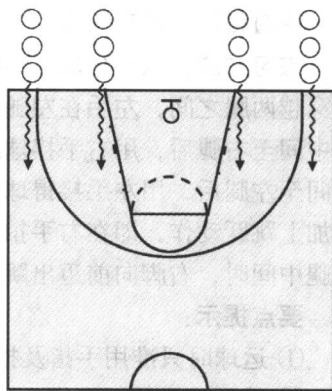


图1

要点提示：

① 在自己能够移动的范围内尽量地加大步幅，一只脚稍稍在前为好，两脚不要平行。保持随时攻击的状态十分重要。

② 上身要挺起来，尽可能使人看起来高大，给对手以压迫感。

③ 不要将视线落在地板上。球场上包括自己在内有10名队员，要使自己能看到其他人的活动，能够随时把握其他9名队员的活动状况是十分重要的。

④ 要设想在防守密集区域控制好球（特别是设想在限制区内控制好球），对方左右的夹击也好，前后的围攻也罢，都要毫不动摇地保持姿势控制球。

练习2 提高手指的球感

练习目的：提高球感及控球能力。

练习方法：队员两腿分开站立，右手持球置于右腿前。右手将球穿越两腿中间，将球交于左腿后的左手，左手接球后由左腿外侧绕过，再穿越两腿中间，将球