

青少年篮球意识训练

QING SHAO NIAN LAN QIU YI SHI XUN LIAN

谢泽新 编著

人民体育出版社



青少年篮球意识训练

谢泽新 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年篮球意识训练/谢泽新编著. —北京: 人民体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2664-2

I. 青… II. 谢… III. 青少年—篮球运动—运动训练 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073891 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 9.125印张 217千字
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
印数: 1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2664-2/G·2563

定价: 16.00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: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

篮球运动是一项让人终生为之奋斗的、魅力无穷的有趣的高智商游戏。作为教练员，我以为最重要的是要了解运动员平常都想些什么？最需要的是什么？同时，我也常问自己，为什么多数运动员经常犯同样的毛病，例如：开局兴奋慢，难于发挥应有的水平；换人冷场、战术脱节；经常以我为中心，时而冲动蛮干，时而懒散放弃；战术理解能力差，难于与新同伴合作。这些毛病无论怎么说，都将成为青少年运动员继续向高水平发展的绊脚石。很多青少年朋友碰到我也问，怎样才能使他的篮球水平，在短期内有大幅度的提高？怎样尽快达到高手云集的篮坛顶峰？这些问题我的回答是：快速成才的愿望是好的，“捷径”只有一条，那就是“苦练加巧练”。苦练就是要练身体、练意志、练技战术，巧练就是要练篮球意识和思维方法。只有在投入篮球运动过程中，随时了解自己的目标和任务，把握篮球运动规律，掌握行动次序，合理运用比赛节奏，确立有篮球运动特点的思维系统，建立同伴之间默契配合意识，才算走上了一条正确的成才路子。而这本书恰恰是要在这些方面给青少年朋友一点帮助。

《青少年篮球意识训练》首先从运动员的认识、意识、意志分析入手，强调篮球运动员成才所必须具备的认知，学识基础。接着介绍比赛中面对各种对手，各种战术的应变思维过程





和处理方法。督促青少年运动员在掌握篮球技、战术的同时，具备篮球运动的正确的意识结构。再通过讲解篮球场上辩证法，了解制约篮球意识形成的诸多问题，回顾篮球运动发展史，逐步揭示篮球运动的各项原则、篮球比赛的制胜规律。使青少年篮球运动员在注意观察、审时度势等方面，确立正确的模仿学习习惯，就能早日成为既有扎实基本功，又有科学思想，既掌握了篮球运动的规律，又不失具有浪漫的想像力的，有勇有谋、有志气、有豪气的优秀运动员。

这本书与同类书籍的不同之处还在于，在指导运动员建立简捷、机智的思维方法的同时，提示运动员认识和处理好三个关系：第一个是个人与集体的关系，第二个是自己与对手的关系，第三个是战术与技术的关系。

在第一个关系中，首先摆正自己在球队的两个位置。第一是物质位置，就是你怎样认识球场的三维空间，进而怎样利用好、把握好球场的三维空间。你怎样运用跑、跳、投的基本技术，掌握和控制更多的空间和地域。运用好时间，控制好球权。运用好技、战术，制约对手技、战术的发挥。第二是精神位置，就是球队内，每个球员在同伴间的互相承认、信任的程度。在日常训练和比赛中，队员虽各负其责，但又相互关联，当机会与困难同时出现的时候，队员们每次都在面临一次选择。选择他最信任的那一点或是那一人，把球交他，同时也把希望交给了他。这就是信任的传递，这就是默契配合，这就是同伴间赖以支持的锁链。

在一般人看来，篮球队员人人都知道确立团队思想的重要，视集体荣誉至高无上。可是有些人情急之下什么都忘了，只知道蛮干，只知道老子天下第一。这样的人别人为什么要信任你，你受得起人家的信任吗？你给过人家最好的支持吗？这种人与其说他是自私，不如说他是无知。因为，他不知道信任

通道是怎么才能建立起来的！

第二个自己与对手的关系的处理，最主要的是掌握控制权，如果你不能控制对手，那么你必须尽可能多地控制球权。如果你既能控制球权，又能控制对手，你就“手持牛耳”稳操胜券了。认识自己的优势，比炫耀自己的实力更重要。知己知彼，方能积小胜为大胜，一切都在再坚持一下的努力之中。

第三个技术与战术的关系的处理，最主要的认识是战术好像是圈套，而技术就是圈套里的枪手。也就是说，与人“作战”，首先用圈套将对手套住，然后用“枪手”一个个解决。用篮球的术语来说，就是战术是思想，技术是手段。战术靠技术组成，技术以战术生根，两者相辅相成缺一不可。

毛主席有句名言“穷则思变”。这里说的“穷”是存在，“思”是思想，也是决定。“变”是改变，是意识。也就是说：只要有“穷”的客观存在，“变”的意识才会产生。由于有“变”的意识，才能有改变“穷”的决心，以至最终改变“穷”的面貌。在篮球运动中“穷”是广义的，那就是战术的“落后”与技术的“低能”。“思”就是思想和意识，“变”就是通过训练与模仿迅速进步和提高。

芝加哥公牛队主力攻击后卫，美国 NBA 篮球史上稀世奇才，巨星迈克尔·乔丹率队几经起伏几次复出，六次夺得 NBA 总冠军，创造了一个举世瞩目的传奇。巨星乔丹的退役宣告了一个伟人时代的结束，又一个崭新的时代正在来临。人们会永久地记住这位，曾经叱咤篮坛十多年的英雄，记住他为篮球理论，篮球技、战术，以及篮球文化所作出的卓越的贡献。正如他在自传中写的一样：“我是踩在前人的肩膀上走过来的，我所做的一切，人们将继续做下去，他们会重复我的动作，他们也将比我做得更好”。这是篮坛巨星的希望，也是历史的必然。



愿这本书帮助青少年朋友实现他们自己的梦想，同时借此对曾经为篮球事业作出贡献的人们表示敬意。愿球星们的希望，在后来者身上再放光芒！

谢泽新

2004年6月22日



目 录

第一章 运动员的认知心理与意识意志	1
第一节 心理意识培养的6个方面	1
一、树立团队意识	3
二、培养勇敢、顽强的个性	4
三、培养积极拼抢的意识	4
四、建立无私支持、默契配合的情感链	5
五、培养快速兴奋的好习惯	6
六、培养思维敏捷、随机应变的能力	6
第二节 心理意志品质的培养	
——优秀运动员的品质标准	7
第三节 认知比赛优势的5个意识要点	9
一、思维清楚、选位好、落位快	9
二、节奏好、时间感强、主动控球好	10
三、发动、接应、跟进、衔接要流畅合理	11
四、抢篮板球是获得球权的保证	11
五、攻守平衡，不给对方留可乘之机	12
第四节 制造战机的两个意识要点	13
一、战机是跑出来的	14
二、机会是多次较量中找到的，机会是不等人的	15



目

录

第二章 制定战术的 8 个原则	16
一、多打少的原则	16
二、快打慢的原则	18
三、简打繁的原则	18
四、高打低的原则	19
五、灵打笨、巧打拙的原则	20
六、出奇制胜的原则	22
七、控球和不失误的原则	23
八、协防和依次递进的原则	23
第三章 9 种实用的个人战术	24
第一节 8 种个人进攻战术	24
一、快攻法	24
二、拉空补位法	25
三、围绕进攻法	27
四、传、切突破法	30
五、掩护进攻法	35
六、突破分球法	46
七、居中策应法	48
八、多点、多次进攻法	53
第二节 一个积极应变的防守理念	
——紧逼协防断球法	54
一、对持球人的紧逼	56
二、对无球队员的紧逼	57
三、收缩防守和游击防守	58
四、侧重防守或错位防守	58
五、协助防守	59



六、双人防守	59
七、防掩护进攻	60
八、挤过盯人	60
第四章 攻防行动次序的一般规律	62
一、防快攻的手脑并用的行动次序	62
二、区域紧逼防守的行动次序	63
三、发动快攻的传球和跑动次序	65
四、摆脱紧逼盯人的跑动次序	67
五、抢前场篮板球的行动次序	72
六、抢后场篮板球的行动次序	74
七、协防补位的行动次序	77
八、运用持球“三威胁”动作的次序	78
九、真假突破的动作次序	79
第五章 运用战术原则学习战术方法	81
第一节 区域联防的方法	81
一、区域联防战术的方法	82
二、区域联防战术的利弊	85
三、区域联防战术的训练	86
四、小结区域联防的优缺点	95
五、区域联防的总原则	95
六、阵势转换的3个小原则	96
七、区域联防转换成对位联防的战术训练	96
八、区域联防的5个意识要点	100
第二节 进攻区域联防的方法	101
一、进攻区域联防的3个原则	101
二、进攻区域联防的方法	102





第三节 区域紧逼防守的方法	123
一、区域紧逼防守的战术方法	124
二、区域紧逼防守的战术特点	124
三、区域紧逼防守的战术要求	124
四、区域紧逼防守夹击技术的运用	125
五、全场区域紧逼防守的 3 种阵形	127
六、区域紧逼防守 5 个意识要点	131
七、半场区域紧逼防守战术图简介	132
第四节 进攻区域紧逼防守的 5 个原则	136
一、进攻区域紧逼防守的 5 个原则	136
二、进攻区域紧逼方法图示	136
第五节 混合防守的方法	138
一、“一盯四联”防守的方法	139
二、混合防守的战术要求	139
第六节 进攻混合防守的方法	140
一、进攻混合防守方法示例	140
二、进攻混合防守的 3 个意识要点	143
三、进攻混合防守的教学与训练要点	143
第七节 固定配合进攻的妙用	144
一、中圈跳球时的固定进攻配合	144
二、前场 1/2 处掷界外球的进攻配合	146
三、前场中线发界外球进攻配合	148
四、前场底角处或底线外发球进攻配合	149
五、罚球时的固定配合进攻方法	149
六、最后几秒钟时的固定配合进攻方法	150
第八节 攻、防基本战术的意识要点总结	152

第六章 制约篮球意识形成的 6 个问题	154
第一节 关于规则、裁判、场地与器材	156
一、认识规则 把握规则 为己所用	156
二、尊重裁判、理解裁判就是理解篮球和尊重 自己	159
三、对球场的了解与适应	160
四、球感好是运用技术的先决条件	161
第二节 关于注意、视野、信号和默契	164
一、注意与观察的 3 个重点	165
二、信号、暗号与默契	166
第三节 关于审时度势与控制	167
一、审时度势的必要性	167
二、攻防的时段、层次和点面的掌握	170
三、不要忽视对犯规的控制	172
四、“犯规战术”的特殊作用	175
第四节 关于争当妙传手	176
一、弱侧手的训练与运用	176
二、特长运动员的作用和培养	178
三、模仿、模拟训练是快速成才之路	180
四、争当妙传手，做战术的发动机	183
第五节 关于尝试艰苦的磨砺，培养顽强意志	187
一、到风景秀丽的大自然中体验险峻	187
二、用潜水和负重泅渡去体验风险	188
三、用摔跤的对抗，体验对手的顽强	188
四、用不公平的规则训练坚韧性	189
五、系荣辱于一身，培养大局观	190
第六节 关于以赛促练、实践出真知	191





一、持球有利，控球就是成功的一半	192
二、控制了节奏就是控制了主动权	193
三、控制了篮板球就控制了局势	194
四、“碰板投篮”是简捷稳妥的得分手段	195
五、三分篮和扣篮的威力无比	197
第七章 篮球场上的辩证法	198
第一节 从量变到质变	199
一、心理、身体、技术的关系	199
二、创新与重复的关系	200
三、得与失的关系	201
四、缓冲、制动和重力的关系	202
五、技艺与胆量的关系	203
六、性格与理智的关系	204
第二节 主动与被动的转化	205
一、遇强智取，遇弱强攻	205
二、以己之长攻彼之短	208
三、以逸待劳克敌制胜	209
四、以己之短攻彼之更短	209
五、局部之战，放到全局来打	210
六、主场、客场利弊的利用	211
第三节 比赛心理与临场经验	213
一、比赛心理与经验	213
二、默契与内耗的探讨	216
三、学会算“篮球账”	219
第四节 运动激情、疲劳与创伤	221
一、体能、节能与节奏的掌握	221
二、运动创伤与疲劳	223

三、运动激情与创新	226
第八章 规律趋向与目标	229
第一节 回顾历史 认识趋势 把握规律	229
一、中国篮球和世界篮球的发展轨迹	230
二、篮球运动各阶段的发展趋向	235
三、运动员个人技术各阶段发展的趋向	238
四、篮球比赛制胜的规律	240
五、把握篮球的特征、规律和趋向	244
第二节 目标与对策	247
一、借鉴先进理念, 强化现代篮球意识	248
二、努力培养和提高队员的兴奋性和进取心	249
三、注意情绪培养, 拓展运动潜能	250
四、抓住攻防要点, 着重提高防守能力	256
五、创编实用战术套路始终走在战术发展的前列	259
第九章 教练员的艺术	263
第一节 运动员的选材与使用	263
一、从选材开始	263
二、挖掘运动员潜能, 帮助运动员成长	265
第二节 运动员综合素质的培养	270
一、提高文化素养	270
二、培养道德风尚	272
三、学习军事思想	273
四、提升运动才能	274
五、解读球场、战场和市场	275



第一章 运动员的认知心理 与意识意志

第一节 心理意识培养的6个方面

篮球运动是一种集体游戏，篮球运动最原始的目的是为了玩耍，为了娱乐。而今天以美国 NBA 职业篮球运动为代表的世界篮球运动，虽然也是玩，却玩出了篮球文化和篮球产业。



如果说原始的篮球运动是为了玩耍、为了娱乐，那么现代篮球运动的主要目的就是为了争胜。我们也可以这样说，娱乐和游戏的篮球是篮球运动的低级形态，而争胜的现代篮球，就是篮球运动的高级形态。篮球运动作为一种事业、作为一种文化形态的存在，它有着自身的内在的发展规律。从事篮球运动必须遵循这些发展规律，并且掌握这些规律派生出的各种原则，去指导自己的训练和比赛，使自己具有敏锐的观察力和极强的判断力，从而更快融入运动之中，融入球队之中，做到人、球、队三者一体，不间断地向高水平靠拢。否则你将永远停留在玩玩而已的水平上。

因此，篮球运动员一旦进入现代篮球的主流大潮中，首先必须提高对现代篮球的认识，加强篮球意识训练，掌握现代篮球规律，遵守并开拓性地操作现代篮球原则，让自身的一切行为符合现代篮球的所有要求。同时不断提高自身的文化知识和



心理素质水平，积极做好体能、体质、体形条件准备，使自己在激烈的篮球争胜对抗中站稳脚跟，并且不断取得好成绩。

认知决定心理，心理左右意识，意识支配行动。本章让我们首先从运动员自身的心理意识和意志谈起，再谈谈认知意识在支配篮球争胜活动中所起到的决定作用。

世界篮球运动发展的总趋势，是向着高速度、高空优势和高超技巧、强对抗方面发展的。进攻形式多样多变；防守更趋攻击性，攻守互换，球权易手频繁发生。世界强队都非常重视发挥自身的特点和特长，形成自己的风格，扬长避短，以跻身世界篮坛之林。因此，世界篮坛各种风格，各种打法琳琅满目，齐放异彩。而对于世界明星运动员来讲，不管世界篮坛如何风云变化，注重文化、道德的修养，提高个人心理综合素质始终是放在第一位的。尤其运动员对美学、对艺术的注意；对军事谋略、战术思想的研究；对意志、性格、智慧的磨练，都对促进自己的技战术水平向更高层次发展起到了特殊的作用。

在世界性大赛中，各种不同风格、不同特点、不同打法的强队之间，高水平的争夺日趋激烈，竞争和对抗不但显示了强大的技、战术含量，同时表现出一种强大的心理对抗。不服输、不畏强是他们的风格，顽强、坚毅、协作是他们的品质。心理对抗带来的思想性，又使篮球运动体现出一种艺术的美感，球在他们手中就像是展示技艺的道具，而球赛就像是真正意义的健与美的表演。观看比赛，不但使观众感到速度、力量的强大活力，同时欣赏了世界顶尖运动员高超的篮球技巧和技艺的巨大魅力。更多的观众则被运动员的敬业、奉献、协作等优秀品质深深地感染。

我国青少年运动员在接受篮球技术训练、身体专项训练的同时，应该清楚地意识到当今篮球运动发展的方向，有意识地

把提高文化修养、学习军事思想等内容，作为提高心理素质水平的重要手段，并纳入到日常训练中来，为自己全面理解篮球、掌握篮球、表现篮球，打下坚实的精神和物质的基础。

一、树立团队意识

团队意识的核心是协作精神。“我是球队中的一员，我的行动要服从全队的整体行动，服从战略、战术的目标”。这种团队协作意识，是一个优秀运动员成功的前提。运动员必须懂得控制个人的行动，加强团结合作，力争在助攻、掩护、妙传的各种配合中做到一人为大家，大家为一人。通过全队的协作，队员将明白一个道理：“一个人不努力或过分地表现自己，同样都将影响全队成绩，甚至导致比赛的失败。”

教练员反复向队员阐述战术意图，讲解战术意义，要求每名队员的行动都必须为贯彻战略思想和战术目标服务。队员理解战术原则，实现战术原则，是为了更好地控制比赛节奏，掌握比赛主动权，也是建立队员之间默契、协作的必要条件。

例如：拉空填位战术配合，开始阶段是通过我方一两名队员的依次穿插——拉空——掩护，造成对方防守漏人，使我方一个主要队员从对方的防守中解脱出来，而其他队员在缺口处“填位跳投”。又如“挡拆”战术配合，分两步进行。第一步是发动人直接给持球人做掩护，用身体“挡”住其防守人。等持球人带球越过掩护地点时，如果防守方交换防守，发动掩护的人立即转身，即进入挡拆的第二阶段“拆”，发动掩护的人转身摆脱接球进攻。

以上两例战术都是通过连续不断的层层进攻，保证战术配合按预定的目标展开。在很多配合过程中，第一穿插人或掩护人也许根本拿不到球，但是如果没有他们的支持，就没有整个

