

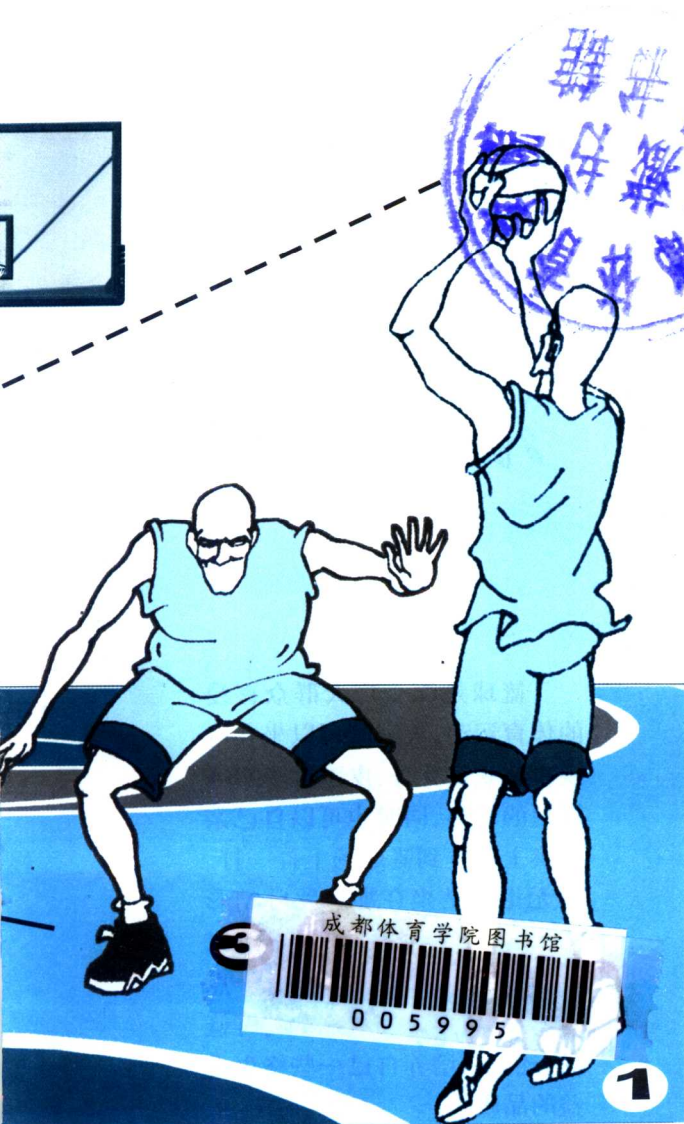
# 张卫平篮球训练营

张卫平著

张卓明插图

刘人博电脑制作

湖南文艺出版社



成都体育学院图书馆



005995

· 301940

73044/d

# 前言



篮球是深受广大群众喜爱的体育运动,大家既可以坐在电视机前观赏乔丹、皮蓬这些NBA巨星的表演,同时也可以自己亲自换上球鞋到篮球场上打一打。而无论你是坐在那里欣赏精彩表演,还是自己去参与,都可以从中得到享受。更重要的一点是,青少年朋友们通过学习打篮球,还可以培养自己一些终生受益的品质。

篮球是集体项目,通过打篮球,我们将学习互相帮助、互相合作、互相接纳,学会无私奉献和分享快乐。另外,篮球还是一种有竞争的运动项目,打篮球能培养我们遇事有积极的态度,不但提高自己的自信,还培养了自己的进取精神。

篮球运动说到底,是一项转换角色的运动。在篮球场上的每时每刻、一举一动都处在转换的状态。比如说,从进攻转到防守,从防有球人转到防无球人,谁能在每一个转换的瞬间抢到哪怕是0.01秒,谁就可以占据有利位置,夺得主动和先机。篮球场上这一角色转换的特色同我们的人生是一样的,如果我们在人生道路上的每一个转折点上都能洞察先机、抢先一步,那么,我们就可以控制人生的主动权,掌握好自己的命运。

另外,篮球运动既然是比赛,就会有输赢。赢了球心情欢乐喜悦,输了球失望懊恼。这种情绪的体验,情绪的转换,可以使我们变得更坚强,使我们学会应付逆境。同时,如果是大赛临近或者是比赛接近尾声,尤其是那种一球定乾坤的时候,大家就会体验到一种压力,情绪上会有一种很大的压力。而经常面对这种压力,体验这种情绪,在这种氛围中活动的话,我们就能学会如何面对压力,提高承受压力的能力。

通过这本书,我会向大家介绍有关篮球的基本知识、基本技术以及攻防的一些简单配合。用一些深入浅出、寓教于乐的方法介绍当代——特别是美国的一些先进的篮球训练方法和手段。这些内容可能正是我们现在有所忽视、忽略,甚至被人认为是太基本的东西。但正是这些基本的东西,能为你将来建立高楼大厦打下基础。读完这本书,也许不是每个人都能成为乔丹和皮蓬,但有一点是肯定的,那就是任何一

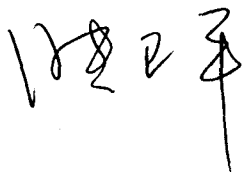
个超级球星都是从学习这些最基本、最基础的东西开始的。

要想球打得好,就要使球成为我们身体的一部分,在这本书里我将向大家介绍一些熟悉球性的练习方法。篮球比赛有四十分钟,我们有多少时间用手和多少时间用脚呢?可能大家没有注意到这个问题,实际上我们大家在球场上用手触球的时间只有整个比赛时间的十分之一。因为有十个人在场上打球,也就是说大家都只有四分钟摸球的机会。而在比赛中的四十分钟里,大家每时每刻都要用脚,也就是百分之百的时间用脚。因此,我会在本书中介绍一些训练方法、手段来帮助大家练习脚步动作。当然,我也会向大家介绍投篮、运球、传球、抢篮板球等其它基本技术。

随着现代篮球的不断发展,几乎所有人都认识到防守的重要性。NBA当中有句名言:“进攻赢得比赛,防守赢得冠军。”防守技术的好坏是能否取胜的关键。在书中,我还会向大家介绍一些现代篮球防守的概念、方法、手段和一些简单的配合。

通过阅读这本书,如果大家能学到一些篮球技术,强身健体并得到一些乐趣,特别是能培养青少年朋友们一些终身受益的品质,那么,我的目的就达到了。

我衷心地希望大家都能喜爱篮球训练营这本书。

A handwritten signature in black ink, appearing to be the author's name, written in a cursive style.

# 图 例



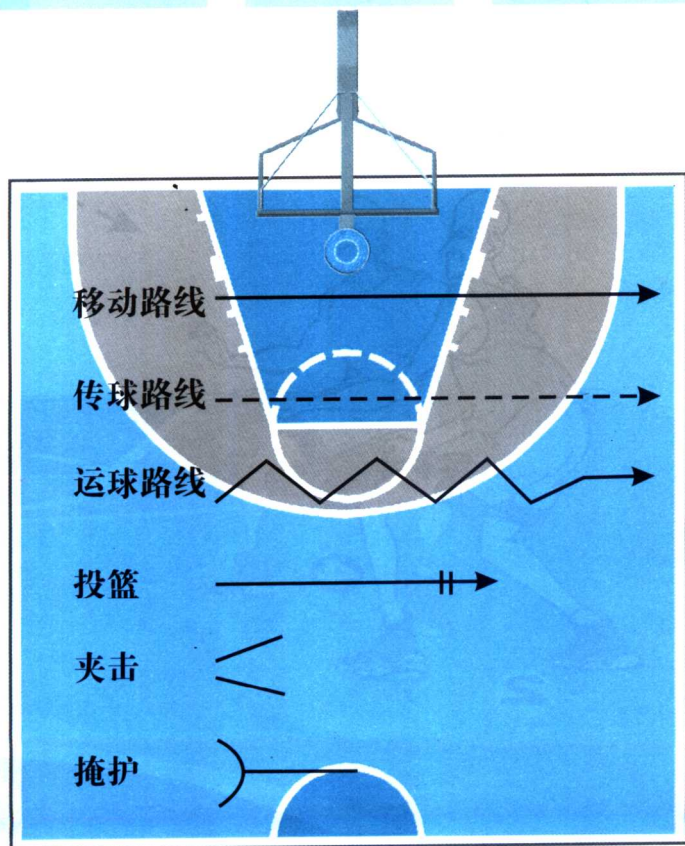
动作要领  
练习方法

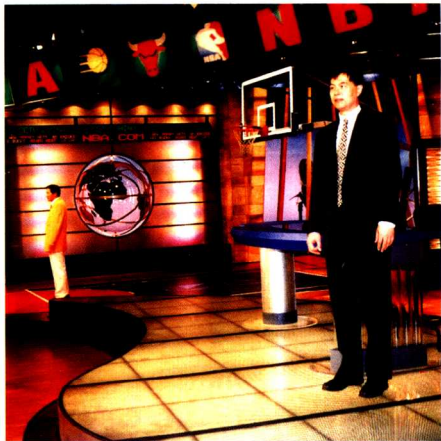


动作要领  
练习方法



动作要领  
练习方法





## 张卫平

张卫平,前北京队和国家队主力前锋,前国家男篮教练,美国教练员协会会员。

1978年,获北京“十佳运动员”称号。

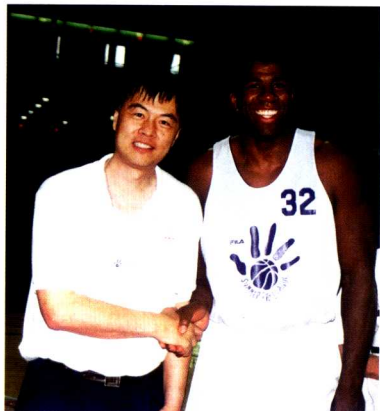
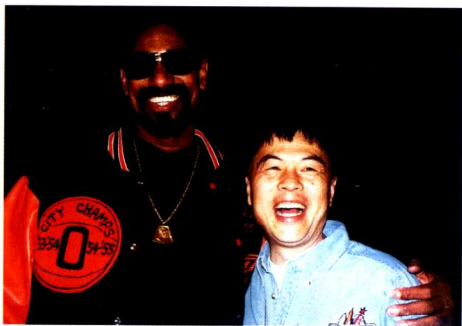
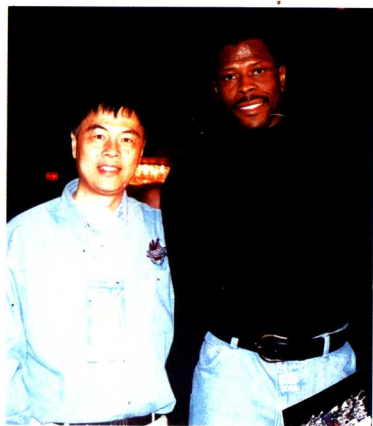
1999年,荣膺中国篮协授予的“新中国篮球运动杰出贡献奖”。

现任国际管理集团中国部高级经理。

11岁开始入校队、业余体校,然后打入青年队、北京队、国家队。

1973年,年轻的张卫平进入中国国家队。在1973~1980年为国效力的8年间,司职前锋,他南北征杀,骁勇善战,足迹遍及全球三十多个国家及地区,连续5次参加亚运会和亚洲锦标赛,与队友一起,连夺4次亚运会和亚锦赛冠军,取得了中国队“四连冠”的好成绩。

1978年,张卫平在国际篮坛史上创下了不可磨灭的记录——在有美国、前苏联、巴西、意大利、南斯拉夫、加拿大等16支世界强队参加的第8届世界杯男篮锦标赛上,面对如林的强敌,身材并不高大的张卫平凭借充沛的体力、精湛的技艺与临场应变的智慧,取得了个人总得分排名第一的佳绩,从而一举夺



得该届锦标赛“得分王”称号，并被大会誉为篮坛“神射手”，为祖国赢得了巨大荣誉。

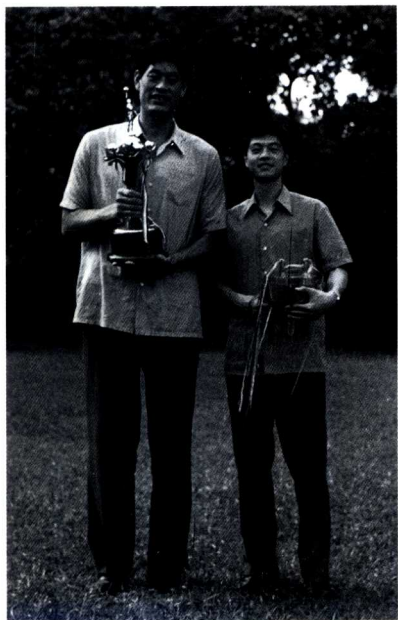
这项荣誉，是中国运动员在世界大赛上获得的第一次，也是至今惟一的一次称得上中国人在国际篮坛的光荣。

1980年，张卫平退役后进入北京体育学院学习。

毕业后，张卫平分别担任了北京男篮主教练、北京女篮主教练。1985年起，任中国国家男子篮球队教练。

在担任中国国家男篮教练的3年时间里，他与钱澄海一起，率中国队参加了1986年在西班牙举行的第10届世锦赛、1988年在汉城举行的第24届奥运会及亚洲的重大比赛。不仅使中国队蝉联亚洲冠军，还在世锦赛上获得了第9名的佳绩，开创了我国男篮在世界大赛中取得最好成绩的先河。

1988年底，张卫平暂时离开了心爱的篮球事业，远涉重洋来到美国，为今后的事业蓄势充电。

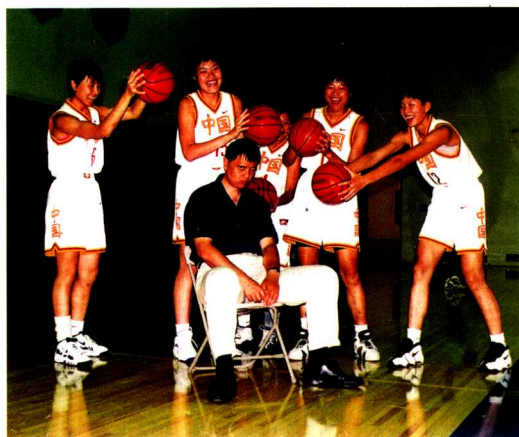


在美国,张卫平无时无刻不在惦记着祖国的篮球运动。在从事商务活动的同时,曾多次协助安排、组织中国队和俱乐部管理人员访美训练、比赛、考察,并协助美国教练来华讲学。

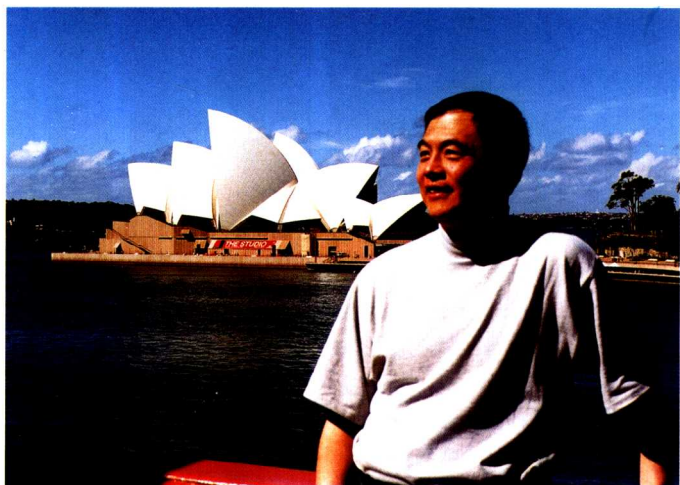
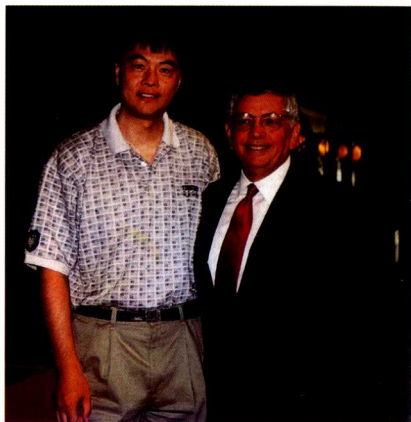
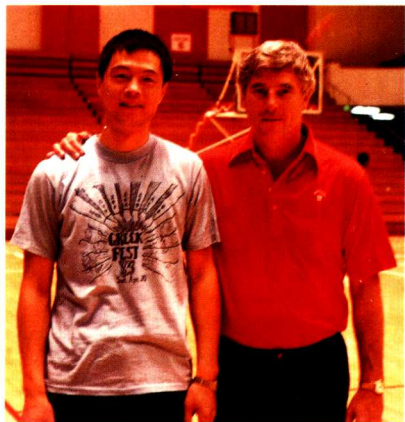
与中央电视台合作,在体育频道中主持讲座节目——篮球课堂,每周一次,将持续三年。至今节目已播出一年多,深受广大篮球爱好者特别是青年朋友的喜爱。

拍摄出版系列教学片《现代篮球教学法》。在片中,张卫平把篮球的基本概念、技术、意识和做人的道理融为一体,从一个全新的角度和高度去重新认识我们已经在在中国打了一百多年的篮球。

CBA1999~2000 赛季,在对所





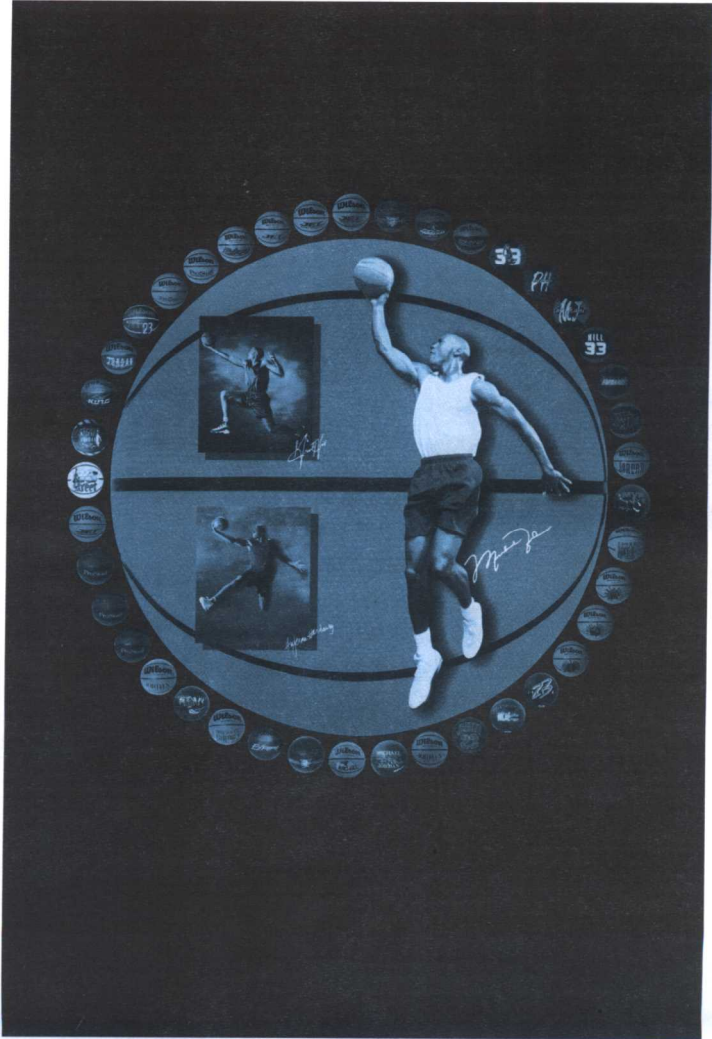


有北京队主场比赛进行的电视转播中,张卫平作为特约嘉宾,以他独特的风格深入浅出地解说技战术,被广大电视观众誉为“一道独特的风景线”。

在新华社主办的《体育快报》上,主持《观战指南》专栏,精辟预测未来战事,从技术角度分析、比较,点出观战的精彩所在。

作为解说顾问和嘉宾的张卫平,还多次参加了中国中央电视台对美国 NBA 总决赛及全明星赛进行的现场直播报道,给中国的 NBA 球迷们留下了深刻的印象。

可以毫不夸张地说,张卫平的名字是和中国篮球紧紧联系在一起的,无论他是作为球员,还是作为教练员。现在他仍然心系篮球事业,不仅还在打篮球,而且在自己的努力,感召和指点着球员和球迷热爱篮球,为中国篮球作贡献。



1  
2  
1  
2  
1  
2  
1  
2  
1  
2

# 目 录



<b>第一章</b>	<b>准备活动</b>	<b>1</b>
第一节	准备活动的重要性	2
第二节	准备活动的练习方法	4
<b>第二章</b>	<b>熟悉球性</b>	<b>17</b>
第一节	熟悉球性的练习	19
<b>第三章</b>	<b>进攻中的脚步动作</b>	<b>37</b>
第一节	“三威胁”基本姿势	40
第二节	转身时的脚步动作	45
第三节	急停	48
第四节	变向	55
<b>第四章</b>	<b>运球</b>	<b>63</b>
第一节	运球的要领	65
第二节	运球的练习方法	69
第三节	运球中的“一心二用”练习方法	74
第四节	行进间运球练习	77
第五节	运球中的一对一练习	84

**第五章 投篮** 93

第一节 投篮的基本动作 95

第二节 练习投篮前的准备 103

第三节 投篮的练习 107

**第六章 防守** 111

第一节 防守的基本姿势 114

第二节 滑步 117

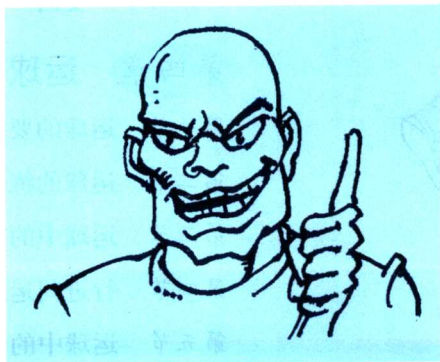
第三节 防持球和防死球 123

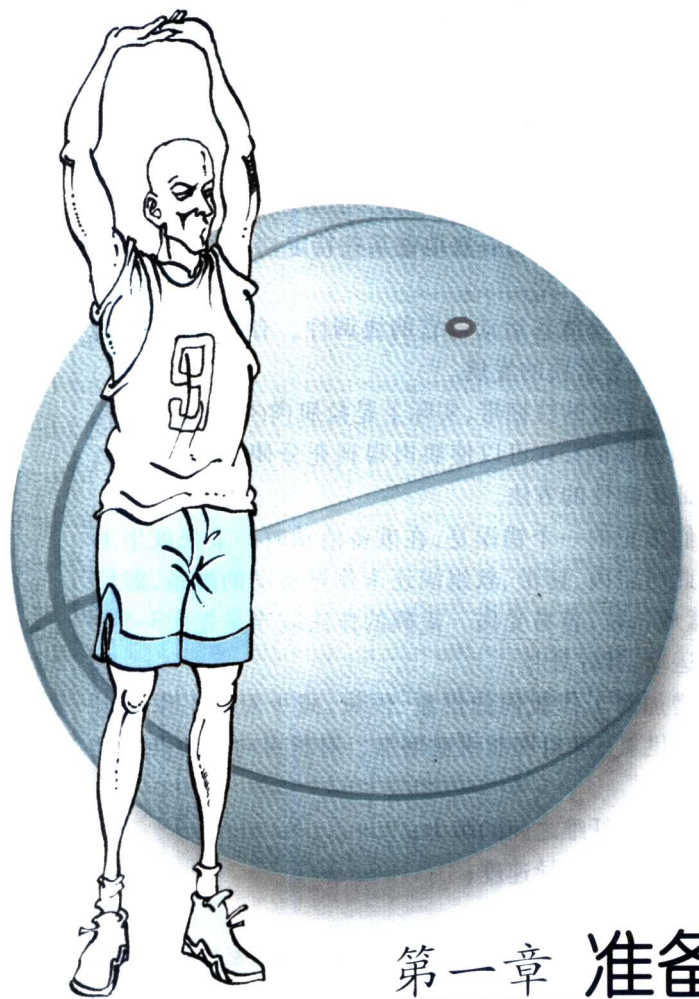
第四节 简单的集体防守概念 128

**第七章 掩护** 147

第一节 无球掩护 149

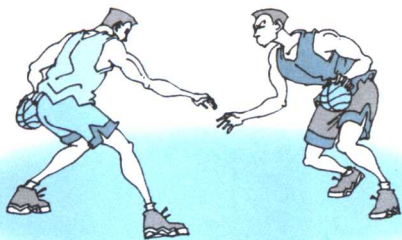
第二节 有球掩护 179





## 第一章 准备活动

---



## 第一节 准备活动的重要性

准备活动的一个重要组成部分是柔韧性练习,也即我们俗称的“拉韧带”。

柔韧性练习对于一般人来说就很重要,对于运动员来讲则更是如此,因为:

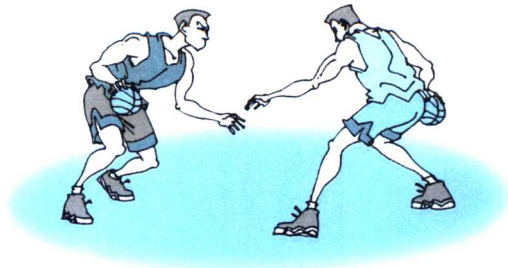
- 柔韧性有助于更有效地做某些特定动作;
- 减少受伤;
- 增进人身体各运动器官的协调性,有利于速度、爆发力、灵活性等素质的发展。

准备活动时的拉韧带,实际上是拉肌肉(韧带是很少有伸展性和弹性的),它可以使肌肉得到充分伸展,是一个极好的保证柔韧性的方法。

我们常犯的一个错误是,在准备活动时一上来就坐下来拉。此时肌肉、韧带、软组织还未作好运动的准备,温度很低,猛地一拉,容易受伤。正确的作法应当是先做3~5分钟热身运动,其好处是:

- 增加对工作肌肉的供血、供氧,减少对不工作肌肉的供血、供氧(如对四肢供血增加,对肠胃内脏的供血减少);
- 减少肌纤维之间的阻力;
- 增加神经传导速度;
- 减少软组织受伤。

只要3~5分钟,就有如此多的好处,大家应当照做。NBA的运动员做准备活动都是先放松跑,做做简单体操,



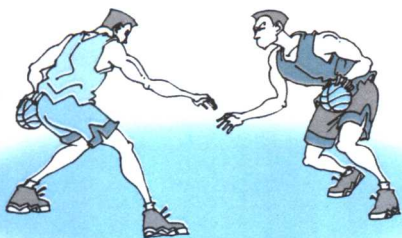
再拉韧带(即伸展肌肉)。著名的教练员帕特·莱利最讲究拉韧带,每次做20~40分钟,从季前集训到赛季到季后赛都是一样坚持。美国篮球运动员一般每天都要做2~3次伸展肌肉练习,每次至少20分钟,每周7天都做。

在拉韧带时,我们常犯的另一个错误是“振”。正确的动作为用一个固定姿势持续伸展一段时间:

- ★ 肌肉伸展运动要中等、适度,至少持续10秒以上(15~20秒最好);
- ★ 拉完一个部位,放松3~5秒,再重复。对长期紧张的肌肉,要增长持续时间;
- ★ 时间如许可,每个部位做2~3组;
- ★ 要用平稳、能控制的方式伸展肌肉,避免快速振动的动作;
- ★ 要有节奏地深呼吸;
- ★ 要集中精神在所伸展的肌肉上;
- ★ 要试图每次伸展练习都有进展、提高;
- ★ 赛前、赛后及训练前后都要做;
- ★ 在拉长肌肉和力量训练中找好平衡以确认关节的稳定性,减少关节受伤的可能性。



(图 1-1)



## 第二节 准备活动的练习方法

### 手腕和肩部

伸展部位:腕部及肩部肌肉。

实施方法:练习者两臂上举,双手交叉手心向上尽量伸展(图1-1)。

时间:10~15秒

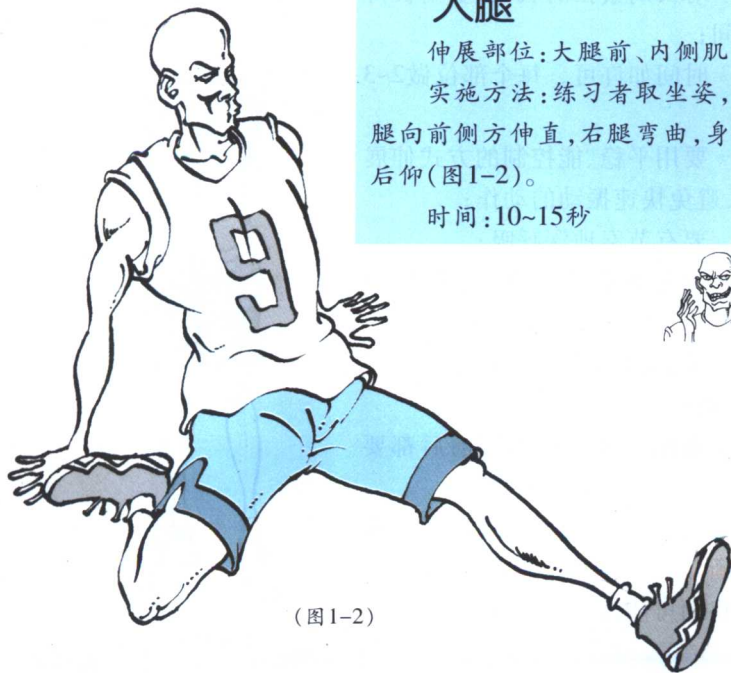


### 大腿

伸展部位:大腿前、内侧肌肉

实施方法:练习者取坐姿,左腿向前侧方伸直,右腿弯曲,身体后仰(图1-2)。

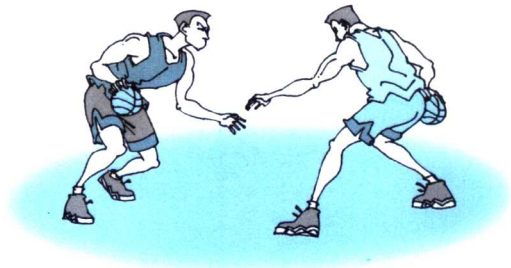
时间:10~15秒



(图1-2)







### 三头肌和上臂

伸展部位：三头肌及上臂背部肌肉。

实施方法：练习者左上臂贴左耳，左手放在背部，右手向后下方拉左肘（图1-3）。

时间：10~15秒

（图1-3）

