

[美] 乔治·卡尔等 著 傅企明等 译

篮球界外球训练

101



人民体育出版社

篮球界外球训练 101 例

[美] 乔治·卡尔、特里·斯托茨、普赖斯·约翰逊 著

傅企明 刘继领 尹从刚
王 鲲 张庆文 原温荣 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球界外球训练 101 例 / (美) 卡尔等著; 张庆文等译.

-北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2451-8

I. 篮… II. ①卡…②张… III. ①篮球运动-掷界外球-运动训练 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 040469 号

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 7.75 印张 97 千字

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 2 次印刷

印数: 5,101—10,130 册

*

ISBN 7-5009-2451-8/G·2350

定价: 13.00 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: 6751483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

篮球是世界上开展得最广泛的运动项目之一，也是广大爱好者乐于观赏和参与的体育活动。特别是近几年，随着我国篮球向职业化迈进，CBA（中国男子篮球甲级联赛）、WCBA（中国女子篮球甲级联赛）、CUBA（中国大学生篮球联赛）以及各种类型的青少年篮球比赛日趋火爆，篮球运动在我国得到了空前的发展，这就对各级篮球训练提出了更高的要求。

为了进一步推动我国篮球运动的开展，向广大篮球工作者和教练员提供更多的专业读物，我们选择引进了这套美国现代篮球训练丛书，并将陆续出版，其中包括：

《篮球进攻训练 101 例》

《篮球防守训练 101 例》

《篮板球训练 101 例》

《篮球界外球训练 101 例》

《女子篮球训练 101 例》

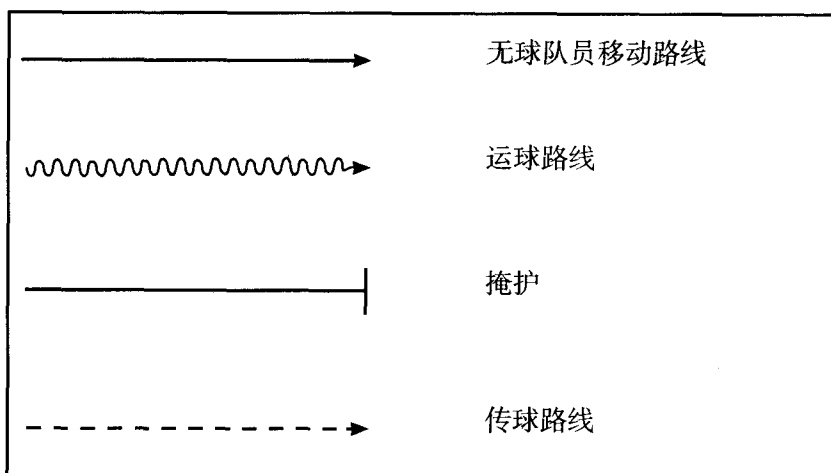
本套丛书的作者多为美国职业篮球俱乐部的教练员，其中乔治·卡尔是密尔沃基雄鹿队的主教练，具有丰富的执教经验。书中介绍的各种练习方法和手段都是经过他们长期的实践检验总结并汇集起来的，有着很强的针对性和实用价值。每种练习方法图文并茂，简洁明了，易于练习和掌握。

希望本套丛书的出版能够对读者提供一些有益的帮助。

2003 年 1 月

图 例

G	后卫
PG	组织后卫（控球后卫）
SG	攻击后卫（得分后卫）
F	前锋
SF	小前锋
PF	大前锋
C	中锋

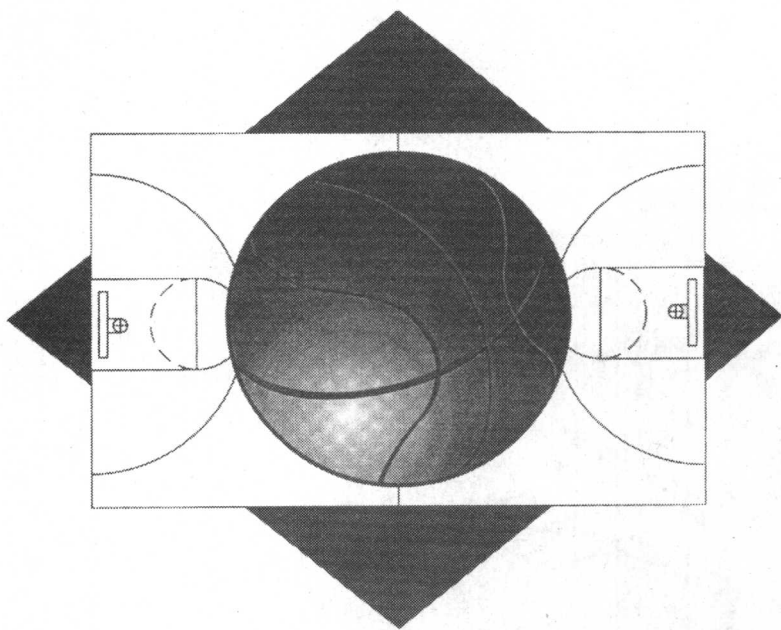


目 录

第一章	限制区周围落位配合训练·····	(1)
第二章	集结落位配合训练·····	(39)
第三章	菱形落位配合训练·····	(55)
第四章	沿端线站位配合训练·····	(61)
第五章	随机落位配合训练·····	(67)
第六章	边线界外球配合训练·····	(89)

第一章

限制区周围落位配合训练



练习 1

接球跳投

目的

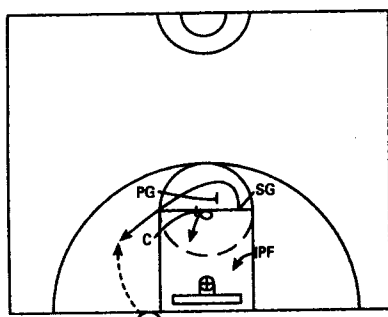
队员在罚球区附近站位，练习掷界外球进攻。

方法

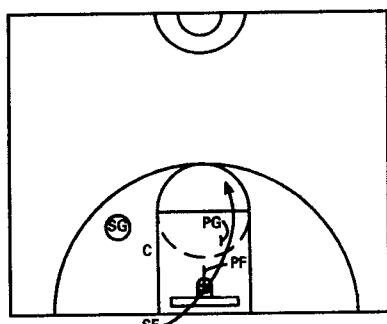
队员 SF 持球，其他队员的站位如图 A 所示。PG 迅速掩护 SG，C 在 SG 的防守队员绕过进攻队员的无球掩护，或者防守一方交叉换位防守时，给 SG 做第二次掩护。SG 摆脱防守后接队友的界外球自己跳投。如果防线未被拉开，SG 观察在掩护后向限制区内摆脱的 C 或切入低策应位置的 PF。如果没有达到预期的目的，则按图 B 所示继续：C 迅速上提与 SG 配合进行攻击；SF 发球后利用 PF 和 PG 的掩护摆脱防守后伺机跳投。

要点

- 重点应放在掩护的质量上。



A



B

练习 2

中锋和大前锋的掩护配合

目的

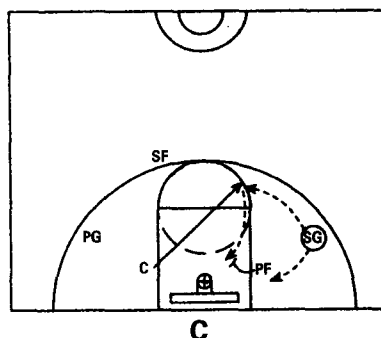
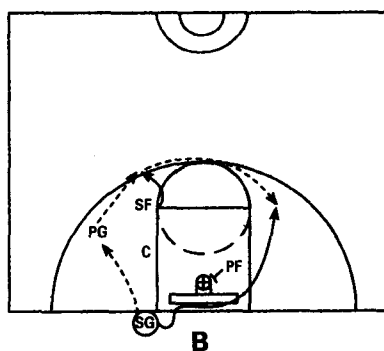
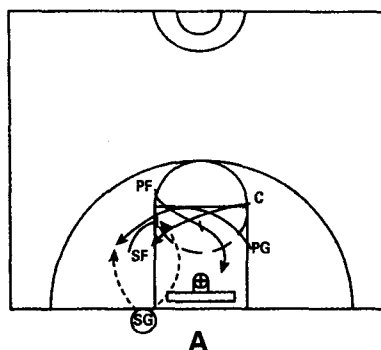
队员在罚球区附近站位，练习掷界外球进攻。

方法

队员 SG 在底线外发球，其他队员的站位如图 A 所示。进攻队员按照图示的路线移动，PF 给 C 做掩护。当 C 按图示路线向 SF 靠近时，SF 则移动至高策应位置为 PG 做掩护，PG 迅速摆脱防守至强侧翼要球，SF 完成掩护后转身向限制区内切入要球进攻。图 B 和图 C 所示为界外球发出后进攻队员可作的不同选择。在图 B 中，PG 接球回传给 SF，SG 通过 PF 的掩护，溜底线至图示位置接 SF 的传球迅速跳投。如果 SG 没有投篮机会，可以传球给低策应位置的 PF。如果这个机会也不存在，C 要横跨限制区上提至高侧高策应位置接 SG 的传球进攻（图 C）。

要点

- PF 应尽力挡住 C 的防守队员。



练习 3

组织后卫在篮下的进攻配合

目的

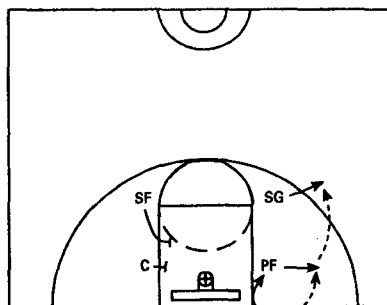
队员练习顺利接到界外发球，并充分利用 PG 的高度优势在篮下进行攻击。

方法

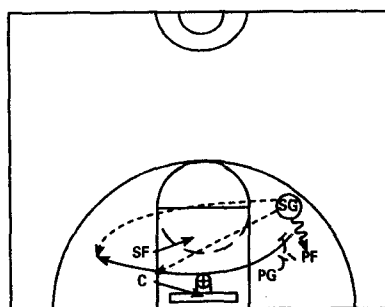
PG 在界外发球，其他队员的站位如图 A 所示。PF 迅速向场角移动接 PG 的传球，PG 传球后迅速抢占一个低策应位置，PF 回传球给 PG，PG 利用身高优势进行强攻。如果 PF 没有机会将球传给 PG，攻击后卫 SG 要快速移动到强侧翼接应。这时 PG 要果断向外拉出为场角的 PF 做掩护，PF 利用队友的掩护摆脱对手向篮下切入，接 SG 的传球进攻。如果 PG 无法传球给 PF，PF 继续移动通过限制区，并通过 SF 和 C 的双重掩护拉出至弱侧的空当接 SG 的传球，当 PF 接球后，SF 向高策应位置上提，C 则移动至低策应位置接 SG 的高吊球投篮，如图 B 所示。图 C 所示为 PF 在底线附近为 PG 做掩护后，迅速占领有利的低策应位置，PG 摆脱防守至场角，C 摆脱上提至罚球线附近，为 SG 创造一个传球机会。

要点

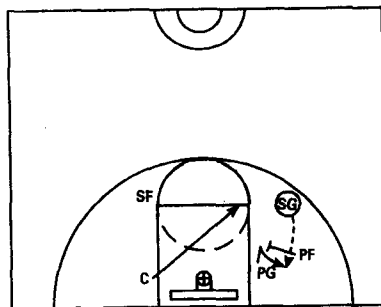
- 即便 PG 没有身高优势，这种练习方法对于背对球篮进攻能力较强的 PG 来说也是一种很好的练习手段。



A



B



C

练习 4

掩护再次掩护进攻配合

目的

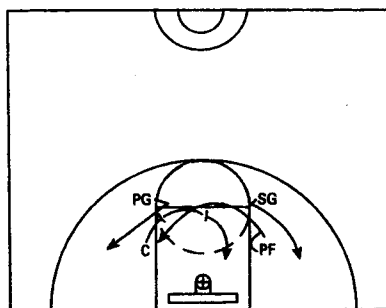
队员在限制区周围落位，顺利接界外球后，练习进攻配合。

方法

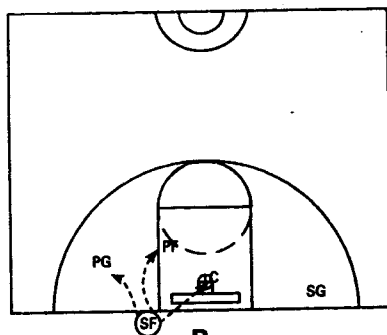
队员 SF 发界外球，其他队员如图 A 所示站位。PF 和 C 突然分别为 PG 和 SG 做掩护，两名后卫积极向篮下移动准备接 SF 的传球，PG 是首选传球进攻点。然后 C 穿过限制区再次为 PF 做掩护，两名内线队员力争创造篮下进攻机会。当接到传球后，PG 可以迅速投篮或向内线传球。如果 SF 不能顺利把球传给 PG，PF 和 C 在第二次掩护后成为第二个传球进攻点，如图 B 所示。如果 PG 没有选择投篮，或者不能迅速地传球给 PF 或 C，则按图 C 所示继续。PF 和 C 可以为 SF 做双掩护，SF 在发球后借队友的掩护摆脱上提至高策应位置接 PG 的传球进攻。

要点

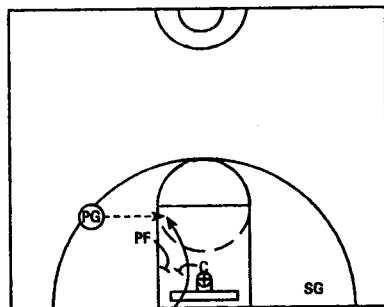
- 此练习的重点是两名后卫队员在队友的第一次掩护时力争摆脱他们的防守队员。



A



B



C

练习 5

罚球区周围站位的交叉移动配合

目的

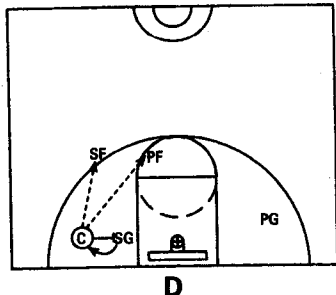
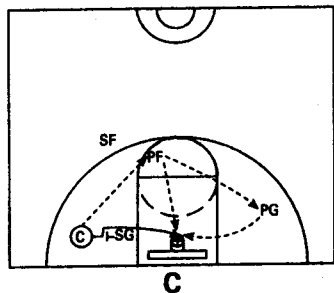
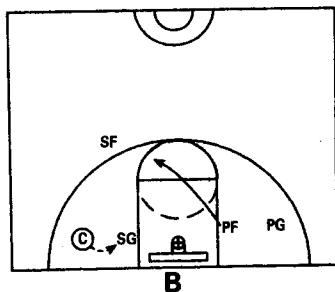
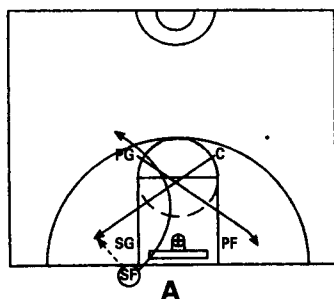
队员在罚球区周围站位，顺利接发球，练习进攻配合。

方法

队员 SF 在底线发球，其他队员的站位如图 A 所示。PG 和 C 交叉移动穿过罚球区去接 SF 的传球，C 接球后向外拉开，形成 C 和 SG 两名队员的配合进攻。如果没有获得较好的得分机会，则按图 B 所示继续。PF 穿过罚球区接 C 的传球，当 PF 接球后，SG 向外移动为 C 做后掩护，C 切入篮下接 PF 的传球进攻。PF 可以选择快速传球给 C，也可以选择传球给罚球区另一侧的 PG。PG 观察 C 的横切，可抓住时机向内线传球（图 C）。如果 C 没有机会传球给 PF，也可以传球给外线的 SF，然后，如图 D 所示继续。C 可以为 SG 做掩护，SG 借掩护向外摆脱接球后迅速投篮。如果 SG 没有机会投篮，C 和 SG 可以相互配合进行攻击。

要点

- 这个练习要求 PF 既能快速传球给通过掩护摆脱防守的 C，也能快速反方向传球给 PG。PF 迅速作出判断并快速传球是此练习的关键。



练习 6

攻击后卫摆脱防守的双掩护配合

目的

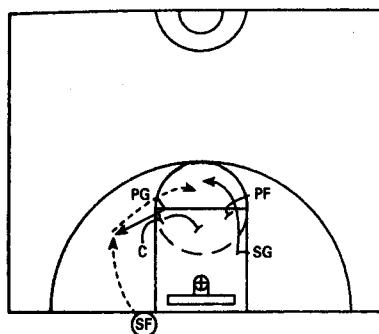
顺利接界外球，并使球传到全队最好的投手手里快速投篮。

方法

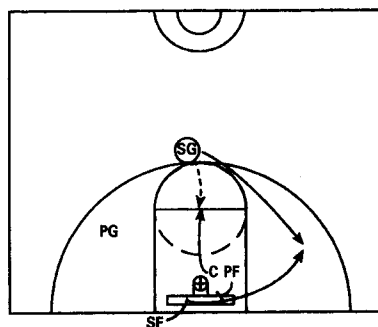
队员 SF 在底线发球，其他队员的站位如图 A 所示。C 移动到罚球线附近为 PG 做掩护，PG 利用掩护摆脱防守接 SF 的界外球。然后 C 横穿罚球区与 PF 为 SG 做双掩护，SG 利用双掩护摆脱至罚球圈内接 PG 的传球迅速跳投。如果 SG 没有投篮机会，则按图 B 所示继续。SF 通过 PF 的掩护向外拉开要球，C 上提至罚球线附近。SG 可以把球传给高策应位置的 C，也可以传给篮下的 PF，或侧翼的 SF。

要点

- 教练员应该重点强调 SG 在队友的双掩护之前牵制其防守队员。



A



B

练习 7

掷界外球后的一对一

目的

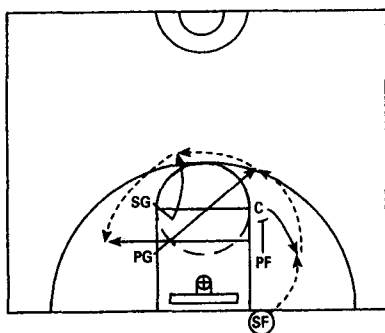
顺利接界外球，使 SF 形成一对一的局面。

方法

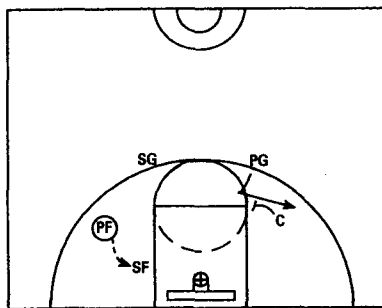
SF 底线发球，其他队员的站位如图 A 所示。PF 移动为 C 做掩护，C 利用掩护接 SF 的传球，并迅速传给穿过罚球区要球的 PG。然后 C 移动至侧翼位置。传球后 SF 在低策应位置相对固定站位，队友在外围快速倒手传球，SF 同时横跨限制区至另一侧低策应位置接球（图 B），这时候 SF 就和防守者形成一对一的局面。

要点

- 教练员应该着重强调罚球区外站位的队员牵制他们的防守队员，不让他们协防 SF，并且还要强调拉开站位。
- 这个一对一的练习适用于任何位置球员，尤其适用于身体条件优于对手的后卫队员。



A



B

练习 8

小前锋摆脱防守的掩护配合

目的

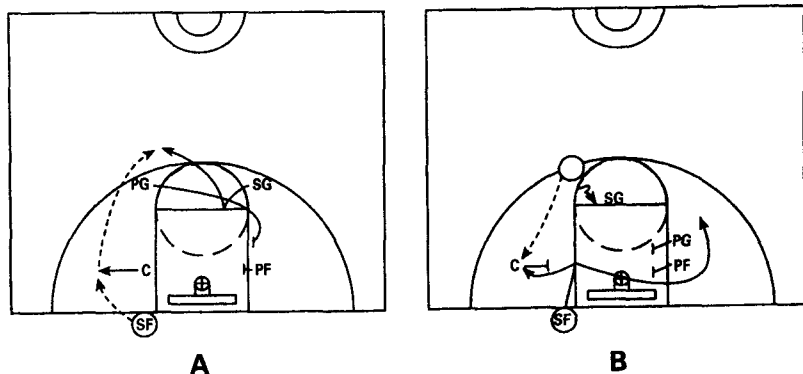
队员在罚球区周围站位，练习发界外球攻击配合。

方法

本练习的最终目的是 SF 在接球时形成无人防守的状态。队员的站位如图 A 所示。C 快速向场角摆脱对手接界外球。PG 为 SG 做掩护，然后与 PF 协作。SG 利用 PG 的掩护摆脱防守接 C 的传球，C 传球后迅速为 SF 做掩护（图 B），SF 可以利用掩护向外摆脱迅速接 SG 的传球投篮，SF 也可以假装利用 C 的掩护，反方向穿过罚球区利用 PG 和 PF 的双掩护摆脱接 SG 的传球进攻。

要点

- 如果 SF 的远投准确，这个练习方法非常有效。如果其他队员将篮下拉空，使 SG 向篮下一对一单打也不失为一个好方法。



练习 9

高吊球进攻配合

目的

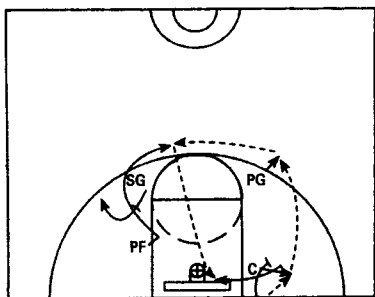
队员在罚球区周围站位，顺利接界外球，练习运用高吊球进攻。

方法

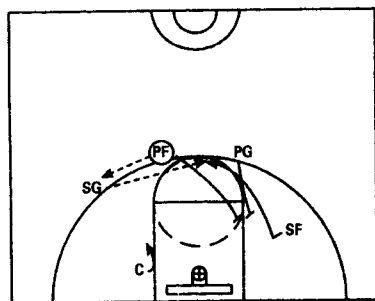
队员 SF 在底线发球，其他队员的站位如图 A 所示。C 快速移动至场角附近接界外球，并迅速传给站在罚球弧附近的 PG，SG 向下移动为 PF 做掩护，PF 利用掩护摆脱防守到三分线弧顶处接 PG 的传球。SF 传球后为 C 做后掩护，C 利用掩护溜底线向篮下移动，并注意接 PF 的高吊传球进攻投篮。如果不能形成高吊传球配合，PF 把球传给侧翼位置的 SG，并和 PG 一起为 SF 做双掩护（图 B）。SF 利用同伴的双掩护摆脱至罚球弧顶处接 SG 的传球，起跳投篮。在 SF 不能起跳投篮的情况下，进攻队员可以选择其他的进攻机会（图 C）。C 由低策应位置上提至罚球线为 SG 的进攻拉开空当，PF 为 PG 做掩护，使其摆脱防守队员进行跳投。SF 也可以抓住 SG 空切篮下的机会或者传球给 PG 投篮。PF 也可以在掩护之后向外移动至罚球弧顶，为 PG 创造得分的机会。

要点

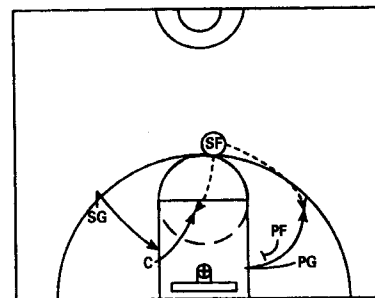
- 应重点强调两个进攻机会之间球员的快速移动。



A



B



C