

篮球科学训练 攻略

胡英清 朱晓东 编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

篮球科学训练攻略

胡英清 朱晓东 编著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 高云智
责任编辑 魏国旺
责任校对 李素云
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
版式设计 范亚丽
封面设计 杨祥鹤

图书在版编目(CIP)数据

篮球科学训练攻略 / 胡英清, 朱晓东编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5644-1868-7

I. ①篮… II. ①胡… ②朱… III. ①篮球运动—运动训练—研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 035816 号

篮球科学训练攻略

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62960631
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 170mm × 228mm 16 开本
印 张 12.75
字 数 191 千字

2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1868-7

定 价 26.00 元

编者的话

为了进一步提高篮球运动科学水平，推动篮球运动的发展，作者在总结长期的篮球教学训练工作的基础上，广收博采，吸取百家之长，汇集了大量有效的、最新的练习方法，经过多年的思索归纳编著了《篮球科学训练攻略》一书。这是一本简明而又全面的篮球教学训练实用指导用书，对各级水平球队，特别是涉及训练工作时间不长的大中专毕业生有较高的参考价值。

全书共分13章，每章的开篇均有一段引言，阐述了作者组织练习的指导思想，基本观点及具体的方法、步骤。本部分是本书的精髓，读者可从中学习、领悟到组织现代篮球训练的基本原理与规律，从而触类旁通，举一反三地结合本队特点创造出适合自己球队的练习方法。为了使这本书的内容更加集中，更能适应广大读者的需求，书中绘了大量的练习图解，供读者参考。希望本书能对大家有所帮助，能促进篮球教学训练质量的提高。这是作者最大的心愿。

本书在写作过程中得到许多专家和学者及北京体育大学出版社的支持，在此一并表示谢意。书中第11章、第12章、第13章以及全部图片分别由广西民族大学研究生张鑫、圉吉滨编写和绘制，其中张鑫编写第11~13章，并绘制前5章图片，圉吉滨编写第12章，并绘制第6~10章图片。由于作者的水平所限，本书若有缺点和疏漏，敬请广大读者批评与指正。

2014年9月18日

目 录

绪 论	1
第 1 章 专项篮球身体训练	7
1.1 纵列超越跑	7
1.2 综合步法	8
1.3 十字变向跑	9
1.4 变距折回跑	10
1.5 攻守转换跑	10
1.6 单手肩上传球	11
1.7 移动中往返传接球	12
1.8 球场边线及端线内外传接球	13
1.9 全场传接球和运球突破	13
1.10 传切、突破上篮	14
1.11 传球快跑上篮	15
1.12 高大队员的练习	16
第 2 章 传接球训练	18
2.1 传接两个球	18
2.2 传接回传球	19
2.3 快速反应接传球	20
2.4 边缘视觉	20
2.5 “斗牛”	21
2.6 传球和转身	22
2.7 四角传球	23
2.8 混合传球	23
2.9 多种形式传球	24
2.10 三对二传球	25
2.11 三角传球	26



第3章 运球训练	27
3.1 锯齿形运球	27
3.2 运球捉人	28
3.3 四线运球	29
3.4 全场边线运球	30
3.5 快速运球	31
3.6 传球、跟进、运球组合	32
3.7 运球急停、传球后跟进队员	32
3.8 绕障碍快速运球比赛	33
3.9 穿梭绕障碍运球	34
3.10 绕障碍变向运球	35
3.11 穿梭运球上篮	36
3.12 换手变向和后转身运球	37
3.13 运球、急停、转身、递传、切入	38
3.14 运球、急停、转身、传球	39
3.15 一对一运球保护	39
3.16 一打一	40
第4章 投篮训练	41
4.1 接球上篮	41
4.2 运球上篮	42
4.3 上篮和传球	43
4.4 连续上篮	44
4.5 运球突破上篮	45
4.6 运球、传球、运球上篮	45
4.7 转身突破上篮	46
4.8 突破防守上篮	47
4.9 直线切入	48
4.10 半场穿梭上篮	48
4.11 “五角星”上篮	49
4.12 全场三线上篮	50
4.13 全场三线穿梭上篮	51
4.14 转身正对篮投球	52



4.15 运球急停投篮	53
4.16 竞赛性投篮	54
4.17 运球急停跳投	55
4.18 在干扰中跳投	56
4.19 二次投篮	57
4.20 三线投篮	58
4.21 三线传切上篮	59
4.22 四点干扰投篮	60
4.23 四点二球投篮	61
4.24 五点投篮	62
4.25 多点投篮	62
4.26 移动至不同位置投篮	63
4.27 一加一罚球	64
4.28 罚球及防守篮板	64
第 5 章 个人进攻训练	66
5.1 个人进攻	66
5.2 边锋位一对一	68
5.3 圈顶位一对一	69
5.4 V 形摆脱接球跳投	70
5.5 弱侧前锋	70
5.6 反切上篮	71
5.7 前锋 V 形摆脱接球上篮或跳投	71
5.8 传、切、上篮	72
5.9 传、切经同伴身后上篮	73
5.10 快速传球给反切队员	73
5.11 传、切经同伴身前上篮	74
5.12 内中锋底线移动	75
5.13 内中锋插上移动	75
5.14 大个子队员穿越三秒区抢位	76
5.15 大个子队员原地抢位	76
5.16 从前锋位置反切	77
5.17 策应队员摆脱接球	78



5.18 正掩护	78
5.19 掩护后的转身	79
5.20 后卫之间的运球掩护	80
5.21 假动作运球掩护突破	80
5.22 后卫、前锋之间的运球	81
5.23 前锋为运球后卫作掩护	82
5.24 二人配合	82
5.25 三人配合	83
5.26 四人配合	83
5.27 内策应钳形切入	84
5.28 外策应交叉切入	85
第 6 章 抢篮板球训练	86
6.1 顶挡技术	86
6.2 不同位置的顶挡	87
6.3 自抛自抢	88
6.4 空中点拨球	88
6.5 在球篮两侧连续点拨	89
6.6 两名队员来回点拨球	89
6.7 三人跑动点拨球	89
6.8 不让进圈碰球	90
6.9 原地三角顶挡抢篮板球	91
6.10 三角移动中顶挡抢篮板球	91
6.11 二对二抢攻守篮板球	92
6.12 三人“8”字托球打篮板	93
6.13 抢篮板球和第一传	93
6.14 个人摆脱抢进攻篮板	94
6.15 冲顶抢篮板球对抗	95
第 7 章 防守训练	96
7.1 反应练习	96
7.2 防之字形运球	97
7.3 防复位	98



7.4 滚球一防一	98
7.5 身后拨球	99
7.6 防弱侧边锋切入接球	99
7.7 6点防守	100
7.8 防守内中锋	100
7.9 阻拦与复位	101
7.10 补防换位	102
7.11 防守外中锋	103
7.12 抢前防守	103
7.13 阻止外内侧策应接球	105
7.14 抢前防守和协防	105
7.15 抢前防守和复位	106
7.16 防守弱侧后卫切入	107
7.17 补防和复位	107
7.18 “贝壳”练习	108
7.19 防守中锋移动	109
7.20 弱侧协防中锋	109
7.21 全场协防和复位	110
7.22 全场一防一变一防二	111
7.23 全场二对二交换防守	112
7.24 全场二对二夹击防守	113
第8章 组合式训练	114
8.1 运球、转身、传球	114
8.2 运球、传球、抢篮板球	115
8.3 四角练习	116
8.4 运球变向、投篮	116
8.5 正面一打一结合协防	117
8.6 底线一打一结合协防	118
8.7 一打一利用掩护	118
8.8 二打二协防和复位	119
8.9 三线传球(二打二)	120



8.10 中间突破和传切上篮	120
8.11 边线突破传中上篮	121
8.12 中间运球二打一	122
8.13 3人传切变化	123
8.14 3人反向切入变化	123
8.15 3人背掩护变化	124
8.16 3人反掩护变化	125
8.17 一防四	125
8.18 防守向球切入	126
第9章 攻守转换训练	127
9.1 一对一追堵运球突破	127
9.2 一对一运球突破	128
9.3 一对一传切突破	129
9.4 三攻二或三攻三	130
9.5 三攻二变三防二	130
9.6 5人退守转攻	131
9.7 全场五攻四	132
9.8 退防	133
第10章 快攻训练	134
10.1 跳投和一传	134
10.2 跳投、一传和抢篮板球	135
10.3 一攻一传球	136
10.4 快速运球急停和投篮	137
10.5 变向运球,急停有防守的投篮	137
10.6 中间队员的反应练习	137
10.7 边锋抵线跳投	138
10.8 边锋传球给边锋队员	139
10.9 突破防守投篮	139
10.10 进入快攻路线	140
10.11 防守篮板与一传	141
10.12 一传和传中	142



10.13 交叉进入快攻路线	142
10.14 突破出一传进入快攻路线(一)	142
10.15 突破出一传进入快攻路线(二)	143
10.16 边线与中间二点接应	144
10.17 快攻中跳投	145
10.18 跑位与传接球以及运球	146
10.19 全场二攻一传球上篮	147
10.20 快攻的长传	148
第 11 章 篮球运动专项素质训练	149
11.1 身体素质训练是篮球运动员不可或缺的训练	149
11.2 篮球运动专项身体素质训练概述	150
11.3 篮球运动专项身体素质训练方法	154
第 12 章 篮球运动心理素质训练	173
12.1 篮球运动心理素质训练的理论依据	173
12.2 篮球运动员心理特征的内容	174
12.3 篮球运动员心理特征的影响因素	175
12.4 篮球运动中心理素质训练的作用	176
12.5 篮球运动心理素质的训练方法	178
第 13 章 篮球运动损伤与恢复	182
13.1 篮球运动损伤与恢复的依据	182
13.2 篮球运动损伤与恢复的概述	182
13.3 篮球运动中几种常见的运动损伤	184
13.4 篮球运动中容易受伤的身体部位	185
13.5 篮球运动中常见运动损伤的原因	186
13.6 篮球运动中预防常见运动损伤的措施	188
参考文献	190

绪 论

世界篮球运动向高速度、高对抗、高技巧方向发展，我国篮球运动与欧美强队相比，还有一定的差距，对现在篮球运动科学化训练方法进行探析，旨在促进篮球运动训练科学化的普及，提高篮球训练的有效性、目的性、针对性和科学性，使训练的方法、手段更加符合世界篮球运动的发展趋势，从而提高我国篮球运动的训练水平。

1 篮球技术教学与训练中应把握的问题

1.1 在教学与训练中必须把身体、技术、战术、心理训练同思想作风、意志品质和意识的培养相结合

当代篮球运动向着高速度、高超技巧、高空争夺和激烈对抗的方向发展。篮球比赛已是身体、技术、战术、意志、智慧、心理融为一体的全面抗衡。篮球运动是一项集体的、集合性的激烈对抗项目。一支出色的篮球队，应该是团结协作、思想作风过硬、勇猛顽强、技术全面、战术熟练，而且战术意识强、配合默契、心理稳定的战斗集体。这些因素综合地体现在比赛中，哪一因素差都会削弱全队和个人的战斗力，影响比赛。影响比赛胜负的因素很多，但在诸因素中，篮球技术被看作是主要的影响因素之一，篮球技术掌握越多越好，取胜的机会就会越多。当然，战斗作风是每个队、每个队员的思想作风、意志品质和精神风貌的体现。战斗作风的形成，主要是通过学习从思想上培养和训练与实战锻炼起来的。全程运用技术、战术的意识，是队员在比赛中主动灵活的思想反应，这种反应可通过学习篮球理论来增



强，更重要的是依靠实战对抗训练时教练员的启发和指导，队员在实践中反复体验和比赛中不断总结来增强。长期的实践证明，身体、技术、战术、心理、思想作风、意识等方面的提高，主要是长期刻苦训练的结果。因此，作为教练员，在教学与训练中，在进行身体、技术、战术、心理训练的同时，必须紧密结合思想作风、团结协作、集体主义的思想教育，锻炼勇猛顽强、坚韧泼辣的作风，培养合理的运动技术、战术意识，养成良好的、稳定的心理。这样才能提高篮球技术训练质量，才能培养出一支符合篮球运动发展要求的、全面的优秀球队。

1.2 在实践中不断创新，建立独特的技术风格

为了更快地提高现代篮球技术水平，全国各级水平的运动队应在实践中不断探索、总结、形成自己独特的技术风格，这样就必须打破常规，走具有自己技术特点的道路。

现代篮球比赛是在身体、技术、战术、心理全面发展的基础上，比速度、比耐力、比准确、比地区与时空争夺。按照篮球运动的规律，我国在 20 世纪 30 年代出现了“快速、准确、灵活”独特技术风格的快攻，中距离跳投和全面紧逼防守的打法，以及后来不断完善的“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的技术风格。从 20 世纪 30 年代中期开始，我国篮球技术水平有了迅速提高。篮球运动被列入竞技性运动以来，比赛风格及发展趋势也在不断变化，从 20 世纪 30 年代着重强调投篮的准确性、移动的灵活性、防守的贴身性到 20 世纪 90 年代注重团体进攻的配合性、团体防守的协助性以及得分手段的多样性，关注重心由个人倾向团队合作。到 21 世纪初，由于新闻媒体的发展以及篮球运动的普及性，对竞技性篮球运动观赏性的要求也越来越高，篮球运动的比赛风格也开始向激烈对抗、快速迅猛、全面准确发展。当前国际篮球运动发展趋势是：技术全面精尖化，战术集合系统化，全攻全守平衡化，大个、小个队员动作一体化，女子队员动作男子化。我国运动员，特别是基层运动员具有身高不足但反应敏捷、速度快的特点。在训练中，教练员应树立“狠、快、全、准”的指导思想。在这一指导思想基础上，抓好高速度、快节奏、强对抗的打法，继承和发展我国所擅长的快攻、中距离跳投和全场紧逼防守，抓住发展以快速为中心的连续配合进攻体系，狠抓投、传、运、突破相结



合的技术，加强扩大投篮有效攻击区，增多投篮方式，加强个体对抗和全队对抗技术训练，发展积极、多变的攻击防守战术体系，建立快攻次数多、质量高，全场、半场防守攻击性强，控制区域大，变化多，半场阵地进攻战术体系和节奏和谐、配合连续、应变能力强的技术风格。身体、技术、战术、意识、心理的训练全过程，要始终根据本队的特点，围绕以快促变，全面提高思想作风，必须在实践中不断改革和创新，确定和建立本队的独特风格，达到全面发展个人和全队技术特长的目的。

1.3 处理好基础和特长、攻和防、身体技术与战术之间的关系

篮球运动是一项综合性体育运动，运动员必须熟练地掌握全面的技术动作，才能在比赛中快速、准确、灵活地完成各种动作，这是基础。

为了提高技术水平和教学训练水平，教练员必须掌握篮球技术训练规律和科学方法，既要全面，又要有重点。在技术训练时应以快速为中心，以手脚基本功为基础，以投篮为重点，对各项技术中的主要技术动作，都要熟练掌握。同时要注重突出重点，抓好特长技术训练，形成“绝技”，这是非常重要的。也就是说，技术训练既要全面又要有重点，既要打好基础又要发展特长。

篮球运动发展历程主要说明，比赛时进攻和防守两个对立的方面始终同时存在，随时转化。作为一名教练员，必须高度注视攻守并重的重要性，在训练的指导思想，切不可重攻轻守，偏废一面，这样对一支球队来讲其打击是致命的。应做到训练中，把运动员或球队培养成既能积极进攻，又能顽强防守的高技能球员或球队。

现代篮球比赛速度快，对抗激烈，强度大，压力大，要求队员必须具备全面而良好的身体素质。在训练中必须把身体、技术、战术、心理训练有机地联系起来，根据本队及队员的特点有计划、有目的、有重点地进行训练，要充分认识到全面的身体素质是战术的重要保证。必须注意促进技术和身体素质的发展，并不断提出新要求，全面处理好身体、技术、战术训练的关系，不断在工作中总结和创新。

1.4 抓好练与赛一体化训练工作

在训练工作中，应树立“训练就是比赛”的思想，要坚持“练”与“赛”结合，



练为赛，以练促赛，要充分体现训练与比赛一体化。在全场和半场的传切、掩护、策应、攻防、合分的基础配合形成下的对抗练习，并把全场和半场的一对一、二对二、三对三的攻守对抗训练提高到实战水平来要求，在快速、高难度和大强度条件下进行训练，使队员在这种条件下不断提高应用技术的自然性、节奏性、技巧性、准确性和变化能力，把实战与对抗的要求贯穿在训练的全过程。

2 篮球教学训练中加强创新能力培养问题

2.1 引起兴趣，激发求知欲

激发学生积极学习的心理状态，引起学生对学习的兴趣与追求，使学生的认识过程与心理过程同步进行，加快认识的发展过程。篮球学习的兴趣，就是学生对篮球学习产生的一种喜好的情趣。学生学习的兴趣越浓，其积极性就越高，精力就越集中，学习时就越专注，效果就越佳。培养学生学习的兴趣，是传授新知识时启发诱导的基础，也是引导学生完成由感性认识到理性认识的“飞跃”和由理性认识到实践的“再次飞跃”的基础。

2.1.1 在教学训练中，教练必须注意向学生提示求知的问题，以激发其求知欲

从篮球运动本身的特点出发，引起学习的兴趣。篮球技术是篮球运动的基础，篮球基本技术教学所占的时数比重较大。基本技术的教学效果，主要体现在学生是否正确、熟练地掌握了所学的内容，达到技术动作规范化的程度。教这一类内容，首先要用形象、生动的教学语言来讲述，用正确、轻松的动作来示范，使学生在情感上引起某种共鸣，在精神上得到某种满足，从而给学生以强烈感染，形成学生学习的推动力。同时，在教的过程中，要不断帮助学生树立学习的自信心，引导学生学会学习，使学生克服对教师的依赖心理，具备较强的独立钻研能力、获取知识的能力和善于发现问题、提出问题的能力，从而增强他们学习篮球技术的信心。



2.1.2 寓教学于活动中，让学生在生动有趣的活动中学习

智力发展的水平，主要表现为在实践中创造性地运用知识的能力上。人的聪明才智是在实践中培养、锻炼出来的，所以开展各种生动有趣的篮球教学训练活动，能引起学生对篮球学习的兴趣，也是培养学生能力的重要手段。组织这些活动，教练只做适当的辅导，使学生动脑、动口、动手，主动追求知识，充分地施展才能，为发展智力、提高能力提供条件。

2.2 引发思考，发展思维能力

瑞士教育家裴斯泰洛齐认为，教师的主要任务在于激发和支持学生本身的智力活动，发展、巩固和提高学生的智力。这在知识更新迅速的今天，显得尤为重要。构成智力的因素是多方面的，而主要是思维能力，所以，发展学生智力的关键在于教师通过教学培养学生的思维能力。引发学生生疑是激起其思维、培养其思考的重要方法。宋代张载说：“于不疑处有疑，方是进矣。”朱熹说：“读书无疑者，须教有疑。”这些都说明了读书生疑的重要性，而培养学生生疑的能力，要先由教师设疑，激起思维的矛盾，激发思考，使大脑皮层在听讲和练习时处于高度兴奋状态，从而逐步引导，激发学生学会思考，养成思考的习惯，然后他们才能渐渐独立思考，质疑问题。教练的工夫应下在引发学生生疑上。例如：针对技术动作中易忽视简单动作问题设疑；针对学生较难理解的问题设疑；针对技术动作中的关键问题设疑。

在教练向学生设疑、引发思考的同时，我们还鼓励学生向教练设疑。通过师生共同探讨，加深对技术动作的理解和掌握。俄国教育家乌申斯基认为：“比较是理解一切思维的基础。”用比较法进行教学，可以促使学生精思明辨，通过比较，来提高认识事物的能力。我们在技术教学过程中，往往对正误动作、同类技术的不同动作以及不同类技术的动作之间进行比较，帮助学生对技术动作进行认识，这样不仅有利于学生掌握篮球技术的规律性，同时可以提高学生思维活动过程中的辨别能力。



2.3 引导自学、自练，培养学生独立的创造性

学生的学习过程是个极其复杂而又有规律的认识过程。任何认识都是人的大脑对客观世界的能动的反映。学生要真正掌握知识、技能，就必须通过自己独立思考，对教练传授的知识进行自我消化。随着学生的思维能力不断提高，他们越来越表现出要求独立思考问题的意见。因此，引导自学、自练是很有必要的。引导自学、自练，就是让学生在教师的指导下，通过读、思、问、练等来掌握知识，拓展知识面，并把知识转化为能力，提高专项理论和技术水平。当然，在教学中，要逐步进行，合理引导。引导学生自学、自练应注意以下几点。

2.3.1 引导学生阅读相关课外书籍、资料，从中吸取多方面的营养。

有计划、有目的地广泛阅读，多方面地探索；在广博的知识基础上概括出简要的道理。把知识积累的量变到质变有机结合起来，力求学生通过自学、自练，获得丰富的知识。

2.3.2 引导学生把“学”“记”“思”“练”有机结合起来，掌握技术的学习规律。知识是外在的东西，必须经过自己的积极思考，才能把人类长期积累的知识变为己有。学是思的基础，不学，思就成为无源之水，无本之木。记也是思维的基础，没有“记”，就无法进行“思”。反之，没有思维的记忆只能是死记硬背，也就失去了活学活用的实用价值。练是掌握篮球技术动作的重要环节。不仅要练，而且要苦练加巧练，在理解中苦练。只有把“学”“记”“思”“练”有机结合起来，才能更好地掌握知识技能。