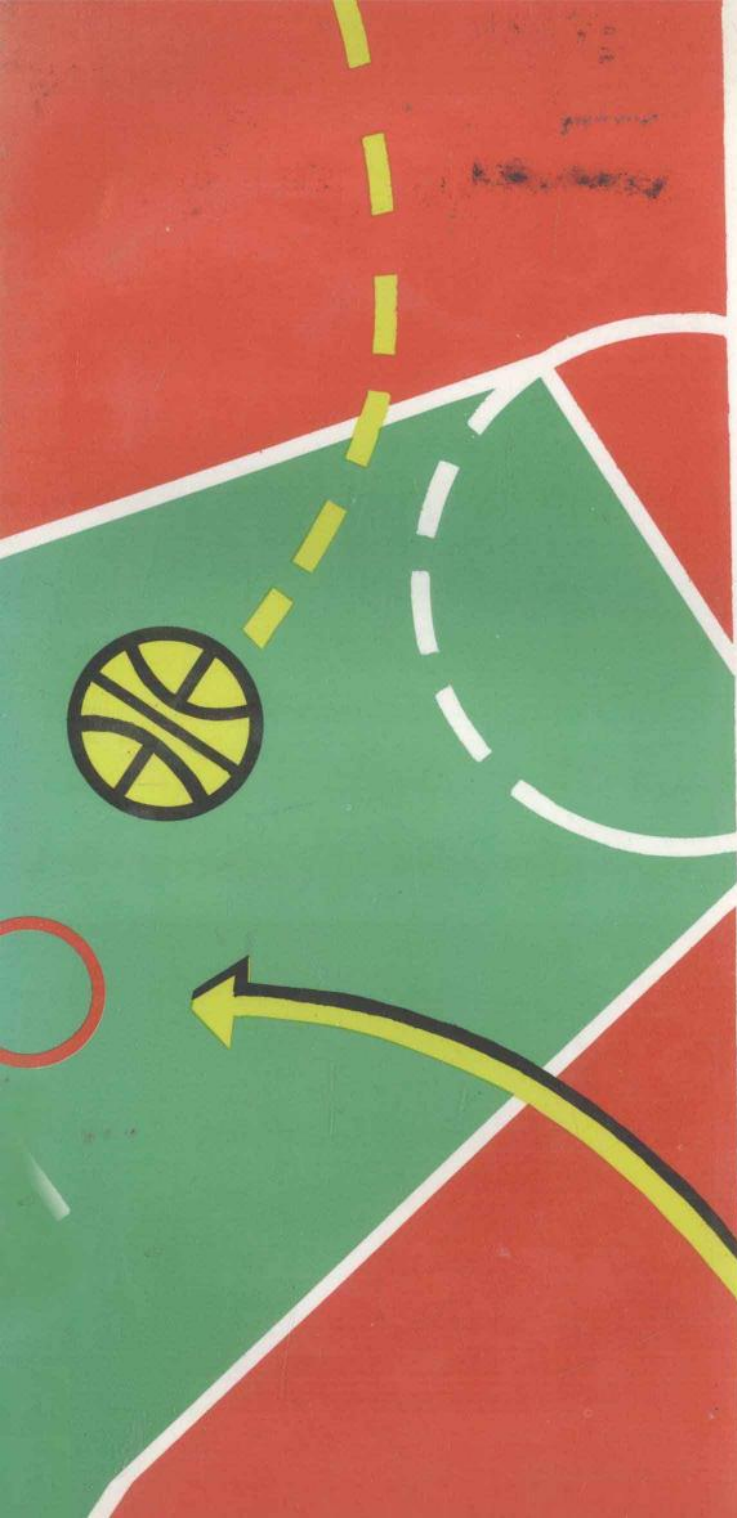


现代篮球训练方法精典

编著 陈智勇 刘安清 王永革



现代篮球训练方法精典

陈智勇
刘安清 编著
王永革

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球训练方法精典/陈智勇编著。—武汉:武汉工业大学出版社,1996.9

ISBN 7-5629-1140-1/G·171

I. 现… II. 陈… III. 篮球-训练-精典 IV. G623.8

*

武汉工业大学出版社出版发行

(武昌珞狮路14号 邮编 430070)

各地新华书店经销

武汉市建江印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:16.5 字数:425千

1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数:1—5000册

定价:16.80元

前 言

最近,北京首钢男篮主教练袁超同志参加国际篮联和美国篮联在春田大学举办的篮球教练员训练班回国后,他谈了一些重要体会和收获。“在美国人的眼中,篮球是一门科学,这从以下几个方面可以看得很清楚:一是全美篮球有一部 66 开本的,长达几千页的教学大纲,内容包含了篮球的一切技战术、训练和比赛方法。二是教学大纲的内容非常之细,比如说在什么位置运球过人时以哪只脚为轴心,用哪只手运球都有明确规定;在防守什么动作时用何种手型也有具体规定。这些规定还都是“绝对真理”,不允许讨论,因为前人早就进行过无数次的论证,发现在这种情况下只能运用这种技术,非这样做不可。三是大纲的阶段性和系统性很强,例如美国每年都按照大纲要求搞各种年龄组的比赛,每个年龄组的比赛并不特别强调胜负,只是要解决某一部分技术问题,如 7—8 岁年龄组主要解决摸球、熟悉球性的问题。四是一些美国教练都绝对贬低 NBA,而只认为美国的大学篮球才是最好。他们认为 NBA 具有商业表演性质,故意通过某些规则来增加表演性,球员往往是 4 个人站在一旁由一个人去单干。而美国大学篮球则是不加专门限制,讲求整体配合,更具篮球特色的篮球运动。”

另外,美国篮球是一门全国搞的科学,我们往往是一个人搞的小作坊,在低水平上止步。与美国人相比,我们既少教材,又少资料。美国人则不然,一个大学篮球教练,到哪儿上任都带上 150 盘个人所有的技术录像带,又有大纲,随便教哪个内容都可以找到教案参考和动作分解录像。在这种条件下,球员的技术水平高,对战术的理解也深,这大概也就是美国篮球人才大批涌现的根本原因。

袁超教练的体会,很值得我们深思,作者深有感触,认为中国的篮球水平要上台阶,上质量,上水平,的确应该把篮球作为一门

科学来进行认真的研究,从少年儿童抓起,从基本技术到关键技术,都应该向美国人那样认真、执着,具有良好的科学态度。

《现代篮球训练方法精典》正是在袁超教练的体会中作者找到了灵感和杠杆。为此,作者既考虑到了中国篮球水平的实际情况,又考虑到了中国的国情,从多年的工作和实践中进行认真总结,并参阅国内外篮球运动训练方法,编著了《现代篮球训练方法精典》。旨在推动篮球运动的发展,支持基层业余群众体育的开展,指导广大青少年学生课余时间进行科学的篮球训练。对配合《全民健身计划纲要》的实施,对篮球爱好者和基层业余的篮球队以及篮球专业的训练有所帮助和裨益。

1988年6月30日李铁映同志召集国家体委党组成员和国家教委柳斌副主任谈了改善和加强学校体育工作的意见,“发展体育不能全国只有一个模式,要因地制宜,体育课程要多样化,千校一面,万人一书的局面不适于10亿人的大国,体育教材要改革,制定编写若干种教材,各有侧重和特点”。

今年是现代奥林匹克运动诞生的100周年,又恰逢第26届奥运会在亚特兰大召开。在现代奥运百年沧桑的历史上,除了运动员所表现出的高超运动技巧和良好的体育道德之外,留给人们的印象最深而且最能启人深思的应该是“参与重于取胜”和“更快更高更强”的奥运精神了。我们相信世界上将会有更多的人为弘扬奥运精神,为促进体育运动的发展,增强人民群众的体质,为人类的发展作出新的贡献。

综上所述,作者以为,《现代篮球训练方法精典》的问世将对促进学校体育的发展,增强学生体质,寻找培养二十一世纪人才模式,也将会起到积极的影响。

参加本书编写的还有北京体育大学吴从斌副教授。在编写过程中,得到了武汉工业大学出版社和责任编辑于应魁的大力支持和指导,在此表示衷心的感谢!

编者 1996.7.19

图 例

球



6 号进攻队员



8 号防守队员



教练员



持球进攻队员



队员移动路线



队员运球路线



队员传球路线



投篮



掩护



队员掩护后移动



夹击



立柱



目 录

前序

第一章 魅力无穷的篮球运动	1
第一节 篮球运动的主要特点.....	1
第二节 篮球运动的发展趋势.....	5
第三节 篮球运动的作用和价值.....	6
第二章 篮球基本技术的动作要点	7
第一节 移动.....	7
一、主要移动技术的动作要点和运用	7
二、移动易犯错误与纠正方法.....	10
第二节 传、接球.....	11
一、主要传球技术动作要点和运用	11
二、主要接球技术动作要点	12
三、传、接球练习注意事项	13
四、主要传、接球技术动作易犯错误和纠正方法	14
第三节 投篮	15
一、主要投篮技术动作要点和运用	15
二、投篮易犯错误与纠正方法.....	17
第四节 运球	18
一、主要运球技术动作要点和运用	18
二、运球注意事项	19
三、运球易犯错误与纠正方法.....	20
第五节 持球突破	21
一、持球突破技术动作要点和运用	21
二、运用突破时应注意的问题.....	22

三、持球突破易犯错误与纠正方法	23
第六节 防守对手	23
一、防守无球队员	24
二、防守持球队员	25
三、抢、打、断、封球	27
四、个人防守易犯错误与纠正方法	27
第七节 抢篮板球	28
一、抢篮板球的要点	29
二、抢篮板球技术动作方法	29
三、抢篮板球易犯错误与纠正方法	30
第三章 提高投篮命中率的方法与技巧	32
第一节 影响投篮命中率的因素	33
第二节 正确的投篮动作必须符合运动生物力学原理	36
第三节 正确的投篮动作结构与方法	39
第四章 篮球基本技术的练习方法	42
第一节 移动练习方法	42
第二节 传、接球的练习方法	64
第三节 投篮练习方法	127
第四节 运球练习方法	248
第五节 拼抢篮板球的练习方法	342
第五章 篮球战术练习方法	359
第一节 快攻与防守快攻的练习方法	359
第二节 进攻战术基础配合的练习方法	384
第三节 几种常见的进攻与防守战术配合示例简介	401
参考文献	433
附录:1994 年~1998 年篮球新规则	

第一章 魅力无穷的篮球运动

第一节 篮球运动的主要特点

高度、速度和高超的技巧、激烈的对抗是当代篮球运动的显著特点,当人们在观赏美国 NBA 高水平的篮球比赛时,不仅会对运动员在激烈对抗中,令人眼花缭乱的高超技巧赞不绝口,同时对运动员将速度、力量、弹跳的完美结合,淋漓尽致的表演,感到是一种精神上的艺术享受。但是篮球运动的无穷魅力,绝不仅仅是因为它有着迷人的观赏价值。更重要的是它作为现代体育项目之一,以它自身的特点,为人类的现代文明增添了新的内容。

由美国职业篮球巨星组成的“梦之队”,在巴塞罗那第 25 届奥运会篮球比赛中,以绝对优势战胜所有对手,获得冠军。他们在比赛中表现出来的惊人的弹跳力、巧妙的传球、准确而多样的投篮、快速攻防、积极的防守、封盖、抢断球等代表着当今世界篮球运动发展的趋势。对“梦之队”来讲,篮球场不仅是身体、心理、技术、战术较量的场所,而且是展现他们智慧、才华、体能,高超技巧的舞台,它有着诱人的魅力,给人们一种艺术的享受。

美国“梦之队”队员平均身高 2.027m,尽管高度增加,但快攻仍是进攻战术的主要组成部分。他们无论是争夺篮板球,还是抢断球,或是发后场边线、底线球,都竭力发动快攻,或是以最快速度将球推进前场。此届全部比赛中,该队平均每场得 117.13 分,而对方得 73.5 分,平均每场比对方多 43 分,平均每一次进攻约 10 秒左右,快攻得分占总得分的 30% 以上。该队在与克罗地亚争夺冠军的决赛中,快攻得分为总得分的 39%,以 117:85 悬殊比分获胜。

在对方积极封盖的情况下,中远距离投篮命中率仍为 50%,可见“梦之队”进攻速度之快、投篮之准。

“梦之队”队员在空中封球、打球的制高点达 3.30~3.50m,甚至跳起来可摸到 3.80m 或 3.90m 的高度。具备了这样的弹跳力,因此在抢篮板球,封盖对手投篮、抢打、断球方面表现得凶猛激烈,在与克罗地亚的决赛中,防守重心低,移动快,两臂充分伸展并不停地摆动,使对手难以投篮出手。当对方投篮时积极封盖,在与克罗地亚队的比赛中,封盖对手中、远距离投篮达 17 次之多,使其命中率仅有 40%,这种攻击性的防守,大大降低了克罗地亚的中、远距离投篮命中率。

高度、速度和高超技巧在美国等“明星队员”身上得到了充分体现。他们身体素质好,个人技术娴熟、突破力强、投篮方式多,命中率高,在队内多是得分手,进攻的核心。美国“梦之队”的迈克尔·乔丹身高 1.98m,体重 88.6kg,具有惊人的弹跳力,持球跳起后可在空中滑行过程中在不同的方位,以不同方式扣篮,他曾两次获全美国扣篮冠军,技术全面,投篮准。在与克罗地亚的比赛中,他一人独得 22 分,命中率为 62.5%。“梦之队”的另一队员约翰逊身高 2.06m,体重 100kg,以其熟练的运球、传球技术赢得了“魔术师”的美名。还如身高 2.02m 的立陶宛队中锋萨伯尼斯,场上动作非常灵活协调,观察力强,反应敏锐,攻守技术运用合理,堪称世界优秀中锋。

在技、战术的特点方面:(1)投篮技术熟练,命中率高。世界上许多强队控制球、支配球的能力很强,多在快速移动中接球,利用跨步转身,假动作,时间差或改变方向,或紧贴对手投篮,或结合运球的各种方法突然起跳投篮。方式多、变化多、命中率高达 50%左右。“三分球”规则的实行,大大促进了远投的发展。不仅小个队员,就是许多高大队员也都掌握了这一锐利武器。例如在第十届世界男篮锦标赛上平均身高超过 2m 的前苏联队和南斯拉夫队以及平均身高 1.98m 的巴西队,他们平均每场“三分球”得 22.2 分,命中

率为 39.2%。高大队员的远距离投篮给防守带来很大的困难。同时,也使比赛更加精彩并富有戏剧性。在前苏联与南斯拉夫比赛中,离终场仅有 57 秒,前苏联队落后 9 分,似乎大局已定,但前苏联队中锋萨伯尼斯先投中一个“三分球”,其队友接连两次远投成功,把比分扳平,在决胜期中仅以 1 分优势险胜南斯拉夫队。(2)在强对抗的激烈比赛中,运球技术更加趋于实用、变化多。许多优秀运动员在紧逼防守的情况下常常是以肩侧对防守人,远离防守人的一只手,在身体侧后方运球,使对手难以拦截。不仅如此,为达到进攻目的,还根据防守情况而经常熟练地运用体前、体后变方向运球、跨下运球,运球转身等技术,精彩的表演获得观众的称赞。(3)传球是组织进攻的纽带,是实现战术配合的纽带。传球的好坏直接影响战术质量。在当代世界强队的比赛中,在高大队员增加的情况下,传球的方式除双手胸前传球外,其他像头上传球、反弹传球、背后传球、突破后的传球、结合各种假动作的传球方式多种多样。其主要特点是实用、比较隐蔽,传球的时机好,传给同伴的位置恰到好处,很少失误。第十届世界男篮锦标赛的冠军——美国队 10 场比赛失误为 103 次,平均每场仅失误 10.3 次。(4)进攻战术除快攻外,在进攻人盯人时大都采用“一三一”、“一二二”、“一四”的队形,进攻时队员互相掩护、穿插,频繁移动。外线纵切、内线八字掩护。在五人移动中主要运用机动的策应、掩护等二三人配合,最后个人的积极行动投篮。进攻联防时,大多数球队仍是采用传统的“一三一”队形,内线三角频繁移动,外线加速传球寻找空隙利用正面或两角投篮,或外线队员突破分球创造进攻机会。由于个人攻击能力提高,战术配合连续性增强,每一次进攻的时间缩短,攻防的节奏加快。(5)随着进攻技术的日益全面熟练,个人单兵作战能力的加强,全队配合质量的提高,大大地促进防守技术、战术不断的提高和发展。当代世界强队比赛中,无论是采用全场紧逼、区域紧逼,还是半场盯人、联防或其他形式的防守战术,其主要特点是把人盯人与联防两大防守战术体系的优点结合起来进行积极的、集体的综

合防守。对持球队员上去紧逼,积极拦截、封堵,其他临近队员协防、夹击,保持集体纵深队形。当球打到内线时,外线队员快速收缩围守篮下。一旦球传至外线时,防守队员像弹簧一样,立即扩展出去防守外线队员。世界强队在运用各种防守战术时都有较强的针对性和策略性。一个队很少在一场比赛中只用一种防守战术。

女子篮球运动朝着男子化方向发展。(1)现代女子篮球运动的速度有很大提高。从比赛得分来看,1953年第一届世界女子篮球锦标赛美国队对智利队比分为49:36,1983年第九届世界女子篮球锦标赛前苏联队与美国队的比分为84:82,到1986年第十届世界女篮锦标赛,其比赛速度加快了,得分增多了,美国队以108:88战胜前苏联队获得冠军。整个锦标赛中,美国队7场比赛,平均每场得91分,前苏联队平均每场得88.4分,这与男篮不分上下。(2)女篮身高虽不断增长,但近几年无明显变化。第九届世界女篮锦标赛前八名平均身高为1.816m,身高在2m以上的有5人,而第十届世界女篮锦标赛前八名平均身高为1.824m,身高在2m以上的有4人。(3)女子的技术动作如急停跳投、突破、补篮、抢篮板球技术以及支配球、控制球能力与男子没有太大的差别。此点最为突出的是美国的头号明星,身高1.92m的凯里尔·米勒,她弹跳力惊人,是当今女队员中唯一能扣篮的队员,她的技术动作几乎完全男子化了。(4)身体素质、意志品质、对抗能力等也有明显的提高,逐步适应现代化战术打法。美国女篮的兴起,把世界女子篮球运动推向了一个新的高度。1986年的第十届世界女子篮球锦标赛的冠军美国队技艺高超,比赛中表现出色。她们12个队员实力相当,团结一致,全力以赴,轮番上场,使每一场比赛始终保持着高水平、高速度。她们中的黑人运动员身体尤为强壮,跑得快,跳得高,手臂长,伸展好,为控制制高点创造了有利条件。在运用运球、投篮技术时,往往是贴靠对手,以转身、假动作或与其他动作相结合来实现进攻目的,容易造成防守犯规,给防守带来了很大困难。防守战术变化多,针对性强。她们以悬殊的比分战胜了对手,胜亚

军前苏联队 20 分,胜第三名加拿大队 23 分,胜第五名中国队 23 分。可以这样说,她们代表了世界女子篮球运动的最高水平。

篮球运动的突出特点表现为:

1. 高度与速度统一。即高度与速度平衡发展,大个儿队员高而不笨,脚步动作快而灵活,达到大个儿队员小个儿化。

2. 攻守平衡。进攻与防守并重,比赛中攻守平衡已成为当前篮球运动的主要特点之一。

3. 身体与技术、战术相统一。篮球运动员身体素质和体能的提高已成为其能否掌握高难技、战术动作的基础。

4. 特长与全面兼备。运动员基本技术既全面娴熟,又特点突出,有绝招。

5. 智力与体力高度结合。现代篮球运动的发展对运动员的智力和体力均提出了更高的要求,单凭体力打球是不可能取胜的,智力和体力必须高度统一。

6. 心理与技、战术相关。现代篮球运动的发展,促使运动员的心理因素与技、战术的应用与发挥紧密相关。心理训练与传统技、战术训练结合,构成了现代篮球训练的完整体系。

第二节 篮球运动的发展趋势

从巴塞罗那第二十五届奥运会篮球比赛和美国 1996 年 NBA 篮球总决赛的情况分析,现代篮球运动发展的总趋势是:

1. 继续向着高、快、准、全的方向发展,即向高速度、高空优势、高超技巧、快速灵活、全面准确的方向发展。

2. 比赛是在现代化、规范化、高效率、高水平上进行,是作风、身体、技术、战术、心理、智力和指挥等因素的全面对抗,并日益激烈。

3. 攻守更加均衡、强烈,进攻技战术更加快速准确、机动灵活,防守技战术更具有攻击性、综合性和灵活多变性。

4. 女子动作朝男子动作和方向发展,尤其以美国和欧洲女篮强队为突出,她们有意识的移植男篮技术,如扣篮、盖帽等高难动作,同时也采用男篮的实践经验,大胆地运用各种攻击性、综合性防守技术。

5. 明星队员的作用更加突出,明星更引人注目。NBA 的篮球群星把美国捧上了篮球王国的宝座。明星的使用在各队都是举足轻重的。如湖人队的约翰逊,公牛队的乔丹、皮蓬和罗德曼、超音速队的坎普、佩顿、活塞队的托马斯,希腊的加利斯,克罗地亚的萨博尼斯,群星闪烁,光彩照人,使篮球运动更具有迷人的魅力。

第三节 篮球运动的作用和价值

当今全国人民都在贯彻《全民健身计划纲要》,篮球运动是人们喜爱的一项良好的健身运动,它有如下价值和作用:

1. 经常从事篮球运动,能培养运动员团结友爱的集体荣誉感,严格的组织性和顽强的意志品质,以及积极拼搏的精神。

2. 经常从事篮球运动,能提高运动员各感受器官的功能,对提高神经中枢的灵活性及其协调支配各器官的能力,改善内脏器官的功能,都有着良好的作用。

3. 经常从事篮球运动,能促进运动员力量、速度、耐力、灵敏等身体素质的全面发展。同时,对提高分配和集中注意的能力,以及空间、时间和定向能力,也起着很大的作用。

4. 篮球运动的参加者不受年龄、性别的限制、它既能增强体质,促进健康,又能丰富人们的业余文化生活,振奋民族精神,从而提高劳动、工作和学习的效率。

5. 经常从事篮球运动,对增进友谊,加强国际交往,加深各国人民之间的了解,相互切磋球艺,交流感情,都有着积极的深远的意义。

第二章 篮球基本技术的动作要点

第一节 移动

移动是队员在比赛中改变位置、速度、方向和争取高度时所采用的各种脚步动作的通称。

移动是篮球技术的基础。在进攻中,突然快速的移动可以摆脱防守,创造良好的进攻机会;在防守中,及时合理的移动可以保持和抢占有利的位置防守对手,争取防守的主动权。

为了保证更好地发挥进攻和防守技术,随时向各个方向和位置移动,队员在比赛中必须有一个良好的站立姿势,即基本站立姿势。无球进攻时,基本站立姿势为:两脚前后或左右开立同肩宽,膝微屈,上体稍前倾,两臂屈肘自然置于体侧,两眼注视场上情况;持球进攻时,基本站立姿势为:两脚前后或左右开立同肩宽,持球于胸前,球靠近身体,两臂略张开;防守时,基本站立姿势为:两脚开立比肩稍宽,屈膝降重心,上体稍前倾,含胸,两臂根据进攻队员动作侧张,或一臂侧张,一臂上举。

一、主要移动技术的动作要点和运用

(一) 起动

是在静止情况下突然快跑以达到进攻和防守的一种脚步动作。

1. 动作要点:起动时,上体向起动方向快速前倾,异侧脚(或后脚)用力蹬地,同时,两臂用力摆动,向前跑出。

2. 运用:由守转攻时,快速起动接应,快下,快速起动摆脱防

守,切入篮下,运球急起等;由攻转守时,起动快速进入防守。

(二)侧身跑

是队员向前跑而上体和面部向着有球方向的一种移动方法。

1. 动作要点:侧身跑时,头和上体向球的方向侧转,脚尖朝着跑动的方向。

2. 运用:外线队员多用侧身(弧线)跑纵切,内线队员多用侧身(弧线)跑横切;长传快攻时,前锋从后场沿边线快下,准备接球运用侧身(弧线)跑;快攻中,两人短传推进及运球突破都需要侧身跑。

(三)变方向跑

是跑动中突然改变方向的一种方法。

1. 动作要点:变方向时,异侧脚用力蹬地,转体变方向,同侧脚跨出一小步,急速跑出。

2. 运用:进攻打盯人,全场紧逼时,可用变方向跑摆脱防守接球或变方向跑切入篮下接球上篮,采用运球变方向攻击对手等。

(四)急停

分跨步急停与跳步急停,指队员在快速跑动中突然停住脚步动作。

1. 动作要点:①跨步急停:两脚先后着地,先着地的脚要用力蹬地,后着地的脚落在另一只脚的侧前方或侧方,降低重心,膝关节弯曲,以保持身体平衡。②跳步急停:跳步急停时,无论是单脚或双脚起跳,都不宜跳得太高、太远,落地时,两脚同时落地,前脚掌用力蹬地,屈膝降重心,保持身体平衡。

2. 运用:在快跑中,突然用跨步急停可以摆脱对手;利用跳步急停可主动靠近防守人,为突破创造有利条件;在罚球线附近做策应时,可结合其他脚步动作运用跳步急停接球。

(五)转身

是队员以一只脚为轴,进行旋转,另一只脚向前或向右跨出,改变身体方向的一种动作方法。

1. 动作要点:①前转身:一脚从中枢脚脚尖前绕过移动为前转身。如向左做前转身时,左脚为中枢脚,身体重心移到左脚,右脚前脚掌用力蹬地,同时上体向左转动。②后转身:一脚从中枢脚跟后面绕过移动为后转身。如向右做后转身时,左脚为中枢脚,身体重心移到左脚,右脚前脚掌用力蹬地时,同时上体向右转动。

2. 运用:运用转身摆脱防手接球,转身突破,转身保护球,转身运球,转身投篮,转身抢位进行争夺篮板球等;防守队员利用转身可及时堵截、干扰进攻队员的行动。

(六)滑步

是在防守时移动的一种动作方法。

1. 动作要点:①侧滑步:若向左侧滑步时,左脚向左跨步,左脚落地同时,右脚蹬地滑动向左脚靠,两脚不交叉,身体不上下起伏,两臂侧张开;向右滑步时,则动作相反。②前滑步:向前滑步时,前脚向前跨出一小步的同时,后脚前脚掌内侧用力蹬地向前滑半步,前脚的同侧臂向前上举,另一臂向侧下伸出。③侧后滑步:动作与前滑步相同,方向是向侧后方。

2. 运用:当防守位置与对手较远,或对手瞄篮时,可用前滑步移动调整防守位置。防守徒手进攻队员的横向摆脱(移动)、防运球队员、防持球队员突破和联防的移动多用侧滑步、侧后滑步。

(七)攻击步

是防守队员突然向前跨步的一种动作。多运用于抢球、打球或造成对手传、接球、运球、投篮困难的动作。

1. 动作要点:前脚向前迈出的同时,后脚的前脚掌用力蹬地,前脚掌先着地,紧接着是后脚着地,与前脚同侧的手向前伸出。

2. 运用:影响进攻队员接球,运用攻击步迅速向前抢球、打球,影响或抢打对手的运球。

(八)后撤步

是变前脚为后脚的一种移动方法。

1. 动作要点:前脚掌内侧用力蹬地,重心后移,然后将前脚移