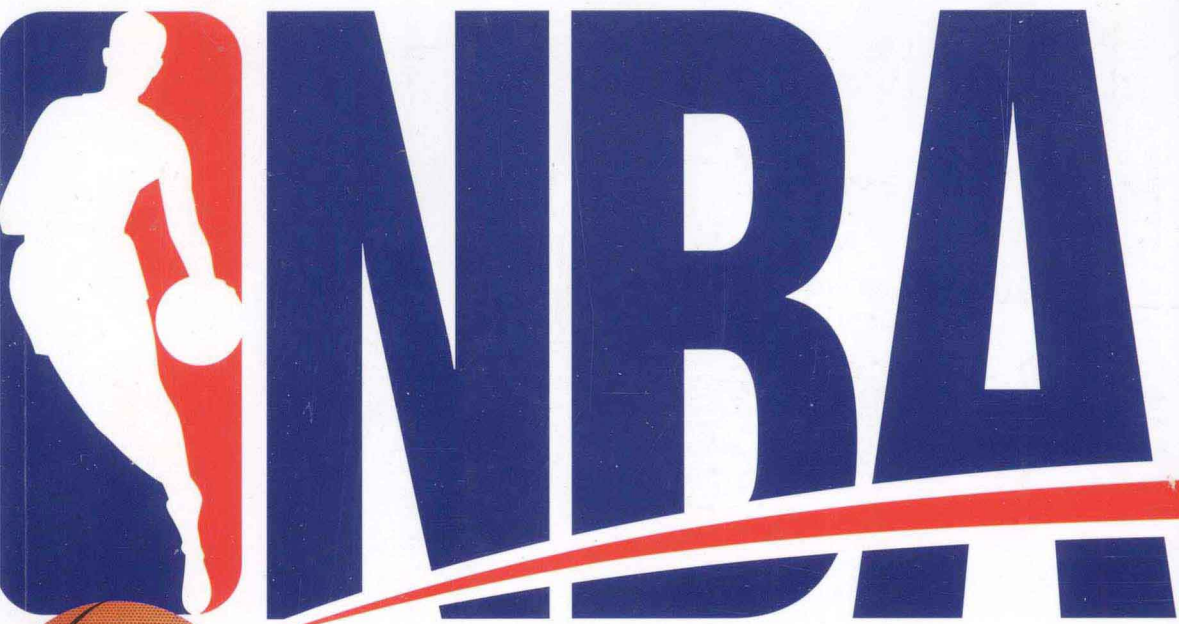




篮球训练法

Ron Ekker 著
高博 译

从高中到NBA，从教练到球探，关于篮球他有话要说



他是本书的作者，一位在中国执教的美国篮球教练。

他曾执教于达拉斯小牛、克里夫兰骑士、奥兰多魔术等NBA球队。

他了解美国篮球，因为到过中国，所以他也了解中国篮球。

他将40年篮球执教生涯中的收获，结合中国篮球的实际呈现在你面前。

他想帮助每一位想成为“林书豪”的中国篮球明日之星实现梦想。

他想与他的中国篮球教练同行分享自己关于篮球的所有。



化学工业出版社



NBA

篮球训练法

Ron Ekker 著
高博 译



化学工业出版社

他是本书的作者，一位在中国执教的美国篮球教练。
他曾执教于达拉斯小牛、克里夫兰骑士、奥兰多魔术等NBA球队。
他了解美国篮球，因为到过中国，所以他也了解中国篮球。
他将40年篮球执教生涯中的收获，结合中国篮球的实际呈现在你面前。
他想帮助每一位想成为“林书豪”的中国篮球明日之星实现梦想。
他想与他的中国篮球教练同行分享自己关于篮球的所有。

图书在版编目(CIP)数据

NBA 篮球训练法 / [美] 艾克(Ekker, R. D.) 著; 高博译.
北京: 化学工业出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-122-16978-5

I. ①N… II. ①艾… ②高… III. ①篮球运动-运动训练法 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076352 号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 陈 静

装帧设计: IS溢思视觉设计工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 $\frac{1}{4}$ 彩插2 字数296千字
2013年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究

序

PREFACE

能在 NBA 全球第一所篮球训练中心——东莞篮球学校结识来自美国 NBA 篮球技术总监 Ron Ekker 教练，并和他共事，对我来说是一种幸运。他对我的帮助很大，这种帮助不是像培训班性质的几天集中式培训，而是差不多一年时间的朝夕相处。开学之初，他用了差不多两个月的时间给学校里的教练们进行培训，详细讲解每一项训练项目和教学方法；而后，Ron 教练提供给我们包含所有训练项目的手册，并制定出每日的训练计划，要求教练们严格执行。他会经常在球场上观察我们的带队训练，并观看我们每一场的校内比赛，从中发现问题，给予及时的反馈和指导。到了学期末，他还会让教练们根据队内的情况来自己制订每日的训练计划并进行指导，同时指导教练们学习如何更好地分析比赛录像、发现问题。正是 Ron 教练建立起来的整套训练和比赛紧密结合的体系，帮助我们这所新学校打下了坚实的基础，一方面激发了小球员们的训练热情，另一方面也加速了教练们的专业成长，以上这套训练比赛体系在 Ron 的这本书中都有详细介绍。

在书中 Ron 细致地介绍了一整套的训练项目，我们每天都在实践。就我自己而言，最大的体会是 Ron 针对我们东莞篮球学校学生的技术能力，拟定了一套适合学生篮球技术发展的整体进攻和整体防守计划。通过简单、重复训练这些项目，小球员们逐渐有了整体进攻和整体防守的意识，而这些正是我国青少年球员们所普遍缺乏的。2012 年我带领东莞篮球学校 U15 队参加全国高水平后备人才基地篮球比赛的过程中，对于 Ron 训练体系所产生的深远影响有了更加深刻的认识：我们展示的战术体系完全领先于其他球队，我们的整体防守、整体进攻原则让球员在比赛中充分展示了个人进攻的合

理选择，他们在比赛中形成本能的战术跑位、防守轮转、干扰投篮等，比赛中的很多细枝末节都体现出我们是一支训练有素、具备整体打法的青少年队伍。

再来谈谈 Ron 教练，这位老先生年逾古稀，精力却十分旺盛。他对我和其他东莞篮球学校教练的影响不单单体现在球场上的执教层面，更多的、更深入的是他对篮球的执着钻研。他曾经说过：他无法离开篮球超过三天。对于他而言，篮球已经不仅是一份工作，更多的是一项需要终身探究的事业。篮球离不开整体，基础训练的范畴包罗万象，合理、简单、重复训练是 Ron 的执教理念。中国篮球与美国篮球的最大不同在于理念，改变理念的前提是要尝试，只有尝试了才能慢慢感受到进步。最后借此书的发行机会，我想再一次感谢 Ron 教练对我的信任！他对篮球的执着让我感动，与他共事也让我受益终生！

初慧于东莞篮球学校
2013 年 6 月

亲爱的中国教练和篮球界的同行们，

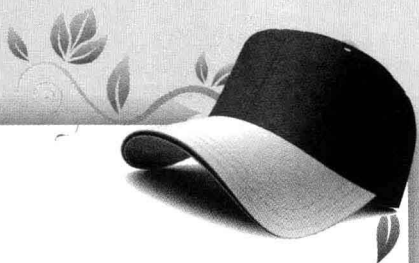
我是一名篮球教练，和很多同行一样，因为跻身于教练团体之中，而倍感责任重于泰山。我们在执教中的一言一行会直接或者间接地影响到队员的一生，即便我们并不出自同一种族、不是来自同一个国家，没有秉承一样的信仰，但这些都不妨碍篮球教练这样一个天然同盟军中的成员彼此分享，这也是我这本作品的写作初衷。

虽然书中给出的是有关篮球的指导性内容，但与以往读者群的界定方式完全不同，无论是球员、官员还是媒介宣传人员，甚至望子成龙、盼女成凤的家长都是我们的倾诉对象，成为我们倾吐对象的前提只有一个：就是你爱篮球、关注篮球运动。书中我与大家分享了自己在中国执教期间的工作经历，在与众多篮球教练同行交流过后，我们达成了共识：一个篮球运动员之所以优秀，不仅仅靠一己之力，在他（她）背后必然有着由教练、家庭、官方、媒介共同组成的强大支撑团队。

我是一名篮球教练，不是一名职业作家，因此书中表述有不尽如人意的地方，请予以谅解。因为我所专注的不是表达形式上的辞藻艺术，而是竭尽全力以求达到内容上的完美，准确，清晰和真实。在书中我以书信的形式记叙了要表述的所有，不是客套的电邮，也不是教条的课文，而是一封纯粹得像家书一样的私人信件，把我想、所知、所能的一切有关篮球的东西讲给你听。

篮球技巧的传授是手把手的传承，在教授与研习的过程中需要思想火花的碰撞和相互沟通的交流，在篮球的学习过程中没有捷径可寻，每一步的教与学都要遵循严谨的步骤，只有这样学习者才能走出正确的轨迹。

在这里想跟大家聊聊中国式的篮球教学方法。我是



个生活在距中国 12 个时区开外的美国人，怎么就会轮到我来谈论这个问题呢？答案揭晓：我是受 NBA 派遣在中国执教的篮球教练，在华工作的一年里我跟中国篮球教练、球员朝夕相处，这段难忘的时光留给我的不仅仅是彼此间的深厚友谊，还有我对生活在这个东方国度里篮球人的深入了解。

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，就像妈妈总会在耳边数落着孩子的种种不是一般，我对中国篮球教学有话说是因为我从中看到了一些问题。要想解决这些问题，首先就是要去诚实地面对。中国球员远没有取得他们本应取得的成就。中国式的篮球教学需要改进，中国球员并不是不优秀，但是他们落后于其他国家球员不是一星半点，我想这些都是事出有因的。

篮球运动的国际化是有目共睹的，由此也推动了各国篮球运动员的世界性流通。据欧洲篮球网站(Eurobasket website)上的统计，在过去的 5 年中有 6717 名美国球员在家门以外打球，同时也有 3428 名非美国本土球员效力于 NBA 和美国的大学球队。在这近 3500 名外国球员中，中国球员仅占有 6 个席位，而姚明则是这微乎其微数字中唯一的佼佼者。人们不禁会问：这是怎么回事儿？中国的篮球怎么了？中国的球员怎么了？

出现如此窘况，是中国球员自身原因造成的吗？是因为他们身体素质不够好？是因为他们不够聪明？是因为他们不够勤奋？还是因为他们训练不够刻苦？以我多年来在美国从青年队到专业队的执教经验，以及中国执教期间所听、所看和所想的一切来审视和判断的话，我认为中国的这些喜爱篮球、练习篮球的孩子们无论是在身体条件方面还是在刻苦学习的钻劲上都不输给同龄的美国孩子，而且我能切实体会到这些勤勉的中国孩子更渴望成功。



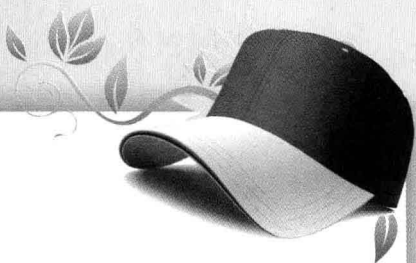
出现如此悬殊境遇的关键是，中国孩子和美国孩子在接受篮球训练时所采用的方法存在巨大差异。作为一名来自美国的篮球教练，我看到了中国式篮球训练方法中存在的缺憾；作为一名诚实的篮球教练，我必须直言不讳地指出，中国式的篮球训练方法需要改进；作为一名曾经在华执教的篮球教练，我希望所有中国的篮球练习者能得到最为有效的指导，因为他们真的需要。

教练、球员、官员、媒体、球迷粉丝、家长只有齐心协力才能真正改变中国篮球的现状。虽然我是中国篮球圈的局外人，但是因为曾经来到中国，接触了、认识了、了解了这些渴望成功的、热爱篮球的人们，所以我觉得自己有责任帮他们实现篮球梦想。这也是我打算写一本中国篮球训练方法指导书的初衷。

我在华执教期间的翻译 Jon 是个学美国文学的中国人，我们搭档之初，他对篮球知之甚少，但是勤能补拙，即便是对于我所专注的、比较高阶的篮球理论他也进行了非常刻苦的研读。为了尽快磨合，我给了他一本自己早些年总结的、指导教练和球员的小册子，在这里面详尽记录了我对于篮球教学的所有。可以说，在这本小册子的帮助下他很快上手了，我们之间也形成了流畅的默契配合。

在我们合作半年后的一天，他跟我说：你为什么不写一本书呢？把你给我的小册子翻成中文，这种十分有针对性的篮球指导书在中国很少见，有了这样一本书，中国的篮球教练即便没有到 NBA 接受培训，也能学习到先进的教学方法。正是他的这番话，在我心里种下了打算写书的种子。

我一直希望中国其他地区的篮球教练们能有机会去体验东莞篮球学校教练们目前所经历的一切。在这所学校里，我和这些中国教练每日朝夕相处，一起工作，并对他们进行专业培训，这个过程持续 10 个月之久。这跟其他训练营又或是培训



班之类的短期项目是完全不同的。Jon 的建议很合理，如果我写一本篮球训练方面的书，并配套相应的 DVD 演示光盘，这样就可以让更多的中国教练从中获益。

在这个国家不同地区建立起多个像东莞篮球学校如此规模的学校是需要非常大的资金投入的。然而，通过一本精心编排的、手把手地指导篮球训练的书和 DVD 来非常详细地介绍已经在这所学校获得成功的训练方法，将会让渴望学习的教练和球员们获益。

东莞新世纪集团董事长梁先生所投资建立的这所篮球学校意义非凡，它可以帮助中国的篮球青少年们去接触更先进的训练体系。然而，毕竟一所学校的规模是有限的，相比较中国这么多从事篮球运动的青少年球员来说，只能让极少数的一部分球员获益。我想让更多的人接触到这种高阶的篮球训练方法并从中获益，所以用心地来写一本介绍这种新训练方法的指导手册将会有所帮助。

在本书中我将以章节为单位，一步一步地来解释这种新的篮球训练体系，以便教练和感兴趣的读者能很好地理解。第一部分，先不谈具体的训练方法，而是来关注整个训练体系背后的理论基础。这一部分包含五个章节，章节间有着逻辑上的关系，一步一步地解释了 Monk 体系的建立依据（译者注：Monk 体系就是作者前面提到的、新训练体系的代号）。这部分内容读起来可能有些艰涩，但相信读者在用心读完后都会对篮球有全新的体验。

第二部分是一份详尽的 Monk 体系教学指导手册。读者们将会充分体会到 Monk 体系是一个完整体系，我们会一步一步地来对其进行详尽阐述。就如同厨师烹饪时遵循食谱一般，教练们可以很方便地遵循书中的顺序去学习和使用此体系。

接下来便是个体教练的责任了，那些敢于冒险把它付诸实践的教练们会发现，这会真真切切的改变他们及他



们球员的一生。如果我们一起努力，教练就不会感觉在孤军奋战。他所接触的每一个人不仅是他的伙伴同盟，他们还会尽其所能理解支持他的一切行为。这就是像家庭、像兄弟会一样的团队所应做的，这就是“我们在我”（the we in me）^①。

谨启

Ekker 教练



^① 此句引自美国著名作家卡森·麦卡勒斯（Carson McCullers, 1917-1967）。

► 第 1 部分 /1

第 1 章 中国式的篮球训练 /3

1. 毛泽东时代 /4
2. 现代中国篮球 /5
3. 出国打球人少的问题 /6
4. 中国目前的篮球训练方法 /8
5. 美国的篮球训练方法介绍 /10
- 小结 /12

第 2 章 东莞篮球学校 /15

1. 训练 /17
2. 教练团队 /17
3. 组织安排 /18
4. 比赛 /19
5. 专门成立的球队 /20
6. 球员的反馈信息 /21

第 3 章 Monk体系的科学性 /25

1. 投篮命中率因素 /27
2. 受干扰的投篮和未受干扰的投篮 /28
3. 球权效率评估 /30
4. 正性和负性球权数目 /31
5. 间隙期(SPACES), 乱战期(SCRAMBLE) 和即兴发挥(IMPROVISATION) /32
- 小结 /35

第4章 训练体系的重要性 /37

1. 你是否拥有一个训练体系? /38
2. 训练体系清单 /39

第5章 Monk体系 /43

► 第2部分 /47

第6章 Monk体系的历史渊源 /49

1. 引言 /50
2. Monk进攻和Monk体系的区别 /51
3. Monk名字的由来 /52
4. Monk体系下的球队整体防守 /52

第7章 教练即老师 /55

1. “篮球运动员靠的是本能，而不是头脑” /56
(BASKETBALL PLAYERS PLAY WITH THEIR SPINAL CORD NOT THEIR BRAIN) /56
2. “教练们执教球队时最需要关注的地方不在于你如何教，而在于球员们如何学”。(IT ISN' T HOW YOU TEACH; IT IS HOW THE PLAYERS LEARN.) /57
3. 重复 /57
4. 简单化 /57
5. 耐心 /58
6. 体验 /58
7. 纠正 /58
8. 激励 /59

9.要求 /59

10.纪律 /59

第8章 专有术语 /61

1.乱战期(SCRAMBLE) /62

2.间隙期(SPACES) /62

3.习得性表现(LEARNED PERFORMANCE) /63

4.本能表现(INSTINCTIVE PERFORMANCE) /63

5.原则框架下的进攻(RULE OFFENSE) /64

6.原则框架下的防守(RULE DEFENSE) /64

7.Monk 进攻 /64

8.固定战术(SETS) /65

9.花样变化(STUNTS) /65

10.战术失败(PLAY BREAKDOWN) /65

11.快攻没打成转换成阵地进攻阶段(TRANSITION) /66

12.未打任何进攻战术(NO-PLAY) /66

第9章 Monk进攻 /67

第10章 Monk进攻原则 /71

1.无球进攻队员(AWAY FROM THE BALL) /72

2.持球进攻队员(WITH THE BALL) /72

3.所有进攻球员都要遵守的一般原则(GENERAL RULES) /72

4.进攻球员不假思索就要做的,也是必须做的

(AUTOMATICS , MUST DO) /73

5.进攻球员不能做的(禁止做的)(CAN' T DO) /73

6.解读Monk进攻原则 /73

第11章 Monk进攻的教学理念 /79

第12章 Monk进攻教学 /83

第13章 Monk进攻的球队练习 /89

- 1.项目 /90
- 2.3打3练习 /90
- 3.4打4练习 /92
- 4.5打5练习 /94
- 5.半场接全场的Monk练习 /95

第14章 Monk进攻的技术练习 /99

- 1.项目 /100
- 2.Monk空切 /101
- 3.弱侧掩护空切 /104
- 4.下掩护空切 /106
- 5.劈切 /108
- 6.背掩护空切 /110
- 7.底线掩护空切 /112

第15章 Monk进攻的个人进攻技巧 /115

- 1.投篮机会选择 /116
- 2.传球 /116
- 3.空切 /117
- 4.突破 /117
- 5.做掩护和利用掩护摆脱防守 /118
- 6.抢进攻篮板球 /118
- 7.投篮 /119

第16章 半场阵地进攻战术：空切 /121

- 1.空切战术 /122
- 2.空切战术的教学要点 /125
- 3.空切战术2 /126
- 4.空切2战术的教学要点 /130
- 5.自动进攻战术 /131
- 6.自动进攻的多种变化 /133
- 7.自动进攻战术的教学要点 /134
- 8.关于固定的半场阵地进攻战术的其他想法 /134

第17章 快攻和Monk进攻 /137

- 1.快攻原则 /139

第18章 攻击区域防守的进攻打法 /143

- 1.攻击联防的Monk进攻 /145
- 2.漏洞区域：突破、空切和传球 /146
- 3.耐心 /147
- 4.投篮机会选择 /148
- 5.前场篮板 /148
- 6.从快攻到阵地进攻的过渡阶段 /149

第19章 防守 /151

- 1.防守的三个基本要素 /152

第20章 球线防守 /155

第21章 球线防守原则 /157

- 1.基本原则 /158

- 2. 低位防守的原则 /158
- 3. 防突破的原则 /158
- 4. 防守有球掩护的原则 /159
- 5. 防守无球掩护的原则 /159
- 6. 全场防守的原则 /159
- 7. 对球线原则的解释 /160

第22章 球线防守的教学理念 /167

- 1. 教学指南 /168
- 2. 球线防守的练习项目 /168

第23章 一些关于球线防守的额外想法 /181

第24章 带摇摆人的区域防守(ROVER ZONE DEFENSE) /183

- 1. 摇摆人的职责 /184
- 2. 一般原则和一些微调 /185
- 3. 联防的位置和相应的调整 /185

第25章 设计训练计划 /189

第26章 前12周的训练计划 /193

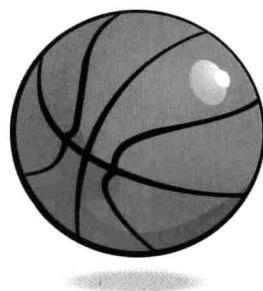
- 1. Monk体系前12天的每日训练计划 /195

第27章 Monk体系训练项目手册 /205

后记

致谢

附录 学生调查问卷结果



第 1 部分