



美国篮球训练译丛

篮球

基本技战术与训练

图解式美国篮球基础训练教案

〔美〕克林顿·阿德金斯 等著 谭朕斌 译 北京体育大学出版社



美国篮球训练译丛

篮球基本技战术与训练

——图解式美国篮球基础训练教案

作者：克林顿·阿德金斯

史蒂文·贝恩

爱德华·德雷尔

罗伯特·斯达克

译者：谭朕斌



北京体育大学出版社

策划编辑 佟晖
责任编辑 佟晖
审稿编辑 鲁牧
责任校对 鲁莎
责任印制 陈陈

北京市版权局著作权合同登记号:01-2009-0210
Basketball Drills, Plays, and Strategies. © 2007 by Clinton M. Adkins, Steven R. Bain, Edward A Dreyer, and Robert A. Starkey. Manufactured in the United States. All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

篮球基本技战术与训练:图解式美国篮球基础训练教案/
(美)克林顿·阿德金斯等著;谭朕斌译. -北京:北京体育大学出版社,2009.4
ISBN 978-7-5644-0120-7

I. 篮… II. ①克…②谭… III. 篮球运动-运动技术-图解 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024380 号

篮球基本技战术与训练: 图解式美国篮球基础训练教案

(美)克林顿·阿德金斯 等著
谭朕斌 译

| | |
|-------|-----------------------------|
| 出 版 社 | 北京体育大学出版社 |
| 地 址 | 北京海淀区信息路 48 号 |
| 邮 编 | 100084 |
| 邮 购 部 | 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432 |
| 发 行 部 | 010-62989320 |
| 网 址 | www.bsup.cn |
| 发 行 所 | 新华书店总店北京发行所经销 |
| 印 刷 厂 | 北京市昌平阳坊精工印刷厂 |
| 开 本 | 880×1230 毫米 1/32 |
| 印 张 | 10.25 |

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

译者简介



谭朕斌，1964年生于湖南省郴州市。1993年北京体育师范学院硕士研究生毕业后留校任教。1997年考取北京体育大学体育教育训练学博士生，2000年6月获教育学博士学位，是我国培养的第一位篮球专业方向的博士。2002年9月至2003年1月赴美国新英格兰大学作访问学者。现任首都体育学院教授、硕士生导师。曾任北京体育师范学院党委办公室副主任、中心实验室主任、北京市运动机能评定与技术分析重点实验室副主任。1992年以来，先后主持和参加多项国家级、省部级课题的研究及全国统编教材的编写，出版著作6部，译著4部，在国内体育核心期刊发表了50多篇学术论文，并有多篇论文在各级学术报告会上获奖。

其他译者：陈浩 罗海军 乔博识 刘华剑 高宣
姜玮 李劲 马福奎 厉志远 王松

序

肖恩·米勒——美国泽维尔大学男子篮球队主教练

篮球运动发展至今，已成为一项最受大众喜爱的运动项目。越来越多的青少年参与篮球运动的训练和比赛，越来越多的成年人在从事各种水平和层次的篮球训练。这项伟大的运动一年四季都在世界各地蓬勃开展。

作为篮球教练员，首先应该是一名优秀的教师。为了球队在比赛中表现得更好，教练员要不断提高教学、训练、管理能力。篮球教练员要有自己的篮球执教理念，针对青少年篮球运动员的特点，全面训练青少年运动员的篮球基本功、基本技战术、比赛能力及特定情况下的应变能力。

《篮球基本技战术与训练》一书，为教练员提供了十分有效的篮球训练理论和针对性的练习方法，适用于大学、中学等各种水平和层次的篮球队训练，它将为教练员指明通往胜利的途径，为训练提供全面详尽的资料。

本书中的练习方法、战术打法、特殊情况下的策略等，均是由美国俄亥俄州辛辛那提市高中篮球教练提供并做了详尽的解释与说明。为此，本人向有志于成为优秀篮球教练员的人士极力推荐《篮球基本技战术与训练》一书。

说 明

无论你执教何种水平和层次的篮球队，无论是在赛季的哪个阶段，希望本书都能为你提供有益的参考和帮助。经验告诉我们，作为篮球教练员，期望不断运用新的训练与练习手段、新的战术打法，并用有效的方法将其传授给他的运动员。本书的目的正是如此。

为了使教练员更好地使用本书，有必要对本书的结构及有关术语作一简要说明。本书的第一部分，主要是篮球基本技术和体能的训练方法，包括练习图；第二部分，主要阐述基本战术和比赛策略，同样包括战术图示。下页中的图例说明可以帮助理解战术图示。

本书使用篮球运动标准的位置表示术语：

- 1 号位——组织后卫；
- 2 号位——得分后卫或前锋；
- 3 号位——得分后卫或前锋；
- 4 号位——中锋；
- 5 号位——中锋（通常为最高的中锋）。

篮球场上特定的区域和位置：

禁区角——离罚球线中点左右 3 英尺的区域，即通常的高策应区。

边翼——罚球线延长线 3 分线以外的区域，距端线 15 英尺。

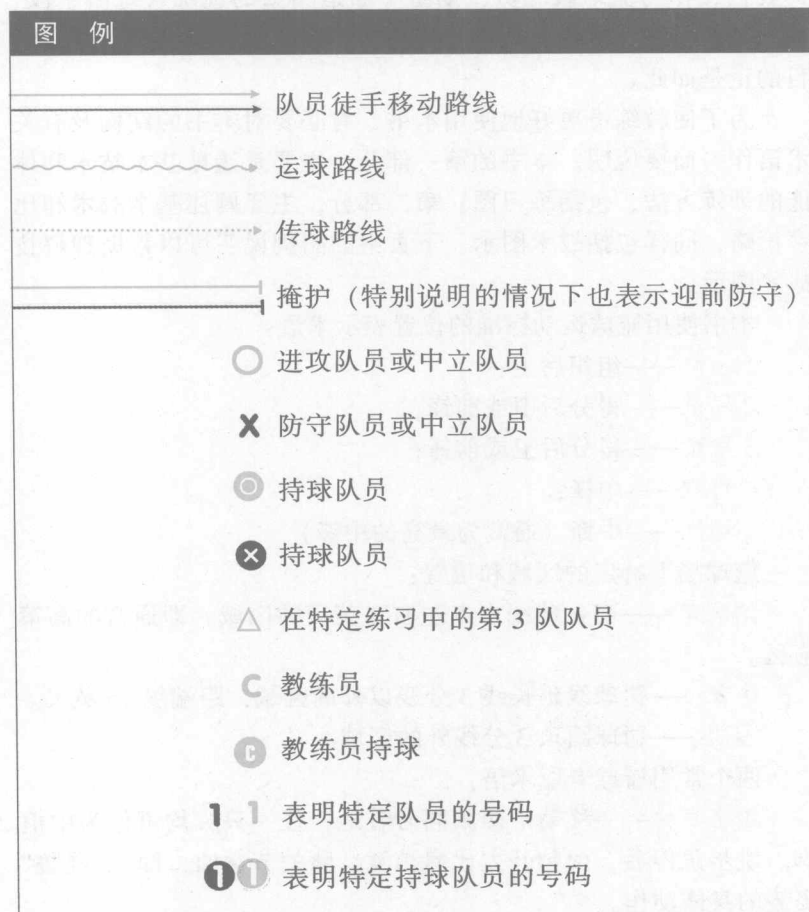
圈顶——罚球圈顶 3 分线外的区域。

两个常用篮球专业术语：

跳步急停——移动中两脚同时着地，任一只脚均可作为中枢脚。跳步急停后，两脚开立比肩稍宽，膝关节弯曲，即“三威胁”姿势的身体动作。

“三威胁”姿势——篮球运动员持球时的基本姿势：两脚开立比肩稍宽，膝关节弯曲，持球于胸腹之间，既可投篮，也可传球、运球。使防守队员不知道进攻队员的下一行动。

(书中各章中还有其它一些重要专业术语)



目 录

CONTENTS

第一部分 篮球基本技术与训练

- | | | |
|-----|----------------|-------|
| 第一章 | 运 球 | (2) |
| 第二章 | 传 球 | (24) |
| 第三章 | 投 篮 | (52) |
| 第四章 | 抢篮板球 | (78) |
| 第五章 | 进攻训练 | (106) |
| 第六章 | 防守训练 | (138) |
| 第七章 | 全队训练 | (164) |
| 第八章 | 灵活性与体能训练 | (184) |

第二部分 篮球战术与训练

- | | | |
|------|------------------|-------|
| 第九章 | 进攻战术与训练 | (202) |
| 第十章 | 防守战术与训练 | (228) |
| 第十一章 | 紧逼防守战术与训练 | (249) |
| 第十二章 | 破紧逼防守 | (268) |
| 第十三章 | 特殊情况下的战术配合 | (290) |
-

篮球基本技术与训练

运 球

运球技术是篮球运动教学与训练的首要内容，控制好球是篮球运动的基础。早期训练时掌握正确规范的运球技术，对青少年篮球运动员今后的发展至关重要。在青少年训练阶段，教练员应注重运球基本功的训练：提醒队员用手指和手掌外缘接触球；运球时抬头观察场上情况；左、右手交替练习；球反弹的高度应在腰腹之间；向身体前方推送球。甚至在他们的基本技术逐渐成熟后，仍要强调这些基本功的训练。

运球训练要点

- 确保队员都成为优秀的控球手。运球突破是一项攻击性极强的进攻技术，运球突破防守后可创造许多的进攻机会，因此无论在比赛期还是准备期，都要加强控制球的训练。

- 确保球队中所有队员（包括中锋）都能很好地控制球。球队中优秀的控球队员越多，球队的攻击力就越强，对对方的威胁就越大，要让队员充分认识到这一点。

- 强调努力训练的重要性，只有不断提高训练的速度和强度才能提高控球能力。

篮球比赛中经常看到有的队员毫无目的地运球。有时拍1次球便停球，陷入被防守夹击、两次运球违例或传球失误的窘境；有时一个人运球而其他同伴站在一边看，这都是不合理地运用运球技术。在比赛中运用运球技术的时机通常有3种情况：①运用运球突破到篮下进攻。运球突破不仅能打乱对手的防守，而且进攻成功率高。②利用运球创造更好的传球角度和传球路线。这也是为什么要强调持球队员不要随便浪费运球机会的原因。③利

用运球破对方紧逼防守。当对方采用全场紧逼防守时，持球队员运球突破不仅能为自己创造更好的传球角度，也能为同伴创造篮下无人防守的进攻机会。

与学习其他篮球技术一样，运动员在刚学习运球时需要花费更多的时间。本章包括多种运球练习方法（适用于任何技术水平的球员），这些练习有助于球员成为优秀的控球队员，并能掌握各种运球移动技术。为了使球员能够应对比赛中的各种情况，应要求按比赛的速度和强度进行练习。

关键术语

- **胯下变向运球**：右（左）手迅速将球从腿胯之间（从前腿到后腿）按拍球反弹至另一只手，改变运球方向。

- **体前变向换手运球**：运球时右（左）手迅速将球经体前拍至另一侧，改变运球方向。

- **运球突破**：持球队员运球超越对手到篮下进攻，或创造投篮机会，或创造传球角度。

- **运球急停急起**：运球中突然减速急停，迫使防守队员失去防守位置，然后快速起动运球突破至篮下。为使防守队员身体失去平衡，关键在于控制运球速度的变化。

- **运球摆脱**：持球队员快速向篮下运球，摆脱防守队员的紧逼防守，或创造投篮机会。

- **体前变向不换手运球**：为摆脱防守队员，持球队员假装体前变向运球，利用头、肩做晃动假动作，先将球迅速拉向身体，再推送出去，继续向前运球。为避免翻腕运球违例，持球队员应用手按拍球的后上部。

- **背后变向运球**：为防止对手抢断球，持球队员使球与身体后侧成一定角度，右（左）手快速按拍球两次后，右（左）手迅速将球从背后拍至另一只手，改变运球方向。这是一种非常有效的变向运球技术。

原地交接球练习

练习难度：初级

练习内容：运球

练习人数：至少1人

球的数量：每人1个球

时间安排：训练的准备部分

练习方法：

1. 所有队员站成一个圆圈，彼此之间保持适当的距离，一人拿一球。

2. 持球呈“三威胁”姿势站立，两膝微屈，两脚开立与肩同宽或略宽于肩。

3. 前后运球，先左手后右

手，练习30秒钟。

4. 如图所示，双手体前拨球，练习30秒。（注意：高级水平可以从高于头部的位置做到脚尖，再从脚尖做到头部以上的位置）

5. 如图所示，围绕头部交接球，先向顺时针方向练习15秒，再向逆时针方向练习15秒。

6. 如图所示，围绕腰部交接球，方法同5。

7. 如图所示，绕膝关节交接球，方法同5。

要点提示

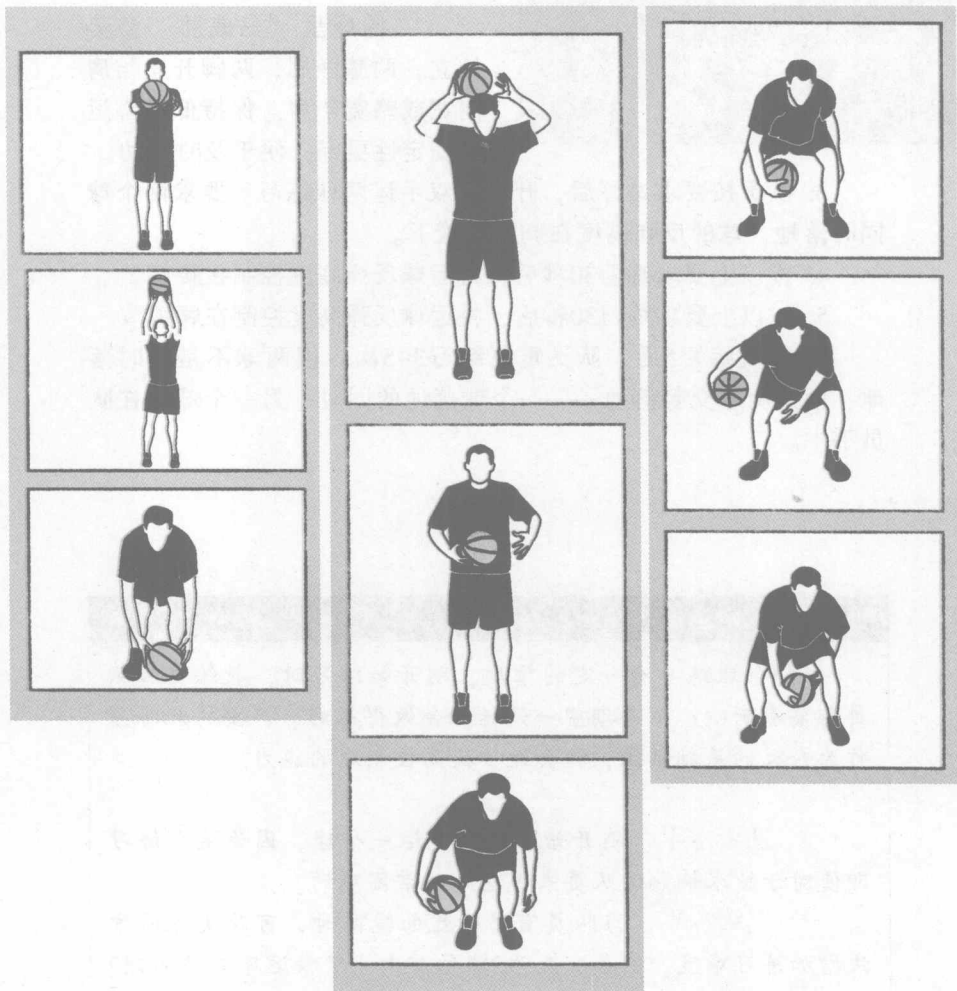
教练要不断增加练习的难度。如果队员练习时从没有出现过失误，这至少说明两点：①队员已经掌握这些交接球动作，需要进一步增加练习的难度；②队员对自己要求不严。练习中出现失误往往表明队员在自己提高练习的难度。

● **初级水平**：在每次训练的准备部分做这个练习有助于提高运动员的球感。

● **高级水平**：原地交接球练习时，要求队员必须抬头。为此，教练员可在练习过程中举起手伸出不同的手指，要求队员练习时喊出教练员手指表示的数字。

8. 如图所示，依次绕头部、腰部和膝关节连续交接球，方法同5。

9. 如图所示，两腿间“8字围绕”交接球，方法同5。



原地运2球练习

练习难度：高级

练习内容：运球

练习人数：至少1人（可以个人单独练习）

球的数量：每人2个球

时间安排：训练的准备部分

练习方法：

1. 所有队员站成一个圆圈，彼此之间保持适当的距离，一人拿2个球。

2. 持球呈“三威胁”姿势站立，两膝微屈，两脚开立与肩同宽或略宽于肩。保持低重心运动稳定性更好，便于及时移动。

3. 队员按要求站好后，开始用双手运两球练习。要求两个球同时落地，球的反弹高度在胸部或腋下。

4. 按以上要求练习30秒后，将运球反弹高度控制在腰部。

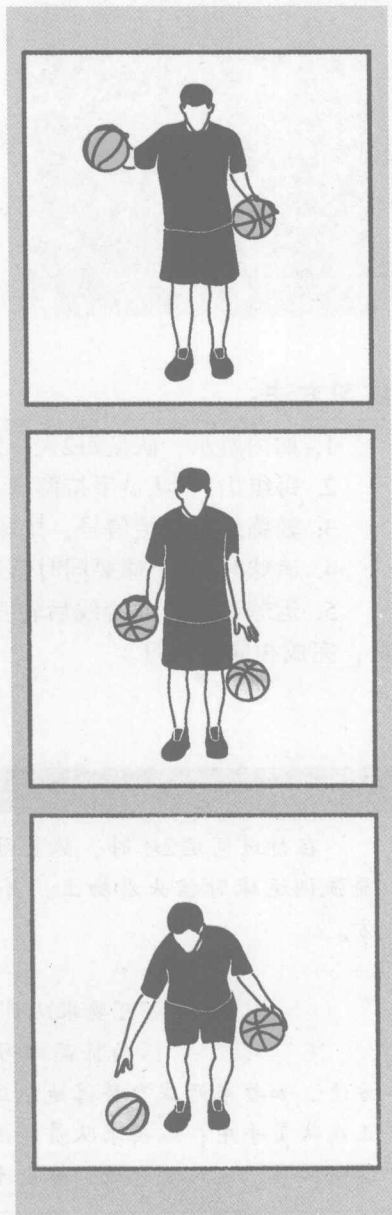
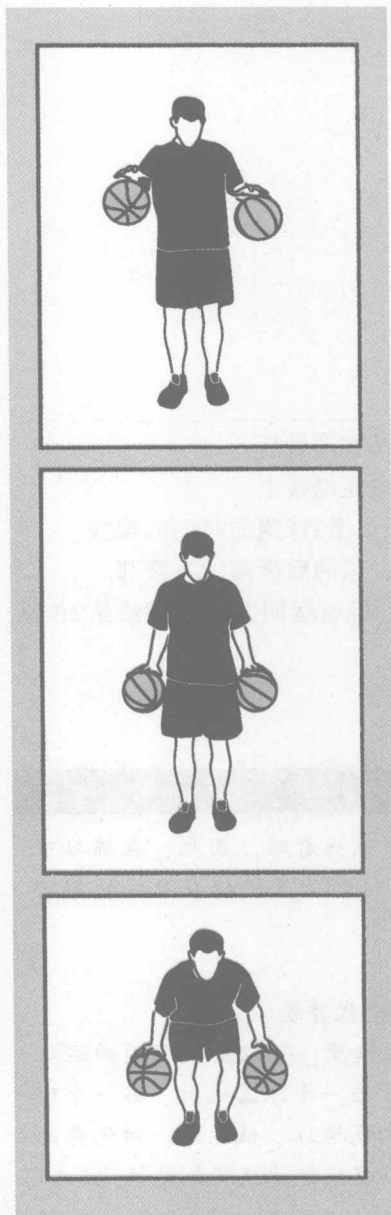
5. 按以上要求练习30秒后，将运球反弹高度控制在膝关节。

6. 完成练习5后，队员重复练习3~5次。但两球不是同时落地，而是两球交替落地——一个球落地的同时，另一个球正在队员手中。

要点提示

运2个球练习有一定的难度，刚开始练习时，教练员和队员都要有耐心，不要期望一开始就会做得很好。只要将此练习作为每天的基础训练，就会逐步提高控制球的能力。

- **初级水平：**刚开始时可以先运一个球，因为这个练习即使对于技术娴熟的队员来说也是非常困难的。
- **高级水平：**当队员有了明显的提高时，可改变运球方法增加练习难度。例如，变为2球体前十字交换运球或两体侧2球前后推拉运球。



行进间运2球练习

练习难度：高级

练习内容：运球

练习人数：至少1人（可以个人单独练习）

球的数量：每组2个球

时间安排：训练的准备部分



练习方法：

1. 如图所示，队员每2人一组站在端线后。
2. 每组出1名队员手持两球，站在端线上。
3. 教练发出开始信号，持球队员运2球跑向对面的端线。
4. 运球时，2个球要同时落地，球的反弹高度在腰部。
5. 运球到达对面端线后转身，折返运回并将球交给第2位队员，完成相同的练习。

要点提示

在行进间运2球时，队员习惯低头看球，因此，在练习中要强调运球时抬头看场上，并将球的落点保持在身体的侧前方。

- **初级水平：**可要求队员用走代替跑。
- **高级水平：**为提高练习的难度，可以变换不同的运球方法。如要求两球交替落地运球，当一个球落地时，另一个球正在队员手中；或要求队员特殊的高运球、低运球。对优秀的运球队员，还可要求他们体前十字交换运球或背后交换运球。

