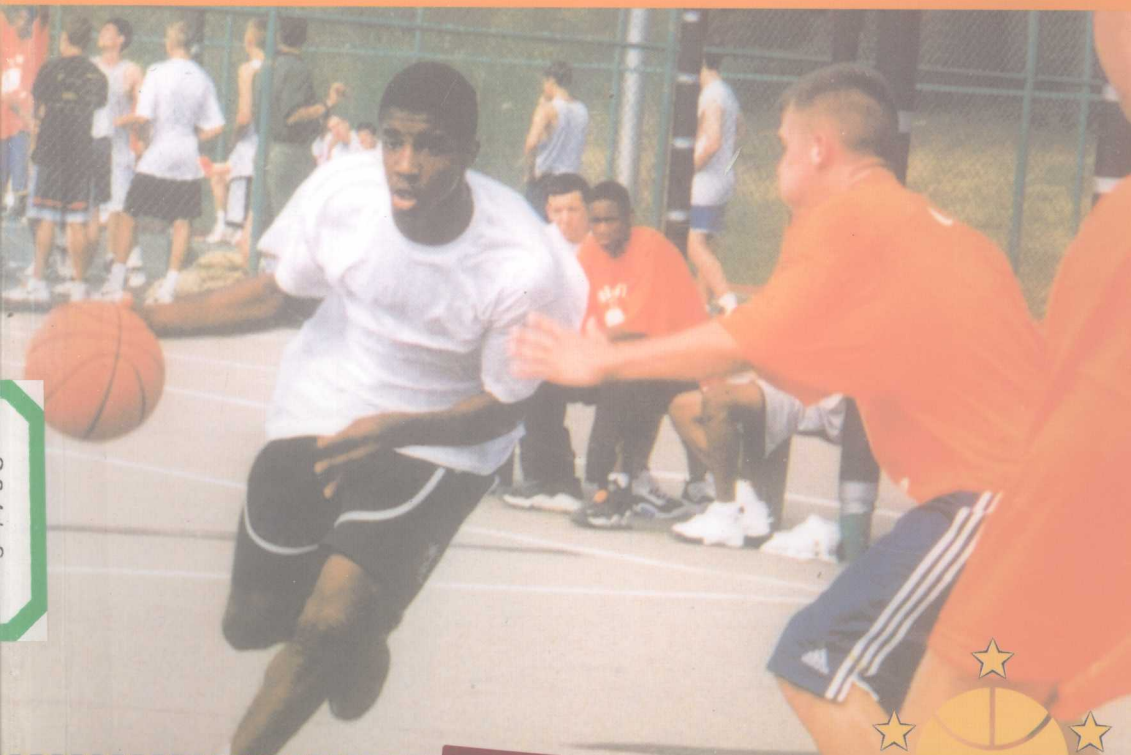


五星篮球训练营改变了我对篮球的理解，也改变了我的未来。  
它是我生命中的转折点。

——迈克尔·乔丹

# FIVE-STAR 五星篮球训练 BASKETBALL DRILLS

[美] 霍华德·加芬克尔 编著  
威尔·克林  
王英峰 译



人民体育出版社

Mc  
Graw  
Hill



# 五星篮球训练

[美]霍华德·加芬克尔 威尔·克林 编著

王英峰 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

五星篮球训练 / (美) 加芬克尔, (美) 克林编著; 王英峰译.

-北京: 人民体育出版社, 2009

ISBN 978-7-5009-3548-3

I. 五… II. ①加… ②克… ③王… III. 篮球运动-运动训练  
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 173221 号

\*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

\*

787×960 16开本 15印张 181千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数:1—5,000册

\*

ISBN 978-7-5009-3548-3

定价:30.00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:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

# 译者的话

五星篮球训练营是美国篮球界影响力最大的训练营，它的影响遍及 NBA 和 NCAA。到目前为止，已经有 290 多名球员为 NBA 联赛效力，五星篮球训练营为他们提供了点对点的训练服务。在训练营中，一些 NBA 和 NCAA 的名师，将自己赖以成名的训练方法毫无保留地奉献给年轻的球员，使他们能够少走一些弯路，从而得到尽快地成长。

在 1987 年，霍华德·加芬克尔和威尔·克林面向广大青少年出版了《五星篮球训练》一书，第一版就售出了 10 万册。这本《五星篮球训练》已经经过杜克大学全美“最佳教练”特罗伊·朗顿的亲自实践，是《五星篮球训练》的提炼与升华，同时又增加了许多著名教练员新的训练方法。

近年来，篮球运动在中国得到了长足的发展，但前进的步伐还不够大，前进的速度还不够快。要改变这种现状，不仅要加快管理体制的改革，更需要科学而有效地训练。综观美国篮球教练员的著作，无一不重视基本技术的训练，无一不重视青少年的培养。

本书的每一个训练方法都出自经验丰富、卓有成就的教练员，我们钦佩他们的成功，更要学习他们的训练理念

与宝贵经验。这些训练方法不仅可供教练员参考与借鉴，也是广大篮球爱好者自己训练的良好手段。

在本书的翻译过程中，得到了李兵、张晨、杨华、李征、崔德刚的协助，在此深表谢意！

王英峰

2008年12月

# 前 言

1968年，作为五星篮球训练营的主教练，西点军校的主教练鲍勃·奈特解释了“站点”的含义：在宾夕法尼亚霍尼斯戴尔训练营上，营员们要经过六天早晨进行的八个10分钟的单个持球技术的系列练习。从那时开始，站点教学与训练就逐渐成为了五星篮球训练营的训练形式，并逐步发展成为六天内每天四个20分钟的教学训练片断，总计12个系列练习。每位营员要在每一站点经过两次这样的培训，结合“第13站”我们每天选择不同的个人技术进行练习。在训练营中，那些富有天才的教练员们为营员们倾情示范和讲解。

来自NCAA I和在五星篮球训练营执教的教练员有胡比·布朗、里克·皮蒂诺、鲍伯·奈特、皮特·吉林、迪克·威塔尔、戴夫·奥多姆、约翰·卡利帕里、赫伯·森迪克、塞斯·格林伯格、比利·多诺万、杰里·温怀特、爱德华兹·施灵、迈克·弗拉特罗、图比·史密斯、杰夫·范甘迪、迈克·邓利维、里奇·阿杜巴图、汤米·阿梅克、杰克·拉姆齐、拉里·布朗、凯文·奥尼尔、唐·卡西、鲍伯·希尔、迈克·沙舍夫斯基、詹姆斯·福林特、基尼·吉迪、迪恩·史密斯、斯基普·普鲁斯、卢特·奥尔森、罗伊·威廉姆斯、迈克·贾维斯、加里·威廉姆斯、查克·戴利和杰夫·鲁兰德。还有NBA超级巨星摩西·马龙、迈克尔·乔丹、

杰夫·鲁兰德、马克·阿桂尔、雷吉·威廉姆斯、泰龙尼·伯格森、阿兰·休斯敦、吉米·杰克逊、阿兰·汉德森、阿朗佐·莫宁、帕特里克·尤因、文斯·卡特、伊塞亚·托马斯、史蒂芬·马布利、多米尼克·威尔金斯、汤姆·古格里奥塔、拉希德·华莱士、马克·杰克逊、克里斯·穆林、格兰特·希尔、克里斯蒂安·莱特纳、埃尔顿·布兰德都曾经在五星篮球训练营接受过本书所介绍的训练方法的“历练”，我们还有理由否定这些训练方法吗？

在1987年，我们曾为那些有抱负的球员和教练员出版了《五星篮球训练》一书，使他们能够尽快达到他们的目标。不论他的理想目标有多么高——青少年联赛、高中联赛、大学联赛甚至更高层次的联赛——我们可以为他们指引通向成功之路。《五星篮球训练》第一版就售出了10万册。这本面向青少年的《五星篮球训练》已经经过了杜克大学全美“最佳教练”特洛伊·朗顿的亲自实践。当有人问他父亲是通过什么办法将他在篮球的“荒漠”阿拉斯加的儿子培养成那么优秀的球员时，阿拉斯加并没有普罗维斯良好的篮球运动基础，朗顿答道：“在我儿子11岁时，我买了一本《五星篮球训练》，每天按照书上的练习方法训练两个小时，坚持了11年！”这也让阿拉斯加的篮球运动水平有了极大的提高！

篮球是一项不断发展的运动。三分线的增加、拉开进攻战术以及体能训练，还有好多其他方面，使这项运动得以不断发展和演进。因而，《五星篮球训练》应广大的球员和教练员之需而问世了。我们对一些概念和技术给出了新的定义，并增加了很多著名教练员的新的训练方法。

# 目 录

第一章 力量、身体素质和灵活性	( 1 )
速度和起动	( 2 )
晋级下一层次	( 6 )
灵敏性系列训练	(11)
速度训练技巧简介	(13)
灵敏性站点训练计划	(19)
第二章 防 守	(23)
完全一对一防守训练	(24)
防守系列训练	(27)
夹击防守训练	(31)
后卫—后卫掩护和挡拆训练	(34)
12 分比赛防守训练	(36)
高级挤过训练	(37)
迎前防守系列训练	(39)
防守站立姿势训练	(45)
第三章 控制球与运球	(47)
比赛情况下的运球训练	(48)
全场上篮训练	(51)



一对一篮球技术：我单挑你，宝贝 .....	( 53 )
半场希尔训练 .....	( 57 )
个人的控制球移动训练 .....	( 60 )
个人运球移动练习 .....	( 61 )
佐治亚理工大学运球训练与体能训练 .....	( 62 )
球场来回往返控制球训练 .....	( 64 )
<b>第四章 传球和掩护</b> .....	( 67 )
向低位内线队员传球 VS 切断传球路线与夹击 .....	( 68 )
区域——沿圆圈传球训练 .....	( 69 )
运球和传球系列训练 .....	( 72 )
向内线队员传球和重新选位 .....	( 75 )
向内线传球训练 .....	( 77 )
12 秒传球训练 .....	( 79 )
摆脱紧逼的训练 .....	( 81 )
掩护的规则和利用掩护 .....	( 85 )
<b>第五章 个人进攻移动训练</b> .....	( 89 )
乔丹攻击步投篮系列训练 .....	( 90 )
低位碰板投篮系列训练 .....	( 91 )
十种摆脱训练 .....	( 95 )
<b>第六章 中锋战术</b> .....	( 101 )
中锋低位移动训练 .....	( 102 )
低位中锋进攻训练 .....	( 107 )
三“C”中锋训练 .....	( 112 )

中锋接球和完成进攻训练 .....	(116)
中锋队员的四点投篮进攻技术训练 .....	(119)
中锋队员在低位避开夹击的训练 .....	(120)
中锋掩护：底线移动系列训练 .....	(122)
背对球篮移动进攻训练 .....	(125)
中锋进攻绝招训练 .....	(128)
<b>第七章 投 篮</b> .....	<b>(135)</b>
超级明星训练 .....	(136)
六点投篮训练 .....	(138)
铁人投篮训练 .....	(140)
比尔·布拉德利投篮训练 / 训练计划 .....	(142)
三分投篮系列训练 .....	(146)
绕出一后撤训练 .....	(151)
两点进攻训练 .....	(153)
三角投篮训练 .....	(154)
击败魔鬼训练 .....	(155)
杂耍投篮训练 .....	(156)
投篮系列训练 .....	(157)
比利·多诺万投篮训练 .....	(161)
高级投篮系列训练 .....	(162)
外围投篮系列训练 .....	(166)
三分球快速投篮 .....	(170)
上篮—高位策应—投篮训练 .....	(172)
60 秒外围投篮练习 .....	(174)
接回传球投篮系列训练 .....	(175)

老虎投篮系列训练 .....	(177)
挡拆投篮系列训练 .....	(180)
运球后投篮系列训练 .....	(182)
沃尔夫派克投篮系列训练 .....	(185)
<b>第八章 攻守转换训练 .....</b>	<b>(187)</b>
攻守转换快攻训练 .....	(188)
全场防守轮转训练 .....	(191)
全场紧逼防守训练 .....	(193)
五人8字穿梭移动 / 三打二 / 二打一训练 .....	(201)
全场两分钟训练 .....	(202)
<b>第九章 五星篮球休赛期训练计划 .....</b>	<b>(207)</b>
中级球员休赛期训练计划 .....	(208)
高级球员的完整训练计划 .....	(216)

## 第一章

# 力量、身体素质和灵活性

Dr. Jack Ramsey

Naismith Basketball Hall of Fame

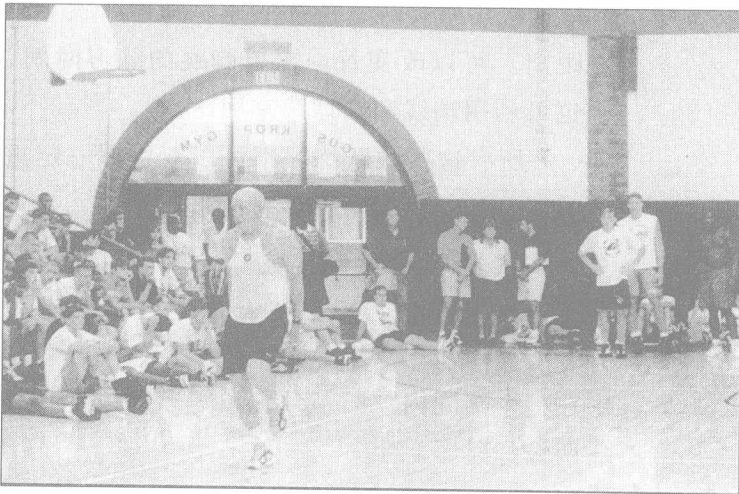
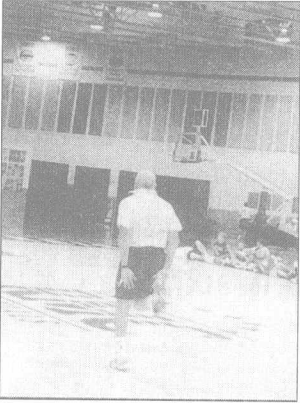
## 速度和起动

### 能够使跑动更快的关键点：

- ☆ 提膝、高踢腿。
- ☆ 9 英尺（1 英尺=0.3048 米）长的步幅。
- ☆ 协调摆臂。
- ☆ 抬头——固定不移动。

### 提高速度的练习（每天跑动训练计划 ——卓越的热身练习）

- ☆ 慢跑至中场，每一步都要提膝至胸。在中场，继续以半速慢跑至端线，协调摆臂。
- ☆ 慢跑至中场，每一步膝关节接触胸部。在中场，以半速慢跑至端线，协调摆臂。
- ☆ 慢跑至中场，跑步时尽可能向前伸腿，摆动双臂，保持身平衡。在中场，以半速慢跑至端线。
- ☆ 慢跑至中场，以 45°角向右前方慢跑，迈第三步时改变方向向左前方 45°角方向行进，在变向的同时要改变跑速（类似于“V”字形切入）。在中场，直接以半速跑回到起始的端线。



斯普林菲尔德名人堂教练员杰克·拉姆齐，一位在费城圣约瑟福赢得了234场胜利，在76人、布法罗勇敢者、开拓者、步行者先后获得了826场胜利的篮球资深专家，在五星篮球训练营中正在向营员们示范提高速度和灵活性的正确技术。他在1976—1977赛季创建的NBA沃尔顿篮球训练营曾经吸引了众多优秀的球队前来训练。

## 跳 跃

- ☆ 蛙跳至中线。正确摆臂以带动身体，每一跳都要尽可能的远，确保每一次落地都要双脚跳步急停。在中线处，以半速跑回起始的端线。
- ☆ 依照上述练习，但是在每一次落地之后要尽可能快地再次起跳。
- ☆ 双脚起跳，双手拍篮板。
- ☆ 双脚起跳，双手依次交替拍篮板。
- ☆ 每一次用单脚跳，持续快速单脚连续跳一段距离。可以改变每一次单脚跳的练习时间，也可利用端线和罚球线来回跳。

所有这些跳跃练习都可以双手握一定重量的哑铃或身穿一件沙背心进行。

## 灵敏性

- ☆ 在一个圆圈内“8”字跳。
- ☆ 两级蛙跳，4组。
- ☆ 跳绳——2分钟跳300次。

## 身体力量

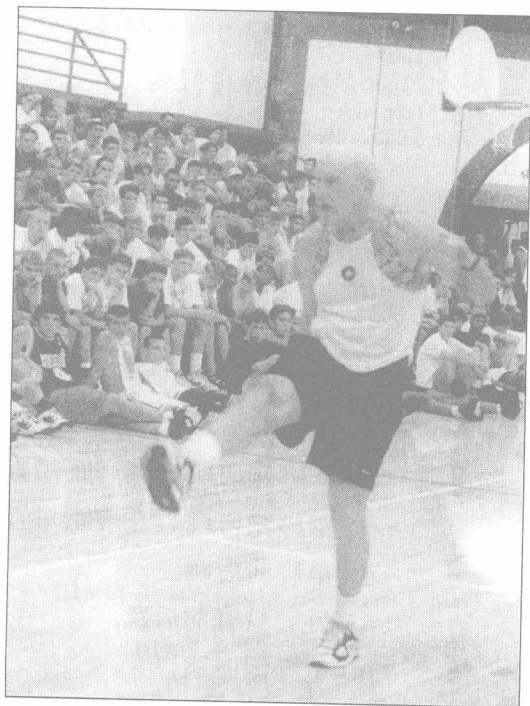
- ☆ 俯卧撑。四种姿势，每种姿势25次：常规俯卧撑、双手并拢、手指向外、手指向内。

## 腰 腹

- ☆ 仰卧体前屈——双脚并拢，双手交叉放在胸前，抬头使头和肩关节离开地面。
- ☆ 体侧屈——双侧。

## 下 肢

- ☆ 双腿伸展。
- ☆ 弓箭步走。





Ed Schilling Jr.

Five-Star Basketball Camp

## 晋级下一层次

下面的练习可以使运动员充分挖掘潜能。如果能够在高强度、高密度的条件下完成下列练习，就会使机体的灵敏性、速度和爆发力得到快速的提高。

### 练习 1：模拟跳绳

以下练习各练习 10 秒钟：

1. 两脚与肩同宽跳。
2. 右脚跳。
3. 左脚跳。
4. “抓子游戏”跳。
5. 两脚间距一脚宽跳。
6. 两脚前后弓箭步跳。

### 练习 2：跳直线

以下练习各全速练习 10 秒钟：

1. 双脚前后跳。
2. 双脚侧向跳，右肩正对直线。
3. 双脚侧向跳，左肩正对直线。
4. 单脚前后跳。
5. 另一只脚前后跳。
6. 单脚侧向跳。