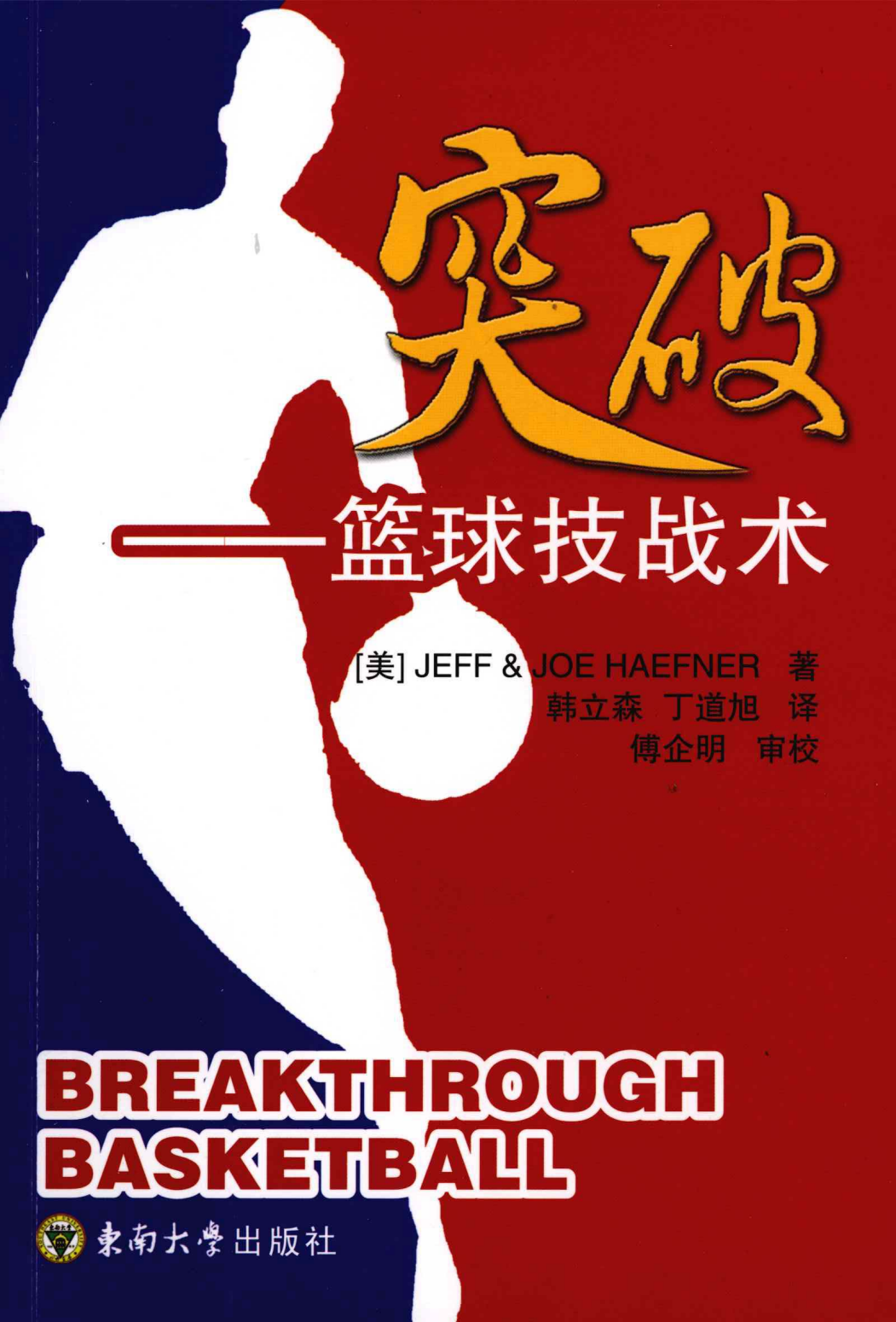




突破

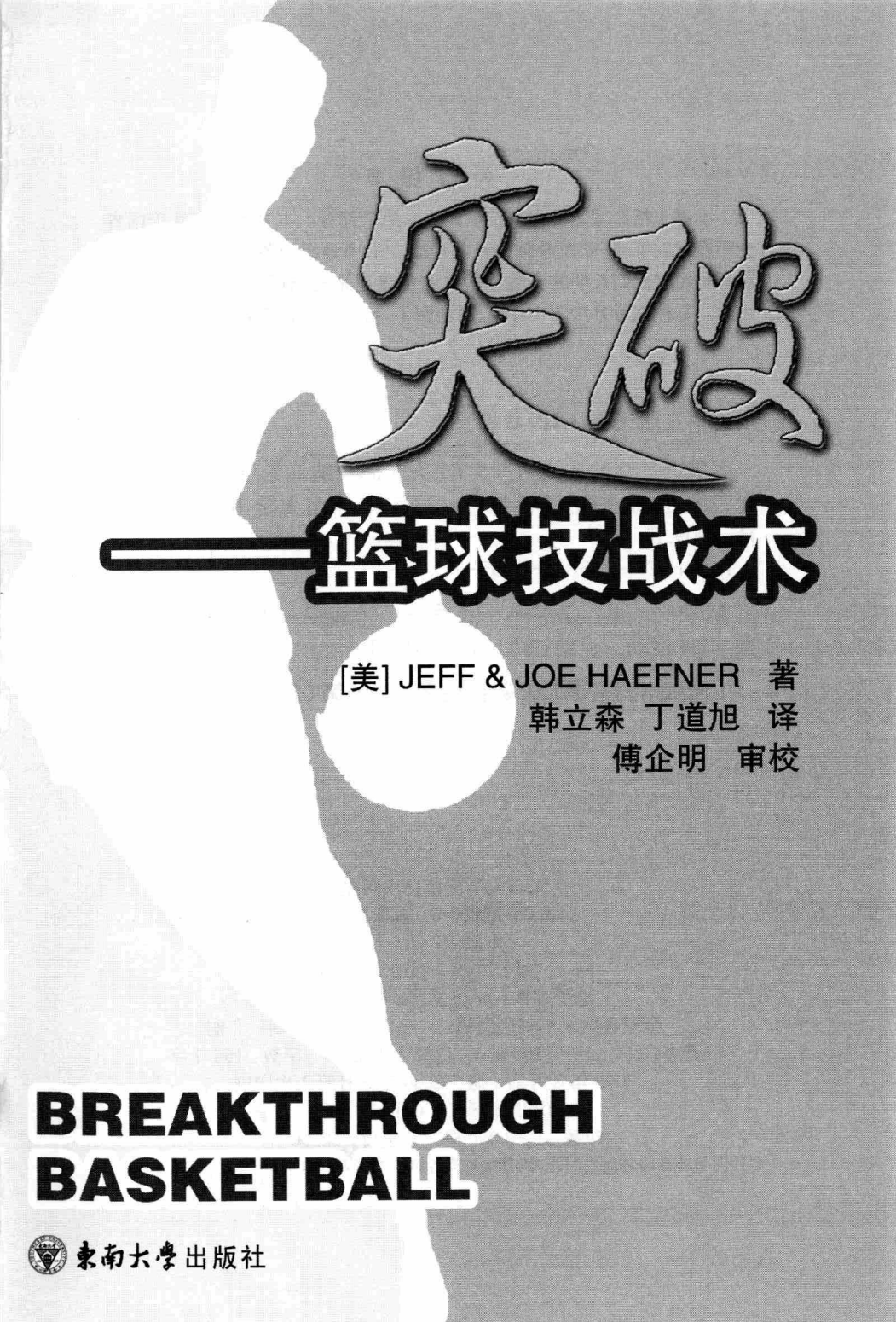
——篮球技战术

[美] JEFF & JOE HAEFNER 著
韩立森 丁道旭 译
傅企明 审校

BREAKTHROUGH BASKETBALL



东南大学出版社



突破

——篮球技战术

[美] JEFF & JOE HAEFNER 著

韩立森 丁道旭 译

傅企明 审校

BREAKTHROUGH BASKETBALL



东南大学出版社

内 容 提 要

本书包括篮球运动中的技术和战术两个部分。本书作者有从美国青少年篮球教练到 NBA 教练执教的经验。书中介绍的各种练习方法和手段都是经过他们长期的实践经验总结汇集起来的,有很强的针对性和实用性。每种练习方法图文并茂、简洁明了,易于练习和掌握。

图书在版编目(CIP)数据

突破——篮球技战术/(美)杰夫·海夫纳,(美)乔·海夫纳著;韩立森,丁道旭译. —南京:东南大学出版社,2009.3

ISBN 978-7-5641-1605-7

I. 突… II. ①杰… ②乔… ③韩… ④丁…
III. 篮球运动—运动技术 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027022 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人: 江 汉

网 址: <http://press.seu.edu.cn>

电子邮件: press@seu.edu.cn

全国各地新华书店经销 南京玉河印刷厂印刷

开本: 850 mm×1168 mm 1/32 印张: 6 字数: 166 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-1605-7

印数: 1—3 000 册 定价: 12.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328

序

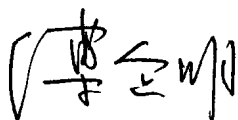
韩立森和丁道旭都是上海体育学院的毕业生。前者 2005 年硕士毕业,被南京林业大学任用,不久便被选为江苏首批高校援外青年志愿者,远赴南美洲一年,正是初出茅庐、生龙活虎之际。后者 1987 年从上海体育学院进入南京林业大学工作,二十多年的历练,教学、训练与科研成果斐然。

两人凭着对篮球运动和对篮球教学训练工作的热爱,出于对我国篮球后备人才培养的责任感,通力合作翻译了 Haefner 兄弟的《突破——篮球技战术》一书,将美国人对基本技术、战术训练的理念、方法和要求介绍给中国读者,让我们看到了在美国篮球中基础和规范练习是如何被重视的。

《突破——篮球技战术》的翻译仔细严谨,图文并茂,易于理解,反映了译者扎实的专业基础和认真的治学态度。此书不仅对教师、教练员,而且对喜爱篮球的青少年,都不失为一本有益的参考书。

我作为韩立森、丁道旭的校友和老师,看到他们用心血和时间凝成的译稿即将付梓,自然是兴奋不已,并为上海体育学院而自豪。有幸受邀为之写序。愿为我国篮球运动的更好开展及我国篮球技战术水平的进一步提高而共同努力!

上海体育学院教授 硕士生导师



译 者 的 话

北京奥运会的成功举办,各国篮球明星在赛场上精彩绝伦的表演,特别是美国“梦之队”梦幻般的表演,姚明等一批中国球星登陆NBA成功的示范效应,我国CBA职业联赛大力全面推展,CUBA和大学生超级联赛的稳步发展,各种形式的街头篮球挑战赛层出不穷,这些都使得篮球在中国的影响力与日俱增。

在日常的教学训练之中,经常会有学生和运动员询问如何成为一名篮球高手,而我们同行之间也经常就篮球技战术等相关问题进行探讨。本书正是为了提高广大青少年篮球爱好者的基本技术和在比赛中的竞技能力,以及为体育教师、教练员提供教学训练和临场处理问题的基本方法而作。作为一本篮球教学训练指导书,本书包括了篮球运动中的技术和战术两个部分。每个部分又分别按照各自的特点进行了详细的介绍,例如技术篇中,就按照技术类别和运动员不同年龄段这两个不同方式进行了归纳、介绍,选取了不同练习手段方法进行某一个技术的练习,以求通过不同的练习手段来掌握篮球基本技术,为高层次的训练打好基础;战术篇中,不仅包括了盯人和联防两个最基本的体系,同时还根据临场时的不同情况(如掷边线球以及临近比赛结束),采用不同的固定战术,有针对性地解决问题,起到抛砖引玉的作用。这样从技术到战术,从基础到运用,分门别类而又突出重点的结构体系,方便读者理解篮球运动,在练习中循序渐进,运用时又能快速找到解决方法。本书文字表述简洁精炼,图文并茂,通俗易懂,重难点突出,强调了科学性和趣味性,给篮球教师、教练员、运动员以及篮球爱好者提供独到的教学训练内容,使读者从中真正受益。

美国是篮球运动的发源地,我们常在思考,是什么使得美国篮球运动保持着长久的领先地位?除了雄厚的后备人才等原因之外,那就是在基本技术教学训练中,特别强调技术动作的细节与规范。在学习每个技术动作、执行某项固定战术时都要严格按照规范动作和指导进行练习,避免日后花费大量时间去纠正,这是成为优秀运动员和形成一支胜利的篮球队的关键。

本书适用于各级学校篮球体育教师、篮球教练员以及青少年篮球爱好者等,是一本有益的教学训练参考用书。

前 言

本书适用于各级学校篮球体育教师、篮球教练员以及广大青少年篮球爱好者,是一本有益的教学训练参考用书。

全书包括了篮球技术和篮球战术两个基本部分。每一位篮球指导者都应该严格要求练习者,在基本技术训练中,追求动作细节和规范的同时,更应该考虑到练习者自身所处的不同年龄阶段,变化练习形式,调整练习要求,使得每名练习者都能打下坚实的基础,以便今后能取得更大的发展;基本战术训练中,要了解不同固定战术的运用特点,选取适合本队的不同战术,明确战术中不同位置队员所必备的能力,在此基础上,注重战术训练中的关键环节,临场运用的变化性,创造更多不同情况的固定战术,丰富篮球技战术体系,推动篮球运动更好地发展。

值此译稿完成之际,对于给予帮助、指导的南京林业大学体育部和科技处有关领导、老师表示感谢!限于译者的水平,错误和不当之处在所难免,恳请读者批评指正。

目 录

图例说明.....	1
关于我们.....	2

上篇 篮球技术

按照年龄水平.....	9
投篮	13
投篮姿势	13
两人投篮	15
淘汰	17
半月	18
跳投和罚球	20
传球和落位	21
砰砰	22
急停垂直跳投	24
切入——绕过掩护	25
快攻投篮	27
突破和传球	28
三线跑动投篮	30
快速投三分球	31
抢篮板球	33
1 对 1 抢篮板球	33



抢篮板球练习	34
数字游戏	35
抢篮板球机器	36
连续挡两人	38
保持攻击性	39
进攻脚步/投篮	41
跳步急停练习	41
两人运球,传球,转身,传球练习	43
综合进攻脚步练习	45
两球投篮:翼侧切入	46
两球投篮:向下掩护	48
两球投篮:后掩护	49
两球投篮:跳传	50
中锋篮下策应	52
策应区移动	52
拖步	53
策应区域环绕	54
沃尔顿移动	55
策应掩护——投篮和切入	57
策应后调整身体位置投篮	58
策应投篮顺序	60
跳勾	61
假动作后运球	62
背向转身	63
控球	65
场地上的国王	65
运球接力	66
运球突破	68



运球移动	69
传球,“之”字形运球.....	70
露天看台	72
全场运球上篮(最少运球).....	73
疯狂运球	74
交叉射击	75
传球	77
3 对 3 传球	77
两传一防	78
机关枪式传球	79
四角传球	81
全场传球	82
区域紧逼传球	83
防守和移动灵活性	85
节奏滑步	85
防守滑步	86
限制区滑步	88
1 对 1	89
弗雷斯诺练习	90
回防练习	91
阻断给前锋的传球	93
人盯人	94
快速冲向进攻队员	96
防守转换	97
12 分比赛防守练习	99
夹击.....	100
夹击内中锋.....	101
防守挡拆.....	102



快速传球·····	104
攻守转换·····	106
3 打 2, 2 打 1 快攻·····	106
摆脱紧逼: 运球后转身·····	108
摆脱紧逼: 上步通过·····	109
摆脱紧逼: 背后传球·····	110
快攻投篮·····	111
两人快攻·····	113

下篇 篮球战术

篮球战术: 执行固定战术, 获取更多得分的技术·····	117
如何获得更多得分: 有效运行固定战术的 16 条建议·····	120
人盯人战术·····	124
1—4 高位掩护·····	124
切入者·····	125
三·····	127
3—2 交叉移动·····	128
方形·····	130
泽维尔·····	131
北爱荷华州大学进攻·····	133
蓝·····	134
44·····	136
区域联防战术·····	138
平移·····	138
阿拉巴马·····	139
两倍·····	140
山谷·····	143



快速传球.....	144
匹兹堡.....	146
爱荷华.....	148
红.....	149
发边线球战术.....	152
边线 1	152
边线 2	153
重叠.....	154
投手.....	155
“T”	156
1—3—1 选择	157
线.....	158
破紧逼 #2	161
比赛临近结束战术.....	163
瓦尔帕莱索胜利.....	163
卡罗莱纳.....	164
最后一次罚球.....	165
梯子.....	167
最后.....	168
密歇根.....	169
莱特再重复一次.....	171
胡佛.....	172

图 例 说 明

① 进攻队员

② 进攻队员

③ 进攻队员

④ 进攻队员

⑤ 进攻队员

-----> 传球

=====> 投篮

-----| 掩护

-----> 移动或者切入

~~~~~> 运球

▲ 防守队员

▲ 防守队员

▲ 防守队员

▲ 防守队员

▲ 防守队员

C 教练员

P 队员

## 关 于 我 们

出于便捷目的,突破篮球给你提供了有用的提示和资料,使你也可以变成最好的篮球教练员或队员。实际上在该网站上,你能找到所有关于篮球的资料,但是重点是关于“基本技术”和“做正确的事情”!你一定会发现新的和非常有价值的资料,因为我们有一群经验丰富的教练在幕后,从青少年教练到 NBA 教练!!对于篮球和执教,我们充满激情。我们坚信教练有重要的职责和令人惊讶的机会对他们的队员产生积极影响。太多教练被胜利吸引而看不到重要的东西。我们不害怕出错,因为我们很有竞争力,但是我们决不让赢球超越重要的东西。我们帮助你增加篮球智商,提醒你什么是重要的。

### 经营目标和雇员核心价值

我们的目标是给篮球教练和运动员提供非常有帮助的免费信息和建议,通过电子邮件、电子书,声音的、电视的,并且可下载的资料的方式。不管怎样,决不撒谎、欺骗或者误导,即使事实可以导致失去销售。面对问题时,总是有帮助并且提供可能的最好的建议,没有考虑我们自己的作品,即使那意味着推荐另一个对教练员可能更有帮助的代替品。对于那些有兴趣的,我们提供一些选择过的并且具有高质量篮球执教资料的作品:<http://www.breakthroughbasketball.com/products.html>。

### 与突破篮球的幕后人员见面

这就是一些在突破篮球幕后中的作者、贡献者和其他人:



### Jeff Haefner, 共同创立者

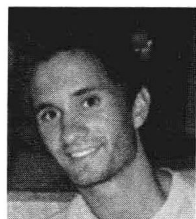
杰夫是突破篮球的一位共同创立者。他是一位篮球爱好者,无论是打比赛、执教,观察或者评论。他曾经打了 20 年篮球,做了 10 年教练。但是杰夫最喜欢传授年轻队员篮球基本技术,如何获得信心,如何在生活中成功。那是他的热情!



对他而言,练习比比比赛更有趣,因为在练习中他有机会指导年轻队员并对他们的成长起到积极作用。杰夫在他的讲授中也有独一无二的地方。他不仅能够谈论进攻和防守,而且他还可以告诉你鲜为人知并且超有效的技术。杰夫努力研读并且从最成功的生意中学到一些不仅对他自己的生意有帮助,而且他也发现这些技巧还可以被用于篮球。他也发现很少有教练和运动员利用这些“商业的基本技术和技巧”。除篮球之外,杰夫喜欢划船、滑水、到阳光充足的地方旅行、健身,并且尽可能与他的孩子一起玩!如果你想给杰夫写电子邮件,点这里:<http://www.breakthroughbasketball.com/contactus.asp>。

### Joe Haefner, 共同创立者

乔是另一个突破篮球创始人之一,是杰夫的兄弟。就他的年龄而言,乔有丰富的篮球经验。他不仅能够传授给有经验的教练一两招,而且他给不在这里的年轻教练带来第一手经验。乔的经验至今被很多年轻的运动员和教练使用。他 5 岁开始打篮球,常年打球直到高中。12 年里,他不仅从不同教练那里学到很多关于篮球的东西,

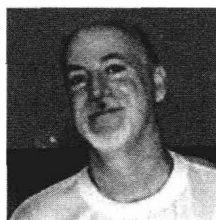


而且还具有关于哪些对年轻队员起作用、哪些没有作用的第一手资料(他应该有,因为他经历过)。他知道什么将毁掉运动员,如何处理年轻队员中那些狡猾的、有危险的攻击性势头。如果你想给乔写电子邮件,点这里:<http://www.breakthroughbasketball.com/contactus.asp>。



**Don Kelbick, 组稿编辑和顾问**

多恩有 27 年的教练经验, 25 年大学执教水平, 其中 14 年主教练, 10 年 I 区助教, 包括有赫福斯特拉大学、圣母玛利亚学院和佛罗里达州立大学。在两年的高中教练期间, 他的球队走出了 6 名 I 区运动员, 在佛罗里达 34 周中有 28 周排名第一。除了教练, 他还是 NBA 的球探, 在 USBL 做总经理。



多恩当前关注运动员的个体发展并和很多伟大的运动员合作, 包括罗杰·贝尔、卡洛斯·阿罗约、雷洁·巴特勒, 还有许多其他的大学运动员和 NBA 球员。

如果你想和多恩聊天或者了解更多关于他的运动员发展计划, 你可以给他发电子邮件 <http://www.breakthroughbasketball.com/contactus.asp> 或者访问 <http://www.donkelbickbasketball.com>。

**Paul Giacomelli, 组稿编辑**

保罗生长在一个对篮球极度疯狂的家庭中。他的爸爸曾经是奥勒冈州一名组织后卫, 他在保罗 5 岁时让他参加一个发展项目, 这个项目是由北卡罗来纳州的一个小镇上一群“爸爸”所组织的活动, 保罗开始打篮球。重点是培养技能和良好的体育道德。



由于优秀的基础, 保罗作为组织后卫一路参加小学、中学的篮球比赛, 接受不同教练专家的训练, 还与在当时隶属于旧金山勇士篮球组织的 Squaw 山谷篮球夏令营中遇到的对手进行挑战。

随后的生活, 保罗成为一名教师并且执教中学篮球八年。在那时期他能参加很多印象深刻的教练员培训班, 聆听很多来自首都大学的教练的讲座。此后, 他继续执教八年, 分别带领男、女篮球队各



四年。

除此之外,保罗还在基督教青年会和阿拉伯大学联合会执教。

虽然目前离开教练岗位,但保罗依然喜爱打球、观看篮球比赛,写一些关于篮球的内容。他对篮球提供的发展高水平团队协作的机会特别感兴趣。

如果你想给保罗写电子邮件,点这里:[http://www. break-throughbasketball. com/contactus. asp](http://www.break-throughbasketball.com/contactus.asp)。