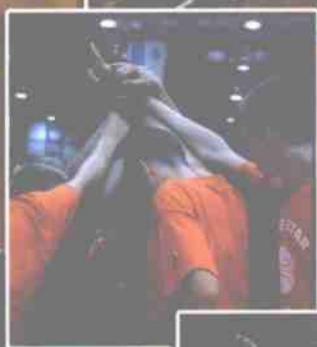


五星篮球

教练员手册



李·克莱因
〔美〕 马特·马歇罗 编
凯文·皮高特
惠陈隆 译 惠建华 审译



人民体育出版社

五星篮球 教练员手册



还在寻找有助于将你的球队
带入更高一级的战术吗？

不用再找啦！

“五星篮球训练营”是全世界最受仰慕的篮球训练营之一。在书中，您可以从那里的教练那儿找到各式各样、最好的战术打法。这本战术大全博大精深，无论您是执教青少年、高中球队，还是大学球队，它都是不可或缺的工具。

在这一册书中作出贡献的教练有：

斯科特·布古米尔，利博特维尔高中；	巴兹·皮特森，田纳西大学；
迈克·布雷，诺特-丹姆大学；	阿尔·罗德斯，洛根斯波特高中；
约翰·卡利帕里，孟菲斯大学；	约翰·罗比克，青年城州立大学；
弗兰·弗雷斯切拉，ESPN电视网；	皮特·史密斯，巴哈马国家篮球队；
迈克·克里泽斯基，杜克大学；	图比·史密斯，肯塔基大学；
丹尼·尼，杜克辛大学；	威利斯·威尔森，莱斯大学；
罗伯特·帕克希，特温斯堡高中	

关于五星篮球训练营

始于1966年，没有其他任何一个组织对篮球运动具有比五星更大的影响力。五星拥有比其他组织更多的职业球员和大学球员毕业生。

超过320名五星篮球训练营学员曾效力于NBA，包括迈克尔·乔丹、杰里·斯塔克豪斯、史蒂夫·弗朗西斯、文斯·卡特、萨姆·卡塞尔、扎克·兰多夫、拉希德·华莱士、贾马尔·马什本、阿隆佐·莫宁、格兰特·希尔、史蒂芬·马布里、艾尔顿·布兰德、阿兰·休斯顿、罗恩·阿泰斯特、布拉德·米勒、伊塞亚·托马斯、帕特里克·尤因、摩西·马龙、勒布朗·詹姆斯、卡梅隆·安东尼。

ISBN 978-7-5009-3500-1



9 787500 935001 >

责任编辑：王英峰

定价：45.00元

五星篮球教练员手册

[美]李·克莱因 马特·马歇罗 凯文·皮高特 编
惠陈隆 译
惠建华 审译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

五星篮球教练员手册 / (美) 克莱因, (美) 马歇罗, (美) 皮高特编; 惠陈隆译. -北京: 人民体育出版社, 2008
ISBN 978-7-5009-3500-1

I. 五… II. ①克…②马…③皮…④惠… III. 篮球运动-教练员-手册 IV. G841.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107813 号

*

人民体育出版社出版发行
浙江港乾印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 24 印张 180 千字
2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3500-1

定价: 45.00 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。许多篮球明星都曾在五星篮球训练营接受过高质量的训练，在那里经过 NBA 和 NCAA 名师的指点，年轻球员可以获得正确的篮球理念，掌握科学的训练方法，为日后走向成功打下坚实的基础。

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《五星篮球教练员手册》，是由美国五星篮球训练营编著的一套专门对付各种防守的进攻战术配合，是世界各地著名教练员通过执教高水平的球队、并通过在实战中的反复运用、经过多次总结和改进、最后确定的多套进攻战术配合。

我国篮球运动水平虽然在亚洲属于超级强队的地位，但是和美国为代表的世界强队还存在不小差距。为了尽快缩小差距，我们篮球工作者需要在各方面做出努力和贡献。这本书正好可以帮助提高我国的篮球教练员水平，培训大量青少年篮球苗子。

本书为您奉上的所有进攻战术配合方法都是大师级篮球教练员的精品，会给不同水平的教练员提供适合他们各种需要的进攻战术。在使用本书中的战术配合时，可根据各自球队以及对手的具体情况作出取舍和补充，灵活运用。我们相信：

本书将对你从事篮球事业的教学、训练和科研工作有帮助。

在本书的翻译过程中，得到了邱冠寰、刘欣然、谢新涛、李征、李骁天同志的协助，在此深表谢意！

译者

简介



成立五星篮球训练营的时候，霍华德·嘉夫克和威尔·克伦并不是想要为教练员提供一个完善执教技艺的地方。他们主要关心的是提供一个场所，使夏天期间运动员可以在国内最好的教练员指导下完善运动技艺。从那些早期的日子里，训练营已呈现出如今的结构——日常教学站，用于讲课和对抗比赛，以及“13个训练站”，每天可供选择的个人指导站。我们的站长不仅仅把比赛教给营员，而且他们也成为了教练员的导师，五星篮球训练营从此也成为了学习执教技艺的地方。

在1966年纽约五星篮球训练营上，第一届的教员包括后来的NBA传奇人物休比·布朗和查克·戴立。这些前辈的影响在两个方面非常明显：第一，他们成为了其他教员的导师；第二，他们培养了一批日后很快在执教领域有所建树的年轻、有活力、聪明的教练员。前芝加哥公牛队的总经理杰里·克鲁斯，曾指出任何其他机构都无法像五星篮球训练营那样影响篮球比赛。显然，它的影响已经遍及NBA和NCAA。例如，现在有55个NCAA I级的主教练在执教NCAA I级前都曾在五星篮球训练营工作过。

毫无疑问的是，各地的球迷喜欢篮球运动的热情日益增加，在五星篮球训练营，我们总能看到来自美国以外的、为了提高技艺的篮球运动员。NBA选秀是篮球运动在国际上大受欢迎的有力证明。随着世界范围参与人数的增加，五星篮球训练营见证了一

种潮流，即越来越多的人想要学会如何正确地打篮球。在 1987 年，我们的第一本书——《五星篮球训练》出版时，我们的目的是给运动员和教练员提供一套能够帮助运动员提高他们篮球技术的方法。第一版近 10 万册在全世界销售一空。《五星篮球教练员手册》是要尝试给不同水平的教练员提供一套适合他们需要的进攻战术的合集。读者也许可以立刻认出一些教练员的战术，但最关键的是，我们这里呈现的所有战术都是篮球教练员中大师级的精品。

这本书的创作灵感来自在五星篮球训练营工作过的所有教练员的心血和智慧。他们都曾接受像胡比·布朗和查克·戴立这批“教授”的指导，并在五星篮球训练营实习工作过。他们执教生涯中的一些经典战术都可以在本书中找到。我们相信：这本书必将对追求卓越的你有所帮助。

图 例

○ ④ 队员，进攻队员；4号进攻队员

④^{*} 4号持球进攻队员

X X₄ 队员，防守队员；4号防守队员

——→ 运球路线

- - - - -> 传球路线

——→ 队员移动路线

——→ 投篮

——→ 掩护

目 录



第一部分 进攻人盯人防守	(1)
1. 快速攻击	(2)
2. 41	(4)
3. 拉链一	(6)
4. 42/43 和 42/43 拇指	(8)
5. 42/43 拇指下	(11)
6. 堪萨斯	(13)
7. 尤麦斯	(14)
8. 3 旋转	(15)
9. 肯塔基	(17)
10. 风暴	(19)
11. 旋转	(21)
12. 队员②进攻	(23)
13. 队员③进攻	(25)
14. 强侧的高策应位配合	(27)
15. 低策应位直接攻击	(28)
16. 牛角	(29)
17. 火箭	(31)
18. 威驰达	(33)
19. 斑马	(35)

20. 盒子	(37)
21. 一对一进攻①	(38)
22. 雷吉	(39)
23. 吊球和横纵空切	(40)
24. 9	(42)
25. 闪光	(44)
26. 有球掩护	(46)
27. 传切	(48)
28. 山度	(51)
29. 低高位	(53)
30. 高位	(55)
31. n.b. 鹰	(57)
32. 克瑞顿	(59)
33. 格林 / 格林—44	(60)
34. 德昆斯	(62)
35. 猪蹄	(64)
36. 包装	(66)
37. 底特律	(67)
38. 利用高策应位的队员作掩护	(69)
39. 李大学	(71)
40. 金子	(73)
41. 特殊金子	(75)
42. 拂斯 / 拂斯 2	(77)
43. 密歇根	(80)
44. 空切和掩护后向限制区中间移动	(82)
45. 空切和掩护后反方向移动一	(84)

46. 空切和掩护后反方向移动二	(86)
47. 手递手 / 手递手对侧	(88)
48. 飞行	(90)
49. 45	(92)
50. 4 高	(94)
51. 有球掩护	(96)
52. 皮尔瑞	(98)
53. 两翼	(100)
54. 尼尔哥	(102)
55. 德如德	(104)
56. 队员④空切	(106)
57. 杜克	(108)
58. 三角	(109)
59. 场角	(111)
60. 23- 横纵空切	(113)
61. 1-3-1 向下线运球	(115)
62. 巴特勒	(117)
63. 迈阿密	(120)
64. 四人传球进攻	(122)
65. 拳头一	(124)
66. 拉链二	(125)
67. 军队	(126)
68. 内线进攻	(128)
69. 一对一进攻②	(130)
70. 车轮	(132)
71. 老鹰	(134)

72. 为内线传球的移动	(136)
73. 赫比	(141)
74. C-3	(143)
75. 库珀	(145)
76. 水莲花	(148)
77. 拳头二	(150)
78. 阿昆纳斯	(152)
79. 可利尔	(154)

第二部分 进攻区域联防

(157)

1. 李大学	(158)
2. 场角	(160)
3. 斯特·约翰	(163)
4. 帕楚特 (两人跨场空切)	(168)
5. 帕楚特行动	(170)
6. 德拉维尔	(173)
7. 沃基尼尔	(176)
8. 俄克拉荷马	(178)
9. 2-1-2 变向运球	(180)
10. 常规一	(182)
11. 常规二	(185)
12. 快速高吊球	(187)
13. 突破	(188)
14. 掩护	(190)
15. 双栅栏	(192)
16. 炸弹	(194)

17. 麦纽特曼	(196)
18. 双掩护	(198)
19. 区域—O	(200)
20. 寇茄	(203)
21. 推力	(205)
22. 芝加哥	(207)
23. 密斯瑞龙	(208)
24. 鲁瓦	(211)
 第三部分 界外球战术	 (215)
针对人盯人防守的端线界外球	(216)
1. 得克萨斯一	(216)
2. 得克萨斯二	(218)
3. 掩护和被掩护	(219)
4. 重叠站位	(221)
5. 圣特菲	(223)
6. 国王	(225)
7. 掩护者	(226)
8. 雄鹿	(227)
9. 普莱特	(228)
10. 35/53	(229)
11. 常规和反方向一	(230)
12. 常规和反方向二	(232)
13. 向上	(234)
14. 向下	(235)
15. 双掩护	(236)

16. 库珀	(238)
17. #1	(240)
18. 3 系列	(242)
19. 3	(244)
20. 低位的重叠站位 #2	(246)
针对区域联防的端线界外球	(249)
21. 绕切	(249)
22. 低策应位重叠站位 #1	(250)
23. “1”	(253)
24. 2 后	(255)
25. “3”	(256)
26. 队员①空切	(258)
27. 帕萨奇	(259)
边线界外球	(260)
28. 保罗	(260)
29. 肯塔基	(262)
30. 奥斯柯达	(264)
31. 场角深处	(266)
32. 亚利桑那	(268)
33. “A”	(270)
34. 塞米诺尔	(272)
35. 布赖恩	(274)
36. 肯扬	(276)
37. 边线界外	(278)

第四部分 全场组织进攻	(283)
破全场紧逼	(284)
1. 老虎	(284)
2. 针对人盯人或区域紧逼	(286)
3. “k”	(288)
4. 哈斯基	(290)
快攻	(293)
5. 莱文斯	(293)
6. 佛罗里达	(295)
7. 常规系列	(297)
8. 3 系列	(299)
9. 穿过系列	(300)
10. 破紧逼 1	(302)
11. 时机和得分的快速设定 (一侧)	(304)
12. 时机和得分的快速设定 (中间)	(305)
13. 时机和得分的快速设定 (运球中的手递手传球) ...	(306)
14. 蓝色妖怪	(308)
二次进攻	(310)
15. UCLA	(310)
由守转攻	(312)
16. 单侧进攻	(312)
17. 跑圈进攻	(314)
18. 交叉进攻	(316)

第五部分 特殊情况	(319)
针对全场防守	(320)
1. 胜利	(320)
2. 黑色	(321)
3. 14	(323)
4. 触底	(325)
5. 最后时刻	(326)
6. 掘金	(327)
针对人盯人防守	(328)
7. 青丽	(328)
8. 宝利	(330)
9. “#2”	(332)
10. “3”	(333)
11. 蓝色	(334)
针对区域联防	(336)
12. 双重叠	(336)
13. 蓝色妖怪	(338)
14. 扫除	(340)
界外球	(342)
15. 最后时刻的进攻一	(342)
16. 最后时刻的进攻二	(344)
17. 边线盒子	(346)
18. 比赛胜者	(348)