

篮球

之门

王万里◎著



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

篮球

之门

王万里◎著



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球之门 / 王万里著. —北京: 经济管理出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5096-5496-5

I. ①篮… II. ①王… III. ①篮球运动—运动训练—教学研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278925 号

组稿编辑: 魏晨红

责任编辑: 魏晨红 周永萍

责任印制: 黄章平

责任校对: 王淑卿

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 三河市延风印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm/16

印 张: 17.75

字 数: 205 千字

版 次: 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-5496-5

定 价: 48.00 元

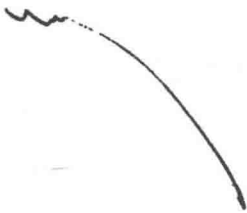
· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

序



少年强，则国强，国内外培养高水平篮球竞技人才道路证明，搞好青少年训练，提高训练质量，打好人才基础，是将来成为高水平优秀篮球运动员的必经之路，而高水平的优秀青少年篮球运动员又必须靠训练经验丰富，专业理论坚实，基础理论知识全面的优秀教练员塑造和培养。

王万里教练的“篮球之门”正是作者经过30多年训练实践和比赛经验总结，以独特的方式，以随笔的形式，写出了自己对篮球运动的感悟，本书阐述了关于青少年篮球运动训练的基本原则和掌握的规律，从融合的角度出发，写出了如何尽快地提高训练效率，加快培养的技巧和方法。从认知、训练指导思想及发展趋势，技术训练思路、战术训练思路、身体训练思路、心理训练思路、比赛指导思想以及对教练员的要求等方面表达出了自己的观点和体会。虽不全面和完整，但确实符合篮球运动的本质特征和训练比赛规律。有许多新的理念和认知，会对从事青少年训练的教练员有一定的启发，其中，作者能把自己学到的知识、做人的道理结合到培养青少年篮球运动员的工作中去，把篮球运动的基础知识、基本技术、基础战术意识、身体训练、心理训练、运用技术的技巧方法等内容融合到平时的训练中去，对教练员从全方位提出很高的要求。此书的问世，值得从事青少年训练的专业和业余教练员去学习和借鉴。

王万里在北京体育大学学习期间，我作为他的老师，与他有更多的接触，对他也有更多的了解。王万里经过自身专业运动员的训练，大学的专业教

练员的教育以及在北京青年男篮做主教练近 30 年的训练实践，带领北京青年男篮夺过五次全国青年比赛亚军，培养出了巴特尔、张云松、焦健、陈磊、解立彬、翟晓川、朱彦西、方硕等多名优秀运动员。王万里教练已具备丰富、系统的专业理论知识和较全面的基础理论知识，以及很高水平的训练工作能力和比赛指挥水平。王万里始终坚持教书育人，搞训练要先做人的原则。为人坦诚、心胸宽阔，助人为乐、谦虚好学，训练认真刻苦、善于思考、诲人不倦。这本书的问世，凝聚着作者大量的心血和智慧，对从事青少年训练和业余教练员训练具有很大的参考价值和学习借鉴作用。

希望王万里教练不懈努力，不忘初心，在培养篮球青少年运动员训练工作中继续奋斗，不断做出成绩，为中国篮球事业做出更多贡献！

刘玉林
北京体育大学 博士生导师

刘玉林，1939年出生，1958年至1963年就读于北京体育大学本科，1963年开始在北京体育大学任教。1993年被评为教授，1995年被批准成为我国第一个篮球专业博士生导师。曾任北京体育大学篮球教研室主任。在北京体育大学先后担任过本科生、院代表队、教练员专科、硕士和博士生教学训练和专项理论讲授工作，指导过多名高级访问学者、硕士和博士生。1978~1979年在老挝援外，任援外组组长。曾为中国篮球运动发展研究会顾问、全国篮球教材编写组副组长。目前，受聘担任10多所体育院、系兼职或客座教授。曾为北京电视台NBA解说嘉宾，并多次在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台做篮球比赛特邀嘉宾。还担任全国篮球高、中级教练员岗位培训教师。曾担任全国篮球冬夏训检查和督导工作，曾担任过CBA和WCBA比赛监督。享受国务院政府特殊津贴。

主要研究方向是篮球教学训练理论与实践,主要学术成果:部委级课题《全国青少年篮球教学大纲》《儿童、少年运动员选材标准》等。还发表了《现代篮球中锋主要技术动作及运用》《篮球运动员意识的探讨》《篮球攻、守技术的快速转换》《篮球青、少年训练》《我国篮球教练员现状调查分析》以及《篮球后备人才培养》等多篇论文。另外还主持和参与编写了多部教材,包括《全国体育学院统编专修和普修教材》《篮球高级教程》《篮球教法指导书》和《全国篮球高、中级教练员岗位培训教材》。自己的专著和合著包括《现代篮球技术教学与训练》《怎样打篮球》《篮球实战荟萃》《篮球研究必读》和《中国篮球大词典》等。

2017年受聘于山东体院国家篮球学院特聘专家。现任中国国家男篮调研督导组专家组成员。

前言



写本书的初衷是为我培养过的运动员而写的。因为他们很多人已经走上了教练员的工作岗位，以后还会有更多的人走上这个岗位，而这个岗位是一个培养人才的岗位，担子很重，责任就更加重大。因此，希望他们能够做到继承、发展、创新，通过他们的努力把中国的篮球事业做到更好。能达此目的，我也就知足了。我还想要达到的目的就是让更多的人了解集体项目的教练员应该具备怎样的素质和能力，才能真正干好这一工作。为了能具备这样的素质和能力，他们需要付出常人无法想象的努力。所以我希望大家能够对他们给予更多的理解和支持。另外，我还想让篮球运动员知道，在你们从事篮球运动训练的过程中，你能够学习到很多知识，如果你不用心学，篮球是打不好的。出书的事纯属机缘巧合，有队员和好友的推荐、有各部门的大力支持和帮助，如果没有他们的推荐和所做的大量工作，此书是不可能出版的。在这里我要感谢所有为此书而努力帮助过我的人。我还要借此机会，感谢所有教育过我、培养过我的老师和教练员。感谢所有关心过我、帮助过我的领导、同事、同行、队友、队员、同学、家长、朋友。感谢父母的养育之恩以及家人的理解和支持。

为师之道：自己会，会教人，教人会。篮球教学过程就是继承、发展、创新的过程，同时也是探索、发现的过程，更应该是一个能预知发展趋势的过程。

王万里教练是我篮球的领路人、启蒙教练，他独特的思想和教育方式给我打开了篮球的大门，希望你们也可以像我一样仔细聆听，跟随我师父的引领，步入篮球殿堂，享受篮球带来的乐趣。

A stylized handwritten signature in black ink, featuring a large, flowing 'Y' shape followed by a smaller 'M' and the number '9'.

巴特尔

巴特尔与姚明、王治郅合称为“中国三大中锋”“篮球场上的移动长城”，是首个夺得 NBA 总冠军的中国球员。

王万里指导是我篮球生涯中最重要的教练！可以这么说，如果没有王指导的教诲，就没有我以后的篮球成就。希望大家能够认真读这本书。这本书不仅能教会大家如何打篮球，而且还能够看到一个老教练正直向上的人生观。

A stylized, cursive handwritten signature in black ink, which appears to read '焦健' (Jiao Jian).

焦健

原北京首钢男篮队员，9次入选全明星，曾获得 CBA 最佳新秀，得分过 5000，篮板过 2000，中国国家男子篮球队获得亚锦赛功臣，姚明称他为“韩国克星”。

王指导是我开始专业篮球训练后所遇到的第一位教练。在随后的 20 多年里，无论是我之前做运动员还是现在当教练员，王指导的敬业精神、教学方法以及着重培养运动员球场意识，全面塑造运动员性格、人格的执教理念，时时刻刻都在对我产生着积极的影响。即使是我现在带领北京女篮，他的这些方法、理念也始终是我带队的主要指导思想和工作内容。

A stylized, cursive handwritten signature in black ink, which appears to read '张云松' (Zhang Yunsong).

张云松

2004 年进入中国国家男子篮球队，获得奥运会前八名；原北京首钢男篮主力后卫；退役后担任中国国家青年篮球队主教练，现任北京女篮主教练。

今闻王万里指导的《篮球之门》要出版了，心里无比兴奋！

王万里指导是我在北京首钢青年队时的教练，在我进入职业队初期，王指导在技战术以及对篮球运动的理解方面对我产生了深远的影响，王指导作为教练员非常敬业，而且他所教的技术以及打球的方式都有很强的前瞻性。

《篮球之门》最初是在王万里弟子的微信群开始传播的，这个群里不仅有大学、初高中的篮球教练，而且还有专业队的教练，有正在上学的大学生，也有现役的职业球员……每个人都非常认可王指导的感悟！每天一篇短文，内容丰富，对我们这些篮球从业者帮助非常大。里面涵盖了几乎所有涉及篮球方面的知识，非常适合运动员、年轻的教练员以及篮球爱好者阅读。《篮球之门》是王指导整个教练生涯的一个缩影，是他多年职业生涯的心得体会，还有对中国篮球运动未来的希望。

真心地希望王万里指导所著的《篮球之门》能够得到更多业内人士的认可，能够将更好的篮球技术、意识以及正确的打球方法带给更多喜欢篮球运动的人！



陈磊

原北京首钢男篮队长，率队取得
3次CBA总冠军，CBA江苏肯帝亚
队现役队员。

自2008年一进队，我就跟随王指导训练。王指导为人谦和，对弟子耐心教导，不管是在球场训练还是在日常生活中都极尽关爱。虽然跟随王指导训练的时间较短，但是依然受益匪浅，无论是球场技术还是赛场经验，对我的职业都有很大的帮助，就算之后到了一队，我也是经常向王指导请教投篮等技术问题，王指导一直尽力尽责、毫无保留地教导我，很可惜的是没有在青年队跟他多练一段时间，那样我的技战术会比现在更好一些。王指导总说人生会有很多种选择，跟您练了这段时间我已经很知足了。

永远会记住您告诉我的：投篮要对自己有信心，行不行先给自己三次机会，大胆一些。您教会我宽宏大量，享受篮球带来的快乐。

喜闻王指导的新书——《篮球之门》马上就要出版了，我非常高兴，这样就会有更多的人能够看到王指导这些年当球员和教练积累的宝贵经验了。读者也会在书中学到丰富的篮球知识，希望对读者能有很大的帮助。

祝愿王指导身体健康、万事如意，希望您还能继续帮助弟子解决球场上存在的不足，能够继续进步，为篮球事业做出更多的贡献。



翟晓川

现役北京首钢男篮队员，3次
CBA总冠军成员，中国国家男子
篮球队现役队员。

王万里指导亦师亦友，为人豪爽，却低调行事。他黑白分明，一身正气，他对篮球的一些先进理念熏陶了一批又一批的队员，其中也包括我。在青年队的一年多时间里，得到了王指导的很多帮助和教导，也就是在那段时间，给我在未来踏上职业篮球道路打下了很好的基础。



方硕

北京首钢男篮队员，曾获得 CBA 最佳新秀，3 次 CBA 总冠军成员，中国国家男子篮球队现役球员。

王指导是我青少年时期的教练，在我最重要的成长阶段，王指导给了我很多积极的、正能量的影响。他的乐观、豁达一直影响着我，让我在遇事的时候沉着冷静，脚踏实地。不论是从前还是现在，他都一直默默地关注着我们，一直把我们当作自己的孩子。在低谷的时候他鼓励我，在夺冠的时候告诉我要戒骄戒躁，保持一颗平常心。良师益友，感恩心中。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes that form a unique calligraphic representation of the name.

朱彦西

北京首钢男篮队员，曾获得
CBA 最佳新秀，全明星三分王，
3 次 CBA 总冠军成员，北京队
现役球员。

听闻王万里指导要出书，有一句话就从我的脑子里跳了出来：“芝兰生幽谷，不以无人而不芳。”这是我一直想对王万里指导说的话。亦师亦友是我俩的关系，因为王指导没带过我，但我在队里打球的时候，只要有不明白的地方就去找王指导探讨，一来二去也学到了王指导在训练与比赛中的一些皮毛，现在我的队里进攻和防守的布局都有王指导的影子。

王指导的理论体系不单单针对篮球的训练与比赛，有的可以当作警世恒言，有的则很有哲理，有的一针见血，有的又发人深省。每天早上，他都会在群里发一段话，看王导的微信是我每早必做的事。我希望此书能让大家更多地了解和认知王指导的理论。谢谢！

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of fluid, interconnected strokes that form a unique calligraphic representation of the name 'Wang Li'.

王利

原北京首钢男篮队员，现任北京大学男篮教练。

《篮球之门》中的思想陪我走过了运动员时期，走进了教练员时期，是我的行动指南和思维之本，时刻提醒着我的思想深度和宽度。今天能看到这本书问世非常开心，这本书将给广大读者带来意想不到的收获和作用，一定要熟读，每次都会有不一样的理解。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of two large, connected characters that appear to be '王海' (Wang Hai).

王海东

原北京首钢男篮队员，现任清华大学男篮助理教练。

我从事专业训练 11 年，在这 11 年中经历了很多优秀的教练员，王万里是对我影响最深的一位教练。他不仅教会我如何打球，更重要的是教会我怎么做人的，教会我如何爱这项运动。这对我退役后继续从事教练员工作起到了极其重要的作用。

A large, bold, black handwritten signature in cursive script, which appears to read '姜超' (Jiang Zhao).

姜超

现北京市东城体校教练员。带队夺得“李宁杯”全国中学生联赛总冠军。1991~2002 年在首钢篮球俱乐部，青年联赛中获得最佳射手、得分王。