

篮球

战术图解

[法] 让·皮埃尔/著
王江沙 陈彦玟/译

■ 图解近百种巧妙的战术配合
■ 法国篮协技术部长倾力之作



北京体育大学出版社

篮球战术图解

第二版

[法]让·皮埃尔 著

王江沙 陈彦玟 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 秦德斌 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 高 扬
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2005-5191

Fiches techniques de basketball 2nd edition © Vigot, 1996

Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2005

Through Beijing International Rights Agency

All rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

篮球战术图解/(法)让·皮埃尔著;王江沙,陈彦玟译.
-北京:北京体育大学出版社,2007.1
ISBN 978-7-81100-627-8

I. 篮… II. ①让…②王…③陈… 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(2006)第 104352 号

篮球战术图解

(法)让·皮埃尔 著
王江沙 陈彦玟 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.5

2007年1月第1版第1次印刷 印数 5300册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 一

一本书的可贵之处,在于或者其具有可读性,或者它的内容于读者有益。让·皮埃尔(Jean-Pierre de VINCENZI)的这本书并非是为了对此做出证明,而是希望促使年青的一代加入到这一运动中来,并为开启他们认知大门的教练们提供可以为用的教材。

在体育界,那种纯粹的理论作家通常是受到指责的,本书的作者则不同。让·皮埃尔和他的同事们带领的法国国家青年队夺得 1992 年欧洲杯冠军,这正好说明了他的方法是行之有效的。

让·皮埃尔,好样的!感谢您并希望此书能成为一系列同样具有简单易用风格的作品开端。

伊万·迈尼尼(Yvan·Mainini)

——法国篮球协会主席

序 二

无论作者是怀着一种怎样的愿望,他将其职业经验写出来与大家分享是源于两种动机:

其一,在于阐明其对这一特定领域的认知。这种内心的冲突显示出其行动的熟练、思维的敏捷、写作的耐心、绘图的细致;这种苛刻的要求曾使许多人望而却步。

其二,在于一种始终很突显的思想状态:将他的才干表现出来让大多数的人知道的愿望。因为人们相信交流对于改善个人专业水平的重要性。

让·皮埃尔(Jean-Pierre de VINCENZI),我在法国队篮球技术管理处的同事,在带领法国国家青年队于1992年登上欧洲冠军宝座后,出版了《篮球技术卡片》一书。对于正在寻求自己训练方法的人们,本书旨在提供他们有效的解决办法。本书也把让·皮埃尔带回了致力于光大篮球事业,将他们的实践经验理论化,与人分享的教练“圈子”里。

衷心地希望他的努力能够获得成功,这是他应得的。

热拉尔·博斯克(Gérard·Bosc)

——法国国家篮球技术总监

使用说明

本书练习是以编号图片的形式出现的，并在正文之前按照训练主题编排目录：

- 个人基本技术；
- 分角色针对性训练；
- 防守反击；
- 定点投篮练习；
- 防守；
- 篮板球练习；
- 综合练习；

教练员可以根据自己的需要在每个板块中找到对应的练习。每个编号对应一张卡片，该卡片包含一个或多个学习目标及步骤要求。

图例

- A : 球员 A
- Ⓐ : 持球球员 A
- : 球员
- ~> : 运球
- - -> : 传球
- ⇒ : 投篮
- ++++> : 地面传球
- : 挡拆
- ↘ : 挡拆及连接动作
- : 无球球员的移动路线
- Rd : 篮板球

目 录

个人进攻基本技术

传球：5-14-36-41-42-56-57-58-59-60-73-74-76-77-78-79-80-81-98-102-105-112-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-137-138-139-140-141-142-143-144-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-155-178-204-205-232-261-271-272-273-291-292-298-299-300-320

运球：9-14-22-23-24-28-32-33-44-53-63-69-74-75-80-84-85-100-101-102-103-104-105-109-110-111-116-136-254-260-271-272-289-297-298-299-300

投篮：9-33-34-36-41-42-44-53-63-69-70-72-73-75-76-77-78-79-81-84-85-115-143-178-205-254-260-261-271-272-273-288-289-320

步法：53-70-72-74-78-106-107-108-113-114-115-117-118-119-120-121-122-123-124-125-129

综合练习⁽¹⁾：34-35-37-38-39-40-43-53-55-61-62-64-65-66-67-68-82-83-86-87-88-89-90-91-222-246-250-256-268-271-272-273-304

个人防守基本技术

防守：针对持球球员的防守(施压、定向……) 6-12-13-14-21-22-23-24-25-26-27-29-44-45-46-47-48-49-50-51-52-54-58-59-60-69-100-145-152-260-289-290-321

防守：针对无球球员的防守⁽²⁾(协防、移动及传球的判断……) 2-3-4-5-6-12-13-14-16-17-18-24-46-47-48-50-51-94-257-260-290-301-321

一对一：(或有第三传球者的一对一) 2-5-10-11-16-18-21-22-23-24-28-45-46-47-48-49-51-54-68-69-71-74-92-93-96-151-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-257-258-260-262-263-264-265-269-275-290-313-314-315-316

进攻位的针对性练习

中锋：18-19-20-50-51-52-97-98-99-100-113-114-115-148-153-154-265-

269-270-313

后卫：2-5-10-19-46-47-115-152-160-263-264-269-270-288-290

组织后卫：11-48-115-269-270

防守位的针对性练习

对组织后卫的防守：11-48

对后卫的防守：2-3-4-10-17-19-47-154-160-263-264-269-270-290

对中锋的防守：3-4-18-19-20-50-51-52-97-98-99-100-148-151-153-154-265-269-270

防守反击

多人进攻配合：127-167-172-174-175-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-317

防守反击的投篮：28-145-155-168-169-170-176-177-178-192-194-274-276

防守反击的传球：155-168-169-170-177-178-189-190-191-192-193-274-276-317

防守反击的运球：168-176-190-194

综合练习⁽¹⁾：171-173-244-318

定点投篮练习

针对中锋的练习：52-195-196-197-198-199-200-206-207-209-210-218-227-233-234-235-249-251-252-253-268-277-278-279-280-283-322

针对后卫的练习：195-198-199-200-202-208-211-213-215-216-217-228-228续-229-230-231-237-238-240-242-243-245-248-251-253-266-267-268-277-278-279-281-282

针对所有位置的练习：115-201-203-206-207-208-209-210-211-212-214-215-219-220-221-223-224-225-226-227-228-228续-229-232-234-236-237-238-239-241-242-243-245-247-248-251-253-255-266-267-277-278-279-282-305-306-307-308-309-310-311-312

防守

一般练习：3-7-8-9-12-13-14-31-32-79-80-111-285

全场防守: 6-22-23-24-25-26-27-28-29-30-99-101-102

区域联防: 291-292-293-294-295-296-297-298-299-300

针对挡拆的防守: 1-17-259

对持球球员的两人夹击、轮流防守: 15-24-25-26-27-29-30-95-145-297-298-299-300-302-303

篮板球

防守篮板球: 53-286-287

进攻篮板球: 53-266-286-287

进攻和防守基本技术综合练习

(“2X2, 3X3, 4X4 战术”)

直接掩护、间接掩护下的进攻及防守: 1-6-12-13-19-20-25-26-27-29-30-31-97-259-270-284-319-323-324-325

反应速度

9-54-111-112-319

一对一的练习: 49-54-314-315

弹跳-速度

80

盯球视线的偏移

54

定位-渗透

94-95-159

(1) 至少三项个人的基本技术练习,例如:运球、传球、投篮。

(2) 另见“一对一”练习。



学习目标

防守:

针对挡拆的防守

进攻:

运球队员在防守基础上的进攻

对局:

二对二

步骤/要求

- A 和 B 为进攻球员;
- DA 和 DB 为防守球员;
- A 在“V”型切入后,对 B 的防守球员(即 DB)形成挡拆;
- B 利用此挡拆乘机突破防守球员,并迅速向篮筐移动(直线进攻);
- B 突破后,A 紧接着向篮筐方向进攻(辅助 B)。



学习目标

防守:

对非控球外线球员的防守

进攻:

摆脱非控球后卫

步骤/要求

- A 和 B 为传球队员;
- C 为进攻后卫;
- DC 防守 C;
- A 试着将球传给 C, 然后 C 试图摆脱 DC 的防守。如果 A 不能将球传给 C, 可传给 B; 然后 C 穿过限制区切入, 试图接到 B 的传球;
- DC 试图通过预见性的跑动跟随 C, 阻碍 C 接球。如果 C 接到 A 或 B 的传球, 则与 DC 展开一对一的较量。



3



学习目标

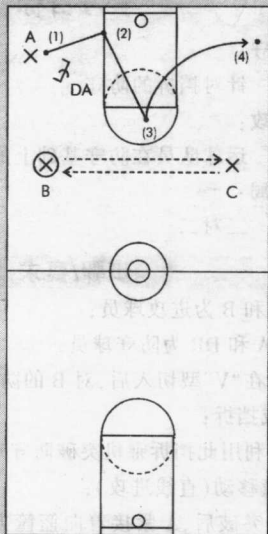
防守:

阻挡跑动和传球

一般和具体的防守练习

步骤/要求

- B 和 C 定位传球;
- A 接连占据靠近边线的位置(1),靠近底线的位置(2),靠近限制区顶端之三分线附近位置(3)和另一边靠近边线的位置(4)。跑动中处于不同的位置,只要感觉有机会,A 就可以暗示队友传球。当 A 为突破 DA 而不断跑动时,B 和 C 相互传球。当 A 发出传球的暗示时,就把球传给 A。DA 不仅防守 A 跑动,还防守传球。



4



学习目标

防守:

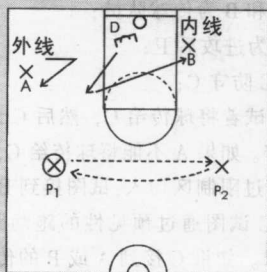
站位、移动、跑位

对传球的防守

步骤/要求

- P1 和 P2 为传球队员;
- A 为进攻后卫;
- B 为内线进攻球员(占据靠近底线的位置);
- D 为防守队员,最初在限制区内活动;
- P1 在第一时间试图将球传给 A;D 阻挡此次传球;
- 如果 P1 成功地把球传给 A,(D 来阻挡时)A 再把球传给 P1,P1 再接着传给 P2;
- 如果由于 D 的阻挡 P1 没有办法把球传给 A,就直接传给 P。

- 在以上两种情况下,D 要短跑防守和阻碍 P2 将球传给 B。这样持续 30 秒的时间,教练就要按照球员的水平调整练习的时间。





学习目标

带第三传球员的一对一

个人进攻技术:

传球

摆脱对方的盯防(边后卫)

防守:

对非控球队员的防守

步骤/要求

- 三组球员;
- A 和 B 为进攻球员;
- DA 为防守方的组织后卫。A 带球突破 DA 的防守,将球传给 B 后转为防守的位置。B 承担着传球者的角色(图 1)。A 乘机摆脱 DA 的防守。DA 盯防 A 阻碍其传球。A 仍然在原来的四分之一场地(图 2)。当 A 接到 B 的传球后,将与 DA 展开一对一的较量。

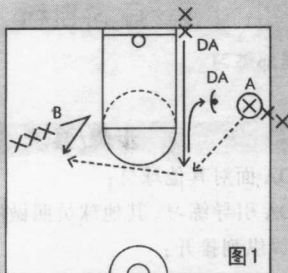


图 1

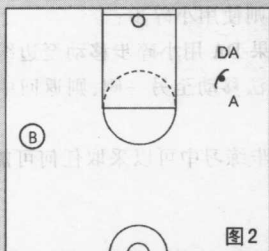


图 2



学习目标

防守:

全场对控球队员和非控球队员的防守

对局:

二对二

步骤/要求

- 全场二对二;
- A 和 B 为进攻球员;
- DA 和 DB 为防守球员;
- 在第一时间(在前半场地),A 和 B 在有 DA 和 DB 的防守下,力求通过连续的运球和侧身传球来前进;
- DA 和 DB 练习对控球队员施压、定位及通过协防阻击传球(由对控球队员防守的状态转化为对非控球队员防守的状态,以及相反的转变);
- 在后半个场地,A、B 和 DA、DB 实际开展一场二对二的较量。



7

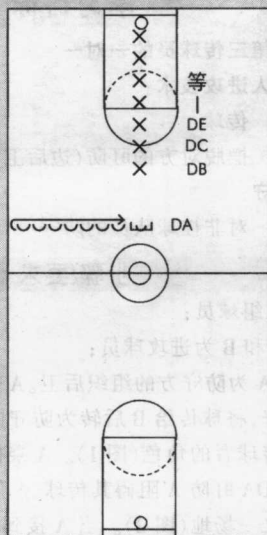


学习目标

腿部练习

步骤/要求

- DA 面对其他球员；
- DA 引导练习。其他球员照做同样动作。沿中轴线纵列排开；
- 如果 DA 以某种步法移动至边线，返回中轴线时则使用小碎步；
- 如果 DA 用小碎步移动至边线，然后以另一种步法移动至另一侧，则返回中轴时仍用小碎步；
- 腿步练习中可以采取任何可能的练习方式。



8



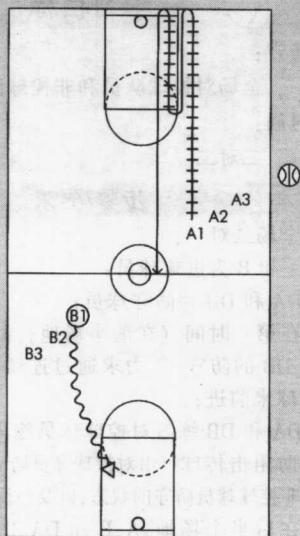
学习目标

防守：

腿部练习

步骤/要求

- 分两队；
 - B1 向篮下运球并跳投。如果球进，则 A1、A2 和 A3 跑步(后退跑或侧身跑)一直到底线，停下来在原地跳跃三次，接着冲刺跑到罚球圈内直线处，然后再跑步到底线，最后冲刺跑到中线处；
 - 如果 B1 没有投中球，B1、B2 和 B3 做防守练习；
 - 然后 A1 向篮筐运球，投篮等；
 - 然后 B2、A2、B3、A3 依次投篮。
- 见 P216 扩展练习。





学习目标

防守:

反应速度、跑动防守的练习

进攻:

个人基本技术练习(运球、投篮)

步骤/要求

- 防守队员 DA 控制两名球员 A 和 B (每人各持一球), 在 A 和 B 各自的运球途中, DA 应当在其投篮前接触到他们;
- 由一线排开的标志物(图中用“△”表示)限定跑道的宽度取决于球员们的水平。



学习目标

防守:

边线防守

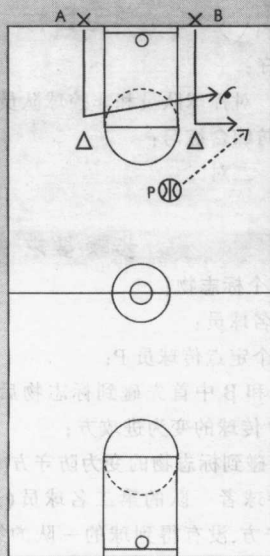
进攻:

边线进攻

一对一

步骤/要求

- 两个标志物(如图用“△”表示);
- A 和 B 为进攻球员;
- P 做定点传球;
- A 和 B 中首先碰到标志物的为进攻方;
- 后碰到标志物的为防守方;
- 先碰到标志物的球员接到 P 的传球后即开始一对一的较量。



11



学习目标

防守:

对组织后卫的防守

进攻:

边后卫进攻练习

— 对一

步骤/要求

- P 做定点传球;
- A 和 B 为进攻球员;
- 两个标志物;
- A 和 B 中首先碰到标志物的为进攻方,后碰到标志物的为防守方。进攻方接到 P 的传球后成为组织后卫,然后和 B 开始一对一的较量。



12



学习目标

防守:

对控球队员和非控球队员的防守

攻防综合练习:

二对二

步骤/要求

- 两个标志物;
- 4 名球员;
- 1 个定点传球员 P;
- A 和 B 中首先碰到标志物后在边线位置接到 P 传球的变为进攻方;
- 后碰到标志物的变为防守方(图 1);
- 持球者一队的第二名球员(这里为 D)变为防守方,没有得到球的一队的第二名球员(这里为 C)变为进攻方(图 2)。

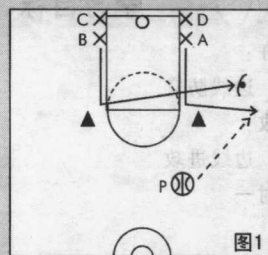


图1

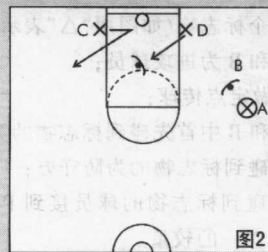


图2



学习目标

防守:

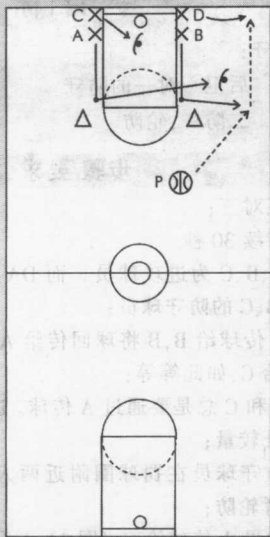
对控球队员和非控球队员的防守

攻防综合练习:

二对二

步骤/要求

- 两个标志物;
- 4名球员;
- 1个定点传球员 P;
- A 和 B 中首先碰到标志物在边线或端线接到传球时变为进攻方;
- 位于进攻方后面第二名球员仍变为进攻方(在底线处支援进攻方)。对应的另一名球员变为防守方;第一名球员中持球者(这里为 A 对 B)和第二名球员对第二名球员(这里为 C 对 D)。然后开始二对二的较量。



学习目标

防守:

断球练习

进攻:

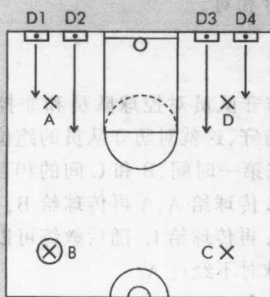
传球和运球练习(进攻/防守时)

步骤/要求

- 4名进攻球员和4名防守球员(共8名球员);
- 一个球;
- 进攻球员站在4个角;
- 防守球员背对进攻球员站在底线处;
- 教练发出开始的信号;
- 防守球员阻挡进攻球员并试图截到进攻球员的球;
- 进攻球员试图保护球;5秒钟的原地传球时

间;5秒钟的传球及运球时间

(只有持球者运球时可以移动,非控球队员不能移动),以及5秒钟自由时间(对于进攻球员总共只有15秒时间)。由教练来给出5秒、10秒和15秒的信号。





学习目标

防守:

后卫一对一的防守

二防一, 轮防

步骤/要求

- 三对三;
- 持续 30 秒;
- A、B、C 为进攻球员, 而 DA、DB、DC 分别为 A、B、C 的防守球员;
- A 传球给 B, B 将球回传给 A, A 可能再将球传给 C, 如此等等;
- B 和 C 总是要通过 A 传球。进攻方和防守方展开较量;
- 防守球员在罚球圈附近两人一组进行防守或者轮防;
- 如果 A 传球给 C (图 1), A 和 C 的防守球员要夹击 C (图 2);
- B 的防守球员要站位制止 A 和 B 的进攻;
- 如果球重新回到 A (图 3), 则由 DB 防守 A, 同时 DC 站位防守 B, DA 站位与 C 对峙;
- 如果 A 首先传球给 B, 别的防守球员要进行同样的防守: DA 和 DB 夹击 B, 而 DC 则根据 A 和 C 的位置来调整站位;
- 如果遭遇夹击时 B 将球回传给 A, 此时 DC 防守 A, DB 冲刺跑后站位与 C 相对, DA 站位与 B 相对。

注:

- 防守队员对控球队员和非控球队员同时进行防守, 这就对防守队员的跑位要求很严格;
- 在第一时间, B 和 C 间的相互传球应该通过 A, C 传球给 A, A 再传球给 B, 或者 B 传球给 A, A 再传球给 C。随后教练可以要求 B 和 C 在传球时不经过 A。

