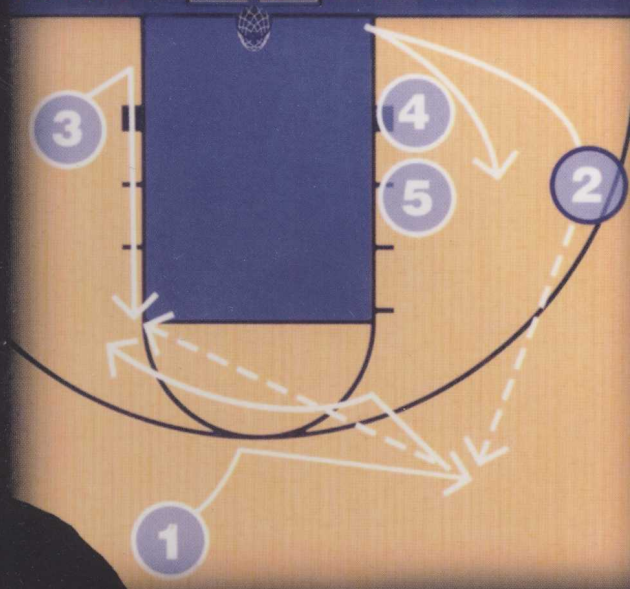


约翰·伍登的 UCLA大学进攻战术体系

现代美国篮球进攻战术理论与方法解析



[美] 约翰·伍登 斯文·纳特 著
毕仲春 陈丽珠 李梁华 译

人民体育出版社

赠DVD

约翰·伍登的
UCLA大学进攻战术体系

现代美国篮球进攻战术理论与方法解析
著：约翰·伍登 斯文·纳特 著
译：毕仲春 陈丽珠 李梁华 译
人民体育出版社出版

DVD VIDEO

约翰·伍登的 UCLA 大学 进攻战术体系

——现代美国篮球进攻战术理论与方法解析

[美] 约翰·伍登 斯文·纳特 著

毕仲春 陈丽珠 李梁华 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系：现代美国篮球进攻战术理论与方法解析 / (美) 伍登, (美) 纳特著; 毕仲春, 陈丽珠, 李梁华译. —北京：人民体育出版社, 2007
书名原文：John Wooden's UCLA offense
ISBN 978-7-5009-3192-8

I. 约… II. ①伍… ②纳… ③毕… ④陈… ⑤李…
III. 篮球运动—阵地进攻(球类运动)—竞赛战术—美国
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065488 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 9 印张 235 千字
2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
印数：1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3192 - 8

定价：21.00 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）

在美国 NCAA 大学体育联盟的篮球联赛中，每年有大约 300 多个大学派队参加甲级联盟（NCAA I）的比赛，进入前 64 名的球队的比赛都是采用单淘汰的赛制，如果要取得冠军，不得有半点闪失，负一场就要被淘汰出局，就是在这样残酷的赛制的比赛中，约翰·伍登在担任 UCLA 大学篮球队主教练的 27 年中，为这支球队获得了破纪录的十个 NCAA 冠军，可见其进攻战术的锐利、防守战术的稳固。他执教球队的最显著特征是球队的团队精神和全队能够精确、高效地执行整体的战术，并且把这一理念贯彻到进攻战术体系中去。他积几十年篮球训练的实践经验和理论升华，创立的 UCLA 进攻战术体系以及进攻原则，即本书所介绍的——UCLA 大学进攻战术体系解析，是对他进攻战术体系的最好的分析和介绍，非常有益于我国职业篮球队、大学篮球队的教练员以及致力青少年篮球训练的教练员和教师的学习和参考。

从约翰·伍登的战术体系中你可以发现，成功的希望植根于朴实无华的基础训练当中，书中所介绍的内容体现了全队成套战术的整体思考、战术内部各配合的有机衔接、配合中技术动作的选择和运用，执行过程中的要求，对细节部分的强调和重视，均反映出战术的整体性、严密性和

2 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

规范性。

在球队管理一篇中，伍登关于明星球员的管理，全队整体观念的培养等内容，均是我们作为教练员所经常遇到的难题和困惑。但是，在这里伍登给我们提供了很好的解决方案。

在本书的翻译过程中，得到了我的硕士研究生张军鹏、杨双平、孙建富、于向科、李烱如的鼎力支持和帮助。特别是张军鹏、杨双平两位同学，在我翻译此书的过程中一直帮助我仔细斟酌书中的疑点和难点，并去查找资料以验证翻译的准确性，此书的出版浸透着他们的心血，在此表示谢意。

毕仲春

北京体育大学女篮主教练、博士

2007-6-6

令人惊讶！我有机会为《约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系》这本书作序。之所以惊讶是因为我在高中和大学时一直遵循并使用 UCLA 大学进攻战术，敬佩伍登教练和他带领的球队所取得的成就。在他最后一次获得全国冠军的那一年，我也开始成为大学球队的主教练。在我执教的过程中，一直学习和研究伍登教练的执教之道和为人原则，出于对他的敬意，我撰写了令自己都吃惊的这个序。

伍登教练的一生是不平凡的。退休 30 年以来，他始终关注篮球事业，关注训练专业和以前的队员，关注运用他的战术理论于精彩比赛中的人们以及他们的成就。然而，真正令人惊讶的是，他在 95 岁高龄时写了带 DVD 的这本专著，更加丰富了他作为伟大篮球教练员留给我们的财富。

正如你所期待的，本书和 DVD 中提供信息的质量和细节都是最好的，我们已经很久没有看到伍登教练在训练和比赛场上精彩的技、战术指挥了。毫无疑问，伍登教练拥有像刘易斯·阿尔辛多、卡里姆·阿卜杜拉·贾巴尔、比尔·沃顿和希尼·威尔克斯这样的球星，但是直至今天我们也肯定会感到迷惑：他是如何让五名运动员像一个人一样进行比赛的。在和伍登教练成为朋友的过程中，我常常听到他的一句格言：“球队比任何一个个体都重要。”他将这一理念完全贯

2 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

彻到了训练和比赛中。当你看 UCLA 大学比赛时，会令人精神鼓舞。

在伍登教练的全部进攻战术体系中，高位进攻战术、高一低位进攻战术和由其所发展的一些特殊配合中，有一个共同的特点，就是使复杂的问题简单化。你可以在掷界外球配合中看到这一特征。这些都源于对篮球比赛内在规律性的深刻认识，以及对进攻战术中最重要的本质属性的观察。

所有战术配合的实施，都取决于基本技术的正确运用——这是伍登教练训练思想的宗旨。传球、空切、掩护这些重要的基本技术动作蕴涵于他所提出的进攻战术体系中，正是因为这个原因，他的进攻战术体系也非常适用于高中甚至初中球队，在这些球队中，运动员篮球基本技术的训练是最重要的。

不论我们是否意识到，现在的许多教练员都或多或少从伍登教练的一些进攻原理或他不断增补的特殊打法中受到启发。只有当你阅读了这本书（包括 DVD）对完整进攻体系及细节的说明与介绍时，你才会真正的赞叹它提供给我们的参考价值。即使你不能采用这本书的全部内容，你也会发现伍登教练的许多进攻方法有益于你的进攻战术体系。

当学习和运用进攻战术时，除了战术体系本身的内容外，还要掌握多种教学方法，及时纠正队员可能出现的技术和战术常见错误。在基本技术和训练一章中训练方法的运用及反复训练和实践的指导，对于希望成为成功的教练员是非常有价值的。

我记得在公爵大学时，90多岁的伍登教练来看我的训练课，当他看到年轻人认真学习、刻苦训练和努力进取的精神时非常兴奋。训练结束后，当他给我们队员讲话时，你会发现每名队员都在聚精会神地听。他对我的训练课进行了简单的评价，并进行了指导。他笑着对我说：“迈克，你一定要知道怎样使一个队伍成为一个整体，我希望这一点将会帮助你。”当时我能做的只有说谢谢，从那天起他使我成为了一名更好的教练员，通过这本书和DVD他同样可以帮助你成为一位优秀的教练员。

最近几年里，伍登教练写了颇具深刻意义的关于领导和生活艺术的书，这些书对各个阶层的成千上万的人都有价值，它们将在未来几年出版发行。

伍登教练的训练思想已经成为当今教练员的训练楷模被一代又一代的人继承下来，就是将队员塑造成为一个有纪律性和自治力的人，将全队塑造成为一个整体。他认为教练员的主要职责之一是要确保队员之间不相互指责，队员要知道自己比赛中所得的每一分都有队友的贡献，队员之间绝对不可以对立。如果每位教练员在执教过程中遵循伍登教练的这些基本思想，那么他的队员、球队和比赛将会获得卓越的成绩。

现在为了使每位篮球教练员和有头脑的队员受益，伍登教练提供了附有DVD的这本专著，让我们分享他的全套进攻战术体系，而这套体系曾经使UCLA队获得了极大的成功。伍登教练在他执教的过程中从来没有向外界泄漏过任何

4 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

有关战术体系的秘密，然而在这本书中毫无保留地披露给了读者。

《约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系——现代美国篮球进攻战术理论与方法解析》一书，给了我们学习作者的训练理论和实施技巧的难得机会。我们应该感谢并尝试把伍登教练的理念转化到我们的训练理论与实践中。如果这样做了，我们将受益匪浅。

迈克·科尔济泽维斯基

杜克大学

在数年前的一次教练培训班上，一位与会者向我请教：“伍登教练，你认为球队获胜的关键是什么？”对于此问题，我是这样回答的：“有些人认为篮板球是制胜关键，有些人认为减少失误才能赢球，还有人认为罚球准才能获胜，当然，另一些人告诉我高命中率才是制胜法宝，根据我的经验，我认为得分多才能打败对手。”

我很高兴刚才那个人提问得非常好。但我相信得分才是最关键的，篮球是得分的运动。很明显，当你的球队拥有球权时才有机会得分。

自从我写了《实用现代篮球》后，很多教练员向我咨询更进一步的信息，特别对我们在 UCLA 大学中运用的进攻技、战术感兴趣，限于理解力本身和平面媒体的缘故，那本书没能详尽提供关于进攻的方法、运用和改进的各种细节。坦白地说，因为我当时还是教练员，我有所保留，现在我决定将在此书和 DVD 中提供关于进攻战术体系的周详的说明和描述及实施方案。

斯文·纳特是我以前的一名队员，在这里他给我提供了很大的帮助。他在初当教练员的那些年里，试图带领其球队运用 UCLA 高位进攻战术体系，但他很快认识到，在 UCLA 的经历和对《实用现代篮球》中攻防战术体系的研究使他发现自己知识和执教能力的不足。首先，他致力将全队进攻战术体系变为一个协调的整体，五名队员的活动如同一体。所以斯文在许多次的访问中寻找解决困难的方法，在逐渐对球队和对手的研究中，他制定了成功的进攻战术。

2 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

最初，一些高中教练员经常求助于斯文为他们提供进攻技、战术方面的帮助，大多数教练员对高位进攻战术感兴趣，但另外一些教练员则倾向于利用天才中锋球员，采用高—低位战术，这套打法是 UCLA 以刘易斯·阿尔辛多（卡里姆·阿卜杜拉·贾巴尔）和比尔·沃顿为首的五名队员所采用的。

斯文在休赛期帮助高中教练员们，采用 UCLA 进攻战术，且使他们运用熟练化，很有成效。

通过这些经验，斯文认为不仅基础的原理和原则重要，而且一些细节问题对于战术的实施行也是非常重要的，他认为其他教练员都会发现此书提供的信息和指导很有价值。当他建议我们应该通力合作超标准完成计划时，我很赞成，但要强调三个方面：

第一，所有的配合、机会和可能性都应该包括在内。每一个时期的 UCLA 球队都有一套主要的打法，但有很多其他的变化，这些变化是为了加强全队进攻的连续性，使球队面对不同风格对手的不同打法，遭遇对手强力防守策略时，为主要得分手创造机会而采用的各种进攻方式。

第二，这种陈述必须超越基础的原理和原则，并且提供所有关键的方法和守则及一些有利于进攻成功的细节。

合理地执行这种进攻战术，他不只是要求队员怎么去跑位，而是要求队员深刻理解这种战术的本质，并坚信它的可靠性。加强训练的效率，在反复训练和纠正错误动作、指导与评价过程中形成战斗力。

第三，虽然图解是有用的，但是它没有完全再现场上所发生的一切。移动的全过程只能通过更进一步的技术手段来演示。幸运的是我们的出版商人类运动出版社为本书配上了 DVD，这会对丰富这

本书的内容更有意义。这张 DVD 会让你知道战术在场上是怎样运用的。

有人质疑这套进攻战术是否能对付得了当今的综合防守战术体系，我的回答是肯定的。事实上，我相信这套进攻系统很适合我所见到的所有现代防守战术，包括追防、人盯人、1—3—1、紧逼夹击、四联一盯、1—2—2 联防、轮转盯人。原因是这种战术是建立在一种反映事物本质的进攻原则之上，这种原则对付以上提到的各种防守战术很有效。

但是，篮球运动是在不断发展变化的，如今，随着队员身高、体能快速发展，竞技对抗日益加强，我们看到了越来越多的扣篮。伴随着三分远投的出现，中距离跳投日益减少。

我常被问到：“如果我今天还是教练员，想不想改变一些东西？”“当然会！”首先，我会充分利用三分投篮，在这些年的执教生涯中，在任何时期我都有几个出色的远距离投手。

扣篮，对球迷和队员来说，是充满激情的得分手段，但对我来说它却并不是那么重要，当我在训练的时候，我努力使队员的情绪保持在一个平稳的水平，因为我相信情绪有高的时候就一定有低的时候。当然，有一个强有力的内线对球队赢球来说是很重要的。

在整个赛季中，球队的内外线均衡，能够使球队夺取比赛获胜的机会大大增加。不过，内外线均衡并不是一定仅仅局限于内线和三分的结合。在我看来，在任何一个位置都可以得分的能力是一个好的策略，当然也包括中距离跳投。我以前用过的进攻配合能够从任何位置在任何时候获得得分机会，也正是由于这个原因，我不会改变进攻的基本框架。

在我的职业生涯中，虽然我们使用相同的进攻框架体系，但是我

4 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

们根据一年又一年的人员调整，作出许多变化，用整个系统的机动灵活性给最优秀的进攻队员创造机会。

在本书中提到了这种调整的几个具体的例子，从上个世纪 60 年代早期的明星后卫沃特·哈扎德和盖尔·古德里奇，到 60 年代末的中锋刘易斯·阿尔辛多，再到 70 年代初的前锋科蒂斯·罗和希尼·威尔克斯，还有之后的多才多艺的中锋比尔·沃顿。

我看到一些受挫折的教练员，由于对手的防守打乱了他们正常的进攻体系，干扰了球队的进攻，造成失误，最佳进攻球员的得分减少，总得分也随之减少。对这些原因的可能解释——就像在我的执教生涯中曾经经历过的一样，一些进攻原则被忘记了。这些原则包括“适当的间距，强侧纵向突破切入，球的移动是通过传球而不是运球，弱侧的牵制行动和强侧配合要同步进行。”在整个比赛中，这些就是为那些应该成为主要得分手的人创造得分机会的重要手段。

许多教练员向我抱怨说他们的队员与对手相比缺乏天赋和速度，他们好像经受不住防守压力。我告诉这些教练员，这里有好消息。为什么？我们的进攻系统是专门针对防守而设计的，而不管防守队员的攻击性有多强，速度有多快。

重要的原则是你所采用的这套进攻战术体系是最重要的，通过指导和训练使进攻战术和打法精益求精。相对于防守来讲，我花更多的时间在进攻战术练习上，进攻的执行相对于防守来说包含了更多的基本原则。事实上，五名队员的往返移动加上球的转移和从始到终保持旺盛的精神与斗志，使得情况变得更为复杂。一个完备的篮球进攻教程必须包含四个基本条件：

1. 状态——体能状态对努力完成整个比赛是必备的。精神状态的稳定对于在纪律的约束下进行严格的训练、完成场上作为一名球员

的责任和处理好比赛情况带来的压力是必需的。

2. 技术结构——教会队员快速规范地运用基本技术动作是任何战术实施的必备条件。就是最好的战术也取决于扎实的基本技术。

3. 团队精神——每位教练员都必须保证在场上的每名队员都能渴望成功，而不是仅仅愿意为了集体的利益来牺牲自己的个人荣耀。自私、内部斗争、以我为中心和嫉妒会毁坏团队精神，这也会在场上表现出来。

4. 灵活性——每个进攻配合都应该有一个明确的进攻结构，含有多重变化与选择。这就可以使球队在运转中，当有好的得分机会出现时，具有捕捉战机的能力。没有充分利用空当或一对一进攻机会的情景必须被纠正，如同错误被纠正一样。

我在 UCLA 当教练的岁月里，充分享受许多比赛的胜利带给我们的愉悦，但是我不得不说，主教练不可能靠独自一个人来取得这些成就。所有和我工作的人与我一起分享着荣誉，这包括了太多的人。在使训练能够有效和顺利进行的过程中，我们球队的经理起到了关键角色的作用。我的助理教练是一个很好的老师，他教授了许多我不具有的知识。但是为我们获得冠军作出最大贡献的是我们的队员们。就像每位教练员都知道的那样，没有球星不可能取得冠军。在这几年里，我很感激我看到了许多精彩的个人表演，但更为重要的是，我很感谢那些牺牲自己使球队发挥最佳潜能的队员。同时我也很感谢那些可以在其他大学做球星却在 UCLA 做替补为整个团队贡献力量的球员。

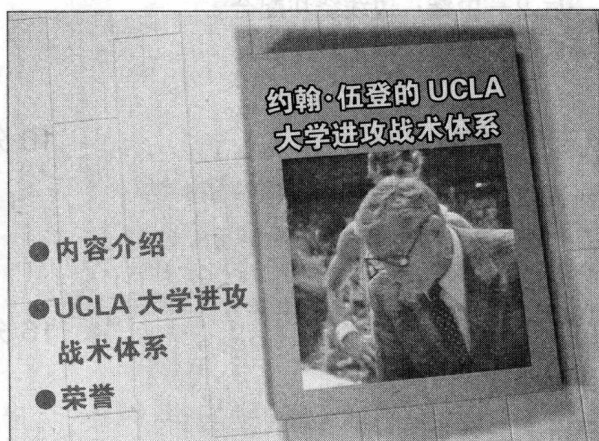
最后，怎么样做教练员，一言以蔽之，这本书设计了进攻的系统来帮助我们在篮球比赛过程中取得更好的成绩。换言之，这本书是进攻的教程。教练员的最大效力取决于采用什么样的方法教学生。但从

长远来看，更想有效果，教练员就必须做出榜样来。也许，一位诗人写的一首诗能够对教练或者教师的角色作出最好的诠释。

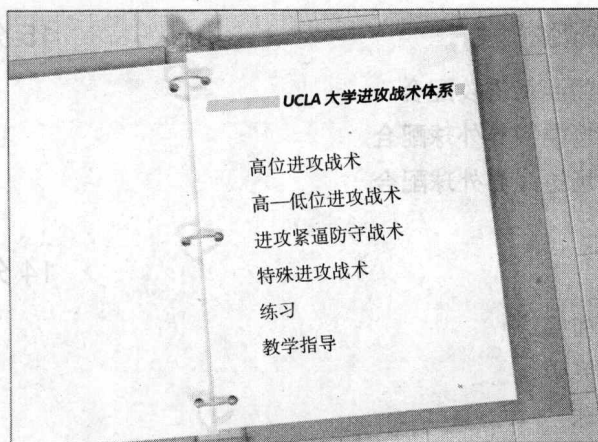
没有文字
没有托辞
教会年轻人应该怎么做
不是所有的书都要放在书架上
这就是所谓的教练员

我真诚希望此书和 DVD 对你为实现你的目标和让你成为一名出色的教练员有所帮助，在你的指导下运动员能为比赛做好充足的准备，且变得更加高效，如果在一定程度上能为你的队员和球队获得胜利提供帮助，我所作的努力和花费的时间就变得非常有意义了。

DVD 菜单



在主菜单你可以看到内容简介、UCLA 进攻战术和荣誉菜单。



在 UCLA 大学进攻战术体系菜单中，你可以选择六大部分中的任何一个，进入后，你可以用 DVD 遥控器上的“下一个”按钮浏览子内容，其目录见下一页。

2 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系

高位进攻战术 23 分钟

后卫—后卫—中锋

后卫—后卫—中锋：边线绕切配合

后卫—后卫—中锋：UCLA 式切入

高一低位进攻战术 16 分钟

后卫—高位

后卫—侧翼

进攻紧逼防守战术 16 分钟

进攻半场紧逼

进攻三分之二场紧逼

进攻全场紧逼

特殊进攻战术 15 分钟

特殊的半场进攻配合

掷前场端线界外球配合

掷前场边线界外球配合

练习 14 分钟

传球和接球

进攻突破

篮板球

教学指导 8 分钟

总时间： 90 分钟