

美国篮球界传奇教练约翰·伍登（John Wooden）鼎力推荐！

篮球技术与训练精要

超详细解说篮球基本技术
标准动作真人分步骤示范
海量训练实例

快速提升个人及团队篮球技战术水平

篮球姿势·基本步法·无球跑动·传球、接球和运球·投篮
内线和外线进攻·单人防守·篮板球·团队进攻和防守

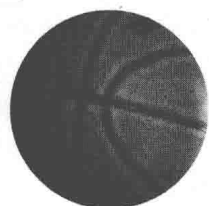
—赠—
137
分钟超长
教学视频

杰里·V. 克劳斯（Jerry V. Krause）
【美】唐·迈耶（Don Meyer） 著
杰里·迈耶（Jerry Meyer）
张明 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

篮球技术与训练精要



杰里·V. 克劳斯 (Jerry V. Krause)

【美】唐·迈耶 (Don Meyer)

著

杰里·迈耶 (Jerry Meyer)

张明 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

篮球技术与训练精要 / (美) 杰里·V. 克劳斯
(Jerry V. Krause), (美) 唐·迈耶 (Don Meyer),
(美) 杰里·迈耶 (Jerry Meyer) 著; 张明译. — 北京:
人民邮电出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-115-44796-8

I. ①篮… II. ①杰… ②唐… ③杰… ④张… III.
①篮球运动—运动技术②篮球运动—运动训练 IV.
①G841

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第038118号

版权声明

Copyright © 2008, 1999, 1991 by Jerry V. Krause

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

内 容 提 要

《篮球技术与训练精要》是美国经典篮球基础教程。书中详细讲解了身体控制、控球、投篮、进攻移动、篮板球、单人防守,以及团队进攻与防守等篮球技术要领,并提供了方便篮球教练员教学使用的动作练习。此外,书中还配有教学视频和大量真人实拍动作图片,不仅可以作为篮球教练的教学指导用书,还可以供球员自学使用。

-
- ◆ 著 [美] 杰里·V.克劳斯 (Jerry V. Krause)
唐·迈耶 (Don Meyer)
杰里·迈耶 (Jerry Meyer)
- 译 张 明
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 15.75 2017年5月第1版
字数: 335千字 2017年5月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8629号
-

定价: 68.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

序言

“我会努力给这个世界留下一些我发现的更加美好的地方。”

詹姆斯·奈史密斯
(James Naismith),
篮球运动发明人

本书最初的版本名为《更好的篮球基础知识》(*Better Basketball Basics*)，该书主要讲述了篮球运动的基本技巧。该书于1983年首次出版，书中包括550幅连贯的描述性图片，深受广大教练员的欢迎，并先后印刷了两次。1991年，通过对《更好的篮球基础知识》一书进行进一步的提炼，诞生了《篮球技术与训练精要》第一版(由Human Kinetics出版)。第一版出版后，很快就成为畅销书，深受篮球教学人员和学员的欢迎。多达十万名教练员和学员认为本书是最为通俗易懂且内容全面的篮球基础知识和运动技巧介绍性书籍。在本书的第二版中，唐·迈耶和杰里·迈耶成为本书的联合作者，他们各自在自己的职业生涯中成功地运用了篮球运动的基本技术，将两代人的训练和教学经验融入到本书中。

本书汲取了篮球运动100多年的经验，覆盖了男子和女子各年龄段和各种水平的全部基础知识。因此，无论是教练员还是学员，或者家长，都可以将本书当作篮球基础知识的源泉。本书的编写目的就是为小学、初中、高中或青少年阶段的篮球教学提供最基本的参考资料。与此同时，本书也可作为初级阶段的篮球教学理论教科书。与上一版相比，本书做了以下一些改进。

- 对每种基本技术的概念进行了更新或扩展。
- 为了使学员获得更好的学习效果，除了介绍教学方法，还分别对教和学进行了相应的讲解。
- 为那些注重篮球基本技术的教练员和学员提供了参考资料。
- 增加和改进了场上的各种标识，获得了更加清晰准确的图形展示效果。
- 更加完整全面的教学组合例如概念、要点以及其他一些全新的教学提示。
- 在本书的问题解答部分，描述了一些比较容易出现的问题以及相关的解决方法。
- 在本书的技术改进部分，针对当前的问题和如何改进这些问题，还提供了观察和定性措施。

无论你处于篮球运动的哪个阶段，掌握基本的篮球运动技术都是最基础的事情。例如，迈克尔·乔丹(Michael Jordan)、蒂姆·邓肯(Tim Duncan)和德怀恩·韦德(Dwayne Wade)都是篮球运动中最优秀的球员，他们将自己的个人天赋与篮球运动的基本技术很好地融合在一起。他们这种炉火纯青的技术也都是经过多年的不断努力才获得的。同时是美职篮名人堂成员以及教练员的约翰·伍登(John Wooden)曾经说过，要想获得成功，所有球员都必须学习如何正确并快速地运用篮球运动的基本技术。而本书能够帮助所有的教练员和运动员实现这一目标。

前言

每个运动员和教练员都应该养成终身学习的习惯，因为生命本身就是一个不断学习的过程。每个人都应该使自己在不断的学习中获得提高，使自己在篮球运动以及整个生命中不断进步，防止重复过去的那些错误，同时善于借助别人的经验，不断提高自己的表现（包括在篮球运动中的表现）。学习是最能体现时间价值的方式之一。

无论是球员还是教练员，都应该认识到学习所具有的价值。如果拥有积极的态度，学习就会变成一件很自然、充满乐趣和成就感，同时能够获得满足感的事情。带着开放的心态学习和成长，能够获得事半功倍的学习效果。为了达到学习目的，人们会自然地将自己想要获得的东西与需要学习的东西统一起来，将二者有机地结合在一起。

如何才能更有效地学习？掌握这一点能够帮助球员和教练员最大限度地利用本书中提供的相关指导内容。以下这些基本概念，能够帮助你获得更加有效的学习效果。

- 勇于承认错误或不足。要明白自己并非什么都精通，也要正视学习过程中可能会被人嘲笑或者出现一些错误。要学会不断提出问题并进行尝试，使自己养成能够正视这些错误的心态。
- 开始学习时要善于提出问题。每天醒来后，都要回顾一下自己对篮球技术的了解。面对挑战并提出各种问题能够督促自己学习更多的知识。要抱着谦虚的态度，借助自己有限的知识去学习更多的知识。
- 要善于将自己掌握的知识应用于实践中。了解学习每一种技术的目的并能够举一反三，得出更多种执行这些技术的方式。
- 在学习过程中将自己与周围的人融合在一起，这种融合协作能够极大地提高个人和团队的学习效率。
- 要善于总结并利用经验。将这些经验运用到自己的学习中。通过不断练习来提高自己的技术。在练习中能够发现自己存在的不足，并通过专门的训练不断地使自己获得提高。
- 要善于从他人身上汲取知识，特别要向那些已经获得成功的人学习。教练员则应该向那些进入名人堂的教练学习，从最优秀的人那里学习他们最优秀的理念。球员之间也应该互相学习，还应该向那些技术更好、经验更丰富的球员学习。以旁观者的视角观察他人也是一种非常好的学习方法。
- 在教学中学习。球员应该勇于相互学习和交流，也可以充当一些年轻球员或者经验不足的球员的老师。最好的传授方法就是将自己最好的技术展现

“我是一名教师，同时也是一名教练。教学是最热爱的事情，也是我的教练风格的核心所在。我的职业给我带来的最美好的东西就是我可以将知识教给别人。”

迈克·沙舍夫斯基（Mike Krzyzewski），名人堂教练，2008年北京奥运会美国国家篮球队主教练，美国杜克大学篮球队主教练

给学习者。相对于嘴上说的，其他人对你的行动会更感兴趣。

- 永远不要停止学习的步伐。当你能够将自己所学的知识与日常行为融合在一起时，就能从中获得巨大的收益。每一次，当你将学习放在最重要的位置时，就给自己的生命中增添了一些积极的元素，也就是学习的宝贵经历。

篮球技术与训练

要点提示：

移动技术的学习需要花费大量的时间，因此耐心是基本的要求。

本书主要讲述有关篮球运动基本技术的内容。教练员和球员都可以从中获得他们所需要的知识。是否能够获得篮球运动的基本技术，进而学习更高级别的技术，在很大程度上取决于是否能够很好地优化教与学的过程。

在比赛时，任何球员都会凭借与生俱来的能力自然地进行相应的移动。基本的移动元素（例如反应时间、力量的运用以及深入的洞察）都是构建移动能力的要素。在教与学的过程中，应该注重在这些能力的基础上不断提高篮球运动的技术。很多教练员和篮球运动的专家认为球员更倾向于“形式大于内容”的思维，并且更喜欢使用与生俱来的能力（能够快速见效），而不是提高自己的技术（这是一个比较漫长的过程）。进行团队运动时，相对于执行具有挑战性的传球和接球，大多数人认为灌篮更易于实现。本书主要讲述篮球运动基本技术教学中所需的循序渐进式方法。这种方法根植于脚踏实地的训练，而不是只体现移动能力的形式主义。教练员和球员要注重对篮球基本技术的全面练习，而不是某个特定的方面。需要在提高篮球运动基本技术的基础上来提高球员的整体水平。

要点提示：

篮球运动中的移动技术：在遗传能力的基础上学习如何移动。

通常情况下，教练员和球员会通过训练的方式来提高自己的技术。尽管如此，训练本身只是一种方式，而不是最终的结果。因此，关注点应该是你想要掌握的技术，而不是训练本身。我们在本书中对各种训练方式进行了认真的挑选，目的是帮助教练员和球员提高他们的篮球基本技术。

要点提示：

关注技术，而不是训练。

教练员和球员可以对书中介绍的训练方法进行调整，以便找出一套适合自己的训练方法，比如可以模拟真实比赛的场景和节奏。奈史密斯名人堂教练亨利·艾巴（Henry “Hank” Iba）曾说过：“要像真实的比赛那样进行练习。”具有传奇色彩的足球教练乔·帕特诺（Joe Paterno）也曾说过：“教练员必须具备复制真实比赛场景的能力。”

学习的三个阶段

研究移动技术的专家发现篮球技术的学习需要经历三个阶段。

1. 认知阶段：球员在脑海中形成某个技术的画面，这种画面通常源于教师或教练的演示或描述。
2. 练习阶段：球员开始模仿教师或教练的演示，并不断纠正和加强自己的模仿动作，对技术重复进行练习。

要点提示:

训练应该尽可能按照比赛的环境和节奏来进行。

3. 自动形成阶段: 球员能够不经考虑就自然地执行某种技术。这种移动方式已经成为他们的习惯, 可以在真实的比赛中按照比赛的节奏将这些技术发挥出来。

分阶段学习基本技术时也会运用到感知。

1. 技术的外观: 球员了解某个技术的外观后, 就可以通过占主导地位的视觉能力来学习这种技术。队友或练习搭档可以在球员练习时在一旁观看(观察), 帮助提高球员的正确动作率并纠正他们在练习中出现的错误。为了在团队中练习这些基本技术时获得最大的效果, 教练员应该说服所有的球员都与队友协同合作, 一起来练习这些基本技术。一个团队的强大程度取决于团队中最薄弱的环节, 同时还取决于每名球员是否都能主动地将自己的经验传授给其他成员, 例如本书稍后将要介绍的“回声呼叫”(echo call)。

2. 技术的声音: 不同移动方式所发出的声音也不同, 因此是学习中可以利用的另一个元素。球员了解了技术的外观后, 可以将关注点转移到技术的声音上, 例如在地面上运球的声音或者正确传球和接球时所发出的声音。

3. 技术的感觉: 球员的感觉是提升自己篮球技术的最高感知水平。例如可以在练习罚球时紧闭双眼, 或者在运球时眼睛盯着篮网或者篮筐, 而不是篮球。

形象化是一种可以运用以上三种感知的精神工具。球员在脑海中将正确执行某种技术的过程形成画面时, 学习就会变得更加轻松。最好的方法是球员在脑海中不断重复正确执行某种技术时的画面——例如技术的外观、声音以及感觉。通过这种方法, 球员会主动根据需要加强对某种技术的外观、声音和感觉的认知。

交流

篮球教学中最重要的元素是交流。能够将信息以易于接受的方式传授给球员是一种非常有价值的能力。球员和教练员必须每天都努力提高这种能力。应该将注意力集中在球员学到了什么, 而不是教练教了什么, 这一点非常重要。因为并非所有球员都使用同一种学习方式, 他们的学习节奏也不尽相同。对某一名球员有效的教学方式并不一定对其他球员也有效。对于教练员来说, 教学中的挑战是如何让每位球员获得最佳的学习效果。交流, 就像学习本身一样, 需要具备耐心、开放的心态以及共同的目标。具备所有这些元素后, 教练员、球员以及整个团队才会最大限度地实现成长与成功。

目前有很多有效的交流工具, 其中一种名为“回声呼叫”(echo call)。使用这种方法时, 球员需要不断重复关键点的教学提示或者教练的观点, 目的是确保所有球员都能记住这些提示或观点。为了提高学习的效率, 球员之间也要进行交流和学。这种听觉交流还能够加强团队成员的默契, 达到心领神会的效果, 因为在比赛时球员之间并没有太多的时间进行交流。

在畅销书《成功的教学》(*Successful Coaching*)一书中, 作者雷纳·马滕斯(Rainer Martens)列出了有关提高交流技巧的6个方面:

1. 信任;
2. 积极的方式;
3. 通过情绪传递信息;
4. 一致性;
5. 倾听技巧;
6. 非语言交流。

球员的信任关系是建立在尊重的基础之上的。每名球员都应该在自己的篮球生涯中努力构建自己的信心和自尊。无论是教练员还是球员，都应该提高自己的自尊心，并获得他人的尊重。

球员与教练员之间的交流应该是自然积极的，应该更多地强调赞赏和奖励，而不是过多的惩罚和批评。相对于告诉球员哪些事情不该做来说，告诉他们应该做什么是一种更加积极的教学方式。例如，指导球员进行投篮时，教练员应该鼓励球员向高处投篮，而不是直接指出球员投篮过低。教练员应该更加关注球员做对的那些动作，而不是过多地强调他们所犯的错误，而这也正是大多数教练员在教学方式中存在的问题。

在向球员传递消息时，尽可能多地融入实时性信息，而不是简单的情绪爆发。球员应该知道哪些才是正确的做法，他们需要的不是在出现错误时教练的大声指责。积极的情绪和赞扬通常会获得更好的效果，球员可以从中获得他们需要的信息，以便更好地学习或者纠正所出现的错误。教练员也可以适当地使用一些消极的情绪表达和惩罚，但前提是这种消极的方法是第一备用方法。本书稍后介绍的反馈图表将提供一些必要的信息。信息特别具体时，球员才能够获得最大的收获。相对于“保持平衡”这样的表达来说，“头部重心居中”这样的表达会获得更好的效果。尽量少使用评论性质的话语，而是多用包含信息的语言，这应该成为教练员的教学准则。

对于教练员来说，交流的一致性同样非常重要。球员希望从更成熟的人那里获得一致的信息和反馈。保持一致性能够使教练员更舒适地与球员进行交流，无论这种交流是语言性的还是非语言性的。无论何时，教练员应该尽量使自己所说的与自己的行为保持一致。如果教练员言行不一，那么运动员很快就能感觉到这种状况。他们希望教练能够诚实并保持真诚。正如马滕斯所说：“你做得要像你说得那样好。”

在提高交流能力的过程中，最大的挑战是倾听。好的倾听者会与说话者保持眼神交流，一直尝试探寻说话者的意图，给予说话者一定的尊重并与之互动。教练员应该注重使用双向交流的方式与球员进行交互，让他们说出自己的想法和问题。球员则应该具备不怕犯错的心态，这能够帮助他们提高倾听的效果并减少伴随在交流过程中出现的恐惧、怀疑以及忧虑的情况。倾听时，例如积极的身体语言等非语言交流也是非常重要的。身体姿势、适当的身体接触以及声音的质量，都有助于提高交流和倾听的效果。

衡量交流的基本尺度是球员能够学到什么，而不是教练员知道什么。因此，

对于教练员来说，他们有必要提高自己的交流能力，以便让球员获得更好的学习效果。

反馈

学习某种技术时，适当的反馈能够提高学习的效率。反馈要符合以下准则。

- 经验丰富的教练员所提供的反馈能够带来最好的效果，但是球员也需要学会在任何可能的时候提出自己的反馈信息。例如，球员可以观察自己在跳投前后双脚的起跳点和落地点。
- 必须告知球员哪些动作是正确的（进一步强化）以及哪些动作是不正确的（提供有关错误的信息）。应该首先让球员认识、承认并理解自己出现的错误，然后再根据需要指定具体的计划来纠正这些错误。
- 对球员错误的纠正应该是一个持续的过程。对球员自己来说，最好的纠错方法是认识错误（在教练的帮助下），再了解并承认这些错误（向其他球员），然后从错误中汲取教训并改正错误，进而不再出现这样的错误。
- 与笼统的反馈相比，传递具体的信息是一种更好的方法：“很好很完整的跟随动作”要比“很好的投篮动作”具有更好的效果。
- 要及时地提供反馈信息，越快越好。当然也存在一些例外，例如当教练和球员都处于情绪比较激动的状态时，可以在赛后再进行反馈。
- 使用“反馈三明治”（feedback sandwiches）模型。教育专家丹尼斯·道切夫（Dennis Docheff）推荐了一种由三个部分构成的反馈信息模型：强化（发现正确的行为）、提供信息（纠正那些需要改进的技术或者行为），以及赞扬（最后给予鼓励）。类似的场景可能会是这样的：“吉姆，你投篮时肘部动作做得非常好，但是你应该降低身体重心并增加双脚之间的距离，这样可以获得更好的平衡……这样更符合比赛的节奏。”冠军大学球队的教练迈克·邓拉普（Mike Dunlap）在他的教学反馈中使用下面这种形式：

1. 赞扬（发现积极的方面）；
2. 交流并提供指导（提示并纠正错误，告知下一步的正确做法）；
3. 给球员独处的机会（给他们学习消化的时间）。

要点提示：

反馈提高了学习
的速度。

教与学的一般建议

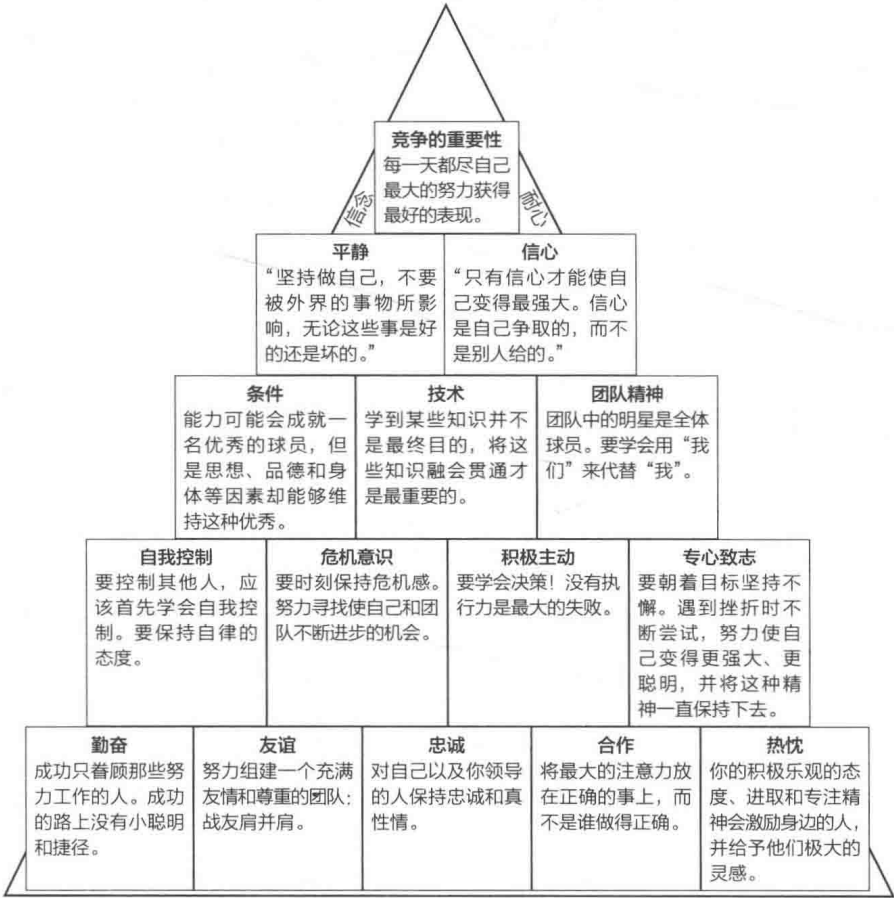
1. 教练也是教师的一种。
 - 知道教授某种技术的原因，这一点对教师和学习者来说都很有帮助。
 - 首先关注技术本身（而不是训练或者策略）。
 - 相对于自己正在做的，要更加关注自己做得是否足够好（执行效果大于重复，质量大于数量）。
 - 教学时，首先预览（告知你将要讲述的内容），然后浏览（开始讲述），接下来再回顾（告知你刚才讲了什么内容）。

- 帮助球员消除他们在学习过程中存在的恐惧、怀疑和忧虑的情绪。
2. 恰当地演示并解释下面的情况。
 - 确保所有球员都能看到你并听到你的讲解。
 - 正确地讲解，在球员脑海中形成清晰的画面。
 - 重复演示——从两个角度重复两次或以上。
 - 使用简洁清晰的解释。
 - 只介绍关键的要点（不要讲得太多）。
 - 立即练习——球员应该在实践中学习，如果不立即实践，他们可能会忘记刚看到的演示或者听到的讲解。
 - 加强练习，使行为成为自己的习惯（好的和坏的行为都是如此）。
 3. 使用渐进式的教学方法。
 - 由慢到快——先保证动作的正确性，然后再提高动作的执行速度（最终目标是与比赛中的场景和节奏一致）。
 - 由简单到复杂。
 - 按照一定的顺序教学，然后再反过来执行（先起点到终点，再终点到起点）。
 4. 球员和教练员需要保持开放的学习态度（保持谦卑学习的心态，而不是世故老练）。
 - 开始学习时全盘接受（学习全部内容），随着经验的丰富，再有选择地调整（根据个人的需求）。
 - 每一天都努力提高自己的技术（不能原地踏步，必须不断进步）。
 - 注意接受教训；总有值得自己去学习的东西（努力去寻找）。
 - 善于学习他人——借助别人的经验（无论好坏）来提升自己。
 - 与队友多交流并彼此鼓励（通常情况下，教练扮演批评者的角色，而队友之间要互相欣赏和鼓励）。
 - 控制自己所能控制的（每个人都可以对自己的态度、行为和反应具有完全的控制），至于其他方面，无需顾虑太多。
 5. 找到适合每个人的最佳学习方式。
 - 视觉（观察技术），解读技术或观看演示。
 - 听觉（倾听技术），获取更多的解释或者倾听技术的声音。
 - 运动感觉（感觉技术），对技术进行实践。
 6. 教练员应该使用的方法。
 - 形象的词语表达（例如用快速的脚步来表示快速移动双脚）。
 - 类比和比喻（例如将快速启动的动作比喻成弹簧）。
 - 要点提示（例如“完整的跟随动作”）。
 7. 需要教授的基本技术以及其他内容。
 - 条件。
 - 刻苦和坚持不懈。

- 实地训练和角色扮演训练。
- 交流（使用足够大的声音及时进行交流）。
- 如何竞争。
- 竞争的重要性（请参见约翰·伍登编写的“成功金字塔”模型中的图1）。

成功是一种内心平静，而这种平静直接来自于知道已经尽了最大的努力，挖掘出自己最大潜能，并取得了可能取得的最高成就时的满足感

——约翰·伍登，主教练。



成功金字塔

图1 约翰·伍登编写的“成功金字塔”模型
 取自《伍登论领导艺术》(Wooden on Leadership, McGraw-Hill 出版)，可访问 www.CoachWooden.com 了解更多的内容。

8. 要努力成为全能型教练——不但能够给球员传授知识，还应该帮助他们学习如何提高身体素质（身体条件和技术）、精神（心理）状态以及社交能力（如何成为一名优秀的团队协作者）。

9. 无论是球员还是教练员，都应该对自己取得的成绩进行评估。可以使用一

种名为“1分钟评估”的方法对自己的成绩进行评估。这种方法不但快速，而且非常有效，它能够收集球员在场上和场下的反馈和相关的信息。教练员可以使用这种评估方法对球员的实践、团队策略（进攻或防守策略）或者团队规则进行评估。该方法包含三个部分：值得赞扬的技能、动作或者表现（并表明原因）、可以改进的地方（并指出如何改进）以及相关的观察和评论。

10. 教练员和球员都需要对自己有充分的了解，不断发展自身的天赋，同时帮助身边的其他人。

本书提供了大量可供参考的说明和信息。希望教练员和球员能够最大限度地掌握本书中介绍的篮球技术和训练方法。

图标含义

 持球球员

 进攻球员

 防守球员

 教练员

 球员移动路线

 篮球移动路线

 掩护

 运球



有配套的教学视频，可通过扫第236页的
二维码获得视频下载链接

目录

序言 vi | 前言 vii | 图标含义 xv

第 1 章 基本身体控制.....	1
快速姿势.....	2
快速启动、迈步、转身和急停	5
快速起跳.....	12
基本的身体控制练习	15
第 2 章 高级身体控制	22
无球跑动的概念	23
基本的无球跑动或步伐.....	24
掩护跑动.....	27
无球跑动练习.....	33
第 3 章 控球	38
传球和接球	40
传球原则.....	40
传球的类型	42
接球原则.....	46
传球和接球时的交流	48
运球	48
基本控球练习.....	58
第 4 章 投篮	67
常规投篮.....	68
投篮力学.....	72
投篮类型.....	78
罚球投篮.....	88
投篮练习.....	92

第 5 章	外线进攻移动	106
	活球移动基础知识.....	107
	死球移动基础知识.....	114
	外线练习.....	118
第 6 章	内线进攻移动	124
	低位战术基本知识.....	125
	低位技术.....	127
	低位或内线移动	130
	低位练习.....	136
第 7 章	单人防守.....	145
	防守基础知识.....	146
	防守要点.....	147
	有球防守.....	149
	无球防守.....	154
	低位防守.....	156
	从有球防守到无球防守	158
	从无球防守到有球防守	158
	特殊防守情况.....	159
	向投篮施压	164
	防守练习.....	165
第 8 章	篮板球	171
	篮板球工具	172
	激励球员争抢篮板球	173
	篮板球规则	174
	防守篮板球	176
	进攻篮板球	184
	篮板球评估	188
	篮板球练习	189
第 9 章	团队进攻.....	198
	一般进攻原则.....	199

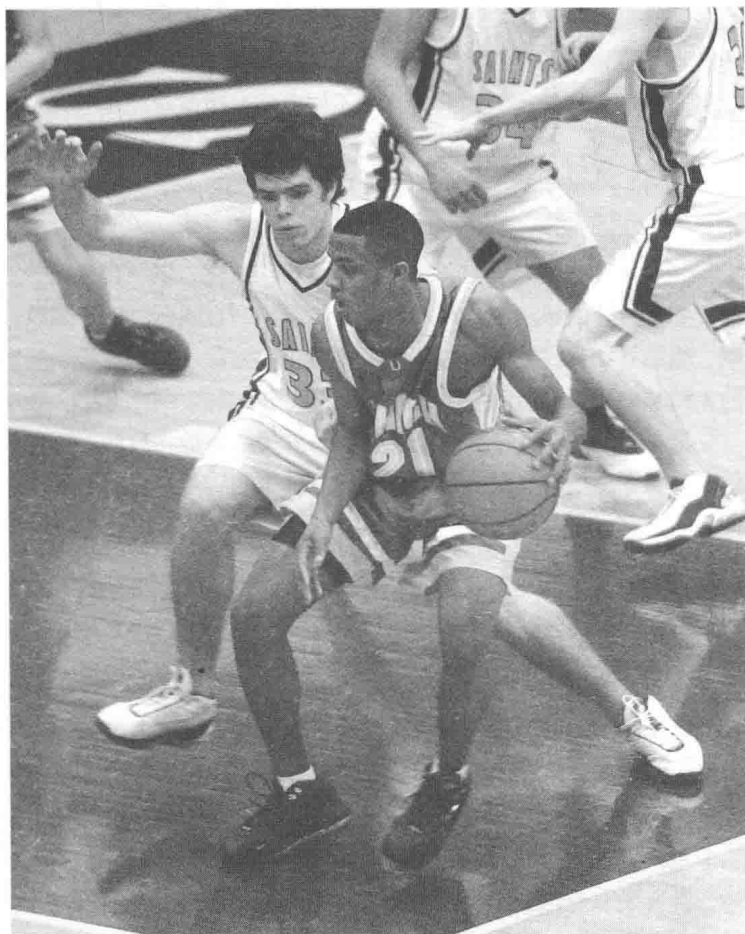
球员位置和职责	199
团队进攻战术	200
团队进攻练习	215

第 10 章 团队防守 219

防守场地级别	220
防守类型	221
团队防守练习	228

练习索引 230 | 参考资料 234 | 作者简介 235

基本身体控制



步法和平衡是贯穿整个比赛的必要元素。而控球时间只占整个比赛的不到10%。

皮特·纽维尔 (Pete Newell), 奈史密斯名人堂教练