

篮球执教

BASKETBALL TEACHING



■ 陈国慰 著

★ 追求理念
★ 讲究方法
★ 注重实效

崇文书局

籃球執教

陈国慰 著

 崇文书局

(鄂)新登字07号

图书在版编目(CIP)数据

篮球执教/陈国慰著. —武汉: 崇文书局, 2005.7

ISBN 7-5403-0931-8

I. 篮... II. 陈... III. 篮球运动—运动训练

IV. G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第075190号

出版发行: 崇文书局

(武汉市武昌雄楚大街268号B座430070)

印 刷: 湖北振发工商印业有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

版 次: 2005年7月第1版

印 次: 2005年7月第1次印刷

字 数: 260千字

定 价: 32.00元(精装)

序

篮球运动开展已有 110 年的历史，作为人们喜闻乐见的体育运动项目，它拥有极其广泛的群众基础（2 亿篮球人口，520 万个篮球场），是我国竞技体育奥运战略的重要组成部分。

整个篮球运动到今天已经发展到一个新的高度，其代表性标志是职业化篮球的出现。我国篮球正朝着社会化、国际化、市场化、职业化和产业化的方向发展。篮球运动水平不断提高，尤其是像姚明、王郅治、巴特尔、郑海霞、隋菲菲、苗立杰等一批国际体育明星的出现，篮球运动将有更大的发展。因此培养篮球后备人才至关重要，而加强篮球训练是提高篮球运动水平的重要保证。

陈国慰老师是武汉体育学院知名篮球教练员，从小喜爱篮球运动，1972 年进入武汉体育学院运动系篮球队。该队曾代表湖北青年队参加全国青年男篮锦标赛并取得优异成绩。毕业后长期从事院队的训练，给八一队、各省市、部队体工队输送了不少优秀运动员。

他编写的这本篮球执教一书就是他多年训练经验的总结，主要特点：执教理念突出鲜明；执教要素简明扼要；执教方式重点突出；执教方法运用自如。这本书追求理念，讲究方法，注重实效，对高校篮球队和青年篮球队的训练有较强的针对性和实用性。

该书的出版希望能得到广大的教练员和读者的欢迎。

钟 添 发

2005 年 6 月 18 日

作者简介



陈国慰，男，1955年出生，上海人，武汉体育学院篮球教研室副教授、硕士生导师。

1972年——1975年进入武汉体育学院运动系学习，师承著名篮球专家钟添发先生。曾先后代表武汉体育学院男子篮球队、湖北省青年男子篮球队参加了全国青年篮球联赛、湖北省第四届运动会、湖北地区高等院校篮球联赛等赛事，取得了优异的成绩。1975年大学毕业留校执教至今。

从教三十年来，先后担任过武汉体育学院男子篮球队主教练，运动系、体育系篮球专选教师和硕士生导师。1983年参加了国家青年女子篮球队教练组工作，1986年参加了亚洲篮球教练员训练班学习，取得了资格证书。共发表学术论文近三十篇，其中《篮球战术教学训练过程优化控制的系列研究》获国家体育总局体育科学技术进步三等奖；有两项获湖北省教育厅教学科研成果奖，其中《双道多向投篮训练器的研究》获专利；有四篇学术论文在第五、六、七届全国体育科学大会上报告和交流。

在担任武汉体育学院男子篮球队主教练期间，曾多次获得全国体育学院、湖北省省运会、湖北地区高等院校、全国“乌金杯”、全国“石化杯”等比赛冠军和前三名的好成绩。1993年——1996年调任广东中山交通俱乐部男篮执教，带队战胜了新加坡国家队、香港队，并取得了1995年在昆明举行的全国工人运动会男子篮球冠军。先后为八一队、省市体工队、军区体工队及行业体协输送专业篮球运动员近二十人，其中运动健将三人。

图 例



进攻队员



进攻持球队员



防守队员



教练员



传球路线或投篮弧线



运球路线



移动路线



掩护



投篮



第一章 篮球教练员的执教理念	1
第一节 执教的思想	1
第二节 球队的工作	2
第三节 全年训练计划	3
第四节 训练的安排	4
第五节 正确处理攻防关系	5
第六节 临场指挥	8
第七节 防守执教的理念	12
第八节 进攻执教的理念	16
第二章 投篮技术执教	19
第一节 投篮技术的基本要素	19
第二节 投篮技术的主要方式	22
第三节 投篮技术练习的方法	23
第三章 传接球技术执教	48
第一节 传接球技术的基本要素	48
第二节 传接球技术的主要方式	49
第三节 传接球技术练习方法	51
第四章 运球技术执教	67
第一节 运球技术的基本要素	67
第二节 运球技术的主要方式	68
第三节 运球技术的练习方法	70
第五章 中锋技术执教	88
第一节 中锋技术的基本要素	88

第二节	中锋的进攻技术	89
第三节	中锋的进攻原则	96
第四节	中锋抢篮板能力的培养	98
第五节	中锋的篮板球技术	102
第六节	中锋技术练习方法	102
第六章	移动进攻法组合执教	113
第一节	移动进攻法基本要素	113
第二节	移动进攻的主要方式	114
第三节	移动进攻的练习方法	115
第七章	掷界外球执教	129
第一节	掷界外球训练基本要素	129
第二节	掷界外球的种类与配合队形	129
第三节	掷界外球练习方法	130
第八章	快攻执教	166
第一节	快攻的基本要素	166
第二节	快攻的主要方式	167
第三节	快攻的练习方法	168
第九章	防守技术执教	189
第一节	防守训练原则	189
第二节	防守注意事项	190
第三节	防守的练习方法	191
第十章	体能执教	217
第一节	伸展运动、热身运动与器材运动	217
第二节	力量的训练	223
第三节	弹跳力的训练	226
第四节	灵活性的训练	229
第五节	速度的训练	233

附录 1: 3 人制裁判执裁技巧 (2005 年)	236
第一节 绪 论	236
第二节 比赛开始	238
第三节 裁判员们的占位和场地覆盖范围	241
第四节 掷球入界情况	248
第五节 投篮情况	252
第六节 手势和程序	254
第七节 罚球情况	257
第八节 暂停和替换	259
第九节 3 分投篮的覆盖范围	260
附录 2: 2 人制裁判执裁技巧 (2005 年)	262
第一节 概述	262
第二节 追踪裁判员的占位、责任、原则和忠告	263
第三节 前导裁判的占位、责任、原则和忠告	267
第四节 裁判员的分工与配合	274
第五节 裁判工作回顾	279
第六节 裁判工作总结	281

第一章 篮球教练员的执教理念

第一节 执教的思想

一、强烈的事业心

教练员应该全面了解当今篮球运动的发展趋势，精通业务，要研究当今篮球运动发展的规律、掌握篮球竞赛的规则、注重自身业务水平的提高，多读书，特别是专业理论参考书，要提高分析问题和解决问题的能力。

二、高度的责任感

教练员培养运动员的责任感的有效措施之一就是身体力行，以自己的行动感染运动员。强烈的事业心和高度的责任感是事业成功不可缺少的思想基础，诚挚和努力的工作可以影响运动员对篮球队的热爱，教练员的责任是将独立型的运动员培养成合作型的，将合作型的运动员培养成责任型的。

三、注重真心交流

一支篮球队的建设需要教练员和队员以诚相待，即教练员相信自己的队员，队员相信自己的教练员。通过以诚相见，球队可以变得更强大，同时也可以避免外界因素对球队的干扰，提高教练员与队员的真心交流，可以找出球队存在的不足，更加有助于球队的团队合作，增强相互的信任，提高球队的凝聚力。

四、严格的规章制度

严明的队规队纪是球队走向成功的必备条件，没有严明的纪律球队不可能取得胜利。规章制度贵在执行，而且执行制度必须一视同仁，无论是对运动员还是教练员，都要相互监督，共同执行。

五、言行如一的信任

信任建立在责任感、诚挚的交流、严格的纪律、坚持不懈工作的基础上。信任来自于教练员本身，运动员只有在各个方面都信任自己的教练，才会赢得他们之间的相互信任。因此，努力工作、诚实交流、真心相待、相互信任关系到球队的成与败。

六、积极的工作态度

生活的经验告诉我们，态度决定一个队的成败。运动员并不是总有积极的态度，所以有必要激发运动员的积极态度。激发球队每个队员积极的态度，很大程度上取决于教练员的责任感和工作的激情。教练员要鼓励、引导和激发全体队员的积极态度，这可在教练员坚持不懈而富有激情的工作态度上反映出来。

第二节 球队的工作

一、规划球队

教练员出任球队教练员之前，应花费大量的时间来对球队建设的总体规划进行思考。球队整体规划对球队的成功至关重要，更重要的是通过规划将其转变为总体目标和实施的方案。规划是理论基础，而目标是具体的步骤，如果每个队员都能够无私的、全力以赴的表现在训练场和比赛场上，那么达到目标的时间就会越来越近。

二、确定目标

有了球队的整体规划，就要确定实现规划的具体目标。运动员了解了具体的、近期的、年度的、长远的目标，就能产生强烈的训练欲望和比赛热情。因此，教练员要根据球队总体规划来确定具体目标，要征求运动员的建议和意见，以增强队员的责任感，并根据实际情况，调整和完善所制定的目标，提高达到目标的可信度。

三、制定计划

确定了球队的目标，就应该制定合理的训练计划和比赛计划，明确

训练的季节、时间、任务、要求，要让全体队员了解球队预定的目标和完成目标的具体计划。

教练员在制定训练计划和比赛计划时，要向运动员说明完成计划的具体要求和争取达到的目标，尽可能将这些内容公布，使每个运动员做到心中有数。

四、加强管理

教练员要充分认识到加强日常生活管理对建设球队的重要性。要随时了解球队的性质，及时发现问题，主动找球队的领导、队长、骨干队员研究解决的方案，尽可能将问题决于萌芽之中，不使球队受影响。这就要求教练员深入球队，了解和掌握每个队员的思想近况。教练员认真细致的工作态度，是加强球队管理工作的关键。

第三节 全年训练计划

训练内容是篮球训练最重要的部分。比赛反映训练效果，训练效果直接影响比赛。在训练中要充分调动队员的积极性，使他们富有激情。作为一名教练员，要善于吸取其他教练员先进的篮球理念、实用的训练方法，并将这些理念和方法应用于自己的训练实践和比赛中。一般一支球队有 12 名至 20 名队员，组织一支球队的训练，就必须强调制定训练计划，例如：把年度计划按月份分为几个周期，每一周期主要训练什么内容；再将每一周期按周划分，每一周应该训练什么内容；一周训练几天，全天训练什么。一旦制定好训练计划，在训练中就一定要坚决贯彻执行。每天训练内容不要太多，要突出重点，练习形式要多样化，训练的目的要一致。一般每组训练时间为 2 小时或 2 小时 30 分钟，训练时间不宜再长，比赛期每次训练时间要缩短，一般为 1 小时左右。

不同周期，训练的侧重点应该有所不同。如：

第一周期（训练前期）：这是训练中最长的阶段，在这一阶段每次训练时间均为 2 小时以上，主要是个人基本技术、少量对抗技术、初步掌握全队攻防战术、队员之间的战术基础配合等内容。

第二周期（训练中期）：2 小时左右，这一阶段主要在上一训练阶段基础上进一步提高个人技术，确定并完善全队攻防战术体系，选出适合本队的攻防战术，排除队员对攻防战术的不理解或者不能运用的攻防战

术,改进个人技术中薄弱环节等内容。

第三周期(训练后期):这一阶段主要进行全队攻防战术演练及实战训练,适当减少训练时间,避免队员身体强对抗和受伤,同时还要使队员在精神和身体上做好全面准备,保持良好的精神状态和一定的紧张水平,教练员要防止球员松懈,任何松懈、懒散情绪都将导致全队的训练前功尽弃。

第四周期(比赛期):这是联赛进行中的训练阶段,主要利用比赛场次之间的时间进行有针对性的训练。这一阶段不要再学习新的攻防战术配合,而要针对对手的具体情况,调整改进本队的攻防战术,完全针对比赛需要进行训练。

第四节 训练的安排

篮球训练首要的问题是确定科学的计划并合理地组织实施。如果训练计划不合理,组织不得力,训练就不会取得好的效果,队员也就会对教练失去信心。各种练习,有很多练习的方法,如果教练能合理安排,队员就会一清二楚。如果教练的安排不当,队员就不可能在比赛中有效地组织攻防,发挥训练水平。作为一名教练员,对此应负有不可推卸的责任。因此,在训练中教练员应明确每一次训练课练什么,怎么练,练习的方法和训练的任务要和谐一致。只有这样,才能使教练员的训练内容和队员们的练习效果达成共识。

教练员要告诉队员,决定比赛中表现的不是教练员,而是平时的训练水平。任何运动员想在赛场上能有上佳表现,唯一的办法就是刻苦训练。作为教练员必须要求每名队员努力训练,否则他将失去训练权力,最终也就失去了比赛的权力。教练员要努力使训练生动有趣,当然也需要队员在努力训练的基础上去体会训练的乐趣,决不能在训练中为了追求乐趣而放松篮球运动的本质要求,降低训练的难度,一旦教练对队员不努力的表现或者不合理的要求妥协,那么他所带的队员和球队就永远不会获得成功。

很多教练员习惯中断练习来讲解、讨论,这样做其实并不好:一是浪费了宝贵的训练时间,二是不会取得好的练习效果。应该使练习不断地进行,在不停止练习的前提下,针对出现的问题、练习的内容,边练习边强调,或者吹哨稍停止一会儿,简单讲解和强调关键问题,然后

立即转入练习。在训练中,教练员要尽力教会队员先做什么、后做什么、然后教他们怎么去做,最后教会他们何时去做。对于每名队员来说,要明确知道怎么做、为什么这样做以及何时去做,这是非常重要的。

训练应该循序渐进,练习的安排要有逻辑顺序,由易到难,由浅入深,由简到繁,由无球到有球,由半场到全场,由一般对抗到积极对抗等。练习好的要鼓励,错的要点评,严格训练过程,科学掌握训练方法,成功就会离我们越来越近。

成功的训练提示:

(一) 尽管每天训练非常艰苦,但思想要积极向上,悲观的情绪只会导致失败。

(二) 执教要严谨,任务目的要明确,方法手段要创新。

(三) 防守观念天天有,防守练习天天练。要强调防守的重要性,这一点必须牢记在心。

(四) 保持自己的人格魅力、高昂的气质、大将的风度,要关心球队,关心每一个队员。

(五) 基本功要天天练,手上功夫天天练,脚步移动天天练,体能训练天天练。

(六) 不断地变换练习方法,每天都要做一些不同的练习,强调同一内容,变换练习方式,克服训练的枯燥乏味,提高练习效果。

(七) 每个练习必须明确练习目的,不要为练习而练习。每个练习都需要重复进行,增加其竞争性和挑战性。

(八) 每天都要加强攻守转换练习,练攻要带守,练守要带攻,解决好攻与守的关系。

(九) 重视特殊情况的战术配合,要让全队队员都明确,特殊情况下的战术配合经常是在比赛关键时刻使用的。

(十) 训练内容要精简,要提高训练效果,每次的训练内容不要超过2—3个,每个内容都要讲究练习效果。

第五节 正确处理攻防关系

篮球比赛是在人数相等的基础上进行的思想作风、心理意志、体能技战术等综合对抗的一个项目,是比赛双方在规定的时间内按照比赛的规则,通过进攻把球投入对方球篮,又通过防守阻止对方把球投入本方

球篮，最后双方以得分多少而决定胜负的比赛项目。因此，进攻与防守在篮球运动中相互对立，相互依存，不断地推动篮球运动向前发展，正确处理攻防关系，尤为重要。

一、提高进攻成功率

(一)技术是战术的基础，比赛靠技战术的运用去完成。没有全面、准确、实用、熟练的基本技术，就不会出现灵活的战略战术，所以教练员如果在训练中忽略技术动作的掌握和运用，即使有再多的战术套路也是无法完成和实现的。

(二)要根据世界篮球发展趋势和本队队员的特点，组织攻防战术。制定战术一定要符合现代篮球运动技战术发展趋势，充分发挥本队队员的特点，决对不能照搬和主观想象，更不能完全模仿别人跟着跑。所制定的打法要通过比赛的检验，看到成功面，找出问题面，不断改进和完善战术。

(三)要善于发现和利用队员的特点设计组织进攻战术，在比赛中充分发挥每名队员的潜力特长和积极性，争取进攻的成功率。要审时度势，扬长避短，出其不意，攻其不备。

(四)比赛只靠 5—6 名队员打球的打法，已经过时，要加强队内的竞争机制，树立每名队员都是参赛主力军的思想，大胆培养和启用新生力量，在球队形成大家为一人、一人为大家，人人争先恐后、充满活力、朝气蓬勃的局面。

(五)比赛会出现众多失误，主要是要处理好传接球的失误。失误的原因很多，情况复杂，必需在艰苦细致的训练中解决，如传球的时机、传球的动作、传球的角度、传球的意图、传球的落点、传球的假动作、接球人的位置、接球人的接球动作、接球和其它进攻技术的运用，都是为投篮准确性做准备的，如果投篮命中率很低，那么进攻的成功率就无从谈起。

(六)掌握和控制了比赛节奏也就是掌握了比赛的主动权，比赛节奏控制的好坏，可以说明球队的水平 and 实力。因此，平时训练中要重视队员掌握和控制节奏的训练，这样可以发挥本队最佳战术水平的攻防速度，从而确定本队在比赛中应该掌握的节奏。

(七)进攻的手段、进攻的战术，要多样化、系统化。打快还是打稳，打里还是打外，打左还是打右，打下压式还是外投式等，要尽量让对手摸不清本队的打法，在进攻中能变，给防守以防不胜防的威胁是进

攻的必要手段。

二、提高防守成功率

(一) 在球队中要树立防守制胜、防守为荣的观念。针对不同特点的球队和对手,采取不同策略的防守方法。如对实力均衡、内外都有威胁的队应采用盯人防守,对内线特强的队应采用联防,对靠一两名射手外投内抢的队应采用混合防守(1盯4联,2盯3联等),对比赛经验欠缺、讲究固定战术、依靠整体作战的队应采用全场和紧逼人盯人防守,从而达到“扬己之长,攻彼之短”、“以外为主,主动变化”的目的。

(二)“赢球靠防守,赢多赢少靠进攻”,这充分说明了防守在篮球比赛中的地位和重要性。防守能力的提高,首要问题是解决好个人防守,这是全队防守的基础;其次是进行防守战术训练,训练过程中要注重防守的集体性、攻击性、针对性、破坏性,告诉队员要积极防守,防守的成功概率大大高于进攻的投篮命中率,而且成功的防守还可以为本队获得更多的进攻次数。

(三) 无论球队参加哪一级比赛,首要任务之一就是研究和布置防守对策。对已经掌握情况的对手采取先发制人时,首先要采用的防守是将对手的习惯打法、主要得分手、得分的点设法给予抑制和破坏,使其比赛一开局对手就陷入难攻的困境。与不了解的对手比赛,可采用“火力侦察”,一般先采用半场人盯人,找其主攻点、主攻人、使其习惯打法暴露出来,然后通过暂停布置防守对策设法抑制住对手。

(四) 比赛中由攻转守时,防守队员的相互沟通非常重要:一是可以把进攻对手的意图及时告诉防守同伴,以便互相协同配合,达到破坏进攻配合的目的;二是可以提醒同伴不要重犯同样的错误;三是要相互提醒和呼喊,这样不仅可以鼓劲,激起全队斗志,又能给对手施加压力,动摇对手信心。

(五) 进攻遇到困难,比分暂时落后时,不要光在进攻中找问题,可以通过调整防守方法来改变比赛局面。当球队在阵地进攻中由于对手适应了本队的打法,造成了进攻成功率的下降,并且通过有效地防守连连快攻反击,比赛的节奏已被对手掌握时,教练员应果断变换防守策略,通过全场、半场的区域紧逼,扩大缩小的联防,综合多变的混合防守,打乱对手的进攻节奏,破坏其习惯打法,加强积极的防守以获得抢断球、篮板球发动反击,从而转变整个比赛局面。

(六) 防守要克服急于求成的情绪,减少犯规。聪明有效的防守是

识别对手的进攻动机，提前采取措施，先发制人。情绪急躁，犯规过多都不利比赛，这样既会杀伤自己，在比赛决战时刻不能有效发挥自我，又会给对手增加罚球机会。要注意克服的情况有：

- 1、对手持球突破，防守动手不动脚，造成阻挡。
- 2、对手持球，防守急于得球，用手捞、掏、打。
- 3、对手投篮，防守队员封盖发生身体接触。
- 4、由于对手动作的粗野，防守队员不冷静，急于报复，出现故意犯规。

这些防守的技术问题和思想教育问题，需要通过加强防守训练和思想教育才能解决。

第六节 临场指挥

篮球比赛是双方思想作风、体能、技术、战术、心理、意志、经验等因素的综合较量。特别是在两队实力相当，势均力敌的情况下，比赛的胜负很大程度上反映于教练员临场指挥的能力和水平。

一、知己知彼，百战不殆

赛前教练员的主要工作：

（一）全面了解本队队员对比赛所产生的赛前思想情况和心理状态，摸清比赛对手的基本情况及其首发阵容，包括身体、技术、战术、重点队员、替补力量。

（二）利用现代化手段对对手进行了解。如录像、常规技术统计、对手与其它队比赛的资料数据，走访其它了解对手的教练，亲临赛场，观看对手与其他队的比赛，亲临训练场，观察对手的训练、了解对方训练的方法。

（三）根据了解的情况，分析对手的特点和风格，建立模拟模型，为比赛正确决策做好赛前准备。

二、比赛方案的制定

（一）赛前方案内容：

确定本队比赛的指导思想以及攻守基本战术与打法、先发阵容、替补配备、每名队员上场的具体任务和采取的方法，根据对手可能出现的