



篮球训练

(教学训练参考)

武汉体育学院
钟添发 柯景礼 编

一九七六年六月

篮 球 训 练

(教学训练参考)



武汉体育学院

钟添发 柯景礼 编

一九七六年六月

毛主席语录

社会主义社会是一个相当长的历史阶段。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。要认识这种斗争的长期性和复杂性。要提高警惕。要进行社会主义教育。要正确理解和处理阶级矛盾和阶级斗争问题，正确区别和处理敌我矛盾和人民内部矛盾。不然的话，我们这样的社会主义国家，就会走向反面，就会变质，就会出现复辟。我们从现在起，必须年年讲，月月讲，天天讲，使我们对这个问题，有比较清醒的认识，有一条马克思列宁主义的路线。

发展体育运动，增强人民体质。

世上无难事，只要肯登攀。

目 录

一、篮球训练工作计划·····	1
二、篮球运动员的身体训练·····	17
三、基本功训练·····	41
四、运球技术训练·····	52
五、传球技术训练·····	57
六、投篮技术训练·····	62
七、突破技术训练·····	74
八、防守技术训练·····	81
九、中锋技术训练·····	89
十、篮板球技术训练·····	98
十一、快攻训练·····	103
十二、战术训练·····	120
十三、游戏·····	136
附：科技资料选编	
1.关于青少年篮球运动员训练问题·····	143
2.谈谈青少年篮球训练工作中几个问题·····	166
3.美国大学生联队(男)第一次训练课·····	181
4.美国大学生联队(男)第二次训练课·····	188
5.参观古巴国家男篮训练课·····	196

一 篮球训练工作计划

篮球训练工作是一个长时间的训练过程，也是一项比较复杂的工作，比如运动量的大小，新老运动员的训练，身体技术战术的训练，思想教育等等。要想把一个球队训练好，没有计划是很难实现的。训练计划的制定是对运动员进行思想教育，迅速提高技术水平，战术水平的重要保证。由于制定了训练计划，可使教练员、运动员明确各个时期、各个阶段的任务和要求，从而可以启发运动员的训练自觉性和积极性；可以使教练员有计划，有目的进行系统全面的训练。同时，制定训练计划，可以便于检查，总结我们的工作，不断改进和提高我们训练的质量和训练水平。制定训练计划对培养新手更为重要。因为他们正是长知识、长身体，世界观正在逐步形成的过程中，我们要有计划地，大批地培养年青的一代。

遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的教导。在制定计划时必须坚持体育为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合的方针。

“阶级斗争是纲，其余都是目”体育战线上的两条路线斗争是十分尖锐复杂的，“一个观点三个主义”在体育战线上反映还十分严重，篮球运动群众比较爱好，但水平还跟不上形势发展的要求。我们要坚持自力更生，艰苦奋斗，走自己的路，在快、准、灵上狠下功夫，这是我们制定训练计划的重要依据。

武汉体院运动系是为我国培养运动员的后备力量和专项教

教练员队伍而创办的。“学校一切工作都是为了转变学生的思想”。所以计划要把转变学生的思想放在首位，要从培养革命事业接班人出发。培养运动员和教练员要以阶级斗争为纲，进行思想转变工作，同时要从难从严从实战出发，进行大运动量训练，还要学习基本技术、基本知识和掌握基本训练方法。

成年队和青少年队的特点不同，要求也不一样。身体水平、技术水平不同，要求也不同，这里面牵涉到运动量和学习内容问题。比如青少年训练兴奋性强，善于模仿，好动好学，所以对青少年训练要注意抓基本功，注意全面训练。青少年身体正是发育快的时候，要以发展速度为主，力量为辅，要特别注意在艰苦条件下进行训练，冬天是锻炼身体、锻炼人的思想、作风、意志最好的时候，所以必须加强身体训练和基本功训练。

(一) 训练计划的制定方法

1. 远景训练计划(2—3年)：篮球运动要培养一个运动员，不是一、二年的事，也要3—5年，甚至更长一些时间，所以要有一个多年计划。长计划，短安排，只有这样，我们才能在训练中有一个努力的目标，避免比赛任务观点，往往有些队的教练，比赛任务来了，只考虑比赛，忽视了身体训练、基本功训练和对新手的培养，同时还可以避免训练的老一套，重复。今年是这样，明年也是这样，结果什么问题也解决不了，远景训练计划可以避免以上的弱点。

我们要树雄心、立壮志，三五年间赶上世界先进水平，必须认真的制定好多年训练计划。

2. 全年训练计划：

训练不是为了比赛，比赛不是为了争名次、夺锦标。这是制定全年训练计划首先要明确的一个问题。绝不能单纯围绕一年两次比赛制定训练计划。

在全年训练安排中、无论准备比赛和参加比赛都要把政治思想工作放在首位；把开门训练的任务列入一项重要课题；把劳动作为一门必修课程。

此外；根据准备比赛和参加比赛的任务、确定训练任务与内容。

全年计划可以根据准备比赛和参加比赛任务，确定训练任务。但必须坚持开门训练走与工农相结合的道路。

准备比赛的任务：以加强身体训练、加强基本功训练、加强基础战术训练为主。

参加比赛时期的任务，这一阶段的任务是提高基本技术的准确性。当然也不能忽视身体训练。

在参加一次比赛后，一般要进行总结，劳动，下连当兵，下基层表演和冬训。

冬训任务，应以大搞身体训练，大搞基本功训练，狠抓作风的锻炼和培养。

3. 个人训练计划：

根据运动员个人的优缺点，结合全队的具体任务与要求，如：核心队员的培养，投篮手、突破手的训练等。既要符合队的训练计划，也要根据队员本人的水平，不能过高、过急的要求，但必须要鼓足干劲，力争上游，要树雄心立壮志。

个人训练计划包括思想、身体、技术等方面内容。

(二) 计划的内容

1. 叙述制定计划的总精神。

2. 介绍、分析队的情况（思想准备、身体情况、技术情况、战术情况）。

3. 训练的指导思想。

4. 训练的任务与指标。

5. 政治思想工作。
6. 训练内容方法与要求。
7. 周期、时期的划分与内容安排的比重(包括比赛计划)。
8. 教练员的分工及训练的要求。
9. 训练进度。

附：训练计划范例。

(三)制定训练计划的要求

1. 政治挂帅，思想领先，要从路线、思想教育入手，反对单纯技术观点。

2. 坚持走群众路线，只有从群众中来，又回到群众中去，计划才能自觉地执行。

3. 要突出树立技术风格，这是个方向的问题，要狠下功夫。

4. 要明确训练的任务。

5. 要考虑到队员的特点和条件，安排好运动量。

6. 要处理好思想、身体、技术、战术四者之间的关系，政治是灵魂，身体是基础，技术是保证，战术是手段。

7. 要处理好训练与比赛的关系，比赛是训练的重要手段之一，在比赛中发现的问题，要在训练中去解决。

训练计划(三年计划、周计划、课时计划)

武汉体院运动系三年训练计划(摘要举例)

一、情况分析

(一)目前篮球运动的发展动态

“发展体育运动，增强人民体质”和“友谊第一，比赛第二”的方针是开展篮球运动的指导思想和根本方针，目前篮球乃是速度与高度的争夺，而技术的争夺又以速度的发展，技术的全面，准确性更为突出。在比赛中打得快、打得猛、打得活、投得准。

(二)队的一般情况

1. 政治思想方面

全队现有 13 人，大都是工农子弟出身，其中工人三人，团员三人（刚进校只有一人）红卫兵二人，大多数要求进步，已有六人写了入团申请书。

经过入学的教育，全队思想觉悟和路线斗争觉悟普遍提高。但问题仍很多，第一、“三大球要赶超世界先进水平是国家队、省队的事，与我无关，”没有雄心壮志。第二、“我技术差，基础不好，我不行。”言下之意就是不要太急了，训练要求不要太高、太严。因此在训练中就无法对自己要求严格。刻苦性、自觉性比较差。但是通过五项球类运动会的传达，特别是听了中央首长关心体育、重视体育的传达，大家都表示，“要克服一切困难，为三、五年赶超世界水平而努力奋斗！”

2. 身体方面

狠抓了速度、弹跳、素质有明显的提高，比如：100 米原先最快 14"6。最慢 18"多，现在(三个月后)100 米最快 12"8，最慢 16"6。又如弹跳(助跑跳)原先最好是 77 公分(3.08 米)最低是 46 公分(2.80 米)现在(三个月后测验)，最好是 82 公分，摸得最高 3.21 米，最低是 63 公分。

身体水平还算一般，仍需作很大努力，尤其是弹跳。速度和耐力，还比较差，灵活性尚差。

3. 技术方面

重视了抓基本功，尤其是注意抓了脚步动作和手上功夫两个环节的训练，技术水平比刚进校时，有很大的进步，快攻意识加强了，投篮命中率提高了，目前每场比赛快攻发动能保证在 20—30 次之间，投篮命中率大约 40—50%，褚翔、贾涛等刚来校命中率只有 30—40%，现在可达 60%。

问题：

(1)动作不规格，有错误，不符合实战要求。

(2)技术掌握不全面，不熟练，尤其是弱手差。

(3)防守差，抢篮板和堵截意识不强。

(4)处理球和判断球能力不好，失误多，尤其是快攻不成，不能组织起来打。

(三)今后的发展方向和指标

“学校一切工作都是为了转变学生的思想”。首先我们必须加强对学生的思想政治教育，把转变学生思想放在一切工作的首位，充分发挥团组织的战斗作用，狠抓队的思想、组织建设和作风的培养。努力学习马列、毛主席著作，坚持以阶级斗争为纲，不断提高路线斗争觉悟，明确为革命打球，树立身在球场，放眼世界的雄心壮志。其次，我们必须加强全面身体训练。特别是加强专项速度的训练，提高弹跳力和脚步动作的灵活性。第三，技、战术要贯彻“三从”（从难、从严、从实战出发）“三抓”（抓基本功、抓大运动量、抓快、准、灵独特技术风格的形成）。技术训练要围绕快和准，以投篮为中心，以运球为基础，注意发展特长——快攻、紧逼、中投、突破。边训练、边比赛、边总结，逐步形成勇猛、顽强、积极、主动、快速、准确的风格。

具体指标：

一年后达武汉甲级队前二名水平。

二年后争取代表湖北参加全国青少年篮球赛。

三年后为国家、省输送2—3人。

几个具体指标：

速度：全队突破13"大关。

弹跳：全队突破80公分大关。第一年全队摸篮圈（现在只有二人）；第二年二人可扣篮；第三年有一半人可扣篮。

耐力：大强度训练后还能参加比赛，在比赛后可跑5000—6000米。

快攻：发动25—30次，成功率60%（第一年20次，40%，第二年25次，45%）。

失误：每场球在15次以下。

投篮：比赛时总的命中率55%，罚球80%。

二、训练的内容与具体要求

1. 身体训练

(1)力量：通过负重，实心球以及器械增强腿部、腰部、臂部、腕、指力量。

要求：注意发展爆发性的力量，负重要突破100公斤。

(2)速度：通过田径的20米、30米、50米变速跑、100米、200米、400米、1600米接力跑、斜坡跑、以及跑的专门性练习，提高一般性的速度，结合各种起动，14米×4、来回折跑、运球、传球推进、快攻练习，提高专项速度。

(3)弹跳：通过连续跳、助跑跳、跳沙坑、跳绳、跳跃比赛、负重下蹲、多级跳、单足跳400米、跳看台、并结合抢篮板球、盖帽、和扣篮等发展弹跳力。

(4)耐力：绕学院跑，越野跑、3000米—10000米长跑、爬山、以及往返多次运球、传球推进、400米定时重复跑发展耐力和速度耐力。

2. 基本功训练

(1)脚步动作——原地，行进间各种移动练习，持球做各种转身跨步练习和结合防守的抢、堵、打、断等练习，提高脚步动作的灵活性。可根据脚步的特点，编成几组专门练习，反复多练。

(2)手上功夫——通过轻力量的哑铃练习，练实心球、要

球、低运球、以及各种有球练习，把运球作为提高手腕、手指的灵活性的一个重要手段。特别是重视弱手的训练。

3. 基本技术训练

投篮：原地中远投篮，中近距离投篮（移动和策应投篮）、各种行进间的投篮、中锋的投篮、和配合投篮。

要求：在训练中要注意抓投篮的关键，第一，抓手法、抓起跳后的空中平衡、抓力量的运用；第二，投篮训练必须贯彻始终做到狠、勤、多、实用。第三，要考虑点和距离以及和其他技术的结合。重点提高策应投篮、切分投篮技术。

传球：原地和行进间各种传球、通过防守传球、带有配合性的传球，特别注意发展点拨传球等技术。

要求：在传球训练中要求逐步做到动作小，速度快、落点准、变化多。要传球后做到多移动。

运球：加强弱手运球训练，提高快速运球上篮，运球过人（一打一的能力）运球急停、急起等技术，通过运球，重点解决个人控制球的能力和发展快速运球突破技术。

突破：原地和行进间的突破、强行突破、空切、切分等技术。

要求：重点解决一个起动的速度、和突破后的加速度、加强空切的训练、提高空切能力（包括意识）和打法。

个人防守：选位、防守对手、抢、打断、包括抢篮板球。

要求：盯得紧、堵得快、抢得狠、打断准、并提高一防二的能力。

技术训练要注意技术之间的结合，要解决投切、切传、投传等技术的结合。

4. 战术训练

(1) 快攻。

1) 快攻的发动与接应，推进与结束。

2) 防守快攻，封第一传，快速退守意识，以少防多。

要求：重点解决抢篮板球后中场接应第一传，反击的意识，反击的速度和技术。做到“五快”起动快、传球快、跟进快、运球突破快，“二准”传球准、投篮准。

(2) 基础战术——掩护、策应、传切。

通过基础训练，提高战术意识，逐步掌握几套固定打法，如攻盯人，攻联防，攻紧逼。

要求：配合人数少，时间快，变化多。快攻不成组织起来打。

(3) 人盯人防守和紧逼盯人。

要求：在提高个人防守能力的基础上，掌握二三人防守配合，如穿过、交换、关门、夹击、补漏、保护等，重点解决“夹击”配合。

(4) 联防配合和混合防守。

要求：移动快，配合密切，重点解决防底线，防空切，防中投。

三、训练的周期划分、以及内容安排的比重。

1. 每年作一个周期，分冬训阶段、比赛阶段、(包括下基层)夏训阶段安排训练。

2. 训练内容安排比重

第一年，身体训练 50%，技术训练 45%，战术训练 5%。

第二年，身体训练 35%，技术训练 45%，战术训练 20%。

第三年，身体训练 35%，技术训练 40%，战术训练 25%。

3. 比赛计划(略)

要求：每年比赛次数达 100 次。

四、教练员的分工配合

柯景礼重点抓身体训练和内线组训练。

钟添发负责队的政治思想和训练工作，并兼管外线组的训

练。教练员每周研究一次训练工作，遇到特殊情况随时研究。

五、训练工作具体安排

1. 分组(内线组和外线组)略

2. 训练要求

内线组：加强力量、弹跳、脚步灵活性的训练，提高中近距离的投篮命中率和抢篮板球后快攻的意识和技术，同时还要提高个人防守能力。

外线组：加强速度、速度耐力、脚步、手上功夫的训练，特别是行进间的快速动作训练，提高中远距离、定位和移动跳投的命中率，提高空切、抢断的能力。

3. 个人要求(略)

六、武汉体院运动系男篮三年身体、技术指标附后 周计划范例

(一九七三年十二月十八日—十二月二十四日)

上周进行了一次冬训检查，查思想、查作风、查任务的完成。一个半月来，由于明确了冬训的任务和意义，同学们自觉要求加大运动量，自找苦头吃，在大运动量训练中，发扬了“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，练思想、练作风、练身体、练技术，收到了一些成效。

第一，自觉刻苦训练的风气逐步形成。(1)同学们积极地利用业余时间进行练习。(2)由怕极限练习到主动要求极限练习。(3)没有教练的情况下，能认真的积极地完成布置作业的任务。

第二，运动量逐步加大逐步适应。(1)断球从原先一次断30个，增加到150个，快攻推进由一两个来回到50个来回。(2)从二到三小时的训练增加到四到五小时(一次训练课)。(3)力量练习由1、2千公斤负担量增加到一万多公斤负担量。

第三，狠抓基本功训练，围绕快准，苦练投篮、突破、防守的基本功，其中二组同志进步的比较快。如：张远发从不会打球现在能上场参加比赛，陈伟的投篮是全队最准的。

存在问题：

第一，意志不够顽强，比赛往往是上半场好一些，下半场就差。

第二，比赛多，冬训计划不能很好完成。

第三，业余指标有些项目完成不好，如腰腹练习完成不够好。

第四，训练不严，从苦方面要求多，但对每个队员的特点过细的进行训练不够。

本周训练任务：

1. 加强意志锻炼，提高个人防守技术。
2. 发展速度耐力和力量。
3. 加强突破、投篮技术训练，提高一打一能力。
4. 加强快攻训练，重点提高比赛的速度耐力。

要求：

1. 在大强度训练下要尽全力。
2. 从实战出发，苦练基本功，提高速度耐力。

手段：

1. 组织一次爬山活动。
2. 坚持在大强度训练后练投篮，每次课保证投中不少于400个篮。
3. 区别对待，发展特长。
4. 安排1—2次在大强度训练后打2个40分钟的比赛，和训练完后跑400米定时的重复跑。
5. 一般训练与专项训练结合。

个别要求：(略)

时间安排：(略)

课时计划范例

时间：上午8点半—12点

地点：室内土场

任务：

1. 加强意志的锻炼，培养吃大苦、耐大劳的精神。
2. 加强基本功训练，提高移动中接球跳投命中率。
3. 加强中锋投篮训练，提高内线一打一能力。
4. 加强快攻训练，提高强行突破上篮技术。

要求：从比赛中提炼出来的东西，要反复多练，更重要的是想一想。这个动作这次练习，是否尽全力，是否从实战出发。

学习主席语录二段“中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来，赶上和超过世界先进水平。”“世界上怕就怕‘认真’两字，共产党就最讲‘认真’。”联系学员的思想进行思想教育。

一、准备活动

运球突破过人 30'

方法：全场对立柱做四种运球技术练习，1)虚幌过人，2)

改变方向过人，

3)运球后转身过人，4)背后运球过人(见图1)。

要求：1)每个练习各做20次，2)快(起动要有加速度)狠

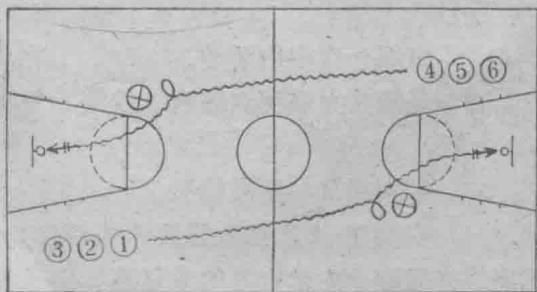


图 1

(侧身压肩切入) 准 (投篮最少投中 60 个)。

二、全场运球突破练习

方法：从端线开始，一防一进行练习，每组做 20 次。

要求：1) 进攻积极主动，大胆运用各种技术，要主动挤靠对手，加速切入。2) 防守盯得紧，抢得狠，追得快。

三、投篮训练

1. 扣篮

方法：用小皮球或排球扣 3 米左右的篮，每人扣 20 次。

要求：起跳有力、手臂伸直、用手腕力扣球。

2. 底线交叉移动接球跳投练习 (分外线组与中锋组投篮训练)。

方法：四人一组，底线移动接球投篮，每人投中 20 个 × 5 (见图 2)。

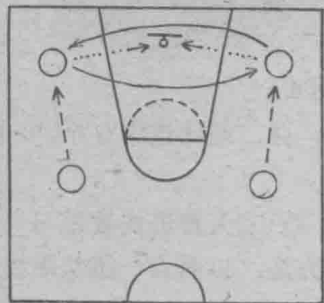


图 2

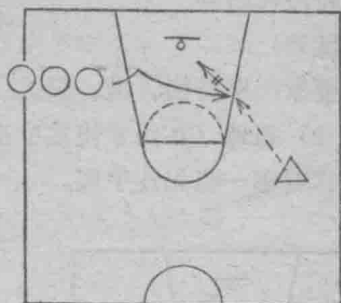


图 3

要求：移动快，接球要对篮，起跳要突然有力其中 7 号，6 号两人投中 50 个球一组 × 3

3. 中锋投篮训练 (见图 3)

主要练习脚步动作和一打一。

溜底线后练三种技术的投篮，1) 快投，2) 转身后仰投，3)