

篮球运动 新概念



862



篮 球 运 动 新 概 念

(加) 维克·普鲁登(原著)

王贺立、王贺彤 翻 译

叶国雄 审 校

责任编辑：于辉燕

审 校：叶国雄

封面设计：王金灿

全球运动新概念

原著：（加）维克·普鲁登 翻译：王贺立、王贺彤

印刷：武昌造船厂印刷厂

印张：3 $\frac{1}{2}$

开本：32开

字数7.9万

印数：1—1500

1990年10月第一次印刷

1990鄂图内字第77号 工本费：2.00元

前 言

当我年青的时候，篮球就以它的简捷快速而深深地吸引着我。我可以跑、跳、运球和投篮；我既可以与队友们一起打，也可以一对一地打或者一个人练。我喜欢由进攻到防守的不断变化而带来的高潮起伏。作为一名教练，我试图牢记篮球这点突出的趣味性，努力使之打法简捷，并使每个队员从中获得乐趣。作为教练我成功的主要原因在于我使打法简练并使每一个队员适应之。通过试验和失败（无数次的失败），过于复杂的打法只能使本方球队陷于混乱的境地。我则尽量让打法简单化，使我的队易于掌握它们。多年的经验表明我有了一套十分简捷直接的打法系统。我发现我们教过的队员都能够按要求快速理解和应用我们的战术系统。不教复杂的战术系统，我只需要教队员们篮球的实质，教他们我数十年来积累起来的经验和知识。最后，我开始将战术系统作为篮球概念和基本原则教我的队员。因此，我的队员能够更加全面地理解篮球运动的实质，他们也更易于学会较为复杂的战术系统，他们打得更自然，从中能够获取更大的乐趣。

区分优秀运动员和好的运动员以及平庸运动员的标志是打法自然、技术全面和有效发挥。那些缺乏才气但具备理解力和“场上意识”强的队员往往比那些颇具才华但场上意识差的队员发挥出色。区分场上意识好坏的方法很简单，场上意识强的队员知道他们该做什么，对比赛中出现的情况能够预见，场上打得得心应手。如果所有的队员场上意识不错，你

就可以挖掘一下你队的潜力。而维克·普鲁登的《篮球运动新概念》一书则可以帮助你的队增强场上意识,帮助你当好教练。维克是加拿大倍受尊敬和十分成功的教练员之一。本书通俗易懂,是维克多年来对篮球所形成的新概念和新原则的总结。你是否对你的队员为什么不能够掌握你反复教过他们的战术打法产生过疑问?看了我极力推荐的此书,你就会明白你的队有很强的能力,但发挥却不够。本书能够帮助你教授队员和使问题简单化。总之,篮球不是一项复杂的运动。这项运动不论是教还是打都应该十分有趣。

加拿大国家男子篮球队

总教练: 杰克·唐纳尤

自序

篮球适合于每一个人。所有年龄的人都可以参加这项运动。篮球是一种给人以满足的消遣活动，同时也是一项增加体质，提高人们竞争能力的极好运动。因此，篮球是一个灵活多变的体育项目。

篮球还具有它的多面性。由于篮球规则限制了身体方面的过多接触和带球行进的方式，使得篮球即是一项技术和技巧性很高的运动，也是一种对抗性和进取性很强的体育项目。我们大学的教工队，大多由中年的队员组成。他们体力不佳，肌肉僵化，但常常能够战胜那些精力无限、年青体壮的大学队队员。篮球常被认为是一项集体项目，但它也可以一对一地打，甚至可以一个人玩——人们需要的只是一个球，一个篮框和一些想象力。我现在仍然对进球感到兴奋不已。尤其是在关键的时候进球，像最后一秒钟的进球或罚球得分。

篮球富有挑战性。对我来说，首先作为队员其次才作为教练。篮球的本质一直是打得尽善尽美。一旦你自己意识到你打得十分精彩，你会感到无比的满足、欢乐和兴奋。最终的目的是即要打得好同时也要打赢。

何谓打得精彩？篮球的打法需要有一个一般能够接受的概念。那些影响篮球打法的人，那些希望打得好的人，以及那些热心的观众需要这样一种共同的概念。因此，本书是关于“如何打篮球”的。然而本书的目的不是提供篮球打法的具体步骤，它不讨论进攻模式，防守模式或者战术模式。我

写本书的目的在于提供一套建立于普通概念之上的战术系统设计。我也想与大家共同探讨我对整体系统设计的通用想法，其中包括进攻、防守以及各种战术技巧。这些想法即可以用来断定某个系统的设计质量，又可以作为队员临场发挥好坏的标准。

本书主要是为教练员们而写。我相信书中的内容不但会对那些初次执教的人们有用，而且对于那些颇富经验，并仍然致力于改进自己教术的人们有所裨益。本书还是那些运动员、家长们以及那些对篮球运动发生兴趣的人们的良师益友。

目 次

前 言

自 序

第一章：战术系统的必要性	(1)
教练的困境.....	(1)
难题的解决.....	(2)
新概念系统的实质.....	(3)
新概念系统的组成.....	(3)
新概念系统与运动员的发展.....	(5)
新概念系统的灵活性.....	(5)
第二章：新概念系统的结构	(6)
结构的通用因素.....	(6)
场地分布.....	(6)
进攻与防守套路.....	(9)
进攻套路.....	(12)
防守套路.....	(14)
暗示.....	(16)
第三章：新概念系统的原则	(18)
运动员行为与动作指南.....	(18)
通用打法原则.....	(19)
进攻原则.....	(26)
防守原则.....	(34)
第四章：进攻战术的概念与方法	(38)
突破防线.....	(38)

使运动员能够自由地进攻·····	(39)
使有球和无球队员一样自由发挥·····	(39)
地鼠式打法·····	(41)
熟悉进攻打法系统·····	(42)
了解打法原则·····	(50)
第五章：防守战术的概念与方法 ·····	(58)
明确防守的重要性·····	(58)
打好防守所需的素质·····	(59)
现象和实质·····	(60)
保持防守平衡·····	(60)
选择防线与防守套路·····	(65)
改变防守压力的暗示·····	(69)
选择打法的暗示·····	(72)
位置和行为改变的暗示·····	(73)
第六章：帮助运动员掌握篮球新概念 ·····	(75)
教练员的职责·····	(75)
对成功的评价·····	(81)
作者简介 ·····	(83)

第一章 战术系统的必要性

教练的困境

篮球是一项体力运动同时也是一种心理运动。心理方面，篮球要求队员们做出抉择。比赛中，队员们必须在众多的选择中作出最适合的行动选择并完成之。这个心理过程像考试中的多项选择题：数个答案中有不正确的，也有最合适的。例如：队员在投篮距离内得球以后面临着三种基本选择——投篮，传球或运球。面对数个选择——根据自己投篮、传球和运球的能力——他们必需做出最佳决定。这种选择过程在激烈的比赛中，特别是在对手紧密防守的情况下并非易事。队员在作出选择以后，他们必需身体力行。因此，篮球也是一项体力运动。

在我初次执教的时候，我为队员们做了大部分这样的选择。他们只是执行我的指令。我决定哪些队员在弧线投篮和在哪个位置投球。我只允许某些队员在场上运球，而另外一些队员或打篮下，或只能上篮和抢篮板。对一些人来说，这种方法很合意，因为他们无需动脑子，他们只是简单地执行命令。他们可以将自己具有创造性的想法束之高阁。而对于那些善于发现新机会的队员来说，比如遇到一次教练预先设计之外的机会，他们会感到无所适从。

我从来没有因为为我的队员们单纯设计打法而感到高兴过。因为这将剥夺队员们练习、试验和发挥他们聪明才智的机会。结果不论赢输，我感到愈来愈烦恼。我深深地陷入了我

选择教练生涯的原因与我采取的教授方法间的矛盾之中。一方面，我当教练是因为篮球运动是一项自发性强，具有想像力和创造力的竞技项目。另一方面，根据我的打法限制了队员们自由发挥的机会。当比赛进行时，我就分析场上形势，然后告诉队员如何打法。例如，队方采用某个特殊防守方式，我就告诉我的队员如何突破他们，这样不断地指导我的队员的思想和行动，使他们养成了对我的依赖性。结果不是放手让队员们去打球，而是使他们产生了很强的依靠心理。

我必须设法摆脱这种困境，因为对我来说它已变得像赢球一样的重要了，以后的几年对我和我的男女队员们来说确实是很艰难的。我们在经历一个巨大的变迁，因为我在寻求一种队员们能够身心具用的篮球打法。

难题的解决

虽然我希望我的队员能够面对对手自由处置，但我同时也要求他们打有章法。每一个队员要充分抓住机会得球、得分，他们必须打得富有自发性、想像力和创造性。然而就整个队来说，要想行之有效则必须行动具有整体性和统一性。假如每个队员的行动想要在全场保持一致，他们就必须按照能够互相理解的、达成默契的篮球打法投入比赛。

多年来，我试图寻找一套打法，能够充分地使以上两个明显的“放”“收”矛盾得以协调。我最终发现“篮球运动新概念”不但能够使队员们在比赛中最大限度地自由发挥，而且能够帮助他们注意整体性和纪律性。

新概念系统的实质

基于新概念的战术系统包含有许多新思想。思想是可以交流的，所以队里的每一个人都可以直接和平等地了解之。这些思想——不是某个教练的个人感觉——可以指导队员们的场上行动。篮球竞赛规则也作为新思想的组成部分，总是对队员们的行动起着指导作用。例如，有关带球队员的步法规则就决定着队员如何运球前进。队员们学了这个规则以后，他们就无需教练告诉他们如何带球前进了。

新概念系统不强调学会教练设计的打法套路或者严格按照教练的意图比赛。相反，该系统集中在学会“应该如何打”的观念上和根据自己的感觉打球。因此，当比赛展开以后，队员们可以自由地做出决定。只要他们的行动与系统观念保持一致和不超出自己的个人能力范围。例如，由于传球比运球传进得快，因此“先传后运”在我的系统中是一个基本原则。当然，假如队员只抢到防守篮板并且通往自己球篮的通道无人防守时，他或她可以运过全场争取得分——只要他在运球之前先看看是否能传，并且自己是一位运球高手。

这种打法丝毫不会减低教练员决定整场比赛的战略和场上调整战术的责任。然而比赛一开始，队员们必须自己做出决定，如果他们想要打得富有自发性、想像力和创造性的话。

新概念系统的组成

本系统包括两大类思想：（一）关于系统结构的思想。

这些思想构成了队员们行为和动作的整体框架；（b）关于队员在这种结构中如何行动的思想。

（a）系统结构

新概念系统的结构是一种队员们在比赛中实行的所有可能的行为与动作的抽象模式。这种模式包括运动区域，进攻、防守形式以及场上暗示等。

篮球场地可以划分成若干个部分，用来决定队员们的场上位置。比赛中无论何时，队员们必须明白自己应该处的位置。

进攻与防守形式是指在地上某一部分或者全场之中组织队员行为与动作的方式和方法。比赛之中的每一阶段，这些形式都决定着队员们的相互位置和场上的位置，同时也决定着他们必须执行的任务。例如，所有队员必须知道当队友得到防守篮板以后自己应处的位置和应该做的事。每个进攻与防守形式我们称之为套路。

系统结构中不可分割的一部分是相互理解和达成默契的一系列场上暗示。暗示即是做出最合适的动作和执行任务的信号。这些动作和任务包括所有可能发生的情况。例如，在准备传球的时候，要球队员即提供一个他要变向切入的暗示。

（b）系统原则

在系统结构中运动员应该如何行为与动作的思想我们称之为系统原则。这些原则是决定队员既有自由发挥又有章有法的措施。运动员可以自由地决定（a）在某个具体进攻或防守套路中他们自己的位置和行动模式；（b）选择将执行的任务，只要是他们所有的行为与动作与这些原则相一致。例如，在我的系统中，队员们只有在有队友位于抢进攻篮板

位置时才允许在弧线处投球。

新概念系统与运动员的发展

我同时发现，采用本系统也有助于年青队员们的发展和成长。如果教练员们对篮球打法有相互理解的概念，那么年青队员从他们启蒙教练那里获得的经验和知识对他们进入更高一级的训练会有帮助。由于大多数运动员在不同的时期有不同的教练，帮助运动员深入理解篮球这项运动并适应各种各样的进攻与防守的新概念系统将有利于他们的发展。例如，系统原则的第一原则是所有新手都要养成一得球就要看自己的球篮，寻找可传球的队友这样一个习惯。

新概念系统的灵活性

基于共同思想模式的不同的概念系统不能是雷同的，每个系统设计要反映出设计者的独特的创造才能。虽然出于不同教练的系统会有所不同，但它们必须是有一个基本的共同点，即有利于所有的队员。因此，无论年龄，不论高度，不论运动素质或技艺，我们必须教他们通用的思想和观念。例如，左右手运球都要十分熟练的观念既适合于刚摸球的九岁的小队员也一样适用于全国篮球协会的主力

第二章 新概念系统的结构

结构的通用因素

有关具体的进攻，防守以及基本篮球技巧的知识许多有名望的教练已经写了很多书。按照我的观点，成功的教练们所设计的所有打法系统，在结构上有很多共同的因素，这些共同因素成了所有系统设计的建筑材料。对这些“建筑材料”的了解是进行系统设计的起点。这些共同因素是场地位置，进攻与防守套路以及场上暗示等。

场地分布

将场地加以划分是为了教练们能够准确地规定队员们的场上位置。比赛之中无论何时，队员们必须知道自己在场上

LEGEND FOR ALL FIGURES		图例
	LOCATION OF BALL	球的位置
	PASS	传球
	DRIBBLE	运球
	CUT	切入
	OFFENSIVE PLAYER	进攻队员
	DEFENSIVE PLAYER	防守队员
	DIRECTION OF BALL	篮球运动方向
	TURNOVER	攻防改换

的具体位置。球场边线与两篮是组成赛场的基本要素（参见图2—1）。为了满足进攻与防守的需要，全场进一步划分为进攻场地与防守场地。

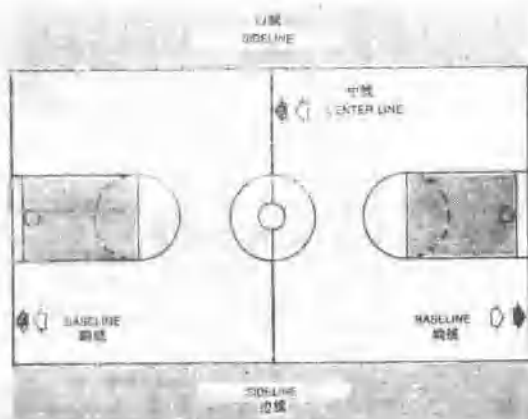


图2—1 篮球场地

进攻场地

进攻场地分为明确四个部分：即后场、前场、中场和全场。如图2—2所示，后场指从本方球篮的底线到中线包括两边线在内的整个区域。

前场是指从进攻球篮下的底线到离它大约28英尺的一条平行线包括两边线在内的区域。

中场介于后场与前场之间。后场、中场与前场构成了全场。

如图2—3所示，全场沿横向又可划分成两种形式。首先，面向自己球篮以横轴为中线可分为左半区与右半区。其次，全场又可分成三条相等宽度的通道——中路和两个边路。

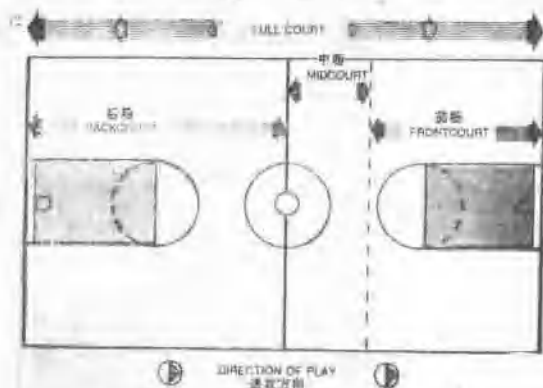


图 2—2 进攻后场、中场和前场

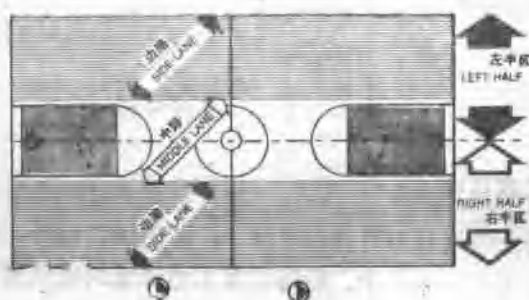


图 2—3 进攻场地划分

防守场地

防守场地划分为五个部分。每个部分都在某个线的后面。这条线则标志着防守队采取何种防守的位置。(见图 2—4)。我们将这条线称作区域。