

[美] 美国运动教育计划(项目组) 著

青少年篮球 教与练

虞重干 张军献 译



人民体育出版社

青少年篮球教与练

美国运动教育计划 (项目组) 著

虞重干 张军献 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年篮球教与练 / 美国运动教育计划(项目组)著;
虞重干, 张军献译. —北京: 人民体育出版社, 2007
ISBN 978-7-5009-3295-6

I. 青… II. ①美… ②虞… ③张… III. 篮球运动-
运动训练 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 157299 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 6印张 143千字
2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3295-6

定价: 13.00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)

欢迎加入教练员行列

在体育运动中，作为青少年的教练员是非常令人激动的，但也决非易事。有些教练员就被要帮助青少年度过他们早期的运动经历所承担的责任和义务压倒了。其实，这并不使人惊讶，因为执教青少年并非仅仅意味着把球带到了球场，而任凭孩子们自己玩耍。教青少年打篮球还意味着帮助孩子们在生理和心理两方面做好准备，使他们能高效、公平、安全地参与体育运动和比赛，同时也帮助他们形成积极的角色模式。

本书将帮助你迎接执教青少年队的各种挑战，同时与你一起分享执教青少年队的各种收获。在此，你将学会如何履行一名教练员的职责，如何沟通，如何提供一个安全的体育环境，如何寓教于乐地使青少年掌握篮球技战术。同时，你还会学到一些执教比赛的策略。为了提高训练的有效性，本书在正文和附录中收录了30多个训练方法；我们还提供了课堂训练计划和阶段训练计划安排的样本，这些都有助于你在整个训练阶段更好地执教。

本书是美国运动教育计划执教青少年篮球课程的教材，如果你想获得本课程以及更多美国运动教育计划其他课程和资源的信息，可以通过以下地址与我们联系：

ASEP

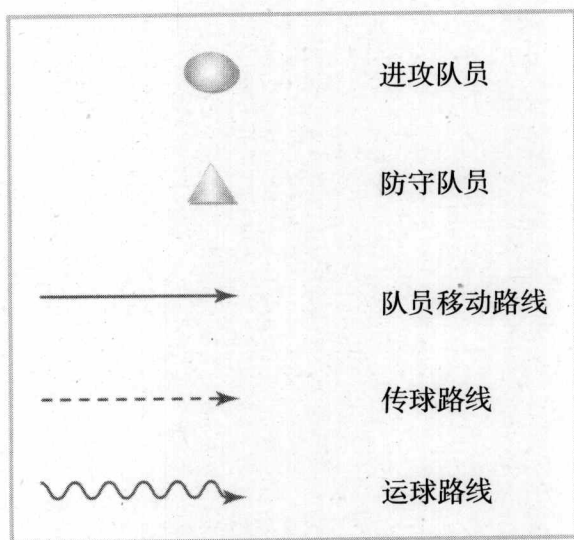
P.O.Box5076

Champaign, IL 61825-5076

800-747-5698

www.ASEP.com

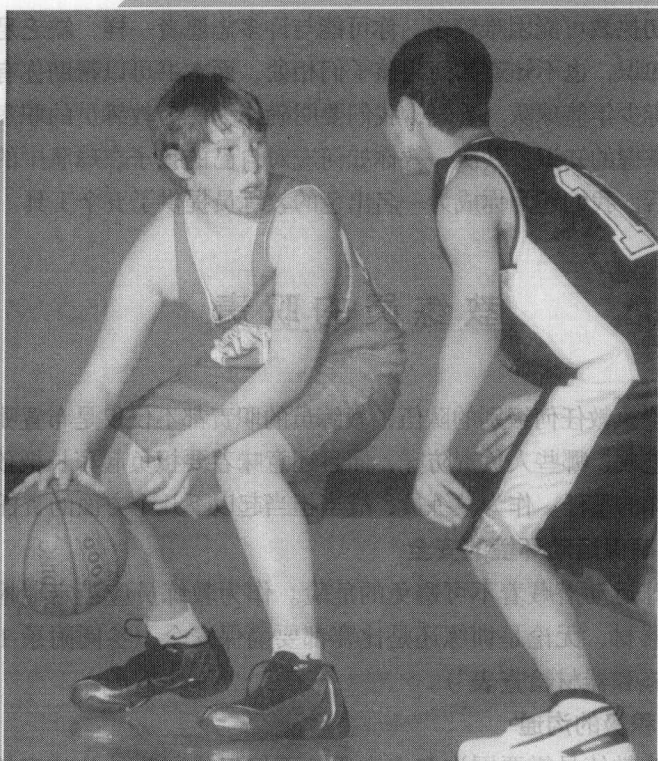
图 例



目 录

第一章 初做教练员	(1)
第二章 做一名善于沟通的教练员	(11)
第三章 了解规则和场地器材	(23)
第四章 确保运动员安全	(37)
第五章 快乐有效地练习	(55)
第六章 技术教学	(61)
第七章 进攻教学	(77)
第八章 防守教学	(117)
第九章 比赛期间的教练工作	(135)
第十章 阶段和课堂训练计划	(151)
附录 1 有关清单和表格	(161)
附录 2 17 种比赛性练习	(168)
关于美国运动教育计划	(178)

第一章



初做教练员

你可能同大多数青少年队的教练员一样，你也是从热情的家长、体育爱好者或者社区志愿者中被选拔出来，充当一名青少年篮球教练员的。与那些新手或者由退伍兵担任的教练员类似，你可能没有接受过作为教练员的正规培训，但一听到当地招募教练

2 青少年篮球教与练

员的信息，就情不自禁地应承下来，因为你喜欢孩子、喜欢篮球，也可能是因为你希望参与到有意义的社区活动中来，为社区贡献自己的力量。

最初执教可能困难较多。你可能与许多志愿者一样，缺乏足够的篮球知识，也不知道如何与孩子们相处，而本书可以帮助你有效地执教青少年篮球队。首先，我们要明确作为一名教练员的职责以及应当掌握的知识。其次，教你如何应对自己的孩子在球队中的情况。最后，我们还为你成为一名出色的教练员提供了五个工具。

教练员的职责

无论执教任何级别的队伍，教练员的职责都不仅仅是布置哪些人负责进攻、哪些人负责防守，而且还意味着要担负起家长把孩子托付给你的重任。作为教练员，应当担当起以下几个方面的责任：

1. 确保运动环境的安全

篮球运动潜藏着不可避免的危险。作为教练员应当定期检查场地和器材，无论是训练还是比赛都要确保安全（参阅附录1中的“设施和器材检查表”）。

2. 积极的沟通

作为教练员需要同许多人沟通。不仅仅是同队员及其家长沟通，还要同其他教练员、裁判员、管理人员等许多人沟通。积极有效的沟通可以显示出你对队员发自内心的赏识。

3. 传授篮球基本技术

向青少年教授篮球基本技术时，要时刻想到篮球运动不过是一种游戏，因此要确保他们从中获得乐趣。我们要求教练员帮助所有的队员以愉快的心情发挥出自己的最大潜能。在第五章将为你提供—个以比赛入门的方式教孩子们打篮球的方法（具体内容

见第五章)。此外,为了帮助队员提高技术,你作为教练员需要对进攻和防守技术有足够的了解,在第七和第八章我们将帮助你深入了解篮球运动的技战术。

4. 传授篮球规则

作为教练员,你还要向孩子们介绍篮球运动竞赛规则,而且需要通过个别教学的方式让他们掌握这些规则。(具体内容见第三章)。许多规则的传授可以在训练中同时进行,包括进攻的规则(如两次运球、走步、三秒、回场违例、罚球违例)和防守的规则(如犯规以及紧逼防守迫使对方五秒违例)。训练过程中只要有机会,就应当带领队员重温这些规则。

5. 比赛指导

作为教练员,你还应当负责比赛时安排哪些人上场、哪些人作为替补队员,同时与裁判员、对方教练员和运动员保持恰当的关系,以及在比赛中作出强有力的战术安排(比赛过程中如何指导的具体内容可以参阅第九章)。要牢记比赛的目的是不惜任何代价获胜,而是指导队员奋力拼搏、尽情发挥、提高技术,在规则允许的范围内夺取胜利。

6. 增进队员的健康,帮助他们养成终身运动的观念

我们希望你保持和增进队员的身体健康,使他们能安全地打球,并体验篮球运动的乐趣。你要帮助队员学会如何增进健康,理解保持身体健康的价值,同时培养他们对训练的兴趣。因此,我们不希望你以让队员做俯卧撑或围着操场跑多少圈的方式惩罚他们,而是希望你通过快乐的方式增强孩子们的体质,以参与篮球运动的乐趣吸引他们在终身参与中确保一生的健康。

7. 培养青少年的品格

品格培养包括认真学习、充满爱心、诚实、有礼貌、勇于承担责任等。这些品格养成的重要性丝毫不比教会青少年如何投篮

执教贴士

为自己设定一个目标,即每次训练过程中至少给每个队员两次肯定的评价。

的重要性低。我们要求教练员通过言传身教和每时每刻的积极强化将这些美德传授给青少年。例如，在教他们打好联防时，要向他们强调明确任务的重要性，与队友配合，按照规则行事，尊重对手，使他们了解自己在取得每次胜利中发挥的作用——尽管他们可能没有意识到这种作用。

以上就是作为一名教练员的职责。要牢记，每个队员都是一个个体，都与众不同。你应当为他们提供一个有益的环境，使每个队员都能没有顾虑地快乐地参与比赛，享受篮球运动的体验。

执教自己的孩子

当你的孩子也在自己执教的队伍中时，执教过程可能会出现一些复杂的局面。许多人既是孩子的教练员又是父母。如果你也碰到这种情况，要注意这两种角色应当区分清楚，不能混淆。作为父母，你应当担当起对孩子的责任；但作为教练员，你同时要向组织负责，向所有队员及其父母负责。也正是由于这些附加责任的存在，你在篮球场上跟在家里的行为就要有所区别，而此时孩子可能不理解父母为什么会有这样的变化。

执教贴士

当你的孩子也在自己执教的队伍中时，需要遵循的一个原则是不要在家中挑起篮球话题，除非是孩子最先谈起。

例如，想象一个在家中是父母关注焦点的男孩子，在运动场上却丝毫没有受到作为教练员父亲的关注。还可以设想，一个在家中可能很少受到母亲评价的女孩子，在运动场上却时常受到教练员对自己技术的肯定，而教练员恰巧是自己的母亲。因此，需要向自己的孩子解释你的新责任，以及在执教过程中，这些责任将对你们关系产生的影响。以下措施可以消除执教自己孩子时出现的各种问题：

- 征求孩子的意见是否同意你执教他们所在的球队。
- 解释你执教这支球队的原因。
- 与孩子讨论执教过程中你与孩子的交往会发生怎样的改变。
- 把教练员的角色限制在执教过程中。
- 在训练或比赛过程中避免出现家长角色，使孩子能清晰地识别你当时的角色。
- 向孩子重申你对他们的爱，无论他们在球队中表现如何。

成功教练员的五个工具

你是否已经购买了传统执教的工具，诸如哨子、教练员服、运动鞋、带夹子的记事板等等？这些工具可以在你执教过程中派上用场，但是要想成为成功的教练员，你还需要五个不能从市场上买到的“工具”。这五个工具只能通过努力工作和不断自省获得，它们的英文单词首字母正好构成了“教练员 (COACH)”这个词。它们分别是：

- C — 理解 (Comprehension)
- O — 预期 (Outlook)
- A — 关爱 (Affection)
- C — 品格 (Character)
- H — 幽默 (Humor)

理解 (Comprehension)

对篮球规则和技术理解是必需的，你必须理解篮球的基本知识。以下步骤可以帮助你增进对篮球运动的理解：

- 阅读本书第三章篮球规则的内容。

6 青少年篮球教与练

- 阅读第七章、第八章中篮球基本技术的内容。
- 阅读其他的篮球执教书籍，包括美国运动教育计划(ASEP)中的一些内容。
- 与青少年篮球组织保持联系，获得资讯。
- 接受篮球教练员岗位培训或针对性的指导。
- 与有经验的篮球教练员交流。
- 观看当地大学、高中或者其他青少年篮球队的训练和比赛。
- 观看电视中的篮球比赛节目。

此外，为了掌握执教篮球的各种知识，你还需要采用正确的训练方法和采取一些安全措施以减少队员在运动参与过程中受伤的风险，即便如此，受伤仍然在所难免。如果出现这种情况，你应当是第一个对队员伤势作出反应的人，因此，你应当掌握必要的急救知识，具体内容见本书第四章。通过学习第四章你将掌握应对比较严重的运动损伤事故的方法。

预期 (Outlook)

这个工具指你对执教目标的预期和期望。最常见的执教目标有：(1) 获得乐趣；(2) 使队员的身体、心理和社会能力得到发展；(3) 致力获胜。你的预期决定了你将什么放在首位，你的计划安排以及对将来的期望。如果想知道教练工作的优先顺序，可以填写下面一个简单的“优先顺序评估”问卷。

优先顺序评估

虽然所有教练员都很看重竞赛，可是我们还是建议你关注积极的竞赛，也就是说，在下面两个前提条件下追求胜利：第一，决策做到队员利益的最大化；第二，决策有助于比赛获胜。

因此，如何知道你的预期以及你是如何排列优先顺序的呢？下面

是一个小测试：

1. 下面哪种情形你觉得最骄傲？
 - a. 获悉所有队员都对篮球充满兴趣。
 - b. 看到每个队员的篮球技术都有所提高。
 - c. 在比赛中获得冠军。
2. 以下哪个最能反映你对体育运动的认识？
 - a. 如果没有乐趣，干脆放弃。
 - b. 每个人每天都应该掌握一些东西。
 - c. 如果不能获胜，体育又有什么意思。
3. 你希望自己的队员以什么方式记得你？
 - a. 作为一名跟着你打球感觉很快乐的教练员。
 - b. 作为一名传授了篮球基本知识的教练员。
 - c. 作为一名保持获胜记录的教练员。
4. 你最想听到队员家长的哪种说法？
 - a. 今年我的孩子迈克在篮球队里度过了一个美好时光。
 - b. 今年我的孩子尼古拉斯在篮球队中学到了重要的知识。
 - c. 今年我的孩子威利在一个首屈一指的球队中打球。
5. 下面场景中哪个是你阶段训练中最感到欣慰的时刻？
 - a. 训练结束了，球队仍然意犹未尽想继续打球。
 - b. 看到队员终于掌握了运球技术。
 - c. 获得联赛冠军。

检查一下你的选项，如果大多数都选择“a”；说明快乐是你最感兴趣的；如果大多数都选择的是“b”，说明技能培养是你最关注的；如果大多数都选择了“c”，那么获胜是你执教最看重的，也是排在最首位的预期。如果你的优先顺序排列适当，队员的健康就会比队伍比赛的胜负更加重要。

美国运动教育计划（ASEP）有一个格言可以帮你将个人预期与队员的兴趣协调起来。当你需要对执教的预期进行排序时，要想到这个格言：

运动员第一，获胜第二

这个格言承认，努力取得比赛胜利是体育比赛中非常重要，甚至是至关重要的组成部分，但它同时也强调在努力取得胜利时，不能以损害队员的健康、身心发展、乐趣为代价。因此，你可以采用以下方式更好地界定你的预期：

- 与教练组其他成员共同确定该阶段的优先任务。
- 考虑对工作侧重点有异议的各种情况，并做好准备。
- 为自己和队员设定与工作优先顺序一致的奋斗目标。
- 为了实现与队员共同的奋斗目标而制订计划。
- 不断重温你的目标以确保方向正确。

关爱 (Affection)

另一个你必须拥有的工具是要对执教的队员有发自内心的关怀。这需要教练员对孩子有热情，乐意与他们分享快乐和知识。需要教练员富有耐心，使队员在参与运动中不断成长。你对队员的关爱和耐心可以从许多方面体现出来：

- 尽力了解每一名队员。
- 把每个队员都当做个体的人来看待。
- 在队员掌握新的或难的技术时能够设身处地为他们着想。
- 对待队员要推己及人。
- 控制自己的情绪。
- 与队员在一起时要富有激情。
- 与人交流时保持向上的情绪状态和积极的语音语调。

品格 (Character)

你选择执教青少年篮球队可能是因为你认识到了参与体育运

动的重要意义，但是，参与运动是否能培养品格很大程度上取决于你而不是运动本身。作为教练员，你如何帮助队员培养品格呢？

好的品格意味着在参与运动，以及在现实生活中都举止恰当，不仅仅是说得体的话，还意味着言行一致。对于教练员来讲，表里不一是大忌。挑战、支持、鼓励、奖励每一个青少年，他们更可能会接受和包容，甚至庆贺他们之间的差异。要在训练和比赛的全程——开始、进行、结束时——都要施加一定的控制。对于自己的错误要勇于承认，毕竟人无完人。

要想为人师表，教练组所有成员都应当做到如下内容：

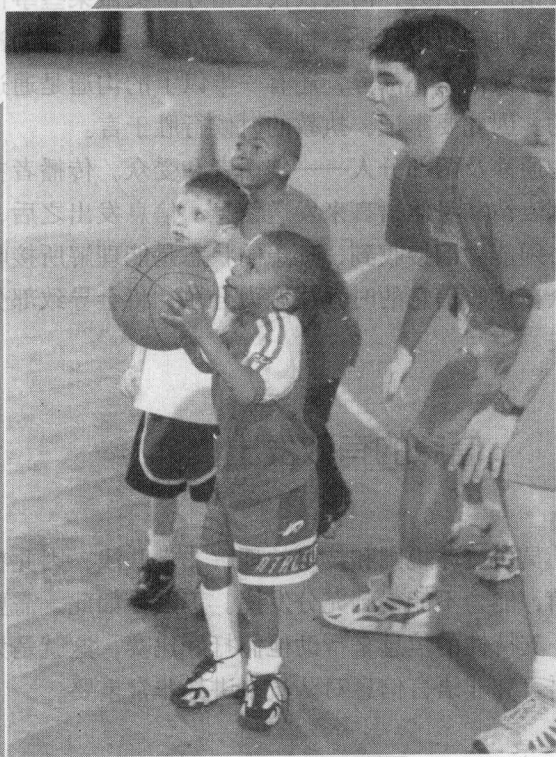
- 盘查你自己的长处和不足。
- 发扬长处。
- 对于自己的不足，要制订改进的目标。
- 对于自己的疏忽，应当向队员道歉，这样，下次你会做得更好。

幽默 (Humor)

幽默常常被教练员所忽视，它意味着对自己和队员在练习以及比赛过程中出现的错误有嘲解的能力。没有什么比在一堂严肃的技术训练课中有运动员的一两声暗笑更好的了，笑声能消除队员犯错误后的尴尬。因此，不要对队员的错误耿耿于怀，也不要过分责备犯错的队员。让你和队员总是处于积极向上的情绪状态中，不要让萎靡不振的氛围笼罩着你的队伍。下面给你一些训练过程中增强幽默感的建议：

- 通过活动的变化来增加训练的趣味性。
- 让所有队员参与到技术训练和比赛中来。
- 把队员的笑声理解为一种快乐的表现，而不是藐视权威。
- 保持微笑！

第二章



做一名善于沟通的教练员

在第一章你已经掌握了作为教练员所必需的五个工具：理解、预期、关爱、品格和幽默。这些都是作为一名成功教练员必不可少的素质，缺少了这些素质，你的执教经历将会步履维艰。但是，如果不知道如何与队员进行沟通，上述五个工具也不能发