

[美] 乔治·卡尔等 著 武国政 译

篮球进攻训练

101

例



人民体育出版社

篮球进攻训练 101 例

[美] 乔治·卡尔、特里·斯托茨、普赖斯·约翰逊

武国政 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球进攻训练 101 例 / (美) 卡尔等著; 武国政译.
北京: 人民体育出版社, 2003
ISBN 7-5009-2410-0

I. 篮… II. ①卡…②武… III. ①篮球运动-进攻
(运动技术) ②篮球运动-运动训练 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 009249 号

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行
北 京 冶 金 大 业 印 刷 有 限 公 司 印 刷
新 华 书 店 经 销

*

787×960 16 开本 8.75 印张 117 千字
2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2410-0/G·2309
定价: 15.00 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 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

篮球是世界上开展得最广泛的运动项目之一，也是广大爱好者乐于观赏和参与的体育活动。特别是近几年，随着我国篮球向职业化迈进，CBA（中国男子篮球甲级联赛）、WCBA（中国女子篮球甲级联赛）、CUBA（中国大学生篮球联赛）以及各种类型的青少年篮球比赛日趋火爆，篮球运动在我国得到了空前的发展，这就对各级篮球训练提出了更高的要求。

为了进一步推动我国篮球运动的开展，向广大篮球工作者和教练员提供更多的专业读物，我们选择引进了这套美国现代篮球训练丛书，并将陆续出版，其中包括：

《篮球进攻训练 101 例》

《篮球防守训练 101 例》

《篮板球训练 101 例》

《掷界外球训练 101 例》

《女子篮球训练 101 例》

本套丛书的作者多为美国职业篮球俱乐部的教练员，其中乔治·卡尔是密尔沃基雄鹿队的主教练，具有丰富的执教经验。书中介绍的各种练习方法和手段都是经过他们长期的实践检验总结并汇集起来的，有着很强的针对性和实用价值。每种练习方法图文并茂、简洁明了、易于练习和掌握。

希望本套丛书的出版能够对读者提供一些有益的帮助。

2003 年 1 月

译者的话

美国人不仅喜爱篮球运动，更懂得篮球运动是一个充满哲理、充满希望、充满挑战、充满机遇的人生大舞台。因此，他们为篮球运动造就了一个良好的人文氛围，并将其根植于各级校园、社区，充斥于各种媒体，体现在明星的打造过程与商业利益的追逐过程中。美国篮球运动长盛不衰的发展不仅取决于良好的人文氛围，更有赖于他们有一套科学的运作体系。把篮球竞技人才的培养科学地融入了从“求知”到“用知”的人生旅途之中。职业生涯不是人生的全部，只是在青春阶段最闪亮的部分。

中国篮球的发展已取得长足的进步，但前进的步伐尚不稳定，前进的速度还不能令国人满意，要改变这种现状不仅要加快管理体制的改革，更需要科学而有效的训练。多年来，我国引进的美国篮球运动及其他相关的著作不少，训练理论与训练方法、手段的介绍不可谓不多，但我国仍未形成畅通而有效的人才培养机制，没有做到严格而系统的科学训练，管理工作不到位，训练的质量不过关，所有这些因素都严重地制约着我国篮球运动水平的提高。纵观美国篮球教练员的著作，无一不重视对青少年的培养，无一不强调篮球基本功的重要，指望口里喊着“芝麻开门”、顺手拈来制胜法宝的念头是不切实际的。

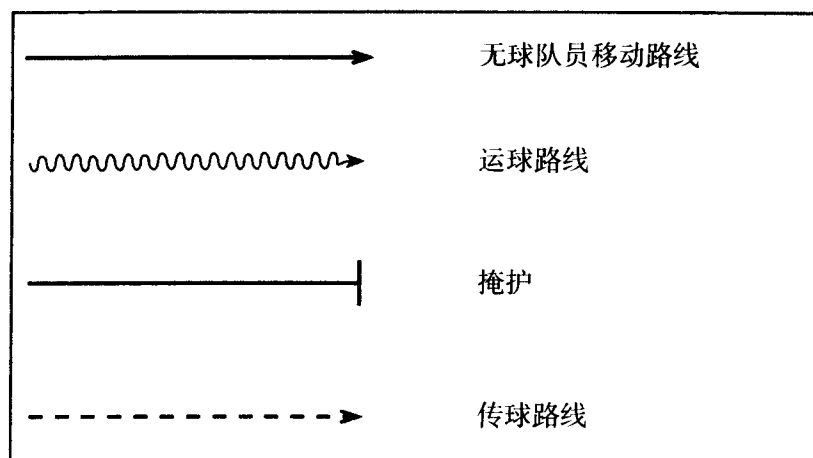
本书的作者都是经验丰富、卓有成就的教练员，我们钦佩他们的成功，更要学习他们的训练理念与宝贵经验。这些训练方法不仅可供教练员参考与借鉴，也是广大篮球爱好者自己训练的良好手段。

在本书的翻译过程中，得到了我的硕士研究生郭郁文、郭飞、袁志国、高兵的协作，此书的出版浸透着他们的心血。

北京体育大学 武国政 教授

图 例

O	进攻队员、练习队员
×	防守队员、练习队员
◎、⊗	持球队员
c、©	教练员
M	辅助人员
G	后卫
PG	组织后卫（控球后卫）
SG	攻击后卫（得分后卫）
F	前锋
SF	小前锋
PF	大前锋
C	中锋



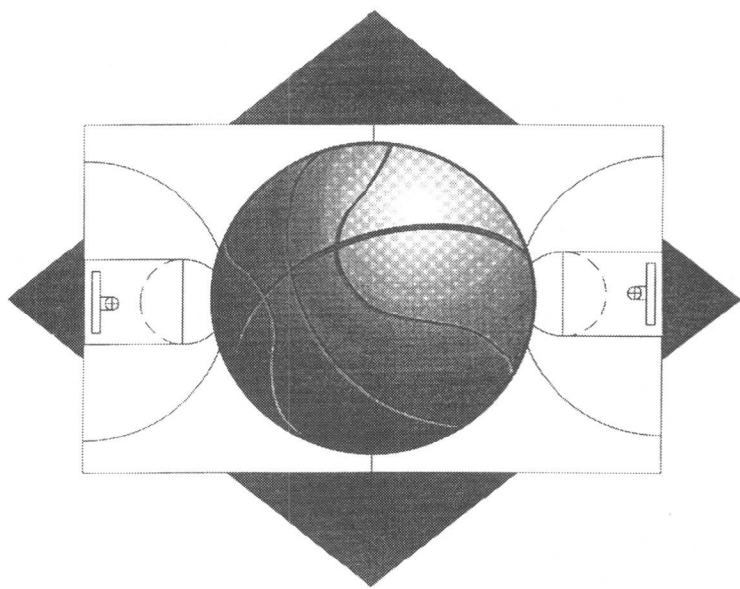
目 录

第一章 身体机能训练·····	(1)
第二章 控制球训练·····	(9)
第三章 掩护训练·····	(23)
第四章 传球训练·····	(31)
第五章 投篮训练·····	(43)
第六章 快攻训练·····	(73)
第七章 行进间投篮训练·····	(89)
第八章 中锋技术训练·····	(103)
第九章 抢进攻篮板球训练·····	(113)
第十章 掷界外球战术训练·····	(123)



第一章

身体机能训练



练习 1

移 动

目的

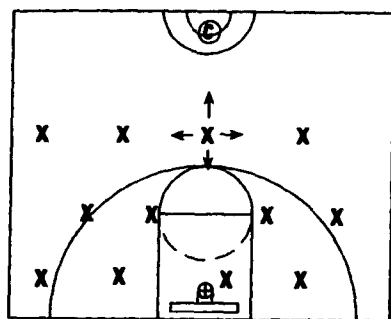
此练习可作为热身练习，提高队员侧滑步的能力。

方法

如图 1 所示，队员之间至少保持两臂的间隔，面对教练员分散站立。教练员通过持球或控球行动提示队员滑步的方向，队员在教练员的指挥下完成一系列的移动练习。如快速向左、向右做堵截步或侧滑步，快速后退步，跑到指定地点（或原地跑）等。队员要对教练员发出的信号作出快速反应。

要求

- 当队员熟悉了这个练习，并做好热身，教练员应缩短信号之间的时间。



练习 2

四角热身

目的

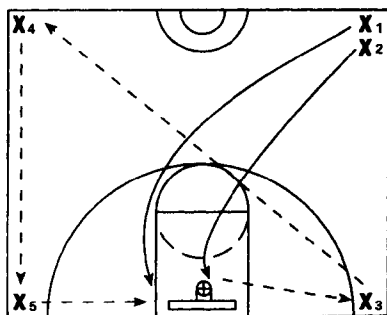
此练习可作为热身练习，训练队员传接球、行进间投篮、移动步法（脚步动作）和抢篮板球技术。

方法

五名队员如图 2 所示站立。练习开始， $\times_3$ 斜线传球给 $\times_4$ ，在 $\times_3$ 传球的同时 $\times_1$ （准备接球上篮的队员）和 $\times_2$ （准备抢篮板球并将球向外传给场角的队员）冲向篮下， $\times_4$ 接球后传给 $\times_5$ ， $\times_5$ 再传给 $\times_1$ ， $\times_1$ 在跑动中接球并快速完成行进间上篮， $\times_2$ 抢篮板球后传给 $\times_3$ 。队员按逆时针方向循环换位进行不间断的练习。为了让上篮队员有机会练习用另一只手上篮，传球和上篮队员跑动的方向也可以反过来进行。在训练课中采用这个练习时，教练员还可增加另外一些身体素质练习（如短距离冲刺跑、仰卧起坐、俯卧撑等）作为对失误队员（传球失误、篮板球落地、上篮失误）的惩罚。

要求

- 在整个练习中不能让球着地。
- 鼓励上篮队员始终持球在肩以上高度，以免被对手打掉。
- 当队员熟练程度提高后，应用两个或三个篮球同时进行练习。



练习 3

四 分 钟 传 球 上 篮、投 篮

目的

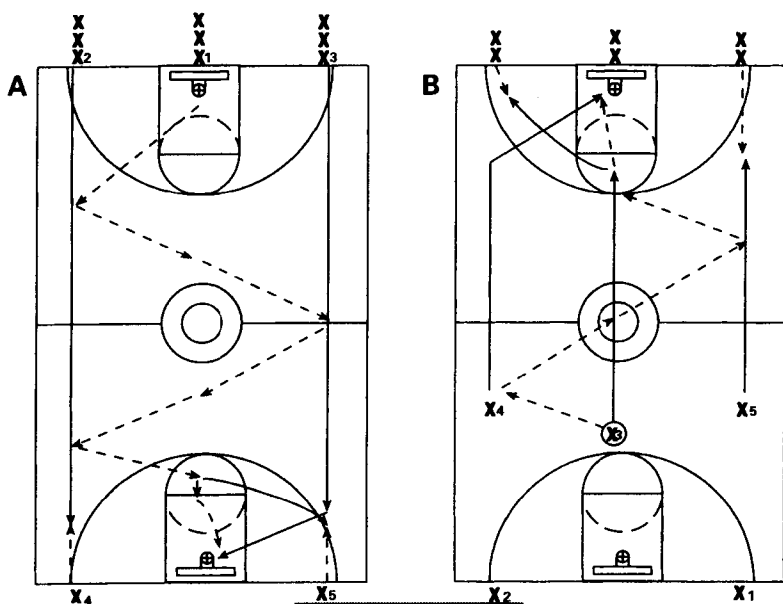
训练队员上篮和跳投技术，提高队员耐力素质。

方法

五名队员一组做这个练习，如图 3 所示， $\times_1$ 、 $\times_2$ 、 $\times_3$ 沿直线从一个篮快速跑向另一个篮，在跑动中互相传球。不许运球，也不许隔人传球（如 $\times_2$ 直接传给 $\times_3$ ）。当跑到另一篮下， $\times_1$ 传球给 $\times_3$ ， $\times_3$ 接球上篮并且自抢篮板球。 $\times_1$ 、 $\times_2$ 分别跑到侧翼位置，接底线外 $\times_4$ 、 $\times_5$ 的传球原地跳投。 $\times_3$ 抢到自己上篮的篮板球和 $\times_4$ 、 $\times_5$ 做上述练习返回。4 分钟内要保证至少有 100 次进球（包括上篮和跳投）。

要求

- 此练习应重点培养团队精神与注意力高度集中的心理品质。
- 在练习中队员要跑位正确、跑动迅速、传球到位。
- 起初可全队参加练习，逐渐过渡到五名队员一组分别完成 4 分钟练习。



练习 4

四人追逐

目的

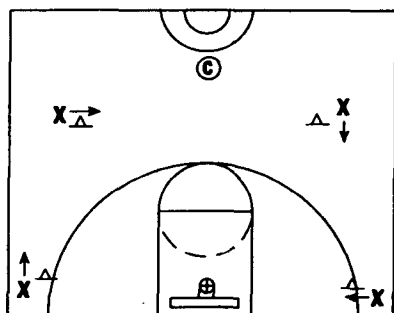
发展队员耐力素质及双手（尤其是弱手）的运球能力。

方法

教练员将四个标志物放在场内，作为一个四边形的四个顶点（见下图），四名队员，每人持一个球站在标志物旁。当教练员发出开始的指令后，四名队员同时用左手按顺时针方向从标志物外侧运球追赶其前面的运球者。当完成预定的练习时间后，教练员再发出指令，队员则改变移动方向按逆时针方向做右手运球追逐练习。

要求

- 强调队员运用正确的运球技术和控球方法，青少年队员尤其要注意提高弱手的运球能力。



练习 5

争 抢 球

目的

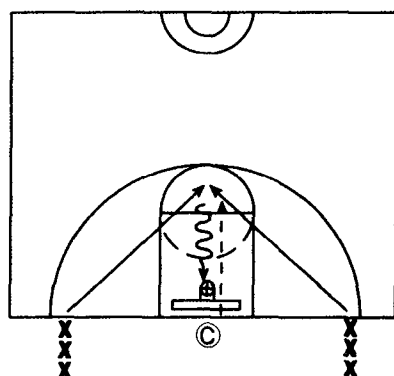
通过拼抢球发展队员的身体素质及合理利用身体进行对抗的能力，提高争抢场内失控球的技巧；提高队员抢获球后立即转入进攻（在此为迅速转身突破冲向篮下）的意识与脚步动作的质量。

方法

全队都参加练习。教练员持球站在篮下底线中间位置。两队队员分别等距离站在底线外教练员的两侧，按对应顺序组成两人一组，两人身高应尽量相仿。教练员把球滚向罚球线，当球触到罚球线的瞬间，两队的第一名队员迅速移动去拼抢球，先抢到球的队员立即转身突破冲向篮下进攻，另一队员则采取攻击性的防守，两人进行一对一攻防对抗，直到其中一人得分为止。

要求

- 对抗是篮球的本质特点，所以教练员在训练中要始终抓住培养队员的对抗意识、对抗技巧与对抗能力。
- 强调抢球队员的抢位占先机获球与转身突破迅速衔接的协调能力，鼓励进攻队员向篮下强攻。



第二章

控制球训练

