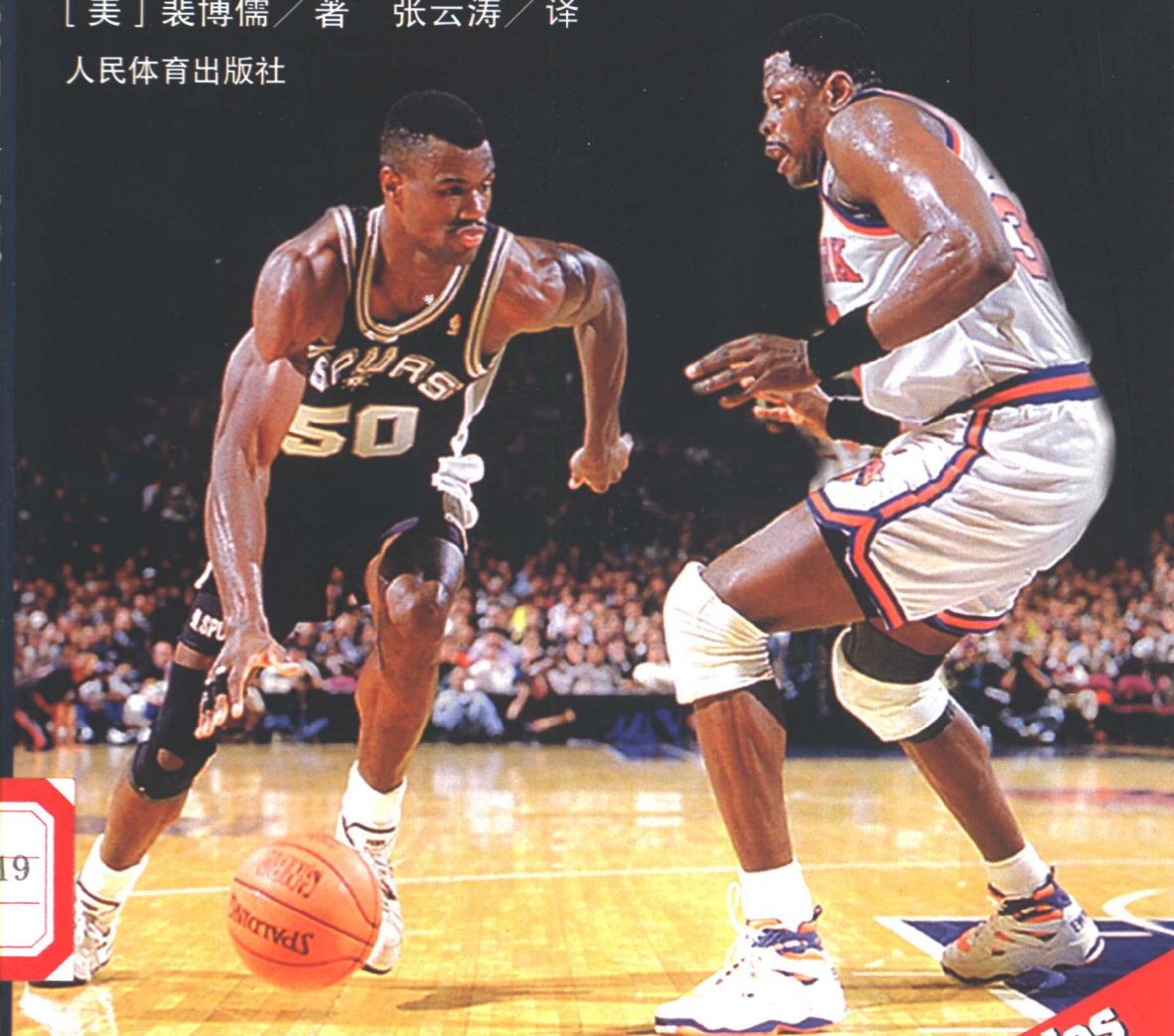


篮球策应技术与训练

PLAYING THE POST
BASKETBALL SKILLS AND DRILLS

[美] 裴博儒 / 著 张云涛 / 译

人民体育出版社



BURRALL PAYE

Foreword by JEFF JONES

Includes
68 Drills

篮球策应技术与训练

[美]裴博儒 著
张云涛 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球策应技术与训练/(美)裴博儒著;张云涛译.

北京:人民体育出版社,2002

ISBN 7-5009-2370-8

I.篮… II.①裴… ②张… III.①篮球运动-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(2002)第080486号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 14印张 210千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数:1—6,100册

*

ISBN 7-5009-2370-8/G·2269

定价:22.00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)

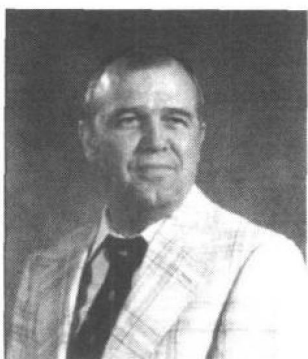
邮编:100061

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)

作者致中国读者的信



向所有的中国朋友致以问候。

篮球运动以一种通用语言的形式把五湖四海的爱者凝聚在一起。例如，当今美国NBA的运动员就来自世界各地，而中国更以其运动员获得今年选秀的状元头筹为篮球运动作出了贡献。

作者希望本书能够帮助中国青少年进一步提高基本功。至于任何想改进技术的其他运动员也都会达到目的。我为能在这方面略尽微薄之力而倍感欣慰。

选择张教授作为译者，实为本书之幸。他对美国篮球运动的丰富知识、不知疲倦的工作作风，以及追本溯源的钻研精神，定会使这本书的中译本成为一部精雕细刻的佳作。

谨向张教授表示深深的谢意。

裴博儒

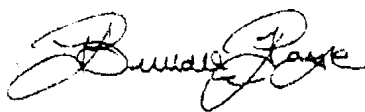
08/01/2002

CAB 85/105

Greetings to all my Chinese friends. Basketball is a common language, uniting its followers everywhere. The NBA, for example, now has players from all over the world. China contributed the 1st draft pick this year.

I hope this book can be used to further develop the skills of the Chinese children. Any person who wishes to improve his skills has it within his power to do so. It thrills me that in some measure I can be a part of that.

The book was blessed when Professor Zhong was chosen as the translator. His great knowledge of American basketball, his tireless work ethic, and his attention to detail have made the finished product a work of art. Thanks, Professor Zhong. I am deeply indebted to you.

A handwritten signature in cursive script, reading "Bill Russell". The signature is fluid and stylized, with a large initial 'B' and 'R'.

08/01/2002

作者简介

裴博儒教练是最好的篮球运动导师之一，具有近40年的教练经验，以系统地培养训练策应队员的高度成就而闻名遐迩。

裴教练获得过61次各级冠军、34次年度最佳教练员奖，其中包括维琴尼亚州最佳教练员奖及全美中学生教练员委员会颁发的杰出教练员奖。

他曾多次在美国、加拿大、墨西哥和欧洲举办的篮球讲习班上作为主讲人。

裴教练还是一位多产的作家，不仅在美国的体育报刊上发表了大量有关篮球训练的文章，而且著书立说十多部，其中包括《篮球防守练习百科全书》等名著，他不愧为篮球运动训练方面的实践家和理论家。

译者的话



在以江泽民同志为核心的党中央的正确领导下，高举邓小平理论的伟大旗帜，按照“三个代表”重要思想的要求，我国体育战线的广大工作者，与时俱进，取得了举世瞩目的成就。申奥的成功，冬奥会上实现零的突破，举办第21届大学生运动会所取得的硕果，都更加鼓舞着我们继续奋勇前进。

为了继续提高我国篮球运动的水平，更多地了解国际上篮球实力最强国家的训练理论与手段，人民体育出版社从众多的篮球运动书籍中，选定此作，拟译成中文出版，供我国各级教练员、运动员参考。该社总编室何阳主任，重托本人完成此一任务，盛情难却，乃欣然领命。但因译者去国多年，对国内篮球运动发展情况不甚了解，惟恐译出后会产生物非我需之憾。命笔之前，适逢《篮球运动高级教程》一书问世，这本集我国当代篮球界领导、专家及权威人士高见之大成的著作，对我国在新世纪里开展此项运动的指导思想和技术理论要求，提出了精辟的见解，读后收益颇丰，实可谓及时春雨，惠我良多。

本书作者为一中学篮球教练员。书中对策应位置（亦可称中锋位置）攻防技术的论述较为详尽，受到许多教练员的好评，并被许多大、中学校的图书馆列为参考书籍之一。

美国在开展篮球运动方面，除职业队外，既不以俱乐部为主要依靠对象，也不存在常年集训的专业队伍。学校是培养运动员的重要基地。“初中队发现人才，高中队培养人才，大学队锤炼人才，职业队

表演敛财”，可以说是美国运动员形成过程的写照。从美国中学运动员和大学一二年级运动员中，直接投身职业队的人数逐年增多这一事实，即可看出美国中学在培养运动员方面所起的重中之重的作用。根据译者在美国亲身体验，由于校际比赛竞争激烈，观众情绪激昂，运动人才济济，加之硬件优越，不仅培养了大批篮球运动员，也造就了一批篮球教练员，本书作者裴博儒即为其中之一。

作者在书中或平铺直述，或伏笔于字里行间，始终强调了下列七点：

1. 强调思想工作的重要性。
2. 强调运动员本身的自觉性，要动脑筋，增强意识，悟其真谛。
3. 强调基本身体训练：增块头，长力量。
4. 强调一般及专项素质的训练。
5. 强调脚步动作的训练。
6. 强调移动进攻，中锋要具备内外线的攻防能力，改变中锋“篮下一亩三分地”的陈旧打法，而锋、卫队员也要会打策应位置。
7. 强调激烈的攻防身体对抗性训练。

以上几点，正是我国培养青少年运动员时所特别值得借鉴的。书中不仅解释了动作细节，而且推荐了许多行之有效的练习方法，并根据业余训练的特点，介绍了他使用过的训练计划，这不仅适用于我国业余体校的教练工作，而且对更高级一些的篮球专业队人士来说，也颇有参考价值，读后，不会令人产生空洞无物、旧调重弹或阳春白雪、曲高和寡之感。

著者在书中谈论了攻、守两个矛盾的方面。谈攻时，其方法所向披靡；论守时，其阵地又固若金汤。读者不免会提出“以子之矛陷子之盾”的问题，是耶？非耶？请读者在自己的实践中不断总结提高。

本书虽堪称白璧，但仍具微瑕。译者在翻译过程中，将重复的语句进行了删减，冗长的段落予以压缩，对部分顺序作了调整（如将原书第三、四、五、六、八、九章的《练习1》《练习2》……《练习32》，集中后顺序排在第九章后），个别文图相悖的现象，译时以图为准，并就费解之处与作者进行了交流。

译文成稿后，译者特向人民体育出版社史勇副总编辑请示，可否特约丛明礼先生亲自审编，蒙慨然应允。丛明礼先生是人民体育出版

社的编审（正教授级），从事编辑工作五十个年头，编审项目广泛，仅有关篮球运动的稿件即已过千万字。丛君国学知识渊博，汉语功底深厚，是我国体育编辑界退而不休者中资格最老的权威之一。丛君审编时，在忠于原意的基础上，纠误补遗，细致入微，注意言简意明，流畅上口。此次，丛君不吝时间，慨允为拙作把关，堪称快事。

人生者乃百代之过客，译者已年逾古稀，恨余程之苦短，虽年光倒流而青春不可再。幸者，年虽迈而体未尽衰，若苍天佑我以彭寿，来者或犹可追。“既知夕阳无限好，何须惆怅近黄昏？”惟勤加奋蹄而已。

世界驰名的高等学府北京清华大学乃培育译者立志为祖国体育教育事业而奋斗终生的摇篮。新中国成立初期，敬爱的校长（蒋）南翔同志在一次全校师生员工大会上，代表校领导提出了“为祖国健康地工作五十年”的口号，其景犹如昨日，其声仍响似晨钟。五十年已逝如白驹过隙，弹指一挥间。在21世纪伊始的今天，译者怀着“曾为一度清华人”的校友情结，仅将此书作为响应这一口号的实际行动，以缅怀先辈。

译者 张雪涛

2002年4月15日完稿于美国芝加哥

2002年8月25日校稿于中国北京

译者简介

张云涛，教授，男，1930年生。1952年毕业于北京大学外交专业。1955年结业于中央体育学院苏联体育教育理论培训班。1958年结业于教育部主办之全国高校体育教师篮、排球教练员训练班（主讲人苏联功勋运动员拉古纳维丘斯）。1980年结业于联邦德国基尔大学国际田径教练员培训班并获得证书。1981年结业于南斯拉夫贝尔格莱德大学国际篮球教练员强化训练班。结业考试10门课程全优，论文（《中锋的训练方法》）答辩成绩优秀，从而被南斯拉夫国家篮协授予一级（相当联盟共和国级）教练员的任职资格证书，成为我国仅有的获得该国此一级别的两名教练员之一。1984年毕业于美国伊利诺州立大学研究生院，并获硕士（M.S.）学位。

1952~1991年先后在北京清华大学等高等院校担任体育教学、教练工作。

1980~1991年任中国篮球协会科研委员会副主任委员。

1988~1991年任中国全国大学生体育协会首任秘书长。

张云涛教授为新中国成立后最早将美国篮球教学材料引入我国的编译者之一。1957年由本社出版的《美国教练谈篮球技术》一书就是他和他的金兰挚友、北京大学邓华耀教授的处女作。其后，他们继续编译美国篮球教学材料，其中包括书籍，文章，技、战术影片的译词、配音解说，以及技术图片选等百余万字。

改革开放以来，张云涛教授多次为来华讲学的美国著名的中学、大学、职业队教练员担任助理教练及通译工作，其质量获当时国家体委球类司领导、参加学习的我国教练员和来华讲学的美国教练员的好评。

1991年，张云涛教授退休离任。虽不伏枥，但未减凌云之志，曾多次自费以访问学者身份赴美国学习考察，进一步了解篮球技、战术

和训练的发展趋势。在美期间，纵观过千场赛事，博览了等身之书，并亲自驱车万里，以三顾茅庐、程门立雪的精神，拜访名师，广交益友，虚心求教，交流体会。

本社购得《篮球策应技术与训练》一书版权后，特委托这位“毕业于北大、始业于清华、深造于欧美、服务于祖国”的篮球项目英文翻译专家将其译成中文，以飨读者。

About the Translator

John Zhang, Professor of Physical Education Emeritus. Head coach of men's and women's basketball teams at college level in Beijing, China.

Coach Zhang graduated from Peking University, Beijing, China, in 1952. He went to Kiel University, Kiel, West Germany, to attend track and field workshop for Asian coaches which was organized by the United Nation Education Science and Culture Organization(UNESCO) in 1980. He studied at Belgrade University, Belgrade, Yugoslavia, in 1981. Coach Zhang is a certified 1st (next to top level) class basketball coach of Yugoslavia. Coach Zhang went to Illinois State University, Normal, IL., U.S.A. in 1982 to work on his Master's Degree which he received in 1984. He came back to China just after the 1984 Olympics. Having served our country for four years, professor Zhang went to ISU again as a visiting professor in the Laboratory School of the College of Education.

Professor Zhang has translated more than a million words of basketball and track and field articles and books from English into Chinese, which have published since 1957.

Coach Zhang participated in more than a dozen basketball workshops in U.S.A. and China as lecturer and as interpreter for Dr. Robert L. Metcalf (University High School of Illinois State University, former President of National High School Athletic Coaches Association, U.S.A., Head coach of the Chinese Junior Championship Team); Coach George Ravelling (University of Southern California); Coach Lute Olson (University of Arizona); Coach Cotton Fitzsimmons (Phoenix Suns) and many other American, Russian and Yugoslavian coaches while they conducted workshops in China.

Professor Zhang also served as the Deputy Director of the Research Committee of the Chinese Basketball Association from 1980 to 1991 and served as General Secretary of the NCAA of The People's Republic of China from 1988 to 1991.

Professor Zhang retired in the year of 1991. He is living with his wife, Sharon, in Normal. He enjoys reading, traveling, and practicing Taiji(Chinese Martial Arts) which he has been teaching for more than forty years.

图 例

⑤	持球队员
●	球
○	进攻队员
⑤	特定的进攻队员
X	防守队员
X5	特定的防守队员
○ ○	攻方策应队员的双脚
● ●	守方策应队员的双脚
----->	传球路线或投篮弧线
~~~~~>	运球路线
————>	切入路线
~~~~~>	曲折切入路线
————> X5	掩护防守者

代 前 言

当我在维琴尼亚大学篮球队担任控球后卫时，有位名叫隆姆森·拉夫的队友。正像那些身高超过7英尺(1英尺=0.3048米，1英寸=2.54厘米，以下不另——译者注)，既有天赋又有本领，既能在外策应位置上给对方造成威胁又能移至外线面向篮筐或在篮下打策应位置的队员一样，拉夫也是一位多面手。

身高6英尺9英寸的魔术师麦吉克·约翰逊的球艺改变了人们对后卫的传统看法，7英尺4英寸的拉夫也改变了对中锋队员的固有概念。

拉夫和约翰逊的影响都是深远的。当今，许多成绩斐然的球队，都将这三个部分合为一体，队员要能打三个位置中的任何一个位置。身材较矮、动作快速但只掌握外线技术，或身体高大、动作较慢只能在篮下进攻的队员，都已不再适应当代篮球运动发展趋势的要求。假若你是队内的控球后卫，你最好能根据防守情况，移至外策应位置上做策应、突破、分球，或做15英尺的中距离跳投。

不幸的是，由于“三分球”的出现，使许多队员误认为策应战术已显得不甚重要了。恰恰相反，“三分球”却使得良好的策应技术变得更加重要。为了对付攻方的“三分球”，守方不得不扩大防区，从而减少了协防的机会，在一对一的情况下，个人防守的责任相应地加重了。从攻方来讲，传球、替同伴做掩护、和对手争夺位置等都是策应队员应掌握的重要技术。

根据本人既当过运动员又是教练员的亲身体会，可以肯定地说，无论从集体或个人的角度来讲，那些中锋攻防能力强的球队，在比赛中总会占有优势。这也正是我积极向运动员和教练员们推荐这本书的原因。

裴博儒教练为培养内外策应队员特著此杰作，他是一位优秀的教

师，又是一位篮球研讨会的主讲人，擅长将寓意深刻的内容贯穿于多种集体或个人练习的手段之中，书中所提到的脚步动作及得分诀窍，甚至对许多篮坛精英也会大有裨益。

希望读者能充分利用书中提供的内容，使队员发挥出最大的潜力，做到人尽其才。

美国维琴尼亚大学 篮球总教练
杰夫·琼斯

序 言

——如何培养策应队员

本书是为各级篮球教练员、运动员所著。对象不分年龄、性别和层次。从初中生、高中生、大学生到职业队的人士均可使用。教练员会发现本书不仅提到众所周知的有关策应打法的各个重要方面，而且就连此前从未被触及过的金玉之言的细则也作了详尽的论述。

何谓策应战术？策应战术是指在限制区及其临近的位置所进行的进攻配合。过去人们常以为只有身材高大的队员才可在此区域独霸一方，但事实上，并非完全如此。经验证明，控球后卫或投篮后卫，也可担此重任。

在学习特定的移动动作之前，队员应在思想上和体力上做好充分准备。本书的第二章专门介绍关于身体训练的问题。鉴于大多数策应队员的力量欠缺，该章首先介绍了行之有效的提高力量的练习方法。其次像耐力、奔跑的协调性也常是主要的问题。在这方面，我们也采取了各种练习手段来加以弥补。其他如发展速度、灵敏、弹跳，包括提高脚步快速连续移动能力的特殊练习等也都作了介绍。通过这种特殊方法的训练，队员的快速反应能力将以几何级数成倍增长。培养策应打法应着眼于下列五个方面：得分、拼抢篮板球、传球、做掩护和防守。

第三章论及策应队员得分的原则。

第四章讲述内策应位置八个简单易行的得分步骤以及帮助队员不断提高的要领和手段。每个阶段有不同的练习，这些练习有个人的，也有集体的。脚步动作练习是用教舞步的方法，即先以脚步移动路线图示范。最缺乏经验的策应队员也能成为一名优秀的投篮手，他只需按照这八个步骤做，即可逐渐娴熟。如果他对掌握某一动作有困难，例如接球，则包含这些要领的方法和练习手段即可帮他克服困难。

第五章论述了拼抢攻守篮板球的技术、脚步动作以及有关细节。

第六章谈到从各种不同角度将球传给策应队员的技术。其中有一节专门提到如何建立结合本队特点的练习方法。

第七章论及掩护。掩护是一般常用的移动进攻体系的重要组成部分，文中就不同类型的掩护策略、时机作了较为详尽的解释。

第八章介绍防守内策应队员的问题。由于三分远投已成为每个队的重要得分武器，为防好三分球，使得守方的内线防区相对空虚，因此，最易成为攻方攻击的敏感地区。教练员若不按照本章介绍的方法加强内线防守，就等于允许对方对本队进行篮球运动有史以来的最残酷的打击。

第九章是为满足那些优秀队员所需，为了进一步提高他们的攻击能力而著。比方说，那些已掌握了本文所介绍的两个初级动作和四个基本动作的运动员，会在本章中学习到有威力的动作组合。教练员如果想在第五章的基础上进一步提高队员的能力，他就可以用本章中介绍的较为复杂的练习方法，培养出坚持不懈、永不知疲倦的拼抢篮板球的高手（原书第三、四、五、六、八、九章后的《练习1》《练习2》……《练习32》，集中后顺序排在第九章后——译者注）。

读者应如何参阅本书呢？首先请通读一遍。然后，再用本书提供的材料训练队员。读者不难发现，策应配合是从不同角度来讨论的，例如文中介绍的利用挤、靠动作来争夺策应位置时，第四章是从进攻角度来谈，而第八章则就防守的角度而论。读者也会常常见到“见第x章”的字样，这是著者出于两个目的：一是将有关重点内容先行提供读者以便于预习联想，二是提醒读者温故而知新。

读完这本书后，教练员就会成为培养内线攻防技、战术的专家。他不会再因不知如何着手而踌躇不前，也不会因缺乏训练手段而困窘无为，因为本书已对个人及集体的训练方法作了介绍，甚至包括了必要的细节。他也不能再以缺少内线队员作为输球的借口，因为发现、培养和提高内线队员技艺的方法，已在书中一展无遗。“教不严，师之惰”，与其责怪队员在场上不移动，还不如教会他应如何移动。

就队员本身而言，也不能说自己不知道应如何提高，因为所有的细节已尽在本书中。绝大多数杰出的运动员是靠自己在非比赛季节勤奋苦练而成，而本书确实介绍了循序渐进的练习方法。一名新手，不