

QIU JINGONG JISHU XUNLIAN

篮球进攻技术训练



[日] 仓石 平/著

孙守正/赵子江/杨铁黎/翻译

李鸿江/孙民治/审校

人民体育出版社

篮球进攻技术训练

〔日〕仓石 平 著

孙守正 赵子江 杨铁黎 翻译

李鸿江 孙民治 审校

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球进攻技术训练 / (日) 仓石平著; 孙守正, 赵子江, 杨铁黎译. - 北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2413-5

I. 篮… II. ①仓… ②孙… ③赵… ④杨…

III. 篮球运动-进攻(运动技术)-运动训练

IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 013209 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 15.5 印张 203 千字

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2413-5 / G · 2312

定价: 25.00 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)

前言

《篮球杂志》月刊曾连载过《篮球基础训练》，该文是在已出版的《篮球进攻》（本社）的基础上增加相应的练习方法编写的，本书就是对连载文章的重新编辑。篮球运动的基本原则就是要将篮球投入篮筐内，但除去进攻之外，还有按照比赛规则进行的防守，这一切不仅要有全队的配合能力，还要不断地提高个人的技术水平。另外，进攻队员能在各种情况下引开防守队员，使进攻路线明朗化也很重要。这就要求运动员不断地磨炼自己，能持久地保持放松状态去应付场上所有的情况。

本书的内容受到在美国担任助理教练员的罗恩·阿达穆斯、阿西司坦特和吉穆·艾恩的深刻影响，是对美国教练员所给予的各种指导的概括总结，同时还汲取了韩国和中国队的长处，并且尽可能地选择了适合于日本人使用的练习方法。

通常进攻队员在处于良好状态的情况下，自信可以通过自己的速度取得较好的结果。但在比赛中要发挥自己的水平，还必须提高心理素养。这是因为投篮时要受到各种因素的影响，比如赛场观众的喧哗声以及与从未遇到过的对手打遭遇战等，都必须使自己在高度兴奋中保持冷静的头脑进行判断，此时不能有任何杂念。应该时常设想比赛的情况，思考所做的练习如何结合比赛形势的变化进行。

今后，随着竞赛规则的修改，一定会推出更有针对性和更有效的练习方法。当然，竞赛规则不会有很大的变革，所以练习方法的基本要求是不会改变的。

仓石 平

●进攻

A B C……



A→A' (进攻队员移动)

●防守

① ② ③……



①→①' (防守队员移动)

□ 教练员

⊕ 球

— 掩护

→ 传球

~→ 运球

→ 队员 (或练习者) 移动

图 例

目 录

第一章 进攻的基本姿势·····	(1)
第一节 急停·····	(2)
准备(= 持球姿势) ·····	(2)
随时的攻击性·····	(4)
“准备”→“跑” ·····	(4)
第二节 前转身与后转身·····	(10)
第三节 变向跑·····	(15)
第四节 空切位置·····	(17)
请求暂停1 “禅”的思想能改变 NBA吗!? ·····	(20)
第二章 传球练习·····	(21)
第一节 胸前传接球练习·····	(22)
第二节 双手反弹传球·····	(24)
第三节 单手反弹传球·····	(26)
第四节 传旋转反弹球·····	(28)
第五节 双手头上传球·····	(30)
请求暂停2 联想与思考——因待 遇停赛而引发的思考·····	(32)
第三章 传球·····	(33)
第一节 二人传接球·····	(34)
传接球时应注意做到的·····	(34)
转身方法的选择·····	(36)
传球的距离不能过长或过短·····	(39)
第二节 一对一的进攻·····	(41)
面对防守的进攻·····	(42)
●跳步急停(一步急停) ·····	(42)
●跨步急停(两步急停) ·····	(44)

目 录

跨步急停·····	(46)
从防守队员的两侧突破·····	(48)
摆脱防守后接传球上篮·····	(50)
接长传球·····	(52)
第三节 二人同步练习①·····	(54)
第四节 二人同步练习②·····	(56)
第五节 对应防守(一对一反应练习)·····	(58)
第六节 三人协同练习①·····	(64)
第七节 三人协同练习②(+ 切入战术)·····	(66)
第八节 三人协同练习③(双人切入战术)·····	(69)
第九节 三人协同练习④(边锋起动的要领)·····	(72)
第四章 移动(配合起动的练习)·····	(73)
第一节 双人移动①(停外线:外线进攻)·····	(74)
球要传向接球队员有利臂一侧(二人一组)·····	(74)
第二节 三人移动①(外线进攻)·····	(76)
根据情况使用的二人接传球(三人一组)·····	(76)
第三节 双人移动②(停内线:内线进攻)·····	(78)
接传球队员从边角返回边锋位置时的注意事项(二人一组)·····	(78)
第四节 三人移动②(内线进攻)·····	(80)

为了配合的“三角形”位置（三	
人一组）……………	（ 80 ）
四种练习方法的重点……………	（ 81 ）
第五节 双人移动③（内线进攻）…	（ 83 ）
在配合运球中制造投篮机会……………	（ 83 ）
设定与防守队员的距离……………	（ 87 ）
实战中有代表性的投篮模式……………	（ 92 ）
请求暂停3 尚未成熟的篮球	
运动……………	（ 93 ）
第五章 传球 + 移动（三角形）……………	（ 95 ）
第一节 三人传球练习①（外线）…	（ 96 ）
由传球到运球的动作……………	（ 96 ）
运球开始……………	（ 99 ）
第二节 三人传球练习②（内线）…	（ 102 ）
两侧队员摆脱防守的策略……………	（ 102 ）
请求暂停4 一位日本记者眼中	
的巴西著名篮球评论员……………	（ 106 ）
第六章 掩护战术……………	（ 107 ）
第一节 掩护动作（组合练习）……………	（ 108 ）
掩护的姿势……………	（ 108 ）
第二节 掩护的运用①（违例线）…	（ 111 ）
第三节 掩护的运用②（隔开防守	
的掩护）……………	（ 118 ）
多层次的分解练习……………	（ 118 ）
隔开防守掩护的运用……………	（ 121 ）
第四节 掩护的运用③（切入）……………	（ 125 ）
运用定位后掩护的方式……………	（ 125 ）

目 录

第五节 掩护的运用④(后掩护)···	(128)
第六节 定位掩护①(二对一+传球者)·····	(131)
第七节 定位掩护②(二对二+传球者)·····	(135)
①正面的突破·····	(135)
②贴身切入(绕切)·····	(137)
③背切·····	(138)
④高传球和中锋上提·····	(140)
小结·····	(141)
第八节 后掩护(二对二+传球者)···	(142)
正面突破(高位切入)·····	(142)
●基本形式·····	(142)
●双重掩护·····	(143)
背切(低位切入)·····	(145)
●基本形式·····	(145)
●掩护后的移动·····	(145)
喇叭形突破·····	(148)
●基本形式·····	(148)
●掩护后的移动·····	(148)
第九节 挡拆配合·····	(151)
在配合中需要注意的问题·····	(151)
针对防守情况的对策·····	(153)
●摆脱·····	(153)
●挡·····	(154)
●拆开传球·····	(156)
其他进攻机会·····	(157)
第七章 利用掩护的时机及训练·····	(161)
第一节 定位掩护(三对○)·····	(162)

定位掩护及其作用·····	(162)
从内侧拉开到外侧·····	(165)
从外侧拉开传球给内侧——突破 的对策·····	(167)
进攻机会·····	(170)
第二节 掩护与突破(四对○)·····	(172)
掩护与突破的组合·····	(172)
为培养配合时机的比赛练习·····	(175)
第三节 四人传接球练习·····	(179)
在快速情况下加入强度和正确度·····	(179)
基本的约定·····	(180)
传球展开配合的战术形式·····	(182)
请求暂停5 用电视解决面临的 难题——篮球·····	(186)
第八章 内线进攻战术 ·····	(187)
第一节 向内线供球①(三人战术)·····	(188)
内线与外线的配合及其应注意的 问题·····	(188)
中锋与中锋的配合·····	(190)
其他的进攻机会·····	(192)
★重叠落位的范例·····	(195)
第二节 向内线供球②(传球的对 策) ·····	(198)
供中锋传球应以 4~5 米为基准 ·····	(198)
中锋之间得分要领“自己主动创 造机会” ·····	(200)
第三节 向内线供球③(攻破内线 防守的对策) ·····	(204)

目 录

增加一个传球中转者改变角度 ——变成四对四·····	(204)
第四节 四对四练习①(连续快速 移动)·····	(209)
连续进攻不给对方喘息的机会·····	(209)
优先考虑命中率最高的内线·····	(210)
以内外线的默契配合使防守者顾 此失彼·····	(214)
第五节 四对四练习②(三角传球 + 单中锋)·····	(217)
第六节 五对五的阵地进攻(三个 外线两个内线的无防守区 域)·····	(224)
制定能发挥集体长处的基本配合 形式·····	(224)
三个外线两个内线的简单配合·····	(224)
临场比赛的窍门与把握进攻机会···	(231)



进攻的基本姿势

第一章

第一节 急停

在开始进攻的基础训练前，先要讲述一下与之截然不同的防守。

防守的基础训练，对每一名队员都是十分重要的，重视防守基础训练是一个球队训练的基本原则。不论是谁，无论能力如何，作为球队的成员，首先要考虑的是在赛场上的表现，而通过努力定会在赛场上有良好表现的就是防守。

当然，球队队员要取得好的比赛成绩，进攻的基础训练也是十分重要的。如果队员具有极强的运动能力、极高的投篮命中率，那么，即使单独一名队员也能得分，这才具备进攻的条件。如果一名投篮准确或者运动能力极强的队员，能够同时牵制住对方两三名队员的防守，这就意味着破坏了对方的防守，余下的四名进攻队员仅需对付两三名防守队员，从而造成了进攻得分的好机会。

问题是一个球队要达到职业队的水平，首先是取决于能够进攻的队员（能够得分的队员）。

本书要介绍的就是从初学者到职业队所必需的基础训练的练习法，列举了为使球队核心队员轻松投篮的进攻模式。本书参考了已出版的《仓石平篮球进攻》（本社），阅读了这些练习方法，会使全队的训练取得良好的效果。

准备（= 持球姿势）

介绍一种在进攻中非常重要的练习方法，如果可能，还可以作为准备活动来使用。

首先是为了在准备活动中培养良好的姿势而采用的强制性的练习。如图 1 那样，在端线排成 4 列。与教练员发出“准备”口令的同时，做出持球姿势。此持

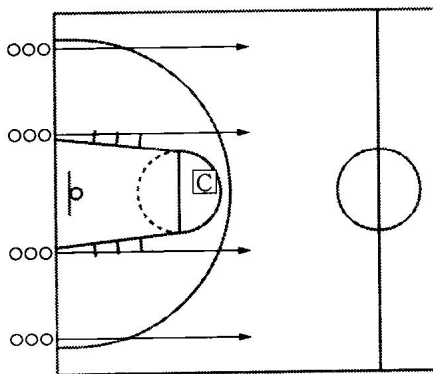
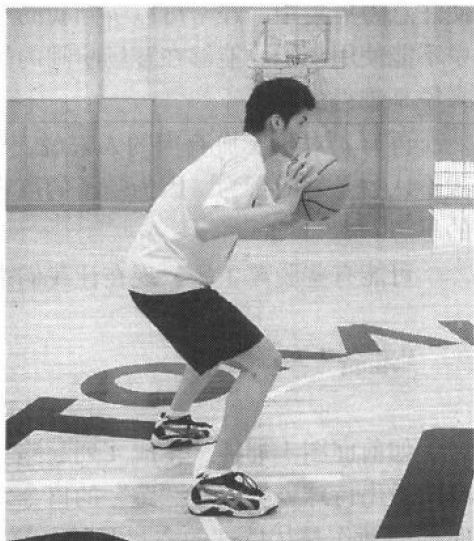
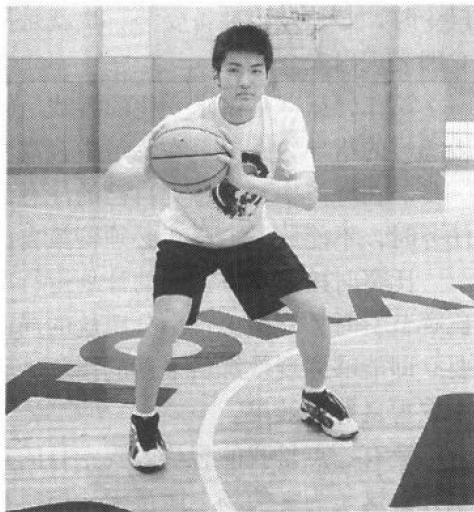


图 1 排成 4 列，按照教练员的“准备”口令做出持球姿势。听到“跑”的口令，做运球的模仿动作，跑向对侧端线。前 4 人跑出，后 4 人随即在端线上做准备

球姿势就是既能传球又能投篮，还可以运球突破的姿势。这个姿势，后卫、前锋、中锋各种位置都适用。初练这个姿势时也许会觉得枯燥，一旦掌握之后，必然会使进攻十分顺畅，请坚持练习下去。

如图1那样，排成4列，按照教练员“准备”口令做持球姿势。听到“跑”的口令，做运球的模仿动作，跑向对侧的端线。前面一组跑出，后一组随即在端线上以“准备”的姿势等待起动。需要注意的是，在自己能够移动的范围内尽量地加大步幅，一只脚稍稍在前为好，两脚不要平行。所谓平行，就是站立时两足尖平行，给对手的间隙是相同的，使自己处于被动局面。因此，保持随时攻击的状态十分重要（=无论左右哪只脚稍稍往前一点）。

其次是上身要挺起来，尽可能使人看起来高大，给对手以压迫感。还有，不要将视线落在地板上。球场上包括自己在内有10名队员，要使自己能看到其他人的活动（自己持球时是这样。篮球技术中持球队员是不看球的）。能够随时把握其他9名队员的活动状况是最佳状态。要设想在防守密集区域控制好球（特别是设想在限制区内控制好球），对方左右的夹击也好，前后的围攻也罢，都能毫不动摇地保持姿势控制球。脚稳固地站位，随时可以起动。以上是须注意的事项。



可以传球、投篮、突破的持球姿势。在便于自己移动的范围内采取最大的步幅。而且，有一只脚处于稍稍靠前的位置

随时的攻击性

还有与注意事项不同但却是非常重要的两点需要说明一下，也是在篮球练习时必须遵守的、不可缺少的两点。第一，教练员发出“准备”口令时，必须做出准备姿势，也就是持球姿势。无论发口令与否，都要立即表现出来。

第二，篮球是讲求变化的游戏、转换激烈的竞技，因而要经常倾听教练员的指导，并马上在练习中表现出来，这是为了适应球场变化的第一步。在练习中要是感觉自己的注意力不集中，不能像想像的那样完成任务时，不能放纵自己，必须鞭策自己快速灵活地继续投入比赛。

比赛时按照本方预定的计划运行应该没有问题，但是在对方掌握比赛节奏时，就会出现十分尴尬的局面。如果遇到这种场面，重要的是要立即能够体现教练员下达的指示，养成这种良好的习惯，才会在比赛中取得良好的效果。

还有一点是我的想法，我奉行的是练习时不拿哨主义。为什么不拿哨呢？这是为了使场上队员无论何时都能遵从我的指示，大声喊出来会使注意力更集中，经常可以听到我的声音。更进一步地讲，是因为比赛中不能使用哨子。能够在赛场喧闹的气氛中听到教练员的的声音对运动员来说是难得的。

再有，对于有血有肉的人来说，仅仅凭一只哨子来指挥他的行动，我不认为是好的行为。因为哨子的声音单调，冷酷无比，不能转达自己的思想。

可能有些脱离主题，现在让我们书归正传吧。

“准备”→“跑”

如前面图1那样，排成4列起跑。首先，教练员发出“准备”的口令时做出持球姿势，与“跑”的口令发出的同时向对侧端线跑动。这个时候的动作是从持球的姿势开始，第一步做出运球突破的动作（左脚、右脚都一样）。第一步要大，摆脱对手突破而去，同时也使用手部动作效果更好。

其次是急停时脚步动作的练习。同样排成4列，急停的方法有跳步急停和跨步急停两种。首先做跳步急停。到达目的地前，在罚球线、中线和两侧罚球线、端线做4次急停（图2-①~③）。

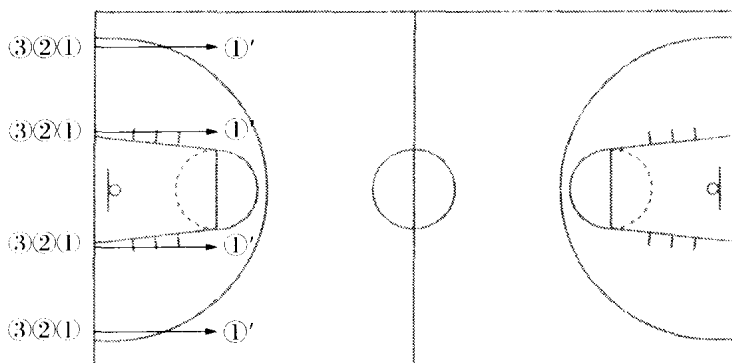


图 2-①

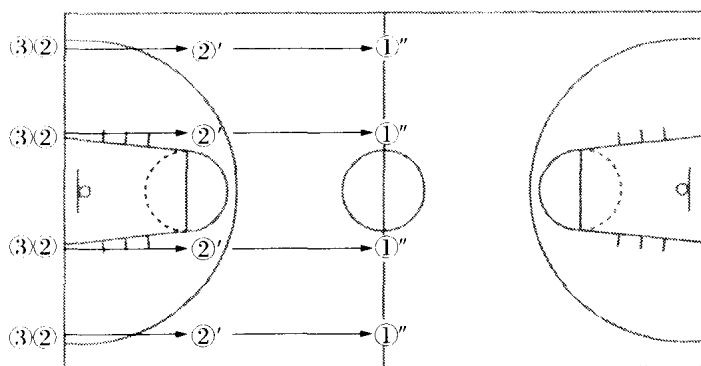


图 2-②

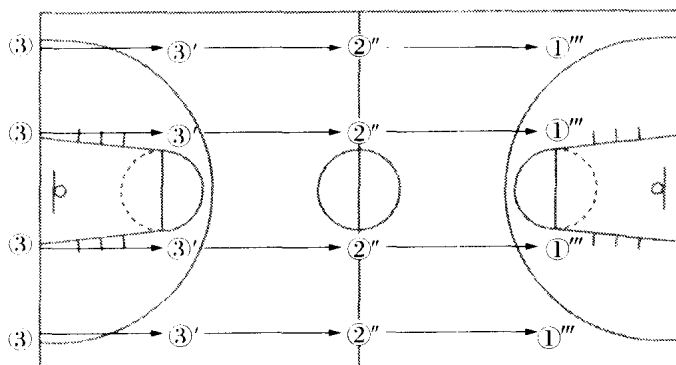
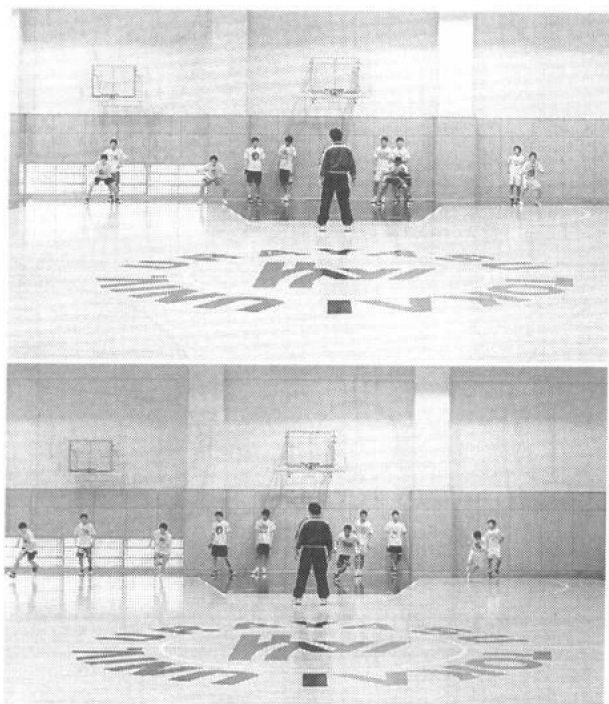


图 2-③

按图 2 的顺序，在这里必须注意的：① 第一步要做出持球突破的动作。② 急停→持球姿势时，两脚不要平行，要处于随时能够攻击的状态，有一只脚放在稍稍靠前的位置。③ 前后左右遭到夹击围攻也毫不动摇，两脚站位要尽量采取较大的步幅。④ 上身抬起，采取给对方以压迫感同时能够看到自己以外的 9 名队员的姿势。以同样的要领练习跨步急停。

练习方法是第一组按照教练员的口令“准备”、“跑”的节奏起跑，在罚球线跳步急停。下一组在端线上做“准备”状态。此时第一组在罚球线急停采取持球（准备）的姿态。

而后，教练员发出“跑”的口令，第一组由罚球线跑至中线，下一组由端线跑至罚球线，第三组到端线做“准备”姿势。在这一时间应该有三个地点同时在做“准备”姿势。如此，渐次由端线起跑，分别在4个地点做出准备姿势结束。



根据教练员的指示跑动

这个练习十分单调，因而如果不认真练习，无论如何也达不到应有的效果。如果敷衍了事，那么练多少次也不会真正掌握技术。因此，自己要进入状态，经常结合赛场情况有计划地练习，有没有假想情况下的练习其效果有很大的差别。

教练员要精神抖擞，必须使队员养成良好的习惯。除此以外，培养个人自信、取胜的信心、必胜的信念，这些要成为占据整个训练的要素。