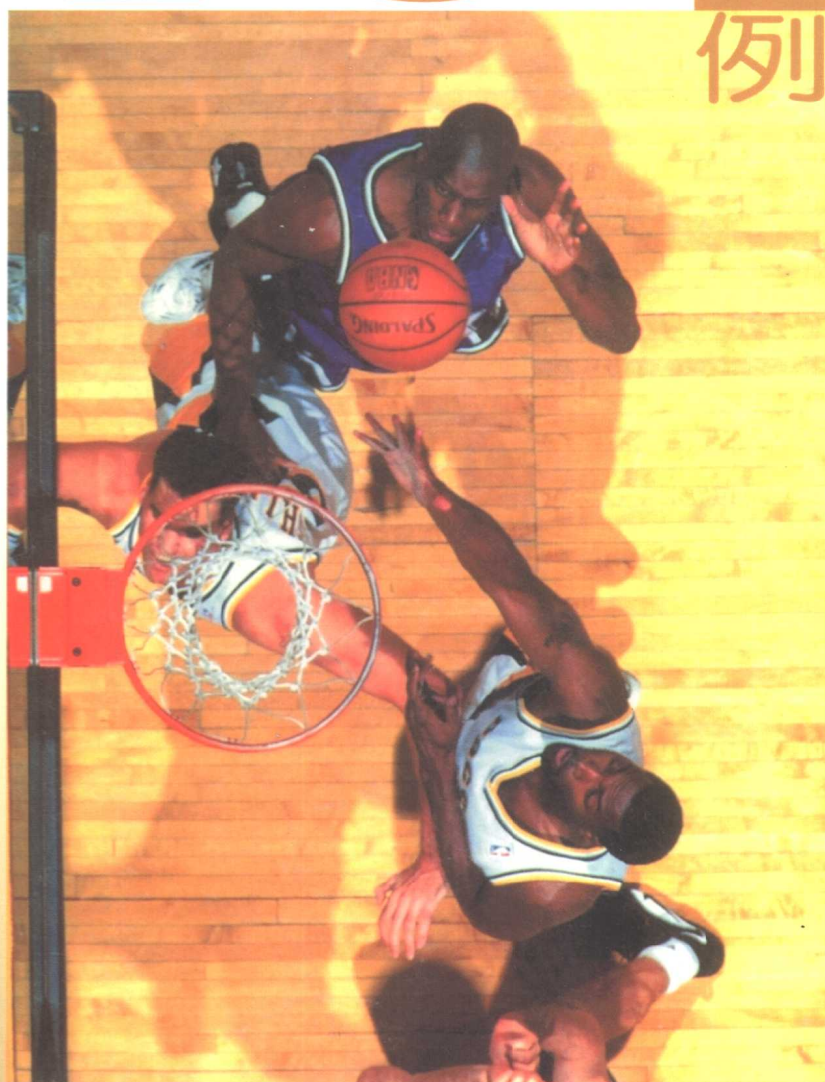


[美] 乔治·卡尔等 著 车晓波等 译

篮板球训练 101

例



人民体育出版社

篮板球训练 101 例

[美] 乔治·卡尔 特里·斯托茨 普赖斯·约翰逊 著

车晓波 陈先良 原温荣 译

徐昌豹 审译

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮板球训练 101 例 / (美) 卡尔、斯托茨、
约翰逊著; 车晓波等译. -北京: 人民体育
出版社, 2003

ISBN 7-5009-2383-X

I. 篮… II. ①卡…②斯…③约…④车…
III. 抢篮板球-运动训练 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 089263 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 8.25 印张 64 千字
2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2383-X/G·2282
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》

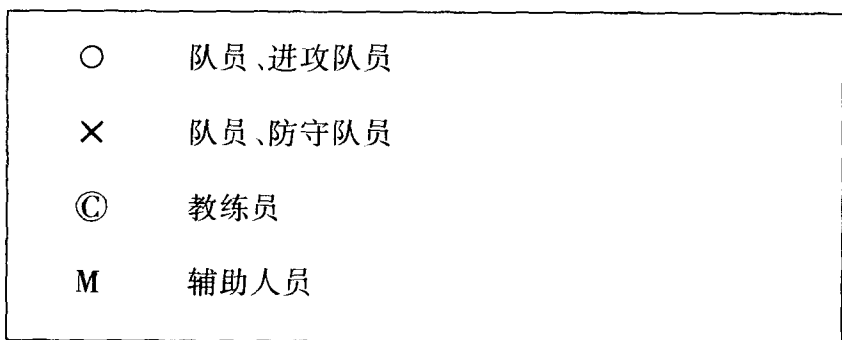
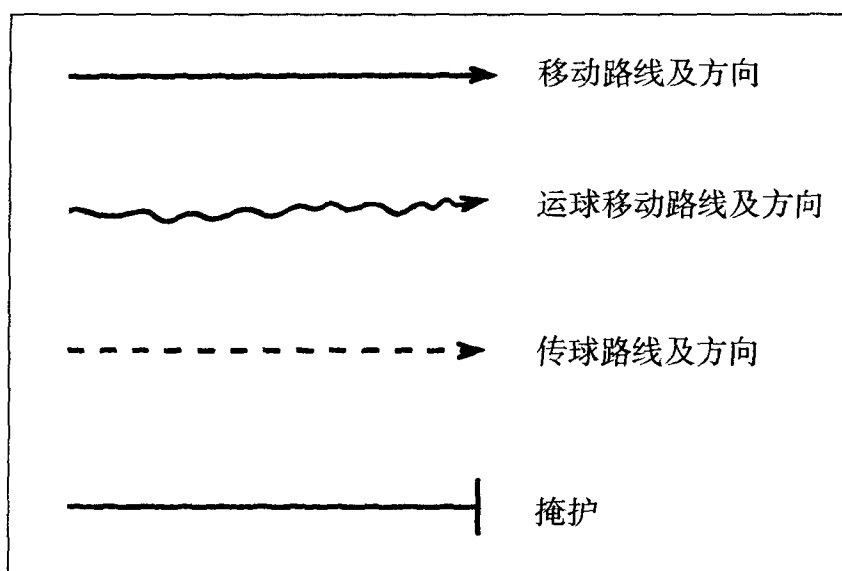
《女子篮球训练 101 例》

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

图 例



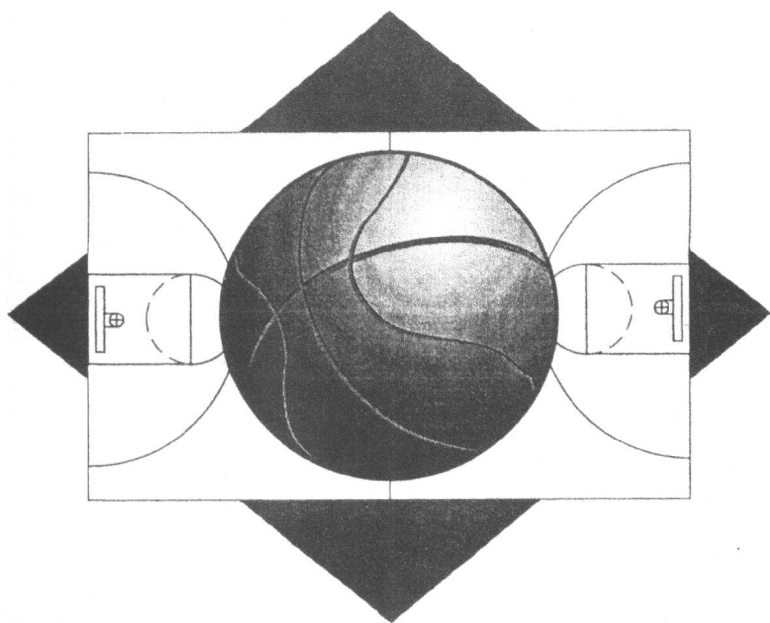
目 录

第 一 章 基本技术训练	(1)
第 二 章 摆脱训练	(23)
第 三 章 卡位训练	(39)
第 四 章 一传训练	(51)
第 五 章 快攻训练	(65)
第 六 章 区域联防训练	(75)
第 七 章 提高训练	(83)
第 八 章 攻击性训练	(99)
第 九 章 耐力素质训练	(109)



第一章

基本技术训练



练习 1

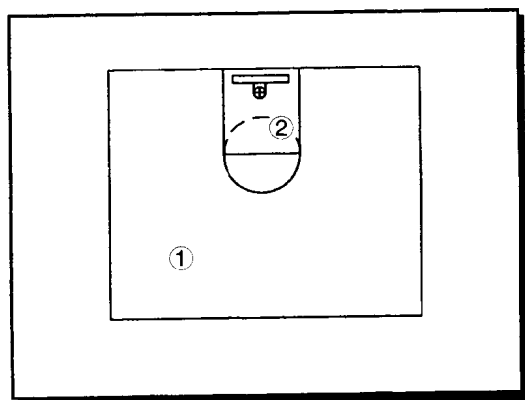
抢篮板球

目的

训练队员抢篮板球的基本技术。

方法

如图所示，队员①投篮，队员②抢篮板球。队员①可以在不同角度和距离进行投篮，也可以结合假动作或突破后投篮。队员②抢到篮板球后传球给①，使①能够连续投篮。①、②要假想自己身处比赛中，经过五次投篮后，两名队员互换角色继续练习。在这个练习中，①接②的传球后可以直接投篮，也可以在运球后投篮。



练习 2

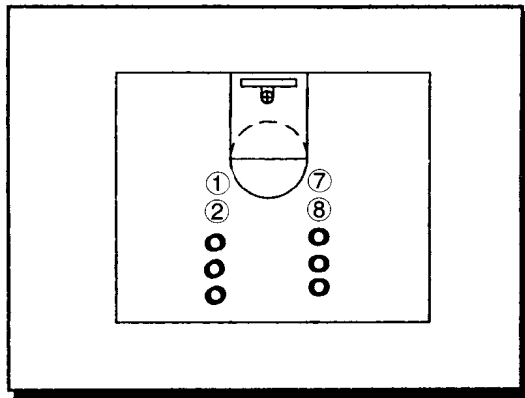
并排抢篮板球

目的

训练队员抢篮板球的基本技术。

方法

如图所示，将全队分成两组，并排面对篮板站立，每组的第一名队员持球。练习开始，队员①、⑦将球投到篮板上，并跳起抢到篮板球，再把球投到篮板上，然后站到另一组队尾。每组第二名队员②、⑧重复上述练习，以此类推。练习队员要正确运用抢篮板球技术，双腿分开，保持身体平衡，收球至下颌，双肘外张护球并进行观察。



练习 3

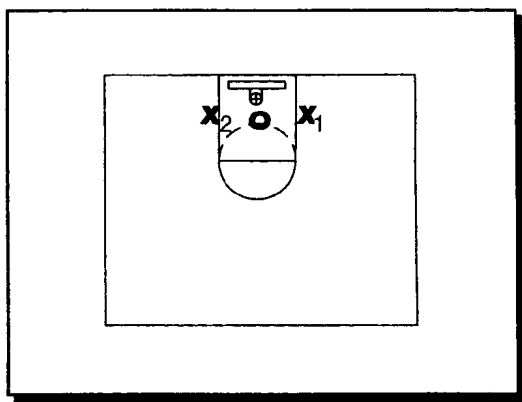
包 夹

目的

提高队员抢进攻篮板球时的注意力。

方法

如图所示，三名练习队员（进攻队员○和防守队员 $\times_1$ 、 $\times_2$ ）面对篮板站在篮下。处在 $\times_1$ 、 $\times_2$ 包夹下的○，把球投向篮板后尽力抢进攻篮板球再投。 $\times_1$ 、 $\times_2$ 竭力阻止○抢篮板球并尽力封盖不让他投篮得分。在练习中，进攻队员○不允许运球。一旦○抢到5个篮板球，两名防守队员中的一名和进攻队员○交换位置，再继续进行练习。防守队员和进攻队员可以有适当的身体接触。



练习 4

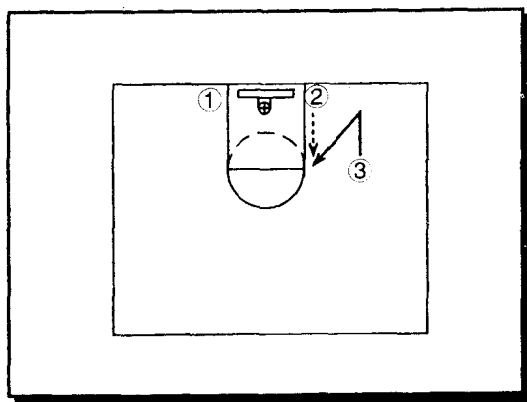
预 判

目的

提高队员在抢篮板球时的预见能力。

方法

如图所示，此练习需要三名队员和两个球，队员①、②各持一球。练习开始，队员③“V”字型摆脱后接②的传球后投篮，②抢篮板球。③再次“V”字型摆脱后接①的传球后投篮，①抢篮板球。此练习要求③在限制区的两侧进行投篮，完成事先规定的次数和时间后，队员之间轮换位置继续练习。



练习 5

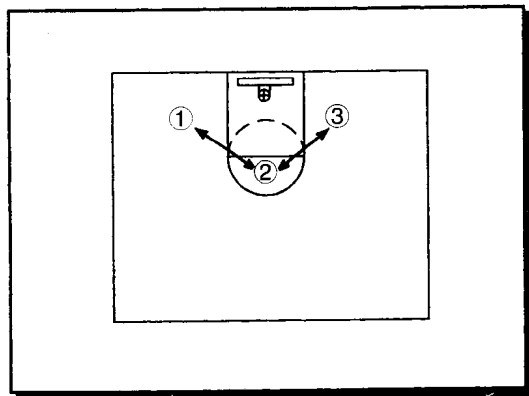
三人交叉跑位

目的

训练队员的脚步移动技术和侧向移动能力。

方法

此练习需要三名队员和一个球，重点培养队员的交叉跑位意识。如果一名队员未能抢到篮板球，他必须立即和另一名未得到篮板球的队员交换位置。如图所示，队员①投篮，③抢到篮板球，①要和②交换位置。队员③投篮，②抢到篮板球，③要与①交换位置。此练习可以根据需要重复一定的次数或持续一定的时间。



练习 6

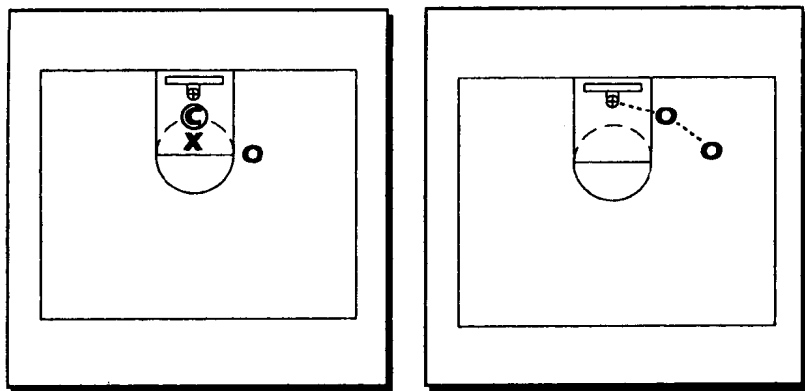
拼 抢 篮 板 球

目的

训练队员在拼抢篮板球时保持身体平衡的能力。

方法

如图所示，此练习需要两名队员。练习开始，进攻队员○投篮，防守队员×抢篮板球，教练员◎有意识地同防守队员进行身体接触（如推、拉等动作）。防守队员×抢篮板球时要保持身体平衡。



练习 7

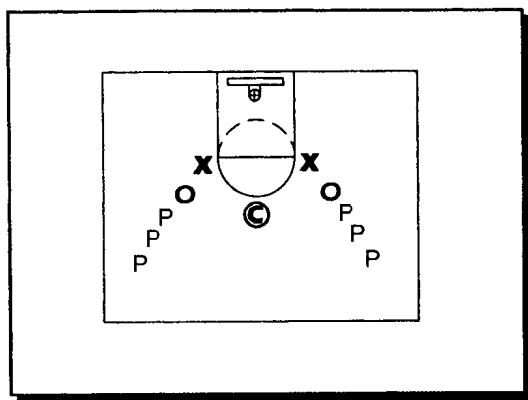
“2对2”抢篮板球

目的

训练队员抢进攻和防守篮板球的技术，培养队员的攻击意识。

方法

如图所示，将全队分为两组斜向球篮站立，每组第一名队员（×）防守，第二名队员（○）进攻。练习开始，教练员投篮，每组的前两名（防守和进攻）队员都要尽力争抢篮板球。如果教练员投中，练习重新开始；如果教练员投篮未中，则抢到篮板球的队员回传球给教练员。两名防守队员站到另一组队尾，练习继续。不论进攻队员还是防守队员，每抢获一次篮板球计个人得1分，率先得到5分的队员获胜。



练习 8

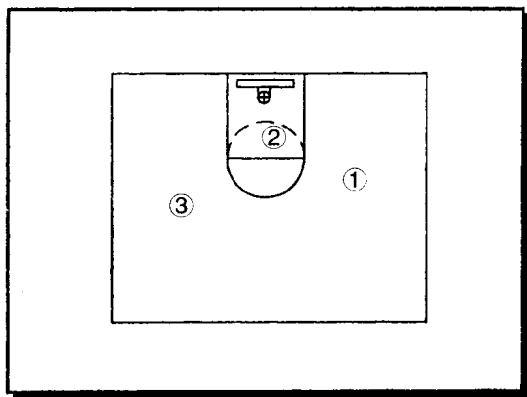
三人抢篮板球

目的

训练队员的抢篮板球技术，培养队员的攻击意识。

方法

如图所示，队员③投篮，队员①、②抢篮板球。抢到篮板球的队员运球到距离球篮 4.5 米以外再投篮，另外两名队员继续抢篮板球。如果投中，投篮者继续投篮，重复以上练习。教练员可以根据需要规定练习时间或投篮次数。



练习 9

换 位

目的

训练队员的抢篮板球技术和提高脚步移动和控球能力。

方法

如图所示，此练习需要三名队员，第一名队员○在球篮一侧以打板反弹（高于篮圈水平）传球给另一侧第二名队员×，然后快速跑至该队员的身后。第二名队员再以同样的方式传给第三名队员×。此练习是提高队员连续打板传球与接球的能力，教练员可以根据需要制定队员连续打板传球的次数。

要求

- 队员的双手必须始终保持高于肩部。
- 接球时必须双脚起跳并用双手接球。
- 接球时肘部要外展，手形要正确。
- 传球的高度必须高于篮圈。
- 队员要跑至球篮另一侧的队员身后。
- 队员传球后要快速移动到下一位置，在移动中眼睛不要看球。

分组时，每组队员的身体条件和素质应尽可能相近。

变化

- 队员可先用任意手打板传球。
- 当队员能够很好地完成此练习时，教练员可要求队员在球篮右侧时用右手打

板传球，在球篮左侧时用左手打板传球。

- 每名队员在抢到篮板球后可以进行1+1投篮。

