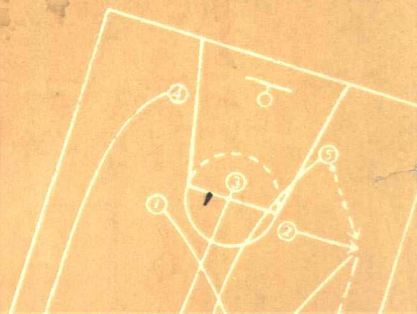




美国篮球训练法汇编

人民体育出版社

美国篮球训练法汇编

(美)杰克·理查兹汇编

邓华耀 张云涛 高 鹤 编译

人民体育出版社出版

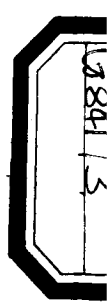
中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1973年9月第1版 1974年5月第2次印刷

印数: 80,001—160,000册

统一书号: 7015·1399 定价: 0.58元

[只限国内发行]



毛主席语录

中国人民有志气，有能力，一定要在不远的将来，赶上和超过世界先进水平。

……一切外国的东西，如同我们对于食物一样，必须经过自己的口腔咀嚼和胃肠运动，送进唾液胃液肠液，把它分解为精华和糟粕两部分，然后排泄其糟粕，吸收其精华，才能对我们的身体有益，决不能生吞活剥地毫无批判地吸收。

出版说明

本书原为美国加利福尼亚州一个学校的篮球教练员汇编的，取材于美国部分中学、大学和职业队的教练员在全美篮球教练员讲习会上介绍的一些训练方法。内容包括身体、技术和战术训练等。

书中的场地图，是根据原著翻印的。但美国国内比赛采用的三秒区范围与国际规则不同，希望读者在参阅或训练中，根据我国现行规则，对某些练习中队员的位置作适当调整。插图中所用的符号，我们尽可能地做了统一，如：

- 队员或进攻队员
- × 队员或防守队员
- 、× 持球队员
- ⊗ 教练员
- ~~~~~→ 运球路线
- 队员移动路线
- 传球路线
-→ 投篮

原书是一九七一年出版的，编译时有的是译意，并且删去了一些重复的、繁琐的内容，调整了部分练习的次序，把性质相同的练习尽可能集中在一起，供读者有批判地参阅。

一九七三年三月

目 录

第一章 投篮练习	1
1. 全场两侧投篮.....	1
2. 运球、转身、投篮.....	3
3. 全场上篮.....	4
4. 半场三线上篮.....	4
5. 定点投篮.....	5
6. “快”出手投篮.....	6
7. 比赛前的投篮.....	6
8. 赛前三线综合练习.....	7
9. 定位投篮比赛.....	8
10. 环场投篮.....	9
11. 远传球上篮.....	10
12. 中锋投篮.....	10
13. 用竞赛方法投篮.....	11
14. 赛前的特殊准备活动.....	12
15. 分组投篮比赛.....	12
16. “二十一”分投篮比赛.....	13
17. 三人上篮.....	14
18. 弱侧投篮.....	14
19. 后卫、中锋跳投.....	15
20. 快速突破上篮.....	16
21. 带防守的投篮.....	16
第二章 传球练习	18
1. 在高速跑动中传球上篮.....	18
2. 四角传球上篮.....	19

3. 全场传球上篮·····	19
4. 四角传球之一·····	20
5. 四角传球之二·····	21
6. 四角传球之三·····	22
7. 近距离手腕“上抖”传球·····	22
8. 一防二的传球·····	23
9. 结合进攻的传球·····	23
10. 加转身的全场传接球·····	24
11. 迎前接球·····	24
12. 控制支配球·····	25
13. 加运球的全场传接球·····	26
第三章 运球练习·····	28
1. 大个、小个互防的运球·····	28
2. 全场一攻一守的运球之一·····	28
3. 全场一攻一守的运球之二·····	30
4. 抬头运球之一·····	30
5. 抬头运球之二·····	30
6. 对付从后面袭击的运球·····	31
7. 拾球运球·····	32
8. 传球、运球、转身·····	32
第四章 抢篮板球练习·····	33
1. “挡”住投篮的外围队员并抢篮板球·····	33
2. 一攻一守的抢篮板球·····	34
3. 着重训练抢篮板球·····	35
4. 进攻者抢篮板球·····	35
5. 抢攻守篮板球并结合快攻第一传·····	36
6. 三人抢篮板球·····	37
7. 三对三抢篮板球·····	37

8. 三人补篮之一.....	38
9. 三人补篮之二.....	39
10. 三对三抢攻守篮板球结合快攻第一传.....	39
11. 先“挡人”后抢篮板球的五人练习.....	40
12. 罚球不中时的补篮和抢篮板球.....	40
13. 一防一、二防二的抢篮板球.....	41
14. 抢篮板球发动快攻.....	41
第五章 发展个人技巧的练习.....	43
1. 弹跳.....	43
2. 双人练习.....	44
3. 反应速度.....	44
4. 个人进攻技术.....	45
5. 个人运球突破.....	46
6. 综合性练习.....	46
7. 脚步动作综合练习.....	47
8. 运球突破.....	48
9. 转身.....	49
10. 掌握球的专门练习.....	49
第六章 身体训练.....	51
第一部分.....	51
1. 运球比赛.....	51
2. 不同距离快速跑.....	52
3. 滑步防守.....	53
4. 五人“8”字跑.....	54
5. 篮下跳起托球.....	54
6. 基本技术与体操动作配合的练习.....	55
7. 高大队员的练习.....	55
8. 跑动中传、接球.....	56

9. 训练“夹攻”	57
10. 在足球场上的练习	57
第二部分	57
力量练习	57
第七章 两三人的进攻配合	67
1. 三对三	67
2. 后卫“背切”	68
3. 一对一	68
4. 围绕中锋切入	69
5. 三打二比赛	69
6. 二打二结合三线快攻	70
7. 掩护、转身切入	70
8. 三人交叉切入	71
9. 三人切入	71
10. 突破分球	72
第八章 防守练习	73
1. 紧逼防守	73
2. 三对三防守	74
3. 单人防守	75
4. 三对三防守	76
5. 一对一防守	76
6. 防守对方传球和策应	77
7. 攻紧逼丢球后转为防守	77
8. 防守者互相“招呼”	78
9. 半场紧逼	79
10. 阵地进攻和防快攻第一传	79
11. 全队轮转防守	82
12. 补守对方突破	82

13. 一防二变二防二·····	83
14. 对方发界外球时紧逼接球队员·····	83
15. 紧逼两翼队员接球·····	84
16. 紧逼运球队员·····	85
17. 防守不持球的队员·····	85
18. 四对四半场防守·····	86
第九章 快攻练习 ·····	87
1. 快攻中第一传·····	87
2. 两人快攻·····	88
3. 二打一 的快攻·····	88
4. 二打一、三打一、三打二 的快攻·····	89
5. 三人三线快攻之一·····	90
6. 三人三线快攻之二·····	92
7. 三人三线快攻之三·····	92
8. 带跟进者的三线快攻之一·····	93
9. 带跟进者的三线快攻之二·····	94
10. 三打二 的快攻之一·····	95
11. 三打二 的快攻之二·····	96
12. 三打二 的快攻之三·····	97
13. 三打二、四打二 的快攻·····	98
14. 三打二变三打三 的快攻·····	98
15. 三打二变四打三 的快攻·····	100
16. 四打三 的快攻·····	101
17. 在变化不定的情况下发动快攻·····	101
18. “点名”发动快攻·····	102
19. 五人快攻之一·····	102
20. 五人快攻之二·····	104
21. 五人“抢占”快攻路线的快攻·····	104

22. 抢得防守篮板球后发动的五人快攻·····	105
23. 对方罚中后发动的五人快攻·····	106
24. 五打二的快攻·····	106
25. 五打二和五打五的快攻·····	108
第十章 综合练习·····	111
1. 投地圈的篮球比赛·····	111
2. 全场快攻·····	112
3. 二打二的中锋策应配合·····	113
4. 传球、接球、转身·····	114
5. 行进间徒手转身接球·····	116
6. 一打二·····	117
7. 三打二变三打三快攻·····	117
8. 半场对抗·····	118
9. 防止运球者切向篮下·····	118
10. 传球切入·····	119
11. 传球、切入、运球上篮·····	120
12. 二打二·····	120
13. 连续综合练习·····	121
14. 三打二的快攻·····	121
15. 全场四打四·····	122
16. 紧逼和反紧逼·····	123
17. 攻守反应·····	124
18. 三打三的全场练习·····	124
19. 赛前的准备活动·····	125
20. 三打二的攻防练习·····	127
21. 三打三的全场紧逼练习·····	127
22. 中锋策应交叉切入的五人练习·····	128
23. 提高运球技术的综合练习·····	129

24. 适应不同防守方法的进攻练习·····	130
25. 五人快攻·····	130
26. 防快攻和紧逼防守·····	131
27. 运球、转身、传球·····	131
28. 结合棒、垒球规则的教学比赛·····	132
29. 紧逼运球上篮者·····	133
30. 半场四打四·····	133
31. 处理比赛中各种情况的讨论会·····	134

第一章 投篮练习

在篮球运动比赛中，投篮恐怕算是最引人注目的一环了。运动员无需教练员的督促，就会用很多时间练习这个技术。在非比赛季节或者甚至在完成了大运动量的训练课以后，它都是一种使运动员感到愉快的练习。近年来，由于训练手段的改进，投篮命中率稳步上升。今天，篮球运动员都已掌握了较好的投篮技术，而且由于他们勤学苦练将逐年提高。在这一极其重要的领域里，各地的教练员已创造出许多好方法来训练运动员，并取得了非常令人满意的成绩。

1. 全场两侧投篮

图1表示一种直线运球上篮的投篮练习。队员分成两队按图所示位置站好，每队用两个球。持球的排头队员先运球上篮，第二个持球者随后运球上篮。投篮者在篮下拿到（自己投中或未投中的）球后，传给已处于本队排头位置的同伴，然后排到另一队的队尾去。

图2表示运球、急停、跳投、冲抢篮板球的综合练习。队员抢得篮板球并传给本队的同伴后，排到另一队的队尾去。

图3表示沿着边线运球到场角，突然变向沿着端线快速运球上篮的练习。

图4表示队员沿边线运球而后突然改变方向至罚球圈顶或罚球线附近跳起投篮，或在此处佯做急停跳投然后继续突破上篮。

在采用上述投篮练习方法时，可根据实战需要，结合个人特点去练习各种假动作。这些练习也可从场上另一侧开始。

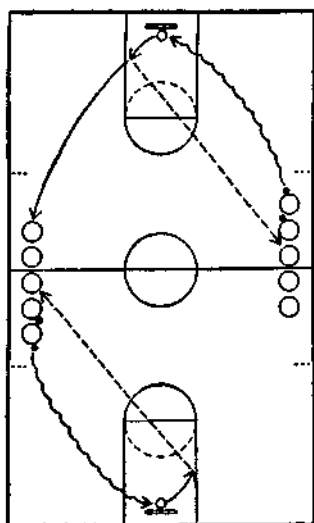


图 1

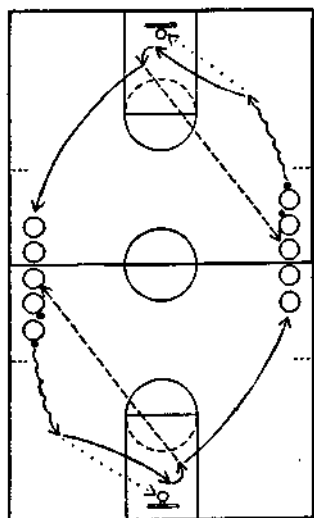


图 2

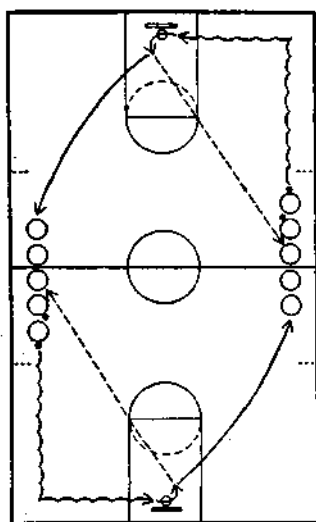


图 3

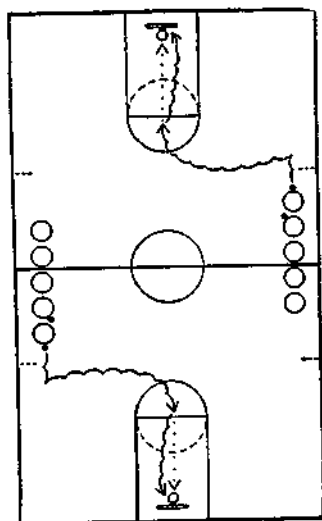


图 4

本练习的优点：有助于提高运球、投篮、假动作等个人技术，锻炼投篮不中时抢篮板球发动快攻（第一传至接应点）的能力。由于上述练习都要从左右两侧进行，所以也可以提高队员左右两手控制支配球的能力。

2. 运球、转身、投篮

队员按图 5 所示位置站好，②、④、①、③各持一球。以右侧队为例，②沿边线用右手运球至平行于罚球圈顶附近的位置上，再利用转身动作改用左手运球，在完成了 360° 转身（即与开始运球时的方向相同）后，再换成右手继续向场角运球。至场角后，做上述的转身并同时换成左手运球，至罚球线位置时，再做一次转身动作，换成右手运球上篮。在这个练习中，换手运球的目的是保护球。投篮时可跳投或用其它方式。从左侧练习的队员同右侧。

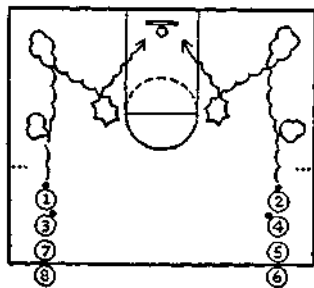


图 5

成右手运球上篮。在这个练习中，换手运球的目的是保护球。投篮时可跳投或用其它方式。从左侧练习的队员同右侧。

练习的顺序是：当右侧的队员②完成了第二个转身运球动作时，左侧的①就开始运球；当①完成第二个转身运球动作时，右侧的④就开始运球……，这样就可保持在同一时间内有四个队员同时练习。

掌握了这个练习方法后，就要求在高速中完成动作。

本练习的优点：

- (1) 可以学会如何运球和保护球。
- (2) 可以学会被迎前防守时保护球并转身换手运球的技术。
- (3) 可以提高运球过程中控制身体平衡的能力。
- (4) 为在 5 米左右的范围内在三个投篮点上投篮提供了机会。

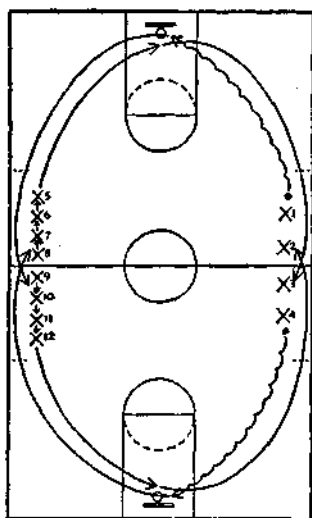


图 6

3. 全场上篮

队员分成两队，按图 6 所示位置站好。

(1) 听到哨音后， $\times_1$ 、 $\times_4$ 运球上篮。

(2) $\times_5$ 和 $\times_{12}$ 跟进分别抢 $\times_1$ 和 $\times_4$ 投篮后的篮板球。

(3) $\times_5$ 传球给 $\times_2$ 上篮， $\times_{12}$ 传球给 $\times_9$ 上篮。

(4) $\times_1$ 投篮后跑到 $\times_9$ 的后面， $\times_4$ 跑到 $\times_2$ 的后面。

(5) $\times_5$ 传球给 $\times_2$ 后，跑到另一侧 $\times_9$ 的后面继 $\times_9$ 之后上篮； $\times_{12}$ 则在传球给 $\times_9$ 后跑到另一侧 $\times_2$ 的后面继 $\times_2$ 之后运球上篮。

本练习的优点：

(1) 保持连续不断的动作（八人进行最为理想）。

(2) 既锻炼了体力又练习了投篮。

(3) 可以发展全队的集体合作精神。

4. 半场三线上篮

队员分成 A、B、C 三队，按图 7 所示位置站好，B 队的①和②各持一球。B 队负责发动并投篮结束配合，C 队负责传球后抢篮板球，A 队负责传球给上篮者。

B 队①（简称 B₁，A 队①和 C 队①同样简称 A₁、C₁）传球给 C₁

并从 C₁ 身后绕切奔向篮下，C₁ 传球给跑向篮下附近的 A₁ 后去冲抢篮板球，A₁ 传球给切到篮下的 B₁ 后跑到 C 队后面去。C₁ 抢

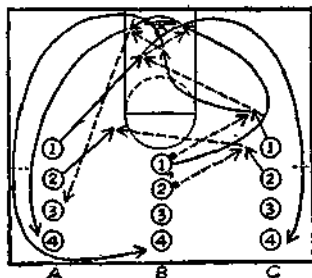


图 7

得篮板球后传给 B_1 ， B_1 传给 A_3 。当 B_1 上篮时，由 B_2 开始与 C_2 、 A_2 配合发动第二组的同样练习。 A_3 接球后传给 B_3 ， B_3 当第二组的 B_2 上篮时就发动与 C_3 、 A_3 配合的第三组练习。每个练习完了的队员要从 A 队和 C 队外侧绕到排尾，以免和下一组练习的队员相撞。

本练习的优点：

- (1) 在移动中传球给切入者。
- (2) 接球后不运球就投篮。
- (3) 在连续的移动换位中球不着地。
- (4) 许多队员可同时进行练习。
- (5) 可以练习各种方式的上篮。

5. 定点投篮

这一练习每天都要进行。投篮的总时间为五分钟，在图 8 中 A、B、C、D、E 五个场地所示的投篮点上各练一分钟，听哨音开始和停止。三、四个队员各持一球在同一球篮上练习投篮并抢自己的篮板球，如果先从右侧开始，则抢到篮板球后就到左侧的对称点上去投篮。队员应力求在各个场地的规定点上在规定的时间内投更多次数的篮。

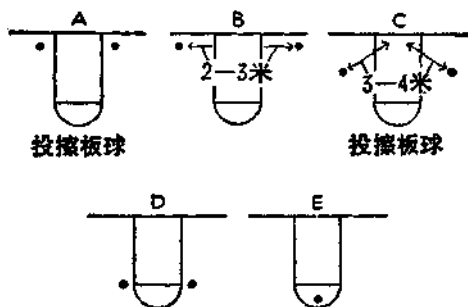


图 8

本练习的优点：比赛中经常会在这些点上投篮。队员们通过

反复的练习，可以提高命中率，增强信心，因而当比赛中出现这些机会时就会毫无疑问地利用它。

6. “快”出手投篮

图9中的数字表示投篮位置的顺序。练习时两人一组，每组一球，接球者必须在三秒钟内投篮。

队员甲在“1”点上接到队员乙传来的球后，必须在乙快速数完“一、二、三”之前投篮，否则就算甲输掉一分。甲在此点投篮直到命中为止，然后与乙轮换，做同样练习。九个点都投完才算完成此练习。

本练习的优点：

(1) 这些点都是针对进攻各种区域联防时常常出现的投篮空点（无防守者）而确定的。

(2) 数“一、二、三”有助于队员练习快速出手。

(3) 队员之间的竞赛能使他们获得在有压力的情况下投篮的经验。

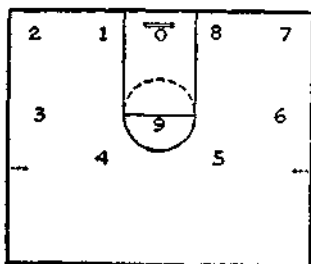


图 9

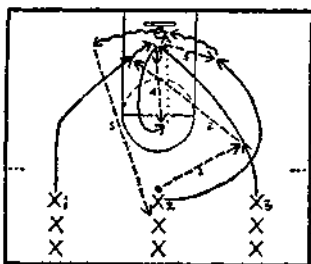


图 10

7. 比赛前的投篮

队员分成三队，按图10所示位置站好，中间一队的排头队员持球发动练习。

$\times_2$ 传球给 $\times_3$ ， $\times_3$ 接球后传给从左侧切向篮下的 $\times_1$ 上篮， $\times_2$ 跟进冲抢篮板球。