



现代篮球训练法

郭永波 主编



北京体育大学出版社

现代篮球训练法

郭永波 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 尚 琦
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

现代篮球训练法/郭永波主编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.10
ISBN 7-81100-359-7

I. 现… II. 郭… III. 篮球运动-运动训练法-高等学校-教材 IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053365 号

现代篮球训练法

郭永波 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 11.75

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 27.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

本书图例说明

球

进攻队员

进攻队员持球

防守队员

教练员

队员移动路线

队员运球路线

队员传球路线

队员投篮

掩护

障碍物



编 者 的 话

技、战术训练是篮球训练最重要的组成部分，是促进篮球运动发展的重要因素。

篮球技、战术如何训练是教练员、运动员思考的主要问题之一。特别是从事青少年篮球训练的教练员，非常重视对篮球运动基本技术、基本战术训练问题的探索与研究，希望能找到效果显著的训练方法。在总结前人训练经验和借鉴国外的训练理论方法的基础上，我们对现代篮球的训练理论和方法进行归纳和提炼，将其精华部分呈献给篮球训练工作者，以便大家共同探索出卓有成效的篮球技、战术的训练方法。

本书包括技术训练、战术训练和体能训练三个主要部分。为了能更深入地理解现代篮球训练理念，本书专门安排了篮球训练理论一章。参加编写的人员有：刘玉林、林珍瑜、汪波、郭永波、张培锋、郭永东、祝嘉一、练碧贞、毕仲春、潘祥、龚德胜、李万松、韩涛。

本书编写过程中得到了篮球界许多朋友的大力支持，尤其得到了张宇惟先生的真诚帮助，在此对他们表示衷心的感谢。对于书中不足之处，欢迎广大读者提出宝贵的意见。

目 录

第一章 篮球训练理论	(1)
第一节 训练的任务与特点	(1)
第二节 训练应注意的问题	(4)
第三节 篮球哲学	(7)
第四节 训练负荷安排规律	(15)
第五节 主客场赛季制训练安排	(21)
 第二章 篮球技术训练方法	(28)
第一节 技术训练原理	(28)
第二节 移 动	(40)
第三节 传接球	(57)
第四节 投 篮	(75)
第五节 运 球	(95)
第六节 突 破	(106)
第七节 防守技术	(117)
第八节 抢篮板球	(144)
第九节 位置技术	(158)

第三章 篮球战术训练方法	(193)
第一节 战术理论基础	(193)
第二节 战术基础配合	(210)
第三节 快攻与防守快攻	(229)
第四节 半场人盯人防守与进攻	(246)
第五节 区域联防防守与进攻	(272)
第六节 区域紧逼防守与进攻	(289)
第七节 全场紧逼人盯人防守与进攻	(306)
 第四章 篮球运动员的体能训练	 (325)
第一节 体能训练的一般原理	(325)
第二节 体能训练的方法	(330)

第一章 篮球训练理论

第一节 训练的任务与特点

一、篮球训练任务

(一) 提高篮球技术和战术水平，提高竞技成绩

篮球训练主要是提高运动员的技术和战术水平，进而取得优异的成绩。篮球技术、战术的提高需要进行长期的训练，才能达到相应的熟练程度，适应比赛的对抗。一般情况下，除了职业队和专业队长年进行篮球训练外，重大比赛前往往还需要进行集训。其训练任务就是要提高技术、战术水平，保证比赛任务的完成。

(二) 提高篮球比赛的观赏性

随着技术战术水平的提高，比赛的激烈程度随之增加，比赛的观赏性也得到提高。为了使比赛精彩激烈，赛前的训练需要花费一定的时间和精力进行准备。根据竞技比赛的规律，要有良好的表演，就要在体能上、技术上、战术和心理上做充分的准备。训练的任务之一就是要提高运动员的竞技能力，为精彩的篮球比赛做准备。

(三) 增强参与者的体质

从事篮球运动的主要任务之一是要增强参与者的体质。近年来,随着篮球运动的普及,人们喜爱篮球的程度越来越高,参与的人也越来越多,不同层次、不同性别、不同年龄的人积极从事篮球活动,在这些人群中,除了喜爱篮球外,其主要目的是增强体质。

(四) 发展篮球运动员的身体素质

通过篮球训练可以发展青少年的速度素质、弹跳素质、力量素质、灵敏素质等各种身体素质,达到全面提高身体素质目的。

(五) 培养人的精神品质

篮球运动训练过程也是人格培养的过程。在训练中应该始终注意培养运动员的思想品德,把培养人的品德作为训练的主要任务之一。根据现代训练学的理论,训练中只注意技术和战术的发展,而忽略了人的品德和思想作风的培养,就会迷失训练方向,造成重“物”轻“人”的发展。因此,训练中应包括人格的培养,才能达到培养全面人才的目的。

二、篮球训练的特点

(一) 以集体训练为主要方式,训练任务通过全队的集体努力完成

由于篮球是一项集体项目,篮球的技术和战术要在同伴合作的条件下才能完成,因此,篮球训练多以集体合作训练为主要方式。篮球合作训练体现在技术训练中需要同伴协调配合,才能完成训练任务;另一方面,篮球技术、战术攻与守的双重性决定技

术训练时,攻守的同步性。因此,在训练技术、战术时,对手的配合与对抗,是提高技术的前提条件。

以配合为战术的主要形式,来达到战术的默契与熟练。所以,基础配合是篮球战术训练的主要形式。

(二) 以发展全面的身体素质为基础

篮球运动是一项全面的周身运动,它既包括跑、跳、投,又要求运动员灵敏与协调。快速地奔跑可以发展运动员跑的速度,跳起投篮和抢篮板球可以提高运动员的弹跳,摆脱和超越对手可以培养运动员的灵敏素质。因此,篮球运动有助于发展运动员全面身体素质,同时,全面身体素质的提高又有助于技术的提高。

(三) 篮球训练融合了大量的心理和智力训练因素

篮球运动不仅可以提高运动员的身体素质,而且可以发展运动员的智力,提高心理稳定性和承受能力。篮球运动的心理和智力训练应融合在技术和战术的训练之中。技术训练的同时要有心理和智力训练的因素。只有这样才能更有效地进行篮球训练。如果训练中仅有技术的要求和动作的规格模式,而没有心理和智力的任务和要求,则不是完整的训练。心理和智力训练应从青少年基础训练时开始。

(四) 训练中体现出强烈的品格约束力

篮球运动的集体性特点决定,要想成为一支强队,就要有团结协作的精神,就要有集体主义的品德,就要有勇敢顽强的作风,这就是篮球项目发展的品格约束力。训练中对技术、战术的要求应充分体现品格的要求,两者不可缺一。比赛作风是训练作风的体现,平时的严格要求是作风培养的基础。

(五) 相同的训练形式可以达到不同的目的、完成不同的任务

篮球运动具有多种多样的技术和战术形式，所要完成的任务也相对较多。但是篮球训练的形式不同达到的目的可以相同，而相同的练习也可以有不同的任务。如同样的技术练习可以发展运动员的技术，同时也可以发展运动员的身体素质；同样的控制球练习不仅可以提高运动员的球性，也同样可以提高运动员的本体感觉和灵活性。因此，在完成训练任务的过程中，可以灵活地运用不同的练习，达到同样的效果，提高练习质量和运动员训练的兴趣。

第二节 训练应注意的问题

一、坚持从实战出发，战与练结合

从 20 世纪 50 年代开始，篮球训练就提出从实战出发。经过近 50 年的实践，人们更加重视从实战出发，实行战与练结合，这说明实战的重要性。篮球训练是提高技术的前提，要更快地提高篮球技术和战术水平，实战是非常重要的。技术要在实战过程中进行检验，运动员要在实战的过程中丰富自己的临场经验；同时实战是更高层次的训练，它不仅达到所需要的生理强度，也达到所需要的心理强度。因此，篮球的训练最终应以实战的标准进行衡量和评价。

二、坚持全面发展、重点突出的原则

全面发展是指体能、技术、战术的全面提高和发展，攻与守的平衡发展，内外力量的协调发展。由于对篮球运动认识的偏差，人们往往会只注意某一方面或几方面的训练和发展，只有坚持全

面发展, 同时还要重点突出, 才能使篮球水平得到全面的提高。

三、建立自己的努力目标, 做到有的放矢

篮球训练实际是一种目标的管理, 在通向成功的道路上需要教练员和运动员建立一个自己的目标。这种目标可以是长远的, 也可以是短期的, 有技术上的, 也可以有人生上的。根据自己的实际情况建立一个确实可行的目标, 并从中制订出相应的实施计划, 然后按照这个目标去努力, 就可以做到有的放矢。但是, 建立一个这样的努力目标并不是一件十分容易的事情。

个人有目标, 全队也应该有目标。从运动员的启蒙时期开始, 全队就应该有目标。在全队的目标带领下, 建立个人的目标, 实行目标管理。

美国著名篮球教练约翰·伍登给成功的目标建立了一个努力的金字塔。(图 1-1)

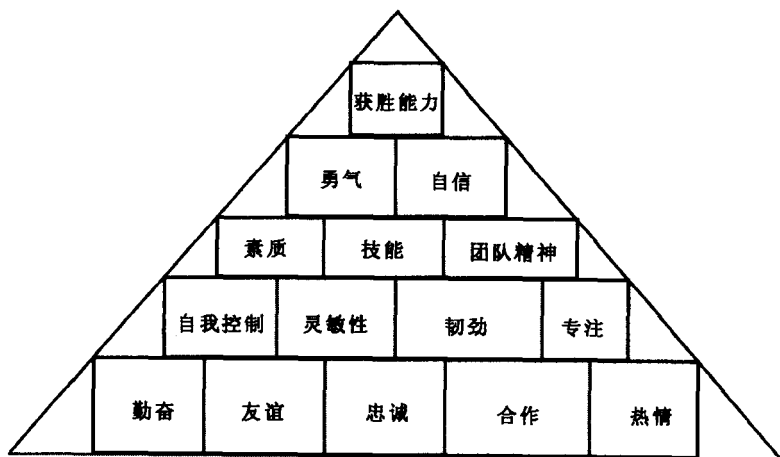


图 1-1 篮球成功目标金字塔

四、充分运用训练的手段，坚持人格培养的原则

篮球是一项具有丰富内容的体育活动，不仅有团队的合作，而且还有意志品质的要求，这些活动可以培养人的道德品质。虽然是一个简单的练习，但对运动员的思想品质的培养能起到很大作用，它可以锻炼人的勤奋精神和思维灵敏度，能培养人的自信和忠诚，能鼓舞人的热情和坚韧不拔的品质。对于运动员来说，品德的形成是一个潜移默化的过程，需要教练员在日常的训练和比赛中一点一滴地培养。

五、适应现代篮球的特点，加大对抗力度

篮球运动的对抗体现在技术对抗、战术对抗和心理智力对抗三个方面，只要比赛是在进行之中，对抗就无处不在，这是篮球运动的规律特点所决定的。因此，训练中要特别加强对抗的训练。对抗训练的过程应注意抓好如下几个环节。

（一）抓好基本技术的训练

基本技术掌握的好坏直接关系到队员发展的程度。因此训练中要求运动员掌握正确的动作要领，建立正确的动作定型。

（二）练好组合技术

运动员在掌握正确的动作要领，建立正确的动作定型的基础上，要逐步提高练习的难度，把各项技术连接起来，进行组合练习，为对抗打下基础。篮球技术的组合有着不确定的特点，因此在进行组合练习时，应注意运用多种组合和不确定组合进行练习，使运动员学会灵活的转换组合，为对抗奠定基础。

(三) 加强对抗练习

篮球的技术属性体现在对抗的过程中，训练不能停留在熟练掌握技术上，更重要的应体现在与对手的对抗上，因此要加强实战训练，提高技术的运用和应变能力。

(四) 注重心理和智力的对抗训练

心理和智力的对抗通常是看不到的，但在实战过程中，心理和智力的对抗是非常重要的。篮球运动的心理和智力训练不同与一般的心理和智力训练，只能在训练和比赛的过程进行。训练中教练员应有目的有意识地进行心理和智力训练，为运动员设立各种情景，以提高运动员心理和智力的对抗能力。

(五) 重视战术的对抗训练

在技术和心理与智力训练的同时，应及早进行战术对抗训练，以战术意识引导技术运用的训练。

六、坚持大运动量，保证技术在高强度的比赛中正常发挥

篮球比赛是在高强度、大运动量的条件下进行的，为了保证比赛中的体力，在技、战术训练中必须坚持大运动量和高强度训练，才能在比赛中正常地发挥技、战术水平。

第三节 篮球哲学

在篮球领域内，“篮球哲学”一词被广泛地运用，并赋予了它一定的实际意义。在美国，篮球队多，教练员也就多。在众多的篮球教练中，几乎每人都有一套自己的篮球哲学，各种篮球书

籍里也都有篮球哲学。并且从某种意义上说,美国篮球的强盛与他们的篮球哲学有着十分密切的关系。

一、篮球哲学含义

“哲学是关于世界观的学问,是世界观的系统化和理论化。世界观是人类在改造世界的实践中所形成的对包括自然界、社会和人类思维在内的整个世界总的根本看法和观点。”

体育哲学是用哲学的观点和方法去研究体育中一些带有根本性的问题,应是介于一般哲学与体育各具体项目之间的一门“特殊”的认识学科。体育哲学上以一般哲学为指导,下以具体的体育项目为基础,是探讨体育自身的发展及人类对体育认识的发展关系的学科。如体育过程中的一些关系,体育的本质、规律等等。

篮球哲学同样是用哲学的观点和方法探讨篮球中的带有根本性的问题,探讨人类对篮球认识的发展关系以及篮球的本质、规律等。

篮球哲学在美国受到广泛地关注,带有普遍美国文化含义。美国教练的篮球哲学,不是简单的一些哲理,而是告诉你如何打篮球,这些哲学往往不是讲大道理,而是指导你如何教好你的队员,如何打赢联赛,大体上是对篮球运动规律和本质的认识。正像约翰·布恩教练所说:“每人都有一个哲学,每一个篮球教练有一个篮球‘哲学’,这个篮球哲学反映在他对球员和体育的态度,说明他所教授的一种比赛。”美国篮球哲学为美国的篮球发展提供了思想基础,也为技术战术的发展指明了道路。

二、篮球哲学的内容

美国篮球著名教练约翰·伍登精辟地阐明了篮球哲学的意义,他认为,“建立篮球哲学是走向成功的篮球教练最重要的一

步。没有篮球哲理，你就缺乏路线图和达到你成功目标的方向。在生命中了解它，任何努力都是可以现实的。伴随运动员的个人经验，以多种方法和多年建立了指导哲学。确信你所建立的篮球哲学是积极、正面的，是被成功的教练们检验的。”美国篮球教练在训练上都有自己的思想，有队伍的发展和努力的目标，甚至有一种“模式”。

篮球哲学的内容大体上包括以下几方面。

（一）篮球的教育作用

篮球是一项人们喜闻乐见的体育项目，它具有很强的健身功能。在美国，许多有识之士认为篮球是一项育人的工具，具有较强的教育功能。NBA 小牛队的助理教练小尼尔森第一次到中国讲学时就提出：“美国篮球训练的手段千差万别，但大家有一个共同的哲学理念，那就是通过篮球运动培养全面发展的人。”

把篮球作为教育手段，把运动与教育看作为一体是现代篮球特征之一。就连完全商业化的 NBA，教练员在训练运动员时仍是以育人为第一位。美国著名篮球教练菲尔·杰克逊认为：“新公牛队若求成功，就得重视前辈的无私无我，不与人较长短。他们应该拓宽心胸，拥抱理想，把团体义务置于个人荣耀之上，从自觉与他人协调中获得成功。”

在大学和中学也是如此，以篮球为手段对学生进行人生教育。“这一段时间，一直用教师和教练这一词，几乎不可分，如果你还没有准备好，那么你必须接受这样的观点，有时教练同时也是教师。你在教授技术的同时也在培养一个运动员和人。在这一点上，你是教师，不仅仅教技术。如此以往，你做更多的是用场上智慧和篮球技术教授运动员，你将用这个工具把普通的人培养成有造就的人。”

美国现在有这样一个趋势，就是把篮球训练作为对人进行

深层次智力教育的手段。塞理克博士在《球场上的智慧》一书中提出了篮球是否教会人的一生的问题。他深刻地指出：“记住一句古语，给人一条鱼，你能养活他一天；教会这个人钓鱼，你就养活了他一生。当你教一个篮球队员去打球时，你做了该做的事，养了他一天；但是，当你教会了运动员如何思考时，你养活了他的一生。”

通过篮球的训练教育运动员，除了在道德行为、纪律表现、训练的态度、球员之间的关系、社会的责任等方面进行教育外，他们还在开发人的智力、刻划人生上努力，以图在未来通过篮球训练使得运动员学会思考。

美国篮球训练的重要观点是如何教会队员思考，指导人们理解篮球与其他领域的关系，辩证地认识篮球本质。实际上篮球训练应是在两个层面上进行，一个是技术、战术层面，另一个是思维和智力层面。技术战术训练是如何打球，而思维和智力的训练则是如何打好球。研究美国篮球就会发现，对于训练，他们首先提出一个思想、一个理念或是说篮球哲学，围绕这个哲学，设计训练和比赛目标，然后通过具体的训练去实现这些哲学。

（二）队员的训练态度

在篮球哲学的理论中，讨论最多的是队员的训练态度。训练中运动员的态度决定训练的质量，态度导致趋势。换句话说，你的篮球态度决定你的篮球水平将达到的程度。训练的态度体现在如下几个方面。

1. 努力打球

训练时，要求队员每一秒钟都使出所有的力量去打球，如果他们没使出百分之百的努力，则不可能有效地提高能力。

2. 机敏打球

鼓励机敏打球，让每一个队员在进攻战术的背景上去打球，