

中国男篮 备战奥运会 训练方法选编



ZhongGuoNanlan
BeiZhanAoYunHui
XunLianFangFaXuanBian

中国篮球协会 审定



人民体育出版社

中国男篮备战奥运会 训练方法选编

中国篮球协会 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国男篮备战奥运会训练方法选编 / 中国篮球协会
审定. -北京: 人民体育出版社, 2011
ISBN 978-7-5009-3935-1

I. ①中… II. ①中… III. ①篮球运动-运动训练
法-中国 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 182641 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 12.25 印张 360 千字
2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3935-1
定价: 26.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



编审委员会名单

主 任：信兰成 刘晓农
副主任：胡加时 李金生
委 员：宫鲁鸣 白喜林 张 雄
 匡鲁彬 叶庆晖
撰 稿：唐煜章
串 稿：张三璋 单曙光
摄 影：李军新

序

为实现中国篮球跻身于世界篮坛强国的宿愿，全力备战雅典和北京奥运会，力争取得历史性突破，中国篮球协会、国家体育总局篮球运动管理中心经过全面考察，听取多方面意见，先后聘请了戴尔·哈里斯和尤纳斯·卡斯劳斯卡斯先生担任 2004 和 2008 奥运会中国男篮主教练，与中方教练组密切合作，经过四年多的磨砺，两位外教不负众望，以其优秀的职业品德、勤奋敬业的精神和高超的执教能力，在两届奥运会上相继杀出“死亡之组”，完成了连续两届奥运会挺进八强的预定任务。中国男篮在近两届奥运会上展现出来的高超技术和顽强拼搏精神，赢得了全国人民的赞誉和爱戴。戴尔和尤纳斯率领中国男篮备战奥运会期间，严格训练、严格要求，注重拼搏作风的培养，给我们带来了整体篮球的新理念、高强度进行训练和高科技搜集情报的新经验；在不断与“队委会”沟通、交流和总结中，从相识、相知到兼容，使中国队逐步形成了“能快则快、不能快则慢、掌握节奏、加强防守，以内为主、内外结合”的技战术新风格；并实践了一整套行之有效的技战术训练手段和方法，给中国篮球留下了宝贵的财富。

戴尔先生是美国 NBA 的资深教练，在 43 年的执教生涯中，先后担任过 NCAA 大学队（7 年）、NBA 助教（14 年）、海外职业俱乐部主教练（6 年）、NBA 主教练（14 年）和国家队主教练（美国、加拿大、中国），1995 年率湖人队获 NBA 总冠军、NBA 年度最佳教练员。他有“传奇教练”美誉，颇具长者风范，深受球员爱戴。

2004 年率领中国男篮获雅典奥运会第八名。

尤纳斯先生从 1995 年开始执教立陶宛俱乐部队，获得 6 次冠军，两次在欧洲俱乐部联赛中称雄；从 1996 年开始，先后出任立陶宛国家男篮助教、主教练，先后获亚特兰大和悉尼奥运会铜牌。并曾带希腊俱乐部队取得优异成绩，被评为欧洲年度最佳教练员、立陶宛联赛最佳教练员，享有“欧洲恺撒”美称。2004 年作为戴尔教练的助教，勤奋努力，团结合作，很受队员欢迎，带领中国男篮在北京奥运会上成功挺进八强。

两位国际著名教练员专业学识广博，阅历深厚，眼界开阔，训练与临场指挥经验丰富，兼容并包，熟知美、欧篮球先进理论与风格，给中国篮球灌输了现代篮球理念、新的技战术和科学的训练方法，为中国篮球运动的发展注入了巨大的推动力。

戴尔和尤纳斯是非常“职业”和“严厉”的教练员。他们的训练认真、严谨有序、注重实效，每次课前都召开教研组会研究教材、教法和分工配合的相关事宜，每晚认真观看、编辑当日的训练录像，分析反馈信息，及时改进训练工作；他们关爱队员，诲人不倦，强调集体配合、强化团队观念，激励球员为中国 13 亿人民全力以赴，顽强拼搏；坚持以最新篮球理念指导训练，以对抗为核心，突出抓技术、体能、防守和拼搏作风的培养；训练组织系统连贯、衔接紧凑、重点突出、主次分明、赛练结合；训练强度、难度和密度远远超出了我国运动员的习惯承受力，并且非常注意恢复、调整和营养补充；训练方法手段多样，多种器材结合实战，不断变换组合形式，新颖有趣，能充分调动队员的注意力和训练积极性；进攻战术简捷实用，位置模糊、频繁穿插、连续掩护、内外结合、多点进攻；防守上强调“以守带攻，每球必争”，“人、球、区、篮四位一体”，体现“主动性、攻击性、集体性、多变性”现代篮球整体观；合中、西风格于一体，为中国男篮向世界高水平发展奠定了基础。

两位外教训练中的信息技术含量较大,不但熟知训练规律、世界篮球运动发展趋势和美、欧打法特点,而且熟练运用电脑和网络信息,搜集、编辑影像资料,分析训练和比赛片段,总结经验,完善理念,知己知彼、有的放矢,对提高我国教练员科学化训练有深刻启迪。

中国男篮备战两届奥运会的训练组织及方法手段,经科研人员和教练组的收集、整理、选编成册,主要内容分两篇四个部分十七个专题:

理论篇:包括篮球攻、防理念及中国男篮备战奥运会训练安排等四个专题;

实践篇:包括快速传接球、运球突破、投篮与抢篮板球、个人进攻技术与2~3人进攻配合、个人防守与2~3人防守配合、全队攻守战术和体能训练十三个专题。

本书详细介绍了现代篮球训练的新理念和新的技战术方法,可帮助我国篮球教练员认识世界篮球的发展趋势。各种训练目的明确,教学、训练步骤严谨有序,方法手段新颖实效,可供广大教师、教练员结合本队特点,吸收借鉴,选择运用。

学习和研究国外先进训练经验,引进、借鉴,继承、发扬,进一步解放思想,改革创新,卧薪尝胆,不懈奋斗,迎接中国篮球更加辉煌的明天。

信子

2009年3月4日

目 录

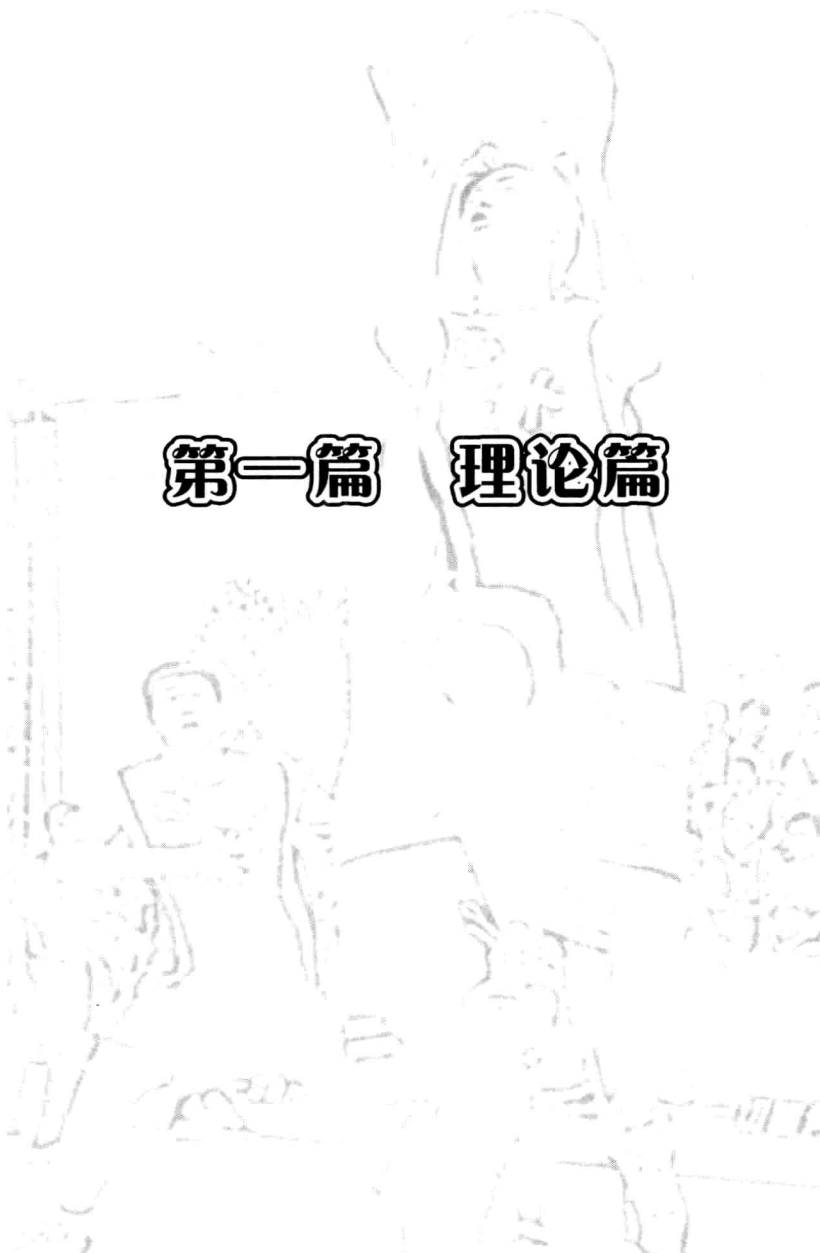
第一篇 理论篇

专题一、我所崇尚的篮球进攻 (哈里斯)	(2)
专题二、篮球进攻 (尤纳斯)	(7)
专题三、篮球防守 (尤纳斯)	(20)
专题四、疑难解析 (尤纳斯)	(26)

第二篇 实践篇

专题五、快速行进间技术及快攻训练 (哈里斯)	(32)
专题六、投篮技术训练 (哈里斯)	(37)
专题七、个人进攻及 2~4 人进攻配合对抗训练 (哈里斯)	(50)
专题八、个人防守及 2~4 人防守对抗配合训练 (哈里斯)	(73)
专题九、全队进攻与防守战术训练 (哈里斯)	(88)

专题十、篮球运动员体能训练方法 (法尔松)	(118)
专题十一、快速行进间传接球运用能力训练 (尤纳斯)	(177)
专题十二、运球突破能力训练 (尤纳斯)	(194)
专题十三、投篮、罚球及抢篮板球技术训练 (尤纳斯)	(213)
专题十四、个人进攻技术与 2~3 人进攻配合对抗 能力训练 (尤纳斯)	(241)
专题十五、个人防守技术与 2~3 人防守配合对抗 能力训练 (尤纳斯)	(260)
专题十六、全队进攻与防守战术训练 (尤纳斯)	(286)
专题十七、篮球运动员体能训练 (法尔松、艾尔)	(321)
戴尔·哈里斯简介	(373)
尤纳斯·卡斯劳斯卡斯简介	(376)



第一篇 理论篇

专题一、我所崇尚的篮球进攻 (哈里斯)

在训练前讲讲我崇尚的篮球进攻问题，这样你们就会清楚地了解我的篮球进攻理念。

一、从防转攻时要抓住一切机会发动快攻

我看到你们从守转攻时，经常运球走边线然后停下来，这样一次宝贵的快攻机会就失去了，今后你们要做到如下几点：

(1) 抢到篮板球快速中路运球突破：不管在场上任何位置（如①②③④⑤代表场上1、2、3、4、5号位的队员）抢到篮板球后，都可以快速运球从中路突破发动快速反击（⑤只能运1~2次球马上传给同伴），前面的队员从左、右路快下。要打破常规，抢篮板球后不要再去找①，队员①也不要每次都去弧线接应后向前推进，①自己也可以快下接球上篮，这种快速反击意识一旦形成，全队快攻发动次数不但能成倍地增长，而且将会给对手很大的压力。

(2) 及时、准确地传球给快下队员：当你运球从中路突破时，如果看到前面从左、右两路快下的同伴无人防守时，一定要及时、准确地传球给他上篮。

(3) 快下队员运球也可以走中路：快下队员接球后如遇防守阻拦不能从左、右路上篮时，也可以运球至中路，这样可将边路腾出



来，让跟进的同伴快速超前，形成多打少的有利局面。

(4) 大前锋抢到篮板球传出后要快速超前：有时候站在防守后排的大前锋抢到篮板球传给接应的①后，同侧的前边却无人快下，大前锋就应在传球出手后，立即从这一侧快速超前，力求在前场形成“多打少”。

(5) 前边两名快下队员要进行底线交叉：两路快下的队员在自己接不到球时，千万不要停下来，两人应从底线交叉，这样肯定有一个人会接到球；停下来不仅接不到球，而且将失去快攻机会。

二、我们的进攻分三个阶段完成

1. 抓紧打好快攻

快攻发动后，最好能通过 1~2 次传接球形成 2 打 1 或 3 打 2 的有利局面，最多不超过三次传球，因为随着防守水平的提高，进入前场限制区后是很难接到球的；不能为传球而传球，这样往往会失去快攻得分的机会。一定要果断地上篮，不要怕封盖，做到这点就会吸引防守，这时既可上篮，也可分球给位置较好的同伴投篮。

2. 把握好早期（衔接段）进攻

当失去快攻“多打少”机会后，在对手退守立足未稳，尚未形成集体防守的瞬间，就是早期进攻阶段，早期进攻必须在移动中进行，采用三种进攻方法：

(1) 第一机会最好传给跟进中最先到达篮下的二中锋④，因为最先退守的一般都是小个儿（图 1-1-1）。

(2) 前面的机会不成, 立刻组织“弱侧”发动的早期进攻。如图 1-1-2 所示, ①传②, ②传⑤, ⑤传①, ③给④掩护、⑤给③连续掩护, ③接①的球投篮。

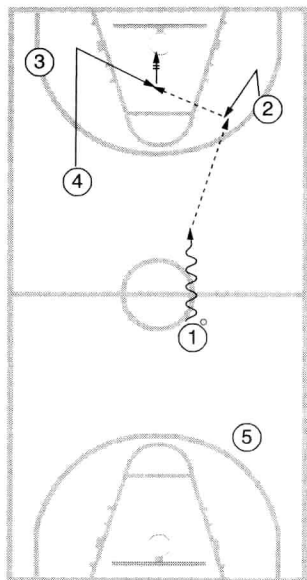


图 1-1-1

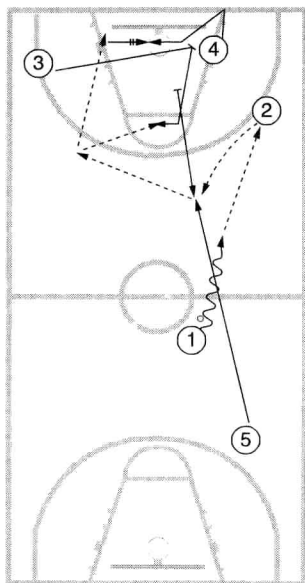


图 1-1-2

(3) 如又失去前面的机会, 还可以选择“强侧”发动的进攻。如图 1-1-3 所示, ①传给②切向右底线, ②传⑤, ⑤传③, ④和⑤给①进行双掩护, ①切出接③的球投篮。

完成早期强、弱侧进攻配合的要求:

- 到前场打早期进攻, 不能站着不动, 要依据进攻要求, 按配合落位, 按路线移动;
- 不能过早地暴露去给同伴或借助同伴掩护的意图;
- 给同伴做掩护的③、④、⑤插入篮下时, 首先是伸手要位准

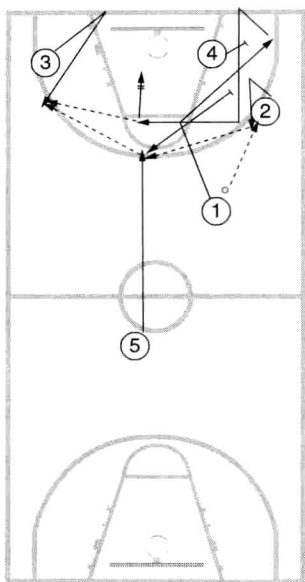


图 1-1-3

备接球强攻，当未接到球时，应立即递眼神或打手势给同伴做掩护；

- 借助掩护的队员要先做手势让同伴前来做掩护，当同伴前来掩护时，要先向反方向移动吸引防守者的注意力，把防守挤压到内侧，突然从前来掩护同伴的身侧跑出。

3. 打好阵地进攻

早期进攻未能得逞，立即进入阵地进攻阶段，要做好如下几点：

(1) 队员①起核心骨干作用。他应根据对手所采取的防守战术，迅速做出手势或暗示，组织全队进行各种有针对性的阵地进攻战术来应对。

(2) 场上队员要及时大声呼应。收集情报再准确，准备会开得再充分，但场上情况总是瞬息万变的，因此，每一名队员在场上都要做到：无论是进攻或防守都要及时大声呼应。

(3) 场上、下要随时沟通和交流。每场比赛的暂停次数是有限的，比赛中可能出现这样或那样意料之外的情况，因此，控球后卫①要随时与场内、外沟通交流，将教练员的意图迅速传达到场内每一名队员。最好的办法是，队员①经常放慢速度运球靠近教练员一侧的边线向前场推进，聆听教练员的布置，并及时、简要通报给场上同伴。

三、要有充足的战术准备

中国队练的一些战术不错，但其性质多属于基本战术，我们还要加一些战术内容。因为阵地进攻要比快攻反击更加困难和复杂得多，在势均力敌、紧张激烈的比赛中，场上情况瞬息万变，有经验的教练员往往会根据他的多年经验与教训，在赛季到来之前总是对战术准备做得非常充分。一般要准备这样一些内容：

(1) 常规战术（基本战术）。半场盯人与进攻半场盯人、全场紧逼盯人与进攻全场紧逼盯人、区域紧逼与进攻区域紧逼、混合防守与进攻混合防守。由于现代篮球技、战术水平的迅速发展，仅用上面几套基本战术已无法应对千变万化的情况了，必须做更加周密细致的战术准备。

(2) 灵活机动战术打法：基本打法被对手适应后要采取灵活机动的打法。所谓灵活打法就是在基本战术套路的基础上，场上队员根据临场情况，以自己的经验和与同伴长期配合中所形成的默契加以变化的机动打法。

(3) 必要时的特殊打法。比赛中可能出现各种各样意想不到的情况，如出现一次只有 4 秒掷端线球的机会怎么打？如何将对手已犯规 3~4 次的队员罚下场去？比赛还有 20 秒结束，本队输 2 分或只赢 1 分球怎么办？如此等等，必须有针对性的特殊战法。

(4) 关键时刻发挥明星队员作用的打法。世界强队水平接近，比分相差无几，关键时刻如何保证发挥本队明星队员的作用，往往是三两分之间分胜负的决定因素，所以围绕明星队员组织战术配合，保证发挥他们进攻的杀伤力和得分能力，是提高比赛成绩和教练员指挥比赛的必要手段。

专题二、篮球进攻（尤纳斯）

一、进攻区域联防

本专题所阐述的中心问题是进攻区域联防。区域联防有很多种，1—3—1、2—3、3—2、1—2—2等，首先要确定对手的防守区域。进攻区域联防首要的问题是要迅速知道对方采取的是何种防守，而识别防守只有仅仅2~4秒时间。如何区分区域联防还是别的什么防守呢？如果只是看到对手从防守的位置上把手举起并不意味着就是区域联防，因为，他们有可能改变防守形式，那就浪费时间了。区分防守的性质，就要在我们进攻落位时通过移动交换位置，看他们有没有改变位置，从是

否改变位置就可以看清他们采取的是什么防守。要做得非常快，不能浪费时间，然后再组织进攻。如果有高大的中锋⑤，就设计成“1”号战术，这种战术的核心是利用中锋在篮下威胁，设法传球给他吸引防守，然后组织其他队员空切以造成局部多打少的局面。“1”号战术一般用来进攻“2—3”和“1—2—2”联防（图1—2—1—图1—2—3）。

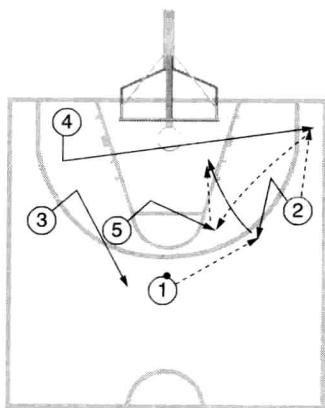


图 1-2-1

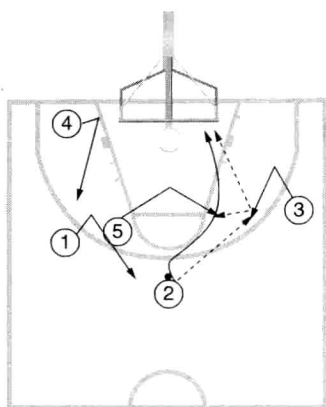


图 1-2-2

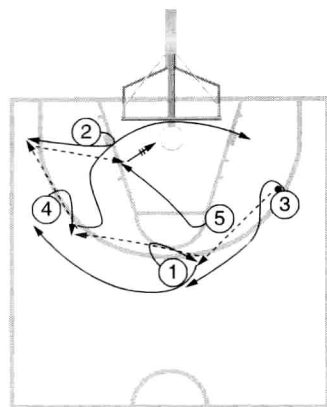


图 1-2-3

“2”号进攻战术可对付各种联防，但需两个条件：需要一个好的⑤（5号位队员），如姚明；如他还能在三分线外进攻，那就更好，这种进攻方式是非常有效的。如果队内①传球很好、投篮也准，而且还有②、③投篮也准的队员，就可以采取“双溜”配合造成连续局部多打少（图 1-2-4—图 1-2-6）。

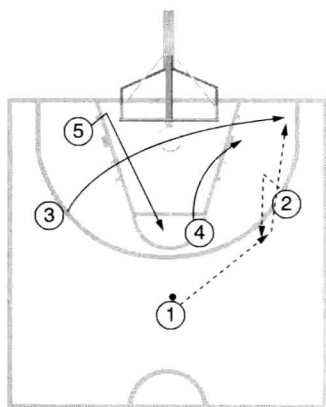


图 1-2-4

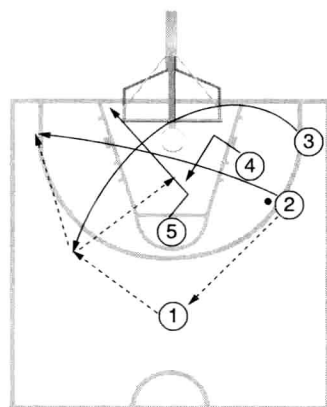


图 1-2-5