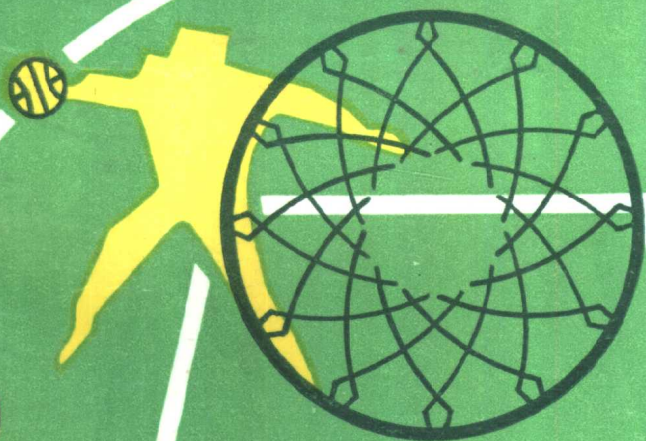


篮 球

实用训练法

徐士仪 张义霄 编著



北京体育学院出版社

篮球实用训练法

徐士仪 张义霄 编著



北京体育学院出版社

(京)新登字146号

篮球实用训练法

徐士仪 张义霄 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 10.5 定价: 5.20元 (压膜装)
1989年7月第1版 1992年10月第2次印刷 印数: 7001—19000册

ISBN 7-81003-226-7/G.150

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

我国篮球运动水平的发展与提高，必须相适应于当前世界篮球运动发展趋势，才能使我国篮球运动水平尽快地进入世界先进行列。为此，篮球运动训练首先应从基层青少年抓起。教练员制订训练计划以及进行身体、技术和战术训练所采用的练习方法、手段，均需有战略眼光，要有规范，减少盲目性，增加对抗性。

本书为篮球教练员提供了一些具有实用价值、便于进行基础训练的方法、手段，教练员在训练中，可根据自己所执教的队伍的实际情况，有所选择，有所变化地使用，以便在训练中不断地总结经验和教训，使更多的教练员能够逐步地、完整地认识和掌握篮球运动中进攻与防守的规律，提高篮球运动的训练水平。

该书将给广大篮球教练员和篮球运动爱好者以有益的启迪。让我们共同为提高我国篮球运动的训练水平，早日进入世界先进行列，共同努力。

吕长新

1988.11.30

1988.11.30

编者的话

篮球运动是深受我国人民喜爱的一种运动项目，无论城市还是农村、部队、学校、机关、企业，各行各业一般都设有业余篮球队和正规或简易的场地、设备等。随着物质文明的发展，我国人民在精神文明建设，特别是对文体活动的需求方面必然会随之发展。据统计，近几年广大城乡群众组织的篮球队日益增多，质量也有所提高，各种类型的比赛活动日趋频繁。群众性的篮球运动对增强人民体质、活跃城乡文体生活起着重要的作用。

但是，群众性篮球运动在其发展过程中，特别是业余篮球队，显然面临着技术水平不高、比赛经验不足的问题。无论对国内外篮球技术战术发展的新趋向都有一个了解与学习借鉴的任务，以致改进和尽快提高训练水平。只有群众性篮球运动水平的普遍提高，才是提高我国篮球运动最高水平的根本保证。

编写此书的目的是想将篮球技术训练和基础配合训练的方法进行筛选，从中挑选若干适合业余篮球队特点的内容，以便为其训练和比赛提供一些经过实践证明行之有效的方法和手段，使基层业余训练所形成的基本技术、基本战术与当前篮球运动的发展方向相适应。

随着篮球运动的全球性普及，目前国际上的比赛名目繁多，强队如林，水平相近，争夺激烈。高度、速度、力量与高而娴熟的技巧相结合；全面、连贯、多变的战术配合；女

子技术逐渐男子化则是当代篮球运动的显著特点。

鉴于此，考虑到业余篮球队的“业余性”等特点，编者很想针对上述情况，在实用上为其提供一些切实可行的方案，在结合技术与综合技术训练、身体训练、几项攻守技术动作分析与运用、个人攻守策略和业余篮球队的教练工作等章节中，无不贯彻着这种想法。

书中任何一种训练方法都可自成一体，业余篮球队可根据其不同情况，例如训练时间的长短、技术水平的高低等从中任意挑选适宜的内容。

由于水平有限，错漏之处在所难免，敬请专家学者和广大篮球爱好者批评指正。

该书蒙我国著名篮球教练员吕长新先生审阅、撰序，并提出许多宝贵意见。在编撰过程中，郑玉堂、王开文、王芳等同志给予了大力帮助。邵诗旭、何方桂、叶莱、骆胜威、秦晓阳等同志为本书绘制了部分插图。在此一并致以诚挚的感谢。

编著者

1988.9.20

导 言

1. 在训练时，无论选用哪一个训练方法，无论是简单的还是复杂的，都应注意练习的动作质量。

2. 书中所列举的训练方法，可根据队员情况、场地情况进行变化，以增减运动量和难易程度。

3. 为了加强实用性，把第一章基本技术训练的移动练习放在第四章与速度、灵巧、反应等练习结合练习。这样更利于移动技术的提高。

4. 书中插图的符号均统一如下：

○ × △	队员
⊗	教练员
⊙	篮球
⊙	障碍物
✱	队员移动或跑动路线：
→	运球路线运球上篮或突破上篮
→	投篮
→	传球
→	掩护
→	掩护后的转身

目 录

导言

第一章 基本技术训练.....(1)

一、投篮练习.....(1)

1. 定点投篮.....(2)

2. 三分加罚球.....(3)

3. 侧身跑接球投篮.....(3)

4. “扑盖”跳投.....(4)

5. 大范围跑动接回传球投篮.....(4)

6. “V”型摆脱接回传球投篮.....(5)

7. 快速运球上篮.....(5)

8. 折回跑罚球.....(6)

9. “强度”投篮.....(6)

10. 进攻位置上“倒手”跳投.....(7)

11. 底线交叉跳投.....(7)

12. 三线绕切上篮.....(8)

13. 外圈“倒手”溜底线投篮.....(8)

14. 接回传球跳投.....(9)

15. 进攻位置上摆脱接球投篮.....(9)

16. 单手“领接”球跳投.....(10)

17. 移动接球投篮.....(10)

18. 迂回落角投篮·····	(11)
19. 两点移动投篮·····	(11)
20. 快速移动投篮·····	(12)
21. 横向反跑投篮·····	(12)
22. 环场投篮·····	(13)
23. 推进—返跑—跳投·····	(14)
24. 进攻位置上两点投篮·····	(14)
25. 横插投篮·····	(15)
26. 横插——溜底线投篮·····	(15)
27. 内外线配合投篮·····	(16)
28. 四人配合投篮·····	(16)
29. 全场运、传、落角三分投篮·····	(17)
30. 快速轮转接低球上篮·····	(18)
31. “快出手”投篮·····	(18)
32. 定位投篮比赛·····	(18)
33. 快速抢球突破上篮·····	(19)
34. 三次投篮比赛·····	(19)
35. 罚球比赛·····	(20)
36. 全场循环上篮·····	(20)

二、运球练习····· (21)

1. 顺手变方向运球·····	(22)
2. 换手变方向运球·····	(23)
3. 转身运球·····	(23)
4. 运球追逃 (一) ·····	(24)
5. 运球追逃 (二) ·····	(24)

6. 运球互追·····	(25)
7. 运两球接力·····	(25)
8. 拣球、运球·····	(25)
9. 运球组合接力(一)·····	(26)
10. 运球组合接力(二)·····	(27)
11. 运球折回接力·····	(27)
12. 运球绕圆接力·····	(28)
13. 绕圆运球上篮接力·····	(29)
14. 变向运球上篮·····	(29)
15. 全场运、传、突破上篮·····	(29)
16. 快速运球上篮·····	(30)
17. 全场运球上篮·····	(30)
18. 运球进、退练习·····	(31)
19. 抬头运球练习·····	(32)
20. 保护球的运球·····	(32)
21. 快速移动中接球后转身运球·····	(33)
22. 运球掏打·····	(33)
23. 对抗运球·····	(33)
24. 跟随运球·····	(35)
25. 全场运、传、运上篮·····	(35)
26. 接回传转身运球上篮·····	(36)
27. 被追赶时运球上篮·····	(36)
28. 全场接回传球快速上篮·····	(37)
29. 运一停一转一传一切练习·····	(37)
30. 运一停一转一传一切一停练习·····	(38)

三、传、接球练习.....	(38)
1. 原地两人传球.....	(39)
2. 一对四传球.....	(39)
3. 移动接球练习.....	(40)
4. 跑动接球——传球练习.....	(40)
5. 隔人传球.....	(40)
6. 五人移动传接球.....	(41)
7. 跳起转身传球.....	(41)
8. 连续侧身跑传、接球.....	(42)
9. 跑动快传球比赛.....	(42)
10. 传球触人.....	(42)
11. 三人传四球.....	(43)
12. 长传、快下、接回传上篮.....	(43)
13. 加转身的全场传接球.....	(44)
14. 传球比赛.....	(44)
15. 连续传切跑篮.....	(45)
16. 全场两人传球推进.....	(45)
17. 全场两人交叉传球推进.....	(46)
18. 三人传球推进.....	(47)
19. 三人交叉传球推进.....	(47)
20. 三人“8字”围绕传球推进.....	(47)
21. 全场五人“8字”传球推进.....	(48)
22. x形传球练习.....	(48)
23. 跑动中接球、传球上篮.....	(49)
24. 长传球上篮.....	(50)

25. 全场往返接长传球上篮·····	(50)
26. 全场三人往返传接球上篮·····	(51)
27. 往返跑动接传球·····	(52)
28. 四角传球·····	(52)
29. 全场四角传球·····	(52)
30. 行进间往返传接球·····	(53)
31. “点拨”传球练习·····	(54)
32. 加防守的传接球练习·····	(54)

四、防守练习····· (55)

1. 防守基本姿势与步伐练习·····	(55)
2. 变换防守步伐的练习·····	(57)
3. “背手”防运球·····	(57)
4. 全场一对一防运球·····	(58)
5. 半场一对一防接球·····	(59)
6. 全场一对一防接球·····	(59)
7. 连续防运球·····	(60)
8. 连续防底线切入·····	(61)
9. “抢过”步伐练习·····	(61)
10. 看手势——防摆脱·····	(62)
11. 看手势——“追防”·····	(62)
12. 半场移动抢位防守·····	(63)
13. 防纵切——防溜底·····	(64)
14. 两人防守移动·····	(64)
15. 平步防守——防空切·····	(65)
16. 迎堵防守练习·····	(66)

17. 防接球后的突破.....	(66)
18. 传球失误后一防一.....	(67)
19. 传球失误后防投篮.....	(67)
20. 全场断球练习.....	(67)
21. 边线断球、一防一.....	(68)
22. 断中路策应球后快速上篮.....	(69)
23. 后退防守断球.....	(69)
24. 投篮后迅速回防练习.....	(70)
25. 发端线球——追防.....	(71)
26. 二对二抢篮板球变攻防.....	(71)
27. 退防中的一防二.....	(72)
28. 追防中的一防二.....	(72)
29. 远投后变防守.....	(72)
30. 全场防守练习.....	(73)
31. 防守前锋、中锋的移动, 调整位置练习.....	(74)
32. 防守后卫的移动, 调整位置练习.....	(74)
33. “三角”断球.....	(75)
34. 四人抢三球练习.....	(75)
35. “五角星”防守移动练习.....	(75)
36. “三角”滑步.....	(76)
37. “斗鸡式”防守.....	(76)
38. 冲跑——后退跑——滑步.....	(76)
39. 半场内接困难球.....	(77)
40. 全场跑动断球.....	(77)

五、抢篮板球练习..... (78)

1. 插步挡人练习·····	(78)
2. “互顶”练习·····	(79)
3. 挡、抢练习·····	(79)
4. 听号挡人·····	(80)
5. 交叉挡人·····	(80)
6. 迎前挡投篮队员的冲抢·····	(80)
7. 无球区的挡人抢篮板球·····	(81)
8. 抢篮板球并快传出·····	(82)
9. 争抢前场篮板球练习·····	(82)
10. 抢篮板球结合一传·····	(83)
11. 抢攻、守篮板球对抗·····	(83)
12. 三对三抢攻、守篮板球·····	(83)
13. 空中拿篮板球并一传·····	(84)
14. 站圆争抢篮板球练习·····	(84)
15. 移动转身抢篮板球·····	(84)
16. 传球——冲抢篮板球·····	(85)
17. 连续起跳抢篮板球·····	(85)
18. 快速移动挡人抢篮板球·····	(86)
19. 抢篮板球比赛·····	(86)
20. 三对三抢篮板球并发动快攻·····	(87)
21. 补篮练习·····	(87)
22. 二对二争抢篮板球·····	(88)
23. 跳起拿篮板球练习·····	(88)
24. 单手“抄”篮板球练习·····	(89)
25. 充分伸展抢拿篮板球练习·····	(89)

六、中锋练习..... (89)

1. 横插接球投篮..... (90)
2. 横穿三秒区接球投篮..... (91)
3. 上插接球投篮..... (91)
4. 斜插接球投篮..... (91)
5. 上插变反跑接球投篮..... (92)
6. 抢位、顺下接高吊球投篮..... (92)
7. 中锋两点移动跳投..... (92)
8. 篮下投篮..... (93)
9. 中锋的三角传球练习..... (93)
10. 策应传球练习..... (94)
11. 破夹击时的护球练习..... (94)
12. 上下移动策应..... (94)
13. 对底线中锋的防守练习..... (95)
14. 对移动中锋的防守练习 (一)..... (96)
15. 对移动中锋的防守练习 (二)..... (96)
16. 补防盖帽练习..... (96)
17. 围绕防守练习..... (96)
18. 中锋的跑动练习..... (97)

第二章 基础配合训练..... (98)

一、掩护配合练习..... (98)

1. 前掩护练习 (一)..... (98)
2. 前掩护练习 (二)..... (98)

3. 反掩护练习.....	(99)
4. 侧后掩护——突破上篮.....	(100)
5. 运球侧掩护.....	(100)
6. 定位掩护练习.....	(100)
7. 掩护——横插接球跳投.....	(101)
8. 后掩护——上插接球投篮.....	(101)
9. 前锋为后卫侧后掩护.....	(102)
10. 上中锋为后卫定位掩护.....	(102)
11. 后卫为中锋掩护.....	(103)
12. 双掩护练习(一).....	(103)
13. 双掩护练习(二).....	(103)
14. 连续掩护.....	(104)
15. 运球8字掩护.....	(104)
16. 多球的掩护练习.....	(104)
17. 全场掩护配合练习.....	(105)
18. 前锋与前锋的连续掩护.....	(106)
19. 前锋、中锋、后卫的连续掩护.....	(106)
20. 前锋、中锋、前锋底线连续掩护.....	(106)

二、策应配合练习.....(107)

1. 三人策应传球.....	(107)
2. 四人策应传球.....	(108)
3. 上插策应接球练习.....	(108)
4. 策应——切入——再策应.....	(108)
5. 连续策应练习.....	(108)
6. 后卫、中锋策应投篮.....	(109)

7. 后卫、边锋策应投篮·····	(109)
8. 后卫、边锋、中锋策应投篮·····	(109)
9. 后卫、边锋、中锋策应跳投·····	(110)
10. 四人策应投篮·····	(110)
11. 策应、拣球投篮·····	(111)
12. 边锋、中锋策应投篮·····	(111)
13. 策应跳投——顺下攻篮·····	(112)
14. 策应交叉跳投·····	(112)
15. 两后卫、一中锋策应投篮·····	(112)
16. 溜底线策应、交叉跳投·····	(112)
17. 上插策应——封盖投篮·····	(113)
18. 全场策应投篮·····	(113)
19. 传球推进——策应跳投·····	(114)
20. 五人策应练习·····	(115)

三、传切与切分配合练习····· (115)

1. 前锋与后卫间的传切练习·····	(115)
2. 后卫与后卫间的传切练习·····	(116)
3. 前锋反跑传切·····	(116)
4. 前锋横插·····	(116)
5. 突然起动切入·····	(117)
6. 交叉切入·····	(118)
7. 两次切入·····	(118)
8. 前锋横切·····	(118)
9. 前锋溜底·····	(119)
10. 后卫纵切·····	(120)