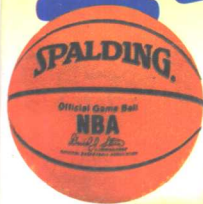
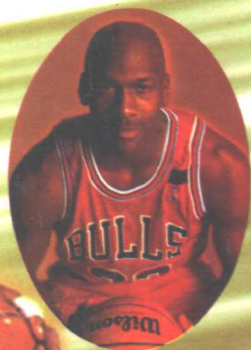


篮球技战术训练



走向球星

郑金囤 著



中国物资出版社

Z X Q X

LQJZSXL



中国物资出版社

郑金囤 著

走向球星

篮 球 技

战术训练

图书在版编目(CIP)数据

走向星球/吕健力等著. —北京:中国物资出版社,
1997. 8

ISBN 7-5047-1392-9

I. 走… I. 吕… III. 球类运动 IV. G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 16089 号

中国物资出版社

北京市西城区月坛北街 25 号

新华书店经销

北京市白河印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:18.875 字数:400千字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数:1—3000册

定价:29.60元(本册定价 14.80元)

走向球星

“球星”作为时代楷模，激起了一代又一代人的狂热，我们熟悉贝利，马拉多纳，乔丹，普拉蒂尼，罗纳尔多……然而，更多的球迷却在苦苦寻找着中国足球、篮球的世界级球星。

中国球星在哪里？

“三大球上不去，我死不瞑目！”

“中国足球要从娃娃抓起！”

……

一声声悲壮的呐喊，一次次惨痛的教训，使国人在屡败屡战的奋斗中，看到了自己的差距，中国篮球与美国职业队的差距有多大，单从分数上比较，连最权威人士也无法估计。那么，中国足球与世界先进水平的差距又有多大呢？

“走向球星”需要的是实力，是广泛的群众基础，体育成绩的优劣已成为民族精神的体现，“走

向球星”，首先要走出自我。“师夷长技以制夷”，为了能培养出更多的中国的世界级球星，我们——体育战线的几位园丁，借鉴国外最新训练方法，编写了这套丛书，旨在以此为引玉之砖，为中国足球、篮球的崛起再尽一份力。

作者

1997年7月

目 录

1. “耍”球练习	(1)
2. 抛接球练习	(1)
3. 换手抛接球练习	(1)
4. 单手抛接球练习	(1)
5. 抛球击掌练习	(2)
6. 抛球转身练习	(2)
7. 俯卧撑接球练习	(3)
8. 接反弹球练习	(4)
9. 挥臂“耍球”练习	(4)
10. 单手持球摆动练习	(5)
11. “耍”球练习	(5)
12. 快速接球练习	(5)
13. 练习同上	(7)
14. 双手拨球练习	(7)
15. 抛球练习	(7)
16. 背后接球练习	(7)
17. 双手交接球绕体练习	(8)
18. 单手绕体抛接球练习	(9)
19. 单手抛接球练习	(9)
20. 胯下前后接球练习	(9)
21. 双手胯下交叉接球练习	(11)
22. 胯下绕球练习	(12)
23. “拍”球练习	(12)
24. 左右胯下运球练习	(12)
25. 前后胯下运球练习	(12)
26. 胯下“8”字运球练习	(13)
27. 身后运球练习	(13)

28. 变高度运球练习	(14)
29. 原地一人运两球练习	(14)
30. 原地双手交换球运球练习	(15)
31. 行进间运两球练习	(15)
32. 手腕手指运球练习	(15)
33. 双手曲线运球练习	(15)
34. 变速运两球练习	(15)
35. 运两球急停急起练习	(16)
36. 运两球变向练习	(16)
37. 运两球转身练习	(16)
38. 运两球背后变向练习	(17)
39. 折线运两球练习	(17)
40. 全速运两球练习	(18)
41. 跨跳步练习	(18)
42. 起动急停练习	(20)
43. 起动、急停练习	(20)
44. 起动急停转身练习	(20)
45. 变向跑练习	(20)
46. 练习形式同上	(21)
47. 变向转身练习	(21)
48. 后退跑练习	(21)
49. 后退跑练习	(21)
50. 曲线跑练习	(22)
51. 侧身跑练习	(22)
52. 弧线跑练习	(24)
53. 联合步法练习	(24)
54. 变向跑练习	(26)
55. 练习同上	(26)
56. 影子练习	(26)
57. 前滑步练习	(27)
58. 滑撤步练习	(27)

59. 滑撤步练习	(28)
60. 脚步练习	(28)
61. 圆圈追拍练习	(28)
62. “8”字追逐练习	(28)
63. 起动练习	(28)
64. 折线跑练习	(30)
65. 脚步动作综合练习	(30)
66. 影子练习	(32)
67. 全场 1 对 1 徒手攻防练习	(32)
68. 跑动中抛接球练习	(34)
69. 侧跳接球练习	(34)
70. 跑动中接地滚球练习	(34)
71. 起动练习	(34)
72. 起动练习	(35)
73. 接地滚球练习	(35)
74. 接困难球练习	(36)
75. 跑动中接反弹球练习	(36)
76. 四角传练习	(36)
77. 练习方法同上	(38)
78. 四角传球练习	(38)
79. 四角传球加投篮练习	(40)
80. 长传球练习	(40)
81. 调传球练习	(40)
82. 练习方法同上	(43)
83. 全场四角传接球练习	(43)
84. 插上接传球练习	(44)
85. 跳起长传球练习	(44)
86. 传追身球练习	(45)
87. 全场弧线跑的传接球练习	(46)
88. 全场弧线跑动传接球练习	(46)
89. 通过防守传球练习	(48)

90. 全场短传斜切练习	(48)
91. 二对二传球练习	(50)
92. 全场四对四比赛	(50)
93. 练习方法同上	(50)
94. 半场 4×4 控制球比赛	(50)
95. 三角传球练习	(50)
96. 快速传球练习	(51)
97. 1/2 半场 3×3 比赛	(52)
98. 传球技巧练习	(52)
99. 快速传球练习(传球触人)	(53)
100. 左右手交换运球练习	(54)
101. 球在中间人跑弧线运球练习	(54)
102. 曲线运球练习	(55)
103. 运球绕障碍物练习	(55)
104. 全场快速运球练习	(55)
105. 高速运球练习	(57)
106. 运球比赛	(57)
107. 运球急停急起练习	(58)
108. 变速运球练习	(58)
109. 换手变向运球练习	(59)
110. 不换手变向运球练习	(59)
111. 运球转身练习	(59)
112. 运球转身练习	(60)
113. 运球转身练习	(60)
114. 背后运球练习	(60)
115. 全场 1×1 运球练习	(61)
116. 全场一攻二练习	(62)
117. 小范围运球练习	(62)
118. 控制球练习	(62)
119. 运球追拍练习	(64)
120. 运球追拍练习	(64)

121. 运球追拍练习	(64)
122. 综合运球练习	(64)
123. 运球比赛练习	(66)
124. 三人“8”字运球推进练习	(66)
125. 快速运球练习	(67)
126. 接球快速运球练习	(67)
127. 运球——传球练习	(68)
128. 加防守人运球传接球练习	(68)
129. 半场运球过人练习	(70)
130. 半场运球连续过人练习	(71)
131. 接球快速运球上篮练习	(71)
132. 练习形式同上	(71)
133. 运球、传接球衔接练习	(71)
134. 全场交叉转身运球练习	(73)
135. 持球手法练习	(73)
136. 投篮手法练习	(75)
137. 投篮动作练习	(75)
138. 投篮练习	(75)
139. 罚篮练习	(75)
140. 罚篮比赛	(75)
141. 心理素质练习	(77)
142. 罚球练习	(77)
143. 运球急停跳投练习	(78)
144. 罚球练习	(78)
145. 加防守的急停跳投练习	(78)
146. 接球急停跳投练习	(79)
147. 接球急停跳投练习	(79)
148. 移动接球急停跳投练习	(79)
149. 练习形式同上	(80)
150. 移动接球跳投练习	(80)
151. 练习形式同上	(81)

152. 移动接球跳投练习	(81)
153. 练习形式同上	(81)
154. 连续传球跳投练习	(82)
155. 五点移动投篮	(83)
156. 练习同上	(83)
157. 篮下勾手投篮练习	(84)
158. 运球勾手投篮练习	(84)
159. 勾手投空心篮练习	(84)
160. 练习同上	(85)
161. 加防守的行进间勾手投篮练习	(85)
162. 练习同上	(86)
163. 加防守勾手投篮练习	(86)
164. 投篮比赛	(87)
165. 投篮比赛	(87)
166. 多点投篮练习	(88)
167. 两点移动跳投练习	(89)
168. 一对一投篮练习	(89)
169. 抢“分”练习	(90)
170. 45°角接球跳投练习	(91)
171. 策应跳投练习	(91)
172. 练习形式同上	(92)
173. 无球掩护投篮练习	(93)
174. 练习形式同上	(93)
175. 空切跳投练习	(94)
176. 练习形式同上	(94)
177. 运球掩护投篮练习	(94)
178. 练习形式同上	(94)
179. 策应掩护跳投练习	(95)
180. 练习形式同上	(95)
181. 交叉切入投篮练习	(96)
182. 练习形式同上	(96)

183. 策应跳投练习	(97)
184. 练习形式同上	(97)
185. 三人两球跳投练习	(98)
186. 练习形式同上	(98)
187. 补位跳投练习	(99)
188. “腾空”补位跳投练习	(99)
189. 外投里抢练习	(100)
190. 策应跳投练习	(100)
191. 底线溜动跳投练习	(101)
192. 定位掩护投篮练习	(101)
193. 后掩护投篮练习	(102)
194. 一人防守两人投篮	(103)
195. 两人防守三人投篮	(103)
196. 4人投篮3人防守	(104)
197. 全场三人两球投篮练习	(104)
198. 半场三人两球投篮练习	(105)
199. 挡人练习	(106)
200. 挡人练习	(106)
201. 连续碰篮板球练习	(106)
202. 一对一抢篮板球练习	(107)
203. 挡人抢篮板球练习	(108)
204. 两人抢篮板球练习	(109)
205. 3对3抢篮板球练习	(109)
206. 练习同204	(110)
207. 三人抢篮板球练习	(111)
208. 3对3抢篮板球练习	(111)
209. 1对1抢篮板球练习	(112)
210. “补篮”练习	(113)
211. 五人抢篮板球练习	(113)
212. 抢篮板球结合快攻练习	(114)
213. 五对五抢篮板球练习	(114)

214. 抢罚球篮板球练习	(115)
215. 抢篮板球结合空中第一传练习	(115)
216. 连续抢篮板球练习	(116)
217. 补篮练习	(116)
218. 半场防运球练习	(116)
219. 半场一对一防运球练习	(117)
220. 全场一对一防运球练习	(117)
221. 一对一防投防突练习	(118)
222. 防底线突破练习	(119)
223. 防接球突破练习	(119)
224. 防摆脱练习	(120)
225. 防反切练习	(121)
226. 防过底线练习	(121)
227. 练习方法同上	(122)
228. 防横切练习	(122)
229. 练习同上	(123)
230. 防纵切练习	(123)
231. 练习方法同上	(124)
232. 随球调位练习	(124)
233. 移动调位练习	(124)
234. 防无球摆脱练习	(125)
235. 防空切练习	(127)
236. 练习方法同上	(127)
237. 绕前防守练习	(127)
238. 内线防守调位练习	(128)
239. 防外策应调位练习	(129)
240. 篮下防摆脱接球练习	(130)
241. 篮下1防1练习	(130)
242. 连续防守练习	(131)
243. 全场一对一练习	(131)
244. 防发端线球练习	(132)

245. 防前场端线球练习	(133)
246. 练习方法同上	(134)
247. 内线防接球练习	(134)
248. 练习方法同上	(135)
249. 内线防接球练习	(135)
250. 内线防接球练习	(136)
251. 追防选位练习	(136)
252. 追防练习	(137)
253. 练习方法同上	(138)
254. 堵截运球练习	(138)
255. 练习方法同上	(139)
256. 造犯规练习	(139)
257. 连续防人练习	(140)
258. 原地跳绳练习	(140)
259. 跑动中跳绳练习	(141)
260. 跑跳步练习	(141)
261. 脚尖走练习	(141)
262. “象”步走练习	(143)
263. 并脚跳练习	(143)
264. 并脚连续跳练习	(144)
265. 跨步、碎步跑练习	(144)
266. 穿越障碍的曲线跑练习	(144)
267. 往返快速移动练习	(146)
268. 三人“8”字练习	(146)
269. 快速滑步练习	(147)
270. 连续触摸篮圈练习	(148)
271. 连续托球碰板练习	(148)
272. 移动碰板练习	(148)
273. 连续跳栏练习	(149)
274. 接地滚球练习	(149)
275. 防地运球练习	(150)

276. 判断追拍练习	(150)
277. “大个”“小个”队员攻防练习	(151)
278. 拣球投篮练习	(151)
279. 连续接球投篮练习	(152)
280. 练习同上	(153)
281. 高出手投篮练习	(153)
282. 篮下1对1投篮练习	(153)
283. 轮流防一人练习	(154)
284. 防多人练习	(154)
285. 两人防一人练习	(155)
286. 练习形式同上	(156)
287. 滑步拣球进攻练习	(156)
288. 篮下“8”字移动托球练习	(157)
289. 连续碰板练习	(157)
290. 三人抢篮板球练习	(157)
291. 练习形式同上	(158)
292. 冲抢篮板球练习	(158)
293. 练习形式同上	(159)
294. 练习同上	(160)
295. 空中第一传练习	(160)
296. 练习方法同上	(161)
297. 自己抛球补篮练习	(161)
298. 补篮练习	(162)
299. 跟进抢篮板球练习	(162)
300. 跟进补篮练习	(163)
301. 跟进投篮练习	(163)
302. 传接球练习	(164)
303. 转身接球练习	(166)
304. 行进间接低球练习	(166)
305. 起跳转身练习	(167)
306. 跳传球练习	(167)

307. 策应传球练习	(168)
308. 策应传球练习	(169)
309. 策应传球练习	(169)
310. 传球投篮结合练习	(169)
311. 练习同上	(170)
312. 抢位练习	(171)
313. 抢位接球投篮练习	(171)
314. 练习同上	(172)
315. 外传练习	(173)
316. 外传练习	(174)
317. 加长第一传练习	(174)
318. 全场往返 2×2 比赛	(175)
319. 全场三人传球推进变二打一练习	(176)
320. 全场 3×3 比赛	(177)
321. 不固定方向的全场五对五比赛	(177)
322. 全场 1×1 练习	(177)
323. 连续攻守转化练习	(177)
324. 全场 2×1 变 2×2 练习	(178)
325. 全场三打二变三打三练习	(179)
326. 往返二打一练习	(180)
327. 迅速转入防守练习	(181)
328. 全场五×五比赛	(182)
329. 快速盯人练习	(182)
330. 推进前场策应跳投练习	(183)
331. 练习同上	(184)
332. 防摆脱、封投篮、抢篮板球练习	(184)
333. 全场运球传切练习	(186)
334. 弧线传切练习	(186)
335. 练习同上	(187)
336. 传接球、突破、分球练习	(188)
337. 接球、突破分球练习	(188)

338. 练习同上	(189)
339. 连续策应,绕切练习	(189)
340. 练习方法同上	(190)
341. 传球交叉策应练习	(191)
342. 练习方法同上	(191)
343. 连续传球、切入练习	(191)
344. 转移传球,绕切练习	(192)
345. 练习方法同上	(193)
346. 全场传球推进练习	(193)
347. 全场传球切入练习	(194)
348. 传球、切入、运球上篮练习	(194)
349. 移动球篮练习	(195)
350. 运球、传球和策应练习	(197)
351. 运球、急停、转身、传球练习	(197)
352. 全场运球、传球练习	(197)
353. 切入空地练习	(199)
354. 掩护练习	(204)
355. 通过中锋的练习	(220)
356. 不通过中锋的练习	(239)
357. 快攻练习	(248)
358. 抢断球快攻练习	(256)
359. 抢断球快攻练习	(258)
360. 中路急停两侧包抄练习	(258)
361. 快攻跟进练习	(259)
362. 五人快攻练习	(259)
363. 五人快攻练习	(261)
364. 运球快攻练习	(261)
365. 全场二打一练习	(262)
366. 全场三打二练习	(264)
367. 全场四打三练习	(264)
368. 三打二变三打三练习	(264)