

现代篮球训练 理论与实践

高鹄 李峨恒 编著



人民体育出版社

现代篮球训练理论与实践

高 鄂 李峨恒编著

人 民 体 育 出 版 社

现代篮球训练理论与实践

高鹄 李峨恒编著

人民体育出版社出版

北京朝阳展望印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•
787×1092毫米 32开本 20 印张 400千字
1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷
印数：1-5,300册

•
统一书号：7015·2556 定价：6.10 元

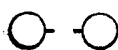
ISBN 7-5009-0087-2/G·70

责任编辑：白艳

出版说明

这本《现代篮球训练理论与实践》，是在《篮球技术战术训练法》（高鹄、李峨恒、田福海、华狄平等同志编写，以《篮球技术战术训练法》编写组名义，于1979年12月由本社出版）一书的基础上，由高鹄、李峨恒补充了现代篮球科学化训练、教练员的素养、中锋的训练等新的理论、技术与战术等内容后，重新编写的。希望本书的出版，对提高我国篮球运动训练工作质量，能有裨益。

本书图例



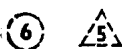
队员对面站立



4号进攻队员持球，背向看图人



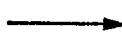
5号防守队员，面向看图人



移动前、后的6号进攻队员和5号防守队员



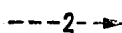
教练员



移动



传球



传球顺序



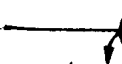
运球



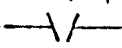
投篮



掩护



掩护后移动



夹击



转身



球



障碍物或立柱

目 录

篮球运动训练工作中需要注意的几个问题	(1)
篮球教练员的素养	(9)
一、教练员应具备的思想、业务基础	(9)
二、教练员应具备的品德和修养	(9)
三、教练员应具备的组织和管理能力	(11)
四、教练员应具备的组织教学训练和指挥比赛	的技巧
五、教练员应懂得篮球运动心理训练	(17)
六、教练员应懂得“系统论”、“信息论”、“控制论”知识	(66)
手、脚、腰胯、视野的基本功	(75)
一、基本功的概念	(84)
二、基本功训练应注意的问题	(84)
三、基本功练习方法	(85)
(一)手的基本功练习方法	(85)
(二)脚的基本功练习方法	(94)
(三)腰胯的基本功练习方法	(102)
(四)视野的基本功练习方法	(104)
技术教学与训练	(107)
移动	(107)
一、移动技术分析	(107)

二、移动技术的主要内容·····	(108)
三、移动技术动作要领·····	(109)
四、移动技术教学训练方法和步骤·····	(125)
传、接球·····	(135)
一、常见的传、接球方式和假动作·····	(136)
二、提高传、接球技术的要素·····	(137)
三、传、接球技术要领·····	(140)
四、传球前假动作的运用·····	(157)
五、传、接球技术教学训练注意事项与方	
法、步骤·····	(159)
运球·····	(184)
一、运球技术的要点·····	(185)
二、运球技术的关键·····	(186)
三、运球技术的运用和要领·····	(186)
四、运球技术教学训练的注意事项·····	(190)
五、运球技术教学训练的方法·····	(191)
持球突破·····	(202)
一、持球突破技术分类·····	(203)
二、持球突破技术分析·····	(203)
三、持球突破动作要领·····	(204)
四、原地持球突破和跳步急停(或抢步急停)	
持球突破的运用·····	(208)
五、持球突破的教学与训练·····	(213)
投篮·····	(218)
一、掌握投篮规律是提高投篮命中率的关键	(220)
二、经常运用的投篮方式·····	(224)
三、中、远距离投篮方式的动作要领·····	(224)

四、上篮和近距离投篮动作要领·····	(229)
五、投篮技术的教学训练·····	(240)
抢篮板球·····	(258)
一、抢篮板球的作用·····	(259)
二、抢篮板球系统的分析·····	(259)
三、抢篮板球的要点·····	(261)
四、进攻时抢篮板球·····	(265)
五、防守时抢篮板球·····	(268)
六、抢篮板球教学训练注意事项·····	(272)
七、抢篮板球教学训练方法·····	(272)
个人防守·····	(278)
一、防守不持球的队员·····	(279)
二、防守持球队员·····	(285)
三、打球·····	(288)
四、抢球·····	(292)
五、断球·····	(293)
六、个人防守技术的教学和训练·····	(297)
中锋技术的教学训练·····	(319)
一、中锋技术分析·····	(319)
二、中锋的进攻技术·····	(321)
三、中锋的防守技术·····	(356)
战术教学与训练·····	(365)
一、战术教学训练中应着重解决的问题·····	(367)
二、组织战术的原则·····	(367)
三、战术教学训练的注意事项·····	(369)
快攻·····	(371)
一、发动快攻的时机·····	(372)

二、快攻战术的基础·····	(372)
三、快攻战术的组织形式和结构·····	(374)
四、快攻训练应注意的问题·····	(393)
五、快攻教学训练方法与步骤·····	(395)
防守快攻·····	(415)
一、经常采用的防守快攻的方法·····	(415)
二、防守快攻的教学与训练方法·····	(422)
半场人盯人防守·····	(427)
一、半场人盯人防守战术的特点·····	(428)
二、半场人盯人防守战术的原则·····	(428)
三、半场人盯人防守战术的两三人基础战术配合·····	(429)
四、半场人盯人防守战术的运用·····	(433)
五、半场人盯人防守战术的教学与训练·····	(438)
进攻半场人盯人防守·····	(446)
一、进攻半场人盯人防守战术的原则·····	(447)
二、进攻半场人盯人防守战术的队形·····	(447)
三、进攻半场人盯人防守战术的两三人基础战术配合·····	(449)
四、进攻半场人盯人防守战术的示例·····	(466)
五、进攻半场人盯人防守战术的教学与训练·····	(476)
全场紧逼人盯人防守·····	(486)
一、全场紧逼人盯人防守战术的特点·····	(486)
二、全场紧逼人盯人防守战术的原则·····	(487)
三、全场紧逼人盯人防守战术的示例·····	(487)
四、全场紧逼人盯人防守战术的教学与训练·····	(498)
进攻全场紧逼人盯人防守·····	(505)

一、进攻全场紧逼人盯人防守战术的原则…	(505)
二、进攻全场紧逼人盯人防守战术的示例…	(506)
三、进攻全场紧逼人盯人防守战术的教学与 训练……………	(514)
全场区域紧逼人盯人防守……………	(519)
一、全场区域紧逼人盯人防守战术的特点…	(519)
二、全场区域紧逼人盯人防守战术与紧逼人盯人 防守战术和半场区域联防战术的区别……………	(520)
三、全场区域紧逼人盯人防守战术的基本原则	(521)
四、全场区域紧逼人盯人防守的阵形和组织结构	(522)
五、全场区域紧逼人盯人防守战术的配合及职责 分工……………	(527)
六、全场区域紧逼人盯人防守战术的教学 与训练……………	(537)
进攻全场区域紧逼人盯人防守……………	(545)
一、进攻全场区域紧逼人盯人防守战术的原则	(545)
二、进攻全场区域紧逼人盯人防守战术的示例	(545)
三、进攻全场区域紧逼人盯人防守战术的教学与 训练……………	(551)
四、进攻全场区域紧逼人盯人防守战术的要求和 教学训练中应注意的问题……………	(555)
区域联防……………	(556)
一、区域联防在发展……………	(556)
二、区域联防的原则和要求……………	(559)
三、区域联防的示例……………	(559)
四、区域联防时应注意的问题……………	(566)
五、区域联防的教学与训练……………	(567)

进攻区域联防·····	(570)
一、进攻区域联防要注意的问题·····	(571)
二、进攻区域联防的关键·····	(571)
三、进攻区域联防的示例·····	(572)
四、进攻区域联防的教学与训练·····	(581)
混合防守·····	(586)
一、混合防守的特点·····	(586)
二、混合防守的原则·····	(586)
三、混合防守的形式·····	(587)
四、混合防守的教学与训练·····	(590)
进攻混合防守·····	(591)
一、进攻混合防守时应注意的问题·····	(591)
二、进攻混合防守的配合形式·····	(591)
三、进攻混合防守的教学与训练·····	(595)
固定进攻配合·····	(596)
一、中圈跳球时的固定进攻配合·····	(596)
二、掷前场界外球时的固定进攻配合·····	(598)
三、罚球时的固定进攻配合·····	(601)
四、最后几秒钟时的固定进攻配合·····	(603)
身体训练·····	(605)
一、速度训练·····	(609)
二、耐久力训练·····	(612)
三、力量训练·····	(615)
四、弹跳训练·····	(620)
五、灵敏训练·····	(621)
六、柔韧训练·····	(624)

篮球运动训练工作中 需要注意的几个问题

一、根据篮球运动的特点，在训练中必须把身体、技术、战术训练同思想教育、作风和意识的培养紧密结合起来

篮球运动是一项集体的激烈对抗的体育项目，一个优秀的篮球队，应该是团结协作，集体主义思想好，勇猛顽强，战斗作风硬，技术全面，战术熟练而且战术意识强和配合默契的战斗集体。思想作风、意识、技术和战术四个方面，综合地体现在比赛中，缺哪一方面都会削弱球队集体或队员个人的战斗力。战斗作风是每个队、每个队员的思想、意志、精神面貌的体现，战斗作风的形成，既要通过学习从思想上来培养，更要通过训练和实战来锻炼。合理运用技、战术的意识，是队员在比赛时主动灵活的思想反应，这种反应，可以靠学习专项理论来增强，但更重要的是通过对抗训练时教练员的启发和引导，队员在训练实践中反复体验和在比赛实战中不断总结而增强的。实践证明，这四个方面的提高，主要是日常刻苦训练的结果。因此，在进行身体、技术、战术训练的同时，必须紧密结合进行团结协作、集体主义的思想教育，锻炼勇猛顽强、坚韧泼辣的作风，培养合理运用技术、战术的意识，才能培养出符合篮球运动要求的、全面发展的优秀球队和队员。

二、建立独特技术风格，走自己技术发展的道路

为了迅速提高我国篮球运动技术水平，建立自己独特的技术风格，必须打破常规，走自己技术发展的道路。

篮球比赛是在身体、技术、战术全面发展的基础上，比速度，比准确，比地面与空间争夺。按照篮球运动的规律，我国篮球运动员于六十年代初创造的体现“快速、准确、灵活”独特技术风格的快攻、中距离跳投和全场紧逼防守的打法，以及后来不断完善的“积极主动，勇猛顽强，快速灵活，全面准确”的技术风格，充分反映了我国运动员的特点，并且促进了我国篮球运动水平的迅速提高。当前国际篮球运动发展的趋势是：技术全面精尖化，战术综合系统化，进攻、防守平衡化，大个队员动作小个化，女子队员动作男子化。比赛中表现为快攻次数多、质量高，全场、半场防守攻击性强、控制区域大、变化多，半场阵地进攻战术成体系，节奏和谐，配合默契，应变能力很强。根据国际篮球运动发展情况和我国篮球运动员身高不足而反应灵敏、速度快的特点，我国篮球运动技术风格的发展，应该坚决贯彻“以小打大，以快、灵制高”的指导思想；训练中必须解决一个“狠”字，突出一个“快”字，强调一个“全”字，落实一个“准”字。在此基础上，形成高速度、新节奏、强对抗的打法。为此，必须继承和发展我国的特长快攻、中距离跳投和全场紧逼防守，发展以快速为中心的连续配合进攻战术体系，狠抓投、传、运、突破相结合的技术，扩大投篮有效攻击区，增多投篮方式，加强对抗投篮训练，发展积极、多变的攻击性防守战术体系。

身体、技术、战术、意识的训练，均应以快速为中心，即快中争取主动，快中体现顽强，快中有力量，快中有节奏，快中求灵活，快中求全面，快中求准确，以快促变，全

面提高。这种以快速为中心风格的形成，不仅反映了中国青年的精神面貌，而且也是一个以快促变、全面提高思想作风、身体、技术、战术、意识的刻苦训练过程。因此，思想工作要跟上，训练工作也必须不断改革和创新。

建立独特技术风格，走自己技术发展的道路，是个极为重要的问题。每个地区、每个单位的球队都应该在我国篮球运动总的风格指导下，确定和建立本队的独特风格；每个运动员都应该在本队风格指导下，发展个人特长技术，从而推动我国篮球运动百花齐放，全面发展，迅速提高。

三、处理好全面和重点（基础和特长），进攻和防守，身体、技术和战术之间的关系

篮球运动是一项综合性体育运动，队员必须熟练地掌握一系列的技术动作，才能在比赛中快速、准确、灵活地奔跑、跳跃和投掷。因此，篮球技术是篮球运动的基础。

篮球技术分为进攻与防守两部分，包括投篮，突破，传、接球，运球，移动，抢篮板球和防守等技术，各项技术又包括许多单个技术动作。由于这些技术都是在对抗中运用，所以出现了千变万化的复杂情况。为了迅速提高技术水平和教学训练质量，必须掌握篮球技术训练规律，既要全面，又要有重点。

根据篮球技术训练的基本规律和我国篮球运动风格的要求，技术训练时应以快速为中心，以手脚基本功为基础，以投篮为重点，进行全面训练。对各项技术中的主要技术动作，均应熟练掌握。在此基础上，要特别注意突出重点，搞好特长技术训练，以形成“绝招”。实践证明，掌握全面技术是发展特长技术的前提和基础，而形成特长技术又应是全面技术训练的目标和推动全面技术训练的手段。因此，技术

教学训练既要全面，又要有重点；既要打好基础，又要发展特长。

篮球运动的特点是攻守对抗，比赛时进攻和防守两个对立的方面始终同时并存，随时转化。队员之间的攻守对抗，是促进技术发展变化的主要因素；全队之间的攻守对抗，是促进战术发展变化的主要因素。进攻技术、战术的发展与变化，引起防守技术、战术的改变，从而促进防守技术、战术的发展与变化；防守技术、战术的发展与变化，又促使进攻者设法攻破防守，从而促进进攻技术、战术的新发展。如此循环往复，不断促进篮球技术、战术向更高水平发展。这种攻守矛盾的对抗，是促进篮球运动技术、战术不断提高的基本规律。在训练实践中，必须注意运用这一规律。在不同训练时期和阶段，攻守技术、战术可以有所侧重，但在训练的指导思想，切不可重攻轻守，偏废一面。作为一个优秀的篮球教练员，必须是攻守并重；作为一个优秀的球队或优秀的运动员，必须是既能积极进攻，又能顽强防守。

现代篮球比赛时的速度越来越快，对抗越来越激烈，强度越来越大，要求队员的身体素质必须高度发展。因此，在训练工作中，必须把身体、技术、战术训练有机地联系起来，根据队员的水平和特点，按照不同时期、阶段的任务，有计划、有重点地进行。特别是对身体训练，必须给予足够的重视，并贯彻在全年训练中，才能保证在高速度、大强度的激烈对抗中，正常地运用和发挥技术、战术。

篮球运动是个集体项目，全队水平的高低，是由队员彼此紧密协作、团结一致，通过特定的配合行动表现出来的。战术的目的，是按特定的配合方法，把分散的个人力量组织在一起，形成一个整体，使全队每个人的技术都能充分发

挥，从而获得比赛的主动和胜利。所以，每个队员掌握技术是否全面，熟练程度如何，决定着全队的战术质量；而全队战术的设计与发展，又对个人的技术训练和技术发展不断提出新的要求。

战术是战略指导思想的具体体现。一个球队的主要战术的设计，应该根据全国篮球运动的风格、篮球运动发展的趋势、本队的具体条件来考虑，根据本队战术发展的蓝图，不断地提高本队的技术和身体训练水平。教练员如果对本队将来形成什么样的风格、战术体系，没有长远考虑和远景规划，那么他在日常训练中，必然是心中无数，零敲碎打，盲目训练。由此可见，设计本队主要战术，对身体与技术训练的发展，起着主导作用，切不可把战术简单片面地看成是发挥技术的手段。

比赛实践证明，一个具有一定水平的球队，必须掌握快攻与防快攻、攻守半场人盯人、攻守全场区域紧逼人盯人、攻守半场联防等几套最基本的战术，并且在运用这些战术时要有自己的特点，还要有自己最拿手的主要战术，这样才能在比赛中随机应变，取得主动。

综上所述，进行身体训练时，一定要密切结合本队的风格和特点，考虑到本队风格和战术的要求。进行战术训练时，则必须注意促进技术和身体素质的发展，要不断提出新的要求。教练员一定要深入研究和及时总结训练工作，掌握训练工作的规律，处理好身体、技术、战术训练的关系，不断地创新。

四、加强对抗训练，坚持从实战出发，“练”、“战”结合

篮球运动中攻守对抗的基本规律，在比赛时主要表现在

以下三个方面：

第一，无球队员之间的攻守对抗，即攻守双方在争取接球与破坏接球时的对抗。

第二，持球队员与防持球队员之间的攻守对抗，即攻守双方在争取与破坏投篮、突破、传球和运球时的对抗。

第三，投篮不中攻守双方争取控球权的对抗，即攻守双方争夺篮板球时的对抗。

在训练中要特别加强这三个方面的技术、战术对抗性训练；要在掌握一定的攻守基本技术的基础上，在全场和半场的传切、掩护、策应、突分这些两三人的基础战术配合形式下进行对抗训练；并且要把全场和半场一对一、二对二、三对三的攻守对抗训练，当作基本功训练，使队员在接近实战的情况下，在较快的速度、较大的难度和强度条件下进行训练，以便逐渐提高运用技术的突然性、节奏性、技巧性和变化能力。

要坚持“练”、“战”结合，练为战，战促练。在每次训练课中，不仅各项训练内容都要贯彻对抗的要求，而且在课的最后还要安排一定时间的教学比赛。每周、每个训练阶段，以及整个训练计划中，都要安排适当数量的比赛，而且一定要按训练要求进行比赛，不要怕输球，以便在实战中检查训练效果，促进全队在实战中迅速提高。为加大比赛难度，教练员还可规定特殊规则的教学比赛，以提高某项技术、战术的运用能力。

五、坚持严格要求，严格训练，抓好教学训练“三个环节”

教练员在技术训练过程中，必须注意抓好以下三个环节：