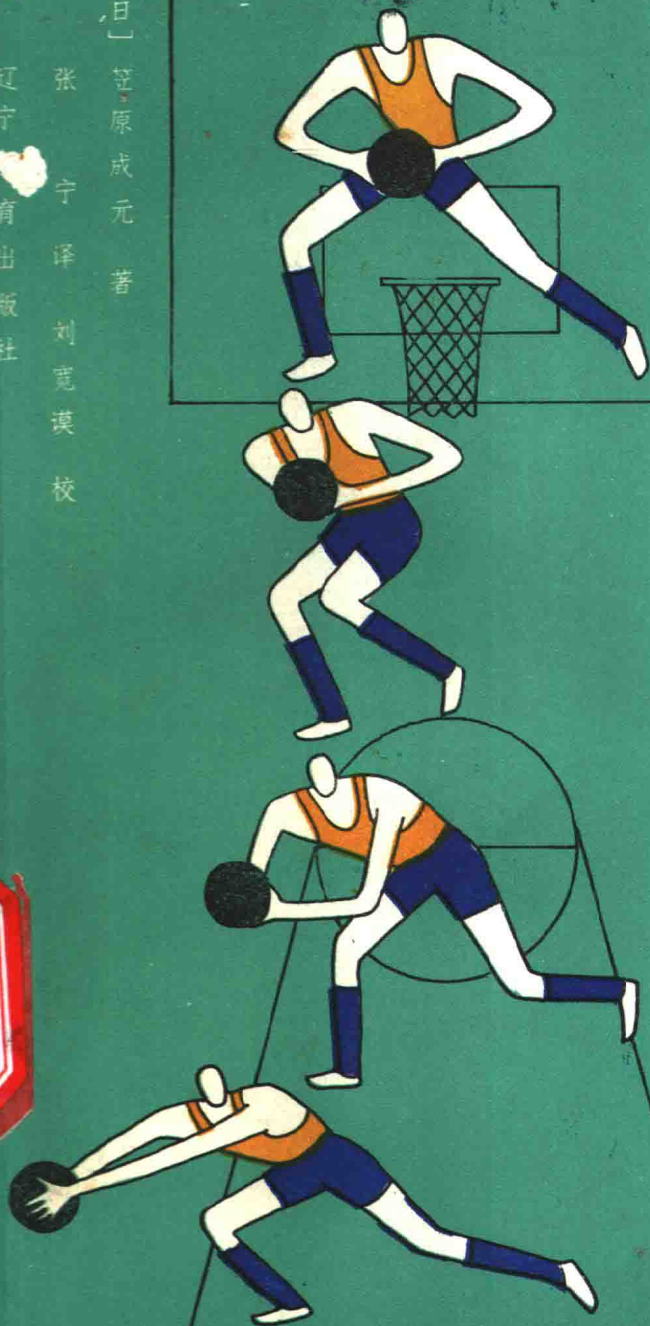


篮球技术图解

[日] 笠原成元 著

张 宁 译 刘 宽 漠 校

辽宁 育出版社



篮 球 技 术 图 解

〔日〕笠原成元 著

张 宁 译

刘 宽 谟 校

辽宁教育出版社

1987年·沈阳

内 容 简 介

本书作者运用形象、明瞭的图解形式,侧重于篮球运动的基本功教学与训练进行论述,并且较为全面地从攻防两方面叙述了基本技术、基本技能、个人技术以及全队战术配合等问题,有着较强的针对性、实用性和科学性。

篮 球 技 术 图 解

张 宁 编译

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新民印刷厂印刷

字数: 119,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 6

印数: 1—4,000

1987年3月第1版

1987年3月第1次印刷

责任编辑: 王一心

封面设计: 安 迪

统一书号: 17371·12 定价: 1.30元

序（代前言）

本书作者笠原成元为日本篮球界的知名人士，由他写成的《篮球技术图解》一书，可谓十几年篮坛生涯的经验之作。作者利用形象、明瞭的图解形式，侧重于篮球运动的基本功教学与训练内容的论述，为当前的业余队训练、中小学体育教学等提供了一个极为有益的教学参考书。

注重基本功的训练与教学，是本书的突出特点。作者在基本功的内涵上首先明确地提出了除了“物质”因素方面以外的“精神”（包括心理）因素的内容。在例举了大量实践中的典型事例之基础上，较为全面地叙述了基本技术、基本技能、个人技术和配合等问题。作者结合其丰富的实践经验，紧密把握当今世界篮球运动的发展趋势，为读者提供了一本完整的基础训练与教学的参考书。

难能可贵的是，作者不仅以学术上的改革和钻研精神完成了此书，而且还以这种精神对待和思考对篮球运动中的新问题。这些实践问题，对于我们也许并不陌生，但是，由于认识和解决的办法往往只停留于经验，而未上升到体育科学理论的高度去认识和解决，从这个意义上说，这本书还是一本富有科学思考和创新精神的读物。此外，作者在论述中注意把运动生理学等有关理论与篮球运动的实践紧密结合，注重基本功训练和意识培养，提出了许多有益的方法，值得广大

体育工作者特别是从事篮球事业的运动员、教练员们以及科研人员学习和借鉴。

相信此书会给广大篮球爱好者、业余和专业工作者们带来启迪，相信更多的人们会从中受益。

任何赘言都是多余的，那么就让我们一起翻开此书，让这本书的作者和我们一起“对话”吧。

马 林 （国家级篮球裁判员）

哈 伊 （国家级篮球教练员）

一九八六年三月

作者简介：

笠原成元，现为筑波大学副教授。1936(昭和11年)年11月生于日本东京都。1953年3月由东京教育大学(现筑波大学)毕业后，历任学习院大学讲师、副教授。

在学生时代，笠原成元曾经以防守上的出色而闻名。在斗将吉井四郎氏(原日本国家队教练)的指导下，锻炼了极其敏锐的场上洞察能力。二十世纪中叶，笠原成元任早期国家队教练，并参加了1966年在泰国举行的亚洲运动会，尔后连任了1967年朝鲜、1969年泰国的亚洲篮球锦标赛的日本队教练。

作为日本国家队的正式教练，则是从1971年在日本举行的亚洲篮球锦标赛开始。自那时起，与国家队一起参加了同年在意大利举行的世界大学生运动会、1972年第二十届慕尼黑奥运会、1973年在菲律宾举行的亚运会、1977年在保加利亚举行的世界大学生运动会以及马来西亚的亚运会等。历时十几年，被誉为日本篮球界的知名人士。

目 录

写在前面	1
1 成功之路第一步	
——从正确的练习开始	5
为了取得练习效果,应该做些什么	5
从比赛中出现的百分率高的技术入手	6
更标准、更加严格地做动作	7
重视有利手、有利脚、去掉“左右平等”的想法	8
以球为核心来考虑技术	11
把背向、侧身与正面的动作用同样的比例来做	12
2 篮球运动的基础	13
基本功与基础	13
精神方面的基础	14
身体方面的基础	16
3 个人技术 进攻战术	23
基优础技术	23
(一) 跑	23
(二) 突 停	24
(三) 变 向	33
(四) 起 跳	43
应用技术	53
(一) 控 制 球	53

(二) 投 篮·····	65
(三) 运 球·····	75
(四) 传 球·····	85
(五) 转 身·····	95
(六) 篮 板 球·····	102
(七) 假 动 作·····	109
(八) 中锋技术·····	119
4 个人技术 防守战术·····	125
关于防守·····	125
(一) 进攻优势防守优势·····	125
(二) 防守上的不利因素·····	126
(三) 防守上的有利因素·····	127
基 本 功·····	128
(一) 要适应单调的重复练习·····	128
(二) 前 滑 步·····	128
(三) 横 滑 步·····	129
(四) 交 叉 步·····	130
(五) 上 步·····	131
(六) 关于视野·····	132
应用技术·····	134
(一) 三层防线·····	134
(二) 关于姿势、位置、视野、 联络信号、轮转和掩护·····	135
(三) 关于第一层防线·····	136
(四) 关于第二层防线·····	150
(五) 关于第三层防线·····	161

(六)关于“合同形”的原理·····	166
(七)对中锋队员的防守方法·····	169
为了取胜的练习方法·····	172
我的理想练习方法·····	173

写在前面——

曾经担任旧金山大学、加利福尼亚大学以及罗马奥运会（1960年第十七届奥林匹克运动会——译者注）的美国队教练皮得·纽维尔，在他著作的一节里有这样一段话：“从头读到尾也好，只读某一章也无妨。问题在于是否能力求主动地做到同学习（阅读）其他任何东西一样，去刻苦努力、奋发图强、学习和改革，这才是最重要的。”

大量阅读有关篮球的书籍和多次参加篮球讲习班等，就可以算是掌握了篮球知识了吗？结论是，这不可能，因为要“广义”地理解才行。

所谓知识，应该是理论与实践的结合。上述皮得·纽维尔的一段话，正是这个意思。

本书是以能够贡献于教练员和运动员在比赛中取胜为主要目的而写成的。这样说，并不意味着如果阅读了本书之后，运动员马上就会成为超级名星，教练员就会成为一流的指导等等，可以断言，那是绝对不会的。但是，如能理解本书的意图，并在行动上付诸实践的话，我确信：至少，能使运动员和教练员从而具备一定的水平。

下至儿童篮球队，上至国家队，无论男女队我都教过。从这些经历中我体会到：与其说用同样时间教授较多的练习内容，莫如使用大量的时间教少量的练习内容更有成效。因此本书也尽可能地选用了简单并且行之有效的内容，从这

个意义上，本书里将篮球运动的历史、规则以及裁判法等省略掉了。

另外，由两人以上进行的进攻战术配合也同样地省略掉了。这样做，虽然也在于前述的理由，但更重要的是基于重视基础这一思想的缘故。

在一场篮球比赛中，攻守的双方在四十分钟的比赛里，平分各半的时间来控制球。虽然不能完全准确地平分时间，但是作为基本攻击次数，则不会有两次以上的误差。假设一个队只有20分钟的控制球时间，那么再用同队五名上场队员平分的话，每个人才只有四分钟（的控制球时间）。而在其十六分钟里，可以理解为是队员不接触球来进行比赛的。这余的三是因为，不持球的进攻队员要防守、要做掩护、要抢断球、要抢篮板球等等这样徒手地度过时间。而对此擅长，则是运动员非常重要的一面。我希望在阅读本书时，始终都将这些作为背景来考虑。

其次，作为篮球运动基础的内容，本书对这一方面的知识固然也触及到了。然而，忘记了原来的身体状况以及日常生活中的节制等，希望能理解这一点——即使阅读了此书也是不会有意义的。这就是因暴食而使身体超重、由于不慎而导致四肢受伤以及过度训练所产生的过度疲劳……诸如此类。

在任何一部书上，对于全队的配合方面的问题都没怎么写。为了获得全队的集体配合，固然要对各方面的问题予以关心。但是，更不应该忘记取胜应优先于一切。并且同样是取胜，也不应忘记争取那种愉快的取胜，否则反而有害。

对于上述这一问题，本书没有特别地涉及，由于是非常

重要的，因而在这里叙述了。

皮得·纽维尔著作中有“学习与改革”一节，我希望本书在一年之后，就不得不进行技术改革和思想学习内容的修订。

在投篮一项上，提出了其投篮方法与目前尚有不同的观点；在运球一项上，也对其方法加以了改革。另外，作为整体，没有去考虑书的体例，即：省略了历史、规则、裁判以及反攻战术等方面的内容。希望能领会这也正是为了体现本书亲自进行“学习与改革”的精神。

我的愿望，通过这本书能够体现到什么程度，虽不清楚，但如能对从事篮球方面的教练员和运动员们有微小的贡献的话，则是喜出望外的。

昭和54年（1979）11月

作者 笠原成元



1 成功之路的第一步

——从正确的练习开始

为了取得练习效果，应该做些什么？

对于逐年提高的篮球技术，人们只有惊叹不已，这不仅是教练员，而且也是运动员们日以继夜努力的结果。对于日新月异的篮球技术，进行与此相适应的练习，是理所当然的事情。

然而，对于球队和个人来说，各自水平不同，因而不能一朝一夕地掌握最高的战术和技术。同时，要掌握技术，不具备下述的“身体基础”的条件也是不可能收到良好效果的。良好的技术、过硬的战术等，在很大程度上为身体基础所制约（见图1）。



图 1

能清醒地认识到自己技术上的弱点的人不多。另外，对

于自己的体力上的不足之处也不易觉察到。初学者，拿到球以后，就只看自己传球的可及范围，这是众所周知的。这是由于不能观察到体力即传球力量所及范围以外的缘故。譬如在篮下得到球的时候，即使同伴队员无人看管并且最先到达进攻半场的篮下，他也不看。这个原因是由于他即使传球也传不到。这就需要对运动员，较之作为技术来教他肩上传球，更应该使其进行身体素质的训练。这不仅是必要的，而且也是必须的。

但是，从日本现状来看，只是注重于运动员的技术教学与训练，从而忽视了作为其基础的身体素质即体力的训练，这种风气必须改变。

此外，作为身体基础之前的步骤，还应该提出精神的基础。这留在“基础”一节中论述。

那么，为了提高练习效果并使之与技术相结合，什么是重要的呢？就此，以下予以阐述。

从比赛中出现的百分率高的 技术入手

这个想法是非常普通的，不论哪个教练都是会接受的。然而实践中经常可以看到的是，真正到了练习的时候就把它完全忘掉了，而往往选择那些在一次比赛或几次比赛中偶尔出现的技术或动作，并为此花费掉了大量的时间。

究其原因，一般认为是单纯追求技术的结果所造成的。因此说，作为这样一个教练，只能说是一个助理教练的类型。

日本的教练,负有在其他国家里不可想象的重大使命。即是:要做队的监督、担当临场指挥的总教练,在练习时又起着指导每个队员技术的助理教练的作用,并且还要承担办理参加比赛的手续、远征时与外部的交涉等方面的管理工作。此外也起着调整队员情绪的练习指导的作用(见图2)。有时甚至也兼任医生。

对于面临如此重大责任的教练,要求他随时改变想法,这虽说是苛刻的,但在训练中必须扩大视野,以总教练的身份注视练习的整体。对于比赛中很少出现的——百分比低的——内容即使是必要的技术,也应该舍弃,要以这样的决心亲临现场,进行训练。

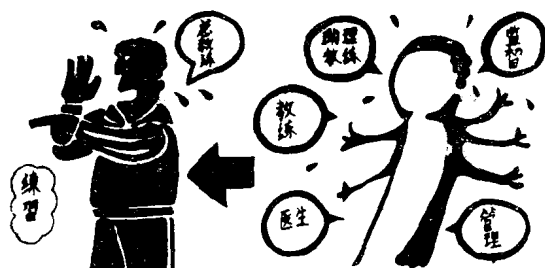


图 2

更标准、更严格地做动作

在练习中,在做教练要求的动作时(教练不要提出过多的要求),运动员必须主动地加大动作幅度。这是培养运动

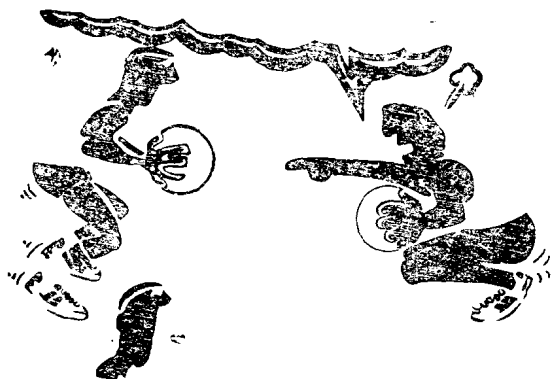


图 3

员意识的一种因素。譬如说，教练员提出“降低重心”，那就要使臀部最大限度地靠近足跟，严格地去做(见图3)。尽管如此，还是有许多运动员只是勉勉强强地敷衍了事，这对于教练员的要求来说，就不会收到预期的效果。

按道理，在加大了动作幅度的时候，倘若还是不能完全达到要求的话，那就可以理解为教练员的要求不太合适。而那种由于不严格地做而达不到教练要求者，则又当别论。

作为运动员，对于所有的动作，特别是预备姿势，更应该充分地加大动作幅度。应该自觉意识到这一点。

重视有利手、有利脚，去掉 “左右平等”的想法

对于习惯于用右手的人，要求他用左手做各种动作，这