

[美] 鲍勃·默里 编
谭朕斌 译

2

篮球训练计划精选

LanQiuXunLianJiHuaJingXuan

人民体育出版社

篮球训练计划精选

[美] 鲍勃·默里 编

谭朕斌 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球训练计划精选/(美)默里编;谭朕斌译.-北京:

人民体育出版社,2003

ISBN 7-5009-2488-7

I. 篮… II. ①默… ②谭… III. 篮球运动-运动训练

IV. G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第073407号

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16开本 8印张 121千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2488-7/G·2387

定价:15.00元

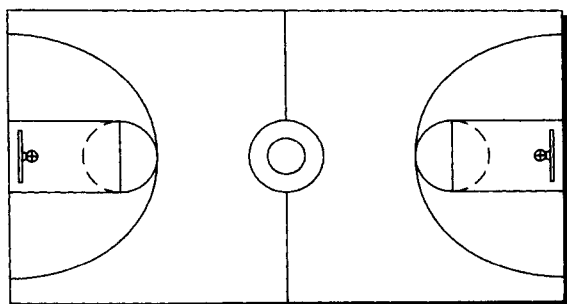
社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

图 例



○ = 进攻队员

X = 防守队员

● = 持球队员

---> = 传球路线

——> = 掩护

~~~~> = 运球路线

——> = 无球切入路线

++++++> = 投篮

---

# 目 录

|       |                |     |
|-------|----------------|-----|
| 第 一 章 | 训练计划 .....     | 1   |
|       | 吉诺·奥利马         |     |
| 第 二 章 | 持球训练 .....     | 15  |
|       | 吉姆·福斯特         |     |
| 第 三 章 | 训练阶段安排 .....   | 28  |
|       | 皮特·古德特         |     |
| 第 四 章 | 训练安排 .....     | 34  |
|       | 塞斯·格林伯格        |     |
| 第 五 章 | 进攻紧逼防守训练 ..... | 39  |
|       | 戴夫·奥登          |     |
| 第 六 章 | 日训练安排 .....    | 55  |
|       | 凯文·奥尼尔         |     |
| 第 七 章 | 大强度训练 .....    | 59  |
|       | 凯尔文·桑普森        |     |
| 第 八 章 | 进攻战术训练 .....   | 67  |
|       | 温珀·桑德森         |     |
| 第 九 章 | 训练的组织与管理 ..... | 81  |
|       | 丹尼·辛格尔顿        |     |
| 第 十 章 | 训练准备 .....     | 91  |
|       | 鲍勃·森德沃尔德       |     |
| 第十一章  | 日训练计划 .....    | 94  |
|       | 约翰·伍登          |     |
|       | 第一部分 防守 .....  | 94  |
|       | 第二部分 进攻 .....  | 106 |

---

# 第一章 训练计划

吉诺·奥利马

训练内容是篮球训练最重要的部分；比赛反映训练效果，训练效果直接影响比赛。在训练时要充分调动队员的积极性，使他们富有激情。从教练员培训班中，我受到了许多启发。每名教练员都应参加教练员培训班，了解一些新的篮球理念。在教练员培训班上，要善于吸取其他教练员先进的篮球理念、实用的训练方法，并将这些理念和方法应用于自己的训练实践和比赛中。击败对手最好的战术就是用对手自己制定的战术，因此，每名教练员都要尽可能地学习并运用对手的好战术。

一般一支完整的球队有 12 名队员，配有 4 名教练员和 4 块球场。有时一支球队实际可能有 20 多名队员，但只有 2 名教练员和 1 块球场。如何才能更有效地利用时间、场地及设备呢？那就是必须详细地制定训练计划。例如：把年度计划按月分为几个训练周期，每一周期主要训练什么内容？再将每一训练周期按周划分，每一周应训练什么内容？一周训练几天？每天训练什么？一旦制定好训练计划，在训练中就一定要坚决贯彻执行。每天的训练内容不要太多，要突出重点，还要以不同的形式每天进行投篮、传球、人盯人防守、抢篮板球等基本技术训练。以下是一些典型的练习方法，每一种练习方法练习时间一般不超过 10 分钟。

如图 1 所示，前锋队员（F）、后卫队员（G）持球分立于两个半场，各自进行投篮练习。后卫队员练习运球急停投篮，前锋队员练习接球急停跳投。后卫队员练习时，自抛后旋球然后移动接球，再运球急停投篮。队员练习时脚步动作要正确，做投篮假动作后最多运球两下即急

停跳起投碰板篮。在练习开始时，队员不必尽全力。前锋队员练习时，在罚球线处接同伴的传球跳步急停跳投。如果投篮不中则必须跟进补篮。

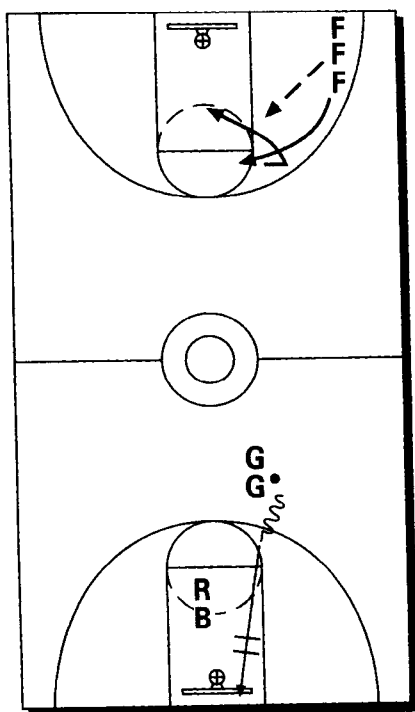


图 1

如图 2 所示，前锋队员摆脱后切入，接教练员的传球，调整好位置投篮。如投篮不中，则冲抢篮板球并补中。前锋队员可向下摆脱后向上切入，也可向上摆脱后向下切入。

如图 3 所示，后卫队员分成两组站在端线外。练习开始，后卫队员利用 M 的掩护绕至罚球线一端接教练员的传球。

如图 4 所示，后卫队员利用 M 的掩护外拉，接教练员的传球，调整位置并投篮。

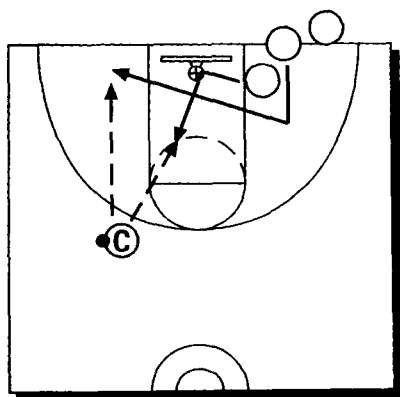


图 2

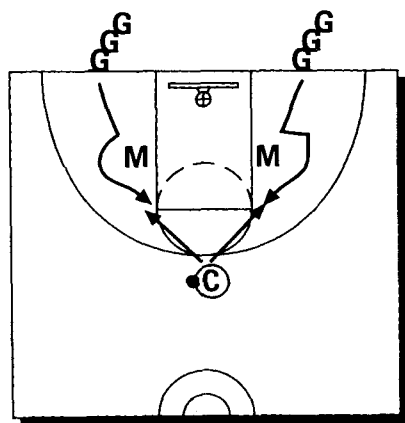


图 3

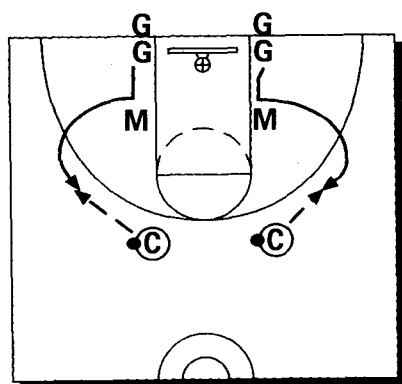


图 4



如图 5 所示，这是训练高大队员投篮非常有实效的一种练习方法。美国 NCAA（大学生篮球联盟）劲旅杜克大学非常重视队员的投篮训练，此练习也是他们最常用的方法之一。练习开始，队员向下做掩护后横切至限制区另一侧接教练员的传球投篮，再沿斜线通过限制区至初始侧做后掩护并转身横切至低策应位置接球投篮，最后向上移动到罚球弧顶处接球投篮。此练习的核心是训练队员的移动和投篮。

如图 6 所示，这是每天要做的练习，此练习需要 1 名教练员辅助练习。练习开始，后卫队员运两下球后跳步急停，传反弹球给切入篮下的前锋队员上篮。要求前锋队员上篮要充分向上跳起，后卫队员从传球的反方向绕过教练员冲抢进攻篮板球。此练习连续做 12 次。

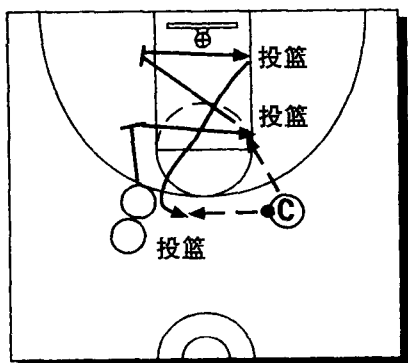


图 5

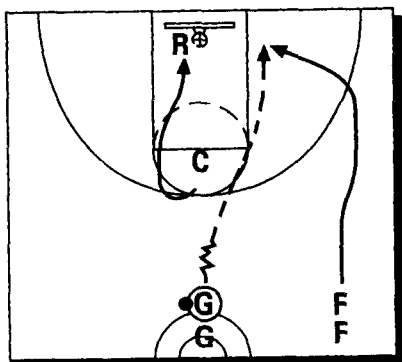


图 6

如图 7 所示，练习方法同上，但要求接球队员运用急停跳投（碰篮板）。这个练习对于女队员难度较大。练习中可轮转练习队员的位置，使每名队员都有机会投篮和传球。此练习也连续做 12 次。

如图 8 所示，四角传球练习。练习开始，①传球给②后向②跑动，②回传球给①，①在②前将球传给②并跑到②的队尾。②与③、③与

④、④与①组第二名队员以同样方法进行练习。队员练习熟练后可以增加球的数量，直至运用 4 个球同时进行上述传球练习。练习队员之间要相互呼叫，每次传球必须叫接球队员的名字。

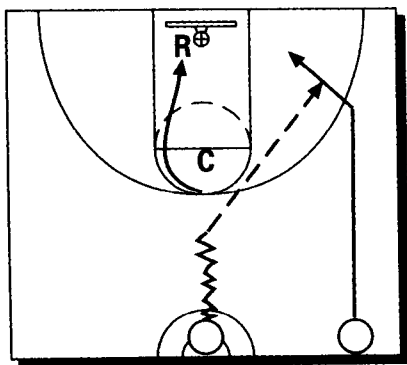


图 7

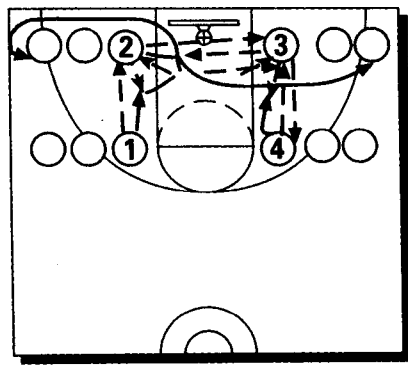


图 8

如图 9 所示，“堪萨斯练习”。这一练习方法来自拉里·布朗。高大队员④站在篮下，其他高大队员站在篮下端线外，3 名后卫队员（①、②、③）站在场内，其他后卫队员沿边线站立。练习开始，④自抛自抢篮板球，转身传球给摆脱接应的①，②快下摆脱然后到中圈附近接①的传球，然后直接传球或向前场运球（最多运球 1 下）并传球给沿边线快下的③，③接球上篮，④跟进抢篮板球，必须在球落地前抢获篮板球。

如图 10 所示，这是接上一练习的返回连续进攻练习。④抢篮板球时②要在中圈附近的位置，①、③交叉换位后继续沿边线快下，④传球给快下的③，③再传球给②，②直接传球或向前场最多运球 1 下并传球给沿边线快下的①，①接球急停投 3 分球，④冲抢篮板球。

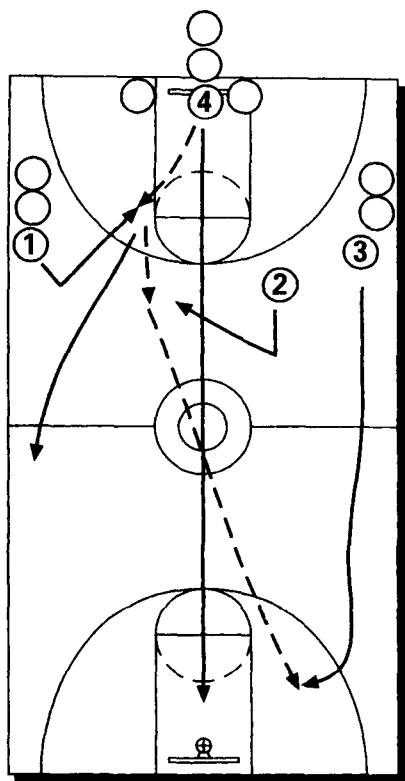


图 9

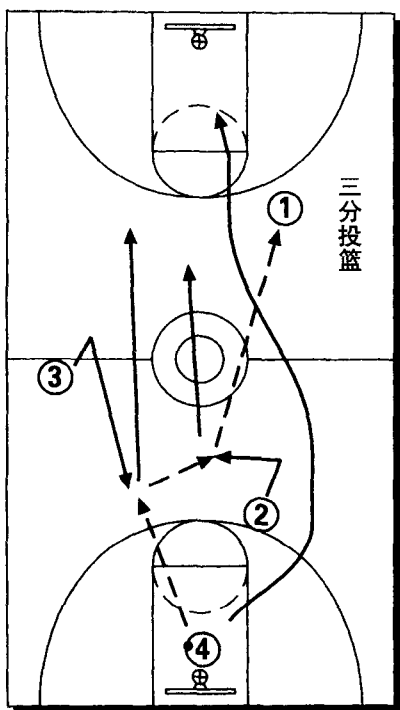


图 10

如图 11 所示，④抢获篮板球后传给①，②快下摆脱接①的传球，③沿边线快下，②传球给③，③传高弧线球给①投 3 分球，④再冲抢篮板球。

如图 12 所示，再返回时，④传球给①，①传球给②，②运球后再传给①，①传球给快下的④上篮。②也可传球给另一侧的③，由③传球给快下的④上篮。这个练习还能提高队员的体质。

如图 13 所示，可根据队员的具体情况，让高大队员取代③的位置进行练习。

如图 14 所示，5 人“8”字传球练习。每名练习队员传球后从该侧的两人后面绕跑。投篮后，最后一名传球队员和投篮队员返回转为防守队员，返回为 3 攻 2 练习。

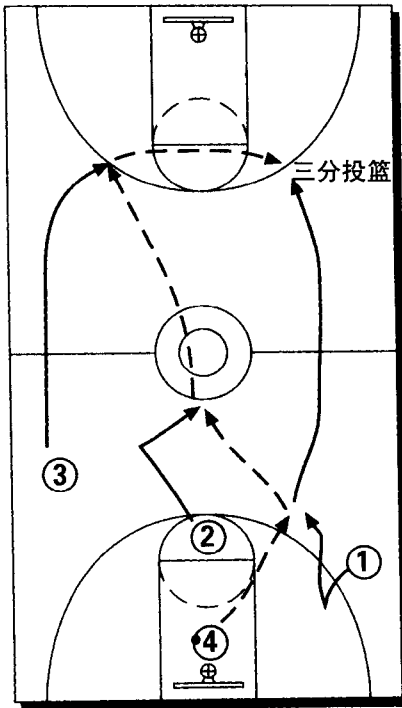


图 11

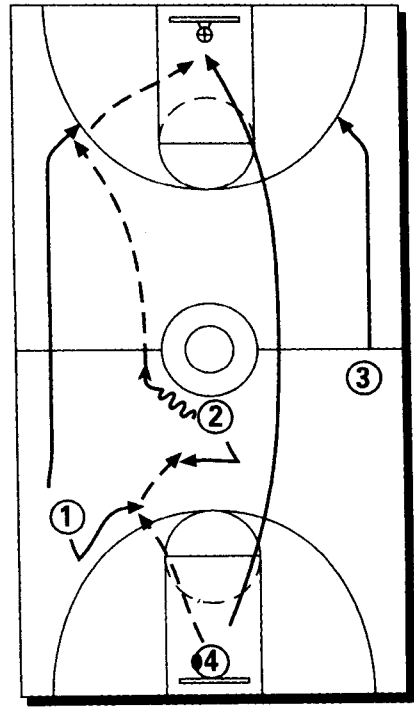


图 12

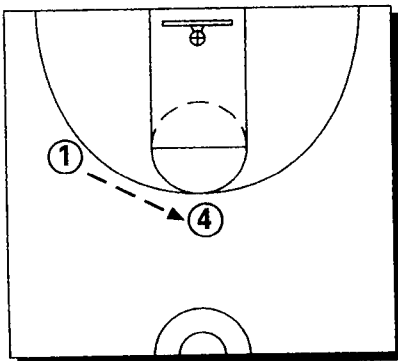


图 13

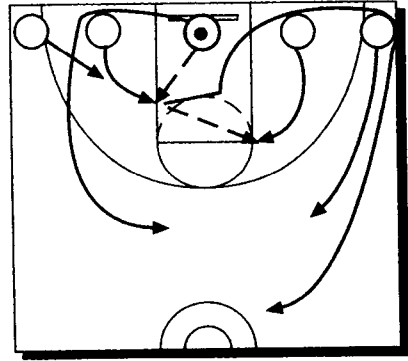


图 14

如图 15 所示，11 人快攻练习。练习从 3 攻 2 开始，即③、④、⑤进攻①、②。投中篮或①抢获篮板球后，①与⑥、⑦向另一半场发动快攻，进攻⑧、⑨。投篮后，⑧或⑨再与⑩、⑪发动快攻。

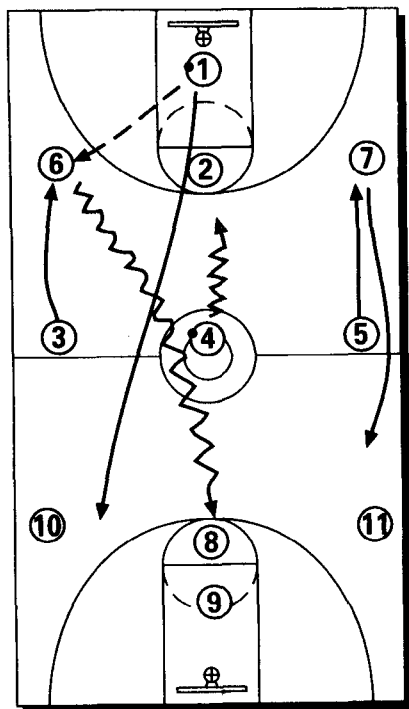


图 15

如图 16 所示，补充练习。④、⑤、⑥进攻⑦、⑧，假定⑤投中，⑧获得球，则⑧与⑨、⑩发动快攻，原 3 名进攻队员转为防守，直到进攻方将球推进通过半场。

如图 17 所示，投篮练习。2 名队员一组，1 名队员传球，1 名队员投篮，练习 30 秒钟。传球队员传球给投篮队员后，要立即上前防守其投篮，并挡位争抢篮板球。在 30 秒内计投篮次数和投中次数。接下来可以变化练习形式，即接球后做投篮假动作，然后持球突破上篮或急停

跳投。

如图 18 所示，2 人传球，1 人投篮。投篮队员在罚球线两端连续移动接球投篮 30 秒钟。

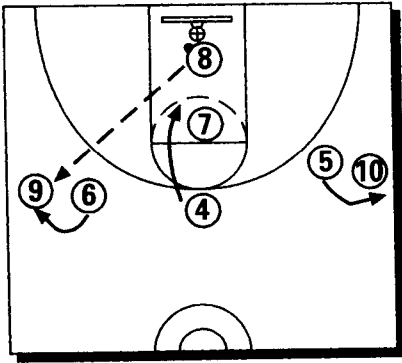


图 16

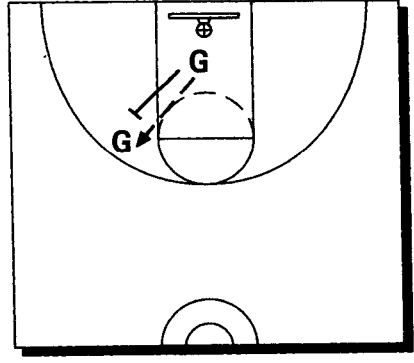


图 17

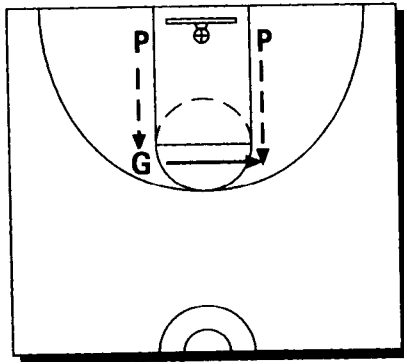


图 18

如图 19 所示，这是一个训练高大队员在篮下进攻的练习。众所周知，在背对球篮对手严密防守的情况下，篮下进攻队员接球转身投篮非

常困难。因此，一般女队员在低策应位置不易得分的情况下，通常会移动到高策应位置进攻。练习时，如果进攻方投篮不中，防守方必须抢到篮板球。进攻队员禁止传高吊球。后卫队员在高大队员内线进攻受阻时要主动接应。在这个练习中，首先进行个人防守练习 10 分钟，然后两名防守队员协同防守 10 分钟。

如图 20 所示，当防守队员抢断球时，还可进行原进攻后卫队员补防、原进攻中锋追防练习。

如图 21 所示，挡位抢篮板球练习。4 名队员防守，5 名队员进攻。

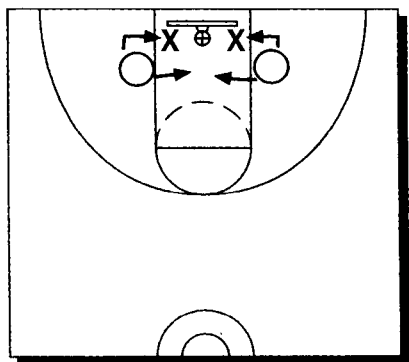


图 19

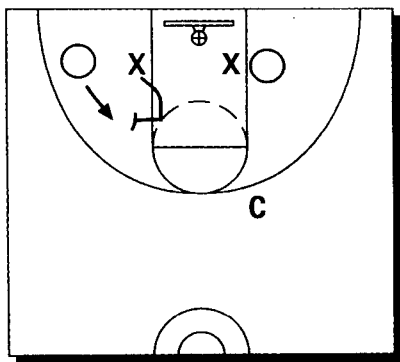


图 20

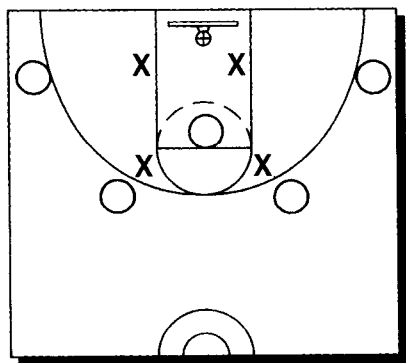


图 21

如图 22 所示, 6 对 4 半场攻防练习。当底线进攻队员接到球沿底线运球突破时, 另一侧的底线防守队员一定要补防, 将突破队员阻止在限制区外。

如图 23 所示, 快攻接罚球练习。练习开始, 教练员持球, 进攻队员可随意移动。教练员投篮, 防守队员挡人, 抢到篮板球后立即发动 5 人快攻 (无防守)。快攻后立即进行罚球练习, 每人罚球 10 次, 罚失 2 次以上的队员要罚做折返跑。

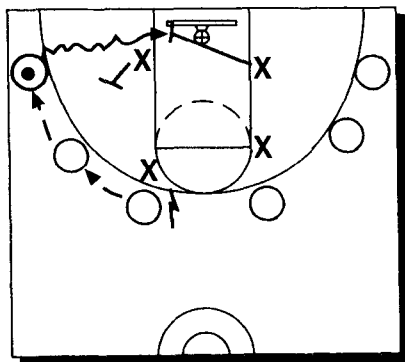


图 22

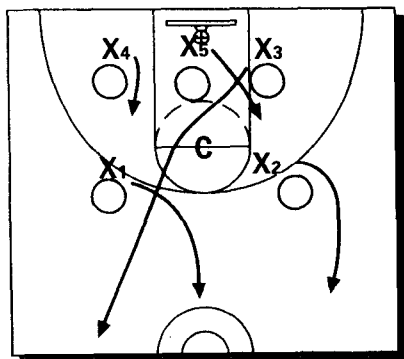


图 23

如图 24 所示, 进攻练习。练习开始, 后卫队员传球给教练员, 然后给同伴做掩护, 同伴利用掩护摆脱, 跑到空位接球急停跳投。

如图 25 所示, 后卫队员传球给中锋队员后重新选择位置, 其防守队员内收协助围夹中锋队员, 后卫队员传球后要调整位置接应, 不要袖手旁观。一般情况下, 后卫队员要向其防守队员移动的反方向移动。

如图 26 所示, 侧掩护练习。策应队员掩护后, 如果同伴向底线摆脱切入, 则策应队员要向上移动。

如图 27 所示, 练习方法基本同上, 但在此练习中, 两名策应队员分别落位于高、低策应位置。



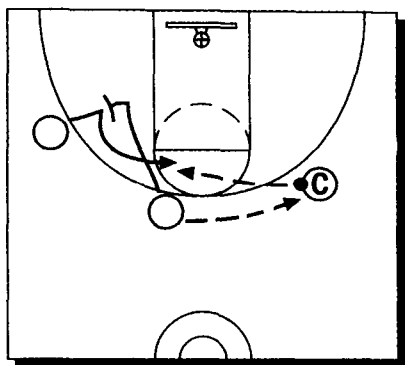


图 24

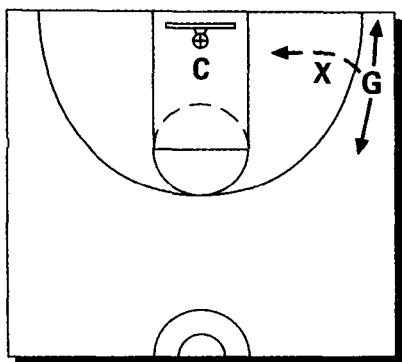


图 25

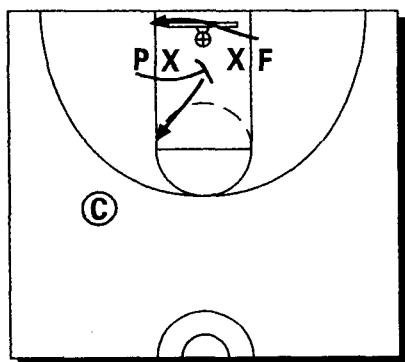


图 26

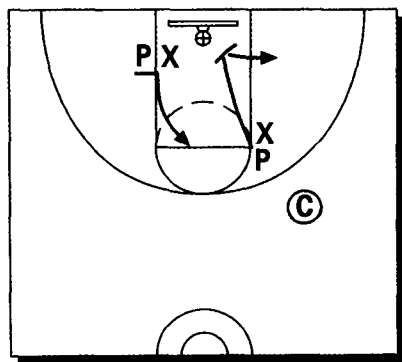


图 27

如图 28 所示，后掩护练习。如果同伴利用掩护向内移动，则掩护队员应向外移动接应。

如图 29 所示，全队进攻练习。将全队分成三组，每组 4 名队员，进行 4 对 4 全场攻防练习（一组在场下）。在练习中，如果攻方得分，则在中圈发球，继续进攻（原守方下场，另一组上场防守）。如果攻方队员抢到进攻篮板球时，则继续进攻；如果守方迫使攻方失误而获得球