

# 顶级教练 教你打篮球



[美]文森特·马洛兹 著  
江苏科学技术出版社

运动系列

# 顶级教练教你打篮球



运动系列

# 顶级教练教你打篮球

[美]文森特·马洛兹 著

孙 欢 译

张克仁 审



江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

顶级教练教你打篮球 / [美]文森特·马洛兹著;孙欢译.  
—南京:江苏科学技术出版社, 2003. 3

(运动系列丛书)

ISBN 7-5345-3786-X

I. 顶... II. ①文... ②孙... III. 篮球运动-运动  
技术 IV. G841.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084345 号

合同登记号 图字:10-2003-027 号

Hoop Drills

by Vincent M. Mallozzi

Copyright © 1998 Quintet Publishing Limited

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

## 顶级教练教你打篮球

---

|      |            |
|------|------------|
| 原 著  | [美]文森特·马洛兹 |
| 翻 译  | 孙 欢        |
| 审 校  | 张克仁        |
| 责任编辑 | 熊亦丰        |

---

|      |                                        |
|------|----------------------------------------|
| 出版发行 | 江苏科学技术出版社<br>(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009) |
|------|----------------------------------------|

|     |         |
|-----|---------|
| 经 销 | 江苏省新华书店 |
| 制 版 | 南京印刷制版厂 |
| 印 刷 | 盐城市印刷厂  |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 889mm × 1194mm 1/32 |
| 印 张 | 4                   |
| 版 次 | 2003 年 3 月第 1 版     |
| 印 次 | 2003 年 7 月第 2 次印刷   |
| 印 数 | 5001—8000 册         |

---

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 标准书号 | ISBN 7-5345-3786-X/G·754 |
| 定 价  | 20.00 元                  |

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

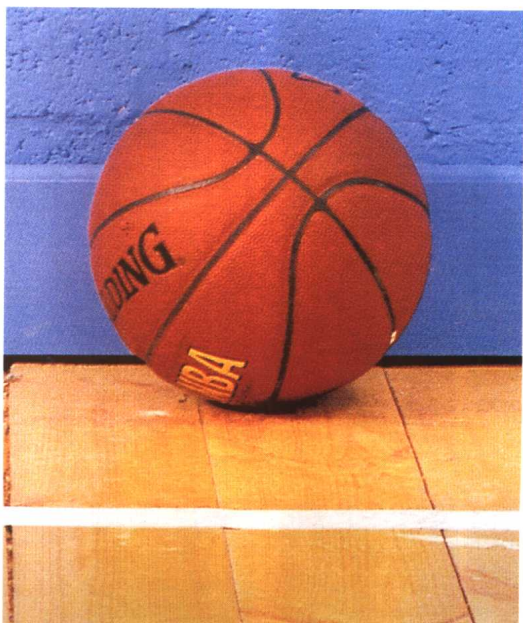
# 目 录

---

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
|     | 引言                  | 6   |
| 第一章 | 给初学者                | 8   |
| 第二章 | 掌握基本技术              | 26  |
| 第三章 | 高中锋——<br>大个子球员的进攻训练 | 38  |
| 第四章 | 论进攻——<br>进攻训练大全     | 48  |
| 第五章 | 论防守                 | 78  |
| 第六章 | 攻守转换                | 96  |
| 第七章 | 课外训练                | 112 |

# 打好扎实的基本功

通过训练来提高篮球运动员的技术水平,以便使他们为比赛做好准备,这已经成为篮坛关注的焦点。篮球训练不仅培养人的耐力、准确性和时间感,而且是培养优秀篮球运动员的核心任务。《顶级教练教你打篮球》一书集中了一些优秀的训练方法和技巧,这些训练方法和技巧曾培养了一批世界顶尖级篮球运动员,它同样也适合各个层次的篮球爱好者。

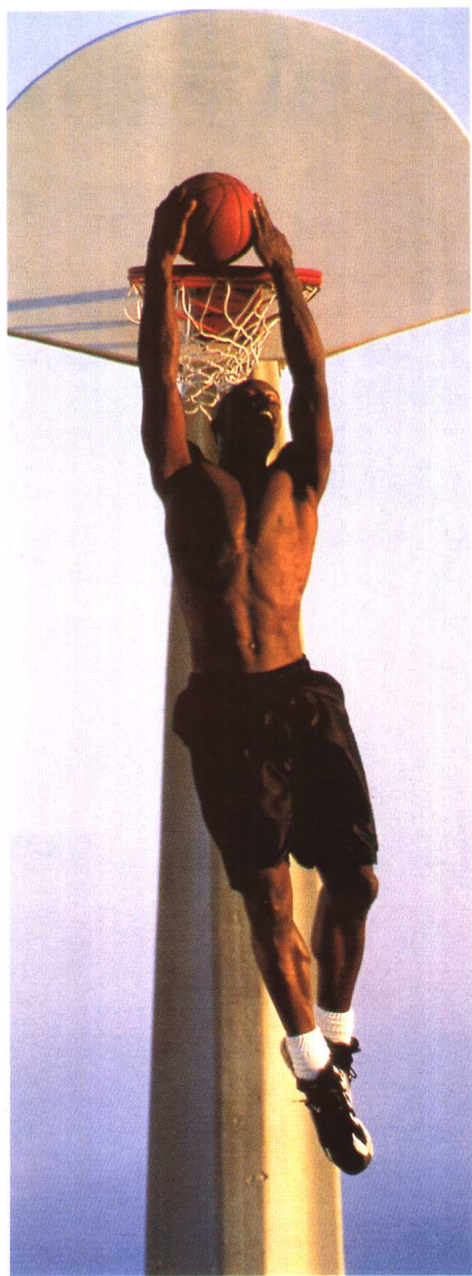


弗 兰·弗莱斯奇拉是美国纽约圣约翰篮球队的前任教练。他特别强调在篮球训练中应注意的两个方面。

“首先,训练要有压力。例如,我会要求某个球员一分钟内投进十二球。这就给了他时间上的压力,也迫使他必须尽快进入状态。”其次是超负荷训练。

“一个运动员的训练量必须大于比赛的要求,平时对训练的要求也要远远高于对比赛的要求。”作为一个注重防守的教练,弗兰认为:“训练是帮助你打好比赛基础,并使你得心应手。”

“盖高楼大厦,基础是关键。要想成为优秀运动员,必须先掌握基本技术。”

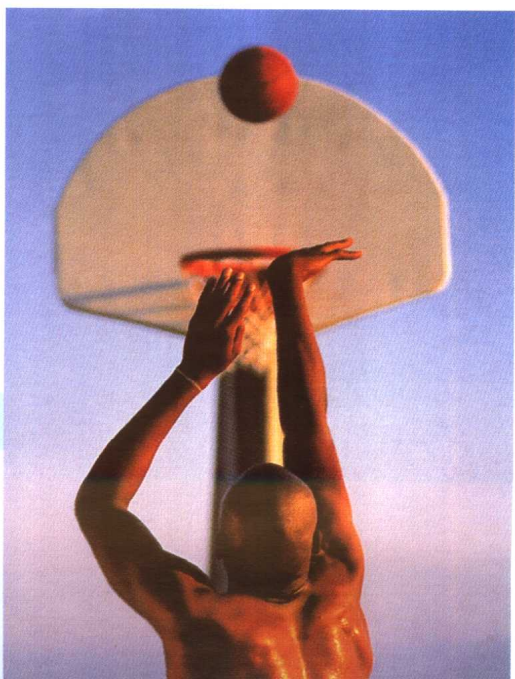


# 给初学者

**任**何级别的篮球教练们聚在一起座谈,都会提到基础训练。如果一个人想在篮球方面取得成功,年幼时就必须打好坚实的基础,这包括投篮、传球和运球,此外还要对篮球运动有充分的理解。

在一个运动员的篮球生涯中,很少见到晚开的花,这同一些其他运动项目有着天壤之别。

在美国的小学 and 篮球训练营中,教练会特别强调基本功训练。本章将教你如何成为灌篮高手。



# 篮球术语

**泰**克斯·文特是有迈克尔·乔丹加盟的芝加哥公牛队的助理教练,已有 51 年的执教经验。正是这位 75 岁教练的独到训练方法,使得公牛队从 1990~1991 年赛季之后,连续五次夺得 NBA 总冠军。

“从团队合作的角度看,篮球是所有运动项目中最佳的。每个球员进攻时,在得分区内不断接到同伴的传球。”

下面是文特归纳总结的篮球术语,训练中会用到。

## 保持距离 (Balanced Floor)

进攻时球员之间保持适当的距离。

## 拿球("Ball")

是一种提示。指在比赛中提醒防守球员球处于无人控制之中,或防守方试图在对方失误后获得控球权。

## 长传(Baseball Pass)

为快攻球员传出的超过六米远的过顶传球或为已起跑跑到篮下的球员传球、跑三步篮。

## 传切(Basket Cut)

指后卫或前锋从两翼或罚球线外传球后,快速切入篮下。

## 追防("Chase")

指防守球员防守时紧跟着进攻球员跑。

## 压一步(Close Out)

指防守球员通过滑步等脚步动作抢先一步,挡住进攻球员的路径。

## 干扰("Deny")

指防守时干扰进攻球员接球的动作。

## 双防守("Double Down")

指两个防守球员在对方三秒区对背对篮筐站位准备

接球或投篮的球员形成夹击状态。

## 协防("Help")

指防守时,同伴快速上前协助队友防守漏防对象。

## 站上位(High Post)

指中锋站在罚球线附近或上端。

## 漏人("Iso")

提醒同伴有无人防守进攻球员。

## 无人区(Isolation)

指进攻球员站位在三分线外造成进攻球员无人防守的局面。

## 换防准备(Jump Switch)

指防守球员在交换防守对象时挡在运球者路线上,迫使进攻球员退至底线或停球。

## 低位(Low Post)

指罚球线以内区域。

## 空当(Open Up)

指因防守失误,造成空当。

## 分球(Outlet Pass)

指高个子运动员在篮下抢得篮板球后向外传给后卫,以便给沿底线跑篮的快速球员创造机会。

## 高传球 (Over-The-Top Pass)

指大弧度传球。目的是使球略高过防守球员直接到底线球员手中。但这不同于高吊球。

## 过分集中(Overload)

发生在大多数运动员集中在球场的一边时。此时球场的另一边会出现一片空区。

## 上一个("Pick")

防守球员要求同伴协防的一种提示,表明进攻球员已经超出该防守球员的防守范围或掩护成功已经摆脱了该防守球员。

## 看球("See The Ball")

提醒同伴注意球的走向。

## 紧密防守(Smother)

防守时紧紧围住球,形成夹击或造成争球。

## 快切(Speed Cut)

为迅速越过防守球员而有角度地切入篮下。

## 摆防守动作(Square Up)

指防守姿势,面对对手站立,包括弯膝、双脚分开一肩宽,等等。

## 篮下动作(Square Up To The Basket)

指拿球后转身面向或侧向

球篮,准备进攻的动作。

## 有球一侧(Strong Side)

指球所在的一侧场地。

## 换防("Switch")

一种提醒。指邻近的两名防守球员通知队友交换防守对象。

## 圆弧顶端 (Top Of The Circle)

指三分线以外的球场顶端。

## 追防人(Trailer)

指中锋或抢篮板球球员快速回防。

## 活球状态 (Triple-Threat Position)

指持球运动员可以投篮、传球、切入篮下、运球或带球过人的状态。

## 双手过顶传球(Two-Hand Overhead Pass)

指手臂伸展的双手传球,只有手腕和手指用力。

## 无球一侧(Weak Side)

指球所在场地的另一侧。

## 翼区(Wing Post)

指离底线约 1 米远的弧顶区和罚球线以外之间的区域。

## 快攻传球 (Fast Break Passing)

**汤姆·亚恩**是 13 岁以下孩子的启蒙篮球教练。对于大多数的运动员来说,这是他们刚刚开始系统接受篮球训练的阶段。

“孩子们需要了解篮球规则,需要打下扎实的基础。在这一阶段,教练需要表现出极大的耐心和理解力——去了解孩子们的体格特征。”

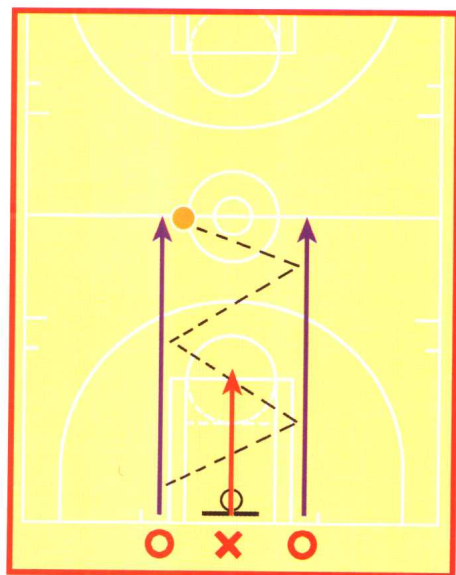
亚恩最喜欢的训练之一就是“快攻传球”。这包括了半场或全场的传球、投篮、运球和快跑。

亚恩让孩子们分组, 每组三人。每组中间的人站在篮下,但必须在底线外。哨音一响,每组两边的球员快速跑向中场,边跑边传球,不允许运球。中间的人先不动,等到两边球员到达中场后,再迅速跑向罚球线。从这儿开始,“二打一”快攻至底线。

“这种训练能让进攻球员学习如

何打快攻,同时让防守球员学习如何防快攻。”

当两个进攻球员开始进攻时,亚恩让拿球球员向防守球员方向带球,迫使防守球员参与其中。



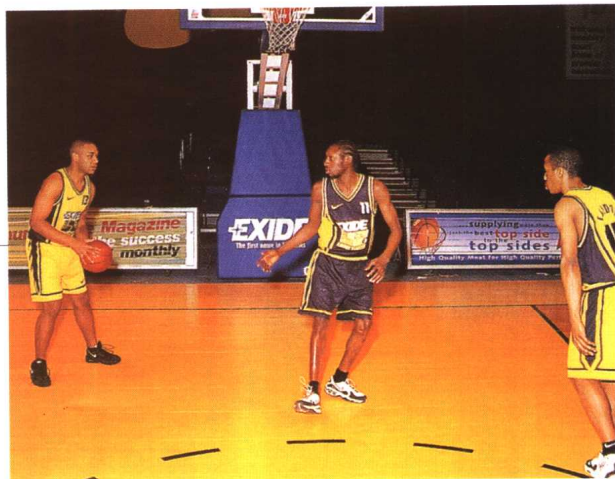
## 名师点拨

“这项练习非常适合锻炼手-眼配合和控制球能力。”

——汤姆·亚恩,183 媒体学校篮球队主教练



一旦球员到位 (如图所示), 便是“二打一” (见右照片)。比赛中这种情况很常见, 初学者应尽早掌握该技术。



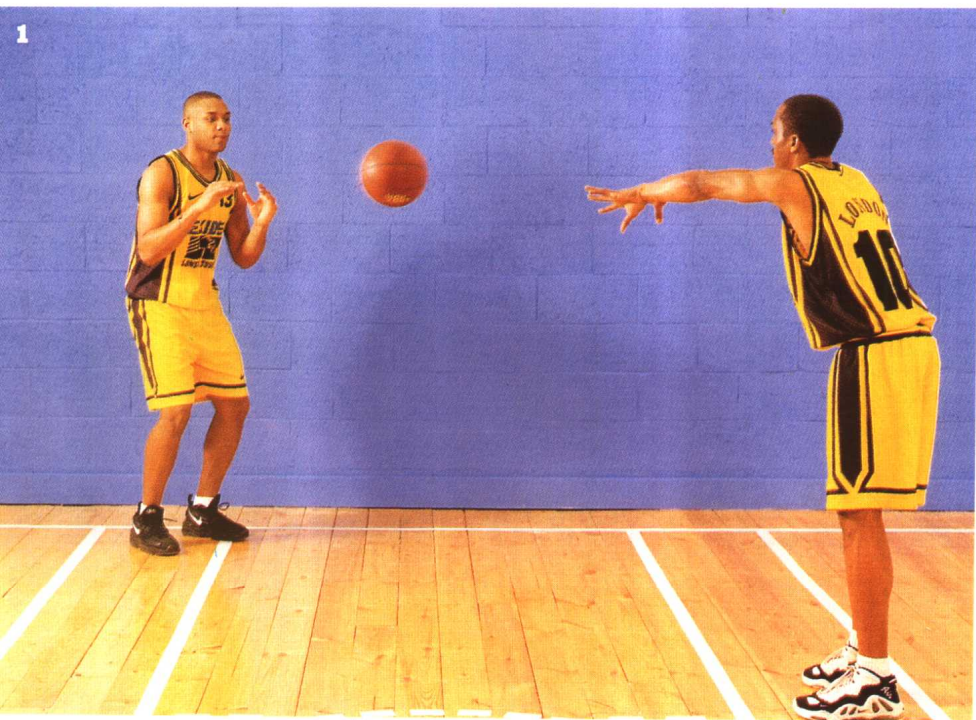
同时, 无球进攻球员应与有球球员拉开距离, 或抢位或准备接球后远投。

一组训练结束后, 三个球员轮流换位, 避免重复。这样可以使每个球员有机会练习从不同的位置进攻以及防守。一旦球员掌握之后, 亚恩将每组人数从三人增加到五人 (“三打

二”)并跑全场。

“值得一提的是, 在这一年龄阶段的球员不仅要学习基本技术, 也要从篮球练习中找到乐趣。孩子们需要学会控制, 越早学会自我控制, 就越容易地调整自己进入下一阶段。”球场可能看起来很有趣, 但要想有所作为, 还得拭目以待。

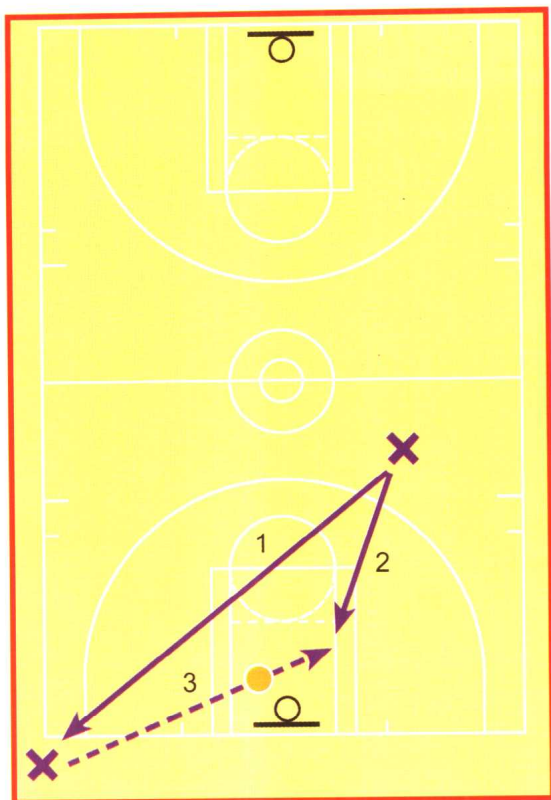
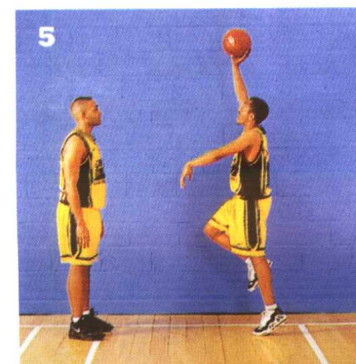
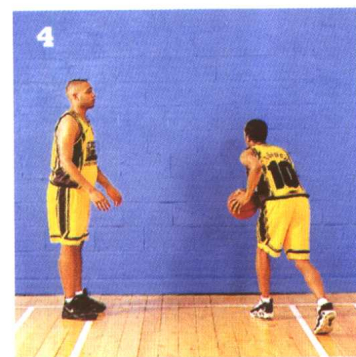
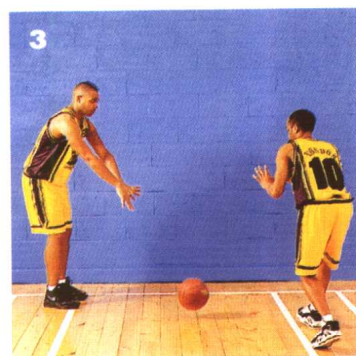
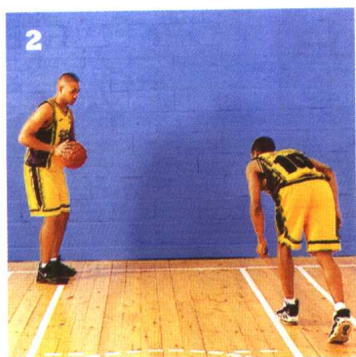
# 传切 (Motion Spread)



## 保持距离(Balanced Floor)

进攻时球员之间保持适当的距离。

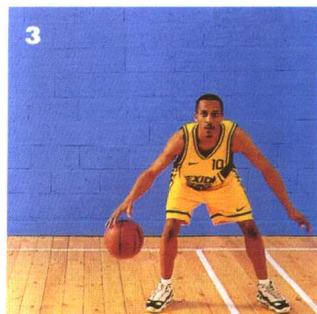
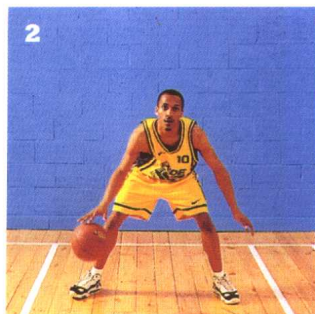
**亚** 恩推荐的第二项练习是“传切”技巧。十二人分为两组，每组各六人。一组站在底线一端，另一组站在同侧罚球线附近，两组相对而立。哨音一响，站在罚球线的第一个人迅速将球平传给站在底线的人，然



后沿 45 度角斜插至篮下。接到球的底线球员将球反弹传给第一个人,让其接球后上篮。用反弹球是为了瓦解对方的防守。

亚恩认为,这是最简单的传切练习,能很好地破联防。一传一切,使得对方联防区域扩大、篮下三秒区中空,因而空切球员可以轻松完成上篮动作。

# 变向运球 (Side To Side)



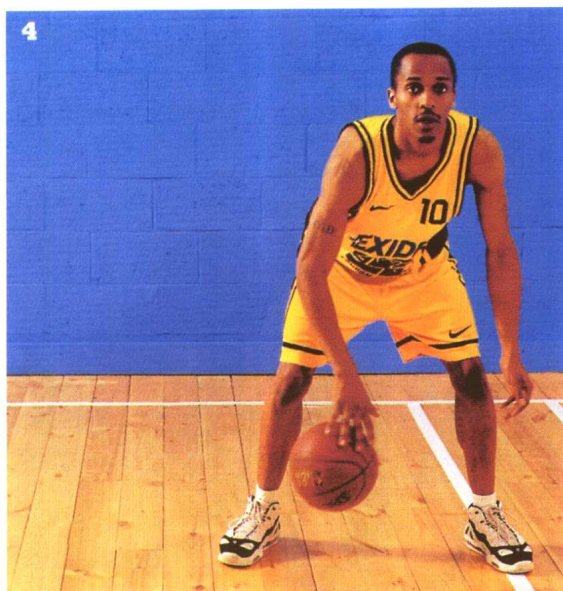
**纽**约本土人理查德·克兰是 20 世纪 60 年代末芝加哥北方人队出色的组织后卫，现任曼哈顿德维特学校篮球队主教练。克兰率领该队在 1997 和 1998 年度的“独立联盟”中加冕。克兰不仅在芝加哥公牛队掌过帅印，还是斯克兹学校的创始人。这是一所位于曼哈顿的周末篮球学校，指导 6 岁及 6 岁以上孩子学打篮球。克兰笑道：“我们教小毛头打篮球，像我的儿子，今年才两岁半。”

克兰在其鼎盛时期球性极佳。现在他常常花上几个小时教初学者做“变向运球”练习。他说：“这项练习尽管被称作‘变向运球’，但它实际上是向前运球。当你看到 NBA 球员轻松完成各种带球过人动作，你要知道他

们首先是学习如何变向运球的。”这是一项简单且十分有用的练习，只需要一个篮球，可以在公园、体育馆甚至是在卧室里进行。运球时既不是向前带球，也不是高低运球。运球者用一只手将球从一侧推向另一侧，整个过程完全是通过手将力作用在球上，推动球运动。

例如，运球者欲将球从右侧运到左侧，他首先将球侧推到右，然后用右手掌包住球，将球推至左侧。

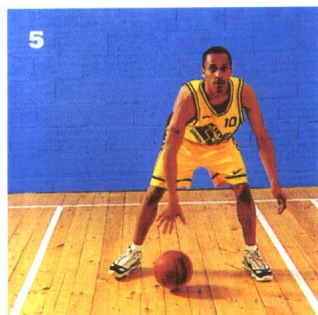
克兰表示这是加强左右手控球能力的最佳练习。克兰训练孩子们熟悉并掌握“变向运球”。他还将这项练习演变为另一项练习。一旦初学者能做变向运球，克兰就让他们学习胯下运球。即用一只手将球运过两腿间，



然后用另一只手接住球。

克兰认为练到这一程度的人同时也练习了“变速运球”。变速运球常常使防守者防不胜防。

克兰表示：“初学者一旦掌握了双手运球，他们就不再是只用一只手打球了。”像这样的基本功训练可以运用到篮球的其他方面，它能确保运动员大幅提高比赛的进攻技术。



## 名师点拨

“这项基本功练习有助于掌握胯下运球。”

——理查德 P.W. 克兰，  
德维特学校篮球队主教练

变向运球需要大量练习方可熟能生巧。运球者将球从左侧运到右侧，然后再运回到左侧，整个过程完全是通过手置于球的不同位置来改变球的方向。

# 折返跑 (Suicide)

**克**兰认为：在身体条件允许的情况下，最好的耐力练习就是“折返跑”。作为一种惩罚措施，球员们并排站在底线。哨音一响，大家一起快速冲向最近的罚球线，弯腰触线后转身跑回底线。到底线后同样弯腰触线，再转身冲向中场线，触线后返回

底线。第二次触底线后，转身冲向远端罚球线，触线后返回底线。第三次触底线后，转身冲向另一端底线，触线后返回。

克兰相信这项练习尽管很辛苦，但它的确有助于提高耐力，而耐力是比赛获胜的关键。

