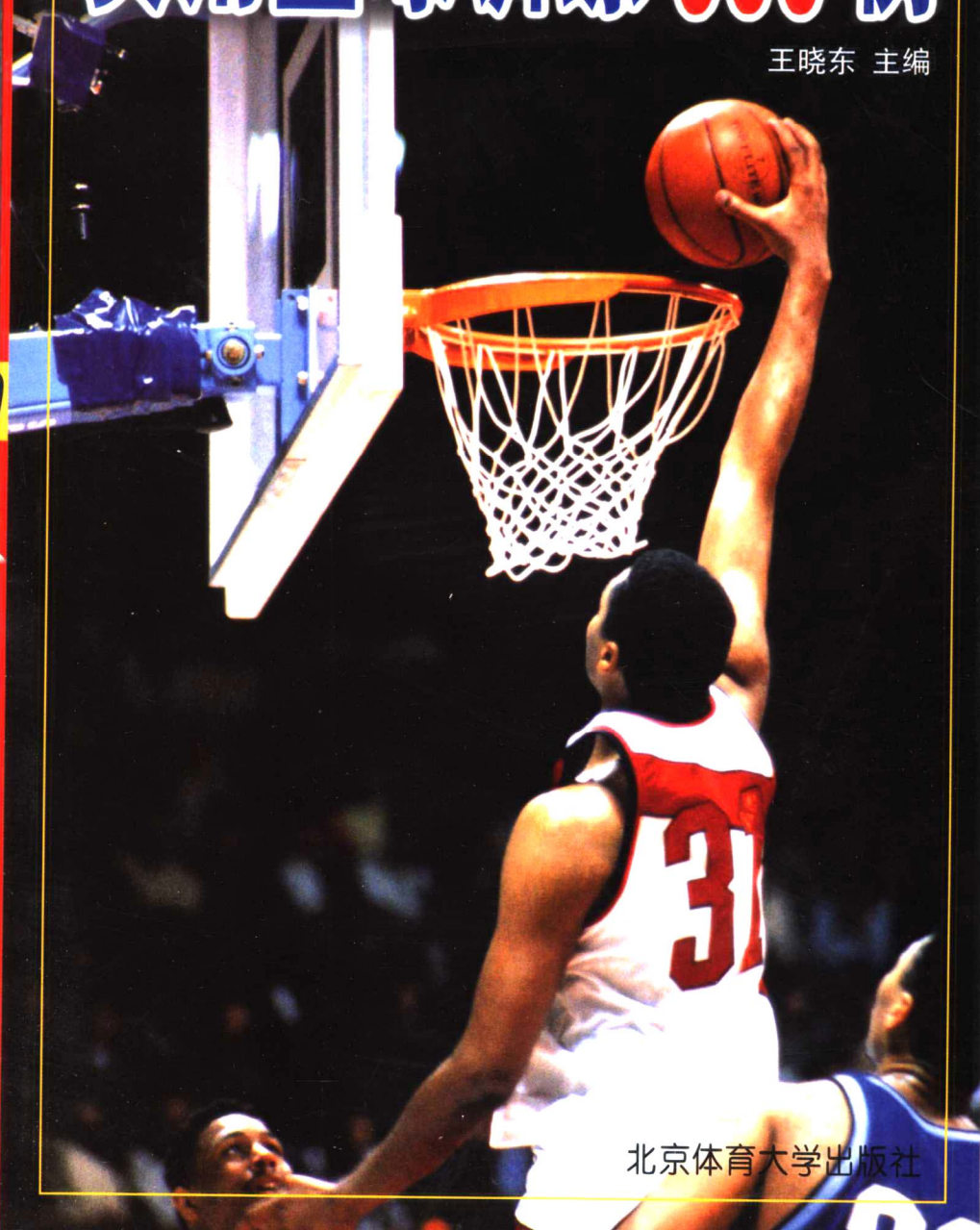


实用篮球训练 300 例

王晓东 主编



北京体育大学出版社

实用篮球训练300例

主 编 王晓东

副主编 练光祥

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁牧
责任校对 黄强
版式设计 秦歌
绘 图 许进
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

实用篮球训练 300 例/王晓东主编. - 北京:北京体育
大学出版社,2006.1
ISBN 7-81100-483-6

I. 实… II. 王… III. 篮球运动-运动训练
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146182 号

实用篮球训练 300 例 王晓东 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 9.25

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

篮球运动训练是竞技能力的提高过程。在这个过程中，教练员要根据运动项目的特点及其发展趋势，遵循教育及教学训练的原则，运用科学的训练方法和手段，对运动员的身体、技术、战术、心理、智力和恢复进行有计划的教育和训练，为在比赛中创造运动成绩作充分的准备。在训练过程中，科学实用的训练教材是训练工作取得成功的前提条件。多年来，广大篮球理论工作者撰写了许多篮球训练教材，为促进我国篮球事业的发展起了积极的作用。然而，篮球运动飞速发展的新形势对篮球训练教材的系统性、实用性和前沿性提出了更高的要求，编写一部系统性的篮球科学训练教材，成为适应形势发展的迫切要求。有鉴于此，本书力求在以下三个方面有所突破。

1. 系统性

本书涵盖了篮球体能、控制球、投篮、传球、篮板球、界外球和防守等七大部分的训练内容，每部分都配备了数十例乃至上百例训练方法供教练员选用。虽不能说“一书在手，训练有方”，但本书确能给篮球训练工作提供系统性的参考。

2. 实用性

实用性是篮球训练方法的灵魂，NBA的训练方法、欧洲顶尖球队的训练方法无论多么华丽，如果不能为我们消化、吸收，那对篮球训练工作就是全无用处的。本书在设计、选择训练方法时，特别注重方法的实用性。不仅注重训练方法的科学性和训练效果，而

且还力求训练方法简便、易行，绝大部分的训练方法都能为基层教练员、篮球爱好者所掌握。本书的实用性是其一大特色。

3. 前沿性

本书在编著过程中，参阅了国内外最新训练教材达数十部，对数千例篮球训练方法进行了分析研究。在多年从事篮球训练和研究的基础上，设计和筛选了 300 例训练方法。可以说，本书凝集了前人的智慧和作者的心血，这是本书训练方法先进性的重要保证。

本书适应面较广，适合各个层次、各个方面的篮球工作者和爱好者。篮球教学工作者可以将此书作为篮球教学训练参考用书，为培养篮球人才服务；篮球爱好者可以将此书作为他们的自学用书，为提高他们篮球水平服务；篮球教练员可以将此书作为篮球训练工作的基石，踩着它不断达到篮球训练工作的新高度。

本书在编著过程中得到了集美大学体育学院篮球教研室的帮助。许进为本书绘图，集美大学李晓捷和张惠霞同学为本书体能训练部分作了练习示范，在此一并表示感谢！

目 录

第一章 体能训练

第一节 热身运动..... (2)

练习 1	侧开立压腿	(3)
练习 2	侧开立下压	(4)
练习 3	弓箭步侧压	(4)
练习 4	韧带拉伸	(5)
练习 5	坐式腹股沟拉伸	(5)
练习 6	仰卧单膝及胸拉伸	(6)
练习 7	仰卧大腿后肌群拉伸	(6)
练习 8	交叉拉伸	(7)
练习 9	侧臀肌拉伸	(7)
练习 10	交叠拉伸	(8)
练习 11	前弓步	(8)
练习 12	直立拉伸股四头肌	(9)
练习 13	直立拉伸腓肠肌	(9)
练习 14	侧踢腿	(10)
练习 15	前后踢腿	(10)
练习 16	小步跑	(11)

练习 17	高抬腿跑	(11)
练习 18	车轮跑	(12)
练习 19	后踢臀跑	(12)
练习 20	交叉步移动	(13)
练习 21	坐 压	(13)
练习 22	后退跑	(14)
练习 23	单腿压胸	(14)
练习 24	仰卧压膝	(15)
练习 25	侧压膝	(15)
练习 26	单腿拉伸	(16)
练习 27	梨状肌拉伸	(16)
练习 28	被动交叉拉伸	(17)
练习 29	蝶状拉伸	(17)
练习 30	单腿股四头肌拉伸	(18)
练习 31	胸肌拉伸	(18)
练习 32	双肩及二头肌拉伸	(19)

第二节 力量训练

练习 33	屈腿悬垂举腿	(20)
练习 34	直腿悬垂举腿	(21)
练习 35	屈膝举腿仰卧起坐	(21)
练习 36	屈膝仰卧起坐	(22)
练习 37	仰卧起坐	(22)
练习 38	举腿转体仰卧起坐	(23)
练习 39	屈膝转体仰卧起坐	(23)
练习 40	直膝举腿仰卧起坐	(24)
练习 41	仰卧收腹举腿	(24)
练习 42	仰卧静姿两头起	(25)

练习 43	仰卧直腿提髋	(25)
练习 44	下 蹲	(26)
练习 45	侧身起	(27)
练习 46	仰卧后抬腿	(28)
练习 47	膝上高翻	(28)
练习 48	窄握提肘拉	(29)
练习 49	高 翻	(30)
练习 50	仰卧蹬腿	(31)
练习 51	踏板练习	(32)
练习 52	前弓步	(33)
练习 53	侧弓步	(34)
练习 54	腿部伸展	(34)
练习 55	站立单腿屈	(35)
练习 56	器械内收肌练习	(35)
练习 57	器械外展肌练习	(36)
练习 58	直立提踵	(36)
练习 59	俯卧挺身	(37)
练习 60	直腿拉	(37)
练习 61	平躺卧推杠铃	(38)
练习 62	斜板卧推哑铃	(39)
练习 63	实力推	(40)
练习 64	坐 推	(40)
练习 65	三头肌下压	(41)
练习 66	平躺伸前臂	(41)
练习 67	双杠臂屈撑	(42)
练习 68	引体向上(颈后宽握)	(42)
练习 69	引体向上(体前中握)	(43)
练习 70	宽握颈后坐拉	(43)

练习 71	窄握体前坐拉	(44)
练习 72	坐提拉	(44)
练习 73	哑铃侧提拉	(45)
练习 74	器械扩胸	(45)
练习 75	哑铃提肘	(46)
练习 76	杠铃提肘	(46)
练习 77	坐式哑铃臂屈伸	(47)
练习 78	立式杠铃臂屈伸	(47)
练习 79	坐式哑铃侧平举	(48)

第三节 弹跳力训练 (48)

练习 80	摸篮圈	(51)
练习 81	横跳箱	(51)
练习 82	收腹跳	(52)
练习 83	前后障碍跳	(53)
练习 84	两侧障碍跳	(54)
练习 85	跳 深	(55)
练习 86	侧跳深	(56)
练习 87	跳深接跳投	(57)
练习 88	抛实心球	(58)
练习 89	蹲掷实心球	(59)

第四节 灵活性训练 (60)

练习 90	全场变向跑	(61)
练习 91	星型跑	(62)
练习 92	绕场跳绳	(62)
练习 93	对墙传接反弹球	(63)
练习 94	轮转跑	(64)

练习 95	趣味轮转跑	(65)
练习 96	变向侧滑步	(66)
练习 97	移 动	(66)
练习 98	四角热身	(67)
练习 99	4 分钟传球上篮、投篮	(68)
练习 100	争抢球	(69)

第二章 控制球练习

练习 101	控制球练习	(72)
练习 102	运球 8 字绕腿练习	(73)
练习 103	体前和背后变向运球	(74)
练习 104	运球绕障碍物	(75)
练习 105	打 球	(76)
练习 106	打鱼练习	(77)
练习 107	“之”字形运球攻防	(78)
练习 108	全场控制球及防守	(79)
练习 109	双手运两球接力比赛	(80)
练习 110	“争王”游戏	(81)
练习 111	“淘汰式”抢球	(82)

第三章 传球训练

练习 112	无对抗的传球	(84)
练习 113	三人“8”字形行进间传球	(85)
练习 114	快攻中的单手肩上传球	(86)
练习 115	居中策应传球	(87)
练习 116	多球传接球	(88)
练习 117	结合直线跑的传接球练习	(89)
练习 118	结合快攻上篮的六角传接球	(90)

练习 119	侧身“S”形跑往返传接球练习	(91)
练习 120	结合长传跟进的二人传接球练习	(92)
练习 121	插中交叉推进上篮的二人传接球	(93)
练习 122	三角形跑动的传接球	(94)
练习 123	突破分球的三人传接球	(95)
练习 124	插中接应的四角传接球练习	(96)
练习 125	“8”字形连续传球快攻	(76)
练习 126	二攻一	(98)
练习 127	移动中连续传接球	(99)
练习 128	三对三夹击与反夹击	(100)
练习 129	四角传球练习	(101)
练习 130	四角交叉传球	(102)

第四章 投篮训练

练习 131	两个球的投篮	(104)
练习 132	计时投篮	(105)
练习 133	面对防守运球投篮	(106)
练习 134	9 点投篮	(107)
练习 135	55 秒快速投篮	(107)
练习 136	掩护投篮	(108)
练习 137	全队 3 球投篮	(109)
练习 138	突破分球——2 分钟投篮	(109)
练习 139	多点投篮	(110)
练习 140	沿 3 分线连续投篮	(111)
练习 141	高强度投篮	(112)
练习 142	分组投篮	(114)
练习 143	计分罚球	(115)
练习 144	强化罚球	(116)

练习 145	30 秒投篮·····	(117)
练习 146	追防与投篮·····	(118)
练习 147	绕障碍投篮·····	(119)
练习 148	发展投篮体能·····	(120)
练习 149	内外线掩护跳投·····	(121)
练习 150	三人三角进攻·····	(122)
练习 151	勾手投篮·····	(123)
练习 152	运球定点投篮·····	(124)

第五章 防守训练

练习 153	5 点移动·····	(126)
练习 154	快速侧向防守移动·····	(127)
练习 155	快速纵向脚步移动·····	(128)
练习 156	三角形滑步防守练习·····	(129)
练习 157	全场呼应练习·····	(130)
练习 158	限制手臂的防守移动·····	(131)
练习 159	一对一攻防·····	(132)
练习 160	随球转移调整防守位置·····	(133)
练习 161	夹 击·····	(134)
练习 162	攻守转换时的防守·····	(135)
练习 163	保护限制区·····	(136)
练习 164	脚步移动夹击·····	(137)
练习 165	对向内线高吊传球的协防·····	(138)
练习 166	造成对手带球撞人·····	(139)
练习 167	阻挠向内线传球·····	(140)
练习 168	对拉空一侧进攻配合的防守·····	(141)
练习 169	一对一全场防守·····	(142)
练习 170	防进攻队员从强侧向弱侧切入·····	(143)

练习 171	协 防	(144)
练习 172	防弱侧向强侧切入	(145)
练习 173	夹击与轮转防守	(146)
练习 174	强迫外线投篮	(147)
练习 175	防中锋接球	(148)
练习 176	防守高位中锋	(149)
练习 177	五对五对抗中防守中锋配合	(150)
练习 178	五对五防守中的二对二	(151)
练习 179	五对五防守中的三对三	(152)
练习 180	防守掩护	(153)
练习 181	掩护与防守	(154)
练习 182	切断掩护	(155)
练习 183	绕过战术	(156)
练习 184	从防掩护突然变“夹击”	(157)
练习 185	防守快速反应	(158)
练习 186	利用“挤过”防掩护配合	(159)
练习 187	防掩护的“穿过”配合	(160)
练习 188	协防	(161)
练习 189	向外挤压与轮转换防	(162)
练习 190	换防、夹击及轮转	(163)
练习 191	跨出堵截与滑步换防	(164)
练习 192	防守低位掩护	(165)
练习 193	防守 1—4 进攻战术	(166)
练习 194	防守中锋底线的交叉掩护	(167)
练习 195	前后落位防守接紧逼防守练习	(168)
练习 196	有信号的三防三练习	(169)
练习 197	二防三接一防二练习	(170)
练习 198	连续三防三练习	(171)

练习 199	攻中有防的一防二	(172)
练习 200	加追防的快速三防三	(173)
练习 201	五对五攻守转换	(174)
练习 202	防底线掩护	(175)
练习 203	内线对空切的防守反应	(176)
练习 204	争抢篮板球与快攻反击	(177)
练习 205	制造夹击陷阱与轮转补防	(178)
练习 206	收缩与轮转式防守切入者	(179)
练习 207	球落场角的联防防守	(180)
练习 208	随球转移的反应与调位	(181)
练习 209	将球逼向特定区域的防守配合	(182)
练习 210	阻止突破的防守配合	(183)
练习 211	对外线掩护进攻的防守	(184)
练习 212	外围三防四练习	(185)
练习 213	全场二对二攻防练习	(186)
练习 214	三加一防四半场对抗	(187)
练习 215	全场四对四盯人紧逼	(188)
练习 216	得分后的紧逼	(189)
练习 217	防守二对三	(190)
练习 218	攻转守全场区域紧逼战术	(191)
练习 219	在区域紧逼中设置“陷阱”	(192)
练习 220	三对二连续夹击练习	(193)
练习 221	边线夹击	(194)
练习 222	区域紧逼防守中的轮转换位	(195)

第六章 抢篮板球

练习 223	抢篮板球	(198)
练习 224	半场 5 对 5 抢篮板球比赛	(199)

练习 225	“2 对 2” 抢篮板球	(200)
练习 226	三人抢篮板球	(201)
练习 227	换 位	(202)
练习 228	插步、交叉步	(203)
练习 229	防摆脱	(204)
练习 230	抢篮板球及向外传球	(205)
练习 231	挡人与夹击	(206)
练习 232	抢篮板球及长传球	(207)
练习 233	并排抢篮板球	(208)
练习 234	包夹下拼抢篮板球	(209)
练习 235	“2—1—2” 内线防守抢篮板球	(210)
练习 236	四攻三抢防守篮板球	(211)
练习 237	连续起跳拍球击板	(212)
练习 238	空中连续左右打板球	(213)
练习 239	跟进抢篮板球	(214)
练习 240	抢篮板球、快下、快速脚步移动	(215)
练习 241	全场紧逼和卡位抢篮板球	(216)
练习 242	快速移动投篮	(217)
练习 243	移动抢篮板球	(218)
练习 244	篮板跳传全场接龙	(219)
练习 245	全场行进间运球、传球、抢篮板	(220)
练习 246	抢篮板球和强行投篮	(221)
练习 247	抢篮板球反应	(222)
练习 248	抢 位	(223)
练习 249	一对一攻防	(224)
练习 250	两队抢篮板球	(225)
练习 251	三对三抢篮板球	(226)
练习 252	抢篮板球与运球突破	(227)

练习 253	全场“3对2”投篮与抢篮板球	(228)
练习 254	投篮和拼抢篮板球	(229)
练习 255	投篮后抢篮板球	(230)
练习 256	一 传	(231)
练习 257	两线抢篮板球和一传	(232)
练习 258	抢篮板球和一传	(233)
练习 259	滑步、封盖和抢篮板球	(234)
练习 260	一传与运球进攻	(235)
练习 261	四人传接球	(236)
练习 262	半场一对一和混合防守	(237)
练习 263	运用两球进行抢篮板球	(238)
练习 264	对内线进攻队员连续移动的防守	(239)
练习 265	防守侧翼和低位策应区	(240)
练习 266	三对三卡位与摆脱	(241)
练习 267	五对五卡位	(242)
练习 268	三对三卡位	(243)
练习 269	三对三抢篮板球	(244)
练习 270	双线抢篮板球	(245)
练习 271	抢篮板球与快攻	(246)
练习 272	争抢篮板球	(247)
练习 273	抢篮板球及快速由守转攻	(248)
练习 274	区域联防抢篮板球	(249)
练习 275	“1-3-1”区域联防	(250)

第七章 界外球训练

练习 276	接球跳投	(252)
练习 277	中锋和大前锋的掩护配合	(253)
练习 278	掩护后再次掩护进攻配合	(254)

练习 279	攻击后卫摆脱防守的双掩护配合	(255)
练习 280	小前锋摆脱防守的掩护配合	(256)
练习 281	快速得分配合	(257)
练习 282	双人的无球掩护配合	(258)
练习 283	拉空篮下后的高吊传球配合	(259)
练习 284	掩护和双掩护	(260)
练习 285	四种传球点的选择配合	(261)
练习 286	为掩护队员做掩护	(262)
练习 287	掩护后的被掩护	(263)
练习 288	底角反切	(264)
练习 289	组织后卫的进攻配合	(265)
练习 290	“清道夫”进攻配合	(266)
练习 291	中锋的进攻配合	(267)
练习 292	多种选择进攻配合	(268)
练习 293	利用优势进攻	(269)
练习 294	后掩护和高吊球配合	(270)
练习 295	三个迅速得分机会的配合	(271)
练习 296	及时掩护配合	(272)
练习 297	反复移动掩护配合	(273)
练习 298	进攻半场紧逼防守配合。	(274)
练习 299	边线高吊传球配合	(275)
练习 300	篮下强攻和外围远投配合	(276)