



ZHISHENG
LANQIU

制胜篮球

——篮球进攻技术与训练

[美] 拉尔夫·皮姆 著
徐军海 陈健 李刚 译



Mc
Graw
Hill

人民体育出版社



Mc
Graw
Hill

制胜篮球

——篮球进攻技术与训练

[美] 拉尔夫·皮姆 著

徐军海 陈 健 李 刚 译

人民体育出版社

Mc
Graw
Hill

图书在版编目(CIP)数据

制胜篮球——篮球进攻技术与训练/[美]皮姆著;
徐军海,陈健,李刚译.-北京:人民体育出版社,2005
ISBN 7-5009-2877-7

I. 制… II. ①皮… ②徐… ③陈… III. 篮球
运动-进攻(运动技术) IV. G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101746号

*

人民体育出版社出版发行
三河市紫恒印装有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 6印张 154千字
2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 7-5009-2877-7/G·2776
定价:12.00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部联系)

序言

汤姆·克林 (Tom Crean) 马奎特大学主教练

为《制胜篮球——篮球进攻技术与训练》写序言是我无上的光荣与荣耀。当第一次遇到皮姆 (Pim) 时, 我还是一个小孩子, 那时他是密歇根中央大学篮球队的教练员。他按照对待成年人的礼遇对待我, 不厌其烦地回答我有关执教策略、如何激发运动员斗志以及招募队员的方法等问题。皮姆一直是我篮球生涯中的重要导师。

皮姆注重细节训练, 并能够将队员的能力发挥到极致。在他的带领下, 阿尔玛学院创纪录地取得了 47 年来最好的成绩。

对于篮球运动员来说, 篮球运动本身也是他最重要的导师之一。为了取得成功你必须拥有强壮的身体和坚韧的心理素质; 篮球是一项集体运动, 你必须慷慨大方并且愿意为全队无私奉献; 篮球运动将教会你追求卓越、全力拼搏的重要性, 冠军球员应具有蓝领工人的理念, 争取在每次训练中做得更好; 积极的态度是成功的关键因素, 它对卓越表现至关重要, 那些懂得艰苦工作、忠于职守、团结协作和勇于牺牲的球员才能使他们的球队取得最好的成绩。

在比赛中运用基本技术的能力是篮球运动的根基。《制胜篮球——篮球进攻技术与训练》详细地列举了训练要点, 能够帮助你发展和提高篮球基本技术; 训练方法以及成功技巧将会帮助你提高篮球运动水平。永远不要低估基本技术的重要性, 只有通过艰苦的训练, 你才能提高篮球技术水平。

对于篮球教练员来说, 应当对自己的工作充满热爱, 努力成为

一位教育与训练艺术的大师，尽你所能去学习各方面的知识，并运用到实际的训练中。阅读有关书籍、观看比赛录像、与其他教练员交流经验，不断地进行学习，这就是成为伟大教练员的秘诀。

篮球比赛是篮球运动发展与完善的缩影，正确对待比赛，给予它应得的尊重。设立远大的目标、努力工作并保持积极的态度，在生活的任何方面你都会受益终生。



2003年，汤姆·克林带领马奎特大学闯进了25年来该校的首个4强。

图 例

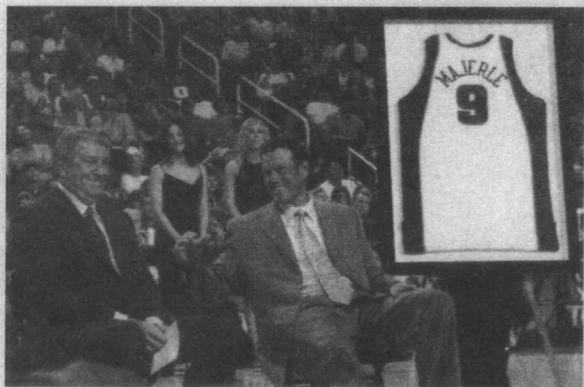
进攻队员	○
持球进攻队员	⊗
防守队员	×
传球路线及方向	-----▶
运球	~~~~~▶
挡拆	————
移动路线	————▶
“V”字形切入	∨▶

目 录

序言	(1)
图例	(1)
第一章 梦想成真	(1)
1. 千里之行，始于足下	(3)
2. 通往卓越之路	(11)
3. 高质量地训练——熟能生巧 ..	(17)
第二章 基本进攻技术	(23)
4. 平衡，快速和进攻步法	(25)
5. 外围投篮	(32)
6. 运球上篮	(51)
7. 罚球	(58)
8. 传接球	(64)
9. 运球	(75)
10. 外围移动	(86)
11. 内线移动	(92)
12. 无球移动	(101)

13. 掩护配合	(108)
14. 进攻篮板球	(117)
第三章 进攻技术训练	(123)
15. 少年篮球运动员的投篮训练 ...	(125)
16. 投篮技术训练	(133)
17. 速度及灵敏性训练	(141)
18. 控球技术训练	(147)
19. 内线进攻技术训练	(157)
20. 自我提高训练计划	(160)
附录 A 篮球技能测验	(168)
附录 B 詹姆斯·奈史密斯障碍法篮球训练	(174)
附录 C 进攻基本技术检验表	(178)
作者简介	(182)

第一章 梦想成真



未来永远属于那些追求自己美好
梦想的人。

——埃莉诺·罗斯福
(Eleanor Roosevelt)



1

千里之行，始于足下

要坚定地踏出第一步，不必看见整个楼梯，你所要做的就是迈出第一步。

——小马丁·路德金
(Martin Luther King Jr.)

恭喜你！拥有这本书是你明智的选择，你已经为攀登篮球成功之路做好了准备，这将是一段充满挑战与奖赏之路，你不仅可以发展篮球技术水平，而且还能够提高自信心。

一、成功的定义

首先我们要确定成功的定义。许多人不能真正理解成功的真正含义，他们认为篮球的成功意味着从事职业篮球、获得财产保障或者入选全明星队。但是事实并非如此，成功不能用国民认同或经济奖励来衡量。真正的成功起始于收集所有的可能使你成为优秀球员的资源，众所周知你已经付出了最大的努力，成功的篮球运动员会努力了解并认识自己的潜力。

在《现代篮球实战》一书中，教练员约翰·伍德（John Wooden）对成功进行了很好的描述：“成功是一种平和的心态，是一个人懂得通过自我努力达到最佳的自我满足状态。”教练员伍德带领的 UCLA（加利福尼亚大学洛杉矶分校）队所取得的前所未有的成绩是任何球队无法逾越的；他所带领的布鲁恩斯队（Bruins）创造了一个空前的 4 个赛季 30 场比赛全胜的纪录，取得 88 场连胜的战绩，10 次 NCAA 冠军，其中包括一次 7 连冠。

二、成功始于梦想

成为一名成功的运动员不是偶然，它需要精心计划、艰苦训练以及不断地评估你的进步。首先你要把所要达到的目标形象化，奥



成功起始于梦想

兰多魔术队的高级副总裁帕特·威廉姆斯（Pat Williams）把它称之为“蓝天思想”。他相信当人们放开他们的想象力的时候，就能够无限制地扩展他们视野。诺贝尔奖得主阿尔伯特·爱因斯坦也深知想象的重要性，他相信想象力比知识更重要。

表 1.1 确立你的梦想

1. 写下你的梦想。
2. 列出你要实现梦想的所有理由。

三、篮球技术、态度和理念的评估

为帮助你成为一名篮球运动员，你要尽可能客观地回答下面表

1.2 中的问题。汇总得分后，让你的教练员回答前 3 个问题。比较结果，找出你的长处以及需要提高的环节。

表 1.2 自我评价量表

1. 列出你作为篮球运动员的两大优势。
2. 列出你作为篮球运动员的两大劣势。
3. 作为球队中的一员，什么是你最大的优势？
4. 每周你花费多少小时进行篮球技术训练？
5. 罚篮的百分比是多少？

下面 6~10 题，请选择最能代表你的观点的数字，并给出具体的事例支持你的观点。

5——总是

4——几乎总是

3——有时

2——几乎不

1——从不

6. 你对你未来的篮球成绩充满自信吗？
5 4 3 2 1
7. 你认为建设性的批评是一次学习的机会吗？你是否从中获得了知识？
5 4 3 2 1
8. 一个错误或一系列失误后，你能够快速集中注意力吗？
5 4 3 2 1
9. 你表扬和鼓励你的队友吗？
5 4 3 2 1
10. 训练的时候，为了提高不足，你来得很早或很晚离开吗？
5 4 3 2 1

四、自我形象的力量

你心中所具有的自己的形象被称之为自我形象。人们发现自我形象是人类行为的预报器，这是 20 世纪里程碑式的发现。通过限定能做或不能做某事，自我形象对你的成功非常重要。如果你认为自己不是一名好的球员，事实可能就会朝这个方向发展。成功者因为拥有积极的自我形象，所以成功会经常伴随他们，因为你不可能一贯地用与自我形象相反的方式来处理事情。自我形象可能引领你通向成功的顶峰，也可能阻拦你实现梦想，人的一生中没有其他的因素比自我形象更为重要了。

培养积极的自我形象

直到你接受自我形象和相信自己值得享受成功和喜悦时，积极的思考和目标定位才能起作用。不幸的是，很多觉得自我形象不佳的人总是认为成功属于他人而不是自己。

现在是控制自我形象的时候了。伍登（Wooden）在他的著作《场内和场外一生的观察和沉思》一书中说道：“不要让你的短处干扰你的长处。”专注于你的优势，不要让短处阻碍你的梦想。

积极应对那些会降低你才能的消极因素和批评。记住，除非你愿意，否则，一旦你掌控了自我形象，没有人会使你感到自己卑微。

五、形象化训练

体育运动中的一项重要技术训练，我们称之为心理训练或形象化训练，它是一种运用各种感官（看、听、闻、触和尝）在心中创造成功结果的战略。

在帕特·威廉姆斯（Pat Williams）《如何成为乔丹》一书中，迈克·乔丹介绍了他如何运用形象化训练帮助实现梦想。“因为在心里已经体验过，所以我并不惊讶所取得的成功。”乔丹说。

为了实现梦想，你必须精通篮球技术，形象化训练可以帮助你时刻运用正确技术的心理训练。表 1.3 就罚球方面为你列举了一些例子。

掌握形象化技术的一个绝佳资料是西华盛顿大学运动心理学家拉尔夫·维纳施亚（Ralph Vernacchia）博士的著作《内部力量——运动员表演的心理动力》。

根据维纳施亚所说，“所看意味着信服，信服是通向成功的第一步。一张蓝图等同于 1000 句话的价值，如果看到了成功，我们必定能够成功！”

表 1.3 形象化训练

这个训练由 30 次重复心理罚篮训练组成。首先，在比赛速度下做 10 次心理罚篮训练，然后做 10 次慢动作罚篮训练，最后在比赛速度下做 10 次心理投篮训练。

1. 闭上眼睛，想象你正站在罚球线后准备投篮。
2. 当你调整脚步位置时，看着罚球线。
3. 倾听球的反弹声音。
4. 当把手臂放在正确的投篮位置时，体会你对球的感觉。
5. 注视篮筐。
6. 体会手臂和肩向前上推球的动作。
7. 在跟随动作中，体会投球离开手指的感觉。
8. 保持住跟随动作，看着球进入球篮，听到球与球网摩擦的声音。
9. 在完成投篮后说一声“很好”。

六、树立具体的和可测量的执行目标

成功的运动员对所取得的成绩有一个明确的认识，他们树立短期和长期目标来帮助自己达到理想的结果。我们称目标为梦想的

路线图，树立目标不但可以提高成绩，而且还能够提高自信和成功的动机。

树立目标的方针：

1. 树立一个挑战性较大的目标，但是要在能力范围内。
2. 注重目标的执行而不是目标的结果。与树立一个诸如成为明星的目标不同，注重掌握技术的具体内容将帮助你完成目标。
3. 树立具体的和可测量的目标。
4. 写下目标并把它放在能够看得到的地方。
5. 不断地评估进程。
6. 必要时适当调整目标。

表 1.4 执行目标

根据表 1.2 问题 2 的结果，写下两个具体的执行目标，找出能够帮助你提高的具体的技术因素。例如，由于投篮手没有位于球的中间而导致罚篮动作不协调，你可以制定如下具体的执行目标：每 10 次投篮中，我将使自己有 8 次把投篮手的食指放在篮球的充气孔上，或者更佳的位置。

七、采取行动

除非你采取行动，否则你的梦想不可能实现。成功的运动员制定具体的计划以实现目标，花点时间制定计划表，确定训练的时间和每次训练的具体目标。

乔丹在他的《我必须不断地进行尝试》一书中强调坚持的重要性。他说，“你必须坚持你的计划，很多人由于无法实现某些目标而尽量想使你与他们为伍。但是，很少人能够通过捷径取得成功。借助中彩票获得财富，这种情况能够发生，但是绝大多数人必定要通过朴实的方法才能实现。通过树立目标、忠实地履行实现目标的承诺，这就是我所遵循的取得成功的唯一方法”。

很多球员曾判定过伟大的目标，但是，他们中不少人由于这样或那样的原因不能坚持实行计划。下面一些建议将帮助你坚持自己的计划：

1. 团结周围希望你成功的人，这些人在你成功和失败的时候会鼓励和支持你。
2. 寻找志同道合的人，同伴的支持将激发你强烈的动机。
3. 积极地运用自我鼓励。
4. 记录日志或周志来监督进步情况。
5. 每天检查目标的实现情况，使成功形象化。
6. 在房间里或者书中贴上便签，以提醒自己每天所要实现的目标。
7. 奖励是一种非常有效的工具，通过给自己一点奖赏来增强完成艰巨任务的信心。

八、热情而充满乐趣地学习打篮球

篮球运动是一项伟大、充满乐趣的运动，不要被对自己过高的期望所欺骗，而忽略了这项运动的魅力。

青少年篮球联盟的目的应该帮助初学者建立扎实的篮球基础，包括基本技术、全队配合、体育道德风尚以及对规则的理解等方面。

传奇棒球人物小卡尔·里普肯（Cal Ripken Jr.）通过对巴比·鲁斯联盟（Babe Ruth League）5~12岁年龄组球员的调查，很担心当前少年体育运动的状况。里普肯认为少年棒球运动过于强调成功的重要性，没有对球员进行正确的兴趣训练。

你应当把训练时间看成是发展成为一名球员和男子汉的特殊时间和机遇。乔丹对年轻人的建议是由喜爱打篮球并发展为热爱这项运动。

当你训练的时候，应当努力提高对那些帮助你成为一名有效率的篮球运动员必备技术的理解，从篮球运动中所获得的乐趣来源于打篮球时体验成功的经历。