

体育教学参考资料

第 9 期

北京体育师范学院学报编辑室资料组

一九八七 年 月 日



PDG

籃球傳接球、設籃、防守訓練100例

【編譯者】 本文摘譯自(美)、約翰·伍德教練著《最新實用籃球技術》一書部分章節中的傳接球訓練35例、設籃訓練38例和防守訓練32例。訓練範例的內容豐富新穎，方法靈活多樣，实战應用性強，具有較高的實用價值。

為了閱讀時的方便，將文中的圖示重新進行了編排。并对部分圖表中的符號作如下說明：G代表後衛隊員、F代表前鋒隊員、C代表中鋒隊員、D代表防守隊員。

在選用本文訓練示例時，應該注意從貴隊隊員的實際條件和運動技術水平出發，必要時可將某些訓練內容、方法或要求做適當的修改，以期更好地提高訓練效果。

本文可供青少年籃球隊訓練的教練員和體育教師在組織訓練課時參考選用。

徐道琛 編譯

一、传、接球训练3 5例

进攻的目的均为投篮命中。要达到这一目的只有通过很好的传球。因此必须经常地强调各种适当的传球方法。几乎每一次训练都涉及到传球。因此，我想着重强调一下其中的某些技术关键和要点。绝不能不考虑训练的主要目的，为训练传球而传球。

(一) 传球

- 1、传球应干脆利落，精确无误。既不要传得太猛，也不要传得太软，应恰到好处，传至接球者的腰部以上，及肩以下的部位。
- 2、传球应迅速地通过或越过对方，而不应绕过或越过对方。
- 3、传球的重点要快而准。
- 4、应该适当采用假动作传球，但必须排除犹豫和粗心大意。
- 5、球传出后，必须迅速移动，因为传球后犹豫不决是最大的错误。

6、传球者必须永远有个目标，就是要随时注意观察，决不能只将球传到人了事。

(二) 接球

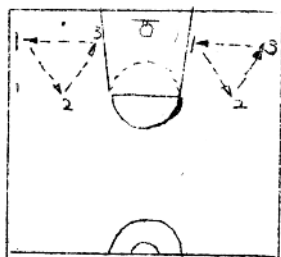
- 1、双手置于腰部以上，手指放松，五指张开。
- 2、接球时一手五指全张迎球，另一手握球。
- 3、双眼要视球入手。
- 4、可能的接球人应设法及时移动到场上的有利位置，在不受阻的情况下接球。应设想——不应等候球到。
- 5、接球者接球后必须立即作出下一步的动作。

(三) 接球不稳的主要原因

- 1、接球人眼未跟球。
- 2、接球人在接球前就想作出下一步的动作。
- 3、接球人过于紧张地想挤过防守接球。
- 4、接球人事先无准备。
- 5、传球太猛，或太软，或不准。
- 6、急躁，失去自控，失去平衡或有利时机。

(四) 在下列各项训练中，教练应强调：

- 1、不得呼叫，做到传接准确。
 - 2、腕指示意迅速。
 - 3、干脆利落。
 - 4、把球传到接球队员前方适当的距离。
 - 5、传球和接球队员配合默契。
 - 6、双手置于腰上部位，手指张开，准备接球。
 - 7、保护球。
 - 8、身体保持平衡。
 - 9、动作恰当。
 - 10、运用适当的传球方式。
 - 11、切入时做必要的假动作和改变方向及速度。
 - 12、在消极的防守队员干扰情况下练习全场进攻传球。
- 传接球训练 1—三角传接球，如图 1 所示。



(图 1—1)

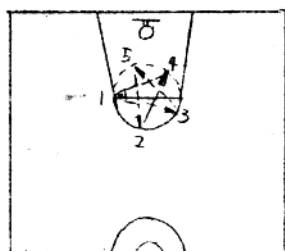
队员分成三人一组，每组站成三角形，队员间隔为十五呎，球迅速地由一人传至另一人，同时要经常地改变传球方向。

采用不同的传球方式。每改变一次传球方式，教练应作说明。在练习过程中，应花一定时间做右手传球、左手传球、和双手传球。

- 1、胸前传球；
- 2、肩上传球；
- 3、体侧传球；
- 4、头上传球；
- 5、手递手传球；
- 6、点拨传球；
- 7、勾手传球；
- 8、滚地传球。

在可行时，也可训练击地反弹传球。

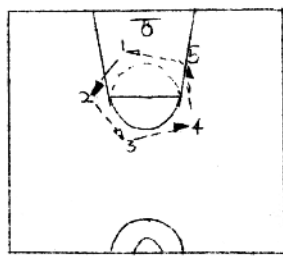
传接球训练 2—圆形传球如图 1—2 所示。



(图 1-2)

五个队员站成一圆形，相互间距离相等，然后各后退一步。球
桶人斜传，要采用各种传球方式。

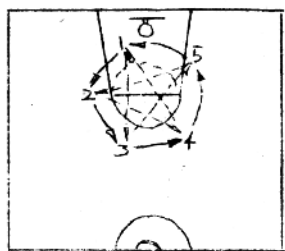
传接球训练 3—圆圈传球如图 1-3 所示。



(图 1-3)

队形如训练 2。球要沿圆圈传，方向顺（或逆）时针均可，要
采用不同的传球方式。

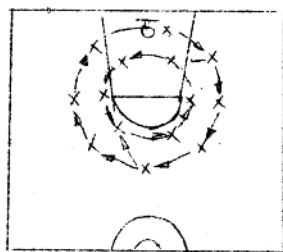
传接球训练 4—移动圆形传球，如图 1-4 所示。



(图 1-4)

队形如训练 2。队员一边移动，一边进行隔一队员的斜传球。
当教练发出规定的信号时，队员应迅速改变传球方向。

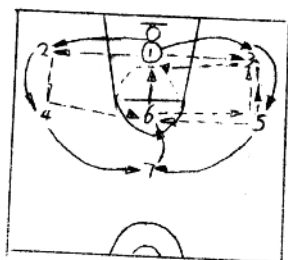
传接球训练 5—双圆圈移动传球。如图 1-5 所示。



(图 1-5)

六人围绕罚球圈或中圈等距站立，九人在这六人外围八呎站成一圆形，内外两队作相反方向的移动，球在两圈间互传。当教练发出规定的信号时，两个圆圈上的队员都要改变移动的方向。

传接球训练 6—周传及反传，如图 1-6 所示。

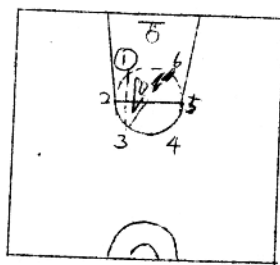


(图 1-6)

队员按图示列队于两篮之下。

一号持球传给 2 号，并去占 2 号位置；2 号将球传给 4 号并去占 4 号位置；4 号将球传给 6 号，外移至 7 号身后；6 号将球传给 5 号，然后向篮的方向移动；5 号将球传给 3 号留在原位不动，3 号将球传给 6 号，6 号抢篮板球，然后回传给 3 号并去占 3 号的位置。到这时，训练又如前一样进行，但传球的方向与前正好相反。

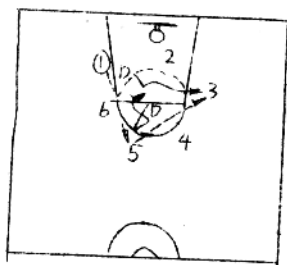
传接球训练 7—圈内追逐传球如图 1-7 所示。



(图 1-7)

六或七人圍切球圈等距站立，然後各退後一步。另一人進入圈內，作防守隊員。球在圈內斜傳，圈內的防守隊員設法搶、截球。沒有完成傳球任務的隊員與圈內的追逐球者對換位置。

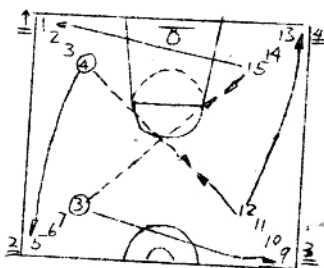
传接球训练8—圈内两人追逐球。如图1-8所示。



(图 1-8)

这一训练与训练7同，但圈内有二个防守队员，记圈图稍扩大一些。

传接球训练 9—迎接击地球如图 1-9 所示。

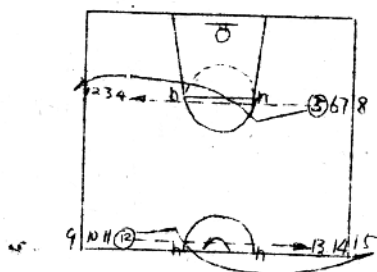


(图 1 - 9)

在球场内仅用半个球场，每个角落处的队员数量相同。第一个角落的第一人与第二个角落的第一人手中持球。手中持球的队员向对角的第一个队员传击地球，然后立即移动到其右侧角的队列之末。训练依次进行，潜在的接球者迎上前去接击地球。

应该很好地判断并做假动作，以免两球相撞。

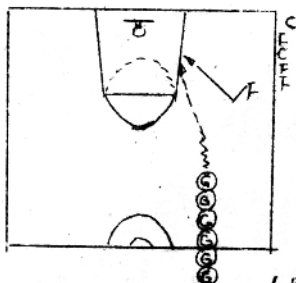
传、接球训练 10—横场双手胸前传球。如图 1-10 所示。



(图 1-10)

两组队员按图所示列队，两把椅子放在图示的位置。手中持球的队员传球给对面队列的第一个队员。然后闪躲向一边，从两把椅子之间切过到对面队列的末尾。

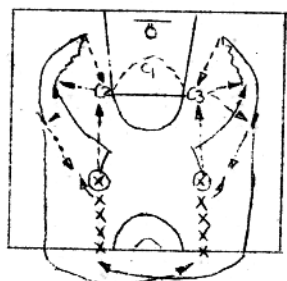
传、接球训练 11—后位传球给过迴策应队员，如图 1-11 所示。



(图 1-11)

全队按图所示列队。每一后卫手中都有一球。后卫向前运球时，处于前锋位置的队员作内转动作，迅速迂迴低手传球。迂迴策应队员移动到球场的另一侧。待其他队员都做完后，再从球场的对侧做同一动作。后卫接回传球后，移动到队末，准备再做。

传、接球训练 1 2—后卫传球给策应队员，策应队员传球给后卫，后卫再传球给策应队员，如图 1-12 所示。

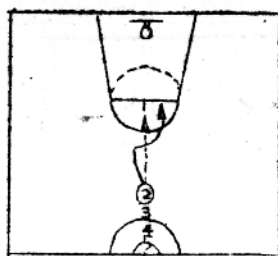


(图 1-12)

三个中锋按图所示排列，并不断改变位置。第一个中锋转移到第二个中锋的位置，第二个中锋转移到第三个中锋的位置，第三个中锋又转移到第一个中锋的位置。其它队员排成两列，每列第一个人手中持球。

球传给策应队员。传球者内闪外切之后，接回传球。接球后运球一两次，再把球传回给策应队员，策应队员假装投篮，后将球传给正跑的后卫，这个后卫把球传给他本队的第一个人。然后排到对面队列的末尾。

传、接球训练 1 3—传球给在罚球线附近的策应队员，如图 1-13 所示。



(图1-13)

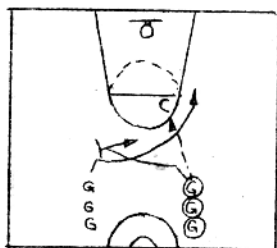
五人一组，共三组。每组均按图示排列。排头队员将球传给策应队员，然后切入。假设有两人比赛，中篮之后，策应队员移动到队尾，原传球者移动到策应队员的位置。

我们常使下一个传球者作阵地防守，对传球者进行一些阻挠。可采用的一些动作方法如下：

- 1、切入队员可按一回传球，运球上篮，急停跳起，假投回传给策应队员投篮，或急停转身假做传球给策应队员，然后自己快速投篮。
 - 2、切入队员可假接策应队员的传球，然后到篮下接拖延之传球。
 - 3、传球者可假作切入，折回接回传球并立即跳投，或在假投之后，快速运球切入。
 - 4、策应队员可假做传球给切入队员，然后自己投篮。
 - 5、策应队员在接球后可立即迂迴运球到篮下投篮。
 - 6、策应队员在接球后可急转身面向球篮，然后设法投篮。
- 传、接球训练14—传球给策应队员，然后为前锋掩护。

全队队形与图 1-14 相同，训练以同样的方式开始。可是传球的后卫直接向前锋的位置移动，而前锋出来掩护后卫，然后横向移动到场地的另一侧。

传、接球训练 16—传球给策应队员并为后卫掩护如图 1-16 所示。

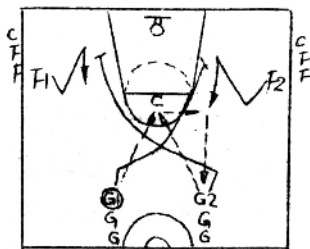


(图 1-16)

后卫两个、两个配对，每对中一人手中持球。将球传给策应队员。然后传球者移动到对侧，为另一后卫做侧掩护，然后返回。

策应队员可把球传给第一个后卫作快速跳投，或传给另一个外围背对篮圈的队员进行跳投。策应队员可在罚球区的两侧来回移动。

传、接球训练 17—传球给策应队员，并为对面的队员掩护，如图 1-17 所示。

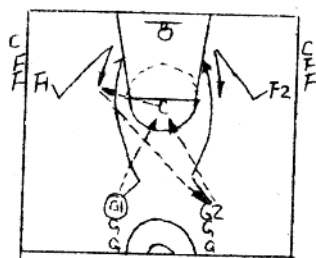


(图 1-17)

全队按图所示排列，在策应位置上的中锋与前锋位置的其它队员轮流作策应。

后卫 (G₁) 传球给策应队员，慢慢向前移动，然后突然横切过去，沿着对侧为变向迂迴过来的前锋 (F₁) 作掩护。中锋 (C) 接球后转身面向球篮，及时把球传给借助后卫 (G₁) 的掩护，而摆脱防守的前锋 (F₁)。从中锋那里接到球的前锋转身面向球篮，假作投篮，然后很快地把球，传给他旁边队列中的第一个后卫。这一后卫迅速将球传给策应队员，比赛如此继续进行。中锋这时从另一侧的后卫那里接到了球，前锋与后卫回到他们各自位置的另一队列的末尾。

传、接球训练 18 — 传球给策应队员，并为本侧队员掩护。如图 1-18 所示。

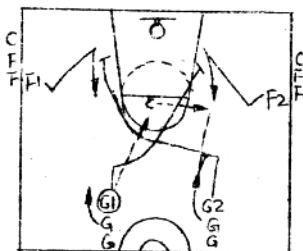


(图 1-18)

全队按图 17 列队，但传球给策应队员的后卫先假装斜切，然后沿本侧切入，为迂迴过来的前锋作掩护。中锋接球后，面向球篮，假装投篮，然后将球传给脱离掩护的前锋。从策应队员那里接到球的前锋转身面向球篮，假装投篮，然后将球传给对侧队列里的第一个后卫。

该后卫迅速将球传给策应队员，训练如前继续进行。

传、接球训练 19—传球给策应队员，后卫横穿过场地为对侧前锋作掩护，如图 1-19 所示。



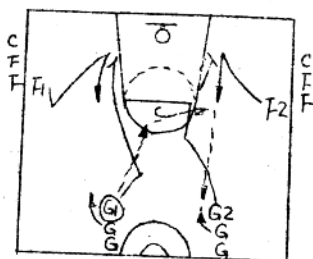
(图 1-19)

全队按图 17 布阵，但现在两个后卫同时都切入，两个前锋都作迂迴。传球给中锋的后卫象训练 17 那样切入，而另一后卫也作同样的动作，好象他也传了球。然后当他横过去为对侧掩护时，第二个后卫必须跟在传球的后卫之后切入。策应队员接球后转身面向球篮，假装投篮，将球传给传球后卫为他掩护过的那个前锋。这个前锋接球后迅速转身，假装投篮，然后很快地把球传给他本侧队列里的第一个后卫。这个后卫立即把球传给策应队员。训练如前继续进行。

前锋与后卫不断轮番交换位置，策应队员大约可接六次球，然后与处于前锋位置的中锋中的一个交换位置。

传、接球训练 20—传球给策应队员，并进行双侧掩护，如图 1-20 所示。

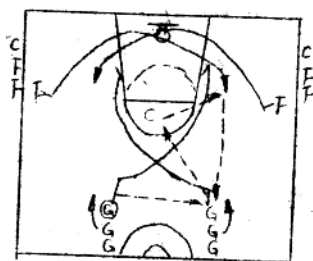
全队按训练 19 佈阵，训练按同样的方式进行，但是后卫假装横切，而在其本侧作掩护。在实际比赛的情况下，那个未接到策应队员



(图1-20)

传球的前锋，就变成了训练19、20阵式中的坐后安全接应者。

传、接球训练21—传球给策应队员，后卫横穿交叉切入，同时前锋在篮下横穿交叉移动，如图1-21所示。



(图1-21)

这一训练与训练19相同，但前锋在篮下横穿移动中要绕过对侧后卫的掩护，到另一侧，这一点必须说清楚，以免相撞。

传、接球训练22—传球给策应队员，后卫横穿突然变向绕切反向折回，如图1-22所示。