

体育教学参考资料

第 10 期

北京体育师范学院学报编辑室资料组

一九八六年 月 日



篮球技术与训练

篮球比赛的指导工作

目 录

一、比赛开始前的指导

(一) 比赛前的会议

(二) 开始上场阵容的决定

(三) 准备活动的做法

四、各教练的见解

<一>霍尔曼教练的见解

<二>毕恩教练的见解

二、临场指挥

(一) 在运动员席教练的工作

<一>圣约翰大学的比赛规定一览表

<二>影响教练分析比赛的因素

(二) 请求暂停

(三) 替换队员

四、各教练的见解

<一>拉普教练的见解

<二>拉瑞教练的见解

伍、队员席和场上队员的约定

陆、中场休息时的指导（半场）

柒、关于剩余时间和比分差

凡、各教练的见解

＜一＞毕恩教练的见解

＜二＞翰森教练关于比赛后情绪的处理方法

篮球比赛的指导工作

一、比赛开始前的指导

(一) 比赛前的会议

即使有充分的赛前准备也要在更衣室换好服装往场地去之前有一次最后的会议，这在确定作战方案和鼓舞斗志上都是必要的。在这里用简练的语言指出今日比赛的要点；就计划的细节部分，各自做好精神思想上的作战演习总复习；以及就今日比赛中关键性问题的强调，鼓舞全体队员即将参加比赛的斗志，暗示队员决心打好比赛等内容。从有关比赛的趋势，强调比赛中主观努力的目标，成为注意力集中的焦点。而且在这里强调的努力目标是积极的、肯定的，而不是消极的否定的。

教练员在短暂的时间里，为使谈话内容给运动员以强烈的印象，在什么地方进行、内容的选择，同时还必须考虑这种讲话的方式和技巧。即是说，教练员的讲话方式，原则上应该是理论性的、理智的。临近比赛时，运动员的情绪将随之高涨，在这种情况下，带有鼓动性的谈话方式，定会更有效果。再者，为了给运动员以心理暗示，是利用带有假数字的谈法，还是用一种带有敷衍性的谈法，作为教练员应该预先研究，我想这是重要的指导艺术。

但是，教练员无论有多么好的讲话技巧，给运动员最强烈的印象，刻在运动员思想上的是教练员诚恳的心。就是说，教练员对运动员所说的话，假若运动员真正相信，就会给运动员以强烈的印象，对于让运动员注意的事项，是具有真诚的打算让运动员参加比赛的愿望。教练员所谓有信心完成作战计划，是与其计划制订过程的周

密程度成正比的。因此，无论对于正确无误的作战计划确定，还是为了已确定的作战计划的奏效，可以说进行周密的准备，对于教练员确定计划都是极其重要的。

（二）开始上场阵容的决定

有关开始上场阵容的决定方法，存在各种各样的说法，可我的想法是要看对方队的情况而定。首先，应该使全队各自应分担的任务明确，对于那些使之负有责任和具有信心的运动员，我认为是能够参加比赛的。

对于具有非常特殊特征的对手队，早已预先确定下既定的开始上场队员，对于这个队来说，也许不是全队中最强的5个人组成，可是，这个开始上场的阵容，在展开全队的进攻和防守时，能最强有力的发挥攻击力和防御力这样一些均衡的人员所组成的。

如果只从对方队考虑来组成开始上场队员，那么，每场比赛可能变得各不相同，如果以自己为主来考虑，每场比赛时阵容可照例不变。如打某场比赛时，当然应该同时考虑自己队和对方队，那一方优先考虑呢？我认为理应是自己的队优先。在运动员几乎没有个人能力差别的多数选手组成的大学生联队，或者是全明星队，开始上场队员都不一定必须是该队队员中最强的5人组成，但是，我认为最好经常是一定的。在这样的队里，最值得欢迎的开始上场队员决定法，是由接近最强的5人打开场，把最有把握、信得过的运动员2、3人做为预备队员。

如上所述，这样观察比赛的进行，假若在开场队员中有不协调的，或者有不适合即将展开的战术的队员时，就要替换那些人出场，每当替换队员时，应是使队的战斗力更加强，或者在比赛胜负不分

时使用自己最强的队员，不要被什么疲劳啦，以前犯规次数多啦所拘束，因为这样做能使比赛取得胜利。

最后，就有关使用队员该注意的问题谈一下。运动员是教练员培养的，虽然教练也觉得是必要的，但培养的人数是有限的，这就是上面所说的所谓“难于培养的人”。就是说，运动员为了在比赛中能使自己的力量充分地发挥，首先，应有自己是受到教练信赖的这种感觉。其次，最低限度，在比赛时无论多长时间都可以，争取给予出场比赛机会。比方说，尽管把在技术上如何出色的运动员12名集中起来，教练员通常在指挥比赛中不需要12名的时候，在比赛中不被起用的运动员，即使他的技术假设是出色的，在那队里事实上也难于期待活跃地充分发挥自己的力量。

三、准备活动的做法

比赛前的准备活动，就是在临赛之前用比较短的时间（约15分钟左右），做好准备活动。对有长时间练习习惯的运动员，如果没有长时间做好准备活动，在比赛一开始就用最高的节奏进行比赛是困难的。因此，在比赛前约一星期的练习中，应用比较短时间的练习，或者用临赛前实施的准备活动，使之预先习惯起来，以适应激化比赛条件下的活动。

在准备活动中采用的运动，虽然是必须有某种强度的运动，但是这种运动不能是使复杂地神经造成疲劳的运动。因为准备活动是为即将进行的激烈运动能够相适应，在生理上的调整，而不是为学习技术。还有，由于运动员疲劳能率的低下，在篮球运动当中比肉体疲劳更甚的，是由于精神疲劳而注意力散漫，对比赛的予想能力降低等缘故。用大约10分钟的运动和5分钟的投篮做调整练习，

随时都能发挥最高能力这是所希望的。但是，**年轻而经验少的运动员**，由于不习惯比赛场的气氛，即所谓怯场，一般说更应该做好充分的准备活动。在未达到充分运动量的状态时，让他们做短时间激烈的运动是必要的。这不仅是准备活动的需要，而且也是使快要冒火的运动员恢复平静的有效和必要的手段。

四、教练的见解举例

<一>、教练霍尔曼的见解

运动员在穿运动服的时候，助理教练在黑板上画图，并且把侦察记录的必要部分写上。我们保持15分钟的赛前会议。

运动员一般地正在兴奋，或者开始出现过度紧张的征候。教练员首先应该设法使这种状态能够恢复平静。或碰巧谈谈某教练在篮球运动上的故事，或介绍些他的亲身体验。在我个人的体会中，从眼前的事情谈起我认为是最合适的。

赛前的准备会，力求谈些有关「怎样做才能使今晚的比赛获胜」的话为好。

在出场前，用最后5分钟的时间将应注意的事项告诉运动员，这是很重要的。

运动员为了准备活动，用跑步到场地去，在开始进行篮下跑篮时，教练员坐在容易看清对方队准备活动的地方，把每个对方队员和侦察报告对照确认。如果通过这种观察，发现有关重要事项没有指导到，教练在比赛开始前，必须把这些地方指出并加以说明。

准备活动的时间，就我们来讲20——25分钟是适当的。在跑篮之后，继续从靠近球篮的地方逐渐后退的连续投篮（练习一组）然后，主力队员交替练习自由投篮。

最后5分钟，让主力队员从他们得意的地点练习中距离投篮。其他队员在篮下练球，并用反弹传球把球传回。做这个练习时至少使用六个球以上。为了防止事故，要用反弹传球把球传回。

3分钟前裁判员一鸣笛，运动员为了接受最后的指示到运动员席集合。在运动员席的选手为了鼓励开始上场的队员，并听取教练的最后指示，应该站起离开座位集合到教练周围来。教练沉着的给每个人以指示，就有关对手队的特征再做说明。告诉关于第一次跳球时的注意事项。

〈二〉、教练毕恩的见解

1、教练复核目录表

我在出席指导比赛之前，按照下面的复核目录表，就个人为指导比赛所做的全部准备事项是否妥善，进行全面的检查。

2、比赛前

运动员一到达更衣室，助理教练立即对负有伤的运动员进行处置。全体队员用绷带缠踝关节，管理员分发给适合于每个运动员必要的用具。

教练员一进入更衣室，也许全队就充满紧张，教练应该通过下面的方法来消除这种紧张感。

(1). 应该宣布5名开始上场队员的名字。如可能应在比赛的前一天选定。

(2). 由于从这个青年到那个青年这样一边安静的走着一边讲着一般地对话，能够使紧张进一步减少。

一过5分钟更衣室的气氛起了变化。这短短的经过使紧张消除了，成为提高运动员与教练员在比赛中共同配合的行动。在更衣室

形成这种气氛时，教练员将到目前为止练习过的作战方案概要的谈一谈，或者就有关对手的战术和估计，可能有出入的地方提出警告。就有关这种可能性来说，特别应该向队长和领队先好好说明。

3、在运动员席的举止

运动员席是分派的。教练员通常按照着换可能性多少的顺序，让运动员从他的左侧或右侧开始坐下来。假如运动员从比赛中回到运动员席上来的话，要给他以指示。再者，为从他那里听取进行比赛的感想，让运动员在他旁边空席位上坐下。进行比赛的队员或者坐在运动员席上的队员，都应该鼓起勇气。这对于提高全队的士气大有用处，任何人也不许对比赛采取漠不关心的态度。

运动员席上精神饱满的运动员，对提高全队士气和斗志是有益的。但是，不允许有妨碍观众和裁判的言行，对裁判员已做了的判决，无论场上或是场下的运动员都必须服从。

4、准备活动

运动员按照教练赛前选定的练习方法，做好准备活动。如果所需时间为20分钟，可以进行如下的分配：

传球和运球5分钟；

跑投篮5分钟；

定点投篮（用较多的球）5分钟；

自由投篮3分钟；

最后交换意见2分钟；

二、临场指挥

（一）在运动员席教练的工作

确定作战方案，把这个方案训练过的练习告诉运动员，虽

不一定对所有的比赛都能使用。在运动员席指挥比赛的教练，要象指导场上队员努力进行比赛那样，观察比赛是怎样进行的？应该不失时机的加以指导。

在比赛开始的同时，教练员应该首先观察的，

第1点是有关运动员的身体精神状态。

第2点是自己指导的作战方案是否被正确的理解？

第3点是确定的作战方案是否有效果。如果发现达不到预期的效果时，就有必要分析一下原因，或在情报上有错误？还是在情报基础上确定对策的方法上有错误？

再有，假若方案在成功的展开时，我们应该着眼于对方队在这种情况下，采取的对策、方法上。

教练应该把观察比赛作为进行判断指导的过程。对比赛的胜负最有直接影响的事情，是在比赛最后阶段的得分差和剩余时间，从什么时候缩小到最后的呢？再有，得分差在比赛中保持拉开程度的判断，这决定指导吧！这些原则问题虽然任何人都知道，可是在实际比赛中，无论何时，对什么样队，用统一的方法进行指导，都不会取得同样的效果。比赛到此前所经过的战斗力消耗程度、运动员取胜愿望的强弱、该队的进攻法和防守法、运动员的特征等，必须加以综合判断，而这是有难度的。这些只有靠教练员丰富的经验和出色的能力才能进行正确的判断。

教练员从以上所述各点着眼观察比赛，给运动员以恰当切合实际的指导，下达改变作战方案的方法，或是为保持战斗力及时“替换队员”、请求“暂停”，或是从运动员席发出“暗号”等等，都应在事前准备决定下来。

〈一〉、圣约翰大学的比赛规定一览表

教练员观察比赛时，为了容易而且快速发现运动员是否正确地
进行比赛，圣约翰大学把观察比赛的着眼点集中在“比赛规定目录”
中，制成一览表加以利用。

『人盯人防守』

- 1、姿势，是否举手？头怎样？
- 2、为了防守是否退回本场？
- 3、是否阻止持球队员？
- 4、并没有过于向篮下后退吧？
- 5、是积极地、紧张快速地对无主球么？出声招呼吗？
- 6、换防、滑步、关门的方法怎么样？
- 7、是不让对手在喜好的地点进攻吗？
- 8、在什么地方捕捉住对手？
- 9、弱侧防守队员的位置是怎样的？
- 10、对付进行突破的队员，协防如何？
- 11、对付移动、跳投、运球时，手的位置在那里？
- 12、对溜底线的移动防守吗？
- 13、抢篮板球时，是否2人、3人同时向球跳起？向外传球的方法是怎样的？
- 14、是否在对手身前的位置上防守？
- 15、罚球时，能否将对手挡在外侧？
- 16、快到时的防守方法如何？
- 17、在造成争球时，是1人还是2人后退了呢？
- 18、把策应队员安排在他的位置上没有？

19、是否防住了最靠近球篮的对手。

「区域联防」

1、是否快速退回本场？

2、是否处于球与球篮之间的位置上？

3、姿势，是否举起手？是否积极？

4、随球移动，防守阵型移动如何？

5、对篮板球是否构成三角形防守？

6、能很好地防守从防御阵地内向外的传球吗？

7、当对手从防御阵地穿过时，顺序地打招呼了没有？

8、第一线的防守队员是否过早地跑向快攻？

9、对从端线移动的队员阻止了没有？

10、是经常保持面对球的方向看着球吗？

11、有没有让突破防守阵线投篮？

12、群集篮下时，是最早用假动作飞奔出去的吗？

13、是否快速第二次援助空区？

14、可以援助各区域吗？

15、能守卫在防守阵地内吗？

16、对核心队员的防守方法。未持球时在他前面，如果得球，防守阵地被破坏，能造成争球吗？

17、时间将到的时候的防守如何？

「进攻人盯人防守」

1、看前边吗？

2、快攻时，抢篮板球后第一传有停顿吗？是三线拉开跑吗？

3、是快速进行比赛吗？

4、快攻居中间的人，是否在罚球线停止？跟进队员的动作如何？

5、场上平衡吗？

6、使用掩护吗？

7、使用成功率高的投篮吗？有没有不合理的投篮？有没有错误姿势的投篮？

8、安排了核心队员没有？

9、是否把球集中到发挥好的人那里？

10、有没有横传球、传过顶球、从中距离供球等情况？

11、动作怎样？(1)持球动作如何？(2)不持球时动作如何？

(3)弱侧的动作如何？(4)篮下策应队员摆脱动作如何？(5)摆脱防守的动作如何？(6)摆脱紧逼防守动作如何？(7)被夹击时的动作如何？(8)接攻防战术配合移动如何？

12、运球的运用如何？

13、是否为从高空拿球的人进行掩护？

14、是否进行补篮？

『进攻区域联防』

1、是否正确地保持平衡？

2、抢进攻篮板球如何？

3、是否使用横向传球和高吊传球？

4、是使用那一侧的进攻？

5、是否使用多种进攻法？(1)使对方一侧担负过重？(2)1——3——1。(3)双中锋。(4)连续切入。(5)从掩护者的头上投篮。

6、是否使用成功率高的投篮？

7、是否使联防缩小？

8、传球后的切入如何？

9、是否强行进攻？

10、是否运用内、外线进攻配合？

11、对于优秀投篮手的防守方法如何？运用掩护能使他自由的行动吗？

12、对手从联防转入快攻如何？

「有可能变换战术」

1、人盯人的变换

2、进攻打法的变换

3、防守方法的变换

4、后半时战术的变换。(1)、着眼于大幅度的分差而领先时。(2)、在比赛领先时。(3)、有时胜，有时负而继续获胜时。(4)、输几分的情况下。(5)、考虑犯规的情况（为了把1分变为2分）也有可能。(6)、或许缩小一半防守。(7)、也许缩小。也许是全场、半场、或者缩小联防。

5、对人盯人或联防的“最后几分钟的战术”变换。

〈二〉影响教练分析比赛能力的因素

“观察比赛，分析攻守状况，指出切合实际的对策，有许多要素涉及影响教练的能力。”教练员安得鲁就此论述如下：

1、外来的影响要素

(1)、体育运动的性质影响教练的分析能力。象网球和摔跤这样的运动，成为教练观察焦点的是比赛者，因为只有2人，因此，教练把正确进行分析并采取对策这还是比较容易的，可是与此相反，

象足球、篮球这种成队的比赛，它复杂的动作和与其动作有关的运动员数目，必定需要有更为出色的分析能力。

(2)、比赛季节中的时期，对教练分析比赛的能力有关。在比赛季节开始时，因为没有完全掌握有关对手的情报，所以在分析比赛，决定战术的问题上存在着困难。

(3)、比赛场所带来的影响。对观众的好意支援这件事要习惯起来，而且它涉及影响他的情绪，直接影响他分析问题的能力。

(4)、教练本身的业务能力，文化水平，工作态度，健康及个人问题等等，都影响他分析问题的能力。

(5)、裁判的做法会使教练集中力降低，并影响他分析问题的能力。教练员忙于批评裁判时，他就变得不能指导运动员。

(6)、助理教练在提高教练员分析能力上，具有非常大的影响。

我们这样分析比赛能力，相信这至少在某种程度上可能使它得到发展。

恐怕亲身体验是最伟大的教师吧！可是，这并不是只要所有的教练都积累体会，就发展了分析能力。为了有效地发展这种能力，教练在练习中、比赛中对于可能发生的特殊情况，准备种种对应的办法，某种战术如果没有效果，就应准备尝试使用其它方法这是必要的。就是在这种情况下才能观察比赛、分析情况，指出正确的对策并加以说明。

2、影响情绪的情况

按照赛前估计的情况所做的准备，教练员在观察分析比赛中，虽然能够在某种程度上提出些对策，可是，由于在比赛中必然伴有感情，因而就不能防止教练分析能力的降低。为解决这些问题，教

练员一定要认识到他的思考将会产生多大的影响。

教练员的感情一旦极度的高涨，就往往容易形成他只局限于观察比赛的焦点。所谓比赛的焦点，在足球或篮球运动中，就是掌握球的人，在棒垒球中那就是投手和击球员吧！本来，这就是看比赛的焦点，可是，为了分析情况拿出对策，只有通过观察比赛的全貌才是可能的。基于对部分比赛情况进行分析，即使能拿出对策，也不可能成为符合全局的对策。

、教练员感情控制不当带来的其它后果，会表现在严厉叱责运动员问题上。这和开始批评裁判员一样，他就是没执行指导的教练。

运动员不能很好地进行比赛，其原因之一就是所谓比对手优越，教练员必须承认这个事实。但是，多数情况，其原因是没按教练布置的战术打。由于提出的相应对策太少，运动员不清楚怎样才能成功的进行比赛。即使再叱责运动员也是毫无所得，应该在分析情况的能力上下功夫。

（二）请求暂停

按规则，前后半时各有两次，在每个延长期可以请求一次。有必要首先明确，这到底还是教练员应有的权利而不是义务。

请求暂停，首先是请求暂停的时间性非常重要。在感到有必要改变比赛的节奏和调整力量请求暂停时，就是请求暂停的时机。但是，为了没能很好地开展比赛而予以对策的请求暂停，在已发现其原因，而未决定对策之前，不可叫暂停。前半时的两次暂停，就是如上所说的那样时机可请求暂停，可是，后半时的两次暂停的请求。估计比赛进入最后阶段，一定会发生战局的变化，至少应该留下一次暂停。但是，比赛没有问题可以轻取的情况，或者是象估计的那

样比赛失败时，请求暂停的方法，当然是应该以不同的形式出现啦！

就是说，在前者的情况，我是从指挥运动员比赛这个观点出发，用请求暂停来指导比赛好些。在后者的情况，当比分不能拉开的时候，如果在剩余时间里对攻击手没有影响，我决定请求暂停。这是为什么呢？这是由于若指导过的对策奏效，保持小差到比赛最后时，还是要考虑攻击手问题。可是如果分数拉开了，直到比赛最后，即使保留请求暂停的权利，那也将无济于事。

如上所述，虽然请求暂停的时机是至关重要的，可是按照规则，没有规定任何时候都能给予暂停。所以，当教练员决定要立即请求暂停的时候，即将能够完成暂停的请求，有必要事先和运动员商量好，就是说，用不给予罚球的犯规，故意造成争球等，这种几乎是不付代价而完成适合时机的暂停是很重要的。

为了最有效地利用1分钟暂停时间，多方面考虑是必要的。为了传达所要指导的事项，教练应予以先把注意事项写成备忘录。但是，最重要的事，就是教练对运动员谈话的方式方法。由于暂停，运动员集合到教练周围时的心理状态，多数是处于一种兴奋地异常状态，所以对于这样心理状态的运动员，如果仅限于所谓正确地、客观的指示、教导等，那多半是没有什么效果的。基于以上原因，对于有这样心理状态的运动员如何谈话呢？其结果运动员是否把教练期待着的比赛，当做进行比赛的新起点，根据教练的体验，这不仅是谈话技术问题，而且是决定暂停效果的一大重要因素。

（三）替换队员

在比赛中替换队员，若概略划分，有针对对手特征的替换；由于本队战术打法变更的替换；为给予个人注意和指示的替换；不协