

[美]美国运动教育项目组 (American Sport Education Program) 唐·肖沃尔特 (Don Showalter) 著 毕成 译

青少年篮球

教学指导

(第5版)

美国国家男子篮球队储备队前主教练倾力打造
适用于执教5~14岁青少年篮球运动员

阐释教练应具备的管理能力及责任
介绍球员装备、球员位置及比赛规则
提供重要的赛前、赛中和赛后策略及教学方法
图文详解攻防技术、攻防战术及攻防训练
分年龄段提供针对性训练计划,全面提升球员技战术

· 脚步 · 运球 · 传球 · 接球 · 投篮 · 篮板球 · 攻防战术

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

[美]美国运动教育项目组 (American Sport Education Program) 唐·肖沃尔特 (Don Showalter) 著 毕成 译

青少年篮球

教学指导

(第5版)

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年篮球教学指导：第5版 / 美国运动教育项目
组, (美) 唐·肖沃尔特 (Don Showalter) 著; 毕成译
— 北京: 人民邮电出版社, 2019.5 (2019.8 重印)
ISBN 978-7-115-49629-4

I. ①青… II. ①美… ②唐… ③毕… III. ①青少年
— 篮球运动—教学研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234857号

版权声明

Copyright © 2012, 2007, 2001, 1996, 1991 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

对于青少年篮球训练, 培养技术是基础, 强化战术和配合是关键。本书由美国运动教育项目组和美国国家男子篮球队储备队前主教练唐·肖沃尔特联合创作。其针对青少年群体, 介绍了青少年篮球教练应该了解和注意的青少年生理和心理的成长发育特点, 解释了指导青少年篮球运动技能应该遵循的原则, 并重点讲解了青少年应掌握的篮球技术和团队战术。本书还提供了适合不同年龄段青少年的针对性训练计划, 同时详细阐述了在青少年篮球执教过程中常遇到的问题及其解决方法, 不论你是篮球爱好者, 还是青少年篮球教练, 都能从本书收获宝贵的知识和经验。

◆ 著 [美] 美国运动教育项目组
(American Sport Education Program)
唐·肖沃尔特 (Don Showalter)

译 毕 成
责任编辑 林振英
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京博海升彩色印刷有限公司印刷

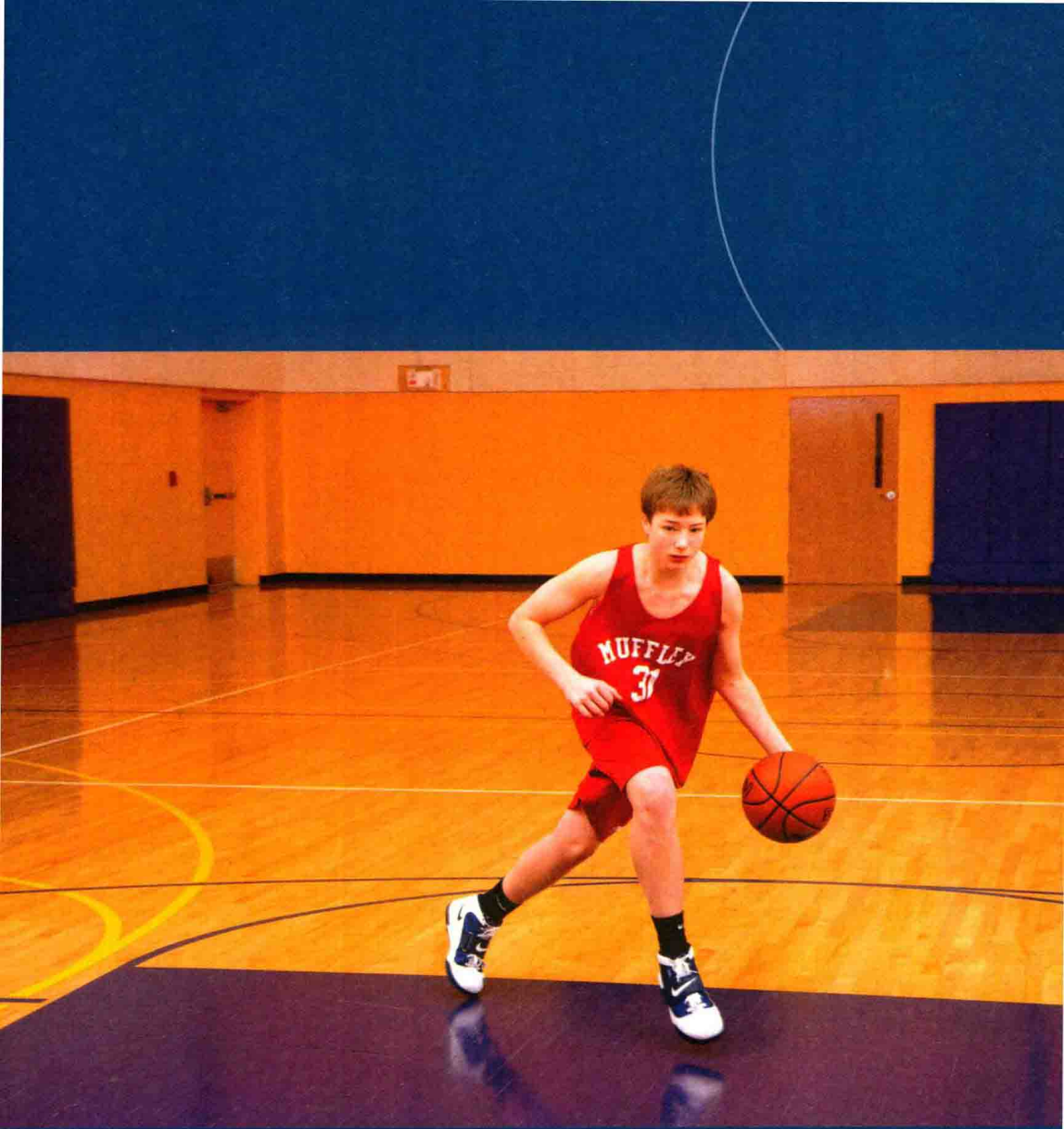
◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.5 2019年5月第1版
字数: 321千字 2019年8月北京第2次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-10039号

定价: 88.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



序

当你观看大学篮球比赛、美国女子职业篮球联赛（WNBA）或美国男子职业篮球联赛（NBA）时，你会感觉篮球这项运动看起来十分简单。两支球队走上球场是为了实现一个共同的目标：赢得比赛。运动员们使比赛看起来如此简单，但许多观众并不知道球员们在背后付出了多少努力和进行了多少次训练。当球员被招募进大学篮球队时，你听说了他们在高中时获得的荣誉，但你认为他们是从什么时候开始学习打篮球的？对于少数天赋异禀的球员来说，他们到高中才第一次参加有组织的篮球比赛。但大多数运动员从少年时期便开始学习篮球技术和篮球战术了。

从美国当地的基督教青年会（YMCA）到社区娱乐联赛，篮球都是受青少年欢迎的运动之一。篮球不仅让孩子们学会了比赛，也让他们明白了一种积极健康的生活方式的重要性，同时篮球也能帮助他们积累重要的人生经验，如团队合作、尊重他人和乐于奉献。除了这些重要的经验，孩子们也学会了从篮球运动中获得快乐！

在我的教练生涯中，我有幸指导了和我一样对篮球这项伟大运动充满激情的年轻人。但你从电视和报纸上看到的，以及媒体上讨论的，都只是比赛的结果。你从没有听过球员们如何通过这项运动成为一个有用的公民、有礼貌的人和未来的领袖。这确实让人感到很遗憾，因为在篮球运动中可以培养球员很多品质，所有这些品质都是从青少年时期开始培养的。在这本书中，唐·肖沃尔特与美国运动教育项目组（American Sport Education Program, ASEP）将告诉你提高年轻运动员的技术、与他们交流，以及帮助孩子们从篮球这项运动中尽可能多地收获正确的方法。从最初的训练到最后的比赛，你所需要知道的内容都可以在这本书中找到。本书还将教会你如何使孩子们在学习技术和进行比赛时保持投入和兴奋。

在过去的几年中，我有幸指导了各种水平的球员，而且每一天都让我受益良多。与孩子们一起工作充满挑战与欢乐。记住，虽然你指导的球员中不太可能有下一个勒布朗·詹姆斯或德里克·罗斯，但你有能力影响一个孩子在球场上和球台下的一生。我鼓励你把与孩子相处的每时每刻都当作你们的最后一次互动。永远记住，不管你是一名有

薪酬的教练还是一名志愿教练，你只是一名教练，孩子们渴望得到你的指导。最重要的是你要在篮球教学的过程中享受快乐，只有这样孩子们才会享受到快乐。

致最美好的祝愿！

罗伊·威廉姆斯
北卡罗来纳大学男子篮球队主教练

前言

欢迎阅读本书（第5版）。成为一名教练是每个人可以选择的伟大的职业之一，不管你是一名志愿教练还是一名助理教练。指导年轻球员的回报是巨大的，你会影响每一个你指导过的球员。本书包含大量关于青少年球员的管理、教学和训练方面的知识。

接下来提供的信息在你训练球队时会有一定的指导作用。我用这些信息帮助美国U16和U17篮球队在国际比赛中获得金牌。我也用这些信息指导青少年球员。当你开启你的教练生涯时，我希望这些信息对你有所帮助。尽情享受篮球吧！

唐·肖沃尔特

美国国家男子篮球队储备队主教练

艾奥瓦城市高中男子队主教练

致谢

很多人 为本书这一版的编写工作提供了帮助。特别是美国篮球协会的员工，他们为我提供了大多数高中篮球教练在他们的职业生涯中梦寐以求的机会。吉姆·托雷、肖恩·福特和B. J. 约翰逊都是很不错的人。特别感谢安妮·伯恩帮助撰写这一版本中指导女球员时的注意事项部分。来自人体运动出版社（Human Kinetics）的劳拉·波代斯基工作非常出色，为本项目提供了指导意见。感谢我的长期助理教练克里斯·克恩、凯尔比·本德和巴德·本德，他们为我提供了很多帮助。他们在我的夏季计划中做了大量工作，让我可以有时间参加美国篮球队的工作。有许多教练对我的教练生涯产生了重大影响，包括约翰·伍登、迈克·沙舍夫斯基教练、罗伊·威廉姆斯和泰茨·洛克。最后，家庭的支持对于一名教练的成功也是至关重要的，我的妻子维基·肖沃尔特一直是我的坚强后盾。

唐·肖沃尔特

训练索引








进攻训练		页码
进攻技术	四线跳步	89
	运球-转身-传球	89
	试探步	90
	搭档传球	90
	目标双线传球	90
	多线运球	91
	双球投篮	92
	双球空切	93
	进攻篮板球	94
	罚球	94
	全场上篮	94
	全场跳投	95
	5球训练	96
	完美上篮	97
进攻战术	两种步法	98
	运球突破	98
	运球训练	99
	传球比赛	99
	抢篮板球	99
	疯狂投篮	100
	移动到空位	100
	快攻路线	101
	设置掩护	101
	挡拆得分	102
	回给传球人	102
	最后几秒	103
	激烈对抗	103

防守训练

页码

	防守训练	页码
防守技术	从边线到边线防守滑步	125
	防守投篮	125
	防守运球	126
	防守篮板球	127
	4对4卡位	127
	3名球员跑动和滑步	128
	4名球员跑动和包夹	129
	施压	130
防守战术	1对1掌控	132
	1对1训练	132
	1对1对球员施压训练	132
	1对1从协防位置对球员施压	133
	2对2训练	133
	3对3训练	134
	4对4训练	136
	协防	137
	切断	137
	无传球区	138
	迫使对手失误	138
	抢夺	138

图例说明

	不持球的进攻球员
	持球的进攻球员
	防守球员
	球员移动
	传球
	运球
	掩护（进攻）、包夹或阻截（防守）

目录

序	vi
前言	viii
致谢	ix
训练索引	x
图例说明	xii

第1部分 管理 1

第1章	责任	6
-----	----	---

第2章	准备工作	15
-----	------	----

第3章	比赛日	36
-----	-----	----

第2部分 教学 43

第4章	进攻技术	52
-----	------	----

第5章	进攻战术	76
-----	------	----

第6章	进攻训练	88
-----	------	----

第7章	防守技术	104
-----	------	-----

第8章 防守战术 112

第9章 防守训练 124

第3部分 练习 139

第10章 5~6岁球员训练计划 144

第11章 7~8岁球员训练计划 161

第12章 9~10岁球员训练计划 181

第13章 11~12岁球员训练计划 202

第14章 13~14岁球员训练计划 223

附录 清单和表格 244

关于作者 250

关于译者 251

第 1 部分

管理



你应该已经购买了传统的篮球训练指导工具，如哨子、教练服、运动鞋和白板。在你指导球员时这些工具将为你提供帮助。但想要成为一名成功的教练，你还需要5个你买不到的“工具”。这些“工具”只有通过自我检查和努力才能获得；用首字母缩略词COACH可以帮助记忆。

C Comprehension (理解)。

O Outlook (展望)。

A Affection (情感)。

C Character (性格)。

H Humor (幽默感)。

理 解

理解篮球的规则和技术是必不可少的。你必须理解这项运动的组成部分。为了加强你对篮球的理解，请遵循以下步骤。

- 阅读从本书第2章第27页开始的有关篮球规则的介绍。
- 阅读第4章和第7章中介绍的篮球基础技术。
- 阅读更多关于篮球辅导的书。
- 联系各种青年篮球组织。
- 参加篮球指导交流会。
- 与更有经验的教练交流。
- 观看当地的大学、高中篮球比赛。
- 从电视上观看篮球比赛。

除了掌握篮球知识，你还必须学会使用合适且安全的训练方法，从而降低球员在训练时受伤的风险。即便如此，伤病还是会发生。在很多情况下，你将是第一个对球员伤病做出反应的人。所以你需要知道第2章中介绍的基本急救措施。另外，请阅读第2章中关于如何处理更严重的运动损伤的介绍。

展 望

这个指导“工具”是指你的想法和目标。最常见的目标有：(a) 享受篮球；(b) 帮助球员提高他们的身体素质、心智水平和社交能力；(c) 争取获胜。因此，你的展望包

括你的优先事项、计划和对未来的愿景。见第4页的“评估你的优先事项”部分，了解更多作为教练的优先事项。

美国运动教育项目组有一句格言，可以有助于使你的展望与球队中的孩子们的最大利益保持一致。当你评估你的优先事项时，你只需记住下面这句话。

运动员第一，胜利第二。

这句格言揭示了争取胜利是体育运动的一个重要部分。让你的球员拥有竞争意识很重要，他们在今后的工作中也需要竞争思维。但这句格言强调了争取胜利不应该以球员的健康、成长和快乐为代价。为了更好地定义你的展望，遵循以下步骤。

- 与你的教练组成员共同决定这个赛季的优先事项。
- 为可能挑战你的优先事项的情况做准备。
- 为你和你的球员设定目标，这些目标应该与你的优先事项一致。
- 为了更好地实现目标，为你和你的球员制定计划。
- 经常回顾你的目标，以确定你在既定的轨道上。

情感

另外一个重要的“工具”就是真正关心每一个被指导的年轻人。这要求对孩子们有热情，愿意与他们分享你的篮球知识与在篮球中获得的快乐，了解他们的成长并对他们保有耐心。有许多展示你的情感和耐心的方法，以下介绍几种。

- 努力了解球队中的每一名球员。
- 把每一名球员当作不同的个体对待。
- 体恤努力学习新技术和高难度技术的球员。
- 要设身处地为球员着想。
- 控制你的情绪。
- 乐于融入球队。
- 在交流时保持乐观向上的语调。
- 努力了解球员赛场下的生活，安排一些在非竞争环境下的活动，为教练和球员们相互了解提供机会（如聚会、打保龄球、观看大学篮球比赛或晚上一起看一场电影）。

评估你的优先事项

即使所有的教练都注重竞争，但我希望你注重积极的竞争，在追逐胜利时所做的决定首先应符合运动员的最大利益，其次才是帮助球队获胜。

那么，如何才能知道你的展望和优先事项是否正确呢？以下是一个小测试。

1. 以下哪个情况让你最自豪？
 - a. 知道每一名参与者都享受打篮球。
 - b. 看见所有球员的篮球技术都得到提高。
 - c. 赢得联赛冠军。
2. 以下哪种表述最能反映你对篮球的想法？
 - a. 如果没有乐趣，就不打了。
 - b. 每个人每一天都应该学到新东西。
 - c. 如果你没有获胜，运动就没有乐趣。
3. 你希望你的球员如何记住你？
 - a. 作为一名教练，在你的指导下打球很有乐趣。
 - b. 作为一名教练，你能够帮助球员打下坚实的基础。
 - c. 作为一名教练，你有着不错的胜率记录。
4. 你最希望听到球员的父母说什么？
 - a. 麦克今年打篮球时很快乐。
 - b. 尼克今年通过打篮球学到一些重要的经验。
 - c. 威利今年上了首发阵容。
5. 以下哪个时刻是你一个赛季中最值得庆祝的？
 - a. 尽管训练已经结束，你的球队还想继续打球。
 - b. 看见你的一名球员最终掌握了运球技术。
 - c. 获得联赛冠军。

看看你的答案。如果你的选择中a最多，那么享受篮球对你来说最重要。如果你的答案大多数是b，这表明作为一名教练，提高球员技术对你最有吸引力。如果你的答案中c出现得最多，那么胜利就在你的优先事项中排在首位。如果你的优先事项是有序的，你的球员的健康和快乐应该每次都优先于你球队的胜负记录。