

目录

编者的话.....	1
教师简历.....	2
第一讲：篮球运动员体能训练理论.....	1
第二讲：青少年运动员力量发展的循环练习法.....	6
第三讲：青少年运动员的耐力训练.....	12
第四讲：现代篮球训练理念.....	15
第五讲：投篮训练和前锋训练.....	27
第六讲：传球训练和中锋训练.....	32
第七讲：运球和后卫训练.....	36
第八讲：篮球训练理论及技战术训练方法与步骤.....	41
第九讲：篮球训练计划的制定.....	46
第十讲：快攻训练.....	54
第十一讲：移动进攻训练.....	58
第十二讲：防守训练.....	63

编者的话

由中国篮球协会首次举办的“2004年全国青少冬训主教练培训班”是从11月19日开班至29日圆满结束，这次培训班聘请了现任中国篮球协会技术顾问的前法国国家队教练组成员盖当教练和北京体育大学刘玉林、郭永波两位资深教授前来授课，通过11天22个单元的课堂理论讲授和球场演示，大家对三位专家、教授的讲学给予了充分的肯定和高度的评价。认为盖当教练介绍了很多新理念、新方法，他的课也表现出如下特点：一、强调篮球训练内容、手段的选择要符合青少年生长发育的规律，要有严格的年龄界定；二、体能训练的内容和手段丰富系统、形式活泼多样，除能收到很好训练效果外，还能充分调动了青少年运动员训练的积极性和自觉性；三、非常重视青少年篮球运动员的伤病防治，并有一套行之有效的办法；四、篮球虽是无氧为主的运动项目，他强调青少年训练应从有氧着手很有道理；五、他坚持对青少年进行体能训练时，特别要注意及时地恢复；六、他进行篮球技、战术训练时，既强调全面、系统、规范地掌握动作和配合，又坚持紧密结合实战进行训练。

同时大家也一致认为听了刘玉林郭永波两位教授讲的《现代化篮球训练理念》、《篮球训练理论及技、战术训练方法》、《篮球训练计划的制定》的课后，两人讲课的共同的特点是信息量大、抓住了事物的本质，指导实践性强，不但使大家开阔了眼界、拓宽了思路 and 深受启发外，而且还可以深入反思以往工作中的不足，从而在今后的训练工作中避免盲目性和片面性。为此我们现将他们二位专家、教授的讲稿进行了整理和汇编成册，以供全国从事篮球教学训练工作的广大教练员和体育教师进行学习和参考。

中国篮球协会
全国冬训主教练培训班教研组
2004—11—30

盖当（LE BRIGANT Gaetan）个人简历

出生日期:1954 年 12 月 3 日 出生地: 法国 布雷斯特(BREST)

身 高: 1 米 95

个人简历

职业经验:

1998—2003 在巴黎地区的青年体育管理局做全大巴黎地区的篮球技术指导顾问。建立巴黎地区培训中心的负责人。为法国国家队及职业俱乐部队培养最佳的青年运动员。培训后的总结: 八名青年运动员被选入法国青少年队和法篮青年队。并且有 20 名被直接选入职业俱乐部队。

法国及巴黎地区男子青年队 (espoir) 的选拔及技术指导负责人, 主教的 chatenay—malabry 培训中心在 2000 年、2001 和 2003 年连续二年成为全法国 UNSS Elite 锦标赛的冠军: 主教的法国大巴黎队在 2001 和 2003 年连续两年获得全法国地区联赛冠军: , 法国篮球教练员培训中心的教授及颁发法国篮球教练员文凭评审会成员: 培训篮球裁判员

2002, 在中国举办的世界杯女子锦标赛时, 为法国队技术组成员;

2003, 在瑞典举办的欧洲男篮锦标赛中, 为法国队技术组成员;

1989—1998, 法国青年体育部和法国篮协法国国家教练员;

法国国家职业军篮球队(相当于中国的八一队)运动员的选拔负责人及主教练员:

1991 年在希腊雅典的世界杯赛中获得金牌.:

1992 年在中同北京的世界杯军队锦标赛中获得铜牌:

1994 年在南韩汗城的世界杯军队锦标赛中货得铜牌:

1995 年在罗马的世界杯军队锦标赛中获得铜牌。战胜中国队(王治郅)小组赛及半决赛国家青年队运动员的选拔人及主教练员。

成绩总结:

1993 年获世界青年杯锦标赛银牌

1993 年法国国家队左美国友好比赛交流的负责人

1994 年胜任在欧洲 LUBJANA 锦标赛, 法国队主教练员, 队员之

WAHAD 现在美国 NBA 俱乐部。

1990-91—92 为法国国家青年队付教练员, 升在 1992 年欧洲希腊雅典锦标赛中获得铜牌。(22 岁以下), 在 1988-89 年的欧洲青少年锦标赛中, 为付教练; 在我训练的职业运动员中近 100 名现还在法国和欧洲(西班牙, 希腊等)的职业俱乐部队。其中宵(RIGAUDEAU 和 ABOUL-WAHAD)还在美国 NBA 职业队; 在 1984 年的欧洲甲级锦标赛中, 担任法国队录像组的负责人。

1982—1988 地区青年体育管理局 克莱蒙费朗(CLERMONT-FD), 全地区的篮球技术指导顾问。女子地区队的运动员选拔负责人(具队在 1986—1987 两次扶得全法国女子联赛冠军)。建立奥弗涅地区培训中心的负责人培养奥弗涅地区最好的男子运动员给法国国家队培训未来的篮球教练员: 1986-1987 欧洲青少年锦标赛, 法国青少年队的负责人; 1981—1982 在维希国家青年体育中心做篮球教授及篮球职业培训员负责培养未来的体育教练员准备国家级教练文凭证学历及文凭:

1974—1978 在法国里尔大学获得体育和运动教授文凭，在法国 CAPEPS 八百名竞赛会考中获得前 23 名；1980 获得法国篮球教练员证书；1981 获法国最高篮球教练员 6；2003 获法国最高培训篮球运动员身体体质教授证书。

语言： 英语和法语

与职业相关的里程简介：

1976 年作为篮球俱乐部职业运动员并获得全法国职业男篮锦标赛冠军；1978 年在法国海军篮球队并在同年获得全法冠军；1979 年被选人法国大学生队；1976—1977 两次获全法国摔跤付冠军。

训练的俱乐部队

1985-86-87 连任三年法国维希(VICHY)男篮甲级职业队主教练；1988-89-90 连任三年克赛蒙费朗(CLERMONT-FD)甲级职业女子篮球队主教练；1997-98-99-2000 连任四年凡尔赛甲级女子队主教练；2001—2002 为 SCEAUX 女子甲级俱乐部队的顾问，巴黎地区最好的女子俱乐部队。(法国女子俱乐部队联赛中获冠军)；2002-2003 为 SCEAUX 女子甲级俱乐部队的教练。

个人所得的荣誉称号：

法国篮球协会授予的金牌奖；法国青年体委会授予的铜牌奖。

个人爱好：

篮球，橄榄球，长跑，网球。

刘玉林教授简历

刘玉林，男，65 岁，教授；中国第一位篮球专业博士生导师；1958 年至 1963 年读于北京体育大学，1963 年至今在北京体育大学任教。1993 年评为教授，1995 年批为博士生导师，为我国第一个篮球专业博士生导师。曾任北京体育大学篮球教研室任。在北京体育大学先后担任本科生、院代表队、教练员专科、硕士和博士教学训和专项理论讲授工作，指导过多名高级访问学者、硕士和博士生。1978--1979 年在挝援外，任援外组组长。现任中国篮协科研委员会筹备组副组长，中国篮球运动发研究会顾问，全国篮球教材编写组组长。目前还受聘担任十几所体育院校兼职和客教授。曾为北京电视台 NBA 节目嘉宾主持，曾多次在中央电视台、北京电视台、中广播电视台作篮球比赛特邀嘉宾。还担任全国篮球高、中级教练员岗位培训教师。前是全国篮球检查和督导组成员，曾担任过 CBA 和 WCBA 比赛监督。享受国务院政府特殊津贴。

主要研究方向是篮球教学理论与实践，主要学术成果：部位级课题《全国少年篮球教学大纲》、《儿童、少年运动员选材标准》等；还主持研究了《现代篮球中锋主要技术动作及运用》、《篮球运动员意识的探讨》、《篮球攻、防守术的快速转换》、《篮球青、少年训练》、《我国篮球教练员现状调查分析》以及《篮球后辈人才培养》等多篇论文。另外还主持和参与了多部教材，包括《全国体育学院通编专修和普修教材》、《篮球高级教程》、《篮球教法指导书》、和《全国篮球高、中级教练员岗位培训教材》。自己的专著和合著包括《现代篮球技术教学与训练》、《怎样打篮球》、《篮球实战荟萃》、《篮球研究必读》和《中国篮球大字典》等。

郭永波教授简历

郭永波，男，46岁，北京体育大学篮球教研室主任；副教授；体育学博士。

个人简历：

1974----1980年辽宁省篮球队 运动员

1980----1984年北京体育大学运动系本科

1986年考入北京体育大学研究生部硕士研究生

1992---1994赴斯里兰卡，任斯里兰卡国家队教练

1996年晋升为副教授

1996--2000年担任北京体育大学外事处副处长

1998年9月----1999年9月作为访问学者赴英国谢菲尔德大学进修

1984年---现在北京体育大学篮球教研室主任

2001年任北京体育大学篮球教研室主任

2004年获得北京体育大学博士学位

主要科研成果：

《掌握学习在教学中的运用》 获全国体育院校优秀论文二等奖

《全国群众体育现状调查》的部分章节；

《自我评价对篮球意识的影响》天津体院学报 1995，4

《分配练习对投篮准确性的影响的研究》体育与科学 19

《来华留学生可持续发展战略的研究》江苏高教 1997，

《篮球》素质教育系列丛书艺苑出版社 1998年

《外事工作大全》上海外文出版社 1998年

第一讲 篮球运动员体能训练理论

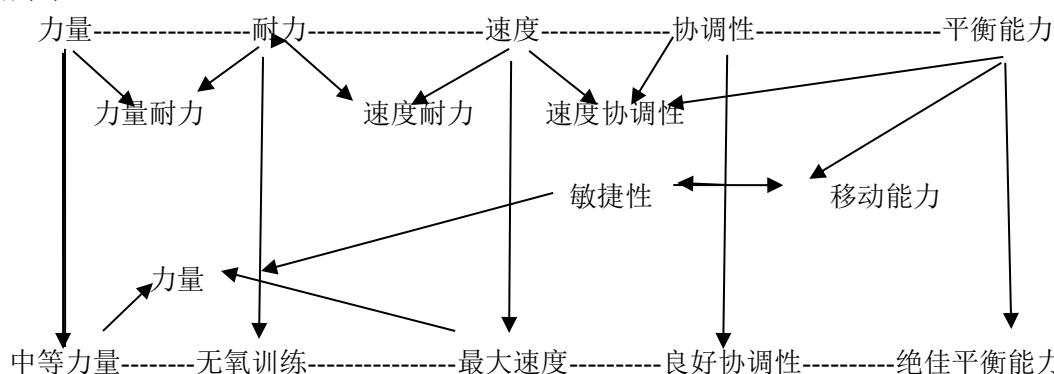
一、影响身体素质训练的因素

我们知道，力量、速度、耐力、柔韧性、协调性是影响篮球运动员身体素质的因素，良好的身体素质能够保证篮球技战术的实施。但是篮球运动员身体素质训练要与篮球运动训练本身技战术特点相结合。对于篮球来说，虽然身体素质训练很重要，但是不能代替基本的技战术

训练，身体训练只是其中之一，不能放在训练中的第一位。运动员身体素质训练的缺乏直接影响到比赛中对抗能力的高低。我国运动员内线对抗能力不强的原因除了技战术原因之外，身体素质上的弱点同样是主要原因之一。

二、运动员应该具备的素质

女子 12 岁开始生长发育，半年之内达到高峰，男子“14 岁开始生长发育，1 年之内达到高峰。



篮球比赛是 4 乘十分钟的高强度对抗项目，在整场比赛中，基本上有 2 分钟在非常高的强度对抗情况下进行，其中包括一对一进攻、拼抢篮板球的对抗等，虽然强度很大，但是时间比较短，不过在训练中要消耗很大的精力来训练，这在某些程度上决定了比赛的胜负。比赛中将近有，分钟为中等强度的对抗，其中包括全场攻防对抗、‘陕攻等等；其余的 31 分钟的时间内，基本保持中低强度的运动，主要以半场攻防为主，在这种情况下，队员可以得到适当的休息。然而在一场比赛中，我们共有 15 分钟的休息时间，其中包括暂停、犯规、停表等等。所以篮球比赛中并不是始终的高强度对抗运动，而是间歇性、及时性的比赛，时而高强度、时而恢复的对抗项目。

高水平的比赛中每名队员平均每场要有：50 次起跳，有很多变向的跑动，而不是一种形式的持续运动，而是要时而加速、时而减速、时而急停、静和动结合的运动。因此，有氧训练的量成为了篮球运动的主要成分，我们不需要高强度的持续性长跑，如何将训练量和时间很好的集合在一起是训练主要解决的问题。

我们经常在一次训练中消耗很长的时间，但是并没有注重质量，篮球所需要的不是持续性的强度训练，所以我们要保证训练的质量要注重练习篮球运动所需要的素质。

三、练习方法

青少年篮球运动员不需要长时间田径场的联系，7-13 岁运动员的高强度的训练主要

以提高青少年运动员的心肺功能为主要目的。主要练习方法有：

1：运动员进行“w”形折线跑，运动员进行6秒钟快速跑，每次跑完之后休息60--90秒进行下一次练习，共练习3—4次为一组，组间休息3—5分钟后进行下一组练习，共练习6—10组即可，青少年应该每星期练习2次以上。

2：各种起跑姿势快速加速跑

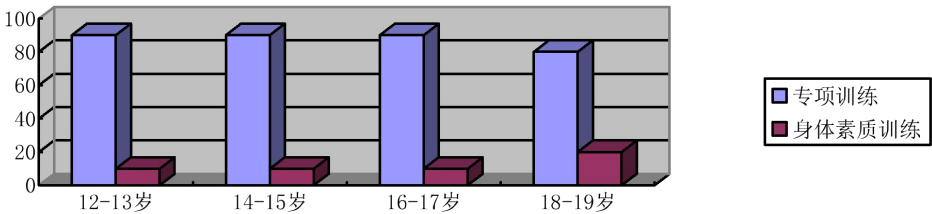
1 蹬腿加速 2 固定间距快速跑 3 侧身跳格练习 4 台阶训练 5 20—30厘米障碍跳

除以上简单的练习方法之外，还可以利用其他器械作专项的练习。

表2 青少年篮球运动员不同年龄段训练内容列表

项目	9-11	12-13	14-15	16-17	18-19
篮球专项能力训练	100 %	100 %	80%	70%	50%
速度			100 %		%
脚步 跳跃					%
高弹跳					%
力量练习			25%（静力练习）	25%伸力练习、静力练习	力量练习
高强度有氧能力		25 %	25%	50% 有氧 高强度	50%
长距离耐力训练			10%	10%	10%

表3 不同年龄段专项训练与身体素质训练比例



青少年篮球运动员(9—18岁)练习十主要以结合球的训练为主，身体训练占到的比重相对较少(表3)，身体素质练习以腰腹肌，背肌，脚步、柔韧拉伸为主，具体做法有：向前，向后跨步走或跳、快频率高抬腿跑、原地快速脚步动作、软梯练习、软球练习、实心球练习和室内的器械练习为主(图组1)。

1、基本力量练习

青少年篮球运动员的力量训练主要以静力训练和结合实心球练习为主，

图组1 垫上静力训练



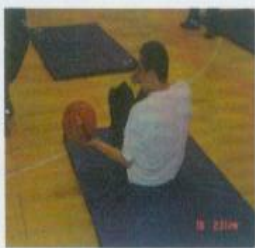
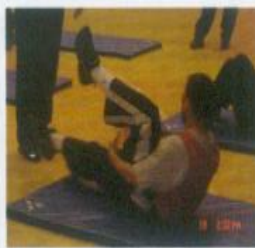
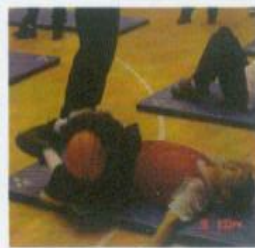
			
俯卧支撑举腿	侧卧支撑举腿	侧卧支撑举腿	仰卧支撑举腿
			
俯撑协调性练习	俯撑协调性练习	仰卧肩腿支撑举腿	收腿仰卧起坐
			
仰卧屈腿左右摆动练习		仰卧直腿左右摆动练习	

要求：每组静力动力练习时间线持续练习 20 秒后延长至一分钟：并且在练习中不断的调整呼吸。

2 速度力量（爆发力）

青少年运动员速度力量的练习以实心球练习为主，这样既可以发展速度，又可以发展协调性和对球的手感（如图组 2）

图组 2 垫上实心球练习

			
左右持球触地	胯下双手交替倒球练习	胯下双手交替倒球练习	膝夹球左右摆动
			
脚夹球左右摆动练习	两人左右相互传球练习	两人头上传球练习	

当队员到了 14 时，该队员生理生长发育较快，我们要很好的控制这个阶段，很好的利用这个阶段非常重要。13 岁为青少年身体素质训练的敏感期，13 之前要着重于速度、灵活性和腰腹肌训练腰训练，保证在 13 岁之前强化练习，13 岁之后此类训练难以保证很好的训练效果。因此，运动员 7—13 岁时期要非常着重于速度训练，主要练习脚步灵活训练。

2、反应速度

反应速度的提高对青少年运动员运动能力的提高非常关键
种于段，以下介绍几种练习方法(如图组 3)。

1、10 米听信号快速冲刺跑

两人一组站于起点，听到信号之后迅速起动，迅速冲过并触摸标志物。
要求：前几步快速，不要到标志物后减速，要最快速度冲过标志物。练习后要有足够的

2、两人 10 米追逐跑

一人站于起点，另外一人站于前者后 3—5 米，当后者起跑后，前者迅速起跑摆脱后者

3、两人冲刺对抗争先赛

两人一组站于起点处，终点处放置 1 米宽通道，练习开始，当两人听到信号之后，迅速起跑，在跑的过程中利用身体对抗抢占有利位置，冲过障碍物。

4、快速脚步移动后加速跑

两人一组站于条凳后，练习开始，教练员布置各种脚步练习动作练习，听到信号后马上起动加速跑，冲过障碍物。

图组 4 反应速度的练习



在以跑为主的反应速度练习之后，应该练习结合球的练习(如图组 5)

1、判断来球抢球上篮练习，两名队员背对背分别 1 站在 / 2 半蹲 / 3 坐姿 / 《罚球线两端或 4 并排站在罚球线上，教练员将球从两人背后抛至前方，两人意识到来球之后，迅速抢球，当听见哨声之后运球到三分线外投篮，没有听到就直接上篮。

2、身后抛球接球练习

两人一组， 一人不持球原地站立，另外一人手持不同类型的球(篮球、实心球等)站于前者后方，练习开始，持球队员将球从各个方位抛全前者面前，前面队员判断来球后迅速接球。

3 两人传三球练习，两人持三种不同重量、不同大小的球，练习开始，一人始终将最重的

球自传自接，两人相互传剩下的 两个球

图组 5 反映速度结合球练习

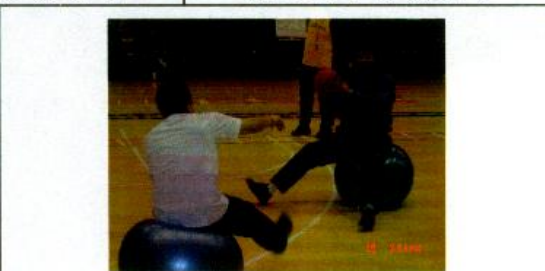
			
听信号抢球上篮练习 1	听信号抢球上篮练习 2	听信号抢球上篮练习 3	判断来球抢球上篮练习
			
背后抛球接球练习		两人传三球练习	

以上练习在 14 岁之前进行联系，然后适当加以静力练习，但时间不要过长。主要以静止状态侧卧，俯卧，飞鸟，静力半蹲等为主。其中包括：**静力俯卧抬腿**：1 秒/次 45-60；**静力侧卧支撑**：2 秒/次。20-20 秒；**仰卧起身** 2 秒/次,30-22 秒；**仰卧抬腿** 2 秒/次，40 秒；**仰卧飞鸟抬腿** 2 秒/次，30-20 秒

3、协调性训练（软球练习）

青少年运动员的协调性训练可利用“软球”进行练习

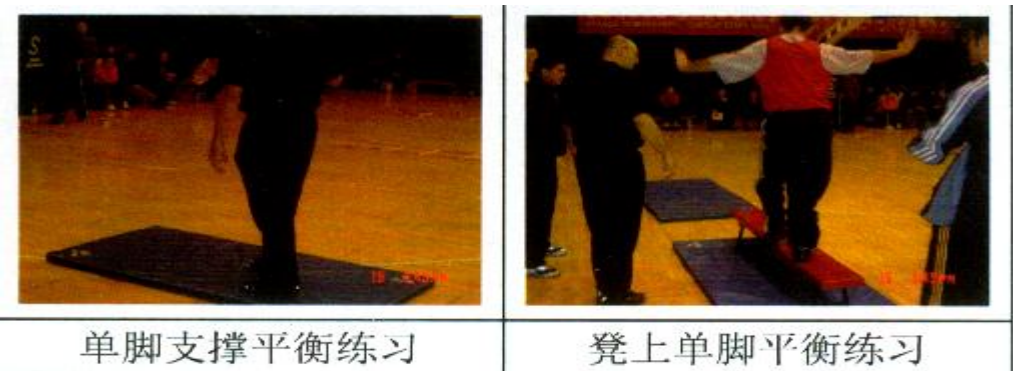
图组 6 结合软球练习

		
仰卧传接球练习	俯卧支撑移动练习	俯卧持球移动练习
		
仰卧支撑移动练习	两人传球练习	

除此之外。青少年运动员可利用平衡板和条凳等进行练习，为加强踝关节的力量的保护避免受伤能力，青少年可利用平衡板，一人单独站立于平衡板上，保持平衡 30 秒。或一人单脚站立于板凳上，保持十秒，然后单脚跳下，站住并保持 10 秒。

要求：每周至少练习 2 次，

图组 7 条凳和垫上平衡训练



第二讲青少年运动员的力量发展的循环练习法

14 岁运动员力量练习既要根据青少年生理特点和篮球运动的特点，又要注重练习内齐的选拏和运动量的安排。青少年运动员在生长发育期阶段训练中对运动量的反映很人，训练中可以采用很大的运动量，但是强度小要太高，基本保持 40—50%的最大强度。循环练习沾

是根据青少年身体素质训练的特点，合理有序的将练习全身不同部位人小肌群的练习方法相互结合，使少年运动员力景素质得到全面、协调、有效的提高。采用循环练习法时，在练习十同部位的力量的时候，根据运动员年龄的不同，基本保持 8—9 项的联系项目， 一般练习时间为 30 秒，休息 30 秒，共练习 2 个循环外，循环之间休息 4 分钟。在增加练习强度时，我们通常利用缩短练习时间和增加练习项目和组数的方法。随着运动灵年龄的增长和训练水十的提高，可将训练手段增加到 8—12 项，休息时间缩短为 15 秒 / 项，项目间休息 45 秒，并且增加到 3—4 组练习。

对 14 岁少年运动员力量练习的方法主要有三种方法：

负重跑跳练习：主要以腿部、跳远、上肢练习等练习为主，负重量要小

器械练习：哑钟、跳绳、实心球、踏板、结合板凳练习等

徒手练习：跑台阶、跪卧撑、静力支撑等。

以上介绍的练习方法可以相互组合后进行循环练习，将提高机体不同部位的练习方式互结合，将所需要的器材分布在篮球场不同位置组成逐个“站”，每站安排 1—2 名队员，后让运动员按时逐站进行循环练习。

表 1 14 岁少年运动员周期训练计划(1 次 / 周)

天数	第一阶段	第二阶段	第三阶段
1	ppg	平衡	平衡
2	力量	力量	力量
3	速度	速度	速度、跳跃
4	力量	跳跃	跳跃
5	跳跃	速度	速度（实心球）
6	速度	速度	速度
7	比赛	比赛	比赛

在循环训练中，每个阶段(1 个月)基本维持 3 周正常训练和一周的减量恢复训练。在此基础上，要保持三个阶段的训练量逐渐增大，强度逐渐增强。

表 2 15 岁少年运动员循环训练内容方法表

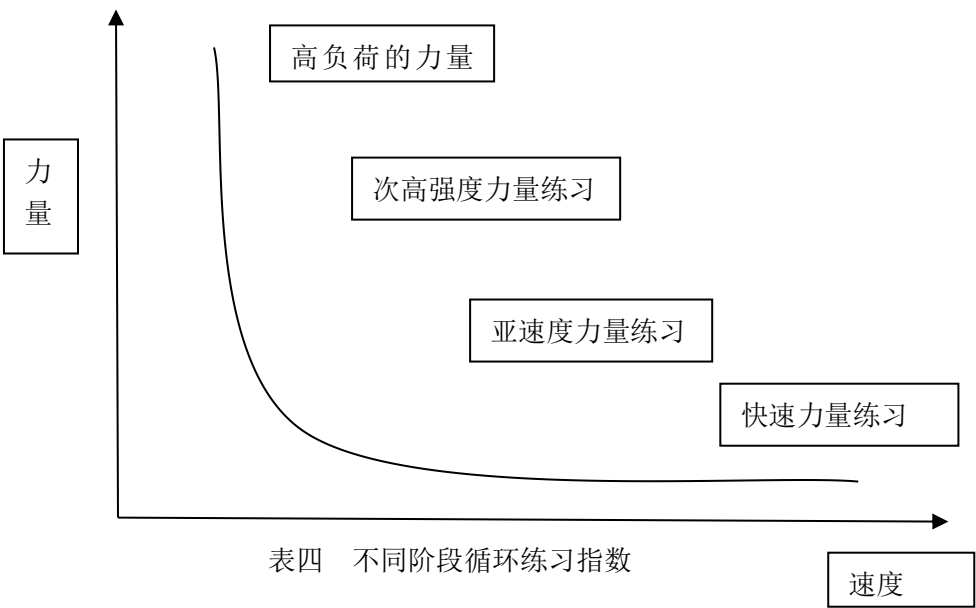
天数	第一阶段	第二阶段	第三阶段
1	平衡能力训练	跳跃	力量
2	速度练习	速度	跳跃
3	跳跃	力量	40 最大负荷量
4	力量	协调性	速度
5	速度	40 最大负荷量	协调性
6	协调性	速度练习	速度
7	比赛	比赛	比赛

在力量训练中我们应循环练习次数与最大强度百分比成反比的关系，在运动员的训练中，随着训练强度的逐渐增强，练习次数逐渐减小(表 3)

表 3 最大强度练习百分比次数表

百分比%	练习次数
100	1
95	2
90	4--5
85	6
80	8
75	10
70	12
60	15
50	19
40	22-23
30	26

青少年运动员的力量训练与速度关系密切，但我们进行速度联系的时候，所要进行的负荷不能太大，因为负荷大的话，势必会影响到速度发展的效果，而当主要发展力量练习时，适当的大强度很慢速度可以达到很好的效果，强度小而速度快则会影响到力量发展的效果。



表四 不同阶段循环练习指数

周期	第二阶段循环训练	第三阶段循环训练
组数	3—5 组	6—8 组
强度	10—50%	50—60%
循环项目	6—9	9—12
练习次数	2—3	3—5
联系时间	30 秒	15—20%
次间休息	30 秒	45—40%
组件间隔	3—5 分钟	1—2 分钟

青少年篮球运动员力量，训练要注重对抗肌群的协调训练，片面性的单项练习不能达到最

佳的练习效果，例如投篮动作，由肱二头肌和肱三头肌共同作用，任何一方的练习不当会导致运动员对动作的控制能力的下降，使得投篮动作不稳定。因此，我们练习某一部位力量都要注重其相对的对抗肌群的练习。

在爆发力的练习当十我们应该遵循以下原则。

表 5 爆发力循环练习方法

练习原则	3 周练 1 周休息
强度	60—70%
练习种类	6
单项练习组数	6—8
循环练习组数	4
练习时间	2—4 分
练习频率	2 次/周

17 18 岁青少年篮球运动员要以速度训练为主，每周练习小少于 2 次，练习中静力训练、平衡练习、为了避免训练中受伤，力量练习种注意负重较小，一般达到 40—50%最大强度即

可，在开始的 1—2 个月的训练中保证 3 周的训练和凋的恢复训练，待测试后，在接下来的练种类采用 85%的最大强度进行力量练习(2 次 / 周)，依次逐渐增加负荷强度，使力量素质得到最大的发展。

循环训练沾：

练习一：静力为主的力量练习

目的：利用静力性训练提高青少年各部位肌肉力量，促进青少年运动员全身各部价肌肉力量的全面发展。

练习顺序：静力半蹲状态→静力屈腿俯卧撑→静力跪卧→快速跳跃移动练习→垫上“三火”练习→原地抢球练习→俯卧撑蹲起跳跃练习一静力半蹲状态(图组 1)。





要求：每项练习时间控制在 30 秒，休息时间 30 秒，全部练习为一轮之间休息 2—3 分钟。

练习二：利用条凳综合力量练习

练习目的：利用条凳进行上下肢综合练习，增强少年队员的协调性和各部位的全面发展。

练习顺序：扶凳俯卧撑→双脚交换跳凳练习→快速交换跳跃练习→俯卧静力支撑练习→快速跳跃练习→垫上实心球练习(图组 2)

图组 2 利用条凳综合力量循环练习



要求：每项练习时间控制在 30 秒，休息时间 30 秒，全部练习为一轮之间休息 2—3 分钟。

练习三：利用器械综合练习

练习目的：利用垫子、条凳、实心球、哑铃等器械全面练习运动员各部位全面发展。

练习顺序：垫上实心球举放练习→俯卧凳上静力练习→靠墙静力上举实心球→两人实心球传球练习→实心球头上传球练习→双手哑铃弓步练习(图组 3)

图组 3 利用器械综合循环练习





要求：每项练习时间控制在 30 秒，休息时 30 秒，全部练习为一轮，每轮之间休息 2—3 分钟。

练习四：快速脚步移动循环练习

练习目的：利用布置成各种形状的场地，进行篮球运动员所需要的急起急停、滑步等各种专项移动练习提高青少年运动员快速加速、急停、奔跑和滑步的能力。

练习顺序：快速左右滑步练习→“w”形滑步练习→圆形滑步练习→快速变向冲刺练习→“一”字形急起急停→“s”形侧向滑步练习(图组 4)

图组 4 快速脚步移动循环练习



要求：每项练习时间控制在 15 秒，休息时间 45 秒，全部练习为一轮，每轮之间休息 2—3 分钟，共做 4 轮。

练习五：综合跳跃循环练习

练习目的：利用各种形状场地，进行全面的脚步和跳跃练习，提高运动员脚步动作灵活性和弹跳能力。

练习顺序：快速高抬腿跑格练习→八边形跳跃练习→五点跳跃练习→左右跳跃触摸标志练习→四点跳跃触摸标志练习



	
左右跳跃触摸标志练习	四点跳跃触摸标志练习

要求：每项练习时间控制在 15 秒，休息时间 45 秒，全部练习为 一轮，每轮之间休息 2—3 分钟，共做 4 轮。

练习六：跑跳结合循环练习

练习目的：通过跑跳结合的练习，土要提高少年运动员的速度和弹跳能力

练习顺序：15 秒快速冲刺练习→弧线滑步+跑结合练习→快速跳跃移动练习→左右跳跃练习→快速跳跃条凳练习→八边形快速跳跃练习→定长快速跑跳练习(图组 6)

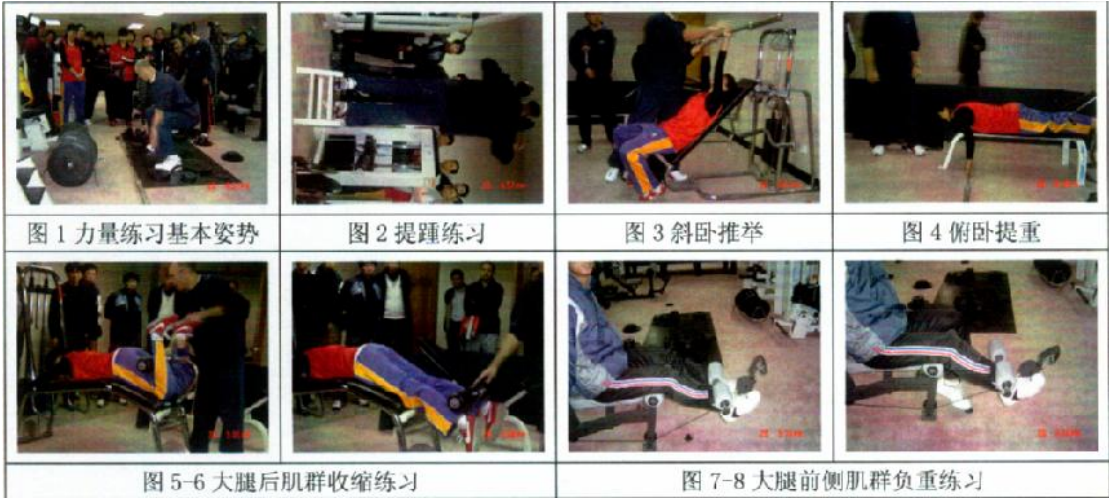
			
15 秒快速冲刺练习	弧线滑步+跑结合练习	快速跳跃移动练习	左右跳跃练习
			
快速跳跃条凳练习	八边形快速跳跃练习	定长快速跑跳练习	

在所有的循环练习中，根据运动员年龄小同采用不同的练习项 U 和负荷。13 14 岁少年运动员在练习中强度不能太大，练习项目不宜过多，基本以 6 项为宜，每项练习时间为 30 秒，项目间恢复时间基本控制在 30 秒，轮间间歇 2 3 分钟。随着年龄的增加，运动员的练习负荷也要随之增加，项目数量可由 6 组逐渐增加到 8—12 组，次数、组数、间歇时间可根据自己队员情况作适当的调整。14—15 岁增加到 40% 强度，每项练习时间为 30 秒，项目间休息时间 30 秒。两周以后逐渐增加循环组数，最多可以达到 5 循环。到 15 岁之后可以增加强度，最大强度可以增加到 90% 最大强度。通常情况下，循环；练习每周练习两次，以一个月为周期的话，前三周每周练习两次，第四周作为恢复调整练习一次，或者更改为传球练习。

青少年运动员的力量练习：

青少年篮球运动员在力量练习的过程中自先要建立正确的身体姿势。例如，在杠铃练习中一定要保持腰背肌的紧张状态(图 1)，青少年运动员的负重提踵练习要注意不要受伤，练习中要保证快速度，要快速提起，然后慢慢返回基本姿势(图 2)，在对抗肌群的练习小，大

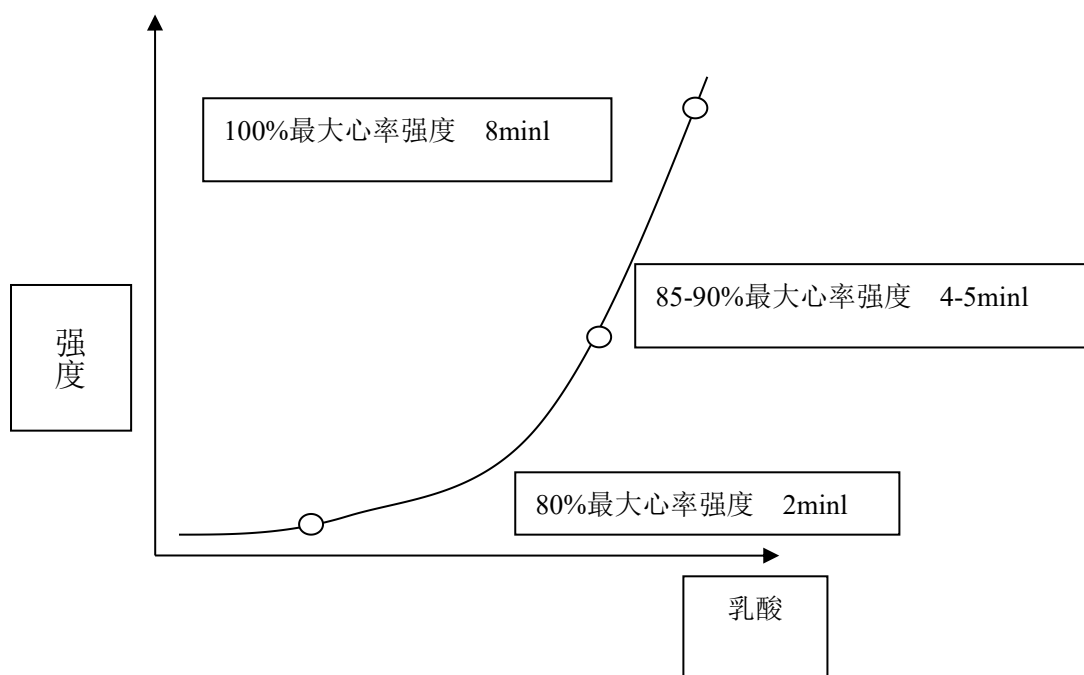
腿前后群肌肉练习非常重要，在练习中，要双腿收缩后，单条腿负重回到基本姿势，练习中保证快速收缩，然后慢慢返回基本姿势（图 5、6、7、8）。



第三讲 青少年运动员的耐力训练(19-20 岁)

由于 19-20 岁青年运动员技战术逐渐成熟参与不同的训练(俱乐部或国家队)和比赛(青年比赛、俱乐部比赛等)逐渐增加，国外优秀青年运动员在每周至少都会进行两场比赛，所以在训练时，要加强训练的强度，使之适合比赛的强度，因此在训练中大强度的力量练习逐渐增加。在整个比赛周期前期的训练中，高强度的人负荷训练非常重要。所以在训练中：为了适应比赛的高强度，必须提高训练的强度使运动员适应比赛的强度。

力量和耐力训练紧密相关，与 13-15 岁少年训练相比，练习的幅度逐渐增大，强度增加。一场比赛，I₁，运动员的心率保持在 160—180 次 / 分的范围之内，有时甚至会超过 200 次 / 分(McInnes)，整个比赛中，约 65% 的时间是在 85% 最大强度下进行，15% 的时间是在 95% 的最大强度下进行，队员的最大摄氧量保持在 42-59 之间，女性保持在 40-56 之间 (Hoffman2000)，运动员血乳酸保持在 4-9.6mmol / L，因此比赛和训练中氧气的摄取非常重要，运动员需要在低强度的运动中迅速摄取氧气缓解体内血乳酸的堆积。所以耐力训练应该结合篮球运动的供能特点，而不能与马拉松运动员一样维持长时间的运动。



一、提高最大摄氧量的练习方法

青少年运动员摄氧能力的增加至关重要，最大摄氧量的增加能够让运动员训练中适应更大强度的练习，并在能够得到更快的恢复。因此，采用适当的耐力训练能够有效地提高最大摄氧量（表 2）

表 2 不同强度耐力训练的原则

运动形式	强度	练习时间	休息时间
持续运动	80-90%vma	20-45 秒	10 秒
110%	Vma+3km/1	3 分钟	3 分钟恢复到 50-60vma
120%	vma+5km/1	1 分钟	2-2 分半的恢复到 60vma
130%	vma+7km/1	15 秒	1 分半到 2 分恢复到 60vma
大强度练习运动	vma+100%--100%	5 秒 10 秒 15 秒 30 秒	25 秒 20 秒 15 秒 30 秒

以上耐力训练要在训练中适当安排，如果每周都有比赛的话，每周要做 1 次，如果没有比赛的需要练习 2 次。训练中应该全面练习各种素质，将练习不同部位、不同能力的练习相互结合，才能达到最好的练习效果，例如举杠铃和跑的练习相结合。

如果每周末都有比赛的球队，要根据自身情况合理的安排素质训练，尤其是耐力和速度的练习，应该在比赛前 48 小时进行耐力训练，并在比赛前一天进行适当的速度、爆发力的练习(表 3)。

表 3 赛前一周的素质练习安排

	1	2	3	4	5
练习时间	耐力练习	力量练习		耐力训练	速度、爆发力练习
15					
20					

20		力量练习			
5-7					
30				耐力训练	
30	耐力练习				
15	力量	力量	力量	力量	力量

我们了解了以上耐力训练的原则之后，需要根据自己运动员的特点，制定适合自身实际情况的训练方法和内容。下面我们介绍几种测评方法和耐力训练方法。

最大摄氧量田径场测试

测试目的：

- 1、掌握运动员最大摄氧量值和相对应的跑速
- 2、评价运动员最大摄氧量水平和训练效果
- 3、根据量大摄氧量对应的跑速设定不同强度跑的速度

测试方法的过程

- 1，400 米标准田径场，每 50 米设标记点；
- 2，运动员在起点同时起跑；
- 3，跑速根据表 1 所示，用哨声控制到达每个 50 米的时间；
- 4，每级负荷间隙 1 分钟，这 1 分钟内让运动员积极性恢复（可慢走 1 个 50 米）

- 5、当运动员不能维持跑速，即不能在规定时间内跑到规定的位置，这种情况出现两次，就可认为运动员已到达最大摄氧量跑速，请运动员下场放松，记录运动员跑到的位置和相应的跑速；

记录安静心率、每级负荷结束后的即刻心率，最后一级负荷所对应的心率可认为是该队员的最大心率。（测试用表见附表 1）

二、青年运动员耐力训练

当获得运动员的相应指标后，根据指标制定合适的训练强度。根据运动员的实际情况设定每名运动员 90%最大强度 ·40 米所得到应该练习的距离(折回点)，然后在 6 分钟内持续做以下变速折回跑：

练习一，6 分钟低强度变速折回跑：两名教练员分别协助计时，队员听到教练员哨声之后 20 秒跑到折回点，听到教练员鸣哨后再 10 秒跑回起点；而后如此反复，共练习 12 个来回。

要求：运动员在跑的过程中不能停，严格控制 20 秒的运动时间，速度快可在原地等待下一个练习时间。练习过程中要求不断利用呼气调整自己，使消耗的体能得到最快的恢复。此练习每次训练可做 3 组，组间间歇 4 分钟，休息时可安排投篮、传球等基本技术练习。

练习二，6 分钟中等强度 16 米变速折回跑：运动员听到教练员鸣哨后 10 秒跑到折回点，当听到教练员鸣哨后再 10 秒跑回起点；而后听哨声后 20 秒跑到折回点，而后 20 秒回到起点；然后 3 秒冲刺到折回点，之后 27 秒返回起点，如此反复练习 6 分钟。

要求：为了提高速度训练的强度，需要提高运动员跑的速度，但是要给队员更长时间的恢复。此练习每次做三组，组间间歇 4 分钟，休息时间加入篮球基本技术练习。

练习三，6 分钟大强度 16 米变速跑：运动员首先听教练员哨声用 3 秒冲刺到折回点，听第二次哨声后 7 秒跑回起点；而后再听哨声 20 秒跑到折回点，而后 20 秒回到起点；然后 10 秒冲刺到折回点，之后 10 秒返回起点，如此反复练习 6 分钟。

要求：练习时间 6 分钟，一次训练练习 3 组，组间间歇 4 分钟。

练习四，跑跳综合变速折回跑：队员听到哨声后做 10 秒钟原地快速跳绳；听到鸣哨后用 20 秒跑至折回点，然后 20 秒跑回起点；之后听哨声 10 秒钟跑至折回点，10 秒钟回到起点；之后再 20 秒跑至折回点，20 秒回到起点。如此不断循环 6—10 分钟。

要求：跳绳时要求快速，练习中严格控制练习时间，此项练习共进行 3 组，组间间歇 4 分钟，间歇时间可安排投篮、传球、运球和罚球等练习。

注意：由于场地原因的限制，篮球场上采取这些耐力训练时，设定折返跑的强度要比田径场上减少 1—2km / h。

以上介绍的练习方法是提高青少年心肺功能非常好的手段，青少年的心肺功能的增强意义重大。心肺功能的增强能够使运动员承担更大强度的训练，而且能够使运动员恢复得更快，为运动员适应更大强度的训练和比赛打好基础。

三、青年运动员的力量训练

要提高青年运动员的力量水平，要保证每周三次的力量练习。在 NBA 的训练中，队员利用比赛之间的训练加强力量练习以保持体能。对于不同的队员应该有不同的练习内容和强度。练习之间不需要快速的转换，在练习间歇中要给队员足够的恢复时间。

如果以四周为一个周期，我们因该前三周进行正常训练，最后一周作为恢复，适当的降

低训练强度，为下一个周期的提高做好准。

图组 1 青少年篮球运动员力量训练



练习要求：卧推时双腿交叉，上推时呼气，下落时吸气。17 18 岁可以做这样的练习。练习时下落到一定阶段控制 1—2 秒，然后继续下落，上举时要快速；仰卧颈后臂屈伸要求 80% 最大力量，然后进行 3 分钟恢复。恢复的时候可以做其他部位的力量练习。大力量练习之后要做适当的平衡能力练习和拉伸和伸展练习，使运动员受力肌群得到拉伸和恢复(如图组 1)。

受伤运动员做在恢复期内的力量练习同样非常重要，主要进行脱离器械的简单练习为土(如图组 2)，

图组 2 受伤运动员力量训练方法



大腿后群主、被动收缩



小腿后群动力牵张



臀部肌群练习

通过三天的讲授和实践，教练员应该注意以下三方面问题：1：在训练中，强度和运动量的安排要合适，不能只重数量而忽视质量，避免训练时间的无意义拖长；2：要强调每一个练习，每一堂训练，每一天训练都注重恢复，良好的恢复才能为下一次继续训练和提高打下基础，长时间的训练而得不到恢复就会导致运动员的疲劳；3：所有的体能训练不是单纯提高某一部分肌群的能力，而是要使符合篮球运动特点的专项能力得到提高。

第四讲 现代篮球训练理念

郭永波

“理”是指事物的普遍规律；“念”是指对事物的规律在人脑中的反映和作用：理念是指人们在理性领域内的概念。日常生活中人们对事物均是在一定的理念指导下，自觉与不自觉地依照某种理念从事这些事物。

一、现代篮球的对抗性

篮球运动是同场直接对抗性项目。比赛中双方队员始终是在制约与反制约之间进行面对面的较量。这种对抗性体现在身体的直接接触(接触的力量、速度、技巧)，攻守技战术的制约，心理和智力的对抗。身体对抗、技术、战术对抗都是可以直接观察到的，但心理和智力的对抗是无法通过肉眼观察到的，是通过运动员的场上行动表现出来。

由于超程度的对抗训练，使得队员比赛起来就感到非常轻松、的”。在观摩美国大、中、小学的篮球训练课后，再看他们的比赛，就会有不同的感觉，训练的对抗程度明显大于比赛。有了平时的超强度对抗，运动员完全适应这种程度的对抗，比赛中就不会表现出不适应的感觉。2002年世界青年锦标赛结束后，中国青年队的总结中就谈到，我们中国队不适应对方的对抗。

技术的对抗性是篮球技术本身所应固有的特性。但在多年的实践过程中，人们为了便于教学与训练，把篮球技术给了特殊化，既练习的动作与比赛的技术。时间一长，就把两者混为一谈，人们很困难将技术动作与技术运用截然分开。其实技术是比赛中通过运动员完成各种投篮、传球、运球、防守行为等各种临场行为表现出来的。而这一表现形式一定要在比赛活动中，在处理与对手和同伴的关系中而体现到。这里需要强调的是技术一定是要在比赛状态中，在对抗的条件下进行，这是篮球运动的基本特性。而技术动作则是概念化的技术表现形式，是指具体的行为的性质、表现形式、运动节奏、身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速度、动作力量、速率、节奏等。

现代篮球运动的特点之一是攻守对抗的凶悍、拼斗日趋激烈，谁的技术好，不是谁的动作漂亮，谁的动作“飘”，而是谁能在对抗中突破防守，在对方逼迫的情况下把球投进篮筐，或是把球传到位。这种身体直接对抗类的项目，要求运动员能在对抗的过程中，保持“力”的运用恰当、头脑清晰、动作合理，有效地制约对方。

二、与实战结合

如果总结美国篮球的训练，可以用这样三句话来归纳：训练中以对抗为中心，以实战为重点，以防守为基础。”

注重实战训练，以实战训练为中心是美国教练员进行训练的主要特点。体现在这几个方面：

第一：按照篮球运动的本质特征来指导训练

第二：运用比赛训练法

第三：按照完整的攻守体系设计训练

（一）按照篮球运动的本质特征来指导训练

在多个特征中，技术多元性和运动的应变形势非常重要的特征之一。“篮球运动是运动员运用跑跳投等技术工作进行的通常集体对抗项目。在比赛中，运动员运用单个技术动作很难和同伴进行全面配合，与对手进行全面对抗。所以，应在掌握多种单个技术动作组合形式。”运动员掌握技术动作组合，以多元性指导篮球的技术训练，而不是频频的进行单一的动作练习。

另外，就是注意技术运用的应变性。训练中设计练习要充分考虑多种机会的变化

（二）运用比赛训练法

根据篮球运动的这些基本特征，设计和考虑篮球的训练，采用与之相适应的方法，要把培养应变能力、对抗能力、配合能力、以及意志品质放在重要的地位。从实战出发，训练结合实战这些都是非常有意义的理论。但有目的的比赛却应该是从实际出发和集合实战的最好方法。美国教练 Franklin Alfred and Lin deburg 强调，“比赛练习的运动，对运动员来

说，它更加有趣。它能教授竞争的习惯和给运动员更多在对抗情况下的比赛机会。这种练习可以使得运动员提高的更快，使得运动员在比赛中更加放松的表现。从实战中学：学习的规律常常可以打破。再好的训练也代替不了真正实战，这是不应该忽视的，即使基本技术训练也是如此”。

（三）按照完整的攻守体系设计训练

篮球比赛是在一个完整的攻守体系中进行。但由于教学和训练的原因，人为地将技术、战术的训练分成不同的部分。往往使得训练分离，不成体系。在观摩印第安纳大学校队训练的过程中，给人的最重要的感觉是攻守体系的整体性比较强。进攻紧接着防守，防守过度到进攻，是按一个攻守体系来进行。如进攻战术训练，以进攻整体体系的规律来对待训练，而不是零碎地切割和分离地进行训练，条块分割的东西从来不见，总是从一个环节衔接另一环节。当防守得到球时，首先考虑的是快攻，立即就有几名队员分散冲到前场，快攻不成，转入阵地，从一个角度进攻，再转向另一个角度，由内到外，形成一个环节连接下一个环节。进攻结束抢篮板或是转入防守体系。

训练从实战出发，体现在训练的各个方面。比如，进攻精确到以秒来要求和计算。篮球比赛的攻击时间为一个回合 24 秒种。训练中教练员设计的情景是从 24 秒逐步到 1 秒。假设比赛还有 15 秒如何进攻，10 秒如何进攻？8 秒、6 秒、4 秒如何进攻。训练的场地上就有 24 秒比赛钟，随时为教练提供使用。BOBYKNOGHT 在训练队员时，就是这样做的。对进攻每一个环节都认真的研究和有相应的对策。要求队员在不同的时间内完成不同战术配合。更有趣的是在观察学生比赛时，他们也如此进行，看来他们在平时的训练中也有这种训练。训练细致和结合实际是值得学习的。

三、全面发展理念——淡化位置概念

多年来，人们将比赛的场上运动员按位置进行了划分，将他们分为后卫、前锋和中锋。

根据这些位置的不同，赋予他们的职责和作用也就不同。后卫负责在中场一带的组织与协调；前锋负责攻击和凸前；中锋负责篮下进攻和对付高大队员。这些清楚的分工对运动员来说是十分明确的和有效的。但随着篮球运动的发展，如果仅仅围绕这样一个概念对运动员进行训练和比赛，就显得有些需要进一步的改进。全面体现在三个方面。第一是攻守技术、战术全面；第二是各位置全面；第三是技术全面。

首先是中锋的能力。身材高大队员除了具备篮下强攻，抢篮板球二次进攻补篮等传统主要得分方式之外，还可以在中距离跳投得分。大前锋队员可以灵活移动和准确地外围远投得分。无论利用个人进攻还是全队整体配合的移动进攻，这些高大队员均能够采用多种进攻手段投篮得分，除美国队中锋邓肯外，其他各队中锋或大前锋队员都具有投三分球的能力。而 2 分区的投篮成功率就是更加突出。

其次是后卫，后卫队员也是如此，除了担负组织进攻的责任之外，极强的得分能力和多样的得分手段同样在这届奥运会上给人留下了深刻的印象。既有突破能力，又有稳定投篮命中率，并且多数是各队的领军人物，在与强手的比赛中照样可以得 20 分以上。如阿根廷的吉诺比利和意大利的巴塞乐每人平均每场得分基本超过 14 分，个人得分占全队总得分的 16% 以上。(见下表)。由此可以看出，当前世界各支强队当中，后卫队员无疑是全队主要进攻得分队员，他们不但具有组织进攻的责任和能力，同时在全队进攻中占有举足轻重的作用。

从本届奥运会来看，后卫的作用都非常突出，而后卫的得分能力并不少于内线。

综上所述，后卫队员可以突破上篮，前锋队员可以任意组织进攻，接应快下，中锋可以在外线作战。比赛的活动区域扩大，战术灵活。现在篮球运动的发展为人们提出了一个全面的概念，就是运动员要有全面的技术，可以在任何位置上进行作战，位置的概念趋于淡化。这是一个新的训练理念。由于我们还没有意识到这一情况的变化，所以在训练中就将无法体现，比赛中将毫无表现。

四、大运动量

坚持大运动量的原因：篮球运动负荷是由两个因素决定的，一个是比赛的要求。比赛中的运动量和强度决定训练的运动负荷。如果运动负荷不能满足比赛的需要，则说明训练的负荷不够。另一个因素是满足技术提高的需要。如果运动的重复次数和强度不够，就不能满足技术提高的需要。

篮球比赛中的负荷问题是比较复杂的，一方面自己要尽最大的力量超越对手，这时比赛的负荷可以由你来决定。“比赛的强度是建立在你平时训练的习惯强度。如果你训练不刻苦，你就不可能比赛努力。”换句话说，你可以决定比赛的强度。但比赛是在与对手较量，由对手来决定的时候，你如何做呢？这就是对抗项目的特殊性。它不是单独有一方来决定运动的负荷。你要准备多少能量也不过分，这一点类似与国际上军备竞赛。因而，对抗性的体育项目，如篮球、足球等，运动负荷是很难用数字表述。

另一方面现在篮球比赛一天一场，一个赛季少则 3040 场，多则 70-80 场比赛。设想一下，50 场后，运动员的体能还会有多少？此时比赛还能否保持联赛开始时的强度？还能保持原有的比赛速度？

五、心理与智力训练

篮球除了体能、技战术训练外，心理和智力的训练是现代篮球训练的重要内容。心智训练换一句话说，就是如何用脑打球’

一场两校小学生篮球比赛会使你想到训练中的智力因素。12-13 岁的六年级的小学生在篮球场上，积极跑动，篮板球后长传快攻，以多打少快攻，阵地跑动掩护，然后挡拆配合，各种跨下、背后过人，双方试图全场紧逼，界外球战术同伴之间相互掩护。如果不从身高和素质上看，完全像一群大孩子在进行比赛。看到这些孩子们打球，你就不会对 NBA 的精彩表演感到更多的惊奇。这些孩子的未来，NBA 一定有他们的一席之地。从这个比赛的场面，足可以看出他们的训练具有智力和心理的训练的因素。不能不说美国篮球训练的奥秘之一，还在于注重心智训练。

2002 年世界锦标赛中国队在有姚明、巴特中锋的带领下，仅获得第 12 名，从比赛的现场看，中国的队员明显表现出球场的应变能力不够。比赛中运动员处理球显得机械，思路不够宽广，变化不够敏捷。这个问题还没有得到很好的认识，中国国家队就赶到韩国参加亚运会，结果决赛中，在领先 7 分的情况下，26 秒将球输掉，这里面很大因素就是运动员的心理和智力造成的。

篮球运动技能是在对抗条件下，以技术动作为表现形式的应答行动，没有固定的程式，它属于开放性运动技能，要随外界环境条件的变化而改变自己的动作，以便做出正确的应答。因此，在比赛中运动员要具有一定的智力，做到正确的选择，灵活的应变。

训练中，美国教练特别注意设计带有心理、智力因素的训练内容和练习方法，每个训练总是安排具有两个以上的情况，供队员自己去判断和选择。即使是小学生也同样如此。“不要低估你的运动员：如果你的运动员或是你的儿子女儿非常年轻(不到 10 岁)，成为熟练的技术手还要几年的时间，他们将不会全面明白球场上的东西，但是所有这些包括更复杂的不断进攻队型、策应挡拆、快攻，所有这些，都是应该教的。至少介绍给他们，包括所有的年龄。不要低估你的队员。他们能掌握一些概念，如，基本技术，尤其是运球、传球和投篮，他们习惯这些动作之前应强调的是正确的姿势。一些精致的东西如，防守掩护、多个假动作和交换配合等需要时间和成熟后再进行。”

训练中应该是时刻让运动虽在“思考”，一个动作完成以后，后面紧接应该做什么，如遇情况变化应该如何去做。对于这个情景，美国人称之为“智力比赛”，或‘智力游戏’。聪明打球和智力游戏可以说明美国篮球训练对运动员的心理和智力的理解和运用。但在美国最近流行的观点是运用篮球训练、比赛发展运动员的智力，进而达到对人的一生都有影响的作用——“教会你如何思考”。

说实话，在技术和脑力驱动的社会，成功生命的获得是我们的思考能力。但是，只是如果，篮球是否能够作为一种教育孩子思考的工具?这就是现在篮球训练和比赛的理念，培养队员的思考能力。他们的工作已经发展到不仅仅是为了提高运动员的技术，而是利用篮球的比赛、训练为工具，培养人“思考”的能力。

1、篮球的心理与智力训练的特点以及存在的问题

(1)篮球心理训练特点

心理训练是现代竞技运动训练系统中不可缺少的一部分，它影响、制约着运动员身体、技术、战术水平的改善和体现，可以促进运动员心理过程的不断完善，形成专项运动所需要的好个性心理特征，获得高水平的心理能量储备，使运动员的心理状态适应训练和比赛的要求，为达到最佳竞技状态和创造优异成绩奠定良好的基础。

篮球运动是开放性的同场对抗项目。运动员在有限的时间和空间内，以控制球为手段，通过与同伴的配合，突破对方的防线，从而达到将球投入对方球篮的目的。熟练的控球、精准的远投、默契的配合、激烈的对抗等，篮球运动的这些特点决定了篮球心理训练的特点：

第一、专门化知觉，包括人对球的感知和时空感。

第二、运动过程的意志。

意志是有意识支配、调节行为，通过克服困难，以实现预定目的的心理过程。意志品质包括：坚韧性、顽强性、果断性、自控力、目标清晰度和自信心。篮球运动员的意志品质突出地表现在攻守激烈对抗中能否为实现既定目标做出克服困难的努力。篮球比赛过程复杂多变，运动员运用技术过程的条件不断变化，意想不到的困难与障碍层出不穷。运动员的意志品质对比赛的胜负起着至关重要的作用。具有良好意志品质的运动员能在比赛落后时不气馁，失败时不泄气，在紧张激烈的比赛中敢打敢拼，始终具有充足的信心和清晰的目标；而意志品质薄弱的运动员在比赛双方比分紧咬、体力消耗大的情况下，会变得信心不足，情绪不稳，甚至忙中出错或表现失常。总之，篮球比赛中所要求的各种心理能力都要通过意志行动表现出来，意志品质的作用不言而喻。

第三、复杂情绪的调控。

情绪是人对客观事物的态度体验及相应的行为反映。体育竞赛中的情绪稳定是运动员最佳心理状态中核心的内容，是训练水平正常发挥的保证。所以，情绪稳定是运动员的主要心理因素。由于篮球比赛紧张激烈，运动员的整个身心都处于极度的紧张状态，伴随产生的强烈而鲜明的情感体验也是丰富的。尤其是在势均力敌的比赛中，运动员的情感随着客观条件的变化而不断变化，由此，运动员的情绪必然会直接影响技、战术的发挥，从而影响比赛的结果。因此，优秀运动员要具备良好的自我情绪控制和调节能力，善于根据场上情况适当调节情绪水平，避免产生过于兴奋或消极的情绪。

第四、专业特征的思维。

思维是借助语言、表象或动作实现的，对客观事物的概括和间接的认识，是认识的高级形式。篮球运动员在比赛中，面临着无数需要解决的问题情境：如何摆脱、何时切入、面对防守是投篮、突破还是传球以及如何防守等等。并且所有这些问题均需要运动员迅速地做出决策和行动。这些决策过程是运动员在头脑进行信息加工的过程。运动员的头脑可以看作是一个复杂的信息加工系统。运动中的思维决策过程可以概括为一个以信息加工为核心的行为控制系统。该系统由决策的环境、决策的人和决策结果三个要素构成的，三要素之间是密切相关的。

2、篮球心理训练应注意的问题

随着篮球运动水平的不断提高，篮球比赛的对抗也越来越激烈。人们对篮球比赛制胜规律的认识也不断加深。从开始的注重身体，发展到注重技术、战术的训练。到今天，人们开始认识到了在高水平的对抗过程中，运动员的身体和技、战术水平相差不大的情况下，比赛制胜的关键因素在于队员心理能力。心理能力的好坏自然取决于心理训练水平的高低。我国男女篮球队在参加的国际大赛中，由于心理因素而功亏一篑的情况屡见不鲜，而在我国职业队伍中无章法的心理训练或根本没有心理训练的现象尤为严重。

第一、理论认识上的误区

篮球心理训练的理论误区表现为对心理训练的狭隘理解，有些甚至是错误的理解。尽管大多数教练员和运动员自己也承认，心理因素对竞赛结果起着重要作用，但对心理训练的认识仍处在感性阶段。一些教练员、尤其是从事青少年训练的教练员认为心理因素在运动竞赛中的作用和重要性在高水平的比赛时才表现的比较突出，所以心理训练只是针对高水平运动员而言的。在运动训练的初级阶段或对训练水平较低的运动员不需要进行心理训练。殊不知，运动员在高水平的激烈竞赛中表现出来的心理障碍、心理失常等就是早期的训练和竞赛中未进行或未重视心理训练所留下的隐患。一些教练员认为自己的队员没有心理问题，因此就不需要心理训练；而一旦队员表现不好，就武断地归因为运动员的“心理素质差”。时间一长，本来没有心理问题的运动员却因此产生心理障碍。当运动员出现了严重的心理问题后，才不得不求助于心理学专家的帮助，并认为这就是“心理训练”。这种“亡羊补牢”式的训练，只是心理训练的一部分，而且也不是心理学专家的专利。实际上，教练员是进行心理训练的最佳人选。

篮球心理训练中的另外一个理论误区是，篮球意识概念的滥用。且不说篮球意识概念本身的科学性如何，它毕竟是一个被篮球界所接受的约定俗成的概念。意识是人所特有的，反映现实的最高形式，是人对现实的一种有组织的反映。篮球意识是一个集合概念，它反映特

定事物的集合体，涵盖了篮球比赛的方方面面。很显然，它不是一般层次的心理学概念，也不能把它与意志、情绪等心理因素并列为篮球运动员的心理素质。因此，使用笼统的篮球意识这一概念并不能对运动员的心理训练起到具体的指导作用。

第二、实际训练工作中的误区

在实践上，也有一些教练员在自己的训练中采用过一些方法对运动员进行心理训练，并取得一些效果。但多数还只是根据自己的经验自发地采用心理训练，或遇到问题后才想起进行心理训练，表现为短视、被动和缺乏系统性。还有些教练员和运动员在心理训练方面仅仅做了一点点努力就想收到明显的效果，有些运动员只尝试了几次训练或上过几次心理课就放弃了，因为没有收到立竿见影的效果，他们甚至怀疑心理训练的作用。然而，心理能力的形成也有其自身的规律，良好的心理技能绝不是一蹴而就的事，需要长期的、系统的心理训练才能形成。实践上的另一误区是，把心理训练独立于身体和技、战术训练之外。由于缺乏足够的理论指导，有些教练员机械地安排单独的时间进行运动员的心理训练，尽管体现了对心理训练的重视，训练效果不佳。事实上，心理训练与体能及技术训练是相互依存、相互促进的，应将心理训练寓于技术和战术训练之中，不能将它们割裂开来，把心理训练与技术及体能训练有机结合，全面发展运动员的技术水平。

3、篮球心理训练手段

很多教练虽认为，心理训练是用一些特殊的方法单独进行的，有的不知道如何进行心理训练。事实上，心理训练不是独立的过程，它可以体现在训练的每个环节中。脱离体能、技术、战术训练的心理训练，练也不会有理想的效果。至于心理训练的方法，只要正确认识了训练的构成及心理训练的原则，方法可以是多样的、甚至是创造性的。 **A 结合体能的心理训练**

现代篮球运动的激烈对抗和快速的攻守转换对运动员的体能要求越来越高，体能训练受到高度重视。而在体能训练过程中，增加体能不是惟一的目的。体能训练就是要通过系统地

增加负荷或难度提高运动员的身体能力,这与培养意志品质的方法特点相同。通过加大困难、克服困难、战胜困难来培养运动员的意志品质,在所有的手段和方法中是最有效的。在训练中,有目的地提高练习难度,包括环境条件、人为设置的障碍、疲劳状态、消极情绪等,要求运动员有限制地经过努力克服困难完成任务。当运动员在此过程中主观感受到战胜困难的喜悦,就会增加信心,饱满情绪。**B 技术训练中的心理训练**

篮球是技术性要求很高的运动项目,技术训练是任何时期都不可缺少的训练内容。高度发展的专项知觉需要长期、不间断的训练作保证。而目标设置训练是保证技术稳定提高的有效方法。在技术训练过程中,把长期的目标分解为具体的、可实现的目标,逐级达到最终目的。同时,技术训练过程也是提高运动员个人思维能力和表象能力的过程。关于目标设置训练以及表象训练等具体方法在运动心理学中是较为成熟的,教练员和运动员可以参考相关专著或文章。但重要的不是方法本身的套用和模仿,而是在对专项技术发展规律充分理解的基础上,进行创造性的应用。同时使运动员学会心理训练的方法,使心理训练为技术训练服务。例如,在训练投篮时,教练员可以和运动员一起设置如下目标(见下表):在投篮距离上设置由近及远的目标;在难度上设置由易到难的目标;在训练要求上可以要求提高命中率或在提高难度的基础上保持命中率,如未达标可以实施一定的惩罚措施,这也是提高运动员情绪稳定性的方法之一(如图 2)

结合技术的心理训练关键在于对技术和心理训练的深刻理解。理解技术本身对心理素质有何要求,理解心理素质如何对技术发挥作用。如,投篮是一项基本技术,它对运动员的专项运动知觉要求很高。而在比赛的关键时刻它对情绪稳定性要求更高。反之,同一种技术练习,由于要求不同,所训练的心理素质也不同。无压力的自由投篮是对专项运动知觉的训练;有压力的投篮是对运动员情绪的训练;一次投篮练习 1000 次以上实际上是意志力的训练。

C、战术配合的心理训练

篮球战术训练中包含最重要的心理训练内容就是思维训练和团体凝聚力的培养。思维训练可以从个人思维训练和集体思维训练两个角度进行。个人思维训练结合个人战术行动进行训练。主要培养队员根据本队整体战术的需要,和对方攻防的特点以及临场变化的情况,有针对性地合理运用技术的能力。强调思维的灵活性、敏捷性、预见性和创造性。集体思维训练结合全队和局部战术配合训练进行。主要培养运动员对全队战术目标的理解和队员间同步思维的能力。训练过程中,应重点强调战术行动的共同原则,多进行战例的集体分析和讨论。

设立集体行动目标，增强队员间的相互了解是集体思维训练的重要组成部分，也是增强集体凝聚力的有效手段。

另外，增强团体凝聚力教练员要学会一些特殊的干预方式或策略。如：使每一队员熟悉对其他队员应承担的责任；培养队员的“主人翁”意识；确立团队目标并以团队的成就为骄傲；保证每一个队员了解并格外珍视自己的角色；发展鼓励队员合作的练习技巧；即使团队输了比赛，也要突出团队取得的成绩。

六、篮球哲学的广泛建立

美国不仅篮球诞生国，也是篮球王国。从小学到大学，无论学校大小均有篮球队，各个级别的篮球比赛每年都有，并且是每州每个城市都有。球队多，教练员就多。在众多的篮球教练中，几乎每人都有一套自己的哲学。各种篮球书籍里也都有篮球哲学。美国教练的篮球哲学，并不是简单的一些哲理，都是非常认真的告诉你如何打篮球，这些哲学往往不是讲大道理，而指导你如何教好你的队员，如何打赢你的联赛。正像约翰—布恩教练所说：“每人都有一个哲学，每一个篮球教练有一个篮球哲学，这个篮球哲学反映了他的球员和体育的态度，

它说明他所教授的，种比赛。”美国篮球哲学为美国的篮球发展提出了思想基础术的发展指明了道路。这是非常难能可贵的，在其它的国家是非常有限的。

Morgan Wootten 5次获得全美冠军，列入美国篮球名人堂，对于篮球哲学的意义非常清楚，他认为，“建立篮球哲学是走向成功的篮球教练最重要的一步。没有篮球哲理，你就缺乏路线图和达到你成功的目标的方向。在生命中了解它，任何努力都是可以现实的。美国篮球哲学的内容大体上包括这几方面：

- 1、篮球的教育作用；
- 2、队员的训练态度；
- 3、获胜的信心；
- 4、教练与队员的关系；
- 5、球队的纪律；
- 6、基本技术的训练；
- 7、如何组建篮球队；
- 8、感知、意识的理解

1、篮球的教育作用篮球是一项人见人喜闻乐见的体育项目，它具有很强的健身功能。在

一般人眼里，仅此而已。但在美国则不同，许多有识之士认为篮球是一项育人的工具，具有较强的教育功能。NBA小牛队的助理教练小尼儿森第一次到中国讲学时就提出：“美国篮球训练的手段千差万别，但大家有一个共同的哲学理念，那就是通过篮球运动培养全面发展的人。”

美国人把篮球作为教育手段，把运动与教育看作为一体，这是美国社会高明之处。就连完全商业化的NBA，教练在训练运动员时仍是以育人为第一位，实在是令人敬佩。美国著名篮球教练PHIL-JACKSON认为：“篮球跟人生一样，纷乱而难以预测，不骨你怎么努力

地想去控制它，它却也有办法应付你。诀窍在于：以清醒的头脑和开放的心胸体验每一时刻，当你这么做，篮球技能和人生自会有所成长。”“新公牛队若求成功，就得重视前辈的无私无我，不与人较长短。他应该拓宽心胸，拥抱理想，把团体义务置于个人荣耀之上，从自觉与他人协调中获得成功。”

2、队员的训练态度

在篮球哲学的理论中，讨论最多是队员的训练态度。看来美国教练也十分关心队员的训练态度，把它作为主要的目标来抓。训练中运动员的态度决定训练的质量。同样的内容训练美国的队员就能完成的很好，可在中国的队员情况就所不同，其主要的原因是队员的训练态度。“态度决定一切”。斯迪沮—阿儿福德在《如何打后卫》中指出：“态度导致趋势。换句话说，你的篮球态度将决定你的篮球水平将达到的程度。不论是运动员还是一个队。

如果你喜爱篮球，你就要全神贯注。今天孩子们有很多的机会在较早的年龄开始就可以接触篮球。但是，他们没有投入很多的爱在里面。他们有可能是被父母引到这里来的。记住，你要选择你的态度，不能有一点杂念，不能顺其自然，你要能控制它你去做什么。一天里我们将有 24 个小时，无论高矮和技术好坏，你都有 86400 秒。在这个时间里你做什么呢？是在努力呢？还呈在松懈？对篮球你是一个有益者还是破坏者？所有的这些问题集中到一块

就是：态度。

3、获胜的信心

美国人打球有一种必胜的信心和勇气，无论你是谁，无论你水平多高，我从不怕你。有一种“霸气”。作为体育比赛，运动员就是要这样子一股劲头和决心。美国篮球运动员的这种获胜的信心并不是天生就有，与教练平时的训练和要求有很大的关系，训练中教练员就采用各种方法去注意培养运动员的自信心，所以，队员的“霸气”是平时训练中磨练得来的。在这一点上，美国教练在篮球哲理中阐述的十分清楚。

4、教练与队员的关系

对于篮球的教育作用、篮球的技术训练、队员的信心建立、球对纪律等方面教练将起到关键的作用。“教练的影响————教练是诱导运动员参加体育的得益的关键人物。他对他的运动员具有巨大的影响。为能打上球，他们承认了他几乎所有的要求。”约翰·布思《A coaching Philosophy》

美国篮球哲学在教练员的作用上认识是非常清楚。没有高水平的教练员很难培养出高水平的运动员。运动员的成长依据教练员的工作努力。“在这一点上，我意识到在年轻人的身上我有多大的影响，有巨大的责任，并且这些将一直伴随我。我们，作为教练，将通过我们的所说、所做去接触我们的运动员，甚至通过我们所想，认为运动员自 S 够阅读我们。我们要永远不要忘记我们所具有的影响，甚至这些影响我们没有真正看到。”“作为教练，我们应该是一种这样的教练，我们能够想要我们的儿子、女儿也在这里打球。”

5、如何组建篮球队伍

组建篮球队伍是体现教练员的专业水平和能力的最好机会。篮球哲学的重要作用实际是告诉人们如何组建篮球队伍，用什么哲学来组建篮球队伍，以及用一种什么样的目标来组织这样的队伍。

实际上，篮球哲学是要“我们仍然相信教练应该确定某种理论或是原则来指导他的思想”，用这种思想组建一支队伍。“这一点是非常重要的，以免他陷入从一种观点向另一种观点转变的不确定状态。”

如果你确定的思想是采用“篮球运动的教育功能”，那么你就应以这个篮球哲学来组建和管理你的队伍；如果你相信防守能使你的队伍获胜，你组队的哲学就应该是“赢球靠防守”；如果你以培养必胜的信心为组队的思想，你就应该以此为你的队伍哲学。

以一种哲学或是一种思想来组织一支篮球队，并且用这种思想武装起来，参加比赛。这些哲学和思想包括德育的，心理的，纪律的，技术的，战术的等等。反正你要有一种思想和哲理来指导你的训练，并且你的训练要有明确的目标和方向。大的目标诸如教育等等，小的目标小到具体做什么，非常清楚，有的放矢，实际可行。

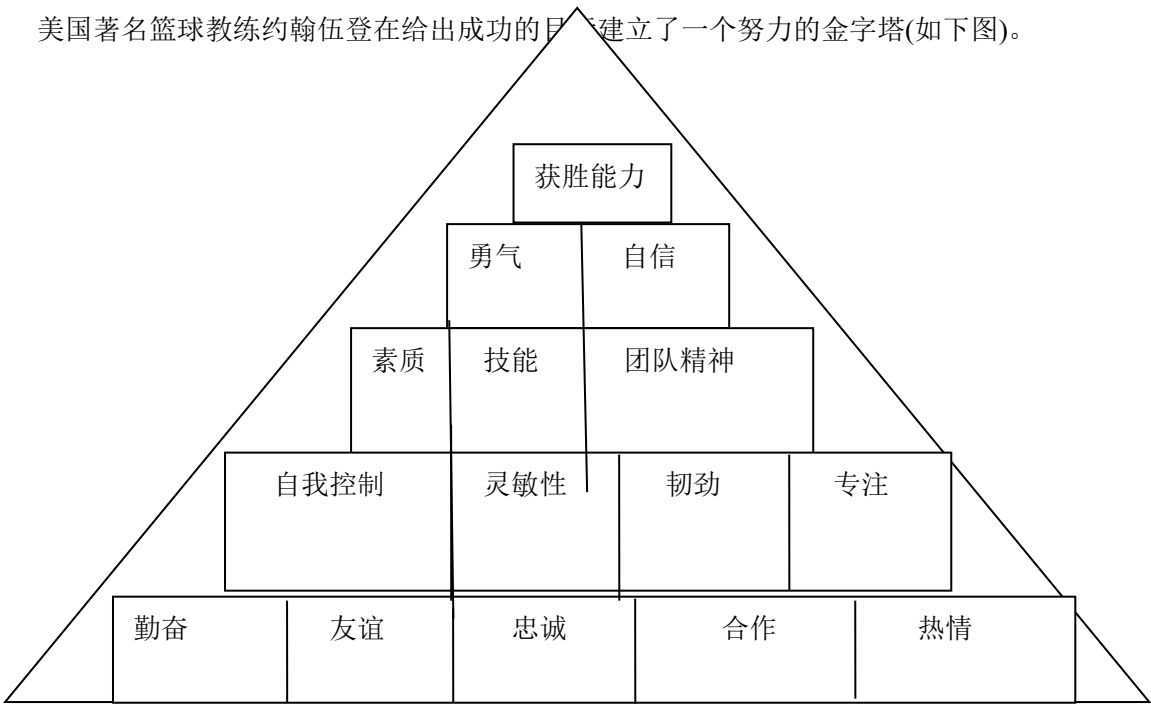
以篮球哲学为指导的目标确定后，剩下的事情就是具体的技术、战术和体能训练组织了队伍，就要建立自己的努力目标。

篮球训练实际是一种目标的管理，在通向成功的道路上需要教练员和运动员建立一个自己的目标。这种目标可以有长远的，也可以有短期的，有技术上的，也可以有“人生”上。根据自己的实际情况建立一个确实可行的目标，并从中制定出相应的实施计划，然后按照这个目标去努力，就可以达到“有的放矢”。实践证明，建立一个这样的努力目标并不是一件

十分容易的事情。

个人有目标，全队也应该有目标。从运动员的启蒙时期开始，全队就应该一个可以努力的目标。在全队的目标带领下，建立个人的目标，实行目标管理。

美国著名篮球教练约翰伍登在给出成功的目标时，建立了一个努力的金字塔(如下图)。



篮球成功目标金字塔

七、重视基本技术训练

“篮球运动不同于其它体育，运动员不仅要有好的身体，坚强的毅力，还有良好的基本技术。……篮球是一项依靠技术的比赛项目，尤其是后卫位置的队员。”斯迪沮—阿儿福德在(如何打后卫)篮球基本技术重要意义不言而喻。近年来世界篮球的发展说明，各国非常重视发展篮球基本技术。2002 年在美国举办的世界篮球锦标赛，各国运动员的技术水平有很大进步。特别值得一提的高个子的运动员，掌握着小个队员的技术。他们不仅身材高大，但很灵活，并且个人技术常好。如南斯拉夫的 Gurovic 阿根廷的 Emxquel 德国的 Nowitzld 委内瑞拉的 Diaz 中国的姚明等，在这次的世界锦标赛上都有很好的表现，每场球都在凹几分。他们投篮准，能突、能运，意识强，既能打内线，又能打外线，个人技术非常全面。这些优秀的运动员在强大美国队面前都丝毫没有表现怯弱，而令美国队束手无策。再来看一下美国 NBA，他们是是非常重视技术的，像迈克—乔丹命中率可以高达 60%。像伯莱思特、艾佛森等个人技术都是一流的。这些技术要达到非常熟练和掌握的非常准确，就需要运动员和教练员加强基本技术训练。美国篮球有一个传统，就是教练非常重视运动员的基本技术训练。

特别是对青少年篮球运动员的基本技术训练。老一代的教练成就斐然，著书立说，大谈、特谈基本技术训练。所以，篮球书籍的 65%是谈基本技术训练。从这些经验中，可以略知一、二美国人是如何训练队员基本技术的。

如何重视基本技术的训练，美国教练认为“在任何情形下，教基本技术都是件困难而且耗时的工作，但绝对不是浪费时间，因为所有的篮球最终都要归结为在一对一对抗中的进攻和防守基本技术。要想教这些基本技术你首先必须明白理解它们——可是，即使你没有打过比赛，许多有关这方面的书和指导影碟都会对你有所帮

教授基本技术，美国教练的训练有两个特点，第一，简单、实用。第二，精确到位

对于简单、实用，HOWARDMARCUS 在教厂近 20 年的篮球后，认为教队员永远要教他们最简单的。因为，“对你的队员，他们没有许多打球的经验，对于任何努力的初学者，他们都不可能应付复杂事情。因为这个原因，比赛中，最好给他们几个简单的方向。当没有经验的队员在场上打球时，他们经常迷惑，因为他们不知道发生了什么，为什么发生。试图简单地要求指明他们运用的大多数他们将面对的情况下的路线，这是事实，这些要求把队员拉回来，找到了感觉，如果做了许多复杂的方向，你就使得你的队员们更迷惑。’

简化的基本技术练习手段：运用基本技术练习方式应是简化的结构，这样运动员就可以更多地想技术而不是想练习怎么做。” Franklin alfred and lin deburg<How to play andeach basketball>

我想大多数教练犯的错误是试图教队员太多的技术，这是不可能的，对于新学者打算学会传球、运球、投篮、突破、篮板球、掩护、挡人、全队防守战术、全队进攻战术和破他们能遇到的各种各样的紧逼。”

简单容易，但选择实用则比较难。中国篮球教科书中对篮球技术进行了归纳和分类，把篮球分为进攻和防守技术，进攻技术又分为移动、投篮、传球、运球、突破和抢篮板球。在美国教练看来，篮球进攻技术就是投篮、运球、传球，简单明了。训练则要实用，这就要取决于教练的认识。在单一技术练习时，区别不大，在组合技术练习时，就可以明显表现出技术的实用价值。一般的情况下，教练员设计的练习方式，多是控制球移动，然后传球给中锋，移动掩护，给同伴造成投篮和上篮球的机会。

对于精确。美国教练员在教授篮球的基本技术时，对技术的动作方法和练习方式要求的特别精细，运动员移动到什么位置，应在什么位置接球，接球后的身体姿势，身体的角度，放球的位置，用力的顺序等等，都面面俱到地要求，甚至包括身体某部分的角度都在要求之中。这么详细的要求是很少见到。2001 和 2002 年阿迪达斯训练营的四位教练分四位教授防守、运球、投篮和快攻。在对整个的训练过程进行研究，他们有一个共同的特点，就是对动

作的要求特别细致，如转身接球突破上篮动作练习，美国教练要求精细到踝关节的角度应为多大，身体面向球篮的角度应为多大。

八、以防守为矛盾的主要方面的理念

在攻和守这一对矛盾中，防守是矛盾的主要方面。一般来说，攻和守是不可分的，是相互对立，又相互促进。进攻技术在一定的时间内提高，必然要促进防守技术的进步，同样，防守技术的提高，又反过来促进进攻技术的进步。但在这一对矛盾中，防守是主要方面。美国教练在这一点上的认识有自己的独到之处。多年来在美国流行这样一句格言：“要赢球靠防守，要表演靠进攻。”短短的几个字说出了篮球运动本质特征。比赛中要赢球依靠防守，但训练中，没有防守，就没有质量。平时训练，对抗需要防守，进攻技术的提高需要防守来加以促进，如果没有防守的进攻，将是空洞的进攻，是虚拟的进攻。所以说美国篮球常胜不衰的原因就在于此。连伽 1 出版的篮球书籍也证明这一点。摆在书店的书架上的篮球书籍，防守都比进攻的多，看来是防守的思想根深蒂固。

防守内容的训练占整个训练的比例 60% 还多。由于美国篮球抓主了防守这个主要矛盾，因此，美国队的防守不仅在世界的重要比赛中独显威力，而且对于造就本队的进攻技战术上做出了很大的贡献。

对于大多数美国教练员来说，都比较重视防守。他们重视防守是教练员自我对事物的认识上，发源于教练本身。而我们对防守的认识是从上级领导那里领来的，不然为什么我们会在所有的比赛中，包括 CBA 联赛要求各队有一节必须打全场紧逼，不打紧逼罚教练技术犯规。这说明领导意识到我们的防守不行，要提高防守，而我们的教练并没有认识，这就是中国和美国的差距。

训练理念的建立只是理论上的问题。要提高我国篮球训练的水平，提高竞技能力，赶超世界先进国家，获得优异的成绩，这是我们的主要目的和任务。参加国际比赛看到的是国家队的水平，但反映的问题是我们整队，训练的各个环节。从打基础的基本技术开始，到最高水平的全国联赛，在这一整套的各个环节是否都能依照现代的篮球训练理念指导训练和比赛。如果经过一定时间的训练，我国的篮球水平是可以赶上的。从第 28 届奥运会篮球比赛来看，再次说明我国篮球运动在训练和比赛的理念上落后于发达国家。虽然我们聘请了美国 NBA 教练，但是，由于多年来从根本上我们的训练就是在过去的框架内进行，已经形成了这样一套风格和打法，仅靠赛前这几天的修修补补是不会有太大的改观。这届奥运会中国男、女值球的表现再次说明了这一点。虽然我们在身材条件并不比其它国家差，但我们的技术和战术表现却像小学生在打球。其原因就是我们的理念落后。要想改变这些，就要从基层打基础的时候，就要树立全新的训练理念，按照篮球规律进行训练和比赛，中国的篮球才有希望。

第五讲 投篮训练和前锋训练

一、基本概述

我们通常将前锋位置称作 2、3 号位，在训练中，必须要练习队员的全面性。运球、投篮和传球是结合非常紧密的三种练习，运动员缺乏其中任何一种都不可能在比赛中有好的表现。我们不需要运动员很长时间的运球，也不需要长时间的传球练习，这种练习方式已经过时了，我们现在要在训练中练习比赛中需要的投篮、传球和运球。除了此三项以外，另外一重要的方面就是篮板球，我们要强化培养运动员投篮之后迅速拼抢前场篮板球的意识。

篮球比赛是以投篮得分为最终目的的，所以投篮练习是 II 练中最重要训练内容之一。投篮的动作是全身协调用力，强调精确性的技术，而且随着技术的进化，双手投篮技术已经逐渐不再被教练员们采用，无论男篮或女篮都应该在训练中强化单手投篮技术。

在投篮的练习中，首先要让队员在大脑中建立正确的投篮动作定型：投篮惯用手的同侧脚稍稍向前，脚和膝关节要对准球篮。年轻队员的投篮动作尽量使投篮右臂与身体夹角大于 90 度，肘关节要高于肩膀，眼睛要看篮圈后沿。眼睛、篮球、球筐一条直线。指尖最后离开球。

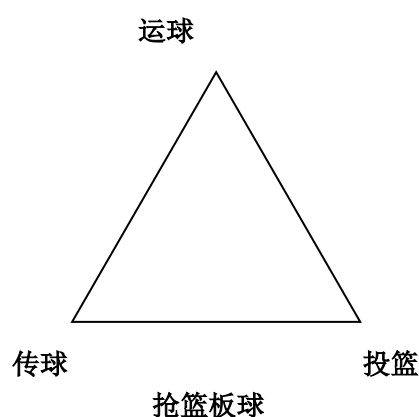
罚球的练习经常在使运动员心跳加快之后练习，即其他练习结束，运动员休息之前练习。

关于跳投，脚的定位非常重要，队员在接球的同时脚要指向球篮方向，在练习投篮之前我们要首先练习队员的平衡能力。

运球上篮在欧洲从 8、9 岁儿童就开始练习，练习的时候直接把球放入篮筐，不要碰篮板。运球的正、反手上篮作为主要的练习方式。练习的过程教练员始终要求正确的动作，且练习各种脚步变换动作，然后逐渐增加对抗性的练习。

优秀的投手每天都要有 300—500 次的投篮练习。青少年运动员在 14 岁的时候就应该强化投篮的练习，采用大量的投篮练习来强化队员正确的投篮动作和动力定型。训练中不是单纯的投篮练习，而是有对抗、有速度的 1 对 1 投篮练习。欧洲球队经常采用 200 次 / 13 分的投篮练习。欧洲在 7—14 岁通常采用定时的投篮练习，在练习中加以各种脚步移动的练习。训练中投篮速度一定要适应比赛中的速度，欧洲 16 岁队员经常以 12 次份的练习速度进行投篮练习。

在训练中我们经常采用高强度投篮练习提高队员肺活量，灵敏性和投篮技术。3 分钟投篮休息三分钟。1 分钟投篮，休息 2 分钟，或 15 秒投篮，休息 20 秒。



二、投篮的练习方法

练习一：罚球练习

练习投篮的最佳办法就是罚球，我们在青少年阶段要养成运动员良好的是最基本的投篮练习。

罚球练习的要求：

- 1: 一脚在前，一脚在后，两脚平行站立对投篮并没有好处，右手投篮，脚没有固定的位置，运动员感觉舒服即可；
 - 2: 持球的位置一定要合理，投出的球要有好的旋转，当年轻运动员练习的时候，一定要养成好的习惯，原地运球的时候要在投篮同侧脚的前方，两膝要非常柔和，让运球适合你的罚球动作。辅助手不要用力，只是帮助保持平衡。运球后拿起球时两手基本成“T”字形，
 - 3: 手臂不要左右移动，眼睛要看球篮。出手后眼睛要始终看着蓝筐，手臂要跟随很长时间，直到球进之后目光才能移动。
 - 4: 整个投篮动作要连贯流畅，不要有停顿，停顿容易造成局部肌肉疲劳。
- 二、投篮练习

我们在比赛当中，前锋队员有很多投篮都在两侧 45 度角进行，因此在平时的训练中要在两侧 45 度角作一定得练习。

练习一：连续跳跃后投篮练习

目的：提高队员平衡能力和投篮稳定性

方法：运动员持球占于一侧 45 度角，练习开始，队员持续向前跳跃三次，第三次跳跃跳起的时候投篮(如图 1)。



练习二：跳跃条凳后投篮练习

目的：提高队员身体平衡和投篮稳定性

方法：运动员持球站于罚球线，条凳放于前方半米处。练习开始，队员从罚球线起持球跳跃一次后跳到条凳上，然后从条凳上跳下，跳下之后迅速起跳投篮(如图 2)。

要求：上身和球要保持不动，跳跃要快速。

练习三：连续运球跳步转身急停练习

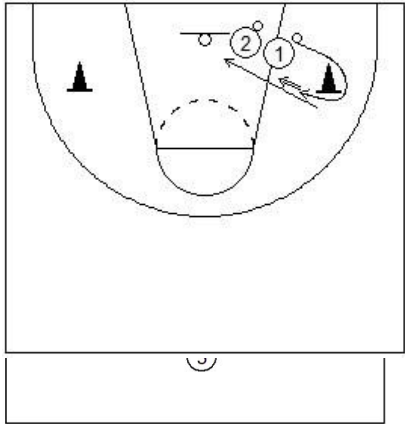
目的：提高队员运球急停和投篮前动作稳定性

方法：在场地中线上放置八个标志物，标志物之间距离 1.5 米左右，队员持球站于中线一端。练习开始，队员从起点开始，运一下球，然后跳步急停侧向站于两个标志物之间，然

后再转身面向前进方向，再次运球急停转身，依次做此练习到中线另一端(如图 3)。

要求：急停的同时身体要转向进攻方向，做好投篮前的动作

练习四 45 度角绕障碍物 x 抛球接球转身投篮练习



目的：提高队员接球

方法：队员①持球背向篮筐，障碍物▲位于队员一米处练习开始，①将球抛至障碍物▲旁边，然后迅速启动接地上反弹的球转身面向球篮跳投，游览之后迅速冲抢篮板球，然后排到②的后面，当①完成练习之后，②继续做此练习（如图 4）

要求：接球的同时就要面向球篮，并做好投篮动作

图 4

练习五：两侧 45 度角接球投篮练习

目的：提高队员接球直接进攻能力

方法：队员①②③站于弧顶三分线位置（如图 5）。练习开始，①跑向篮下，然后作假动作，然后迅速弹出到右侧 45 度角障碍物▲处，此时②将球传给弹出队员①，接球同时转身面向球篮，接球后直接投篮，然后自己抢篮板球到③后面，当①练习结束后，②继续此练习，练习熟练之后，可做以下练习：

1：可改为接球后做投篮假动作后运球上篮 2：运一下球跳步急停跳投。

要求：接球后只允许运一下球，如果投篮不进，马上冲抢篮板球将球补进。

图 5

练习六：掩护后转身接球投篮练习

目的：提高队员配合意识和接球直接进攻能力

方法：队员①②③站于弧顶三分线位置，练习开始，①跑到罚球线位置，在障碍物▲位置作掩护，然后转身移动到 45 度角位置，然后接②的传球投篮，投篮后自己冲抢篮板球，然后排到③后面，①练习结束后，②做同样练习(图 6)。练习熟练之后，要求队员接球后向侧方运一下球，然后跳步急停跳投。

要求：如果投篮不进，马上冲抢篮板球并补篮。抢到篮板球后，一定要有身体接触，将防守队员挡在身后，双臂张开。

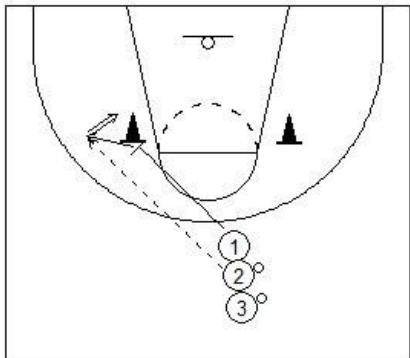


图 6

练习七：五点五星移动投篮

目的：提高队员全面多点的投篮能力

方法：队员①持球站于底线，半场布置 5 个障碍物▲（如图 7）练习开始，队员①在 1 处原地投篮，然后自己抢篮板球后，运球到 2 点投篮，然后抢篮板球后运球到 3 处投篮，然后抢到篮板球到 4 处投篮，之后抢到球到 5 处投篮，如此练习 1 分钟，然后换人继续练习

要求：投篮后迅速抢篮板球，如果球投进，抢到篮板球后最多只能运球一次后补中

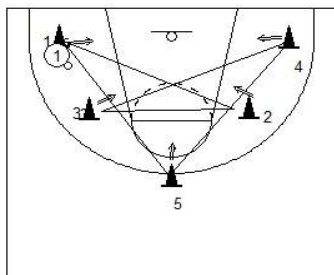


图 7

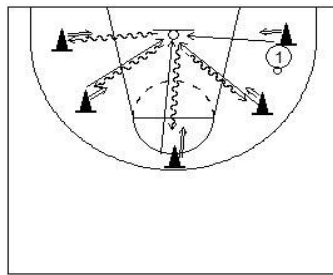


图 8

练习八：2 分钟五点自投自抢练习

目的：提高队员多点投篮能力和体能消耗情况下投篮稳定性

方法：队员①持球站于任意一点(如图 8)练习开始，队员原地投篮，然后自己抢篮板球回到投篮处，当第一个点投完之后，队员运球到第二个点继续作次练习直到 2 分钟结束。当练习熟练后，可以缩短练习时间，改为 30 秒投篮练习。

要求：要求队员动作协调有节奏，投篮动作不要变形，投篮之后要马上冲抢篮板球。

练习九：1 分钟三点投篮

目的：提高队员急停跳投能力并提高队员体能

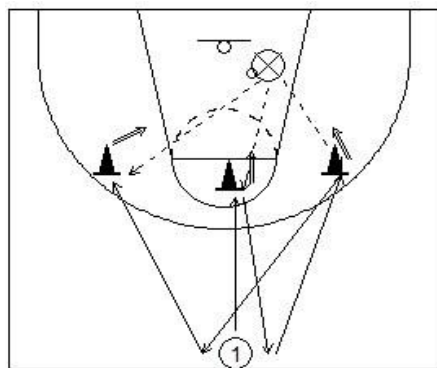
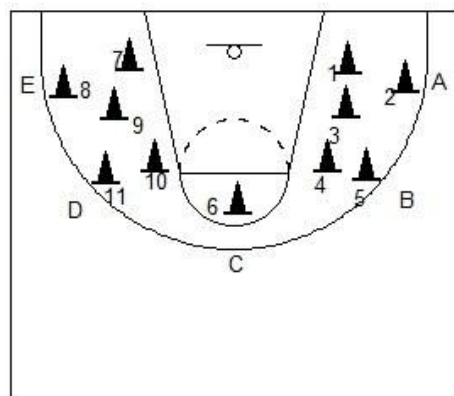


图 9

方法：队员①站于中线处，练习开始，①从中线跑到弧顶三分线处，接传球直接投篮，然后跑回中线，之后从中线跑到右侧障碍点接教练员传球投篮，之后再折回跑，跑到左侧障碍点接球投篮，连续做此练习直到 1 分钟结束(如图 9)，然后换人练习。

要求：要求队员在 1 分钟之内投中 10 球队员接球后急停跳投，不要运球，或最多运球一次。

练习十：全场十五分钟投篮结合罚球练习



目的：全面练习队员投篮能力和投篮的稳定性

方法：在场地共布置 16 个投篮点，队员按照顺序在每个点投中 10 次，然后换下一个投篮点作投篮练习，共投中 160 个，投篮结束后进行 40 次罚球(如图 10)要求：完成所有投篮练习需要在 15 分钟内，投篮注意保持正确的投篮动作，动作协调不变形。

图 10

练习十一：三人全场投篮练习

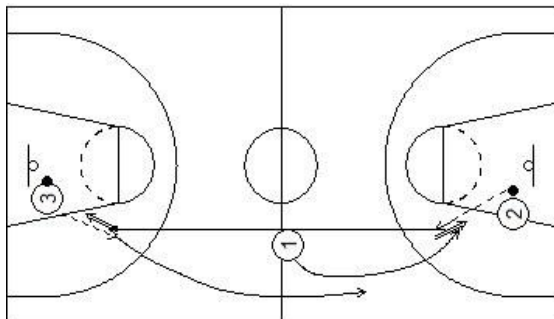


图 11

目的：提高队员耐力和体能消耗情况下投篮的准确性

方法：队员①②③三人一组分别占于两侧端线和中线(如图 11) 练习开始，①从中线跑向右侧半场罚球线位置，接②传球投篮，投篮后加速跑向左侧半场，接③传球投篮，投篮后再跑回右侧半场接②传球投篮，如此反复进行。当投中五个之后，3 人交换位置继续练习。为加强练习强度，可改为 15 秒全速冲刺全场投篮练习，15 秒后换人继续练习。

要求：共练习六分钟，每名队员做 8 组。6 分钟后休息 4 分钟，3 分钟罚球，1 分钟休息。

练习十二：三人全场快攻投篮练习

目的：提高队员之间配合能力和快速进攻能力

方法：队员①②③一组，分别站于弧顶、罚球线和 45 度角位置(如图 11)。练习开始，③传球给 45 度角②，然后迅速跑向 45 度角，绕过障碍物▲快速跑向另侧半场，②接球后投篮，然后自己抢篮板球，①在②接到球后移动到弧顶位置准备接应，②投篮后将球传给①，①接球后运一下球长传给快下的③，此时②迅速跟进，③接球后上篮，①传球后绕障碍物 x 加速跑，③上篮后自己抢篮板球，而后将球传给②，②接球后运一下球长传给快下①，如此反复练习。

要求：要求队员全力全速联系，练习时间为三分钟，练习结束后 3 分钟休息：

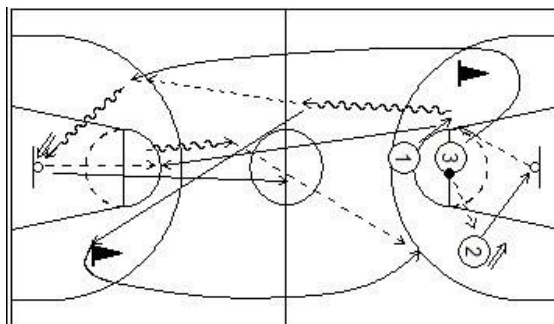


图 12

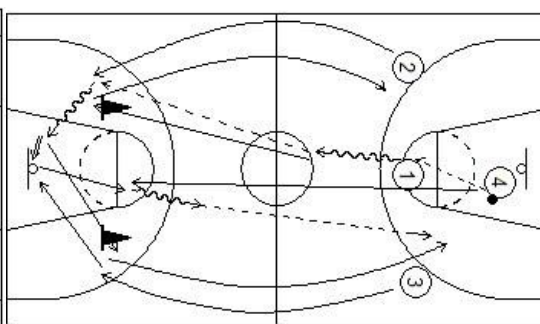


图 13

练习十三：四人抢篮板球长传快攻练习

目的：提高队员之间相互配合进攻能力并提高队员体能

方法：①②③④分别占于罚球线，篮下和两侧边线(如图 13)。练习开始，④自己将球抛向篮板，然后自己抢篮板球，当④抢到篮板球后②和③迅速快下，①迅速接应，①接应接球后，运两下球长传给两侧快下的②。②接球后直接上篮，然后跑向另侧，绕过障碍物加速跑。③抢篮板球，①传球后快速绕过障碍物加速跑，④快速跟进接应，③抢到篮板球后传球给④，④运球后传球给①或②上篮，然后四人反复做此练习。

要求：④抢到篮板球后一定要向外转身，开始四人一次练习，7—8 分钟。而后增加强度，

首先练习一次往返；然后练习 2 次往返，直到持续做 7—8 分钟。

第六讲 传球训练和中锋训练

高大队员在场上被称作 4 号和 5 号位。在篮球比赛中组织配合时需要队员之间进行频繁传球，主要是在移动当中进行传球。我们所讲的也是移动当中的传球，如三打三、四打四训练时，都要在移动和对抗当中完成的。我们之所以要讲传球，因为球一般情况下球是在外线手里，需要外线将球传给内线中锋，而目前中锋站位练习很少，站位看不见防守队员，也看不见球篮，应该多练习背向球篮接球，而且接球后要有进攻动作，威胁防守队员投、突、传三威胁，为中锋接球是在有效攻击区内可以直接进攻得分，又可迫使防守队员进行协防给同伴创造更多的机会，所以供给内线中锋球是非常重要的。

一、传球

传球的训练中主要注意以下几方面问题：

1、训练开始阶段，将传球作为基本的准备活动方法进行练习。可将五人传球作为准备进行练习。

2、比赛中的传球共有四种方式：一是破联防时多用头上传球，因为可以远离防守队员将球传给比较远距离的同伴，二是体侧传球，要以肩为轴；要在 7—13 岁时要多练习假动作，主要抓好动作速度；三是传球时要结合假动作，往上晃往下传、往下晃往上传往左晃往右传、往右晃往左传；外线供给内线时，可以运球调整位置传球；四是击地传球；技术在比赛中就是徒劳的。

3、我们明确在比赛和中，后卫是第一传球手，中锋就是第二传球手。

4、青少年运动员（7-14 岁）无论内、外线都要进行内线进攻的练习，都同样抓好内线进攻脚步训练。

5、要抓好前锋与中锋之间的传球配合练习，如果前锋不会传中锋球，那么中锋练习的技术在比赛中就是徒劳的。

6、中锋的训练应该突出全面性，因为中锋在比赛中应该既会内线进攻，也能在外线投

7、对中锋力量练习，要小力量、多次数的训练，要在移动当中进行练习。

二、中锋如何要位、如何接球

1、中锋站位要在两侧分位线和罚球线以上的区域内要位接球；要球时中锋要利用脚、背、臀站等部位抢占到防守队员身前要位。

2、中锋接球后一定要往里看，要朝中场对角看。

3、如球在中路外线手中时，没有机会传给中锋时，及时将球快速传给边侧路前锋，再传给内线中锋；相反如球在边侧路前锋手中时，没有机会传给中锋时，要快速将球传给内线中锋。

4、中锋队员接球要根据外线队员传出球的情况接球，要利用移动接球；接球时要双手要用力收回，两肘举起保护好球；接球后要先看中场对角，然后做出进攻动作，如果在一对一的情况下坚决进攻；如果打不了将球传到外线，再进行要位接球进攻。

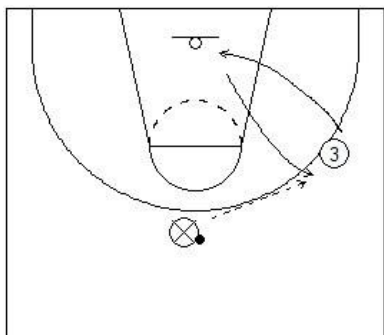
5、中锋队员训练时，要先进行无防守对抗的脚步训练，然后在更多时间里，要多结合在防守对抗情况下进行技术动作的练习。

6、中锋训练要结合接球进攻、接球传球进行练习，要让中锋善于寻找机会巧妙传球，

三、练习方法

练习一：前锋空切至篮下后弹出接球练习

方法：教练员①持球位于中场弧顶，前锋③位于右侧罚球



线延长线（如图一）。练习开始，前锋③突然向内线空切至篮下后稍作停顿，突然做一次假动作后弹出接教练员⑧的传球。

要求：

- 1 前锋③向篮下后要做一次假动作后弹出接球
- 2 切至篮下后要做一次假动作后弹出接球
- 3 接球时，要注意脚尖和脸朝篮，做好三威胁动作

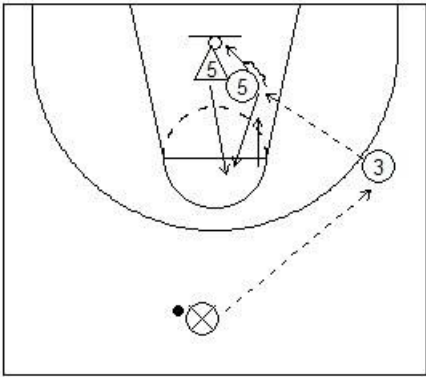


练习二 前锋空切至篮下后上提弹出接球练习

方法：同练习一，练习开始：前锋③突然向内线空切至篮下后稍做停顿，做一次假动作后，迅速摆脱防守上提至左侧罚球线要位接球，如没有接球机会，则迅速弹出接教练员⑧的传球。（如图 2）

要求：1、前锋③向篮下空切要迅速起动；2、切至篮下后要做一次假动作后迅速上提接球；3、弹出接球要侧身迅速拉出，4、接球时，要注意脚尖和脸朝篮，做好三威胁动作。

练习三：中锋上提、下顺要位接球进攻练习



方法：后卫①和前锋③持一球，分别位于中路弧顶和右侧罚球线延长线，中锋⑤位于右侧第二分位线附近要位接球，（如图 3）练习开始：当球在中路后卫①手中时，中锋⑤做一次假动作后，摆脱防守迅速上提至罚球线要位接球，如没有接球机会时，后卫①迅速将球传给位于右侧罚球线延长线的前锋③，此时中锋⑤内侧脚迅速上步卡住防守队员绕前防守，并将侧脚迅速后撤转体要下线位置接前锋③的传球运球投篮。要求：1、当球在后⑤要做

次假动作后，突然起动上提要位；当前锋③接后卫①的传球后，要有三威胁的动作，并寻找机会及时将球传给中锋⑤；中锋⑤接球后，要迅速向篮下运球贴挤上步投篮。

练习四：压缩要位接球转身进攻投篮练习

方法：前锋③持一球和中锋⑤位于右侧罚球线延长线，防守队员△位于禁区附近防守；



练习开始：中锋⑤摸一次前锋③手中球后迅速称防守队员身前要位接前锋③的传球向上线运球进攻投篮。

要求：1、中锋⑤要位时要扬起手臂要球，并利用身体贴住防守队员血不与其绕前防守和感觉防守队员位置，以便接球后立即转身向无防守一侧进攻；2、中锋⑤接球后可运用“前转身、后撤步、后转身、运球贴身挤顶”四种方法进攻投篮；3、防守队员要先消极防守后转变为积极防守协助练习进攻。

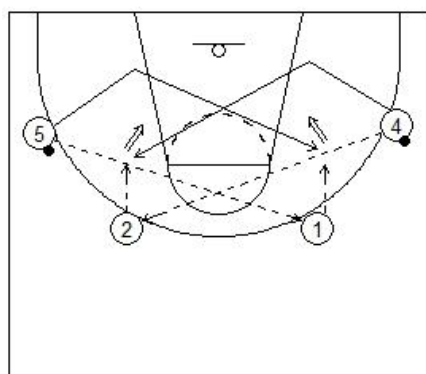
图 4

练习五：弱侧中锋移动至强侧要位接球进攻练习

方法：前锋③持一球位于右侧罚球线延长线，中锋⑤位于弱侧禁区附近落位，防守队员△要根据人—



球一区兼顾的情况下向强侧收防至禁区内；(如图 5)练习开始：在中锋⑤突然向强侧移动要位接球时，防守队员要在禁区内积极防守卡堵，破坏中锋⑤要位接球进攻，中锋⑤要利用上步或转体绕前要位，接球后要利用四种投篮方法进攻投篮。



要求：1、中锋⑤向强侧移动要突然起动，遇防守后要积极利用脚步移动绕前要位，2、防守队员血要积极防守卡堵，破坏中锋⑤的要位接球进攻；3、投篮

图 5

后要迅速拼抢篮板球，如不进则连续进攻投篮。

练习六：中锋空切、上提接球投和突破练习

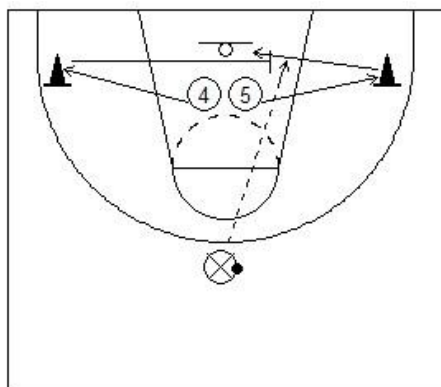
方法：后卫①和②位于两侧弧顶落位，中锋④和⑤各持一球位于两侧罚球线延长线落位，(如图 6)练习开始：中锋④和⑤将球分别传对角落位的后卫①和②后，迅速向内线空切至篮下后，突然做一次假动作后，上提至对角罚球线要位接球转身投篮或突破上篮。

要求：1、中锋④和⑤传球后要迅速向内线做空切；2、在篮下做一次假动作后要快速移动至对角罚球线要位接球；3、接球后要面对球篮投、突结合；投篮后要迅速冲抢篮板球。

图 6

练习七：中锋对抗练习之一

方法：教练员⊗持球位于中场弧顶，中锋④和⑤分别位于篮下两侧；(如图 7)练习开始：



当教练员⊗发出信号后，中锋④和⑤分别向两侧起动摸障碍物后，向篮做折返接教练员⊗的传球，如球传给中锋④后，中锋⑤要快速迎上做封盖防守，中锋④接球后可根据情况采取投篮或突跳投，投篮后两名队员迅速拼抢篮板球，反复练习。

要求：1、中锋④和⑤听到信号后，迅速向两侧加速，并摸到障碍物后快速折返；2、当中锋④接到球后，中锋⑤要快速迎上积极封盖防守，3、投篮后两人积极拼抢篮板。

图 7

练习八：中锋对抗练习之二

方法：后卫①位于中场弧顶，前锋③持一球位于右侧罚球线延长线，中锋⑤位于右侧第二分位线附近要位接球，防守队员△位于弱侧禁区内；(如图 8)练习开始：当前锋③将球传给



中锋⑤的同时，防守队员血迅速移动迎上封盖，中锋⑤接球后可转体投篮或运球贴挤投篮，投篮后两人迅速拼抢篮板球，当防守队员△抢到篮板球后迅速将球传给位于中场弧顶的外线后卫①，此时中锋⑤要迅速上提至罚球线要位接球转体进攻投篮或突破上篮，防守队员 A 传球后要迅速迎上防守，并要积极进行封盖，

投篮后两人积极拼抢篮板球。

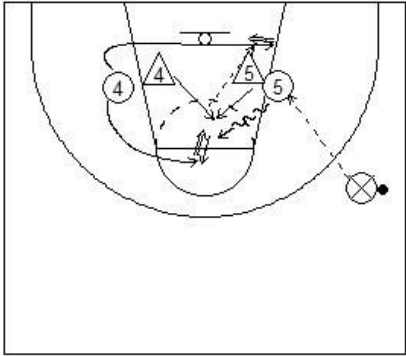
要求：

- 1、中锋⑤接球后要及时根据防守情况，采用投篮或突破；
- 2、防守队员要快速移动迎上封盖；
- 3、投篮后两

图 8

人要积极拼抢篮板，并迅速转换，连续攻防；

练习九：中锋对抗练习之三



方法：教练员⊗持球位于右侧罚球球线延长线，防守队员△和△分别防守位于禁区两侧第二分位线落位的进攻中锋④和⑤，（如图 9）练习开始：进攻中锋⑤接教练员传球后，立即向上线运球进攻，当弱侧防守队员△协防时，弱侧进攻中锋④迅速移动到强侧篮下或向上线包接，接中锋⑤的传球投篮。

要求：1、当进攻中锋①接教练员⊗传球后，要先向上线看后运球进攻；2、如遇对方协防时，位于进攻中锋④要根据情况采取包接或底溜接球投篮；3、进攻中锋⑤在运

球进攻时，要抬头注意防守和同伴位置的移动。

第七讲 运球和后卫训练

一、运球训练应注意的问题

运球的训练要与比赛的实际情况紧密结合。在运球的训练中要结合多练习高对抗条件下的运球。我们要明确不要为了运球而运球，比赛中我们通常会运球后传球，运球后投篮等动作。单纯的运球没有意义。运球的目的是摆脱防守后更快的进行进攻或传球给最佳机会的同伴进攻，以便给防守造成很大的压力和冲击力。在训练中我们要全面培养队员的突破上篮、突破急停跳投和突破分球的能力，不能养成队员只能突破跳投或只会突破分球，而是要全面进行进攻。在青少年的训练中要让队员养成良好的正确动作习惯，要注意 13—14 岁队员要注意尽量不要在后场作转身的运球。

青少年运动员在运球练习时要培养良好的意识，要让后卫队员明确在接球之后，首先要准备长传快攻，当没有好的快攻机会的时候再通过运球快速组织进攻，争取在 5 秒之内进入可进攻区域。训练中要培养队员运球要具有攻击性，运球要贴近防守队员，给对方防守施加压力，时刻能够加速突破对方的防守。

在青少年运球的练习中一定要注重双手的共同发展，要让年轻队员频繁练习弱手的运球练习，达到双手的协调发展。

弱侧中锋移动，当队员从上线突破时，中锋队员要往篮下移动；当队员从下线突破的时候，中锋队员往上线移动。强侧中锋移动同样。当中锋向外转身进攻的时候，弱侧队员要迅速向上移动，获得传球空间。

要提高运动员的运球和传球能力，要从 15 岁开始练习“挡拆”练习。首先要从 2 对 2 的练习开始，然后逐渐增加参与配合的人数和难度。练习“挡拆”重点就是如何合理的利用掩护，提高掩护的质量。

掩护在位置发生在罚球线延长线和三分线的交点处，掩护队员站为要与运球队员成 90 度角，运球队员要将防守队员带到掩护队员的身旁。什么时候“挡”，什么时候“拆”是队员需要知道的最基本的东西。

二、准备活动的运球练习

练习一：全场运两球练习

目的：增强手感和双手协调能力

方法一：全队每名队员各持两球，在全场范围内连续无规律运球

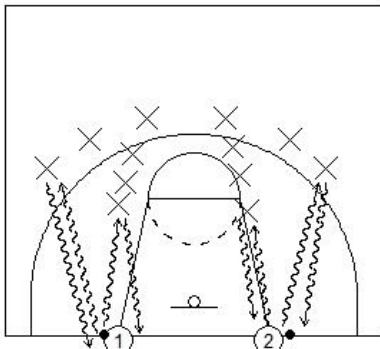
方法二：每名队员运两球，同时要看教练员手式或信号，进行变向、变速、急起、急停的变换练习；

要求：抬头不要看球，要求两个手节奏要不同

练习二：运球与踢球结合练习

目的：提高队员的手、脚协调能力；

方法：将全队队员分成两组，每名队员各运一球则同时一组用脚连续传递一球，二组则一边运球一边进行防守抢断球的练习



的练习

练习三：半场运球追逐游戏

目的：提高队员在运球过程中的变速、变向等方面的能力

方法：全队队员各运一球，一名队员则运球追逐其余队员

要求：队员只能在线上运球，不能踩到线外

二、运球训练方法

练习一：运球模拟折返移动练习

目的：提高运球队员的观察、判断、反应能力的练习；

方法：将全队队员分成两组持球站于端线，场地上共放置 12 个标志物，左半场标志物全部放倒，右半场标志物全部竖立。练习开始，左侧队员先运球到任意标志物，此时右侧队员马上模仿左侧队员动作到相应的标志物，左侧队员将标志物扶起，右侧队员将相应的标志物放倒，然后运球折回到端线，然后继续运球进行第二次练习，练习作三次之后，换③和④继续练习(如图 1)。

要求：一组队员要起动迅速、动作连续，二组队员要观察、反应迅速，快速模仿一组队员的动作。快速运球推进中场跳步急停折返传切练习

图 1

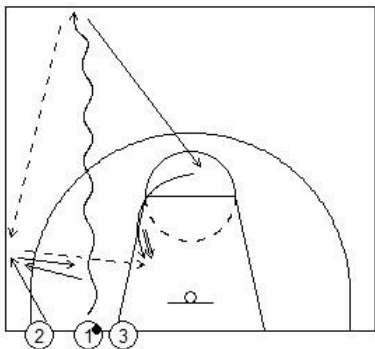
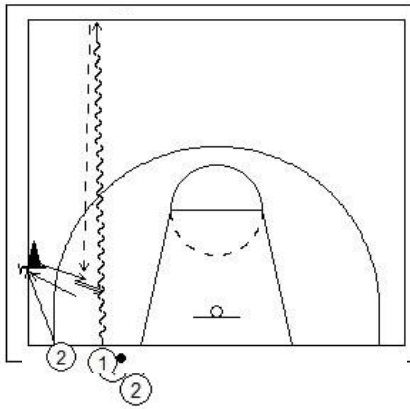


图 2

练习二：快速运球推进中场跳步急停折返传切练习

方法一：队员①②③持一球站于禁区端线外(如图 2)。练习开始，队员①从端线快速运球至中场跳步急停并连续做转身动作，当队员①运球到罚球线时，队员②则快速从端线移动到右侧罚球线延长线后，再做“v”字形压缩弹出接队员①的传球，队员①传球后立即起动向左侧摆脱跑动至弧顶再变向右侧纵切接队员②的回传球投篮，队员②传球后立即起动拼抢篮板球并迅速运球推进至中场，队员③则从端线快速起动到罚球线延长线，全组反复练习。

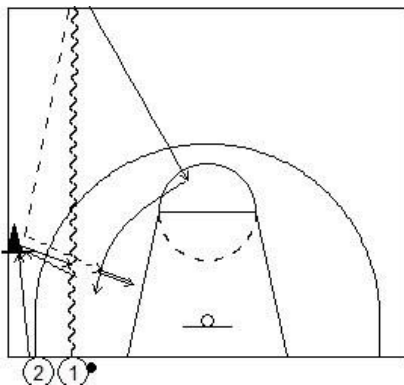


方法二：练习方法基本同方法一(如图) 当队员①运球至中场时，队员②快速移动到标志物处，然后作假动作摆脱向内线移动，接队员①的传球投篮，队员①传球后快速跟进拼抢篮板球后回传给队员②后退出场外，队员②和③同上反复练习。

图 3

方法三：练习方法基本同方法一(如图 4)。当队员①运球至中场跳步急停折返时，将球传给快速移动到右侧罚球线延长线队员②后，快速摆脱纵切至罚球线接球跳投，队员②传球后立即迎上封盖队员①，投篮后立即挡抢篮板球，并快速推进至中场同上反

图 4



方法四：练习方法基本同方法一。当队员①运球推进至中场时，队员⑦迅速上提至罚球线要位接球，如没有机会，则快速拉出接队员①的传球，队员①传球后摆脱纵切至右侧第二分位线要位接球进攻。

要求：1、队员①运球向中场推进要快速，急停时要利用跳步；

2、队员①传球后要立即起动摆脱纵切；3、队员②回传球后要快速跟进拼抢篮板球。

练习三：抢断传球后运球反击快攻练习

目的：提高队员场上突然启动断球快攻能力和快攻当中的运球能力

方法一：将队员分成三人一组的若干组，(如图 6)练习开始：队员①和②位于后场罚球线右侧连续传球，队员③伺机抢断传球后立即运球反击快攻上篮，传球失误的队员①或②立即撤守追防。

方法二：将队员分成四人一组的若干组。练习开始，队员④位于前场右侧，队员①和②位于后场罚球线右侧连续传球，④伺机抢断传球后立即运球反击快攻上篮，传球失误的队员①或②立即撤守追防；此时有两种情况：如果此时④向外移动，断球队员直接运球上篮，上篮后与追防队员传球，④准备抢断球练习，依此反复练习(如图 7)；如果此时向④内移动要球，④迅速将球传给投篮④，④投篮，然后与传球队员做传球练习，原传球队员准备抢断球，此练习反复练习。

方法三：练习方法基本同上（如图 9）当队员△伺机抢断队员①或②的传球后立即运球反击快攻时，位于前场右侧罚球线延长线的队员△迅速起动上提接队员△的传球，队员△传球后摆脱队员①和②的防守纵切接回传球投篮，或在前场形成二对二进攻配合。

要求：1、抢断队员要判断准确、起动迅速；2、抢断球后要快速向前场运球推进或快速将球传给前场队员；3、传球后要快速摆脱防守纵切要球上篮，4、如没有进攻机会，则转入阵地二对二进攻配合；5、投篮后全组立即拼抢篮板球。

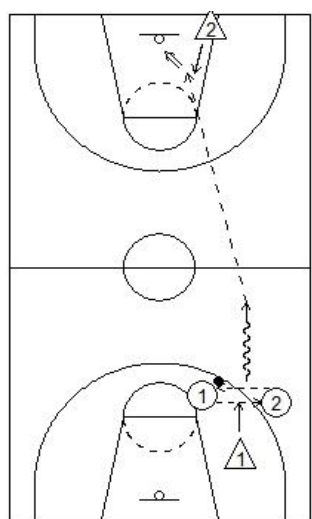


图 8

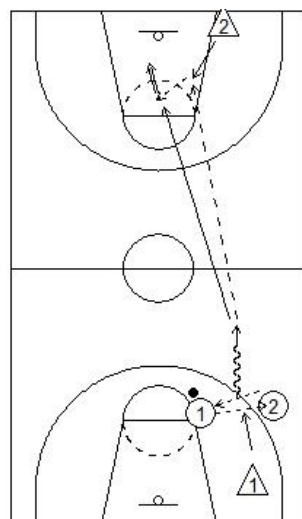
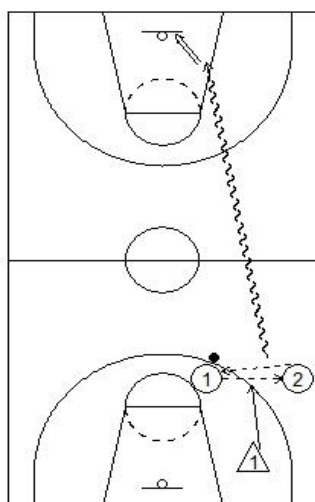


图 9

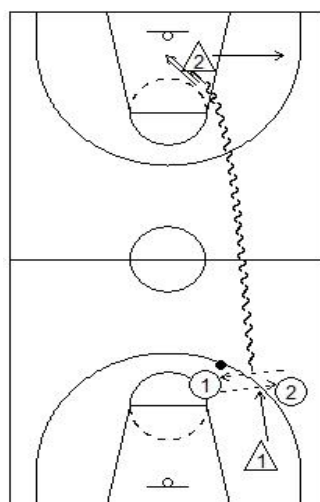
练习四：半场一对一中路突破练习

方法：进攻队员①持球和防守队员△站于中路弧顶(如图 8)，

练
将球抛
防守队
篮；



习开
接后，
员△



始：进攻队员①
迅速摆脱起动从
身体两侧突破上

要求:

- 1、进攻队员①跳步接球后要迅速侧身起动从防守队员△前脚一侧突破上篮；
- 2、防守队员△迎上防守时，要注意卡堵强侧，迫使进攻队员从弱侧手突破。

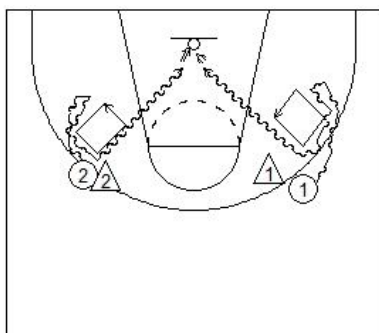


图 10

练习五：半场三对三连续突破练习

目的: 提高队员一对一进攻能力和向外线分球能力；

方法: 进攻队员①、②、③持一球分别站于弧顶和罚球线延长线两侧，防守△△△积极进行一对一防守，(如

图 9)练习开始：进攻队员①持球快速摆脱防守△队从中路右侧向篮下突破，此时右侧防守队员△要根据情况积极进行协防，进攻队员①突破过程中遇协防后，将球快速传给右侧移动接应的进攻队员②后快速拉出，进攻队员②接球后立即从中路向左侧突破，如遇协防同样将球传给外线移动接应的进攻队员③同上反复练习。

要求: 1、持球进攻的队员要积极从中路向篮突破进攻；2、无球队员要始终保持移动，试图摆脱防守队员积极接应；3、突破分球后，要迅速拉出外线准备接应。

三、挡拆练习

练习一：利用垫上线突破练习①②③④⑤

目的: 利用掩护摆脱防守对手进攻得分的能力

方法: 队员①和△一攻一防一组，两侧 45 度放有垫子(如图 11)。练习开始，队员①和②先从下线突破，将防守队员压缩到垫子中线以后，然后变向从上线突破上篮。

要求: 有球队员要将防守队员压到垫子的中线处，运球要紧靠垫子边沿，防守队员不能踩垫子。

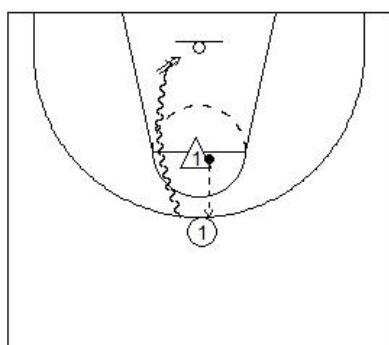


图 12

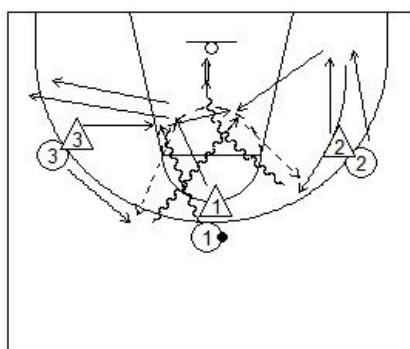
练习二：二对二挡拆练习

目的: 提高队员之间掩护配合能力

方法: 四人分为攻防两组，练习于右侧 45 度位置开始，此挡拆配合共有以下几种情况：

情况一: ①和②在右侧进行“挡拆”配合，当防守队员

准备形成夹击的时候，



掩护队员迅速加速反跑向内线，此时①迅速传球给②，②接球直接投篮(如图 13)

情况二: 当两名防守队员防守空隙较大，运球队员从两名防守队员之间挤过(如图 14)

情况三: 如果两名防守队员采用“换防”，高大队员需要去防守运球人 3-5 秒，在这个时间内，高大队员在位置上产生优势，所以要迅速传球给高大队员进行进攻(如图 15)

图 13

情况四：当防守高大队员防守范围小，运球队员通常采用底线运球，在靠近底线位置做“挡拆”，然后高大队员转身向外拉出至三分线位置，然后再外围接球投篮(如图 16)

情况五：当防守两人采用造传球空间，然后将球传给上线接应的第三名队员，接应队员将球传到掩护后转身到内线进行进攻(如图 17)。

要求：掩护队员与防守队员的角度成 90 度，掩护时不能移动，向内空切时速度要快，动作要突然。

图 14

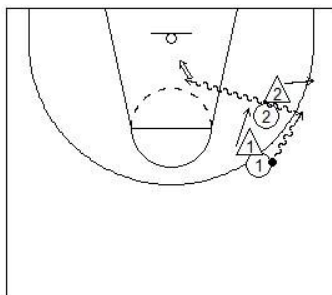
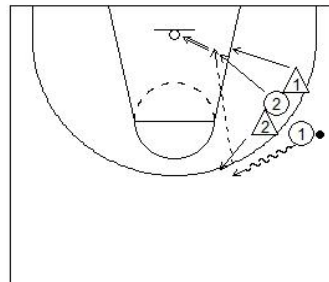


图 15



夹击防守，运球队员向后运球制

图 16

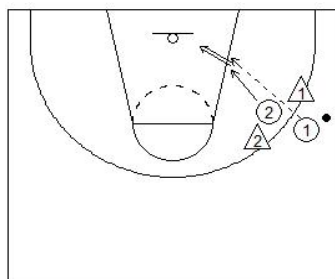


图 17

第八讲：篮球训练理论以及技、战术训练方法与步骤

一、篮球训练理论

(一) 认知理论

知识、理解、运用、分析、综合、评价的过程。

对技术动作、战术方法、攻守关系、篮球意识和球性。

(二) 动作技能形成和发展理论

粗略掌握——改进提高——巩固运用——创新发展

泛化——分化——自动化——应用变化

(三) 人体生理机能活动理论

1、周

统地、

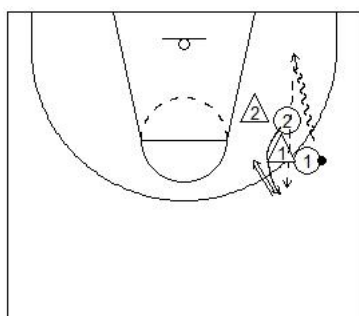
① 训

② 竞

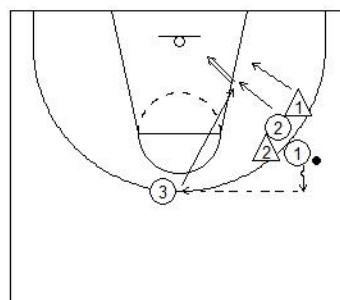
③ 疲

2、超

运 动



期训练
重复地
训练适
应技状
态劳和
恢复量
恢复训
练后



理论——系
实施训练
原理
形成原理
复原理
原理
的恢复过

程中，被消耗的能源物质含量，不仅能恢复到原有水平上，而且在一段时间内出现超过原有水平的情况。

3、训练工作的起始和恢复规律

安静——训练——高峰——下降

4、控制和反馈原理

信息传递——信息处理——动作修正

（四）篮球运动训练规律

1、多年运动训练基本规律

①基础训练阶段(小学)

②提高训练水平阶段(初、高中)

③创造最佳成绩阶段(4—8年)

④保持最高水平阶段(4—8年)

13——15岁：

速度，灵活性小力量(小肌肉群)有氧耐力，全面基本技术、基础配合，初步掌握全队战术。

16——18岁

无氧耐力，绝对力量、速度。提高动作质量，技术动作的运用能力、位置技术、特长技术，全队战术和战术的应变能力。

2、篮球运动的自身规律

①攻守对抗和相互促进规律

②规则和篮球运动发展相互促进规律

③集体对抗规律

④全面、综合的对抗规律

⑤动态均衡发展规律

⑥内线优势规律

⑦多方面节奏的变化规律

⑧全方位的变化规律

二、篮球技、战术训练方法和步骤

（一）篮球训练方法的释义

完成训练任务的途径和办法，常用的训练方法有：模仿、纯化、限制、分解、完整、重复、持续、变换、循环、间歇、比赛等。训有常法，但无定法，贵在得法。

训练方法制约因素很多，需要顾及到主体和主导等许多繁杂而细致的工作，既要考虑到手段选择的适宜，要求到位，又要考虑到如何调动运动员的积极性，意志力，思维力，开发智力，发展体能等，使运动员易懂易学，达到完删 I，练任务的效果。因此，训练方法最讲技巧性。

（二）训练方法的基本结构，包括五个环节

1、选择适宜的练习手段

手段：比赛中经常出现的攻击方式和配合方式

A：重复性单一练习的手段

B: 固定的组合练习手段

c: 变异组合练习手段

问题

(1) 对抗的完整性:

投篮结束(差)

篮板球结束(中)

攻守转换结束(好)

(2) 比赛训练(训练内容): 有一些技能的掌握是任何训练手段都解决不了的, 只有比赛训练才能解决

①接近实战的负荷和强度训练

②控制时间和比分这两个因素对比赛胜负的影响

③阵容的调配, 第 6、第 7 人的运用。

④攻守转换

⑤限制进攻打法和要求(时间、比分、地点)

(3) 一堂课的训练手段少, 转换慢, 变化不够

2、训练中施加的运动量和强度及其变化

A: 运动量: 时间、次数、距离、重量等

B: 运动强度: 速度、单位时间内练习的次数、对抗的激烈程度、练习的难易程度。

问题: ①不清楚练习手段的负荷量和强度。

②总的训练量大, 训练强度小。

③具体到一种练习手段时, 强度大, 量小。

④缺乏定量指标(次数、命中率、篮板球、抢断、失误)

3、训练中组织形式的变化和训练要求

A: 人员及形式的变化: 要有目的的分成若干小组, 小组的成员要经常变化。

B: 严格要求, 严格训练, 要求到位。抓训练和抓思想同步。

C: 加强对抗性(举例: 八一女篮)

投篮前三名有奖, 每两周 100 元; 抢篮板球漏人者给对抗情况下投篮命中率第一者发奖, 20 元; 失误最多者给抢断第一者发奖, 20 元。

4、信息媒体及传递的方式

A: 利用各种媒体辅助训练

B: 讲解要清晰, 语言要精炼, 有鼓动性

C: 加强心智训练

提问技巧

学起于思

思源于疑

正确运用学、思、疑的关系：知识、理解、应用、分析、综合、评价

D: 利用反馈信息控制和调整训练

精确度、透明度、数量、时间

5、训练环境和条件及其变化

训练场地变化、设备变化、器材变化、训练气氛变化

1、选择适宜的练习手段

2、训练中施加的运动量和强度及其变化

3、训练中组织形式的变化和训练要求

4、信息媒体及传递的方式

5、训练环境和条件及其变化

(三) 篮球技战术训练的步骤和要求

1. 技战术训练步骤释义

训练的一般程序，它是由技术系统和战术系统的难易程度和队员的技、战术水平定的。

2、技术训练步骤和要求

①掌握单个技术动作，形成正确的动力定型

要求：正确的动作规格，协调用力。

方法：模仿、纯化、限制、分解、完整、重复

②掌握组合技术

要求：衔接连贯、快速

方法：完整、重复、持续、变换

③提高动作质量

要求：单个技术动作

A 动作规范

B 要有速度

c 要有力量

D 要协调放松

E 适当幅度

F 稳定性

G 效果

组合技术动作：

A 组合技术动作要连贯协调

a 掌握足够的单个技术动作

b 上个动作要为下一个动作做准备

c 控制重心

B 灵活多变

a 一点、两面

b 一种技术动作和多种技术动作组合

c 技术动作的多种变化形式

C 效果

方法：重复、持续、变换、循环

④提高动作应变和技术运用能力

要求：灵活多变、对抗技巧

方法：重复、持续、变换、消极防守、积极防守、在配合中进行。

⑤掌握专门技术和难度技术

要求：位置技术和特长技术、高难度技术

方法：以上方法均可，独立作业、个人训练

⑥提高技术的对抗能力

要求：高强度、强对抗

方法：以上方法均可，多采用以少打多

3 战术训练步骤和要求

①掌握基础配合

要求：配合技术、配合时机

方法：重复、持续、完整

②基础配合的结合练习

要求：衔接快速、连贯、层次清楚

方法：重复、持续、完整、

③提高各种基础配合的运用和应变能力

要求：稳定、灵活变换

方法：重复、变换、完整、消极防守、积极防守、比赛

④掌握全队战术和提高全队战术质量

要求：阵式、路线、层次、变化、篮板球、退守

方法：重复、变换、分解、完整、消极防守、积极防守、比赛

⑤掌握多种战术和提高战术水平

要求：数量、质量

方法：重复、变换、分解、完整、消极防守、积极防守、比赛

⑥提高实战能力

要求：攻、守转换和快攻、阵地之间的衔接、高强度和强对抗

方法：以上方法均可。以少打多，以少防多

第十讲 快攻训练

快攻是比赛中最容易的得分手段，具有时间短、参与人少，命中率高、观赏性强等特点。比赛中，常见的快攻经常形成以多打少的局面，造成进攻中人数的优势。与阵地进攻相比，快攻得分更容易，杀伤力更强，而且极具观赏性。比赛中快攻的增多，大大提高了攻防转换的速度，不但能够更快的得分，而且更容易抢到前场篮板球，造成二次进攻的机会，给对方以士气上的打击。除了我们原有的快攻概念之外，当代篮球运动将 6—9 秒之内的衔接段进攻同样成为快攻。

快攻的训练应该与实战紧密结合，检验快训练的效果最好的方法就是比赛。在青少年的训练中要注重快攻的训练，14 岁少年训练中就应该开始加入快攻的训练，要让队员学会在快速运动中进攻得分，集体配合的意识，同时也提高了队员的身体素质。

一、在快攻中通常会出现以下几种情况：

1、1 打 0；当队员得球后没有人接应或处在离前场最近的位置时，持球队员要敢于快速推进，勇于突破，给对方防守造成威胁，造成犯规或直接得分。

2、2 打 1；快攻中形成 2 打 1 的局面时，进攻队员要保持合理的进攻距离和联系，不断的观察防守，及时的选择自己进攻或传球给同伴进攻得分。青少年队员在训练中要着重于 2

打1快攻的练习，培养队员快速进攻和集体配合的意识和能力。

3、3打2：三人快攻应该是有组织的集体进攻，要在平时的训练中加强训练中要有固定的战术部署，通过熟练的配合在比赛中达到好的效果。

无论在什么样的快攻中，前场篮板球的拼抢必须贯彻到每名队员的思想中。快攻一旦形成，将会给对方的防守造成极大的压力，使对方防守混乱，当进攻队员投篮，其他的快攻参与队员必须注意在投篮队员出手的同时，正确的判断球的反弹方向，选择良好的冲抢方向，提前起动冲抢前场篮板球，获得二次进攻的机会投篮得分。

从快攻形式上讲，防守队抢断球快攻和篮板球结合长传的快攻发动次数多，成功率较高。极具攻击性、压迫性的防守、短距离极具爆发力的快速起动是获得断球快攻的前提。防守队员首先要给进攻队员施加压力，使其进攻不能有效的组织进攻，获造成失误；当防守队员抢到篮板球后，要快速推进到前场，争取快攻机会。

4、跟进队员的进攻：

我们在奥运会的比赛看到，在现代比赛中，快攻经常由后卫和前锋队员发动，但是高大队员要快速跟进，利用自己强壮的身体和身高优势完成快攻得分，往往给对手造成更大的威胁。

5、二次快攻：

当快攻没有成功，在转换到阵地进攻的衔接段进攻队不能给对手以喘息的机会，应该以最快速度，最短时间进攻得分。

二、练习方法

练习一：接应抢篮板球队员传球

进攻队不能给对手以喘息的机会

目的：提高快攻发动阶段接应推进能力方法：队员两人分为一组，①持球站于罚球线靠前位置，②位于罚球线位置。练习开始，①将球抛向篮板，然后自己抢篮板球，当持①抛球

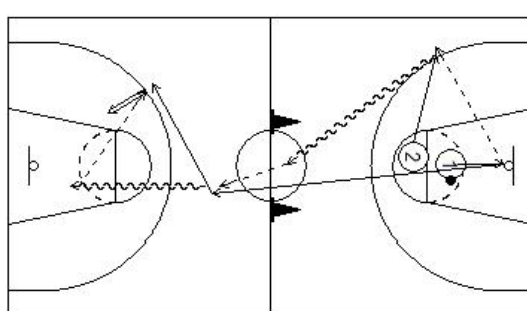


图 1

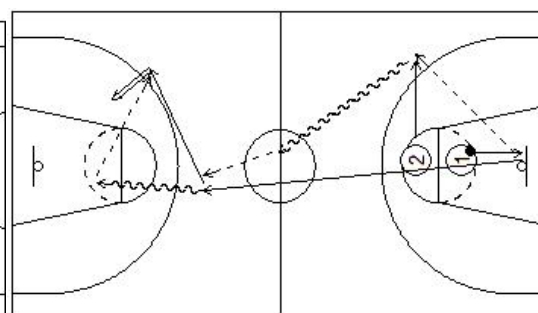
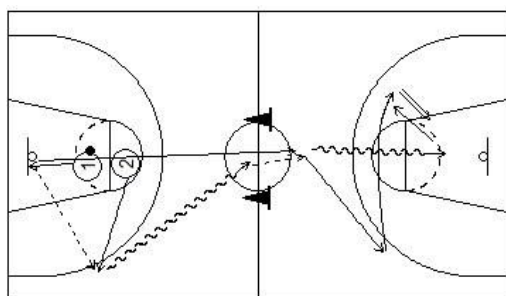


图 2

的同时，②迅速转身拉出到 45 度角位置接应抢篮板球队员，①将球传给②，然后加速快下，②接球后从中路运球推进到中线位置，传球给快下的①，①接球上篮(如图 1)。当练习熟练



之后可作以下变化，变化一：当①传球之后从中路快下，②推进到前场传球后快速跟进，①到篮下之后，将球传给外线的②②投篮（如图 2）。变化二：推进过程不变，当①接球后晕倒罚球线策应，②先移动到 45 度，然后移动到左侧罚球线延长线，接①传球投篮，①抢篮板球（如图三）

要求：抢到篮板球队员先外转身，传球要快。接

应队员持球从中间快速运球推进。

图 3

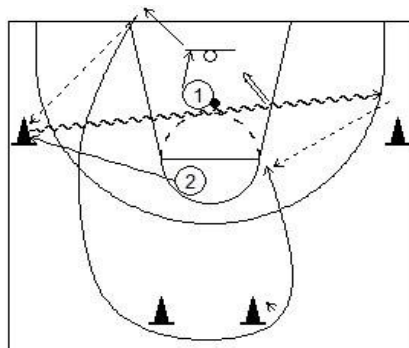


图 4

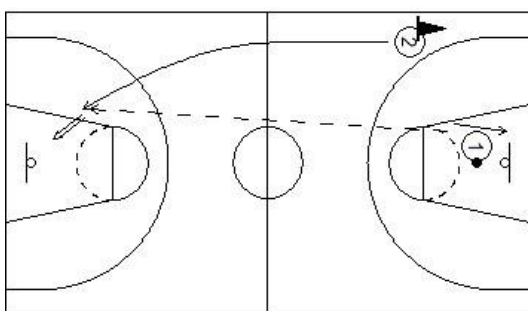


图 5

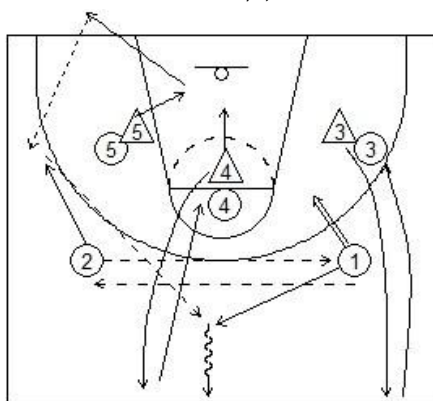
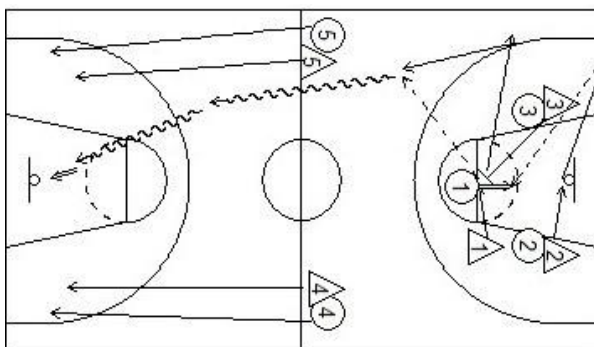


图 6

练习五：抢发端线球快攻练习

目的：提高队员集体配合快攻能力

方法：将十名队员分为五对五攻防两组，六人成罚球状态站立(如图 7)，△△和④⑤



位于中线位置。练习开始，进攻队员①罚进后，△抢到球迅速到端线发球，△上提至罚球线作掩护，此时队员△挡罚球队员之后，利用△的掩护移动到左侧 45 度角接应，△移动到罚球线位置策应，

练习二：二人半场传接跑动接球上篮练习

目的：提高队员快攻意识

方法：队员两人分为一组，①持球立于篮下，②位于罚球线位置。练习开始，①将球抛向篮板，然后自己抢篮板球到端线发球，当持①抛球的同时，②迅速转身拉出到左侧 45 度障碍物从中路向篮下加速跑。②等①摸到肩膀后运球到右侧 45 度角，当①移动到罚球线位置的时候传球给①，①接球后直接上篮(如图 4)

要求：一定要接触到肩膀：

练习三：全场长传快攻练习

目的：提高队员快攻意识和传球准确性

方法：将队员两人分为一组练习，①持球位于篮下，②位于一侧 45 度角，练习开始，①将球抛向篮板，此时②迅速加速抛向前场，①自己抢到篮板球后，直接长传给快下的②，②接球后直接上篮(如图 5)

要求：抢篮板球队员抢到球后要向外转身，传球要准确；快下队员全力快下。

练习四：八人抢篮板球快攻练习

目的：提高抢后场篮板球能力和队员奔跑能力

方法：两人①、②外线传球，三分线内三对三盯人防守，当①投篮之后，防守队员△△△挡人抢篮板球，当△抢到篮板球，△△立刻转身跑向前场，△将球传给外线接应②，另一个队员①移动到中线接应，②传球给①，此时防守队员跑到中线后，攻防转换，继续练习(如图 6)。

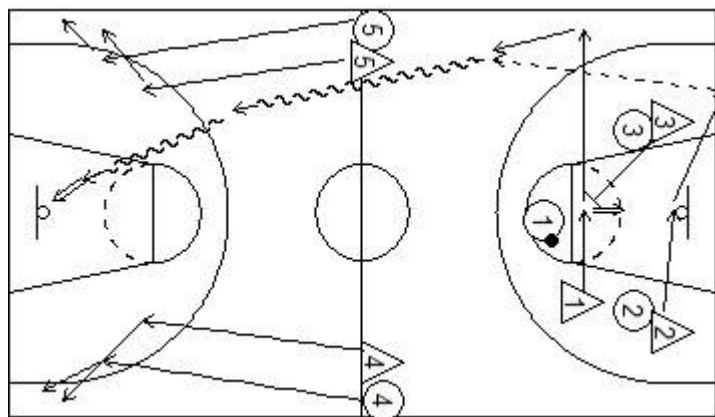
要求：抢到篮板球队员向外转身，快下队员挡投篮出手后挡人之后再全力快下。

如果接应队员△没有机会接球，将球传给罚球线策应的△，△接球后，△迅速反跑摆脱接应，△接球后传球给△，△接球后迅速运球推进

图 7

到前场直接上篮，当△接球时，△和△从中场迅速快下准备接应传球进攻，练习结束后换人继续练习。

当练习熟练之后作以下变化：当△利用掩护移动到左侧 45 度角接应时，发端线球队员



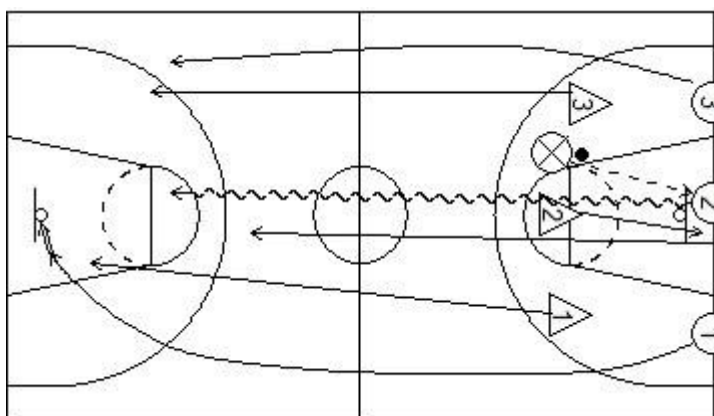
迅速将球传给△，△接球后从边路直接运球推进到前场，此时 45 向边路移动，拉空中路，△运球直接上篮(如图 8)

要求：发端线球队员首先要看前场，准备长传快攻，如果没有机会，再看后场接应队员，发球队员必须用右手发球。

练习六：全场快攻三打二练习
目的：提高队员快速推进

图 8

方法：队员①②③位于端线，△△△站于发球线以及延长线，教练员持球站于弧顶(如图 9)。练习开始，教练员将球传给端线一名队员②，当②接球后，①②③快速推进到前场，此时△先跑到端线，触摸端线后转身快速追防①②③，△△快速回防。进攻队员快速推进形成三打二



的局面，②推进到前场之后，运球到发球线位置，然后传球给①，①直接上篮(如图 9)。

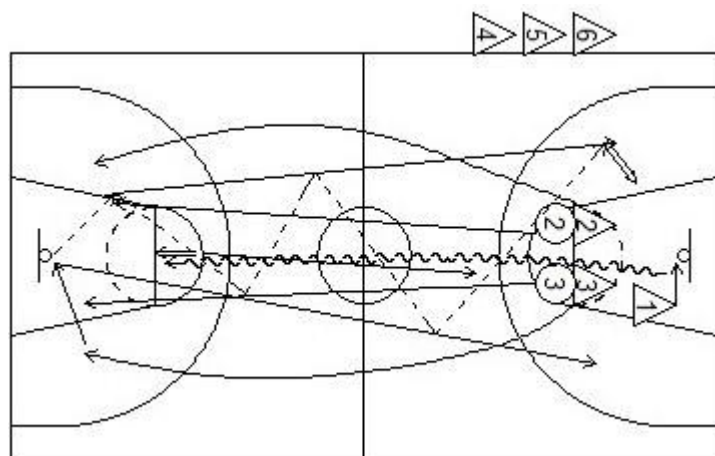
要求：防守运球队员一定要先触摸端线在迅速回防，进攻队员速度要快，传球准确。

图 9

练习七：全场快攻练习

目的：提高以多打少和快速攻防转换能力

方法：队员②③和△△△分为攻防两组，②③△△位于罚球线，△位于限制区分位线位置(如图 10)练习开始，队员②投篮，①、③和防守的△、△拼抢篮板球，当防守队员抢到篮板球后，由后卫队员△快速推进形成三打二，②③快速回防，进攻队虽△投篮得分后，投篮得分



的球员变为防守队员迅速回防，回防的②③抢下篮板球进攻，形成二打一结束，此时△△快速回到罚球线位置，和下组队员△△△一起继续练习(如图 10)。

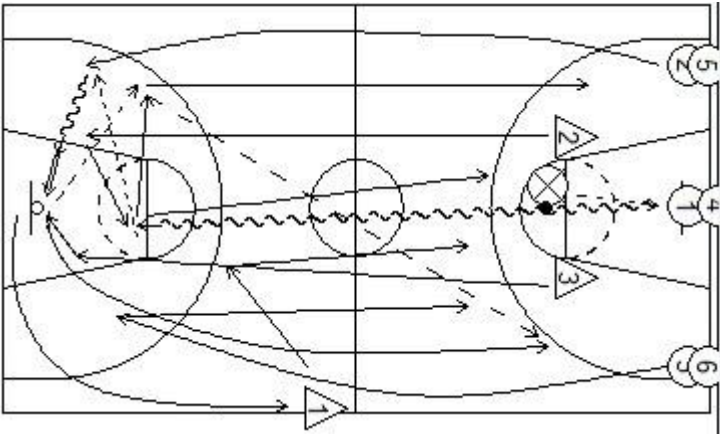
要求：投篮的人不抢前场篮板球，其余队员拼抢前场篮板球。

图 10

练习八：三对三全塌快速攻防转换练习

目的：提高队虽攻防转换速度和集体配合能力

方法：进攻队员①②③位于端线，防守队员△△位于罚球线两侧，△位于中线处，教练员持球站罚球线。练习开始，教练员传球给①，然后①②③快速推进，△△快速防守，形成



三打二，当进攻队员推进过前场后，位于中线的△快速追防形成三打三。如果进攻队员②得分后移动到中线处，△1 迅速回防，△△拿到球进攻，形成二打一，①③回到罚球线位置防守，与下一组的④⑤⑥继续练习，如此反复(如图 11)。

要求：教练员要让队员明确自己的职责和任务，每组练习三个来回后换人继续练习。

图 11

第十一讲 移动进攻训练

任何快攻都与传球和运球息息相关，队员具备优秀的传球和运球能力，足球队快速进攻的基础。优秀的传球和运球能够合理的组织调动全队配合，使队员之间保持良好的空间感和层次感，同时可以充分调动对方的防守，让进攻队员在移动变化中进攻。

我们假设将篮球场分为 4 个区域，队员在 4 个区域不停的移动寻找机会投篮得分，所以要有最佳的进攻区域。因此球场上的时间和空间感觉至关重要。如图 1 所示，通常将球场两侧的 45 度角到篮下这部分作为最佳的进攻区域(1 区)，大多数的进攻都从这个区域进行，在进攻中能够直接威胁对方篮筐。而从弧顶到两侧 45 度角是比赛中传球最多的区域，成为传球区(2 区)。

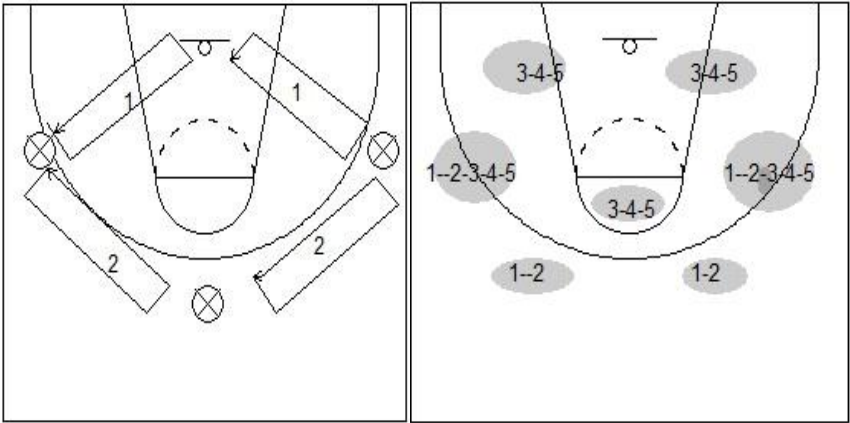


图 1

图 2

一、时间概念：

篮球比赛的时间感非常强，队员在比赛中，必须在适当的时间选择合适的进攻手段和移动路线，做出行之有效的进攻。

二、空间概念

因此我们在平时的训练中要培养年轻队员良好的距离感和位置感。首先到，I 练队员之间要保持 4—5 米的进攻距离，利用传球将场上的队员合理有效的结合在一起，然后逐渐增加集体配合的训练。

在传球和运球的训练中我们要明确以下几点要求：

传球：传球的反应要快，直接将球尽量传到进攻区域；球一定要传到进攻同伴远离防守一侧，做到眼、球和队友移动方向的一致性；传球队员视线尽量不要看接球队员，而要用余光观察场上其他队员的行动；要充分的利用传球调动对方的防守；

运球：运球要直对球篮，给防守施加压力；要提高传球的感觉；要在球场上保持平衡；当进攻时间短的情况下创造投篮机会。

在球场上，我们通常在以下几个区域进攻得分，不同的队员应该在自己相应的位置进行合理的攻击。在传球和运球的运用中，掩护的运用影响到传球和运球的质量，所以掩护的效果和时间就显得非常重要。掩护的时候要突出突然性，要指导运动员习惯性的进行“v”字形切入，掩护时要静止，掩护队员和利用掩护队员一定要肩膀紧靠肩膀向擦而过，不给防守队员留下防守空间。



图 3

三、练习方法

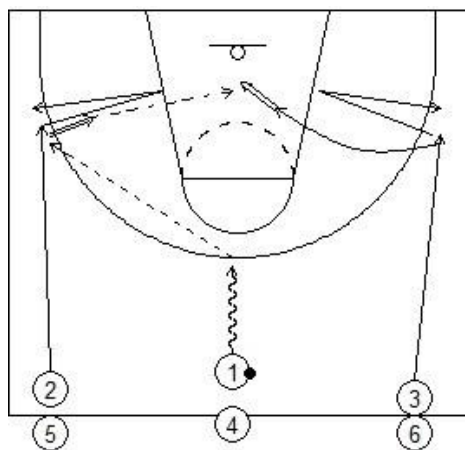
练习一：半场两人传切练习(热身练习)

目的：提高队员传切意识和传球准确性

方法：队员两人分为攻防一组，①持球站于中线附近，△防守，教练位于两侧 45 度角。练习开始，①原地运球吸引防守队员上前防守，然后将球传给教练员，然后从中路作“v”字形切入摆脱，教练员传球给摆脱的①，①接球直接上篮。如果①没有摆脱，就移动到篮下，然后在限制区分位线处要位，教练员传球给①，①进行 1 对 1 篮下进攻(如图 3)

要求：队员摆脱要突然、快速，在内线接球后只能运球两次必须投篮。

练习二：三人移动进攻配合



目的：提高集体配合能力和传切配合能力

方法：队员三人一组站于中线，①持球，②③位于边线。练习开始，①从中路运球推进至弧顶，②，③快速移动到两侧 45 度角位置，然后②和③向内作压缩弹出，①将球传给②，②接球的同时，③迅速切入，②直接投篮或传球给③投篮。三人练习结束后，④⑤⑥继续作此练习，(除压缩弹出外，可作底线交叉后要球进行攻击)。

要求：运球的时候要不停的移动，无球队员看运球结束的时候突然弹出。

图 4

练习三：三人移动进攻配合

目的：提高集体配合能力和快速移动进攻能力

方法：队员三人一组站于中线，①持球，②③位于边线。练习开始，①从中路运球推进至弧顶，②，③快速移动到两侧 45 度角位置，然后②和③向内作压缩弹出，①将球传给③，然后从中路作“v”字形切入到分位线要位，①切入同时，②向内空切，①如果手上举，将球给①进攻投篮，如果没有上举，此时②上提到弧顶，①拉出到左侧底线位置，③将球传给②，②投篮或传给内线转身要位的①投篮，其余两人抢篮板球，练习结束后换人④⑤⑥继续练习(如图 5)当练习熟练之后，可加上防守人作以下练习：开始阶段与上相同，当罚球线位置的②的时候，①在内线没有好的进攻机会，然后拉出到左侧 45 度角，此时③突然摆脱向篮下空切，②及时传球，③接球直接上篮(如图 6)。**要求：**运球队员要推进到距离三分线一米左右位置，压缩弹出时要一脚进入限制区，弹出时要一脚踏出三分线。

图 5

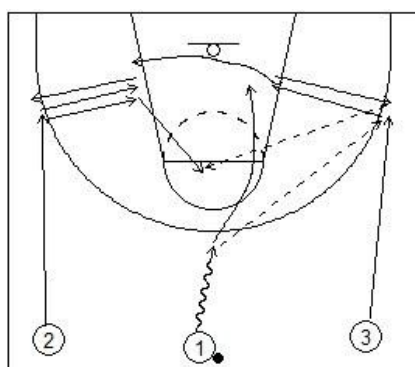


图 6



练习四：五人半场跑五点移动练习

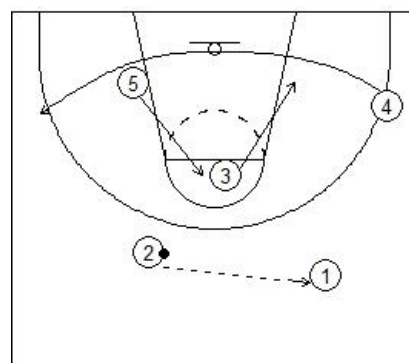
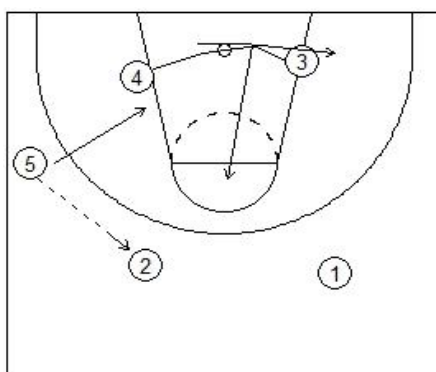
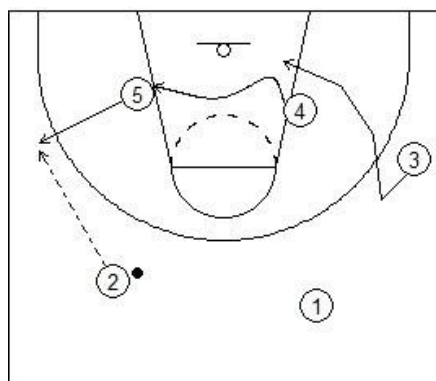
目的：提高队员移动进攻和集体配合能力

方法：将队员①②③④⑤一组进攻，①②为后卫队员，落位如图 7。练习开始，④先要位，如果没有机会，则拉至弱侧限制区分位线位置，此时⑤在强侧分位线要位，此时③将球传回给①，再传球给⑦，②接球同时⑤弹出接球(如图 7)；⑤接球后③上提至罚球线位置策应，④从底线遭到弱侧④⑤度角位置，③将球传回给⑧，然后到内线要位(如图 8)；②接球后传球给①，此时③下顺到强侧限制区分位线要位，然后⑤上提之罚球线，④再从底线遛至若测④⑤度角位置(如图 9)；

图 7

图 8

图 9



①传球给②，②转移给④，此时⑤下顺要位，弱侧③移动至罚球线策应，④传球给⑤，然后溜底线到弱侧，⑤可接球进攻(如图 10)；如果进攻机会不好，⑤则将球传出给②，②接球后回传①，此时④弹出要球，⑧下，限位，⑤上提之罚球线策应(如图 11)；此练习如此连

续保证内线三名队员在进攻的五个点之间连续移动，充分调动防守。

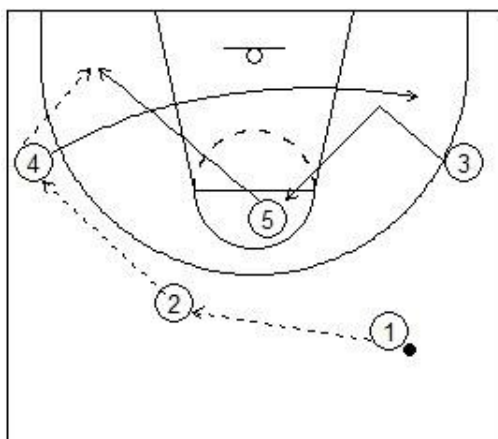


图 10

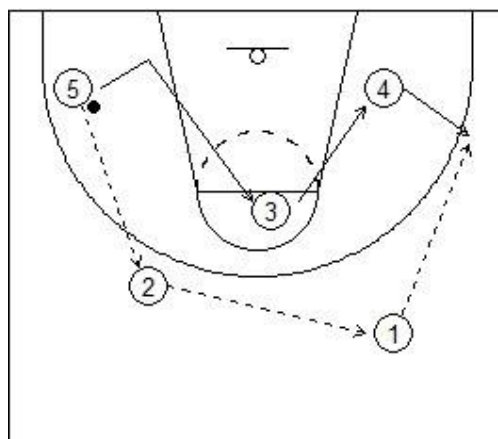


图 11

当练习熟练之后，可加入两个后卫队员的移动配合进攻如下：②接球传球给弹出要球的⑤，此时④从底线移动至强侧内线要位，③向内先切入，①移动到③的位置(如图 12)；或者当⑤接球后传球给②，②转移给①，然后向内线空切，之后拉到右侧 45 度角位置，此时④上提至罚球线策应，⑤切入内线要位，①溜底线到弱侧 45 度角，如此五人连续在所有进攻点移动传接球(如图 13)。



图 12

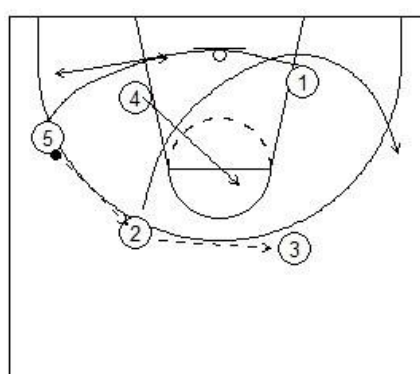


图 13

要求：当 45 度有人接球，强侧分位线必须有人要位准备进攻。

练习五：三人移动掩护配合练习

目的：提高掩护质量和配合熟练程度

方法：三人一组进行练习。练习开始，三人推进到前场，①传球给②，然后从中路作“v”字形切入给向内线压缩的③作掩护，③利用掩护摆脱移动至罚球线位置，接②的传球投篮(如图 14)。此练习可以作此变化方：③作压缩弹出，①传球后移动至罚球线给③作掩护，此时①突然转身下顺，接②传球上篮，如果没有机会，①拉出到右侧 45 度角(如图 15)，三人继续作此练习。练习结束后，攻防转换继续练习。

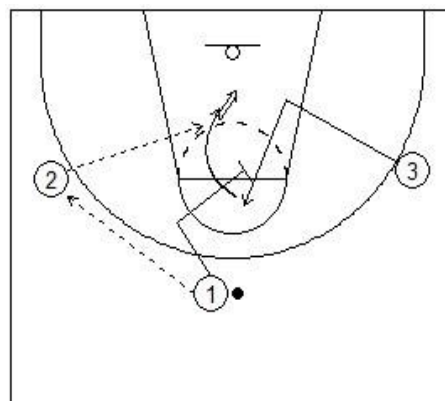
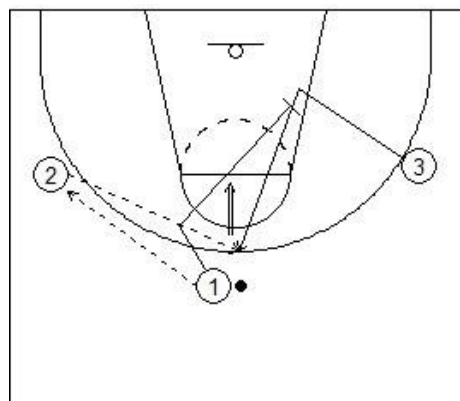


图 14

图 15

要求：掩护的时候，②和③必须肩膀靠肩膀，不给防守队员留下空间挤过防守。

练习六：五人半场攻防练习

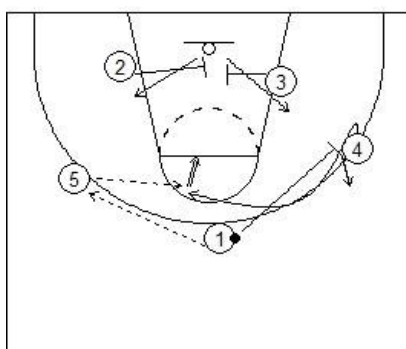
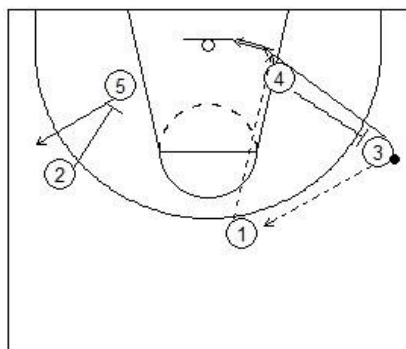


图 16

图 17

图 18

目的：提高集体配合和连续移动能力

方法：十名队员五对五攻防对抗，落位如图 16，③持球开始，④号位要球，没有机会，传球给①，此时④给③作后掩护，③利用掩护切入，同时②给⑤作后掩护，⑤利用掩护拉出，②转身要位，①传球给③或②投篮(如图 16)。

如果没有机会传球投篮，继续作以下练习：①传球给⑤，位于底线的②和③两人在篮下交叉

作掩护，④和①掩护后，④上提至弧顶，①移动到右侧 45 度角，⑤传球给④投篮(如图 17)

如果仍然没有机会，再作继续练习：④回传给⑤，⑤将球传给内线要位的②，②接球后向上运球进攻，此时③从篮下向左移动，⑤传球后给④作掩护，①在弱侧不停的移动摆脱准备接球，②运球进攻时可将球传给移动到篮下的③或利用掩护摆脱的④投篮，整个三个过程不停循环练习。

要求：队员跑位清楚，传球到位，不停移动，掩护到位，做到“肩膀靠肩膀”掩护摆脱。

第十二讲：防守训练

比赛中防守不好的球队往往无法赢得比赛，在有的时候防守要比进攻重要的多，员必须懂得如何采取正确的防守，球队应该练就优秀的集体防守体系和集体防守能力

防守总体可以分以下三种情况：防守持球队员、防守有球一侧的无球队员、防守弱侧无球队员。防守有球一侧的无球队员在防守自己的人的同时，也要协防有球侧，在青少年训练阶段要教给队员全场紧逼盯人和区域紧逼盯人的方法，并让年轻队员明确篮球规则非常重在训练防守中要让队员明确绝对不能采取非法用手，一定要让年轻队员明确什么能做什么不能做，从小养成用手触摸进攻队员将养成不好的习惯，要让队员知道防守主要靠移动和合理的运用身体切断进攻队员之间的联系，而不是用身体和手。年轻队员年轻气盛，训练和比赛中经常可以看到年轻队员被假动作晃动跳起，被进攻队员突破成功，所以在训练中要提高队员利用脚步和身体的防守能力，一定不要轻易起跳，始终保持双脚着地的正常防守位置。除此之外我们还要充分的利用规则中的时间概念(8 秒规则、24 秒规则、5 秒规则、3 秒规则)，采取合适的防守手段，达到最佳的防守效果。

10—12 岁少年队员在训练中要注重个人防守的训练，同时要让队员懂得根据球的移动如何调整自己的防守位置，而集体协防的训练随着年龄的增长而适当增加。

防守最重要的就是不要让进攻队员很轻易的得分，要明确防守队员要采取主动的防守方式，利用自己的防手来调动进攻队员，而不是让进攻队员调动防守。防守有球队员不存在协防的问题，因此在防守时要将注意力完全集中在球持队员，而其他防守球队的队员要随时准备补防协防。但是在强侧防守无球的队员一般不能协防，因为强侧的无球队员随时都有接球直接投篮的机会。

在防守训练中，强篮板球同样至关重要，尤其是前场篮板球的拼抢能有效的阻止对方防发动快攻反击。同时要灌输给年轻队员快速退防的意识和如何组织退防的方法。

防刑，I 练中的协防和补防是集体防守的体现，防守队员之间的不断呼应和不断移动

一、如何做到好的防守：

1、保持良好的防守姿势：保持重心的稳定和双手不停的晃动干扰进攻队员，运用主动的防守调动进攻队员到自己的最佳防守位置，当队员不船再运球的时候，防守队员迅速紧贴防守队员，力争造成 5 秒违例或传球的失误。

2、阻止进攻队员轻易远投三分：离进攻队员较远；防守有球队员没有及时到位；对投篮队员犯规并加罚会造成进攻方得三分的机会。

3、不要对投篮队员犯规，不给投篮队员第二次投篮机会：在每节的前四次犯规中要及早犯规，尽量不要造成罚球，而对投篮队员更不要采取犯规，因为往往罚球命中率会远远高于投篮命中率。

4、逼迫进攻队员向两边路传球，在边线和端线接球：好的防守能够将迫使进攻队员到不理想的进攻位置接球，因此缩小了进攻的空间，同时有利于防守队员形成夹击断球反击。

5、紧逼主要控球队员，延缓进攻时间：尽量让其控制球而不要让其传球：要从前场就紧逼主要控球队员，延误其运球推进的时间，减少球队到前场组织进攻的时间，要让后卫在

运球中不断变向，迫使其向球场两边路运球。

6、做好 45 度角位置的防守：45 度角是比赛中主要的进攻区域，所以不让进攻队员在 45 度角位置上接球，也不能让进攻队员在这个位置轻易的传球。如果进攻队员在 45 度角接球后，要明确首先防投篮，然后防传球，迫使此位置球员向边线运球。

7、防守中锋要采用绕前防守：中锋队员不能在限制区内停留很长时间，因此在防守的时候，尽量把中锋挤出擅长的进攻位置，阻止其在进攻位置接球，所以要更多的采用绕前防守切断内外线的传球联系。

8、不让进攻队员轻易突破到内线：当进攻队员运球突破的时候，协防队员要迅速到位，抢先站到运球队员的进攻路线上，迫使其急停 0[投或传球。

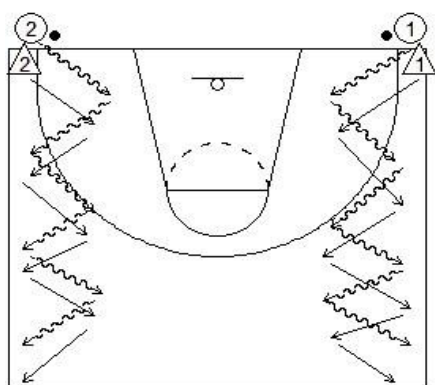
9、积极拼抢篮板球：篮板肆的保证是防守的关键，当进攻队员投篮之后，防守队员首先要找到自己的防守队员，将队员挡在身后，尽量挤出限制区，然后再抢篮板球，绝对不能让进攻队有抢前场篮板球二次进攻的机会，同样也要努力拼抢前场篮板球，以此来延缓对方打快攻的机会。

二、练习方法

练习一：防守持球队员基本姿势练习

目的：提高队员一对一防守能力

方法：将四名队员分为攻防两组，分别位于两侧端线外。①和②持球。练习开始，持球队员向罚球线运球，防守队员紧贴运球队员防守，



运三次球，然后①作体前变向，左手向边线运球，防守队员同样转身紧跟运球队员，①运球三次再次变向，依此不断练习至中线处，到中线之后，攻防两人交换练习返回，结束后，下组队员继续练习(如图 1L

要求：运球队员运球要慢，防守队员采用平步防守，两膝微屈，双手张开不断干扰运球队员，两脚

夹角不能超过 45 度，眼睛平行于运球队员肩膀，紧贴运球队员，迫使运球队员转身。

图 1

练习二：两人追防脚步练习

目的：提高队员快速追防能力

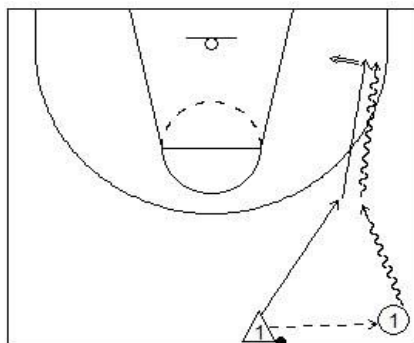
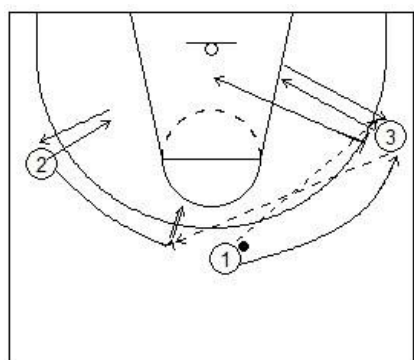


图 2

方法：队员两人分为攻守一组位于中线靠边位置，练习开始，△击地传球给①，①接球后快速运球到前场，△迅速从中线快速迟防①，当运球到 45 度角位置时，血上前封堵，不让①向中路运球，然后紧逼运球队员向边线送，进行攻防对抗，(如图 2)。

要求：防止运球队员变向从中路突破，防守队员要保持平步防守，尽量将运球队员往边路运球。如果运球队员停球，△迅速上前紧逼持球队员，并大声呼应，给进攻队员压力。

练习三：三人挡人抢篮板球练习



目的：练习队员挡人抢篮板球能力

方法：三名队员位于三分线外弧顶、两侧 45 度角。练习开始，①原地运球，②和③向内线作压缩弹出，①传球给③，然后向③移动，②弹出后移动至弧顶，③传球给①，①回传给②，②接球投篮，此时③变为防守队员防守①，防守队员③抢前挡住①的移动路线，挡人转身，然后抢篮板球。

要求：抢篮板球时一定要观察自己防守队员的位置，先挡人，然后再抢篮板球。

图 3

练习四：防守弱侧无球队员练习

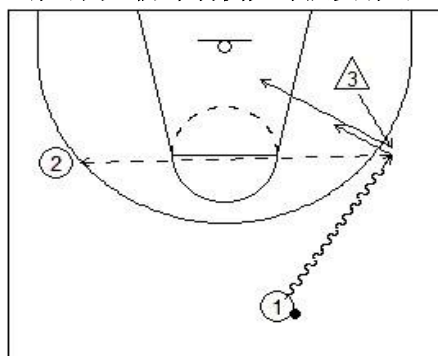


图 4

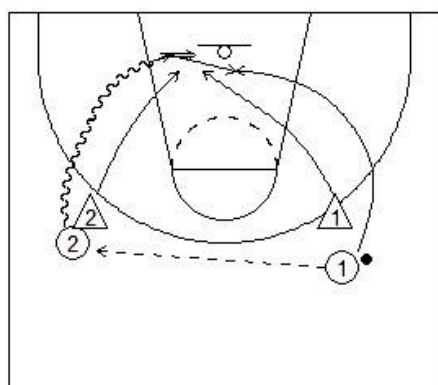
目的：提高队员防守移动能力和意识

方法：队员①②△三人一组进行练习，①从中场运球推进到 右侧 45 度角，防守队员△马上上前防守，①传球给弱侧的②，②接球后投篮，投篮后△挡人与①拼抢篮板球(如图 4)。要求：△在②出手投篮的时候，一定要先观察②的移动，利用身体将②当在自己身后，然后判断球的反弹方向，抢篮板球。

练习五：“二对二”补防再挡人抢篮板球练习

目的：提高队员补防意识和挡人抢篮板球练习

方法：将四名队员分为二对二攻防两组落位。练习开始，①传球给②，然后向篮下移动要位，



然后②运球突破，当②突破到篮下时，△迅速补防，与△一起防守②，此的③投篮，防守队员△在马上转身找进攻队员①，挡人后抢篮板球(如图 5)。

要求：防守队员要移动迅速到位，补防及时，进攻队员投篮后，△迅速回防①，先挡人，将①挤出限制区，然后抢篮板球。

图 5

练习六：全场“3 打 2’ 进攻，“2 打广返回后三对三抢篮板球练习

目的：提高连续进攻防守能力和集体挡人抢篮板球能力

方法：进攻队员①②③位于端线，防守队员△△位于罚球线两侧，△位于中线处，教练员持球站罚球线。练习开始，教练员传球给①，然后①②③快速推进，△△快速防守，形成三打二，当进攻队员推进过前场后，位于中线的△快速追防形成三打三。如果进攻队员②得分后移动到中线处，△迅速回防，△△拿到球进攻，形成二打一，球进之后△△△和④⑤⑥作以下界外球练习：△△△发界外球进攻，④⑤⑥防守，△传球给△△，然后上提至左侧 45 度角，△传球给△，△接球后果断投篮，此时④⑤⑥三人集体抢篮板球，抢到球后④⑤⑥三

人继续作如图 6 所示快攻三打二，如此反复练习(如图 6、7) **要求：**防守队员要提前判断进攻队员的移动路线，将进攻队员挡在身后，抢到篮板球后发动反击迅速。

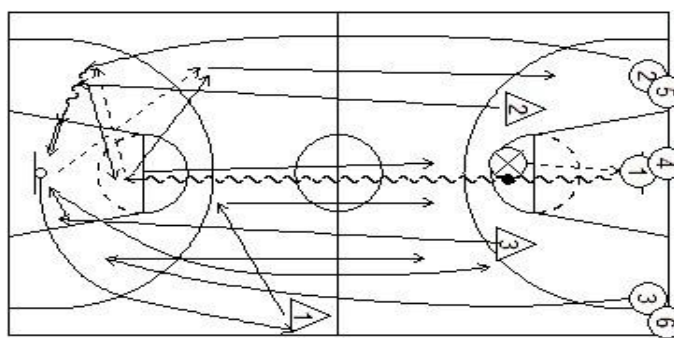


图 6

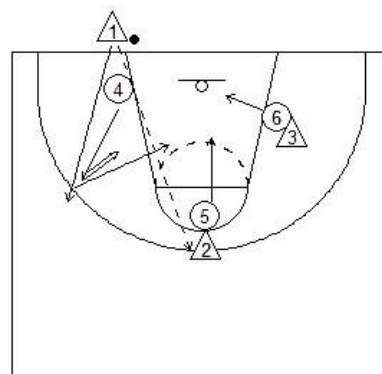


图 7

练习七：三人防守配合练习

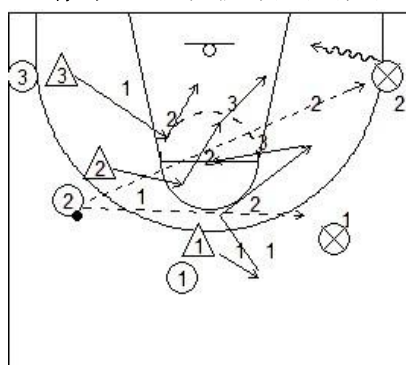


图 8

目的：提高集体防守移动和配合能力

方法：队员分为三对三攻防两组，①②③如图所示落位，教练员 1 和 2 位于弱侧 45 度角和底线位置。练习开始，②传球给教练 1，此时防守三人迅速调整位置切断传球路线，教练 1 回传，然后②传给教练 2，三人继续改变防守位置，当教练 2 投篮，△△△人马上抢篮板球。练习结束后换人继续练习(如图 8)。 **要求：**防守队员要做到球动人动，始终调整防守位置

练习八：三人三角移动防守练习

目的：提高队员防守移动能力和基本防守意识

方法：六人分为攻防两组，分别位于半场的三个场角，①持球。练习开始，①传球给②，然后试图摆脱△的防守接球，此时△及时切断传球路线，使其无法接球，①移动到对角，

此时 ③从右侧底角力图摆脱接球，△切断传球路线，③无法接球，动至左侧中线夹角处(如图 9)；①向前运球，△堵住其向中路运球的路线，此时②传球给③，然后移动至对角位置，①向底线作假动作，然后摆脱上提接球，防守队员封堵传球路线，使其无法接球，然后移动到左侧中线夹角，(如图 10)防守队员始终根据进攻队员之间的位置，选择适当的防守路线，切断进攻队员之间的传球联系，以上练习方法连续练习。

图 9

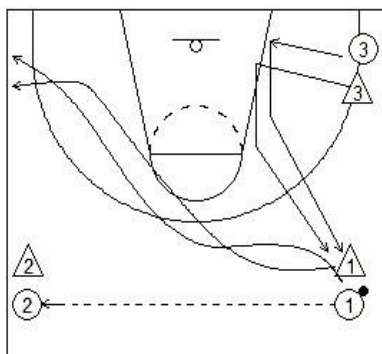
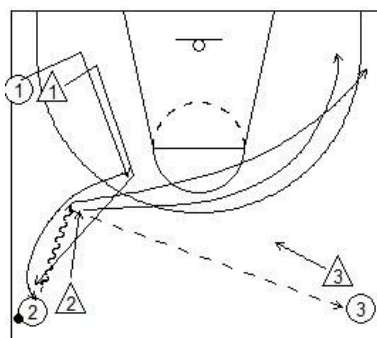


图 10



要求：防守队员不要转身，防守中锋位置要绕前防守，进攻队员进攻，防守队员要堵中放边。

练习九：四人连续掩护移动攻防练习

目的：提高队员集体防守意识和集体防守配合能力

方法：①持球位于弧顶，②③位于 45 度角，④位于高位罚球线。练习开始，①传球给②，然后“V”字形切入到篮下要位，投有机会接球，拉至弱侧，此的④给②作掩护，②利用掩护向中路运球，此然后③给①在分位线作掩护，①利用掩护上体至 45 度角，②传球给①，此时④给②掩护，②利用掩护下顺要球，没有机会，拉至弱侧给③作掩护，④给①掩护后，①利用掩护向中路运球投篮，或传给转身要位的③或者④投篮(如图 11、12)

要求：防守队员不能换人，防守中锋位置要绕前防守，防守有球队员要紧逼防守，防守无球队员要人、球、区兼顾，弱侧防守队员要始终注意准备协防。

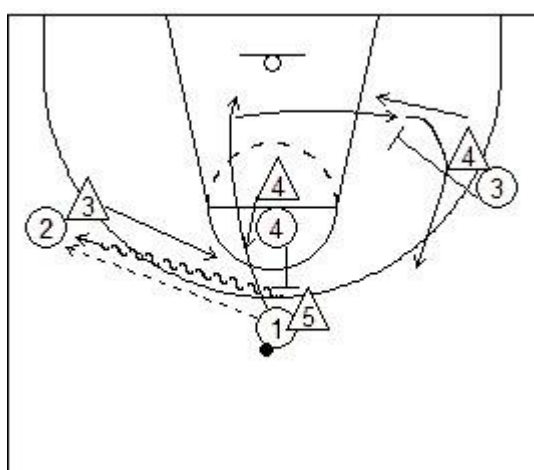


图 11

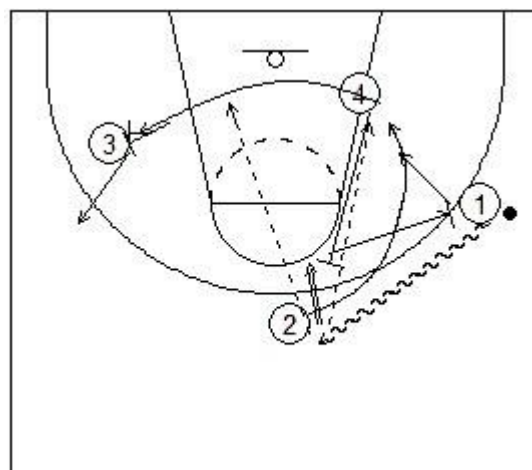


图 12

附表 1 测试符合安排表

速度		跑步距离（米）																				
公 里 /	米/秒	50米	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000	1050
7	1.94	25.71	51.43	77.14	102.86	128.86	154.29	180.00														
8	2.22	22.50	45.00	67.50	90.00	112.50	135.00	157.50	180.00													
9	2.50	20.00	40.00	60.00	80.00	100.00	120.00	140.00	160.00	180.00												
10	2.78	18.00	36.00	54.00	1'12	1'30	1'48	2'06	2'24	2'42	3'											
11	3.06	16.36	32.73	49.09	1'05.45	1'21.82	1'38.18	1'54.55	2'10.91	2'27.27	2'43.64	3'										
12	3.33	15.00	30.00	45.00	60.00	1'15	1'30	1'45	2'	2'15	2'30	2'45	3'									
13	3.61	13.85	27.69	41.54	55.38	1'09.23	1'23.08	1'36.92	1'50.77	2'04.62	2'18.47	2'32.32	2'46.17	3'								
14	3.89	12.86	25.71	38.57	51.43	1'04.29	1'17.14	1'30	1'42.86	2'08.57	2'08.57	2'21.43	2'34.29	2'47.14	3'							
15	4.17	12.00	24.00	36.00	48.00	60.00	1'12	1'24	1'36	1'48	2'	2'12	2'24	2'36	2'48	3'						
16	4.44	11.25	22.50	33.75	45.00	56.25	1'07.50	1'18.75	1'30	1'41.25	1'52.50	2'03.75	2'15	2'26.25	2'37.50	2'48.75	3'					
17	4.72	10.59	21.18	31.76	42.35	52.94	1'03.53	1'14.12	1'24.71	1'35.29	1'45.88	1'56.47	2'07.06	2'17.65	2'28.24	2'38.24	2'49.41	3'2'49.41				
18	5.00	10.00	20.00	30.00	40.00	50.00	60.00	1'10	1'20	1'30	1'40	1'50	2'00	2'10	2'20	2'30	2'4.	2'52	3'			
19	5.28	9.47	18.95	28.42	37.89	47.37	56.84	1'06.32	1'15.79	1'25.74	1'34.74	1'44.21	1'53.68	2'03.16	2'12.63	2'22.11	2'31.58	2'41.05	2'50.53	3'		
20	5.56	9.00	18.00	27.00	36.00	45.00	54.00	1'03	1'12	1'21	1'30	1'39	1'48	1'57	2'06	2'15	2'24	2'33	2'42	2'51	3'	
21	5.83	8.57	17.14	25.71	34.29	42.86	51.43	60.00	1'08.57	1'17.14	1'25.71	1'34.29	1'42.86	1'51.43	2'00	2'08.57	2'17.14	2'25.71	2'34.29	2'42.86	2'51.43	3'00

