WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES

# 教练手册

1级

# 1级

世界篮球教练协会

# 教练手册



# 1级

## 教练


1 角色与价值 03
2 专业技能 17
3 发展 79
4 管理 119


## 球员


1 防守篮球技术 131
2 进攻篮球技术 159
3 体能准备 227


## 团队


1 防守战术与策略 237
2 进攻战术与策略 301
3 管理 371
4 比赛辅导 379
5 比赛回顾与分析 389

1级

# 教练

第1章

# 角色与价值

# 第1章

# 角色与价值


## 1.1 领导力

1.1.1 成为行为榜样 05
1.1.2 成为“体系”的一部分 07
1.1.3 为你的计划赢得支持 09
1.1.4 有正确的态度 11
1.1.5 了解球员动机 12
*跟进* 13

## 1.2 与裁判合作

1.2.1 与裁判适当沟通 14
*跟进* 16

# 1.1 领导力

## 1.1.1 成为行为榜样

*最受尊敬的教练也许不是赢得最多的教练。最受尊敬的教练以及能对青年球员带来最大改变的教练通常满足下述特征：*

- *培养运动员；*
- *了解运动员；*
- *对于什么可以接受有着明确的界限；*
- *帮助运动员明辨是非对错。*

*“领导者最有力量的盟友是他们以身作则”*

**教练约翰 • 伍登**

### 我要执教的是什么样的团队？

教练应花时间了解他们所执教的球队，并且应将下述问题视为一个指南（这是非常重要的）：

- 这是否是一个小篮球队？儿童篮球队？这个球队是由有前途的球员组成的队伍吗？这是否是一个一流的精英球队？
- 这个球队属于什么样的组织？是一支校队吗？俱乐部球队？什么类型的学校或俱乐部？
- 球员水平如何？球员打了多久的篮球？他们的潜能如何？
- 球员为什么打球？出于好玩吗？为了跟朋友一起玩？为了学习和更多地了解篮球？

上述每个问题的答案都将有助于教练深入了解这支球队，从而帮助教练在教练和球员（或其父母）对球队存在不同预期时避免犯错。

一旦教练了解了所将执教的球队的类型，很重要的一点是与球队就大家的期望问题进行沟通。若是执教儿童球员，还必须与其父母进行沟通。

执教青少年球员的教练有责任促进球员在体育和综合素质方面的整体发展 —— 应全盘着眼进行执教。教练不得只对短期成就感兴趣。

综合考虑到上述因素后，教练应确定球队的总体目标，这个目标应能反映特定团队及其球员的目标以及他们的特定动机。

例如：执教小篮球校队（年龄 9-10 岁）的教练应考虑到：

- 所有球员都应有平等机会参与这项运动以及比赛。
- 有些球员可能以前没打过篮球；有些可能打过一年左右，但总体上所有球员的水平都是很低的。
- 有些球员有良好的基本运动技巧（跑步，跳跃等等），但有些球员可能在运动方面并不出色，球员的适应度水平可能很不一样。
- 教练的优先目标是注重孩子的个人发展 —— 发展其体育道德和良好精神。
- 因此，教练的总体目标可采纳如下：
  - 孩子玩得开心
  - 改善孩子的身体发育状况
  - 学习好的价值观（例如团队精神和尊重他人等等）
  - 致力于篮球基本技能（例如运球和传球等等）的总体进步
  - 提高技能（团队和个人）并在比赛中应用这些技能，从而取得成功

# 1.1.2 成为“体系”的一部分

*了解特定区域内球员和教练的发展路径对教练而言是非常重要的。*

*若是球员参与了其他项目，教练应对球员的这类参与进行鼓励，并且应适当调整该运动员在本团队中的工作量。*

即使教练对参与区域或国家发展计划不感兴趣，他们也应对此有所了解从而可供球员知悉。跟区域或国家发展计划的组织者进行接触对教练而言可能是非常有用的，可能会找到可供教练使用的资源。

## 保持对球员发展前景的关注

人们通常通过其所执教球队的比赛输赢来衡量教练的执教成绩，甚至当成唯一的衡量标准。这是很不可取的。

不幸的是，有些青少年球队的教练只想尝试最大可能地争取赢得比赛，通常这是以牺牲球员长期发展前景为代价的。打的“最好”的球员可能在一个赛季中赢球，但通过每个运动员和球队在整个赛季的进步来评价教练取得的成绩应是更为准确的。

## 积极参与“体系”中的活动

教练应考虑参与到所在区域的各种发展体系中来，这对他们自己的发展有好处，而且也能让他们更好地了解这类体系对其所在球队的球员有什么要求。

每个人的时间总是有限的，但是，即便教练不能定期参与各种会议，与球员和其他教练交谈对于了解这些发展计划而言总是有用的。

## 不要坐等别人来问

有时候，教练可能会被问到参与区域发展计划的事情，对方可能是看到教练在俱乐部球队中的表现而提出这类要求的，也有可能有同行推荐了他们。

但是，教练若有兴趣参与区域发展计划或只是简单地想对此多些了解的话，可积极主动地与参与了这些计划的其他教练进行接触，从而多一些了解，或是继续观察甚至可能主动参与其中。

## 支持“体系”

通常了解发展计划的一个好方式是进行联系并询问有什么途径可能为这个计划提供支持，询问他们有哪些具体的事情是希望你和球员们做的?

例如，通常在当地比赛中，一个球员可以打一个位置（例如中锋），但在更高级别的赛事中，可能要求球员打不同的位置（例如前锋）。所有教练都应让每一个球员了解和有机会打每一个位置。尤其是，可通过提供这样的机会强调在计划中应该怎么做进而为这个发展计划提供了支持。

# 1.1.3 为你的计划赢得支持

*有效的沟通是为你的计划赢得支持的关键元素，尤其是需要获得其他人为你的计划作出贡献的时候。*

*人们对你计划的目标越是了解，就越有可能愿意为了你的计划的成功作出贡献。*

## 定义拼图中的碎片

一个计划就像是一个拼图，教练的角色是，不仅仅要告诉别人整个拼图是什么，而且还要告诉别人每一个碎片是什么样子的。

明确需求和阐明具体需要什么能让教练更有可能获得支持。明确教练的需要有助于让潜在的志愿者和帮助者评估能否安排所需时间和资源或者是否具备正确的技能和经验。

了解最低需求并明确予以说明对教练而言也是非常重要的。接受任何低于需求的东西可能会导致更多的麻烦，而不是提供必要的支持。

例如，一个教练可能想要一个助理教练，以便在球队练习和训练中为其提供帮助。这个要求可以很容易的进行定义 —— 比如每周两次练习，每次持续 2 个小时，每次练习提前 15 分钟到场并在过后 15 分钟离场，也就是每周 5 个小时的工作量。

若是有人愿意提供这种支持但是每周只能到场一次，那么不应认为一定得接受对方，而是应该说明在两次练习时助理教练都必须在场。当然，在这个例子中，教练可鼓励该人在任何能到场的时候尽量到场，与此同时继续寻找能满足要求的助理教练。

## 重视每一个贡献

若是认为自己提供的帮助或支持是有价值的，那人们就会表现得很好并且知道他们做出了什么样的贡献。一句简单的“谢谢”可能是非常鼓舞人心的，而且教练可以口头感谢也可以写一个感谢卡或是以其他方式感谢他们做出的具体贡献。

清楚了解需要什么样的支持能帮助教练理解每一次帮助的重要性。有时候，若没有前期工作或是上一任务的圆满完成，那现在的一个任务将是没法完成的，有时候某些事情能轻易完成也是因为有之前的成就作为铺垫。

教练可通过下述事情来证明他很重视别人提供的帮助或是作出的贡献：

- 经常说“请”和“谢谢”。在你要别人完成一项任务的时候，就是在要求别人优先满足你的需求而放下他们自己的事情。一句“请”和“谢谢”是你能做的最起码的事情！
- 对你的需求描述的越具体，你就越可能得到你所要的东西。
- 每一个志愿者都值得你“抽出时间予以关注”。花时间与支持你们团队的人进行交谈。如果你实在抽不出时间，你应对此进行解释并询问是否可换一个时间进行交谈。
- 交谈时讲他们的贡献，而不是讲自己！问他们是否需要你提供什么帮助。问他们参与你计划的目标是什么，不要假定你很了解他们。例如，一个发展计划的教练可能想要本地教练专注于具体的事情。简单地询问“请问你能确保你可以让球员 X 练习背篮攻击动作吗？”可能不能得到积极的肯定回应。正确的做法是进行一次“诊断”，或是提供一些关于背篮攻击球员指导要点的信息。不仅仅是这样做可能更有效，而且更有可能让本地教练实施你的教学方法。
- 了解你的计划可能对其他教练的计划所产生的影响。例如，你可能每周只需练习两次并希望你的球员优先参与你的练习而不是其他人的，但若这些练习与球员参与的其他比赛或练习时间是同一时间的话，他们总参与你的计划将会对其他教练的计划产生很大影响。

## 谁能提供帮助?

为确定可能可以提供你所需帮助的人或资源，教练应要求每一个球员简要说明他们所要参与或完成的除篮球之外的其他运动和事情（例如工作，家庭和学校相关的事务）。让球员简要说明他们每天要参与的活动可能是获得这类信息的很好方式。

而且这还能帮助教练建立他们的社交网络，例如，球队中的某个球员也参与了田径运动，通过与该球员的田径运动教练进行接触，篮球教练将能为其他的球员提供一些相关的特定运动指导。

青少年球员的教练还应让球员的家长参与帮忙。无论是作为训练中的助理教练（承担一些简单的角色，例如传球给发球者）或开展一些管理性的任务（例如为团队建立一个 Facebook 页面）都可，父母还是最容易招募的人，因为他们早已透过他们的孩子参与到团队中来。

教练需获得帮助的其他一些职责包括：

- 体能与健身训练 —— 个人训练师，健康俱乐部以及其他体育馆可提供协助。
- 物理治疗 —— 无论是伤痛康复或是预防性治疗，物理治疗师可帮助运动员照顾好他们的身体。
- 团队管理 —— 安排制服、差旅、赛前 / 赛后饮食和大量其他相关任务
- 统计 —— 并非官方统计（官方统计数据可由联赛管理方提供），而是其他一些能反映球队训练结果的统计数据（例如，正在练习配合防守战术的球队可能想追踪统计对手在投篮前从球场一侧传球到另一侧的次数。这样传球的次数越多就越说明防守球队对他们施加的压力越大）。
- 技术协作 —— 有时候一个教练可能不擅长某一个特定项目的指导。可邀请另一个教练指导这方面的内容，这不仅仅有助于球员的发展，也能提高教练的执教能力。

# 1.1.4 有正确的态度

*无论是在热身赛还是正式比赛中，青少年球员的教练对于他们的球员以及裁判都应有一个客观、建设性和积极的态度。*

*世界上最好的球员在其表现最好的比赛中也会丢掉看起来很容易投中的球。*

在比赛中进行指导对教练来说可能是不太好受的事情，因为他们可能要亲眼目睹自己的球员犯错并且知道需要做什么但却不能直接这么去做。

若教练表现（或反应）出一些沮丧或有压力的行为（或反应），通常不会有好结果，尤其是执教孩子的时候。拥有一个客观、建设性的积极的态度是特别重要的。

- 客观，因为需要客观评估球员能做什么（赛前）、在做什么（比赛中）以及做过什么（赛后）。
- 建设性，因为比赛中发生的事情，教练应以建设性态度对待球员个人和整个球队，此时正确的态度将影响到球员体育道路的发展以及他们的个人发展。
- 积极态度，因为比赛期间并不是一个适合对错误进行深入分析的时候，应强调球员的积极行为并鼓励球员积极行动，不要害怕失败。

教练在比赛中作出的评论应专注于球队需要做什么或将要做什么，而不是之前已经发生的事情。

显然，在比赛中已经发生的事情可能与教练对球队的期待不一致，但教练使用积极的行动导向的语言（比如“这是我们接下来要做的”）会是最有效的。

教练对球员的期待应现实可行，不能超过球员在现阶段所具备的能力。教练应假定并接受球员会犯下很多错误的可能性，因为：

- 世界最好的球员在其表现最好的比赛中也会丢掉看起来很容易投中的球；
- 即使是最好的球员在传球时也会出错并且 / 或在比赛中出现失误；

不幸的是，很多教练在比赛中常失去自控和应有的适当态度 —— 当球员犯错时，这些教练会通过作出一些不具建设性的评论给球员造成更大的压力，只会增加球员的不安全感，让这次比赛成为一次负面的糟糕体验。

事实上，许多青少年球员在一开始的时候很有热情，但很快因为比赛成为无法应对的紧张体验从而丧失了当初的激情。

教练的行为是避免这类问题的基本要素，而且可以让比赛成为积极体验，不论得分多少。

同样，教练还必须假定和接受裁判也会犯错。即使是最有经验的裁判有时候也会犯错，教练及其球队不能专注于裁判的错误，而是应该专注于下一回合的比赛。教练在比赛后评论裁判的决定如何导致球队失败将很快让球员拒绝接受比赛结果或是对他们赛场表现的评估。

# 1.1.5 了解球员的动机

*了解球员为什么打球对教练而言是非常重要的，可以让教练确立一个与这些动机相一致的对球队的期待。*

很多研究证明，孩子参与体育运动一开始是为了好玩，以下是孩子参与体育运动的最常见原因：

- 为了好玩
- 为了学习新技能
- 为了跟朋友在一起
- 为了做一些自己擅长的事
- 为了健康

无趣是孩子们停止参与这项体育运动的最主要原因，孩子们很少将“赢球”作为参与其中的最重要因素。并不是说输赢不重要，只是说这不是一开始参与进来的主要原因。事实上，有些研究显示，高中学生宁愿在输球的球队中打球也不愿意坐在凳子上做赢球球队的替补。

显然，单纯依据能否赢球来做决定（例如场上时间）的教练可能事实上在阻止球员参与这项运动。通常而言，在执教青少年球队时，赢球压力更有可能来自球员的父母而非球员自己，教练比较难以处理这样的问题。

教练可采用的其中一个方法就是确保父母看到球员和球队在取得进步，因为家长通常只根据分数评估孩子和球队有没有取得成功。教练还应清楚说明他们采取了什么措施（例如给青少年球员平等的上场时间），从而让球员（及其父母）可以决定是否认可这种执教方式。

即使职业运动员也会因为比赛体验良好以及有一个能让其学习和提高技术能力的环境而表现地更好。什么时候输赢成为球员的主要动机是一个因人而异的问题，教练在任何时候都可与球员讨论他们为何参与这项体育运动以及他们希望能从中得到什么。

# 跟进

1. 回顾每一个你执教过的团队，对于每一个团队而言：
   a. 每个球员的各种动机分别是什么？
   b. 俱乐部对球队的期待是什么？
   c. 球员父母（如果是青少年球队）或俱乐部赞助者（如果是成年球队）和支持者对球队的期待分别是什么？
2. 你对第一个问题作出的回答会否让你采用不同的方式执教球队？描述你认为的不同答案和执教方式之间的差别。
3. 向一个同事说明你是怎么执教的，尤其关于下述问题：
   a. 你多久对球队讲话一次？
   b. 你经常大声讲话吗？
   c. 你是否经常情绪很大？
   d. 你跟裁判是怎么互动的？

*然后让你的同事在热身赛或正式比赛中对你进行观察并对下述问题作出回答：*

a. 基于他们的观察，他们是否同意你对你自己的执教方式作出的描述？
b. 在训练 / 比赛中是否有球员曾反映过你的情绪问题？
c. 球员与教练的互动是否与你的互动方式一样？

# 1.2 与裁判合作

## 1.2.1 与裁判适当沟通

*教练应专注于球员和球队的表现。*

### 尽可能与其少进行交谈

教练应在比赛开始时向裁判介绍自己，祝愿他们，然后在比赛结束时感谢他们。尤其在执教青少年球队时，可能需与裁判进行大量沟通。

### 叫喊让人分心

教练有时候可能希望了解清楚裁判作出的宣判或是想了解其他信息。在比赛进行期间对裁判大声叫喊并不是解决这类问题的适当方式，而且可能让裁判在比赛正在进行时分心，从而不能更好地履行其职责。

正确的做法是教练应在比赛休息或暂停期间以对话的语气与裁判进行交谈。若是教练关心的是分数或时间问题，应首先举起计分板并在必要时通知裁判。

### 询问问题

一旦教练引起了裁判的注意，教练应向裁判询问他们想获得答案的问题。简单地说“这是一次犯规”或是“你没看到掩护者移动吗？”通常不会带来帮助的。

教练跟裁判交谈时应：

- 寻求让裁判说明为什么做出这一裁决（可能包括已经做出的宣判或是教练认为应宣判但裁判未作出的宣判）（例如，“我的球员在射手开始单手上篮时是站着不动的，为什么判阻挡犯规？”）；
- 拿出什么东西引起裁判的注意并要求裁判去看（例如球员在设有球掩护的时候在移动）；
- 提出关于分数或时间的问题（这需要首先举起计分板）。

### 所问的问题，所作出的回答

一旦教练提出了他们的问题，他们应接受对方作出的回答。教练可能不一定会认同裁判给出的答案（尤其是涉及解释性问题 —— 是“阻挡”还是“冲撞”），但多次简单地重复相同的问题是没有建设性的。

与裁判进行争吵是没有意义的，例如，教练可能认为存在可以宣判的触球和犯规问题。裁判可能会解释到他们没有看到任何非法触球。教练一再说明他们认为存在犯规是不太可能改变裁判的看法的。

教练应将注意力转移到球员和球队的努力上。就像“狼来了”的寓言一样，教练对裁判提问和抱怨得越多，裁判就越不认为教练的话有价值，从而越不可能重视这个教练的看法。

## 沟通中尊重对方是关键

与裁判保持良好关系的秘诀跟保持任何良好人际关系的秘诀是一样的，教练应寻求在整个赛季或联赛中跟裁判建立起良好的关系。

尊重裁判及其所从事工作是与其保持良好关系的关键所在。教练应与裁判进行交谈，而不应尝试教训或呵斥他们。

赛前是一个与裁判建立密切关系的良好时机，也可以向裁判请教一些与执教相关的问题，例如：

- “上一次我们跟对方比赛的时候，在这个位置有大量身体接触，我们感觉他们的球员要把我们挤出那个位置”
- “我在这个赛季注意到防守球员在这个位置的活动范围已经大大拓展，并且允许他们将进攻球员挤出这个位置。你们在这方面接受过任何的指示吗？”
- 问裁判“你们在这个赛季有没有什么发现？你们是否看到了什么特别的趋势？”

## 与裁判合作

教练负责球队工作人员和球员的管理，教练的行为对球迷和观众有很大影响。

例如，若有球员因裁判决定而分心，尤其是开始抱怨裁判时，教练应采取行动。这类行动可包括：

- 向裁判反映球员所关切的问题 —— 例如，“我的控球后卫感觉他经常会被总是 hand check 的 5 号防守球员大力推。能麻烦你看看怎么回事吗？”
- 让球员下场“冷静一下” —— 由教练采取行动总好过被裁判宣判技术犯规
- 改变战术，以便让这个球员打其他位置 —— 例如，若是涉及内线接触，可以改为采用“5 外线”战术。

教练还可影响到观众的行为，最明显的一个例子是，教练对裁判抱怨的越多，就有越多的观众认为这是可以接受的行为并且也开始对裁判抱怨。

教练正确的做法应是引导观众专注于对球队进行积极的正面性地支持，而不是评论裁判。

## 对裁判犯错要有心理准备

裁判在每场比赛中都有可能犯错 —— 就像球员和教练一样。裁判们互相合作作为一个团队“主持”整场比赛。篮球是一项快速移动的体育运动，有时球员的速度裁判可能跟不上，但更多时候裁判处在一个相对教练更好的位置以看到球场发生了什么。

裁判在每一场比赛中要作出数百个决定，大多数决定都是在刹那之间作出的，裁判在需要作出下一个决定之前很少有时间去想与上一次决定相关的事情。

若是裁判做出了他们的决定，裁判（像球员一样）应将注意力转向“后面回合的比赛”。教练应通过在适当时间以合适的方式与裁判沟通来为裁判提供帮助，并且还要确保其球员以类似的方式（若不是完全相同）与裁判沟通。

# 跟进

1. 你是否跟裁判有着良好的关系？在回答这个问题之后，询问看过你执教的同事或管理者他们是否相信你跟裁判保持了良好的关系。若有可能，寻求获得裁判（执裁了你们球队比赛的裁判）的反馈意见。
2. 若是一名经验丰富的球员在赛后告诉团队“我们输球仅仅是因为裁判在比赛结束时犯错 —— 他们对进攻犯规的宣判根本就是错误的”，你会做出什么样的反应？
3. 若你也觉得裁判犯了错误，你会针对第二个问题给出不同的答案吗？跟同事讨论他们在遇到这样的情况是怎么处理的。

1 级

# 教练

第 2 章

# 专业技能

# 第 2 章

# 专业技能

## 2.1 规划


2.1.1 规划实践 — 介绍 19
2.1.2 规划实践 — 设定目标 21
2.1.3 规划实践 — 练习阶段 24
2.1.4 规划实践 — 规划适当的活动 26
2.1.5 规划实践 — 活动持续时间 30
2.1.6 规划实践 — 分组和轮换活动 31
2.1.7 规划实践 — 生理与心理负荷的管理 32
2.1.8 规划实践 — 增加复杂度 35
2.1.9 回顾 — 对训练进行反思 36
2.1.10 创造一个积极的环境 37
2.1.11 提供一个安全环境 38
*跟进* 39


## 2.2. 执教


2.2.1 学习风格 40
2.2.2 学习阶段 44
2.2.3 教练学习风格的影响 48
2.2.4 关键词/提示词的重要性 50
*跟进* 51


## 2.3 有效训练


2.3.1 与运动员沟通 — 多听少说 52
2.3.2 “边跑边教”技术 54
2.3.3 提供反馈意见 55
2.3.4 基于反馈改变行为 57
*跟进* 61
2.3.5 训练指导 — 球员分组 63
2.3.6 训练指导 — 介绍活动 64
2.3.7 训练指导 — 观察与给出反馈意见 65
2.3.8 自适应执教 — 将活动变得更有效 67
2.3.9 自适应执教 — 教会运动员各种能力 69
2.3.10 自适应执教 — 执教残疾运动员 72
*跟进* 74


## 2.4 管理


2.4.1 保持记录 75
2.4.2 计算机技能 76


## 2.5 沟通


2.5.1 与青少年运动员沟通 77
*跟进* 78

# 2.1 规划

## 2.1.1 规划实践 — 介绍

*规划活动（训练和比赛）是教练角色中的一个重要组成部分。*

未进行有效规划的教练倾向于有些茫然。他们会在某一方面（尤其是球员做的不太好的方面）花太多时间，在其他领域花的时间又不够。这将不可避免地导致球员缺少进步，进而使得情况变得更严重，因为未进行有效规划的教练通常从这次训练到下一次训练总会做着同样的事情。

相比之下，对训练进行规划的教练发现他们有着明确的目标，并且还有清晰的关于如何达到目标的概念；他们清楚地知道他们要到达什么目标、应走什么路径、如何走、将会遇到什么困难以及如何克服这些困难。这将有助于运动员养成他们的自信。

有着良好规划的教练还能避免犯下太过专注于比赛某一方面的错误。即使球员没能很好地执行某些战术或动作，有规划的教练也知道继续在这方面使劲意味着不能去做其他已规划的重要事情。在这种情况下，教练应注意球队到达了什么阶段，以便在下次练习时回到这一阶段。

**规划一次训练时首先考虑的应是有哪些可用资源，例如：**

- 球场、篮球和篮圈等等；
- 场外区域，白板；
- 球员是否有双面制服，从而方便于“分组”；
- 训练时间是多长；
- 参与训练的球员人数；
- 参加训练的教练人数；
- 其他训练辅助工具（例如圆锥体、围兜、“缓冲袋”）。

教练需要考虑到很多的因素。

在执教青少年球队时教练通常都没有助理教练；在此情况下应考虑球员的家长是否能提供帮助。诸如“把球扔回来”或成为球员运球的“障碍”等等之类的事情是球员家长就可以做到的。

通常而言，资源总是有限的（球不多、球场使用时间有限、只有半个球场可以使用、只有户外球场可用等等）。教练必须利用他们的想象力弥补这类缺陷。例如，若是只有少量球可用，可“循环使用”，通常这种情况是球员分成多个各自开展不同活动的小组 — 有些小组需要用到球，有些小组不需要用到。或者，可鼓励球员自己带球过来。

教练必须避免出现球员在真正打球之前排太长队等候太长时间。

教练还应探索其他的可能性以弥补资源的缺乏。例如，球队使用的球场可能有两支球队需要同时进行训练。教练可能考虑改天在没有篮筐的空间训练，利用这种训练机会开展一些无需篮筐的活动（例如敏捷性）。这可让教练在有限的时间内充分利用有篮筐的球场。

## 训练规则

教练应制定训练规则并在训练开始之前就此与球员（及其父母）进行沟通。为此，教练应考虑到下述问题：

- 球员应该多早参加训练？什么时候应穿好衣服并准备开始训练？
- 球员应穿什么衣服参加训练？是否有指定的训练服？
- 训练如何开始？在进入球场前教练是否与球员在更衣室会面？在教练叫大家集合之前球员是否应在准备好后就去到球场自己开始训练？还是球员在那里等着，在教练叫大家集合之前什么都别做？
- 谁负责训练所需的设备？谁负责带球？训练结束后谁负责带走这些设备和球？谁有更衣室的钥匙？谁对白板负责？训练后是否有什么报警信号码需要锁起来的？
- 那些受伤且不能参加训练的球员也要到场吗？如果是的话，那这些球员的角色是什么（进行统计？进行有限的锻炼？）
- 若是球员在训练时受伤应怎么办？谁负责照料他们？应该做些什么？

通过明确训练规则教练可让参加训练的球员了解他们的责任。队友也能相互负责。

教练还应确立一些简单的与对球员讲话相关的规则以便能引起球员注意。例如，教练在想要球员停下手头活动听教练讲话时可吹一声口哨，若要球员走到教练这里来就吹两声口哨。

若球员没有听到或是没认真听，那教练的讲话就毫无意义。简单来说，当对单个球员讲话时，教练首先应引起他们注意。许多教练在训练时喜欢大喊大叫：“跑去底线，迈克尔！”不幸的是，迈克尔在听到他名字之前可能没去听，这意味着他可能错过了教练的指示。因此，教练应该说“迈克尔，跑去底线。”

教练还可制定这样一个规则，即在对球员讲话时球员不得运球、系鞋带、彼此交谈或做任何别的事，而是应看着教练并注意听教练在说什么。

有研究显示，有些球员能在其他人“坐立不安”的时候静静站着；但两者都在听。主要的规则必须是，任何球员都不得做出能干扰其他人认真倾听或是让其他球员分心的事情。

但是，为了在这种情况下保持球员的注意力，教练必须确保说话简要精炼且准确。

教练还应确立一些程序，例如在活动进行期间是否可以坐下休息或喝水。训练规则还应强调球员必须彼此和谐相处并且规定是否允许访客（父母、朋友等等）参观。

## 应提早多久制定计划?

教练应制定整个赛季的相关计划。首先，教练应清楚球员和球队现在的技术与战术水平怎么样。然后应确定在整个赛季想让球员学什么？这可让教练确保在每次训练时能兼顾到各个方面的问题。

一旦教练设定好了赛季的目标，每一场训练都应朝着该赛季的其中一个目标前进。

# 2.1.2 规划实践 — 设定目标

## 设定目标

教练必须为每一场训练设定两到三个目标。这些目标应与整个赛季的目标相关，而且也应与前一场比赛和下一场比赛相关。将训练与比赛联系起来有助于确定如何取得成功以及怎么样才算成功。每场训练的目标不能太多，常犯的两个严重错误包括：

- 尝试在一场比赛或一个活动中做太多；
- 教练在训练时不能明确知道要达到的整体目标，或是不知道每项特定活动所要达到的目标。

*一般存在两种类型的目标 — 结果性目标和绩效目标。*

## 结果性目标

结果性目标与整体结果和单项结果相关，例如，特定数量的投篮数，完成一项活动的一个特定时间或是获得一个特定的得分。结果性目标又可以分成两种类型：

- 对象内目标或群体内目标 — 由单个球员或团体完成的目标（例如 10 个投篮）
- 对象间目标或群体间目标 — 某一个体或是某一群体相比另一个体或群体的结果（例如首先完成十个投篮）

## 绩效目标

绩效目标专注于取得结果所需的步骤而不是结果本身。例如，胸间传球技术的提高，从场上某个位置投篮频次更高，卡位低位传球或是传球给低位。

达到一个绩效目标并不保证能达到结果性目标，但会增加达到结果性目标的可能性。绩效目标可帮助球员发展与技术执行相关的自信。

例如，从理想位置更频繁地投篮（绩效目标）并不保证能获得更多的得分（结果性目标），但却能增加获得更多得分的可能性，而且只有通过更频繁地投篮球员才能控制如何去获得更多的得分。

一般来说，结果性目标可以更好地提高球员的兴趣，但绩效目标能更好地帮助球员了解如何控制他们所面临的情况。

建议基于球员的年龄组结合这两种类型的目标，时刻应谨记下述要点：

- 对象间和群体间结果性目标建议针对 15-18 岁之间的年轻球队设定，延伸来讲，也可以针对球员年龄为 13-14 岁之间的球队。不建议用于小篮球球队。
- 个体和整体性绩效目标建议适用于所有球队。

为了更有效地执行目标，目标应具备 **SMART** 特征：

| | | |
|---|---|---|
| **S** | **具体性** | 目标应具体和明确定义，而不是过于笼统和含糊不清。 |
| **M** | **可衡量** | 必须存在可用于衡量目标是否达到的标准，如有可能，这类标准应是客观性的。 |
| **A** | **可达到** | 目标对于球员应是一个挑战。太容易的目标（只需要付出很少的努力）或是付出太多努力的目标都是不合适的。目标应以某种方式对球员构成挑战从而成为对球员的激励；太容易的目标是有吸引力的但却没挑战性。 |
| **R** | **现实性** | 目标应用于展示球员或球队取得的进步。为了有现实性，这些目标必须看起来是可能实现的。有时候你必须设定一系列的小目标以便达到一个目标。例如，对于十岁孩子而言，设定一个扣篮的目标显然是极不现实的（至少在当时是不现实的）。但是，通过制定一系列的目标（例如能跳起来的高度），他们可实实在在地一步步朝总目标前进。 |
| **T** | **及时性** | 每一个目标都有一个对应的时间框架，或者是赛季结束时，或者是年末，又或者是下一周。有一个时间框架能提供“紧迫感”并有助于跟踪进展情况。 |

**应分别为球队和球员个人制定目标。若是只制定了一个集体目标，个人激励就无从谈起。而且，对于青少年球员而言，重要的是每个球员都能以各自的步伐取得进步；因此，个人目标也是非常重要的。可能在一项活动中不同的球员有不同的目标（这取决于他们的技能水平）。**

## 绩效目标的重要性

**绩效目标在执教青少年球员时尤其重要，这是因为：**

- 绩效目标专注于球员要做什么和如何做，而不是做了之后的结果（一次投篮不中并不意味着这是一次糟糕的投篮，同样，投中也不意味着这是一次非常好的投篮）；
- 可对目标的可行性进行更为现实的评估；
- 便于对结果进行简单可靠的评估；
- 允许球员利用他们自己的行为来衡量他们的进步；
- 提高球员的自信（自信来源于“一切尽在把握中”的感觉）和增加激励（激励来源于相信目标能达到）。

**6-9 岁孩子的教练应只能适用绩效目标。10-12 岁运动员的教练应专注于绩效目标，但可引入一些与这些绩效目标相关的对象内目标或群体内目标。**

**例如，为了完成与提高上篮水平相关的个人绩效目标：**

- 6-9 岁孩子的教练应专注于球员的平衡能力并教球员学会正确的步法；
- 10-12 岁球员的教练可设定一个与团体在特定时间内能完成多少次上篮相关的群体内结果性目标（为了达成这个目标，应提高平衡能力，使用正确的步法并且用正确的手投篮）；
- 13 岁以上球员的教练可将球员分成两组，小组的群体间结果性目标应是首先完成指定次数的投篮。

对更小的球员应用结果性目标并不意味着教练不能开展计分的比赛。通常而言，竞争性的活动充满很多乐趣，但教练应仔细关注绩效目标。

例如，球队可开展让球员上篮的比赛，首先获得 20 分的队伍就是赢家。对青少年球员而言，教练可为正确的步法奖励 3 分，而投中一次只有 1 分（使用错误的步法投篮不能得分）。这是一项竞争性的活动，但教练关注的应是正确的技术执行。

有一个结果也是有用的，可让活动自然结束（例如有一支队伍获得 20 分）。对于小球员而言，在比赛中也应同样使用绩效目标，事实上在很多 10 岁以下年龄组的比赛中都没有一个结果性目标，因为不会去计分。即使是有计分，教练也应为球员设定与训练中取得的进步相关的其他目标。

在执教年龄更大球员时绩效目标也是很重要的。例如，若是球员不得不使用没那么熟练的那只手上篮时，教练可：

- 在使用了正确技术并投中的情况下奖励两分；
- 使用了正确技术但没投中的情况下奖励一分；
- 投中但没使用正确技术的情况下扣一分。

## 选择最适当的目标

一旦教练确定哪个目标是适当的，他们必须确定在可用执教时间内能否达到。在许多情况下，因为时间不够，可能需要忽略某些目标。

若是存在这种情况（执教青少年球队时这种情况时有发生），教练必须选择他们认为最重要的目标，从而忽略其他目标。为此，教练可使用下述衡量标准：

- 每个目标的重要性，需考虑到所执教球队的类型，球队的总目标；显然被认为最重要的目标将会优先选择；
- 每一个目标与当下时间框架的临近性。一般来说，能先完成的目标应优先选择；
- 不同目标之间的关系，需谨记的是一个目标的完成是否是达到其他目标的必要因素。一般来说，可帮助完成后续更复杂目标的最简单目标应优先选择；
- 结合进攻应防守目标（例如，提高一对一进攻基本技能和提高一对一防守基本技能）。无论是在个人层次还是球队层次，进攻与防守技术的发展都应平行进行；
- 达到每一个目标所需付出的“代价”，代价可定义为胜利与心理方面的必要努力。一般来说，要求付出的代价更低的目标应优先选择。

总而言之，与技能发展和增进对篮球理解相关的目标应优先于针对特定比赛的目标。

# 2.1.3 规划实践 — 练习阶段

*任何特定活动的有效性都将受到所做事情的影响，同样重要的是将受到整体训练中活动完成时间的影响。*

**在决定训练时应完成什么活动时，教练应力求务实并谨记下述事项：**

- 球员的技术水平；
- 每项活动的可用时间；
- 每场活动中所强调的特定“教学点”。通常可利用一项活动去教一系列的不同技能；
- 活动的简单性；通常最简单的活动应优先于更为复杂的活动。教练还应考虑球队以前有没有开展过这类活动。球队对某些活动越是熟悉，心理负荷就会越小；
- 将活动整合到整体训练框架中；符合整体训练框架要求的目标应优先选择。

## 训练的各个阶段

**一般来说，训练可分为三个阶段：**

- 在第一个阶段，目标应是让球员在进行训练主要阶段时做好生理与心理准备。例如跑步和伸展操之类的无球热身活动应包含在这个阶段中，此外还应包括其他一些逐渐要求更为专注和付出更大生理努力的简单有球活动（低生理与心理负荷）。
- 在第二阶段，教练应结合一些主要训练目标开展训练，这就要求球员付出更大的生理与心理努力，同时结合生理与心理强度大小不等的活动。在这个阶段教练教的东西是最多的。
- 在第三个阶段，教练应逐步减小生理与心理强度，尽管不必同时减小。因此，第三个阶段的首要部分内容包括了低集中度的生理强度训练。或是以其他方式组织低生理负荷的心理强度训练（例如投篮比赛）。最后以只要求付出很少生理与心理努力的活动（例如基本的伸展运动）结束训练。

**教练必须决定训练的主要目标是什么并且基于这个目标选择所包含的训练内容以及最适合的活动，在这样做的时候必须考虑到可用时间有多少，在给定时间内最适当的生理与心理负荷应是多大。**

一般来说，一项活动的目标主要可分成四块：

- **学习**：球员的目标是学习或是练习新技能，包括基本技术（传球、运球和投篮等等）和战术技巧（1 对 1、2 对 2 和 3 对 3 战略等等）；
- **重复性活动**：练习球员业已掌握的技巧，以便巩固和完善这些技巧。这些活动还可根据具体情况用于改变生理状态（例如，连续二十次投篮或是在十分钟内跑步和传球）。在特定情况下进行重复练习是很重要的 — 例如，让一个人站在射手前面将有助于这个射手提高投篮水平。
- **模拟真实比赛条件**：球员的目标是在真实比赛条件下开展训练（主要是压力条件），从而能让他们习惯于这种条件；
- **特定比赛的准备活动**：目标是让球员作出应对特定对手（对手可能带来特定的挑战）的准备。

对于 12 岁及以下的运动员，应以学习活动为主，难度和强度级别也应相应降低，目标可重复。没必要在其他两方面花太多的时间。

对于球员年龄为 13-14 岁的球队，应以学习和重复性活动为主，但也应练习在非压力比赛条件下掌握的技能。但是，对这个年龄组的球员而言，不适合将太多时间花在特定比赛的准备活动上。

对于球员年龄为 15-18 岁的球队而言，学习性活动、重复性活动、模拟比赛条件以及比赛准备活动应适当结合进行。学习性活动的练习通常应在训练早期时间（这个时候的心理负荷还不大）或是休息后的时间段进行。

训练中所包含的内容应与训练的目标相一致（例如在一对一防守战术中完善步法；重复练习已掌握的传球技巧等等）。

规划良好的活动对于充分利用训练时间而言是至关重要的。一场由经良好规划且协调得很好的活动所组成的训练相比那些不适当的或是没协调好的训练而言无疑对球员更有利。

在教练开展的每一场活动中，必须清楚定义这场活动的“教学点”。有些事情也是要求球员必须做到的。这些事情指的是“过程目标”，过程目标构成了对球员进行评估的基础。

在规划练习时，教练还应规划好活动开展时间能有多少。简单来说，应简要介绍需要完成的活动，说明教学点，即教练想要球员专注的具体事情。

所进行的说明必须是非常简短的。球员不能站立太长时间听长篇大论。若是一项活动的持续时间是 10 分钟，介绍这项活动所花的时间不能超过两分钟。许多教练尝试在训练时将指导运动员的时间限制在一分钟（一次暂停的时间长度）或是两分钟（每节比赛之间的短暂休息时间）。

# 2.1.4 规划实践 — 适当的活动

*活动取得成功的原因取决于很多种因素。为了控制球员的注意力，教练应尝试使得活动环境与活动目标紧密相关。例如，在球员分组活动时减少球场空间并限制被许可的动作（不能运球不能做掩护等等）。*

结构简单的活动（例如球员走位）有助于球员更好地专注于目标和活动的内容。结构复杂的活动则迫使球员专注于适应这种结构而非专注于一些关键的问题。

在复杂活动中，教练通常提供反馈意见，这些反馈意见大多与活动的结构相关（例如传球后球员怎么移动），而不是专注于活动有意强调的教学点。

教练可通过介绍球员应遵守的规则来改变一项活动的难度，从而专注于教学点。

例如，如果活动的目的是让球员使用非惯用手运球，则教练应利用一项半场 3 对 3 比赛活动来达到这一目的，在活动中设定球员使用非惯用手进行运球的目标。若是一个球员使用了惯用手运球，则其所在的球队将丧失控球权。这是“有效规则”的一个例子。通过这种方式可让球员更关注于活动的目标。

*尽管使用简单结构的活动能帮助球员专注于目标，但反复开展相同的活动将使球员缺乏激励，关注度也会相应地下降。*

*出于这个原因，通过改变结构或目标或是对两者都进行更改来改变这个活动不失为一个好办法。*

在完成一项活动后，若是另一项活动的目标与头一个活动的目标和 / 或其结构相同，则球员在开展第二个活动时能有更好的心理准备，尤其是在注意力水平需逐步增加时。

例如，教练可为第一个活动确立一个单一的目标和有限的激励因素，然后逐步增加后续活动的复杂性。例如，逐步开展下述活动：

| | |
|---|---|
| 1 | 两人一组，在缩小的空间里每组球员有一只球。球员只能在不持球的时候移动并且彼此传球。接球的球员必须面对篮筐，球员传球后应立即改变位置； |
| 2 | 2 对 2 对抗的情况，在一个稍大但依然有效的区域活动。进攻球员可自由接队友传过来的球。若是防守球员抢断球则应立即变成进攻球员，而进攻球员则立即变成防守球员。这个活动的目标依然是让球员们在接球时看着篮筐并在传球后迅速改变位置； |
| 3 | 球员现在可开展另一项活动，保持相似的结构但有一个不同的目标。仍然是 2 对 2 的情况，但目标变成了使用左手单手上篮得分； |
| 4 | 球员开展另一项活动，保持相同的结构并将前两项活动的目标结合起来。依然是 2 对 2 对抗的情况，球员在上篮之前至少要传球三次。接球的球员必须面对篮筐，传球的球员在把球传出后立即移动到另一个位置；球员只能使用左手上篮； |
| 5 | 最后，球员改为开展另一活动，这些活动有着相同的目标但增加了更多的刺激因素（例如 4 对 4 半场比赛）。接球球员应看着篮筐；传球球员在传球后应立即改变位置。球队在上篮之前必须至少传球五次，而且只能用左手上篮才有机会得分。 |

组织球员进行相互竞争和比赛是增加激励和注意力的一种方式（只要拥有足够的资源取得活动的成功）。以下是这方面的一些例子：

- 将球队分成四组，每边篮筐一组。看哪组在三分钟内完成的左手上篮次数更多；
- 将球队分成每组三人的多个小组。每组从一个篮筐位置跑步胸前传球到另一边篮筐位置（至少要传球三到四次），最后进行上篮。每次投篮都能得两分，若有一次传球没成功完成就得扣 1 分。这一活动应持续三分钟；然后看哪组队伍得分最多。第二阶段则重复相同的比赛但目标是看哪只球队能比第一阶段进步更多；
- 两名球员进行一对一对抗比赛（应用特定的比赛规则），直到有一人投中三个球；
- 将整个球队在所有可用篮筐周围进行分组。球员两人一组并同时投篮（球员投篮后接篮板球然后传给正在等待的另一个球员）。在三分钟内，球员必须尽可能地多投篮。在三分钟计时结束时应记录分数。可以定期（一周一到两次）开展这类活动，从而看看球员是否能提高得分成绩并创造新记录。

若是使用得当（给球员带来有可行性的挑战）且没有开展地太过频繁，这些竞赛性训练活动能增加对球员的激励，同时能为整个训练注入一些培训青少年球员所需的重要元素，即让他们习惯于比赛。

让活动变得有趣是至关重要的，尤其对于青少年球员而言。在执教青少年球员时，教练的主要目标是让孩子享受乐趣。

开展有趣的活动并不能与让每一个球员做他们想做的事情相混淆，也不能被理解为只做球员想做的事。趣味性训练活动是对球员有吸引力的，在放松、无压力环境下开展的活动，能让球员感觉放松和享受好时光，但这些活动也有特定的目的、活动规则并且要求达到一定的活动水平。

例如：一项针对小篮球球队开展的有趣活动可能是让每一个小组都在罚球区持球；球员必须在一边自己运球的同时尝试拍打别人的球让别人丢球但又不让自己丢球。最后在罚球区运球的球员就是赢家。

在这种类型的活动中，球员在放松的环境下获得并且能享受乐趣，但这些活动有它的目的、活动规则并且要求达到一定的技术水平和活动水平，从而让其有双重意义：球员能享受乐趣，而且还致力于达到有助于提高篮球水平的运动目标。

## 不同活动之间技能的转移

若是一场训练的目的是学习篮球技术或是战术技巧，教练仍然需要在训练中加入一些短时间的活动以便让球员有机会将技巧融入实践。

从根本上说，这些活动包含了多种刺激因素，从而要求球员必须集中注意力，而不只是简单地应用他们学到的技巧；在面对更复杂的情况下，球员若是没有应用到他们所学的技巧的话将说明他们尚未充分掌握这些技巧，因此这些球员仍然需要在特定领域继续努力。

例如，在上述的一些活动中，球员的目标是学会左手上篮。他们在半场进行 2 对 2 比赛，在比赛中只能使用左手单手上篮。

现在，为检验球员的学习效果，教练组织一次全场 4 对 4 比赛活动（更多刺激因素，从而也有更高的要求）并想了解球员在有机会时是否会进行左手上篮，或者是继续习惯性地使用右手。若是出现后一种情况，教练可认为球员仍然需要更多地练习左手上篮。

# 2.1.5 规划实践 — 活动持续时间

*在确定活动将持续多长时间时，教练应考虑到厌倦度和生理疲劳度等方面的因素（这些因素会导致注意力下降）。*

活动时间应足够长，从而让球员有足够时间理解和吸收学习内容，但若是活动时间持续太长的话，球员的注意力就会下降，进而导致积极性降低，训练效果也会下降。对青少年而言这点尤为重要。

建议单项活动的最长持续时间应是 7-10 分钟，然后应改为开展别的活动或是休息一下。

有些活动要求球员的注意力相比其他活动更为集中。若是教练在一场训练中开展了多项需高度集中注意力的活动，球员可能会很疲惫，注意力也会因此下降。

出于这个理由，在训练过程中安排生理休息时间（可规划全体休息时间或是开展一些不需要高度集中注意力的活动）是非常重要的一件事情。

教练应开展一些所有球员都经常参与的活动。例如，尽量避免那些需要孩子排长队为了一个 5 秒的上篮机会（在教练需停下来更改球员动作的情况下还得等更长时间）而等待超过 1 分钟的训练。而且还应避免在训练中有些球员坐着等太长时间只能看着别人打球。

# 2.1.6 规划实践 — 分组和轮换活动

*即使资源是有限的（例如只有一只篮球和一个篮筐），教练也必须应用其想象力在整场训练中让球员积极参与。*

缺乏资源不是借口，这是一个教练需尽其所能予以弥补的难题。

例如，教练将球队分成多个小组并为每个小组设定一个特定的目标就是一个不错的做法。若是没有足够的篮球或是篮筐，有些小组可以开展一些不需要用到篮球和篮筐的训练活动（防守走位、无球假动作、无球练习等），其他的小组则可以开展有球活动。然后各个小组交换开展活动。

除非是在训练中间短暂休息或是从一项强度大的活动中复原，否则球员不应站在旁边不动。若是没法让所有球员同时开展活动（例如，共有 11 个球员，活动是开展 5 对 5 比赛），则不能参与活动的球员应尽可能地少（在这种情况下是一个），而且持续时间也应非常短，球员可频繁更换上下场。

教练可以采用的一个有用做法是制定一个与换人相关的规则（例如投篮得分后被换下），从而允许教练专注于对活动进行观察并给出反馈意见。许多教练经常忘记在活动中换人。

# 2.1.7 规划实践 —— 生理与心理负荷的管理

*在进行规划时，教练必须考虑到训练给球员带来的生理与心理负荷。*

## 身体工作负荷

在规划训练活动时，教练应考虑到技术与战术方面的内容（传球、运球、3 对 3 对抗演练等等），而且还要考虑到能促进球员体能发展的活动（例如，提高球员协调能力和速度的训练活动）。教练应提高球员的身体状况，不仅仅应开展具体的体能锻炼活动，而且还应开展包含了体能活动的技术与战术训练（例如让球员开展快攻训练活动）。

但是，避免疲劳和倦怠是同样重要的事情。当青少年球员过度疲劳时，他们不再能够享受这些活动，学习效率也会下降，而且存在更大的受伤风险。

为控制体能活动与休息之间的平衡，教练不仅要考虑到球员与球队一起开展的活动，而且还要考虑到球员参与的其他活动。

青少年球员很有可能参与其他体育运动或是在他们的自由时间与他们的校队或其他团队打篮球（除了在教练执教的球队打球之外）。例如，参加了地区或国家队的球员在俱乐部球队中的训练应相应的减少，从而避免过度训练。

需谨记，球员在比赛前必须得到充分的休息，这是非常重要的。因此，在比赛前的一两天开展的训练应是身体负荷比较轻的训练。同样，比赛后的一两天开展的训练也应是身体负荷比较轻的训练。

最重要的是，在整个训练过程中应谨记工作（体能活动）与休息之间的平衡。球员应开展一系列的活动，然后通过休息或是开展体能要求比较低的活动让身体进行复原。

例如：在完成全场一对一对抗（剧烈运动）活动后，球员必须休息或是开展一些低强度的活动（例如罚球）。

在估算体力工作负荷时，一定要分清楚负荷量与强度之间的区别。负荷量指的是球员完成的体力活动负荷总量。强度则是在单位时间内完成的体力活动负荷量。

例如：包含三十个来回全场短跑的活动比一项包含二十个来回全场短跑的活动有更多的体力活动负荷量。但是，若是第一项活动要求在 5 分钟内完成而第二项活动要求在三十分钟内完成，则第二项活动的强度要大于第一项活动。

教练必须考虑到一场训练的体力活动负荷总量（工作量）并确保球员在高负荷量训练活动之间得到充分的休息。教练还应平衡不同活动的强度，在高强度活动之间的休息时间应更长，或是在高强度活动完成后开展低强度活动。

## 心理负荷

教练既要控制身体负荷，也要控制心理负荷。

心理负荷与下列一些因素相关：

- 球员对这项运动的重视程度：球员越重视，心理负荷就越大；
- 球员对活动的参与度：参与度越高，心理负荷就越大；
- 训练中所设定任务的创新性、多样性和复杂性，创新性、多样性和复杂性越大，所需要的脑力投入就越多；
- 所需注意力程度：球员若是第一次参加这项活动，则相对那些已经进行过很多次的活动而言可能需要更多的注意力；
- 压力竞争情况：有压力的竞争性训练活动（例如在规定时间内开展一项比赛，赢的队伍将能得奖）将产生更大的心理负荷；
- 教练的行为：若是教练在活动过程中给出指示、作出评论、进行更正、强化训练等，那球员的心理负荷就会更大。在教练的行为产生压力的情况下尤其如此。

但是，教练还必须意识到，若没有最小程度的心理负荷，训练活动将会变得无聊和无趣。因此，单调的训练（一遍一遍地开展相同的活动）或是球员参与度不高（例如球员排很长的队等待开展活动）的活动都是没有成效的。

同样，不包含竞赛性活动的训练或是教练不对球员进行评估的训练都会导致厌倦和无聊感。

而且，当教练表现冷漠和心不在焉时，更会让球员心生厌倦和丧失兴趣。

教练必须唤起球员的积极性和主动性以帮助他们控制一些实际上可以控制的困难局面。例如：将球队分成两组并组织他们开展投篮比赛就是一项很常见的活动。

若是球员从一个有很大可能得分的位置投篮而且两个队伍的水平都差不多，则这些活动可能是产生积极性的心理负荷。球员将专注于完成任务并面对着一个他们可以控制的竞争性局面。球员必须处理好投球不中带来的沮丧情绪，从而继续进行尝试，最终将面临最后得分是赢是输的局面（从而学会控制与成功及失败相关的情绪）。

但是，若是球员从一个很难投中的位置投篮，或是有一个队伍比另一个队伍的水平高得多，则心理负荷将是负面性的。在经过几次失败的投篮尝试后，球员感觉事情是自己无法控制的，因为无论他们怎么努力，都还是达不到得分目标，在这种情况下，球员既没有动力也没兴趣再进行努力。

一般来说。对于 12 岁或更小年龄的球员而言，心理负荷应是适中的。为了达到适当的负荷，可考虑下述注意事项：

- 开展所有球员都参与的活动（避免有球员等候太长时间）；
- 开展球员了解的或是能快执行的活动；
- 活动的内容不能使得球员必须作出很大努力以专注于非常少的刺激因素；
- 活动时间不能太长以免使得球员们注意力下降；
- 开展竞争性活动，教练在以这种方式开展活动时尤其应注意输赢要均衡一些。

对于所有球队而言，总的心理负荷量在大部分训练中应是差不多的。在进行每一次的训练时，或可开展负荷量相似的活动，或可交错开展负荷量大小不一的活动。

对于球员年龄为 13-14 岁之间的球队而言，心理负荷量可以更大些，而对于 15-18 岁年龄组的球员而言还可以大些，无论对于上述哪种年龄组的球队，心理负荷量较大和较小的活动在每一次训练中都应轮流交替进行。

例如，让我们考虑一个针对 15-18 年龄组球队的一周计划（一周四场训练）：

- 第一天，教练介绍新的进攻目标，这个目标要求球员付出较多的心智努力（中 —— 高心理负荷）；
- 第二天，重复相同的目标，但开展非压力性的活动（中 —— 低心理负荷）；
- 第三天，球员开展一些与该目标相关的竞争性活动以及其他一些球员业已掌握的活动；有些活动是有压力的（高 —— 极高心理负荷）；
- 第四天，利用一些非压力性的活动重复这一目标（低心理负荷）。

在对整个赛季的训练进行规划时，教练应谨记的是心理休息时间与生理休息时间同样重要，从而让球员能够吸收所练习的内容并且以良好状态迎接新的训练或比赛。

因此，在赛季中，对于青少年球员而言，必须有足够的休息时间，包括打球期间的短暂休息。建议在球员的体育活动和其他的身体活动、娱乐活动以及智力活动之间合理分配休息时间。例如，教练在球员需要考试的周期内规划一些低心理负荷的活动。

同样，让球员在比赛过后立即观看比赛视频并没有考虑到比赛带来的生理负荷或观看这类视频所带来的心理负荷。有着极高心理负荷的一场比赛会产生心理磨损，要求有一定时间的心理休息时间从而让球员得以恢复。

# 2.1.8 规划实践 —— 增加复杂度

## 通过“创造拥堵”增加复杂度

有一种可用于改变一项活动或是增加心理负荷的方法就是“创造拥堵”。

例如，一个团队可开展“三人迂回前进”的活动 —— 3 名球员在从球场一端移动到另一端的过程中彼此间传球，最后尝试投篮。在投篮前球队可进行多次“一前一后”的走法。

可通过让两组或更多的小组同时开展活动来改变这个活动。通过增加场上人数显然可产生“拥堵”情况，并且迫使球员意识到场上每个人的位置在哪里，以便避免触碰到别人。教练可强调球员不能拿着球走，而且球不能落地。

这是一个简单有效的增加活动复杂度的机制，球员无需学习更多的规则和移动模式。

# 2.1.9 回顾 —— 对训练进行反思

*在每次训练后教练应花时间对这场训练进行一些记录和总结。*

教练应该进行记录的一些事情包括：

- 所发生的任何受伤情况或其他事件（例如球员争执）。对于青少年球员而言这尤其重要，教练必要时可与球员家长进行交谈；
- 任何已经规划但尚未完成的活动；
- 任何活动中获得的分数（例如球员在两分钟之内的上篮数量），从而与下一次活动获得的分数进行比较，评估球员是否有所进步；
- 教练希望在未来的训练中教给球员的任何技能或概念（无论是对于整个团队或是球员个人）；
- 任何取得了很好效果（可能因为球员真心喜欢这类活动）因此教练想再次开展的活动；
- 任何未取得很好效果（可能因为没解释清楚或没达到教练的预期）的活动，而且还应记录可用于改进这类活动的任何建议。

这些简单的评估能帮助教练为下一场训练做好准备，更重要的是保持每场比赛的连贯性。球员对其开展过的活动或是了解，那么所需开展这类活动的时间就可以越少（因为教练无需再次介绍或解释这类活动），但可作出一些更改以帮助减少自满感。

# 2.1.10 创造一个积极的环境

*教练在领导球队进行训练时应有一个建设性的态度。教练的角色不是在球员做错什么的时候严厉呵斥球员，也不应该有一个坏情绪，而且肯定不能去侮辱、嘲笑或是嘲弄球员。*

教练在执教青少年球员时必须保持一种积极的建设性的态度。为此教练应：

- 创造一个愉悦的环境，在这个环境中主要以有吸引力可实现的一些挑战以及正面评价为主；
- 接受球员犯错是训练的一部分这一事实，是人都会犯错；
- 能理解到每一个球员的学习步伐会不一样，有人快有人慢，教练必须帮助每一个人，尊重每一个人，不要蔑视学习速度慢或是存在学习困难的球员。而且教练还应尽量针对球员不同的学习风格尽量采用不同的教学方式或是以不同方式向球员提供信息；
- 始终对球员能做什么和应对球员提出什么样的要求持现实性态度，务必实事求是；
- 欣赏和强调球员作出的努力而非获得的结果。若是球员付出了努力，而且教练也能控制训练过程，则迟早会看到球员的进步；
- 专注于球员哪些事情做得对以及你希望他们做什么，而不是关注他们做错了什么；
- 在事情没有如你预期发展的时候要保持耐心并鼓励你的球员再次尝试。

打造一个积极环境的一个关键性因素是不能专注于球员做不到的事情，而是专注他们能做到的事情。

这包括在球员每次取得进步后予以认可和赞赏，即使最终目标仍未达到。

这方面的一个例子是教练致力于让球员在传球时“向上看”，以便能看到队友，从而在适当的时候传球给适当的人。认真观察过青少年篮球运动员的人都会知道他们总是倾向于运球，运球，运球！

当一个球员向上看并尝试传球时，应获得教练的认可和赞赏 —— 即使传球未能成功。

父母在积极环境的打造过程中也能起到一个关键性作用。家长不一定也要打篮球，事实上他们对篮球所知甚少。

家长以球队有没有赢球或是有没有得分来衡量“成功与否”是一件很自然的事情。

教练应告知家长与篮球练习相关的技能，从而让家长也能在孩子的篮球技术水平有所提高的时候分享其中的快乐。

# 2.1.11 提供一个安全环境

*教练有义务为其球员提供一个安全环境。*

这包括多种元素：

- 安全教学，开展适合运动员技术水平、能让他们理解并且适合他们身体能力的活动；
- 确保球场没有危险障碍物或是危害物质；
- 创造一个无骚扰环境 —— 无论是队友之间或是外人与球队之间。

教练可应用下述一些策略来创造一个安全环境：

- 在训练开展前检查球场并移除任何的垃圾或障碍物。
- 若是球场上有水，应用毛巾擦干然后再次进行检查以了解是否有哪里还在漏水。若是还存在漏水现象，教练应对活动内容进行更改，从而使球员远离有漏水或积水的区域，并且对这些区域进行标记（例如使用圆锥体进行标记）。
- 一般来说，球场边线与任何障碍物（例如看台或墙）之间都有至少一米的间隙。若是间隙不够，不要开展需用到整个球场的活动（例如将三分线作为边线）。
- 若是球场充满灰尘，应试着清扫。在边线放上一条湿毛巾以便球员能擦脚同样能减少球员滑倒的风险。
- 基于球员经验和技术水平而非其年龄选择活动。在竞争性活动中，应考虑将技术水平或个子大小相似的球员分到一组。

教练必须尊重每一位球员，不得轻视或贬低运动员。在更正运动员错误时，教练必须以积极的态度做这件事情 —— 专注于球员应该做什么。教练应避免使用讽刺性语言，以免球员产生误解。

同样，教练应教导球员应如何对彼此说话以及如何对待彼此。通常感觉“受欺负”的球员不会向教练反映他们的感受，但并不意味着对他们不会造成很大影响。

有时候有些行为也许是出于善意并且无意伤害别人，但是，但是取笑别人做的不好或是投篮不中（例如）可能是伤人感情的。教练必须以身作则并说清楚这类语言和行为是不可接受的。

骚扰通常是很微妙的事情，可以简单得像是对队友的批评。教练必须说清楚负面评价是不被允许的，无论是发生在训练中，训练场地之外（例如学校）或是在网上。

有些球员可能在受到队友批评时候不会感到被冒犯或心烦。但是，教练仍然必须强调这一行为，说清楚这是不可接受的（即使没人投诉）。若是教练不这么做，团队文化就会变成能容忍这类行为。

# 跟进

1. 对你的前面 5 场训练进行一次反思 —— 这场训练的效果和范围（即使不是全部）与你的训练计划和预期相差多少?
2. 在训练时你是如何计时的? 是否:
   a. 使用你的手表?
   b. 使用计分板? 倒计时或累计计时?
   c. 授权其他人计时?
3. 你是否在每次训练时将训练目标告诉了球员? 他们有自己的训练目标吗?
4. 与同事讨论使用“绩效目标”而非“结果性目标”的优点和弱点。
5. 规划一场训练并对每次活动进行记录:
   a. 评估这些活动的生理负荷是较高、中等还是较低。
   b. 评估这些活动的心理负荷是较高、中等还是较低。

*在训练结束时，让球员来评价每项活动的生理与心理负荷水平。球员的这些评价是否与你的评价相符?*

6. 考虑一项你在训练中常会开展的活动。你怎么:
   a. 减小这项活动带来的生理与心理负荷;
   b. 增加这项活动带来的生理与心理负荷;
   c. 在想利用其教球员技巧的时候更改这项活动;
   d. 在想利用其制造“比赛型”压力的时候更改这项活动。
7. 让人录下与你的训练相关的视频，拍摄时角度应尽可能地广 —— 也就是拍到全场或拍到尽可能多的区域。在观看视频时应考虑到:
   a. 你的球员站着听你说话或等候进行活动的频次有多高?;
   b. 你讲话时是否面向所有球员?;
   c. 注意开展活动时你站在哪里 —— 录像是否能向你展示一些你在训练中没观察到的东西?
8. 观摩其他球员的训练并观察下述事项:
   a. 对方教练如何将球员分组?;
   b. 对方球员站着等待的频次有多高?;
   c. 他们的教学点是什么? 你有多清楚这些教学点?;
   d. 对方教练开展了多少种不同的活动?

*反思你自己的训练。对方教练做的事情中是否有些事情是你应该学以致用的? 是否有些事情是你应该予以避免的?*

9. 在你观看其他体育项目的训练时第 7 个问题是非常有用的。若有可能，应在训练后与对方教练讨论为何开展某项活动。

# 2.2 执教

## 2.2.1 学习风格

*教练本质上是一个老师，篮球是教练教的科目，篮球场则是教练的课堂。因此，为有效进行教学，教练必须了解人们是如何学习的。*

### 认知发展

篮球运动员必须学会关注和专注于许多不同的刺激因素 —— 无论是对手在做什么、记住和实施在特定情况下的球队规则或是知悉时限钟或是比赛时间还剩多少。

有时候一些刺激因素只是一件事情，但通常球员必须同时专注于不止一个刺激因素（强度或大或小，时间量或多或少）。

篮球可帮助球员发展其选择和处理外部信息的能力。对于他们所接受到的所有刺激因素，球员必须选择与他们相关并且与其记忆中的要素相关的刺激因素。鉴于比赛高度变动的性质，球员必须学会处理这些信息然后快速做出决定。

球员接收到的许多刺激都与比赛无关，例如，观众发出的声音、灯光、广告横幅（尤其是在移动时）以及相邻球场发生的事情。

其他一些刺激因素可能是相关的（例如对方教练在说什么），但是球员应该关注这类刺激因素还是忽略这些刺激因素?

这些认知过程 —— 选择、联想、储存、运用所存储的数据以及做出决定 —— 在教练基于球员能力通过一些适当需求促进这方面发展的情况下将能做得做好。

例如：若是一支小篮球球队的教练基于对球员保持更大注意力的需求（同时关注数种刺激因素）开展了一项活动，这项活动可能会导致信息过载。这种信息过载将复杂化球员的后续认知过程，而且将对球员的决策过程造成不利影响。

刺激因素可以是很多类型的不同事情。一项活动的协调（在哪传球，由谁在哪里切入）和活动规则是一种刺激因素（尤其是在这是一项新活动的情况下）。

球场上的标记物可能是一项刺激因素，尤其是存在大量不同标记的情况下（球员总是需要确定哪些标记与其相关）。而且，与学习一项新活动类似的是，一旦一个球员熟悉了球场标记，这些标记的刺激作用就会小很多，因为球员不再特别关注这些标记。

另一个例子是：若是一个由 13 到 14 岁之间女孩子组成的女篮球队的教练想要球员在同一时间学会一些新概念，球员可能不能适当建立概念的关联性以及适当储存这些概念。因此学习目标将无法达到，球员作出的认知努力将毫无价值。

同样，若是教练提供的刺激因素是不适当的，这将不会有助于激励青少年球员的适当认知过程。

例如：进行单调乏味的训练或训练内容非常简单，不允许球员发挥创造性和提出自己的意见，这将不会导致孩子和青少年获得更好的认知发展。

在球员能力各不相同的情况下这对教练来说可能是一个挑战，因为一项活动对于某些球员来说也许很难，但对于另外一些球员而言却很容易。

为解决这个问题，教练可对球员进行不同的指导。例如，教练可开展一项包含运球内容的活动。对于技术不够熟练的球员而言，教练只需对其进行相应的指导。对于这方面技术更为熟练的球员而言，教练可让他们用他们的非惯用手运球或是让他们同时运两只球。

通过训练教练将了解到所提供的不同刺激因素的重要性和优先次序（基于这些刺激因素对球员表现造成的影响）。尤其是，当球员在学习时，有些刺激因素将自动处于高“优先等级”，教练的声音就是处于这些高优先等级的刺激因素。

不幸的是，球员父母的声音通常成为了最主要的刺激因素，球员最关注的往往是父母的声音。教练必须为球员的家长制定一个清晰的规则，要求他们发布言论时应保持这些言论的建设性和笼统性（例如“干得好”“打得好”）。

## 4 种学习风格

孔子曰：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。”这可能是说他是一个动觉学习者，而且很可能擅长体育运动！

一般公认存在 4 种学习风格，每一个人都有其偏爱的与如何接受和处理信息相关的方式。这直接关系到在课堂上或训练中他们能多好地理解、接受、消化和处理教师或教练的指导并据此作出相应的行动。

| | |
|---|---|
| 视觉 | 视觉学习者偏爱通过图片、图形、图案或观看来学习东西。 |
| 听觉 | 听觉学习者想听到有用的指示。他们专注于声音和节奏，以学习带口头指示的运动模式。 |
| 读 / 写 | 读写学习者偏爱于书面形式的描述或说明。 |
| 动觉 | 动觉学习者必须体验特定动作的感觉并钟爱动态环境。 |

偏爱学习方式的选择并非有意识的，它只是个人个性的一部分。无论信息以什么方式呈现人们都能学习，但若以某个人偏爱的方式呈现这些信息时，这个人能以最快的速度和最有效的方式进行学习。

教练对其自身学习风格的了解也是非常重要的，有些教练通常都会以自己偏爱的教学方式或是首次介绍时使用的方式向运动员呈现信息。在本章结束时将有一项简单的测试以说明你的学习风格是什么。

## 你的运动员的学习风格是什么？

有些研究显示，只有 5% 的人将自己定义为动觉学习者，但有 18% 的运动员被认为是动觉学习者。[1] 事实上，因为运动的性质以及在各种活动中进行“场上”学习肯定适合于动觉学习方式，动觉学习者是适合开展体育运动的（或至少相比传统课堂学习而言更适合运动）。

1 琼斯，DC (2010)，“嘿教练，上一课”“适合自己的才是对的”，世界游泳教练协会，卷 10，第 4 期，4-6 页

可通过观察发觉运动员偏爱的学习风格。例如：

- 在介绍一项新的训练活动时，先是坐着看然后再进场实践的运动员可能是一个视觉学习者；
- 要求获得一份“讲义”复印件的运动员可能是一名读写学习者；
- 要求教练“展示给我”或说“我看看”的运动员可能是视觉学习者；
- 说“感觉不太好”的运动员可能是一个动觉学习者；
- 问很多问题的运动员可能是一个听觉学习者。

尤其是在执教青少年运动员时，很可能教练执教的球员中各有他们所偏爱的很多不同类型的学习风格，教练自己也有自己偏爱的学习风格。

## 如何迎合不同的学习风格?

教练可做很多事情去迎合球员们的各种不同的学习风格：

- 若是运动员倾向于站着观看一项活动然后再参与其中（可能是视觉学习者），不要让这些运动员首先上场或是让他们来演示一项新活动，而是让他们先进行观察；
- 训练时在球场边放一个白板然后用这个白板绘画描述这项活动 —— 这可通过教练或是球员完成，尤其能帮助读 / 写学习者，而且还可能帮助视觉学习者；
- 在训练前提供训练计划草案的复印件给球员；
- 在训练后向球员提供关键词和概念以及教学点；
- 准备一份描述主要概念和教学点的简短“讲义”；
- 与你的球队一起观看一场比赛并与球队讨论你们球队的规则将如何应用到这场比赛中；
- 录下你们球队的其中一场比赛或是训练，然后与球队一起观看并讨论其中的主要教学点和概念；
- “边跑边教” —— 在尽可能不要停止训练的情况下让球员有更多表现机会和练习体能技巧的机会。

## 确定与运动员学习风格间可能存在的脱节

球员的注意力（或是缺乏注意力）是球员是否专注教练教学内容的最好指标。

例如，若是教练就一个球队概念进行冗长的解释，听觉学习者可能仍能集中注意力，但视觉学习者、读写学习者和动觉学习者可能已不再能集中注意力。这不是有意的不服从，只是球员难于接受这种信息呈现方式。

若是教练在进行解释的同时在白板上进行图解描述，则有助于保持视觉学习者的注意力。同样，在白板上写上主要教学点和关键词将有助于保持读 / 写学习者的注意力。教练还应尽量提供书面信息或是给球员机会记笔记。

动觉学习者简单而言就是想上场去“做”。可让他们进行示范，同时再进行解释，这样可保持动觉学习者的注意力。

教练以积极的行动导向的语言介绍信息是有助于所有类型的运动员的。例如，教练可观摩对手然后确定想让自己的球队怎么去对付对手可能的动作。

教练应让球员了解教练想让他们运用的一些打法或战术的原理是什么。教练不必长篇大论解释为什么要球队这么做。可能只有在球队熟悉教练要求他们熟悉的特定动作后才会告诉他们有关对手的详细信息。

例如，一个特定的对手可能会使用到很多的有球掩护动作并且可能在球场一边设掩护时有掩护者“突入”篮下。教练无需告诉球队这类信息。

教练可简单地说当对手设立一个有球掩护时希望球队怎么去防守。因为对手频繁使用有球掩护，教练在赛前可将此作为三个主要注意事项之一。在面对不同的对手时（例如并不使用有球掩护的对手）教练可能不会强调这点。

## 如何确定一个球员的学习风格?

了解球员学习风格的一个很好方式是向他们播放一个关于某球员运用某项技巧的视频。一个关于某职业运动员在视频中做些什么动作的视频是最好不过的，这类视频材料很容易从优酷或是其他网站上得到。

向球员播放视频然后要求他们去球场，当他们做好准备时就要求他们尝试视频中的动作。若是这些动作有点复杂（例如多种运球动作）或不寻常那就更好。让球员按自己的意愿去看视频。

通常你将发现球员作出的一些反应:

- 看的比较少（相对队友而言）并上场尝试这些动作的球员很可能是动觉学习者;
- 看视频时间相对较长或在初次尝试后再回去看视频的球员很可能是视觉学习者;
- 问问题（不管是问教练还是队友）或是与其他队友交谈的球员可能是一个听觉学习者。

# 2.2.2 学习阶段

*重要的是，学习阶段也是与环境相关的 —— 一个球员可在一个无竞争压力的训练环境中学习技能并且表现良好。当需要在正式比赛中（竞争压力下）运用这些技巧时却仿佛很是生疏！*

无论球员偏爱的学习方式是什么，每个人在学习新技能（或行为、技术和能力等等）时都要经历很明显的几个阶段。有些人会别人进步得更快些，但每个人都必须经历这些阶段。

这种概念通常被称为“意识能力学习模式”，这一模式是对我们如何学习这一问题所给出的一种很简单而且很有帮助的解释，而且可在训练的各个阶段提示人们需要什么。

简单而言：

- 开始第一阶段学习时 —— *“无意识无能力”*
- 通过第二阶段的学习 —— *“有意识无能力”*
- 通过第三阶段的学习 —— *“有意识有能力”*
- 结束第四阶段学习时最好是 —— *“无意识有能力”*

*混淆学习者所处的学习阶段可能是许多培训和教学之所以失败的根本性原因。不同阶段的差异可通过能力学习矩阵图予以说明。*

*重要的是，学习阶段也是与环境相关的 —— 一个球员可在无竞争压力训练环境下学到一项技巧并通过了第三和第四能力阶段。但是，当需要在正式比赛中运用这一技巧时却可能只处于无能力阶段。*

| | | |
|---|---|---|
| 无能力 | **第 1 阶段 无意识无能力** | **第 2 阶段 有意识无能力** |
| | • 学习者未意识到技能的存在或是相关性<br>• 学习者未意识到他们在某些领域的缺陷<br>• 学习者可能否定新技能的相关性或是有用性<br>• 学习者必须在发展新技能或是能开始之前意识到其在这方面的能力的不足<br>• 学习者和教练的目标是让学习者进入到“有意识有能力”的阶段，方法可以是展示这种技能或能力以及展示其能给球员带来的好处。 | • 学习者开始认识到这种技能的存在和相关性<br>• 学习者也意识到自己的不足，最好是想尝试使用这种技能<br>• 学习者意识到要想提高自己在这方面的技能，他们的效能就得提高<br>• 学习者最好能评估自己在相关技能方面的缺失程度，而且应评估需要什么技能水平以满足自己的能力需要<br>• 学习者最好有意努力学习和练习新技能并进入到有意识有能力阶段 |
| 有能力 | **第 3 阶段 有意识有能力** | **第 4 阶段 无意识有能力** |
| | • 学习者必须集中注意力并进行思考以运用这一技能，但应能在无需帮助的情况下运用该技能<br>• 学习者在没想到这项技能的时候就不会应用到这一技能 —— 这种技能依然不是一种“条件反射式”的技能<br>• 学习者应能向其他人展示这一技能，但不能很好地教会别人这项技能<br>• 学习者最好能继续练习新技能并适当地让新技能成为一种“无意识有能力”的技能<br>**注意：练习（反复练习）是从第 3 阶段进入到第 4 阶段的最重要途径。** | • 这种技能进入大脑的无意识部分 —— 成为一种“第二天性”（老习惯）<br>• 可能这个人不再是个“学习者”，尽管教练必须认识到训练中的能力与比赛中的能力以及不同比赛标准之间所存在的差距<br>• 可在做其他事情的时候运用这一技能，例如同时运球和“解读”其他球员的位置<br>• 这个人可能能够教别人这项技能，尽管有时候成为一种无意识有能力的技能后这个人可能很难解释自己是怎么做到的<br>• 长期存在的无意识能力可能需要定期与新标准进行对比 |

教练应基于球员学习阶段选择相应的活动，教练若是错误地评估了球员的学习阶段将有可能不利于球员的学习 —— 若其选择的活动太过简单，球员将失去动力。若是太难则球员会心生畏惧从而放弃努力。

例如，让我们假设一个教练错误地认为一个球员处于第二个学习阶段，但事实上这个球员处于第一个阶段。教练假设这个球员已了解到这个技能以及如何完成这项技能，而且假定这个球员意识到了他们尚没有能力完成这项技能。

事实上，该球员处于“无意识无能力”的第一阶段 —— 对此完全一无所知，而且没法进入有意识有能力的阶段，除非能全面意识到自己的不足。

## 从一个阶段进步到下一个阶段

进步应是线性和逐步的，不可能跳过中间的阶段。对于某些尤其高级别的技能而言，人们可退回到前一阶段，尤其是从第 4 阶段退回到第 3 阶段，或是从第 3 阶段退回到第 2 阶段（若是他们疏于练习和应用新技能）。一个人若从第 4 阶段退回到第 3 阶段或是从第 3 阶段退回到第 2 阶段的话将需要重新努力发展到第 3 阶段然后再到达第 4 阶段（无意识有能力）。

进步也是跟环境相关的，一个人在训练时可能处于第 4 阶段，能在无人防守情况下执行技能（例如接球投篮）。但处于正式比赛的环境时可能发现在技能运用方面只处于早期水平。

有意思的是，从一个阶段进步到下一个阶段通常伴随着觉醒感 ——“这才起了作用”或“这正合适”，球员感觉自己前进了一大步，事实也正如此。

当一个人学开车时这一效应是非常清晰和简单的：从第 2 阶段（有意识无能力）进步到第 3 阶段（有意识有能力）时是最为明显的，学习者开始能在同一时间控制车辆和信号；下一步从第 3 阶段进步到第 4 阶段（无意识有能力）对学习者而言同样是非常清晰的，他们能够一边跟别人交谈一边进行复杂的操作（例如倒车入库）。

自从意识能力理论开始用于个人分析以来，该模式在个人评估与发展中起到了不少的帮助，但涉及整个团队的学习和发展时，这种模式往往很容易被人忽视。

我们每个人都有一些先天性的特长和爱好，这影响到了我们对学习的态度和投入程度，同时还影响到了我们在不同领域发展技能的能力。

人们只有在认识到在与一项技能相关的领域内存在不足时才会开始学习和发展这项技能。特定的智力类型和个人偏好会让人具备不同的能力倾向和技能。因此我们每个人在从一个学习阶段进步到另一个学习阶段时会基于所学的内容经历各种不同层次的挑战（涉及我们的态度和意识以及单纯的能力）。

有些人可以轻易地接受从第一到第二阶段的发展需求，但在从第 2 阶段进行到第 3 阶段（有意识有能力）时却举步维艰，因为这种技能并非个人天生特长或是天资所在。

这方面的一个例子就是学习使用非惯用手上篮。教练可放大这种效应，若是投篮不中会受惩罚，那球员就更需要使用惯用手投篮（有更高的投中率）。事实上，教练应强调尝试使用非惯用手投篮（无论是否投中）才算“成功”。

有些人可能很容易进步到第 3 阶段但要进入第 4 阶段（无意识有能力）时却很困难，然后又因为缺少练习倒回到第 2 阶段（有意识无能力）。

对各个学习阶段有个大致了解有助于球员应对“失败”（不能运用某项技能），因为，正确来说，这不是失败，这只是学习技能的第一步！

# 2.2.3 教练学习风格的影响

教练应花时间了解他们自己的学习风格，因为这会直接影响到他们如何教学。许多教练在传授技能和战术时：

- 以别人教给他时使用的方式传授技能 / 战术；以及 / 或
- 以适合他们自己学习风格的方式教学。

了解自己偏爱的学习风格有助于教练更好地了解与运动员“脱节”（教练在发现球员存在学习困难时应对这种情况进行反思）的可能原因，以及需要做些什么以迎合可能存在的各种学习风格。

## 你的学习风格是什么?

*下述测试将提供与你所偏爱的学习风格相关的特征。对于每一个问题请选择最能合理解释你倾向性的答案然后在相应的字母（V,A,R 或 K）上画圈。*

| 1. | 在准备告诉一个人怎么去到你的住所时，你会： |
|---|---|
| V | 在纸上画张地图 |
| R | 写下来（没地图） |
| A | 告诉他们怎么走 |
| K | 让他们上你的车一起走 |

| 2. | 你拜访一个朋友并租了一辆车。你不知道他们住哪。你最希望你朋友做的是： |
|---|---|
| V | 画张地图给你 |
| R | 把地址以及怎么走写下来（没地图） |
| A | 告诉你怎么走 |
| K | 来接你 |

| 3. | 你刚买了票去看篮球世界杯，你朋友对此有兴趣，你会： |
|---|---|
| A | 立即打电话给他们并告诉他们 |
| R | 发送一份已打印的旅程表给他们 |
| V | 发一张地图告诉他们你去哪里 |

| 4. | 你准备下厨做点特别的点心。你将会： |
|---|---|
| K | 做点自己熟悉的东西，从而不用去看着学 |
| V | 找本烹饪书从里面的图片找灵感 |
| R | 从一本专门的烹饪书里面找食谱 |
| A | 问别人，要别人提供建议 |

| 5. | 你被委派向一个小团体介绍你所在城市的著名景点。你将会： |
|---|---|
| K | 带他们去各个景点 |
| V | 向他们展示有关各个景点的幻灯片和图片 |
| R | 给他们一本介绍各个景点的书 |
| A | 在景点向他们进行介绍 |

| 6. | 你准备买一部新的摄像机。除了价格外，什么因素最能影响你的决定? |
|---|---|
| A | 朋友的推荐 |
| K | 试拍 |
| R | 阅读相关的详细说明 |
| V | 独特外观 |

| 7. | 你喜欢下述什么游戏 |
|---|---|
| A | 看图说词 |
| R | 拼字游戏 |
| K | 字谜游戏 |

| 8. | 你要学习如何使用新的计算机程序，你将会： |
|---|---|
| K | 要一个朋友向你演示怎么用 |
| R | 阅读使用手册 |
| A | 打电话给一个朋友并问一些与这个程序相关的问题 |
| V | 在优酷上找一些相关的视频看 |

| 9. | 你不确定一个单词怎么拼才正确。你会怎么做? |
|---|---|
| R | 查字典 |
| V | 脑海里想这两个单词然后选一个看起来最有可能的 |
| A | 大声读出来再选择 |
| K | 写下来再做比较 |

| 10. | 除了价格外，你在买一本关于教练的书时什么因素最能影响你的决定? |
|---|---|
| K | 使用过朋友的这本书 |
| R | 大概读过部分内容 |
| A | 有朋友谈到过它 |
| K | 看起来不错 |

你圈的哪个字母越多就越能说明你偏爱的学习风格。

一个人有可能不不止一种偏爱的学习风格。如果你所圈的两个字母数量差不多那就说明了这点。

# 2.2.4 关键词/提示词的重要性

*对于从没学习过该技能的初学者而言，即使是最基本的技能也包含了一定的复杂性。*

例如，指导一个球员采用一种平衡站姿可能会涉及下述一些教学点：

- 脚与肩同宽；
- 脚的前部分承担 60% 的重量；
- 一只脚稍微位于另一只脚前面一点点（大约靠前半只脚长度左右）；
- 背部挺直，臀部稍曲（因此胸部不位于脚的前面）。

经介绍后，这些教学点可总结为一个词“站姿”，但运动员将需要学会将这个词与这些教学点联系起来（并且要记住这些教学点）。

诸如“站姿”这类的关键词（或提示词）使得教练有可能快速提醒球员大量信息。在介绍关键词时，教练必须连续并定期性地使用这些词，确保已说明清楚并阐述了这些词的意义。还可以向球员（及其父母）提供一份书面关键词列表，这对球员的学习是有助的。

# 跟进

1. 你上一次学习一项新技能是什么时候？你是否能记得：
   a. 在开始学习前你有什么感觉？是否存在什么特别的原因导致你想学？
   b. 你花了多少时间才感觉很乐意学习这项技能？
   c. 别人是怎么教你学习这项新技能的？给你的“关键词”是什么？这些关键词起作用吗？
2. 你认为你最主要的学习风格是什么？完成上述的测试题以评估你的学习风格 —— 结果有没有让你出乎意料？
3. 对你所教的球队进行反思：你认为每个球员最主要的学习风格是什么？他们都一样吗？
4. 对你的执教方式进行反思：你对每种学习风格的迎合程度分别是怎么样的：
   a. 视觉学习风格；
   b. 听觉学习风格；
   c. 读 / 写学习风格；
   d. 动觉学习风格。
5. 思考你最近的一份训练计划。你采用的活动中有多少是：
   a. 你自己曾是球员时的教练所采用的？；
   b. 你看到过别的教练采用并认为值得采用？；
   c. 你专为这个特定的团队综合设计的？
6. 思考一个你现在正在教给球队的特定技能（球队整体或个人技能）。
   你如何评估每一个球员的进步 —— 他们处于哪个学习阶段？：
   a. “无意识无能力”；
   b. “有意识无能力”；
   c. “有意识有能力”；
   d. “无意识有能力”。

*关于你的球员所做的评估，为帮助球员学习你有什么是你应该用不同的方式做的？*

7. 与一个同行讨论你如何帮助一个正处于早期学习阶段但因为进展不利做得不好而准备放弃的球员。
8. 在两分钟内写下你在执教时用到的尽可能多的“提示词”。让你的球员做同样的事情。然后将这两份列表进行比较。

# 2.3 有效训练

## 2.3.1 与运动员沟通 — 多听少说

*“教学是一种倾听，学习是一种交谈”*

**德博拉 • 梅尔**

*“沟通不是指你说的东西。沟通是指别人听到的东西。”*

**迈克尔 • 海恩斯**

### 多听少说

每一个教练都希望球员认真听他讲话，要让球员做到这点教练首先得学会倾听球员说话。倾听球员说话不仅仅是在一个教学点介绍结束时问球员“有什么问题吗?”，等五秒钟然后转到下一个教学点。

球员可通过他们的动作说明他们不理解一个特定的技能或团队概念。

但是，只有通过言语才能告诉教练他们理解了多少以及哪些是他们不了解的，教练只有知道这些才有可能解决问题。

更复杂的是，有时候球员可能不知道自己有哪些地方不懂的?

教练最常用的做法是观察“问题情况”并简单地重复之前已经给出的指导，然后再次进行观察，直到相同的情况再次发生。

教练怎么样才能打破这种循环并真正了解是什么原因导致出现这样的问题?

### 利用开放性的问题

通过利用开放性的问题教练可让球员确定有什么是他们没有理解的。有时候球员可能并没意识到那是什么 — 他们可能认为他们正在做的是对的。

一个开放性的问题简单而言就是不能用“是”或“否”来回答的问题，而是需要提供更多的信息。例如，假设一个球员传出的一个传球被拦截了，而且教练认为这个传球违反了球队规则

- 教练问：“你知道我们关于二对一的传球规则吗?”运动员回答：“是”。
- 教练说：“那我就不明白你为什么传出那个传球。你没看到那个防守球员很可能抢到球吗?”球员回答:“我不知道”。

在这里教练假设球员知道哪里出问题了（球员在对方防守球员位于“传球路线”的时候传球），而且球员并没能对错误如何发生给出解释。教练也就没有相关的信息帮助球员纠正这个错误。

*“经常交谈并不一定是沟通。”*

**金 • 凯瑞**

*“你与你的球员进行沟通的能力将决定你的成功。”*

**吉姆 • 哈里克**

或者，教练可使用更多的开放性问题：

- 教练问：“你能看到哪些球员？”球员回答：“我正往篮下运球，约翰正在左路跑动。在我前面有个防守球员”。
- 教练说：“那好，防守球员在做什么？”球员回答：“他们在看约翰站在我前面。”
- 教练问：“你能在白板上画出防守球员的位置吗？”。球员画了张图显示防守球员在球场中间的周围。
- 教练在白板上画了球员，朝向罚球区边上，然后说道：“我认为这是你的位置，防守球员并未从旁边穿过。如果是那样，你会怎么做？”球员回答：“在我看来他们并不是那样的，但如果是那样我会上篮。”

教练现在确定球员了解球队规则。教练可能计划开展一些活动以帮助球员识别防守球员是何时“盯上”他们的，但不一定需要重复球队规则是怎么样的。

通常而言，训练或比赛的时间局限性意味着教练没有时间有意义地寻求来自球员的反馈意见，但这最终是对球队不利的。教练在训练中应抽出一点时间供球队进行讨论，这个讨论时间可以是结束“场上活动”之前或之后。

“边跑边教”也是可供教练使用的一个重要工具。若是上述例子发生在训练中，教练可要求球员走下球场，但让活动继续进行，而不应让所有球员停止活动。

教练将很快发现，问球员“为什么？”是非常有价值的，而不是由教练讲“是什么”。例如，一个球员可能传出了一个糟糕的传球（是什么）。若是教练这样问：“你为什么传球给那个球员？”，“对方防守球员在哪里？”，“还有其他传球机会吗？”教练将会了解到球员错在哪里。

这样的训练不仅仅能为教练提供机会发现球员们的一些不确定的问题，而且还能让球员们有机会从彼此身上学到东西。教练可通过进行一次交谈达到这一目的或将此任务委任一个球队队长或领导者。

以下为一些可用于练习“少说多听”沟通技巧的原则：[2]

1. 倾听不只是“不说话”。积极思考球员说了什么或问了什么。
2. 让别人说完…. 然后暂停。尽量控制自己，不要在别人问完之前回答他们的问题。在别人说完后停顿一两秒时间 —— 看看对方是不是要继续说话。
3. 帮助球员找到答案。而不是简单地回答问题，问球员其他问题以帮助他们自己来发现答案。这可能意味着将一些概念“细化”成一些小的部分，或是问一些类似的问题，然后帮助他们“举一反三”（例如问一个关于半场防守概念的问题，然后他们会应用到全场）。
4. 谈话重点应是球员，而不是你自己。谈谈自己有过的经验有助于让教练跟球员建立起密切关系，但这类的话不要说的太长，而且不要跑题。若是球员有问问题，尽量回答！
5. 若有必要，慢慢来。在回答一个问题前，花几秒钟组织一下你的想法。而且，若在训练中的某个特定时间点你没时间回答问题，你应跟球员解释说你会在训练后跟他们继续讨论这个问题。然后在训练结束后教练继续找到这个球员并回答前面的问题 —— 而不是等球员来找自己。

2 “如何更好地开展你的训练”，皮特 • 温特博士，美国奥委会

# 2.3.2 “边跑边教”技术

*反复练习对于学习任何技能而言都是很重要的，而“边跑边教”技术是教练用于确保球员有机会反复练习的最重要工具！*

简单来说，“边跑边教”是在活动依然在进行时向球员给出反馈意见。

反馈意见的时效性对于其有效性而言是非常重要的，若是教练等到活动结束后才提供反馈意见：

- 球员不能将其与自己的表现很紧密地联系到一起；
- 教练可能忘记一些希望告诉球员的要点。

上述两种情况都应予以避免。在“边跑边教”时，教练可：

- 当球员完成了活动中的一个任务时与球员进行个人交谈；
- 在他们仍在继续开展活动时对球员说话。

尤其是在球员仍在开展活动时教练的反馈意见必须准确而迅速。使用关键词或提示词能起到很大的作用。同样重要的是教练应首先引起球员的注意然后再给出反馈意见。

# 2.3.3 提供反馈意见

*皮特 • 温特博士特别强调反馈意见对运动员的重要性：“有两件事对于技能发展和个人表现而言是远比任何其他事情更为重要的。这两件事是练习和反馈。两者缺一不可，缺乏一件，另一件就是无效的，在某些情况下是完全没用的。”*

*“而且，必须注意到，不是所有类型的练习和用以提供反馈意见的所有资源或方法都是同等有效的。[3]”*

**皮特 • 温特**

教练技术的精髓并不是通过教练员有多少知识来进行定义的。教练技术的精髓在于教练员能多好地改变一个运动员的行为。关于技能学习，广义上而言有两种类型的信息是教练应传授或给予的：

- 新信息：解释一个概念；
- 反馈：对运动员的表现进行评估。

## 积极和建设性的态度

一般来说，教练应有一个积极的建设性的态度。教练的工作不是在球员做错事的时候训斥他们。教练也不应在工作时将不好的情绪表现出来，而且教练肯定不应侮辱球员、嘲笑球员或是取笑球员。

对于教练来说，要在“心情不好”的时候以积极的态度面对球员（此时实在很难积极起来）确实是件很不容易的事情。但是，他们必须这样做，就像他们要求球员在训练时保持良好态度一样（即使球员心情不好）。

在大多数情况下你对别人的态度是怎么样的，别人对你的态度也会怎么样的 —— 若是教练积极活跃并且享受乐趣，那么球员很有可能也是这种态度。

有一个练习可帮助教练始终保持积极态度，那就是“烦恼树”，这是一种强有力的可视化技术，用于让人们专注于他们的团队：

- 教练选择一样他们去篮球场的路上常会路过的东西（可以是一道门，一辆车，一堵墙或是一棵树）；
- 在他们经过时触碰它们。教练把篮球场外的所有烦恼都转移到这些东西上；
- 在离开训练场或赛场后，教练再次触碰这些东西。然后再次“拿走”球场外的烦恼事。

这种做法可能看起来过分单纯，它可以是一种帮助你专注于训练或比赛的很有效的方法，从而不受球场外任何其他事情的干扰。

在训练期间，教练的工作是帮助球员达到先前制定的目标，为此，教练必须：

- 创造一个愉悦的环境，在这个环境中主要以有吸引力可实现的一些挑战以及正面评价为主；
- 接受球员不完美因此会犯错这一事实。事实上，学习过程中的一个重要部分就是犯错；

3 “如何更好地开展你的训练”，皮特 • 温特博士，美国奥委会

- 意识到人们学习能力和学习风格的不同。有些球员可能需要口头指导学习，有些球员则必须要看到后才能学会。在球员吸收和掌握他们接受到的信息之前有必须开展一段时间的训练；
- 了解每个人学习新技能时所经历的不同学习阶段所带来的影响并开展适合于球员学习阶段的活动；
- 关于学习阶段，教练必须了解到学习阶段也是跟环境相关的；
- 了解到每个球员的学习步伐不一致，教练应帮助每一个球员。有时候可能要求在相同的活动中给予一些球员不同的指导。例如，在运球活动中教练可能会要求表现更好的球员必须使用他们的非惯用手运球，而运球技术掌握的没那么好的球员应该使用他们的惯用手；
- 始终对球员能做什么和应对球员提出什么样的要求持现实性态度，务必实事求是；
- 欣赏和强调球员付出的努力而非所获得的结果；
- 注意和突出进步而非缺陷。使用积极的“行动导向”语言 —— 告诉球员们你想让他们做什么，而不是他们做错了什么；
- 在事情没有像你预期的那样发展时要有耐心并鼓励球员们继续尝试。

关于学习阶段，教练尤其要注意球员们可能正处于训练环境下的技能学习的一般高级阶段，但在比赛中却可能处于技能运用的早期阶段。当球员从一个级别的竞赛转到另一个级别时这还可以再次发生改变。

当他们发现无法在比赛中运用技巧时球员可能会失去自信（在训练中他们感觉已经“掌握”了这些技巧）。在这种情况下，教练可能需要在训练中添加一些专注于在竞争状态下运用该项技能的活动，以尝试模拟“比赛压力状况”。

# 2.3.4 基于反馈改变行为

*给出反馈意见的目的是改变球员的行为——让他们以特定方式运用个人或是球队技巧。*

有时候球员的某个行为（或习惯）是需要改过来的。在其他一些情况下，所教的技能则是一项新技能。

反馈意见的时效性对于反馈意见的有效性而言是非常重要的。

学习过程的目的是获得或是完善一种行为（例如投篮技术）。因此，任何反馈意见应在球员作出一次尝试后尽可能快地提供。

若是球员做出了适当的行为，可进行“奖励”（可以是简单地说一句“干得好”）或是撤销惩罚（例如不再罚跑，而当球员没作出适当行为时是需要罚跑的），从而强化这一行为，让球员能重复这种行为。

若是能及时给予反馈意见，运动员将能很好地记得他们做过什么，并且可以重复做过的动作。球员尝试技巧和接收到反馈意见之间的间隔时间越长，那么就越有可能不记得自己做过什么或怎么做的。

## 了解奖励和惩罚

奖励和惩罚对于改变行为而言都是有效的。例如，教练可夸奖一个球员（一个“奖励”），或是要求一个特定的球员在训练后必须负责把球带走（一个“惩罚”）。

撤销一个惩罚（例如免除一个球员罚跑的惩罚）也是一项奖励，但这类负面激励的效果可能没给予一个奖励那么好，因为球员可能对撤销惩罚的感觉跟获得奖励的感觉是不一样的。

就像奖励或惩罚可用于促进一种特定的行为一样，在目标变为消除一些特定行为的情况下奖励和惩罚也是有作用的。当球员作出一个不该有的行为时（例如抗议裁判），应施加一项“惩罚”（例如换下场），或是将其获得的“奖励”撤销掉，从而让这种行为在未来不太可能发生。

不管是哪种情况，“奖励”和“惩罚”都应只基于球员的直接行为而非结果（结果可能不是他们能完全控制的）施加。以下为一些有效使用“奖励”和“惩罚”机制的例子：

- 一个 13 岁的球员在一个 3 对 3 比赛的情况下做出了教练认为正确的决定。教练立即夸奖了他（“奖励”）；
- 一个 17-18 岁年龄组球队的球员们开展了一次高强度的防守训练并且都已很疲惫。一个球员完成了一次教练希望看到的防守配合动作。作为奖励，教练允许球员们休息几分钟。在这种情况下，教练撤销了一项“惩罚”（在球员们累了的时候继续开展高强度训练）；

- 教练想要一个 17 岁的球员在不犯规的情况下进行防守。除了向球员示范必要的技术外，教练还开展了一项活动，在这项活动中球员每犯规一次就得到一分。在活动结束时，球员必须每得到一分就得继续开展三分钟的防守训练。与此同时，球员每次进行的防守若是没犯规的话教练就会说“干得好”以强化纠正防守行为。若是进攻球员依然在设法得分，这将是非常重要的。教练还可考虑在球员防守得好的时候（无论是否有投篮得分）减去一分。
- 一个由 15-16 岁球员所组成的球队的教练组织了一次半场 3 对 3 比赛，在比赛中教练不想让他的球员在能够使用左手的情况下使用右手。每次若有球员在不该使用右手的情况下使用右手，则他们所在的队伍就会失去控球权。

由此可见，“奖励”用于强化希望看到的行为，而“惩罚”则是用于消除不希望看到的行为。

而且，在施加惩罚时，非常重要的一点是强化想要看到的替换性行为，从而取代不想看到的行为。在前面的例子中，指的分别是防守不犯规和使用左手投篮。

**奖励 / 惩罚措施没那么有效的例子包括：**

- 在一场紧张比赛（比分接近）的最后一个回合，对手抢得一个篮板球，投篮得分并最终赢得比赛。没有球员尝试去“卡位”以阻止对方球员抢下进攻篮板。在下一次的训练中，教练因为球队疏于“卡位”而要求每一个球员都罚跑。
- 与上面这个例子相似，一个球队通过一个进攻篮板球在比赛最后时刻投篮得分。防守球队进行了区域防守，防守进攻篮板球的球员曾处于“过载”情况下（也就是在防守球队所防守的区域内有不止一个进攻球员）。

**在这些例子中惩罚可能起不了什么作用，因为球员可能觉得惩罚是不公平的，他们做了正确的事情，应该只有未能“挡人”的球员需要受到惩罚。**

**在第二个例子中，球员可能感觉这种情况是超出他们控制能力的。过载情况下的防守球员可能已经阻挡了一个进攻球员，但只是不能卡位两个球员。教练应谨慎针对那些超出球员“控制”能力的事情施加奖励 / 惩罚。**

**在训练中施加惩罚（也许在比赛过后数天内）还意味着球员可能对发生了什么记得不是很清楚。为了克服这点，教练可拿出视频材料来证明球员做错了什么。**

**利用奖励强化行为好过利用惩罚消除一种行为，尤其是对于年龄较小的球员而言。许多教练还鼓励队友去给予“奖励”，例如夸奖一个队友传了个好球。**

## 使用奖励手段

**频繁使用激励（或奖励）手段将能帮助球员获得较高的愉悦感，从而进一步加强其动机并帮助球员“学习”好的行为并一再重复这些行为。这就是为什么教练频繁奖励是如此的重要。**

**一般存在两种类似的奖励（或激励）：**

- 社会性激励措施，包括尊重、认可、认同和教练的关注。例如，教练欣赏一个球员为夺回控球权所作出的努力时可以说“干得好”“就得这么干”“好样的”等等。
- 物质性激励措施，物质性奖励对球员是很重要的。例如，奖励休息时间，能不参加艰难或枯燥的训练，选择他们想参加的训练，赢得奖杯等等。

激励不应随意使用，而应是球员的行为所带来的结果。事实上，激励的要诀在于球员们能感知到他们是因为他们所做的事情获得了什么东西，从而使得他们很有可能重复这一行为。

奖励的效应与球员在特定情况下的“控制”感有关。例如，若是球员漏失了一个球，而这球恰好滚动到了队友而被队友捡到，然后教练（没看到漏球）而夸奖球员传了一个好球——这样的话球员应该不会感觉很好。

在训练期间，社会性激励措施也是很有价值的，因为：

- 提供了与其行为相关的信息（反馈意见）；
- 非常有价值，因为球员很感谢教练的认可；
- 有助于训练环境中积极氛围的产生。

教练不应老是叫停球员以提供“激励”或是认可一项行为。在活动中应为教练希望看到的特定行为记分，然后在活动结束时再予以“激励”。在活动开始时对此予以说明是最有效的。

例如：教练想要一个由 15-16 岁球员组成的球队更多地从球场上的一个位置往内线传球。为此可组织一场 4 对 4 的半场赛。活动的规则是，每次从球场的这些位置传球给内线，球队都能得到一分。在时长 10 分钟的比赛结束时，获得至少 7 分的队伍将有五分钟的休息时间。

为了让活动获得成功，必须立即记分，教练可通过喊“（多少）分”来记分。为了使得这种做法有效，教练应考虑到下述注意事项：

- 奖励应是有吸引力的。例如：在高强度训练活动中获得休息时间或是开展一场能自己挑选队友的比赛对于球员来说都是有吸引力的；
- 为使得这种策略更有价值，教练应考虑到球员的年龄以及对球员有多了解。一般来说，一项不常使用的激励措施要比一项经常使用的激励措施更有吸引力。例如，打一场无规则比赛对球员可能更有吸引力，因为他们可以挑选自己的队友；（若是这种事情不常做的话）
- 获得最终奖励所需的总分数在允许时间内和训练条件下应该是可以达到的；
- 获得分数所需的确切行为和规则必须说的很清楚。

在这个例子中，奖励的分数可以包含在活动全部得分之内。例如，球队也可通过投篮得分。通常而言，到最后教练可能宣布传球得分（传球到内线）最高的队伍投篮得分也是最高的！

最重要的是，这项奖励不取决于总体结果。一个传到内线的球可能在投篮时没投中。在比赛中很显然是一个射失的球。如果不为这种球计分，球员可能不再重复这一行为。

教练可在比赛期间通过让助理教练进行追踪统计来“计算分数”，并在暂停时提供反馈意见。

## 使用惩罚手段

执教青少年球员的教练应以使用奖励手段为主，但有时“惩罚手段”也是有教育意义的，只要符合下述条件：

- 在价值上和基本的象征性方面是适当的；
- 尽可能定义清楚涉及到什么以及为什么进行惩罚（而不是由教练武断决定）；
- 增加球员对有挑战性但又有可及性的目标（与避免惩罚有关）的兴趣；
- 与此同时，使用激励手段强调替代性行为。

例如：在开始 3 对 3 比赛前，教练可规定，球员每次使用错误的手运球都要被扣一分（负 1 分），在比赛结束时，负分最多的队伍必须为他们的对手装水（装满水壶）。

另一种惩罚方式是使用错误的手运球构成一项违例并且每次违例发生时都要让对方控球。但是这可导致活动非常频繁地不断“停下和开始”。

因此，使用分数惩罚方式可让活动更像比赛，同时也强调所需的正确行为。

尽管这些惩罚只是象征性的，也还是可以增加球员致力于达到训练目标的动机，并且能帮助他们专注于不要使用错误的手运球。与此同时，教练可使用一些社会学激励手段，例如在球员使用了正确的手时对他们说“干得好！”。

最重要的是，使用惩罚手段的目的不是让教练看起来很严厉或是展示他很严格。就像奖励手段一样，任何惩罚都旨在让球员想要通过执行正确的行为来避免惩罚。

因此，“惩罚”很可能有“积极”的一面 —— 能让球员思考他们必须做的事情，从而避免受惩罚。教练始终应尝试以积极的行动导向的语言（例如“这就是我想要你们做的”，而不是“不要这样做”）来描述活动。

# 跟进

## 教练技术

1. **若有可能，让一个同事录下一场你的训练，而且在你的训练被录像时你应戴上无线麦克风。在观看录像时应考虑：**

   a. 你讲话的次数是多少？运动员说话的频次有多高？

   b. 你是否必须重复你的指导（或指示）？球员第一次是不是能弄明白？

   c. 你下述言论分别出现了多少次：

      i. 积极言论 —— 一般性鼓励用于（例如“干得好”“好样的”）

      ii. 积极言论 —— 具体反馈意见（例如“很棒的传球”“很不错的防守障碍缓冲”）

      iii. 积极言论 —— 纠正（例如“下一次在转身前注意下巴到肩原则”）

      iv. 消极言论 —— 纠正（例如转身前先注意看人）

      v. 消极言论 —— 具体反馈意见（例如“你不该突破并上篮，你应该传球”）

      vi. 消极言论 —— 概括性（例如“做得不够好啊伙计们”）

2. **在规划你的下场训练时考虑到你可向球员提出的一些问题，以便：**

   a. 测试他们是否了解你的指示；

   b. 看他们能多好地应用一项特定的打球规则；

   c. 帮助球员识别他们所犯的错误以及在将来应如何避免再犯这样的错误。

3. **在训练中你讲话超过一分钟的情况多不多？因为暂停时间是一分钟，在下场训练时尝试将每次讲话时间限制在一分钟！**

4. **在训练结束时询问球员的反馈意见 —— 他们从这次训练中学到了哪些将在比赛中用到或是致力于提高的技能？他们所提的事情你认为很重要吗？让一个球队队长帮助开展这一训练然后向你汇报情况也是有用的。**

5. **你开始每场训练时都会向每一个球员打招呼并问他们过得怎么样吗？在每次训练结束后你会对每一个球员说再见吗？**

6. **向一个同事（不一定是篮球教练）解释一个篮球概念。然后以不同的方式再次讲解给他听。在下列情况下让你的同事打断你：**

   a. 你在第二次讲解时使用了与第一次相同的用语或是图表；

   b. 你使用了他们不能理解的用语或是图表（当我们使用“技术术语”而且未进行解释时这种情况是很常见的）；

   c. 提高你的声音或展示其他表达沮丧的信号！

***你能第三次讲解一个概念吗？与你的同事讨论不同的方法对于不同的人而言是如何变得更有效或是更糟糕的。***

7. **开展一次不讲话的训练！**

## 提供反馈意见

1. 你在执教时会使用“惩罚手段”吗？这样做的潜在后果是什么？
2. 你的球队在训练时特别喜欢的活动是什么？你如何将这一动作为一项奖励？你会在什么时候应用这种奖励？
3. “反馈意见更多地与听到的而非说过的东西相关”。你同意这种观点吗？与一个同事讨论反馈意见因此无效的情况。
4. 为什么对于青少年而言激励手段相比惩罚手段更有效？与一个同事讨论惩罚对青少年球员有效的案例。

# 2.3.5 训练指导 — 球员分组

## 训练指导

为训练做好准备后，教练可开展训练活动！

## 球员分组

在训练中将球员分成一定数量的小组通常是必要的，无论是分成两队开展热身赛或是使用“轮换”措施让不同的小组开展不同的活动。应用“轮换”措施的一个优点是能帮助运动员参与各项活动而不是站着等，在球员较多时这种情况通常会发生。

在安排分组时，教练应：

- 为球员创造最大可能的参与机会（这是一个规划原则）；
- 鼓励球员为自己的努力和表现负责（教练不能同时监督所有小组）；
- 允许进行社交互动（主要原因是孩子参与活动就是为了好玩）
- 考虑到年龄、性别和友情因素（不要总是将最好的球员分到同一个小组）
- 鼓励球员之间进行合作（需要合作达到共同目标）。

为完成分组，教练应使用清晰统一的指令，以便让各小组尽可能快地成形。在规划训练时，教练可确定谁在哪个小组，在其他一些情况下他们应知道他们想要的小组应有多少人并通过下述指令形成小组；

- “每两个身高相同的球员形成一个小组”
- “跟另一对站在一起形成四人一组”
- “每三人一组”
- “每两人一只球”
- “每三人一组，每组一只球”
- “在底线站成四排”
- “每三人一组共分四组，每组站在半场的一个角落”。

# 2.3.6 训练指导 — 介绍活动

## 介绍活动

教练应致力于在训练时尽可能少讲话，确保向球员说的话都清晰扼要讲到重点。最重要的是给球员机会活动！记住，暂停时间只有 60 秒钟，因此教练讲话必须快速且简明！

当开始一项新活动时教练必须：

- *引起注意* — 使用口哨、声音或是预先安排的信号，例如步入球场中间；
- *给活动命名* — 让其易于在下场训练中再次开展（例如“贝壳训练”）；
- 向球员*讲解*这次活动及其目的；
- *制定活动规则*（例如球员位置和移动方面的规则）
- *说明一到两个教学点* — 这是在本次活动中所要强调的东西。这是教练想让球员学的东西，并且在比赛中要能运用；
- *示范* — 若有必要，进行与所要做的事情相关的实际演示，让球员们看着学以及更好地了解目标。

## 使用提示词

使用“提示词”可节省大量时间，而且也是提供简明反馈意见的一种有效方法。提示词可以说活动的名称或是一个特定的教学点（例如“锁定与快传”，以强调投篮时的手臂与手腕位置）。

在介绍活动时应对任何提示词进行解释，而且在活动中提示词的使用应保持一致性。而且重要的是在下一次训练以及每一次训练和比赛中提示词的使用都要保持一致性。

对于教练而言，使用特定的提示词（例如“到达收缩内线”）但又忘记向团队解释它的意思是一个常犯的错误。这明显会导致出现大量混淆而且浪费时间。

球员还可能会因为不同的教练使用不同的提示词描述同一件事情而感到混淆。例如，“收缩内线”和“肘区”指的是球场的相同区域。

教练可在赛季开始时向球员提供一页的说明，解释将会用到的各种提示词。或者，给球员时间在训练时写下这些提示词也能帮助他们记住提示词。

## 排除干扰

在介绍活动时教练必须意识到他们相对于群体的位置。有时候教练会远离球员们以便向他们展示球场的某个特定区域，或是让一个运动员去进行展示。这样做的问题是：

(a) 使得教练更难听到球员们说了什么；

(b) 更难关注于正在教的东西；

(c) 教练将看不到球员们的视觉提示动作，这些视觉提示动作有助于说明他们到底有没有听懂（例如点头倾向于了解，而充满疑惑的一瞥可能说明他们不确定）。

教练应尽可能地尝试站在一个对群体“开放”的位置讲话 — 也就是教练也看到球员们，而且球员也能看到教练。若是教练需要移动（例如展示球员在活动中应进行的移动），教练应先对群体讲话，移动（没说话时）然后转身面向群体，然后再站在一个新位置继续讲话。

# 2.3.7 训练指导 — 观察和给出反馈意见

*教练应尽可能快地开始活动，讲话尽可能短。然后进行到执教的最重要部分 — 观察。一个教练之所以能变得伟大不在于他说了什么，而在于他看到了什么。*

## 观察活动

一旦活动已经在进行，教练应观察球员是否了解他们应当做什么以及应用技巧的时候有多熟练。教练不应迅速叫停活动，即使有球员犯了错误。若有可能，应对犯错的球员个人讲话而不是叫停活动。

通常而言，有些运动员对活动的理解或是运用技巧的能力要好过其他球员。鼓励他们帮助队友也能让活动进行地更好。

这可以是球队队长所应被授予的一项责任之一。教练经常会叫停整个活动以便纠正活动的部分结构（例如一个球员移动到一个不正确的位置）。

若有可能，在活动正进行的时候对此进行纠正，尤其应让球员们就某个球员该往哪传球或移动的问题彼此沟通。

若是活动必须停止以进行纠正，教练必须专注于告诉球队要做什么，而不是描述他们哪里做的不对。应重复刚开始时所介绍的教学点问题，然后教练应尽可能快地让活动再次进行。

通常教练可在一项活动中观察并非特定教学点但认为需要纠正的东西。在这种情况下，通常最好记录下来然后在另一次活动中说明这个问题，而不是叫停活动。

## 提供反馈意见 —“边跑边教”

在活动期间，教练应及时赞赏球员，尤其是在球员应用了正确过程的时候，即使目标未能达到也应予以赞赏（例如在投篮时应用了好的技术，虽然说投篮没中）。

在提供建设性反馈意见的时候，教练应引用相应的教学点，这就是为什么提示词如此重要：它能让教练迅速给出反馈意见。

例如，一个教练可能使用“高肘”或“肘高于眼”作为投篮时的教学点 — 以强调投篮手臂的正确形态。这些词可在不用叫停活动的情况下教给一个球员，以提醒他们正确的技术（例如“简，干得好。高肘动作很棒。”）

在“边跑边教”时教练应通过首先叫球员的名字来对一个球员讲话，以确保引起该球员的注意。

教练不应表现得像个广播评论员一样不厌其烦地不停向球员发出指示，教练讲的越多就越可能成为“背景噪声”。教练应该做的是给予简短的夸奖或是在活动中纠正错误。

这种方法被描述为“边跑边教”，因为教练不用叫停活动以便给出反馈意见。教练还可在某个球员未进行活动时向这个球员个人提供更详细的反馈意见。例如，等到球员完成第一次快攻后再去纠正他们。

## 帮助球员自己去发现答案

教练还应利用问题去引导球员自己去发现他们做错了什么（以及需要怎么去做），而不是一味告诉球员他们做错什么了。

例如，让打小篮球的孩子们开展一次上篮学习活动。教练想让他们在接球时右脚向前。有个孩子完成了上篮动作但没有在接球时右脚向前。与其直接指出这点，教练还不如问他们：

- “接球时应该哪只脚向前迈出啊？”
- “应该使用哪只脚？”
- “你确定吗？”

这些问题要求球员自己去找到答案，从而引导他们在下次活动时更关注这个问题。也许在教练第一次问这些问题时球员不知道答案（因为他们没太注意），但他们对这个问题的关注会自此提高的，而其他球员一旦知道教练也有可能会问他们这个问题，同样会自此予以高度关注。

可通过在球员开始做之前提醒他们来引起他们对这些问题的关注 — 可以通过关键词或是教学点来提醒他们（“接球时动右脚”）

问问题和进行提醒这两种策略在应对一些需要引起更多关注的尚不扎实的技术时（或在教练发现注意力分散时）尤为有用。

应在球员的行为发生之后尽可能快地问问题（球员动作作出后马上问），预先提醒（可以问问题也可以不问问题）则应在动作发生之前。

# 2.3.8 自适应执教 —— 将活动变得更有效

*在观察一项活动时，教练可能能够很明显地看出活动对于球员而言变得或是太难或是太容易（相对他们当前的技术水平而言）。*

## 让活动更难或更容易

在每一项活动中都会有很多可以更改的变量，从而为教学点提供更好的学习环境。

例如，在开始一项通过将球成功传入罚球区得分而非投篮得分的活动时，可专注于球员在传球或运球方面所作出的努力而不是最终是否投篮或是是否投中。

教练还可能想挑战一下技能更为熟练的球员，同时允许技能没那么熟练的球员按照他们自己的步伐发展。例如，要求一个技能熟练的球员使用他们的非惯用手投篮，使得活动对于他们而言更有挑战性，同时又不会让其他球员感觉活动太难。

教练还可改变活动规定，以根据需要使得活动更难或是更容易。例如，不允许球员从别人手中抓球的规定对于仍在学习转身传球的技能尚不熟练的球员而言可能更为容易。

规则的变更还能鼓励更多技能熟练的球员提高其防守能力，可以不让其持球，从而使他们必须通过拦截传球将球抢断到手。

## 一项活动的许多方面都是可以进行更改的，在考虑更改哪些方面的时候，教练必须谨记下列方法：[4]

| | |
|---|---|
| **C** | 执教风格：利用一些问题为特定的球员或是球队提出与比赛某一特定方面相关的调整。例如“什么时候你应该进行移动以便接到传球？” |
| **H** | 如何得分 / 赢得比赛：改变得分机会 —— 例如，传球给位于一个特定位置的球员可以得分，而不是将投篮作为目标。更改目标的尺寸 / 距离。 |
| **A** | 比赛区域：通过更改比赛区域的形状或是尺寸来增加或减小比赛难度。 |
| **N** | 数量：考虑使用不同的球队人员或是更改球员 / 球队接球转身的次数。减小球队规模可增加球员参与度。 |
| **G** | 比赛规则：更改活动规则。限制运球数以强调传球。要求不能在罚球区之外投篮，除非球已首先传到或是运球传到罚球区。 |
| **E** | 设备：更改设备尺寸或类型。让球员运两个球而不是一个球。 |
| **I** | 包容：要求球员改进活动。 |
| **T** | 时间：减少或延长时间以便球员完成动作。 |

4 如何改变 —— 教练与教师运动相关比赛改进指南，澳大利亚体育委员会，2007 年，第 3 页

# 2.3.9 自适应执教 — 教会运动员各种能力

*“自适应执教”简单来说是一种指导活动，可适用于每个球员的技能。*

在任何的青少年球队中，球员们的技能水平或是运动能力都会各不相同甚至存在很大的差异，他们对比赛战术的理解也很不一样。

教练的角色是帮助这些球员提高自己，同时也帮助球队获得进步。这要求教练能够设计和开展能容纳所有球员的活动，而且活动对球员们而言应有一定的挑战性从而有利于他们的发展。

## 技能水平和理解能力的不同

在任何活动中都有一些运动员相比其他运动员更加得心应手一些，这是非常常见也正常的事情。广泛来说，有两个方面的因素会影响到运动员对活动难度的感知：

- 技能水平 — 球员是否能完成活动中所要求完成的技能；
- 理解能力 — 球员是否了解活动的结构（例如移动的顺序）或是是否了解所运用之战术的原则（例如 2 对 1 对抗中的“传球路线”—“运球路线”原则）。

同样，球员可能会发现活动很容易，这将影响他们的动机，尤其若是教练经常叫停活动以便纠正难适应球员（发现活动比较难的球员）的情况下。

教练必须能很好地指导这两类球员。

*指导认为活动容易的球员*

## 让他们做教练

教练与其叫停一项活动并进行纠正，不如让那些对活动结构或是球队规则有更好了解的球员去进行这类的纠正。这可鼓励球员们彼此交谈并找到他们自己的解决方案。

在这样做的时候，可以稍微改变一下活动结构，但在介入前，教练应评估教学点是否仍有待巩固。若有待巩固，则教练不应叫停活动。事实上，教练可给活动（有新的结构）取个名字，例如“约翰训练”等等，以强调在创造新活动过程中该球员的角色。

## 更改活动

教练可更改活动，从而使其对于技能熟练的球员而言更有挑战性，例如：

- 增加复杂度 — 技能熟练的球员可能必须使用他们的非惯用手，而技能没那么熟练的球员则可使用他们的惯用手，或是技能熟练的球员相比技能不太熟练的球员而言允许更少地运球；
- 更改规则 — 例如，不要技能熟练的球员从技能不太熟练的球员手中抢断球。而是强调任何抢断都必须是拦截传球；
- 迫使球员进行团队合作 — 一个技能熟练的球员可能不被允许跑投，而且可能只允许在三秒区投篮以及接传球后投篮，或是抢篮板球。

## 更改球队计分方式

在活动中如果目标是投篮得分，则技能熟练的球员通常将有更多的投篮次数。通过更改球队计分方式，教练可确保所有球员都能参与每项活动。例如，传球给一个有空位投篮机会的队友可获得一分（无论这个投篮是否投中），这样可强调传球。

*指导认为活动很难的球员*

## 组成搭档

训练时很多活动都有重复性特征，若是一名球员发现难以理解活动结构，可帮助这名球员与另一球员组成搭档，然后让这个球员“跟着”搭档一起练习。

## 规则变通

学会一项技能的最重要元素之一就是有机会练习。允许一名技能不太熟练的运动员在“走步”或“两次运球”违例中获得宽大处理能让他们有更多机会持球和打球，尤其是在比赛情况下。

显然，球员最终都得在比赛中应用这些技能，因此教练必须在他们运球时（通常在其他活动中而不是竞争性活动中）进行纠正。或者，教练可“宣判走步违例”（从而让球员意识到他们的做法是错误的）但把球给回他们以便他们有机会联系。

## 教学点

教练可能需要为技能不太熟练的球员提供更多的关于技能执行的详细教学点。教练可逐个叫球员短暂离开活动以便专门练习一项技能，然后再叫他们回到活动中。

## 最大化技能转移

在结构化训练中，教练应给球员机会在应用于竞争性活动之间练习这一技能。这可帮助球员把技能从一项活动转移到另一项活动。

## 在训练中进行改变

通常而言一个教练将能在训练计划包含一些变量以便所有运动员都能参与其中。但是，有时候他们会设计一项活动然后球员发现活动很难，因此教练必须在训练中对活动进行更改。

为此，教练应首先思考这项活动的教学点是什么，因为不管作出什么改变，都还是应该强调这些教学点。

## 下述变更框架也能帮助教练在训练中作出与活动相关的改变：

| | |
|---|---|
| **C** | 执教风格：利用一些问题为特定的球员或是球队提出与比赛某一特定方面相关的调整。例如“什么时候你应该进行移动以便接到传球？” |
| **H** | 如何得分 / 赢得比赛：改变得分机会 — 例如，传球给位于一个特定位置的球员可以得分，而不是将投篮作为目标。更改目标的尺寸 / 距离。 |
| **A** | 比赛区域：通过更改比赛区域的形状或是尺寸来增加或减小比赛难度。 |
| **N** | 数量：考虑使用不同的球队人员或是更改球员 / 球队接球转身的次数。减小球队规模可增加球员参与度。 |
| **G** | 比赛规则：更改活动规则。限制运球数以强调传球。要求不能在罚球区之外投篮，除非球已首先传到或是运球传到罚球区。 |
| **E** | 设备：更改设备尺寸或类型。让球员运两个球而不是一个球。 |
| **I** | 包容：要求球员改进活动。 |
| **T** | 时间：减少或延长时间以便球员完成动作。 |

尤其对于青少年球员而言，球队中各个球员的能力有着很大的差别。这些能力的差别与球员可能会有的任何缺陷无关。

例如，球队中的某个球员可能不能接到球。原因可能是：

- 他们存在身体缺陷（例如大脑性麻痹影响其协调能力）；
- 他们之前没有传球接球经验；
- 他们之前有过很糟糕的接球体验（例如伤到手指）。

无论原因是什么，教练都必须能帮助这个球员发展这项技能。

# 2.3.10 自适应执教 — 执教残疾运动员

## 专注于结果

若是一名运动员有生理缺陷，教练可能感觉不知道怎么去指导这个运动员。例如，你如何去指导一个没有手的运动员去接球和传球?

有时候一个有效的方式就是告诉运动员你是怎么做到的然后让他们去探索自己要怎么样才能做到。在上述例子中，运动员可能使用他们的手臂（或甚至用胸部停球）接球然后踢给另一个人。

虽然这在篮球运动中是不被允许的(球员不能故意踢球)，但这是让活动继续以及让这名球员参与活动的有效方法。他们可能还会找到另一种方法“抛”球 — 但若不给他们机会练习的话他们就不太可能找到这类办法。

## 问他们需要作出哪些改变?

在球员有一名残疾运动员时，教练应与这名球员的父母讨论应该针对这个孩子作出哪些相应的变动或修改。家长可能可以在如何跟孩子相处这个问题上向教练提供一些实用的建议。

## 更改执教方式

为了让残疾球员参与活动，教练可能需要对自己的执教方式进行改变，但没必要改变执教任何其他球员时所采用的执教方式。

在指导存在听力障碍的运动员时，教练可提供书面指导或讲解。教练必须确保在讲话时面对这名球员并制定一个训练规则，当教练叫停一个活动时，其他球员必须负责确保这位有听力障碍的运动员也知道活动已经停止。这些变动并不是很难的事情。

对于有着智力障碍的运动员，可能需要进行身体示范 — 在球场上“带他们一起”运动，向他们展示手脚放哪里。而且，这也不是很难的改变，有时候教练对于身体正常的球员也需要这么做。

## 假定他们能行，而不是假设他们不行

通常而言，对于身体残疾的运动员而言，参与体育运动的最大障碍就是自我感觉无法参与或是无法跟一群身体正常的运动员一起开展活动。

教练能做的最有力的事情或许就是采取一种他们能做到的态度，而不是假定他们做不了。

## 寻求建议

有许多的组织可为残疾运动员提供相应的机会，他们可为正在指导残疾运动员的教练提供协助或建议。

## 疾运动员的发展途径

对残疾运动员而言，存在许多的国际性发展途径：

- 轮椅篮球是残奥会的一个竞赛项目（有男子队也有女子队）。无论青少年还是成年运动员都有相应的轮椅篮球世界锦标赛赛事；
- 有智力缺陷的运动员可参与特奥会举办的活动以及 INAS（国际奥委会下属的一个组织）举办的世界锦标赛；
- 有听力障碍的运动员可参加 ICSD（国际聋人运动委员会）举办的世界锦标赛。

每个国家存在的这些相应的机会可能各不相同。在有些国家，国家篮球协会也参与了与残疾运动员相关的体育活动，尽管并非所有国家都是如此。

# 跟进

1. 尽可能快地回答下列每一个问题。录下你的答案然后去听自己的答案。

*在活动中完成下列事情的时候你会给出什么样的指示?*

a. 让球员们在底线上站成三排，每一排都与三分线有一个交叉点，第三排位于篮下；

b. 让球员分成两人一组，每组有一只篮球；

c. 让球员们分成两组，上场比赛中的 5 名首发球员分到一组，上场比赛开始时的 5 名替补球员分到另一组；

d. 叫停活动并让球员在球场角落集合（你的一名助理教练站在那里）。

2. 你是否为每项活动起了个名称？要求五名球员分别描述一项特定的活动是如何进行的，但只提供你为这项活动起的名称。他们描述地正确吗?

3. 写下你对球队中技能最熟练球员和最不熟练球员的技能水平的描述。反思你的上一场训练 —— 这两个运动员在每场活动中都遇到挑战了吗？与同行讨论如何更改活动以更好地迎合这两类球员的需求。

# 2.4 管理

## 2.4.1 保持记录

教练应保留下述一些记录：

- 球队试用球员名单；
- 教练对球员作出的与选拔标准相关的任何评估；
- 训练和比赛到场记录；
- 训练和比赛中发生的任何事故（例如球员在抢篮板时伤到脚踝，两名球员发生争执）；
- 训练计划，任何与训练相关的笔记或反馈意见；
- 教练与球员及其父母之间的任何通信件；
- 与赛季中球员表现和发展情况相关的笔记（备注）；
- 赛前目标和比赛中作的笔记。

通常而言，最简单的保持记录的方式就是写日记。教练还可选择以电子方式保存这些记录，有许多程序可协助教练完成这一任务。

# 2.4.2 计算机技能

**使用电子数据表、电子邮件和文字处理程序是教练经常要做的事情，而且可让球员管理变得更高效。上网能为教练提供一个途径以：**

- 找到与下一场比赛的对手相关的信息 —— 统计数据，比赛报告，比赛视频资料等；
- 找到可用于帮助自己发展的信息 —— 教练诊所和相关文章，篮球趋势“进攻与防守”分析，或是与某个球队相关的信息；
- 与同行和其他人际网络进行接触。

**有许多程序设计用于供教练完成下述一些任务：**

- 创建一份讲义 —— 让教练能图解篮球技术与战术。有些软件还能让教练动画模拟球员，从而制作出一个显示在比赛中如何移动的视频；
- 团队管理 —— 能让教练与球员沟通；
- 训练规划 —— 编制训练计划并对训练中球员的表现进行记录；
- 沟通工具 —— 能让教练与身处任何地方的球员讲话；
- 管理 —— 协助订机票，订酒店或地面接送以及协助完成其他管理任务。

# 2.5 沟通

## 2.5.1 与青少年运动员沟通

### 与运动员沟通

教练必须与球队中的运动员沟通很多方面的事情，在与青少年沟通时还应让球员的父母参与进来。

许多青少年运动员都有自己的电话并使用社交媒体渠道（例如 FACEBOOK）、通讯工具（例如 WhatsApp）、SMS 或其他电子通讯方式（例如电子邮件）定期沟通。教练在如何与青少年球员沟通的问题上应小心谨慎。

### 青少年运动员沟通指南

教练在跟青少年进行沟通时应遵守下列指导方针：

- 沟通仅限于与篮球相关的事情；
- 不要在社交媒体平台（例如 FACEBOOK）上加青少年球员为“好友”。若你想使用社交媒体，创建一个专用于球队的特定账号；
- 让对方父母知道你会如何与青少年球员沟通并要求对方父母参与其中（有些父母可能坚持要求教练跟父母而不是球员沟通）；
- 使用社交媒体或文本工具与所要运动员沟通（例如告知他们训练地点有变）。不要逐个与球员分别进行沟通；
- 与球员沟通时避免评论球员表现。让评论只与其的表现相关；
- 不要对裁判或其他球员作出负面评价；
- 在与运动员见面时，应有另一名成年人在场（无论是管理人员还是球员父母），或是在公共场合见面。

# 跟进

1. 与同行讨论他们是否有在使用社交媒体（例如 FACEBOOK）与运动员保持沟通。若有可能。与一位学校老师讨论他们是否使用社交媒体。
2. 若有急事你会如何通知你的球员（例如仅在训练前几小时告知训练地点有变）。

1 级

# 教练

第 3 章

# 发展

# 第 3 章

# 发展


## 3.1 理解比赛

3.1.1 从教练角度理解比赛 81
*跟进* 82

## 3.2 执教风格与理念

3.2.1 生产性与再生性执教方法 83
3.2.2 基于运动员年龄采用的不同方法 85
3.2.3 LTAD — 使其有趣 87
3.2.4 基于比赛的执教方法 88
3.2.5 执教风格与教练技术的差别 90
3.2.6 沟通方式 92
3.2.7 全面发展 — “以运动员为中心”的执教方法 93
3.2.8 全面发展 — 教授非篮球技能 94
3.2.9 全面发展 — 发展思维模式与适应力 101
3.2.10 全面发展 — 发展自信 104
3.2.11 全面发展 — 发展自控能力 106
*跟进* 107

## 3.3 自我教练技术的发展

3.3.1 教练技术发展计划 108
*跟进* 111

## 3.4 改进教练的表现

3.4.1 对自己的表现进行反思 112
*跟进* 117

# 3.1 理解比赛

## 3.1.1 从教练角度理解比赛

*教练观看比赛的角度与球迷不同。*

教练专注的是事情“为什么”会发生（例如，球员如何获得较好的接球机会）以及如何影响接下来要发生的事情（例如如何阻止球员获得空位），而球迷通常更多地关注于发生了“什么”（即谁投篮得分）。

有些球员或教练相对其他人而言本能地对比赛有更好的“感觉”，但任何人都可提高自己对比赛的理解。观看比赛和与其他教练及球员讨论比赛是提高对比赛理解程度的最好方式。

不幸的是，球赛的电视广播覆盖范围非常倾向于专注于球的走向，从而让人们比较难看到整体的比赛进行情况，而且，通常来说在球场现场观看比赛（若有可能）会更好些。在比赛中记笔记可能是有帮助的，尽管这样做通常会导致教练在写东西的时候错失一些比赛瞬间。若是教练想记笔记，最好在比赛中间的休息时间去记。

在观看比赛时，教练可专注一个特定球员，关注其未持球时是怎么移动的（对于绝大部分球员而言在场上大部分时间手里是没球的）。有时候球员即使手里没球也能影响比赛（例如球员的切入可能会吸引协助位防守球员的注意力，从而让队友处于无人防守的状态）。

球队具体战术的使用将是教练的兴趣所在，但教练可能对这些战术如何发生变化（以及何时变化）以及所产生的效应对比赛节奏与势头会造成什么影响更感兴趣。与同事讨论这个问题，这将也能发展教练对比赛的理解力，因为同僚们可能对其他教练如何“解读”比赛以及如何尝试影响正在发生的事情有自己的见解。

# 跟进

1. 在过去的六个月中你开展了什么活动以加强你对篮球的理解?
2. 与同行讨论他们开展了什么活动以发展他们对篮球的理解。
3. 你喜欢在哪里观看篮球比赛？与其他教练讨论他们喜欢在哪观看比赛。

# 3.2 执教风格与理念

## 3.2.1 生产性与再生性执教方法

*广义而言，存在两种教学和执教方法。分别称为再生性和生产性教学方法。*[5]

### “再生性”执教方法

再生性执教方式是指教练采用一种“独裁式”的执教风格，对运动员进行具体指导，运动员在学习过程中能自己做出的决定很少。这种执教方式大多适用于技能学习的早期阶段，但即便在这个阶段也应谨慎使用。

这种执教方式的例子包括：

- **命令** —— 示范一个技能，然后运动员完成这项技能并收到教练的直接反馈意见。
- **相互反馈** —— 两人一组开展活动。一个人展示指定技能而他的搭档应提供反馈意见。教练就搭档如何给出反馈意见提供一个具体的标准。
- **自检** —— 球员独立完成一项任务，将他们的执行情况与教练编制的一份“检查清单”进行比较（可能包含图例和相片）。在制成视频材料的情况下这可能是最有效的。
- **多层次** —— 教练设计一个包含多个难度等级的任务，迎合不同的能力水平，运动员可选择他自己认为有挑战的任务水平。

教练可在部分的训练中使用再生性的方法，尤其是将运动员分成不同“技能群体”进行轮换训练时，在这种情况下不同的活动可在球场不同区域同时进行。

“技能群体”轮换训练方式在运动员人数较多的情况下尤其有效（而且必要）。

### “生产性”执教方法

生产性执教方法用于指导处于学习过程中的运动员，这是可推荐给教练的最常使用的执教方法，即使是对于青少年运动员也是合适的。

生产性执教方法的相关例子如下所示：

- **引导发现法** —— 教练通过结构性的问题（例如战术概念）或是专注于结果但允许球员发现如何获得结果（例如，技能学习 —— 投篮时让球后旋转）从而引导运动员自己去找到适当的“解决方法”。
- **问题解决** —— 类似于引导发现法，在这种方法中，存在数个潜在的解决方案，运动员或是独自寻求解决方案或是作为团体一起合作解决问题。这种方法最适合于负责的任务，例如改进特定情况下的防守模式。

5 Mosston M, 1966 年，体育课教学：从命令到探索，Charles E Merrill 出版社，俄亥俄州哥伦布

**应用引导发现法有助于教练解释为何他们所要求的结果是最好的。例如：**

- 投篮时让球后旋转，因此碰到篮圈时球能向上弹起，从而仍有机会投中；
- 要求高弧度投篮，是因为这样做可增加投球命中的数学概率。
- 在一个正在移动的球员前面传球，从而使他们向球的位置跑（球员需测试应在另一个球员前面多远的地方传球）

**向球员问问题是生产性执教方法的一个重要方面，例如：**

- 对手有哪三种方式防守你借下掩护切入？针对每种防守方法你会分别怎么做?
- 我们讨论了一些用于盯人防守的主要进攻概念。作为进攻球员，你将如何对这些策略做出反应?

# 3.2.2 基于运动员年龄采用的不同方法

*教练必须要理解的是，有些孩子进步的快些有些孩子要慢一些，必须尝试适应这种情况。*

*教练应将每个孩子当做一个独一无二的个体对待，就像“裁缝”量身定做服装一样。*

教练必须遵循一个考虑到了球队所有运动员的总体工作计划，并且应遵守每一个球员的个性，根据球员的个人特点来提出要求，以及帮助每一个球员发展他们自己的天赋。

有些与球员年龄相关的一般性注意事项必须铭记于心。

## 12 岁以下的球员

在这个年龄段，扎实的篮球基本功并非是最重要的。球员了解一些最基本的技术并已开始发展这方面的技术就已足够。让训练变得有趣以便球员想去训练，这是最重要的考虑事项。

应教给球员们与篮球技能相关的好的技术。应引导球员消除坏的习惯（例如只使用惯用手，投篮时身体不平衡）。

重要的是，教练应允许球员去探索如何执行一项技能，而不是具体指示他们必须怎么做。例如，要求球员“高弧度”投篮，因为可增加投篮命中率，然后应允许他们自己探索怎么做到这点。

教练的角色是引导球员探索如何运用技巧，只应在必要时才作出改变。让球员承担他们作为团队一员的责任也是非常重要的任务。他们必须对球队有着责任感，因此应该参加训练，应该努力训练，而不应该中止训练。作为球队中一个球员的这一角色在这个年龄段中是非常重要的一堂课。这与他们是否是“后卫”或“中锋”无关，因为所有球员都应打所有位置。但是，成为一个好的团队成员也是一项可以学会的技能。

球员必须发展出自己的自信，这样才能在比赛时运用所需的技能。球员必须能够逐渐地主动使用篮球基本技能，即使会犯错也应如此。而且他们应有过合理次数的积极体验，从而使得他们想要继续打球。

在执教小篮球球队时，球员的乐趣和个人主动精神是应予考虑的非常重要的因素。

## 13-14 岁的球员

13 到 14 岁球员的教练必须意识到，即使有些球员看起来个子更为高大，他们仍然只是一个青少年。在这个年龄段他们要经历一个情绪非常波动的阶段，这个阶段的他们急于证明自己（例如，若是他们感觉到一种无法控制的无力感，他们会倾向于放弃这项运动）。

而且，许多这个年龄段的球员已经习惯了打篮球，有些执教方法会让他们感觉有不安全感，跟前些年相比有时候感觉能力不足。

此外球队也可以既有已经打过好几年篮球的球员也有刚开始打球的球员。教练的执教方式不但可以影响到经验较少球员的自信（他们看到其他球员能做他们做不到的事情，因此会感觉很失败），而且也会影响到有经验球员的兴趣水平（这些球员可能感觉跟没经验的球员一起打球没挑战性）。

这些球员的教练必须帮助经验少的球员逐步适应这种较高水平的要求。教练必须更加深入地关注基本技术和个人战术决策（1 对 1，2 对 2，3 对 3 等情况下的球员决策）的发展。

但是，教练不能步子迈得太大，因为球员们需要吸收他们所学的东西，而且球员们还必须能控制自己的进步情况才能有安全感。

与此同时，教练必须确保能让经验较丰富的球员面临一定的挑战，从而保持他们对这项运动的兴趣。

做到这点的一个方法是基于活动中的球员设定不同的要求。例如，经验少的球员可以选择使用他们的任何一只手传球和运球，但经验较丰富的球员必须使用他们的非惯用手。在这个年龄段，不要太限制球员是很重要的注意事项。另一方面，教练应通过允许球员完成任何类型的任务（例如，他们应该都能在任何位置快攻）来提高在未来获得更好成绩的可能性。所有球员都必须学习外线与内线技巧。

球员在学习时可能会犯下很多错误。教练必须尝试克服球员的弱点，给他们机会运用他们业已熟悉的技能和技术，从而确保球员能从中获得一些满足感。

在执教这个年龄段的孩子时，教练必须设定多个球员能控制的环境，从而提高他们的自信。

教练使用正确过程而非得分来定义“成功”可能是特别有效的一种方法，可以开展很多不投篮的活动。例如，传球比赛，活动目标是达到一个特定数目的传球数，让球传到球场的一个特定位置或是所有球员都必须达到特定次数的触球数。

## 15-16 岁的球员

在执教 15-16 岁的球员时，教练应关注球员的全面发展，但也应通过更细化的方式衡量每个球员的特定需求：他们缺失了什么？我们应在哪些方面做出努力以帮助他们提高自己？

## 采用不同的执教方式

在一个球队中，球员的个性会各不相同，教练必须学会与每一个球员相处，致力于让每一个球员都获得最好的结果。这就意味着：

*“应采用多种教学方式，因为不同类型的内容要求采用不同的方法去传授 … 在决定采用哪种方法时应考虑训练或活动的预定学习结果”。*[6]

6 Cliff Mallet 博士，如何执教？，体育教练 (ASC)，第 28 卷，第 2 期

# 3.2.3 LTAD —— 使其有趣

*孩子参与体育运动的最大理由是有趣，使得孩子不再参与这项运动的最大理由则是不再有趣。*

但是，对于为什么开展大量关注于乐趣（也是一开始参与进来的原因）的活动更有利于球员长期发展这一问题，其实也是存在发展性原因的。

*世界上最有效的体育发展与培训计划不鼓励一年到头地专注于单项有组织的运动，而且，整体而言，应采用交叉训练法发展全方位技能，从而为 15 岁或以上年轻运动员向专业化方向发展做好准备。*[7]

在 6-13 岁期间，应鼓励孩子“尝试”和探索一系列不同的运动，从而希望能发展孩子对基本体能活动的热爱并享受单项运动。不建议在这个年龄段专注于一项运动的发展，“尝试”不仅能引导孩子对运动的长期兴趣（贯穿孩子一生），而且还是产生成功职业球员的一个重要因素。

“人才培养”通常用于论证球员早期专业化的必要性，但有研究得出结论称：

*“在运动技能方面一开始的精通跟后来的表现只有很少的联系。早期的精通虽然能在短时间内看到效果，但其他人能够追上来。”*[8]

在运动员发展的这个初期阶段，孩子不但学习基本运动技能也学习与特定体育项目相关的技能，并且还应培养他们的体育道德以及团队精神。乐趣是孩子们参与体育运动的原因，教练应专注于培养和保持孩子们的兴趣和乐趣。

7 运动与体育教育国家协会。青少年体育计划参与指南：专业化与参与多项运动 [ 立场声明 ]。作者 Reston, VA，2010 年。
8 美国反兴奋剂组织，真实体育：在追求赢的时候我们失去了什么。2002 年，第 46 页。

# 3.2.4 基于比赛的执教方法

*“基于”比赛的执教方法指的是教练开展能让球员了解体育“本质”的活动，在这些活动中需要用到参与者逐步学到的运动技巧。*

例如，不要让两个球员简单地前后传球，相反，教练可开展一次比赛，看哪一个队伍能先达到特定数量的传球次数要求。这种比赛可包含站立传球或运动中传球（取决于球员的技能）。

在采用“基于比赛”的执教方法时，教练还可问球员问题，以刺激球员对比赛进行思考，以及去探索在比赛中应如何及何时运用他们学到的技能，更重要的是培养球员对运动本身的兴趣。例如，教练可问：

- 你该怎么做才能接住球？（可能的答案包括：双手举起，看着球，向球移动）；
- 你如何确保球传给你想传到的那个人而不是掉到地上？（可能的答案：传给靠得近的人，传球时向前迈步，用两只手传球）。

在基于比赛的执教方法中，关于如何运用技能的技术细节依然很重要，区别在于如何及何时将这些信息传递给球员。在传统教学方法中，教练对技能进行讲解，给出与技能相关的指示和说明，然后球员在一种“封闭”场景下展示这项技能。在基于比赛的执教方法中，教练开展一项活动，说明结果（先完成 10 个传球的队伍赢得比赛），然后球员们开始尝试。

有些运动员相比其他运动员而言需要得到教练更多的指导，这可在活动进行期间和活动过后完成。

然后教练可对活动进行更改（可以让活动变得更容易也可以变得更难），专注于让孩子尽可能长时间地保持活跃。这种方法的一个例子是：

## 传球比赛活动

- 分成两个队伍，每队人数一样，每队一只球。
- 球员必须站在球场的一个指定区域内（例如三分线内，半场等）—— 球员越多所需空间就越大。
- 球员不能把球传回给上一个传球者。
- 球队统计每次传球，看哪支队伍最先达到传球数目标（例如 20 个传球）。
- 若是球触地，则这个队伍丢一分。

在 3 或 4 分钟后，教练叫停活动并问球员：

- 你们要怎么做才能接住球？（可能的答案包括：双手举起，看着球，让球落到你手中）
- 你如何确保球传给你想传到的那个人而不是掉到地上？（可能的答案：不要传球太远，传球时向前迈步，从胸前传球而不是高过头顶传球）

教练可将活动规则改成：

- 球员必须在移动中接球；
- 球员接到球时必须停止移动。

在活动继续开展一段时间后，教练再问其他问题（而且在提问期间教练可提供一些技术指导）：

- 你需要做什么才能完成一个成功的传球？（可能的答案：了解场上每个球员的位置）
- 你在哪个位置把球传出去？（可能的答案：队友前面）
- 你需要做什么才能接到球？（可能的答案：向球移动，双手举起，叫队友向自己传球）

然后教练再次对活动规则进行更改：

- 总共只有一只球，没球的那支队伍必须尝试抢断球（他们不能从球员手中断球）。
- 若球落地或是被拦截，另一个队伍应立即传球，从而尝试先达到目标。

在活动结束时教练可进一步问问题：

- 你怎么做才能避免有些人对持球的人施加压力（可能的答案：转身，假传，向队友移动或是在他们身后移动）
- 什么位置最合适拦截一个传球？（可能的答案：远离对手，处于对手与球之间）

基于比赛的方法还有一个优点就是技能不是孤立学习或是在“封闭”环境下学习的，而是在比赛环境下学到的。

# 3.2.5 不同的执教方式

有许多事情会影响到教练的风格。其中一些因素是本能性的并且是教练个性的一部分，另外一些因素则是外在性的（例如教师或教练自己被教导的方式）。

最重要的是教练应使用一种对他而言真实可信的执教方式，而不是简单地因为看到其他教练这么做所以采用这种做法。

## 执教风格

就像每一个运动员都是独一无二的个体一样，每一个教练同样也有着自己的个性和特点。虽然说教练可能在不同情况下采用不同的方法，但最有可能的是他们有一种特定的风格，从而能反映出他们的个性。

存在许多的关于各种执教风格的描述 —— 没有哪种风格是对的或是错的，它们只是各有不同。每一种风格有其优点和弱点，重要的是教练必须认识到这些优点和弱点。

| 执教风格 | 优点 | 弱点 |
|---|---|---|
| **独裁式执教** | | |
| • 纪律严明<br>• 要求每个人在任何时候都要付出最大努力<br>• 球员的反馈意见很少 | • 组织有序<br>• 赢得比赛时有很好的团队精神<br>• 目标明确，理解“大局” | • 失败时内部不和<br>• 可能让人害怕或不喜欢<br>• 运动员可能感觉“被剥夺权利” |
| **商业式执教** | | |
| • 专注于逻辑和良好规划<br>• 关注该项体育运动的最新趋势<br>• 寻求球员意见但做出最终决定 | • 设定了明确的绩效指标<br>• 绩效审核与评估 —— 愿意改变<br>• 问球员问题并要求提供反馈意见 | • 可能设定的目标对有些团队成员而言太高<br>• 可能被认为冷淡或冷漠 |
| **“好人式”执教** | | |
| • 受人喜欢<br>• 体贴关心人<br>• 让球员参与球队决策过程 | • 与球员相处得很好，尤其是性情相同的人<br>• 球员“支持”团队计划 | • 球员可能会利用教练的随和本性<br>• 难以作出不受球员欢迎的决定 |
| **压力式执教** | | |
| • 过分强调赢球<br>• 很有动机，专注于需要达到的目标 | • 专注于团队计划<br>• 设定高目标 | • 高度的焦虑感会传给球员<br>• 所设定的目标通常只关注结果，但缺乏“过程”细节 |
| **随和式执教** | | |
| • 非常随和<br>• 可能给人不严肃对待比赛的印象 | • 受人喜欢<br>• 向球员下放权利 | • 可能未对训练 / 比赛做好准备<br>• 球队应对逆境的心理准备不足 |

电影和媒体通常把教练描绘成一个独裁主义者 —— 吼叫式指导、进行惩罚和单独作出决定。这种执教风格充斥着银幕，你可以在电视里看到教练沿边线走动，对球队大喊大叫，通常教练这样做是因为他们相信执教球队就得这样子！

对教练而言，采用其他教练或指导者执教时的做法而不是做好自己是一个很常见的陷阱，一个教练的执教风格通常会反映出他的个性，但也必然反映出他们所执教的运动员的特点。

例如，一个独裁式教练以严格知名。对待老运动员时，他们会通过对运动员大喊大叫要求这样做那样做，并且在运动员未遵守球队规则时立即将他们换下场。但对于更年轻的球员，他们可能讲话时更为温和，利用暂停来提醒球员球队规则，而不是将球员换下场。

## 你的执教风格是什么？

执教风格与教练的个性密切相关，准确来说，是教练发现了他们的本能执教方式，而非选择了这种执教方式。除了他们的个性外，教练偏爱的风格还会受到他自己曾有过的教练或老师的影响或是与他共事以及执教过的球员的影响。

教练随着执教经验的增长改变其执教风格并非一件很罕见的事情，虽然说通常这意味着他们只是在不同情况下使用不同的方式，而不是改变他的“本能”风格。

没有哪种执教风格可以被认为是比任何其他的执教风格更好或是更有效，但是这并不意味着教练对其本能或偏爱风格的了解是不重要的。意识到自己偏爱的执教风格（通常是教练默认发生或自然作出的行为）对于发展与球员的密切关系而言是很重要的。

例如，若是一个教练的执教风格是独断或独裁式风格，在执教经验非常丰富的运动员时，运动员可能会预期自己的意见会被听取并有机会参与讨论战术情况。若是教练意识到存在风格上的潜在冲突，他会采取一个适当的策略。例如，执教经验丰富的运动员时独裁式教练可：

- 指定时间，不容讨论，教练对是否做出了正确技术决定负责（例如，暂停，赛前会议）；
- 比赛后寻求经验丰富球员的反馈意见（作为评估流程的一部分）；
- 允许球员作出一部分决定（例如，由控球后卫决定进攻战术，除非教练具体指示怎么做）。

在对其偏爱的执教风格进行反思时教练可咨询了解他们的人（例如家人，以前执教过的球员或是同事）。但是，他们不应问“你认为我的执教风格是什么？”而是应该让他们去考虑：

- 我倾向于怎么做决定？
- 当人们与我意见不一时我有什么反应？
- 我是如何为活动做准备的（例如，会议，假日）？
- 通常是我还是我的朋友在为活动制定计划？

对这些因素进行思考将能让教练审视他自己的执教风格。

# 3.2.6 沟通方式

## 沟通时使用不同的方式

沟通是执教的一个基本组成部分，而且存在很多不同的沟通方式。教练采用哪种沟通方式很大程度上取决于他们的整体执教风格，但也会取决于沟通时所处的环境。

可通过使用 DISC 个人评估模型（由威廉 • 马斯顿博士提出）框架来描述这些风格：

- **主导型** —— 这是一种直接和决定性的沟通方式。这种防守方式适合于技术指导，尤其是时间敏感型情况下（例如在比赛中调整球队战术）；
- **稳定型** —— 这是一种双向沟通方式，在这种方式中教练通过问球员问题对球员进行指导，而不是提供直接的指示。这在有更多时间的情况下适用（例如制定球队规则）；
- **影响型** —— 这是一种积极地高度互动的沟通方式，可为球员提供激励。这种沟通方式最适于需要高度激励情况下的“非技术”沟通（例如中场休息时的球队讲话）；
- **谨慎型** —— 这是一种详细且计划周密的沟通，最适合于球员自信有能力执行教练所交代任务的时候（例如赛季规划）。

最重要的是，教练应尊重每一个球员。教练在他们认为已经多次解释过一些事情但球员却什么都得问的情况下可能会感觉沮丧。可能球员当时没在听，但也可能教练的解释不够清晰。

不应感觉沮丧，相反，教练应感谢球员问问题，这总好过球员明明不清楚却什么也不说，后者这种情况更可能导致事情出错！

尤其是在教练认为他们已经回答过一个问题的时候，他们可让其他运动员去回答 —— 问队友“你在那种情况下会怎么做？”可能会促进球员彼此学习。或者，若是队友也不知道，这就说明教练没能有效地就他所想传达的信息进行沟通。

# 3.2.7 全面发展 —— “以运动员为中心”的执教方法

*“教练在设计、实施和评估适当的训练和竞赛计划时，运动员的福祉是教练最为关心的”*[9]

教练不应将运动员看做是他可以随意摆弄的棋子。青少年运动员不是教练可以随意移动和指挥的小兵。他们是拥有自身权利而且也了解自身权利的人。不尊重运动员的教练不会得到任何尊重。

以运动员为中心的执教方法认识到，教练在孩子的成长中起到了一个中心角色并且会影响到孩子生活的方方面面，教练应运用他的专业知识为孩子们取得好的成绩作出贡献。执教已经不再是（如果曾经是的话）关于教练的成就。教练的成就只是运动员成就的一种反映。

## 运动员的权利

运动员，尤其是青少年运动员如今已被广泛认可和承认拥有下述权利：

- 参与体育比赛的权利。
- 参与适合每个孩子能力之级别的比赛。
- 有权拥有一个合格教练。
- 有权作为孩子或青少年而非成年人开展体育运动。
- 有权参与作出与其体育活动相关的决策。
- 有权在安全健康的环境中开展活动。
- 有权进行适当的准备以便能够参加比赛。
- 有权被有尊严地对待。
- 有权在开展体育运动时享受乐趣。

从这些权利中我们看到教练必须认可的四条指导性原则，遵守这些原则将能在运动中产生适当的行为。

教练还应让家长和运动员也遵守这些行为准则：

- 公平
- 尊重
- 责任
- 安全

公平并不意味着（例如）所有球员都有完全相等的上场时间 —— 尽管这可能是教练应采取的方法，尤其是对于年龄很小的球员而言。但是，公平要求教练保持决策过程的开放和“透明度”。

因球员缺席训练就不让球员上场是不公平的，除非教练事先规定所有球员都必须参加训练且明确说明缺席训练的话不能上场。

些指导原则也适用于运动范畴之外的领域，是运动员需要认真学习的重要一课。

9 国际体育教练框架，第 1.2 版，人类运动学，第 9 页

# 3.2.8 全面发展 —— 教授非篮球技能

## 教授非篮球技能

**青少年球员的教练处于一个很独特的可以影响每个孩子全面发展（不仅仅是体育运动方面的发展）的位置。青少年的教练教授：**

1. 运动能力：

   各种层次的技术、战术与体能要求。这些能力构成体育的传统核心以及比赛所需的特定技巧 —— 无论是个人还是团队技巧；

2. 个人能力：

   与个人发展相关的能力可通过参与体育运动获得支持和发展。这些能力在将来会产生社会、认知和情绪结果；

3. 人生阅历：

   这是运动能力与个人能力以及可对个人人生历程作出积极贡献的体验的结合。例如，付出努力完成训练和达到目标的能力也能应用于学校学习。[10]

## 身体发育与健康

**一个人的健康水平可能是可以通过参与篮球运动得以提高的最明显的一个方面了。这包括：**

- 球员的身体发育，包括身体协调能力的发展。
- 与体育实践相关的健康生活习惯，例如营养、卫生和自我照顾的习惯。

**但是，教练还必须意识到，参与不适当的活动可能会导致严重和重要的风险：**

- 对球员身体发育造成的风险（例如，作为增强力量而采用的举重训练措施就会对小篮球球员的身体造成伤害）。
- 重大和慢性损伤风险在某些情况下会影响到青少年运动员的长期身体发育。
- 若是活动是一种压力很大令人沮丧的活动，很可能青少年不会再享受这项运动，并且因此不会发展出一个享受参与体能活动的“习惯”。
- 为提高比赛表现而控制伤痛所带来的风险，球员可能最终需要服用一些禁用药物，从而严重损害其健康。这种行为甚至会导致球员对药物上瘾，因为这个年龄段的孩子意志力是很脆弱的。

**因此，教练在制定计划时必须考虑到所执教的每个运动员的具体情况。活动必须适合于每个运动员，运动员任何涉及“有点痛”的抱怨都必须严肃对待。**

**教练在接到活动“伤痛”相关的反馈意见时必须立即通知孩子家长，家长则应带孩子看医生了解具体情况。**

**在发育的各个不同阶段，孩子可能对一项活动的某些问题比较敏感，其他问题可能就不会有什么影响。**

**但首先我们要考虑，在运动（尤其是篮球之类的团体运动）中，一些个人能力可以得到发展。每一种这样的能力都可以在球员的生活中得到非常广泛的应用（不仅仅用于打篮球）。**

10 国际体育教练框架，第 1.2 版，人类运动学，第 35 页

## 承诺

教练应清楚需要球员作出的承诺，并且应要求球员负责履行对团队的承诺。

作出一项承诺有时候要求球员必须放弃特定的个人愿望或是为集体作出特定的牺牲。这会要求球员考虑到其他人而不是只为自己考虑，而且还应遵守一些个人纪律以便履行承诺。

教练必须强调球员所作出的承诺的重要性。若是球员不参加训练，他们在比赛中的上场时间就会减少。即便球员经常有非常正当的理由缺席训练（例如家庭事务或学校安排），教练也应对球员遵守承诺参加训练进行奖赏。

教练在训练时就他们的期望或目标（以及未达到目标的后果）进行沟通是很重要的事情。

在球员有正当理由缺席训练时教练可能决定不施加惩罚措施。但是，教练仍应规定球员应如何就缺席问题进行沟通。

青少年球员通常处于这样一个发展阶段，即最关注的是自己的需求 —— 通常他们会根据他们自己的愿望或是特定时间的感觉行事。他们可能倾向于跟朋友一起去看电影而不是参与球队训练。通过清楚说明预期承诺然后要求球员遵守承诺，教练将能帮助球员发展这一重要技能。

## 毅力

青少年通常被认为跟着短期愿望走 —— 当他们不喜欢某些事情或是发现这些事情使他们感觉不舒服时，他们会放弃，若是一些事情太复杂或是要求持续付出努力，他们也不会去做。

相对 20 年前而言，对青少年的这种特征描述更适用于现在的青少年，这一代人生活在电脑时代，都使用即时通讯手段，生活节奏前所未有地快。

技能发展是需要时间的。无论是个人或是团队技能，在发展出自信并有能力运用之前，球员应会（而且肯定会）在尝试这一技能时遭遇过多次失败。在球员经历困难时刻（例如，犯了错误、表现不佳或是所尝试的事情没有很快达到想要的结果）的时候，毅力和坚持显得尤为重要。

教练必须通过指明球员的进步（不仅仅是对结果进行夸奖或是未能获得结果时不去斥责球员）来让球员恢复继续坚持下去的信心。

每一个球员都会以自己的速度取得进步，有些人学习技能的速度要比其他人快一些，这可能会成为球员受挫感的来源（进步速度没队友快）。

教练必须小心谨慎，不要去将一个球员的进步与另一个球员去比较（例如“她做得到为什么你做不到？”）。

*我们所有人都要对集体的行动负责。若是有什么事情出错或是输了比赛，我们不要去责怪任何人。我们对此承担责任并确保下次不会发生。*

## 责任

承担作为集体成员的责任是球员必须具备的另一项重要能力。

就团体性运动而言，运动员经常面对一些需要对集体负责的情况。例如，一个球员可能必须一对一防守一名对手并承担个人责任以成功完成任务。整个球队依赖于他们的表现。

一个球队的防守结构取决于每个球员都承担责任执行一项任务。若是一个球队需包围防守一名持球者，但只有一个球员跑动到位，则这一包围防守行动肯定会失败。

青少年球员学会出于集体利益着想承担个人责任是非常重要的。学会让队友有责任感也是同等重要的，这可表现为告诉队友他们对队友老是训练迟到的事情很不满意。

球员总会不可避免地犯错（例如，防守球员可能会被一名进攻球员突破防守）。每一个球员必须接受其责任并承认他们可能会遭遇失败或犯错（而不是责怪其他因素）。

但是，球员不应老是纠结于他们犯过的错误上。

教练应注意的是确保球员不会对队友之间的关系产生消极影响。这是不适当的，例如一个球员将输球原因归咎于一个队友错失一次投篮机会或是有一次失误。在这个例子中，球员应（在教练引导下）展示对彼此的支持。

若是教练避免专注于比赛结果而是关注于该做的事情（即过程），则将有助于让球员更有责任感。

例如，不要说“你必须投进这个球，不然我们会输”，而是指导球员怎么跑位怎么做以便完成一个你想看到的投篮。

在这个例子中，无论投篮是否命中，以及是否赢得比赛，都是整个球队的责任。杜克大学校队和美国国家篮球队教练老 K 曾提醒我们：

*球员必须了解他们自己对球队的重要性。*

强化个人行为（从而对集体作出重大贡献）是非常重要的，但并不意味着球员一定要获得球权并完成投篮得分等等。

例如：一个教练可能会强调在抢篮板球时“挡住对方球员”（从而让球队获得控球权）的重要性。这是一种可导致整个球队获益（获得控球权）的个人责任（每个球员必须承担挡住一名对方球员的责任）。

有些球员会承担挡人的任务，从而让另一名队友接球。官方统计数据会突出抢篮板球员的重要性，因此教练必须确保其他球员的贡献也能得到认可。

通过认可这些成功挡人的球员，教练鼓励所有球员继续承担有益于整个球队的个人责任。

可能更重要的是球员个性和团队特性对球员个人责任感的发展所起到的作用。

如果教练只是简单地夸奖抢到篮板球的球员，球员可能不再在抢篮板球的时候挡人，而是将抢到球作为首要目标。最终这将不利于球队的表现。

## 团队合作

团队合作要求球员承担个人责任，但是学会团队合作是另外一种独立的能力。

例如，在一次 2 对 2 比赛活动中，规定进攻球员不能运球，只能传球，并且必须从一侧底线传球到另一侧底线。为此，球员们必须彼此合作。

这种活动将教会球员协作与团体合作的重要性 —— 一个球员不能只靠自己就赢得比赛。“团队合作”的要点是了解一起合作达到共同目标的价值。

但是，球员不能只因为打篮球就学会合作。这样的一个例子是球员将会尝试一对一突破一个对方球员的防守（而且可能成功），但他可以选择传球给一个无人防守的队友。

教练必须强调协作的重要性，并且应组织一些可鼓励球员进行协作的训练活动。

教练不仅仅应认可或奖励得分，而且还应强调球队战术规则，这是很重要的。

团队合作的另一个方面（必须予以强调）是，球队中的球员不一定得是好朋友。他们必须分享一个共同的目标（在教练的领导下），而且球员必须与别人一起努力朝这个目标前进，即使这个人不是他的朋友。

## 接受和遵守规则

显然，打篮球（事实上包括任何运动）意味着必须了解和遵守比赛规则。大多数球员都了解这点，但教练不应假定球员都知道规则，应花时间向球员们解释相关的规则。

球员（以及教练）学会接受对规则作出的解释和应用也是很重要的。裁判不会有意犯错，但错误难免会发生。

裁判有时可能错误地应用了一项规则（例如宣判一次“阻挡”，其实应是“冲撞”），或是可能错误地理解了一项规则。无论错误是怎么发生的，尊重规则意味着接受这类错误可能会发生的事实。

教练可寻求从裁判那里得到一个解释，但一旦裁判已经做出决定（即使教练不同意），教练应该学会向前看并要求球员专注于下一场比赛。

为了维护球队利益，球员必须也尊重球队规则，例如场外制服、训练规则或是球队外的一些行为（例如比赛前不要深夜出门）。

因此，通过在球队打球，年轻人不仅要习惯于不能做他们想做的事情，而且必须尊重特定的规则，这些规则能让他们与其他人共处并达到最终目标。

## 尊重他人

为了体现团队精神，球员必须学会尊重球队内部存在的个体差异。球员必须接受（在某些情况下）来自不同社会群体、种族、宗教、国家、城市以及有着不同想法和习惯的人并与其共处。

尊重队友的一个关键要素是不要做任何可对队友产生负面影响的事情。

例如，每一个球员都有赛前的日常活动安排。有些球员可能喜欢听听音乐，有些球员可能想去祈祷，有些球员会非常紧张并想找人说话，另外一些球员则可能想安静地坐着。在安排适合自己的赛前活动时，每个球员必须确保自己的做法不会影响到别人。例如，听音乐的球员必须戴上耳机，从而不让别人听到。

球员还必须尊重球场上不同球员的差异，因为有些人会打的比别人好一些，有些人对某个特定技能的掌握程度要比其他人好些或是掌握地比别人快些，有些人上场时间比别人长些，等等。

教练必须通过自己的行为（以身作则，尊重所有球员）孕育一个彼此尊重的文化和一种球员相互团结的态度。

球员的行为将定义球队的文化，这可能是正面的也可能是负面的。因此教练必须强调可促进尊重和团结的行为标准，不得接受起到相反作用的任何行为。

例如，可能有球员取笑一个技能不熟练和丢球的球员。这类玩笑可能不是故意要伤害别人，但可能会对球员的自尊和表现造成负面影响。

若是教练接受了这类行为，可能将不仅仅会影响到单个球员，还可能对整个球队产生负面影响，因为这说明不尊重队友是没有问题的。

若是教练什么都不做，这代表他接受了这种行为。这并不意味着教练也加入到了取笑队伍中，但因为没有阻止这种行为，教练事实上是认可了这种行为，从而孕育出一种不尊重的文化。

教练同样应避免在对球员发表意见时使用讽刺性用语，因为这很容易被误读或让球员产生消极看法，或是球员也会这样表现。

在上述情况中，教练必须停止出现这样的言论，并且明确表示这是不可接受的。教练还必须对那些有助于使“不同”球员融入集体的球员进行奖赏。

篮球是一项竞赛性运动，这意味着球队之间要彼此对抗— 但都想到达同一个目标。显然，只有一个球队能到达这个目标（赢得比赛），教练必须强调“体育精神”的最高优先性，从而要求尊重对手和裁判。

教练必须特别强调球员要礼貌对待对手：不得侮辱对手，若是对手摔倒了应帮助扶他起来，在比赛结束后与对方交谈，若对手赢得比赛要大度恭贺对方，等等。

在任何情况下青少年球员的教练都不得通过鄙视或挑衅对手的方式来激励球员，例如发表这样的言论：“他们说我们是一群…”，“他们上次能赢是因为他们使诈”，“他们说你是个白痴”等等。

这种策略是不道德的，而且无助于球员发展重要的价值观（例如尊重对手）。

教练必须以身作则，不得侮辱、嘲笑或贬低对手，而是必须展示对任何对手的最大尊重。

例如：若是自己的球队很明显已经赢得比赛，教练没必要在比赛最后一分钟叫暂停。这是很不尊重对方的行为，完全没有这么做的必要。

教练可能忍不住想叫暂停以便换上一个球员上场 — 在这种情况下应立即让球队返回比赛并清楚说明为什么叫暂停。

教练必须记得与对方球队的教练握手，而且不得作出涉及与比赛无关人员的评论。

在对手犯了一个错误时，教练还必须让球员或观众（在自己控制范围之内）不要欢呼。

同样，教练必须始终尊重裁判，并且鼓励自己的球员学会尊重裁判。

可能这是教练表现得最差的一个方面。例如，通常可看到教练在青少年球员面前侮辱、贬低和嘲笑裁判，而且把失败怪罪于裁判的决定。这种不好的榜样连同父母的类似行为，使得孩子和青少年难以学会尊重裁判。

教练和球员（尤其是青少年球员）必须接受裁判也会犯错这一事实。裁判也经常学习和发展自己的技能（就像球员一样），但即使是最有经验的裁判有时候也会犯错 — 就像球员和教练会犯错一样。 教练或球员责怪裁判是对自己行为或是球队表现的不负责。

例如，一个裁判可能错误地裁定比赛结束时的一个投篮不是在比赛结束之前投出的，而且这意味着球队输掉了比赛（但若投篮得分有效的话球队就能赢）。

但是，这并不意味着是裁判导致了球队输球。在整场比赛中，球队也有犯错并错失其他得分机会，若有任何这类事情没有发生，就不会出现需要在最后时候投篮的情况。

比赛结果的责任需由球员和教练承担，而非由裁判承担。

## 学会竞争

生活中竞争无处不在，我们必须准备好面对竞争。竞争性的篮球运动是一种很好的可让我们学会以健康有效方式参与竞争的机会，采用有效的竞争方法对于青少年球员而言无论是在体育中还是生活中都是非常有价值的，不但可以在当下也可以在未来为他们提供帮助。

上文强调的所有价值都有助于青少年球员学会竞争。学会接受胜利与失败、表现的好与坏、对与错也是非常重要的。

因此，赛季中所面对的不同体验（赢与输，打得好与打得不好等）跟青少年球队是高度相关的，这应成为球员们的一种学习经验。

显然，相对输球而言球员们在赢球时会更开心。但是，球队可能表现得好也会输掉比赛，有时表现得不好也会赢得比赛。无论是胜利还是失败教练都不应特别强调。教练应感谢球员们付出的努力并思考怎么样才得以成功或怎么做才能获得成功，而不是总想着是输是赢。

当球队输球时，球员自然会感觉很失败。事实上，他们虽然未能达到赢得比赛的目标，但并不意味着他们就是失败的。学习竞争的一部分内容就是了解到在竞争中必定有一个输掉比赛的队伍，就像必然有一个球队会赢得比赛一样。

在对输球进行反思时，教练必须将言论限制在与比赛相关的行为。适当的措辞包括“我们挡人做的不是很好是因为我们没有向对手移动。”很不合适的言论包括“你真是无药可救。你甚至连简单地挡人都做不到。”后面这句话就超出了比赛范畴了。

教练（以及父母）从长期角度看待球员的发展也是非常重要的。

球员在青少年中期学会竞争很重要。在那之前，关注点首先应是：

- 让他们享受体能活动并发展基本的运动能力；
- 享受乐趣，开始学习与比赛相关的技巧（例如传球和接球）；
- 学会如何接受训练以及如何成为团队一员。

对于太小的球员而言，太专注于比赛不仅会损害作为球员动机的享乐感（从而使其不再想继续参与）而且也不利于技能的发展（他们将不愿意充分探索如何去执行技能）。

这并不是说赢就不重要了，只是说在儿童阶段不要太过于强调。

青少年球员可以享受运动，无论是否赢球，重要的是教练要对球员和球队取得的进步给出正面反馈意见，对于青少年球员而言这是更有相关性的衡量成功的方式。

# 3.2.9 全面发展 —— 发展思维模式与适应力

## 发展思维模式与适应力

前述个人能力的发展不会因为球员打篮球而自动发生。

教练必须帮助青少年球员获得和发展心理资源以学习应对逆境并保持积极、自尊和自信态度。

## 心理控制感

人们必须感觉到他们在控制着与其相关的事情：控制感这个概念是自信的基础，构成了我们心理优势的决定性因素。

控制感的反面是无助感。一个有无助感的人感觉他们无法应对与其相关的事情，因此他们可能会得出结论认为无论他们做什么都不会有结果。

在运动范畴中，也会经常存在对手表现比你好或裁判犯错的情况，这两种情况都会超出球员的控制范围。

专注于你能控制的东西将有助于确保球员不会失去自信，即使他们可能输掉了具体的一场比赛。

在实践中，当一个教练开展一项了多重难度的活动时，若是球员们知道他们需要做什么，他们就会有控制感。另一方面，若是训练活动的难度远远超过了球员的技能水平，他们就会产生一种无助感。这毫无疑问会对球员表现产生负面影响。

不幸的是，许多青少年球员是因为不能达到别人对他们的期望、没有被告知具体应该做什么或是因为做不到队友能做到的事情而产生无助感的。

例如，设想一个教练向一个青少年球员提供反馈意见：

1. 球员接到第一个传球并投篮。教练对他们说即使这个投篮投进去了，球员也是不应该这么快投篮的；应该再运球一会或再多传球一会。
2. 在下一次训练时，球员位于篮下附近期间在无人防守的时候接到了一个球，他们没有选择投篮而是选择了传球。然后教练告诉球员应该投篮！
3. 再到了下一次的训练，球员接到了第一个传球，靠近篮下，投篮且没投中。教练批评球员投失了一个本应很容易投中的球。

经过这三件事后，这个球员几乎肯定会不知道该怎么做了。他们会感觉不可能做对，不可能让教练高兴。这是无助感的一个例子。

为给予球员信息，教练必须定义什么是好的投篮什么是不好的投篮。若是一个球员完成了一个好的投篮但没投中，教练应强调这是一个很好的投篮机会。在这种情况下球员会有“控制感”。

## 帮助球员获得“控制感”

教练必须帮助球员获得控制感而不是无助感。为此，教练应：

- 在每次的训练中将一些时间花在基础性技能的练习上。
- 允许球员“视情况”练习技能。例如，反复让两个球员来回传球对他们在比赛中能否成功传球没有多大帮助。教练可在一项重复性活动（持续时间很短）中介绍一项技巧，然后再设计各种可在复杂环境中练习技巧的训练活动（例如，运动中传球，部分球员有人防守情况下练习，所有人都有人防守的情况下进行练习）；
- 基于球员水平制定可实现的目标；
- 制定清晰的比赛原则让球员遵守，在每次训练活动中强调这些原则；
- 专注于球队是否遵守了比赛原则，而不是是否得分或赢得比赛等等；
- 对球员的期望（希望他们做什么）要保持前后一致。

青少年球员最难发展的技能之一就是对比赛的理解，因为在作出决定时有许多因素需要考虑。

例如，投一个三分球可能是一个好的决定但也可能是一个糟糕的决定，这取决于当时的实际情况。

教练最难做的事情之一可能就是允许球员决定是否作出了一个好的决定而不是总是直接告诉他们。

问球员一些开放性的问题，例如“你在决定突破时对方的协防球员在哪？”或是“你的队友在做什么？”，这可引导他们自己确定他们是否遵守了适当的比赛规则。

教练应花时间听球员的想法，而不是想当然预设球员作出相关决定的原因，这是至关重要的事情。

这可能与球员看到的东西有关，他们可能作出一个正确的决定但没能很好地执行一项技能。他们可能针对他们看到的东西做出了一个正确决定，但教练必须给予他们反馈意见，以便他们考虑到其他一些他们尚未考虑到的东西（例如“协助防守者”的位置）。

或者，他们看到的情况是对的，但没有遵守比赛原则。

## 定义自信

自信与一个人的控制感紧密相关。自信是相信自己和团队有能力完成预定的目标。

一个有自信的球员知道他们的机会有多大，知道应该采取什么行动让可能变成现实。他们还知道存在着很多可以阻止他们实现既定目标的困难，他们应该做的是克服这些困难。

一个人在生活中方方面面的自信可能不尽相同，但是提高在某一方面的自信（例如篮球方面）有助于他们在生活的其他方面也有更多的自信。

为发展自信，应：

- 对所面临的情况和个人的资源进行现实性分析；
- 设定一个现实性的目标并制定一个现实性的计划以达到这个目标；
- 重点关注什么是你能控制的，而不是其他任何不取决于你自己行动的事情（超出你的控制范围）；
- 客观及建设性地评估你的经验 —— 不只是简单地考虑输赢，而是专注于是否属于你能控制的情况。这与球员如何承担责任是密切相关的 —— 接受情况处于控制之中这一事实，同时也接受他们的作为（或不作为）对结果造成的影响。

情况受控并不保证你能赢，简单来说这意味着你的命运掌握在你自己的手中。

一次受控的成功指的是获得了好的结果（球员们达到了目标），而且是与获得这些成绩相关的球员按照自己的“步伐”行动所获得的结果。

同样，一次受控的失败指的是，结果并不是球员们想要的（例如罚球没中），但是球员感觉在试图获得这些结果的时候过程是受控的。在这种情况下，他们将能从他们的失败经验中学习并在未来的比赛中应用所学的东西。

其中一个例子是球员落后两分并尝试最后一次投篮。若是他们能创造一次他们想要的投篮机会，则事情处于他们的“控制中”，他们可能没投中，但接受事情受控的事实会让球队更有自信，尤其是再次面对这样的情况时。

# 3.2.10 全面发展 — 发展自信

教练可以非常积极地影响球员发展他们的自信。

为促进自信的发展，教练可：

- 在训练中组织有挑战性（但必须是可实现的）的竞争性活动；
- 基于球员的表现（球员自己的行动）而非比赛结果设定一个现实性的目标。这个目标应专注于球员为达到目标付出的个人努力；
- 明确用于决定目标是否达到的相关标准。然后教练必须以客观和建设性的方式基于标准对球员表现进行评估；
- 避免基于脑海中的孤立经验而下一个总体结论（例如，不能因为球队上一场比赛失利就下结论是球队表现不好）；
- 避免在情绪高昂的时候评论球员的表现（例如比赛结束时球队的落后分差非常小的时候）。

如何评估球员和球队的表现是发展和强化自信过程中的关键性元素。一个含糊不清和武断的总体结论或是一个基于不明确标准或未知标准得出的总体结论很有可能对自信造成负面影响。若你问球员下述问题，可能将有助于发展球员的自信：问他们为什么认为有些事出错了。若是他们知道错在哪个地方，将会有助于他们确定什么是受控的以及他们当时（或者是将来）会有什么样的选择。

同样，这样做还会帮助球员意识到哪些东西是超出他们控制范围的以及无法改变的，尽管球员们所采取的应对措施是受控的。

例如，在网球比赛中经常看到一个球员通过快速轻拍其球拍来恭贺对手。

这是球员能采用的非常有效的承认比赛得分结果超出其控制范围（例如对手完成了一个非常棒的投篮）的一种方式，而且这不应影响到球员争取在下一回合得分。

## 自我意识和自尊的重要性

自我意识指的是一个人对自己的看法；自尊则是这个人喜欢这种看法。

这两种概念都是与任何具体活动不存在特定关系的整体性评估，但与每个人认为更为重要的元素密切相关。

对于青少年而言，不论自我意识还是自尊都是很容易出现波动的不稳定概念。自我意识和自尊的变化取决于(对他们而言特别重要的）某些方面（例如篮球）的成功或失败体验。

有些球员的自我意识和自尊不取决于在体育方面的成功或失败。在这种情况下，应保持这种状态，强化球员的自信并防止他们将体育方面的成功与个人价值联系起来。

对于其他球员而言（尤其是 13 岁左右的球员），篮球在他们自我意识和自尊的发展中起到了很重要的作用。

对于被认为“很杰出”或是在更重要团队中活动的球员而言尤其如此。

在这种情况下，来自篮球之外的满足感来源若是消失的话，青少年球员可能不能看到在篮球方面的前景并且不能正确地处理成功或失败。

将自己的自我意识和自尊与在体育方面的成功或失败联系起来的球员会变得尤为脆弱。运动方面的成功和失败可能与球队有关（无论球队是输是赢），还可能与其在球队中的个人角色有关（例如，即使球队赢得了比赛，球员可能会因为自己上场时间很少而认为自己很失败）。

教练必须避免发表有损自我意识和自尊的言论。有些概括化的言论通常可能是有害的 — 例如：

- “你是个蠢货” — 可能球员只是做出了一个“不明智”的决定；
- “你在篮球方面毫无希望”。

教练通常在情绪化的时候（例如比赛结束后）倾向于发表概括性的不当言论，在那个时候最好不要说什么。

在这些情况下，篮球可能变成一项非常有压力的活动，从而有损青少年球员的表现、健康和发展。

## 教练的持久影响

教练与球员的关系可能对球员的自我意识和自尊有决定性的影响。因此，教练在这种关系中的影响是至关重要的。

例如，教练若是有下述行为，将会对球员造成负面影响：

- 侮辱球员（“你是白痴吗？”）
- 贬低球员（你又在犯傻了吗？）
- 在队友面前取笑他们（“孩子，打篮球不是过马路！”）
- 不加解释地责骂他们，或是不给他们机会在未来纠正错误（“你老是做错！你除了犯错啥都不会！”）
- 将球员作为运动员的表现概括为整个人的表现（“你就是什么都做不好！你真是什么都一团糟！”）

尤其重要的是要谨记，青少年球员可能不理解讽刺，即使教练只是在开玩笑或是没有那个意思，球员也会有消极情绪。在产生消极情绪的时候，对球员的自我意识和自尊可能会有持久影响。

下列做法也可让教练对球员的自我意识和自尊产生积极影响：

- 为球员设定现实性的目标；
- 清晰准确地定义球员需达到的目标；
- 帮助球员达到这类目标并奖励他们的良好行为；
- 过明确引用和具体说明，区分与球员运动表现相关的行为；
- 以建设性的方式纠正球员，指出他们做错了什么并专注于能做什么改正这种错误以及给球员机会改正。

在设定目标时，应鼓励球员拥有一个可能会被认为不现实的“愿景”或是“梦想”（例如代表国家参加比赛）。教练的任务是帮助球员弄清楚要实现梦想需要经过哪些“步骤”并且设定哪些目标以反映这些步骤。球员每达到一个目标就会增加他的自我意识和自尊，即使最终并未实现他们的梦想。

# 3.2.11 全面发展 — 发展自控能力

## 发展自控能力

对球员和教练而言发展自控能力非常重要，简单来说，自控能力指的是控制自己所作所为以对某些情况作出反应的能力。

打篮球时会出现很多需要有自控能力的情况（在这些情况下自控能力很重要）。例如，裁判作出了一个不利决定，或是队友犯错或是在比赛中被换下场，这些情况都会让球员感觉失望，有时候可能会“发火”并心生抱怨。

教练必须拒绝接受球员对裁判或队友的抱怨或是在走下球场时表现得很不开心。在这些情况下球员必须专注于下一回合或下一场的比赛应怎么做。教练自己则必须展示自己的自控能力，因为若是教练专注于裁判身上的话，则球员们也可能这么做。

教练可通过施加惩罚措施做到这点 — 明确说明“不自控”会带来的后果。例如，换下抱怨裁判的球员并说明换人原因是球员没有专注于他们必须要做的事情。

教练还应跟球员讨论有什么策略可帮助球员发展自控能力。

对于受到裁判决定影响的球员而言，一个特别有用的方法是让他们握紧拳头然后通过迅速打开手掌“放飞紧张和不满”。这可在回到球场的时候完成。

其他球员和球队可成功应用“下一回合”概念，让球员对自己说“下一回合”，从而专注于他们能影响的东西（下一回合比赛）而不是已经发生并且没法重来的东西、让队友和教练也使用这个“提示词”，从而提高其有效性。

积极有益的体验对每个人来说都很重要。对于青少年球员而言，篮球可能是他们积极体验的来源。若是积极体验超过了消极体验，球员就很可能继续打球，从而从体育运动中获益更多。

# 跟进

1. 思考你的上一次训练 —— 是否主要是：
   a. “再生性”执教方法（具体指导球员怎么做，球员不用自己做决定）；或者是
   b. “生产性”执教方法（让球员参与学习）？
2. 与同行讨论：执教青少年球队与执教成年球队有什么不同？
3. 观察其他青少年球队的一些比赛和训练活动。你是否看到教练、家长和观众有任何可导致下述结果的行为：
   a. 减少了球员在参与篮球运动时所得到的愉悦感；
   b. 有利于一些球员但不利于另一些球员；
   c. 看起来没安全感或要求球员做他们不擅长或不熟练的事情？
4. 对你的执教方式进行反思 —— 你是否会与你的球员讨论下述问题：
   a. 他们感觉如何；
   b. 可能会对他们造成影响的篮球之外的事情（例如工作，学校和家庭相关）；
   c. 当前的技能水平以及在篮球方面还需要做些什么提高自己？
5. 参与篮球运动对球员下述能力的发展可能是一种积极的学习体验：
   a. 恪守承诺；
   b. 毅力与坚持；
   c. 承担作为团队成员的责任；
   d. 接受和遵守规则；
   e. 团体合作。

*问同事或家人如何评价你在上述能力方面的表现？*
*对自己的执教进行反思：你在这些方面是个好榜样吗？*

6. 你怎么样才能提高球员的控制感？
7. 与一个同行评估你的训练活动。要求他们描述你的反馈意见是“关注成果型”（例如投篮命中）还是“关注过程型”（例如什么是对的动作什么是错的动作，投篮机会的把握等等）。若有可能，让他们观察一场你所执教球队的比赛。然后再问他们你的反馈意见是“关注成果型”还是“关注过程型”的意见？
8. 对你的执教进行反思，当有球员做错的时候你使用了什么措辞？你是专注于“解决方案”还是只“描述问题”？寻求以前所执教过的球员或是球员父母的反馈意见。
9. 让人在你执教时录像。观看视频 —— 你看起来是在“掌控”吗？
10. 评估你的球员面对逆境（例如在比赛中犯错）时的能力。对于在这方面能力不足的球员你认为你能采取什么措施提高他们在这方面的能力？

# 3.3 自身教练技术的发展

## 3.3.1 教练技术发展计划

*一个教练想要提高自己很明显需要发展一系列的技能，包括他们对比赛技术元素的理解（“进攻与防守”），讲解概念的能力以及建立积极关系的技能和能力。*

技能的发展并非偶然发生的，教练应有一个自己的“专业发展计划”。无论是否有意将教练作为“职业”，教练都应这样做 —“专业”与其如何执教相关，不论其是否是一个职业教练。

### 制定一个计划

教练应：

- 评估其长处和确定有待改进的地方 — 与教练角色相关的所有方面。从助理教练、球员和同行那里寻求有助于开展这类评估的反馈意见；
- 识别哪些经验是有助于发展其执教技能的。这些经验可包括从生活中其他方面所获得的经验（例如在工作中参与制定计划的经验对于教练为其球队制定计划也是有用的）；
- 阅读其他教练和领导者的文章和相关资料并思考哪些经验塑造了这些人的生活并铸就了他们的成功。教练这么做并不是为了复制其他成功教练的一些东西或是其他教练有过的经验。这样做的目的是帮助教练横向思考他们的经验，确定是哪些经验塑造了他们，以及思考哪些经验可在未来帮助他们。

就像为球队制定年度计划一样，教练应开始评估自己 — 他们具备什么能力以及哪些地方有待提高？在进行这样的评估时应考虑到下述方面的问题：

- 技术知识 — 了解最新的教练技术相关知识（与当前执教球队的层级相关）
- 沟通
- 财务 — 基本预算技能
- 规划 — 制定目标，达到目标以及评估目标
- 关系建设 — 教练如何能让球员“上心”
- 冲突管理
- 作出艰难决定
- 压力与放松管理 — 教练是否将压力“传递”给了球员

### 行动优先排序

然后教练应把确定下来的需改进的地方进行优先排序，大多数教练会很快确定哪些地方有待改进，并且也会感觉这样做是有益的。

但是，少数教练拥有足够资源，几乎能做他们认为需要做的每一件事，而另一些教练通常只拥有非常有限的资源。为帮助教练将要做的事情进行优先级排序，可使用一直能够被称为“ABC”优先分配模型的方法：

| 优先级 | | |
|---|---|---|
| A | 针对一些可能影响我当前执教活动的弱点 | 60% |
| B | 在我得到下一个职位之前我必须在这方面有所改进 | 30% |
| C | 继续改善将让我成为更好的教练 | 10% |

最后一栏显示教练应立即投入多少资源（包括时间）到这个优先级的事情上来。重要的是，教练不应将所有资源投入到 A 优先级的问题上。这样做的话不可避免地将意味着 B 和 C 优先级的问题永远得不到关注。

## 发展活动

国家协会或区域组织可能拥有一些有助于教练发展的资源。世界篮球教练协会定期在全世界开展教练诊所，篮球协会经常会有教练课程或教练诊所活动。进一步的相关信息可在 WABC 教练教育平台上找到。

但是，教练不应将自己限制在篮球领域；其他运动项目或社区团队也许也能提供一些有助于启发篮球教练的课程。这些可能是一些正式的学习课程，教练若参加这些课程的话将有助于其教练水平的提高（不局限于特定的体育教练课程），有非常多的活动都可能是有益的。

从裁判或管理人员的角度发展对篮球的理解也是对教练有用的。参加一些裁判课程或是执法一些比赛可能会帮助教练理解裁判工作的难处和认识到篮球运动中主裁判与裁判员的不同责任，抑或是能了解到裁判工作的结构与相关的技能要求，这些要求决定了每一个裁判在球场上的位置和责任范围。[11]

与之类似的是，帮助管理人员开展一次比赛或是帮助管理一个团队能让教练了解到管理人员（无论是义务管理者还是职业管理者）面临的各种困难。

这可进一步地帮助教练了解到如何才能让管理人员的工作变得更轻松点，进而将反过来帮助教练与管理人员建立密切关系。

在所有层次的教练岗位上，与管理人员（包括球队经理人）有着良好的关系将能给教练带来很大的帮助！

## 成为一名助理教练

发展教练技能最被忽视的一个策略之一就是成为一个经验丰富教练的助理，尤其是要成为那些看起来有着不同执教风格的教练的助理。与其他教练共事能帮助提高篮球技术知识，而可以看到不同教练如何处理(或避免)冲突、建立与球员及管理者的关系以及开展一系列教练需完成的任务也是很有教育意义的。

助理教练的角色是帮助改善球队表现，至少应比没有助理教练的时候要表现得好些。在有更多教练“在场”的情况下，球员在训练中可能会得到更多的反馈意见，或是能更多地“研究”下一场比赛的对手，因为主教练在忙别的事情的时候助理教练可以承担这类的任务。

11 主裁判与副裁判角色之间的差别并不复杂，但许多教练不知道存在这种差别。裁判“结构”用于确保裁判们能全面覆盖全场，每一个裁判人员都位于一个最可能作出正确判断的位置。

助理教练可向主教练提供意见、建议或想法，若是主教练决定不采用助理教练的某项（或任何的）建议，助理教练也不应灰心。

这并不意味着这些建议不好或是得不到主教练的欣赏，只能说明主教练做出了一个不同的决定。

助理教练必须忠诚于主教练并确保能提供与主教练站在同一立场的反馈意见和信息。即使助理教练对主教练存在不同的看法，一旦决定已经做出，助理教练必须拥护和贯彻主教练的决定。

若是助理教练不确定主教练想要什么，回答球员的问题时可以这么说“我不知道，但我会跟主教练说然后再告诉你。”

为成为一个高效的助理，一个教练必须了解到主教练想何时以及如何收到来自他们的反馈意见。要了解到这点最简单的办法就是问 —— 有些主教练可能想要助理教练在他们考虑什么事情的时候提供一些想法或建议，另外有些主教练可能希望助理教练等到他们开口寻求建议时再提供建议。

没有哪种做法是错误的，但很明显，对于助理教练而言，重要的是了解到主教练偏爱哪种做法！

## 教老师

通过主持教练诊所活动或课程也可能有助于教练确定有哪些地方有待改进。毕竟，“为成为一个老师，你首先得做学生。”[16]

主持一次教练诊所活动与指导球员是不同的，因为教练诊所的关注点是如何传授一个概念，而不是如何执行一个概念。这有着微妙的差别，但主持一次教练诊所活动需要教练：

- 以一种有序的方式介绍信息，这可能不同于训练中做的事情。例如，跟球员在一起的时候教练可能有数周的时间去教一个概念 —— 每一周在上一周的基础上取得进步。但在教练诊所，教练必须在非常短的时间内介绍全部信息。
- 能像教球员一样给学生一个最终目标（例如高弧度投篮）以及让球员自己探索如何才能做得更好。
- 要解释得比教球员时更加全面。教球员时教练只需简单地告诉别人怎么做，但在教练诊所则必须能够解释清楚为什么这么做。

16 出自一名美国法学学者 Gary L Francione

# 跟进

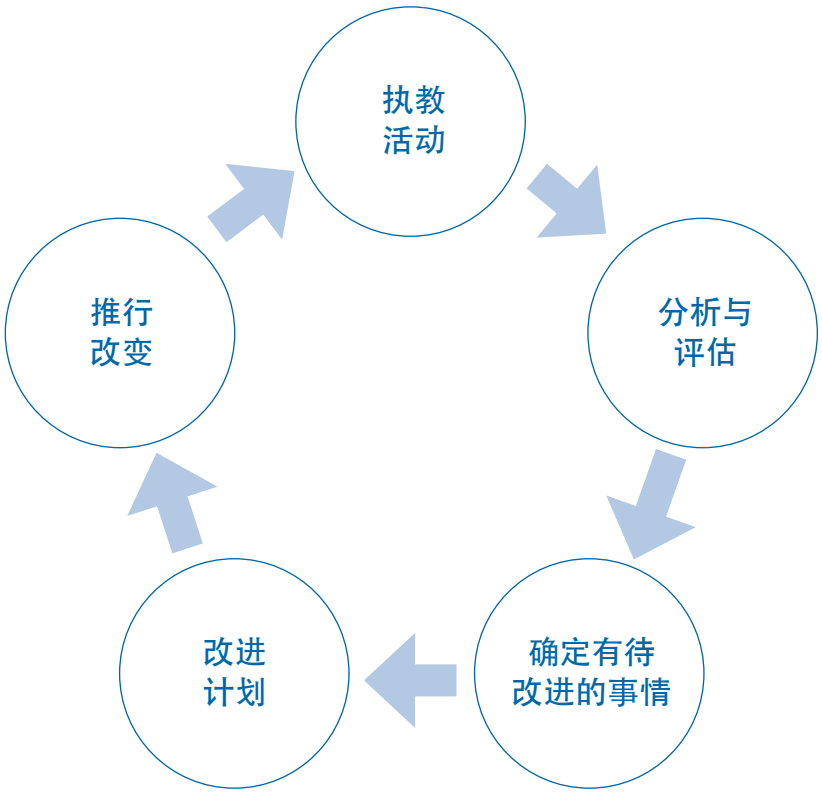
1. 哪些方面是你想改进的?
   列出三个你想改进的领域。
2. 要求一个同事说出你在哪些方面是有待改进的。
   与他们讨论在这些领域可采用什么方式进行改进。

# 3.4 提高执教成绩

## 3.4.1 改进教练的表现

*对于球员而言，练习不是为了变得完美，而是为了长久坚持。*

教练的角色是指导和帮助球员发展他们的技能，因此向球员提供建设性的反馈意见非常重要。




同样，一辈子从事教练工作也不一定会让教练变得更好 —— 也可能意味着他们只是在一遍又一遍地犯着同样的错误。像球员一样，“教练必须知道最好从经验中学习。反思性实践是这方面的最好学习工具”。[12]

反思是任何学习过程的核心，反思将经验与知识联系起来 —— 提供一个机会以便建设性地评估自己的表现，然后基于深思熟虑反思过的结果做出必要的调整。

一个简单的反思方法（很多教练都这么做）是在训练计划中记录球队在特定活动中表现得怎么样（例如有多少次投篮）以及活动本身进行的怎么样，而且要记下开展下次活动时所需作出的任何改变。

“反思性实践”简单来说是一种过程，通过这个过程确定是否有最好的方式做某件事情，如果有的话，应进行改变。这个过程表现为一个连续的对立循环。

12 Farres, LG (2004 年秋 )。通过反思性实践成为更好的教练。 BC 教练视角 , 6, 10-11

通常而言，教练只在某些事出问题的时候启动这样的一个过程，（例如）可通过球队的糟糕表现或是球员问的问题或是球员在最近的训练中对教学点的不理解来确定事情出错。

但是，教练应有计划定期进行这样的反思，而不仅仅是察觉到问题才这么做。事实上，反思性实践可能证实事情进行得很好！

教练可根据他们的表现，采用很多方法进行“自我反思”。不管怎么做，自我反思都应只是考虑与你的执教相关的问题，评估你的表现以及确定需要做些什么才能在未来表现得更好。

这可以是任何事，例如在技能展示时忽略了一个重要教学点（这时你会自责），或者是孕育了一个积极的支持性的训练环境（这时你会自喜）。

自我反思的主要特点是：

- 自我反思专注于教练在做的事情
- 自我反思将想法与行动联系起来
- 自我反思使得进步成为一个连续性过程

关于怎么才能做好教练工作并没有固定套路，只是有一些原则可供教练采用，以适用于自己的个人需求。通过专注于作为教练实际在做的事情，自我反思能提供一个强有力的手段以便教练审视自己是否成功地应用了与有效执教（做好教练工作）相关的一些原则。

仅仅对你的执教方式进行思考并不会让你有很大进步。为了充分发挥它的价值，自我反思必须系统性地与你的执教实践联系起来。自我反思过程就像是一个循环，行动是其中的一个至关重要的阶段。没有行动，这个循环就会中断。

## 分析与评估

在分析和评估自己的表现时教练必须考虑到：

- 为球队、球员个人和教练自己设定的目标；
- 特定训练的内容或是特定比赛的情况；
- 球员展现出来的进步情况（与赛季刚开始时相比，球员们现在的技能水平怎么样？）

教练应系统性地搜集反馈信息或相关证明，从而做出相应的评估。许多教练倾向于看看剩下还有什么需要做的而不是回顾已经完成的事情！教练有个客观的参考点是非常重要的。

与之类似，在因最后一投而输掉一场比赛或是以大比分落后输掉一场比赛后，教练可能会因为这样的结果立即感觉球队（以及教练自己）表现得非常糟糕。但是，教练的评估必须不仅限于简单地只看一场比赛后的计分板。

## 其他反馈信息资源

教练可从很多来源搜集到反馈信息，例如：

- 球员
- 同事
- 球员家长
- 指导教练

在寻求反馈意见时，教练可能有一个具体的关注点，若是这种情况，教练在寻求反馈意见时应让对方知道这一点。

例如，若是教练想评估自己在训练期间与球员的沟通情况，他们可要求一个同事观看训练。这名同事无需很懂篮球就可以就训练期间沟通的水平和有效性提供反馈意见。

反馈信息可通过很多方法搜集，包括要求参与者填写一份评估表，进行访谈或是简单地问别人问题并认真听人回答！

另一个有效的方法是把活动（无论是训练或比赛）中的教练录下来。视频可密切关注教练，从而能提供很好的信息用于评估教练的沟通方式，尤其是身体语言之类的无意识沟通方式。

另一个方法是记日记，从而每天记录自己想了些什么，有什么感觉，记下与作为教练所应承担之责任和角色相关的问题。教练可跟一名导师或是同行定期（每周或每两周）讨论这些问题。

## 确定有待改进的事情

本部分过程能让教练确定他们在很多方面的优点和缺点，例如：

- 团队管理方面；
- 沟通方面；
- 分析与纠正；
- 安全；
- 活动之间的过渡；
- 与球员及裁判之间的相互作用和关系。

为开展这个阶段的评估，教练既要反思在做什么或做过什么，也要反思有待改进的很多方面的事情。

在确定下来需要改进的事情后，教练应基于事实改变所带来的潜在效应，对这些事情进行优先级排序。然后教练应专注于首先就那些影响力最大的改变付出努力。

## 制定改进计划

关于如何对一个特定方面的事情进行改进，要做的事情可以相对很明显，也可能需要获得来自同事、导师或是俱乐部官员关于这方面如何改善的意见。对于刚开始做教练的人而言，这可能是最难的一部分，他们没有什么经验可以用于制定一个发展战略。

教练将确定想要改进的地方，其中可能包括：

(a) “技术知识” —— 所教的东西；

(b) 教学点 —— 提高教学效率；

(c) 沟通技巧 —— 尤其要记得沟通的关键“在于别人的理解，而不在于你的表达”；

(d) 常规的执教技能；

(e) 人际关系技巧 —— 教练如何发展与球员、家长和裁判的关系。

同时致力于改善较少的事情好过同时致力于改进太多的事情。与同事讨论你所发现的东西也是有价值的，他们可能会有一些建议可供你用于取得进步。

改进计划应尽可能地具体化：

- 你将会怎么做？参加一次教练诊所活动，与一名导师一起工作，观察其他教练的工作，进行研究（书籍 / DVD/ 线上资源）等等。
- 什么时候做这些事情？一定要考虑时间上的限制。将不同的事情进行优先排序，从而能决定先做哪些事情。
- 如何对改进进行评估？

## 推行改变

*推行改变在某种意义上是简单的 —— 只是做一些改进计划中规划好的事情。*

但有时候这意味着教练要改变他们自己某方面的行为或习惯，以及一些甚至都没意识到在做的事情（例如球员发表意见或问问题的时候没在听）。

为帮助推行改变，教练可考虑：

- 要求一些他信任的人在他恢复老习惯的时候提醒一下他（例如助理教练在教练开始对球员讲话时可轻拍他的肩膀）；
- 安排与其他一些人一起开展活动；
- 简单地告诉朋友和同事他在做的事情以及为什么这么做。这可有助于确保能把事情做完。告诉别人会让教练感觉自己要对这些人负责，因为别人会很自然地问道“现在改变得怎么样了？”
- 写下备注以提供自己要做的改变 —— 例如在一项训练计划的最上方注释一下。

最重要的是，教练必须继续对自己的表现进行反思，从而能了解到改变带来的效果。

## 教练的行为

大多数教练并没有完全意识到自己在比赛期间是怎么表现的，因此对所有教练而言获得反馈意见是很重要的，反馈意见可以由同事或是观看了比赛的任何人提供。

例如，教练可能要求一个观察者记下教练在比赛进行期间有对球员讲话的次数是多少，以及比赛暂停期间（教练叫停或中场休息时间不算）的讲话次数又是多少。

## 可帮助教练搜集这类信息的简单工具：

| 比赛期间的讲话 | 非比赛进行期间对球员的讲话 |
|---|---|
| **第一节**<br>球员：<br>与当前任务相关（是 / 否）： | **第一节**<br>球员：<br>与当前任务相关（是 / 否）： |
| 球员：<br>与当前任务相关（是 / 否）： | 球员：<br>与当前任务相关（是 / 否）： |
| 球员：<br>与当前任务相关（是 / 否）： | 球员：<br>与当前任务相关（是 / 否）： |

讲话是否与“当前”任务有关简单来说就是讲话是属于泛泛之谈还是与具体技巧或策略相关的指示。

显然，观察者可能没法听到教练说的每一句话，但即使只是注意一下教练讲话时的行为举止也是有用的。

教练可能会表现得生气，即使教练认为他没有生气，但球员也可能会感觉教练生气了。

了解到教练在比赛中的哪个时刻讲话也是很有用的。通常来说，教练在比赛结束时（尤其是比分接近情况下）的行为举止跟比赛前期的表现会不一样（教练可能自己没意识到）。

# 跟进

1. 在讲话前你如何引起球员注意？你能更有效地引起球员注意吗？
2. 让别人观看你的一场训练然后记录每项活动：
   a. 你讲话的时间有多长；
   b. 在叫停活动前你观察了多久；
   c. 球员参与体育运动的总时间是多少。

*是否对别人记录下来的数据感到惊讶？你应该做些改变吗？*

3. 让一个同事观察你的训练活动然后向他提供一份与你在每次训练中所想强调的教学点相关的列表（你的训练计划应包含这些内容）。
   让你的同事记录你有多少次提到了这些教学点。

*你是否对同事记录的结果感到惊讶？你应做些改变吗？*

4. 训练后问球员他们认为训练中的主要“教学点”是什么。他们的答案与你认为的主要教学点相符吗？
5. 安排观看一场由其他教练开展的训练，而且与这次训练相关的体育项目是你不太熟悉的项目。你能指出他们的教学点是哪些吗？他们是如何将这些教学点教给运动员的？

1级

# 教练

第4章

# 管理

# 第 4 章

# 管理

## 4.1 运动员的期望


4.1.1 明确对每一个球员的期望 121
4.1.2 新手球员对教练有什么期望 124
4.1.3 管理青少年运动员及其家长 125
*跟进* 130

# 4.1 运动员的期望

## 4.1.1 明确对每一个球员的期望

*教练的首要任务之一就是组织球队，尤其是：*

- *球队有多少球员？*
- *需要球员履行什么义务？*
- *需要制定什么样的团队规则？*

球队有多少球员很明显取决于现有球员的数量，并且也可能受到比赛最大允许人数的影响，或是可能俱乐部或学校对此有相关要求。

在执教青少年球员时，教练应谨记以下注意事项：

- 任何对篮球有兴趣的人都应被允许打球；若有必要可组成两个或三个球队，从而让每个人都有打球机会；
- 每个球队都应有足够的球员，从而能在正确条件下开展活动，但每个球队的球员数量也不能太多，否则很难让每个球员都有机会参与活动；
- 每个球队中球员的水平应相当。相比一支球员水平不一的球队而言，这样的球队对所有球员更有利；
- 孩子参与团体运动的主要动机之一就是和朋友一起玩。因此，若有可能，小篮球球队（有时候球员由 13/14 岁的青少年组成）应由已经一起参与了其他活动的球员组成。

### 确定期望

教练在确定想要从球员那里得到什么样的承诺时必须考虑到很多的因素。有些考虑事项包括：

- 活动在哪个月份开展？
- 球队每周训练几天？会有多少比赛？
- 比赛在周末进行吗？
- 球员必须出行吗？
- 球员可能要完成的与学校相关的事情有哪些？

只能期待球员将合理的一个时间量用在球队活动上，他们还必须上课，参加其他体育项目或是其他与朋友或家人进行的活动。有些人可能还有工作要做。

许多事情可能会超出教练和球员的控制范围，但也有些事是可以由球员来选择的。无论教练对球员的要求是什么，教练都应确保所有球员（及其家人）了解这些要求。

若是球员的义务规定得不够清楚或是所有或部分球员不愿意履行教练要求球员履行的义务，迟早将出现影响团队运作方式的严重问题。

在确定对球员有什么要求的时候，教练应确立适合于这个球队的义务，而不是简单地复制其他球队的规定。

所要求履行的义务应是合理的，基于球员年龄和其他特征确立，最重要的是，一旦球员作出相应的承诺，球员及其家人应遵守承诺并履行义务。

因此，在确立球员应遵守的承诺或应履行的义务后，不能允许球员想来就来或是没什么事可做才来参加球队活动。

在许多情况下，教练可采取的一个好办法是跟球员及其家长交谈，让他们参与作出与球员需履行的义务相关的决定。如果决定是所有相关方一起参与作出的，那么球员将会感觉更应该遵守承诺。

一旦所要求履行的义务得以确立，必须适用于所有球员以及教练。

## 制定团队规则

制定团队规则是团队组织的关键元素。规则不一定要很长，重要的是要确立团队文化和规定什么行为是可以接受的。

较早制定这些规则能避免在后来产生问题，也能为处理相关问题提供一个框架。

规定球员需遵守的义务是团队规则的重要组成部分，但只是规则的其中一部分。

为了成功推行，规则必须简单精确；应定义清晰，不能产生歧义，不能任意解释，在应用时这些规则不能相互冲突。

规则应适合于每个团队所需的环境与水平，谨记球员承担的责任水平以及对他们的合理期望水平。

例如：可指定特定活动规则，例如在约定时间准备开始活动、活动开始前一个小时到达并适当着装、活动结束时轮流捡球带走，等等。

也可制定与比赛相关的小篮球球队规则。例如，可确定一个轮换规则以便所有孩子在整个赛季都有一定的比赛次数以及在每次比赛中都有一定的上场时间。

对于这些球队而言，还应制定一些规则规范家长的行为并解释为什么要有这些规则。

例如，家长在比赛期间或跟球队坐在一起的时候不能告诉孩子去做什么。青少年球员若感觉必须在教练所说的与家长所说的要求之间作出选择的话，通常是很困难的一件事情。

教练应考虑制定与下列问题相关的团队规则：

- 对球员和观众的体育精神方面的期望；
- “上场时间”方面的理念（例如，每个人有同等的上场时间，每人打一个半场时间，为赢球而打球意味着在某些比赛中有些球员可能不会上场，等等）
- 球员如何与教练沟通（尤其是关于任何缺席情况）；
- 时间要求（例如什么时候到达比赛 / 训练现场。）

有一个有条理的、书面的清晰明确的政策不仅能让团队成员比较好地遵守规则（因为团队成员很清楚规则是什么），而且还能在规则被打破时较为容易地进行相应的处理。

**对于青少年球队而言，教练至少应制定与下述问题相关的规则：**

- 训练：
  - 球队什么时候训练?
  - 希望球队什么时候到达训练现场?
  - 训练时穿什么衣服?
  - 若是没有参加训练应如何及何时与教练沟通（例如短信,电子邮件,或是打电话给教练?）
  - 若是球员没有参加训练应有什么后果（例如下一场比赛不能首发）?
  - 受伤 / 生病的球员需要参加训练吗？若是他们参加训练希望他们做什么？例如，教练可能有一个“受伤球员技能练习规则”或要求他们在训练时跟教练在一起。
- 比赛
  - 球员应在什么时间到达比赛现场?
  - 球员穿什么衣服参加比赛?
  - 若是球员不能参加比赛，应如何及何时与教练进行沟通?
- 尊重与公平
  - 队友间行为标准
  - 在裁判和对手前面的行为标准
- 出行（若适用）
  - 如何出行（例如，大巴，球员各自选择自己的交通方式）?
  - 住宿规则（宵禁,非篮球活动,洗衣）
  - 俱乐部提供了什么（例如餐饮）以及球员的责任是什么
  - 吸烟喝酒政策。对于青少年球员而言，吸烟喝酒都是要严格禁止的。
- 纪律
  - 球队规则如何实施？（俱乐部有相应的规程吗?）
- 价值观
  - 什么样的价值观会巩固球队的内部关系，又是如何影响的（例如诚实，正直，毅力）

# 4.1.2 新手球员对教练的期望

*执教青少年球员（许多新手教练都从这里开始），不仅要知道球员有什么期望，而且要知道球员的家长有什么期望！知道这点很重要。*

新手球员对教练的期望很可能是：

- 有体育知识并且对这些运动很有热情；
- 将会教球员（球员会学到）如何开展这些运动；
- 有一个积极态度并能在安全环境下安全地开展所有活动；
- 有条理，有组织能力；
- 有体育精神，将会是球员学习的榜样；
- 尊重球员，允许所有人有参与机会（希望有趣）。

最终而言，球员可能希望能享受这些运动（否则就不会参与进来！）

# 4.1.3 管理青少年运动员及其家长

*“我得说作为教练，应对父母是你能做的最重要的事情。我发现每次我跟一个球员之间存在问题的时候都是因为我跟他谈话太少。”*

**娄霍尔茨**

*“教练技术是一种人际管理 —— 让别人做你想要他们做的事情并让他们享受做这些事情。”*

**无名教练**

教练的角色不仅限于设计球队策略、发展球员的个人技能和在执行战术时指导他们。

除了比赛战术和技能外，教练的角色（尤其是执教青少年运动员的情况下）还包括：

- 增进球员对这项运动的热爱和了解；
- 作为一个团队，与球员共同努力实现共同的目标；
- 在所有团队成员（球员，教练和家长）之间培养一种体育精神和公平比赛精神。
- 为球员提供机会体验成功；
- 使球员在下一年想回来继续打球！

## 确立期望

球员之间大多不满的缘由是他们的期望没有得到满足。

无论是对“比赛上场时间”总量不满还是对教练的知识水平不满，问题的根源在于球员或其家长有一个并没有得到满足的期望。

有些球员可能有一些不切实际的期望。其他一些球员可能有一些与教练理念不符（虽然并非不现实）的期望。无论是哪种情况，在这些期望未能得到满足时，球员就有可能不高兴。

因此，教练必须明确球员的期望是什么以及教练的执教理念是什么。

若是教练能花时间与球员交谈以确定球员们的目标是什么以及为什么参与篮球运动，将会非常有效并能在未来避免麻烦。

## 规则应用的一致性

不管制定了什么规则，教练都必须遵守。若是教练要求球队在活动开始前 30 分钟到达训练场地，而教练自己经常在活动开始前 5 分钟才到达，则球员很快就会感觉规则是不重要的。

让球员能了解规则产生的原因会有助于他们遵守规则。例如，教练可能要求球员在训练开始前 30 分钟到达现场以便进行热身活动和在这个期间开展伸展操活动。

教练可为球员制定与教练自身不同的规则，但必须解释清楚为什么要不同。

例如，因为有工作要做，一个义务教练可能不能在训练开始前 30 分钟到达。教练应向球员解释原因并说清楚他希望球员在这段时间内做什么（无论教练是否在场）。

在球队规则方面，**教练的行为会在球员行为中得到反映。**若是教练制定了规则但又没有遵守规则或是在有球员违反规则的时候没有采取相应措施，这些规则很快就不会被人当做是规则。

有些教练会让一些经验较为丰富的球员或是整个球队参与制定规则。若是教练让整个球队参与制定规则，教练必须要实施这些球队参与制定的规则。

为避免规则成为空话，教练可能会设定一些最低要求，然后让球队制定其他规则。

让球队参与规则的制定毫无疑问会使得球员更愿意遵守这些规则。教练必须确保这些规则不会被球队内的一部分人用来占另一部分人的便宜或是贬低一部分人。

在球队希望对各种违规行为进行“惩罚”或“罚款”（例如球员穿错误的衣服参加训练就要罚款）的时候尤其要注意这点。

最终而言，教练必须确保规则（不管是怎么制定的）是公平的并且尊重团队中的每一个人。

教练还必须非常清楚自己的执教理念，尤其涉及换人模式时。

对于 14 岁以下的运动员，建议球队中的所有球员在每半场比赛中至少能有一些上场时间。

对于年龄更大一些的球员，建议每个球员在每场比赛中都有上场机会。如果这是教练的理念（或者是俱乐部的理念），必须就此与所有球员进行沟通。

所有球员都必须学会接受在比赛中担当的角色 —— 更优秀的球员必须能理解他们不会总是在场上。

尤其对于小篮球年龄组而言，教练应经常致力于给球员们平等的比赛上场时间，而且应就这一理念与球员沟通。显然，沟通过后教练必须采用这种理念！

## 个人角色与期望

教练应明确对每个球员的期望。教练不应对每一个球员说他们会成为“巨星”，而是应诚实地评估球员在这项运动中的位置 —— 尤其针对年龄更大些的青少年而言。对于 17-18 岁的球员，不能指望他们所有人都会被平等对待（例如上场时间），但必须被公平对待。

若教练确定了球员应付出努力的领域，教练必须为该球员提供平等的机会以便球员能在训练和比赛中向教练展现他所取得的进步。

## 沟通是关键

大多数教练都对球员应达到什么样的目标有自己的期望。每个球员都应有一个关于本赛季目标的期望（无论现实与否）。

教练有责任确保与球员就这些期望进行过沟通，从而确定教练的期望与球员自己的期望之间有什么不同。

有许多种沟通方式可供教练采用：

- 在赛季开始的时候逐一与球员进行单独谈话 —— 倾听球员的期望是什么并确定教练对球员的期望；
- 向所有球员提供书面的球队规则。教练可要求球员在球队规则上签名以证明他们有意遵守这些规则；
- 与球队讨论球队的整体目标和期望；
- 任命一个队长或是领导小组负责代表球员与教练讨论球队相关事务以及执行球队规则要求；
- 在更衣室或是训练场地签到。正面表述（例如“穿上球服，展示你的骄傲”，而不应是负面表述“不要忘了穿上你的球服”）通常是最有效的；
- 为球员个人和整个球队设定目标。

管理球员期望的关键做法是：

- 在整个赛季中就他们的表现情况为每个运动员提供反馈意见；当教练指出球员所取得的“成功”或进步时尤其有用。教练往往专注于更多需要去做的事情，而不是满足于已经完成的事情；
- 给球员机会问问题或是提出他们的关切；
- 倾听。

通过采取这些步骤，教练将能较早地确定球员与教练的期望是否存在“脱节”。

这种脱节可能是因为教练言行不一（例如说每个人都有上场机会，但事实是有些球员没有得到这种机会），或者可能教练不认同球员的期望（例如球员对自己技能的评价要高于教练的评价）。

不管是哪种情况，一旦确定存在脱节，教练可采取措施解决这一问题。

有些因素容易被球员忽视（例如球员没有参加训练因此没有得到比赛上场机会），有些事情可能是教练能够改变的（例如给球员分配额外的任务以便他们能提高自己的技能），或者存在一些被教练忽视的因素。

## 管理家长的期望

在执教青少年球员时，球员的父母通常对球员造成很大的影响并可能为教练提供很大的支持。同样，他们也有可能使得教练的工作更加难做。

家长没必要尝试让教练为难，但若他们对赛季中将发生什么的期望与教练的期望不一致，则可能出现脱节。

家长在有不满的时候可直接与教练交谈。

但是，一个更常见的问题是，家长（无论有意还是无意）告诉教练的一些事情跟球员实际做的不符。

例如，家长可能通过球队是否赢得比赛来衡量“成功”，而教练可能专注于球员技能的发展以及是否能在比赛压力下（不仅仅是训练中）运用这些技能。

## 沟通依然是关键

就像跟运动员打交道一样，在发展与球员父母的良好关系时沟通依然是关键因素。不需要跟球员家长关系特别好，但家长的期望若是没有得到满足可能会导致不满。

教练应就任何的球队规则以及教练的理念（尤其是关于比赛上场时间的问题）与球员家长进行沟通。

教练可使用不同的策略与家长沟通：

## 赛季前会议

在赛季开始时与家长会谈可能是讨论下列问题的很好方式：

- 上场时间；
- 训练期望（以及球员不参加训练会发生什么）；
- 本赛季的球队目标。

显然，重要的是教练要言行一致。

教练还应了解俱乐部对教练的期望并确保能满足这些期望。

## 教学点摘要

在每次训练后向家长（以及球员）提供教学点摘要信息是种很有用的做法，你可以简单地亲手递给他们。这种做法可以带来两个好处：

1. 家长能跟孩子强调这些教学点（孩子在家练习的时候）。
2. 可给家长提供一个参考点以评估孩子的进步和表现。例如，若是家长知道球队在练习“压力破解战术”（用于破全场紧逼），他们将能在球场执行这种战术的时候“看到”球队的成功。通常而言家长都是通过比赛输赢来判断“成功”与否的。

## 个人计划

教练应针对每一个球员需要努力做的事情制定“计划”。

向球员家长提供这类信息以供其了解应如何评估“成功”—— 他们的孩子正在取得进步！

## “成绩单”

教练还可选择向家长（以及球员）提供一个“成绩单”，这个成绩单与学校老师提供的相似。成绩单可在赛季期间提供，这可为球员 / 家长提供机会，以便在赛季结束时提出或强调任何问题。

教练可不必给出“评级”（例如A,B,C…），但可以简单地针对任何主要标准作出一些评论，确定运动员有哪些地方有待改善和需要进一步地提高。

建议教练强调下述问题：

(a) 训练出勤率（缺席了多少训练？）

(b) 训练时的态度

(c) 比赛到场率

(d) 比赛时的态度

(e) 个人技能 —— 主要在哪些方面有待进步（进攻与防守）

(f) 团队观念 —— 理解水平以及主要在哪些方面有待进步

## “开门”时间

教练可能喜欢设定家长可跟他进行联系（以便讨论任何家长关切的问题）的时间。这样可避免整天不分日夜地接到电话。

“开门”时间可以是训练前或训练后或是完全不同的时间段。建议不要在比赛后马上接听家长电话或与家长交谈，因为这个时候家长的情绪可能很“高昂”，尤其是在对孩子的上场时间不满的时候。

教练还可说明他希望家长怎么联系他们。

教练可能希望家长在见面前先发电子邮件给他们，或可能喜欢先与家长交谈。无论教练喜欢哪种方式，都应该告诉家长。

## 诚实是最好的策略

教练在某些阶段对球员的看法与家长难免会有不同，教练自然希望避免出现这种情况。但是，教练应始终对家长的问题进行诚实的回答。

有时候，装作与家长“看法”一致可能会更容易做一些，因为这样会在当时避免产生冲突，但这最终将导致出现更大的问题。

教练应避免发表与某个球员有多少上场时间相关的言论，但可阐述其总体的执教理念（例如所有球员在所有比赛中都有上场机会）。教练还要小心避免将一个球员与另一个球员进行比较，而且必须限制与家长进行任何与他们孩子相关的讨论。

## 言行一致

沟通的最重要元素是要言行一致。这可建立起尊重和信任，使得家长更愿意帮助执行球队规则。

## 什么是家长的期望?

有些家长对他们孩子的能力有着具体的期望，而且这些期望有可能是不切实际的。如上所述，沟通是避免冲突的关键因素，若不可避免，则应学会处理冲突。

但是，家长还会对教练有期望，若是这种期望得不到满足，他们可能寻机让他们的孩子加入别的球队或从事别的活动!

对教练的这些期望包括:

- 有条理有组织能力;
- 把家长（以及他们的孩子）的利益当做最关注的事情;
- 能够教孩子篮球技能和概念;
- 公平一致地对待球员;
- 对球队和运动有热情。

这些期望不难满足，其实是教练基本要求的组成部分。

# 跟进

1. 要求每一个球员写下你们球队的规则。
   他们是否写下了你认为需遵守的所有规则?
2. 与同事讨论你怎么就球队规则和期望进行沟通。
3. 对球员家长上一次向你提出的问题进行反思（若有）:
   a. 家长对现状的期望是否与你的期望不一致?
   b. 你能早点做些事情来避免这种情况发生吗?
4. 写下你的与执教青少年相关的执教理念。在赛季结束时询问家长他们是否观察到你有过任何与所述理念不同的行为?

1级




# 球员

第1章

# 防守篮球技巧

# 第1章

# 防守篮球技巧


## 1.1 防守步法

1.1.1 基本防守步法 133
1.1.2 快速补防 135
*跟进* 139

## 1.2 个人防守动作与位置

1.2.1 防守持球球员 140
1.2.2 防守无球外线球员 143
1.2.3 低位防守 147
1.2.4 进攻篮板球卡位 151
*跟进* 157

# 1.1 防守步法

## 1.1.1 基本防守步法

*执教青少年球员时必须强调防守和进攻同样重要，所有球员都应学习防守外线和内线球员的基本技巧。扎实的基本技能能让这些球员依据一个球队选择的任何防守方案打球。*

主要的基本技能包括：

- 平衡站姿；
- 横向移动（“横移”）；
- 变向；
- 横向移动变快跑。



### 平衡站姿

在篮球中进攻和防守都使用了相同的基本站姿。这种站姿的关键是双脚张开且宽度与肩宽差不多，膝盖弯曲。背部稍微前倾，但保持“鼻不过脚尖”。

防守时，手的位置可以不同，这取决于当时的情况。

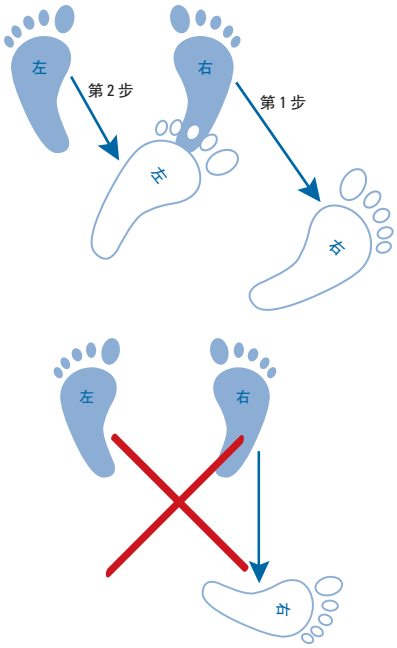



### 横向移动（“横移脚步”）

在横向移动以防守持球球员时，应教会球员使用“横移脚步”步法，有时也被称为“防守滑步”。这种步法很简单 —— 在向右侧移动时先动右脚。第二步则将让你回到平衡站姿。

一旦防守球员建立了一个合法的防守位置，他们可横向移动以维持这个防守位。而且，若是发生任何与防守球员躯干的接触（即使防守球员在移动中），可被认为防守球员先占位。[13]

13 国际篮联篮球规则第 33.4 条

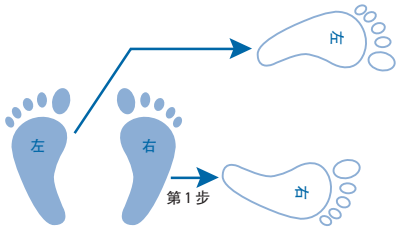



## 变向

为改变方向，球员的脚向移动方向进行轴心转身（也被称为“后撤步”）。第二步回到平衡站姿。

脚步向着一个角度是很重要的，防守球员的躯干保持对着进攻球员。

球员常犯的一个错误是他们的第一步是后退，从而使得他们的侧面对着进攻球员。一旦他们这么做，进攻球员将能轻易地越过他们。




## 横向移动变快跑

横向防守步法比跑步要慢 —— 通常用于特定的合法阻挡运球者和尝试进行冲撞的目的。

但有时防守球员需要跑动以便跟上进攻球员。横移变为跑动是较为容易的。

脚向移动方向迈出第一步，转动你的脚以便脚尖指向移动方向。

第二步应是快速迈出一大步以变成快跑，而不是回到平衡姿态。

你的球员应定期练习每一种的步法。训练中很多有着进攻目的的活动同样也包含了防守目的 —— 给球员机会练习步法，不一定要在训练中为此花更多时间。

# 1.1.2 快速补防

*“快速补防”是一种个人防守技巧 —— 简单而言就是防守球员从防守一个无球进攻球员转为防守持球球员。*

进行“快速补防”时防守球员的目标是阻止对手投篮或运球。主要教学点是：

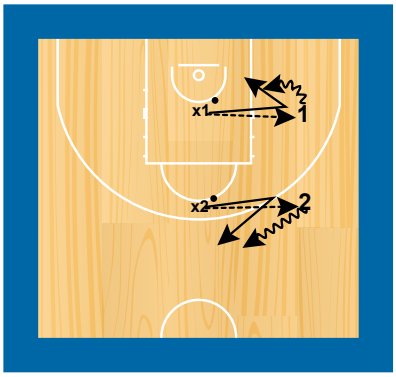
- “随球而动” —— 防守球员必须跟着球走，而不是等对手接住球
- 高效移动 —— 若是防守球员向左移动，应先动左脚
- 快跑 —— 防守球员必须尽可能快地移动，尤其是防守范围比较大时（例如位于协助线且需向位于三分线外侧的对手移动）
- “碎步靠近” —— 随着防守球员靠近对手（与对手的距离是原先距离的三分之一），他们步伐应变小一点（“碎步”）。这可有助于防守球员保持身体平衡并做好防守对手的准备。
- “两手高举” —— 防守双手高举在前，同时碎步移动。这可防止对手快速投篮，但臀部应前移并把重心稍微放后，这对回到平衡站姿（若有必要准备横向移动）是很重要的。防守球员不应在靠近对方时一只手向前（球员通常为了阻止投篮而这么做），这将让他们失去平衡并使得他们难以防守对方运球。

球员还应进一步牢记下述两个教学点：

- 沟通 —— 防守球员开始移动时叫“球”，然后移动到防守位置。越早提示队友他们将防守持球球员，那么就越不太可能同时两个防守球员进行移动以便防守一个球员。
- 预期 —— 若是防守球员认为对手可能会向自己防守的球员传球，他们应移动位置以便离自己防守的球员稍微近一点。

**可能最重要的是，防守球员必须在对抗情况下练习“快速补防”技巧，因为这不仅是简单地移动到球场上的一个新位置。随着防守球员移动补防，他们必须准备变向以便防守对方运球。**

## 练习“快速补防”快跑技巧的活动



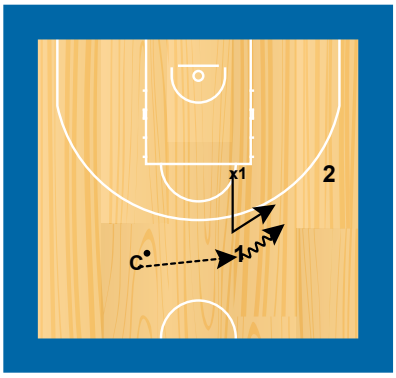

### 一对一移动补防

许多教练在教球员“移动补防”时并不是在有进攻球员的情况下教的，而是让防守球员向一张椅子或其他标志物移动。

建议这种类型的活动少开展一些（不是说完全不开展）。事实上，快速补防最好在对抗情况下练习 —— 尽管首次学习时教练可限制进攻球员能做的动作。

训练中，防守球员传球给一个进攻球员然后“移动补防”。

刚开始的时候，进攻球员可能不移动，但可做假投和 / 或假突破动作，防守球员应作出相应的反应。然后再发展到进攻球员可运球（防守球员触球后），再然后进入全面对抗，进攻球员可随意移动。

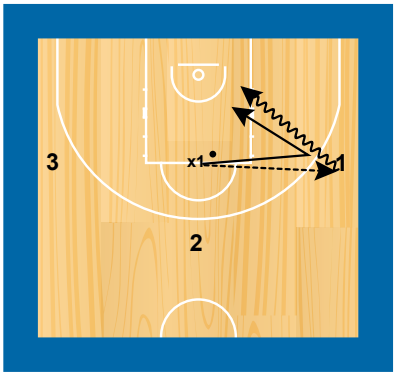



### 二对一移动补防

教练传球给一个进攻球员，防守球员 X1 必须快速移动以防守进攻球员。可以限制进攻球员运球的次数。

对于青少年球员，开展这些活动时两名进攻球员都可处于一个可以投篮的位置。

球员 X1 应“解读”教练动作，预估球将传到哪里然后稍微向那个球员移动。

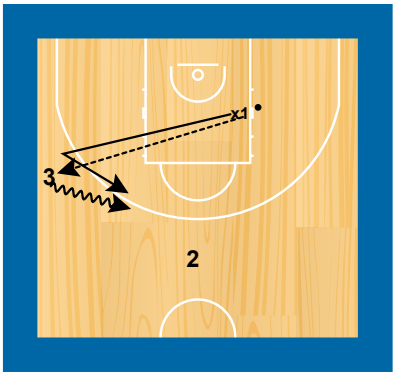



### 移动补防 3

球员 X1 传球给一名外线球员，快速移动并防守外线球员。

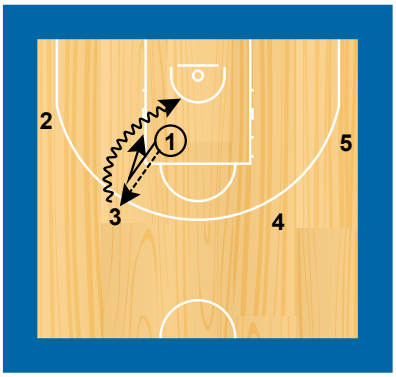
进攻球员在尝试渗透到罚球区的时候运球次数不得超过 3 次，重点攻击篮筐。

若是进攻球员没进入罚球区，球员 X1 可获得一分。




然后球权转移到球员 X1 手上，球员 X1 可传球给任何人，然后快速移动以防守持球球员。

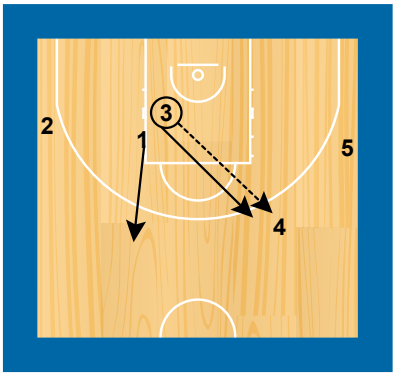
一旦球员 X1 防守了每一个外线球员，他们将能得到 3 分。然后再换成另一个球员去防守。




## 移动补防 4

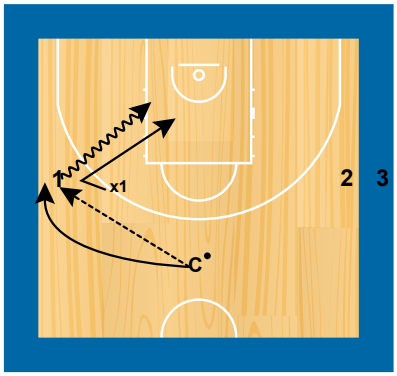
球员 1 传球给一个外线球员，快速移动然后防守这名球员。外线球员向罚球区渗透时最多可运球三次。

若是外线球员没有进入罚球区，防守球员获得一分。然后他们拿球并传给另一名外线球员。




若是外线球员渗透到了罚球区，他们将变成防守球员，传球给外线球员然后快速补防。

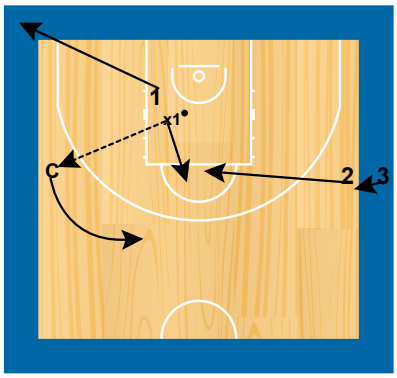
活动继续一段时间（例如 3-5 分钟）后，分数最多的球员获胜。球员只能通过防守得分，并且只有作为进攻球员渗透到发球区后才能变成防守球员。




## 防守 3

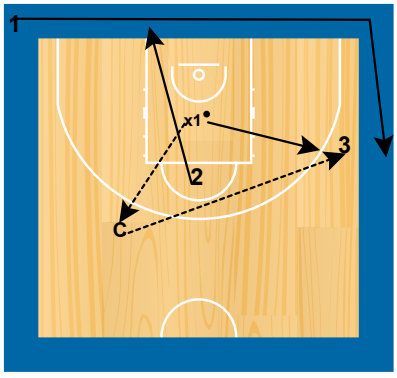
球员 X1 一开始位于一个阻绝位置以便防守球员 1。教练传球给球员 1，然后球员 X1 快速移动并防守。

可限制运球次数，除非球员 X1 抢到球、球员 1 到达罚球区或球员 1 停止运球，否则活动一直继续。



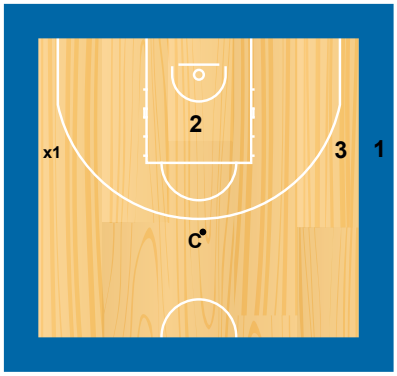

一旦球员 X1 持球，应传球给教练（教练现在位于侧翼），然后开始对“闪切”到罚球区的球员 2 进行防守。

球员 X1 和球员 2 继续攻守活动，直到球员 X1 持球或是球员 2 接到球。




这项活动的最后阶段是球员 X1 传球给教练然后移动到分割线（若是之前不在这个位置）。然后教练传球给球员 3，球员 X1 则快速移动并进行防守。

球员 3 和球员 X1 继续进行活动，直到球员 3 得分或是球员 X1 持球。




然后球员轮换，让一个外线球员移动到防守位置。

# 跟进

1. 与另一个篮球教练讨论与球员身体平衡和高效移动相关的主要因素，这些因素怎么样才能得到改进。跟一个其他体育项目的教练进行同样的讨论。
2. 你是否同意下面这句话：“在防守中，用心和努力比技术更重要”？与一个同行讨论他们如何改善一个球员的“用心和努力”。
3. 有些教练认为“快速补防”是篮球中最难的技术。你同意这一观点吗？找出在你球队中擅长这一技术的球员 —— 你能找出这个球员与那些不太擅长这项技术的球员相比有什么不同吗？

# 1.2 个人防守动作与位置

## 1.2.1 防守持球球员

*所有球员必须学会如何防守外线持球球员。*

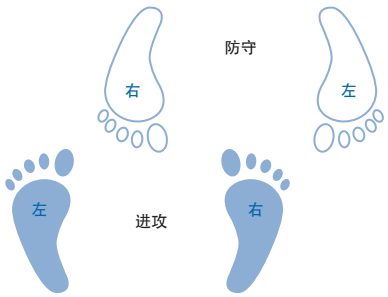
在这个位置有三种技术是特别需要掌握的：

- 牵制（阻止对方越过防守球员）
- 使防守球员转向（迫使防守球员改变方向）
- 引导防守球员（迫使防守球员向球场上的一个特定区域运球或是朝另一个防守球员运球）

与其关注特定的步法（例如“横移脚步”或跑动），教练不如强调球员应移动到的位置。

若有必要跑，那就跑！若在使用“横移脚步”的时候移动到那个位置，那也可行。

最重要的是，球员必须发展出一种击败对手而不是被对手击败的欲望。




### 防守持球球员 — 牵制

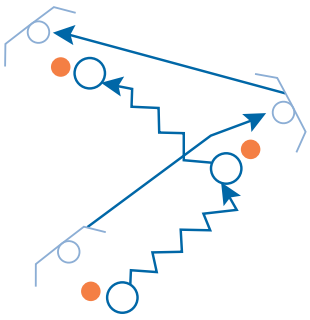
但一名对手持球时，防守球员必须防止他们运球到罚球区。防守球员必须保持平衡并准备好移动到对手的运球路径，横移以便阻止对手前进。

相比等待对手移动，防守球员更应该通过站在进攻对手一只脚的外侧迫使进攻球员向一侧移动。

在这个例子中，防守球员迫使进攻球员向进攻球员的左侧移动。

对于防守者而言一个主要的教学点就是他们在防守持球球员时必须始终使用两只脚。随着进攻球员带球移动，防守球员应调整其位置，两只脚都得移动。

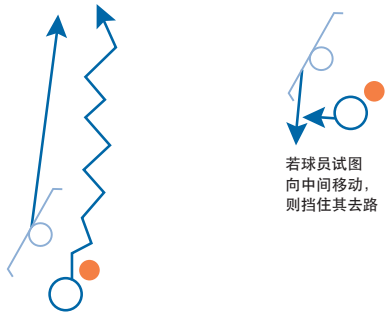
若是防守球员只移动一只脚，他们将很快失去平衡。同样，若是他们在不移动脚的情况下去尝试触球，进攻球员可轻易地突破他们。



### 防守持球球员 — 使运球者转向

“使运球者转向”简单而言就是迫使对方改变方向。为做到这点，防守球员必须位于进攻球员的正对面 — 他们必须“头对着球”，并且胸部对着进攻球员。

这一位置将迫使进攻球员向另一方向移动，因为他们不能再向原先的方向移动。

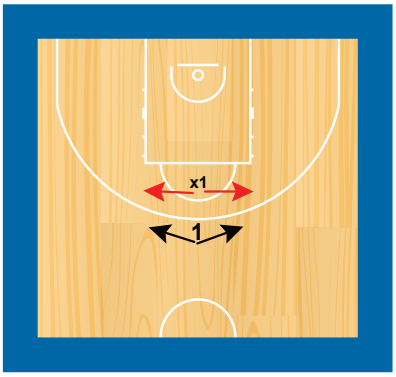



## 防守持球球员 — 引导运球者

“引导运球者”是让运球者持续在一个特定的方向移动，这尤其常用于进攻球员被迫朝边线移动的时候，防守球员希望迫使进攻球员停留在那块区域。

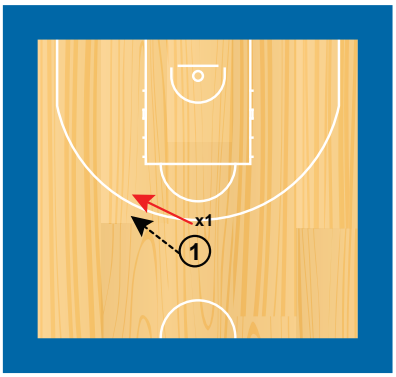
防守球员站在运球者的前面，脚靠近运球者大约肩膀下的位置，防守球员的胸部在球对面。最靠近运球者的那只手应放得比较低（以防止变向运球），另一只手应与肩膀同高（以防传球）。

若运球者试图向中间移动，则挡住其去路。若其向前运球，则绕前并在其侧面防守。




## “防守 1 步”

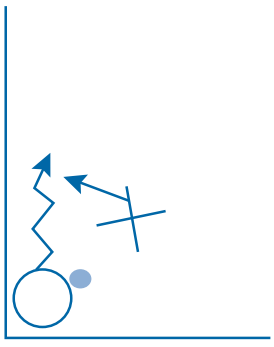
球员两人一组，无球。一个球员被指定为进攻方并且迈出一步（随便哪一边）。防守球员使用横移步法维持位置。




## “防守接球”

球员两人一组，有一个球。

进攻球员将球抛向一侧然后跟着球移动并接住球（双脚在空中），然后落地急停（双脚）并面对篮筐。防守球员不拦截传球，单在球被接住的时候移动到一个好的防守位置。

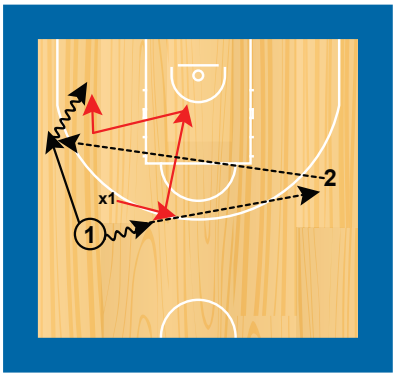


## “防守底角”

球员两人一组，有一只球，移动到场上被标记为底角的区域。

进攻球员站在底角中，而且必须尝试运球出底角，防守球员使用横移脚步以制造冲撞！若是进攻球员跨在边线上，那他就出了界。

进攻球员可使用假动作使得防守球员失去平衡，与此同时防守球员应先移动他们的脚，而不是先去抓球。

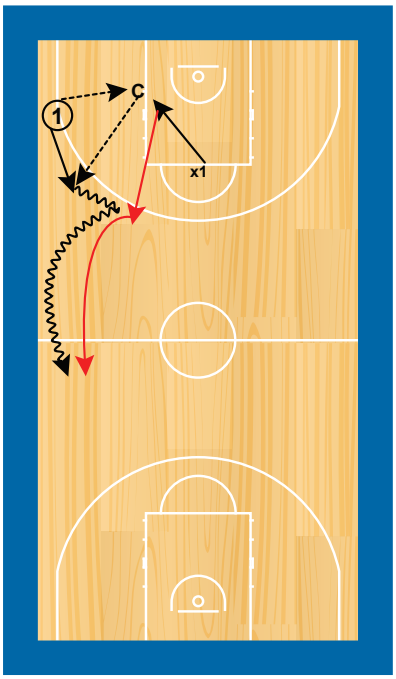



## “快速移动与防守”

防守球员对持球球员进行防守以阻止向罚球区进行任何渗透。若是进攻球员不能运球，他们将会传球给另一名进攻球员。

球员 X1 调整相对于球的位置，然后继续防守一开始持球的球员。

第一个进攻球员调整位置并接住传回来的球。防守球员必须快速补防并进行一对一攻防对抗。




## “一对一追赶”

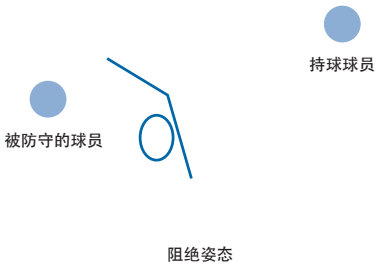
进攻球员开始时位于底角，防守球员开始时位于犯规线。进攻球员传球给教练（位于篮下）或是内线球员，防守球员快速移动防守教练。

教练再将球传回给进攻球员，进攻球员寻机在另一端单手上篮。防守球员必须跟着进攻球员快速移动以尝试防守对方。防守球员应使用“使运球者转向”和“引导运球者”两种技术。

# 1.2.2 防守无球外线球员

有许多技术可用于防守无球球员：

- 阻绝姿态；
- 开立姿态；
- 障碍缓冲与还原。




阻绝姿态

## 防守无球球员 — 阻绝姿态

在阻绝姿态中，防守球员背对着球，胸部对着防守对象。一只手臂伸出，拇指指向地面并且手掌面向球，从而能拦截传球。

防守球员应保持良好视线以便能同时看到持球球员和防守对象（使用“下巴到肩”方法）。

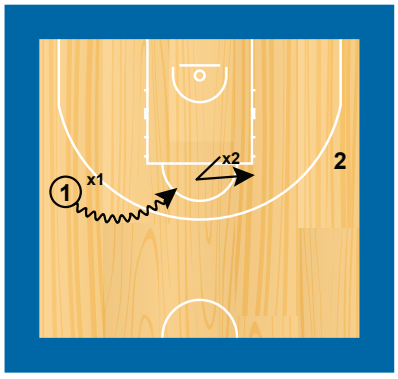
防守球员离“传球路线”（持球球员与防守对象之间的假想线）越近，则防守得越积极。

防守球员可让自己的身体位于“传球路线”中，通常这被称为完全阻绝，或可向篮筐方向前移并让自己的手处于传球路线中。




## 防守无球球员 — 开立姿态

在开立姿态中，防守球员通常背对篮筐并站在防守对象与持球球员的一侧。

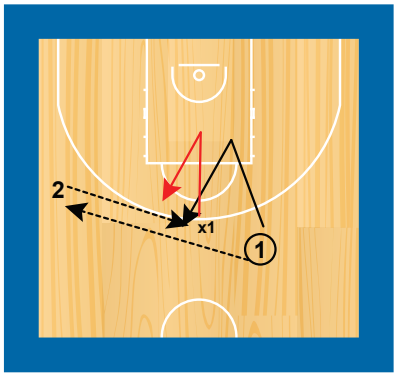



## 防守无球球员 — 障碍缓冲与回位

“障碍缓冲”简单来说就是防守球员的一种假动作。防守球员“假装”进行移动以防守另一名球员。这通常发生于对手运球时，也可用于给一名内线防守球员施加压力。

步法与横移防守动作相同 — 迈出一步或两步。最重要的是，防守球员应移动两只脚！保持一个平衡姿态是非常重要的，而且弓步（只动一只脚）会使得防守球员很难回位防守自己的防守对象。

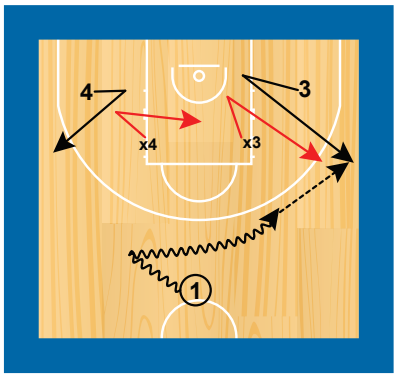
## 以下为一些可用于练习防守无球球员的活动。




### “防守领前传球”

球员三人一组，有一只球。

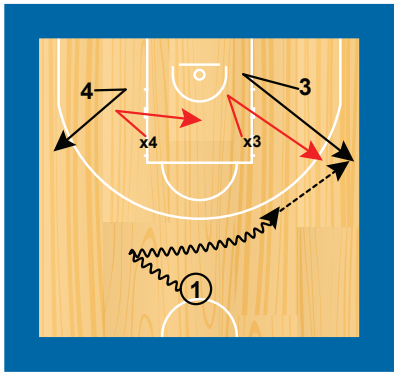
有球球员传球给队友，然后做出“V 切”领前动作以接住传回的球。
第三名球员应防守这一领前传球。




### “1+2 对 2”

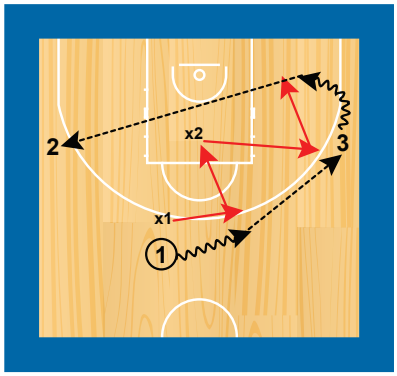
持球球员位于控球后卫位置并从一边向另一边运球，侧翼球员尝试制造无人防守机会以便在侧翼位置接到球。

防守球员位于开立或阻绝位置（取决于球的位置）。
接到球后，球员们进行一对一对抗。

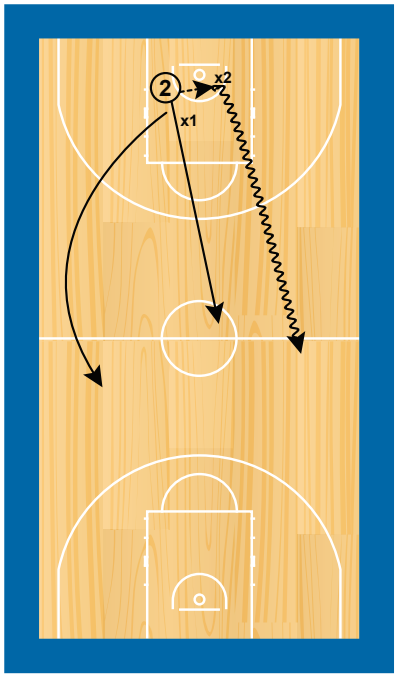



## “3 对 2 半场活动”

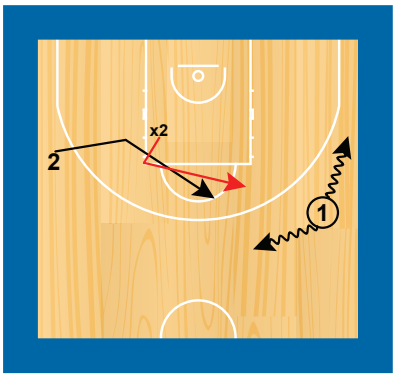
球员们在半场开展 3 对 2 篮球活动。一开始的目标是运球到罚球区，以强调进攻间隔和防守牵制。




防守方的目标是在任何时候都有一个人在防守持球球员，其他防守球员则位于罚球区的“协助”位置。

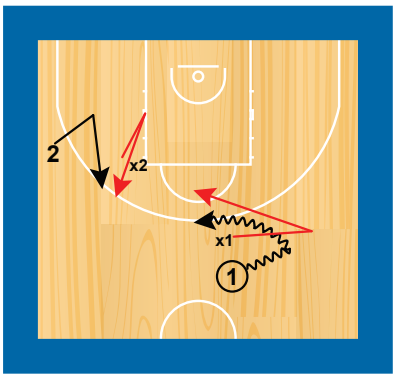



在球渗透到罚球区后，两名防守球员转为进攻球员并向球场另一端进攻，运球到罚球区的球员则转为防守这两名进攻球员。




## “防守切入者”

球员们一对一比赛，持球球员尝试在运球后传球。防守球员应占据一个好的防守位置（相对球的位置而言）。



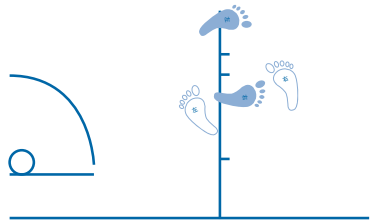

## “2 对 2 比赛”

2 对 2 热身赛。完成一个进攻或防守回合。

# 1.2.3 低位防守

所有球员应学会低位打球基本技巧。有三种主要的技术可用于防守低位球员：

- 阻绝姿态；
- 绕前防守姿态 —— 内八字脚和外八字脚；
- 身后防守。



## 内线防守 —— 阻绝姿态

阻绝姿态可在内线球员的任意一侧建立 —— 图中为边线一侧。防守球员双脚岔开，手臂延伸横跨内线球员身体位置。

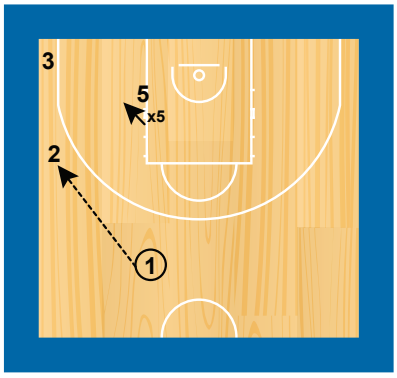
防守球员可前脚移动到内线球员的前面，但是越是移动，防守球员就越可能被进攻球员“封阻在内侧”（也就是内线球员就越靠近篮筐）。保持一只脚位于进攻球员的后面可使这种情况发生的可能性减小。

## 内线防守 —— 身后防守

防守球员始终位于内线球员身后（从而允许传球）意味着内线球员能更好地参与“协助”防守。也可用于进攻球员内线能力不足的情况。

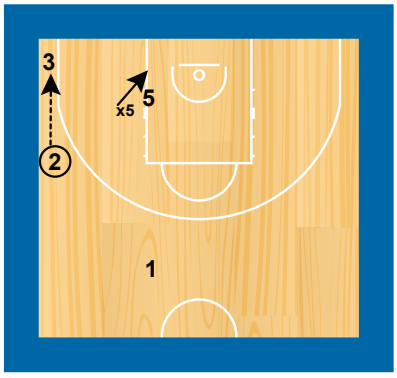
“身后”进行防守的要点在于：

- 确保内线球员始终保持在视线之内。青少年球员尤其倾向于老看着球；
- 离内线球员足够近，从而在其接传球时对其进行防守。这种理念同样可用于防守外线球员。
- 不要尝试拦截来自身后的传球。若是一个球员想拦截传球，必须移动到一个阻绝位置 —— 移动他们的脚，而不仅仅是在内线球员旁边试图抓球。




## “3 传球者内线防守演练”

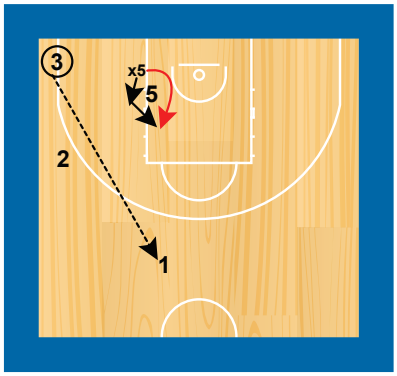
球员 X5 采用阻绝姿态，球在罚球区顶端。当球被传给侧翼时，球员 X5 移动到一个位置以便阻绝这个传球。



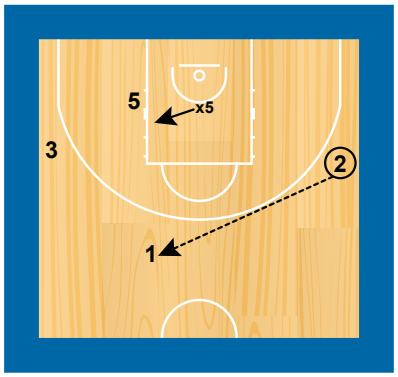

随着球被传到底角，球员 X5 移动到底线侧的一个阻绝位置。

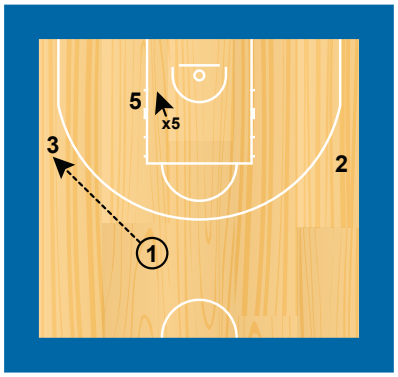
进攻球员寻机传球给球员 5，球员 5 向篮下移动。
没有高吊传球（没有配合）。

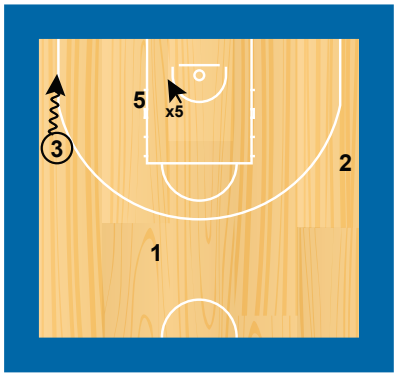
还可增加防守球员防守外线球员。




若是球从底角传给球员 1，球员 X5 可能发现，从内线球员后面绕过（如红色所示）而不是在球员 5 前面移动将更容易建立他们的新位置。



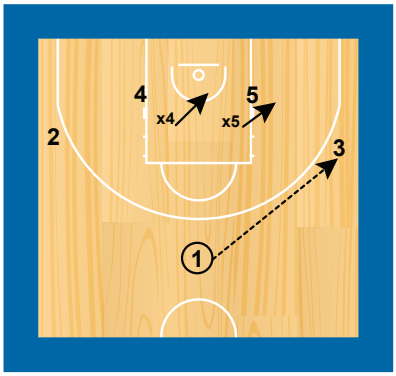




## 在内线球员身后防守

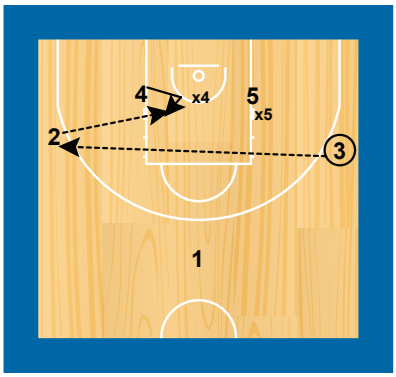
进攻球员位于侧翼位置和弧顶位置。球员 X5 从后面防守内线球员，当另一侧的侧翼球员（图中的球员 2）持球时，建立一个“分割线”位置。

在每次传球时，球员 X5 都调整其位置。也可增加防守球员防守外线球员。



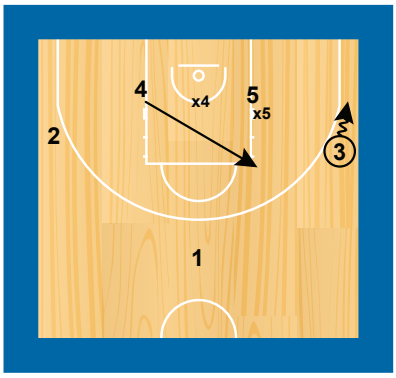

## 防守两个内线球员

有两个内线球员，外线球员传球，寻机传球给内线球员。内线球员位于低位，专注于建立一个针对对手的良好位置，而不是追着球走。




当球在侧翼时，“弱侧”（无球一侧）的内线球员可能能够通过步入罚球区建立一个对抗防守球员的位置。

这时候一个跨场传球（从一侧侧翼传到另一侧侧翼）将是传球给内线球员的最好方式。




应鼓励外线球员运球以创造更好的传球角度。

教练还可允许弱侧内线球员切入高位，这样可达到两个目的：

- 确保球员 X4 保持视线能看到对手，否则切入的球员将无人防守；
- 使得分割线防守球员移动位置，从而为高吊传球创造机会。

# 1.2.4 进攻篮板球卡位

*少数球员会很自然地在抢篮板时移动位置以“挡住”对手球员。大多数球员的本能是向球跳起来并保护篮板球。这使得每一次篮板球争夺战都取决于运气（球弹到哪个位置）和球员弹跳高度的结合。*

但是，一个好的防守球队将通过“挡住”进攻球员减少这些因素的影响。

“篮板球卡位”简单而言就是在篮板与进攻球员之间建立一个位置。重要的是防守球员与对手发生接触，不仅仅是站在对方前面。

防守球员必须确保离篮下至少有一步或两步之遥，否则篮板球将从他们头顶越过。合理冲撞区可以提供一个很好的参考点。

篮板球卡位的要点是：

- 当有投篮时，转而面向进攻对手；
- 向进攻对手前移，使用你的前臂进行接触，与此同时依然看着进攻球员；
- 随着进攻球员尝试绕过防守球员，防守球员转身，臀部与进攻球员接触。防守球员现在面对篮筐，双手上举，准备跳起和抢篮板球！

## 建立篮板球位置

尽管很重要，但只是简单地抢篮板是不够的。防守球员必须首先“卡位”或是进行移动以确保对手不会建立一个可以获得进攻篮板球的位置。对于进攻篮板球球员而言，他们必须突破对手以便占据篮板的落点位置。

关于篮板球落点存在三项主要“规则”：

1. 不要站在篮下。理想的位置是离篮下至少一米远，从而能抓住落到你面前的篮板球；
2. 从一侧投失的球员通常将落到另一侧；
3. 相比短距离投篮而言，远距离投篮时球会弹得更远。

进攻球员尤其要注意防守球员跑去协助或是他们离开视线范围的情况，这是移动到篮板球落点的一个好机会。能为进攻球员提供的一个简单线索就是能否看到对手的后脑勺，若能看到，说明对手看不到自己！

建立篮板球位置并不是跟对手比赛看谁能先到达那个位置。进攻球员和防守球员都必须准备好利用他们的身体建立一个篮板球位置。

篮板球卡位的要点是：

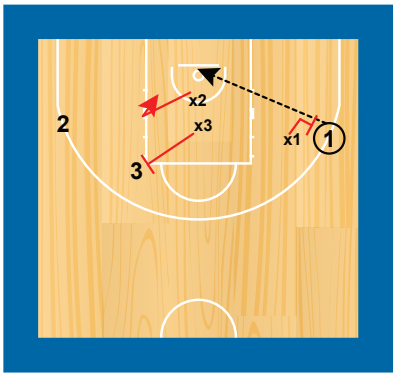
1. 看见你的对手。当发生一次投篮时，许多球员只是简单地转向篮筐，因此没能看到对手。
2. 平衡。球员必须膝盖弯曲，保持很好的平衡。
3. 与对手接触。球员必须移动以建立与对手的接触。这可通过保持“臂杆”靠近身体（“圆柱体”内）做到，因此需要移动脚！球员若伸长手臂并推对手的话将构成犯规。位于“分割线”上的球员可能与对手距离较远。在这种情况下，应移动到罚球区的边上，从而在对手移动到篮板球位置时就在那个位置进行接触。
4. 转向篮筐。在初次接触后，球员应转身面对篮筐，再次与对手保持接触。
5. 举起双手抢篮板。球员的一个最常见的错误就是双手向下。双手应该位于肩膀高度，手肘向外，从而使得球员“更宽”并且更难被对手绕过。

## 跳起和抓球

**这是一些球员的本能，但其他人则需要得到指导和指引。以下一些要点是很重要的：**

- 在跳得尽可能高的时候要保持身体平衡；
- 时机很关键。球员必须学会在最适当的时候跳起来尽可能高地抓住球。
- 跳起并向上移动手臂，同时不要对对手犯规。一定不要把手放在对手的后背上。
- 落地时保持平衡姿态并保护好球，双手持球——双手分别处于身体两侧，手肘外指而非向下。

**有时候进攻球员在投篮发生时位于罚球区外面，但防守球员位于罚球区里面（例如防守球员位于一个“协助”位置）。在这种情况下，防守球员仍应看着进攻球员，但不要向对方移动。而是应该移动到罚球区的边缘。若是进攻球员想去抢篮板球则必须移动到罚球区，防守球员从而可以进行接触。**



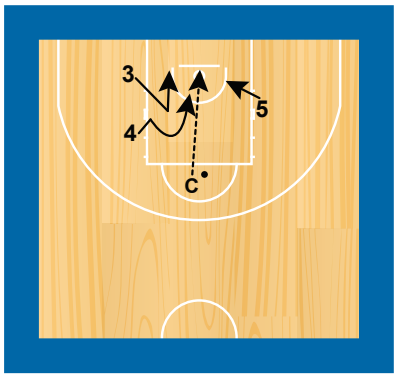

球员 1 投篮，防守球员抢篮板球并“卡位”。

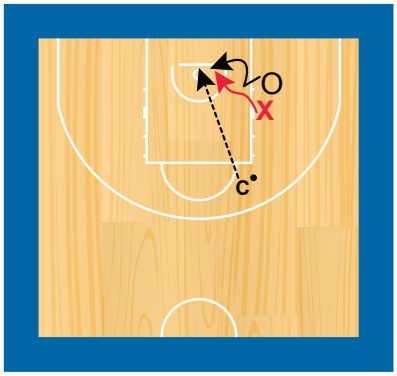
球员 X3（离对手很近）向抢篮板位置移动并进行接触和“抢篮板卡位”。

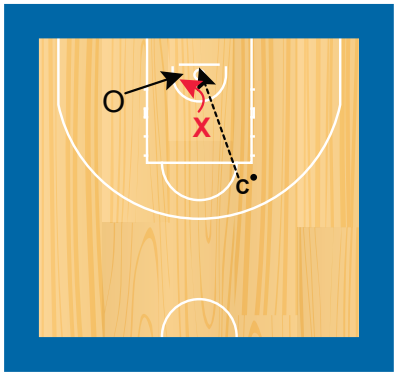
球员 X2（他的对手位于罚球区外面）看着对手并移动到罚球区边上。若球员 2 想去抢篮板则球员 X2 将“阻挡”球员 2。

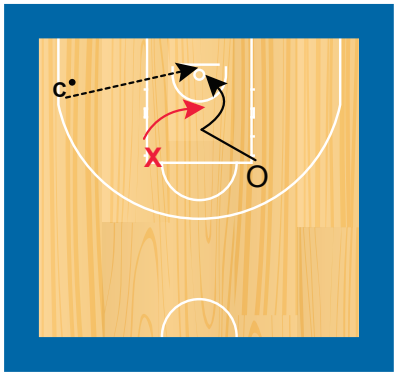
对于青少年球员而言，教练不应强调进行接触，但仍应强调“发现”对手并移动到对手与篮筐之间的位置。

| 活动 | 描述 | 建议进行的更改 |
| --- | --- | --- |
| “抢篮板球” | • 运动员两人一组，每组一个球<br>• 一人站到一张椅子上并拿着球，球在一个搭档能碰到的高度但必须跳的很高<br>• 搭档跳起来并用右手拍球，落地然后立即跳起来用左手拍球<br>• 每只手拍 5 次球 | • 平衡落地<br>• 使用手臂帮助增加起跳冲力 |
| “回撤” | • 球员站在罚球区里面并向篮板抛球<br>• 跳起来抢篮板球然后跳起来投篮得分<br>• 每只手完成 5 次这样的投篮 | • 投篮前看着篮板<br>• 保持球处于肩膀高度或更高 |
| “移动到落点” | • 可以让 1-3 名球员开展这样的活动<br>• 球员先站在罚球区外。教练投篮（没投中）<br>• 球员移动到罚球区并抢篮板球 | • 球员应专注于快速进入到一个抢篮板的位置<br>• 若是离另一个球员很近，建立接触 |
| “一对一抢篮板” | • 教练投篮，然后进攻球员尝试获得篮板球<br>• 防守球员“卡位”<br>• 从不同位置抢篮板和卡位<br>• 抢到防守篮板球，交给教练。抢到进攻篮板球，投篮并继续抢篮板，直到得分或是抢到防守篮板球 | • 防守方 — 建立接触<br>• 进攻方 — 不要被“阻挡” |

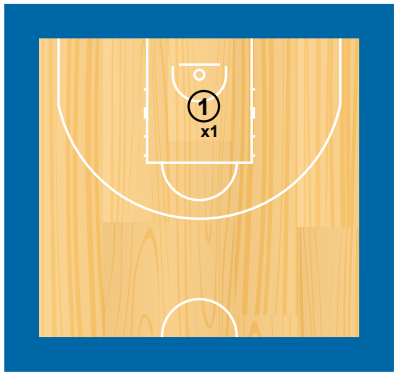


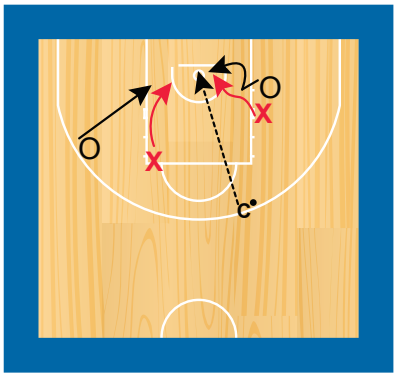



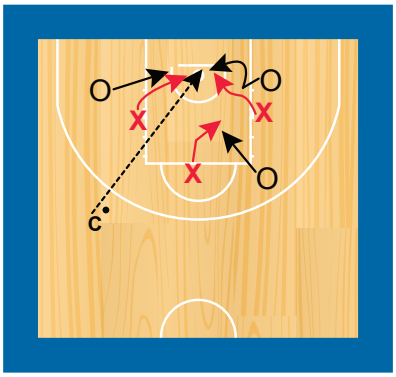



| | | |
|---|---|---|
| “不利情况下的篮板球” | • 进攻球员一开始持球，靠近篮筐。防守方开始跟在后面。<br>• 进攻球员投篮（防守球员不防守投篮），然后球员们抢篮板球。<br>• 活动继续，直到防守球员抢到篮板球。进攻球员每成功投篮一次获得一分。 | • 投篮前进攻球员应与防守球员有接触<br>• 防守球员应移动到进攻球员的至少一边以尝试建立抢篮板位置。 |

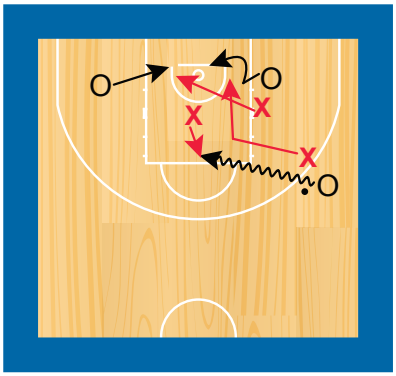



| | | |
|---|---|---|
| “2 对 2 抢篮板”和“3 对 3 抢篮板” | • 与“1 对 1 抢篮板”相同<br>• 更改起始位置，复制不同的比赛场景。这可通过教练移动和防守球员调整位置（就像比赛中那样做）完成。 | • 预计投篮动作并尽可能早地移动到一个抢篮板位置<br>• 防守球员建立与进攻球员的接触 |

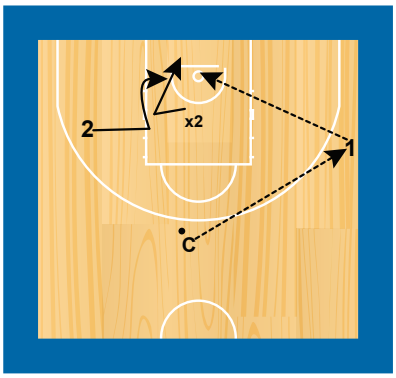


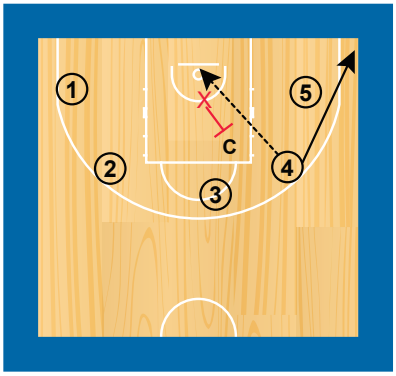
| | | |
|---|---|---|
| “渗透与抢篮板” | • 开展 3 对 3 或 4 对 4 比赛，在低位阻挡区有两个篮板球球员<br>• 外线球员进行 1 对 1 或 2 对 2 对抗，寻求无人防守投篮机会或渗透到罚球区。<br>• 进攻球员在下列情况下获得一分；<br>  • 完成投篮；<br>  • 运球进入罚球区；<br>  • 获得进攻篮板球。<br>• 位于罚球区的防守球员协助防止渗透。 | • 在防守球员进行移动以防止渗透时，进攻篮板球员寻找得分机会。 |



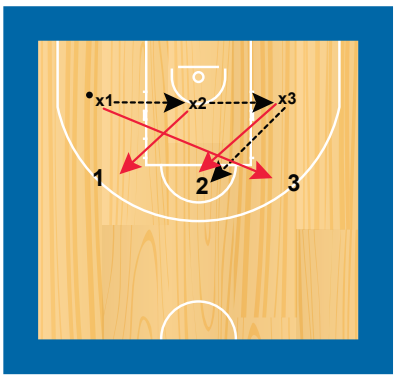

| | | |
|---|---|---|
| “分割线卡位” | • 防守球员 (X2) 开始时位于“分割线”位置。<br>• 教练传球给球员 1，球员 1 投篮。<br>• 球员 2 抢篮板球，球员 X2 必须向球员 2 移动以便进行“阻挡”。<br>• 若是进攻球员抢到篮板球，进行第一传。<br>• 活动继续，直到防守球员获得指定数量的篮板球 (例如 5 个) | • 防守球员必须向进攻球员移动 —— 不要停留在分割线上<br>• 进攻球员必须改变步伐和变向以避免被阻挡 |



| | | |
|---|---|---|
| “卡位，卡位，卡位” | • 进攻球员每人一个球。防守球员位于罚球区内，教练则有一个“缓冲袋”。<br>• 进攻球员投篮，防守球员移步并阻挡教练（“冲撞缓冲袋”），然后球传回给射手，射手将位置调整到一个第一传位置。<br>• 一旦第一传已经传出，则进行下一次投篮。教练在周围移动。 | • 防守球员必须首先看到教练，然后再进行移动以便“卡位”。 |




| | | |
|---|---|---|
| “方形卡位” | • 3 名防守球员在低位阻挡区排成一排。3 名进攻球员沿犯规线排成一排。<br>• 防守球员相互传球然后进行移动以防守进攻球员。<br>• 第三名防守球员传球给中间的进攻球员，这名进攻球员投篮。双方抢篮板球，直到防守方得到球或是进攻方得分。 | • 要看得见你的对手 — 不要只是看着球<br>• 保持平衡<br>• 进行接触，然后转身面对篮筐。 |



# 跟进

1. 观察同事的一次训练并思考他们在防守技巧（无论有球无球）的发展上花了多少时间。相比同事而言你在这方面花的时间更多还是更少？讨论与其他教练之间的任何差别。
2. 录下你的一场训练活动（这场训练应包含个人防守技术内容）。回看录像并思考球员在运用技巧方面做得有多好？在训练时，你是否发现和纠正过任何的技术缺点？
3. 录下你的一次比赛并回看录像，尤其要注意你的球员是怎么运用个人防守技巧的（例如快速补防，引导运球者 / 使运球者转向）。你需要改变这些技巧的训练方式吗？
4. 审核你最近六周的训练计划 —— 你在个人防守技术的训练上分配了多少的时间？让一个同行观察一场你的训练并记录你的球员在个人防守技术的练习上用了多少时间。与你的同事讨论你是否需要更改在这些技能的练习上所花的时间量。

1 级




# 球员

第 2 章

# 进攻篮球技巧

# 第 2 章

# 进攻篮球技巧


## 2.1 基本移动技巧

2.1.1 基本站姿 161
2.1.2 平衡 162
2.1.3 步法 163
2.1.4 跑动 164
2.1.5 速度 165
2.1.6 有效变向 166
2.1.7 停步 167
2.1.8 转身 168
*跟进* 169

## 2.2 摆脱防守

2.2.1 摆脱防守 —— 一些基本技巧 170
2.2.2 技能类别：摆脱防守 173
*跟进* 175

## 2.3 接球

2.3.1 基本接球技巧 176

## 2.4 持球

2.4.1 护球 178
2.4.2 准备比赛 —— 三威胁姿态 179

## 2.5 传球

2.5.1 基本传球技巧 181
2.5.2 用于传授移动、传球和摆脱防守相关技巧的趣味性活动 184
*跟进* 187

## 2.6 运球

2.6.1 基本运球技巧 188
*跟进* 192

## 2.7 投篮

2.7.1 基本投篮技巧 —— 介绍 193
2.7.2 基本投篮技巧 —— 传授单手上篮步法 194
2.7.3 基本投篮技巧 —— 投篮基本技术 —— 平衡姿态 196
2.7.4 基本投篮技巧 —— 抓球 197
2.7.5 基本投篮技巧 —— “过头顶投篮” —— 掷球出手 198
2.7.6 基本投篮技巧 —— 运球急停跳投 200
2.7.7 基本投篮技巧 —— 跳投 201
*跟进* 202

## 2.8 进攻动作

2.8.1 第一步的重要性 203
2.8.2 建立内线位置 205
2.8.3 低位转身 208
2.8.4 低位转身 —— 对应动作 210
2.8.5 外线进攻基本技巧 211
2.8.6 突破假动作 212
2.8.7 投篮假动作 214
2.8.8 接球投篮 216
2.8.9 运球渗透 218
2.8.10 用于练习内线进攻的活动 220
2.8.11 用于练习外线进攻的活动 223
*跟进* 225

# 2.1 基本移动技巧

## 2.1.1 基本站姿

*在进攻中，只有一名球员持球，因此其他四名球员在场上是没有球的。步法、适当的身体姿态和平衡对于在球场上有效移动而言是至关重要的因素。*

球员应采用感觉舒适的姿态并随时准备快速移动：

- 双腿张开，比肩宽稍微宽一点点；双脚平行；
- 膝盖和臀部稍弯曲，保持身体重心较低；
- 头抬起，能看到球和篮筐（不要看地面）；
- 上半身稍弯曲；
- 身体重量平衡分布在双脚上，稍微倾向于脚趾；
- 双手准备接球，手臂靠近胸部。

在这个位置球员可快速移动。例如，如果他们双腿笔直站着，在他们能移动之前他们必须首先曲膝！同样，如果一个球员把头偏向一边，将影响到他的平衡，而且在他能改变方向之前必须将头回正。

有时候球员将面对球，另外一些时候他们的站姿将使他们远离球，但他们必须转动他们的头部或腰部以便看到球。

# 2.1.2 平衡

身体平衡是极为重要的，上述站姿将让球员能保持很好的平衡。球员应学会改变双腿的弯曲角度、将身体重量从一条腿转移到另一条腿以及改变上半身的倾角以便在无球情况下完成有效的动作和移动。

良好的站姿不包括背部挺直，这将使得他们的身体重量需由脚跟承受。在背部挺直的球员能移动之前，他们必须将身体重量稍微向脚趾转移。

因此，为了保持平衡，球员应稍微向前倾，确保他们保持“鼻在脚趾后”。

移动时，重要的是球员要有先移动脚的习惯！若是他们伸出他们的手臂（例如去接球），这将使他们失去平衡。他们应先移动脚以便去接球。

# 2.1.3 步法

教练必须花时间教球员正确的步法，这将能为球员的任何行动（无论进攻还是防守）打下基础。教练不应假定球员都能有效地移动 —— 有些球员在这方面做的不错，但很多球员在如何跑动或如何变向方面有待进步。

改变步伐是步法非常重要的另一个方面，在尝试击败对手时这尤其重要 —— 小碎步可用于放慢速度，大跨步可迅速加速。

改进步法的最好的方式之一是开展一些要求球员避开其他球员的活动（例如“贴标签”游戏）。

# 2.1.4 跑动

**许多年轻球员需要学会在篮球运动中如何跑动 —— 特别是在无球进攻中如何移动。尤其是，知道何时移动跟知道移动到哪里是同样重要的。**

**三个常见的错误是失去球的视线、向一侧跑以及沿错误“路径”跑。**

**为纠正这三个错误：**

- 球员必须学会在转动脖子去看球的时候跑 —— “下巴到肩”动作将能让球员保持视线中有球（例如跑动进行一次快攻时），同时还能尽可能快的跑动；
- 球员还应学会何时向侧面跑。例如，在切入罚球区的时候向侧面跑是适当的，以便防止防守球员（若在他们后面）拦截传球；
- 最终，球员必须学会跑在正确的路径上。例如，快攻跑动时不顾球行线或切入篮下时在自己和掩护者之间留下缺口都是不合适的。在这两种情况中，错误的移动将导致对方能更容易进行防守。

# 2.1.5 速度

球员无球移动时速度是至关重要的。有时候需要以最高速度移动，有时候则需要速度慢一些。在很多情况下，变速对于摆脱防守而言是关键因素。

为发展球员有效变速的能力，教练偶尔告诉球员“要改变速度”是不够的。像任何其他技巧一样，球员必须有机会专门练习这一技巧。

有些球员能很自然地加速（或减速），但其实所有运动员都有可能能够学会有效地变速。教练应开展一些让球员以不同速度进行移动的活动，因为了解自己的速度是最终做到能控制自己速度的第一步。

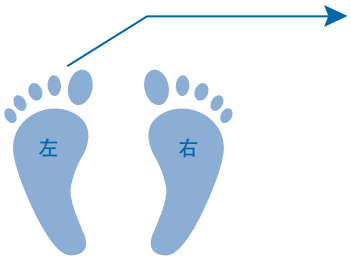
# 2.1.6 有效变向

## 有效变向

在篮球运动中球员必须经常变换方向。为有效做到这点需要腿张开、有高度的协调能力、很好的身体平衡以及适当的步法。球员若能通过有效步法变换方向的话通常将能在“直行”线中击败速度更快的对手。

有两种技术可用于变换方向 —— 转身或不转身。当使用转身的方法时，球员可前转身或后转身。

使用转身的方法改变方向意味着球员通常将短暂地停下来一段时间。




- 最靠近你想移动的方向的那只脚（也就是向右移动时的右脚）是轴心脚；
- 当前方向的最后一步可以短些；膝盖应弯曲，承受身体重量的脚远离你想移动的那个方向；
- 身体重量转移到轴心脚，体重压在地面上（前脚掌）以便将躯干转动到新方向上；
- 新方向的第一步使用远离那个方向的那只脚迈出，然后迈出更大的一步以便加速。

尤其是在进行后转身时，球员应快速地（且首先应）利用“下巴到肩”动作以便能看到想要前进的方向。

无转身变向是一种更快的技术。




- 当前方向的最后一步使用远离新方向的那只脚迈出；
- 身体重量转移到腿上，但球员应确保他们的头不会移动到那只脚的上面；
- 使用另一只脚在新方向迈出第一步，而且这一步必须是大而有力的一步。

这种变向方式更快且相比转身变向更加有爆发力。这种技术有时候被称为“远离外侧脚”，因为在变向后球员远离着地的那只脚。

但是，转身通常用于与运球或是内线移动相关的变向，或是用在球员正静止并刚开始移动时。球员必须两种变向方式都会。

## 变向时球员常见的错误包括：

- 变向前缩短 3 步或 4 步的步长。正确的做法是球员应正常跑动并且只能缩短最后一步的步长；
- 失去平衡，因为球员的重心太高。可通过曲膝和保持头部居中来使重心处于较低的位置；
- 以曲线移动而且不是以一定角度移动。正确的做法是球员应停止移动，转移身体重量并向新方向迈出爆发性的第一步。

# 2.1.7 停步

为停步，球员可单步停步（“跳步”）或两步停步（“跨步停”）。在第一种情况下，两只脚应同时着地，在第二种情况下则是一只脚先触地然后另一只脚再着地。在两种情况中，最重要的事情是保持身体平衡，以适当的身体姿态着地。

球员停步时最常见的错误是缺乏平衡。基本上之所以发生这种情况是因为球员在停步时没有适当弯腿、未能适当分布身体重量或是未能伸开腿以便建立基本篮球姿态。

跳停时，身体重量应在双腿间均匀分布，双脚同时着地。

大约 60% 的身体重量应分布在双脚前半部分上，脚跟稍微上提。通常而言，球员将太多重量分布在双脚前部分将导致向前摔倒（或向前迈步）。

或者，在跨步停时，重量首先应集中于落地的第一只脚，膝盖弯曲以便阻止前进动能。随着另一只脚落地，重量应转移为平均分布在两只脚上。

无论使用哪种技术停步，若是停步时持球，球员应大致面对篮筐并且还必须知道哪只脚是轴心脚。

轴心脚之所以重要是因为：

- 若是球员想要运球移动，他们必须在轴心脚抬起前开始运球；
- 如果球员轴心脚已经抬起，他们必须在轴心脚触地前抛球、投篮或传球。如果轴心脚触地时球员仍然持球则构成走步违例。

球员尤其喜欢跳停（“单步停步”），因为这样两个可以重复，可删除一个持球球员可以选择轴心脚。在跨步停时，任何一只脚先落地，这只脚都会成为轴心脚。但是，若在接球时球员准备转而面向篮筐，则可能跨步停（“双步停步”）是更好的选择，因为这种停步的方法比停步转身更快。最重要的是，球员应学会并精通于两种停步技术。

# 2.1.8 转身

**持球球员在如何移动这个问题上选项是有限的。他们只能在运球的时候移动（一只手拍球），一旦运球结束他们无法再次开始运球。在他们持球并站着不动时一只脚迈出，从而能让他们改变方向（例如摆脱一个防守球员）。**

**转身指的是一个球员站着不动并一只脚移动。始终站在地上的那只脚被称为轴心脚。以下方法可确定哪只脚是轴心脚：**

- 若是球员接球时一只脚在地上 —— 那只脚应是轴心脚；
- 若是球员接球时两只脚在地上 —— 可选择任何一只脚作为轴心脚，但一旦做出了决定，就不能把轴心脚换成另外一只脚；
- 若是球员双脚在空中时接到球 —— 无论哪只脚先着地这只脚就是轴心脚。若是两只脚同时落地（“跳停”），球员可以选择其中一只脚作为轴心脚。

**轴心脚之所以重要是因为：**

- 球员在抬起轴心脚之前必须开始运球；
- 球员可在传球或投篮时抬起轴心脚，但球离手后轴心脚方可着地。

**球员在转身时常见的错误有：**

- 只转动上半身而没动脚（也就是没有做本应该做的转身动作）；
- 站立时腿是笔直的，这意味着身体平衡性不太好；
- 弯腰（看着地面）时影响到他们的平衡，而且让他们很难看到队友。

**转身应是一种可控的、平衡的双腿弯曲的动作，从而让球员有很好的平衡。球员可前转身或后转身（后转身也被称为“低位转身”），在后转身之前他们应下巴转到肩膀位置以便能看到后面的情况并确保没有错误地移动。**

# 跟进

1. 评估每位球员完成基本移动动作（停步、起步、变向、变速）的能力。让一个同事观看你们球队的一次比赛并让他们评估你们球员在这次比赛中的基本移动能力表现情况。与你的同事讨论两人在评估中的任何差异。
2. 观察另一项体育运动（例如足球、曲棍球或排球）的训练。这些体育运动中的移动模式与篮球是否相似？与另一个教练讨论如何发展基本移动能力。

# 2.2 摆脱防守

## 2.2.1 摆脱防守 —— 一些基本技巧

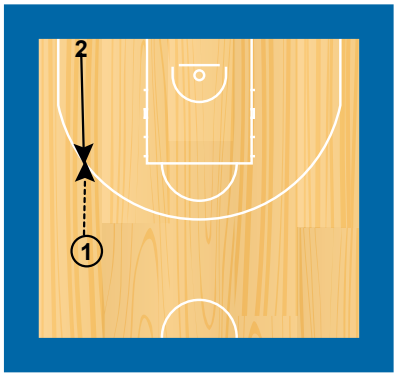
*虽然有许多技术是教练可以教给球员的，但教会球员摆脱防守的最好方式就是让他们在竞赛环境下大量练习。*

以下一些相关指导原则也会是有帮助的：

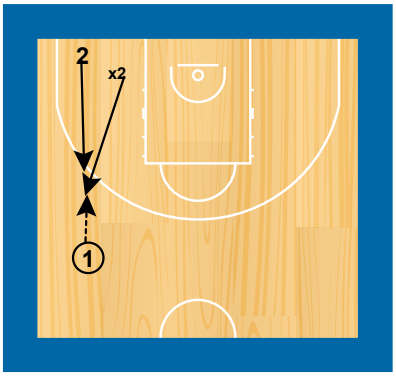
- 改变步伐或是停步然后再开始移动。一个人若以恒定步伐移动将会是可预测的并且易于防守；
- 变换方向（尤其可与改变步伐同时用）并进入或穿过他们的路径；
- 若是你能看到防守你的那个球员的后脑勺，他们就看不到你 —— 这是切入的良机！
- 远离球移动可能是有效的，尤其是你的对手认为你“放弃突破”的情况下。一旦他们放松，你就可以开始攻击！
- 始终用手指出一个你想让球往哪传的目标 —— 使你的手做好接球准备。

### 直切

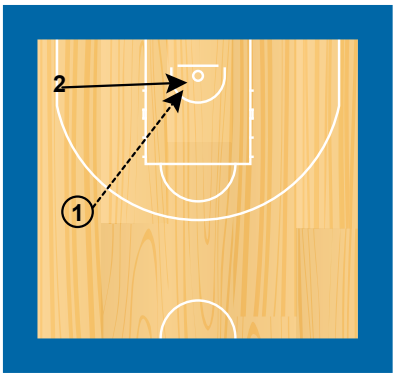
球员通常被教导在站着不动的时候传球和接球，因为这能允许他们专注于这些具体技能，但是，篮球是一项动态运动，教练必须尽快教球员在移动中传球并且传给正在移动中的队友。



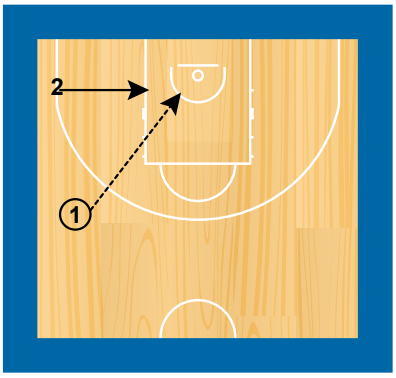

球员可迅速向前“引领”球，简单而言就是向将要传球给他们的球员跑动。这叫“直切”。




青少年球员通常在接球前停止切入，从而给了防守球员机会快速跑过并断球。应鼓励球员在接到球前保持跑动 — 小幅度跳在空中接球也能帮助他们停步。

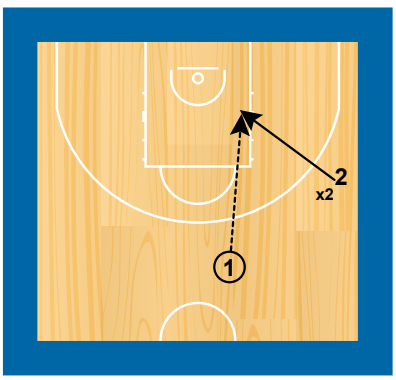



然后球员需要学会传球给正在移动但并非直接向他们移动的队友。有很多例子可说明在比赛中这会在什么时候发生，这可在球场的任何区域练习。

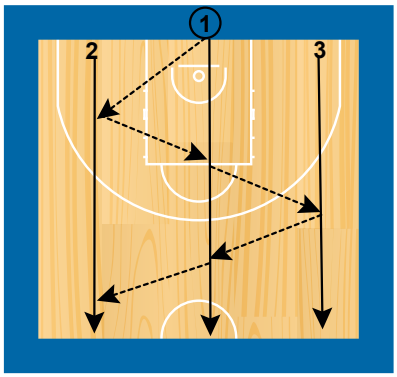



球员必须学会对准队友传球，在队友正向其移动时做到这点不难。需要在队友离你多远的时候传球将取决于队友移动速度有多快以及离你有多远。

在训练中重要的是给予尽可能多的机会练习传球，教练应始终考虑在活动中让球员而非教练作为“传球者”。

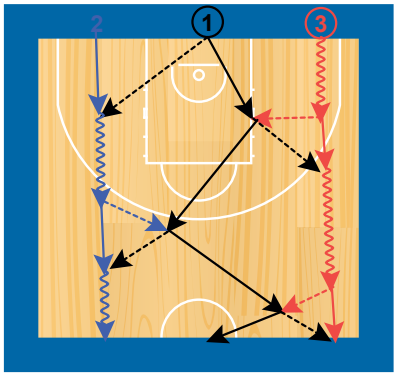



远离传球者直切的最常见例子之一就是向篮下“后门”切，这发生在防守球员阻绝传球的时候。




最后，球员必须学会在运动中传球。有许多活动可用于练习这一技能。

其中一个简单的活动就是让球员站在三分线上，在球场上一边移动以便彼此之间传球。

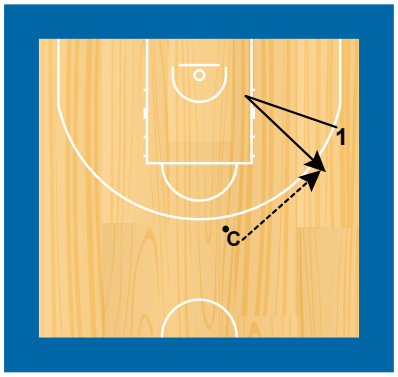



很明显带球移动的时候必须运球（否则构成走步违例），而且球员必须学会“运球后传球”。

在这个活动中，球员 1、2 和球员 3 在球场向下移动（尽可能快地移动）：

- 球员 1 传球给球员 2，然后引领球传给球员 3；
- 球员 3 一开始运球然后传球给球员 1；
- 球员 1 接球后立即将球传回给球员 3（球员 3 保持向前移动）；
- 球员 1 现在向球员 2 移动以便接球。

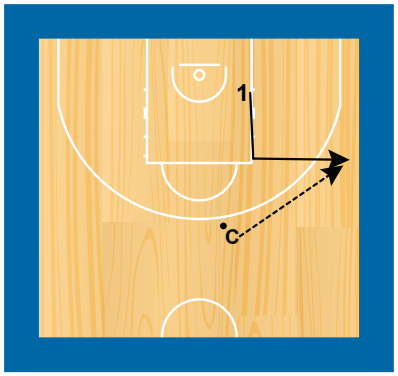
# 2.2.2 技巧类别：摆脱防守




## “V 切”

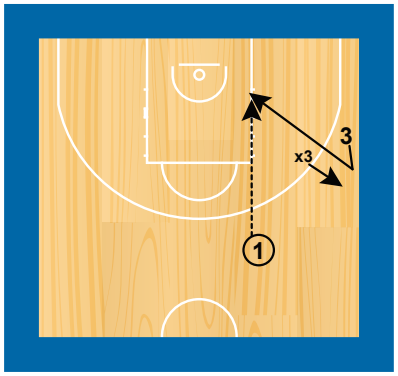
- 切入篮下后，改变角度以进入防守球员的路径
- “前脚”优势对创造传球路线而言很重要
- 切入罚球区后，球员在切入外线之前可停步

还有一种有效的方式是使用“假接”（双手向篮筐举起，像是要接一个传球）的动作。若是传球球员进行移动以便阻止传球（向篮下移动），进攻球员在向外线移动时就有了优势。



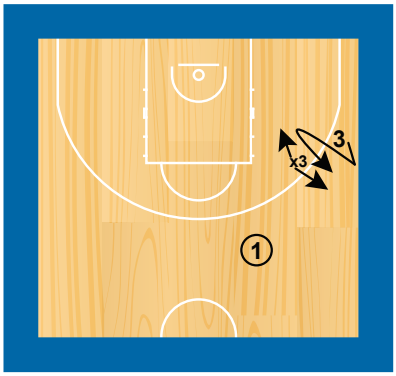

## “L 切”

- 走到罚球区并快速变向以切到外线

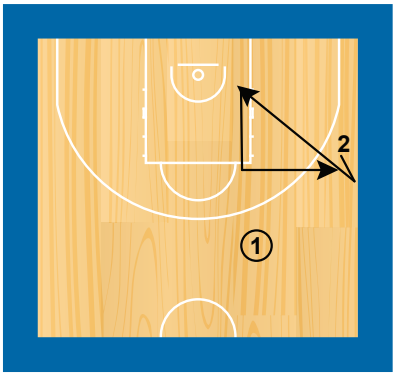



## “后门切”

- 向离开篮下的方向进行移动，举起手以示作为传球目标
- 移动几步后再次切入篮下
- 不要只走一两步




在这一切入模式中（只走几步），防守球员能阻止球员 3 的移动，而且只需在任一方向走几步即可。




## 三角领前模式

- 将上述三种元素（V 切，L 切，后门切）一起应用。
- 改变步伐是很重要的。

# 跟进

1. 开展一项强调球员摆脱防守以便接球的训练活动。你的球员最常用哪种技术？他们在训练中和在比赛中的表现有什么不同（以及在训练中和比赛中分别怎么定义是否成功运用了这些技术）？

*与你的助理教练或一个同行讨论你们观察到的问题是否有什么不同以及是否需要在训练中作出什么改变。*

2. 你教球员们在接球时使用的步法是什么？与同行讨论他们教的步法是什么。

# 2.3 接球

## 2.3.1 基本接球技巧

许多球员无需篮球教练指点就能很有效地接球，但是教练不能假定所有球员都能有效接球，而且必须准备教球员如何接球或是对球员接球时的动作进行纠正。

接球的重要性无论怎么强调都不为过——不仅仅因为一次失手的接球通常能导致攻守转换，糟糕的接球表现也会直接影响到球员的投篮、运球或传球的能力。

### 接球基本技术

球员首先应学会利用以下技术用两只手接球：

- 手指上指；
- 拇指指向彼此；
- 手掌面向球，手的高度与胸部同高；
- 让球落到手中；
- 在球员接球时，球员的拇指和“指向”手指应在球后面。其他手指应在球的侧面。

球员应看着球，直到球已经在手中。球员的手在其接球时刻向其身体移动，以吸收传球的动能。

### 接球时的常见问题

以下是一些常见的与接球相关的问题（尤其是在执教青少年球员的时候）：

1. 手不在球后面。通常这种情况发生于球员试图以一种拍手动作接球的时候，结果手合在了一起。这通常意味着球员的手指指向球，从而在球击中手指的时候导致手指受伤。
2. 没有看着球。有些球员接球时没一直看着球（甚至闭上了眼睛），从而导致他们的手没有处在一个接球的位置。若是球员以前手指受伤过，那么在尝试接球时尤其会这样做。
3. 手或手指靠得太近。若是一个青少年球员的手靠得太近，若是他们没有有效抓住球的话球通常会从他们手中弹出去。
4. 手指指着球。这在球员“拍手”以获得传球者注意的时候最为常见，这时他们的手靠得很拢。应鼓励球员使用他们的声音来获得传球者的注意并使自己的手处于很好的接球位置。

## 教球员接球技术

**在教练讲解了接球要点后，为球员提供大量机会练习接球可能是最好的教学方式。必要时提醒他们正确的技术（例如“用手示意”“手指向上”等等）。通常这都可在“运动中”进行，无需叫停活动。**

**但是，对于有些球员，教练应做更多的事情教会他们接球技术：**

- “马拉维奇训练” —— 有近乎无数的控球训练活动都是以 NBA 伟大教练皮特 • 马拉维奇命名的。这些训练活动的重要性在于可让球员习惯于将球控制在他们手中，这对于手较小的青少年球员而言尤其重要。以下是一些相关的例子：
  - 绕球 —— 围着身体（腰部，脖子或是膝盖）将球从一只手传到另一只手。鼓励球员以这样的方式快速传球，直到球掉在地上。顺时针与逆时针两个方向的这种绕球都要练习。
  - 空中运球 —— 一只手持球，将球往上抛然后再用同一只手接球。开始时低抛到后来发展到高抛以及两只手同时空中运球！
  - 8 字形控球 —— 让球绕着一条腿移动然后再绕着另一条腿移动，呈现 8 字形移动图案。青少年球员一开始的时候可以这种图案模式将球在双腿之间滚动，然后再进步到双手之间以这种模式传球。
  - “硬接”训练 —— 两只手持球，球员用尽力气将球往地面摔，然后立即用双手接住球。
  - 拔河 —— 一个球员双手持球并且球位于胸部高度位置，该球员面对队友（或教练）。队友将两只手放在球上并将球拉走。然后再将球推回到球员手中。这样做五次然后交换角色。
  - 改变球的大小 —— 在执教青少年球员的时候，使用合适尺寸的球是很重要的。使用 5 号球或是 3 号球可帮助球员发展自信。

# 2.4 持球

## 2.4.1 护球

一个被“紧逼防守”（防守球员在一米之内）的进攻球员只有 5 秒钟的时间投篮、传球或是运球，否则他们就会犯规，对手就会控球（并从边线发球）。因此，持球球员必须保护球不被防守球员夺走，而且必须以能够让进攻球员传球、运球或投篮的方式做到这点。

护球并不是一项有待传授的具体技术，教练必须确保在训练中存在防守压力并基于下述考虑事项向球员提供反馈意见：

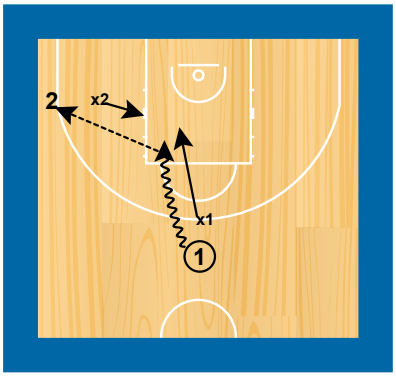
| 当处于防守压力下时…… | |
|---|---|
| **应** | **不应** |
| • 双手持球<br>• 头“向上”以保持平衡，从而可以看到潜在的传球<br>• 强有力的移动球，若有必要将防守球员的手臂推开。<br>• 在尝试突破防守球员时使用假动作（假突破、假投篮、假传球）。<br>• 转身远离防守球员，在防守球员“追”球时轴心转身特别有效。<br>• 必要时向后运球，以创造传球空间。 | • 只转动上半身。应转身远离防守球员<br>• 让球保持在身体前方 —— 移动球以便远离防守球员<br>• 把球放脑后，在这样的情况下很难持球远离防守球员<br>• 弯身或身体倾斜（向防守球员相反方向倾斜），这样做很容易失去平衡。<br>• 背对篮筐。这样做会限制你能看到的球场范围。 |

若是存在很大的防守压力（对于持球球员而言），球队还应有责任摆脱防守并且应考虑到下述事项：

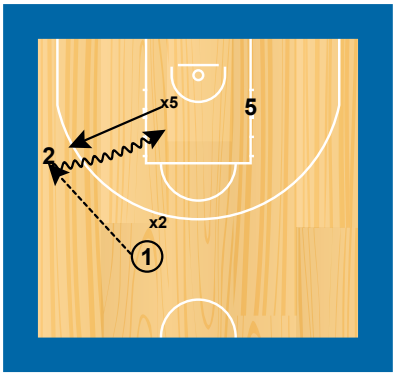
- 移动到球后面 —— 有时候最容易传球和接球的位置就是位于持球球员的身后。
- 不要站在开阔空间 —— 站在开阔空间中的球员若不接球的话应移动。这可有助于为队友的切入创造空间。
- 若是防守球员阻绝传球，进攻球员应向篮下后门切入。

# 2.4.2 准备比赛 — 三威胁姿态

当一名进攻球员接到球时，他们必须准备传球、运球或是投篮（取决于当时的情况）。有时候球员应立即采取行动，例如：

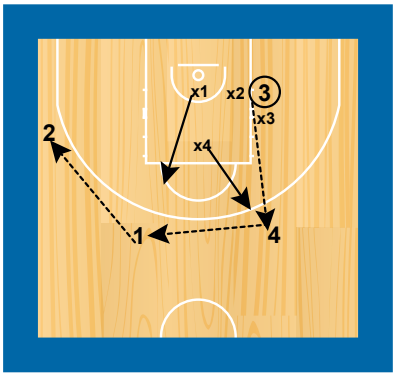



在队友渗透到罚球区然后传球到外线后，在这种情况下球员 2 可能需要“接球投篮”




从一边“换边”传球到另一边的目的之一是创造这样的情况，即防守球员从分割线到外线之间需要进行“长距离的快速移动补防外线空位”。在这种情况下外线球员应立即突破。

在这个例子中，防守球员“救球”，球员 X5 可能在错配情况下防守球员 2，从而为进攻方提供了立即运球的机会。




当防守方处于救球状态（进行双人夹击防守以阻止球员 3 突破到罚球区）中时，球员可能需要进行快速的“二传”。例如：

- 球员 4 迅速传球给球员 1，球员 X4 靠近，与此同时球员 X1 需进行长距离的快速移动以便防守球员 1
- 球员 1 迅速传球给球员 2，此时他们可能处于一个无人防守他们的位置（球员 X3 可能在进行换防移动）

除了需要理解作出决定的情况外，接到球的球员应在“三威胁姿态”中完成这些动作。三威胁姿态简单来说就是保持身体平衡和让球处于适当的位置以便能够进行传球、运球或投篮。

因此，为了建立“三威胁姿态”球员必须：

- 位于外线时面对篮筐（内线球员应了解防守球员在哪，但可以不面对篮筐）；
- 确定哪只脚是轴心脚
- 让球处于大致与腰部等高的位置
- 通过强力持球创造“空间”— 手肘向外，强有力地“扫”球以便迫使防守球员的手离开两名球员之间的空间
- 能有好的视线看到队友和篮筐

许多教练指示其球员摆出“前脚位置”，可通过短距离假突破、持球移动或扫过身体周围以便迫使防守球员退后一点等等方式来摆出该姿势。

# 2.5 传球

## 2.5.1 基本传球技巧

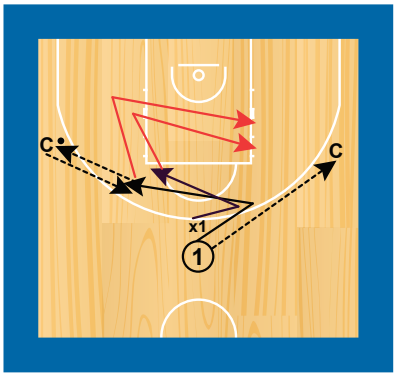
| 技巧类别：传球 | | |
|---|---|---|
| 教什么 | 描述 | 用于传授传球技巧的趣味性活动 |
| 胸前传球（两只手） | 这是一个双手传球动作。手放在球的侧面，大拇指在球后面并且两支拇指互相指着。拇指应在球掷出后指向地面，其他手指则指向目标。在抬起的脚落地时把球传出去。球员应能在任何一只脚迈步的情况下传球。 | “传球标签” |
| 推传球（一只手） | 传球的手位于球后面，手肘缩紧。另一只手在球的侧面（抓球方式与投篮时一样）。<br>向前迈出并推球。你的另一只手也伸出，以便保护球。在传给右手侧时使用右手传球，传给左手侧时则应使用左手传球。 | “双人移动传球” |
| 击地传球 | 击地传球顾名思义就是击中地面然后弹跳到接球者手中。球应弹到与腰部等高的位置。 | “随机上篮训练” |
| 头顶传球 | 这也是一种双手传球方式，通常在抢到篮板球或从内线位置传出时使用。球位于传球者额头上方位置的一侧（因此不妨碍球员的视线）。向前迈出并双臂向前掷球。使用这种方式传球时常见的错误是手臂伸到传球者脑后。 | “绕圈远离” |
| 传球路线 | 传球路线简单来说就是两名队友之间的路径，一人有球另一人无球。 | “传球路线 —— 运球路线” |
| 假传 | 通常而言，为了能够传球，球员必须让防守球员移动（离开传球路线）或是移动他们的手（防守球员双手高举时 —— 从较低位置传球）。这可通过假传动作做到。 | 三角传球 |

| | |
|---|---|
| 传球主要教学点 | • 传球时向前迈出，这可帮助你增加传球力量<br>• 转身并移动球，以避免防守压力。转身时保持膝盖弯曲。<br>• 站着不动传球和运动中传球两种方式都要练习 |
| 成功诀窍 | • “借假传球动作传球”<br>• 在传球给内线球员时 —— 远离防守球员头部传球<br>• 练习使用任何一只手传球 |

### 与练习传球相关的活动 —— 传球标签

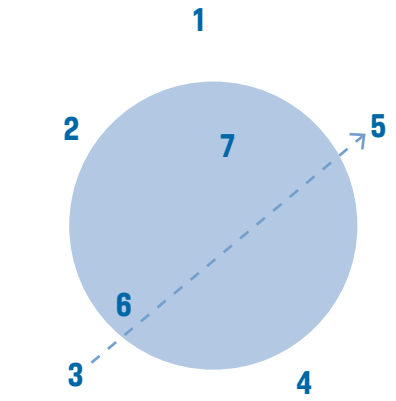
指定 3 到 5 名“贴标签者”。“贴标签者”必须彼此传球并尝试给其他持球球员贴标签。“贴标签者”在持球时不能移动，但他们应转身并尝试给对手贴标签。

为给一个球员贴标签，球必须留在贴标签者的手中 —— 他们不能向他们的对手掷球。被贴标签后，球员离开活动区并沿球场慢跑，直到每个人都被贴上标签。




## 双球三角传球训练

- 球员两人一组，进攻球员有一只球。有两个教练，其中一个有球。
- 进攻球员传球给教练，然后领前移动以便接到从另一名教练传出的球（使用变向技巧）。接到球后，球员应面对篮筐。他们可能需要转身以将球传回给教练。
- 接到球后，球员应将球传回给教练，然后领前移动以便接到另一个教练传出的球。
- 防守球员一开始有一个很好的位置，但不尝试拦截传球。然后再发展到开展一对一对抗活动。

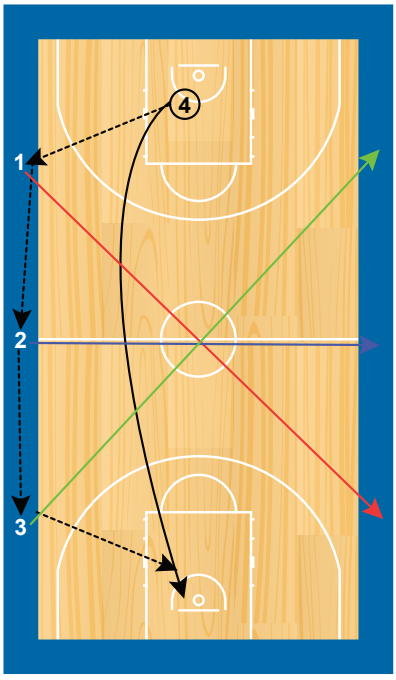



## 绕圈远离

1-5 号球员形成一个圆圈，并且必须传球给彼此，但不能传球给身旁的任何一个人。两个防守球员（球员 6 和 7）站在圆圈里面。

若是防守球员碰到球，他们将变成一个传球球员，而传出这个传球的球员则要变成一个防守球员。

你可设计不同的传球类型(例如过顶传球)或让传球者自由决定怎么传。

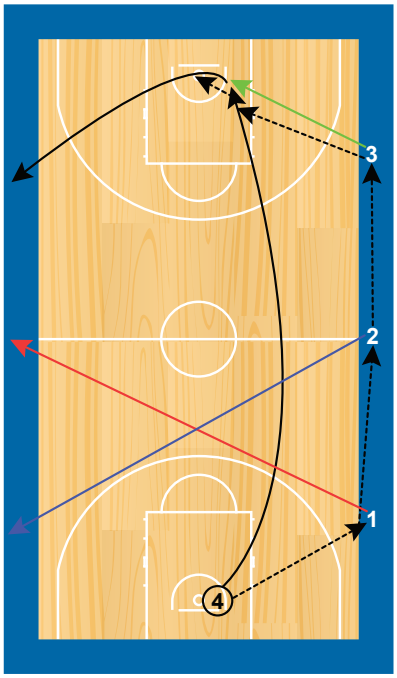



## 随机单手上篮训练

这是一种全场单手上篮活动，需要进行一些讲解。但是，一旦球员精通于此，也将会熟练掌握准确传球、快跑到位和单手上篮投篮技术！

球员 4 抢得篮板球并传球给球员 1。然后球员 4 迅速跑到另一端接球并单手上篮。

球员 1 传球给球员 2，然后移动到延伸到另一端的犯规线。球员 2 传球给球员 3 并跨场移动。球员 3 传球给球员 4 以让球员 4 单手上篮，然后移动到另一端的延伸犯规线。




## 随机单手上篮训练（续）

球员 4 抢得篮板球并传给球员 1. 球员 4 迅速跑动到位并接到一个击地传球以便单手上篮。

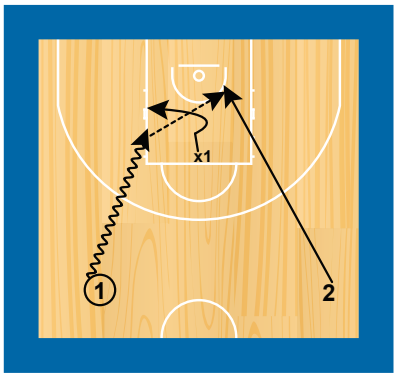
球员 1 传球给球员 2 然后移动到球场中间的传球线。球员 2 传球给球员 3，然后移动到第三条传球线。球员 3 传球给球员 4 以便球员 4 单手上篮，然后抢得篮板球（在球落地前）。然后球员 3 再次开始运球。

投篮后，球员 4 移动到一开始的一传位置。最好有第 5 名球员已经在这个位置。

两个球队可进行竞争以便看哪个球队先达到特定的分数，或是在一个特定时间内看哪个球队得分最多。

多个小组的球员可在同一个球场开展这项活动，但若各有不同颜色的球服则会让这项活动更容易进行。

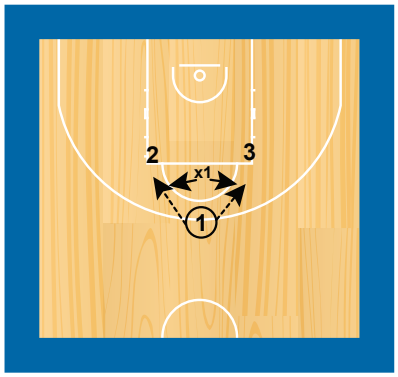
在竞赛活动中，球员可选择怎么投篮（单手上篮，两分球或是三分球），尽管每投中一次只能得到一分。




## 传球路线 — 运球路线

这是一种简单的 2 对 1 活动。球员开始时持球攻篮。若有防守球员防守（也就是进入运球路线），运球者传球给队友。

运球者必须解读何时传球以及用哪只手传球。若是防守球员没有进行防守，则运球者应单手上篮投篮。通常为了传球，运球者需要换手。例如，如图所示，球员 1 使用左手运球，但传球给球员 2 时使用右手。

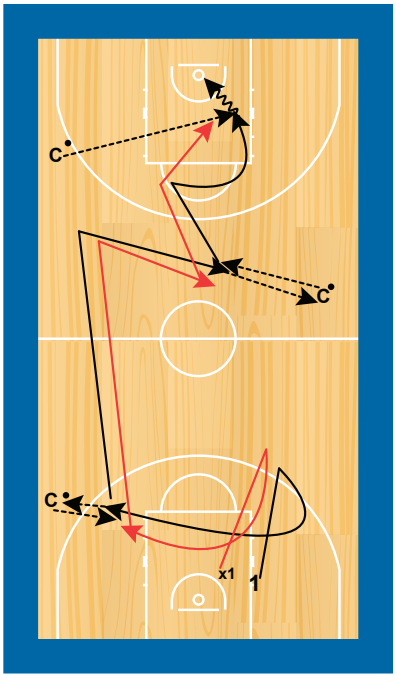



## 三角传球

两名球员站在肘区，一名防守球员站在他们前面不远。传球者尝试传给任何一名接球者，接球者不能动。
传球者应使用假传动作（以及击地传球！）

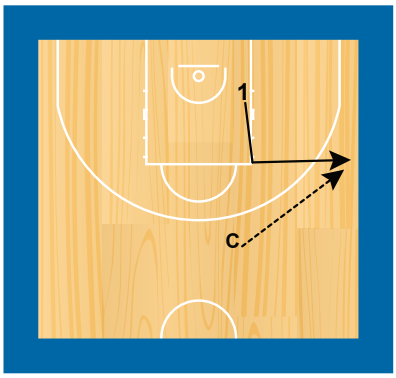
防守球员应有活跃手并制造障碍以尝试破坏传球。

# 2.5.2 用于传授移动、传球和摆脱防守相关技巧的趣味性活动



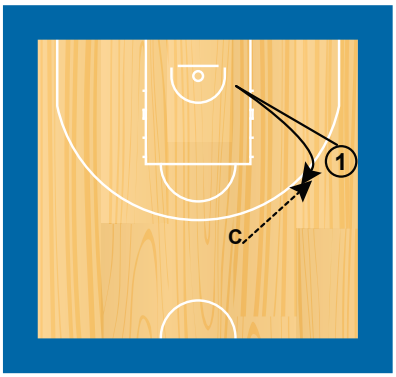

## 三次传球对抗活动

- 这是一对一对抗活动
- 进攻球员领前移动以便接到教练传出的传球。接球后再把球传回给教练。
- 进攻球员尝试摆脱防守以便接到教练的下一个传球。在接球后球员将球传回给教练。
- 当接到第三个传球时，进攻球员得分



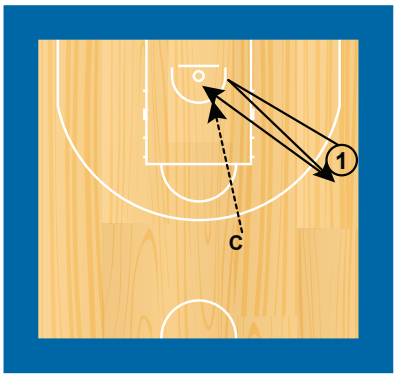

## 三领前

球员一开始在低位，面对教练并进行一次“L 切”，接住球然后面对篮筐。“摆好姿势”后把球传给教练。



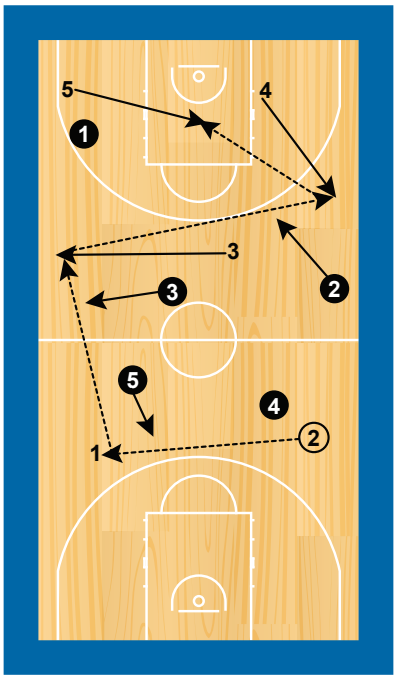

## 三领前活动（续）

球员然后进行一次“V 切”，在切入后再卷曲切，因此接住球时他们的胸部对着教练。这一“香蕉切”使得球员在防守球员前面移动。接住球后，球员面对篮筐然后传球给教练。




最后，球员进行另一次的“V 切”，在移动到三分线时他们移动外侧脚进行一次假接球动作（双手上举，像是接球一样），然再“后门切”。教练将球传给球员，球员需在不运球的情况下单手上篮。后门切的第一步是脚要离篮筐尽可能地近。

增加一个防守球员，在第三次“接球”后进行一对一对抗活动。



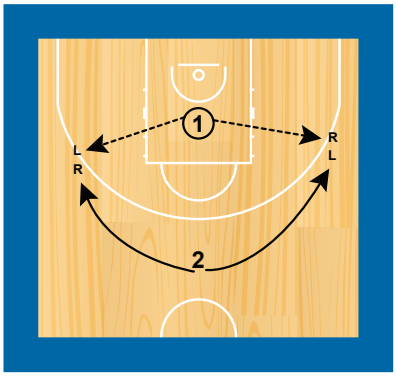

## 积分球触地活动

目标是完成最小次数的传球（例如六次连续传球）然后传球给位于罚球区的一个队友。

当位于触地区的球员在经过最小次数的传球后接到球时，就能获得一分。得分后对手球员在罚球区持球。

每次有漏球或是拦截时开始新的一个回合。不能运球，不能带球走，不能犯规。若是出现违例情况，将由对方从边线发球。

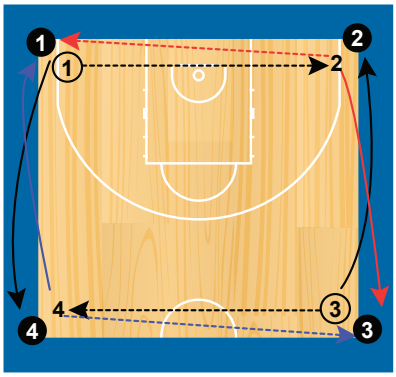
你可设定一个最大数量的传球数，若在这个传球次数之内没有得分，防守球员将获得持球权。




## 接球和做进攻姿态

两名球员，有一个球，开始时面对彼此。没有球的球员领前移动到球场一边然后接住一个传球，并且以“跨步停”落地。首先落地的一只脚应是离传球者最近的那只脚。然后他们“做进攻姿态”并面对传球者。

停步后，球员将球传回给另一个球员，然后领前移动到另一边。

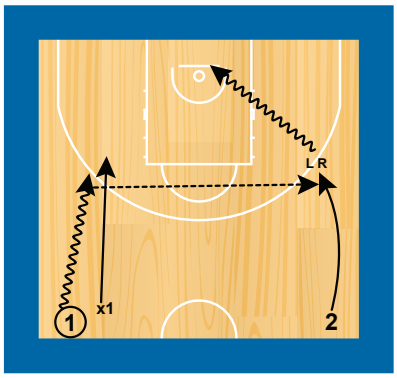



## 底角传球

球员传球后切入另一侧底角以接住一个传球和传出一个传球。教练可指定传球方式。

一个有 8 名球员的球队可使用 4 只球开展这一活动。

对于青少年球员而言，接球的球员应向球切入（以减小传球距离）。球员应在传球前停步，但活动可发展为在移动中传球。




## 1X1 + 1 活动

一个进攻球员开始时位于中场位置并运球到三分线。防守球员一开始的时候可能是“被动”的，但后面应进步到在“比赛型”压力下开展活动。球员在三分线上应传球给切入的队友，这名队友以“跨步停”停步，接住球后运球然后单手上篮。

这一活动应在球场两侧都有开展。

# 跟进

1. 选择一项特定的个人技巧（例如低位移动，投篮）然后与同事讨论：

   (a) 每种技巧的教学点；

   (b) 用于传授这些技巧的活动；

   (c) 若有球员错误地执行技巧，你将如何进行纠正。

*观察一名同事的一场训练然后思考他们在这些技巧的发展上花了多少时间。你花的时间是更多还是更少？跟这名教练讨论你们之间在这方面的任何差异。*

2. 要求你的一名球员向其父母讲解如何完成一项技巧。
   这可确定这名球员有多了解你所教的教学点。

# 2.6 运球

## 2.6.1 基本运球技巧

*个人篮球技巧应是每个教练的教学起始点 —— “忘记战术，直到你的球员学会篮球技巧，因为知道战术而不掌握技巧不会产生什么好的结果。”*[4]

4 Aleksandar Avakumovic´, 青少年篮球 , 第 208 页

主要的个人进攻技术类别包括：

- 运球；
- 传球和接球；
- 移动基本技术和摆脱防守接球技术；
- 投篮；
- 抢篮板球；
- 基本外线与内线移动技术。

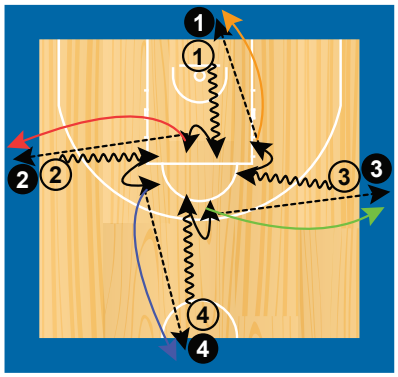
青少年球员（所有年龄段）的教练应专注于每一种技能类别。但重要的是，这些技能的优先级水平取决于球员的年龄和球员的相对技术水平。

例如，在执教 8 或 9 岁的孩子时，“投篮”水平可能只是让他们在篮下掷出球之前保持身体平衡，而不用过于担心他们的投篮技术。对于 11 或 12 岁的青少年而言，技术（肘低于球等等）是最重要的。

| 技能类别：运球 | | |
|---|---|---|
| 教些什么 | 描述 | 用于传授这类技巧的趣味性活动 |
| 左右手运球 | 将球推向地面，手腕弯曲。不要看着球。 | “运球，转身，传球” |
| 变向运球 | 使用这种方式换手。保持在膝盖下方运球。 | “之字形单手上篮” |
| 运球停顿 | 停止你的脚步然后保持膝盖弯曲。运球高度稍微超过你的腰部然后抬起肩膀和头。 | “运球比胆赛” |
| 快速运球 | 在你身体的正前方拍球。先使用右手然后再使用左手推球（以自然跑速前进）。 | “运球接力赛” |
| 后撤运球 | 转向一侧然后在后脚位置运球（远离防守球员），此时依然要看着前方的防守球员。 | “击打球与后撤运球” |
| 背后运球 | 将运球的手滑动到球的后面，然后推球前进，让球保持在你的前面。另一种方法是进行换手运球（“V 形”运球）。在站着不动时这是最有效的方式。 | “运球淘汰赛” |
| 假变向运球 | 在换手运球中推球前进，然后用相同的手将球运回到同一侧（“V 形”运球）。 | “运球比胆赛” |
| “二次运球” | 可以组合使用不同的运球动作 | “运球跟仿” |

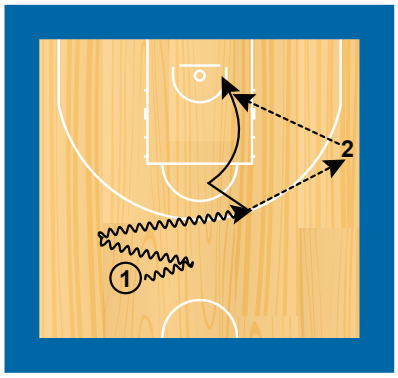
| 攻腿 | 强调使用运球动作以击败（突破）防守球员，而不是左顾右盼！ | “突出重围”活动 |
|---|---|---|
| 主要教学点 | • 围着球展开手指 —— 不要让球接触你的手掌<br>• 用力推球<br>• 不要看着球 ——“用手指看”<br>• 将手移动到球上。例如，为了完成一个换手运球，将手移动到球的一侧。 | |
| 成功诀窍 | • 学会使用任意一只手运球（左手在左边运球，右手在右边运球）<br>• 始终利用离对手最远的那只手运球 | |

## 运球活动



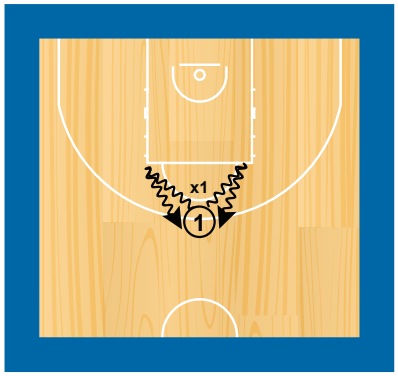

### 运球，转身，传球

- 左手运球到球场中间然后跳停。
- 左脚（左脚迈出，右脚站在地上作为“轴心脚”）低位转身（后转身）。
- 右手传球给下一个球员（逆时针方向）。
- 传球者传球后一定到队列的末端。
- 用另一只手运球，改变轴心脚和转身方向。




### 之字形单手上篮

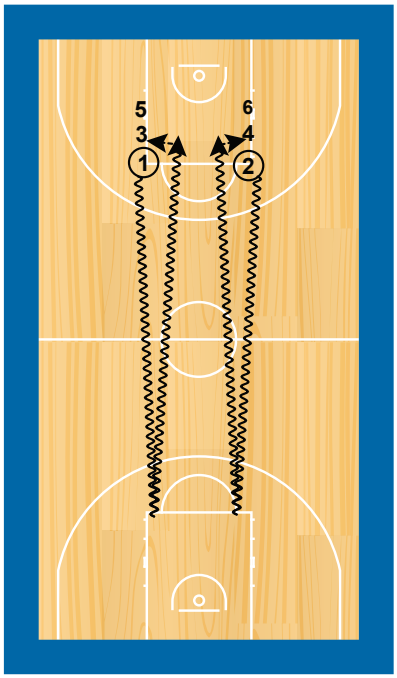
- 进攻球员开始时使用右手运球的方式进行 2-3 步的运球
- 变换方向并通过换手改为左手运球
- 运球 2-3 步后，变换方向并通过换手改为右手运球
- 运球 2-3 步后，传球给球员 2 然后切入篮下以便接住球员 2 传回来的球，然后再单手上篮




### 击打球与后撤运球

这是教球员在防守压力下继续运球的一种非常好的训练活动。运球者“击打运球”以便经过一两次运球后进入肘区。然后他们必须后撤到起始点并以“开立”站姿面对篮球。这样继续活动 30 秒，记录触碰到肘区的次数。

一开始的时候，防守球员可站着并成为运球者“攻腰”的参考点。然后活动可发展到防守球员尝试阻止运球者到达肘区。



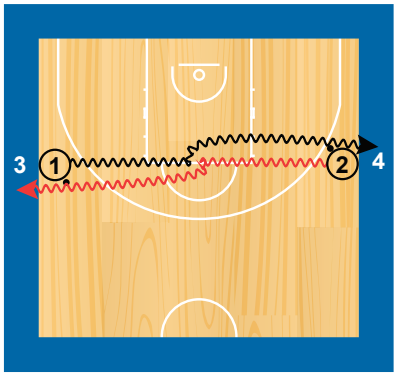

## 运球接力赛

球员开始位于犯规线上并且运球前进到另一侧的边线上，触碰边线然后快速返回。球员必须控球，目标是在一分钟内运球来回 14-15 次。

将球员分成若干小组，然后让这些小组进行比赛。

你还可在球员的运球路线上设置障碍（例如利用圆锥体）从而迫使球员改变方向。

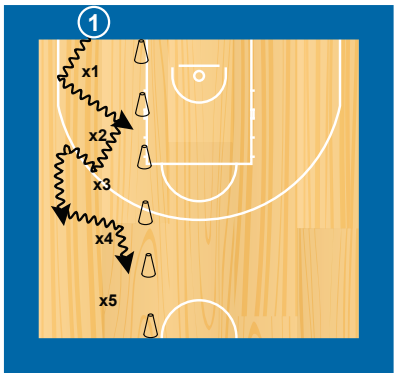
同样，教练可走在运球者前面，从而养成他们运球时向上看的习惯。教练甚至还可以叫另外两群人穿过球场，要求球员停步（但继续运球）以避免发生任何冲撞。




## 运球比胆赛

球员向着彼此运球（开始时用同样一只手）然后使用指定的运球动作换成另一只手运球，再然后运球从彼此旁边经过。球员在经过他们的队友时应快速迈出“第一步”。他们也可以“攻腰”，从队友身边经过而不用向侧边走。

教练可让这两群人向活动区域的另一个方向移动。球员应利用停顿运球（停停走走）从而避免冲撞到其他人。




## “突出重围”活动

进攻球员尝试跑步穿过一个过道。防守球员平行移动以尝试阻止进攻球员。一旦进攻球员超过防守球员，防守球员停步。

若是进攻球员没有持球，应让过道变窄。若是进攻球员在运球，使得过道变宽。进攻球员必须（有时）后撤，以便摆脱防守球员。

## 运球淘汰赛

球员必须在一个区域（例如三分线内）内移动和连续运球，尝试使用可以空出来的那只手拍掉其他球员的球。在下列情况下球员被淘汰：

1. 球被拍出界（位于区域之外）
2. 球员移动到了指定区域之外；或是
3. 被发现二次运球

人数减少时减小活动区域的面积。被淘汰后的球员坐在或是站在区域外面运球。这些球员也可以尝试拍掉其他球员的球（在别人运球时），但他们不能进入区域内。

## 运球跟仿

两名球员面对面站着，每人都有一个球（或两个球）。一个球员是引领者并作出不同的运球动作（无论是原地运球或是移动运球）。另一个搭档则复制引领球员的动作。

## 邦戈鼓式运球

一个球员三个球，并且必须同时运球！他们一开始的时候运两个球（例如运球四次），然后换掉一个球，开始运第三个球（即另一个队友的运球）。

这也可以用四个球来完成，球员运两个球，运球四次，然后再运其他两个球四次，继续以这种模式运球。其他球员则必须像一面镜子一样行动，模拟第一个球员的动作。

# 跟进

跟另一名篮球教练讨论如何纠正下列问题：

(a) 球员在运球时看着球；

(b) 球员运球太多而且不传球给无人防守的队友；

(c) 球员始终使用他常用的那只手运球；

(d) 球员是个合格的运球者，但很难突破防守球员。

# 2.7 投篮

## 2.7.1 基本投篮技巧 — 介绍

*投篮是大多数球员最喜欢练习的篮球动作。可以一个人单独练习投篮或是跟队友一起练习。去到任何一个篮球场你都能看到球员们使用很多种方式和技术投篮，因为投篮是一种通过在家或游乐场进行实践“自学”而成的技术。*

教练必须谨记，有些习惯一旦根深蒂固就很难改变，因此：

- 在球员在开始学投篮的时候 — 不要搞得过于复杂。专注于教他们保持身体平衡并给他们机会练习。若有可能，使用较低的篮筐，更小的球，甚至更改目标（例如对于 7-8 岁的儿童，球碰到篮圈也可得分）；
- 若是球员已经有了一项熟练的投篮“技术” — 不要只是因为这种方式不是“教科书式”的技术而要求进行改变。确定需要作出的主要改变（例如投篮时应以高弧度而非平角角度投出），然后给球员机会自己去探索如何做到最好。

| 教什么 | 描述 |
|---|---|
| 平衡 | 对于青少年球员（8-9 岁），专注于投篮前停步和弯膝（获得平衡）。 |
| 单手上篮步法 | 单手上篮步法可在年龄较小的时候介绍，球员不仅要练习“右到左”步法也要练习“左到右”步法。让运动员双脚在空中时接球然后走两步（落地时先一只脚落地然后另外一只脚落地）。 |
| 投篮技术 | 可能有多少个球员就有多少种不同的投篮方式！<br>投篮的要素包括：<br>• 身体平衡；<br>• 高弧度投篮<br>  • 高出手点；<br>  • 球向后转（后旋转）<br>• 主要借助腿部力量（上推） |

# 2.7.2 基本投篮技巧 — 传授单手上篮步法

## 传授单手上篮步法

对于青少年球员而言，让球员学习停步，保持平衡和投篮就是很好的起步点。

当进行到学习单手上篮时，教练应强调正确的步法以及使用任何一只手投篮的能力。在每场训练中花少量的时间讲解技术，然后给球员大量时间练习。

## 传授正确单手上篮步法的教学顺序是：




球员一开始在低位“阻挡”位置面对篮筐，教练站在篮板下面面对球员。球员迈出一步并跳起来与教练“击掌”（两人拍手）。

应使用离底线最远的那只脚迈步（在左手侧时就用右脚），然后使用离底线最近的那只手与教练“击掌”。

在跳起来的时候要抬起膝盖，手在身体的同一侧。

这样尝试几次后，球员持球，站在阻挡区，迈出一步，跳起来并投篮。




然后球员从阻挡区开始移动。他们先迈出一步（落在阻挡区），然后再迈出一步，然后跳起来与教练“击掌”。
第一步是用最靠近底线的那只脚迈出，第二步与前面一个阶段的步法相同。经过几次尝试后，给球员一个球然后让他们投篮！

## 这一教学顺序强调的教学点是：

- 一只脚落在“阻挡区”（左脚落在左手侧，右脚落在右手侧）。落在阻挡区的那只脚应是最靠近底线的那只脚，而且球员应使用相同一侧的那只手投篮（也就是说，左脚位于阻挡区时，用左手投篮）；
- 在脚落在阻挡区之前拿起球（也就是脚还在空中的时候拿起球）；
- 再迈出一步，跳起来并投篮。

为继续跟进这一教学顺序，球员现在必须运球！让他们先是离阻挡区大概一步之遥，站着不动运球。当教练说开始的时候，球员向篮筐迈出两步。步法与上述阶段 2 的步法一样 —— 第一只脚落在阻挡区！

然后球员开始从阻挡区迈出两步，站着不动并运球。一边运球一边迈出一步，然后再迈出第二步并落在阻挡区。在这个时候拿起球。迈出第三步后，跳起来并投篮。

最后，球员先是位于三分线上，站着不动运球。他们向篮下移动，专注于一只脚落在阻挡区（离底线最近的那只脚），迈出最后一步，跳起来并投篮。他们应在双脚还在空中的时候接住球，然后落在阻挡区。

另一个进阶活动是让球员向篮下跑动，接住教练传出的短传球。接住球的时候脚应该在空中。落地时应一只脚落在阻挡区（左脚位于左手侧，右脚位于右手侧），然后第二只脚落地，再然后跳起来投篮。

# 2.7.3 基本投篮技巧 —— 投篮基本技术 —— 平衡姿态

## 投篮教学点

有大量资源可用于帮助教练教球员投篮。投篮的主要元素是:

- 投篮基本技术 —— 平衡姿态
- 抓球
- “过头顶投篮” —— 掷球出手

## 投篮基本要求

投篮中的“力量”来自于球员的腿 —— 无论是跳投还是立定投篮（例如罚球），球员的向上推力（从而掷出球）都来自于他的腿。青少年球员常见的一个问题是他们使用他们的上半身尝试产生投篮所需的力量。这可导致出现动作过度。

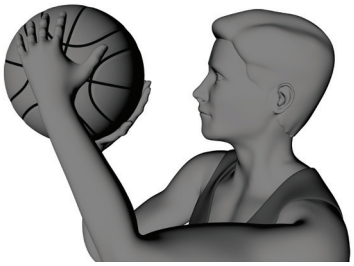
好的投篮技术应是相对简单且不复杂的动作。

# 2.7.4 基本投篮技巧 — 抓球



### 抓球

投篮的那只手应该在球的后面或下面。另一只手应位于球的侧面。手指应自然的展开并感觉“自然”地抓住球。



手肘移动到球下方的位置，非投篮的那只手停留在球的侧面。投篮“动作”现在应是向上推。

# 2.7.5 基本投篮技巧 —— “过头顶投篮” —— 掷球出手



## “过头顶投篮” —— 掷球出手

球的弧度越高，进入篮筐的可能性就越大。可通过“高出手”点 —— 肘高于眼来达到这一目的。

投篮的那只手应位于球的下方，手肘也应位于球的下方。



在投篮过程中，球员应从球下方向上看，而不是相反，从而能看到目标。



可通过球在飞行时的后旋转来增加投篮弧度。掷球出手时，球员应轻弹手腕，从而让球旋转。

这一轻弹是一个松懈的动作。投篮那只手的手指应保持展开，不能挤在一起。唯一在动的部位应是手腕。

另一只手则简单地从球上移开 —— 完全不用去推球投篮。

## 传授“流动”投篮方式

无论是在运球还是接球后进行的一次投篮，通常是从跟臀高差不多高的位置开始投篮动作的。许多球员有在投篮时将球额头前停顿片刻的习惯，这通常是练习从那个点投篮所导致的结果。

在球员学习抬高到一个高出手点投篮的时候，这一“概念”（做法）是有价值的，但是，同样重要的是学会无需停顿的“流动”投球技术。任何暂停动作都会放慢投篮出手速度（从而导致在有防守压力情况下更难投篮），并且还可能减小来自腿部的力量。

可用于练习流动投球技术的一个简单方法是：

1. 球员站在合理冲撞区内，“侧面”对着篮筐。
2. 若是球员用右手投篮，他们的左肩应靠近篮筐。左手投篮则右肩靠近篮筐。
3. 球员开始时持球位于“最佳投球点”，就像是运球后拿球投篮一样。球员投篮的那只手应位于球后面，手肘向后指着自己。另外一只手位于球的侧面。
4. 球员进行 90 度的前转身，从而让其面对篮筐。
5. 使用右手投篮的球员将迈出右脚，左手投篮的球员则迈出左脚。
6. 随着迈出的那只脚落地，利用腿的力量上推，然后尽可能高地举起球，最后脚跟离地站着。投篮的手应位于球的下方，非投球的那只手位于球的侧面。“出手点”应尽可能地高。
7. 在不掷出球的情况下重复几次这些动作后，球员投篮 —— 可跳到空中投篮。

# 2.7.6 基本投篮技巧 —— 运球急停跳投

*大多数球员被教导（或这样自己教自己）要从一个固定位置投篮，但在比赛中球员需要运球后立即投篮（需练习）。*

**球员面临的一个困难就是在向前移动（运球）然后停步（可能跳停）并投篮时保持身体平衡。**

**有些需要予以考虑的重要事项包括：**

- 步法 —— 建议青少年球员接球时使用“跨步停”的停步方法，因为这样更容易保持身体平衡。运球结束后，球员应在双脚还位于空中时接住球，然后落地，落地时应一只脚先落地然后另一只脚再落地。最好是让“内侧脚”（最靠近篮筐的那只脚）成为轴心脚（首先落地）。第二只脚落地后球员就可以开始投篮。

**一些教练喜欢在投篮前跳停，这种停步方式也可用于运球结束时。**

- 短步 —— 接球后，（脚还在空中），球员两只脚一前一后先后落地（“跨步停”），保持双脚靠拢（迈一小步）。若是球员的双脚分得太开，就会让投篮变得很困难，而且也会影响他们的身体平衡和力量。
- 拿起球 —— 若是球员使用他们的左手运球，他们应该移动右手以便拿起球（若用右手运球，则移动左手去拿球）。但很多球员的做法却是让球向自己的另一手移动，从而让防守球员有机会去拨球；
- 练习最后一次运球 —— 在学习“运球后投篮”的时候，球员一开始应在运球一次后投篮并在罚球区内投篮。球员站在罚球区内（例如罚球线），完成一次运球，然后向前迈步（在空中接住球），跨步停后投篮。

**球员应专注于强力运球（用一只手）并有节奏投篮（1-2-3）。然后可移动到更远位置，运球两次或者三次后投篮。教练一开始应站在篮下，然后向前迈步（像是一个协助防守球员），从而让球员习惯于在防守球员面前“上推投篮”。**

- 流动投篮 —— 一旦球员两只手拿住了球，他们将开始他们的投篮动作，不应存在任何的“停顿点”或是投篮时有任何的迟疑。

# 2.7.7 基本投篮技巧 — 跳投

*除非熟练掌握了始终在高出手点投篮的投篮动作，否则不应教球员跳投。*

还有一点很重要，那就是在学习跳投技术时球员应停留在“范围之内”，尽管许多球员很快就想移动到三分线以外！

跳投的优点是能让防守球员在投篮时获得额外的力量并且能让投篮出手点高度高过一个较高的防守球员。但是，在刚开始学习这项技术时，球员应首先小幅度地跳起来。跳起来的时候球员可能会失去平衡（尤其是跳得很高的时候），哪怕只有一点是去平衡，也有可能影响到投篮。

改善跳投时身体平衡的一个好方法是让球员在蹦床上跳（若有可能使用一个迷你蹦床是最好的）。球员跳起来的高度应是能在空中让脚趾头指向地面即可。让球员保持手臂不动并专注于尝试落在蹦床上的同一个点。应注意让他们利用他们的重心和头部位置保持平衡（通常他们会利用他们的手臂保持平衡）。

蹦床还可用于练习投篮（使用一个迷你蹦床是最好的）。

跳投就是跳起来投篮并获得投篮时的运动优势和力量。有关球员投篮技术的任何其他元素都必须保持不变，包括跳起来落地后脚的位置应与起跳时的位置相同（在从较远距离投篮的情况下可以稍微前移）。

有些球员会稍微往后一点跳，这通常是因为他们在看着飞行中的球（并且头部后移）而不是专注于目标（例如篮板上的点，篮圈前端或其他东西）。

跳投最难的事情是协调跳起来的时间以及确保你的投篮动作与你的跳动动作能协调一致。

以下为部分重要教学点：

- 在接球前准备投篮，放低身子并做好准备；
- 在空中接球以保持节奏，落地然后跳起来投篮；
- 锁定你的脚（指向篮筐）和头（专注于目标）；
- 在强力运动姿态中保持平衡；
- 整个投篮过程中脚要分开，并且尝试落在同一个位置（或是稍前移）。一开始可站在场上的一条线上投篮，这能让球员很容易知道自己是向前跳还是向后跳；
- 在你跳起来后的最高点掷球出手，或在到达最高点前出手，从而使力量最大化。若是球员在下降过程中投篮出手，来自腿部的力量将消散。

# 跟进

1. 你如何教新手球员投篮?
2. 在世界最佳射手之间也存在很多种不同的投篮技术。
   跟一个同行讨论你会在什么时候尝试改变一个球员的投篮技术。
3. 你的球队在单手上篮投篮比赛中表现如何?
   与一个同行讨论如何提高球员在这方面的表现。

# 2.8 进攻动作

## 2.8.1 第一步的重要性

教练应密切关注球员的步法，尤其是开始移动时迈出的第一步。在球员尝试击败对手时，“宜早不宜迟”的谚语肯定也能适用。

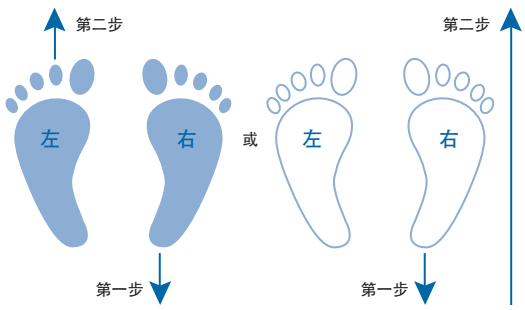
球员应致力于使得第一步成为“有爆发力”的一步并且尽可能地快，保持身段较低的平衡姿态将有助于做到这点。

球员最常犯的错误之一就是第一步往往毫无目的或是跟想要去的方向恰好相反。

确定球员是否在这样做的一个简单方法就是让球员一开始站在底线（或任何线）旁边。球员根据教练的口令开始跑动（也就是教练喊“开始”的时候）。教练可密切关注球员的步法。尤其是要看：

- 哪只脚先动（教练也可指定先动哪只脚）；
- 那只脚往哪个方向动。

令人惊讶的是，第一步通常是后退的（或是上下移动），只有第二步才是向前移动的。让球员靠着底线很容易看出球员的步法。



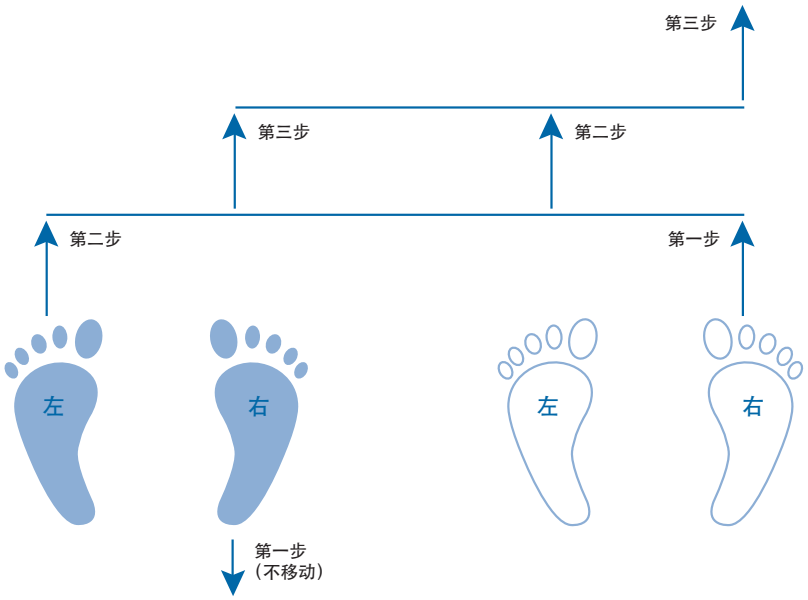
同样，当球员侧向移动时，第一步应是要走的那个方向的脚迈出（也就是说，若是向右移动，应右脚先迈出）。但是，球员的步法通常都是不正确的。




较少见的情况是，球员甚至可能在向侧面移动时双脚交叉移动（例如第一步用左脚，这一步步伐迈出太大以至于越过了右脚）。很显然这样做是不能以最快速度移动的。

同时这样也是没效果的，这种类型的移动很可能使得球员被那些步法正确的对手击败 —— 本质上而言，这个球员将始终落后一步。

如下图所示：




向后退（当目标是向前移动时）的原因通常在于球员的姿态。尤其是在他们双腿笔直站着时，需要移动一只脚以便能推动自己。

大多数球员并没意识到他们在这么做 —— 这就是“无意识无能力”，改善这种步法的第一个步骤就是意识到他们在做什么。一旦有了意识后他们就能开始进行后续阶段的学习，直到达到“无意识有能力”阶段。

# 2.8.2 建立内线位置

*所有球员都应学会低位“背对篮筐”的基本技巧。*

## 基本低位动作

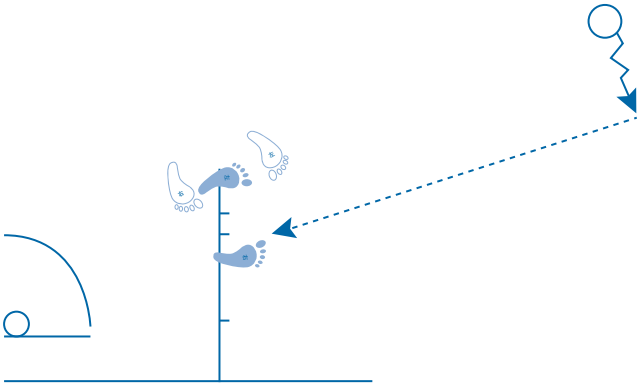
看起来可能高个球员显然需要发展这些基本技巧，但前锋和后卫也会发展自己在这个位置打球时必须掌握的这类技巧。事实上，最有价值的球队策略之一就是有球员能通过移动到低位利用错配（不论位置如何）带来的好处。

## 在接球前

低位球员的第一个任务就是能够在低位位置接到球。这在有防守球员积极阻绝传球到低位的情况下是不容易做到的。使用假动作、变向和变速都是占据低位良好位置的最重要方式，除此之外还必须有一个平衡的身体姿态。

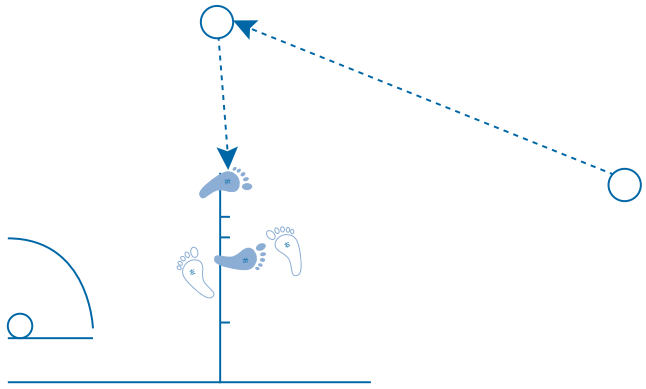
内线球员不仅要关注球在哪里，而且还要关注对手在哪里，从而占据一个好的位置。这个位置应有一个很好的“传球角”或是需要传球给一个有“传球角”的队友。内线球员有责任摆脱防守。然后队友的责任是让他们拿到球！当内线球员有人防守时，他们不应跟着球移动。

在下图中，阴影脚是内线进攻球员的脚。

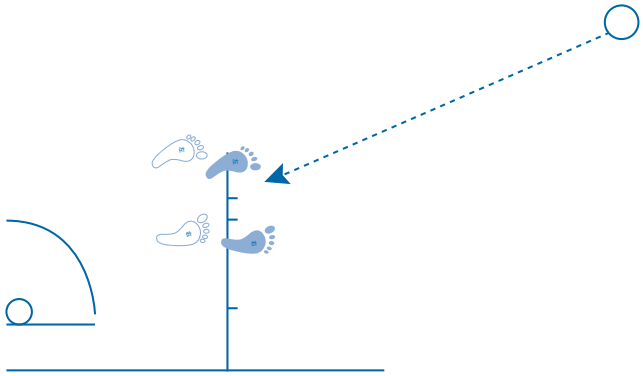


在这里防守球员位于内线进攻球员的“高侧”，并且阻挡了一次传球尝试。若是外线球员向底线运球，可产生一个传球角。

内线球员应利用他们的肘、肩和臀以便让防守球员“留”在高侧位置。

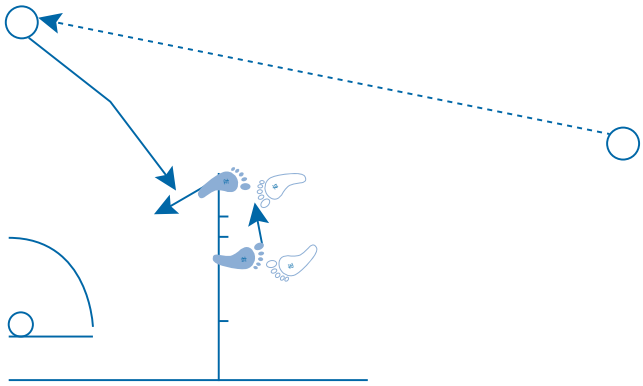


在这里防守球员位于内线进攻球员的低侧位置，而且阻挡了一次传球尝试。通过传球给位于罚球区顶端的队友，可创造一个内线传球角。



当防守球员站在内线进攻球员的身后时，来自外线球员的传球将是相对简单的一个传球。

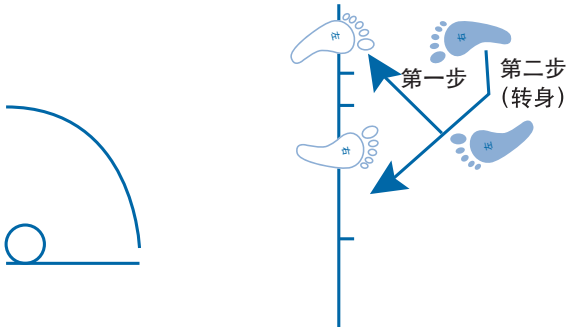
但是内线球员必须手肘向外并展示一只手作为目标手，确保防守球员不能在周围移动并破坏传球。



当防守球员“面对”内线进攻球员时，将会阻挡来自侧翼的传球。若是内线进攻球员能使得防守球员留在这个位置，进攻球员可能能够将球移动到罚球区的顶端并传球给内线球员。

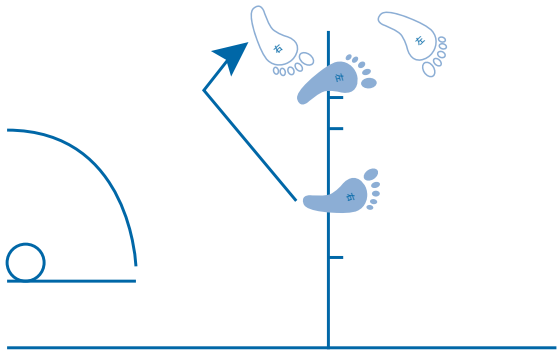
内线球员向防守球员移动然后转身，从而让防守球员在其身后。

侧翼球员还可向内线球员传出一个高吊传球。在篮下没有配合位防守球员的情况下这种做法会是最有效的。内线球员必须保持跟防守球员接触，直到球越过防守球员。




内线球员必须使用他们的脚建立位置 —— 通常而言，两步已经足够。第一步是向防守球员迈出，然后转身建立位置。

而且球员应利用手肘、肩膀和臀部“牵制住”防守球员，此外还要保持良好身体平衡以确保防守球员不会将其挤出他们的位置。



转身可能是摆脱防守的一个非常有效的方法。然后则等待队友传球给他们！

## 保持“封阻”

青少年球员常犯的一个错误是只在看到队友传球之前牵制防守球员，然后移动他们的身体去接球。但是，这可能让防守球员能自由移动并尝试拦截传球。

正确的做法是，内线球员应保持一个平衡的良好姿态（膝盖弯曲）并使用肩膀、手臂和手肘牵制住防守球员。防守球员然后应展示一只手作为“目标”手（远离防守球员的那只手），从而让队友向这个位置传球。接球时应双脚着地 —— 以便任何一只脚都可以成为轴心脚。

# 2.8.3 低位转身

## 内线球员持球

一旦内线球员拿到球，他们有两个选项：

- 若是有一个通往篮下的通道 —— 快速移动并投篮！
- 若是不能直接通往篮下，使用“下巴到肩”方法对四周进行观察。

**青少年内线球员犯的最大的两个错误就是一接到球就尽快运球以及低下头，看不到周围在发生什么。**

在进行观察（快速看）时，内线球员应留意：

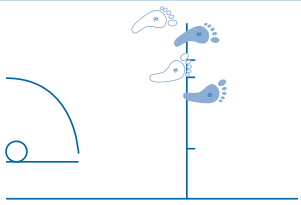
- 负责防守他的防守球员的位置（尤其关注防守球员的脚）；
- 其他防守球员的位置和动作；
- 其他队友的位置。

从低位传球是一项重要技能，所有球员都应发展从低位传球的能力：

- 向切入篮下的球员单手短传（包括击地传球）；
- 单手或双手传球给位于外线的球员。这些传球通常从肩膀高度传出，传球应有力且平坦；
- 假传 —— 使得防守球员移动，从而可能创造一次无人防守传球机会。

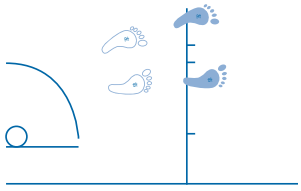
**最重要的是，球员必须能用任何一只手传球。**

## 具体内线动作



防守球员双脚的位置将给低位球员提供该怎么做的线索。

若是防守球员双脚的位置高于内线球员（如图所示）—— 向底线移动！



同样，若是防守球员的脚位于低位位置 —— 向球场中间移动！

若是防守球员固定后位，以便不让内线球员突破（利用后转身），内线球员可面对篮筐！

假装向一边移动，下巴移动到肩膀位置（从而能看到防守球员），腰部与肩膀稍微转动。保持头在脚内侧（头部不要偏向超过脚的范围之外），以维持身体平衡。内线无论是向球场中间（防守球员位于低侧时）移动还是向底线（防守球员位于高侧时）移动，都应使用两种方式开始移动：

1. **前转身** —— 这是有爆发力的一步，若是罚球区没有其他防守球员这将是最有效的。在向左移动的时候，左脚应是轴心脚，而且应用右脚快速迈出一步。移动时运球，右脚落地的时候球也应该触地。内线球员一般使用这个动作直通篮下。
2. **低位转身** —— 这是一种后转身。例如，若是向右移动，内线球员应将左脚作为轴心脚。迈步越过防守球员的时候在胯下快速运球，然后向篮筐方向跳步。运球时使用两只手尽可能地用力抛球，当球在空中的时候抓住球，然后以跳停方式落地（“一步停步”）。

若是使用低位转身方式向底线移动，内线球员在最后应面对底线 —— 保护球不被任何配合位防守球员截断。若是向球场中间移动，内线球员应面对另一侧的边线 —— 以手肘向外的方式保护球。

动作最后以看着篮筐、跳起来投篮结束。有可能进行单手上篮（尤其是在内线球员向底线移动的情况下），或是需要跳步并完成一个“勾手跳投”。在直接运球进入投篮侧的情况下最适合进行勾手跳投，投篮时双手持球，在耳朵上方掷球出手。

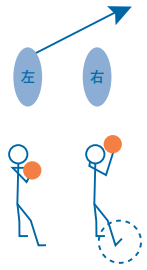
# 2.8.4 低位转身 — 对应动作

## 对应动作

在完成一个低位转身动作后，内线球员可能面临配合位防守球员或是防守自己的防守球员移动到一个新的防守位置。在这种情况下所有球员都必须能采取“对应动作”— 但这些动作也可用于任何向罚球区渗透的情况，无论是接球或是从外线运球时。

首先，做假投动作对于让防守球员跳起来（防守球员跳起来是为了阻挡投篮）而言是极为有效的。有效的假投动作应将球升到至少前额的高度，并且应抬起肩膀和上半身。下半身仍需保持平衡并准备移动。

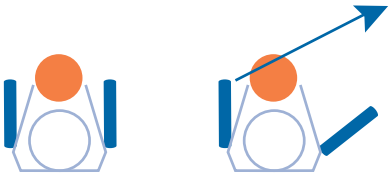
完成假投动作后，无论是后转身、前转身或是交叉步都是向篮下移动的最有效方式，而且球员必须有能力做这三种动作。前转身和后转身在本章中已经讲过。




### 交叉步（跨步）

运用交叉步动作时，球员若向右移动则迈出他们的左脚，反之亦然。

在这种情况下这种步法可帮助转脚跟，而不是转脚趾。通过脚跟转动和向想要前进的方向转脚，可让球员更易于向那个方向前进。



### “鸟瞰”视角

球员的脚以粗线表示。第二张图显示了在迈出左脚（如箭头所示）之前右脚在转动。

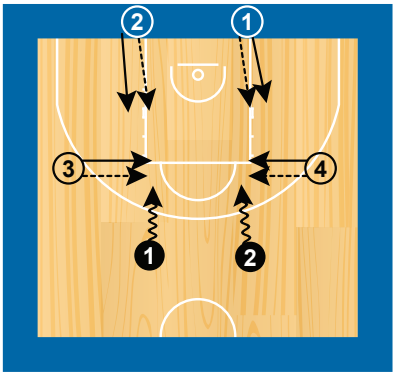
# 2.8.5 外线进攻基本技巧

*所有青少年球员都必须学会基本外线技巧 —— 摆脱防守、面对篮球、传球、运球以及投篮。假动作（无论是假突破还是假投篮）的使用在外线也是非常重要的。*

**在运用各种外线动作技巧时，关注点必须是“击败”对手（破解对手的防守）。例如，很多青少年球员有很强的运球能力 —— 能在胯下或后背很好地运球，但仍然不能渗透到罚球区。**

**一旦他们接到球，位于外线的球员必须能：**

- “做进攻姿态” —— 面对篮筐（运用前转身和后转身动作）；
- “侧边步” —— 开始运球，位于移动方向的脚先动（也就是在右手运球时，右脚向右移动）；
- “交叉步” —— 开始运球，与移动方向相反的那只脚先迈出（也就是说，左手运球时右脚向左侧迈出）；
- “假投篮” —— 假装进行一次投篮，然后：
  - 投篮 —— 若是防守球员没有做出反应并且处于无人防守情况的话
  - 侧边运球 —— 例如，迈出右脚向右移动
  - 交叉运球 —— 例如迈出右脚向左移动
- “假突破” —— 假装进行一次突破，然后：
  - 投篮 —— 如果防守球员作出反应，后撤
  - 侧边运球 —— 例如迈出右脚向右移动
  - 交叉运球 —— 例如迈出右脚向左移动




## “定点训练”

球员在底线上向阻挡区掷出球，然后跟在球后面移动以便接住球。可作出下述改变：

- 以跨步停落地（2 步），面对篮筐并投篮
- 以跳停落地（1 步），前转身和投篮
- 以跳停落地（1 步），后转身和投篮

位于侧翼的球员向肘区掷出球，跟着球移动并接住球，接住球的时候双脚应在空中。球员可以以跨步停（2 步）或是跳停（1 步）的方式落地，面对篮筐然后投篮。

来自顶弧的球员一开始应做假投篮或假突破动作，然后运球一两次以便移动到肘区投篮。侧边步和交叉步两种步法球员都应用到。

# 2.8.6 突破假动作

## 假突破（“试探步”）

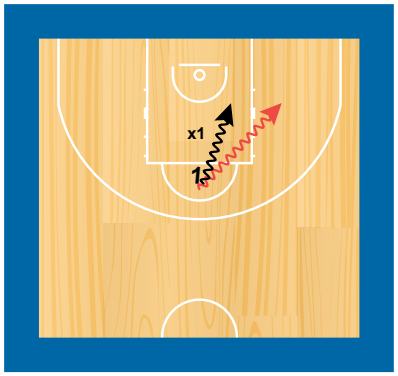
假突破（也叫“撤步”）指的是，持球进攻球员假装将向特定方向移动（通过在那个方向迈出一小步）。这种动作应在运球结束前完成。

若是防守球员对假突破动作作出了反应，球员可向相反方向移动或是投篮或传球。若是防守球员未对假突破动作作出反应，球员可继续往那个方向移动。就像所有假动作一样，进攻球员必须保持身体平衡（从而能在任何一个方向移动），而且在进行下一步的动作之前应让防守球员有时间做出反应。

教练不应“过度讲解”突破假动作，而是应让球员在对抗环境中反复练习以提高这方面的技巧。下列考虑事项将有助于教练向球员提供反馈意见：

1. 保持身体平衡 —— 头要始终居中，不能太过于前倾（保持“鼻在脚趾后”）
2. 利用整个身体做假动作 —— 假动作看起来越逼真，那就越有可能骗过防守球员。球员应：
   a. 看着假突破的方向
   b. 朝假突破方向转动肩膀
3. 威胁性 —— 假突破的方向应是防守球员可能想要阻止进攻球员的方向（例如朝向篮筐的方向）。球员通常向侧边进行假突破，这个方向是没有威胁性的
4. 球的位置 —— 在发展诸如“下抛”运球之类的技巧时，技术熟练的球员通常不移动球。教练应一开始就教导球员在正迈步（或试探步）的那只脚的外侧移动球，以准备在那个方向运球。
5. 不要步子太大 —— 假突破动作应是迈出一小步，以便球员能迅速在任何一个方向迈出一大步。若是假动作的步子太大，可能导致球员失去平衡，而且这也意味着球员在能改变方向之前必须要后退。
6. 利用机会 —— 许多青少年球员有能力做假动作，但不会利用防守球员作出反应时所带来的机会，通常事先决定应该做什么。球员应“解读”防守球员的动作然后做出相应的反应，例如：
   a. 若是防守球员后退，球员可能有机会进行投篮
   b. 若是防守球员进行移动以防止球员突破，进攻球员可能能够往相反方向突破
   c. 若是防守球员身体失去平衡（例如他们的重心转移到背部或是身体一侧），则进攻球员可进行突破（防守球员在能移动之前必须重新获得平衡）

在对抗情况下练习这些技巧将有助于球员提高做假动作的能力。
相关的一些活动包括：

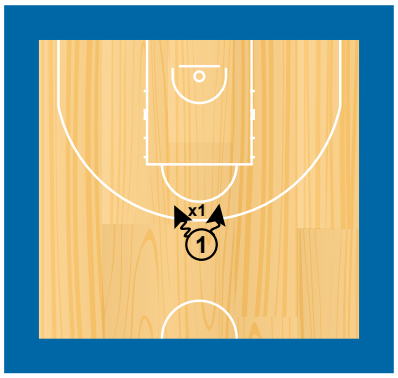



## 犯规线一对一对抗活动

防守球员一开始时持球并传球给球员 1，然后与球员 1 开展一对一对抗活动，活动中运球次数最多为两次。

球员 1 常犯的一个错误是远离篮下突破（如红色所示）。球员正确的做法应是“攻腰”并向篮下移动。

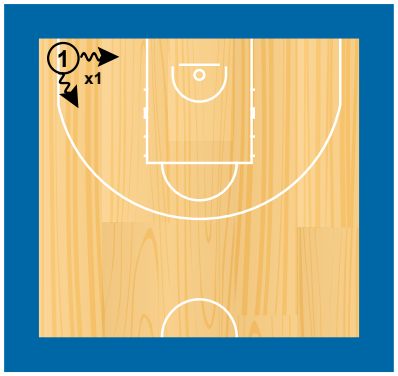
开展这项活动时应保持一定的距离，从而能让球员 1 较舒适地完成投篮。




## 攻肘

球员 1 开始时持球，若是能在任一肘区运球的话就能得分。限制进攻球员的最大运球次数。

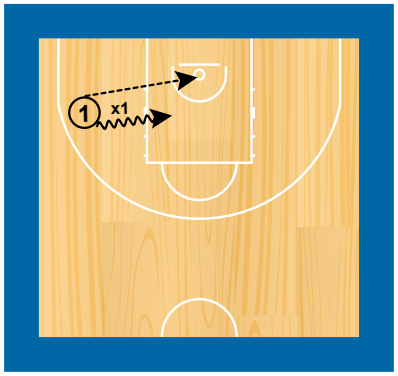
应鼓励进攻球员使用后撤运球技术（若是防守球员一开始阻止他进入肘区的话）。




## 底角防守

这一活动可在标记了底角的任何区域开展。进攻球员位于底角并且必须运球向外移动（离开底角）。

防守球员尝试阻止进攻球员（通过平行移动到进攻球员路径的方式）。若是进攻球员脚站在线上就代表已经出界。




## 渗透或投篮

这一活动将从一个能让进攻球员轻松投篮的位置开始进行 —— 这个位置可基于球员的技能水平和年龄进行改变。

进攻球员完成投篮（无论是否投中）就可获得一分，若是能运球进入罚球区则会获得两分。进攻球员最多只能运球三次。

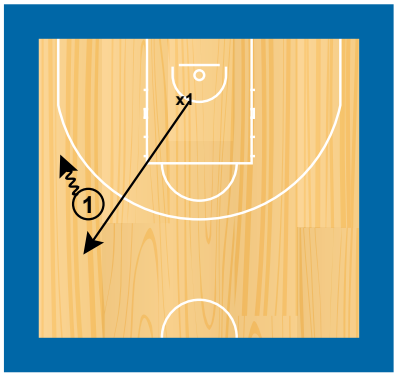
# 2.8.7 投篮假动作

*投篮假动作是很简单的 —— 假装投篮以便尝试让防守球员离开他们的位置，从而能让进攻球员投篮，而且这样做也可能导致防守球员对进攻球员犯规。*

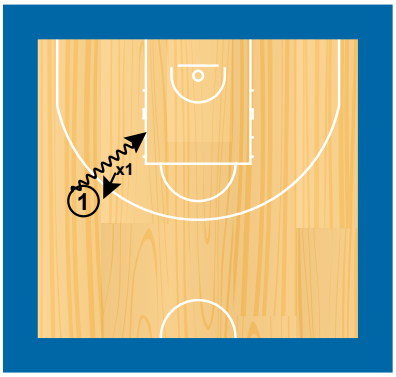
**就像任何的假动作一样，假投篮动作必须看起来逼真。否则不太可能让防守球员作出反应。有关假投篮的主要教学点包括：**

- 将球高举过眼（并且继续看着球下面的目标）。有些球员还会抬头和抬起上半身，这样有助于让防守球员作出反应；
- 投篮的那只手始终应位于球下面，就像真投篮那样。（举例来说）若是球员只是简单地用手将球举过头顶（双手放在球的侧面），很难让防守球员作出反应；
- 将球上举的动作应迅速 —— 以与投篮时相同的步伐进行。但是球员不能因为动作太快而立即将球放下，这样做很难让防守球员对投篮动作作出反应；
- 两只脚都应着地（轴心脚着地至关重要，否则容易出现带球走违例情况），而且膝盖应弯曲。进攻球员必须做好进行爆发性移动（若是防守球员作出反应）的准备；
- 举球后，球员应把球降到臀高位置，以便能运球或是投篮（取决于防守球员的反应）。

若是防守球员对进攻球员的假动作作出了反应，进攻球员必须准备好在移动中运球的准备。球应在球员的脚落地的同时触地（运球时）。




若是防守球员快速越过进攻球员或是迅速向前移动，进攻球员可能希望向侧边移动。这样做有时候特别重要，例如，若是球员想投一个三分球，他就不想向前移动。

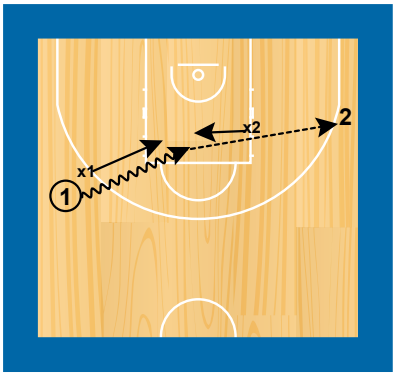



若是防守球员跳起来或是抬起身子，进攻球员可能想迅速越过防守球员 —— 进攻防守球员腰部。若是进攻球员在防守球员身后移动，将让防守球员几乎没可能转身阻止投篮。

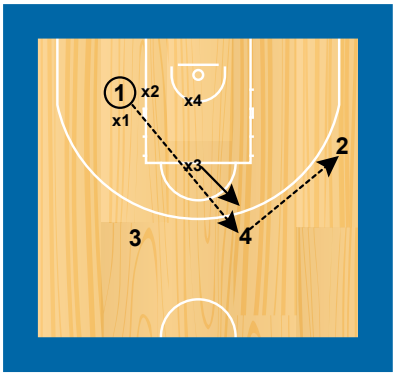
若是进攻球员向侧边移动，防守球员将能够恢复防守位置。

# 2.8.8 接球投篮

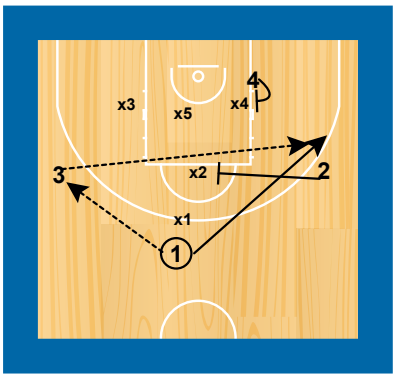
*球员可在很多情况下接到球，球员应知道有些情况下他们能有很好的机会投篮：*




当球员 X2 进行移动以帮助阻止球员 1 运球渗透时，将让球员 2 有机会在接到球时投篮。




此时，球员 X2 转为致力于阻止球员 1 运球，球员 X4 和球员 X3 也转为“帮助配合者”。球员 X3 在球员 4 接到第一个传球时能对球员 4 进行防守，但传给球员 2 的第二个传球将能为其创造一个投篮机会。




球员 2 和球员 4 都在区域防守外侧做掩护，球员 1 在移动到外线时将获得无人防守投篮机会。

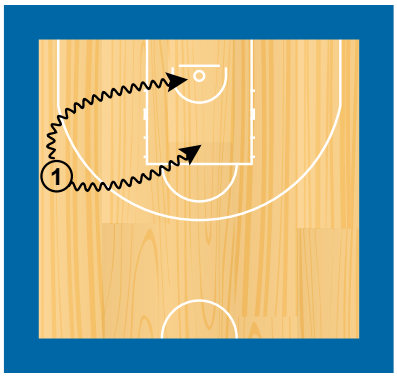
**尽管他们在接到球时有无人防守投球机会，但进攻球员必须准备好迅速投篮。因为防守球员毫无疑问会转而防守这个球员。以下为一些主要的教学点：**

- 在移动中接球可帮助射手有“节奏”地完成投篮动作。可以在脚在空中的时候接球（小幅度跳起来或是向前跨步）；
- 球员应让他们的双手做好接球准备，投篮的那只手应位于球的后面。一次准确的传球对于球员完成投篮而言也是很重要的；
- 若是球员准备投篮，他不应迟疑（除非做投篮假动作），否则会打乱投篮节奏；
- 传球者应告诉队友“投篮”，从而让队友有信心投篮。

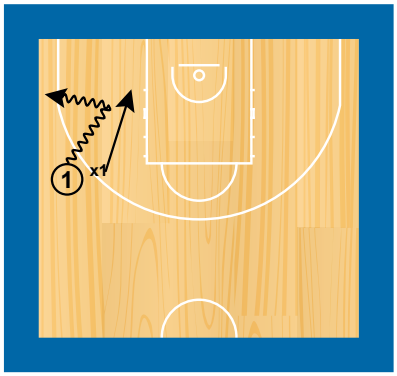
# 2.8.9 运球渗透

运球对于破坏任何的防守“队形”而言是非常有效的，而且能创造得分机会，但若运球“过度使用”的话，可能让队友感觉不好并导致进攻效果大打折扣。

运球应用于“进攻”，而且球员应尝试渗透到罚球区，无论是为了单手上篮、跳停或停步传球。



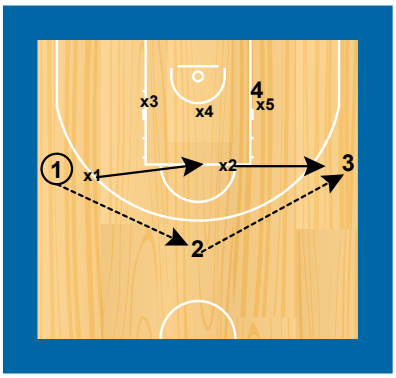

来自外线的进攻球员可从肘区或底线发起进攻。
他们应致力于通过一两次运球跨过这段距离。



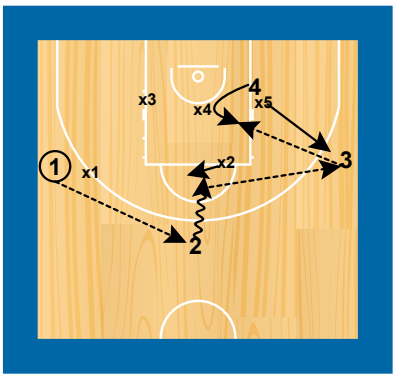

若是防守球员能够阻止运球者，进攻球员应保持运球不中断并后撤到外线，而不是停在位于三分线和罚球区之间的区域。

应教导球员攻击防守球员的“腰位”，尝试快速移动越过他们，而不是“平行”移动从而给防守球员机会恢复防守位置。

若是进攻球员能够运球突破防守球员的防守，这将迫使对方球队的其他球员轮动并配合防守（否则运球者可单手上篮）。




这一进攻方式（应对区域防守）将球从球场的一边“换”到了另一边，但是，防守球员仍能进行移动以防守进攻球员。




不过，通过球员 2 运球吸引球员 X2 对球员 2 的防守，可以为球员 3 提供投篮机会（若是球员 X5 仍在罚球区防守球员 4）或是能有机会传球给位于罚球区一个较好位置的球员 4。

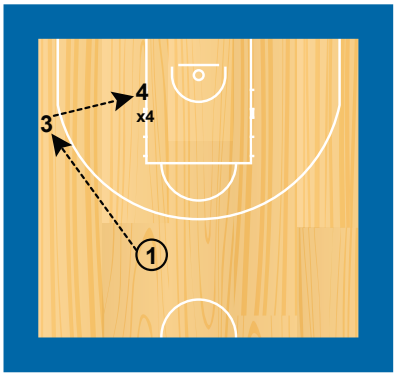
# 2.8.10 用于练习低位进攻技巧的活动

*在执教青少年球员时，每个球员都必须有在“内线”位置和外线位置打球的机会。通常对青少年球队而言，“5外线”进攻训练活动是比较受欢迎的，能让球员切入篮下，在“内线”停留两三秒后回到外线（若是没有接到球的话）。*

可组织很多活动练习低位篮球技巧。活动一开始应仅限于分别练习前述三个方面中每一方面的技巧：

- 接球前移动（“封阻防守球员”）；
- 传球；
- 持球投篮得分。

但是，不要在这类的孤立活动上花太多时间。最好较快地发展到开展一些可运用两方面或三方面技巧的活动。




### “找到角度”

让进攻和防守球员站在低位，有两到五个球员位于外线位置。

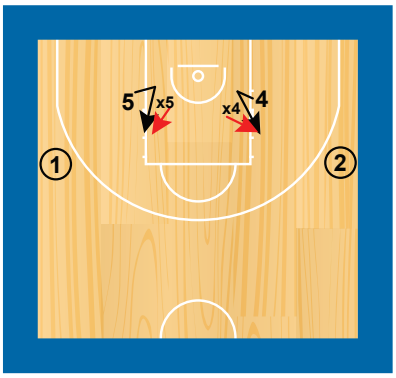
防守球员建立一个初始防守位置，内线进攻球员则建立一个“封阻”位置并保持这个位置。外线球员必须向他认为最好的角度移动球。

一开始的时候防守球员可能采用相对被动的防守方式，但可进行全面一对一对抗。

## “1 对 0”

每个球员都有一个球并且传球给教练，然后向低位移动并接住教练传出的球。球员使用指定移动方式进行移动。

一开始的时候没有防守球员，但很快就在活动中添加一个防守球员以便让内线球员的移动尽可能在类似实战的环境中进行。




## “接球投篮”

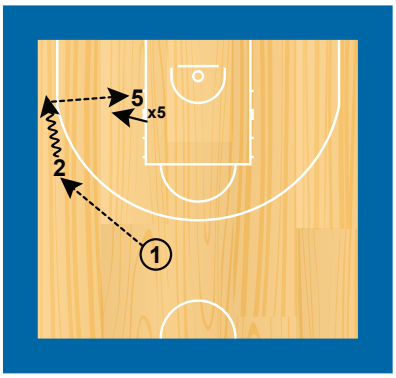
一个队友传球给内线球员。活动刚开始的时候不存在防守球员，然后再添加一个防守球员但这个防守球员是“被动式防守球员”（也就是说他们在一个位置站着不动，而不是尝试主动进行防守）。被动防守能让内线球员识别诸如脚与臀部位置之类的线索。

最后，活动中加入防守球员进行一对一对抗训练。

## “接球”

活动中有两名外线球员（每人一只球）和一名内线球员。低位球员接住一个传球，以平衡姿态落地然后将球传回。

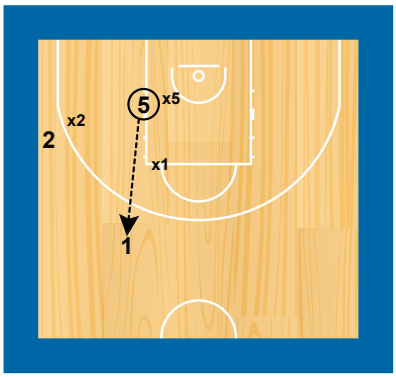
在活动中加入一个被动式防守球员，从而让球员学习识别诸如脚与手臂位置之类的线索。
最后，活动中加入防守球员进行一对一对抗训练。

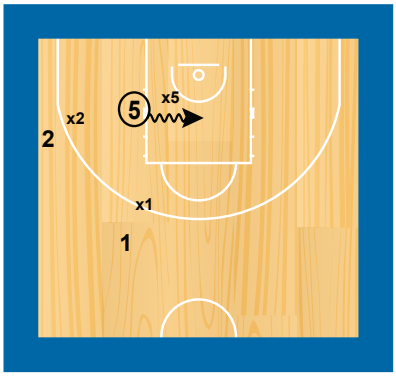



## “传球路线”

一个球员位于低位并面对一个防守球员，另外在外线有两个外线球员。低位球员尝试建立一个好的位置，外线球员通过相互传球（或在外线运球）确定一个传球路线，然后再传球给内线球员。

这一活动可以进攻 / 防守回合的方式进行。为增加复杂度，先增加一名外线球员，然后再增加两名外线球员。




## “内线决定”

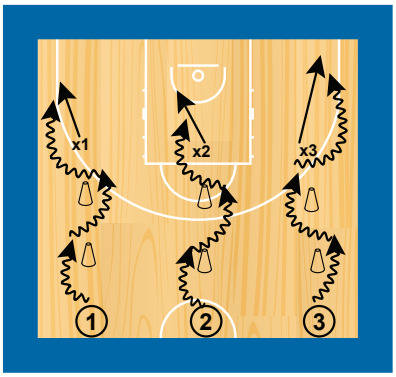
这一活动能以 2 对 2 或是 3 对 3 的方式进行。低位球员接球（防守球员不能拦截传球）后必须决定将球传回给外线球员还是直接投篮。

刚开始的时候防守球员应决定是“挤出”内线球员还是防守外线球员。外线球员完成的任何投篮都应得到一分（从而使防守更为真实）。

## “2 对 2”和“3 对 3”

这一活动可限制在球场的一边进行，或是允许外线球员在外线自由移动。

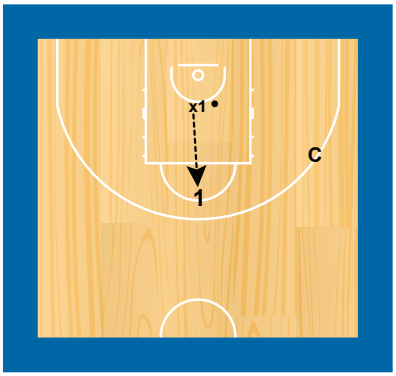
# 2.8.11 用于练习外线进攻技巧的活动




## “3 假动作”活动

进攻球员一开始时完成一个假投篮或是假突破动作，然后通过一次运球越过圆锥体或是椅子（让一个队友站在他们前面更好 —— 防守球员在进攻球员开始移动后移动到下一个位置）。然后他们应接住球（脚在空中）并以跳停方式着地。

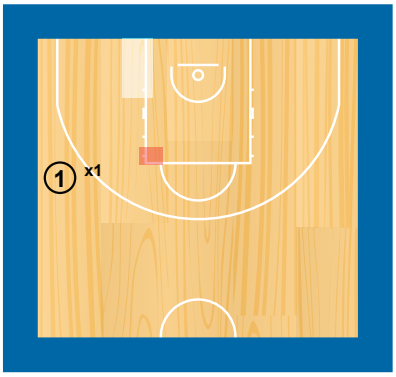
他们应采用不同的动作来进一步地越过第二个圆锥体，然后再一次以一个跳停的方式结束动作。然后跟防守球员开展一对一对抗训练。中间的球员应尝试投篮得分。外侧的球员应尝试突破防守球员以向底线移动。




## “与教练 1 对 1 活动”

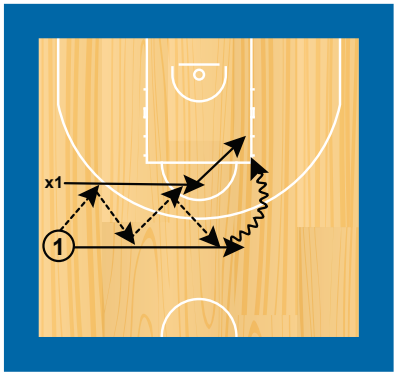
进攻球员和防守球员开展一对一活动，进攻球员最多只能运球两次。在认为投篮机会不佳的情况下他们可传球给教练或是重新开始。

可以改变进攻和防守球员的初始位置，有时候可彼此靠得很近，有时候要求防守方快速移动补防。



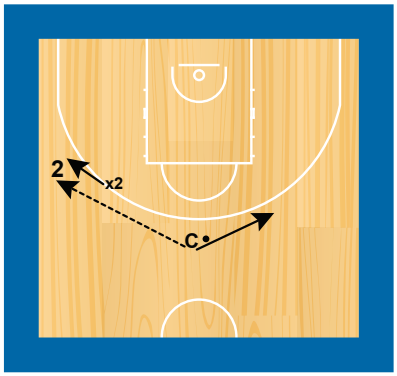

## “防守大门”

进攻球员和防守球员一开始位于外线位置。进攻球员必须渗透到罚球区，并以一个跳停（两步停步）结束。必须用指定的“大门”来防止进攻球员进入罚球区（阴影区域），这种“大门”可以是一个或是更多。




## “传球突破”活动

进攻球员和防守球员在球场一边移动一边彼此传球。进攻球员在任何时候都可选择向篮下突破。

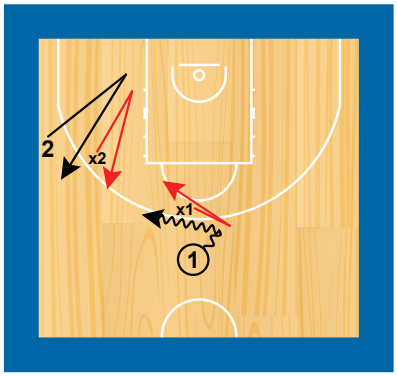



## “5 次传球”活动

教练在一开始持球，进攻球员位于外线。防守球员根据球的位置调整防守位置（如同比赛中一样）。教练传球给进攻球员，进攻球员可选择尝试投篮或是将球传回给教练。

球被传回后，防守球员必须回到正确的防守位置（相对球的位置而言）。教练在周围移动，因此防守球员的位置也跟着移动。

进攻球员有 5 次投篮机会。若是他们得分，他们回到进攻位置。若是没有得分或是在五次传球之内没有投篮，进攻和防守球员应交换位置。




## “2 对 2”活动

球员进行 2 对 2 对抗，强调领前时间。进攻球员可切入篮下但必须回到一个外线位置。

球员可在任何时候单手上篮。3 次传球（若是没有进行单手上篮投篮）后球员还可进行一次外线投篮。

# 跟进

1. 安排对你的一次训练进行录像（和 / 或让一个同行观看训练）。在规划训练活动时，你希望你的球员在 (a) 非对抗情况下和 (b) 对抗情况下的进攻技巧练习时间分别是多少。

*观看录像，（或让你的同事）记录每位球员在对抗情况下练习内线或外线进攻技巧的时间分别是多少。*

2. 让你的球员说出在外线与内线运用进攻技巧的关键要素是什么。你是否满意于他们对这些技巧的理解？将训练中球员的表现与球员在比赛中的表现（技能应用方面的表现）进行比较。

1级




# 球员

第3章

# 体能准备

# 第 3 章

# 体能准备


**3.1 体力与体能训练**

3.1.1 为参与篮球运动做好准备 229

**3.2 营养**

3.2.1 水合作用 231

**3.3 体能恢复**

3.3.1 热身与放松 233

**3.4 伤病管理**

3.4.1 伤病处理 234

*跟进* 235

# 3.1 体力与体能训练

## 3.1.1 为参与篮球运动做好准备

*篮球是一项在一个相对较小的场地上进行的所有球员都要参与行动的快节奏体育项目。在任何篮球比赛中球员必须一直跳、跑、走或站立不动。通常认为篮球运动参与者需要达到合理水平的“适应度”要求。*

### 什么是篮球运动的适应度要求?

适应度是一种通用术语，简单来说意思就是一个人完成一项特定任务的能力。对于篮球球员而言，这意味着在篮球比赛最后一节中的表现要与比赛刚开始时的表现处于同一水平或是相近的水平。

篮球球场相对较小（28 米 x 15 米），现在的赛制是每节比赛十分钟。一场比赛大概要耗时约一个半小时。

在任何时候赛场上每个队伍的球员人数都是五人，换人的允许次数则是没有限制的，只要一个球员犯规次数没有达到 5 次或是不存在其他的不合规情况。

球队允许有一定次数的叫暂停权利，从而允许有一分钟的比赛暂停时间。在比赛中存在很多主动休息与被动休息的机会，例如比赛中暂停(通常很短；例如被宣判一个犯规等等)、换人以及每节比赛之间的休息时间。

篮球比赛中包含了很多有爆发性的动作（例如跳起来抢篮板，疾跑，快速突破防守球员或是阻止一个人突破）。每一种这样的“全力以赴的”活动通常都持续 5-10 秒钟。一般在比赛中几乎一直都在不停地活动 —— 尽管不总是在做一些需要用尽全力的动作。单次比赛阶段（两次休息之间）的持续时间很少超过三分钟，但是休息时间非常短（在宣判一项犯规时候有时可能只有十秒钟的休息时间）。

尽管存在不同的打球位置，但每一个位置的能量需求都是差不多的。所有球员都必须能“全场活动”，而且每个人都同样需要能够防守对方的球员，突破对手投篮和抢得篮板球。

因此，篮球球员都必须有很好的有氧运动能力，但是，这一能力的发展不能对快速移动的能力和爆发力造成影响。

## 提高篮球适应度的基本技巧

- 青少年球员的教练应开展一些能帮助球员提高适应度水平的活动。教练应谨记这点：
- 以均匀步伐长跑对篮球球员而言不是很有用。应利用“间隔训练”法来发展球员的有氧运球能力，也就是在时间较长的训练中加入一些时间短暂的需用尽全力的活动。
- 利用场上活动来复制比赛条件或是运动，从而发展篮球“适应度”水平，例如全场单手上篮活动，持续 2-3 分钟不间断的进攻 / 防守活动等。
- 在每次训练中加入抢篮板球和其他爆发性的运动。
- 利用训练中暂停来模拟比赛中的暂停 —— 暂停是一分钟，第一节和第三节比赛后的休息时间是两分钟，或是其他依据本地规则应有的休息时间。

为发展适应度，球员必须开展独立的适应度训练活动（专注于适应度），或是告诉球员该怎么做然后让球员自己去开展相关活动。

很多交流建议球员做一些“不着地”的适应度活动，例如骑单车或游泳，以便让球员大腿休息。

这些活动将有利于参与篮球运动（即使不包含任何的篮球动作），只要活动强度水平适当即可。

球员确认强度水平是否合适的一个方式就是计算活动时的心率，可通过计算十秒钟内的脉搏次数来进行测算，这个数字乘以 6 就是一分钟的心率。

球员的目标应是使心率保持在最大心率的 65-86%，对青少年而言最大心率一般是 140-180 次 / 每分钟。[14]

检查心率是很重要的，尤其是在做一些骑单车之类的活动时，骑单车时球员基本不用出多大力就能继续前行（滑行）。

14 最大心率大致是 220 减去一个人的年龄。

# 3.2 营养

## 3.2.1 水合作用

*伤病是篮球运动的一部分，球员应在处理任何伤痛方面寻求适当的建议和专家意见。因为很多人在一个不大的空间进行对抗性运动，受伤有时候是不可避免的，但是，还是有很多事是教练可以做的，以帮助球员在场上顺利打球并发挥他们的能力。*

### 水合作用的重要性

人体有 50-75% 是由水组成的，这意味着缺水会导致严重后果。

脱水是因为身体缺水造成的，在实践中这主要归因于出汗。可通过在训练开始前和结束后分别称体重来测算人体水分的流失量是多少。体重少一公斤就意味着流失了一公斤的水分。球员称体重时应只穿内裤，因为衬衣和短裤都还有汗水。

为了最小化脱水，球员在训练或比赛期间必须喝足够的与汗液流失量相当的水。任何脱水量都会影响球员的表现，有些研究显示，2% 的脱水量能导致球员表现水平下降 10%。

另一项水合检验方式是看球员尿液的颜色 —— 球员的尿液应保持无色或是淡黄色。 暗黄或琥珀色的尿液常是脱水的一个迹象。

脱水程度可从中等到严重，以下是球员可能经历过的一些脱水症状：

- 头晕目眩；
- 恶心或呕吐；
- 肌肉痉挛；
- 心率加快；
- 疲劳度增加；
- 技能水平下降。

在训练或比赛期间应有定期的休息喝水时间，并且应确保球员知道水合作用的重要性以及教练采取的重要步骤。教练不应简单地要求“喝水暂停”，而是应确保每一个球员都喝水。制定球队规则规定每个球员在训练中必须有自己的水瓶将能帮助强化喝水的重要性。

**应避免喝的饮料包括：**

- 碳酸饮料（汽水等）；
- 含咖啡因或其他利尿物质的饮料（可导致水分流失）。

**当训练强度很大或是持续超过一小时或更长时间时，球员喝的饮料应满足下列标准：**

- 对于球员来说美味可口（这会鼓励球员多喝）；
- 含有 6-8% 的碳水化合物；
- 含有钠和钾之类的电解质。

# 3.3 体能恢复

## 3.3.1 热身与放松

在所有训练中都应包含热身和放松活动。教练可制定训练规则以便球员在训练开始前适当地热身，或者教练可在训练开始的时候让球员做些热身活动。

“热身”的目的是：

- 让球员为体能活动做好生理与心理准备；
- 增加心率与呼吸率；
- 提高身体核心温度。

热身活动的持续时间不必太长 —— 在冬天通常 5-10 分就足够，也可以时间更长一些。热身活动应包含作为运动一部分的肌群与身体运动。

伸展运动通常包含在热身活动中，但是动态地完成伸展运动可能效果更好些，对所有动作中肌群运动的关注是篮球所必须的。

在放松练习中，可完成更长时间（静态）的伸展运动以帮助提高身体柔韧性（尽管这也可通过单独的训练完成）。放松活动的时间通常应是 5-10 分钟左右，从而让身体有时间“放松下来”。

通常而言，球场资源是有限的（经常有人需要用），教练能利用的球场训练时间有限。集合后让球员们在球场旁边做热身和放松运动将能最大化球场时间的利用率。

但是，教练不能简单地告诉球员“热身”或“放松”就可，而是应该确保他们知道该做些什么。

# 3.4 伤痛管理

## 3.4.1 伤害事故处理

一般存在两种类型的运动损伤 —— 急性及慢性损伤。急性损伤是突然发生的，例如落地姿势不对时脚踝扭伤或是在抢篮板时脸部被对手的手肘打中。

慢性损伤是由于肌群或关节的反复性拉紧而导致的，可以归因为球员的技术、身体结构的异常或是球员正经历快速生长发育。

篮球中常见的一些损伤包括：

- 脚踝扭伤 —— 症状包括疼痛、肿胀和僵硬
- 擦伤 —— 血液渗到皮肤，因撞击导致。在禁区单打时最常发生；
- 鼻子受伤 —— 直接撞击（例如抢篮板时被手肘击中）可导致鼻子出血或鼻子骨折（或其他面部损伤）
- 膝关节受伤 —— 症状包括疼痛、肿胀和僵硬。ACL（前交叉韧带）损伤通常因为扭力导致，而 PCL（后交叉韧带）损伤则一般是膝盖受到撞击（例如摔倒在地或是膝盖着地）导致。ACL 损伤在篮球运动中更为常见。
- 牙齿损伤 —— 直接撞到下巴可导致牙齿开裂、断裂或是脱落（抢篮板时可能发生），若是球员摔倒并让牙齿直接撞地的话也可能摔掉牙齿。

每一个教练都应对急救知识有基本了解。任何时候若是教练不知道该怎么做，最好是不要移动球员并且马上寻求帮助。

对扭伤、拉伤和关节损伤的建议处理方式是五要 **(RICER)** 和四不要 **(NO HARM)**：

五要：

- 要休息
- 要冰敷 —— 最初 46-72 小时期间每两小时用冰块敷 20 分钟
- 要压紧 —— 用牢固绷带压紧受伤区域
- 要抬高 —— 保持受伤区域在任何时候都要高于心脏水平
- 要转诊 —— 尽快就医

四不要：

- 不要热敷 —— 热量可加速流血
- 不要酒精 —— 酒精也可加速流血和肿胀
- 不要跑动 —— 跑步或高强度活动将增加血流量并延缓愈合
- 不要按摩 —— 按摩增加肿胀和流血

当球员鼻子流血时，应立即停止活动并坐下来，此时头应前倾。然后捏着鼻子用嘴巴呼吸，鼻子应该会在 10 分钟内停止流血 —— 在这个时间内一直捏着鼻子。

若是流血继续或是鼻子被直接击中，应尽快就医。

若是牙齿被打破，应尽可能用牛奶（没牛奶就用水）漱口，然后应立即看牙医。

球员可通过下列措施进一步地减小受伤风险：

- 穿合适的鞋子；
- 必要时捆扎关节（例如脚踝）；
- 戴牙套；
- 寻求伤痛康复建议并完全遵守医嘱。

# 跟进

1. 问球员是否“适应”于篮球运动。
   你同意他们自己的评估吗?
2. 与一个同行讨论可采取什么措施来在训练中发展球员的篮球适应度（例如独立的适应度活动）。
3. 反思你最近五场训练。球员有没有反映过训练中的体能活动是否与比赛中经历的类似？
4. 让你的球员在训练前后分别给自己称重。这应在能保护隐私的情况下做，因为球员应穿内裤称重。
   他们是否有告诉你在训练中体重有下降？若是有的话那说明他们喝水量不够!
5. 你的球员是否适当地开展了热身与放松活动？你能做些什么以改进他们在这方面的做法?
6. 要求某个人参加你的一场训练并专门负责为每个球员的水瓶装水。
   让这个人记录一下每个球员喝了多少水 —— 喝水量够吗?

1级



# 球队

第1章

# 防守战术与策略

# 第1章

# 防守战术与策略

## 1.1 盯人防守


1.1.1 配合 —— 盯人防守的基本原则 239
1.1.2 与对手的距离 241
1.1.3 防守一传 243
1.1.4 “平三角”位置 245
1.1.5 站姿 —— 阻绝或开立姿态 247
1.1.6 随球而动 248
1.1.7 协助防守 —— 分割线防守 251
1.1.8 协助防守 —— 协助防守运球渗透 253
1.1.9 协助防守 —— 帮助协防者/防守轮转 256
1.1.10 防守沟通 262
1.1.11 攻防转换防守 263
1.1.12 全场盯人防守 268
*跟进* 284


## 1.2 防守掩护


1.2.1 防守无球掩护 —— “锁定与尾随” 285
1.2.2 防守无球掩护 —— “走下线” 287
1.2.3 防守无球掩护 —— “穿出” 288
1.2.4 防守无球掩护 —— “切换” 289
1.2.5 防守有球掩护 —— “走下线” 290
1.2.6 防守有球掩护 —— “跨越” 291
1.2.7 防守有球掩护 —— “穿出” 292
1.2.8 防守有球掩护 —— “切换” 293
1.2.9 防守有球掩护 —— “双人夹击防守” 294
*跟进* 295


## 1.3 区域防守


1.3.1 为何不向15岁以下球员推荐区域防守 296

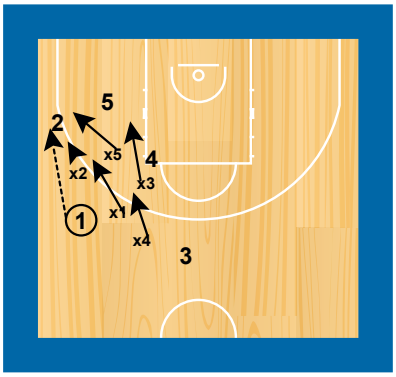

## 1.4 不利情况下的防守


1.4.1 二对一与三对二 298
*跟进* 299

# 1.1. 盯人防守

## 1.1.1 配合 —— “盯人”防守的基本原则

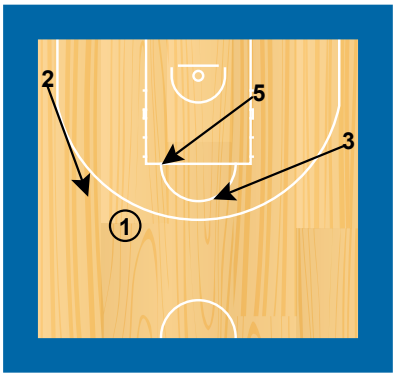
*观看青少年篮球球员、新手球员比赛时你通常会看到球员（不管是进攻球员还是防守球员）跟着球“争球”。*




**这是由于很多原因导致的，而且也经常发生在其他运动项目中（例如足球，曲棍球等）：**

- 传球的进攻球员通常向下看（他们对持球进攻尚不熟练），因此可能错失很多传球给无人防守队友的机会；
- 当青少年进攻球员没有接球的时候他们通常站着不动或是持续向着球移动；
- 青少年球员通常缺乏准确传球超过数米所需的力量，因此队友通常需要靠得更近一些才能接到球；
- 青少年球员不了解“向球将要去的地方移动，而不是向着球现在所在的地方移动”[15] 这一规则的重要性，只是简单地跟着球走，希望能接到球；

**出于上述理由，以及因为青少年球员倾向于在传球前运球，在大多数回合中只有少数球员真正触到了球。因此，防守球员通常尝试抢断球，因为这是最容易获得进攻回合的方式。**




通常而言，在青少年球员进攻时，进攻球员会向着球移动（并停留在有球的地方）。他们倾向于靠得很近，因为很多队友都只能将球传数米远。

与此同时，防守球员通常都尝试抢断球，从而进一步导致围着球“争抢”的局面。

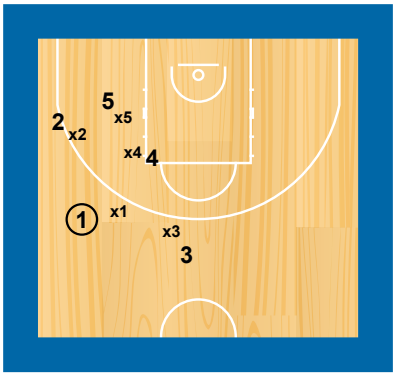
**因此，教练应采取的第一个步骤就是让防守球员了解防守一个特定球员（无论这个球员是否持球）的概念。**

**球员们的间隔会依然很小，从而显得拥挤（进攻球员向球靠近）。**

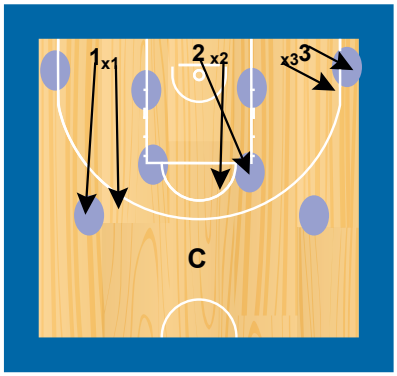
15 韦恩 • 格雷茨基是世界上最好的冰上曲棍球球员之一，并且将他的成功归因于“向冰球将要去的地方移动，而不是向着冰球现在所在的地方移动”

下述一些简单规则可帮助防守球员了解其在防守中的责任：

- 你在任何时候都要去防守同一个球员（不“换防”）；
- 相比你的防守对象而言你应离球更近；以及
- 你必须在你的防守对象 3 或 4 步的距离之内。




以下是一些活动，有助于防守球员发展其防守“一个球员”的能力，而且也有助于进攻球员发展其传球和移动能力。

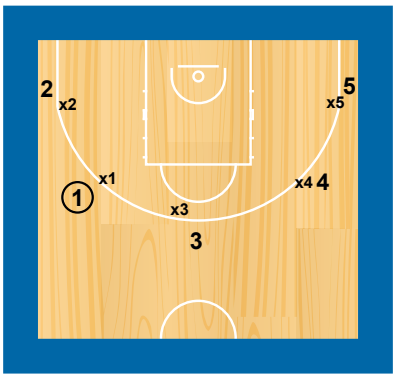



教练指定多个不同的区域，让球员在这些区域接球。
这些指定区域可通过场上的圆锥体、篮圈或标记区分。

活动规则很简单：

- 进攻球员每次将球传到其中一个指定区域就能得到一分；
- 球员不能传球给将球传给自己的球员；
- 球员站在指定区域的时间不能超过 3 秒；
- 防守球员不能从另一名球员的手中拿走球，但他们可以拦截一个传球；
- 球员可在任何时候传球给教练，而且这个传球不能被拦截；
- 规定活动持续时间，或是一直进行到有一个队伍达到一定的分数。

随着进攻球员调整他们的间隔，防守球员应更少地专注于球而更多地专注于防守一个特定球员。在这个阶段，防守球员没有“协助”责任，因此若有进攻球员能突破对手的防守，他就有一个无人防守单手上篮的投篮机会！



# 1.1.2 与对手的距离

*青少年球员倾向于非常地“专注于球”，因此刚开始的教学点应是简单地“防守你的对手”而不是每个人都追着球跑。*

建立团队配合能力是非常重要的，应在数年中循序渐进。建立团队配合能力应与提高个人基本技能和发展战术决策能力紧密相连，球员从而能学会使用适当的个人资源相互作用。

团队配合能力的发展包括进攻配合与防守配合两方面的能力，这两方面的能力应同时发展。

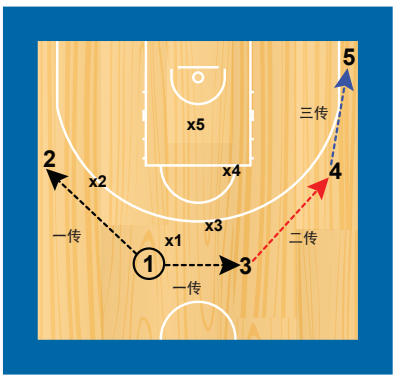
## 与对手的距离

在介绍球队防守技术的时候球员必须了解的第一个防守概念就是应该距离防守对象多远。

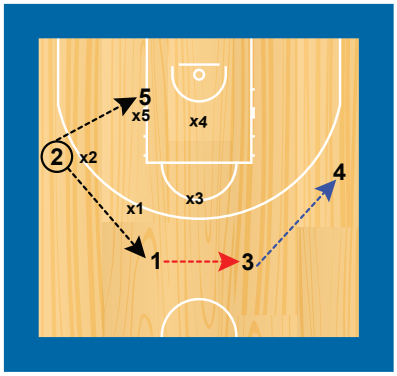
防守持球球员的防守者应与对手足够近从而能触到球。若是对手有了一个“死球”（也就是运球停止），防守球员可向前靠近。

在防守无球球员时，防守球员的位置取决于对手相对球的位置 —— 对手离球越远，防守球员也就离对手越远！

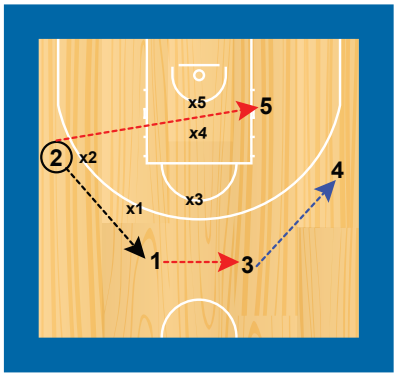
这通常描述为你的对手离球有多少个传球的距离。许多球员能够在一次传球中从球场一侧传球到另一侧并传到任何球员手中。但是，在决定防守位置时，我们使用短传数量：




- 球员 1 持球。
- 球员 2 和球员 3 是一传
- 球员 4 是二传
- 球员 5 是三传




- 球员 2 持球
- 球员 1 和球员 5 是一传
- 球员 3 是二传
- 球员 4 是三传




- 球员 2 持球
- 球员 1 是一传
- 球员 3 和球员 5 是二传
- 球员 4 是三传

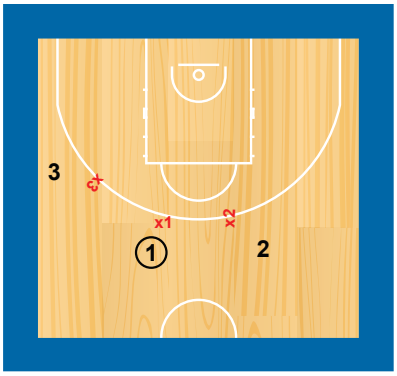
# 1.1.3 防守一传

## 站姿 — 阻绝姿态或开立姿态

球员必须熟悉在防守时需要用到的两种站姿。“阻绝”姿态指的是防守球员的背对着球并且非常积极地阻止向其防守对象传球。而“浮动”或“开立”站姿指的是防守球员总体上背对底线。球员必须掌握这两种技术。

## 防守一传

教练必须决定使用哪种技术以及在什么情况下使用这种技术。球员必须能阻绝一名对手并且能使用更为开立的站姿进行防守。




## 阻绝 — 1 传

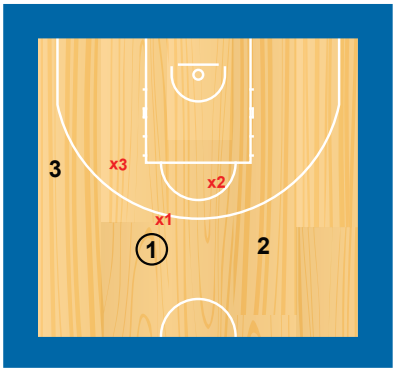
采用阻绝姿态的防守球员 X3 和 X2 靠近他们的对手并且背对球员 1。

两个防守球员都离球最近，从而能破坏任何传球。

在这个图中，防守球员 X2 将伸出其右臂，球员 X3 将伸出其左臂。

若是防守球员的拇指指向地面，他们的手掌会对着传球者。这在他们拦截传球的时候能为他们提供更好的控制能力。

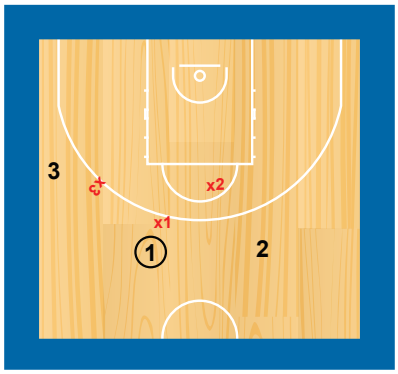
防守球员看着他们的手臂，从而让他们能看到周围视线范围内的直接对手和持球球员。




## 浮动（或收缩）姿态 — 1 传

此时防守球员 X3 和 X2 远离对手移动并背对底线。这一“浮动”或“收缩”姿态能允许球员 1 传球，但也能让防守球员对运球施加更大的压力。

在任何的防守回合中，很有可能一些防守球员将使用阻绝姿态，而另一些防守球员则使用开立姿态。



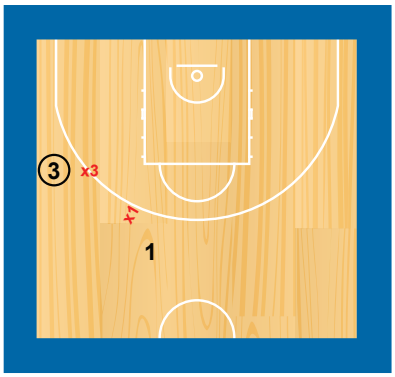

## 阻绝姿态 — 强侧

球员 X3 防守与持球球员处于同一侧的一名球员 — 因此防守球员 X3 使用阻绝技术。球员 X2 防守一名位于另一侧的对手，因此采用浮动或收缩技术。

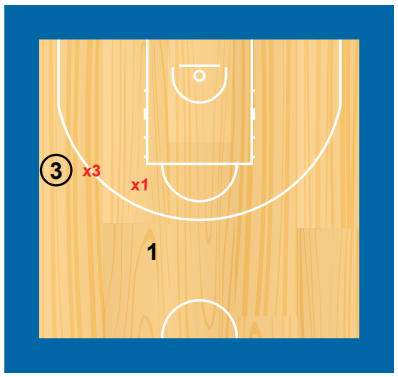
这是一种可供教练采用的战术，球员在训练中也可以采用这种战术，并且在对抗情况下应该两种技术都用。

## 阻绝回传给后卫

当球位于延伸罚球线下方时，教练可选择阻止球回传给后卫或允许传球给后卫（采用浮动或收缩技术）。通过“开立姿态”的使用，球队可对进攻球员运球产生压力。




阻绝回传




收缩 / 浮动防守

在首次介绍球队防守战术的时候，教练应小心不要因介绍了太多的战术选项而让球员产生混淆。球员必须了解阻绝和开立这两种技术，但建议在一开始的时候一种技术被用于“一传”（例如阻绝技术），另一种技术则在对手远离球的时候使用。

# 1.1.4 “平三角”位置

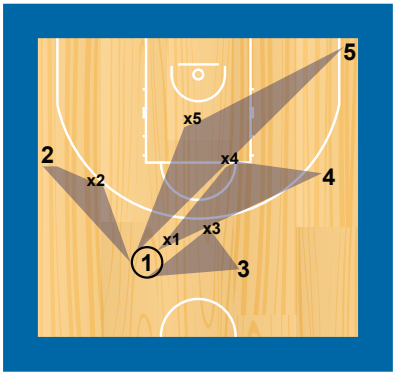
## “平三角”位置

无论使用的是阻绝姿态或是开立姿态，防守球员必须总能看到防守对象和持球球员。在阻绝姿态中，这要求防守球员利用“下巴到肩”的方式进行观察而不是直接看着对方。

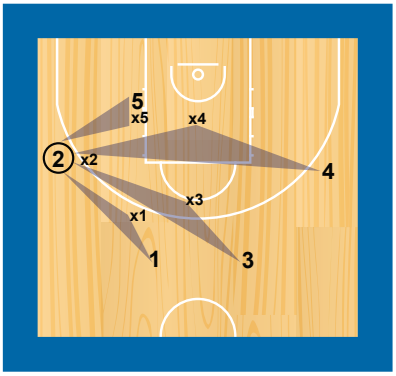
在开立姿态中，这就更容易做到，但要求防守球员不要转动头部直接看着对手，而且是用眼睛余光去看对方。

为改善这种视线，应向球员介绍“平三角”位置（概括了相对于防守对象和持球球员的位置）。

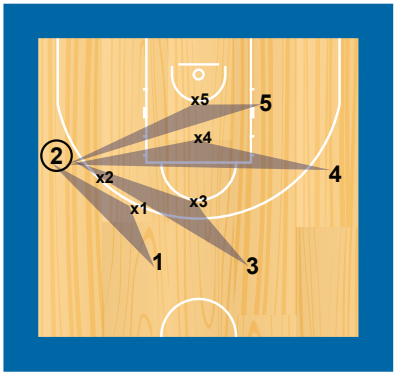
在下图中，每一个防守球员都基于对手离球有多近而选择一个位置。三角代表了球员的视线 —— 能够看到持球球员和直接对手。可通过球员以开立或浮动姿态指向持球球员和直接对手来进一步改善视线。



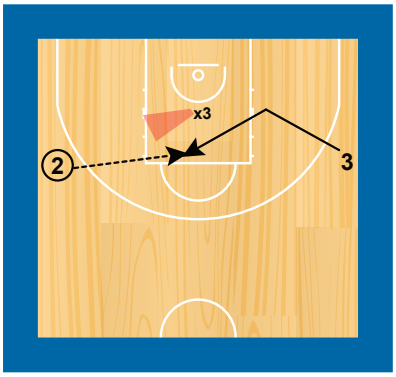

- 球员 1 持球
- 球员 2 和球员 3 是一传
- 球员 4 是二传
- 球员 5 是三传




- 球员 2 持球
- 球员 1 和球员 5 是一传
- 球员 3 是二传
- 球员 4 是三传



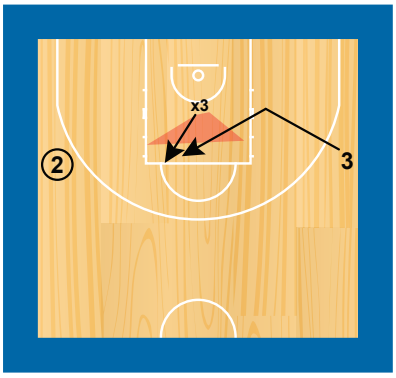

- 球员 2 持球
- 球员 1 是一传
- 球员 3 和球员 5 是二传
- 球员 4 是三传




## 保持视线

保持防守对象和持球球员在视线范围内的重要性无论如何强调都不过分。若是防守球员没有看着他防守的对象，很容易在切入中被对方突破防守。

在这里球员 X3 直接看着球，并且没有意识到对手的切入。




若是球员 X3 保持让对手在视线范围之内，他们将能作出反应，从而确保对方不能接到球。

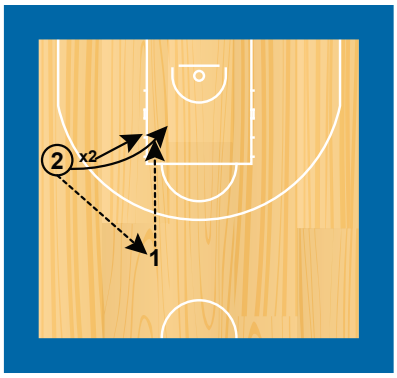
# 1.1.5 站姿 — 阻绝或开立姿态

必须向球员介绍防守中可能用到的两种姿态。“阻绝”姿态指的是防守球员背对着球并且非常积极地阻止向其防守对象传球。而“浮动”或“开立”站姿指的是防守球员总体上背对底线。球员必须掌握这两种技术。

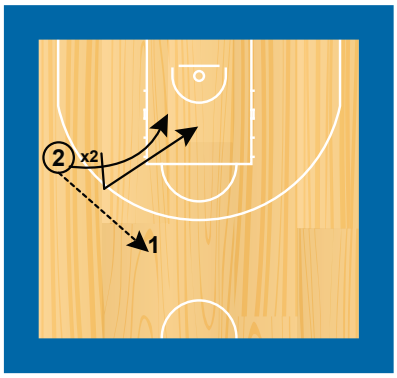
# 1.1.6 随球而动

## “随球而动”

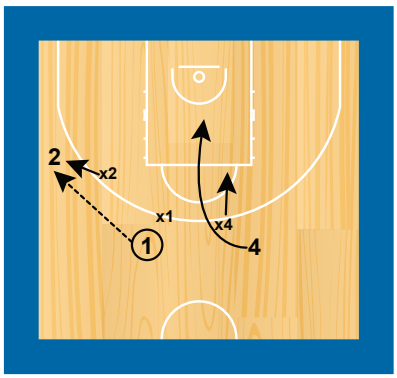
防守球员（所有年龄段）常犯的一个错误是对进攻对手的动作进行反应时移动速度太慢，或是没有移动到正确的位置。每次有球传出时，所有防守球员都必须移动，即使只是位置的轻微调整（例如内线位置调整）。防守球员应在球被接住时到达“新”位置 —— 等到球被对方球员接住才移动的话已经为时已晚。



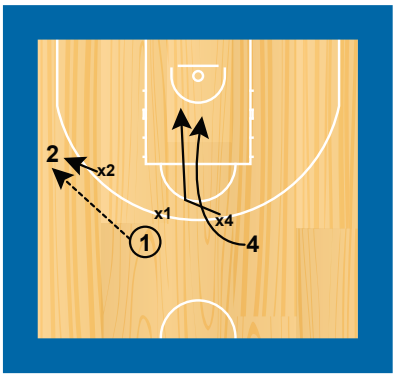

在一个进攻球员传球的时候，青少年防守球员通常会向后移动（或站着不动），从而让进攻球员可以“面切”防守球员 —— 简单来说，意思就是进攻球员进入位于防守球员与篮球之间的位置。




球传出后，防守球员 X2 应向球移动（通常称为“跳向球”），从而能处于一个能防守球员 2 进行任何切入的位置。




同样，若是球员 X4 不动，或是向后退步，将会让球员 4 有“面切”机会并能接到球。



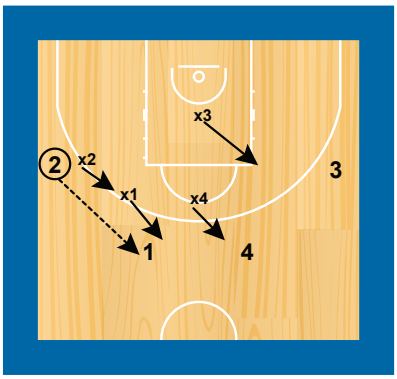

若是球员 X4 向球移动（向“分割线”移动），他将处于一个能防止球员 4 切入篮下的位置。

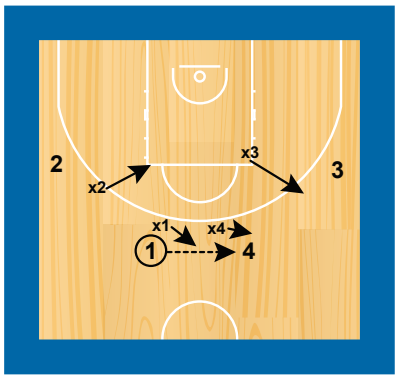
## “贝壳”训练活动

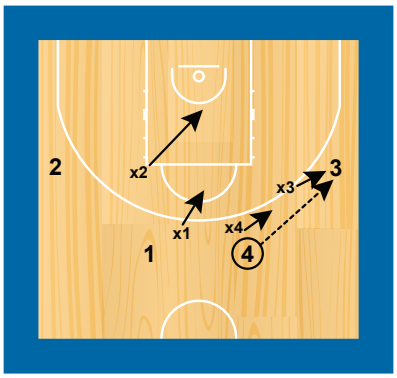
建议利用 4 对 4 对抗活动作为一种有效方式以发展球员对基本团队防守位置的认识和执行能力。

开展 4 对 4 对抗活动时，教练可介绍比赛中可能遇到的每一种防守位置（有球防守，一传、二传或三传防守）。

一项被广泛应用的活动是“贝壳训练”活动，这是在半场开展的一种 4 对 4 对抗活动。一开始的时候进攻球员彼此之间传球，每次传球时防守球员都会相应地调整他们的位置。




一开始的时候可在被动防守情况下开展这项运动，很快就应发展到在竞争情况下开展活动。在“人造”环境下反复训练不太可能将技能转移到比赛环境中。这项活动可以按照下述阶段进行发展：

## 阶段 1 —— “5 球换边传球”

活动是在半场开展的 4 对 4 活动，进攻方完成 5 次的换边传球（将球从球场的一边传到另一边）。关注点是防守球员应移动到正确的位置，而对进攻方的行动应施加限制（进攻方不能投篮，如下所述）。

- 进攻球员站着不动；
- 进攻球员切入但不运球；
- 进攻方每次让球进入罚球区（通过传球或运球方式）就能获得一分，防守方每成功拦截对方一次传球或是阻止对方运球渗透就能获得一分。

## 阶段 2 —— “3 回合”

**进攻方有三个进攻回合，任何成功投篮都能让其得分。进攻方需遵守下述限制条件：**

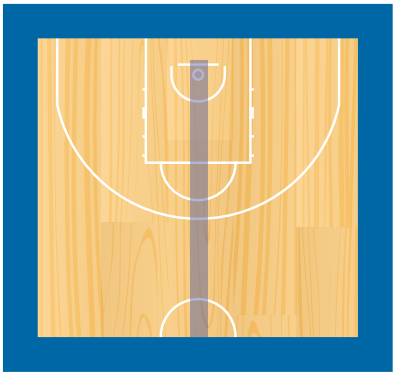
- 进攻球员切入但不运球；
- 进攻方在投篮之前必须换边传球两次；
- 进攻方在能投篮前必须让球渗透到罚球区（无论是通过传球还是运球方式）。

**若是进攻球队获得一个进攻篮板球，他们可继续这一回合的比赛。**

## 阶段 3 —— “竞赛”

**球队在规定时间内开展 4 对 4 比赛活动，或是设定一个需要达到的分数。防守位置不正确时可扣分（或是给对手加分）。但是，教练在活动时不能通过叫停活动的方式进行指导，而是“边跑边教”。**

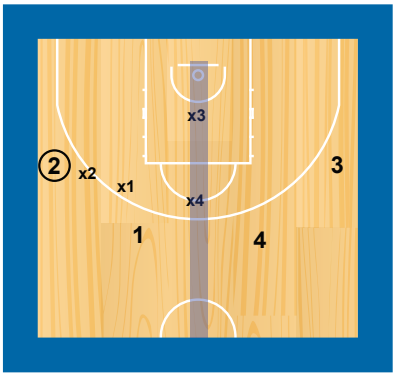
# 1.1.7 协助防守 — 分割线防守



## “分割线”

球员们必须了解的下一个防守概念是“分割线”，分割线是处于球场中央（从篮筐到篮筐）的一条假想线。

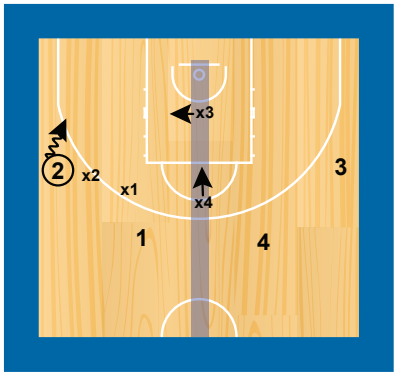
这条假想线也被称为“协助线”，在制定球队的总体防守方案时这个概念是一个很重要的概念。但是，可以在无需提及整体方案的情况下介绍这个协助线：




当球在球场一侧时，在球的另一侧的正防守一个对手的球员（防守球员 X3 和 X4）可向“分割线”移动。

这个概念可简单地介绍为一个规则，即对手离球越远，防守球员就离对手越远。

一旦球员养成了一个向分割线移动的习惯，教练必须确保这些球员在分割线上是活跃的 — 球员不能将其看做一个特定的点，而是一条“粗线”。

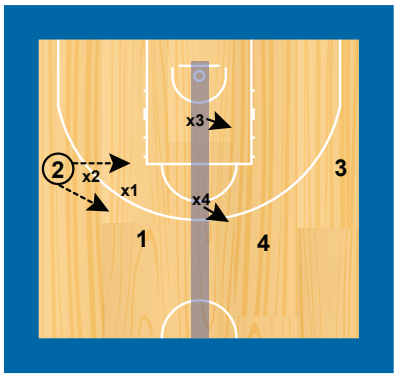



位于分割线上的防守球员应按照其对于情况的预判进行移动。

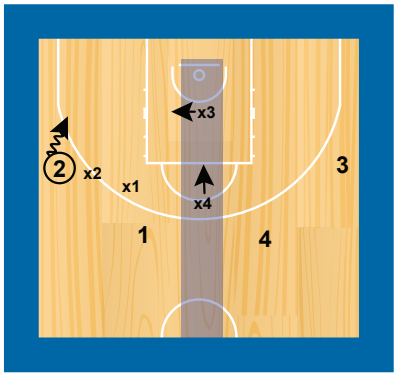
例如：若他们预判到持球球员（2）可能突破底线：

- x3 向球员 2 移动一步；
- x4 向罚球线移动一步

球员应按照对手球员突破情况下应采取的方式进行移动。




若防守球员预判球员 2 会传球，则均应当向其靠近一步，保证球在视野范围内。




球员可根据视觉提示信号注意分割线（篮板宽度），而且他们可根据对进攻球员的动作预期来进行移动。

所建议的动作完全符合整体防守方案的要求。

## 预测进攻方行动

**有些线索可用来预测持球球员可能会有什么动作：**

- 防守球员（防守持球球员）的位置：
  - 若是防守球员面对持球球员的右肩，持球球员有可能向左边传球 / 运球（反之亦然）；
  - 若是防守球员采用积极防守方式，活跃的双手对持球球员造成直接压力，则持球球员更有可能传球；
  - 若是球位于持球球员腰部位置（高度），他们更可能运球突破；
  - 若是球位于持球球员腰部以上的位置，他们可能会传球（或投篮）；
  - 若是球位于持球球员肩膀以上的位置，他们可能会传球；
  - 若是球位于持球球员左手侧，他们可能会向左侧移动 / 传球（反之亦然）。

**球队的防守规则也能有助于预测进攻球员可能会做什么。**

# 1.1.8 协助防守 — 协助防守运球突破

*“协助”是团队防守的一个至关重要的因素，尤其是在球员的个人进攻技能有待提高的情况下。*

**应教会球员在下述情况下如何协助：**

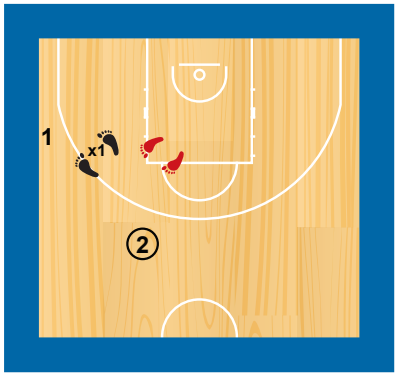
- 防守对方运球渗透到罚球区；
- 防守对方在罚球区内传球；
- 防守内线球员。

## 协助防守运球渗透
## 协防与回位

“协防与回位”（也被称为“障碍与还原”）是一种所有球员都必须会的技术，无论是外线还是内线球员。简单来说，“协防与回位”指的是防守球员向运球的人移动（但不能失去自己防守对象的视线）然后在运球者有下列动作的情况下返回（“恢复”）来恢复对其直接对手进行防守：

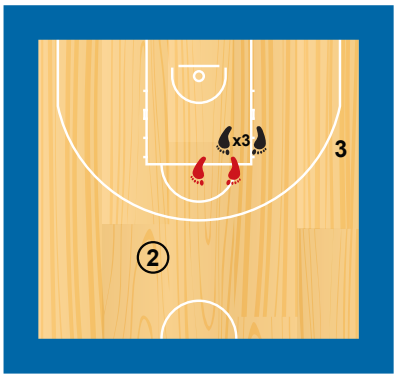
- 捡起球（停止运球）；
- 后撤；
- 有其他队友对运球者进行防守。

“协防与回位”时需要应用到阻绝和浮动（开立）这两种姿态。就其特性而言，采用开立姿态会更容易一些，因为若是采用阻绝姿态的话防守球员在能够向运球者移动之前必须转过身来。协防与回位是既可用到半场也可用在全场的技术。




当处于阻绝姿态时，防守球员的脚指向对手。

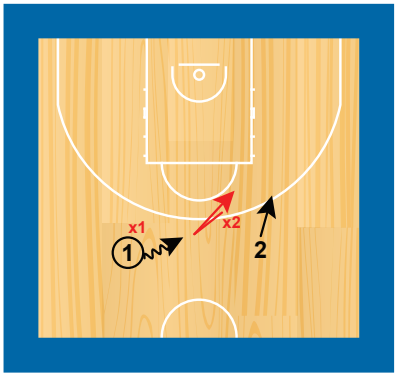
他们应后转身以便在能够“协防与回位”之前移动到一个开立姿态。



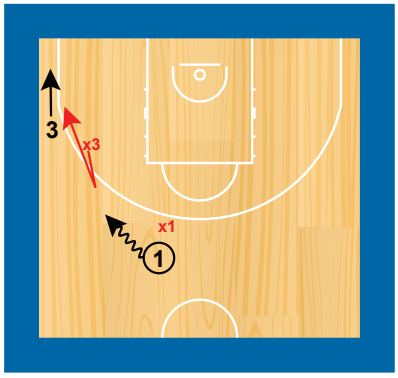

采用浮动（开立）姿态时，防守球员必须双脚向运球者移动。他们应走出一或两步以保持身体平衡。防守球员不能在影响身体平衡的情况下向运球者移动。防守球员还应小心将他们的头保持在双脚之间的位置，而不是偏向一边。

防守球员向运球者移动时应快速移动，旨在阻止运球者继续在他们的路径上运球。然后防守球员应迅速回到防守自己防守对象的位置。

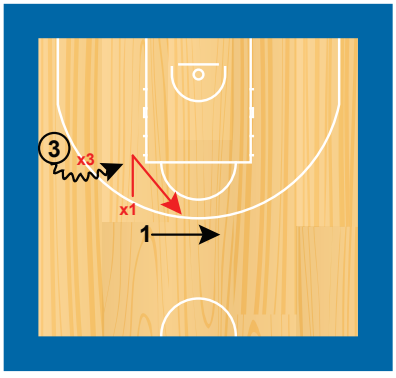
## “协防与回位” — 阻绝姿态




球员 X2 位于一个可以阻止球员 1 进入罚球区的位置。

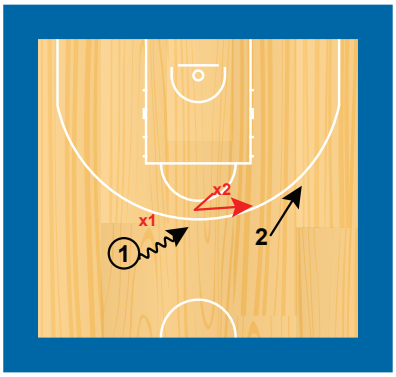


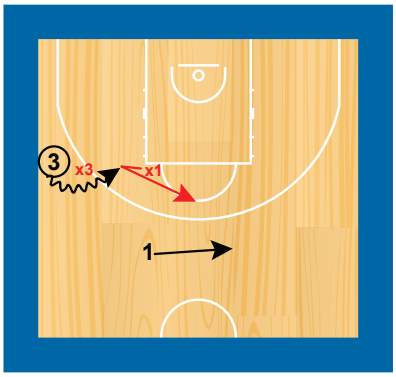

球员 X3 位于一个可以阻止球员 1 运球到侧翼的位置。他们不处于一个可以阻止球员 1 切入篮下的位置。




球员 X1 不处于一个能进行协助的位置，因为他位于球行线上方。

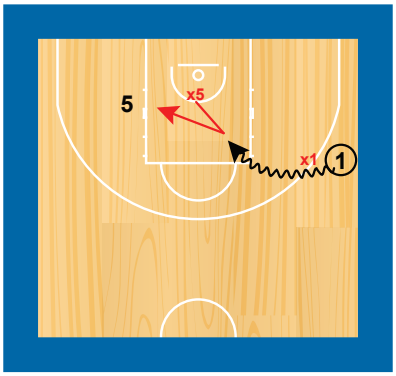
## “协防与回位”浮动 / 开立姿态



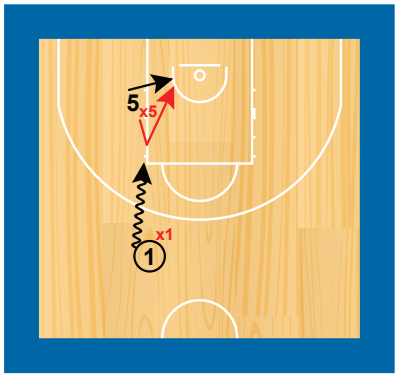



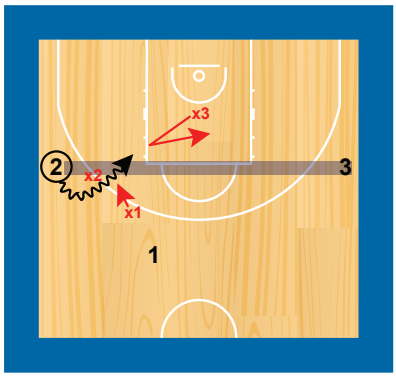

## “协防与回位” — 内线防守球员

### 浮动/开立姿态




### 阻绝姿态



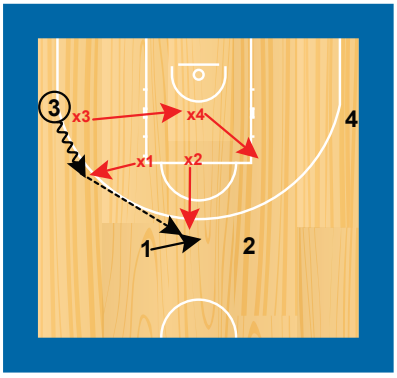

从“球行线”（这条“线”是球场上与持球球员同水平的一个水平位置）下进行的“协助”将是最有效的协助。

球员 X1 位于“球行线”上方并且来自于运球者一侧，与来自“球行线”下方的球员 X3（位于运球者与篮筐之间）相比，球员 X1 更不太可能阻止运球者。

# 1.1.9 协助防守 — 帮助协防者 / “防守轮转”

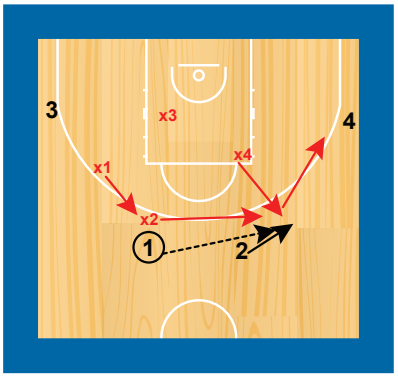
## 帮助协防者

球员还必须知道何时以及如何“帮助协防者”。这意味着时刻准备帮助一个正协助阻止一次运球渗透的队友。第二个协防者的任务是阻止对方正在防守的进攻球员进行渗透，直到队友恢复防守位置。第二个协防者在进行协助的时候不应让自己防守对象离开视线范围，因为在协助过后仍然需要恢复对自己防守对象的防守。




一项 4 对 4 训练活动是练习“帮助协防者”的很好方式。球员应谨记这不是“切换”防守。每一个防守球员最终还得继续防守他们自己的防守对象。

球员 3 开始运球以便迫使离得最近的防守球员（X1）进行“协防与回位”。运球者运球突破了球员 X1 的防守，迫使下一个防守球员（X2）进行“协防与回位”，活动继续这样进行。

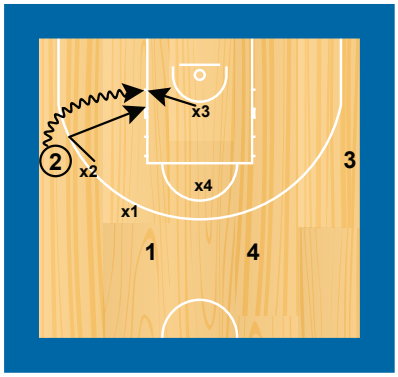



“协助”防守者（例如 X2）继续防守进攻球员，直到队友恢复对进攻球员的防守。

当防守球员进行移动以便“协助和恢复”时，他们的直接对手应趁机移动，从而让防守球员很难“恢复（对直接对手的防守）”。若是进攻球员继续待在相同的位置，防守球员将能很容易地恢复到原先的防守位置。

## 防守轮转

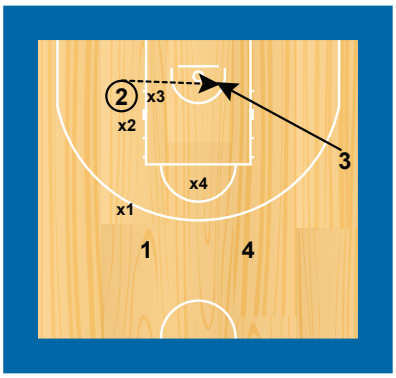
有时候可能没有必要“协防与回位”，但应进行轮转以阻止运球渗透（因为运球者已经突破了他的直接对手的防守）。“帮助协防者”的原则依然适用，但防守球员将改变防守对象。




## “初次轮转”

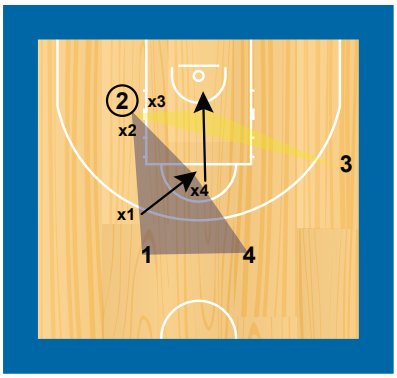
若是球员 X2 防守失败，球员 X3 应转而阻止运球者。他的任务是阻止球员 2 进入罚球区。因此，球员 X3 必须从“分割线”迈出两或三步以便能在罚球区边上遇到球员 2 并对其进行防守。

一旦球员 X3 看见队友防守失败，球员 X3 不再需要让球员 3 保持在他的视线之中 — 他现在应专注于防守球员 2。球员 X2 依然待在球员 2 的“腰位”，尝试迫使他们向球员 2 移动。




但是，如果这是防守方唯一的行动，球员 3 将无人防守并能接到传球和得到单手上篮的投篮机会。

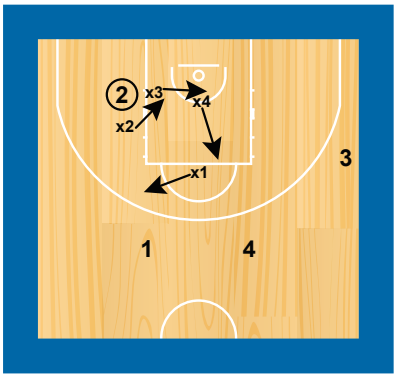
因此，球队必须进行“二次”轮转，从而为“协防者”提供“帮助”。



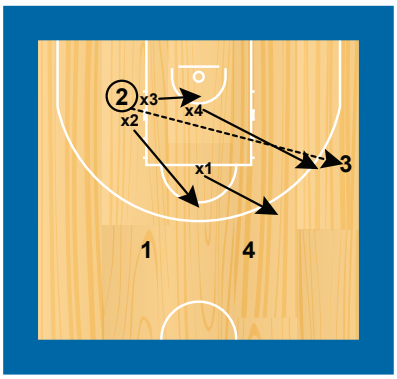

## “二次轮转”

随着球员 X3 轮转，球员 X4 也必须轮转以防止进攻球员切入篮下。球员 X4 现在的责任是防守球员 3。随着球员 X4 现在防守球员 3，这是“帮助协防者”战术的一个典型例子。

球员 X1 必须轮转到罚球区顶端，以便防止任何传球，而且他在这个位置应负责（而且必须）让球员 1 和球员 4 两人都保持在自己的视线之中。球员 X1 还必须保持让持球球员也始终位于自己视线范围内。



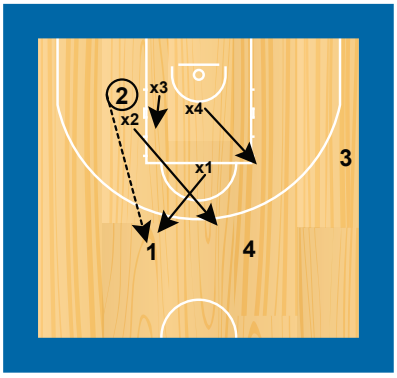

一旦球员 2 被阻止渗透到罚球区，球员 X3 和球员 X2 可进行双人夹击防守，或者回到他们最初的防守配合位置。




## “轮转防守传球”

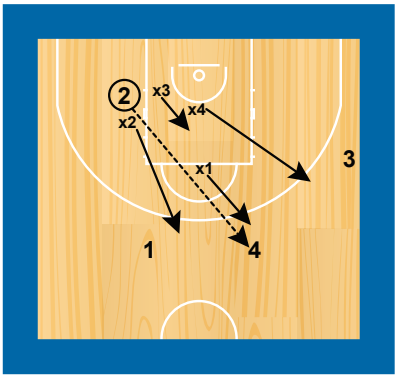
在球员 2 传球给球员 3 时：

- 球员 X4 防守球员 3；
- 球员 X3 移动到分割线并防守球员 2；
- 球员 X1 防守球员 4（因为他相对球员 1 而言离球更近）；
- 球员 X2 移动到分割线并防守球员 1。



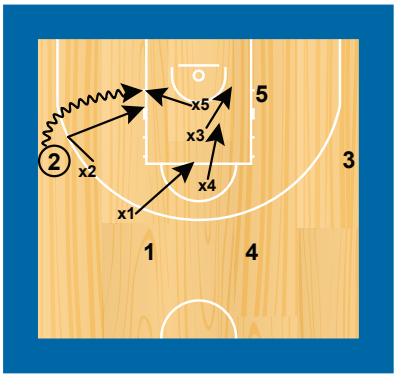

若球员 2 传球给球员 1：

- 球员 X1 防守球员 1（球员 1 持球）；
- 球员 X3 防守球员 2；
- 球员 X4 防守球员 3；
- 球员 X2 进行移动以防守球员 4。




若球员 2 传球给球员 4：

- 球员 X1 防守球员 4（球员 4 持球）；
- 球员 X3 防守球员 2；
- 球员 X4 防守球员 3；
- 球员 X2 防守球员 1。




## “内线防守球员的轮转”

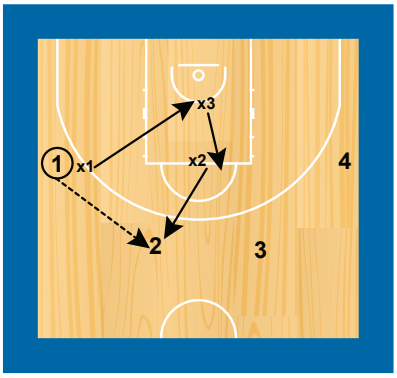
增加一个内线球员并不一定要改变轮转方式 — 原则依然不变。离得最近的球员进行轮转以阻止运球渗透。然后其他球员进行二次轮转以“帮助协防者”。

或者，教练可规定内线防守球员不得参与轮转。在这种情况下，图中的球员 X3 将进行轮转以阻止球员 2 运球渗透。球员 X4 和球员 X1 则如图所示进行轮转。

## 防守轮转的教学

4 对 4 活动能为教练教球队进行防守轮转提供一个很好的框架，开展活动时可在进攻球员任何一次成功渗透到罚球区的时候奖励进攻方一分（投篮命中得分之外的加分），教练可创造很多练习这种轮转方式的机会。

另外两种可用于练习防守轮转的活动是：

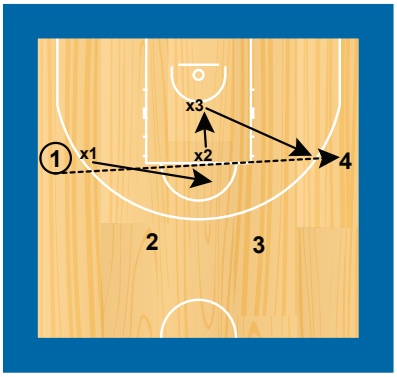



## “篮下 —— 高位 —— 球位”

三名防守球员防守 4-6 名外线进攻球员。防守球员必须始终占据三个位置：

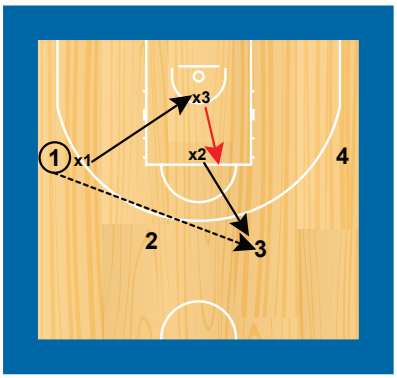
- “篮下” —— 低分割线；
- “高位” —— 高分割线；
- “球位” —— 防守持球球员；

活动刚开始的时候，进攻球员传球 —— 防守球员必须“随球而动”[16] 并在球被接住的时候到达下一个防守位置。




这一活动可以发展到需占据进攻球员可能投篮（若没人防守的话）的位置或是可运球尝试渗透到罚球区的位置。

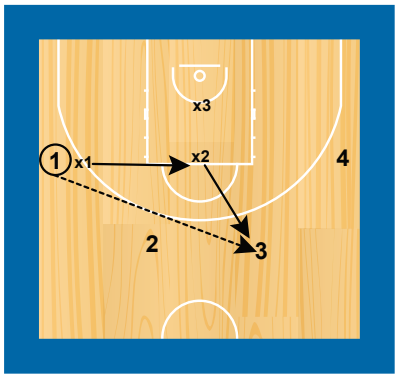
教练不应严格规定防守球员怎么样轮转，而是应专注于结果（防守球员占据这三个位置）并让球员自己“探索”最有效的轮转方式以便达到这一目标。教练可指导球员怎么样可能是更有效的。一般来说，离球最近的球员应进行移动以防守持球球员！



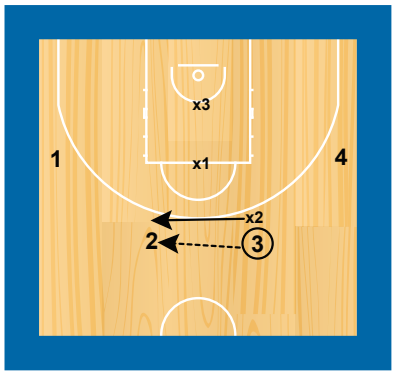

在这种轮转中，球员 X2 向球移动，球员 X3 远离篮下位置向高位移动，而球员 X1 则向篮下移动。教练可指示球员 X3 延迟移动，直到球员 X1 回到篮下位置。

在比赛中，教练通常喜欢让球员首先防守篮下位置，并且可能更愿意让球员 X1 移动到高罚球线的高分割线位置，从而让球员 X3 留在篮下位置。

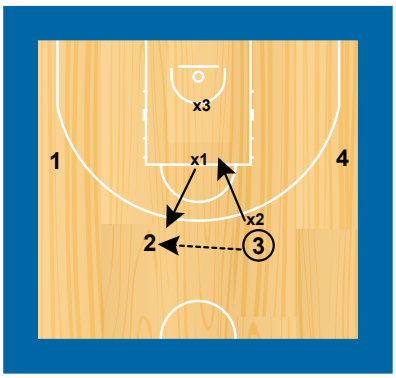
16 由前意大利国家队教练 Mario Blasone 使用的一个术语。




在这一种轮转方式中，球员 2 转为防守持球球员（因为他们靠得最近），而球员 X1 则直接移动到罚球线。

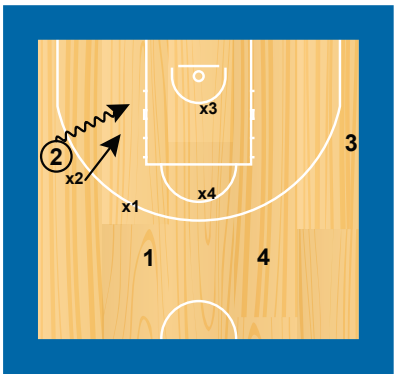



另一种情况（拥有不止一个选项）是传球穿过罚球区顶端。




通常负责防守持球球员的防守球员能够横向移动并随传球而动。教练可能不太这样做，因为这会导致另一个防守球员完全不动。

因此，在这种情况下教练更愿意让球员 X1 轮转到防守持球球员并让球员 X2 轮转到罚球线进行防守。




## “不利条件下的贝壳训练活动”

活动开始时球员 X2 靠近持球球员，使得球员 2 得到无人防守突破机会并迫使防守方轮转。球员 X2 转而防守接到球的球员 2 并尝试建立防守位置，但最大的可能是球队需要进行防守轮转。

球员 X3 可能将专注于球员 2，从而失去自己防守对象的视线（没去看自己的防守对象）。球员 3 则趁机切入罚球区以便接到传球。

# 1.1.10 防守沟通

*“若是一个球队不能有效沟通，最好的防守技术都会失败。一个没有防守技术的球队，若是能有效沟通并用心打的话仍有可能成功。成功的防守更多的是种态度而非技术。”*

**迈克尔•海恩斯**

*“沟通不总是自然而然产生的，即使是在一群关系亲密的人之间。沟通是要学习和练习的，以便将每个人团结为一个团队。”*

**K 教练**

*“有效的团队开始于沟通也结束于沟通。”*

**K 教练**

沟通是建立团队防守能力的极为重要的因素。不幸的是，虽然大多数教练同意这点，但很多人仍然在这方面有待进步。

防守时的交谈（和倾听）对于防守球员就相关要点（例如掩护、切入和占据一个协助位置）进行沟通而言是至关重要的。但是，教练简单地告诉球员必须开口说话是远远不够的。教练必须明确什么情况下应进行沟通，决定所说的正确词语应是什么，并且说明应由哪个球员去说。

鉴于篮球比赛的快节奏性质，球员不能使用很长的句子，而是需要简短的关键词，球队每一个人必须知道这些关键词的意思。教练可通过在训练时使用相同的关键词来帮助球员们促进沟通。

每一个教练都有自己的希望球员使用的用词。具备下述特征的关键词很可能更有效：

- 描述性 —— 描述动作是什么（例如，“球”意思是防守有球球员）；
- 类比 —— 使用类比来描述做什么（例如“缺口”用来描述占据两名对手之间的缺口位置）；
- 行动导向 —— 正面陈述行动（例如，“跨越”指的是叫一个队友跨越防守一个掩护）；
- 单音节 —— 就像一个字那么短（例如，“挡”可能比“篮板球挡人”更有效，因为能说得更快）。

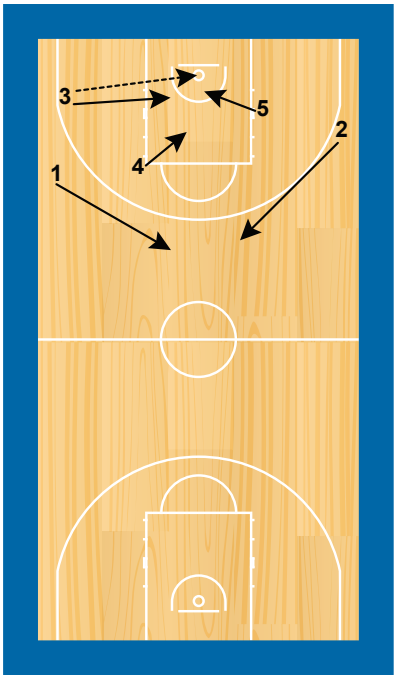
# 1.1.11 攻守转换防守

*阻止对手突破投篮的最好方式是进行有效进攻！失球或是“糟糕”的投篮将“触发”快攻，而且进攻方不处于一个能应付快攻的好位置。*

在另一个球员获得控球权的时候就会发生防守转换并且能在对手的上述防守位置尚未建立起来的时候快速攻入对手篮下。

良好的防守转换要遵循三项其他原则。

## 尽早准备 —— 防守开始于投篮




球队必须在投篮的瞬间就准备进行防守。
所有球员都去抢篮板球可能是一个错误，因为这会让对手有机会组织快攻。

因此，球员应移动到下列两个位置之一：

- 进入罚球区抢篮板球；
- 进入罚球区顶端以准备防守任何的快攻。

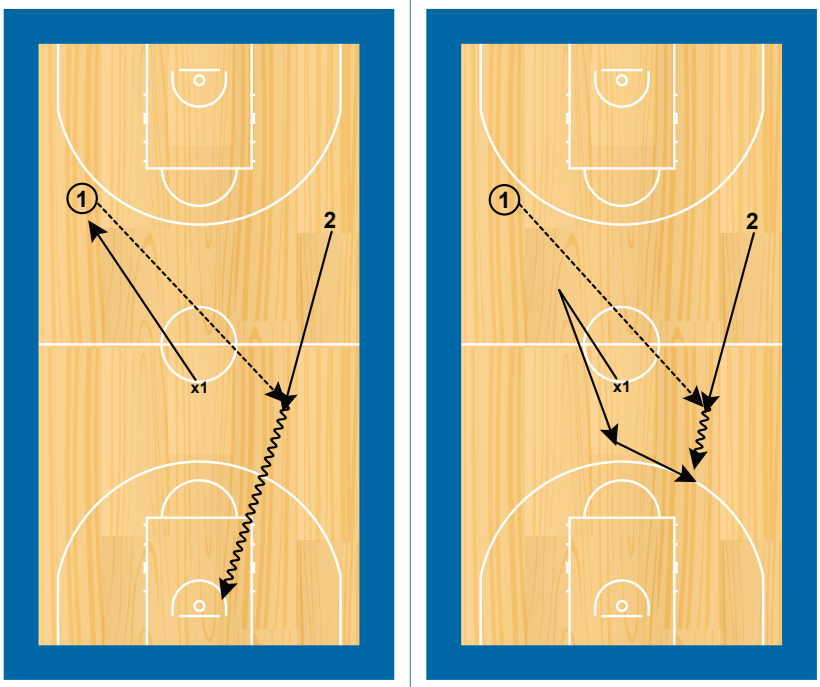
教练可指定球员在攻守转换时的具体角色，或是简单地要求球员们自己决定移动到什么位置。最好在投篮发生后不要叫停活动，但必须进行到下一阶段 —— 攻守转换。

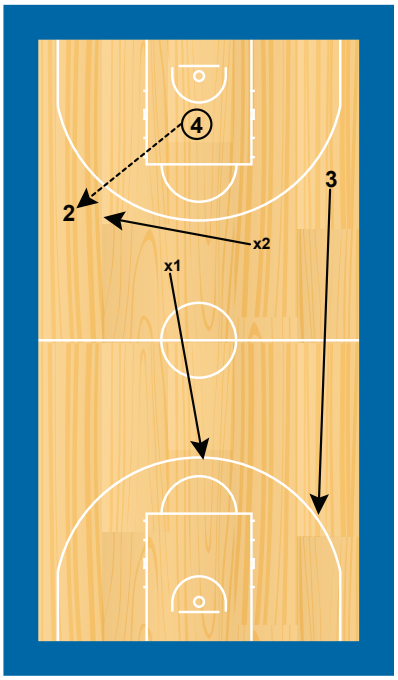
## “篮筐”与“篮球”的相关原则

只要球队失去了控球权（无论是因为失球、投篮得分或是对手抢篮板投篮得分），他们就会变成防守方并且首要的事情就是防守篮筐。

如下图所示，若是最后防线的防守球员只是简单地向持球球员奔跑，这将很容易让对手传球过他头顶并传到另一名进攻球员手里从而让进攻方有机会单手上篮投篮得分。因此，在有人防守篮筐之前球员不应去防守持球球员。

向持球球员制造“障碍缓冲”迫使他们认为自己在防守他们也是一个有效的方法，然后就必须回撤到篮下以便拦截可能的防守并且防守对方单手上篮。

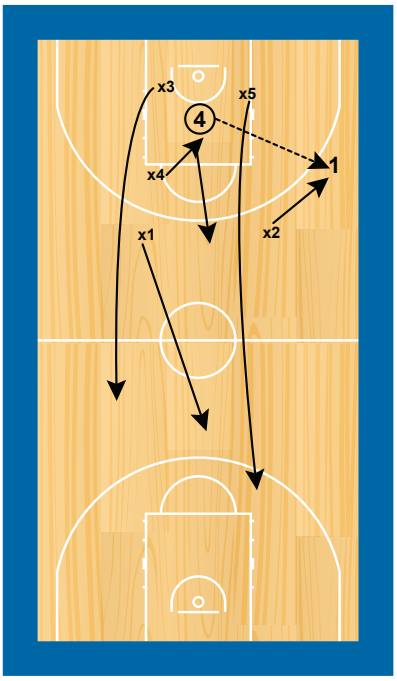





球员 X1 和 X2 在发生投篮时首先移动到一个“安全”位置，然后则向篮下移动。

防守篮筐的球员 (X1) 则将能看到全场情况并且指示其他球员怎么移动。因为篮下有人防守，球员 X2 可进行移动以防守球员 2。

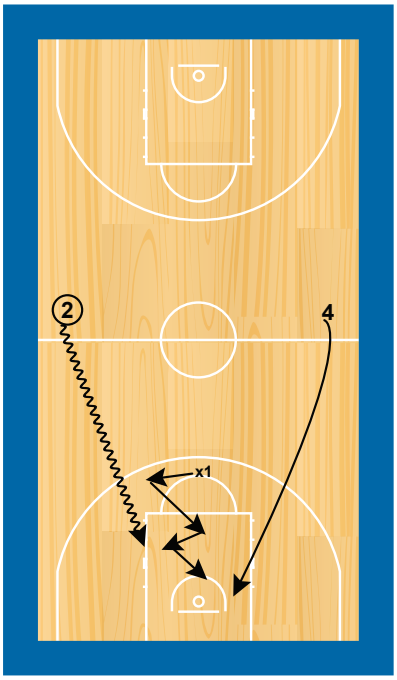
## 对抗抢篮板后的第一传




参与抢篮板的球员应“困住”篮板手，靠近他们并双手展开。目标是拖慢传球而不是抢断传球。球员应克制住用手触球的冲动，因为这通常会导致犯规。

若是篮下有人防守，外线球员也可参与对抗抢篮板后的第一传并对持球球员施加压力。

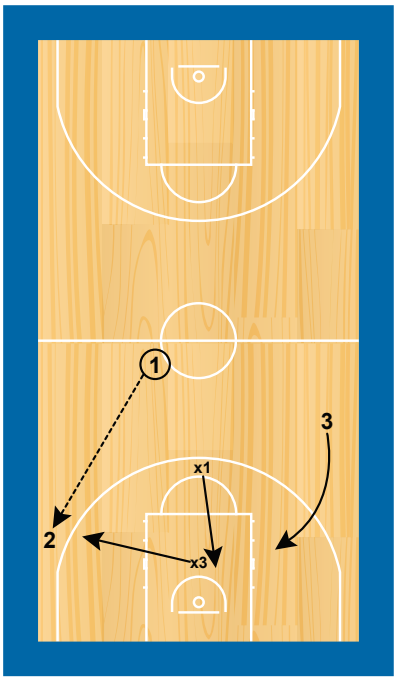
## 防守球员一对二




在面对两个进攻球员时，防守球员应尽快地回到篮下。然后进攻球员肯定会产生疑问 —— 防守球员到底是在防守持球球员还是防守无球球员?

为此防守球员必须行动 —— 移动到“突破路径”然后到篮下。他们活跃的手也可以提供帮助。进攻球员具有优势并且可能投篮得分 —— 但若是防守球员能拖慢他们的话有可能让另一名防守球员有机会到达篮下协助进行防守。

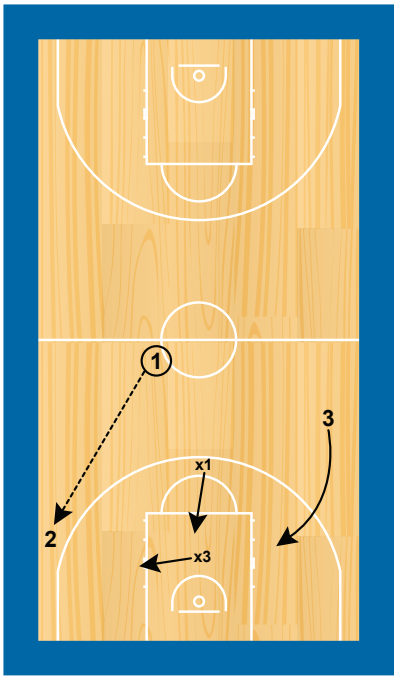
## 防守球员二对三



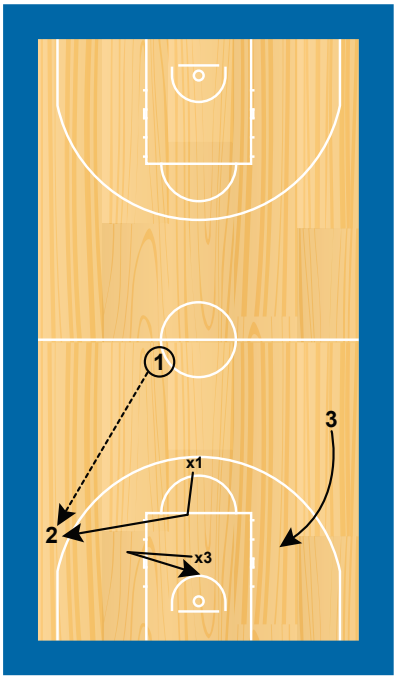

两名防守球员应采用一种串联（一前一后）或是“1”字形队形，第一个防守球员位于三分线内侧，第二个防守球员位于篮下。

防守球员必须位于合理冲撞区的外侧。他们的首要目标应是阻止任何的单手上篮，迫使对方在外侧投篮或是延缓进攻，直到更多的队友回位。

一般来说，随着球被传给侧翼，位于篮下的防守球员可外移以便防守持球球员，而位于罚球区顶端的防守球员应轮转到篮下进行防守。移动到外线的防守球员一开始可制造“障碍缓冲”，尤其在他们不相信进攻球员有能力从那个位置投篮的情况下。




若是篮下防守球员“做障碍缓冲”或是假装向外线移动，这可让另一个防守球员向篮下移动（在篮下防守球员向外线移动的时候）。或者他们可继续在罚球区内防守。与其阻止一次外线投篮，不如阻止一次单手上篮。




篮下防守球员的“障碍缓冲”也可能让弧顶防守球员进行移动以防守外线的持球球员。

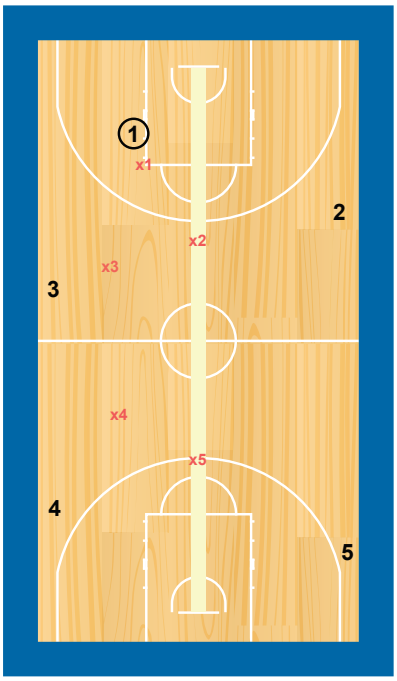
# 1.1.12 全场“盯人”防守

*半场防守时使用的基本团队概念同样可应用于全场防守（例如协防与回位，轮转等等）。*

## 相对于球的位置

相对于半场防守而言，全场防守因为防守范围扩大而会明显有所不同，但基本原则还是不变的 —— 对手离球越近，防守球员就离对手越近。而且，对手离球越远，防守球员就离对手越远。

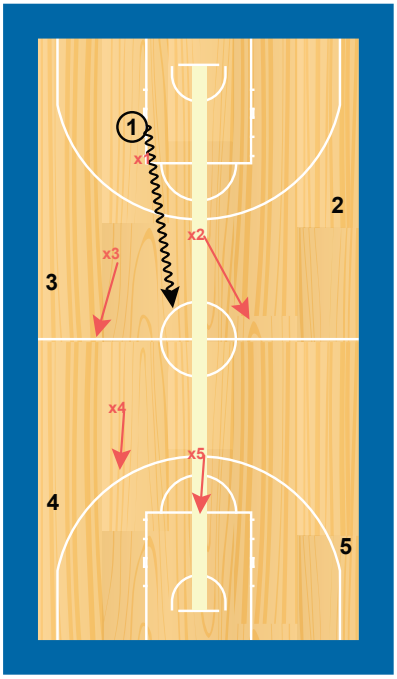
教练可利用一些在全场开展的活动以提高球员的走位和移动技能。




离球超过一传距离的球员应调整方向以便背对“底线”，从而确保他们能同时看到球员及其直接对手。

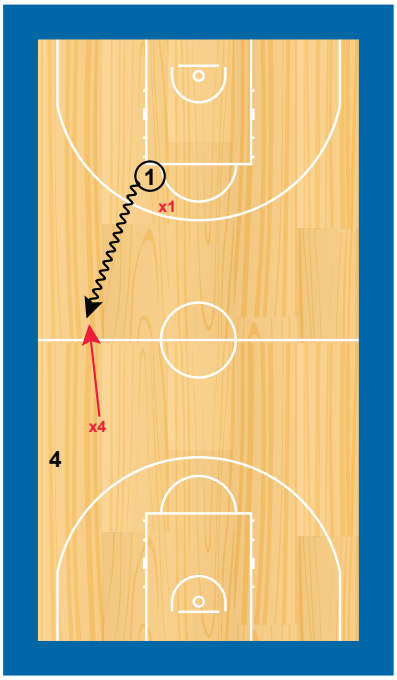
若是他们的防守对象与球在同一侧（X3 和 X4），防守球员可能需要转身背对“分割线”以维持视线保证能看到球和防守对象。重点是所有防守球员都应能够看到球及其对手（防守对象）。

同样，进攻球员离球越远，离防守球员也就越远。




随着球在靠近，防守球员应离他们所防守的球员（防守对象）更近。防守球员还应在对手位于球后面的时候随“球行线”移动（例如，球员 X2 始终随球而动，即使对手在球后面）。这只是简单地利用“帮助防守来自球下方的球员”这一规则。

这一定位是非常重要的，因为若是球员 X2 位于“球行线”，他们将能对运球施加压力。但是，若是他们停留在“球行线上方”（对手所在的位置），他们就不处于一个可以“协助和恢复”的位置。



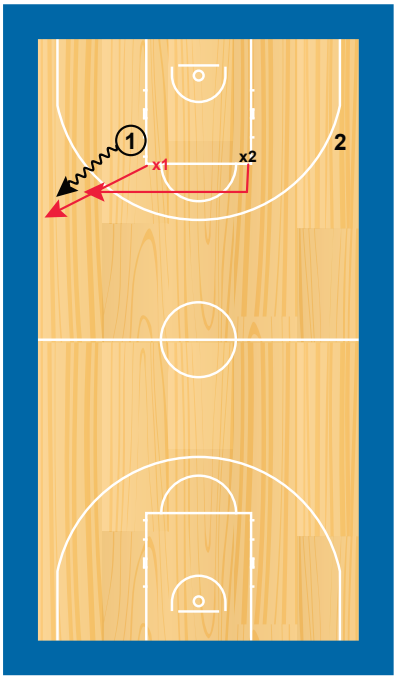

若是球在缓慢移动，防守球员可“跳”向运球者以便对运球者施加更大压力。可通过与球员 X1 一起或是 X4 与 X1 切换防守来开展双人夹击防守，进而达到对运球者施加压力的目的。

**若是球员在防守远超过一传距离的对手，则必须：**

- 准备对一次长传作出反应并且应处于一个可以拦截传球的位置，或是至少“随球而动”，从而能在对手接球时处在一个能防守对手的位置；
- 每次有传球发生时调整位置；
- 若对手切入并试图接到一个传球，则应移动到对手的路径中；
- 准备协助和轮转，以确保保持团队防守压力。

## 双人夹击持球球员

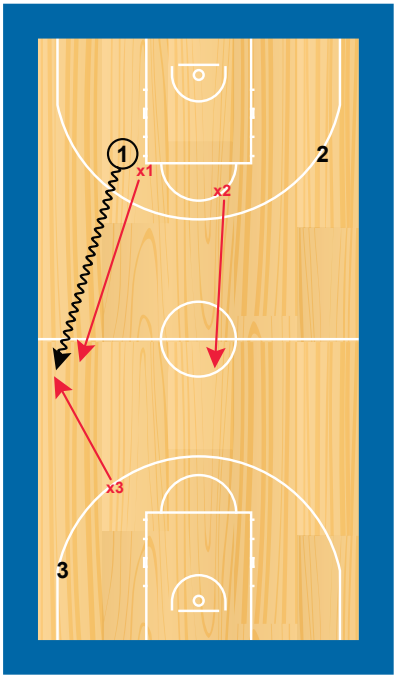
开展全场防守球队通常尝试双人夹击控球球员导致对方出现失误。




## “使运球者转向”以进行双人夹击

若是球员 X1 能使运球者“转向”（移动到运球者前面并迫使他们改变方向），这可能让球员 X2 有机会阻止双人夹击防守。
这在运球者因后转身失去“视线”时尤其有效。

双人夹击在运球者停止运球的时候也可能有效。重要的一点是，若是球员 X2 决定开展双人夹击防守，他们不能有半点迟疑并且必须迅速疾跑到位。即使这不是一个“完美”的决定，因为够果断，能让队友在必要时调整位置。




## “引导运球者”并进行双人夹击

或者，若是球员 X1 能引导运球者（使得运球者朝一个方向移动），则双人夹击必须在运球者前方展开。同样，若要开展双人夹击，球员 X3 必须果断决定，球员 X1 必须跟着对手以便使其不能向球场中间移动进而避开球员 X3。

**在进行双人夹击防守时，球员必须学会：**

- 确保运球者不能穿过球场中间 —— 运球者必须不能离开两个防守球员之间的间隙；
- 保持双手高举以避免犯规 —— 防守球员不能触球，但可尝试困住控球者；
- 防守球员的任务不是抢断球。成功的双人夹击防守可通过下列方式导致对手失误：
  - 迫使对手完成一个糟糕的传球（这个传球被另一名队友拦截）；
  - 8 秒违例（当双人夹击发生在后场的时候）；
  - 5 秒违例。

**即使双人夹击并没有导致对手失误，也可成功地减少对手组织进攻和获得投篮机会的时间。**

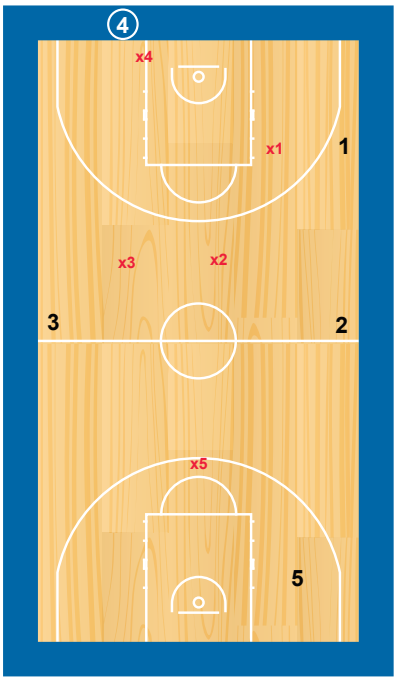
## 全场“盯人”防守中球员的责任

**投篮得分或是对手发球入场后，防守方能有机会建立防守位置以施加全场压力。在一个球队罚球后，这也是建立防守位置的良机，即使罚球没中。**

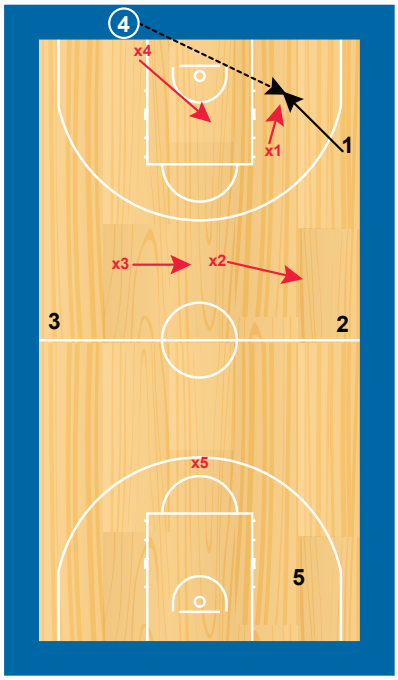
**一般来说，全场防守中球员的责任分别是：**

1. “控球”—— 防守控球球员
2. “安全”（不要争夺进攻篮板球）—— 阻绝跨场传球、也可展开“双人夹击”防守。
3. “篮板球侧翼”—— 争夺进攻篮板球然后阻绝跨场传球。就像“安全”防守球员一样，也可展开“双人夹击”防守。
4. “堵塞”—— 对界外球发球者施加压力，然后阻止球回传给发球者，或是对运球者施加压力。
5. “篮筐”—— 回撤以防守篮筐。

**每一个球员都有“盯人”责任，但若进攻方改变角色，则防守球员应转而防守不同的人。**



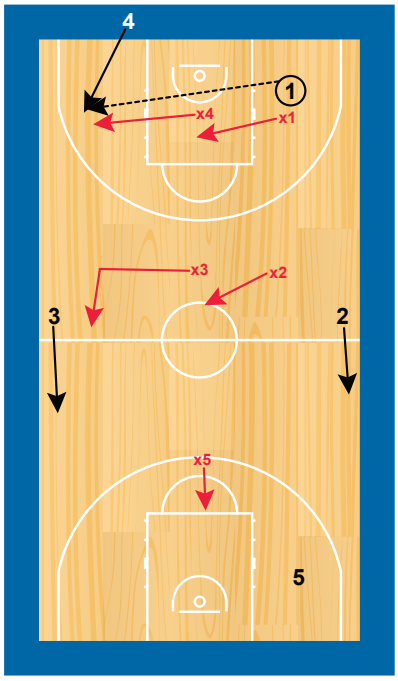

1. 负责“控球”的防守球员
2. 负责“安全”的防守球员
3. 负责“篮板球侧翼”的防守球员
4. 负责“堵塞”的防守球员
5. 负责“篮筐”的防守球员




球员 X4 必须快速移动到边线以阻绝界外传球。球员 X4 应以一定的角度站着，从而影响到向球场一侧的传球。

传球发生后，球员 X1、X2 和 X3 建立一个符合常规盯人防守原则的防守位置：

- 球员 X1 防守有球球员，基于球队规则或是引导运球者或是让运球者转向；
- 球员 X2 处在一个阻止向球员 2 传球的位置。而且他也处于一个在球员 1 被引导到边线的情况下组织双人夹击防守的位置。球员 X3 移动到球场中间的分割线位置。若是球被传到球场另一边这些位置也应反过来。
- 球员 X4 移动在位于球行线下方的位置 —— 他可在这里对运球者施加压力。球员 X4 需负责防守球员 4。



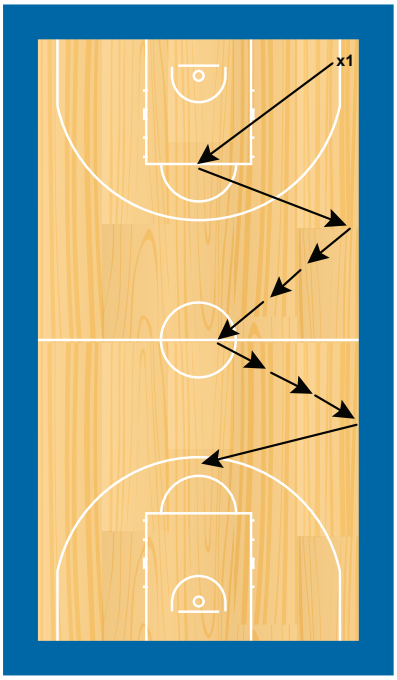

若是球已传出，防守球员应基于常规盯人防守原则继续调整位置。虽然相对距离有所不同，但原则是相同的：

- 保持让你的防守对象和持球球员始终位于你的视线范围之内；
- 处在你的防守对象与球之间，要保持足够近的距离从而在球被传给你的防守对象时能及时上前进行防守。

## 全场盯人防守的教学

以下一些“分类”活动可用来练习每个防守球员都需掌握的各种防守技巧。

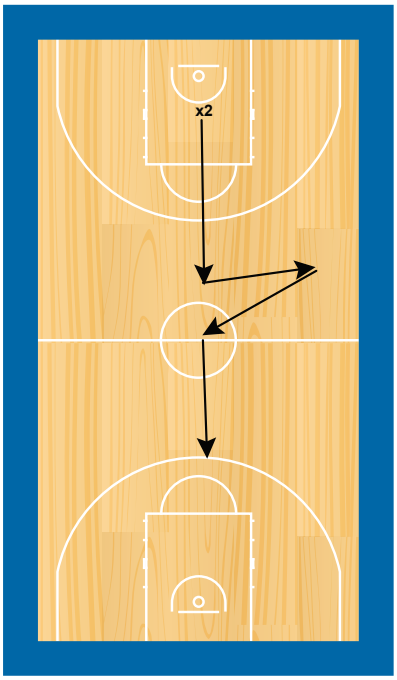
这些活动可以是很好的热身活动，然后则应进入到对抗性活动场景。重点是必须快速移动 —— 跑的最快的人不一定是最成功的防守球员，但尽早移动对于成为一个优秀的防守球员而言是很重要的。




### 负责“控球”的防守球员

防守球员开始时位于底角，并且：

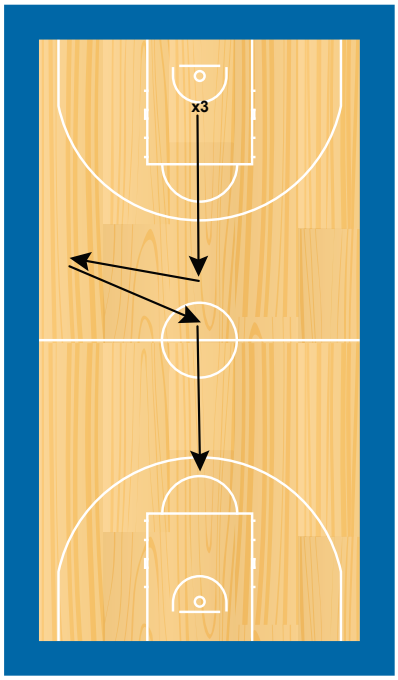
- 快速移动到犯规线和底线；
- 快速移动到边线（可与“快速移动补防”技术一并使用）
- 以防守步法移动到分割线然后回到底线（就像是防守持球球员）
- 快速移动到三分线，最后以防守姿态建立防守位置




### 负责“安全”的防守球员

防守球员开始时位于罚球区，并且：

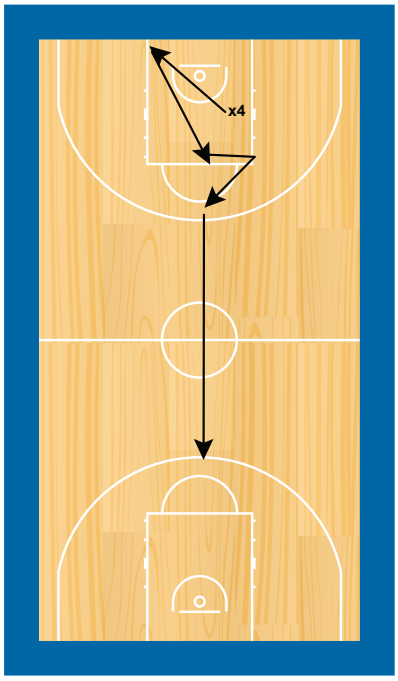
- 快速移动到中圈然后转身面对篮筐（“安全”位置）
- 快速移动到边线，摆出阻绝姿态；
- 快速移动回到中圈，摆出开立姿态；
- 快速移动到三分线并摆出防守姿态。




## 负责“篮板球侧翼”的防守球员

防守球员跳起来并触碰到篮圈（篮板或篮网，若合适的话），并且：

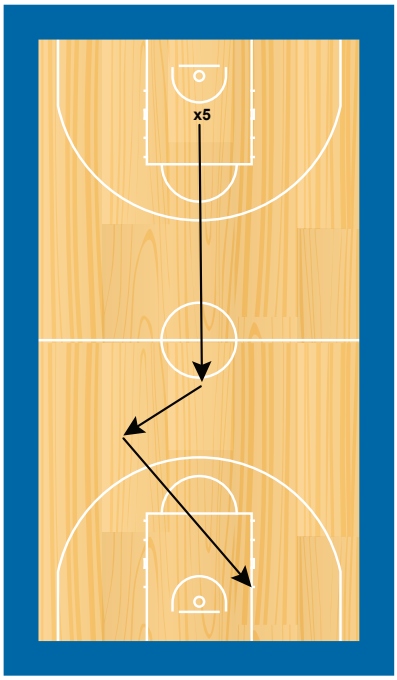
- 快速移动到中场，转而面对篮筐（“安全”位置）；
- 快速移动到边线，摆出阻绝姿态；
- 快速回到中圈 —— 摆出开立姿态；
- 快速移动到三分线并摆出防守姿态。




## 负责“堵塞”的防守球员

防守球员触碰到篮环（篮板或篮网），并且：

- 施加界外球传球压力；
- 快速移动到罚球线 —— 开立姿态
- 向持球球员做“障碍缓冲”（两步）然后返回
- 快速移动到三分线

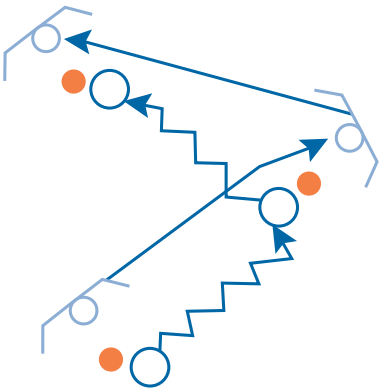



## 负责“篮筐”的防守球员

防守球员触碰到篮环（篮板或篮网），并且：

- 施加界外球传球压力；
- 快速移动到中线道然后再到罚球区顶端
- 移动到对侧肘区
- 移动到“阻挡区”

教球员全场盯人防守技巧时只需给球员机会发展他们在半场盯人防守中用过的技巧并应用在全场情况下的不同空间即可。重要的是在早期阶段就开展相关的对抗性活动。



## 1 对 1 —“让运球者转向”

防守球员必须保持“面向着球”并迅速跑到运球者前面以便迫使运球者转向。一般来说，防守球员会在后场使运球者“转向”。

防守球员常犯的一个错误是跟进攻球员有身体接触以及推人。这可带来两个坏处：

- 首先常会被裁判宣判犯规；
- 其次是很难在运球者前面建立一个防守位置。

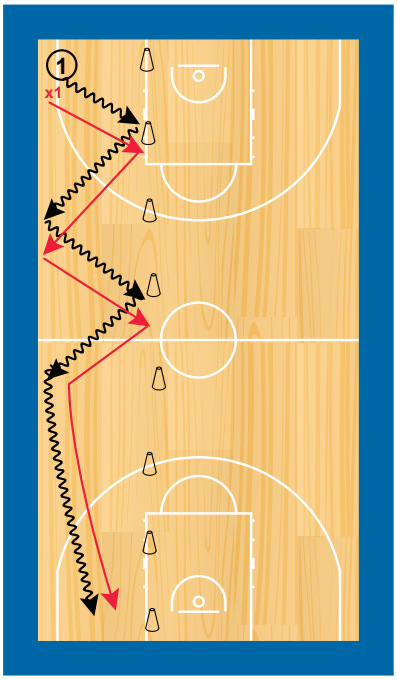
防守球员必须靠得足够近以便使运球者处于防守压力之下（最合适的距离是一臂之遥）。



## 1 对 1 —— “引导运球者”

在“引导”运球者时，防守球员的肩膀应靠近运球者的肩膀，以使得运球者不能向球场中间移动。在这一活动中，防守球场迫使运球者沿边线移动。

若是运球者停止运球或是进行后撤步运球，防守球员可移动到运球者的前面。防守球员必须快速地后退以建立一个可以阻止运球者改变方向的位置。




## 2 对 2 —— 球场半边活动

球员 X1 尝试在后场尽可能多次地让运球者“转向”，然后沿边线引导运球者（保持让他们远离篮筐）。

需注意的一点是，运球者会尝试突破防守球员的防守，而且只有在不得已的情况下才会改变方向。他们还应通过改变步伐和后撤步运球（必要时）应对防守。

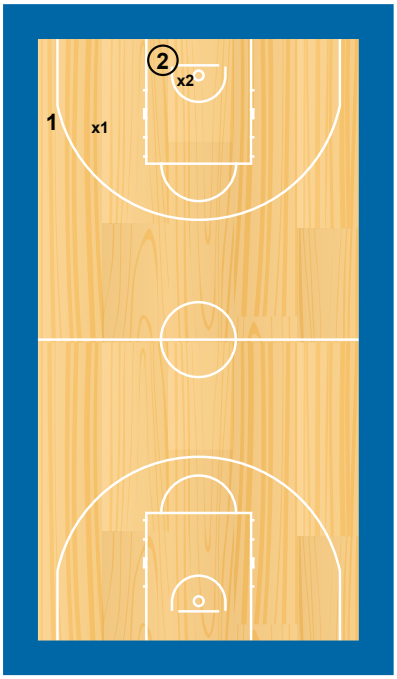



图 1

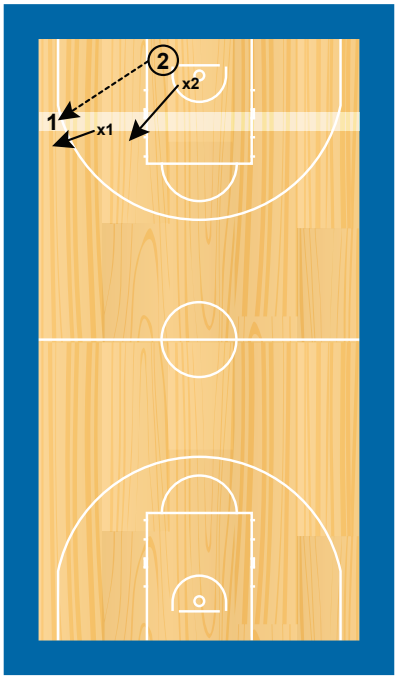



图 2

在球场的一边（球场半宽区域）开展二对二活动。“球行线”原则在防守中是非常重要的。简单来说，即使进攻球员留在球后面（如图 2 所示），他们的防守球员也必须进入球行线，从而让他们建立一个可以对空球球员施加压力的位置。

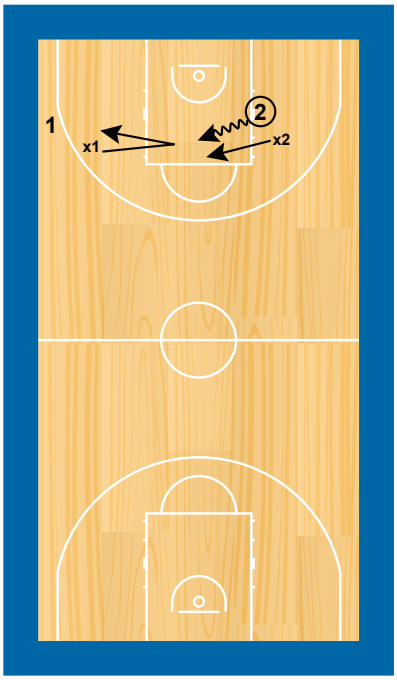



图 3

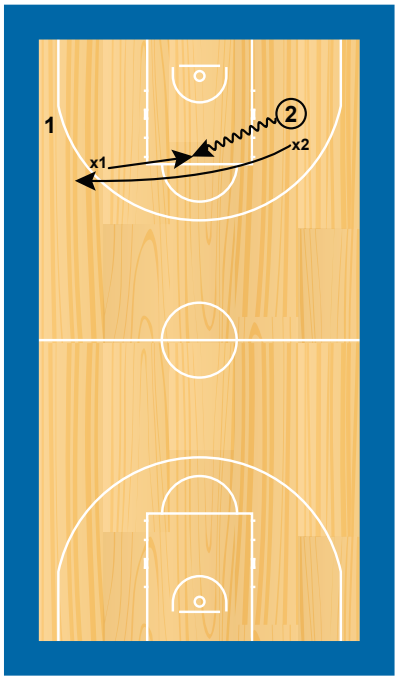
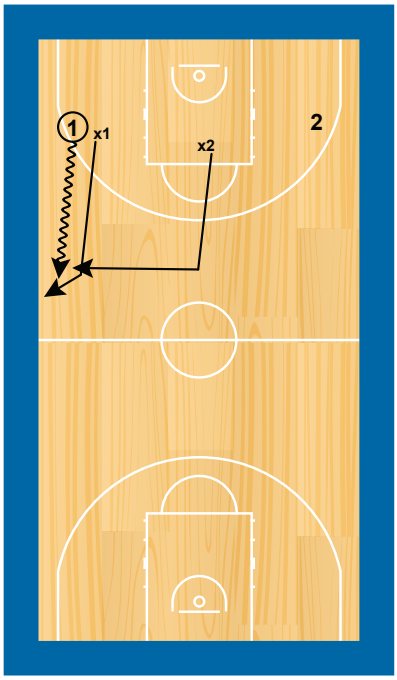



图 4

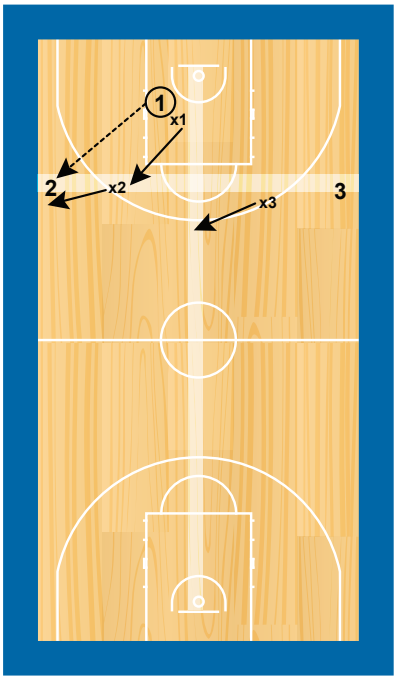
在图 3 中，球员 X1 向运球者迈出一或两步，然后转向他们的防守对象。这是半场中所用“障碍缓冲与还原”技术的一个例子。

在图 4 中，球员 X1 进行换防并转为防守运球者，而球员 X2 则进行移动以防守另一名球员。球员 X1 通过喊“跳”或“切换”来进行沟通。




除了使用“协防与回位”和“跑和跳”（切换防守）战术外，防守球员还可双人夹击持球球员 —— 这将要求防守球员进入“球行线”。

在这个活动中，进攻球员一开始是不被允许在球前方移动的。

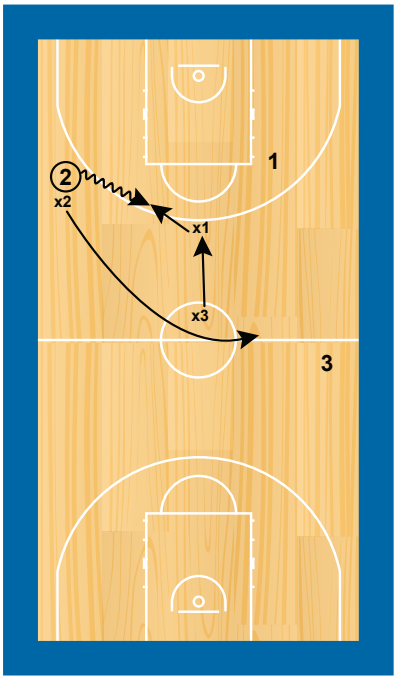



## “3 对 3 全场活动”

本活动中的两个重要原则也适用于半场防守：

- “球行线”（水平阴影线）—— 防守球员必须位于球行线或是在球行线的下方；
- “分割线”（垂直阴影线）—— 防守球员防守位于球场另一侧的一个进攻球员，防守球员必须进入分割线，保持视线能始终看到防守对象和持球球员。

防守球员使用“协防与回位”和“跑和跳”（切换防守）战术，可能的话还进行双人夹击。这一活动同样不允许进攻球员移动到球的前方太远的位置。

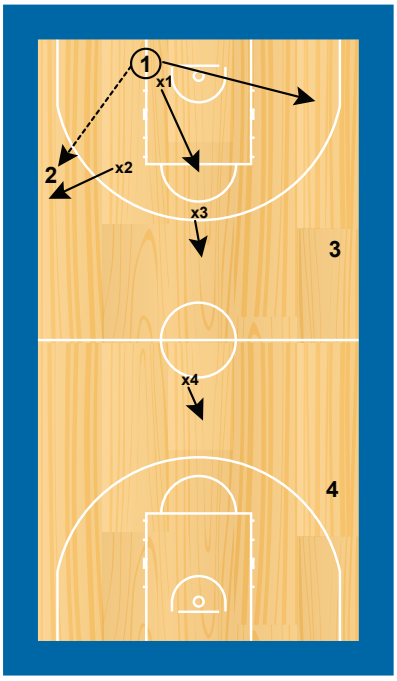



防守球员还应实践“帮助协防者”原则：

- 球员 X1“跳和跑”或是切换为开始防守球员 2；
- 球员 X3 帮助协防者并进行移动以防守球员 1，球员 X3 可能能够稍微延迟移动，以便让球员 X2 有机会靠近他们的新位置；
- 球员 X2 进行轮转以便负责防守球员 3。

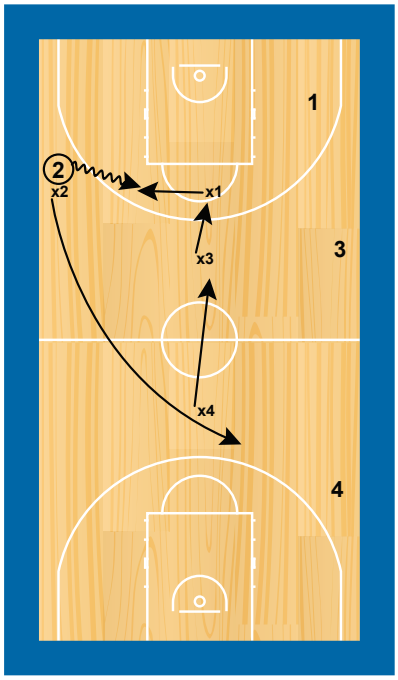
需要强调的重要原则是：

- 快速移动到分割线和球行线；
- 沟通 —— 若是不能清楚了解每一个防守球员必须做什么，这种防守将只是一场赌博。只有防守球员需要猜测队友在做什么的时候才能算是一场赌博。

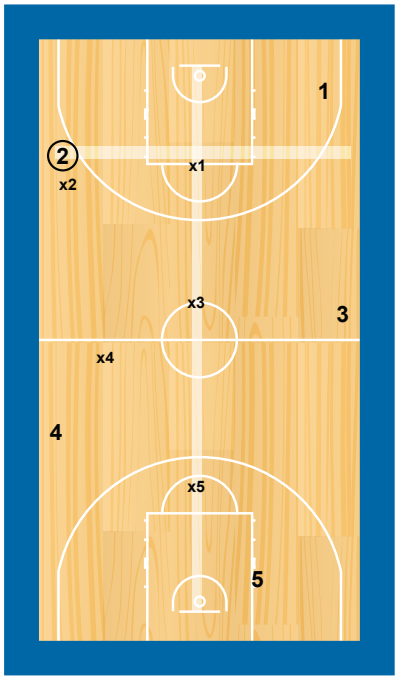



## 4 对 4 全场活动

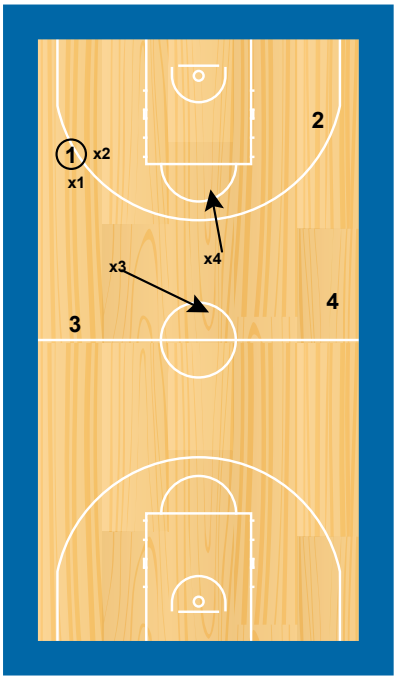
“4 对 4 全场活动”简单来说是前述那些活动中所用原则的一些延伸。最重要的是，所用球员必须一起移动并在每次有传球发生的时候“随球而动”，从而确保迅速到达下一个防守位置（在球被接住的时候）。




这种轮转是很简单的，离得最近的球员帮助协防者。



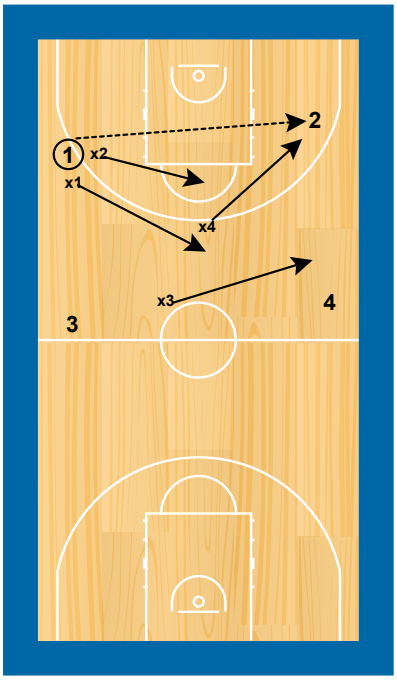

同样，在 5 对 5 比赛活动中，原则依然不变，但要求完成的是一场动态的训练活动。场上的球员必须预测球会传到哪里以及“填补缺口”—— 准备拦截传球。




## 全场双人夹击防守训练

球队还可开展全场情况下的双人夹击防守训练，活动一开始可以是 4 对 4 的形式进行。

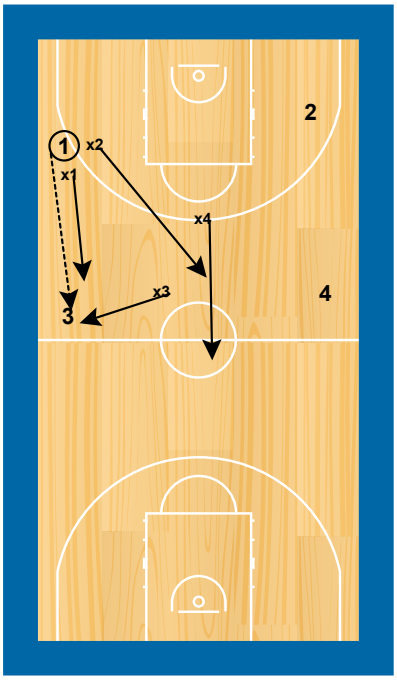
球员 X2 和球员 X1 双人夹击持球球员，球员 X4 和 X3 是“拦截者”并且必须解读进攻球员可能会做什么。若是他们认为球可能会被传给球员 2 或球员 4，两个防守球员都将调整他们的位置（球员 X4 向球员 2 移动，球员 X3 向球员 4 移动）。




若球被传给球员 2，球员 X4 进行移动以防守球员 2，而球员 X3 将调整位置以便防守球员 4（球员 X3 和 4 位于球场的同一侧）。

无论球员 X1 和 X2 谁先看到传球，都应从双人夹击中脱身离开。传球从球员 X2 头顶越过，因此球员 X1 将会移动。

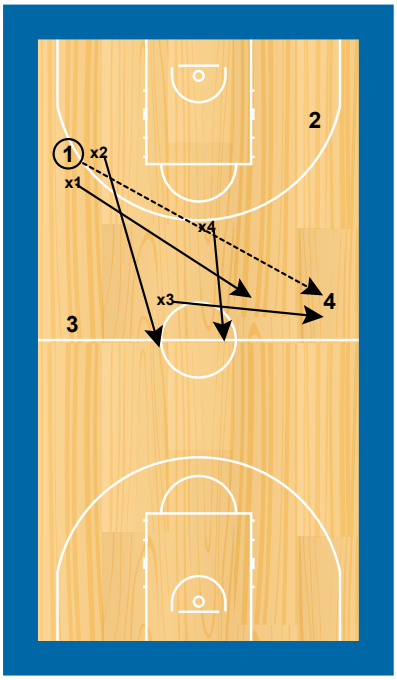
因此，球员 X2 仍然继续防守球员 1（并且移动到分割线），球员 X1 则进行移动以防守无人防守的球员（球员 3）。




若是球传给了球员 3，球员 X3 应防守持球球员，球员 X4 则应进行轮转以便防守球员 4（并且移动到分割线）。

球员 X2 和 X1 都必须向球行线移动。球员 X2 可“看到”传球（随着球从球员 X1 头顶越过），因此他将防守球员 2，但必须移动到球行线上的分割线。

球员 X1 将防守球员 1 但也将移动到球行线。他们将能组织对球员 3 进行双人夹击防守。




一次跨越半场传给球员 4 的传球是非常难做到的传球，将有可能被球员 X4 或 X3 拦截。

但是，如果这个球成功传出，球员 X3 应进行轮转以便防守球员 4。虽然说球员 X4 可能更近，但他不处于一个可以阻止球员 4 向球场下方移动的位置。

球员 X4 进行轮转以防守球员 3。

球员 X1 能看到传球，因此将负责防守球员 2。球员 X1 将移动到球行线并且可能能够展开双人夹击（若是球员 2 依然位于球的后面）。

球员 X2 负责防守球员 1 并在此移动到球行线。

## 添加第 5 名防守球员

第 5 名防守球员将在篮下进行防守，因此不会参与双人夹击防守轮转。

# 跟进

1. 在训练中组织一场热身赛。让两名球员与你站在一起，一个看着进攻方一个看着防守方。让这两名球员为球队（或是向你）提供反馈意见，从而有助于认识到他们对球队概念理解了多少。开展另一场热身赛然后让不同的两名球员与你站在一起做同样的事。
2. 开展“贝壳训练”活动，活动中 4 名球员是防守球员，4 名家长 / 教练是进攻球员 —— 在外线传球。位于底线的 4 名球员闭上眼睛并每人配置一个防守球员。在 30-45 秒钟的传球（在这期间底线位置的球员眼睛闭上）后让底线上的球员说出他们的防守球员在场上的哪个位置（例如防守持球球员，高分割线，低分割线）。只有球队能进行良好防守沟通的情况下他们才能做到这点。
3. 让你球队中的每一个人评估一下他们有多了解半场防守中的协助轮转原则。在一项对抗性的热身赛活动中，球员对防守原则理解程度的评估结果跟他们的实际表现存在什么样的关系?

# 1.2 防守掩护

## 1.2.1 防守无球掩护 —— “锁定与尾随”

*掩护简单而言就是进攻球员尝试阻挡防守球员的路径以便让其队友摆脱防守。掩护可以是有球掩护（让运球者摆脱防守）或是“无球”掩护（让一个切入者摆脱防守）。*

在本章中，我们描述了在一个掩护中两个防守球员的动作，在“二级”和“三级”材料的内容中我们探索了用于防守掩护的球队防守方案。

无论掩护的类型是怎么样的，对于防守它们而言沟通是最关键的。防守做掩护球员的防守者必须：

- 引起队友注意（将被对方设掩护）—— “叫名字”；
- 警告队友对方将做掩护 —— “掩护”；
- 确认队友应如何防守掩护 —— 例如“穿出”、“走下线”、“跨越”。

球队应确定一些关于如何防守掩护的规则或是让球员自己酌情决定。不管是哪种情况，掩护者的防守球员应负责沟通如何对这种情况进行防守，具体的防守办法将取决于对方设的是什么掩护，防守球员（防守掩护者）的行动将会视情况有所变化。

### 防守无球掩护

主要有四种方法可用于防守无球掩护：

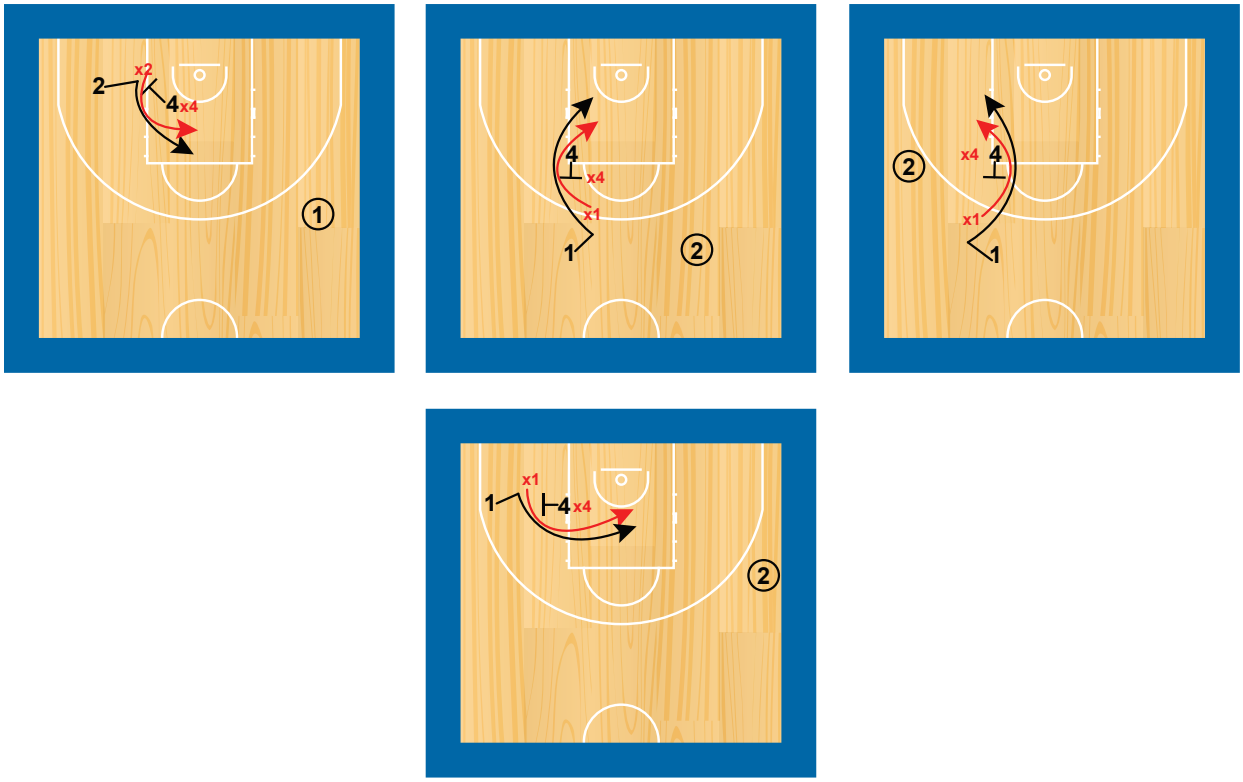
- “锁定与尾随”
- “穿出”
- “走下线”
- “切换”

## 防守无球掩护 —— “锁定与尾随”

切入者的防守球员建立与切入者接触的“臂杆”从而迫使切入者利用掩护并给予防守球员空间，使其跟在旁边或紧跟后面尾随。

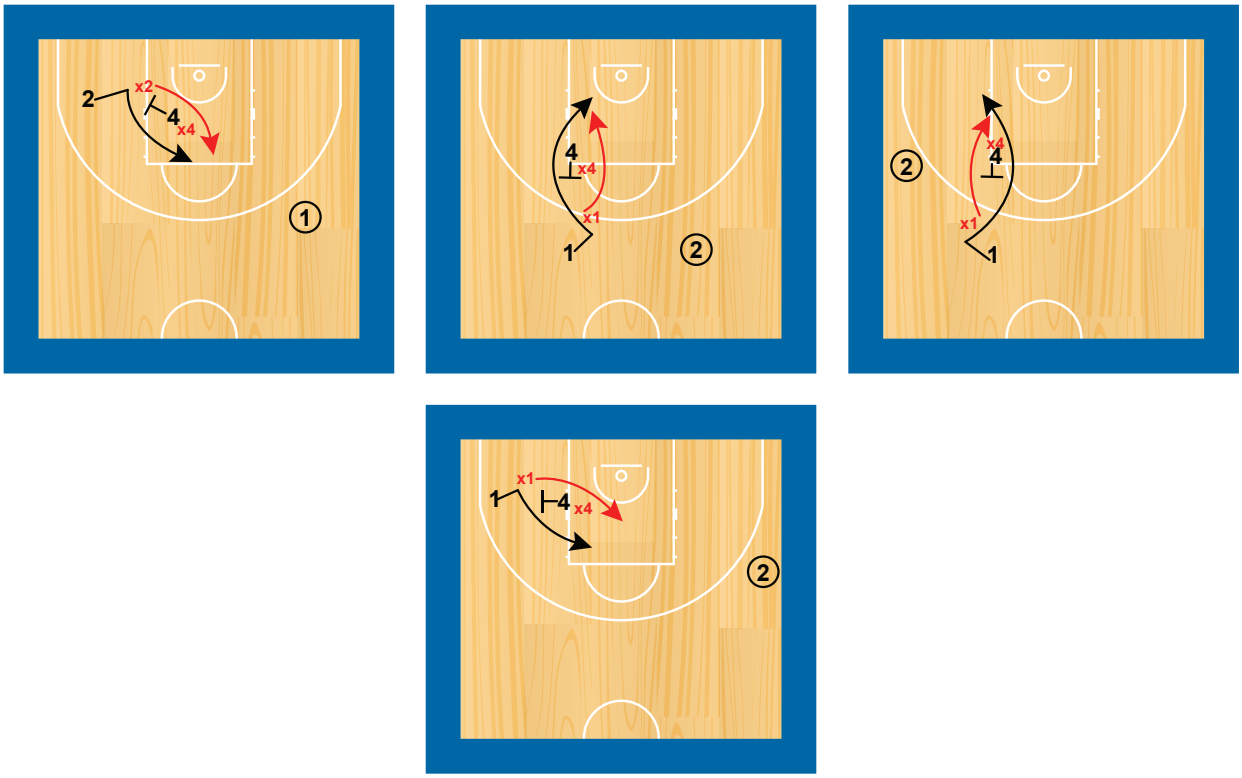
作为一种进攻技术，球员被指示在防守球员“锁定与尾随”时进行“卷曲”切。因此，掩护者的防守球员必须进入切入者的路径以迫使他们拉开空间（让防守球员恢复防守位置）并且使得他们无法进行卷曲切。

为了做到这点，切入者的防守球员的臀部必须越过掩护。若是他们身体前倾（只有上半身越过掩护），他们将被掩护困住，从而让切入者无人防守。



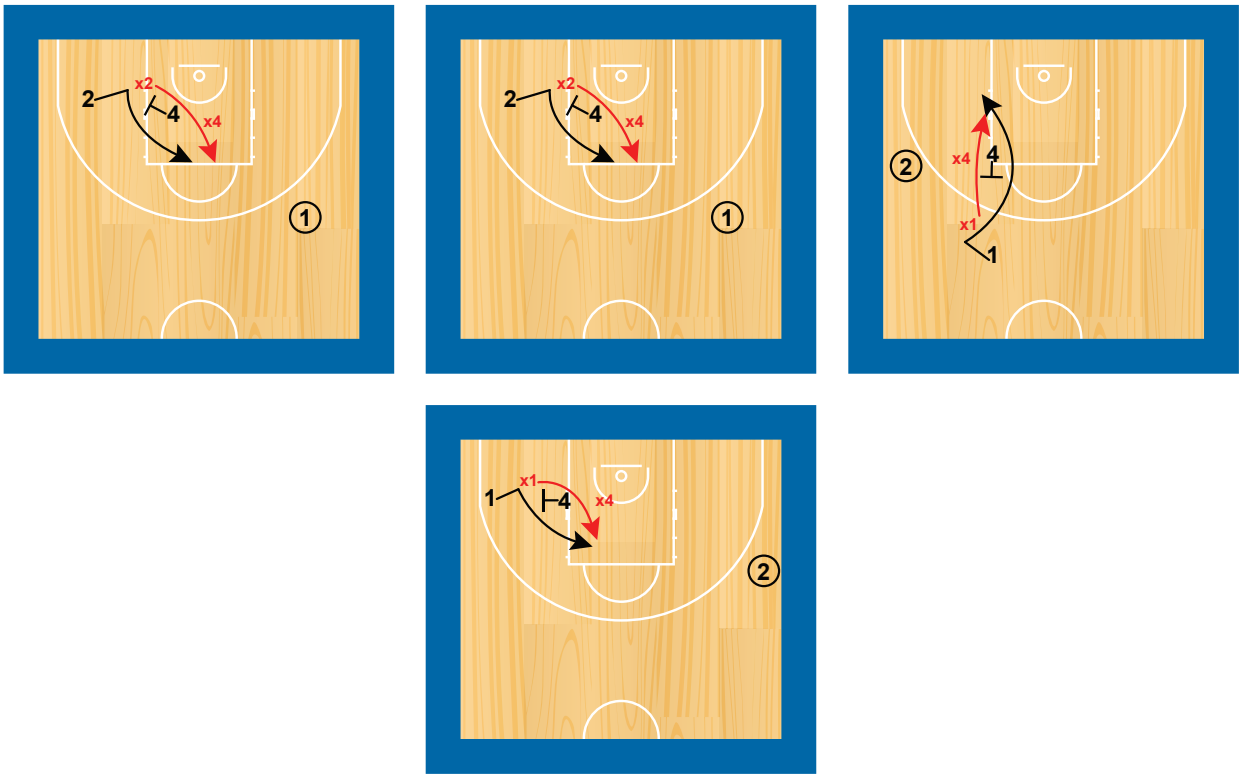
# 1.2.2 防守无球掩护 —— “走下线”

同样，切入者的防守球员开始时低位防守，迫使切入者利用掩护。然后防守球员去到掩护的另一侧，快速移动以便拦截切入者。掩护者的防守球员进入掩护者路径，从而使队友从掩护者身后切入以便拦截对方切入者。



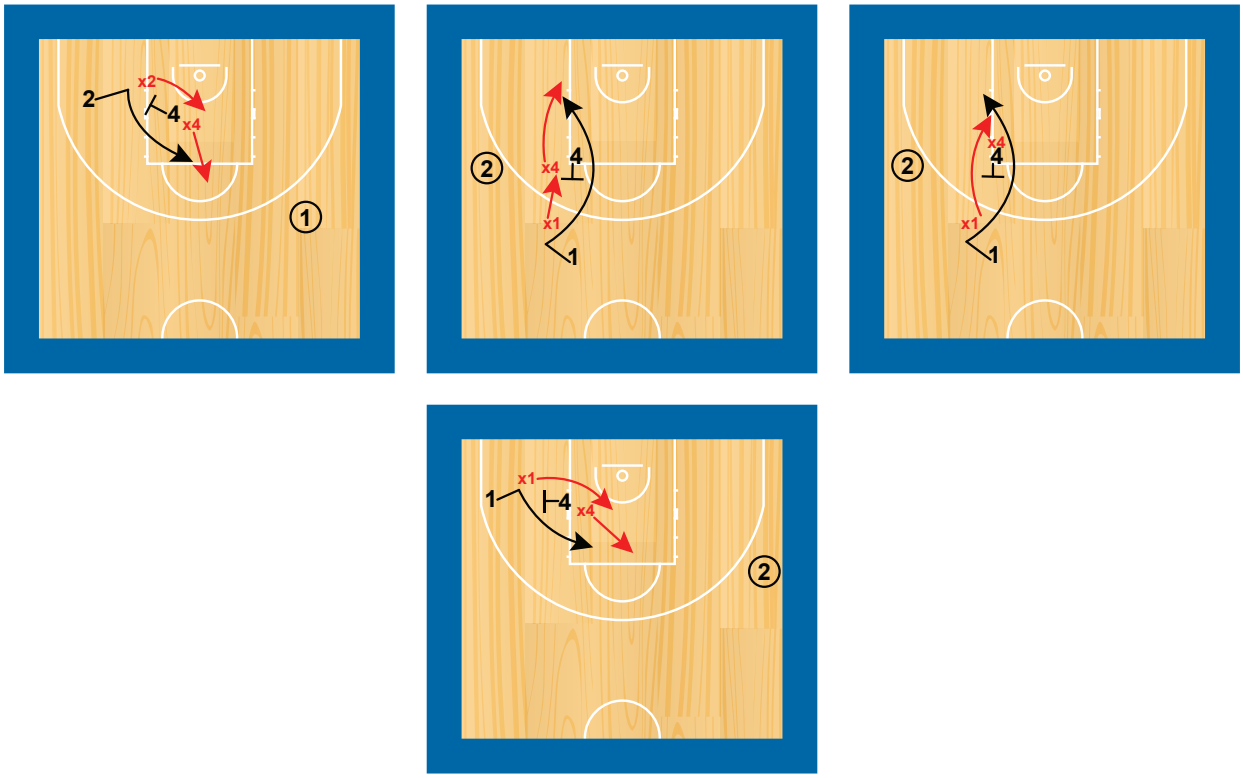
# 1.2.3 防守无球掩护 —— “穿出”

掩护者的防守球员向球移动，在他们和掩护者之间创造出一个缺口，从而让队友可以从中穿过。切入者的防守球员开始时低位防守，迫使切入者利用掩护。然后防守球员去到掩护的另一侧，快速移动以便拦截切入者。



# 1.2.4 防守无球掩护 —— “切换”

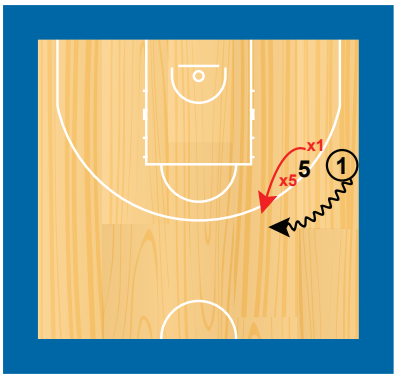
在“切换”防守中，两名防守球员交换防守进攻球员的责任（即交换防守对象）。这种防守方式通常用于两名进攻球员类似的情况下（例如“后卫对后卫”掩护或是“大个对大个”掩护），尤其是到了时限钟最后时间的时候球员可能切换所有掩护。在切换中，一开始防守掩护者的防守球员必须积极移动以便阻绝切入者接球。另一名防守球员则照样要快速移动以建立一个用于防守掩护者的防守位置。



# 1.2.5 防守有球掩护 —— “走下线”

同样，在防守有球掩护时有 5 种技术可用于进行防守：

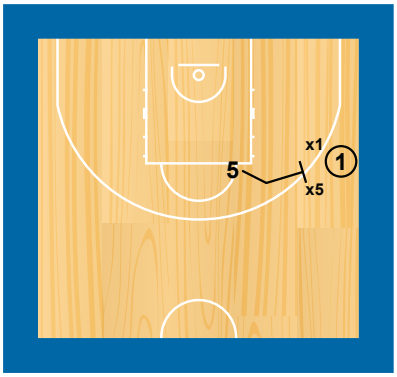
- 走下线
- 跨越
- 穿出
- 切换
- 双人防守




## 防守有球掩护 —— 走下线

球员 X5 紧贴防守掩护者，从而让球员 X1 可以走下线绕过掩护在运球者可以靠近篮筐之前拦截运球者。因为运球者可能寻求进攻肘区，球员 X1 必须阻止运球者进入罚球区。

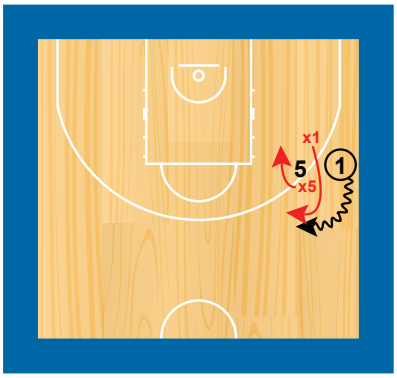
# 1.2.6 防守有球掩护 —— “跨越”




## 防守有球掩护 —— “跨越”

球员 5 为球员 1 设掩护，球员 X1 必须移动以阻止底线突破，迫使球员 1 向掩护方向移动。

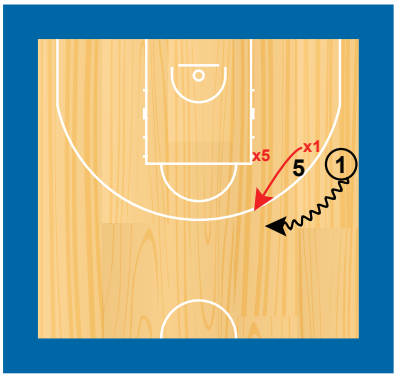
球员 X5 脚趾对着边线并从掩护者背后向前移动以“制造障碍”并迫使运球者拉开空间。




随着球员 1 运球，球员 X1 跨越掩护上方。球员 X1 的臀部必须越过掩护而不是简单的上半身前倾。球员 X5 向前移动以确保运球者必须拉开空间，从而让球员 X1 有空间恢复防守位置。

然后球员 X5 恢复位置防守球员 5，确保他们处于球员 5 的有球一侧。

# 1.2.7 防守有球掩护 — “穿出”




## 防守有球掩护 — “穿出”

球员 X5 脱离掩护者后退，从而空出一条路径供球员 X1 移动以便球员 X1 走下线绕防掩护，进而在运球者渗透到罚球区之前拦截运球者。

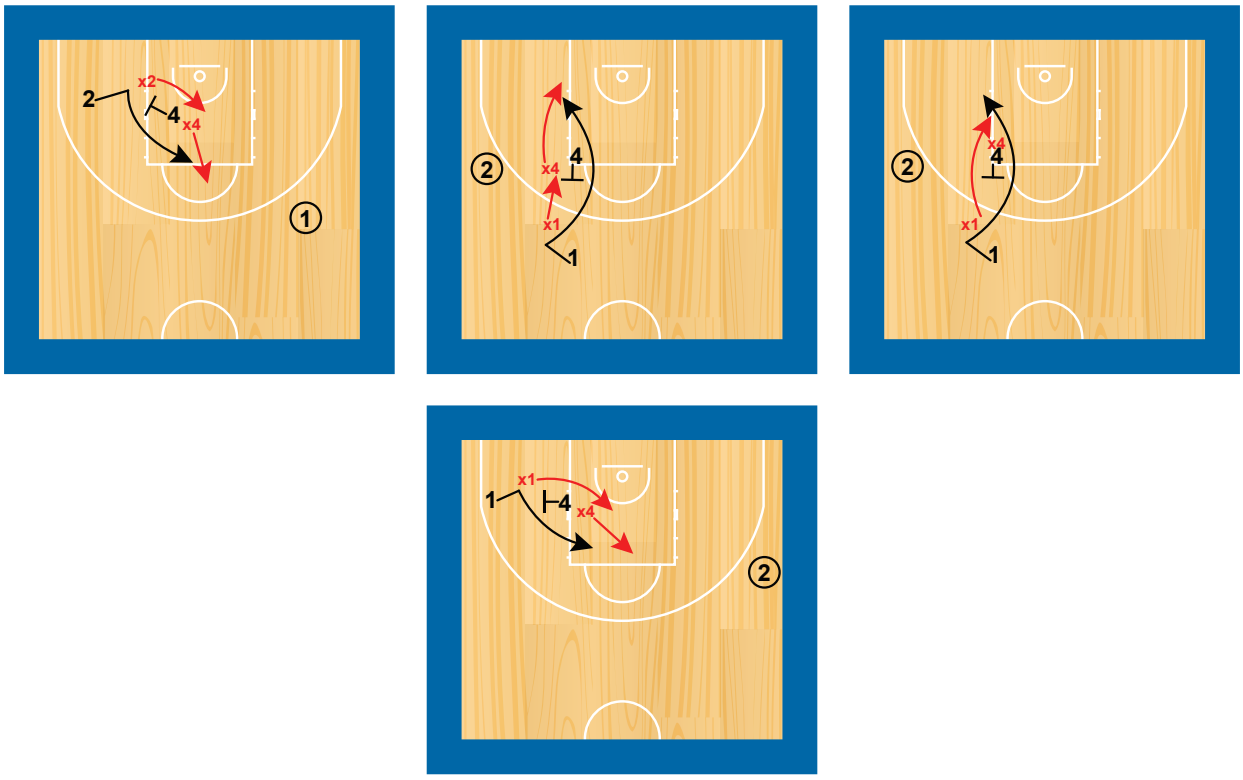
# 1.2.8 防守有球掩护 —— “切换”

## 防守有球掩护 —— “切换”

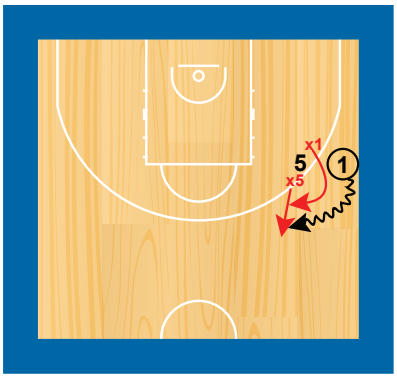
球员 X1 阻止底线突破，迫使球员 1 利用掩护运球。球员 X5 脱离掩护者进行移动并且脚趾对着边线。

随着运球者移动，球员 X5 承担防守运球者的责任，迫使他们拉开运球空间。这种防守方式通常用于掩护者和运球者属于相似球员的情况下，尤其是到了时限钟最后时间的时候让一个大个球员防守运球者以阻止投篮将可能是很有效的。

球员 X1 进行移动以便尽可能快地到达掩护者的“球侧（有球一侧）”。



# 1.2.9 防守有球掩护 —— “双人夹击防守”




## 防守有球掩护 —— “双人夹击防守”

球员 X1 阻止边线突破并迫使运球者利用掩护。球员 X5 向前移动，脚趾对着边线，以“制造障碍”。

随着运球者移动，球员 X5 走向前防守持球球员，球员 X1 跟着运球者进行防守并与球员 X5 组织双人夹击。球员 X1 必须迅速进入防守位置以确保运球者无法通过在两名防守球员之间运球的方式隔离开防守球员。

# 跟进

1. 与一个同行讨论他们更喜欢采用哪种方式防守无球掩护 —— 你同意他们的做法吗？讨论你们之间理念的不同。
2. 让一个助理教练记录对手有多少次利用了有球掩护以及你的球员每次都是怎么进行防守的。他们的防守方式令你满意吗？
3. 与一个同行讨论他们如何提高球员防守掩护的能力。

# 1.3 区域防守

## 1.3.1 为何不向15岁以下球员推荐区域防守

*任何不包含常规盯人防守原则（包括协助防守）的在半场进行的防守都可被认为是区域防守。出于这个目的，从包围防守转回到盯人防守原则是可以接受的。*

关于为什么不建议 15 岁以下的球员采用区域防守战术，存在着很多的原因。在有些比赛中尤其禁止运用区域防守战术并且对违反这一规定的球队进行惩罚（通过判教练技术犯规）。[17]

轮转的基本原则，即“协助和恢复”、牵制、保持视线能看到整个球场和相对于防守对象及持球球员的位置等，都是支撑大多数（如果不是全部的话）防守理念的重要基础元素。

引入“无区域防守”（半场）规则（对于青少年球员）的原因是可能会限制球员个人技能与团队技能的发展。

与此相关的原因是区域防守（尤其对于青少年球员而言）倾向于：

- 限制运球到篮下的机会（因为在罚球区位置有 2 或 3 名防守球员）；
- 限制传球给“切入罚球区的球员”的机会（因为在罚球区有 2 或 3 名防守球员，年轻球员通常致力于“看”传球或是传球给别人）；
- 迫使球员在有足够体力和技术之前就得从外线投篮；
- 球员通常缺乏“跨场”传球（从球场一侧传到另一侧）所需的力量。

通过让球员进行盯人防守能为进攻球员提供更大的机会，因为在靠近篮下的位置通常会有更少的球员。区域防守减少了球员运用诸如快速移动补防和走位之类防守技巧的需要。因此，进攻和防守球员都将失去宝贵的学习和发展机会。

17 例如，澳大利亚篮球队于 1996 年在 U14 俱乐部锦标赛中推出了一种“无区域防守”政策（而且依然在这么做）

虽然“无区域防守”这一规则专注于防守，但也促进了球员进攻和防守技能的发展。事实上，需要由进攻方通过球和球员的移动来证明是否是一个区域防守。

重要的是需谨记“无区域防守”规则仅适用于半场，区域紧逼和包围防守是被允许的，若能在四分之一场地回到盯人防守的话。

在应用“无区域防守”规则时，建议不应由裁判来宣判球队是否在采用区域防守战术。而是为每次比赛指定一名独立的工作人员（或“区域联防监督员”）。这个人需要有一定水平的专业知识，因为有时候很难确定一个球员是否在使用区域防守战术。

# 1.4 不利情况下的防守

## 1.4.1 二对一和三对二

**在比赛中会发生很多种以少防多的情况，例如：**

- 防守正处于“攻守转换”中（无论是在失球、投篮得分还是投篮不中之后）；
- 防守方双人夹击防守一个球员并且球已传出之后；
- 有防守球员进行轮转以帮助一名队友之后。

**对于所有球员而言，不利情况下的首条防守规则就是奔跑和快速移动，以便让不利情况只存在于很短的时间之内。无论是否有球员犯错，投篮不中后必须迅速移动以开始下一回合的防守。**

**以少防多的防守球员应尝试从对手那“偷时间（争取时间，从而给队友足够时间恢复防守位置）”，而做到这点的最好方式是让进攻球员产生疑惑，无法判断你要做什么。在多种不利情况下，一个进攻球员可能是无人防守的。若是以少防多的防守球员能让进攻球员对你将要采取的行动（以及将要防守谁）产生疑惑，那就足以赢得这一对抗。**

**为了让进攻球员产生疑惑，以少防多的球员可：**

- 表现积极 —— 在一个方向进行“障碍缓冲”，然后在另一个方向移动。高举手臂和手然后移动；
- 在球场上建立一个位置（例如站在传球线路中）但应准备好快速移动到另一个位置（例如移动到突破路线）；
- 防守最易防守的篮下位置 —— 例如，防守球员可待在罚球区以防止对方单手上篮，即使这样做可能让外线位置无人防守从而让对方有机会在外线投篮；
- 攻击持球球员 —— 这通常是防守球员的意外之举，与其“障碍缓冲”和“后撤”，不如快速移动以便尽可能地积极防守进攻球员。若是对方传球，对手将可能获得无人防守投篮机会，但若对方不能完成一个有效传球的话这种防守压力还是有效的；
- 若有两个防守球员（例如两名防守球员防守三名进攻球员），其中一个防守球员应在篮下防守，另一名防守球员则应持续对持球球员施加压力。

# 跟进

1. 在处于不利情况下（例如一对二或二对三）的时候你认为什么是球员应遵循的主要原则？问你的球员他们的看法是什么 —— 他们与你意见一致吗？

1 级



# 球队

第 2 章

# 进攻战术与策略

# 第 2 章

# 进攻战术与策略


## 2.1 进攻移动

2.1.1 基本场上站位距离 —— 传球与切入/传切 303
2.1.2 动态进攻 —— 5外线 —— 置换切入者 308
2.1.3 动态进攻 —— 5外线 —— 有目的的移动 —— 时机与间距 309
2.1.4 动态进攻 —— 5外线 —— 换边攻击 312
2.1.5 动态进攻 —— 5外线 —— 运球渗透 —— 接球者原则 314
2.1.6 动态进攻 —— 5外线 —— 运球切入 317
2.1.7 运用掩护 —— 5外线 —— 传球与反掩护 318
2.1.8 热身赛训练 320
2.1.9 做决定时允许有创造性 321
*跟进* 322

## 2.2 掩护

2.2.1 无球掩护 —— 掩护者的角色 —— 设掩护 323
2.2.2 无球掩护 —— 基本掩护切入 —— 直切 324
2.2.3 无球掩护 —— 基本掩护切入 —— 卷曲切 325
2.2.4 无球掩护 —— 基本掩护切入 —— 背切 326
2.2.5 无球掩护 —— 基本掩护切入 —— 外倾空切 327
2.2.6 无球掩护 —— 掩护者的角色 —— 外移或切入篮下 328
2.2.7 无球掩护 —— 下掩护 329
2.2.8 无球掩护 —— 上掩护 333
2.2.9 无球掩护 —— 背掩护 335
2.2.10 无球掩护 —— 运球者选项 336
*跟进* 339

## 2.3 攻守转换

2.3.1 基本快攻 —— 开始快攻 340
2.3.2 基本快攻 —— 跑宽道 342
2.3.3 基本快攻 —— 向前传球 343
2.3.4 基本快攻 —— 二对一快攻 344
2.3.5 基本快攻 —— 三对二快攻 346
2.3.6 基本快攻 —— 移动到进攻位置 348
2.3.7 用于练习快攻原则的训练 350
*跟进* 357

## 2.4 全场防守压力下的进攻

2.4.1 全场区域防守压力下的进攻 —— 一般原则 358
2.4.2 全场区域防守压力下的进攻 —— 有目的的移动 361
2.4.3 全场盯人防守压力下的进攻 365
*跟进* 367

## 2.5 进攻篮板球

2.5.1 篮板球与防守转换 368

# 2.1 进攻移动

## 2.1.1 基本场上站位距离 —— 传球与切入/传切

*教练 Marv Harshman[18] 提醒我们组织球队协作时所面临的挑战 ——“球员知道怎么运球、投篮和传球。真正的挑战是教他们为什么要以特定方式做这件事以及应在什么时候去做。”*

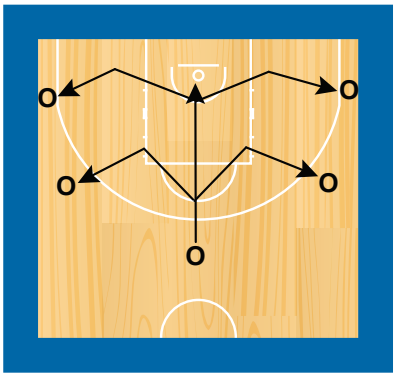
在讲解一个进攻体系的复杂之处之前，球员必须学会如何进行协作，其中包括：

- 基本场上站位距离；
  - 换边攻击
  - 传球与切入
  - 传球，切入与置换
- 基本动态进攻战术
- 介绍内线球员战术
- 基本掩护原则
- 有掩护的动态进攻
- 基本快攻原则
- 防守压力下的进攻

年轻球员通常倾向于跟着球走，这可导致他们聚集在球的周围。在青少年球员缺乏跨场长传所需的力量（因此队友需要靠球更近）时，这种情况会更加严重。

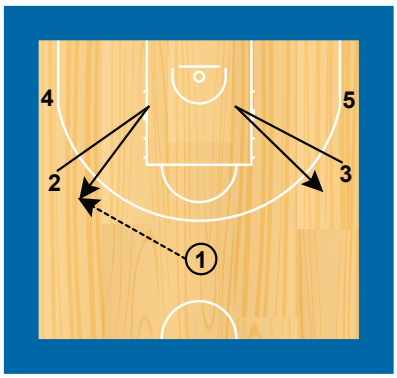
18 Harshman 是太平洋路德大学校队 (1945-1958)、华盛顿州队 (1958-1971) 和华盛顿篮球队 (1971-1985) 的主教练，于 1985 年被列入 Naismith 篮球名人堂名人。

### 教球员保持场上间距的一个方式是开始应用“头 —— 手 —— 脚”方法：

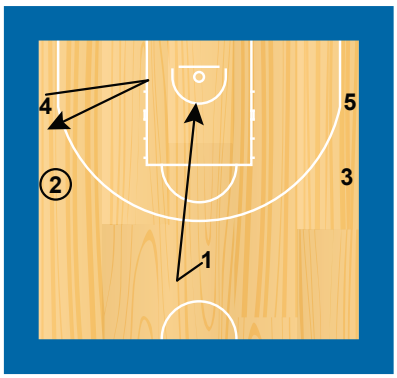


这是球员在外线的训练空间，而且（如果你将他们连起来）他们看起来像有一个头两只手两只脚的“棍子”一样的人形图案。使用圆锥体在场上标记这些点然后告诉你的球员他们必须分别在图案中头、手或脚的位置，而且每个球员都只能在一个位置。

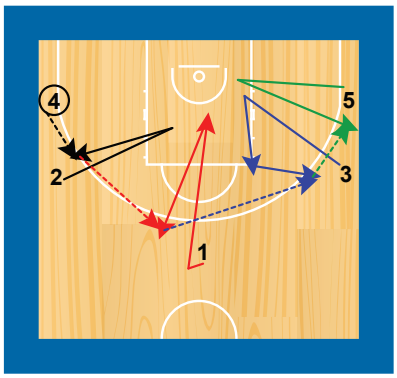
任何切入都必须进入“心脏”（罚球区），然后再移动到外线的这些位置上。




一开始只有最靠近球的球员领前。



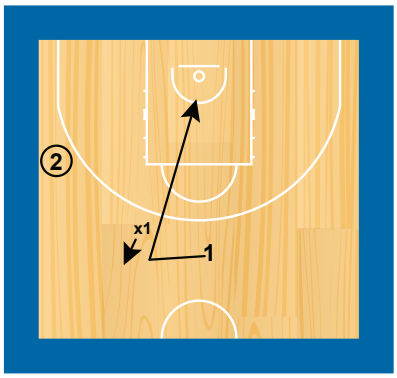

球员可使用不同的领前技术。球员 4 使用 V 切技术，而球员 1 则利用背切。



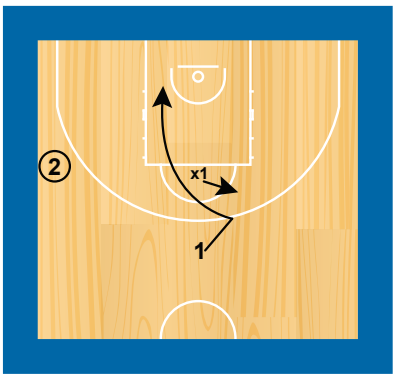

强调“换边攻击”的概念 —— 将球从球场的一边传到另一边。

对于青少年而言最好是进行短传，而不是跨场长传。

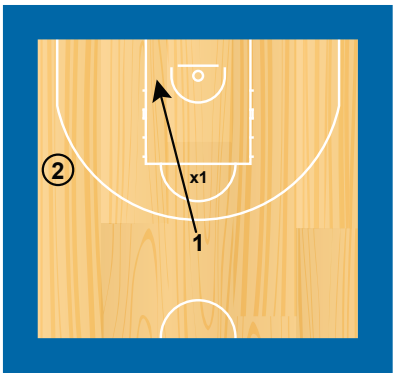
所有切入（如各种颜色所示）并不是同时完成的。球员只在靠近持球球员的时候才会切入。




增加防守球员，因此球员们现在在切入时必须对防守球员的动作作出反应。此时，防守球员位于“传球线路”中，进攻球员因此向高位移动，展示他们的手然后背切。

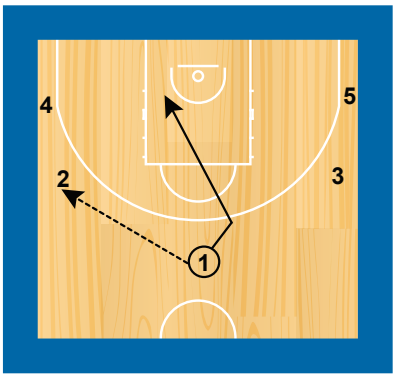



若是防守球员退后，进攻球员切入篮下。他们可先在一个方向移动（使得防守球员移动）然后再切入。




或者他们可进行一次直切，若是球员看着球并失去进攻球员视线的话这是最有效的。

防守球员只防守一名进攻球员（这一阶段不存在协助防守），关注点是一对一对抗。



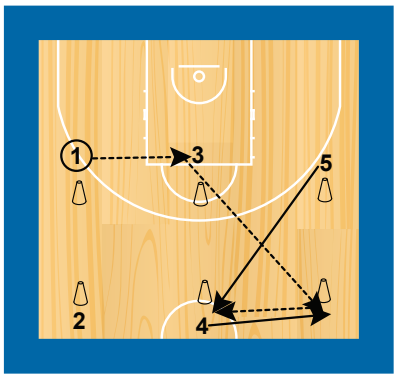

## “传球和切球” / “传切”

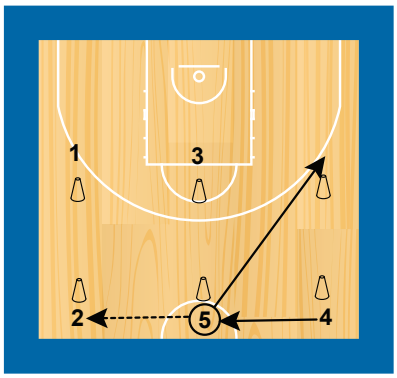
可能在篮下最简单的打法就是“传球和切球”或说“传切”。球员传球，然后切入篮下以寻机接住回传的球。

## “拼图游戏”

在前述案例中，各个球员都在移动但他们之间的协作比较少。

拼图游戏是一种简单的传球训练，可用于帮助球员了解移动为什么比站着不动要好。尤其可通过这种训练了解到如何切入才是有效的，有效的切入并不是一定要接球，因为切入的球员可创造一个空间以便另一个队友能进入。



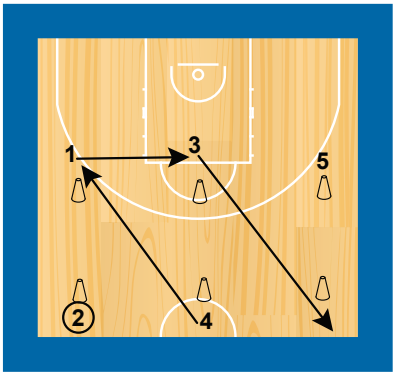

训练中有 5 个球员，布置 6 个圆锥体，每名球员站在一个圆锥体旁边，只有一个球员的面前没有圆锥体。游戏规则是：

- 球只能传给站在一个圆锥体旁边的球员；
- 每个圆锥体旁边只站一个人；
- 球员可移动到没人占据的圆锥体位置，但不能穿过一个有人占着的圆锥体（例如球员 1 不能穿过球员 4 的位置去到空的圆锥体位置）
- 球只能传给靠近持球球员的人。
  例如，球员 1 不能传球给球员 5，但可以传球给球员 2、3 和 4。

这两个图显示了根据规则训练是怎么开展的，球员 3、4 和球员 5 参与了切入和传球。

上图显示了根据规则训练是怎么开展的，球员 3、4 和球员 5 参与了切入和传球。

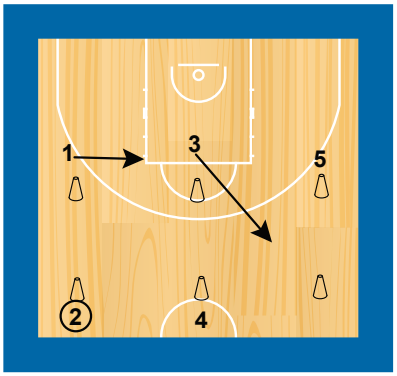
但是，球员 1 和球员 2 不能切球，因为他们从未靠近一个没人占据的圆锥体。最后介绍的一个规则是待在同一个圆锥体位置的时间不能超过一个规定的时间。一开始的时候这个时间应定为 5 秒或 6 秒，然后再减少这个时间。



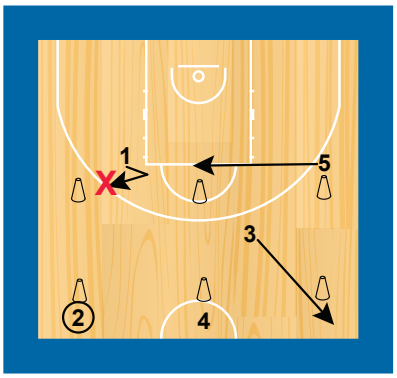

最后一个规则将会强调进行移动以便为队友创造空间的重要性。在这里球员 3 切入到一个无人占据的圆锥体位置，从而远离持球球员。在这个位置他们不能接球。

但是，通过球员 3 的移动，球员 1 和球员 4 现在可以切入。球员 3 的切入还能为球员 5 创造一个切入机会。球员 5 可进行切入以取代球员 3 的位置（这意味着球员 1 必须留在原位）。或是可以取代球员 4 的位置。

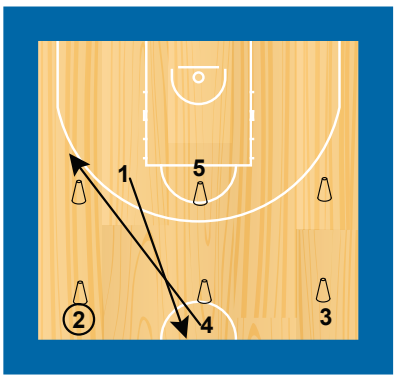
一旦球员了解了这最后一个规则，他们只要在一个圆锥体位置就会传球给任何球员。




随着球员越来越得心应手，他们可开始跟另一个球员一起同时离开他们的圆锥体位置。例如，球员 3 离开他们的位置，与此同时球员 1 开始向球员 3 的位置移动。




引进一个规则，规定球员一旦离开他的（圆锥体）位置就不能再返回来。例如，若是球员 5 在球员 1 移动到他的位置之前替代了球员 3，则球员 1 不能再回到他原来的位置，球员 5 也不能再返回来。

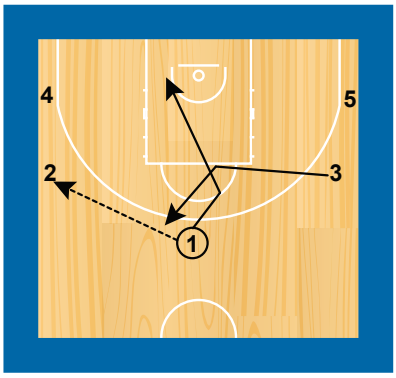



在这种情况下，另一名球员必须移动以便为球员 1 创造一个空间。有许多方式可用于创造一个缺口（空间），例如：

- 球员 4 替换球员 1 的位置（如图所示）
- 球员 2 传球给球员 4，然后进行移动并替换球员 1 的位置
- 球员 3 移动，然后球员 4 移动到球员 3 的空间。
- 球员 4 切入到球员 5 原先的位置然后球员 1 可替换球员 4 的位置。

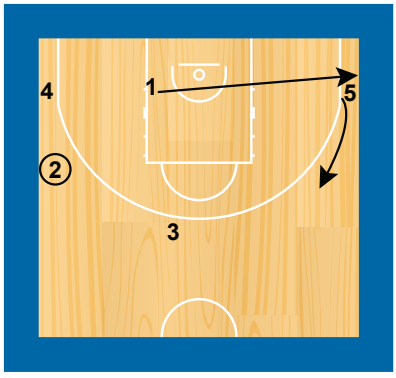
# 2.1.2 动态进攻 — 5 外线 — 置换切入者

*“传球和切入”是很多“进攻性”体育运动（例如篮球）的基础元素之一。了解这项技术后，教练应教球员们怎么移动以保持合适的场上间距。*




## 置换切入者

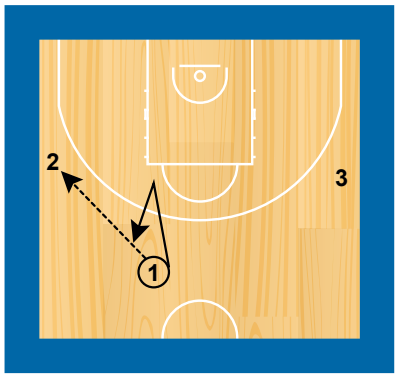
切入篮下后，离缺口最近的球员向球切入，然后填补外线空位。球员 3 不能简单地在三分线外侧活动，而是应切入罚球区内有威胁性的位置然后再向外移动。



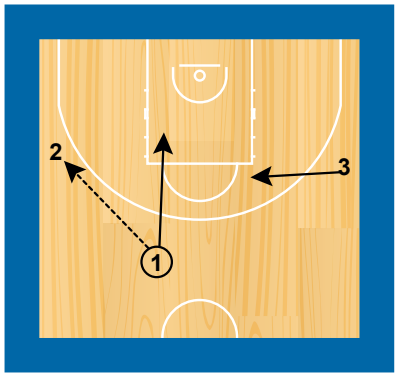

然后其他球员应填补外线的位置。球员们应遵守前述讨论过的拼图游戏中的简单规则。

# 2.1.3 动态进攻 — 5外线 — 有目的的移动 — 时机与间距

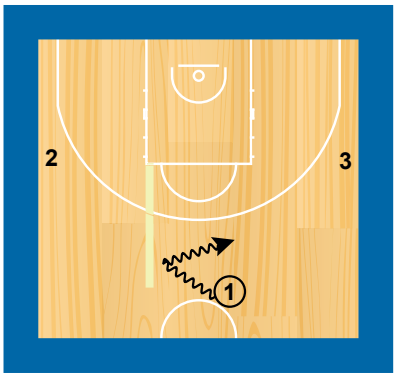
*动态进攻的关键要素是解读防守球员和进攻队员的动作和行为，然后适当地进行移动。在一个球员首次学习这种进攻战术时教练可能希望制定一些有助于球员们彼此进行解读的规则。*



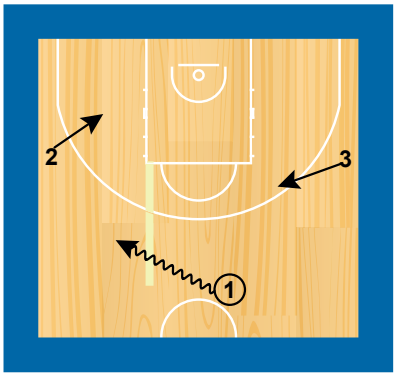

“传切”是篮球运动中的基本动作之一。当球员 1 从罚球区顶端切入时，他们可能会置换一个队友的位置（只要没有越过罚球线）。




一旦球员 1 越过罚球线切入，他必须继续向篮下移动。这一规则有助于球员 3 获得正确的切入时机。球员 3 在球员越过罚球线切入后开始替换球员 1。

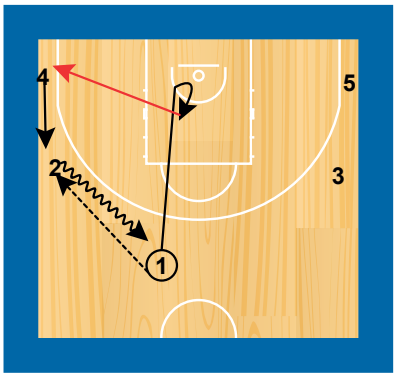



同样，球员 1 可在罚球区顶端运球，不时改变方向。



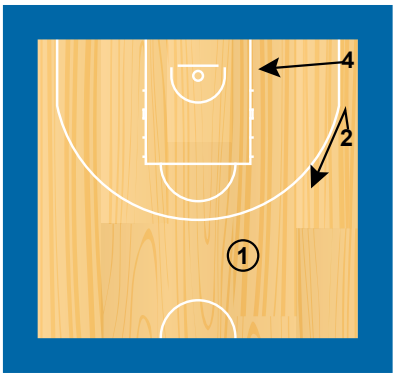

一旦球员 1 运球越过“延伸肘区”，他必须继续远离罚球区顶端移动，并且还必须运球到侧翼。

这一规则能让球员 2 和球员 3 有时间切入 — 球员 2 向篮下切入，球员 3 则替换球员 1。

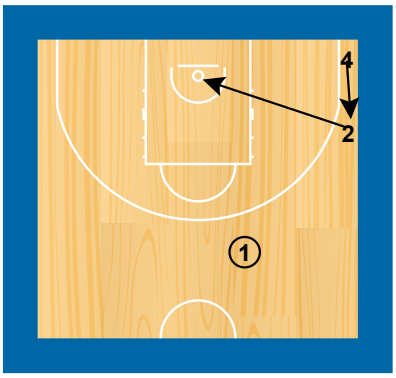



在有球员切入罚球区时，教练可引进一项规则，即切入罚球区的球员必须停步并面对着球，以允许其他外线球员移动。

过 2 或 3 秒后，切入罚球区的球员可切入外线的一个空位。

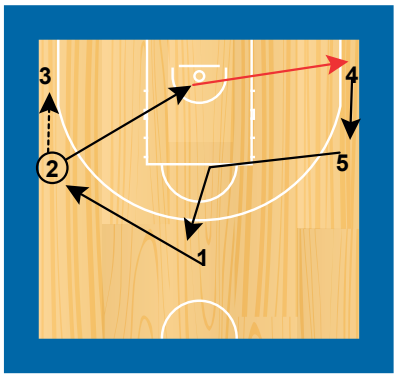



若是球员 2 向球员 4 移动，球员 4 可立即切入到篮下。

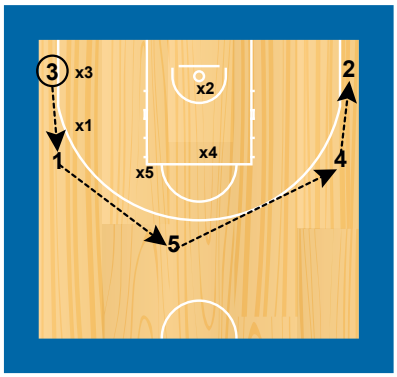



若是球员 2 越过三分线切入，他必须继续向篮下切入，然后球员 4 可在侧翼替换他。

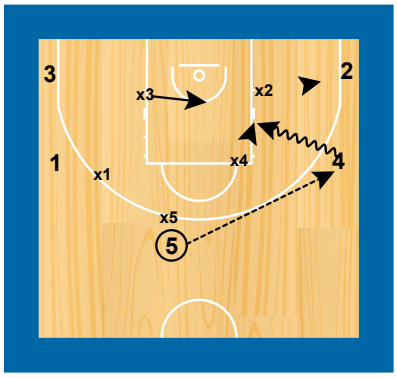
# 2.1.4 动态进攻 — 5外线 — 换边攻击



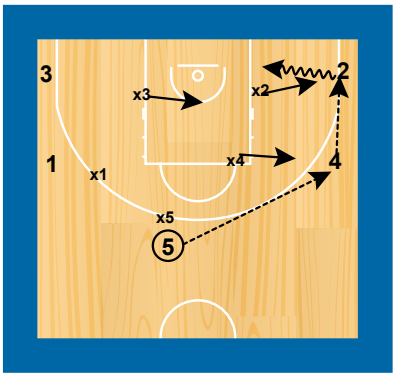

刚开始时，“动态进攻”强调的应是球员的移动，球员必须能够打所有位置。



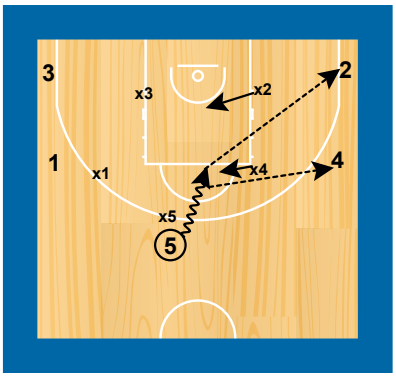

使球移动意味着防守球员必须大幅度移动，通常得在很短的时间内移动。




随着防守球员移动到一个新的位置，可创造一个运球机会。此时球员 X4 所处的位置对于防止球员 4 向篮下突破而言是个糟糕位置，而球员 X3 尚未处于一个协助位置。




“换边攻击”也可导致防守球员需要长距离快速移动补防（例如从分割线移动到外线补防），从而使得进攻球员在这种情况下占有优势。




通常防守球员在假设进攻方准备换边传球并传到球场另一端时都会进行移动。这可为位于罚球区顶端的一名球员进行渗透创造机会。

# 2.1.5 动态进攻 — 5外线 — 运球突破 — 接球者原则

*“动态进攻”战术利用了场上站位间距和球员移动（走位）的概念来让球员加深对于“比赛可转变成任何进攻体系”这一属性的了解。*

青少年球员的教练常犯的一个错误是介绍了一系列的进攻战术让球员机械式地学习。这会导致球员以特定的模式移动（无论这些移动相对于防守球员正在进行的动作有无意义）并且不太理解在实际情况下为什么这样移动是正确的或是错误的?

球员们若不能做出战术决策和掌握这些移动中所需的基本技术元素，通常将会导致一次糟糕的进攻。

正确的做法应是基于基础性的技术和战术元素教球员动态进攻方式。除了场上间距和球员移动这类概念外，我们必须添加换边攻击和球员移动的概念，此外还应包括与何时及如何运球相关的原则。

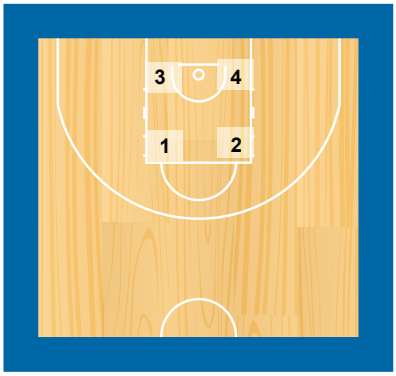
## 运球渗透原则

在进行渗透时球员应:

- 攻击球员的腰位 / 肩位;
- 先成为得分手;
- 渗透时双脚位于罚球区内;
- 在罚球区跳停（一步）;
- 利用假投篮和假传球创造渗透机会。

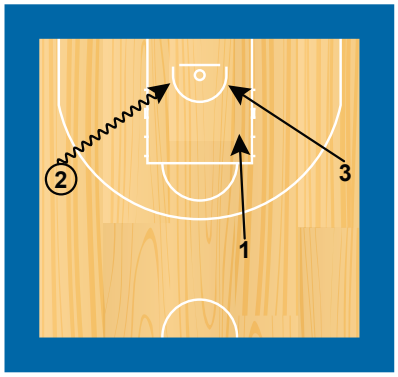
## 接球者的原则

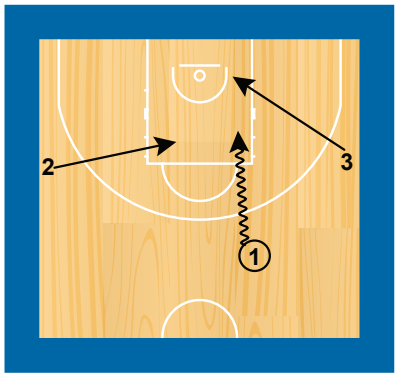
接球者原则是在运球渗透后指示队友如何移动:




## 接球位置

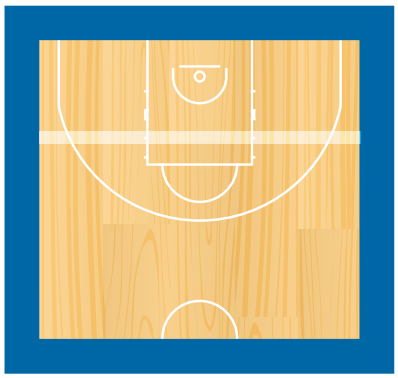
在罚球区有 4 个接球位置，其中两个在运球渗透应有人占据。




## 通过 3 对 0 训练介绍接球位置

通过 3 x0 训练介绍接球位置，一个球员向篮下附近的一个位置移动，其他球员朝与运球者相反的方向移动。

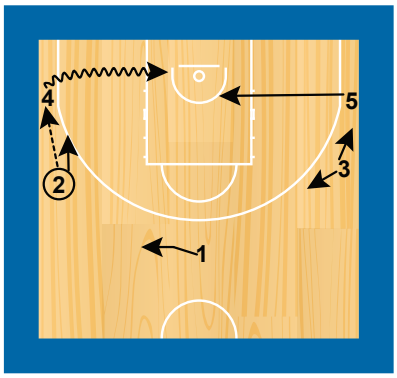


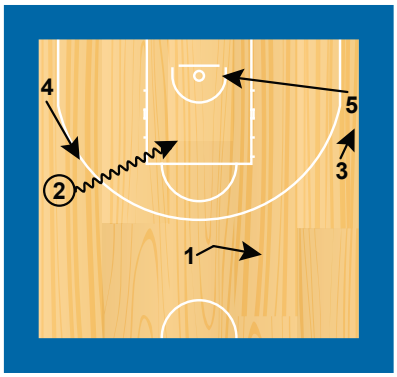
## 5 外线接球者

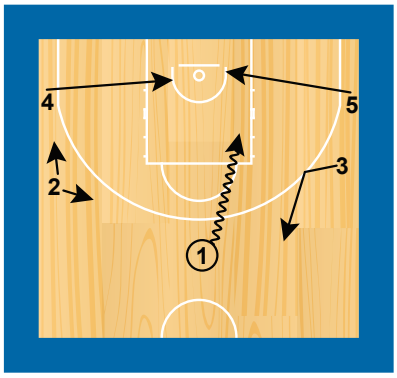
为介绍 5x0 训练的原则，先说明阻挡区上方的一条线（罚球线中间位置），任何在这条线上或是这条线下方的球员都必须移动到篮下附近的接球位置。

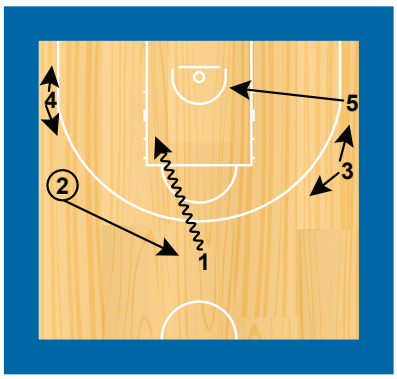
在篮球运动中，球队越来越多地寻求从外线投篮得分，尤其是首次突破到罚球区后。这对青少年球员一样有效，虽然他们从外线完成的投篮通常不太准。

因此，一旦 5 名球员上场后，让球员在外线“占据”位置与让球员进入罚球区一样重要。



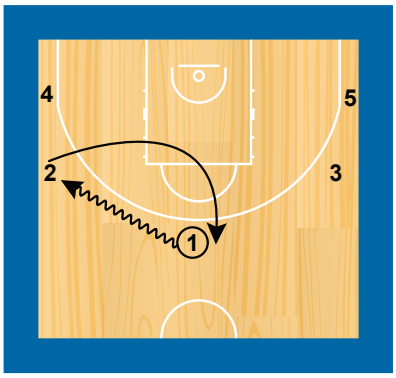




**在“5 外线”（无内线球员）情况中，接球者的原则是：**

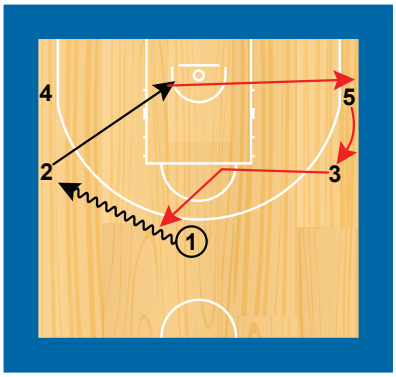
- 至少两名球员在罚球区（包括运球者）
- 在运球者对面的球员外倾空切到外线以便完成一个外线投篮
- 与运球者同属一侧的球员在运球者身后移动，以接住第一传。他们不应靠得太近，因为他们不需要防守球员对球员 4 施加压力。
- 位于罚球区顶端的球员恢复进攻姿态。

# 2.1.6 动态进攻 — 5外线 — 运球进入



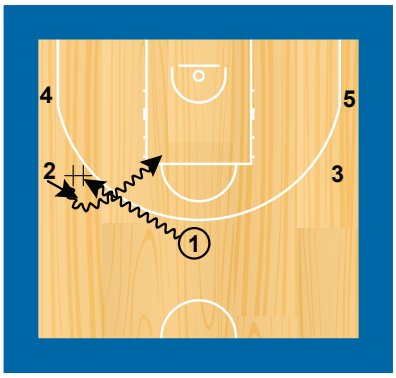

## 浅切

当球被运到翼侧时，与其传球还不如“运球进入”。球员在移动中运球。他们可通过一次浅切切换运球者。




## 切向篮底

运球球员还可以切向篮底，其他球员则应向外线移动以填补外线空位。




## 手递手传球

球员还可手递手传球给队友进行运球切换。运球者应跳停（一步）然后双手持球 — 一只手在球的顶部一只手在球的下面。

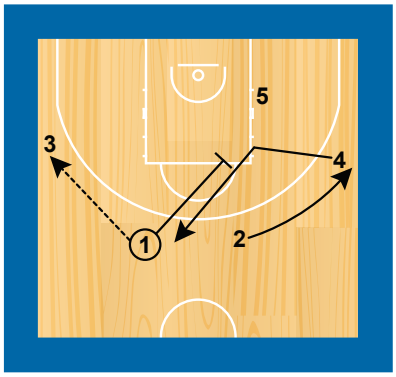
侧翼球员从旁跑过接住球并立即开始运球。他们的目标应是身体到肘区。

# 2.1.7 运用掩护 — 5 外线 — 传球与反掩护

*将掩护整合到动态进攻中是很容易的，可允许球员酌情自己决定是否设掩护，或是设定一些可供球员使用的规则（例如，在有防守球员防守传球时，为外线球员设掩护）。*

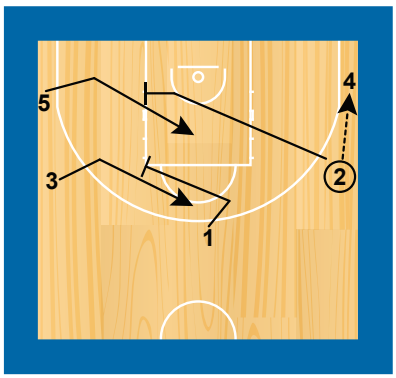
球员的移动是动态进攻的基本元素，在引进掩护后这一基本元素是不变的。

与所用掩护相关的一些例子是：

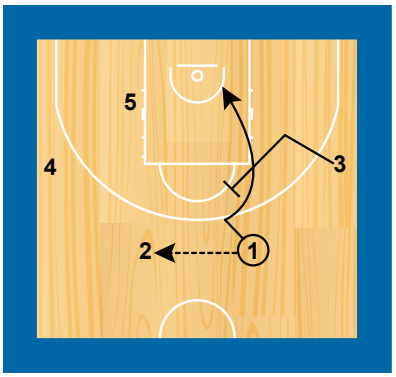



## 传球与反掩护

传球到侧翼并为外线侧翼球员或是低位球员设掩护。

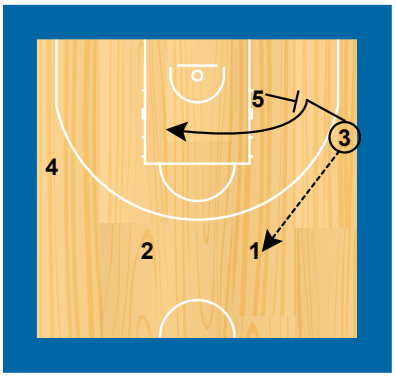



传球并切入篮下，然后为底线球员设掩护。控球球员还可与侧翼外线球员进行“换位”（无论是通过简单的交换位置或是通过一个掩护来进行换位）。

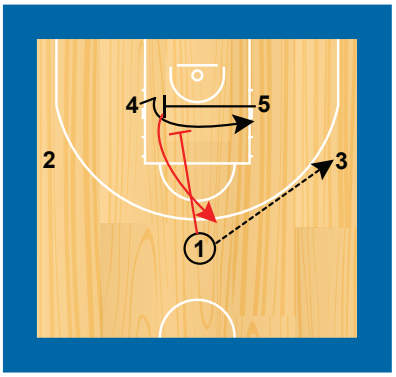



后卫与外线侧翼球员进行换位的另一个例子是利用一个上掩护完成换位。做掩护后，如果球员 1 及球员 3 在向篮下切入时没有接到球，那么球员 3 移动到后卫位置，球员 1 向外线移动。

## 内线掩护




内线球员（无论是高位还是低位）还可为一名外线球员设立一个背掩护。




内线球员之间的掩护可与外线球员跟内线球员之间的掩护结合使用。

# 2.1.8 热身赛训练

## “两个半场的热身赛”

指定两个队伍(3 对 3,4 对 4 或是 5 对 5)开展两个半场的热身赛。他们在半场比赛，教练可制定任何特定的规则以便改变训练的重点（例如不准运球，从外线投篮前必须传球给内线球员)，只允许无球掩护或是遵循其他简单的常规规则。

在防守方拿球后（无论是通过抢断、篮板球或是进攻方投篮得分)，球员应移动到另一端并在无人防守情况下投篮得分。他们可以投两分球或三分球，而且没中的话可以接着继续投，直到投中得分。

然后防守方将控球权还给进攻方并在半场进行对抗比赛。

在前半场时间的热身赛中，防守方应得分领先 —— 他们在每个回合都肯定得分！进攻方和防守方然后进行攻守转换。新的进攻方现在分数领先并且必须想办法保持这种领先，因为他们知道新的防守方每个回合都肯定会得分。

# 2.1.9 做决定时允许有创造性

*拥有规则或限制条件有助于球员在一开始的时候学习一种动态进攻方式，以便减少必须作出的决定的数量。*

尽管动态进攻鼓励移动，青少年球队通常会有球员站着不动，因为他们需要花时间去做决定。

教练必须小心不要失去对动态进攻方式的关注度，应审时度势地对防守球员的动作作出灵活反应，而不是僵硬地使用事前决定的动作。因此，教练必须采用一种“解读而非规则”的态度，允许球员偏离规则行动。在作出这种暗示（尤其是对于青少年球员）的时候教练还必须接受球员会做出错误决定的可能性。

为帮助球员发展自己的篮球技能，教练必须：

- 问球员为何作出那个决定，而不应马上就跟球员说你做错了。记住，教练的视角跟场上球员的视角不一样，球员可能看到的情况跟教练看到的情况不同，因此作出了可能不被教练认可的决定。
- 专注于球员接下来的表现 —— 关于进攻移动动作的规则越是严格，在有球员作出错误动作后其他球员也越可能停下来，不知道这种情况下该如何作出反应；
- 为球队提供在对抗情况下积极防守的大量实战机会。在训练中教练叫停的次数越多，球员在比赛中就越不知道怎么去对发生的一些事情做出反应；
- 让球员知道犯错误并不是不可接受的，就像迪恩 • 史密斯[19] 教练告诉我们的一样“如何面对错误？ —— 承认错误，从中学习，忘记错误”。

19 迪恩 • 史密斯教练在北加州男篮队担任了 36 年的主教练，他的球队获得了 2 次 NCAA 冠军，总的胜负比例为 77.6% (879 胜 —— 254 负 )

# 跟进

1. 让人录下你的一场比赛。在比赛结束时写下备注，备注内容是你认为球队有没有很好地贯彻你的基本团队进攻战术。回顾录像 —— 你看到了与你之前看法不一样的地方吗?
2. 球队经常会出现表现很好却没有得分的时候，反之亦然（表现不好但依旧得分）。除了得分和胜负你还能用什么其他的方式来衡量你们球队的进攻移动是否有效?
3. 你如何定义你球队的一个好的投篮? 让一个助理教练在比赛中评估一个投篮是好的投篮还是糟糕的投篮。你们球队的投篮大部分都不错吗?

# 2.2 掩护

## 2.2.1 无球掩护 —— 掩护者的角色 —— 设掩护

*“掩护”指的是进攻球员尝试阻挡防守队友的球员（防守一个队友的防守球员）的路径。*

### *篮球规则对掩护的定义是：*

*掩护是延缓或阻止无球对手到达球场某个意向位置的一种尝试。*

*合法掩护指的是当一个球员针对一个对手设掩护时：*

- *接触发生时是静止不动的（在“圆柱体”内）。*
- *接触发生时双脚在地面。*

*非法掩护指的是当一个球员针对一个对手设掩护时：*

- *接触发生时在移动。*
- *设掩护时在静止不动的对手的视线之外没有没有预留足够的距离（接触发生时）。*
- *接触发生时未尊重正移动的对手的时间与距离需求。*

*若掩护是在静止不动的对手（前方或与其平行）的视线之内设立的，掩护者可尽可能近地设掩护，只要没有接触即可。*

*若掩护是在静止不动的对手的视线之外设立的，掩护者必须允许对手在不发生接触的情况下向掩护迈出一步（正常步长）。*

*若是对手正在移动之中，应适用时间与距离元素的要求。掩护者必留有足够空间以便被掩护的球员能够通过停步或更改方向避开掩护。*

*这一距离要求必须一步到两步（正常步长）。*

*被合法掩护的球员应对于设掩护球员的任何接触负责。*[20]

### 设立掩护

球员应使用跳停（一步）动态设立一个掩护，以确保在与任何防守队员有接触之前静止不动 —— 谨记，掩护的预期目的是将会发生接触。掩护者还应处于一个身段较低的平衡的姿态，以确保在发生接触时能保持位置不变。

有时候，在球队进攻中，球队会事先商定在特定时候设立特定的掩护。即使在这种情况下，掩护者也应与队友就设掩护进行沟通（告诉队友在设掩护）。这种沟通应既包括视觉信号（通常是举起一只拳头）也包括口头信号。

掩护者还应使用口头信号告诉切入者何时移动，例如“等等，等等，走”。

20 篮球规则第 33.7 条

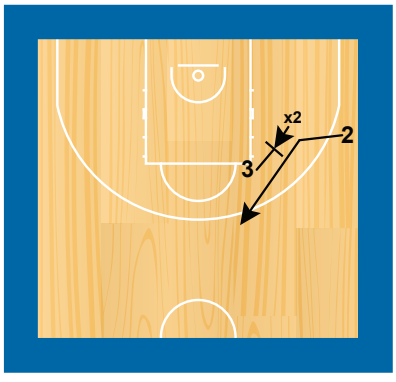
# 2.2.2 无球掩护 — 基本掩护切入 — 直切

## 无球掩护 — 借助无球掩护切入

借助掩护切入的球员应通过下列行动切入：

- 缓慢移动以确定防守球员占据的相对于掩护的位置；
- 展示一只“目标手”（传球目标）以便接球，防守球员可能会做出反应；
- 在借助掩护进行切入时从靠近掩护者“肩到腰”位置切入，从而确保防守球员没有空间越过掩护者；
- 将手臂置于掩护者的腰部位置以确保“锁控”；
- 与掩护者沟通要进行什么样的切入，可通过说出切入的名称（例如“直切”“卷曲切”）或是说明切入的位置（例如“篮下”，“弧顶”，“底部区域”）。

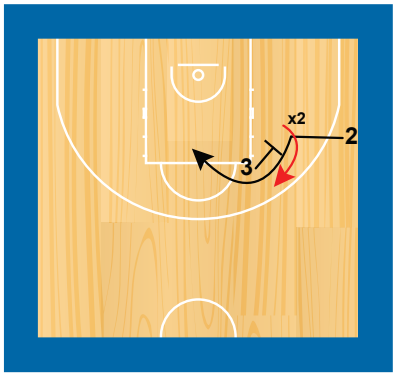
可利用无球掩护进行切入的类型主要有四种。“主要信号”或“线索”是防守球员采取的用于防守切入者的行动。




### “直切”

切入者向防守球员移动，然后跨越掩护顶端切入。若是防守球员步入掩护者路径则进行直切。

# 2.2.3 无球掩护 — 基本掩护切入 — 卷曲切

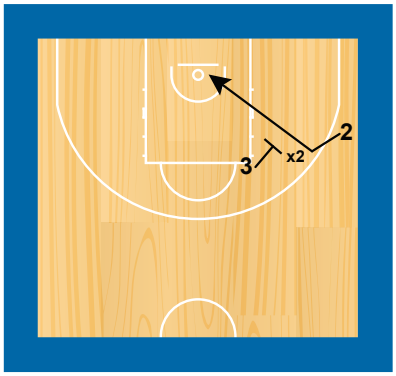



## “卷曲切”

若是防守球员待在掩护下面（以便阻止“背切”），则掩护者向防守球员方向移动，然后从掩护顶端切入。

若是防守球员“锁定”切入者并在其后面跑动，切入者通过卷曲切的方式切入篮下。因为防守球员在其身后，若进行直切的话，防守球员可到达一个能够干扰传球的位置。

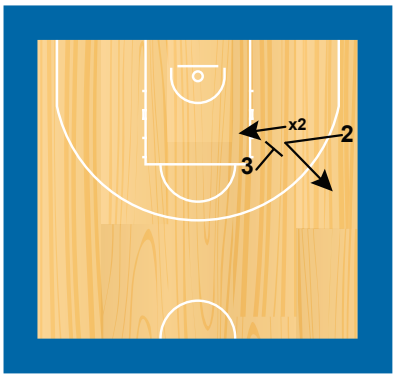
# 2.2.4 无球掩护 — 基本掩护切入 — 背切




## “背切”

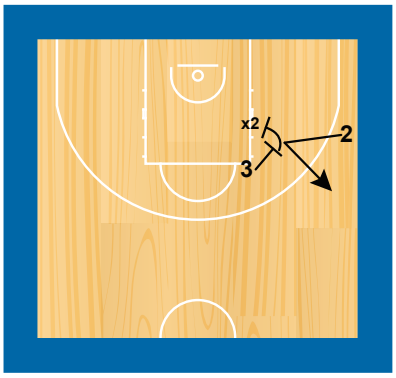
防守球员可进入切入者的路径以让切入者无法跨越掩护顶端。切入者步入防守球员的路径（如同跨越掩护顶端切入），然后更改方向以便向篮下“背切”。

# 2.2.5 无球掩护 — 基本掩护切入 — 外倾空切




## “外倾空切”

若是防守球员移动到掩护的下方以便迫使切入者向掩护的“另一侧”移动，切入者应向掩护方向移动然后脱离掩护，从而让掩护者处于切入者及其防守球员之间。

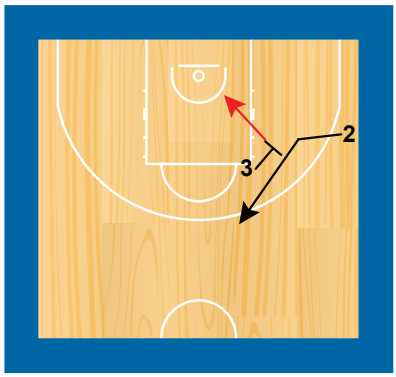


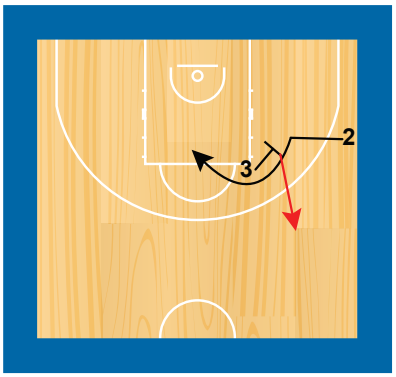

掩护者还应转而面对防守球员并“再掩护”

# 2.2.6 无球掩护 — 掩护者的角色 — 外移或切入篮下

## 掩护者移动

切入后，掩护者还应移动。总体原则是“一高位，一低位”。因此，若是切入者直切，掩护者应移动到篮下。同样，若是切入者进行卷曲切，掩护者将“外移”到高位。



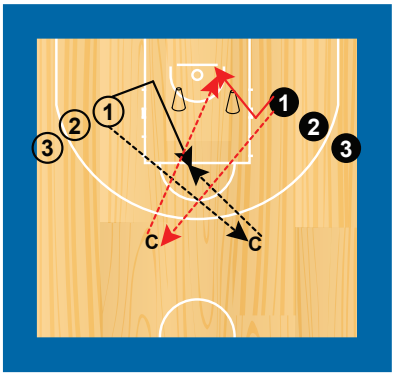
# 2.2.7 无球掩护 — 下掩护

## 无球掩护与下掩护切入的教学

下掩护是球员向底线移动时设的掩护，例如：

- 高位球员为一位低位球员设掩护；
- 位于球场顶部（“控球位置”）的后卫为一名侧翼外线球员设掩护。

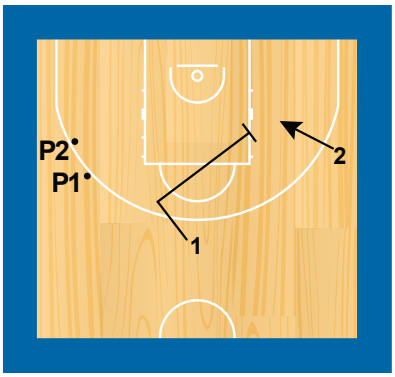
通常来说，在设立一个下掩护时，掩护者应背对着球。




## “下掩护切入”训练

球员传球给教练然后借助一个掩护“切入”：

- 在每个区块放置一个圆锥体或（最好是）一张椅子以代表掩护者。
- 球员利用每张椅子进行切入，以便接住教练传出的传球。
- 一开始时教练指定球员的切入方式，例如直切，背切，卷曲切和外倾空切等。
- 球员完成教练要求的切入并叫出切入方式的名称（例如“直切”、“外倾空切”等等）以及他们在球场上的位置。
- 球员投篮后接住篮板球然后回传给教练并移动到另外一侧。

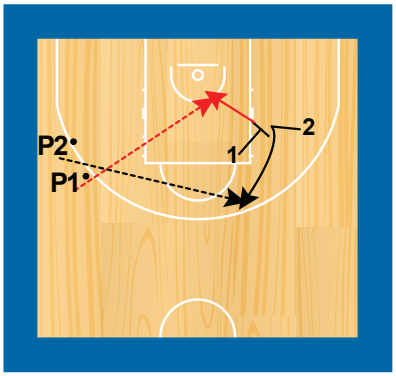



## 2 对 0 下掩护训练

两名球员每人一个球。一名球员为另一名球员设立一个下掩护。切入者完成所有四种切入动作并叫出这些切入方式的名称（也可由教练选择先后使用哪种切入方式）

教学点

- 掩护者利用视觉信号（“紧握拳头”）
- 掩护者跳停（一步）
- 掩护者就位时先叫切入者“等等”，然后再说“走”
- 掩护者叫出每种切入方式的名称（直切，卷曲切，背切，外倾空切）
- 掩护者随后切入，将手臂置于掩护者肩到腰位置以确保“锁控”




## 进攻沟通

**在直切时：**

切入者 — “直切” 掩护者 — “篮下”

**在背切时：**

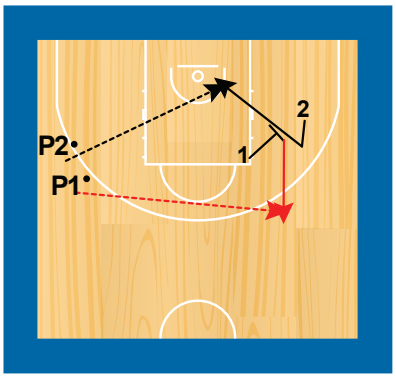
切入者 — “后面” 掩护者 — “外移”

**在卷曲切时：**

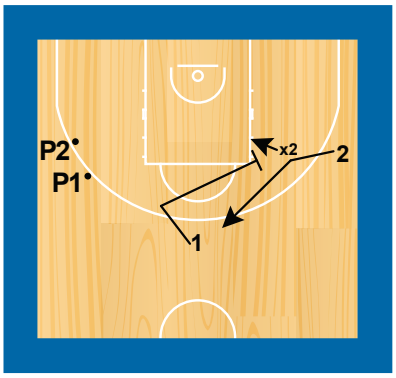
切入者 — “卷曲切” 掩护者 — “外移”

**在外倾空切时：**

切入者 — “外倾空切” 掩护者 — “外移”



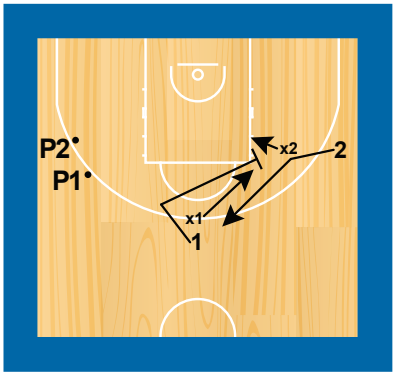

通过外倾空切，掩护者可在移动到内线前 “再掩护”。




## “2 对 1 下掩护” 训练

防守球员对切入者进行防守并且可选择如何进行防守。切入者必须解读防守球员的动作并进行接触。训练中可以有一名传球者，传球者在切入者无人防守的时候传球给切入者，并且在防守球员能防守切入者的时候传球给内线球员。

教练应强调传球者需保持耐心 — 这是一种 2 对 1 的情况，因此终究会有一个进攻球员是无人防守的。

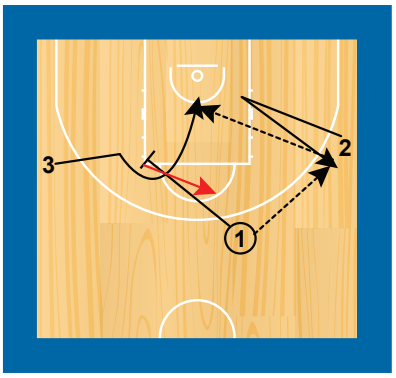



## “2 对 2 下掩护” 训练

这是一种 2 对 2 对抗训练，有两名传球者。教练可指示防守球员如何进行防守或是让防守球员自己决定如何防守。

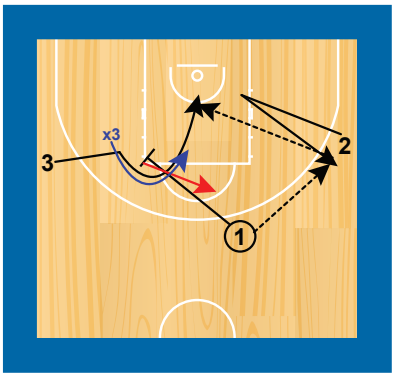
## 练习有掩护情况下的动态进攻

有许多训练可用于练习动态进攻，以下是其中一些训练。建议教练采用既有进攻又有防守元素的训练，在球员做决定时提供帮助以及不要经常叫停训练或是指导球员。



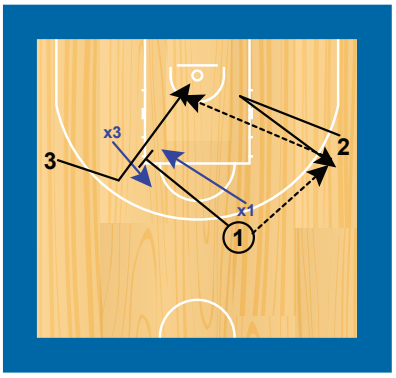

### “3 对 0 下掩护”训练

后卫传球然后设立一个下掩护。




### “3 对 1 下掩护”训练

引入一个防守球员以防守切入者。




引入一个防守球员以防守掩护者。

## “两个半场的热身赛”

指定两个队伍（3 对 3,4 对 4 或是 5 对 5）开展两个半场的热身赛。他们在半场比赛，教练可制定任何特定的规则以便改变训练的重点（例如不准运球，从外线投篮前必须传球给内线球员），只允许无球掩护或是遵循其他简单的常规规则。

在防守方拿球后（无论是通过抢断、篮板球或是进攻方投篮得分），球员应移动到另一端并在无人防守情况下投篮得分。他们可以投两分球或三分球，而且没中的话可以接着继续投，直到投中得分。

然后防守方将控球权还给进攻方并在半场进行对抗比赛。

在前半场时间的热身赛中，防守方应得分领先 — 他们在每个回合都肯定得分！进攻方和防守方然后进行攻守转换。新的进攻方现在分数领先并且必须想办法保持这种领先，因为他们知道新的防守方每个回合都肯定会得分。

这一训练将专注于“每一回合得分”这一概念。

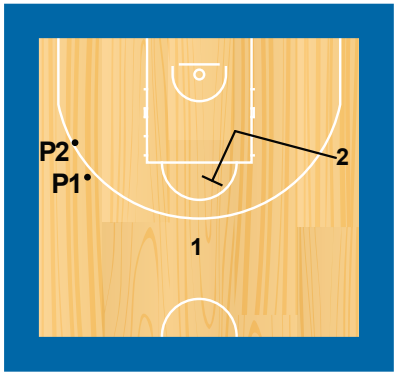
# 2.2.8 无球掩护 — 上掩护

## 上掩护

上掩护是球员远离底线移动时设的掩护，例如：

- 侧翼外线球员为一位后卫球员设掩护；
- 高位球员为一名外线球员设掩护。

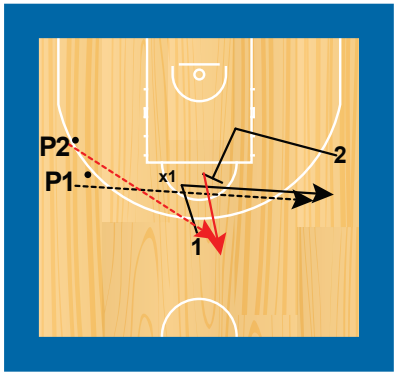
通常来说，在设立一个上掩护时，掩护者应面对底线或是底线 / 边线底角。




## “2 对 0 上掩护训练”

侧翼球员向篮下移动然后为后卫设掩护，此时背对底线底角。

后卫向球移动并向防守球员移动，然后借助掩护切入。

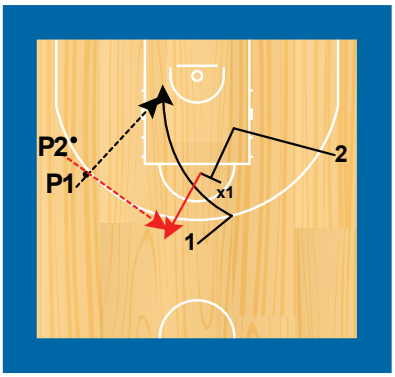



## “外倾空切”

防守球员位于切入者和持球球员之间，切入者向侧翼外倾空切，掩护可外移。

## 沟通方式

- 掩护者说“等等，等等，走”
- 切入者说“外倾空切”，掩护者说“外移”




## “直切”

若是防守球员预计会有一次外倾空切因而进行移动，切入者应远离球移动（以阻碍防守球员），然后切入篮下。

## 沟通方式：

- 掩护者说“等等，等等，走”
- 切入者说“直切”，掩护者说“外移”

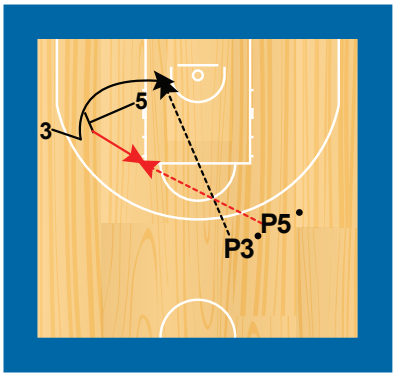
然后训练发展为引进一个防守球员，再然后发展为引入两个防守球员。

# 2.2.9 无球掩护 — 背掩护

## 背掩护

背掩护由远离篮下的一名球员设立。上掩护与背掩护相似。做背掩护时，掩护者通常背对篮筐。

背掩护的最常见例子是掩护者从低位向外移动以便为外线球员设立掩护。




## “2 对 0 背掩护”训练

- 球员 3 开始时持球并传球给球员 P3。
- 球员 5 为球员 3 设掩护，此时球员 5 背对篮筐
- 球员 3 向球移动然后借助球员 5 的掩护沿底线切入
- 球员 3 切入到篮板边缘然后停步
- 球员 5 利用前转身“面对着”球并举手示意接球。

## 进攻方沟通方式

- 球员 5 说“等等，等等，走”
- 球员 3 说“篮下”，球员 5 说“外移”

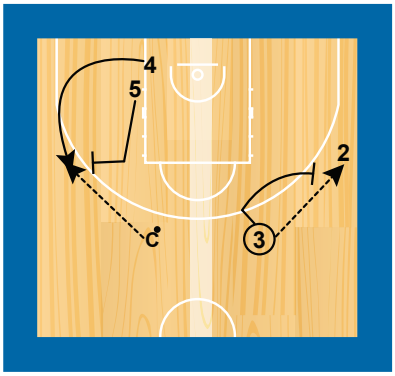
# 2.2.10 有球掩护 — 运球者选项

## 有球掩护

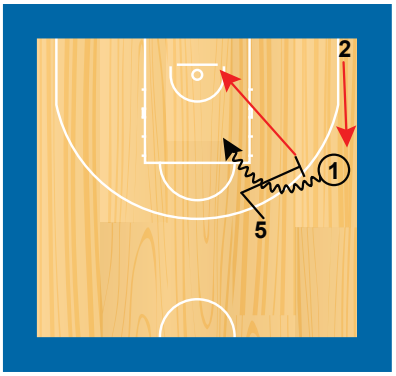
**为持球球员设掩护是非常常见的，通常是一个“大个”为一个后卫设掩护。有球掩护的设立方式与无球掩护相同（也就是视觉与口头沟通方式以及跳停）。**

**所有球员都必须学会运用的动作选项包括：**

- 运球者
  - “转到底角”然后渗透到罚球区（不仅仅是在三分周围运球）。球员应致力于让双脚都位于罚球区并准备投篮或传球
  - 利用交叉运球快速转向“隔开”两名防守球员
  - “跑动者” — 在渗透时应一边移动一边在罚球区顶端投篮 — 使用单手上篮步法
  - “后退” — 若是防守球员在防守移动到掩护下方的运球者，运球者必须能后退并在外线投篮。若防守球员靠近运球者则应“后退”，以便创造投篮空间。
- 掩护者：
  - “滑动掩护” — 若是防守球员在防守向高位移动的掩护者以对持球球员施加压力，掩护者必须能“滑动”并在设立掩护之前切入篮下
  - “拆入” — 在运球者使用掩护后，掩护者必须能后转身（“腹部对着球”）并切入篮下。“挡拆战术”是一种基本的技术，与“传切”类似
  - “外移”或“外切”在运球者使用掩护后，掩护者必须能外移到外线以便接住来自运球者的传球。掩护者必须能完成一个外线投篮、传球或突破。




作为一项初始训练，球员应能在球场的任何一边设有球掩护。
教练可防守运球者。



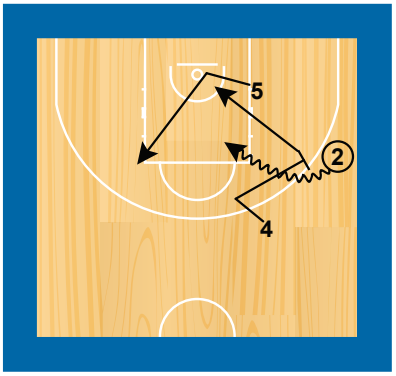

## “挡拆掩护 — 底角”

运球者：向肘区突破（分离）

掩护者：“腹对着球”[21] 向篮下移动。

底角球员：从底角向外移动并填补持球球员一开始的位置。

若是运球者不能投篮得分或是传给切入者，应寻求让正向侧翼移动的底角球员传球给内线球员。



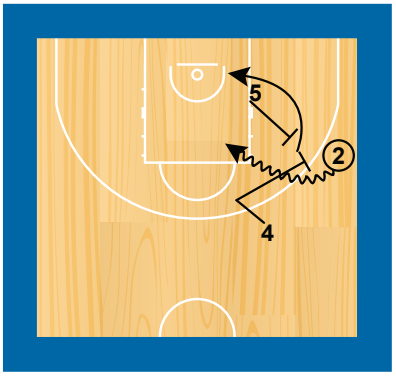

## “挡拆 — 内线（腾空位置）”

运球者：向肘区突破（分离）

掩护者：以“腹对着球”的防守切入篮下

内线：腾空内线位置然后进入另一侧的肘区

若是运球者无法投篮得分或是传给切入的掩护者，应寻求传球给位于另一侧肘区的内线球员。




## “挡拆 — 掩护掩护者”

运球者：

- 突破到肘区（分离）
- 寻找机会传球给切入的掩护者

**掩护者：**

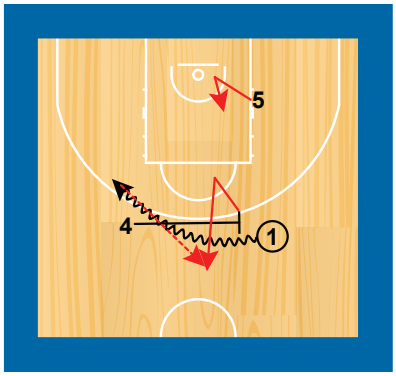
- 在运球者从身后突破后进行等待
- 利用掩护切入篮下

**内线球员：**

- 为掩护者提供掩护（针对防守球员）

若是运球者不能得分或传球给切入者，则应寻机传球给侧翼球员

21 “腹对着球”意味着运球者越过掩护者，掩护者后转身（从而让他们的腹部继续对着球）。可取而代之的一个技术是穿过掩护者前转身的地方，移动时使用最靠近运球者的那只脚。




## “挡拆 — 外移”

运球者：

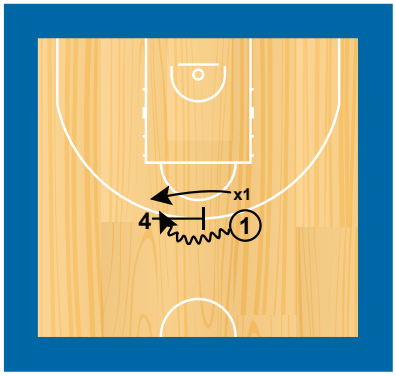
- 借助掩护突破（分离）
- 回头看“外移”到三分线的掩护者

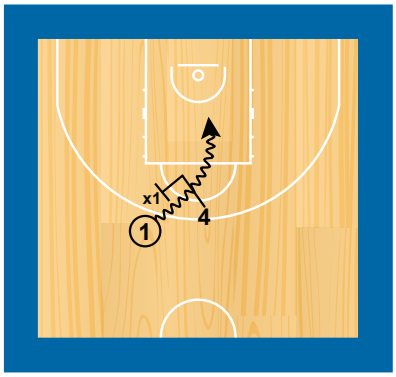
掩护者：

- 移动到犯规线并且“外移”回到三分线

低位球员：

- 向篮下移动并“做进攻姿态”（随着掩护者接球，进攻高位防守球员）
- 向前寻机进行封阻，以便接住高吊传球




## “挡拆 — 掩护 / 再掩护”

运球者：

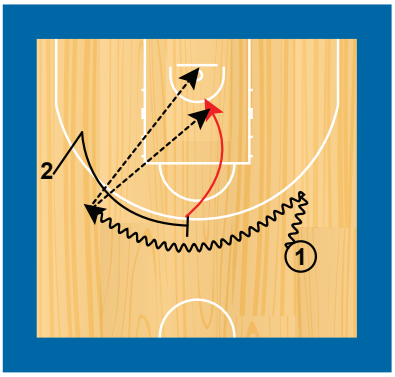
- 借助掩护突破（分离）
- 防守持球球员的球员移动到掩护下方

掩护者：

- 掩护
- 腹对着球并且进行再掩护 — 在掩护顶端切入

运球者：

借助再掩护突破




## “2 对 0 挡拆”

运球者穿过罚球区以接受队友提供的有球掩护。
队友切入篮下以接住传球或是篮板球并投篮。

## “2 对 1 挡拆”

引入一个防守球员，因此运球者必须选择正确的动作。

# 跟进

1. 什么是你最喜欢的用于发展球员有掩护进攻技巧的对抗性训练？与一个同行讨论他们喜欢的训练。
2. 在训练中开展一次包含掩护技术的对抗性训练。在训练中指示防守球员如何在对方有做掩护（包括有球和无球掩护）的情况下进行防守。记录进攻方有无对防守方防守掩护的行动作出正确的反应。

*记录你的球员对防守方在比赛中的防守掩护动作所作出的反应如何。球员在训练中和比赛中的表现有什么不同吗？*

# 2.3 攻守转换

## 2.3.1 基本快攻 — 开始快攻

*篮球是一项动态运动，攻守转换瞬间发生。“快攻”简单来说就是尽可能快地从防守转为进攻。篮球球员应在开始打球的时候就学习快攻。教练不应阻止青少年球员进行快攻，因为对其球员而言这是很有趣的并且有助于他们发展重要的篮球基本技巧。*

快攻的重要原则包括：

- 开始快攻：
  - 抢篮板后的第一传；
  - 向外运球；
  - 抢断球
- “跑宽道”；
- 向前传球；
- 有利 / 不利情况 — 2 对 1
- 有利 / 不利情况 — 3 对 2
- 移动到进攻位置 —“要快但不要匆忙”

### 开始快攻

导致开始快攻的重要因素有很多。

### 抢篮板球后的第一传 — 防守篮板球

防守篮板球员必须持球落地，球至少位于肩高位置 — 远离进攻篮板球员，面对所在一侧的底线底角。可在空中稍微转身或是落地后快速转身。

### 抢篮板球后的第一传 — 控球后卫

后卫应向最靠近篮板球员的边线移动，并且应转身背对边线，以便面对防守篮板球员。在靠近延伸罚球线的位置接球。若是有人防守，他们应向边线移动或是球场中间移动。

控球后卫不应站着不动接球，而是应边移动边接球。接球后控球后卫必须在移动或是运球之前看着（通过“下巴转向肩”方式）想移动的那个方向。

若是后卫选择运球，他们必须能一开始的时候使用长弹跳运球方式，然后在球位于身体前方的情况下运球前进，若是附近没有防守球员，可交替换手运球。许多青少年只使用常用的那只手运球，不应该鼓励球员这么做。

## 开始快攻 — 向外运球

尤其是在出现“长篮板球”（也就是球弹跳到离篮筐很远的地方）的情况下，篮板球员可能有机会快速运球。青少年球员毫无疑问这时会犯下一些错误，教练必须有耐心帮助球员发展他们的技能。

## 开始快攻 — 抢断球

许多快攻都开始于抢断球。若是球员抢断球的时候处于一个很有利的位置，他们应该可以快速运球。其他同队球员应快速移动到位以便接住传球或是在投篮不中的情况下抢篮板球。

# 2.3.2 基本快攻 — 跑宽道

## 跑宽道

一旦抢到篮板球，第二后卫和前卫必须快速跑向中场而不用去看着球。球员常犯的一个错误是在第一传传出之前没有开始跑动，但这样做的后果是控球后卫不知道向前传给谁（没人在适当的位置）。

总而言之，球员必须向最近的边线移动，但若有队友在他们前面则必须横跨球场移动到另一边。 一旦他们到达中场线，他们应转头（“下巴转到肩”）以便能看到向他们传来的任何传球，或是队友需要帮助时可向着球移动。

# 2.3.3 基本快攻 — 向前传球

## 向前传球

为有效的进行快攻，球员必须锻炼出向前传球给无人防守球员的自觉性。他们还必须发展掷出传球的能力，这对青少年球员而言可能会是一个挑战。与其站着不动掷出传球，更应鼓励球员发展边跑边胸前传球的能力。

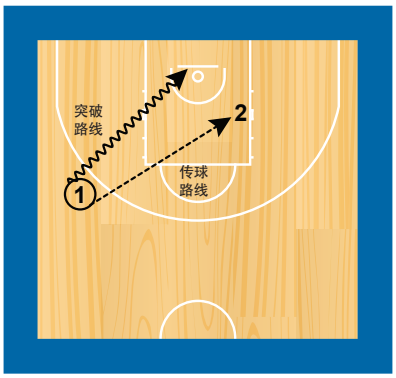
教练不应因为错失一个传球而叫停训练并斥责球员，而是应接受球员犯错的可能性以及认识到球员在培养篮球快攻技能的过程中犯错是不可避免的。这些错误是发展过程中的重要部分。

# 2.3.4 基本快攻 — 2 对 1 快攻

## 有利 / 不利情况 — 2 对 1 快攻

篮球快攻的一个主要要求是创造（相对容易的）单手上篮投篮得分的机会，并且希望没有防守！但是快攻也可能创造对防守方以多打少的机会。

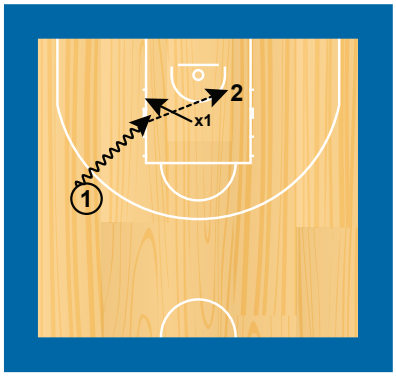
在 2 对 1 情况下得分的关键要素是理解“传球路线”和“突破路线”的概念：




## “突破路线”/“传球路线”

“突破路线”是直接位于持球球员与篮筐之间的一条路径。“传球路线”是持球球员与可能接球的队友之间的一条直接路径。

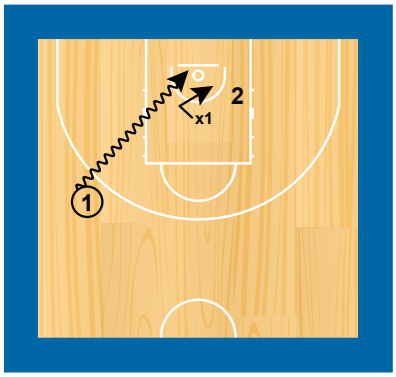
持球球员应往篮下进攻，然后再根据防守球员的行动作出相应的反应！




## “若是突破路线有人防守” — 传球

若是防守球员正在防守运球者，运球者应传球给他们的无人防守的队友。队友应跑到篮下而不是篮板边上。

球员必须能使用他们的左右手传球（左手和右手都能传球），以便完成一次成功的传球。在这个图中，球员 1 可能用左手运球，但用右手传球将有更好的角度以便把球传给球员 2。




## “若是突破路线无人防守 — 突破”

若是防守球员没有在防守运球者，运球者应攻篮。

防守球员的任务是让运球者相信防守球员将作出一种行动，然后却实际作出另一种行动。

例如，若是运球者认为防守球员将进入突破路线进行防守，则运球者应传球。若是防守球员在做假动作，他们可能会移动到传球路线以拦截传球。

青少年球员犯的最大的错误是：

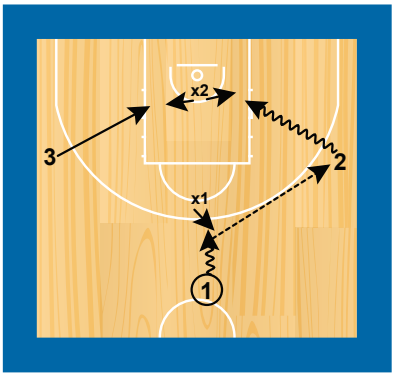
- 在开始打球时就决定怎么做，而不是在解读防守球员动作后作出决定；
- 没有往篮下进攻，而是运球或向罚球区边上跑。

青少年球员还可能在解读防守球员动作时犯错。教练应问球员看到了什么然后与球员讨论应采取什么行动。

# 2.3.5 基本快攻 — 3对2快攻

## 有利 / 不利情况 — 3 对 2 快攻

在快攻篮球中另一种常见的有利 / 不利情况就是三个进攻球员对抗两个防守球员。进攻方的目标是让一个防守球员防守持球球员，然后传球并变成 2 对 1 的局面。

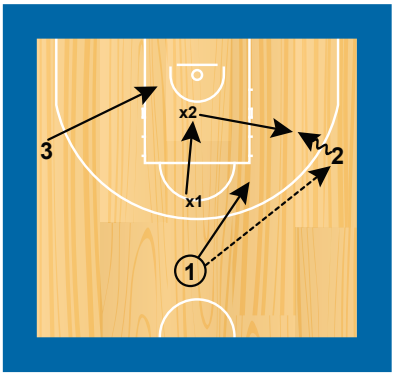



## 从 3 对 2 变成 2 对 1 局面

许多防守球员在这种情况下喜欢采用一种“I”字形队形 — 在球场中间，一名防守球员位于罚球线上方，一名则位于篮底前方。

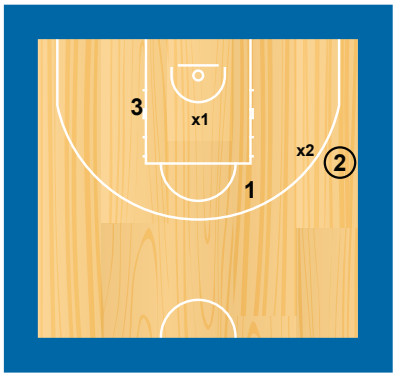
若是第一名防守球员正在防守运球者，向侧翼传出的一个快传球可为进攻球员 2 和 3 创造一个 2 对 1 局面。

为在这种局面中占领先机，球员 2 必须迅速进攻 — 赶在球员 X1 能恢复到防守位置之前。

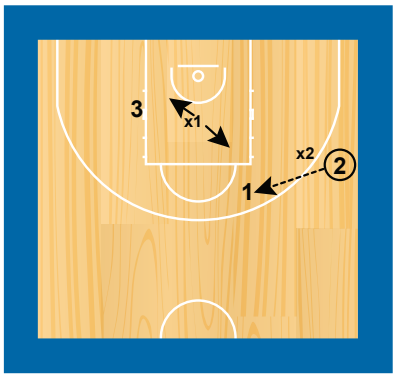



## 传球给侧翼

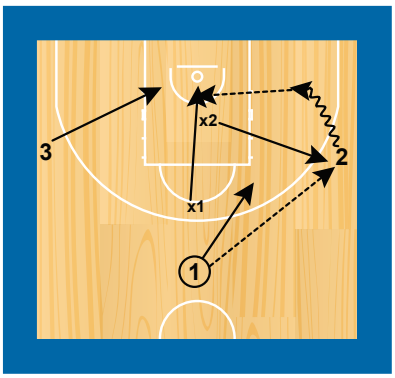
若是球员 X1 没在防守持球球员，传球给一名侧翼外线球员将能迫使防守球员向罚球区外移动以防守侧翼球员。在这种情况下，另一个外线球员（球员 3）应攻篮，而且后卫（球员 1）应移动到有球一侧的肘区。




随着球员 X2 在侧翼进行防守，现在变成了球员 3 和 1 对抗球员 X1 的一种 2 对 1 局面。




若是球被回传给球员 1，球员 X1 必须决定是防守球员 1 还是仍旧防守球员 3。球员 1 必然有一个投篮机会，无论是跳投还是突入篮下投篮。这必须在球员 X2 恢复防守位置之前完成。



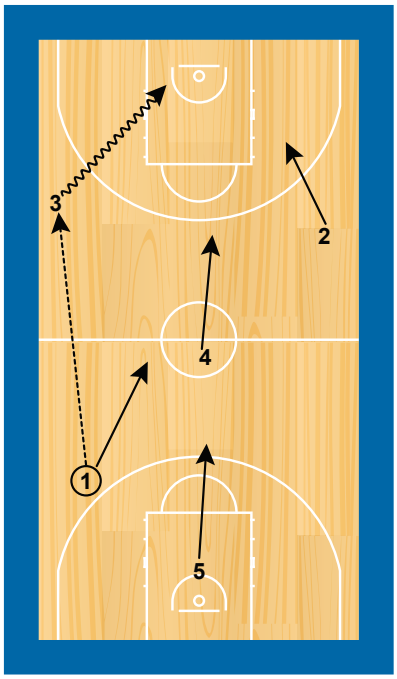

## 3 对 2 — 最常见的错误

青少年球员最常犯的一个错误是不会将球传回给后卫。

在球一开始被传给侧翼球员（球员 2）时，球员 3 最初是无人防守的，但位于球员 X1 位置的防守球员大多数情况下会回到篮下 — 通常是为了拦截向球员 3 传出的传球，从而让球员 1 无人防守。

在教练教球员这些内容的时候，最好是让球员通过实践来学习。问一个例如“防守球员 X1 在做什么”之类的直接问题有助于让球员认识到什么是最佳选项。

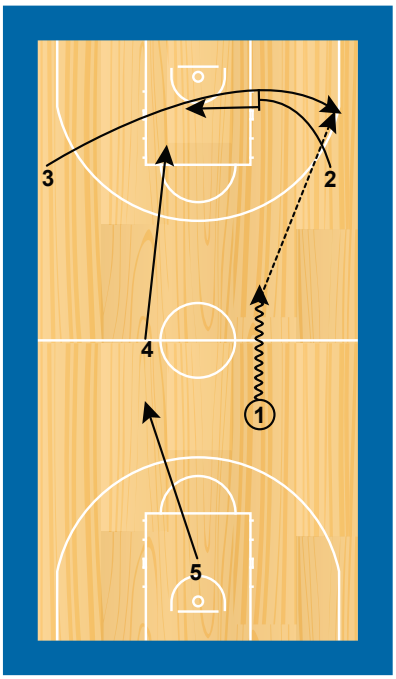
# 2.3.6 基本快攻 — 移动到防守位置




## 移动到防守位置 — 要快但不要太急 [22]

快攻球队应致力于尽可能快地进入进攻状态，若是没有单手上篮机会，球队应转为开展半场进攻 — 这并不复杂。

22 约翰 • 伍登

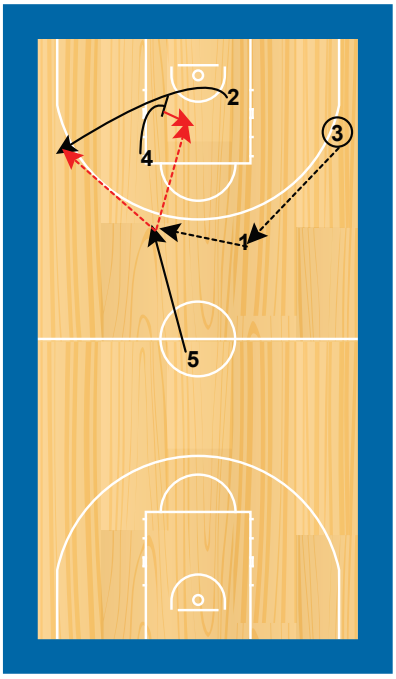



球员可简单地跑到场上进攻位置或是利用本文所述的一些简单的掩护动作。

主要的关注点应是使球尽可能快地进入延伸罚球线的下方 — 这将迫使防守球员尽快向篮下移动（如果防守球员没这么做，侧翼外线球员将有单手上篮投篮机会）。

在球到达侧翼外线位置后，大多数球队将会寻机：

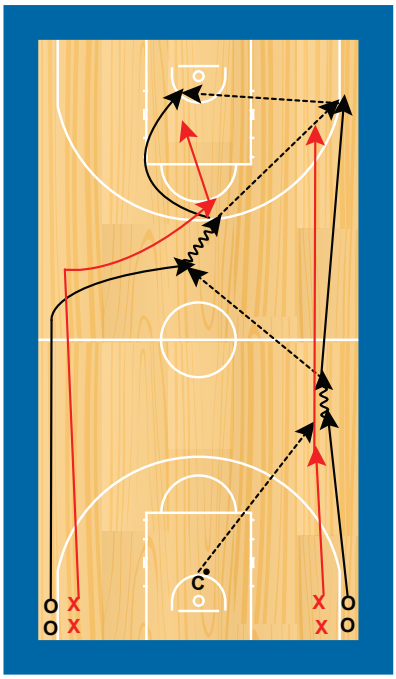
- 传球给内线球员；或
- 转移球。




可以利用掩护，但对于青少年球员的教练而言，重要的是不要放弃教球员一些基本篮球技巧（包括掩护）。

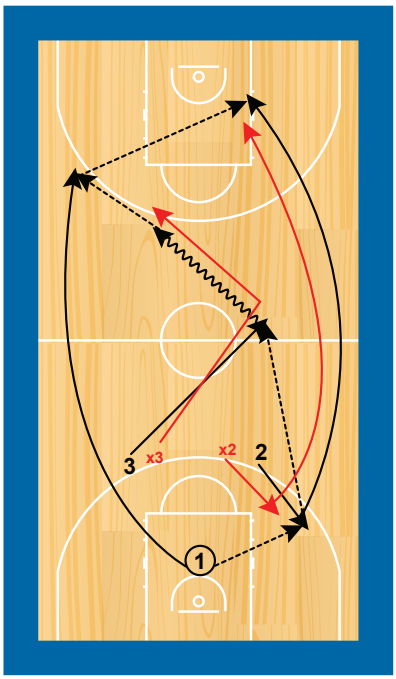
教练常犯的一个错误是教球员们一套特定的动作(例如球员 4 掩护球员 2)而不去教球员如何设掩护、利用掩护切入，也没教球员在接球后应使用的一些内线和外线技巧。

# 2.3.7 用于练习快攻原则的训练



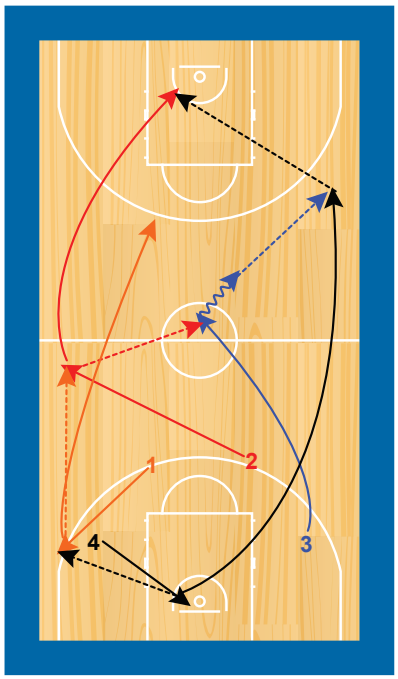

## 通过“2 对 2 快攻”训练快攻基本技巧

篮板球员第一传传给正进行移动以便打 2 对 2 的一名进攻球员。球员们“一前一后”对抗，然后一名新球员加入训练。




## “1+2 对 2”

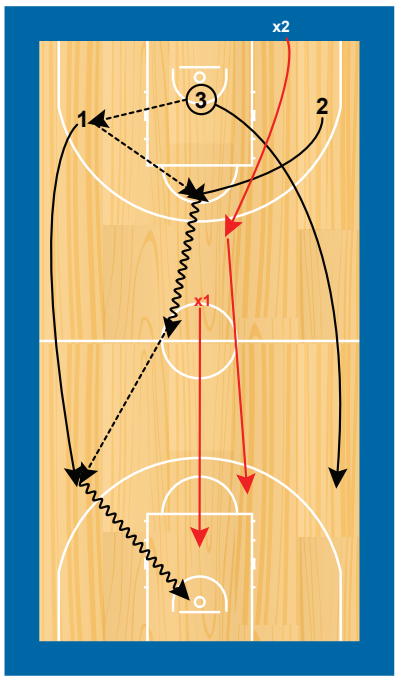
第一传和第二传的球员被紧贴防守。




## “4 对 0”

球员预先约定的强调向前传球和快速上移的动作。

球员 4 通过抢篮板开始训练。他可背对篮板掷球或是让前述 4 名球员“一前一后”移动以便在球员 4 抢篮板球后进攻并单手上篮投篮。

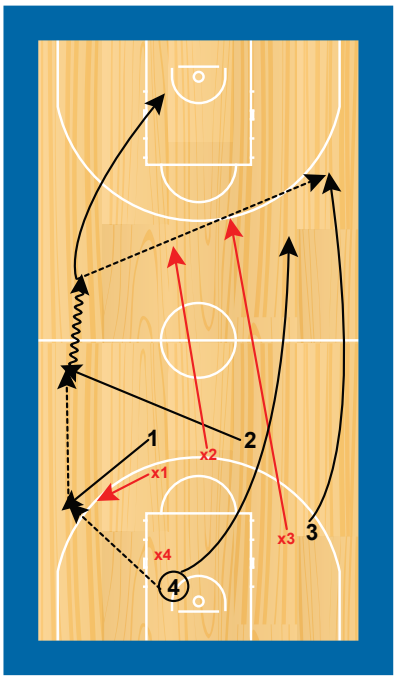



## “3 对 2 开始快攻”

一名防守球员从一个不利位置（底线上）开始发起进攻。
进攻球员必须向球场上方快速移动并利用初始防守位置只有一名防守球员的优势。

与一开始由球员 3 持球不同的是，你可让球员 X2 传球给他选择的任何一名进攻球员。

或者，一开始让两名防守球员站在底线上，从而在进攻方没有快速移动球并投篮的情况下变成 3 打 3 局面。

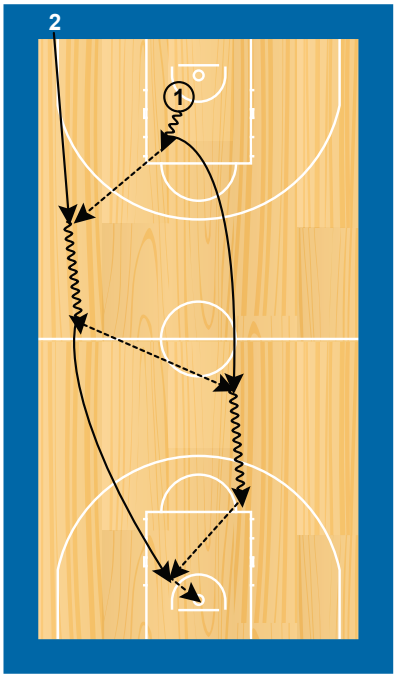



## “4 对 4 快攻训练”

训练一开始时有一个被动式防守球员，向球场下方移动但不寻求抢断球。

限制进攻方可运球的次数。

然后训练发展到 4 对 4 的情况。

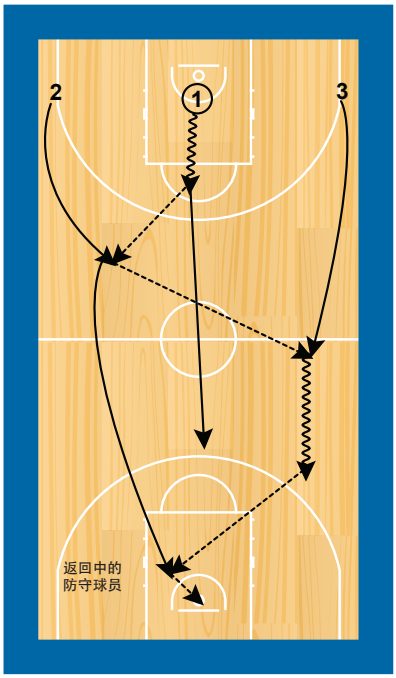



## “跑全场”

## “2 对 0 / 1 对 1”

2 对 0 快攻情况，球员传球给前面的队友。
若有球员接住球并在前面，他们应回传！

然后 1 打 1，完成一次投篮的人立即变成防守方。

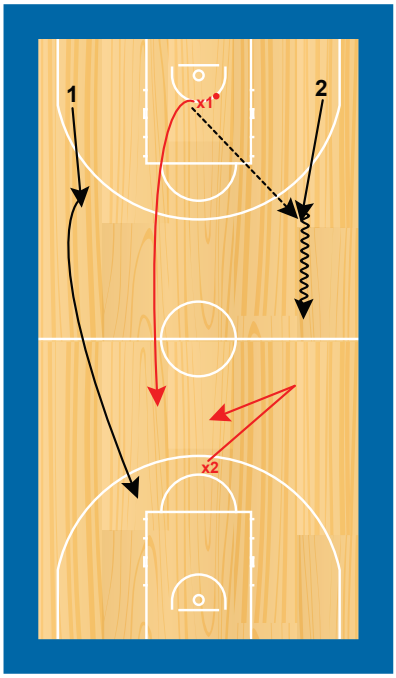



## “3 对 0 / 2 对 1”

3 对 0 快攻，投篮后的球员防守其他两个正返回的球员。

在最初的快攻中，球员可进行一次单手上篮或是一次跳投。投篮后，进攻球员必须从边线进入球场，防守球员可选择阻绝这个传球。

若是防守球员抢断了这个球，他们必须在无人防守情况下进行另一次单手上篮投篮（或是跳投）。



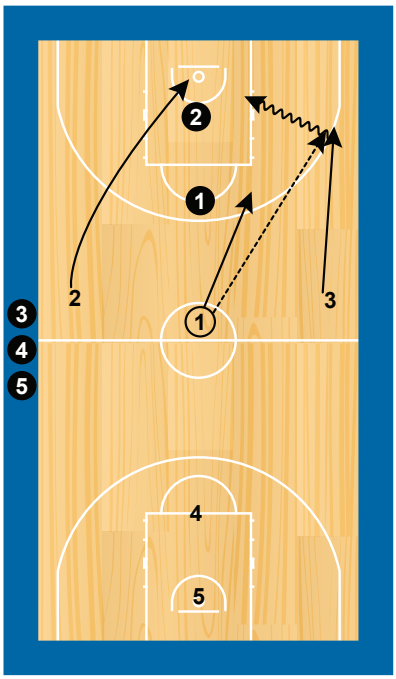

## 2 对 1 加 1

一个防守球员一开始处于一个在篮下进行防守的位置。
另一个防守球员一开始时持球位于球场的另一端并传球给进攻方。

进攻球员尽可能快地使球向前推进，寻求 2 打 1 的可能性。
第二名防守球员快速向球场下方跑动以便让局面变成 2 对 2。

球员可返回球场另一端进行 2 打 2 对抗，或是下场让另一组球员开始。

也可开展“3 对 2 加 1”和“4 对 3 加 1”形式的训练。




## “连续 3 对 2”

将球员们分成两组，每组至少 5 个球员。

每个组防守一个篮筐并进攻另一方。当防守球员拿到球时（无论是因为进攻方投篮得分，防守球员抢断球或是进攻方违例拿到的球）时开始 3 打 2 对抗局面，第三名球员从边线入场并在另一端也开始 3 打 2 对抗。

鉴于进攻方占据优势，教练可限制进攻方：

- 尝试投篮的次数；
- 投篮时间；和 / 或
- 传球次数。

## “3 对 3 训练”

开展全场 3 打 3 训练，首先投篮 5 次的队伍赢。为强调快攻，教练可规定一次无人防守单手上篮可获得 2 分。

## “快速向前传球”训练

持球球员一开始位于罚球线，面对最近的底线。
至少两名（不超过 4 名）球员站在底线上。持球球员向底线运球并触到底线，然后其他球员开始急速往球场下方（球场另一侧）跑。

在触碰底线后，运球者尽可能快地传球给离篮筐最近的球员以便让这名球员单手上篮。运球者必须移动到另一侧的罚球线，然后所有球员都必须移动到底线并重新开始新一轮训练。
教练可对训练规则作出下述更改：

- 若是运球者不能传球给最远的球员，他们应传的尽可能远然后让接到球的那个球员再传球给离得最远的那个球员。
- 给一些或所有正在跑动的球员添加防守球员，从而让这些球员需确定谁是无人防守的。

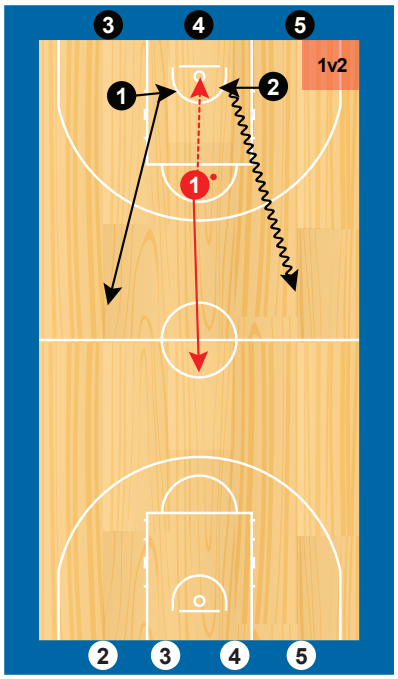
## “维克森林”训练

这项训练要求有至少十名球员，球员们被分成两组。这是一项节奏快的竞赛性训练，会出现数种“有利 / 不利”情况，而且也强调罚球的重要性。在这项训练中，所用成功命中的投篮都能获得一分（无论是从哪个位置投篮），或是像正常规则那样计分，或是教练可规定一次无人防守单手上篮若投中的话能得两分，其他投篮只得一分。

这一训练跟比赛差不多。在防守方在一端拿到球（无论是因为篮板球，抢断，进攻方失球或进攻方投篮得分后拿到的球）后进入进攻状态并移动到另一端。若是进攻方获得篮板球他们可完成另一次投篮。

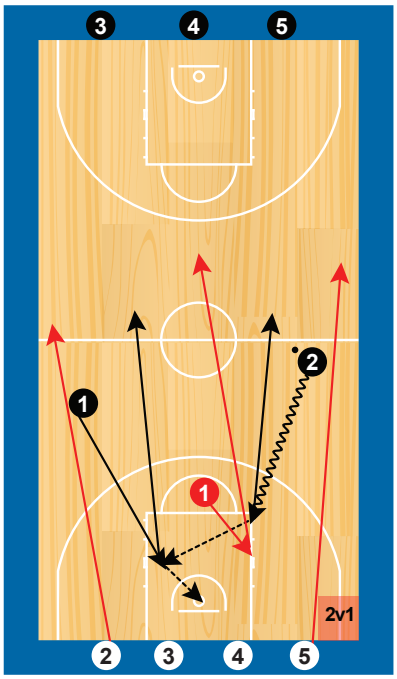
### 阶段 1 —— 1 对 2 / 2 对 1

一名球员完成一次罚球。来自另一个队伍的两名球员排成一排准备抢篮板球。一旦防守方拿到球，他们将 2 打 1 对抗并且向另一端移动。



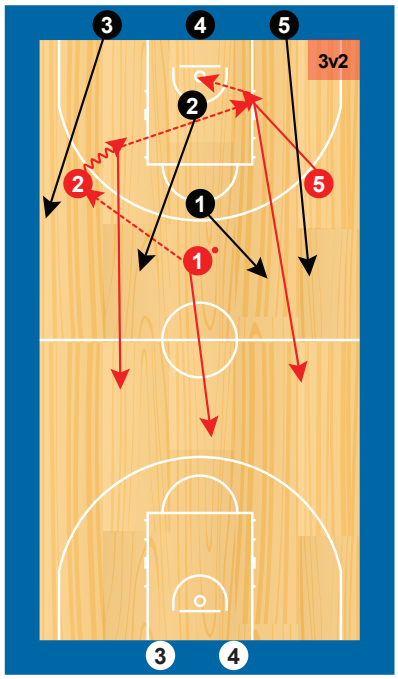

### 阶段 2 —— 2 对 1 / 3 对 2

在 2 打 1 对抗中，一旦防守方拿到球，两名额外的球员将进入球场并且开始 3 打 2 对抗并向球场另一端移动。



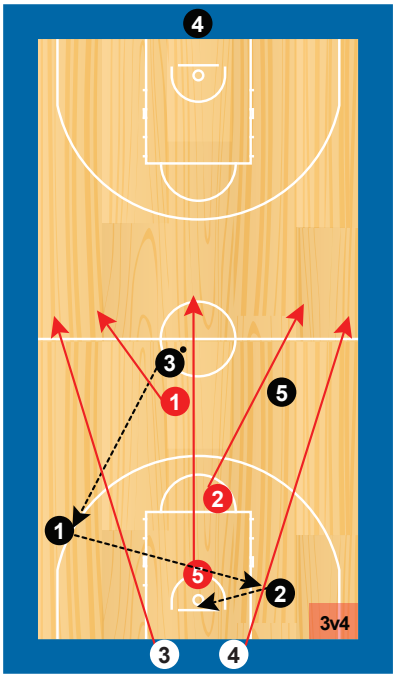

### 阶段 3 —— 3 对 2 / 4 对 3

在 3 打 2 对抗中，一旦防守方拿到球，两名额外的球员将进入球场并且开始 4 打 3 对抗并向球场另一端移动。



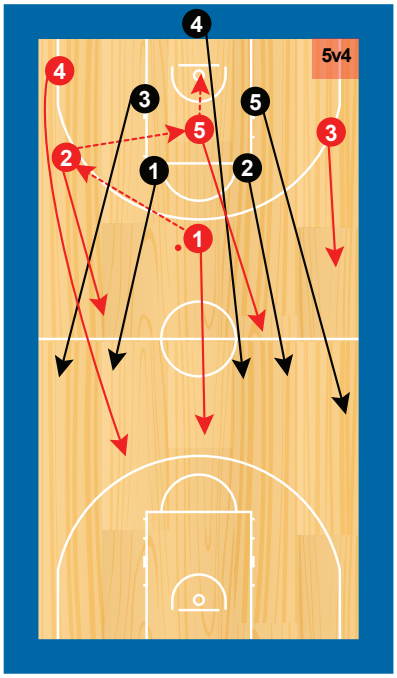
## 阶段 4 — 4 对 3 / 5 对 4

在 4 打 3 对抗中，一旦防守方拿到球，两名额外的球员将进入球场并且开始 5 打 4 对抗并向球场另一端移动。



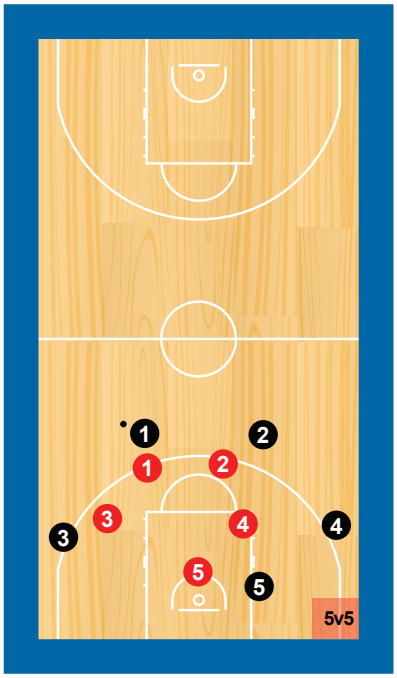

## 阶段 5 — 5 对 4 / 5 对 5

在 5 打 4 对抗中，一旦防守方拿到球，两名额外的球员将进入球场并且开始 5 打 5 对抗并向球场另一端移动。




## 阶段 5 — 5 对 5 / 罚球

球队 5 打 5 对抗，一旦防守方拿到球，训练就停止。现在由另一个队伍罚球，球员回到底线后训练再次开始。



# 跟进

1. 让一个助理教练在一场比赛中记录：

   a.在对手得分后你的球员能多快地从界外发球入场；

   b.你的球队花了多长时间将球推进到半场进攻状态；

   c.你的球队有多少次完成“快攻”投篮，而且是否属于 1 对 0、2 打 1 或 3 打 2 情况。

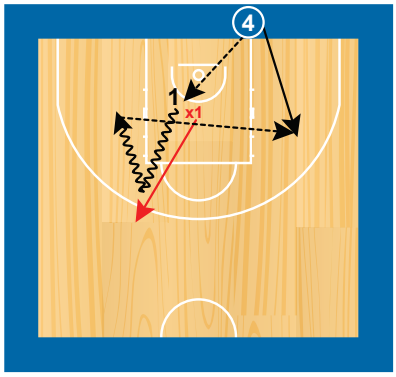
*你对这些结果满意吗?*

2. 什么是你偏爱的用于练习转换快攻的训练？你们在训练时练习 1 对 0、2 打 1 或 3 打 2 对抗情况的频次高不高。跟比赛中出现的这些情况的次数进行比较。你对训练“转移”到比赛的结果满意吗?

# 2.4 全场防守压力下的进攻

## 2.4.1 全场区域防守压力下的进攻 —— 一般原则

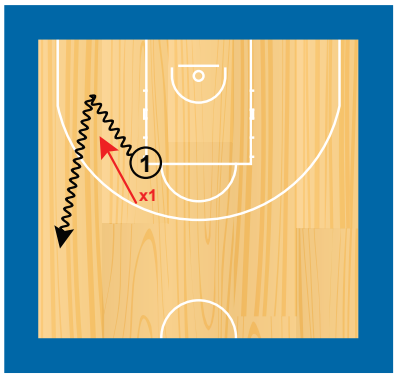
*球队可使用“盯人”防守或“包围”（防守）来进行全场防守，在这种情况下，球员们不是防守一个特定球员而是防守球场上的一个指定区域。*




### 后撤步运球

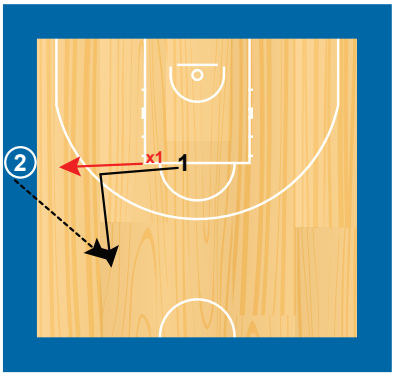
进攻球员可使用的用于破解防守压力的最有效工具之一就是后撤步运球（也就是后退运球）。

这样做可给予运球者空间看到无人防守的队友。而且还能给球员机会看到传球。




后撤也能创造一种局面，在这种局面下防守球员必须“快速移动补防”—— 向前移动以防守进攻球员。这是一项比较难的技能，通常会给运球者创造机会越过他们。

这尤其会发生在运球者以一个角度后退（而不是直线后退）的时候，这意味着防守球员现在在另一边，这对于运球者而言也可算是一种有利条件。




## 破解“盯人”防守

全场防守通常开始于进攻方从场外传球入场的时候（无论是在对手投篮或犯规 / 违例后）。

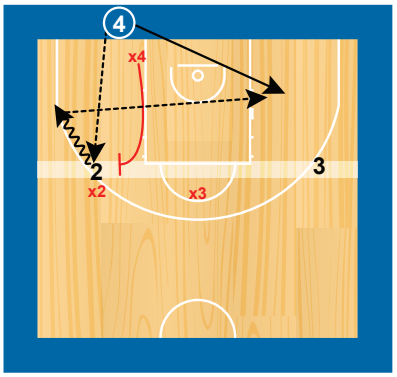
这种情况下若有防守球员阻绝传球，有效的一种方式是向边线或底线移动（迫使进行阻绝的防守球员向后移动）然后快速改变方向（无论是改为向侧边或是向后移动）

若是这种全场防守采用的是“盯人”防守战术，进攻方可让其他进攻球员向球场下方移动，以便持球球员可以进行 1 打 1 对抗，无需担心对方双人夹击。若是有必要获得额外帮助，应由回切接球的中锋或前锋协助 —— 因为防守他们的防守球员更不太可能对运球者施加压力。

## 破解包围区域防守

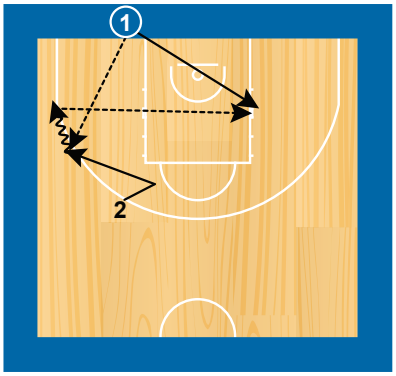
教练可能希望采用一种特定结构以对付一种全场“包围”(或叫“区域紧逼”)防守战术。以下是一种可供进攻方使用的基本步法，这些步法专注于确保：

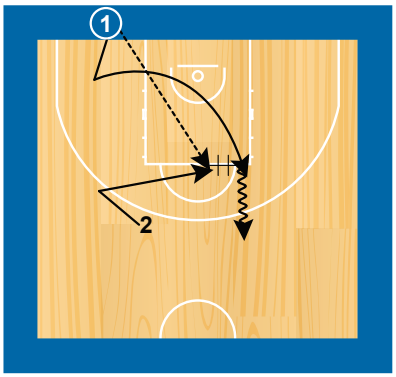
- 持球球员有三个传球选项；
- 球员有目的的移动，从而确保球员不只是简单地“站着不动”。




## 面对第二个防守球员时后撤

后撤步运球对于释放防守压力来说是非常有效的方式。在继续运球的同时，运球者希望能吸引一个包围防守球员的注意，一旦这名防守球员开始对运球者进行防守，运球者可使用后撤步运球方式创造空间以便传球给队友。为了使得这种做法有效，传球的时候球员离底线的距离不能比离罚球线更近，以确保有空间后撤。




## 控球后卫界外发球入场

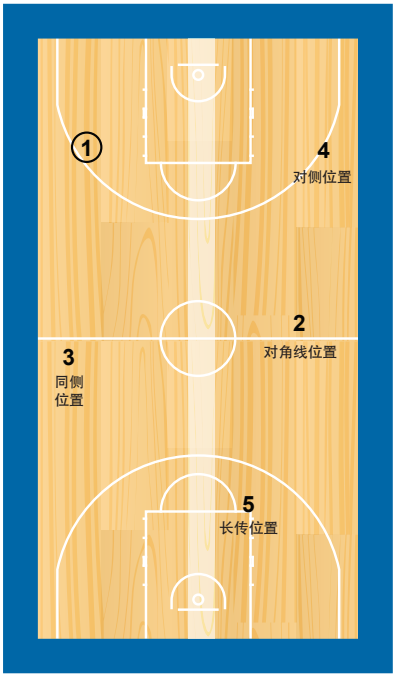
控球后卫界外发球入场时可扰乱防守方队形，尤其是在防守方有意立即包围防守接球球员（通常是控球后卫）的时候。

控球后卫可进入球场接住一个传球或是从一个接球者身旁切入以便手递手接球。

## 越过中场线

许多包围防守战术都设计为在中场线或中场线附近进行双人夹击。因此，球员应寻机传球越过中场线而不是运球越过，以避免对方双人夹击。

# 2.4.2 全场区域防守压力下的进攻 — 有目的的移动




## 有目的的移动

在应对全场防守压力时，进攻球员可采用下列位置：

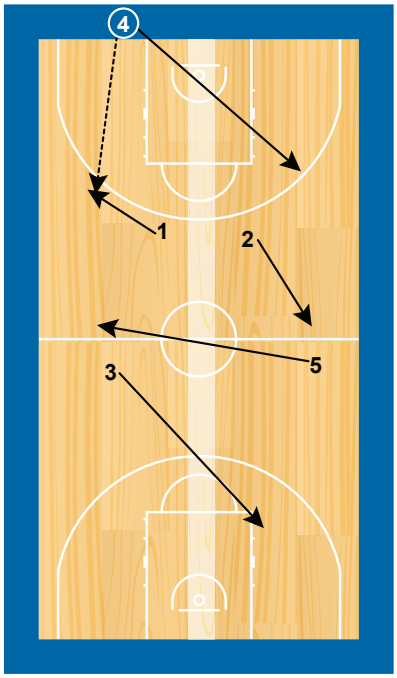
对侧位置：与球对齐，位于球场另一侧

对角线位置：球的前方（1 传距离），位于球场另一侧

同侧位置：距离球有一传的距离，位于球场的同一侧

长传位置：球的前方，约两传距离远，通常在球场的对侧。

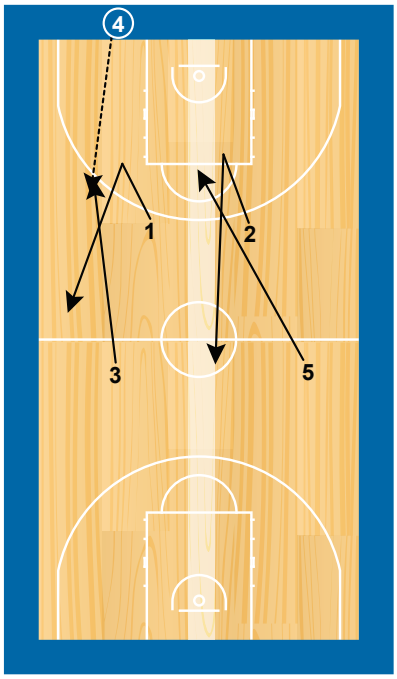
持球球员（球员 1）有三个传球选项（球员 4、2 和 3），但重要的是这些球员不能站着不动。他们必须位于能接到球的“缺口”中。




## 界外发球入场

一开始是“箱形”队形（两名球员位于中场，两名球员位于三分线）球员可快速移动到下述位置：

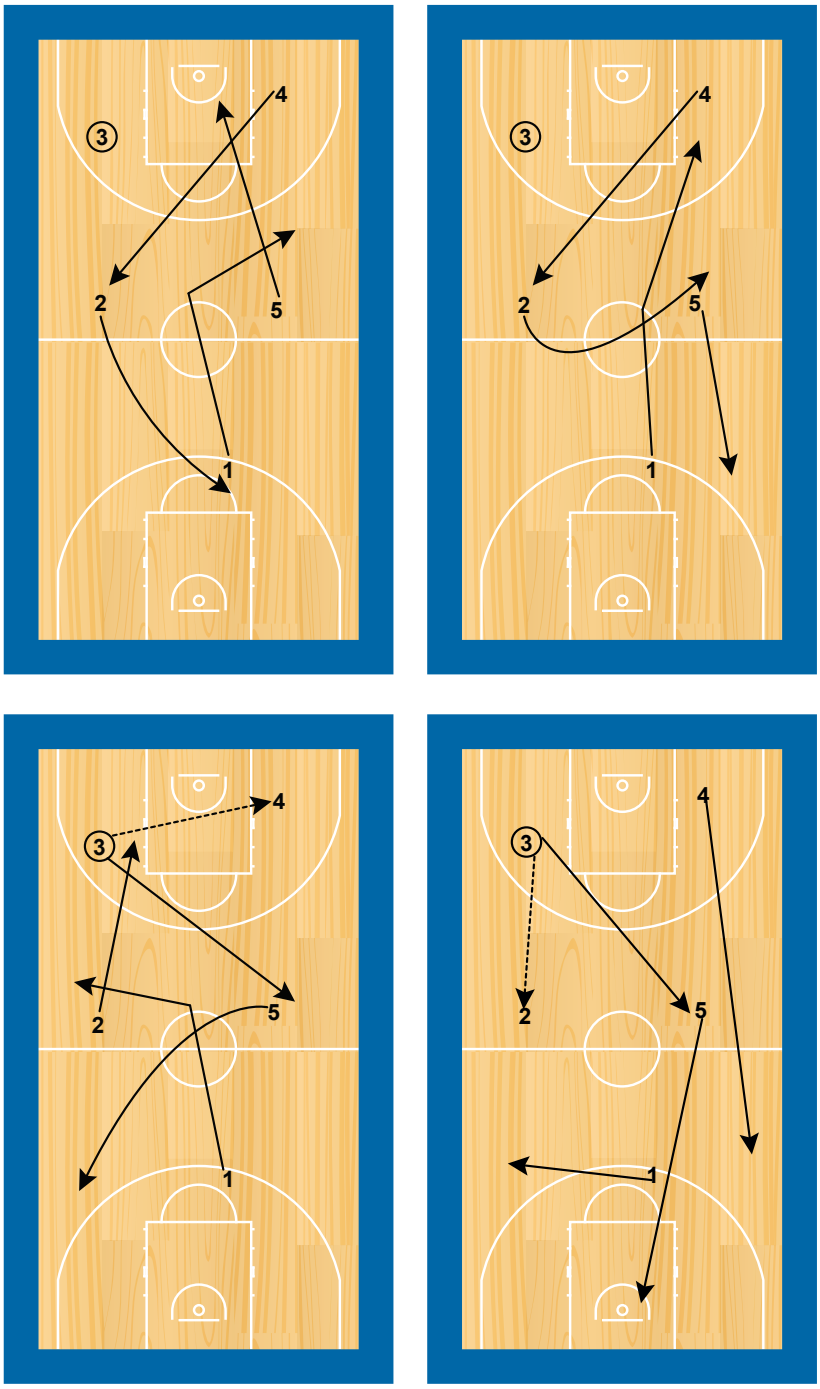
- 球员 1 — 接住传球
- 球员 4 移动到“对侧”位置
- 球员 2 移动到“对角线”位置
- 球员 5 移动到“同侧”位置
- 球员 3 移动到“长传”位置

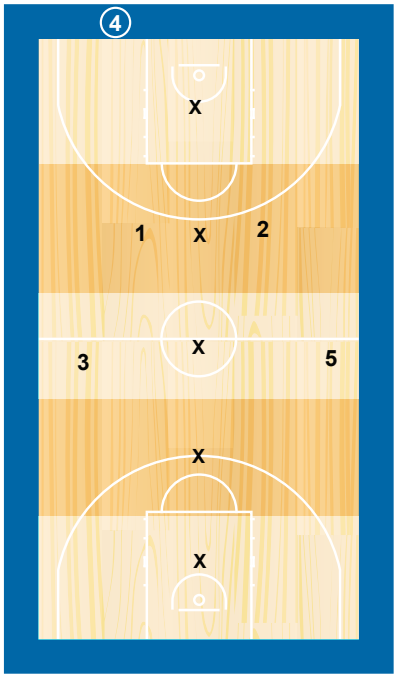



若是球员 1 和 2 有人防守，球员 3 和球员 5 向球切入，球员 1 和球员 2 进行移动以创造空间。球员 3 和球员 5 也可进行移动并为球员 1 或球员 2 设掩护。

## 轮动切入

不一定要具体规定球员怎么切入，而是应强调填补场上位置。切入最好是积极性地向着球切入（例如球员 1、3 和 5），而不是远离球切入（球员 2）。但远离球切入对于创造空间方便队友切入而言是很重要的。球员的练习机会越多，他们就会越习惯于建立各种站位。






## 练习破解全场紧逼

将球员划分成 5 个区域并在每个区域布置一个防守球员，可介绍目的性移动所需的步法，从而破解全场防守压力。

然后可添加另一名防守球员以便增加防守压力。

# 2.4.3 全场盯人防守压力下的进攻

*全场“盯人”防守战术是一种积极防守战术，可加快比赛节奏，在防守球员有能力切换和包围的情况下这种战术是最有效的。*

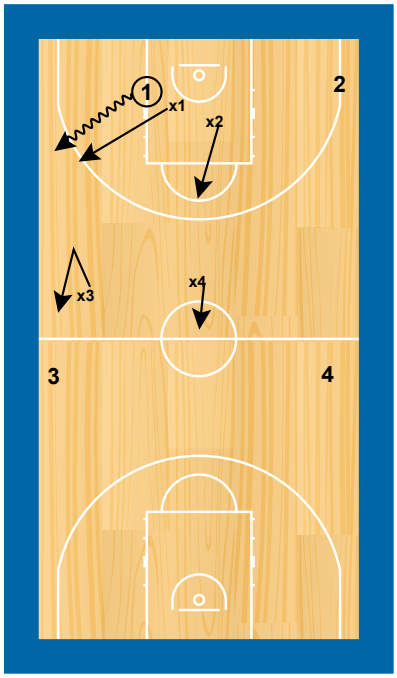
**若能让进攻球员产生疑惑并在行动前迟疑，那这种战术效果极佳。**

**全场防守还有一个优点是，进攻球队只有 5 秒钟时间发球入界，而且只有 8 秒钟时间将球推进到前场。**

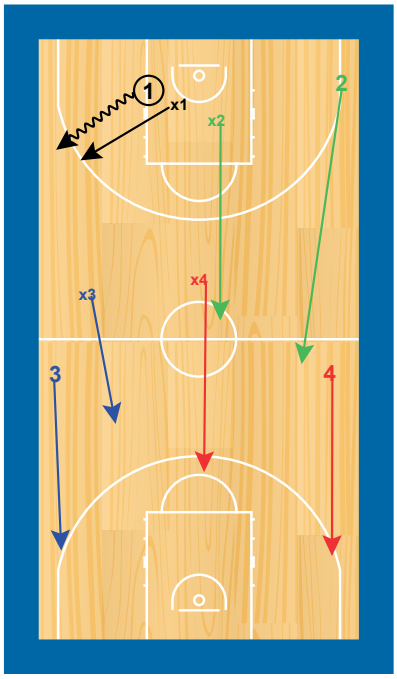
**下述一些通用规则可用于帮助进攻球队应对全场防守：**

- 传球通常比运球更有效，因为传球可更快地涵盖更大的距离。最好将球掷向正向球靠近的球员而不是进行长传（尤其对于青少年球员而言，因为他们没有足够的力气成功完成一次长传）；
- 当对手投篮得分时迅速传球回到比赛中，这时对手还没时间设好全场防守队形。球员应练习从球网抓球，保持在肩高以上位置，两步步出篮下（同时看可向哪传球），然后尽可能快地传球；
- 使用“后撤步”运球，以便从防守方获得更大空间，这将有助于寻机传球。

**在“协助防守球员”靠近球时全场“盯人”防守战术是最有效的。**




球员 X2 和 X3 都处于可以包围（防守）运球者的位置。球员 X4 处于一个可以提供协助的位置（若是球员 1 转到球场中间或是尝试传出一个大角传球）。




若是球员 2、3 和 4 快速移动到前场，将让球员 1 和球员 X1 处于一个 1 打 1 的局面。没有其他防守球员可进行包围防守或提供帮助。

除了场上拉空外，球队还可有一个球员（例如球员 3 或 4）向球场下方运球。虽然他们相对球员 1 运球时而言没那么熟练，他们的防守球员对运球者施加的压力还是有可能更小（相对球员 X1 运球时而言）。

最终，解围后运球者进入 1 对 1 较量，低位球员可向上移动，设立有球掩护。

但是这将使得另一名防守球员靠近球，可能是一个在防守持球球员方面更不太熟练的大个球员。

# 跟进

1. 你的球队有多少对手是经常使用全场防守战术的?
   他们是使用区域队形还是“盯人”队形? 或者混合队形?
2. 在赛季的哪个时间段你会向球队介绍用于应对全场防守压力的战术?
   你为什么选择在这个时间段这么做?

# 2.5 进攻篮板球

## 2.5.1 篮板球与防守转换

*篮球是一项攻守回合交替进行的竞赛运动 —— 当一个球队得分时，另一个球队拿到球。简单来说，这意味着两个球队通常有相同数量的回合数。篮板球是改变这一平衡并获得（相对对手而言）更多回合的关键因素。*

### 进攻篮板球

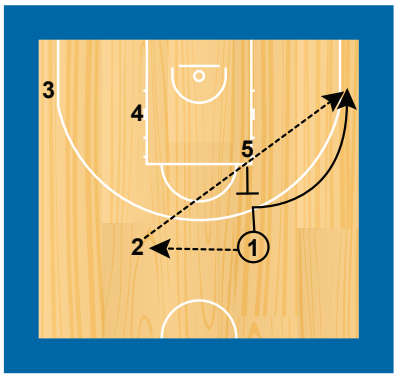
首先，抢篮板球要求球员位于一个实际上能参与夺球竞争的位置。这对于某些球员是种本能但对于另外一些球员却不是，尤其对于进攻方而言他们可能没有移动到一个可以抢到球的位置。教练可用于强调这点的一个方式是，在训练中，基于球员是否移动到一个正确的抢篮板位置奖励一分，而不只有抢到篮板球的球员能得分。

其次，教球员预测篮板球位置是很重要的。许多青少年球员因为在投篮发生时没去进行预测而没能到达一个正确的抢篮板位置 —— 对于进攻球员而言这尤其会成为一个问题。青少年学会预测队友的投篮是很重要的，他们必须知道篮板球员存在与否是决定投篮时机是否恰当的一个重要因素。

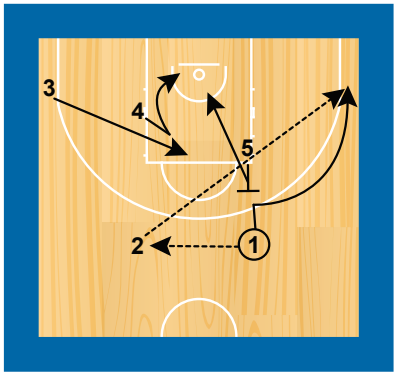
在训练中，教练通常会开展一些专注于比赛某个特定方面（例如掩护和投篮）的训练，而且一旦这些方面的动作完成（例如完成一个投篮）训练也就会结束。但是，为强调进攻篮板球，教练可允许在发生投篮或防守方控球之前继续进行训练。

同样，在练习其他进攻动作技巧时也可以加入进攻篮板球这项技能。进攻不应以投篮结束，而是应以得分结束，球员在投篮时应建立抢篮板位置。

教练针对进攻和防守篮板球都应准备一套策略。这包括向球员解释他们的责任是什么以及他们用于抢篮板球的“路径”是什么。通过这种方式可让球员学会把抢篮板球当成是进攻或防守的一部分，而且这也能有助于他们预测投篮。




这是教练可用于完成一次投篮的其中一种打法。投篮动作完成后也就说明成功完成了这种打法的运用。




在本图中，显示了相同的打法，但教练还应说明球员们在抢进攻篮板球时所应承担的责任。这将有助于在球员中培养一种抢篮板球的“态度”。

1 级



# 球队

第 3 章

# 管理

# 第 3 章

# 管理


## 3.1 球队规则与纪律

3.1.1 让球队规则清晰而明确 373

## 3.2 比赛准备

3.2.1 为青少年球员（12岁以下）制定的球队目标 374
3.2.2 为青少年球员（16岁以下）制定的球队目标 375
3.2.3 设定比赛目标与策略 376
*跟进* 378

# 3.1. 球队规则与纪律

## 3.1.1 让球队规则清晰而明确

*无论教练想为球队制定什么样的规则（与场上场下都相关），规则必须清晰而明确，而且教练在必要的时候必须实施规则。*

**无论是在训练还是比赛中教练都有机会强化球队场上规则（如何比赛），而且这些规则可在赛季中进行变更。**

**场下规则（球员如何互动和展现自己）同等重要，尽管经验不足的教练通常不会定期审核这些规则或是采取措施强化它们，直到发生什么大事。**

**以下是与球队规则相关的一些考虑事项：**

- 规则应尽可能的少 —— 教练应能解释每条规则为何重要；
- 每个团队都应有其自身的规则 —— 在确定球队规则时教练应有针对性地考虑自己的球队需要的是什么。这将取决于球员的个性、技能和经验，在每个球队中球员的这些个性、技能和经验都是各不相同的。让球员们参与决定球队规则（尤其是与场下相关的规则）是有用的；
- 将规则写下来 —— 教练通常会提供一份“讲义”（通常包含了场上规则），但同样也应该把场下规则写下来并提供给球队的每一个人。对于青少年球员而言还应将写下来的规则提供给球员的父母。让球员在规则上签字并将规则展示在球员能看到的一个地方（例如放在更衣室）可能是确保球员遵守规则的一个重要方式；
- 使用球员的表达方式而非教练的表达方式来制定规则 —— 简单来说，规则必须确保对球员而言讲得通。若是执教青少年球员的话，规则应以适合这个年龄段语言习惯的方式表达，这意味着要使用适当的口语；
- 使用积极的语言 —— 若有可能，规则应表达为我们将要做什么（例如“无论输赢整支球队一起承担责任”）而非要避免做什么（例如“输球时不要责怪队友”）。

**最后，为确保球队规则的清晰，教练必须始终执行规则。若是一个球队规则是“无论输赢整支球队一起承担责任”，但在赛后有球员对另一个球员说“裁判很不公平，如果约翰没犯满出场的话我们能赢的”，教练必须对此采取行动。**

**在这个例子中，球员并不是在履行作为球队一员的责任 —— 他们不但责怪裁判而且还将输赢的原因归因于约翰没有打完比赛。虽然无需对此施加太多惩罚，但教练至少应更正球员的错误并提醒球员球队必须承担责任，并且比赛结果是每个处理球的结果所累加的。显然，教练自己不得发表任何这类的言论。**

# 3.2 比赛准备

## 3.2.1 为青少年球员（12岁以下）制定的球队目标

### 12 岁及以下的球员

赢球不应成为根本性目标。更重要的是让球员学会成为一个好运动员、尊重比赛规则、尊重裁判和对手以及始终全力以赴。

并不是说输赢就不重要，只是说还存在其他的更为重要的因素。对球员而言，重要的是去争取及体验“成功”，但成功不一定必须是赢得一场比赛，很多时候可以是成功地将技能从训练场带到比赛中。

出于这个理由，教练应组织能让所有球员都有平等机会参与的训练和比赛。比赛时间应在能够合理履行承诺的所有球员之间平均分配，而不是允许最优秀的球员一直在打而让有些球员总是坐冷板凳。

所有球员都有上场机会都还是不够的。参与比赛意味着球员应能不受限制地打球。

例如，有些教练倾向于让他们最好的球员持球和投篮，与此同时有两或三个球员只是单纯在场上“充数”。显然，这些孩子并没有真正地参与比赛。

同样，应鼓励所有球员参与所有方面的训练。教练不得（例如）只教高个球员跑位技术。

对于这个年龄段的球员而言，训练应专注于基本技能，而不是老是针对下一场比赛的对手做出改变。

训练应包含竞赛类活动，这对于保持球员的兴趣和积极性而言是很重要的。但是，教练应确保所有球员都能体验“成功”，最重要的是，教练的表现应由孩子脸上的笑容以及他们愿不愿意继续打球来进行评估。

# 3.2.2 为青少年球员（16岁以下）制定的球队目标

## 13-14 岁的球员

13/14 岁球员的教练还应允许参加训练的所有球员在整个赛季都能有很多的上场时间，否则他们的动机就会衰减，从而更有可能退出这项运动或是不再那么努力。

对于这个年龄的球员而言，比赛是检验训练期间的努力是否有效的最好方式。因此，有必要考虑到下述步骤：

- 在每一场比赛前教练应针对球队和 / 或各球员制定它们认为最重要的比赛目标，在制定目标时教练应考虑到在本周或上一周球队训练时练了什么；
- 在比赛前，教练应确定一个简单的程序以评估这些目标是否达到以及到达了什么程度；
- 在比赛中和赛后，若是已经录了视频，教练或其同事应对与比赛目标相关的行为进行标记；
- 比赛后，教练应对备注内容进行研究并评估赛前确定的比赛目标是否达到；这一评估将为教练提供必要信息以了解到球员是否吸收了训练中所学的东西。

例如，教练在训练中致力于教球员怎么做掩护，然后想知道球员如何将这些技巧运用到比赛中。在进行下场比赛时，教练将掩护当做一个优先的比赛目标，教练可特别关注球员是否正确地做好掩护。关注于“过程”而非是否投篮得分将有助于评估掩护技能训练的有效性。

基本上，训练与比赛之间的互相作用（利用比赛作为检验工具）对于由 13/14 岁球员组成的球队而言是一个基础性教学元素。教练制定的比赛目标应以球员表现为主，因为教练感兴趣的是关于球员在篮球基本技术（训练内容）方面所取得的进步。

# 3.2.3 设定比赛目标与策略

*教练应为每一场比赛制定一个现实性的目标，包括认识到有些方面可能不会尽如人意，错误时有发生 —— 无论在哪个层面。因此教练应准备好对球员的错误持宽容态度并继续指导比赛而非让这些错误影响到他们的情绪。*

教练应将比赛当做一种建设性经验，从而：

- 鼓励积极因素，从而使球员们能重复这些积极的做法；
- 另一方面，观察哪方面出错、哪些方面可以实际提高，从而在后续的训练中致力于解决这些问题。

比赛并非纠正严重错误的适当环境 —— 因此才需要进行训练。比赛也不是引入 jj 新策略和新概念的时候 —— 这也是为什么需要进行训练。

教练在比赛中必须关注于真正重要的事情而不是已经发生并且无法改变的事情，教练应关注现在正在发生什么以及比赛剩余时间可能会发生什么。

例如：重要的不是对手利用突破投篮得了多少分，而是球队在未来能做什么阻止这样的事情发生。太多的教练专注于诊断问题而不是专注于“处理问题”—— 球队需要怎么做。

## 选择策略

首先，教练应确定比赛目标和计划，同时谨记球队的特点以及本赛季的总体目标。

其次，教练应预测比赛期间最有可能出现的问题（例如，小篮球队教练可能会预计球员在对方紧逼的时候会失球）。

第三，教练应决定应该做些什么以避免出现这些问题或是抵消这些问题的影响。这包括给出与教学点（训练中用到的）相关的具体指示。例如，若是教练预计对手可能从球员手中抢断球，则应强调转身的重要性，从而保护球和引领球。

为帮助抵消问题造成的影响教练还应保持积极态度（例如，在前述的情况下，教练应告诉球员不用担心并在他们丢球时鼓励他们）。

通过预测可能出现的问题，教练可制定一个简单的比赛策略。

比赛：

日期：

比赛目标和计划

最可能的挑战

应对这些挑战的解决办法是?

在赛前对球队讲话时，教练不必详述已经教过或考虑过的所有事情。例如，教练不应详细讲解为什么他认为对手可能抢断球。他们可设定一个关于球队应该怎么做（转身，护球，领前移动）的积极性的目标。

设定针对比赛不同时间段的目标可能是有用的，这个时间段甚至可以短于一节比赛或是半场比赛。例如，当教练预计对手更强时，他可设定一个每 5 分钟得 5 分的目标。这可让球员每隔五分钟就“重设”其关注点。

在 40 分钟的比赛中，若是对手每 5 分钟领先 4 分，则球员将落后 32 分，这将让球员感到沮丧。

但是，有可能的情况是在某个为期 5 分钟的时间段里球队可能表现得比对手还好，设定这些“小目标”可帮助球队感知他们的成功。向球队提供信息。

教练必须时刻注意自己的行为，因为球员和家长通常会模仿教练的行为。若是教练对结果感到紧张，球员也有可能感到紧张。

以下为一些通用原则：

- 球员们在涉及比赛的问题上要保持一种平衡的态度。虽然我们尽力争取赢，但赢球不是一切；
- 在赛前讲的太多不是一个好做法，同时也不要谈及可能的得分，尤其不要发表压力性的言论“我们下周六必须赢”；
- 教练应提醒球员重要的是乐在其中并且尽其所能；
- 教练应告诉球员们哪些才是衡量成功的因素，而不应是最终得分。这些因素可与训练中的内容相关。这能让球员们专注于继续取得进步；
- 对于教练而言，加强球员的控制感是很重要的。为此教练应避免提及球员们无法直接控制的一些因素（例如最终得分），而且应专注于可控的一些因素（例如球员自身的行为）。

因此，在比赛前球队的目标应是表现性的目标，教练的指示和言论应专注于球员的行为。而且，在比赛前教练应谨记球员倾向于紧张，在这种条件下他们的注意力会有下降。

因此，教练必须避免传输太多信息或是太复杂的信息。赛前目标应只涉及比赛的三或四个方面，强调训练中使用的教学点和目标。

# 跟进

1. 要求每一个球员写下球队规则。
   他们是否写下了你认为需遵守的所有规则?
2. 与同事讨论你怎么就球队规则和期望进行沟通。
3. 对球员家长上一次向你提出的问题进行反思，是否:
   a. 家长对现状的期望是否与你的期望不一致?
   b. 你是否能事先做一些可以避免这种情况发生的事情?
4. 在你预计在下场比赛会输给实力更强的对手时，你会为球员制定什么样的目标?
5. 若是你认为你的球队要以 60 分的大分差（取决于球队的相对技术水平）输掉比赛，
   你针对第 4 个问题是否会给出不同的答案。
6. 跟一个同行讨论“过程导向型”目标与“结果专注型”目标之间的差异。
   在什么情况下你会使用不同类型的目标?
7. 你对这句话“运动是一种竞争性活动并且总会有赢家有输家，因此赢得比赛是最重要的事情”
   有什么想法?
8. “成功”与“赢球”有什么不同? 你认为对于青少年球员而言最重要的是什么?

1 级



# 球队

第 4 章

# 比赛指导

# 第 4 章

# 比赛指导

## 4.1 制定比赛计划


4.1.1 换人与反馈意见 381
4.1.2 与裁判交谈 382
4.1.3 针对青少年球队（12岁以下）改变战术 383
4.1.4 比赛中与球员的沟通 384
4.1.5 比赛中与裁判沟通 387
*跟进* 388

# 4.1 制定比赛计划

## 4.1.1 换人与反馈意见

*在执教青少年球队时，比赛是球员将训练中练习的团体技能与个人技能“投入实践”的机会。*

### 换人

对于青少年球队，所有球员必须有机会参与每一场比赛，教练应定期换人。

换人时还应给球员机会与每一个队友同台竞技，而不能是“首发五人”一起打然后再“五替补”一起打，无论比赛是输是赢。

教练应定期换人（每几分钟换一次人），若有一个助理教练的话应让这个助理教练对比赛时间进行跟踪以确保每一个人都有上场比赛机会。

有些父母可能向教练抱怨因为没有让“最好的”球员一直在场上打球所以才导致输掉比赛。教练应（在赛季开始时）向他们解释应确保所有球员都有上场机会。

### 提供反馈意见

尤其对于青少年球队而言，比赛并不是教球队新想法的好时机，教练的反馈意见应只涉及训练中做过的事情。

反馈意见还应以建设性的方式给予，认可球员正在做的事情，然后通过指示他们你想让他们做什么来进行纠正，最后再给出积极评价。

这一提供反馈意见的方式有时候被称为“三明治”方法，例如：

先是正面认可：

*“你做得很好，始终保持视线能看到防守球员。”*

然后给出建设性指导意见：

*“记住，当球向你传过来的时候你要向前迎球以确保处于防守球员与球之间。”*

最后再给出积极评价：

*“训练时你在这方面就做得很好。”*

“提示词”（例如“向前迎球”）的使用能帮助教练迅速给出反馈意见，而且也能重点说明球员在训练中做的事情。

有时候教练喜欢用一块白板向球员提供反馈意见。若是教练在比赛中想这么做（尤其对于青少年球员而言），则他们在训练中也应这么做，从而让球员们习惯于这种沟通方式。

重要的是，在这个例子中每一句都使用了积极性的语言。教练不应专注于球员做错了什么，而是必须专注于指导他们做什么（第二句话）。

# 4.1.2 与裁判交谈

教练应在比赛开始前（若有时间）向裁判人员（裁判和记分员）介绍自己，然后在比赛结束时感谢他们。执教青少年球队时，这就是与裁判交流的尺度。

教练应专注于他们的球员而非裁判！教练跟裁判交流得越多，球员也可能越专注于裁判。

在青少年参与的比赛中，裁判通常也是年轻且没多少经验的。他们会犯错，但教练应给予裁判支持。

若在比赛中教练需要与裁判交谈，应以有礼貌和尊重人的方式与对方交谈。

与裁判的交谈最好在比赛暂停时间进行，而且教练应先引起裁判注意然后叫他们过来。

教练然后应向裁判问问题，所问的问题必须尽可能地具体。

教练在比赛期间还需要与记分员进行交谈，同样需要以礼貌和尊重人的方式进行。

例如，若是教练认为分数是不正确的，比赛中向记分员喊叫是不太可能解决任何问题的。教练应在比赛暂停时间接近记分员并要求他们对分数进行解释。若有必要可要求裁判参与处理这一问题。

最重要的是，虽然所有裁判都致力于让比赛进行得令人满意（没有错误），但错误总是在所难免的，就像球员和教练也会犯错一样。

教练的角色不是斥责裁判或是将比赛结果归咎于他们。教练必须专注于球队表现。

# 4.1.3 针对青少年球队（12岁以下）改变战术

## 改变战术

通常在比赛中教练将看到他们的对手以一种特定的方式打球，也看到自己球队若是改变战术将会可能赢得比赛。但执教青少年球队时，教练对于任何的战术变更应慎之又慎。

更常见的情况是，对于年轻球员而言，战术“变更”事实上会强化或是提醒球员教练想让他们做的事情。

与其通过从边线大喊大叫来改变战术，青少年球员的教练更应使用叫暂停或换人方式来作出任何的变更。

当球员已经练习过多种战术时（例如全场区域紧逼和半场盯人防守），教练可发出一个信号（例如一个数字、颜色或是一个拳头之类的肢体信号）来指示球队使用什么战术。

在训练时，教练应使用这些信号来改变战术，而不是终端训练来作出改变。

任何战术改变仍然需要强调球队在练习中所做的事情，而且教练不能在比赛中引入任何在训练时没有做过的事情。教练还应抵制住专门针对比赛中的一种特定情况（例如比赛中最后一投）而制定一种打法的诱惑。

# 4.1.4 比赛中与球员的沟通

## 沟通

在比赛中，教练的行为可对球员的表现造成决定性的影响（无论是正面还是负面影响）。教练应如何做才能让他的球员做到最好并让比赛成为一种有益体验?

以下是针对活跃期（比赛在进行时）和比赛暂停期间（球员停止打球的时候 —— 可以是个人犯规后，暂停或中场休息时间等等）分别提出的建议。

## 比赛进行期间的反馈意见

在比赛活跃期间，教练的行为可对球员的表现造成负面干扰。

例如，在边线斥责球员或是在比赛活跃期间给球员下指示的教练可能会让球员更为紧张并且分散了他们对比赛的注意力。同样，非语言的行为也能对球员表现造成深刻影响。坐在凳子上的替补球员会意识到教练的行为（即使场上的球员没有意识到），从而导致球员上场时害怕犯错。

出于这个理由，教练最好在比赛暂停期间跟球员交谈，而不应是比赛正激烈进行的时候。

有时候教练在边线上非常的活跃，就像是他们在场上比赛一样 —— 他们会喊叫球员应该移动到哪里或是什么时候应该传球。这种行为也可能会起到反作用，因为球员将不是对比赛中发生的事情做出反应，而是对教练的喊叫做出反应。

在任何情况中，若是教练感觉到他们应在比赛活跃进行期间跟球员讲话，他们应只讲在那瞬间应该怎么做，而不是说些已经发生过的事情。已经发生的事情可能后续很重要，但在这一刻“已经发生的事情”是无关紧要的，关键是“接下来要做什么”。

例如，有球员在防守时犯错，从而让他的防守对象成功投篮得分。教练很生气并从凳子上站起来就所发生的事情斥责球员，警告球员下次要注意一点。

教练这么做的时候球队正在进攻。球员迅速拿到球并且正在前进，寻求好的投篮机会。听到教练的斥责后，犯错的球员变得紧张和分心；所以接到球后作出了一个错误决定从而失了球。

发生了什么？尽管教练对球员说的话可能没错，但选择了一个错误的时机，他对球员在后续比赛中的表现造成了负面影响。

## 比赛暂停期间

在比赛中有很多暂停时间可给教练机会提供反馈意见。无论这是球员个人暂停（例如被换下场）或是比赛暂停期间。教练甚至还可以在罚球期间跟球员交谈。

暂停期间教练和球员的活动都很重要。若能适当利用，比赛暂停可有助于球员体能恢复（尽可能快地恢复）并让球员做好准备以便在随后的比赛期间表现得更好。

教练始终应向下场的球员提供反馈意见。通常一句“做得好”总好过什么都不说，若教练能给出更具体的反馈意见则效果尤佳。若有可能，正面反馈意见应始终多于任何的纠正或指示性言论。许多教练使用“三明治”方法提供反馈意见（正面评论 —— 纠正措施 —— 积极评价）。

**例如**

*“你抢篮板挡人的表现很棒，你做得很好。”*

**（正面评论）**

*“当你的对手持球时，你必须给他们更多空间从而让你有时间做出反应。记住，一臂之遥。”*

**（纠正措施，使用提示词 —— “一臂之遥”）**

*如果你让你自己处于一臂之遥范围内，你将能阻止他们运球渗透，就像我们上周二练习的那样。*

**（积极言论，使球员有“控制感”）**

最后一句是正面的，因为提到了训练 —— 给了球员信心：他们以前能做到的，现在同样能做到。

在篮球运动中，暂停可分为三类：比赛中裁判叫停比赛（宣判个人犯规，球出界等等），暂停以及中场休息。

## 暂停和其他比赛休息时间的行为

教练在比赛暂停时的行为是很重要的：

- 对球员说的话应非常清晰具体和简明。若是向一个特定的球员提供反馈意见，应先引起这个球员的注意然后再提反馈意见；
- 任何反馈意见都必须让球员专注于后续回合比赛中的关键性因素，不要去分析之前比赛时间中已经发过了的事情。在发表任何言论之前，教练必须对之前时间的比赛进行分析，但教练的意见必须是“行动导向的”（例如“这是我们接下来要做的事情”）；
- 教练应有目的地讲话；若是教练紧张或生气，他们首先应平静下来然后再对球员讲话；
- 比赛暂停能为教练提供很好时机，可以强化球员在一些不怎么引人注意的事情上所做出的努力；例如防守行动，协助队友，往回跑等等；
- 教练还可利用比赛中的休息时间鼓励犯了错的球员，让他们专注于后续回合比赛中的任务。

教练应针对暂停时间、中场休息时间和每节比赛之间的休息时间有规律地完成一些事情。例如，在暂停时间内：

- 教球员快速移动到边线或长凳旁。在训练中可通过使用模拟比赛暂停来让球员习惯于这些，从而向球员们提供指导（这也能让教练练习如何简单明了地表达所要传递的信息）；
- 允许球员有十五秒的时间喝水、擦汗和稍微放松一点，与此同时教练应确定好说些什么；
- 规定在比赛暂停时只能由教练一人说话；说话的人不能是助理教练或是球员，只能是教练。否则，球员的注意力就会分散，而且他们将不能专注于教练想说的东西；
- 不要说得太多（尤其对于年龄较小的球员而言），而且不要说得太快；
- 讲话要有激情但不能太兴奋。使用完整句子，给出清晰明确的指示；使用球员能听懂的用语。通常而言最好的用语是在训练时使用的教学点或提示词；
- 专注于你想让球队做的事情，而不是他们可能做错了的事情。

## 在单节比赛之间的中场休息时间内：

半场休息时间是比赛中最长的休息时间，因此教练可利用这个时间对比赛直接进行最大程度的干预。

中场休息时间应用于球员休息、上厕所和喝水等等，以及用于教练对球员讲如何在下半场比赛中提高他们的表现。

在中场休息时间对球员讲话时，教练的主要目标应是帮助球员提高下半场比赛时的表现，对于上半场比赛发生了什么则应在其他时间去讲，因为已经发生的事情与达到比赛目标是不相关的。

教练应为中场休息时间应做的事情作出一些切实可行的规划，以确保最有效地利用这一时间。所规划的事情在训练时也应予以练习。

对于教练而言最重要的事情是在讲话之前要先思考。教练还应留点时间给球员自己，即使是有十分钟的休息时间，教练也应选择只说两或三分钟。

教练还应谈到赛前目标，尤其应强调他希望球员重复的行为。若有必要进行纠正，应专注于应做什么，而且谈到赛前目标还有助于突出事情的急迫性。例如，

“我们的目标是让他们的进攻篮板球少于十个，他们现在已经有 9 个了。我们必须阻挡他们。记住，看着你的对手，进行接触然后看球”。

## 赛后

一旦比赛结束，教练应对已经发生了的事情持一种平衡的态度。教练不应因为球员赢球和 / 或球员表现很好而过于兴奋，也不应因为输球和 / 或球队表现不好而感到沮丧。

执教青少年球员的教练应谨记比赛是一次独特的有教育意义的体验，最重要的时刻是在比赛结束时。这个时候青少年球员必须学会坦然对面失败或糟糕表现，并且应对未来获胜和表现抱有信心。

教练必须带领球队与对手和裁判握手，感谢他们参与比赛。

比赛已经结束，稍后将有时间对比赛进行分析。

比赛刚结束的时候教练需要做的一件很重要的事情是表示其对球员的支持。做到这点并不一定要组织谈话或（例如）尝试劝说伤心的球员输赢不重要。教练跟球员待在一起并说几句鼓励的话就已经足够。

比赛刚结束的时候并不是对比赛进行分析、讲解或纠正任何事情的好时机。球员需要时间平复他们的情绪，因为他们也能从篮球运动中学到一些东西。比赛刚结束时的那几分钟球员、观众和教练的情绪都还很高昂。错失最后投篮得分机会的球员可能会觉得是他导致输掉比赛。

但是，事实上球队在比赛中错失了很多次的投篮机会，球员的每一个人都要对最终结果负责。

# 4.1.5 比赛中与裁判沟通

## 与裁判互动

在大多数的比赛中教练需要与裁判进行互动的理由不多。

若是教练在比赛中一直抱怨裁判和对裁判的宣判进行质疑，他的球员也会关注于裁判的决定 —— 球员（及其家长）将会模仿教练。在青少年篮球比赛中，教练应跟裁判保持非常有限的互动，而是应专注于他们的球队。

在与裁判互动时，教练应：

- 赛前赛后都与裁判握手；
- 若有必要澄清一项规则解释或引起裁判的注意，问一个具体的问题并接受裁判的回答；
- 不能在比赛期间对裁判大喊大叫，教练应等到比赛暂停休息时间再礼貌地问问题；
- 教练应接受并预料到裁判在每一次比赛中都会犯错（就像每个球员和教练自己也会犯错一样）；
- 还应了解裁判的场上走位机制（用于在比赛中获得最好的视线）。教练所站的位置通常与裁判所处的位置不同（而且视线不一定比裁判那个位置更好）。

## 与记分员互动

教练在比赛期间还将与记分员互动，无论是叫暂停、询问某个球员有多少次犯规还是寻求澄清记分或时限是否有错。

在许多情况下记分员都是义务工作人员，无论他们的经验水平如何，教练在跟他们说话的时候都应保持礼貌的态度。具体来说，尽管教练可能对球场上发生的事情感到沮丧，在叫暂停时不应喊叫或是对记分员“吼叫”。而且教练也不能坐在凳子上大声叫喊，而是应该走到记分员身边并要求暂停。

若是教练认为记分员犯错，他们应在比赛暂停期间要求对这个问题进行说明。教练还可在比赛暂停期间要求裁判查实这一问题。若有必要，教练应要求暂停（暂停比赛）然后对裁判说话。

对记分员大喊大叫（尤其是比赛正在进行期间）是不合适的，而且可能导致记分员因教练的行为分心而犯下另一个错误。

教练应谨记以身作则的重要性。记分员可能犯错（就像球员，教练和裁判都有可能犯错一样）。教练必须时刻谨记他们在球队中的角色和责任 —— 控制他们能控制的事情！

# 跟进

1. 让一个同事在比赛中坐在你旁边然后记录你做下列事情的频率：
   a. 发表负面言论或是作出负面动作（例如晃动你的手）；
   b. 发表正面言论或是作出正面动作；
   c. 提出建设性纠正意见（也就是告诉一个球员要做什么，而不是他们做错了什么）；
   d. 对裁判进行评论。

*你是否惊讶于你作出的负面 (a, b 或 d) 评论的次数?*

2. 反思你最近五次比赛。你为球队设定的比赛目标是什么?
   你是否追踪了他们与这些目标相关的表现？你能更有效地完成这些事情吗?
3. 与一个来自场地更大（例如足球）的体育项目的球队教练进行讨论，
   他们在比赛中是如何向球员提供反馈意见的？跟你的做法比起来怎么样?
4. 让人录下你比赛暂停时候的行为。在观看这些视频时，观察：
   a. 你是否使用了白板 —— 白板对着你还是球员；
   b. 球员在暂停时间是不是专注于你；
   c. 在比赛暂停期间你提供了多少的信息；
   d. 通过观看视频，你觉得你想告诉球员的东西表达清楚了吗?
5. 让一个同行观看你的一场比赛并写下关于你球队表现（无论好坏）的一些主要的事情。在比赛刚结束不久时与他们讨论你认为球队哪些地方表现得很好哪些地方还有待改进。你的看法与你同行看法一样吗?

1 级



# 球队

第 5 章

# 比赛回顾与分析

# 第 5 章

# 比赛回顾与分析

## 5.1 训练准备

5.1.1 在训练时与青少年球员(U12)对比赛进行回顾 391
*跟进* 392

# 5.1 训练准备

## 5.1.1 在训练时与青少年球员 (U12) 对比赛进行回顾

*尤其是对于刚学打篮球不久的青少年而言，比赛结果并不是评估他们或是球队打的好不好的可靠“指标”。*

但是，这通常是球员自己（及其父母）衡量球队是否“成功”的唯一方式。

教练可通过回顾一些比赛来强调球队和球员个人所取得的进步以及有待改善的地方。但对于那些年龄太小的球员而言，进行视频回顾、每周进行“一对一”会面或是对比赛开展统计分析等（所有运用于专业球队的策略）可能都是没有效果的。同样，在比赛结束时简单地说“好样的，我们今天做的很好”也可能是没什么用处的。

以下是一些可跟年龄很小的球员进行比赛回顾的方式：

- 在比赛开始时设定与训练中所专注的事情相关的目标，然后“衡量”这些目标是否达到。例如，计算球员在进攻时“换边”的次数。为一场比赛设定 2 个或 3 个目标可能就足够了（尽管还有很多事情需要关注）；
- 在训练中开展一两项跟比赛中发生的事情直接相关的活动，并且告诉球员们是如何相关的。例如，“上周我们的对手有超过 20 个进攻篮板球，因此我们今天需要努力在抢篮板的时候挡人”；
- 认可球队或个人在比赛中的良好表现。例如，在训练开始时让球员们握手和彼此恭贺，因为球队在上场比赛中换边传了 20 次的球。这种认可应专注于球队或球员的“进步”或努力而不仅仅是得分。若是教练准备表扬球员个人的话应确保所有人都能得到认可；
- 在训练开始时设定目标，这些目标应跟比赛时的目标类似，并且应在比赛结束时提供反馈意见；
- 在训练中模拟与上场比赛相关的对抗场景和让球队处于一种“比赛状况”中（例如，我们落后 4 分，比赛时间只剩 2 分钟）；
- 每次比赛后提供简短的书面报告（可以新闻稿的形式撰写）。不能观看比赛的父母尤其会欣赏这种做法，而且也能让教练专注于将训练技能运用到比赛中区。

# 跟进

1. 与一个同行讨论你如何评估球员表现好不好。
2. 要求球员父母提供与他们孩子在其他活动 （例如跳舞、 音乐、 游泳、 课堂） 中的表现相关的意见 （若有）。 你能对这类信息加以利用吗?

**版权所有**。未经 FIBA-WABC 许可，禁止以任何方式，或通过电子、机械或目前已知或今后发明的任何其他方式复制或使用本文件，包括静电复印，影印、和记录，或将本文件复制、应用到任何信息储存和检索系统中。

© 2016, FIBA-WABC.


FIBA
We Are Basketball


WORLD ASSOCIATION OF
BASKETBALL
COACHES