

上海行健职业学院篮球代表队

2021 学年第一学期训练计划

一、训练目标：

培养学院篮球队顽强，团结战斗作风。以技、战术训练为重点，从技术入手狠抓五个环节（即体力素质，投篮命中率，篮板球，积极防守，传接球）。坚持身体训练，坚持大运动量训练，争取获得好的成绩。

二、训练原则：

- 1、训练工作中突出练思想，练作风。并强调篮球基本功练习。
- 2、战术训练要从难、从严，从实战出发，特别强调整体配合。
- 3、战术训练过程中，“练”“战”结合，每周训练，以教学比赛主，找弱点。要进一步组织阵容，配合全队力量，要十二个队员都能上场打球，充分发挥全队的特长，克服弱点，全队战术逐渐形成完整的战术体系。
- 4、每天的自练时间为 20 分钟投篮练习。
- 5、“练”，“战”结合，每周训练 2-3 天，以练为主，打教学比赛两次。
- 6、全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，要区别对待，做到扬长避短。

三、训练内容：

1、身体训练：

- （1）力量：四肢力量与腰部力量为主。
- （2）速度耐力：专项素质结合快速传接球，球场各种跑与防守训练。

2、投篮：

- （1）5—6 米间的中远投。
- （2）前锋，后卫个别队员要掌握 6 米以外远投。
- （3）中锋要掌握转身投篮和勾手投篮。
- （4）个别队员要有单挑的能力。达到一定命中率后，增加投篮强度与对抗性投篮训练。

3、篮板球：

- （1）强化篮板球意识，增加抢篮板球的人数。
- （2）提高弹跳力，学会卡位，提高抢篮板球的成功率。

(3) 鼓励有弹跳力的队员冲抢前场篮板球。

(4) 注意拿稳球后快速传出第一传。

4、积极防守：

(1) 提高个人防守能力，不断提高抢、断、封、补等攻击性的防守技术。

(2) 降低防守重心，掌握各种防守步伐，提高移动速度和扩大防守控制面。

(3) 半场紧逼盯人防守与全场紧逼盯人防守的方法和破解方法。

(4) 做好战术变化，巩固和提高区域联防。

5、快攻和防快攻：

(1) 争取一切时机发动快攻并得分。(对方得分发底线球和发边线球破对方紧逼)

(2) 长传快攻与短传快攻相结合。

(3) 学会以多打少(3打2, 2打1)和以少防多的方法。(4) 快攻的落位与阵地进攻落位，各个位置的合理移动和移动的时机。

6、阵地进攻。

(1) 进攻原则：

①动中打，运动中形成各个击破，组织掩护配合。

②阵地进攻内外结合，以外为主，中投为主，重点培养3分投手。

③在策应的基础上，发展移动中掩护与突破分球，发展突破后分球立即投篮。

④增强个人过硬技术，个人突破能力，发展底线配合，组织中投配合，调动防守。

四、训练安排：

1、第一阶段：

1) 讨论和制定计划。

2) 抓一般身体素质训练。

3) 对新队员进行篮球基本技术的教学与巩固。

4) 个人防守与投篮训练。

5) 掌握2-1-2联防与协防的站位和移动方法。

2、第二阶段：

1) 加大运动量，特别是高强度的训练。

2) 配合投篮与抢篮板球训练。

3) 防守战术，重点抓紧逼盯人防守。

- 4) 阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。
- 5) 确定阵容，分组进行教学比赛与公开比赛。

3、第三阶段：

- 1) 加大运动量，特别是高强度的训练。
- 2) 抓专项身体素质训练。
- 3) 加强个人防守与投篮训练。
- 4) 巩固 2-1-2 联防与协防的站位和移动方法。
- 5) 加大力量练习。

4、第四阶段：

- 1) 抓专项身体素质训练。
- 2) 配合投篮与抢篮板球训练。
- 3) 防守战术，重点抓紧逼盯人防守。
- 4) 阵地进攻配合（攻联防，攻半场，全场紧逼盯人）。
- 5) 巩固 2-1-2 联防与协防的站位和移动方法。
- 6) 速度与力量练习。

5、第五阶段：

- 1) 全面进行战术准备，以迎接比赛。
- 2) 身体训练保持高水平，以保证精神饱满，体力充沛的投入比赛。
- 3) 训练小结。

五、训练人员：

入选行健职业学院篮球代表队全体成员

六、训练时间：

周一、周三下午四点半至六点、周五力量训练

七、训练计划：

第一阶段：（提高个人基本技术）

- 1、移动、滑步
- 2、传接球、断球
- 3、如何运球
- 4、投篮、跳投

- 5、个人防守、集体防守
- 6、抢篮板球、夹击
- 7、三步上篮、变向
- 8、如何提高弹跳力

第二阶段：（提高强度训练）

- 1、篮球队员的速度训练方法
- 2、篮球队员的力量训练方法
- 3、篮球队员的恢复训练方法
- 4、篮球队员的专项身体训练内容
- 5、训练中锋位置、中锋原地投篮
- 6、训练前锋位置（大、小前锋）
- 7、训练后卫位置（控球、得分）

第三阶段：（提高技战术训练）

- 1、滑步防守
- 2、如何抢断
- 3、跨下变向运球
- 4、突破运球、接后转身投篮
- 5、行进间运球时的投篮
- 6、挤过、绕过配合
- 7、交换防守、掩护配合

第四阶段：（针对比赛技战术训练）

- 1、联防技战术训练（二一二等）
- 2、进攻技战术训练（快攻等）
- 3、集体技战术训练
- 4、调整训练（针对比赛计划）