CLIQUE COACHING MANUAL

教练手册

作者：安东尼·切特姆

2026年10月28日



知道什么
知道为什么
变得更好

为什么教练成长很重要

知道做什么
知道为什么
变得更好

来自安东尼教练的一封信

欢迎来到淄博教练训练营。

做教练，不只是安排训练和比赛，更是帮助球员学习、成长，并建立正确的比赛思维。优秀的教练，不只是教动作，更要教阅读、决策、沟通、习惯与竞争文化。

这次训练营的目标，不是给你一套死板的答案，而是帮助你更清楚地理解：教什么，为什么这样教，以及如何把内容真正带回自己的球队和课堂。

在这里，我们会从个人技术、创造优势、保持优势、空间与移动、小组配合，到如何设计完整训练，一步一步拆解。希望你带走的不只是笔记，而是一套可以长期使用的教学方法。

让我们一起成长，培养更好的球员，也成为更好的教练。



训练营概览

本次训练营旨在为教练和培训师提供一条清晰、实用的球员发展路线图。
通过六个聚焦的课程，我们将探讨技能、教学方法和决策工具，帮助你更有效地训练球员和学生。

每个课程都融合了教学、讨论和真实情境中的应用，让你能够将所学的想法直接带回给自己的运动员、学生以及日常工作中。
这次训练营关乎清晰、进步，以及通过更好的教学培养更优秀的球员。

六大课程结构

01 创意终结
发展手感、脚步、角度与终结选择。

02 创造并保持优势
突破防守、守住优势，并完成下一次阅读。

03 空间与移动
帮助球员和学生理解空间、时机与移动。

04 二人配合与三人配合
教授阅读、决策与简洁的比赛配合。

05 基于限制的教学法
利用规则与比赛环境进行更高效的教学。

06 完整训练课设计
把技术、决策与结构整合成完整课程。

训练师将收获

- ✓ 更清晰的教学理念与球员发展视角
- ✓ 实用的训练内容与教学策略
- ✓ 训练球员与学生的更好方法
- ✓ 打造更高效学习环境的工具
- ✓ 更强的课程结构与训练设计能力
- ✓ 一套帮助自己持续成长的简单行动方案

重点笔记

第一课

知道做什么
知道为什么
变得更好

创意终结

今天打磨技术，明天拥有更多选择。

课程目标

帮助球员在篮下及篮筐周围发展更多的终结方式，运用创造力、身体控制、手感、脚步和决策能力，在真实比赛情境中做出更好的选择。



教学重点

1. 带着目的攻击篮筐
2. 抬头观察，阅读协防
3. 用脚步创造空间
4. 用手感终结，而不只是力量
5. 在角度、出手与身体控制上更有创造力
6. 敢于对抗，并保持平衡

我的笔记

想法 · 观察 · 问题

教练提示

需要记住的关键短语

我如何应用

在训练中 · 在比赛中 · 与我的团队一起

同一场比赛
更好的自己
更光明的明天



2009 · LeBron James Academy · 美国
安东尼教练 × Dru Joyce 教练

2009年，安东尼教练有幸在 LeBron James Academy 与 Dru Joyce 教练并肩执教。该训练营由 Nike 赞助，汇集了20名全美顶尖球员。勒布朗·詹姆斯本人也是安东尼教练曾亲自带领技能训练课的球员之一。

这段经历连续延续了三个夏天，让安东尼教练有机会与顶级教练和球员共同训练、交流与学习，也进一步塑造了他对球员发展与技能训练的理解。



2010 · LeBron James Academy · 美国
安东尼教练 · Nike 顶尖潜力球员训练营

2010年，安东尼教练作为 LeBron James Academy 的教练之一，与当年全美最受瞩目的20位 Nike NBA 潜力新秀共同参与训练。照片中，安东尼教练站在勒布朗·詹姆斯前方，负责为这些高水平年轻球员进行教学与指导。

参加该届训练营的球员包括 Jared Sullinger。此后，他曾效力于 NBA 波士顿凯尔特人队，并在 CBA 东莞队征战。

创造并保持优势

先创造优势，再学会守住优势。

课程目标

帮助球员突破第一道防守，识别已经创造出的优势，并在防守回位前迅速做出下一个正确决定。

教学重点

1. 攻击防守者的重心与站位
2. 有目的地向下坡方向突破
3. 识别优势形成的时机
4. 保护优势，不轻易把优势还回去
5. 阅读第二防守人与协防位置
6. 快速、简单地完成下一次决策



我的笔记

想法 · 观察 · 问题

教练提示

需要记住的关键短语

我如何应用

在训练中 · 在比赛中 · 与我的球员一起

CLIQUE COACHING MANUAL

知道做什么
知道为什么
变得更好

PLAYERS
PEOPLE
PROCESS
A HIGHER
STANDARD



SAIXT AXTHONY
CLIQUESOCIETY

“有些人并不真正理解如何接受我的执教方式。
我非常投入、充满激情，时而会显得强硬，
甚至像是在发怒。但这并不是出于愤怒，
而是因为我相信你们。我看到你们身上的潜力，
有时候比你们自己更早看到。

我相信你们能够达到更高的水平，
我绝不会用低于这个标准的方式去执教你们。

我大声，是因为我在乎！

当我变得安静时，那才是你真正需要担心的时候，
因为那意味着我已经不再相信
还能从你身上挖掘出更多的潜力。”

— ANTHONY CHEATHAM
安东尼·切瑟姆

空间与移动

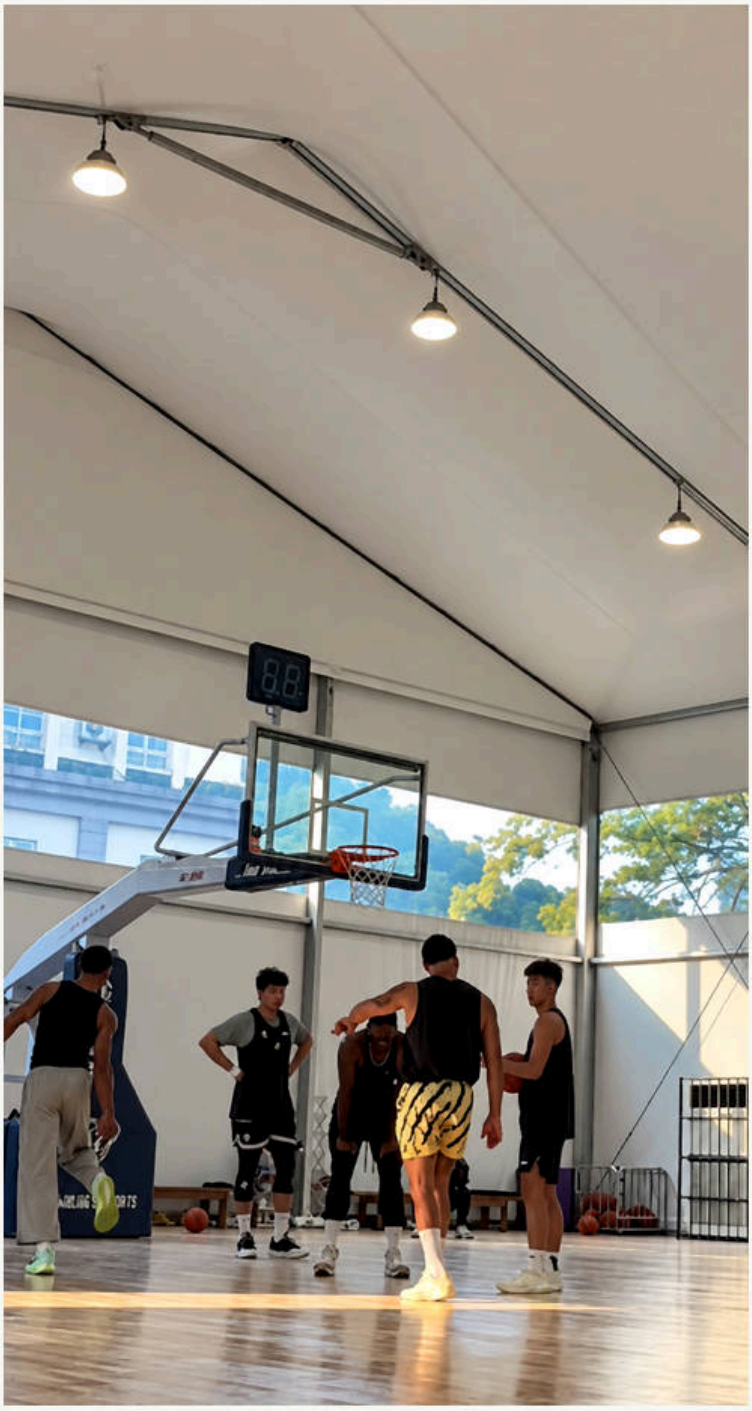
让空间为球员创造下一次优势。

课程目标

帮助球员理解：当球移动时，空间也必须随之变化。通过正确的站位、切入、上提、下沉和重新填位，为持球队员创造清晰的突破路线和传球窗口。

教学重点

1. 球移动，空间也必须移动
2. 突破时保持清晰的传球窗口
3. 弱侧球员及时上提、下沉与换位
4. 切入后立即填补空位
5. 不要让两名进攻球员占据同一空间
6. 通过移动延续已经创造出的优势



我的笔记

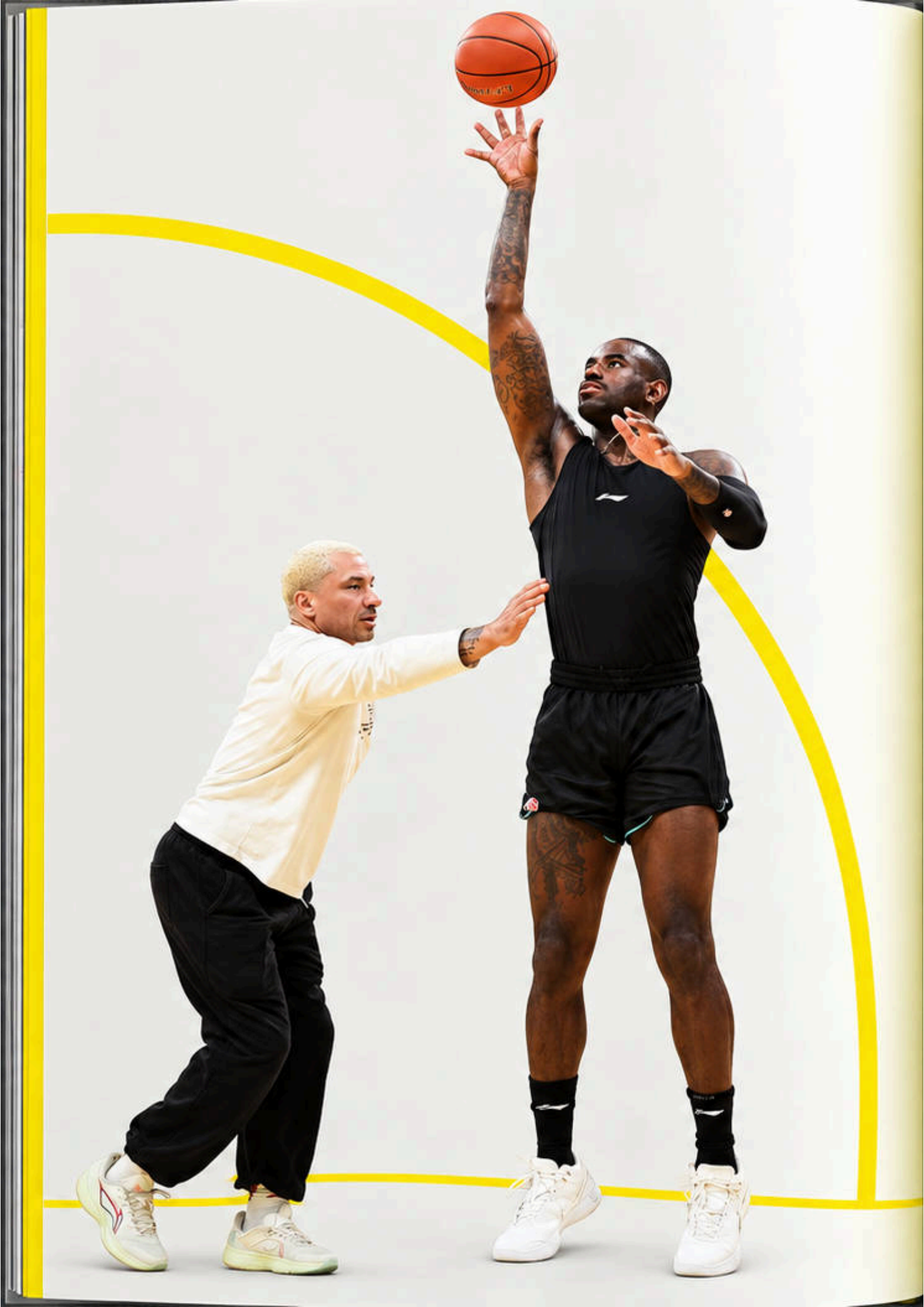
想法、观察、问题

教练提示

需要记住的关键表达

我如何应用

在训练中、比赛中、带到我的球员身上



"Coach Anthony was a huge blessing to me last season. When I got injured, he found creative ways to keep me basketball-ready before I was even able to run or jump again. He understood exactly what I needed to stay sharp and return to the court quickly and safely. I was expected to be out for more than a month, but he helped me get back on the court and playing at a high level within two weeks."

JAKARR SAMPSON
6-YEAR NBA VETERAN | CBA CHAMPION | BROTHER



2对2 / 3对3：阅读与决策

先读防守，再做决定。

课程目标

通过2对2与3对3小组对抗，帮助球员阅读防守、理解空间与时机，并根据防守做出正确决定，而不是机械执行固定动作。



教学重点

1. 先读防守，再做决定
2. 识别换防、绕过、追防与延误
3. 利用掩护、手递手与重新掩护创造优势
4. 学会拒绝掩护、顺下、外弹与空切
5. 保持弱侧空间，及时移动与补位
6. 让2对2 / 3对3逐步转化到5对5比赛

知道做什么
知道为什么
变得更好

我的笔记

想法 · 观察 · 问题

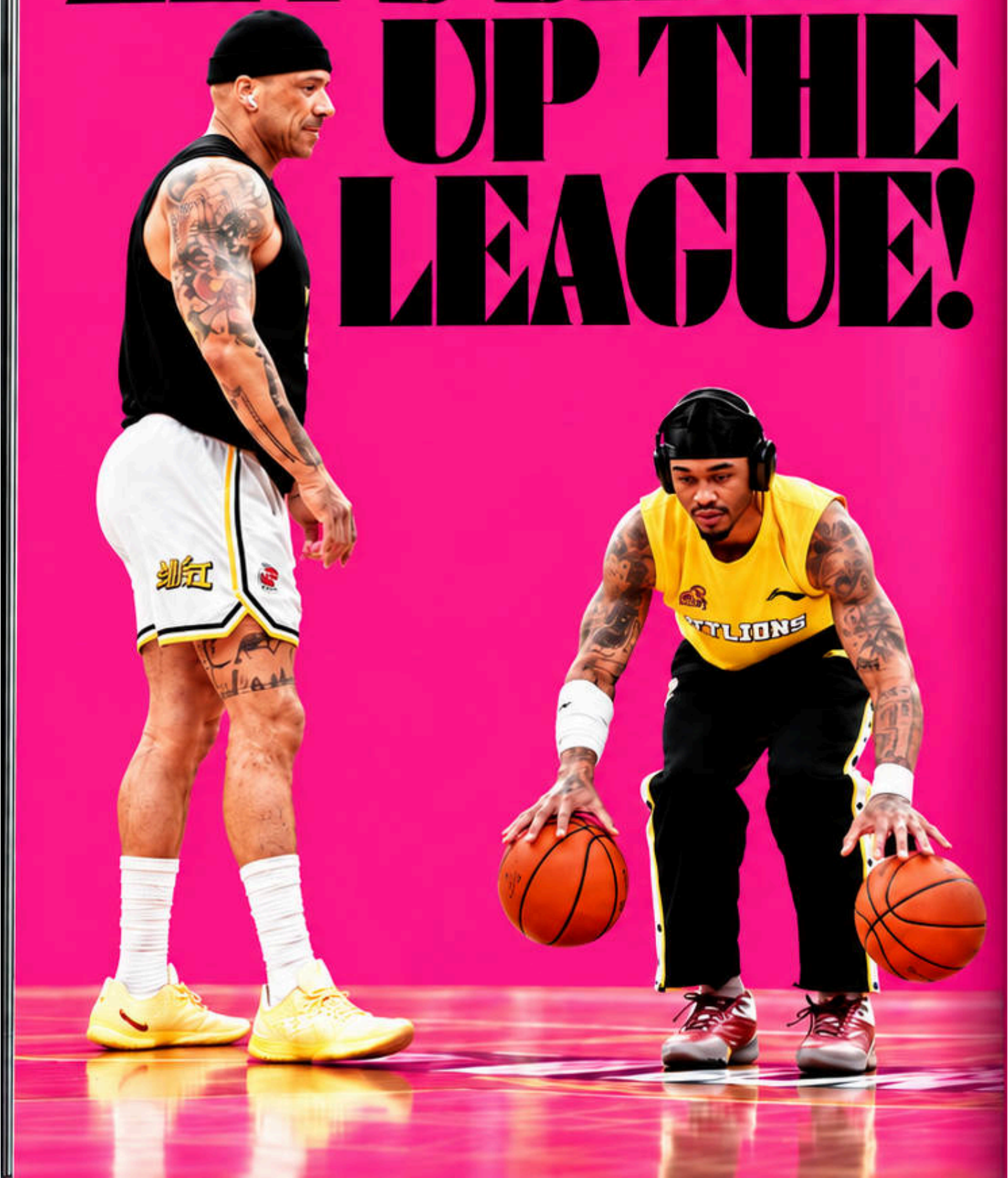
教练提示

需要记住的关键短语

我如何应用

在训练中 · 在比赛中 · 与我的球员一起

LET'S SHAKE UP THE LEAGUE!



“From the first day I arrived at training camp, Coach Ant and I connected.”

From the first day I arrived at training camp, Coach Ant and I connected. He saw my full potential and understood exactly how my game fit our team, our playbook, and the style of basketball in China. He knew my strength was getting downhill and attacking before the defense could get set. I’m an explosive, passionate player, and he’s an explosive, passionate coach. He brings the best out of you.



RAYJON TUCKER

NBA | CBA | ARTIST | BROTHER

限制条件训练

用限制创造学习，让球员在真实的情境中做出更好的决策。

课程目标

通过设置规则、空间、时间和人数等限制条件，设计具有针对性的训练情境，让球员在真实的压力下阅读比赛、做出决策、适应变化，而不是只重复固定动作。



教学重点

1. 用限制引导你看到的行为（比告诉更有效）
2. 通过空间、人数、时间和规则改变训练环境
3. 让球员学会阅读防守并做出决策
4. 培养在压力下的时机选择与配合
5. 鼓励竞争与探索，允许试错
6. 让训练中的决策真正迁移到比赛

限制条件训练

第五课 · 教练工作页

我的笔记

想法 · 观察 · 问题

教练提示

我想重复给球员的语言

我如何应用

训练设计 · 比赛情境 · 我的球员

CLIQUE

MORE THAN BASKETBALL

PEOPLE
PROCESS
A HIGHER STANDARD



与马教练的缘分

马教练 | 长期战略合作伙伴 | 中国教练发展同行者

> “我一直相信，我与马教练的相遇是一种缘分。”

我通过赵维林认识了马教练。那年夏天，在吉米·巴特勒中国行期间，我与赵维林一起训练，帮助他打磨技术、提升力量与速度。后来，我在淄博马教练的球馆训练时遭遇严重的股四头肌撕裂伤，也正是从那一刻起，我们的关系变得更加紧密。马教练不仅帮助我顺利回到美国进行康复，也一直与我共同思考，如何把我在美国向 Jamie Dixon、John Calipari 和 Ed Schilling Jr. 等顶级教练学习到的理念带到中国。多年来，我们始终朝着这个目标努力，而这次你所参加的训练营，正是这段合作最好的证明。

第六课 | 5对5教学

把前面所有内容带入真实比赛环境

课程目标

5对5教学，是把前面所有训练内容真正带入比赛环境的过程。前几课所建立的个人技术、创造优势、空间与移动、阅读决策，以及限制条件训练，都要在这一课里被整合起来。



教学重点

1 理解比赛，而不只是跑战术

在5对5中，教练不只是安排战术，更重要的是帮助球员理解比赛。什么时候该进攻，什么时候该转移球，什么时候该保持空间，什么时候该打出节奏——这些都需要在真实对抗中不断学习。

2 整合前面所学的所有内容

让球员把个人技术、创造优势、空间与移动、阅读决策和限制条件训练的成果，在团队比赛中综合运用。

3 完成阅读、沟通和执行

这一课的核心，不只是“跑战术”，而是让球员把前面学到的原则真正用出来，在团队配合中完成阅读、沟通和执行。

第六课笔记｜5对5教学

记录你对5对5教学、比赛阅读与团队执行的关键理解。

5对5中最重要的教学重点是什么？

如何把前几课的内容带入比赛？

你最重视哪些比赛阅读？

在团队配合中，球员最容易出现哪些问题？

你会怎样设计5对5练习来强化这些原则？

重点： 从训练到比赛，真正的目标是让原则在真实对抗中落地。



“

在今天的比赛里，光有知识早已不够。
你必须适应一切，必须身兼多职。

在篮球这门生意里，
想吸引顶级人才、留住顶级人才，
还要让他们真正信服你，
你就必须有深度。

机会、竞争中的成长、赢球的可能、独特的气场，
再加上你对自己专业的绝对自信——
这些，才会让真正的人才向你靠近。

你的价值，别人很快就能看出来。
如果你跟不上时代、跟不上市场、跟不上变化，
你就会被甩在后面。

在社交媒体时代，没有什么是不能学、
不能用、不能尝试的。
教练如果不持续升级自己，
就会被淘汰。

”

—

SAIXT AXTHOXY

建立完整训练

从一个教学目标，走到真正的5对5迁移。

01 **目标**

今天你到底想教什么？

02 **技术**

先给球员解决问题所需要的工具。

03 **创造优势**

让球员学会突破第一道防守。

04 **空间与移动**

让其他四个人帮助优势继续存在。

05 **阅读与限制**

用规则迫使球员观察、判断和调整。

06 **5对5迁移**

最后，让原则在真实比赛中活起来。

设计你自己的训练课

不要只记下训练内容。写清楚你为什么这样设计。

1. 今天的教学目标是什么？

2. 你要先教给球员什么技术工具？

3. 你会如何创造优势与决策情境？

4. 你会加入什么限制条件？

5. 最后如何迁移到5对5？


SAIXT AXTHOXY

篮球是一种艺术。
它来自街头，
任何人都可以打，
但只有少数人能真正掌握。
它不断进化——
有风格，有节奏，
更是一种文化。

知道什么 | 知道为什么 | 变得更好

你要带走什么？

真正的价值，不是你今天听懂了多少，而是你回去之后改变了什么。

01 我最想马上改变的一件事是什么？

02 哪一个教学原则最挑战我原来的做法？

03 我会停止做什么？我会开始做什么？

04 下周，我会怎样把这些内容带给我的球员？

30天行动计划

把想法变成习惯，把习惯变成你的执教方式。

第1周 我马上开始做什么？

第2周 我要观察和调整什么？

第3周 我要提高哪一个教学环节？

第4周 什么已经真正变成我的习惯？

承诺：30天后，我希望我的球员明显感受到我的执教发生了什么变化？

知道做什么
知道为什么
变得更好

优秀的教练，不是把所有答案都告诉球员，而是教会他们如何看懂比赛、解决问题，并最终成长到不再依赖教练。

CLIQUE COACHING MANUAL

SAIXT AXTHOXY

ZIBO · 2026

MORE THAN BASKETBALL.