



实用篮球战术丛书

SHIYONG LANQIU ZHANSHU CONGSHU

人盯人防守

周殿学 著



人民体育出版社

实用篮球战术丛书

人盯人防守

周殿学 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

人盯人防守/周殿学著. -北京:人民体育出版社, 2009

(实用篮球战术丛书)

ISBN 978-7-5009-3610-7

I. 人… II. ①周… III. 篮球运动-盯人防守

IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027788 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

880×1230 32 开本 6.5 印张 162 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3610-7

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

出版说明

近年来，各种篮球赛事在我国蓬勃开展，CBA、CUBA 以及中国大学生超级联赛如火如荼，篮球运动日益受到广大青年的喜爱。

应广大读者的需求，我们策划了这套《实用篮球战术丛书》，并即将陆续出版。

前 言

人盯人防守战术在现代篮球运动的比赛中是一种最基本、最常用的防守战术方法，也是其他各种防守战术配合方法的基础。在篮球运动的发展过程中，人盯人防守是出现比较早、破坏性较强的防守体系。任何一支球队都必须熟练地掌握这种配合方法，提高比赛的防守质量。

本书在简要地介绍人盯人防守战术基本理论的基础上，重点介绍了人盯人防守战术配合方法。从防守进攻队单中锋落位、双中锋落位及无固定中锋落位的三种不同落位方法，到防守每一种不同落位方法的不同落位队形，以及防守每一种落位队形的不同的进攻配合方法进行了详细的介绍。

本书从实用出发，在训练中，不同水平的球队可根据本队队员的条件和特点，进攻队队员的条件和特点以及进攻队的打法 and 特点，并根据人盯人防守战术运用原则和要求，合理地运用人盯人防守战术的策略，选择较为理想的人盯人防守战术配合。对刚刚从事篮球运动训练的教练员或从事篮球运动教学的教师，本书不乏参考价值。

本书在写作的过程中得到了东北师范大学体育学院院长、博士生导师姜立嘉教授的大力支持和帮助，在这里表示衷心感谢！本书在写作方面定会存在不足，希望同仁给予批评指正。

周殿学

2009年2月

图 例

○ ④ 队员，进攻队员；4号进攻队员

④● 4号持球进攻队员

× ×₄ 队员，防守队员；4号防守队员

~~~~~> 运球路线

-----> 传球路线

————> 队员移动路线

——||> 投篮

——( 掩护

## 目 录

第一部分 人盯人防守战术的基础理论

- 一、半场人盯人防守战术的发展与演变 ..... (4)
- 二、半场人盯人防守战术的运用策略 ..... (6)
- 三、半场人盯人防守战术的现状特点 ..... (14)
- 四、半场人盯人防守战术的运用原则与要求 ..... (16)
- 五、半场人盯人防守战术对运动员的要求 ..... (17)

第二部分 人盯人防守的战术配合

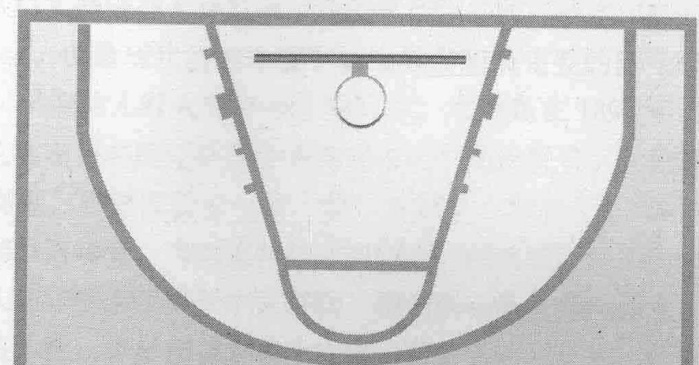
- 一、单中锋进攻的防守配合 ..... (24)
  - (一) 进攻队 2—2—1 落位阵形的防守配合 ..... (25)
  - (二) 进攻队 2—1—2 落位阵形的防守配合 ..... (40)
  - (三) 进攻队 2—3 落位阵形的防守配合 ..... (56)
  - (四) 进攻队 1—3—1 落位阵形的防守配合 ..... (73)
- 二、双中锋进攻的防守配合 ..... (89)
  - (一) 进攻队 1—2—2 双中锋在两侧低策应位  
落位阵形的防守配合 ..... (90)



|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| (二) 进攻队 1—2—2 双中锋在两侧高位<br>落位阵形的防守配合 ..... | (106) |
| (三) 进攻队 1—3—1 双中锋落位阵形的防守配合 .....          | (122) |
| (四) 进攻队 1—4 双中锋落位阵形的防守配合 .....            | (137) |
| 三、无固定中锋进攻的防守配合 .....                      | (154) |
| (一) 进攻队 1—2—2 “马蹄形”落位阵形的防守配合 ...          | (156) |
| (二) 进攻队 1—4 落位阵形的防守配合 .....               | (176) |

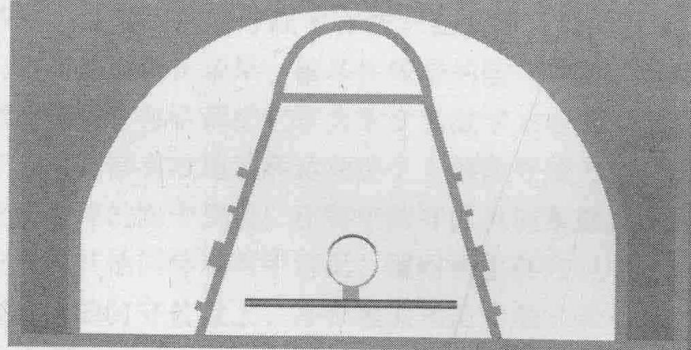






## 第一部分

# 人盯人防守 战术的基础理论





人盯人防守战术是篮球运动最早产生的防守战术 (Man to man defense), 也是现代篮球比赛中运用最多和最主要的防守战术方法之一。早期的人盯人防守是全场盯人, 大约是在 1897 年出现于美国, 它要求每名防守队员负责防守自己的进攻队员, 无论进攻队员跑到哪里, 都要像胶水一样“黏”住对手, 使对手不能运球突破、传球和投篮得分, 当时这种防守被称为“胶水式”盯人防守。这种人盯人防守战术仅限于个人行动, 每名防守队员相对孤立, 缺乏防守的整体性, 容易被对方各个攻破。随着篮球运动的不断发展, 个人防守能力的不断提高, 全队配合能力的不断增强, 现代的半场人盯人防守战术更加合理, 也增强了现代篮球运动攻守对抗的激烈性和观赏性。

半场人盯人防守战术是球队在进攻投篮命中或者进攻队发生违例和犯规后, 放弃前场的防守, 迅速退回后场, 每名队员负责盯住一名进攻队员的一种整体防守战术。这种战术分工明确, 责任到位, 针对性强, 便于队员掌握。它能有效地控制对方进攻时的习惯打法, 充分发挥队员的个人防守能力, 调动个人防守的积极性。

人盯人防守是篮球防守战术中最重要的战术方法之一, 它以盯人为主, 兼顾球的位置和所在的防区, 做到人、球、区兼顾, 每名防守队员都必须积极盯住自己的进攻对手, 并与同伴共同配合实现全队防守。人盯人防守战术在现代篮球运动的比赛中是一种最基本、最常用的防守战术方法。在篮球运动的发展过程中, 人盯人防守是出现比较早、破坏性较强的防守体系。因此, 在现代篮球比赛中, 各队都把它作为重要的战术方法加以运用。人盯人防守战术能够有效地发挥运动员个人的防守能力, 同时有效地提高全队整体的防守质量, 比赛中防守队员应根据人、球、区的不同位置及其他同伴和对手情况, 随时调整防守位置, 使自己始终处在最佳的防守位置上, 并合理运用防守战术基础配合, 以便

更好地加强对进攻队人、球、区的控制，高质量地完成每一回合的防守任务。

# 一、半场人盯人防守战术的发展与演变

半场人盯人防守战术，是在篮球比赛中由进攻转入防守时，全队有组织地迅速退回后场，在半场范围内每一名防守队员负责盯住一名进攻队员的防守配合方法。它是篮球运动中各种防守战术配合方法的基础。在篮球比赛中，半场人盯人防守战术是以个人防守为基础，综合运用抢过、穿过、绕过、延误、交换、“关门”、补防、协防、夹击等防守基础配合所组成的。

在篮球运动发展的历史过程中，人盯人防守是最早的防守战术配合方法。早期人盯人防守战术最常用的几种配合方法如下。

## （一）五人一线落位防守

早期的职业运动员在防守时提倡：“多用脑，少用脚”，目的在于节省体力，减少疲劳，延长运动寿命。即当失球后，五名队员快速退到中场附近，站成一条线进行整体防守。其方法是按照进攻队员越过中线的次序，防守队员依次盯住一名进攻者，这种五人一线落位的防守形式，防守中各自为战很少换位、补防、协防。

## （二）五人两线落位防守

五人一线落位防守问世不久，就出现了3—2或2—3落位的五人两线防守阵型。这种防守根据场上比赛的情况而定，在进攻时，为防止对方打偷袭反击，留一名固定后卫站在中区线后场附近，另一名后卫则站在中区线前场附近助攻，当球中篮或失球后

快速退回后场与另一后卫站成一线，形成 3—2 落位防守。中锋的防守落位可站在前面，有时也可以站在后面，行成 2—3 落位防守。

### （三）换位防守配合

大约在 1910 年前后，由于进攻队掩护和阻挡配合的出现，圣母大学乔治·基根首创换位防守配合，其配合方法基本上与现在的交换防守相同。

### （四）夹击防守配合

最早的夹击防守，多是运用在抢防守篮板球时，由两名防守队员把一名进攻队员夹在中间，阻止其抢进攻篮板球。

到了 20 世纪 20 年代，夹击配合开始运用到抢运球或持球队员手中的球，但当时这种夹击是偶然的或无意识的。到了 30 年代，夹击防守逐渐成为有意识的集体配合。

### （五）固定区域的防守

固定区域的防守方法有两种：一种是固定全场区域，即把球场纵向用两条假想线分成三个部分，中间狭长部分有一名跑得快、技术又全面的队员，两边稍宽的部分各有两名队员，全队进攻与防守时都按照这样的阵型推进和退防。另一种是固定半场区域，即从前场退回半场后，尽可能保护篮下，只要自己所防守的对手进入自己的防区内，就紧紧地盯住其进攻行动，由于篮下区域范围较小，五人在篮下密集防守，在当时效果非常好。这种防守，相当于现在的半场缩小区域人盯人防守。

经过不断地发展和演变，人盯人防守已形成攻击性、破坏性很强，在严密防守控制球队员的同时，对“人、球、区兼顾”，形成堵、夹、补、抢并用的多种防守形式的人盯人防守战术配合



方法。

到了 20 世纪 60 年代,由于进攻技、战术发展很快,为适应比赛的需要,对防守技、战术提出了更高的要求。要求防守更富有攻击性,以达到攻与守能够抗衡的需要。因此在紧逼持球者,对无球队员进行错位防守的基础上,人盯人紧逼和区域紧逼战术在美国、苏联和南斯拉夫等强队广泛采用,并不断完善和发展,成为强队在比赛中取胜的有力武器。

进入 70 年代以后,运动员身高优势有了明显的变化。高大队员不仅有身高优势,而且奔跑能力强,技术全面,能攻善守,这时的防守又有了明显的向攻击性、多变性的方向发展。此后,美国 and 南斯拉夫又提出“以球为中心,人、球、区三位一体”的防守指导思想。代表了篮球防守战术发展的新方向,改变了多年来“以防人为主”的防守观念。

如今,防守战术正向着整体性、攻击性的方向发展。由于防守技、战术的不断发展,同时也促进了进攻技、战术的不断提高,攻与守的相互制约和相互促进,推动着篮球运动向着更高的水平发展。

## 二、半场人盯人防守战术的运用策略

人盯人防守战术根据防守区域的范围通常分为半场人盯人和全场人盯人防守两种形式,而半场人盯人防守又分为半场扩大人盯人防守和半场缩小人盯人防守,这种防守战术分工明确,责任到位,针对性强。它是各种水平篮球比赛中运用最多的一种防守战术方法,同时也是各种防守战术的基础。

半场人盯人防守战术在比赛中运用策略包括以下几个方面:

(一) 比赛中根据进攻队的不同特点可采用半场扩大人盯人防守和半场缩小人盯人防守

### 1. 半场扩大人盯人

半场扩大人盯人是一种带有紧逼性的防守方法,主要以争夺球为目的,封堵、切断传球路线,阻止三分投篮。这种防守方法主要是针对对方外线投篮比较准确,个人突破能力以及全队的整体进攻配合质量相对较差的球队采用。防守的范围一般在8~10米。可以有效遏制对方的外线进攻,打乱对方的行动计划。同时,半场扩大人盯人也用于加强外线防守,切断内外线之间的联系,使中锋没有获得球的机会,破坏对方内外结合的习惯打法,造成对方心理上的紧张,并及时组织夹击控球队员,迫使其传球失误,为抢、断球发动快攻创造机会。

### 2. 半场缩小人盯人

半场缩小人盯人防守是一种相对较松动性的防守方法,重点加强对进攻队的内线队员进行防守,这种防守方法主要是针对对方外线投篮准确性相对较差,而个人的突破和内线的攻击能力较强的球队采用。防守的范围一般在6~7米,是以加强内线防守,控制限制区附近为目的的针对性极强的防守方法,有利于保护篮下。对以外线突破和内线进攻为主的球队防守效果明显,可以有效地抑制其进攻的节奏。同时,非常有利于控制防守篮板球,为发动快攻创造条件。



## (二) 比赛中根据进攻队在局部采用不同配合时的几种防守配合方法

### 1. 当进攻队运用掩护配合进行攻击时防守方应采用的几种配合方法

#### (1) 抢过的配合方法

抢过的配合方法是体现攻击性防守的一种最有效的手段。是指被掩护队员在掩护队员临近时,采用攻击步及时向前跨出一步,贴近自己的防守对手,从掩护者前面抢过去,继续防住自己的对手。

此配合要求防守掩护队员的防守者,当进攻队进行掩护配合时要及时提醒同伴抢过。

#### (2) 穿过的配合方法

穿过的配合方法是指被掩护队员在掩护队员临近时,积极从掩护队员和防守掩护队员的同伴之间穿过继续防住自己的对手。

此配合要求防守掩护队员的防守者,当进攻队进行掩护配合时要及时提醒同伴,并主动让路,使同伴顺利穿过。

#### (3) 绕过的配合方法

绕过的配合方法是指被掩护队员在掩护队员临近时,从掩护队员和防守掩护队员的同伴身后绕过继续防住自己的对手。

此配合要求防守掩护队员的防守者,当进攻队进行掩护配合时要及时提醒同伴,并主动贴近自己的对手,使同伴快速绕过。

#### (4) 延误的配合方法

延误的配合方法是指进攻队进行掩护时,防守掩护队员的防守者,及时向利用掩护摆脱切入的队员的移动路线快速跨出一步,迫使切入队员改变切入路线或减慢切入速度,为同伴能继续防守对手争取时间,然后迅速回防自己的对手。

此配合要求防守掩护队员的防守者,当进攻队进行掩护配合



时,如果同伴不能及时抢过防守,要果断出击,并根据切入队员的威胁程度来决定是否与同伴交换防守。

#### (5) 交换防守的配合方法

交换防守的配合方法是指防守掩护队员的防守者与被掩护队员之间及时呼应,交换各自所防的对手。

此配合要求防守掩护队员的防守者,要主动发出交换防守信号,交换防守后,被掩护防守队员应快速转身防守掩护队员,防止其掩护后转身切入要求。并在适当时机交换回各自的防守对手,以免在身高和防守能力上造成不利。

### 2. 当进攻队运用策应配合进行攻击时防守应采用的几种配合方法

#### (1) 协防配合方法

协防配合方法是指进攻队中锋在策应位置上接球时,邻近的外线防守队员主动回收协助同伴防守中锋进行防守。

此配合要求邻近持球中锋的外线防守队员回收的速度要快,随时准备抢球和打球,同时根据情况迅速回防自己的对手。

#### (2) 围守中锋的配合方法

围守中锋配合方法是指进攻队中锋在策应位置接球时,邻近的两名以上的防守队员对其进行包围式的防守。

此配合要求围守中锋时不要犯规,争取造成中锋的5秒违例或传球失误,同时根据情况迅速回防自己的对手。

### 3. 当进攻队运用突分配合进行攻击时防守应采用的几种配合方法

#### (1) “关门”防守配合

“关门”防守配合是指邻近突破一侧的防守队员,及时向防守突破队员的同伴靠拢,协助同伴迫使突破队员停止运球突破。

