



此书是每位篮球教练员的必备。

—— 本·华莱士，
两度荣获NBA年度最佳防守队员

200余张
图示

论 篮球防守

——提高防守能力的要点、技术和练习

〔美〕赫伯·布朗 著 孙欢 译

拉里·布朗 题序



人民体育出版社

论篮球防守

提高防守能力的要点、技术和练习

〔美〕赫伯·布朗 著
孙 欢 译

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

论篮球防守: 提高防守能力的要点、技术和练习 / (美) 布朗著; 孙欢译. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3141-6

I. 论… II. ①布… ②孙… III. 篮球运动—防守 (运动竞赛) IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024425 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

787 × 960 16 开本 * 14.5 印张 202 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3141-6

定价: 22.00 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)

“我认识赫伯·布朗多年，他的篮球教学理念和方法是一流的。《论篮球防守——提高防守能力的要点、技术和练习》向我们展示了完美防守的一切。作为一本工具书，它是所有励志图强教练员的必备。”

——约翰·卡里帕里
孟菲斯大学主教练

“赫伯·布朗深刻领悟了篮球运动的基本规律，他清楚防守好的球队才能获得冠军。此书将向您阐明篮球的防守基本理论及其运用。”

——乔·杜马斯
底特律活塞队总经理
六次入选 NBA 全明星队

“防守在我的篮球运动生涯里始终是最重要的事儿。与赫伯·布朗共同工作的几年间，让我有机会与篮球界的真正权威接触。《论篮球防守——提高防守能力的要点、技术和练习》汇集了他的篮球防守理念精华。在此，我特别将此书推荐给所有篮球教练员和运动员。”

——林德塞·亨特
具有十年 NBA 球龄的老队员

“《论篮球防守——提高防守能力的要点、技术和练习》是一市集篮球防守框架、理论和理念于一体的好书。它是布朗兄弟多年篮球执教经验的结晶，它让篮球防守固若金汤。《论篮球防守——提高防守能力的要点、技术和练习》是所有篮球运动员和教练员的必读。”

——伊塞亚·托马斯

NBA 篮球名人堂知名运动员

纽约尼克斯队前任主教练

纽约尼克斯队现任总裁

序

赫伯·布朗闯荡篮球界多年，他的身影无处不在。在过去40年里，他的执教足迹几乎遍布全世界。我了解赫伯的才学，而且也清楚他的愿望是在他执教的每一站都留下一些有用的东西。本书的选材可谓来源丰富。没有几位教练员能够像赫伯这样钻研业务，他在篮球知识的探寻中，永远是一位不知疲惫的探索者，并将一切都奉献给了他热爱的篮球运动。《论篮球防守——提高防守能力的要点、技术和练习》只是他众多成果中的一个。

我和赫伯都认为，防守是一种平衡。如果你的球队进攻不如你的对手，坚固的防守则能有效弥补进攻的不足。在篮球比赛中，你得分多，你就赢得比赛。同样，如果你能够有效抑制住对方得分，而本队努力得分，你也能赢将比赛。

本书为各个层次的运动员和教练员提供了全面、通俗易懂的防守知识。

在 NBA 2003—2004 赛

季中，底特律活塞队大量运用了

本书的防守理念和防守方法。只有努力耕耘，才能获得丰硕成果。球队必须刻苦训练，科学训练。如何使防守更有成效，后面的章节中有详细说明。此外，还要靠各位在实践中的努力。

成为赫伯的篮球专业知识和个人的成功感到无比骄傲。此书是他具有传奇色彩的篮球执教生涯中的一部力作。此书也是每位成功教练员的必备！

——拉里·布朗，底特律活塞队前任主教练

前言

防守是一种意识。在本书作者以及很多教练员看来，防守也是一种平衡。我们的哲理经过时间的考验，并在不断完善。此哲理也许不是指导防守的唯一方法，但它是对人们原有防守理念的补充。我们通过各种途径来拓宽信息面，本人希望这些防守方法和理念能够开拓你的思路。

本书的某些内容似乎重复，不过请记住，这些重复都是精心设计的。防守知识需要不断讲解、练习和重复。要想使球队获胜，这些要素不可忽视。本书的一些章节中有些概念交叠，这是必要的。只有这样，读者才能获得完整的概念，从每一个章节的阐述中获得准确无误的信息。本书附有 200 多幅图片，帮助读者获得视觉信息，准确把握各个练习的要领。

我真诚地希望本书能满足你的要求，并在篮球防守的重要性方面，给你提供精神食粮。

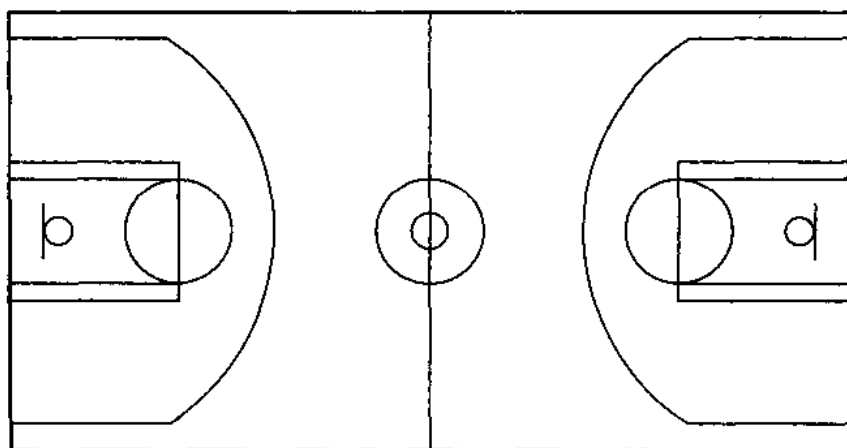
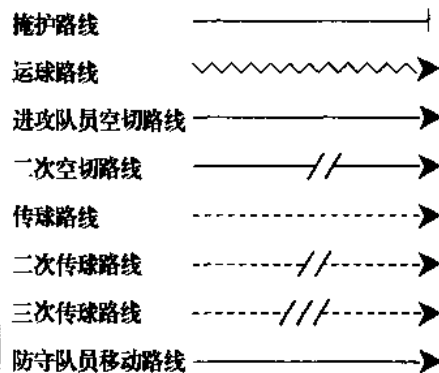
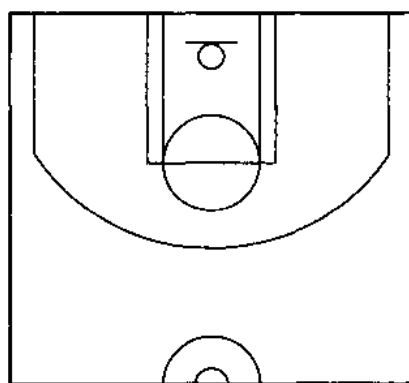
图 例

持球运动员 ○

防守队员 $x^1 x^2 x^3 x^4 x^5$

持球教练员 ⊗

进攻队员 1 2 3 4 5



目 录

第一章 防守指导理念

不同的执教理念	(5)
防守理念的目标	(6)
防守理念的要求	(6)
球队的防守理念	(8)
弱侧防守	(11)

第二章 防守是制胜法宝

成功的要素	(14)
球队防守要点	(18)
防守的制胜法宝	(19)
成功防守的补充说明	(20)

第三章 主教练与运动员、助理教练和球队工作人员的交流

成功的执教特点	(22)
执教要点	(23)
经典打法	(24)
工作人员和球队组织篇	(26)
赛季前的准备	(27)
与队员和教练组成员的配合	(28)
优秀运动员的素质	(29)

2 论篮球防守

第四章 防守清单：每天必强调的重点

防守的基本规律	(34)
重要的防守提示	(39)

第五章 指导方法：练习

练习原则	(44)
在训练中构建防守	(45)
防守滑步和变向练习	(45)
一防一 Z 字形练习	(46)
全场二防二	(46)
全场二防三	(47)
全场三防三	(48)
防守滑步、后撤步、变方向和快跑	(50)
一对一、中锋的防守者从侧身防守开始、 跨步至中锋身前	(51)
二对二、防守中锋、传球者空切	(51)
全场连续三防三	(52)
全场四防四	(52)
半场二防二，分别从弧顶、限制区和两翼开始	(52)
半场三防三	(53)
半场四防四、壳式协防	(54)
二防二、破掩护、教练员传球	(54)
半场三防三、掩护/空切	(55)
半场壳式防守	(55)
训练计划	(60)
活塞队训练营的训练计划	(60)
防守的分站式教学	(65)
防守的分站式教学内容	(65)
练习项目	(66)
混战	(66)
二防三、快攻防守	(67)

第六章 防守原则和抢篮板球

防守的基本原则: 不同的弱侧协防	(70)
队员必须牢记防守原则	(71)
必须牢记的防守要点	(74)
防篮下中锋	(75)
抢篮板球	(76)

第七章 个人防守、全队防守和练习

个人防守	(80)
个人防守: 防守队员必须牢记的要点	(81)
个人防守的原则	(82)
侧翼一对一防守练习	(84)
个人防守要素	(84)
全队防守	(86)
全队防守的要点概述	(87)
针对 30 种不同进攻方法的防守	(88)
全队防守的理念	(89)
防单人掩护	(90)
防交叉掩护	(92)
篮下包夹中锋	(94)
策略与战术	(95)
练习和目标	(95)
壳式防守	(96)
掷界外球时的防守	(97)
个人防守练习	(99)
伍德森的弱侧防守战术	(99)

第八章 防守挡拆

不同形式的挡拆防守	(102)
高位挡拆防守	(102)

4 论篮球防守

对高位(两腰区域)的挡拆进行夹击	(103)
二次掩护的防守	(104)
单侧侧腰挡拆的防守	(106)
侧翼或边线挡拆的防守	(106)
边角挡拆的防守	(108)
随意和攻守转换时的挡拆,弱侧协防和轮转补位	(108)
倒挡拆的防守	(108)
连续高位掩护的防守	(109)
防守挡拆的原则	(111)
防守侧翼或边线挡拆	(111)
防守挡拆的基本原理	(113)
两腰双高挡拆	(113)
掩护者的防守人职责	(114)
UCLA 系列打法;防守挡拆练习	(114)
倒挡拆的防守	(114)
边线挡拆的防守	(115)
侧腰挡拆防守	(115)
高位连续挡拆防守	(116)
拖后挡拆防守	(116)
挡拆防守战术总结	(116)

第九章 针对个别战术的防守

普通进攻和特殊进攻战术的防守	(121)
交叉掩护的防守	(121)
斜插的防守	(122)
UCLA 垂直插中的防守	(122)
犹他底线侧掩护的防守	(123)
鹰式切入的防守	(124)
开阔地后掩护的防守	(124)
斜插后掩护的防守	(124)
混合掩护的防守	(125)

向外卷的防守	(125)
大斜线下掩护的防守	(127)
纵向下掩护的防守	(127)
孤立打法的防守	(127)
背对靠打的防守	(128)
内插纵掩护、横掩护和侧掩护的防守	(129)
弱侧向强侧空切的防守	(129)
高位—低位防守	(130)
拉边的防守	(130)
后撤步的防守	(130)
向内线传球后切入时的防守	(131)
掩护补漏的防守	(131)
高吊球的防守	(132)
侧腰双掩护的防守	(132)
沉底的防守	(133)
绕防	(133)
内线队员之间侧掩护的防守	(134)
背掩护的防守	(134)
小个为大个进行掩护时反向挡拆的防守	(134)
L形内切的防守	(135)
插中的防守	(135)
打边的防守	(136)
传球掩护后拆开的防守	(136)
运球中速传球的防守	(137)
追防回传球	(137)
晃过交叉掩护, 防后转身强攻	(137)
底线交叉掩护的防守	(137)
活塞防守战术	(138)
接传递球的防守	(139)
错位防守	(139)
重叠掩护的防守	(139)

6 论篮球防守

侧腰传球后下沉的防守	(139)
防被掩护者	(140)
内线拉出的防守	(141)
内线拉出/外线为内线掩护的防守	(141)
内线拉出二打二的防守	(141)
插上防守	(142)
内线拉出/侧腰运球掩护/回传球的防守	(143)
中锋传切的防守	(143)
矩形阵的防守	(144)

第十章 夹 击

夹击	(146)
夹击和防守篮下中锋	(151)
夹击练习	(157)

第十一章 攻守转换练习

攻守转换	(160)
攻守转换练习	(161)
攻守转换要点	(161)
四防四、五防五攻守转换练习	(162)
防守快攻练习	(163)
连续二防一、三防二、四防三、五防四和五防五	(163)
全场三防二攻守转换练习	(163)
全场四防四攻守转换练习	(163)
全场五防五攻守转换练习	(164)
投中或投失罚球后发动快攻	(164)

第十二章 联防、紧逼和混合防守

全场防守	(166)
全场紧逼防守理念	(166)
球队防守的喊叫和打手势	(168)

紧逼防守	(170)
菱形区域紧逼	(170)
北卡罗来纳紧逼	(171)
圣约瑟夫紧逼	(171)
面对面紧逼	(172)
联防	(175)
波特兰大学麦克尔·霍尔顿 32 和 32T 防守	(175)
波特兰大学 2 和 2T 半场包夹防守	(176)
侧翼夹击	(176)
边角夹击	(177)
1-1-3 半场区域联防	(177)

第十三章 特殊情况下的防守

做好准备	(180)
特殊情况	(181)
特殊情况下的防守	(182)
控制主要进攻队员	(183)
罚球时的防守	(183)
跳球时的防守	(184)
掷界外球时的防守	(184)
教练员必须考虑的几个问题	(186)

第十四章 收集情报

收集情报	(188)
------------	---------

第十五章 富有创意的练习

防守练习	(192)
麦克尔·霍尔顿上前封阻练习	(192)
连续三防二练习, 防快攻, 一名队员滞留在中场	(193)
全场连续二防一、三防二、四防三、五防四和五防五的 快攻练习	(194)

8 论篮球防守

全场连续三打三或者四打四练习	(194)
连续三防二、二防一、一防一快攻练习	(196)
半场四防四练习, 教练员传球	(196)

第十六章 总 结

附录 动起来吧: 热身运动

热身运动	(199)
准备姿势	(200)
基本程序: 每个动作重复六次	(200)
跑步准备	(202)
跑步活动	(203)
高级热身练习	(204)
附加练习	(205)
结论	(207)
作者简介	(208)
鸣 谢	(210)