

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

林克明
张振东
黄迎兵 编著

体育锻炼与欣赏

——现代篮球防守理论与训练



郑州大学出版社

中国体育科学杂志 2006 年第 1 期

第 32 卷 第 1 期



体育锻炼与欣赏

——从传统体育理论与现代
体育理论的角度进行探讨

王 健 王 健 王 健

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



林克明
张振东
黄迎兵

编著

体育锻炼与欣赏

——现代篮球防守理论与训练

G807.4
L4



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——现代篮球防守理论与训练/林克明,张振东,黄迎乒编著. —郑州:郑州大学出版社,2007.8
(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)
ISBN 978-7-81106-269-4

I. 体… II. ①林…②张…③黄… III. ①体育-高等学校-教材②篮球运动-防守(运动竞赛)-高等学校-教材
IV. G807.4 G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 046852 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:16.75

字数:340 千字

版次:2007 年 8 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印次:2007 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-81106-269-4 定价:30.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



编委会名单

大学生文化素质教育体育书系

■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

■ 编委会副主任

崔慕岳 魏 真 巫兰英 潘贤伟
郭蔚蔚 姜建设 林克明 齐秉宝
张绍通 何祖新 王 锋 吴艳丽

■ 委 员(按姓氏笔画排序)

王 跃 毛景广 卢振华 李 伟
李 静 李卫平 吴 健 张振东
陈正宇 周毅刚 庞宏陆 党希平
徐虎泼 郭 宏 黄迎兵 崔东霞
董胜利

■ 总策划

杨秦予



内 容 提 要

体育锻炼与欣赏——现代篮球防守理论与训练

本书为一部研究篮球运动防守理论与训练的专业学术著作。共分:现代篮球运动与防守概述;防守理论;防守技术;防守战术基础配合;防守战术理论与方法;防守教学与训练方法;篮球专项身体素质训练;防守教学与训练工作管理八个部分。

本书图文并茂,内容丰富、全面系统、理念先进、突出实用。既有当前先进篮球运动理论研究的内容,又有指导价值很强的训练方法和评价体系,是一部研究内容最先进,训练手段最新颖,具有一定创意的教科书和工具书。



图 例

体育锻炼与欣赏——现代篮球防守理论与训练

④	4号进攻队员
④ •	4号进攻队员持球
④	4号防守队员
⊗	教练员
▲	标杆
----->	传球
~~~~~>	运球
——>	投篮
——>	队员移动
——(	掩护
——( )——	夹击





## 序 言

### 大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友应记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是完全一致、吻合的、相通的、相融的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的《大学生文化素质教育体育书系》即将付印,在这酷暑难当的日子里,信手翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替



代的,为此,我们应当学会欣赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套《大学生文化素质教育体育书系》也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)



## 编写说明

### 大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设等的达成程度,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本,健康第一,终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大

学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育教育活动提供一套基本教材。

本书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,依据学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本书系由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况有选择地使用。由于我们理论水平有限,实践过程较短,书中难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以便再版时改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



## 前言

### 体育锻炼与欣赏——现代篮球防守理论与训练

篮球运动是一项由球员运用智慧和谋略,围绕高空展开立体型攻守对抗,技艺性很强的集体性、综合性、活动性游戏。它是由跑、跳、投等基本动作、进攻与防守基本技术、基础配合与全队战术组成的一项制约与反制约的竞技活动。

篮球运动的技术与战术均由进攻和防守两大部分组成。进攻和防守是篮球运动中的一对矛盾,也是篮球比赛场上的一对永恒的主题。而进攻和防守又是相辅相成的,忽视了任何一个方面都会导致比赛的失败,尤其是忽视了防守,不但会导致比赛的失误,而且进攻的技术、战术也不可能得到提高。

古人曰:“战胜易,守胜难,知所以得之,必须所以守之。”美国篮球界有一句名言:“赢球靠防守,表演看进攻。”可以肯定地说,篮球运动的防守与进攻同等重要。中国篮球界经过多年的痛苦徘徊,在20世纪70年代末期才认识到防守的重要意义,并及时调整了训练指导思想,树立了以防守为主的训练指导思想,以图通过加强防守训练,促进攻守技术全面、平衡发展。因此,研究防守理论与技、战术和训练方法,是篮球运动理论与实践知识宝库中不可缺少的一个部分,在现代篮球运动发展进程中占有十分重要的地位,甚至比研究进攻更为迫切和需要。

《现代篮球防守理论与训练》一书的作者在多年的教学、训练、竞赛和研究的基础上,对国内、外篮球运动的发展史、规则演变史、不同年代的发展趋势和我国篮球运动发展中存在的问题,进行了大量的调查分析,经过系统的理论研究和实践,完成了该部著作。本书既汇集了现代篮球运动理论研究,尤其是防守理论研究的最新、最先进、最前沿的成果,又集中展示了现代篮球运动防守训练评价体系,是一部具有一定创新思维、创新内容,兼有论述防守视角不同、切入点不同的较

深理论研究的科研成果的专业教科书和工具书,适用于不同层次的篮球教练员、运动员、体育院系篮球专选学生、篮球运动科研人员和社区体育指导员的需要。该研究成果,可以作为广大篮球工作者科学研究、科学训练的重要理论和实践依据。

在本书撰写过程中,参考和借鉴了大量文献和最新研究、训练成果。在此,表示由衷的谢意!

衷心地希望该书能为中国篮球运动的发展,起到一定的推动作用!由于撰写人员水平有限,不妥之处在所难免,敬请批评斧正。

作 者

2007 年 3 月 28 日



## 目 录

### 体育锻炼与欣赏——现代篮球防守理论与训练

- 1 现代篮球运动与防守概述/1
  - 1.1 篮球运动的起源与发展简介/1
    - 1.1.1 现代篮球运动的起源/1
    - 1.1.2 世界篮球运动发展简介/2
    - 1.1.3 NBA 篮球比赛发展简介/9
    - 1.1.4 中国篮球运动发展简介/10
  - 1.2 现代篮球运动特点、发展趋势与我国篮球运动努力方向/20
    - 1.2.1 现代篮球运动的特点与价值/20
    - 1.2.2 现代篮球运动的基本要素/23
    - 1.2.3 现代篮球运动的基本特征和制胜要则/24
    - 1.2.4 现代世界篮球运动的发展趋势/25
    - 1.2.5 中国篮球运动的现状/32
    - 1.2.6 中国篮球运动的努力方向/34
    - 1.2.7 中国篮球训练工作的任务/36
  - 1.3 篮球运动的防守概述与我国篮球运动的防守训练/38
    - 1.3.1 防守的重要性/38
    - 1.3.2 防守与进攻的辩证关系/39
    - 1.3.3 防守在篮球运动中的地位与作用/40
    - 1.3.4 现代篮球运动防守技战术的发展方向/41
    - 1.3.5 我国篮球运动防守训练亟待解决的问题/42
- 2 篮球规则演变与防守理论依据/45
  - 2.1 篮球规则的修改与演变对防守技战术发展的影响/45
  - 2.2 早期篮球运动技战术演进分析/51
    - 2.2.1 早期篮球技术/51
    - 2.2.2 早期篮球进攻战术/52

2.2.3	早期篮球防守战术/52
2.3	规则部分条款与防守理论依据/53
2.3.1	现行规则中有利于防守的部分条款/53
2.3.2	防守依据与基本理论分析/54
3	防守技术/63
3.1	防守技术分类/63
3.2	防守基本技术/63
3.2.1	防守的基本姿势/63
3.2.2	防守移动/67
3.3	抢球、打球、断球/72
3.3.1	抢球/72
3.3.2	打球/73
3.3.3	断球/75
3.4	防守中锋技术/77
3.4.1	防守中锋内策应的六种对策/78
3.4.2	防守中锋外策应的四种对策/80
3.4.3	防守中锋技术训练方法示例/81
3.4.4	个人防守能力的评定/84
3.5	抢防守篮板球/88
3.5.1	抢篮板球技术概述/88
3.5.2	抢篮板球技术分析/89
3.5.3	抢篮板球的技术运用/91
3.5.4	抢篮板球应具备的条件和要求/91
3.5.5	教学讲解顺序/92
3.5.6	练习方法/93
3.5.7	易犯错误及纠正方法/93
3.5.8	教学与训练建议/94
3.5.9	抢篮板球技术发展的特点/95
3.6	个人防守技术/95
3.6.1	个人防守技术概述/95
3.6.2	个人防守应遵循的原则/96
3.6.3	个人防守的方法和要求/96
3.7	攻击式防守/106
3.7.1	采用攻击性贴身防守的目的/107
3.7.2	攻击式防守的特点/107
3.7.3	攻击式防守的原则及方法/107

- 3.7.4 攻击式防守必须具备的条件/108
- 3.7.5 攻击式防守的训练/108
- 3.8 现代篮球防守技术的发展方向、特点与原则/109
  - 3.8.1 现代篮球防守技术的发展方向/109
  - 3.8.2 现代篮球防守技术的特点/109
  - 3.8.3 现代篮球防守技术的原则/110
- 4 防守战术基础配合/112
  - 4.1 个人防守战术行动/112
    - 4.1.1 个人防守战术的基本方法与原则/113
    - 4.1.2 教学与训练建议/115
  - 4.2 防守战术基础配合方法/116
    - 4.2.1 防守对方持球突破时,采用“关门”配合的基础配合方法/117
    - 4.2.2 防守进攻方采用传切、策应、移动进攻或出现漏防时的基础配合方法/117
    - 4.2.3 防守采用掩护配合的基础战术配合方法/121
- 5 防守战术理论与方法/126
  - 5.1 防守快攻/126
    - 5.1.1 快攻战术的规律/126
    - 5.1.2 防守快攻的战术/127
  - 5.2 人盯人防守/131
    - 5.2.1 半场人盯人防守/131
    - 5.2.2 全场紧逼人盯人防守/137
  - 5.3 区域联防/142
    - 5.3.1 区域联防的基本要求/143
    - 5.3.2 区域联防的形式、方法及其变化/143
    - 5.3.3 区域联防的运用时机及注意事项/150
  - 5.4 区域紧逼防守/151
    - 5.4.1 区域紧逼防守的基本要点/151
    - 5.4.2 区域紧逼的阵形和战术方法/151
  - 5.5 混合防守/157
    - 5.5.1 混合防守的主要优缺点/157
    - 5.5.2 混合防守的方法与运用/158
    - 5.5.3 混合防守的要求/160



- 5.6 现代篮球防守战术理论与原则/161
  - 5.6.1 篮球防守战术的基本要素/161
  - 5.6.2 篮球防守战术组织和运用的基本原则/162
  - 5.6.3 防守战术教学与训练中的注意事项/162
- 6 防守的教学与训练方法/165
  - 6.1 防守技术的教学与训练方法/165
    - 6.1.1 防守的教学训练方法和步骤/165
    - 6.1.2 训练防守的方法和步骤/171
    - 6.1.3 九步防守训练法/176
  - 6.2 防守战术基础配合的教学与训练方法/178
    - 6.2.1 “关门”配合的教学与训练方法/179
    - 6.2.2 夹击、补防配合的教学与训练方法/180
    - 6.2.3 挤过、穿过、绕过、交换防守配合的教学与训练方法/184
  - 6.3 防守战术的教学与训练方法/186
    - 6.3.1 防守快攻的教学与训练方法/187
    - 6.3.2 半场人盯人防守的教学与训练方法/190
    - 6.3.3 全场紧逼人盯人防守的教学与训练方法/192
    - 6.3.4 区域联防的教学与训练方法/194
    - 6.3.5 区域紧逼的教学与训练方法/198
- 7 篮球专项身体素质训练/202
  - 7.1 力量素质训练/202
    - 7.1.1 力量素质的分类/202
    - 7.1.2 力量素质训练的主要手段/203
    - 7.1.3 力量素质训练的基本方法/203
    - 7.1.4 力量素质练习应注意的问题/204
  - 7.2 速度素质训练/205
    - 7.2.1 速度素质的分类/205
    - 7.2.2 速度素质训练的主要手段/205
    - 7.2.3 速度素质训练的基本方法/205
    - 7.2.4 速度素质练习应注意的问题/206
  - 7.3 耐力素质训练/206
    - 7.3.1 耐力素质的分类/207
    - 7.3.2 耐力素质训练的主要手段/207
    - 7.3.3 耐力素质训练的基本方法/207