

紧逼防守



人民体育出版社



紧 逼 防 守

张云涛 高 鹤 译

邓华耀 校



人 民 体 育 出 版 社

781
515

紧 逼 防 守

张云涛 高 鹤 译

邓华耀 校

人民体育出版社出版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ 140 千字 印张 $9\frac{8}{32}$

1979年8月第1版 1979年8月第1次印刷

印数：1—40,000 册

封面设计：庾东海 责任编辑：施季刚

统一书号：7015·1707
定 价： 0.96元

前 言

在当代篮球运动中，一个重要的趋势是积极的紧逼性防守和多变的防守形式已经成为获胜的一个十分重要的因素。如在二十一届奥运会的篮球比赛中，美国队能以绝对优势取得胜利，除了他们在进攻中有较强的威力外，在紧逼防守的积极性和多变性方面有所创新，也是一个重要的原因。

为了帮助读者了解紧逼防守战术的基础知识、战术运用和教学训练方法，我们从近年美国出版的篮球书籍中，选译了两本，编译成这本专集。本书共包括两部分：第一部分为佩伊的《人盯人紧逼防守》(The Winning Power of Pressure Defense in Basketball, by Burrall Paye, 1974)；第二部分为伊里斯的《区域紧逼及其多种变化》(Zone Press Variations for Winning Basketball, by Cliff Ellis, 1975)。

第一部分着重从紧逼防守(不论是人盯人还是区域紧逼)的基础论述，谈到个人紧逼防守的基本功、紧逼防守的九项原则、后卫、前锋、中锋各位置的紧逼防守技术，进而论述半场的人盯人紧逼防守和集体配合，最后引伸到全场的人盯人紧逼防守和隐蔽的防守策略。

第二部分着重论述不同范围和不同形式的区域紧逼的战术运用和训练方法。另外，还介绍了区域紧逼应具有机动灵活的特性。这一点体现在：根据攻方的进攻阵式采用相应的紧逼防守阵式；对速度较快或较慢的队可采用一定形式的紧逼；由小个或大个队员在防守的最前线施加夹击；比赛最后几分钟守方比分落后或急需获得球时的紧逼等等。

近年来，在国际篮球比赛中，对如何提高积极防守方面出现了一种新的防守策略：即积极地、及时地在对手移动的路线上抢占合法的防守位置，借以造成对方撞人犯规。这个新的防守策略在本书中，尤其在第一部分里也有论述。

原书是由两个美国篮球教练员写的，内容虽有一定的局限性，但书中总结了作者多年运用紧逼防守的实践经验，所以有较鲜明的针对性，现翻译出来介绍给读者，供参考。

译 者

一九七八年八月

目 录

第一部分 人盯人紧逼防守

原著者序	2
第一章 个人防守:姿势及移动	3
第二章 九项基本防守原则的运用	26
第三章 后卫队员的防守方法	35
第四章 防守对方场角队员及其切入	62
第五章 防守内线	86
第六章 争夺持球权	113
第七章 对采用固定进攻配合的队的分析和防守	131
第八章 全队集体防守的配合及策略	155
第九章 人盯人和联防互相转换——造成对方迷惑不解的手段	180

第二部分 区域紧逼及其多种变化

区域紧逼	188
第一章 1-2-1-1 全场区域紧逼	190
第二章 2-1-2 全场区域紧逼	212
第三章 2-2-1 全场区域紧逼	221
第四章 四分之三场区域紧逼	231
第五章 半场区域紧逼	248
第六章 从分区防守紧逼对手	261
第七章 完善区域紧逼的各种训练方法	280

第一部分

人盯人紧逼防守

原 著 者 序

编写本书的目的有二：一是有助于提高教练员的防守教学；二是对那些进攻能力弱的运动员也有帮助。

编写时考虑了循序渐进的原则。首先介绍了个人紧逼防守姿势，全队半场紧逼防守方法，及其运用时的九项基本原则；随后阐述的是针对进攻所常用的基本动作，而采用相应的防守方法，及至全场紧逼防守。每一章中都论及了运用这些防守方法的时机、理由和手段。

本书介绍的训练紧逼防守的练习方法有它的独特之处，使用这些训练手段，在改进队员防守能力的同时，也会提高进攻的本领。内容由简到繁，因此训练时将会收到良好的效果。

书中每章自成体系，读者可根据实践中遇到的疑难问题，参阅有关章节得以解决。以第七章为例：在该章中先介绍了一些常见的进攻小配合，随后逐一列举了防守方法。如第一至四节谈个人的切入及其防守法；第五至十一节论述有球时的双人配合及其防守法；第十二、十三节介绍利用中锋交叉切入的进攻及其防守法，……。上述的进攻配合是所有队在进攻时的核心，熟悉了这些情况，教练员就能在实战中削弱对手之长而击其短。

如果能熟练掌握书中的防守方法，就能提高一个队的防守能力。（节译）

第一章 个人防守：姿势及移动

在致力于全队的集体防守之前，首先应提高个人的防守能力。俗语说：“集体防守的威力取决于其最薄弱环节的强度。”这的确是至理名言。

很多教练员花费了大量时间来改善队员的进攻脚步动作，以致忽略了防守的一面。本章不仅阐述发展队员良好的防守脚步动作，而且也涉及到个人的紧逼防守所需的一些基本姿势。

一、两个基本因素——快速反应及身体平衡——的训练

1. 快速反应

快速反应是由何而来呢？运动员看到一个物体，随即有一个信号传达到大脑，大脑再发出信号支配手脚做出反应。传导信号的系统越快，反应也就越快。在传导信号的过程中，有两个因素起作用：注意力集中的能力和预测的能力。要想使运动员具备防守时的快速反应能力，就必须提高上述的这两个因素。

我们的成套的防守法是通过循序渐进的原则建立起来的。在训练注意力集中的能力和预测的能力时也不例外。在几乎所有的早期全队集体防守训练中都注意发展这两种能

力、快速反应能力不仅要从意识上而且在肌肉方面也必须得到训练。遗憾的是有很多东西所产生的阻力延缓了防守队员的动作，首先和最重要的就是运动员的脚和地板之间的摩擦力。

在谈到防守的姿势时，我们强调把重心放在前脚掌上，防守者应练习脚不沾地地沿着地板滑动，当然，这是做不到的，然而越接近于这个要求，脚就能滑得越快。

练习 1：训练脚的快速反应

方法：

(1) 一名运动员面对教练员站立，最好是站在球场上画好的一条线上。

(2) 运动员向教练员所指方向移动一步。

(3) 必须移动一大步。

(4) 必须保持完善的防守姿势。

(5) 教练员应及时检查并纠正运动员的错误。

(6) 教练员也可用眼睛或球来代替手势。

目的：

(1) 训练队员掌握防守姿势。

(2) 训练队员掌握防守时的第一步移动——进攻时和防守时的最重要步法。

(3) 训练注意力集中能力和预测能力——快速反应中必不可少的重要条件。

训练上述内容时要对运动员进行单兵教练，教练员要严密观察运动员的动作是否正确。对于良好的防守能力来说，重要的是在教移动动作之前，应使运动员精确地掌握快速反应、身体平衡和良好的防守姿势，鉴于教会运动员掌握一个正确的新动作要比重新改正已经定型的错误动作还容易

些，所以在开始时就要花费大量时间去进行上述练习。

练习中，运动员的脚离地的高度不得超过一英寸的几分之一，再多就会延缓移动的速度，而再少了也会产生不必要的摩擦力。运动员既要能做出快速的反应又要能掌握平衡，这和教跳投时的基本动作一样重要。

练习 2：开始练习时同练习 1，一个教练员和一个运动员。我们把这个练习称做“保持动”的练习。运动员用前脚掌做高频率原地跑，教练员可俯在地板上观察，要求运动员的脚每次拍击地板时，从前脚掌和地板之间透过的光线要尽可能地少，也就是说，脚离地面越少越好。本练习持续 15 秒钟，它是发展快速反应的专门练习。

练习 3：队形同前。教练员持球，做向某个方向传球的假动作，运动员要快速转向该方向，并随即向该方向移动一步。这个练习不仅训练快速反应，而且也是开始防守时的基本防守姿势。教练员也可用运球代替传球，开始时先运一下球，随着运动员水平的提高，可逐渐增加运球次数，当教练员向某一侧运球时，运动员用与运球方向相反一侧的脚先蹬地，同侧的脚滑动一大步。

下一步发展防守能力的练习就是在重复练习这三个内容的基础上，再加上两臂和两手的动作。当球晃向一侧时，就把手臂和手伸向该侧，假若是击地球，两手就放在身体侧下方，如为胸前球，双臂就伸出，若是高吊球，双臂就上举。

手的动作，通过训练也是可以熟练的，反应的速度越快越好。我们最推崇的练习方法之一就是让运动员排成一行，面对墙站立，与墙相距一米左右。每个运动员的身后站一名同伴，手持一球，传向墙，前面的运动员争取在球落地前用单手将球接住。这是一个具有双重目的的练习，因为它既训练了

运动员手的反应能力，又训练了运动员单手控制球的能力。

练习 4：三名运动员站在一条直线上，运动员甲与运动员乙面对面站立，运动员丙站于运动员乙的身后，手持球。练习是以丙将球用击地、胸前、小高吊的方法传给甲开始的，与此同时，丙可喊“开始”，或教练员事先确定由甲给乙以可见的信号，乙接到信号后，立即跳步转身判断球的位置，争取抢到球，或者至少破坏它。这不仅是一个训练手部快速反应的练习，而且也训练运动员注意力集中的能力、正确的传球技术和掌握球的本领。

为了节省时间，我们的绝大部分练习都具有多种目的，而且绝大部分练习是靠视觉而不是靠听觉来发出信号的，因为篮球运动是靠眼睛而不是靠声音来进行的。

2、身体平衡的能力

不能掌握身体平衡就谈不上个人防守，只会造成大量犯规。良好的个人防守能力是建立在保持身体平衡能力的基础之上的。具有良好的保持身体平衡的能力，就会在比赛中大有作为了。

身体的重量一定要均匀地放在两脚上，躯干姿势要低，因为运动员要想尽快地保持好身体平衡，身体的重心就要低。

练习 5

方法：

- (1) 运动员沿球场一侧边线站好。
- (2) 根据教练员的可见的信号开始跑动。
- (3) 接到第二个信号后可用跑停步或跳停步做急停动作。
- (4) 教练员检查运动员在完成动作后保持身体平衡的能力。

(5) 做急停时，臀部越低，平衡动作掌握得越好。

(6) 当运动员掌握平衡的能力达到了要求时，教练员可令运动员提高臀部，恢复到正常防守姿势时臀部所处的位置，转入原地高频率跑的练习，为以后难度更大的练习做好准备。

目的：

(1) 训练队员掌握保持身体平衡的能力。

(2) 训练队员掌握跑步或跳步急停。

(3) 训练队员眼睛的注意力集中。

紧接着这个原地高频率跑的练习以后，可让运动员练习一步滑步、多步滑步或加上一些为防守对方而虚构出来的其他练习。

练习 6：本练习是为了训练运动员由前场向后场退防时保持身体平衡而制定的。

(1) 运动员在端线排成三队。

(2) 运动员可侧身跑、倒退跑，但一定要看教练员的信号。

(3) 跑得越快，在行进间做动作时越难控制身体平衡，则收效也越大。

目的：

(1) 在近似实战的情况下练习退防技术。

(2) 训练在全速移动中保持身体平衡的能力。

(3) 根据可见的信号提高运动员的快速反应能力。

(4) 锻炼体力。

二、防守时的假动作

假动作不局限于只在进攻时使用，要想掌握主动，调动对手，在防守中也应运用假动作，防守者利用假动作来掩护

自己的真动作，造成进攻者失去平衡，从而控制住对手。

假动作必须象蛇咬人那样快速突然，而且也必须在不失去身体平衡的情况下有计划地严谨地完成。假动作必须具有欺骗性。

我们认为特别有用的练习有二：

第一个训练方法是向前击球的假动作练习。在这个练习中，运动员按练习5的队形排好，并做同一练习。但在运动员掌握了保持身体平衡的能力以后，就做原地高频率跑的练习，当看到教练员移动手中的球时，就向球移动的方向快速上一步，同时，同侧的手和臂也向前做击球的动作，然后几乎脚不沾地地迅速撤回。在比赛中当进攻队员遇到这种情况，持球者往往会迟疑一下，并对此突然袭击动作做出相应的保护动作，这是我们期望的，这说明我们控制了对手。

第二个训练方法就是针对对方背向防守者时而制定的。

对方背向防守者的情况如：对方抢得防守的篮板球以后，或我方防守者对对方采用了偏于一侧的防守而对方做后转身运球的动作时。

在上述两种情况下进行防守时，我们让对方队员看到防守者是向一侧做了个上步动作，然后，防守者要改变步法，全力以赴地奔向对手的另一侧，很多情况下，进攻者会撞在我们身上，导致带球撞人、走步、或其他违例情况。

我们允许队员去发展其他的防守假动作，不因限制过死而影响他们防守才能的发挥，但是，我们强调必须掌握好上述两种防守假动作。

三、对对方假动作的限制

只靠一对一不是高水平的篮球运动。只有在攻防两个方

面都发挥了全队的集体力量才能荣获桂冠。然而一个好的篮球运动员必须能识别场上临时出现的一些对自己有利的时机，并及时抓住它。同样，防守者也必须能够洞察到场上变化的情况，而且做好防守的准备。

防守者是占有优势的，因为它离篮的距离比进攻者近 3 英尺(0.9 米)。另外，不考虑对方做什么样的假动作，防守者可把对手限制住，使他只能做三个动作，一是向左运球(向离中枢脚远的一侧)，二是运球后做运球后转身的动作或运球后面对防守者做体前交叉变向运球过人。为了对付这种情况，我们制定了练习 7，在练习 7 中除去一般内容外，我们着重训练防守者前脚对准对方中枢脚的防守姿势。

练习 7 (图 1)

方法：

(1) ① 持球并随意做假动作，但不能运球。

(2) ① 利用假动作使 X_1 失去重心时就可以投篮，但不能勉强投篮。

(3) X_1 必须用前脚对准对方中枢脚的防守姿势。

(4) ① 没有跳起以前， X_1 不要起跳。

(5) X_1 必须把手掌伸开，这样防守范围可以延长 4 英寸。

(6) 教练员要站在 X_1 看不见的位置上，以手指指示①运球的次数，最初只准向一侧运球。刚开始练习时不准运球，然后可运一次或两次等等。这不仅保持了练习的循序渐进性，

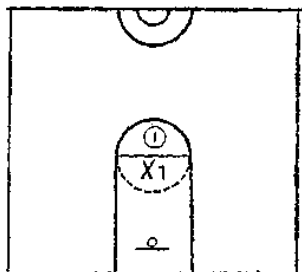


图 1

又使 π_1 无法投机取巧。

(7) ① 可先用右脚做中枢脚，再换以左脚。

目的：

(1) 训练队员掌握两脚前后站立、以前脚对准持球者中枢脚的防守姿势。

(2) 训练队员掌握防守尚未运过球的对手的技术。

(3) 训练队员掌握防守对手跳投的技术。

(4) 训练队员掌握进攻动作及在防守压力下选择投篮的时机和跳投的能力。

我们强调用这种积极的防守法去对付对方尚未运过球的队员。相反，如果用那种双脚平行站位的方法去防守威胁很大的跳投的话，就会无济于事。而在遇到对方用前后移动的虚晃步或向防守者前脚一侧做其他假动作以突过防守者时，防守者用那种双脚前后站立，前脚对着进攻者非中枢脚的防守姿势，就非常容易对付。事实上，每个强调进攻的教练员都会告诉自己的队员在进攻时要从对方前脚一侧攻击。这就是我们用这种特殊的前脚对准对方中枢脚的防守姿势的理由。

从防守者的角度来看，我们必须首先确定对手是行进间投篮准，还是定位投篮准。一般地说，美国黑人运动员行进间投篮准，而白人运动员善于定位投篮。另外也要知道，那些喜欢行进间投篮的运动员投篮前喜欢向那一侧移动。同时防守者必须会防守这三种类型（左、右、静）的对手。主要目的就是迫使对手向不习惯的、投篮命中率低的一侧移动，从而使他不利。几年来，运用这样的方法，我们取得了成功。

进攻者的目的是将球投出手并能得分。所以防守者的目的首先是不让对方把球投出，如果不能防止对方将球投出手，

也要力争迫使对方提高弧度或是匆忙投篮以降低他的投篮命中率。所以说，如果能做到这一点，对方投球的命中率就降低了，输球的可能性就增大了。

练习 8：这是一个迫使对方提高投篮弧度的练习(图 2)方法：

(1) ① ② ③ 各持一球，并做持球上下晃动的投篮假动作。假动作的程度是一大；一大一小；一大两小。

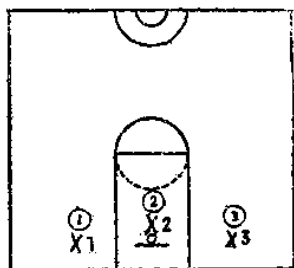


图 2

(2) X_1 X_2 X_3 在对手跳起之前，要紧紧防守对方。我们认为这种要求队员脚不离地进行防守，也比由于跟随对方的晃动动作，而失去重心让对方切入轻易上篮好。

(3) 当对方跳起投篮时，防守者的双臂要向上伸展，但并不一定去封堵对方投篮。

(4) 初练时，进攻者不准运球，然后只准向一个特定的方向运两次球。

目的：

- (1) 训练队员掌握防对手晃投。
- (2) 训练队员掌握紧逼防守处于篮下的投篮者的技术。
- (3) 训练队员掌握防对手向一侧运球。
- (4) 训练队员掌握迫使对手提高投球弧度的防守技术。
- (5) 训练队员掌握在强大的防守压力下的投篮能力及抢得篮板球后和在距篮筐较近的位置上接球后的上下晃投动作。

对方得分的方法只有两个，