

HOU WEI

ZEN YANG
DA

▲ 袁长城 柴全义 王 东 / 编著

怎样打后卫

人民体育出版社



BASKETBALL



责任编辑 / 白 艳.....封面设计 / 底晓娟

ISBN 7-5009-2808-4



9 787500 928089 >

定价:13.00 元

怎样打后卫

袁长城

柴全义 编著

王 东

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样打后卫/袁长城, 柴全义, 王东编著. —北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2808-4

I. 怎… II. ①袁…②柴…③王… III. 后卫—
篮球运动—运动技术 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 057469 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

*

850×1168 32 开本 7.125 印张 157 千字
2005 年 11 月第 1 版 2006 年 7 月第 2 次印刷
印数: 5,101—10,100 册

*

ISBN 7-5009-2808-4/G·2707
定价: 13.00 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)

图 例

- ⑤ 进攻队员 5 号
- ⑥ 持球进攻队员 6 号
- 防守队员 6 号
- 移动路线
- 传球路线
- ~~~~~→ 运球路线
- +→ 投篮
- (掩护
- ∖
/ 夹击



目 录

一、何谓篮球后卫	2
(一) 后卫的作用	3
1. 桥梁作用	3
2. 组织作用	4
3. 指挥作用	4
4. 攻击作用	5
5. 表率作用	5
(二) 后卫的类型	5
1. 组织型后卫	6
2. 攻击型后卫	6
3. 防守型后卫	7
4. 全面型后卫	7
(三) 现代篮球后卫的发展特征	7
1. 全面的素质	8
2. 娴熟的技能与绝招	8
3. 稳定的心理	9
4. 极强的冲击力	9
5. 富有创造性和感染力	9
6. 攻守兼备	10





二、后卫技术	11
(一) 移动技术	11
1. 移动技术的基本要点	12
2. 移动技术规格	13
(二) 传、接球技术	21
1. 传球的基本要点	21
2. 接球的基本要点	23
3. 传、接球技术的运用	23
4. 传、接球技术规格	24
(三) 投篮技术	29
1. 准确投篮的基本要点	29
2. 投篮技术规格	33
(四) 运球技术	38
1. 运球的基本要点	38
2. 运球技术规格	40
(五) 持球突破	46
1. 持球突破的基本要点	46
2. 持球突破技术规格	47
(六) 防守技术	49
1. 防守技术的基本要点	50
2. 防守技术规格	51
三、后卫战术行动	59
(一) 个人战术行动	59
1. 个人进攻战术行动	60
2. 个人防守战术行动	62

3. 个人攻、守转换战术行动	63
(二) 局部配合行动	64
1. 局部进攻配合行动	65
2. 局部防守配合行动	71
(三) 整体配合行动	78
1. 整体进攻配合行动	78
2. 整体防守配合行动	96
四、如何才能成为一名优秀的后卫队员	101
(一) 核心后卫应具备的素质	101
1. 良好的思想修养	101
2. 全面的身体素质	101
3. 熟练的技术与技巧	102
4. 稳定的心理状态	102
5. 完美的篮球意识	103
6. 准确的观察和判断能力	103
7. 较高的文化知识	104
(二) 如何打核心后卫	104
1. 核心后卫在比赛中的职责	105
2. 对核心后卫的要求	107
(三) 如何打攻击后卫	109
1. 要有较强的攻击意识与攻击能力	110
2. 具备突出的运动素质	110
3. 比赛场上的行动要变幻莫测	110
4. 攻击后卫要有协作精神	111
(四) 中、美篮球史上部分后卫简介	111
1. 中国篮球职业联赛 (CBA)	111



2. 美国篮球职业联赛 (NBA)	114
五、青少年后卫运动员早期训练	130
(一) 青少年后卫运动员体能训练	130
1. 加快运动速度	130
2. 增强动作的灵敏性	131
3. 改善身体的柔韧性	133
4. 全面发展力量	133
5. 促进身体的耐久力	134
6. 提高弹跳能力	135
(二) 青少年后卫运动员心智训练	137
1. 培养良好的个性特征	137
2. 加强心理过程训练	138
3. 培养对身体素质的自我意识与随意调节能力	138
4. 促进技术水平的提高	139
5. 加快反应速度	140
6. 增强思维预测能力	141
7. 培养战术意识	142
(三) 青少年后卫运动员技能训练	143
1. 脚步动作的训练要点与方法	143
2. 熟悉球性的训练要点与方法	148
3. 传、接球技术的训练要点与方法	150
4. 运球技术的训练要点与方法	159
5. 投篮技术的训练要点与方法	167
6. 持球突破技术的训练要点与方法	171

六、篮球后卫的赛前训练及训练恢复	175
(一) 篮球后卫的赛前训练	175
1. 篮球后卫赛前训练的目的、任务与意义	175
2. 篮球后卫赛前训练的阶段划分	177
3. 篮球后卫赛前训练的主要内容	177
4. 篮球后卫赛前训练的要求	186
(二) 篮球后卫的训练恢复	189
1. 篮球后卫训练恢复的指标	190
2. 篮球后卫训练恢复的方法	198
3. 篮球后卫训练恢复的观念更新	205
七、青少年后卫运动员的培养规律	206
(一) 青少年后卫运动员培养的基本规律	206
1. 科学选材	206
2. 全面发展综合素质	208
3. 培养顽强拼搏等意志品质	208
4. 在比赛中积累经验	209
(二) 青少年后卫运动员培养的一般规律	210
1. 高水平的体能、技术和战术训练	210
2. 系统的实战对抗	210
3. 不断的观念更新	211
4. 文化素质的提高	212
(三) 青少年后卫运动员培养的具体规律	212
1. 组织和指挥能力的培养	212
2. 对比赛规律的认识	213
3. 全面发展与绝招兼顾	213



4. 养成与队友默契配合的习惯	214
(四) 青少年后卫运动员培养的局部规律	215
1. 针对弱点, 弥补不足	215
2. 发挥长处, 精益求精	216
3. 超越自我, 人格魅力	217

序

我国篮球运动竞技水平，在经历了多年、几代人的奋斗后，内线队员的攻防能力得到了明显的提高。特别是当今“三高”——王治郅、姚明、巴特尔的崛起，提升了我国篮球运动的综合实力与观赏水平，其个人的竞技能力也已接近了世界先进水平，为我国篮球运动进一步的发展奠定了坚实的基础。然而，在后卫位置上人才严重匮乏的现象却没有得到根本的好转。纵观世界强队，对照我国现状，我们的后卫队员无论在思想修养、技术水平、战术意识、组织能力等方面，与世界先进水平球队的后卫线队员相比较都存在着较大的差距。为了改变这种局面，国内联赛加大了对优秀后卫队员的引进力度，以利于我们的学习与借鉴；在奥运争光计划实施方案研讨会上，国家体育总局篮球管理中心为了提高国内篮球后卫位置上球员的水平，尤其是国字号球队的整体实力，建议在国家男、女篮中都成立后卫组，由专项教练指导训练，培养专门人才，力争在几年内解决后卫问题。





一、何谓篮球后卫

在篮球比赛中，队员的位置分为中锋（Center）、左、右前锋（Forward）、左、右后卫（Guard）五个位置。有时又把前锋分为大前锋或强力前锋（Power forward）和小前锋（Small forward），把后卫分为组织后卫或控球后卫（Point guard）和攻击后卫或得分后卫（Shooting guard）。

篮球大词典中对后卫的解释为：比赛场上队员位置的名称。后卫一般是一个队的核心，场上战术的组织者和指挥者。后卫队员的思想修养、技术水平、战术意识、组织能力和得分能力，直接影响该队的风格和水平。

后卫应具有组织配合和个人攻击的双重能力。美国著名职业球星约翰逊是后卫队员，被称为“篮球场上的魔术师”。在组织配合上，他有高超的观察能力和神秘的直觉意识，对场上千变万化的情况了如指掌。他积极移动、神出鬼没，善于判断每个队员的动机和行为，行进间短传尤其拿手。中国的钱澄海、黄频捷、吴忻水、丛学娣等，都是头脑清醒、能攻善守、有较高战术素养的优秀后卫。

因此，后卫队员应是技术全面，沉着冷静，控球意识强，善于判断和支配球，具有组织指挥和个人攻击的能力。进攻时，后卫队员的活动范围主要是在罚球弧顶外及其附近两侧一带，承担着组织全队进攻的任务。后卫队员要善于运用多种传球方法和个人突破技巧给同伴创造投篮机会，也要具备中、远



距离准确投篮和持球突破得分的能力；在由攻转守时，后卫队员处于退守第一线，要善于堵截对方传球，延误对方的推进速度。在后场防守中，除紧盯对手和积极阻扰外围进攻队员的中、远距离投篮和传球外，还应协助同伴进行防守，积极抢断球；当本队获球后，应积极投入快攻，及时接应和快速推进，使全队的快攻战术奏效；后卫还应善于掌握比赛的节奏，鼓舞斗志，提高全队攻守的战斗力和增强比赛获胜的信心。

（一）后卫的作用

现代篮球运动的发展特点，确立了后卫队员在比赛场上的“核心”“灵魂”地位，同时球队也赋予了他更多的使命和职责。后卫是比赛场上的核心，是团结全队夺取比赛胜利的组织者和指挥者。后卫队员的攻守能力及临场发挥水平，对一个球队在比赛中的胜负起着决定性的作用。如迈克尔·乔丹、贾森·基德、加里·佩顿等著名后卫球员在 NBA 赛场上的表现就充分证明了这一点。

1. 桥梁作用

后卫是连接教练员与场上队员之间的“桥梁”。教练员在赛前所制定的比赛策略与攻守方案，主要是通过后卫的组织与指挥来得到贯彻和执行。在激烈的比赛过程中，后卫还须把教练员临场决定的作战意图和指令传达和贯彻给其他队员，并带领他们在比赛中体现出来。比赛场上攻守对抗的情况瞬息万变，能否及时调整本队的战略、战术，抓住战机、控制比赛的主动权，仅靠教练员场外布置和有限的指挥时机与范围是不够





的。这就要求后卫队员必须与教练员统一思想认识，坚决贯彻教练员的意图，并与教练员保持密切的联系，以不变应万变，以保证全队水平的正常发挥。

2. 组织作用

后卫是场上队员之间相互联系的“纽带”。篮球是一项集体运动项目，篮球比赛不仅是个人技术、战术与身体的对抗，同时也是全队思想、作风、意志、团结等方面的集体对抗。要想取得比赛的胜利，全队必须协调一致、充分发挥和调动场上每个队员的作用与积极性，使之组成一个坚强堡垒。这就需要后卫队员要像一条纽带似的，把队员联系在一起、组织在一起、团结在一起，并通过他的组织、调动与协调，使各位置之间的联系，内、外线队员的配合，快与慢的节奏，动与静的衔接始终处于整体的行动之中。

3. 指挥作用

后卫是比赛场上的“指挥者”。后卫队员在进攻中所处的位置和活动范围，使他能够全面地观察和了解双方队员的攻守态势，决定了他的指挥权。然而，作为实施既定战术的组织与指挥者，除了贯彻执行赛前的安排外，更重要的是要根据比赛过程的实际情况，领会教练员现场指挥的作战意图。由于教练员不可能把所有的想法都利用有限的暂停时机传递给场上队员，后卫队员必须按照教练员的布置，根据战局的变化及时调整战术打法，控制比赛节奏，抑制对手，把握好比赛的主动权。同时要以身作则，鼓舞斗志，团结协作，以自己高昂的斗志、坚强的意志、冷静的思维和良好的作风去影响、鼓励全队的士气，以保持较高的竞技水平。





4. 攻击作用

后卫是“得分手”。在当今篮球运动快速灵活、战术多变、攻守激烈对抗性强的情况下，纵观国内外赛场上的优秀后卫场均得分都位于得分榜的前列。正是由于他们具有较高的得分能力，关键时刻的技术发挥对整个战局胜负起着极其重要的作用。例如，在比分拉不开时，多是后卫队员有利的攻击得分打开僵局，鼓舞了全队，扭转了局面。而且很多场次中的最后几秒内，也大都还是后卫队员的远投命中为本队定下胜局，或转败为胜。所以说，后卫队员的技战术水平和攻击能力直接影响到该队的比赛成绩。

5. 表率作用

后卫是全队的“榜样”。首先是他们有着高尚的思想品德，能为人表率，以人格的魅力团结全队，在队里有极高的威信和感召力。其次是技术上他们是全队控制支配球最好的队员，同时也是重要的得分手，在比赛困难时刻，能以自己有效的攻击，为球队摆脱困境，扭转乾坤。第三是比赛场上的核心，是团结全队夺取比赛胜利的组织和指挥者，加上他们的思想修养、技术水平、战术意识、组织能力，都直接影响到该队的风格与水平。

(二) 后卫的类型

后卫作为比赛中的核心队员，承担组织全队进攻与防守的特殊任务。根据后卫队员在比赛中所发挥的作用及其个人攻防





技术能力的强弱，可分为组织型后卫、攻击型后卫、防守型后卫和全面型后卫。

1. 组织型后卫

组织型后卫是指通过传球、运球等手段来完成战术的组织与实施的后卫队员。比赛中，他们的位置比较固定（一般在弧顶附近），活动范围较小，通常是通过内、外线的三角转移球来调动防守者，寻找战机和组织他人完成攻击任务。其个人攻击意识、技术和能力较弱，主动得分能力也不强，中远距离的投篮命中率较低。但他们的控制球和支配球的能力强，快速、灵活、机动，具有较强的组织指挥才能和良好的助攻意识和能力。由于他们受位置与移动范围的限制和缺乏杀伤力，虽然能够很好地控制球和支配球，但不能给对手制造较大的威胁，反而易被对手所控制，造成以少打多的局面，削弱了全队的攻击力。这种类型的核心后卫缺乏攻击意识、技术和能力，很难适应现代篮球比赛的发展要求。

2. 攻击型后卫

攻击型后卫是指以个人的攻击能力为手段，达到直接得分或为他人创造得分机会的目的，来完成战术的组织与实施的后卫队员。他们个人技术和身体条件较好，活动范围大，个人攻击意识和攻击能力突出，投篮命中率高，有较强的鼓舞和带动作用。比赛中常常用自己的攻击能力吸引对手的注意力与防守行动，打乱对手的防守布局，完成攻击任务。但不能有效地组织和调动全队的积极性，时常以自我为中心，有时甚至出现单干的行为，影响全队战术配合。