

现代篮球最佳防守指南

美 A·海利 JW·哈特

北京体育学院出版社



现代篮球最佳防守指南

威廉 A·海利

约瑟夫 W·哈特利著

刘志勇 陈长庚译 赵经宏校

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任编辑：柳 之

封面设计：谢观安

现代篮球最佳防守指南

刘志勇 陈长庚 等译

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
河北师范大学印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.875 定价：4.00元(压膜装)

1992年12月第1版

1992年12月第1次印刷

印数：2000册

ISBN7-81003-869-6/G·514

目 录

作者介绍.....	(1)
本书的重要意义.....	(2)
○运动员对防守打法的认识.....	(2)
○早期关于篮球防守的著作.....	(2)
○规则对防守打法的影响.....	(3)
○防守打法的发展.....	(4)
○本书的目的.....	(4)
○运动员掌握防守概念的能力.....	(5)
○从本书获得的价值.....	(5)
第一章 个人防守的概念	(7)
○个人防守的教学.....	(7)
○准备姿势.....	(9)
○第一个移动——后退步.....	(12)
○超前移动的原则.....	(13)
○滑步.....	(16)
○防运球队员.....	(18)
○防无球队员.....	(19)
○防跳投队员.....	(20)
○需要继续加强的防守概念.....	(22)
○避免防守的错误.....	(23)
○教个人防守概念的练习.....	(24)

○编码的防守系统.....	(32)
第二章 10号防守：基本防守.....	(34)
第三章 20号防守：紧逼外线防守.....	(48)
第四章 30号防守：加强紧逼防守.....	(54)
第五章 40号防守：全场紧逼.....	(60)
○采用全场紧逼的理由.....	(64)
○在40号防守中运用换位的原则.....	(72)
第六章 11号防守：瓶形防守.....	(73)
○区域防守的原则.....	(74)
第七章 12号防守：2—3联防.....	(78)
第八章 13号防守：1—3—1 区域联防.....	(83)
第九章 31号防守：特别夹击.....	(89)
第十章 32号防守：半场区域紧逼.....	(94)
第十一章 41号防守：全场区域紧逼.....	(100)
第十二章 10T，14和15号防守：混合防守.....	(109)
○10T 防守.....	(110)
○14号 防守.....	(119)
○15号 防守.....	(123)
○防守的进展和15号防守.....	(126)
第十三章 42、43和44号防守：区域紧逼的变化.....	(126)
○42号 防守.....	(127)
○43号 防守.....	(130)
○44号 防守.....	(132)
第十四章 循环或轮换防守.....	(134)
○循环防守的运转.....	(138)

○发展循环防守的能力.....	(140)
第十五章 防守观念.....	(142)

作者介绍

威廉A·海利，哲学博士，美国北伊利诺斯大学体育教授，已经有在高等学校教练篮球25年以上的经验。海利博士指导的球队创造了胜388场，负188场的终生记录，曾6次获得学院锦标赛冠军，5次州立学院冠军和2次全国大学校际体育假期联赛锦标赛冠军。最近，加入了伊利诺斯州“名声厅”篮球协会。海利博士还是9部体育和运动论著的作者。

约瑟夫W·哈特利，美国北伊利诺斯大学教授，曾在伊利诺斯州各高等学校训练大学篮球队，有24年的丰富经验。在那个时期，他所率领的球队取得12次锦标赛冠军，6次联赛冠军，进入伊利诺斯州高等学校篮球锦标赛1/4决赛。哈特利教授发表了很多有关训练方面的论文，他还与海利博士合著过另两本著作：10种篮球进攻方法及取得优势，怎样训练特殊情况的打法。

本书的重要意义

在篮球运动中，防守从来就不是一个受欢迎的词。防守打法也从没有象进攻一样在比赛中引起运动员、球迷或教练们的注意。这是有很多原因的，主要一点是运动员本身更喜欢比赛的进攻部分，他们喜欢得分，球迷喜欢看球穿过球网，体育作家使得得分者家喻户晓，并因此将重点大量地放在得分的描写上，他们很少注意防守运动员的精彩表演，虽然他对比赛的胜利是有极大的帮助的。例如，比赛记录表大概地表明了比赛的详细结果，给出了运动员的进攻成绩，但是没有防守成绩。

○运动员对防守打法的认识

大部分运动员喜欢接受一些认识，而不会花很多时间就会发现，他们最喜欢得分的方法。教练员为了让他们的队员采用更好的防守打法，常常不得不依靠寻找各种各样的策略和手段，以推动防守技术的提高。

○早期关于篮球防守的著作

篮球题材的早期著作不强调防守，而把重点大量地放在

进攻和比赛中的进攻方面。在完全论述防守打法技术的专著在市场上出现以前，这种情况持续了很长时间。然而，以后的一些年代里有一些专门论述防守概念和技术的书问世，这些书发展了一些特别系统，如紧逼防守、盯人防守、阻挠防守以及其他特别的穿过，对方掩护防守，滑步和换位等。在早期的篮球书中专门论述防守的是《篮球防守的技术和战术》，作者是华盛顿大学的布莱·格里昂。这本书一直到1951年才出版，书的重点将防守打法和概念进行了详细的分类，这是本很多人急需的书，它对篮球比赛作出了很大贡献。从那以后，没有其他的类似书出版，而且很少有象格里昂的著作那样详细。

○规则对防守打法的影响

规则的制定者在制定规则时遇到了很多被运动员所采用的防守战术的问题，可是同时人们都知道，比赛的进攻部分是受到特别欢迎的。进攻在比赛中属于观众方面的内容，它不能受到太多的妨碍。而防守的作用也不能被消除。因此很容易看出，制定规则的人一直到今天，最关心的就是在二者之间保持适当的平衡，使进攻和防守能继续进行，同时吸引球迷和观众观看比赛。这些努力已经收到了效益，规则常常使进攻得到一点微弱的优势，这足以保持观众的兴趣而又不给防守造成过分的不利。今天的高比分比赛有时在比赛的防守拥护者中引起关注，以致于有人提出疑问，这些比赛采用了多少种防守打法。

○防守打法的发展

防守打法和技术在比赛的历史中已经得到了很大的发展和改进，然而它仍落后于进攻概念、技术和战术的迅速变化和前进步伐。这也同样引起了关注，至少有部分原因是由于比赛所采用的规则的结果，比赛中进攻的迅猛发展造成了在防守改进上的落后情况，制定规则的人们是负有责任的。至少，为了维持一定数量的观众，规则给予比赛进攻方面以一定的优势。虽然防守方面与进攻相比较是落后了，但是防守打法还是取得了很大的改进。

○本书的目的

本书作者的意图是提出防守打法的基本原则，这对于建立一个健全防守体系是必要的。书中将提出个人和全队的防守打法的基本概念，这些概念对建立健全的和有效地使用各种类型防守打法是必须的基本原则。随着基本防守概念的发展，将提出10种不同的防守和10种不同的基本概念的运用。实际上，提出的防守方法将是同样的原则和概念的不同地运用。每一种运用就是一种不同的防守方法。与此同时，为了不受数目“10”的限制，将任意提出一些防守方法，这些防守方法能使之成为一个完整的体系。年复一年，运动队成员不断变化，对手的打法、风格和成员也在变化，这常常需要

增加，删去或者调换一些提出过的基本防守运用，这就是任意提出一些防守打法的原因。

防守的概念、基础和不同的运用情况，共同构成了防守体系，这个体系已经被很多教练成功地采用了。整队有效地使用10种不同的防守方法，初看起来似乎是不可能安排的，但是当认识到这些概念是完全相同的而仅有一点变化时，这就不象初看起来是那么困难的事情了。通过良好地有效地引导，可以完成这个任务，同时全队在进攻和防守方面将会得到更好的平衡。

○运动员掌握防守概念的能力

并不是所有的队都能掌握全部10种防守方法，虽然这不超出他们的能力范围之外。可以根据全队进步情况和队员吸取必要信息的能力对防守运用的内容进行删减和增加。

○从本书获得的价值

教练员、运动员和其他读过本书的人们，将学到关于进行有效的防守打法的基本概念。除此之外，他们还将学到如何运用10种不同的防守，选择应用的可能性和如何进行教学与训练。这样的防守打法将增加冠军奖品箱中的奖品，同时将建立一支优秀的球队，培养出著名的年轻运动员。要使运动员了解运用适当的激烈、凶猛、攻击性的防守的价值

对每一个教练都是一种挑战。进行防守练习之前，应了解运动员的想法，爱好，生活情况，在这方面使人接受的最好的观点是通过防守练习本身。防守打法正象它本身应该采用的目的和在本书中解释的一样，其目的在于削弱对手进攻和减少对手掌握球的时间，这会增加本队掌握球的时间，取得更多的得分机会。防守战术除了会使本队得到更多的进攻力量和更多的得分手段，它还会迫使对手犯错误而使本队得球。

能够有效地运用防守概念并按本书所介绍的采用不同的使用方法将会赢得比赛的胜利。

如果你想得分，采用防守吧。

第一章 个人防守的概念

在篮球运动中，成功的防守是取决于坚实的基本功。我们可以发现，能对全队胜利作出贡献的防守体系，必需建立在正确的基本防守概念和思想的坚实基础上。本章将提出并对球队每一名成员必须掌握的基本防守概念和必需的动作加以描述，以保证全队的成功。每一个防守队员都必须学会个人防守的基本概念。每个队也要掌握全队防守的基本概念。对队中的每个成员来说，要求他必须掌握两个方面的职责：第一，他必须了解并能完成必要的个人基本防守技巧；第二，他也必须了解和完成全队的基本防守概念。这是全队努力使防守起作用所必需的。因此若想使防守成功，则第二个概念是非常重要的。虽然防守是建立在每个运动员个人运用这些基本概念表现力的基础上，但是队员的个人移动必须很好地转向并与全队的总体努力相协调，这种转变的结果使五个队员的作用形成一个非常同步的整体。

○个人防守的教学

防守的教学必须从运动员个人开始，并且必须从个人的基本动作做起。如果运动员在防守上有很好的个人基本动作，教练员就能很容易，并且很快地形成一个优秀的全队防守。在训练工作中，教练员们常常花费很多的时间，去指导

运动员在控制球时，或得球时如何行动。实际上很难说这样做是完全正确的。因为，在比赛中，每个队员在场上控制球的时间是很有限的。例如，有两个实力相当的队，我们假设每个队控制球的时间是50%，一场高中比赛是32分钟，将32分钟除以2，则每个队控制球的时间是16分钟，这16分钟由场上五名队员分配，除非队里有一个过份拿球的队员。我们假设队里每个队员持球时间是平均的，平均每个队员实际控制球的时间为3.2分钟。这大约占全部比赛时间的10%。大学比赛是40分钟，基于上述公式，每个队员准确的持球时间是4分钟。在比赛的其余约占90%的时间里队员是不控制球的，这些时间队员应该做什么呢？教练员不应该教会队员在这90%的比赛时间里如何行动吗？50%或更多的时间不是应该消耗在防守上吗？鉴于以上的哲理和推断，我们想肯定有很多的教练员没有拿出足够的时间，去指导运动员在无球时如何参与进攻和当对方控制球时如何进行有效的防守。

教练员必须向运动员灌输这样的思想，即他们必须全面发展才能成为真正的优秀运动员。因此他们必须在比赛中，不论在无球进攻中或防守时都能够起到有效的作用。如果能使运动员认识到有效的防守打法，可以减少对方控制球的时间，其结果就可以使本队增加控制球的时间。那么运动员就可以接受教练员的指导思想。好的防守打法可以赢得比赛胜利，必须使运动员信服；如果有了合理而上佳的进攻方法时，好的防守能帮助他们取得比赛胜利。

○准备姿势

在防守的教学中常常会有这样的问题，“从什么地方开始呢？”有的教练会听到过这样的说法：“你应该从准备姿势开始，并以准备姿势结束。”这是个很好的陈述和很好的解答。

本书所解释的准备姿势偏向于防守队员在防守进攻队员时双脚的位置和身体的姿势。它的进一步定义就是最好的安排身体各部份，促使防守队员能够攻击和阻挠对手的进攻移动。

正确的准备姿势在个人防守中是很重要而必须具备的。防守动作要求所有防守队员具有向任何方向迅速而轻松移动的能力。而稳定性，平衡能力，迅速移动的能力都是要在准备姿势的教学训练中认真考虑的因素。在防守有球人和防守无球人时的准备姿势有某些区别，下面将加以说明。

由于持球人总是防守的焦点，防守队员防守持球人应具有防守姿势开始。从脚开始，防守者应采取一脚在前，一脚在后保持身体放松的拳击步姿势（有时也称击剑步）双脚放松，自然开立，大约与肩同宽。放松是很重要的。双脚开立既不要太宽又不要并在一起，如双脚过宽或过窄都会直接影响运动员的稳定性，平衡以及迅速移动的能力。

防守站立时哪一只脚在前要根据防守者要迫使进攻队员

向那个方向的移动来确定。防守队员应把他的前脚放在想要驱使进攻队员运球的相反方向，这一点将在“交换防守的原则”一节中还要进一步讨论。两脚前后分开的准备姿势应根据每一个运动员有所变化和不同。一般来说，后脚的脚尖应于前脚的脚踵齐平，运动员对准备姿势的自然“感觉”是很重要的。

后脚的脚踵或整个后脚的鞋底必须着地。身体重心要平均分配在两只脚上，要整个脚掌受力。然而，如果存在一种身体重心较大部分集中在某一只脚上的情况时，最好是放在后脚上。身体的重心决不可以落在准备姿势的基础之外，而应当永远保持在两脚之间和基础之内。

防守队员采用拳击步时前脚脚尖应对着进攻队员，后脚与进攻队员成40—90度角。后脚应紧贴地板。

从脚往上一—防守队员应是膝关节弯曲，躯干保持正直、臀部和髋关节位置降低，双手要保持低位与脚步动作协调一致。教练员应指导防守队员在防运球时手部位置要低。当防持球队员传球时，防守队员应挥动手臂阻止对方从自己头部和肩部周围将球传出，当防对方投篮时，应将一只手尽量向上伸出，迫使对手越过它投篮。

下面进一步分析被采用的拳击步姿势。这种姿势是被倡导用来加强运动员的稳定性和平衡。这种姿势可使运动员容易做出向任何方向迅速移动和变向。拳击步使身体有较大的稳定性，前后和左右平行移动是一样的。基于某种原因，有必要使运动员的重心的大部分位于一只脚上时，以放在后脚为好。这可使防守队员前后都能移动，不但可以采用攻击步对

付快速向前，同时还可以为后撤步做好准备。在此要强调指出，防守队员除了配合脚步移动之外决不要用手去阻拦对方，这样会使防守队员前冲，导致防守重心和体重大大地前移而不能及时做后撤步。或者是虽能做后撤步，但此时已落在对手运球过人之后了。产生这种情况的原因是由于身体重心前移，位于身体支撑面之外或至少位于支撑面的前部边缘。在防守对方投篮时，防守队员应将一只手向上伸出，并防止身体重心向前移动太远。这样做也可迫使投篮队员为避开防守者的手臂封盖不得不离开球篮更远一些，这样就减少了准确投篮的机会。

在防守教学中很重要的一点是对每一个运动员都要强调的是不要用手进行防守，而要用头脑和脚步进行防守。需要强调的另一个重要问题是：脚步的移动应在手臂之前或至少与手臂同时运动。不然手的动作则很容易造成犯规、手和脚应当一起动，如果防守队员先移动脚步，然后手臂再运动或两者同时运动，手部的动作就是可取的了。防守队员如按照这个原则行动就不会造成过多的手部犯规，同时还可避免自己的身体重心抛出防守基底，这样的错误可使防守队员很容易被突破，使进攻队员战胜他。如果防守队员没有出现手部错误的防守动作，也就是说没有使自己的身体重心超出支撑面或脚之外，他就可以向各个方向移动，始终盯住防守对象。防守队员须保持能及时向后移动的姿势，阻止进攻队员绕过自己。然而，这并不意味着在防守中就不应该用手了。事实正相反，正象前边谈到的，手臂的动作决不可乱用。运动员学会正确地进行防守动作，把用脑和用脚协调起来后就