

Basketball

全图解

篮球高手

防守技战术全攻略

刘炜浩 等 主编

金牌教练

指点篮球技术入门到提高的捷径

精讲细解易学易练完全实战

技术强化训练最实用的指导手册



随书赠 VCD 一张



北京体育大学出版社

Basketball

全图解

篮球高手

防守技战术全攻略

金牌教练

刘伟浩 董大勇 主编
杨建民 杜秀波

指点篮球技术入门到提高的捷径

精讲细解易学易练完全实战

技术强化训练最实用的指导手册



随书赠 VCD 一张



北京体育大学出版社

· 策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 苏丽敏
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球高手——防守技战术全攻略 / 刘炜浩等主编, -北京: 北京体育大学出版社,
2009.11 (篮球高手丛书)

ISBN 978-7-5644-0293-8

I. 防… II. 刘… III. 篮球运动-防守(运动竞赛)-运动技术 IV. G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第186883号

篮球高手——防守技战术全攻略

刘炜浩 等主编

出版: 北京体育大学出版社

地址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号

邮编: 100084

网址: <http://www.bsup.cn>

网店: shop36324830.taobao.com

电话: 010-62989432 62989438

印刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂

开本: 787×960mm 1/16

印张: 9

印数: 4000册

版次: 2009年11月第1版第1次印刷

定价: 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



“进攻能赢得比赛，而防守能赢得冠军。”芝加哥公牛队之所以能够成就“六冠王”的霸业，靠的就是固若金汤的防守。大家可能只注意到“飞人”乔丹连续多年是NBA得分王，而忽略了乔丹同样也是NBA惟一连续9次入选最佳防守阵容的球星这一事实。

公牛队固若金汤的防守令NBA中任何一支队伍都头疼不已，在NBA最佳防守阵容的5人当中，公牛队就占了三席。乔丹、皮蓬、罗德曼这三位球星的防守往往不被人们所注意，实际上正是他们的防守让公牛队成就了一代霸业。

防守的关键是“快、准、狠”。只有快，才能制敌于先；只有准，才能有的放矢；只有狠，才能震慑对方。在NBA中，像乔丹、科比、阿泰斯特等防守高手，防守之前，双腿下蹲，两手一拉裤衩，两眼象铜铃一样瞪着对方，那种眼神就象杀手的凶光一样，给进攻者心理上施加很大压力，从而制敌于先，抢得主动。



编者的话

在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，不必说热血沸腾的战斧式扣篮，不必说随心所欲的胯下运球，不必说百步穿杨的3分神射，更不必说行云流水的传切配合，事实上，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。

激情、个性、青春、活力、自由……所有的这一切你都可以在篮球场上找到，篮球绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。是的，篮球从来就不仅仅是一种运动。在这里，我们很容易把练球、练身与娱心结合在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球浪潮中，领悟篮球文化，感悟人生真谛。

一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使技术的运用更为有效——即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做，而不是由教练教你应该怎么做。

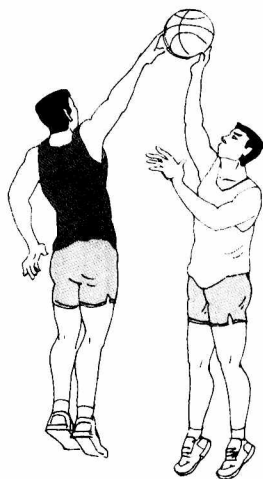
这番话说起来很绕口，但理解起来并不难，不要单纯为了练技术而练技术，而是要不断地通过比赛，自己领悟，自己解决在比赛中出现的问题，而这个过程本身充满了乐趣。所以，对于初学打篮球的孩子，尤其是6~8岁的孩子，与其按照站位来进行训练，还不如让他们全场奔跑而不进行位置分配，让他们尽情享受篮球运动的乐趣。当他们意识到技术在比赛获胜中的重要性时，自然愿意进行反复而枯燥的技术磨炼。而一旦磨砺好自己的技术，他们绝对可以成为篮球场上自由驰骋的骁将。

本书是篮球爱好者初学入门的指导手册，它将引领初学者开启学习篮球之门，如果你想了解更多的篮球专项训练理论知识，可以通过以下电子邮件与我们联系：qdb0718@vip.sina.com。

祝福你，未来的乔丹！

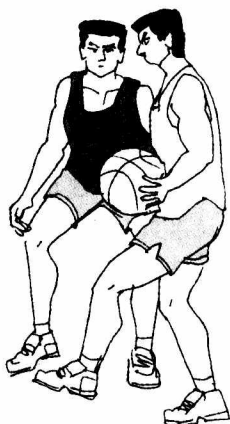
目 录

7	一、防守概述
8	(一) 防守基本姿势
10	(二) 防守基本步法
18	(三) 防守时手臂动作
20	(四) 脚步移动组合练习
23	二、防守基本技术
24	(一) 抢 球
25	(二) 打 球
28	(三) 盖 帽
32	(四) 断 球
36	(五) 基本防守技术在比赛中的运用
40	(六) 基本防守技术练习
43	(七) 个人防守能力的评定
49	三、防守无球队员
49	(一) 防守无球队员的任务和要点
50	(二) 防守无球队员的基本原则
51	(三) 防守无球队员的位置选择
53	(四) 不同区域的防守方法
57	(五) 不同对手的防守方法
60	(六) 防空切的方法
63	(七) 防守无球队员时的断球
65	(八) 防守无球队员练习



目 录

66	四、防守有球队员
67	(一) 防守有球队员的任务和要点
68	(二) 防守持球队员的基本原则
71	(三) 对不同进攻动作的防守方法
77	(四) 不同区域的防守方法
80	(五) 防守有球队员练习
82	五、抢篮板球
82	(一) 抢篮板球技术分析
87	(二) 抢防守篮板球
93	(三) 抢篮板球练习
102	六、防守基础配合
102	(一) 防守掩护配合
106	(二) 关门配合
106	(三) 夹击配合
110	(四) 补防配合
110	(五) 防守基本战术练习方法
113	七、攻守转换
113	(一) 攻守转换方式
114	(二) 由进攻转入防守
118	(三) 攻守转换练习
121	八、防守战术与体系
122	(一) 人盯人防守
132	(二) 区域联防
135	(三) 防守快攻
138	(四) 全场综合多变防守





防守概述

防守技术是篮球比赛中，队员合理地运用防守动作，有针对性地选择防守位置，及时快速地移动，积极主动地破坏对手的进攻意图，制约进攻队员的行动，达到协同配合，控制对手、夺取控球权的目的。

当前，防守技术向着攻击性的方向发展，提高了防守的主动性和破坏性。主要表现在：

（1）防守控制范围扩大。不让对方自由地传接球；不让对手有充分的投篮准备时间和顺利地投篮；不让对手轻易突破和向篮下空切，破坏进攻队员之间的相互联系。

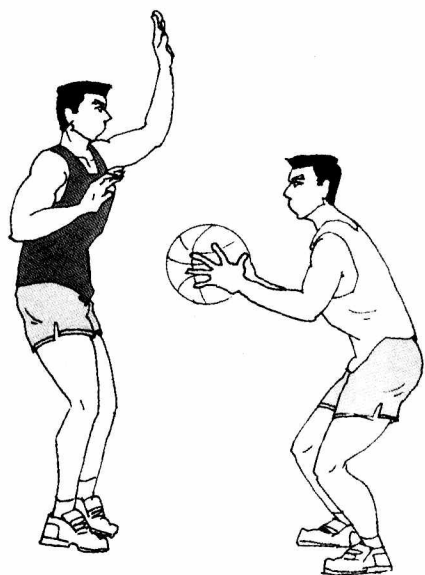
（2）防守时以球为中心，人、球、篮、区四位一体，提高了防守的整体意识和协防、补防、补漏的能力。

（3）积极主动，大胆抢前和抢位。防守时根据场上情况和对手意图，抢先控制对手的移动方向，抢占对方的攻击点和区。

（4）脚步动作快速、灵活、善变。防守时始终保持平衡、易动的姿势，移动速度和动作速率有很大提高；发展了攻击步、平步等防守步法，能够主动出击，控制对方。

（5）提高了抢断、封阻、盖帽能力，手臂动作准确快速，尤其是防投篮的盖帽技术有了很大发展和创新。

（6）防守时判断与反应的速度、准确性和预见性有很大提高。防守队员能随时洞察全局，了解对手，预测临场变化和对手意图，根据进攻队员的目的和主攻方向，及时做出有针对性的防守动作。



一个球队的防守水平，在很大程度上取决于每个运动员的个人防守能力，而运动员的个人防守能力包括他对防守技术掌握的程度及防守意识两个方面。

个人防守技术是全队防守的基础，只有不断改进防守技术，全面提高防守技能，才能增加防守的攻击性，进一步提高整体防守水平。

个人防守能力，必须通过艰苦的训练，掌握与提高个人防守所必需的技术动作及其各种素质，并在比赛实践中不断磨炼与总结，才能逐步提高。

个人防守技术，是由站立姿势、脚步动作和手臂动作三个环节所构成。由于防守情况的不同和不断变化，所采用的防守站立姿势、脚步动作和手臂动作也是在不断变化的。

（一）防守基本姿势

运动员在防守过程中，不论是在防守开始的占据位置，还是移动中，都需要保持正确的防守姿势。因为，保持正确的防守姿势其作用在于：第一，可以保持身体重心适度的下降和平稳；第二，便于防守中的移动；第三，可以占据防守范围（包括地面与空间），以控制进攻队员的活动。防守站立姿势基本有两种，一种是两脚斜前（或称前后）站立的姿势；第二种是两脚平行站立的姿势。

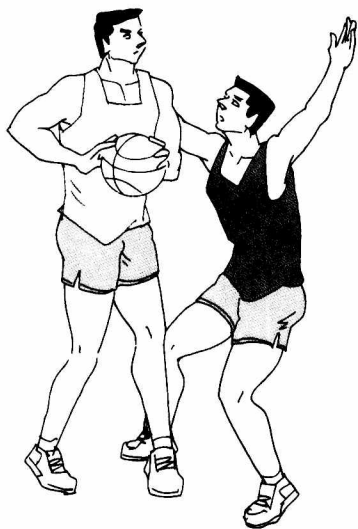
防守者的基本站立姿势，除了上述的三个作用之外，还直接影响防守中脚步动作的完成和实际效果，也影响防守中手臂作用的发挥。因为，从防守移动技



术的结构来分析，防守者的站立姿势，既是防守移动技术动作准备阶段的主要环节，又是防守移动技术动作完成阶段不可缺少的组成部分。例如，防守中的滑步动作，滑步前必须保持两脚平行或斜前开立，两腿弯曲，脚跟微提起，上体微前倾，重心保持在两脚中间；在滑步过程中，同样要保持上述要求。

1. 防守起始姿势

两脚平行站立或前后稍分，两脚之间的距离比肩宽，身体重心落在两脚掌上，脚跟稍抬起；两腿屈膝降臀，近似于坐姿势；上体较直，微前倾；头要摆正，两眼平视；两臂屈肘，高于腰，手心向上，放于体前。



防守队员正以极佳的防守姿势防守持球进攻队员。防守者屈膝面对持球进攻者，双手侧伸拦球，以这种姿势，迫使对方转过身去，背向篮保护球。

2. 防守传球姿势

两脚平行站立略比肩宽，一臂上举，一臂侧举，两臂由头前至体侧轮流做上下摆动。

3. 防守投篮姿势

两脚前、后分开，后脚尖与前脚跟对齐，两脚间距略比肩宽。前脚的同侧臂上举，后脚的两侧臂侧举。



4. 防守突破姿势

两脚平行站立略比肩宽，屈膝降低重心，两臂向体侧张开。

(二) 防守基本步法

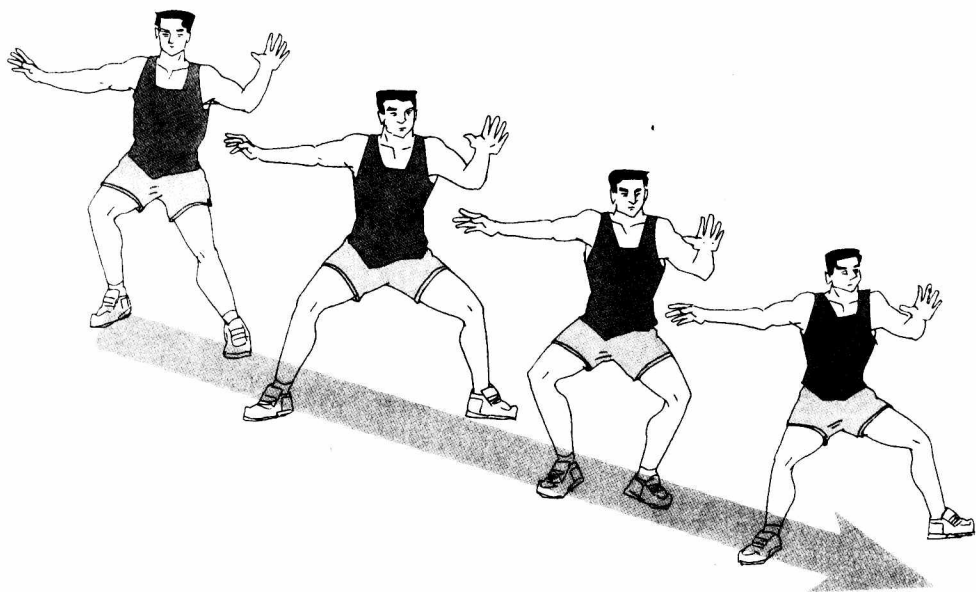
防守者的脚步动作，是运动员在防守过程中移动的基础。因此，运动员必须熟练掌握如下的防守脚步动作，以此来提高个人的防守能力。

1. 滑 步

滑步是防守时应用最广泛、最主要的脚步动作方法，是一切个人整体防守战术行动的基础。滑步分为侧滑步、前滑步、后滑步等。

(1) 侧滑步

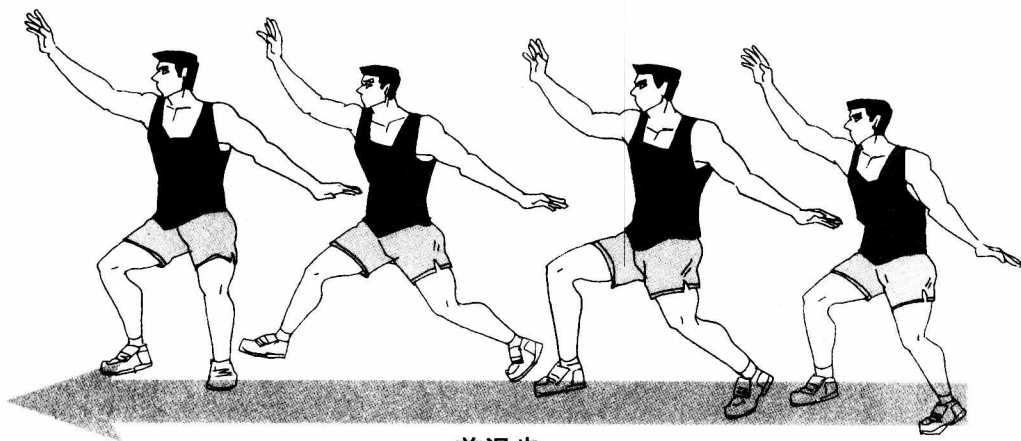
侧滑步时（以向左侧滑步为例），右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左（移动方向）跨出，在落地的同时，右脚紧随滑动，向左脚靠近，两脚保持一定距离，左脚继续跨出。



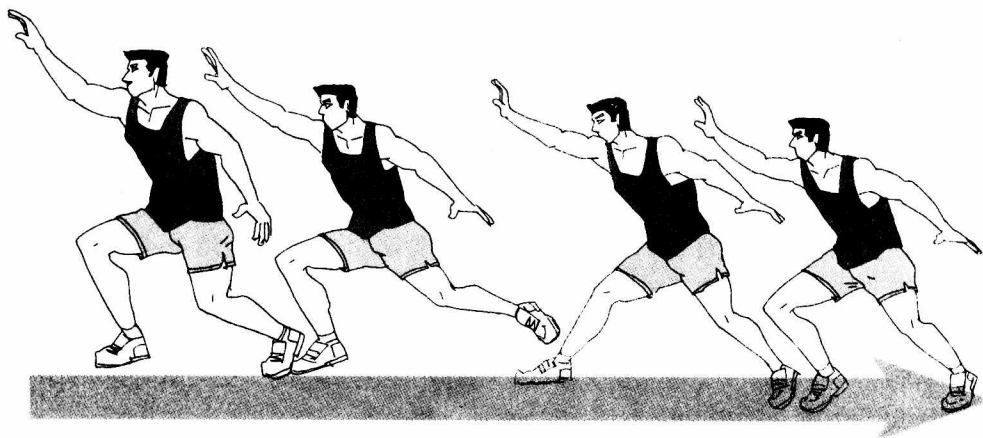


(2) 前(后)滑步

前(后)滑步的动作方法与侧滑步相同,只是两脚前后开立,向前(后)方移动。



前滑步



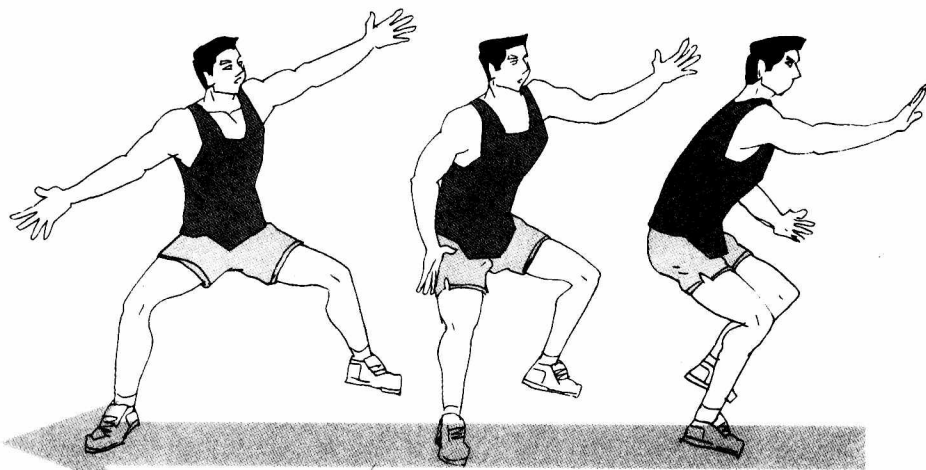
后滑步





2. 后撤步

后撤步是在进攻队员从防守者前脚一侧持球突破或空切时，为了堵截其路线运用的一种步法。当对方运球中或移动中突然改变方向，也可用撤步堵截其路线。



后撤步的方法为前脚蹬地，在转腰的带动下前脚变为后脚的防守脚步动作。

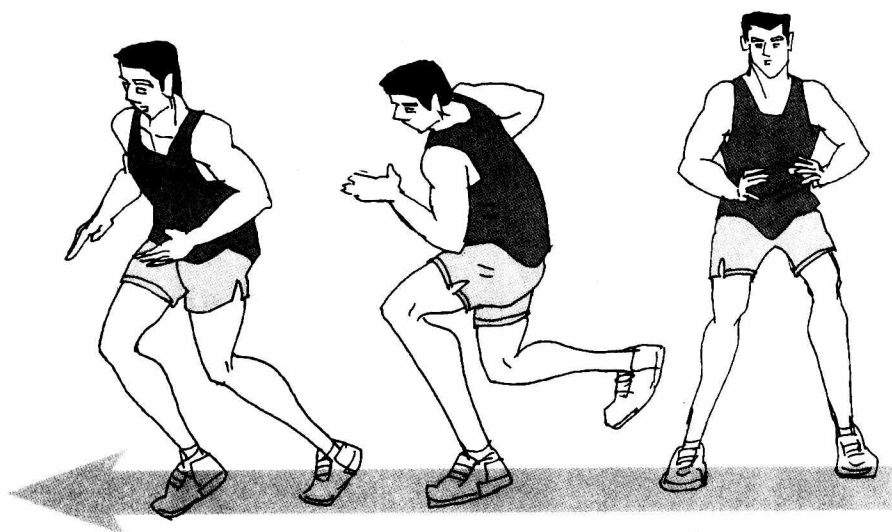
3. 交叉步

交叉步是当进攻队员突然加速突破而用滑步来不及堵截路线时采用的一种过渡性步法。这种步法速度快、步幅大，但不易改变方向。因此，在交叉步后应迅速衔接滑步或奔跑等其它移动技术。

向右移动时，左脚用力蹬地后从右脚前向右迈出，上体稍向右转，左脚落地，右脚迅速向右跨步，两脚交叉要快，身体不要上下起伏。交叉步后重心落在两脚之间，交叉步实质上是面对对手的侧身快跑动作。

【要点】

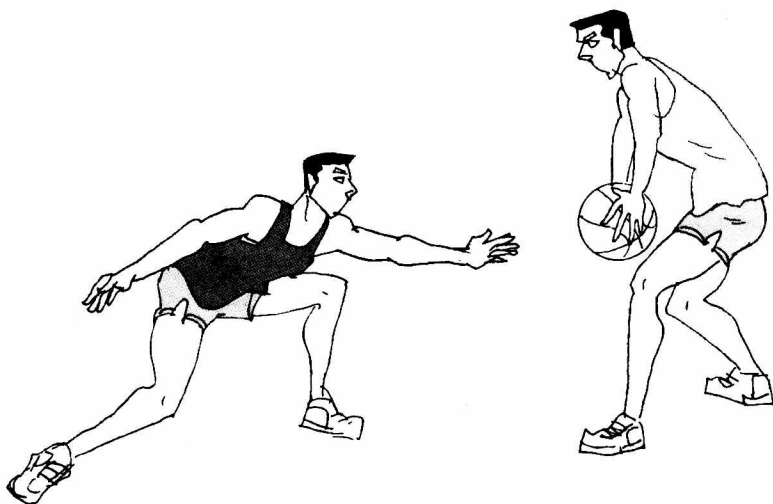
两脚蹬转起动（脚尖要指向跑的方向），速度快，降重心，身体保持平稳。



4. 攻击步

这是防守队员在防守持球队员过程中为了抢球、打球突然靠近进攻队员时采用的步法。这种步法突然、快速，适合于短距离移动。

前脚向前迈出的同时，后脚的前脚掌用力蹬地，前脚掌先着地，紧接着是后脚着地；前脚同侧的手向前伸出打球。



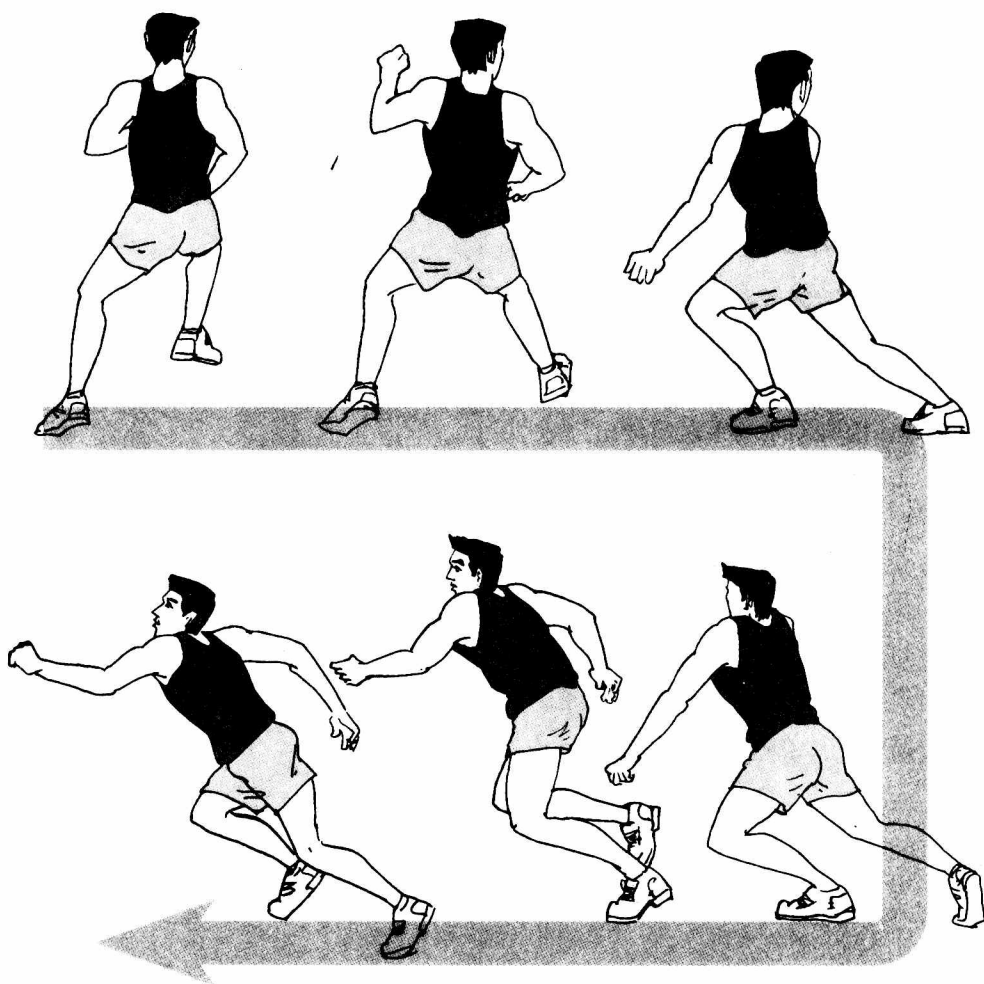


5. 变向跑

变向跑是队员在跑动中利用方向的变化完成攻守任务的一种方法。从右向左变向时，最后一步用右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时脚尖稍加内扣，迅速屈膝降低重心，腰部随之左转，上体向左前倾，移动重心，左脚向左前方跨出，加速前进。

【要点】

变方向的瞬间屈膝降重心；移动重心时异侧脚前脚掌内侧迅速蹬地，同侧方向的脚迅速跨出，蹬地脚及时跟上。





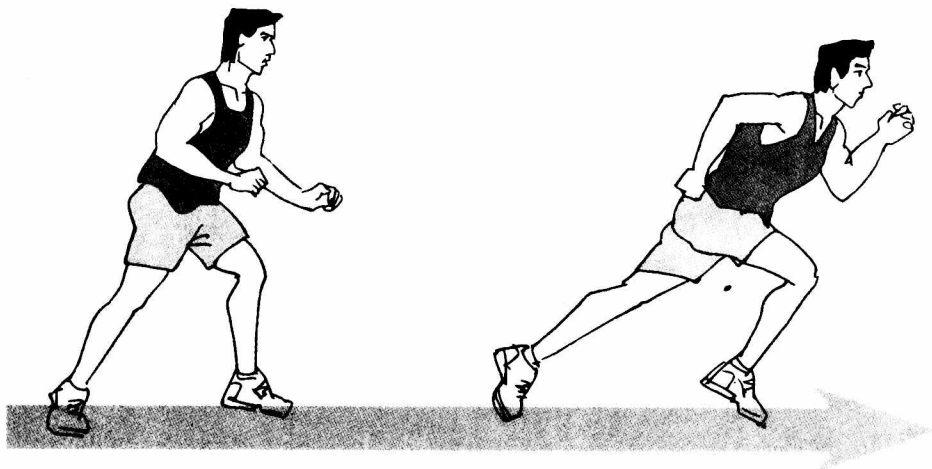
6. 起 动

这是在被进攻队员摆脱而运用滑步等步法不能抢占有利位置，为了追击进攻队员抢占有利位置采用的一种步法。

从基本站立姿势开始，向前起动时以后脚、向侧起动时，以异侧脚的前脚掌短促有力地蹬地，同时上体迅速向前倾或侧转，然后向跑的方向移动重心，同时手臂协调摆动，充分利用蹬地的反作用力，迅速向跑的方向迈出。起动后的前两步，两脚的前脚掌要短促用力蹬地，并配以快速的摆臂动作，使之在最短的时间内充分发挥速度。

【要点】

起动后的前两步前脚掌蹬地要短促有力。



向前起动

7. 变速跑

变速跑是队员在跑动中利用速度变化完成攻守任务的一种方法。由慢跑变快跑时，上体前倾，前脚掌短促有力地向后蹬地，同时迅速摆臂，前两步要小，加快跑的频率。由快变慢时，上体抬起，步幅加大，用前脚掌抵地，减缓冲力，从而降低跑速。

【要点】

由慢跑变快跑，步频加快；由快跑变慢跑，步幅变大。



8. 侧身跑

侧身跑是队员向前跑动时，为观察场上的情况，侧转上体进行攻守行动的一种方法。队员向前跑动时，头部与上体侧转向球的方向，脚尖朝向跑动的前进方向，内侧腿深屈，外侧脚用力蹬地，内侧肩在前。

【要点】

面向球转体，切入方向的内侧腿深屈；外侧脚用力蹬地，重心内倾。

9. 后退跑

后退跑是队员为了观察球场上的攻守情况，背对前进方向的一种跑动方法。后退跑时，两脚提踵，用脚前掌交替蹬地提膝向后跑动。上体放松直起，两臂屈肘相应摆动，保持身体平衡。两眼平视，注意场上情况。

【要点】

两脚提踵，脚前掌蹬地；上体放松直起。

10. 双脚起跳

起跳时，两脚开立，两膝快速下蹲，两臂相应后摆，上体前倾。同时两脚用力蹬地，伸膝，提腰，两臂迅速向前上提，使身体向上腾起。上体在空中自然伸展，收腰，下肢放松。落地时用前脚掌着地，随后屈膝，保持身体平衡。

【要点】

起跳前屈膝降重心，掌握好球的落点；起跳时的蹬地、提腰、伸臂动作要突然、协调。

11. 单脚起跳

起跳时，跳腿屈膝前进，脚跟先着地并迅速屈膝过渡到前脚掌用力蹬地，同时提腰摆臂，另一腿提膝积极上抬，借以帮助重心上移。当身体上升到最高时，摆动腿放膝向下与起跳腿自然合并，使腾空动作协调。落地时，双脚分开屈膝缓冲。

【要点】

移动中起跳腿迅速屈膝蹬地，腰、胯用力，把前冲力变为向上起跳的力量。