



南斯拉夫國家男子籃球隊教練
貝爾格萊德大學教授
亞歷山大·尼格里奇講學

全國籃球教練員學習班資料

全國籃球教練員學習班彙編組整理
一九七九年七月 長春

5 24 13

4841.3/19

第 一 部 分

全国篮球教练员学习班讲义

南斯拉夫国家男子篮球队教练

贝尔格莱德大学教授

尼 格 里 奇

第 二 部 分

牟作云同志在全国篮球教练员 学习班结业式上的讲话

全国篮球教练员学习班教研组整理

说 明

应中国篮球协会邀请，南斯拉夫国家男子篮球队教练、贝尔格莱德大学教授尼柯里奇同志，于1979年7月5日至22日在全国篮球教练员学习班进行讲学（包括理论课和实践课）。

尼柯里奇同志在篮球运动中具有长期的实践经验和高深的理论水平，对南斯拉夫篮球水平迅速提高作出了贡献。这次来华讲学，内容丰富，观点新颖，训练方法先进，手段细致，得到学习班学员的高度评价与赞赏，对我们的训练工作有很多感受和裨益，必将促进我国篮球运动水平的进一步提高。

为了提供广大篮球教练和篮球工作者学习和参考，我们将专家讲课记录稿进行整理，印成这本讲义。

整理的方法是：

一，尽量保持专家讲课的精神，按八天讲课顺序分为八讲。每讲的前一部为理论课；后一部分为实践课（包括示范课和训练课）。讲课内容如前后重复和过于分散的，进行适当的合并和删节。

二，为了便于读者的阅读，将记录稿中一些涉及原则、要点、方法、注意事项等等内容加以适当归纳和条理化。

三，统一符号和场地图的使用：

（一）②为进攻队员；X₂为防守队员；⊙为教练员。

（二）①核心队员，②③是后卫或前锋，④是外中锋或高前锋，⑤为高中锋，其他符号同常规使用的符号。

（三）半场场地图方向：进攻图球篮在上方；防守图球篮在下方。

由于翻译有时可能未能表达专家原意，记录可能有疏漏，整理时间较短，整理水平有限，可能在讲义的有些地方不能确切表示原来正确的含义，甚至可能曲解和误解。缺点和错误的地方，希望批评指正。

1979年长春全国篮球教练员学习班教研组

第 一 讲

课题：南斯拉夫篮球运动简况

内容提纲：

一，南斯拉夫篮球运动发展简况

- (一) 概 况；
- (二) 关于教练员的培训；
- (三) 关于运动员的选拔和训练

二，我对篮球运动的一些看法

- (一) 篮球运动的比赛规则决定了防守的重要性；
- (二) 进攻中的移动。

三，全场人盯人紧逼

- (一) 全场人盯人紧逼的分区；
- (二) 全场人盯人紧逼的换防；

四，半场紧逼时的协防

五， $\frac{3}{4}$ 场紧逼和半场盯人防守

六，训练和运用紧逼防守中的问题

- (一) 应着重训练脚步移动功夫；
- (二) 应把判断好、反应快，移动迅速的运动员配备在第一线；
- (三) 防运球时不准随便打球；
- (四) 培养“堵中间，放边线”的防运球习惯；
- (五) 迫使运球人停球后，要积极紧逼、严密封锁其传球和投篮；
- (六) 防离球近的无球对手要错位防守；防离球远的无球对手要离他远些，围缩禁区，准备协防和断球；

全场紧逼防守训练课

南斯拉夫国家男子篮球队教练、贝尔格莱德大学教授 尼柯里奇同志在华讲学记录

第 一 讲 (1979.7.15)

亲爱的同志们，

请首先允许我代表南斯拉夫的全体运动员、教练员向同志们表示问候，并且对你们国家所取得的成就表示祝贺。我还要对篮协主席以及所有的同志们对我在华短暂逗留期间的诚挚接待表示感谢。

在长春停留期间，我想就篮球运动的几个问题做些解释。

- 一、南斯拉夫篮球队在较短期间内是如何取得这么好的成绩的；
- 二、南斯拉夫是怎样组织国内外竞赛的；
- 三、篮球运动中的防守问题，在讲防守的同时也要谈到进攻；
- 四、篮球技战术训练及基本训练；
- 五、如何培训高大运动员；
- 六、如何培训青少年运动员；
- 七、南斯拉夫如何挑选青年运动员；
- 八、南斯拉夫是怎样进行篮球训练的，也就是训练方式的问题。

我可以这样讲，每个教练员都有各自的想法，因此，请同志们让我把我的想法，把我认为在训练和比赛中最合适的方法讲出来。

一、南斯拉夫篮球运动发展简况

(一) 概 况

我们谈到南斯拉夫篮球运动发展简况时，主要是要谈解放后的篮球运动，也就是从1945年谈起。

在1941年以前，南斯拉夫虽然也有篮球运动，但那时全国只有四五个地方打篮球。而当时篮球运动成绩怎样呢？从下面的例子就可以说明：

1939年的比赛，女队决赛的成绩是2:0，我国解放以后，篮球运动有了迅速的发展，当然，还是不够的。但是当时大家的热情是很高的，那时我还是一个运动员，当时每一个运动员都要带一个年青的队，因此，除自己进行训练外，还要教练年轻的队，各

队就以带队者的名字命名。当时的篮球运动水平如何，现在我举几个例子：

1947年欧洲篮球锦标赛时，我们是倒数第二名，只有阿尔巴尼亚在我们后面，但这个状况并不影响我国篮球运动的发展，当时的教练员大都是运动员。

1953年欧洲冠军赛时，我们就得了第六名。由于那时还没有一个国家队，大家有一个愿望，要组成一个全国性的统一国家联队，又因为当时南斯拉夫国内比赛的组织多进行循环赛，因此，南斯拉夫每次组成国家联队时，都要有一个比较长的准备时间。那时我们尚且缺乏丰富的国际比赛经验，因而影响我们尽快地发展这项运动。

南斯拉夫篮球运动的大发展是1960年的事，当时篮球运动会在全国比较普及了。到60年，我们改变了国内竞赛制度。我为什么要谈这个问题呢？因为搞比赛也是训练的一部分。从那时起把循环赛改成了等级赛，有10队进行甲级比赛。那个阶段，我们的队在欧洲比赛时保持在6~9名之间。1951~1965年间，我已是联队教练了。我们认为国家队的运动员要从有基础的队员中选出，但愿望和实践并不是非常统一的，因为我们要组成，一个国家联队是要进行很长时间的。

1960年我们第一次参加了奥林匹克运动会的篮球比赛。参加之前进行了5~6个月的准备工作。当时联队的运动员不是整个的时间都在国家联队内，而是来一段又回到俱乐部去，然后又回到国家联队，因此在刚开始的十五天主要是训练防守，15天结束后，运动员回俱乐部训练，由国家队教练（按即尼柯里奇同志）和俱乐部教练商量好，如何进行训练。俱乐部训练15天后，运动员再回到国家联队进行15天的进攻训练，然后又回俱乐部，15天后再集中把进攻和防守两者结合起来练习。这在当时是需要的，但今天就不一定用这种方法了。当时我和俱乐部的教练都是业余的。我们的队在奥林匹克比赛中取得了很大的成绩，参加了决赛，取得了第六名。但当时我们篮球运动的水平还是不高的，在奥林匹克比赛中，我们迎战美国队时，对方阵容比较强，在比赛后开始不到10分钟，我们就把暂停用完了。他们打的是紧逼防守。由于我们不适应他们这种打法，战绩为31:2。

篮球在南斯拉夫引起极大兴趣的时候是从1961年开始的。

奥林匹克比赛后，1961年在南斯拉夫举行了欧洲冠军赛。这次冠军赛上，我们仅输给了苏联队，得了个第二名。此后，南斯拉夫的篮球运动就迅速普及了，有将近一万名注册的篮球运动员，这个数字并不完全。因为学校的篮球运动员未注册，因而不包括在内。

1963年在巴西举行世界篮球锦标赛时，我们第一次击败了美、苏、取得了第二名。当时已取得了和今天相同的成绩。从那以后，国家队和俱乐部的队就都进行专业化的训练了，而电台、电视台也都开始对篮球运动进行宣传，从那时起，篮球在南斯拉夫就占据了它应有的显著地位了。

1965年以后，热列维茨同志替了我的教练工作，在1968年墨西哥举行的奥林匹克比赛中得了第二名，1970年在南斯拉夫举行的世界篮球锦标赛中我们获得了冠军。

在热列维茨同志之后，是奥洛萨同志担任国家队教练，在他的教练下，南斯拉夫蝉联了三次欧洲冠军。

从1963年开始，我们就是根据这种专业形式组织联队进行训练，教练也逐渐过渡到专职。当时球队取得的成绩已经不只是在联队训练的结果了。我们不能够讲联队取得的好

成绩与全国教练员无关，而是与全国教练员的辛勤劳动紧密相连的。从1965年到今天为止，教练员从事兰球教练工作，所有的甲级队和乙级队的教练都是专业的，他们的工作就是兰球训练。我认为：我们取得这么大的成绩的主要原因就是专业化。

（二）关于教练员的培训

不通过教练员考试就不能成为教练员。我们的教练员是分级别的，第一个是教练员级，必须听完240节课并通过考试才能获得这一称号。再就是一级教练，如果不进行2年的学习就不能成为男女队的一级或二级教练员。

高级的教练员学校除了学兰球专项理论之外还要学教育学、心理学、生理学、生物学、生物力学、急救及场地设备，这就是在高级教练学校中所要学的主要课程。除此之外，还要学训练方法。在这期间，要在教练员的监督之下完成120次的训练课。如果一个教练员不通晓上述课程，就不会成为一个很好的教练员。

我们在联队里的工作是集体的工作，除二三名教练员外还有医生、以及主管身体训练的人员，心理方面的助理员。

注：尼柯里奇同志在课后交谈中曾介绍南斯拉夫的教练员等级，分为：

1. 教练员；
2. 共和国教练员；
3. 联邦即国家级教练；
4. 专家级教练（目前尚无）。

（三）关于运动员的选拔和培训

1. 一般运动员的选拔和培训

教练员固然是重要的，但是，在场上打球的却是运动员。

1957年我们来过中国。当时，我们运动员的平均高度比中国运动员的平均高度要低，在北京的两场比赛我们都输了，中国队的确是强队。从那以后起我们就选拔高大运动员。

早在1954年的时候，每个俱乐部都在进行选拔身高在1.95米以上、年龄在22岁以下的高大运动员。当时向贝尔格莱德红星队报名的就有100人之多，但只选中2人。其中之一，虽然身高2米零1，却被教练员宣布不称职，他只好到其他俱乐部去了。他后来成为国家队队员，1963年，在战胜苏联队的比赛中，他发挥了决定性的作用。

国家队队员，每天要进行4小时训练。从1965年开始，我们所有的甲级队，都是每天进行两次训练，每次2小时。这些运动员大部分是大学生，如果他们在俱乐部里训练或比赛，俱乐部给补贴。在南斯拉夫，大学生每年都要进行考试，但只要他成了甲级队队员，就可以两年进行一次考试。这是由学校和体育组织商定的。

我们在选高大运动员时，首先了解在什么地方可以找到高大运动员，因此我们选出了很多高大的年青人。我们当时找的都是14~15岁的小孩，把他们带到兰球训练基地去。我们有这么个看法：在小的地方比在大的地方能培养出运动员来。这主要是从环境方面的原因考虑的，因为大城市一切都拥挤，训练条件和训练环境不够好。我们一些最

好的运动员没有一个是在大城市进行训练的。

2. 如何组成国家联队

在南斯拉夫，国家队一级教练员有的负责青年队，有的负责少年队。教练员首先要考虑运动员的成绩，另外也要给队员比赛的机会。我们组织15~17岁的年令组进行比赛，这些人还被看做是孩子；然后就是17~19岁年令组，再往上就是青年队。最基层的先在地区进行比赛，然后再扩大到专区内的比赛（根据级别）。在每个城市或地区就已经有12~14次比赛，然后再参加专区之间比赛。各共和国的第一名再参加联邦进行比赛。从实践来讲，从基层到联邦需时4~5个月，每个队要参加20至25次比赛。这种比赛制度对我们少年队也是适用的。14岁以下的少先队员在自己的城市也进行比赛，然后再到共和国进行循环赛，但他们不再进行联邦级的比赛。少年队有共和国的比赛，根据各共和国兰球发展情况，有的进行甲乙级比赛。然后在共和国内进行区域性比赛。

南斯拉夫有甲级队12个，乙级队12个。甲级队运动员一年当中在自己的俱乐部中每年要打50~60场球，参加国际比赛的俱乐部每年要打80场球。除此之外，有些运动员还要在国家联队进行比赛，这样，每年他就可打到100场球了。这些场比赛到不是都是冠军赛，其中有的是友谊赛。

青年队的教练员要注意到共和国内每个运动员的情况，根据运动员的情况，在共和国兰协所派出的监察员（本人也是教练员）的帮助下进行挑选。然后联邦教练员就亲临复选，并根据六个共和国及两个自治省所提供的八份名单中选拔国家队员。

青年队是从青少年中进行选拔。今年选拔的年令限制是自1961年以后出生的、首先由这些人组成国家青年队。此外，再从1962年出生的队员中选出国家青年预备队。根据这种情况我们对南斯拉夫的各个级别运动员的年令都加以考虑了。

少年队结束比赛以后，选出的运动员主要在甲级队里打球而且分配到各个俱乐部里。过了19岁他们就可以进入国家队。国家队有2个：一队和二队。二队的年令必须是20~22岁。二队（也就是青年队）每年要打14~16场国际比赛。因为在欧洲没有国家二队之间的比赛，所以，就用青年队去参加某些国际比赛。国家二队队员也可补充进入一队。

南斯拉夫现有注册的兰球运动员20万人。在全国进行比赛时，每周要进行1~2次的电视转播。兰球在南斯拉夫已成为除足球以外的第二项运动，虽然成绩占头位，但南斯拉夫人更喜欢看足球。

我们从1965年开始在体育馆内进行比赛，在这以前所有比赛都在露天场地举行。

3. 关于运动员的奖学金制度

南斯拉夫国家甲级队队员都享受奖学金。其中分为三等：

（1）国家级：在国家甲级队中打球的运动员，但上场比赛的时间必须达到50%。

（2）国际级：必须在欧洲和国际比赛中争得冠军或在巴尔干国家比赛中争得冠军的运动员。

（3）功勋级：必须是国家队队员，在欧洲锦标赛中获得前两名，在世界锦标赛或奥运会取得前三名的运动员。

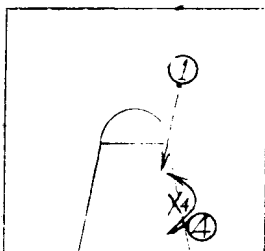
二、我对兰球运动的一些看法

(一) 篮球运动的比赛规则决定了防守的重要性。

一场篮球比赛进行40分钟，从理论上讲，在40分钟比赛中，一个队掌握球的时间是20分钟。按20分钟来算，5个队员，平均每个人持球的时间为4分钟。根据这样估计，可以这样说，在一场比赛中，一个队员只有4分钟持球、36分钟处在无球的跑动中。这就是五个队员在比赛中的情况。但比赛是十个队员、因此比赛中每个队员掌握球的时间还要少。所以我们就要考虑训练的方式和方法，特别要注意对运动员无球情况下的训练使其在持球时更好地发挥作用。因此，我们得出结论：一场比赛中更多地要进行防守。我们还可以得出这样一种概念：在我们训练刚开始打球的人时，首先训练接、传、运、投，却很少注意练防守。而在年青人有愿望去打篮球时再进行防守训练就困难了。所以我建议，在开始训练传接球时就马上教他们怎样防守。当然这里指的是人盯人的防守、而不是区域联防。当他有了所需要的知识和经验后，认为只是防守不能打好球的时候，就开始其它方面的训练，即在防守的基础上教他们进攻。

我是很喜欢抓防守的。一个队防守威力大了，就有很多便利条件，防守坚实可靠，没有后顾之忧，进攻也就会得心应手。一个队要改变比赛节奏，用进攻是不行的，必须靠防守。一个队员防守好，体现了积极性，对集体有很大作用，如果一个队员进攻强，对发挥个人的积极性是起了作用，但对集体的贡献来说就差些。防守好的队员，一般进攻也好，由于他善于防守，他知道当他进攻时防守者将怎样防他，所以他就能很好的进攻。如图1—1所示：进攻队员④所站的位置，使防守队员X₄很难人球兼顾，④稍作摆脱，就能上步接①的球，进行攻击。

图1-1



我在南斯拉夫国家队时，始终在积极防守上下功夫。但南斯拉夫队的防守不强，因此在训练上很困难，我与俱乐部教练说，要抓积极防守这一环。

现在训练的队，个子不高，参加甲级联赛前，很多人都说我们要输，可是由于我们的防守好，获第5名，因为我始终打全场或半场紧逼。我队中锋有2名，一名2.04米，一名2.03米，其他队有身高2.11米、2.09米的队员，我队如退到篮下防守，就不能防住。我主张顽强防守，因此犯规不少，每场罚下4~5名队员，我只有这样做，坚持这样做，这是唯一取胜的办法。如果用全场紧逼，进攻队队员分散，中锋要到外边接球、就是让对方高大队员在离篮下远的地方接球，威胁就小了。我们队犯规多，是因为队员不会防守，只练了两个月全场紧逼。比赛结束后、还是抓这个队的防守，希望明年取得好成绩。

我在防守中、永远不主张两个队员防一个队员，很多教练用二防一，我永远不这样做。我主张一防一。即使高大队员得30分也不见得取胜。如对苏联队比赛，我用一个人防2.20米的中锋特卡钦柯，他只会右手投篮，站在侧前防守、封堵他这一招。另外，要

特别注意对持球供中锋的队员进行顽强的防守。经过观察，苏联队10号队员别洛夫和4号叶列明是专供中锋球的队员，就对这两队员进行紧逼，这对防对方中锋有很大作用。三年中我们五次战胜苏联队。我对内线防守队员说，对方外围队员投兰，要一对一挡住对方大个中锋抢兰板球，我队则由乔希奇冲抢兰板球。对身材高大的队、要用积极防守方法去解决防守。

在兰球比赛中，进攻时要想到随时准备很快转入防守；防守时也要随时准备很快转入进攻。

（二）进攻中的移动。

进攻中的移动有两种：积极的移动和消极的移动、积极的移动是攻击性强的移动，消极的移动，则攻击性是不强的。

如图1—2所示：队员①持球，②如沿边线的移动则是消极的移动，攻击性是不强的，因①没有机会传给②球。

如果②向篮下切入，这是积极的。

但②继续向外移动就又消极了。如图1—3所示：如⑤向远离球的方向移动，则是消极的。如图1—4所示：如④在远球侧向上移动也是消极的。如图1—5所示：当②再向外移动时，能利用③的掩护，绕到前面接球时，这种移动也是有攻击性的、是积极的。

图1-2

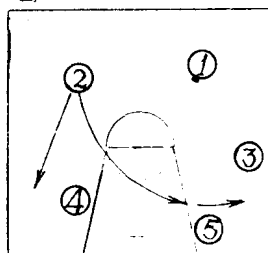


图1-3

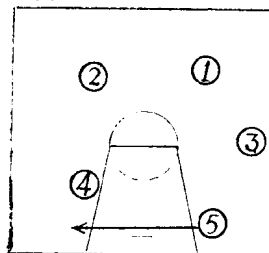


图1-4

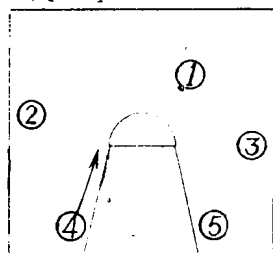
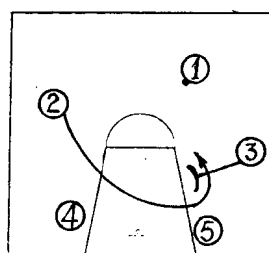


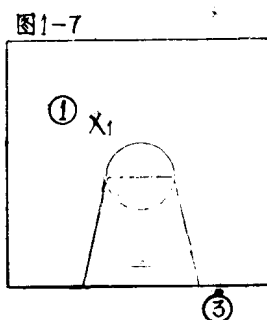
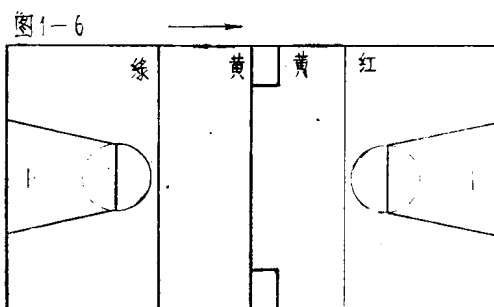
图1-5



一般来说，一个队员在场上移动的总量中属于积极性的移动占60%，消极的移动占40%，在实战中，我们应尽量增大积极性移动的比例，使消极的移动向积极性的方面转化。

三、全场人盯人紧逼

(一) 在进行全场人盯人紧逼时我们把全场划分为绿、黄、红三个区，如图1—6所示：绿区为自由防守区，黄区为加紧防守区，红区为顽强防守区。有些队在绿区防守



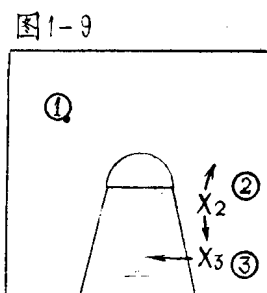
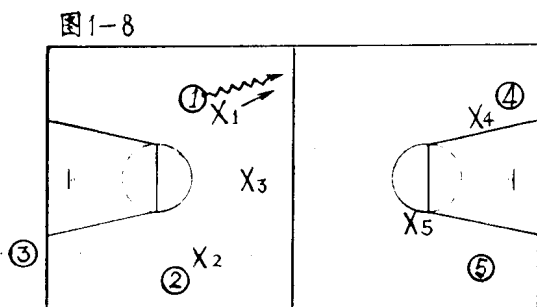
积极，而到黄区却放松了防守，这不大好。在黄区要加紧防守，因为有中线，有10秒限制，应迫使对方在中线两个角失误。总之，由绿区到黄区到红区，防守应越来越紧。

如图1—7所示：X₁防守位置应站在①的内侧面而不是正面，否则①就有向两边移动的危险。站在侧面，堵他向中间一边而迫使①向边线移动或运球，其他人要远离防守人向有球方向错位，如图1—8所示。

防守运球时，不任意打球，以免犯规和失去身体平衡而丧失防守位置。防守者可用胸部贴住进攻者，阻碍对方的进攻速度和方向。防守持球队员时，要用手作抢球的假动作，迫使他很快运球，可用手打或捅球。对方持球在胸部以下则由上向下打球，胸部以上则由下向上捅球。如果球过高，不要去打，以免失去身体重心。

防运球队员，要迫使他在中线打球，打球后要紧逼上去，阻止他传球，另外四名队员永远不要太靠近自己的对手，要在持球者与自己对手之间积极防守。

在训练中要多做些以少防多的练习，如图1—9所示：①持球，X₃移向兰下，准备协助其它队员防守，X₂就要防②和③



协助防守

如图1—10所示：③掷界外球，①反跑，X₃要补防，X₁则去补防③。

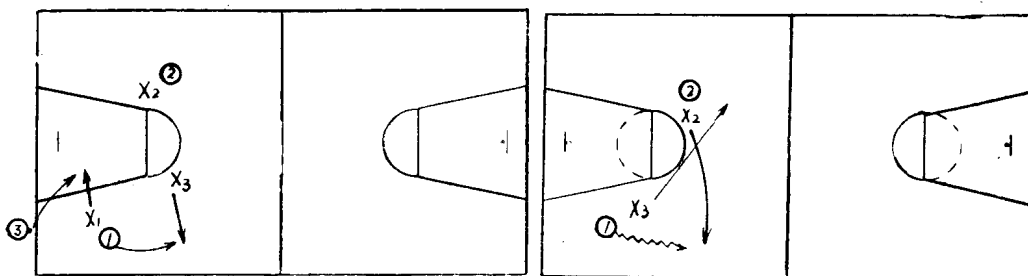
(二) 全场紧逼时的换防：

1. 如图 1—10所示, 不再重复。

2. 如图 1—11所示: 当①已运球突破X₃时, X₂要补防①, X₃换防②。

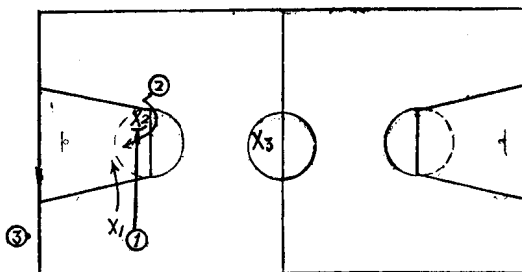
图 1—10

图 1—11



3. 图 1—12所示: 当①给②掩护时, X₁与 X₂ 要互相呼应, 积极交换防守。

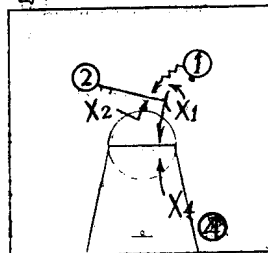
图 1—12



四、半场紧逼时的协防

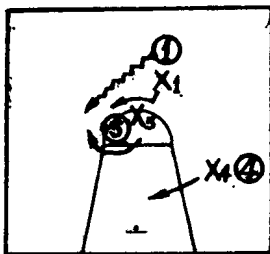
(一) 如图1—13所示: ②与①在圈顶横向掩护时, 防掩护人的X₂要上步迎堵①之运球突破方向, X₁在①后面上步, 堵①的变向回运球, X₁与 X₂ 积极协防, 迫使①停球。这种积极形势下可以换防。如果②假掩护向兰下空切, X₄补防一下即可。但是, 不主张对方只要一掩护即消极换防, 那样易造成大防小、小防大。

图 1—13



(二) 图 1—14所示: ①似用⑤定位掩护时, 绝对不应该换防。X₅发现①向⑤方向运球时, X₅应从⑤身前或身后

图 1—14



迅速绕到其另一侧平步举手迎堵①, 不让直线运球, X₁则利用 X₅的协防从⑤身前挤过破坏其定位掩护。如⑤利用挡拆配合切向兰下时, X₄注意缩回兰下保护。

(三) 如图 1—15所示: 当③拟利用⑤作定位掩护时, 也不准换防; 而且 X₃不准从底线一侧去在③身后跟过去, 必须从近球一侧穿过或绕过。

(四) 半场紧逼防守时, 球接近红区必须顽强防守。

X₄防守外中锋④不准正位站在其身后，应在近球侧前防守。

X₁防①运球，不准让其从边线突破，可让其向中间运球，以便同伴协防迫使①停球。如图1—16所示。

图1-15

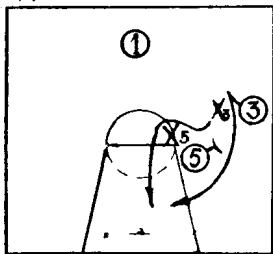
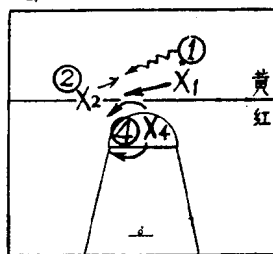


图1-16



五、3/4 场紧逼和半场人盯人防守

在比赛中经常出现 3/4 场的紧逼，出现这种情况，队员要有所准备。在训练中，首先要进行半场紧逼训练，然后全场紧逼训练，最后进行 3/4 场的紧逼训练。

为什么要进行 3/4 的紧逼训练呢？因为如果不练 3/4 场的紧逼的话，就会经常在这种情况下由于不积极抢篮板球而给对方造成快攻反击的机会。从进攻队员开始投篮后，队员一定要积极抢篮板球，即使抢不到也应积极抢。如篮板球一旦被对方队员抢到，靠近他的队员就应马上紧逼，封堵他的传球，以便让其他防守队员防住对手。首先要防住对方的接应队员，防止他接球组织快攻；同时要防住对方的后卫。这样，就进入了 3/4 场的紧逼防守了。

3/4 紧逼和全场紧逼一样，当进攻队员获球开始，防守队员就要主动地积极进行防守，对进攻队员施加压力。如果在 3/4 场不能防住进攻队员的话，就退回后场防守。

在紧逼防守时是容易犯规的，如果防守训练比较好，又有所准备，就可以不犯规。在一个队犯规十次以后，教练就应采取措施，进行区域联防的防守。但是，在这种情况下，可能产生其它的错误。因为联防是集体的防守，要求每一个队员都要明确防守的职责；但是往往由于防守责任不明确，以致造成犯规。该第一个队员去防守时，没有上去防守，第二个队员又没有立即上去补防，等到第三个队员上去补防时，容易造成犯规，而犯规的恰恰是我们的高大队员。

六、训练和运用紧逼防守中的问题

平时训练要求队员思想高度集中、比赛时思想才能高度集中。在训练传、接、运、投等进攻技术中要求队员思想集中，在防守中就更要求队员思想集中。除此之外，训练紧逼防守要注意：

(一) 应着重训练脚步移动的功夫；

(二) 紧逼防守时，应把判断好、反应快、移动迅速的运动员配备在第一线；

(三) 防运球时，不准随便打球。为此练习防运球时，可让运动员背着手，用滑步堵对手运球；

(四) 培养“堵中间、放边线”防运球习惯。让进攻队员沿直线运球、防守队员低重心站在其内侧前方，用胸部贴住进攻人，体会影响运球人加速和变向；运球队员可逐步加快速度、变向、防守人努力堵其向中间运球。

(五) 迫使运球人停球后，要积极紧逼，严密封锁其传球和投篮。

(六) 防离球近的无球对手不要站在其身后正位防守，要错位阻断其接球；远离球的防守人，则要离对手远些或回缩篮下禁区，以补防、协防或断对方远传球。

全场紧逼防守训练课

一、全场紧逼防守落位如图 1—17 所示：

二、全场紧逼防守的方法和要求：

(一) 前场防守如图 1—18 所示：方法：① 持球传给摆脱防守的②，② 回传球给①，X₂ 防① X₁ 防②。

图 1—17

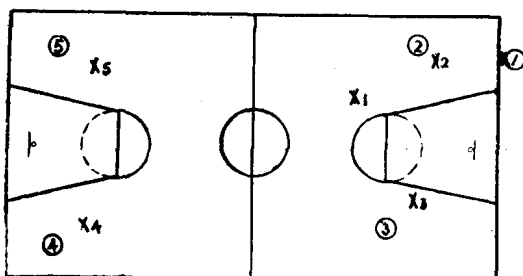
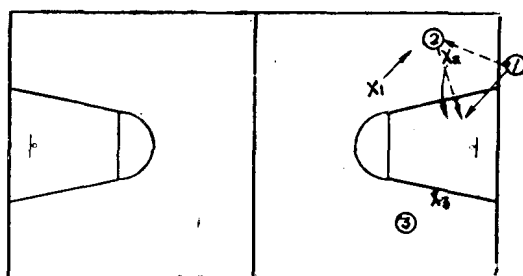


图 1—18



要求：

1. X₁ 的任务是“游击”，位置不能太靠前以防②或③反切，造成防守困难；
2. X₂X₃要错位防守，不让②和③接球，但不要完全背向球。

(二) 前场防守，如图 1—19 所示。方法：① 持球传给摆脱防守的②，② 回传球给①，X₁ 快速上前紧逼，运用手的攻击动作迫使①沿边线运球。

(三) 前场防守，如图 1—20 所示，方法如图 1—19 所示。

图 1—19

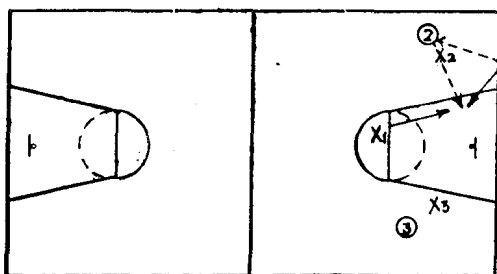
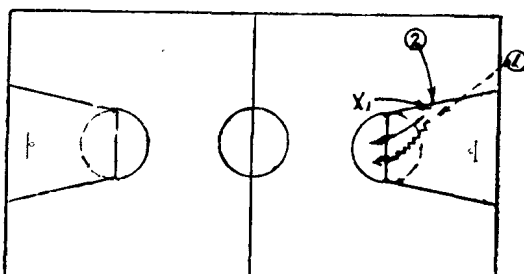


图 1—20



要求：1. X_1 防守位置在内侧，迫使①左手沿边线运球。

2. X_1 防守时胸部贴近①，使①不易变向运球。

（四）后场防守如图 1—21 所示。方法：错位防守。

要求：1. X_1 不让④向前接球；

2. X_5 不让⑤到外中锋位置接球。

（五）后场防守如图 1—22 所示。要求：1. X_1 站位稍靠内侧，不让①往中间突破；

图 1—21

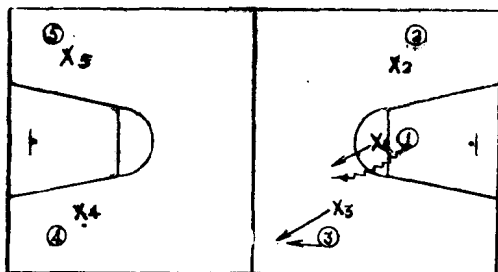
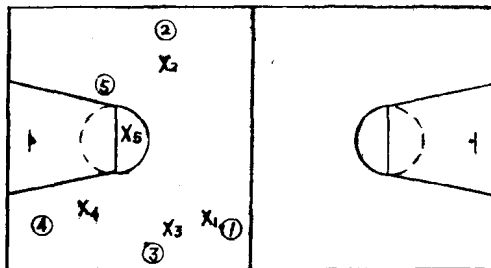


图 1—22



2. X_3 、 X_4 错位防守，不让③④接球；

3. X_2 离②稍远，处在②与①之间的位置；

4. X_5 要人球兼顾，尽最大努力也不让⑤在罚球区接到球。

（六）后场防守如图 1—23 所示。要求：1. ①在运球停止时， X_1 要上前紧逼封阻传球。

图 1—23

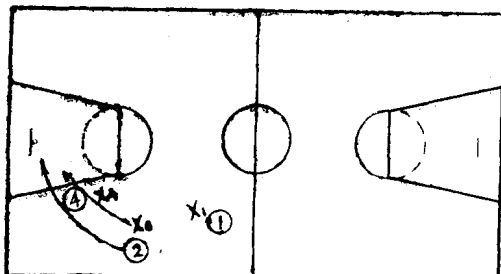
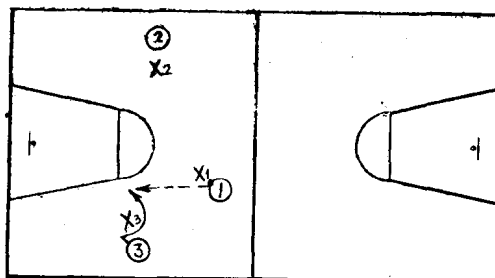


图 1—24



2. 当③利用④定位掩护向篮下切入时， X_3 不要在背后跟，而要在④前横向移动防守绕出来的③。

（七）后场防守如图 1—24 所示；

说明： X_3 防③要错位，不让③要错位，不让③横向移动①的球，如果③横向移动接到球会造成 X_2 、 X_1 防守的困难（图中 X_3 防守位置是错误的）。

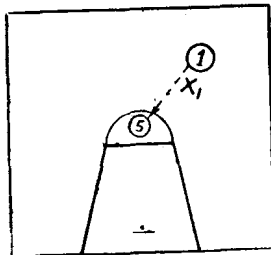


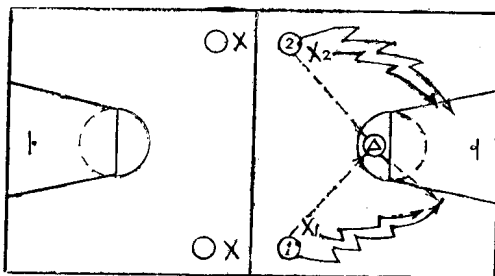
图 1—25

（八）后场防守如图 1—25 所示，要求：①传⑤， X_2 不要转身背对①、 X_1 可以向内移动，但要作到人球兼顾。

三、紧逼防守训练方法

(一) 防接球移动训练如图 1—26 所示，方法：队员按图站立，两人一组一攻一防，进攻队员持球。开始时①传球给教练，然后设法摆脱防守，接教练员回传球投兰，X₁积极移动不让①接球，要求：

图 1—26



1. X₁移动积极主动；
2. X₁移动时选择合理正确的防守位置，作到人球兼顾。

(二) 防接球移动训练，图 1—27所示：

方法：两人一组一攻一防，另有两名作为固定队员、教练持球，开始时①，利用移动和固定队员定位掩护，设法摆脱防守接教练员的传球投兰，X₁积极移动，选择合理的防守位置不让①接球。

- 要求：
1. X₁防守移动时做到人球兼顾，位置正确；
 2. 当①利用固定队员作定位掩护时，X₁利用穿过和挤过进行防守。

(三) 中锋补修移动训练如图 1—28所示。

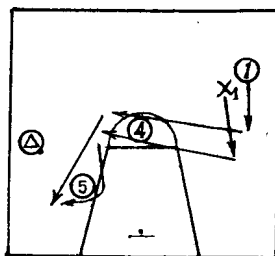


图 1—27

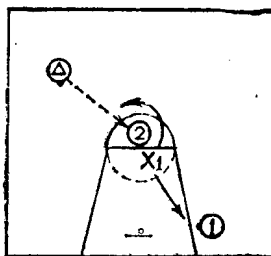


图 1—28

方法：三人一组，二人进攻站固定位置，一人防守，如图站立，教练员和兰下罚球区一侧①各持一球，开始时教练员传球给②，X₁上步设法打掉球不让②接球，然后立即移动到兰下封盖①投兰，连续做若干次。

- 要求：
1. X₁移动快速；
 2. 在移动时保持身体平衡。

第 二 讲

课题：防守

内容提纲：

一、关于防守训练的问题。

- (一) 防守训练首先要具备的条件；
- (二) 要进行集体防守，要善于协防和互相呼应；
- (三) 防守中要注意的几个问题；
- (四) 要充分发挥每个队员的防守作用。

二、防中锋。

- (一) 防内中锋；
- (二) 防外中锋；
- (三) 防重叠双中锋。

三、防掩护。

- (一) 挤过；
- (二) 底线换防；
- (三) 防中锋与后卫定位掩护。

四、抢防守篮板球。

五、半场盯人。

六、盯人和紧逼的混合防守。

防守训练课