

NOTES OF ASIAN
BASKETBALL COACHES
CLINIC CONDENSED

亚洲篮球教练员讲习班教材



责任编辑：于 钢 张云涛
编 辑：鞠汾康 李佑琴 徐道琛 任惠明 苏丕宪
封面设计：伍端端
出版发行：中 国 篮 球 协 会
北京体育师范学院
出版日期：一九八七、二、十五

前 言

中国篮球协会受国际奥委会亚洲理事会的委托，于一九八六年八月二十日至二十七日在昆明举办了亚洲篮球教练员讲习班。

来自印度、科威特、巴基斯坦、孟加拉、泰国、新加坡、马来西亚、香港及中国等九个国家和地区的30名正式学员、50余名旁听学员，参加了在我国首次举办的国际篮球教练员讲习班。

美国业余篮球协会选派了全美著名篮球教练员卢特·奥尔森（荣获一九八六年第十届世界篮球锦标赛冠军的美国队主教练）和科顿·菲茨西蒙斯（现任美国圣、安东尼奥职业队的主教练），担任了全部理论与实践课的讲授。

这次讲习班学习空气浓厚，学术思想活跃，考核成绩优良，学员们感到收获很大。

大家认为，两位美国教练在理论与实践，内容与方法，教态与经验，实战与效果等方面都很有特色。集中地反映出了美国现代篮球训练的指导思想 and 实践水平，很值得我们广大篮球教练员、教师以及科研工作者研究、学习和借鉴。

他们展示出鲜明的执教特点，值得我们思考研究的有四个主要方面。

一、两位教练均已年愈半百，但他们充满活力，认真备课，着装整洁，教态端庄，语言精练，声音宏亮，精神抖擞，一丝不苟，贯彻始终。拿出全部精力上好每次课。这种“精、气、神”，感染了每个学员，教学效果显著。

二、讲究教法，课上得生动、活泼，讲解透彻、细致、实用，示范准确、练习方法多样、恰当，语言幽默、注重启发，要求极为严格。

三、注意作风培养与竞赛性。课的显著特点是无论教哪项技战术时都贯穿着竞赛性。两位教练要求队员在完成练习时就要争胜、比高低。强调克服困难，不怕疲劳、顽强到底，还要求高速度、高质量、强对抗地完成每个训练任务。同时赏罚分明，以养成力争上游、奋勇进取的精神。

四、重视科学化训练。教学组织严谨，逻辑性强，层次分明。教练善于把很难的练习在短时间内教会学员，并达到很好的效果。如“七合一”的防守。“进攻战术的六个连续机会”能巧妙地运用由整体到局部、再从局部回到整体的方法。这种系统性的教学达到了易懂、易记、会做、能用的效果。

上面列举了美国教练执教中的几个特点，希望我国的广大篮球教练员联系我们的训练现状，振奋精神，奋发图强，改变过去那种胸无大志，拖拖拉拉，萎靡不振，赛风不正，训练工作不景气的状况，重振中国篮球的新风貌。

中国篮球协会将这次讲学的内容整编成册，并推荐给大家。希望大家认真地读一读，想一想，理解与学习其精华，以期引出改革我国篮球训练与管理工作的新办法，开创新局面，为尽快提高我国篮球运动技术水平而共同努力奋斗。

中国篮球协会

一九八六年十一月

防 守 部 份

时间：1986. 8. 21. 上午（第一课）

主讲人：卢特·奥尔森

我讲防守部份。

内容安排是：上午个人动作练习；下午集体配合练习。

方法是：我先讲解示范，明确我们教学方法的依据和理论，明确技术动作和训练要求并进行示范，之后再让队员去做，同时纠正动作。

我的防守哲学、理论和指导思想重点有四条：

一、我要求队员不论在训练还是比赛中每一分钟都必须全力以赴；

二、防守要尽量给进攻队员的运球、传球施加最大压力，尽可能造成对方失误，力争我们比对方少7次错误。能做到这点，对一场比分接近的激烈比赛是至关重要的；

三、全力降低对方投篮命中率。而降低对方投篮命中率的办法有两条：一是不让对方在投篮命中率较高的区域接到球；二是如果对方在命中率较高的区域接到了球，就要尽最大努力给对方施加压力，破坏其投篮节奏；

四、在对方投篮后，积极拼抢篮板球，尽量减少对方二次补篮的次数。

我知道在座的许多教练员具有丰富的经验，请不要认为我教的起点太低、太简单。我深信如果你们要建立良好的防守，在下阶段提高防守的练习之前，必须打好十分坚实的基础。

1. 个人防守基础

我知道这对于你们似乎太简单了，但我仍要给你们讲身体平衡和脚步动作的一些重要问题。因为不论是联防还是人盯人，任何的防守要

取得成功，都必须建立在坚实的个人防守基础上。

提高运动员技术的第一步，要从基本姿势开始，我们把防守姿势分成五个基本部份，即：头、背、腿、脚、臂和手。

头——要给你们明确的第一点，是头对于身体平衡的重要性。为了强调这一点，我们也全队做出正常的防守姿势，然后指挥他们把要向前移，直到他们失去平衡往前倒；同样，头把他们的头向后移、向侧移，并产生类似的结果——后倒或侧倒。这就使我们明白这样的事实：即如果头部上下晃动，位置控制得不正确，就不会有好的身体平衡。还要指出：如果一个运动员伸出手臂和手去够球，头也就随着动。因此而破坏了身体的基本平衡。

上述示范的目的，是向运动员的头脑中灌输为什么我们不伸手够球或上下晃动脑袋的道理。头部在篮球运动中对于身体平衡的重要作用，往往没有引起人们足够的重视。一个运动员调整头部的位置即能保持平衡，这就证明我们的教学是有用的，而且，如果你们在身体平衡方面有困难，头部的位置就值得你们考虑。

背——防守姿势要求背部相对较直。因为我们考虑到手和臂的姿势，只要背部保持较直的姿势，就可使手臂的位置不会太低。

腿——双膝要弯到让运动员只差4~5英寸就成了坐的姿势。我们暗示运动员好像是把臀部下降到坐在一把想象的椅子上似的，然后再提高4~5英寸。

脚——双脚的距离须比肩宽些。身体重心在脚掌上，脚踵上没有多大压力。

手和手臂——我们认为今天的运动员已有足够好的运球技术，防守者把手伸到低处够球

或阻拦其改变方向，已不再是有很高成功率的防守办法。

我们的理论是保持手和手臂高于腰部，甚至双手举在耳朵旁。我们这样做的理由有三：一是我们防守的主要威胁是针对传球，我们感到如果双手举起并作好准备，就有更多的机会使球传偏或断球；二是给运球人企图运球切入时设立更宽的障碍；三是我们不鼓励运动员如他们所希望的那样多次抢球，这样做就比把手放在低处更能减少不必要的犯规。

那种认为单靠防守者两臂侧张着紧随对手运球移动的训练方法就能够提高防守能力的观点，已经不能完全适应当前攻守激烈对抗的要求啦。

2. 通过练习发展防守

我们要通过一系列的练习来发展防守。这些练习应包括防持球和防无球人的技术，以及所采用的整体到局部，最后又体现整体的教学方法。我从讲解基本的防守理论开始，然后练习1对1、2对2等等，最后到5对5，组成全队的集体防守。

在防守技术教学过程中，我们要求以下几点：

1. 竭尽全力。
2. 保持两脚分开。
3. 屈腿。
4. 保持手的部位高于腰部。
5. 头要保持在利于维持平衡的位置上，垂直于两脚的中间。

6. 运动员必须学会与队友联系。

滑步练习

现在做横滑三步。滑步时要保持头部稳定，不上下起伏是很重要的。在训练初期，我们的重要训练项目之一是练运动员的腿部肌肉，每次保持这样下降重心的姿势几分钟。开始做1分钟，然后看需要做5分钟或更长的时间。现在让3名或更多的运动员做发展防守姿势所需要的增强腿部肌肉的练习（如图1）。

在我讲的同时，其他运动员可看好他们不许偷懒！当他们“坐凳子”的同时，我们要讲脚步动作。

我已经讲了保持头部稳定的重要性，而滑步时要始终保持双脚相距同样宽度也很重要。我们滑步的发力理论是：如果向左滑动，用右腿发力蹬地，而不能先跨左腿再拖动右腿。要把注意力集中于发力腿蹬地的动作上！我之所以强调这点的重要，是因为一旦运动员掌握了这点，就可在滑步时两脚自动分开。现在，我们要这位运动员横滑3步，每滑一步都要喊一声“蹬”，这样，他的注意力就集中在我要他注意的地方了。我要他注意蹬地，而不是注意抬腿。我不要求他做得快，而要他做得正确。我说一声“蹬”，他滑一步。现在，把双手举起，让我们做。双脚在全过程中都应该是分开的。我要他做出正确的防守姿势横滑步，并希望教练员看他的脚是否蹬地正确。

横滑步到边线再横滑步回到原地。

他正在防守，我改变方向，如果他的两脚并拢就不能很快地改变方向。

我们已经作了讲解示范，现在全队到场上来。我们每天都要从脚步动作开始训练，大约这种练习每天做10分钟。

现在，把双手放在右腿上向右滑步，每人都要喊“蹬”，喊一声滑一步。看我给的信号做。再换一条腿做。

下一步是滑两步，每条腿蹬两次，我给信号。

现在，要标准地做三次横滑步，脚蹬地而不是敲地。我们把这种人叫做“脚踵敲地者”，我们不允许脚踵敲地，因为当他们错误的用脚踵敲地时，身体也就升起来了。

现在做向一个方向蹬两步，然后再向回蹬两步，即滑步过去——急停，再向回滑两步，



图1

回到原来的位置。

现在做有角度的斜滑步。我指方向，我一指出方向就不要直立起来。平步——“蹬”——“蹬”——“蹬”——再平步。我们要这样防守持球人。

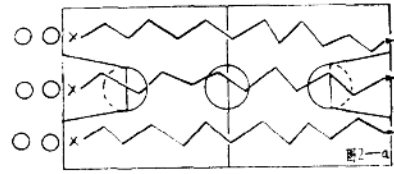
我们需要训练手臂力量，这很象拳击运动员。一个拳击手累的时候防守能力就下降；一个篮球运动员在比赛后期手臂累了，他就不再紧防投篮人了。除非我们能教年轻运动员象防守姿势这样走路，否则就必须训练。我们计时练习，如果我们在训练初期练1分钟，全组中只要有一个运动员双手下垂即停止重新做，在我们的训练课中，他们要么就全体做好，要么就重做。不论你们教什么都要求尽善尽美，这一点非常重要。必须要求他们做到他们力所能及的最佳水平。在训练和比赛中，除了竭尽全力之外，我们决不允许运动员干别的。如果要运动员以最大强度打整场比赛，那就必须从场上练习开始。在美国，我常到讲习班去讲课，他们问我：“你是怎样使球队打起球来既顽强又拼命的？”我的回答是：“开始就要求动作正确，要练就必须严格。”如果有哪位教练看了世界锦标赛，看到美国队40分钟的防守都非常严密，而这种比赛比每天5小时严格要求的训练轻松多了。

全场无球1对1防守（双手放在对方的髋部）

在这个练习中，我们要把球场分为三条，并要运动员在他们自己的一个长条中练习。进攻队员从底线开始，防守队员降低重心按防守姿势要求，面对进攻者，把双手放在他的髋部。进攻队员以中等速度变方向做之字形移动直到另一底线。当每个人都到了之后，攻守交换，向回做到开始的这边底线。我们要做两组这个练习。（见图2-a）

全场无球1对1防守（双手张开，两手高于腰）

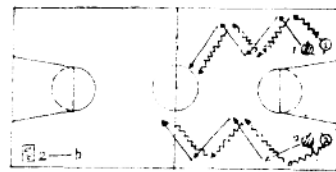
重复上一练习，把手臂张开，举起双手，



防守人距进攻人要保持在一臂的距离以内。重点是两脚宽分，视野透过进攻人，用手和臂设立较宽的障碍，鼻子与进攻队员的髋外侧成一直线。当进攻队员改变方向，希望防守人尽快地再做平步——对着他做叉开腿的姿势。

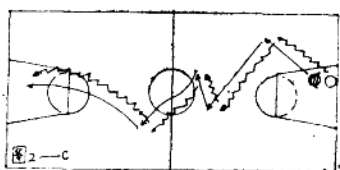
全场1对1防运球（用3/4的速度运球）

进攻队员可以运用各种运球技术，防守人仍用双手举起的姿势防守。等会儿我们可以让他们用手，但现在我要他们更注意身体姿势而不是用手。防守人的鼻子要求永远正对着球，运球人只用四分之三的速度运球到球场另一头底线，然后攻守交换再防回来。我们不允许运动员花很多时间用手去做打球练习，因为我们不想让他们以为运用手就可以提高脚步动作。现在，他们可以威胁球，但不能探身伸手够球，只可以用手腕的抖动击球。但只能在运球人出现错误时才允许防守人把球击掉。如果他没出错，防守人就不要去够球而给进攻人得到好处。防守队员的手要随运球方向而变换。（见图2-b）



全场1对1（攻守对抗）

进攻队员要努力运球突破和完成投篮。他可用整个场地运球进攻。防守人抢到球迅速转为进攻，投篮不中还可继续抢篮板球进攻。（见图2-c）



这个练习要求防守队员要善于动脑筋和判断，要力争迅速了解对方的特点和弱点。比如：是左手强还是右手强？其特点是什么？等等。要努力做到：

1. 如果进攻队员有一只手较差，则迫使其用弱手运球；

2. 利用边线帮助防守；

3. 尽量使进攻队员运球改变方向，以控制他的速度。力争迫使他做三次以上的改变方向运球，以便从中寻找时机攻击，并延误推进时间，阻止对方进攻；

4. 迫使他停球或跳投；

5. 对方投篮不中时，积极挡人抢位拼抢篮板球。

全场一防一，要求进攻队员急停跳投，防守队员练防跳投。防守人必须跳起封盖投篮，之后要利用顶挡转身，把对方挡在外面并积极拼抢篮板球。如果防守队员不这样做，立刻罚做10个俯卧撑。

要想防守好，运动员的肩、臂、腿必须发达有力。

这种训练要坚持很长时间。教练员要严格要求运动员正确地完成技术动作。

下次防守技术练习的内容是1对1练内线防守。

时间：1986. 8. 21. 下午(第二课)

主讲人：卢特·奥尔森

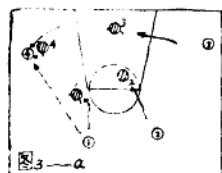
首先就亚洲篮球谈一点看法：“这次在西班牙有幸同中国男篮比赛。中国队的技术从进攻上来讲越来越好。投篮、传接球技术比较好，控制球、支配球的能力也比较好，但防守还差很远，这是最大的弱点，急需克服的弱点，需要改进才能前进一大步。方法有两条：（1）运动员要更加刻苦地训练；（2）教练员要继续提高防守方面的知识和业务水平。因为与技术水平相当的队比赛，较量防守比进攻更重要。如果亚洲篮球想在世界比赛中表现更高的水平，就必须比进攻更重视防守，并努力提高防守水平。”

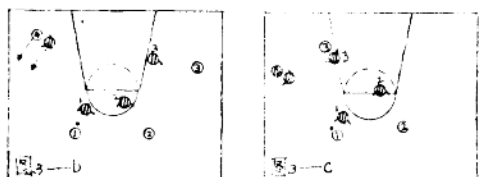
现在，我把美国最常用的防守方法介绍给大家，包括个人防守和整体防守。今天下午是集体防守的组合练习。

四对四防守练习：主要强调四个防守队员的关系、与球的关系和与球篮的关系。

怎样防持球队员：有两种观点。（1）防守者往场角挤压对手，迫使其往端线一侧运球；（2）迫使其往内侧罚球线一带运球。我的观点是：如果允许对方持球从中间（即（2）的观点）突破，则既可向左传，也可向右传，那么对防守队的压力就大了。所以我主张防守应偏内侧，保持一个合理的位置，迫使对手往边线场角或底线运球，以达到协防的目的，每个队员无论自己的对手离篮多远，都要保持协防。防无球队员

的正确动作应该是靠持球队员近的脚步在前，同侧手扬起控制传球路线，并注意保持人球兼顾，见图3。





集体防守有两条原则：即假如想防球就回缩一点；假如想抢断就上提一点。横传可以松些，但不允许传纵深球。防接纵深球的队员应该接近对手。

防守姿势：两手臂伸开，一手对进攻人，另一内侧手伸在传球路线上，拇指向下，手心向外，同侧脚也要跟上向前，注意力集中在球与接球队员中间，人球兼顾。而远离持球者的同伴应往篮下回收，两手张开，一手对球，一手对自己防守的人。这样，如果对手切入，不应转体和面对持球者。否则就会被对方利用而造成背插机会。我们在比赛中如果对方有一个队员这样防守（转体、面对持球者），我们就要利用这点来攻击对方。所以我们要强调用前一种防守姿势并随时保持人球兼顾。

我有一整套底线防守方法，所以一般比赛对手的底线进攻成功率只有20%—30%。如果角上的队员接到球，防守应把他挤压到端线去。防45度的队员应立刻向下移动，根据篮、球、人的位置判断是抢断还是协防，这时不能让对方外周队员轻易接到球。总的防守对策依据有三方面：

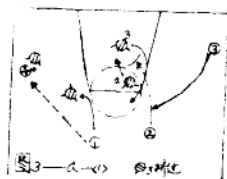
1. 根据球的位置；
2. 根据篮的位置；
3. 根据策略配合，是强调外线防守还是中区防守。

要特别强调只要对方球一传，所有场上的防守队员都要积极移动，调整位置。球向下时，即⑤传给⑥时（见图）防④的×4要向中区收缩，缩到三秒区的虚线地带。当对手接到球后，防场角⑥的×6应用手去干扰传球，不

让对方随便传内线。⑦应滑到篮下中区，右脚在前，一般要求滑到篮圈正下方，如在两球篮之间划一条线，便是左右脚分别在这对线的两侧。

当球在正面时，防底线的队员相应提高防守位置。

防底线弱侧人的任务是艰巨的，当外周传球给中锋时要保护，有人空切时要挡。要求他不能东张西望分散注意力，希望这个队员全身的血液都在奔流，并且要充分准备拼抢篮板球。假如球到⑦手里，⑥、⑤应回收，随时准备补防和协防。见图3d—<1>。

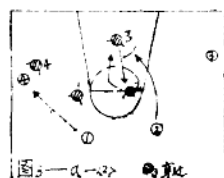


按图3d—<2>的要求进行练习：分三组，轮换半场四防四。

方法：进攻队员位置固定，防守队员根据球的移动调整位置。

要求：每传到一点稍停一下，等防守调整了位置再传。

以上防守方法不仅适合半场，也适合全场。见图3d—<2>。



防掩护练习：

当球传到角上时，弱侧进攻后卫给前锋做掩护，此时防守人应发出信号，并主动让同伴穿过或挤过。以避免两防守人被掩护挡住和造成误会。要特别注意位置与球的关系。

防守原则：只要球一传出，应先迅速向球的方向滑跳，进而再调整位置，而不是直接调整防守位置。

防底线持球突破：

1. 当对方突破底线时，弱侧的底线防守

者应是最机警的。
他应堵上去协助防守。若强侧防守者已守住对手，则应迅速调整到正确位置上去。见图3—e。



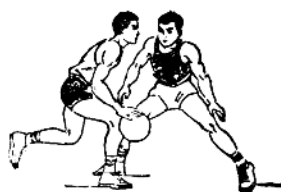
2. 协防底线

造成对方犯规。当对手突破底线时，强侧防守者应使对手从底线突破，弱侧底线防守人迎堵协防，当身体接触的瞬间大喊“啊”，并主动随之倒，造成对方进攻撞人犯规。

3. 夹击轮转：底线队员突破时，防守者应迫使对方停球，以造成二防一的局面。两夹击者要靠拢，两人的腿要交叉衔接上，要阻碍对方的视线。当被夹击者把球高吊传出或被防守者将球拍击脱手后，要求前锋防守队员应积极敏锐地断球。如果对方将球传到外围全部防



守队员应及时调整好位置。而当前锋抢断未成功时，另一前锋应立即轮转补位。见图3—f。



时间：1986. 8. 22. (第三课)

主讲人：卢特·奥尔森

早安！

今天上午的训练是在昨天的基础上继续进行的。今天要做的是我的七个基本防守练习之一，防持球。

一、一防一，进攻队员不许运球：

这个练习，我们叫一防一。从每年的十月十五日开始一直用到比赛季节完了，一般来说是到次年的三月底。

我们的练习次序是首先让持球队员不运球，然后运一下球、运两下球（第一下向这方向运球，第二下就必须向另一方向运球）。

要求：防守人把球递给进攻队员，退即防守，对方投篮时，用同侧手进行防守封盖。当进攻投篮出手后，防守转身挡人，用双臂向后“夹住”投篮队员，但不能抱着。要设法改变对方投篮的角度和动作节奏。（图4—a）



当进攻队员从下向上举球时，首先要努力用手去干扰他的动作，从球底下击球，以破坏他的投篮动作节奏，不论防守队员有没有碰到球。一旦他把球举起来投篮，就要用同侧手封他投篮。

（如果他左手投篮我就用右手封防。）其道理由是：如果进攻队员做了个好的假动作，我受了他们的影响，但我的身体还保持了正确的防守位置，进攻还必须绕过我，而不能径直上篮。国际篮球规则不允许对投篮人叫喊，在美国却允许，所以当投篮时我们要对他喊“投！”使其慌乱。防跳投一是破坏他的节奏，二要封他投篮，三要叫喊“投！”，四是当球一出手即转身顶住他，然后去抢篮板球。

我希望防守运动员能造成这样一种情况：让进攻队员因我们的动作引起反应，而不是我们被进攻队员所调动；我们要支配他们，而不是受他们支配。

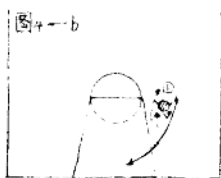
二、一防一，允许进攻队员投篮前运一次球：

根据训练时间每组可安排投5次或7次篮。

投篮后进攻队员在三秒区内抢到篮板球可补篮，三秒区外抢到可重新进攻。防守人抢到篮板球则攻防交换，但要在三秒区外开始防守。进攻队员只允许运一次球，并且持球时间不允许超过两秒，因为在实战里如果你持球时间过长，同队的其他队员就将没有进攻机会，而且有失球的危险。所以如果进攻持球超过两秒，

就要攻防交换。从5米的距离开始，连续5次进攻。投中了，攻者重新开始进攻。(图4—b)

对防守队员的要求：



必须用同侧手来进行防守封盖。进攻队员运球突破急停跳投时，防守的脚步和身体如果没有正对进攻队员，即使是侧对，也是不对的，这在我们的大学队就要罚防守人做十次俯卧撑。进攻者从一侧投篮时，防守队员如果用异侧手封盖是不对的，(用左手投篮要用左边的右手封盖)不管进攻队员是左边投还是右边投，防守要正对进攻者，这是原则。不是为罚而罚，目的是要求队员完成练习，而作为学校的队员，也要求做得正确，所以出现不正确动作时罚了，可从中得到教益。为什么我这样做？因为我非常爱他，我要想尽一切办法去培养他。(此时教练到场外叫七个队员给进攻的加油，又叫另外七个队员给防守的鼓掌，谁失败了，在场外鼓掌加油的也跟着被罚，场上一对一防守训练顿时情绪高昂)。

我们在教防守时，同时也教进攻，教正确的移动，进攻有哪些动作比较清楚了，学会以后，再教他们这个带竞赛性的练习。如攻防练习：接球时要屈膝，只要一接到球就要有“三威胁”的姿势，以三威胁姿势做假动作。假如你屈膝准备接球，接球之后做假动作，横向摆动的假动作没有什么意义。首先要做投篮的假动作，为什么呢？只有这样做，才带有真实性，防守也会注意，如果你作横向摆动和与篮无关的假动作，那么一个有经验的防守人是不受骗的。

“三威胁”的姿势是第一个教练要点，第二个教练要点是在做晃动作的时候，除去方向以外，更重要的要点是上肢、躯干和下肢要分开，即只用上肢做，不要把自己的重心提起来，下肢仍然要保持屈膝的姿势，这就是为什么有的人在篮下做假动作后投篮可以造成3分的原因。

另外要进一步要求进攻队员把接球后立即起跳投篮和接球后运一下球投篮结合起来做。

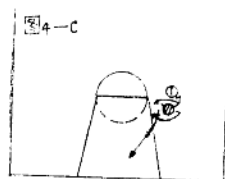
三、一防一，允许运两次球后投篮：

我所有的练习都带有竞争性，不管什么都得这样做，比如他们练习，有人统计胜负，每个人都关心本队胜负，让每个队员都有竞争向上精神，培养每个人力争胜利、厌恶失败的精神。

全场四角四个组同时练习，如图(一)，要求队员接球以后就能投篮，接球以后运一下球投篮，向左到向右两个方向运两次球投篮，投中10次为一组，输的组作折返跑。教练员应该要求接球、抢篮板球时做得很认真，速度要快，攻守要有竞争性。没有竞赛的练习，没有什么意义，也不可取。作为教练要想对队员十分了解，就应通过平时的练习，这样你就可以发现问题。在压力大的情况下，能投中的队员，在比赛中实际情况需要时就可调他上场。

在攻防之间的关系上，做假动作和突破时要根据情况，如果防守偏一侧，你就可以从另一侧运球突破；万一他不动，正对你防守，那么应当做一向上的假动作，他还没动，你就可以

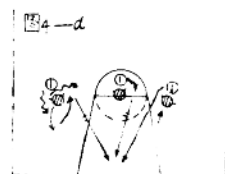
从同侧切入，因为这个练习允许运球，但一个方向只允许运一下。如果说允许运两次球，那你就得向另外方向运，然后变向再运第二次结合投篮。（图4—c）



以上就是我所说的第一个一防一的练习。重复一遍：从投篮开始→运一下球→运两下球→投篮。这是七个练习中的第一个练习。

这也是我们最重要的日常基本练习之一。如果教学和管理得当，它就会成为我们防持球队员的关键。

全队分成若干对，每对分配在一个篮下（如果可能的话），如无足够的场地，就可在一个篮的两边分配两对队员练习。（图4—d）



进攻队员在距篮15~18英尺的任何地方做好“准备”姿势。一旦进攻队员接到递给的球，他只有两秒的时间

就要行动。当进攻队员投篮时，要求防守队员完成以下的防守要求：1. 封盖投篮；2. 改变他的投篮角度；3. 改变投篮队员的动作节奏；4. 影响投篮队员的视线；5. 挡人抢篮板球。

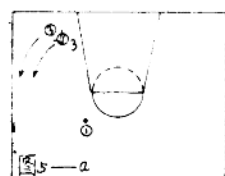
如果进攻投中了篮，防守队员拿球到另一个距篮15~18英尺的地方，再重复上述的程序。如果球未投中，进攻队员在罚球区里抢到篮板球可迅速补篮。如果他在罚球区外抢到篮板球，就把球传给防守人，并重新到距篮15~18英尺的位置再开始进攻。如果防守人抢到篮板球就攻守交换。

我们在日常的基本练习中，要给进攻队员规定一定的限制并常常改变这些限制。例如，

某天允许运球一次，另一天要求运球两次，第三天运球三次，但其中的一次要变向运球。当然也可以接球后立即投篮。此外，某些天我们鼓励进攻运动员抢下进攻篮板球，而另外的日子我们又允许任何抢到篮板球的队员都可尽力补篮，等等。

这个练习一般每组要投中7~10次。当我在中学当教练时，我请领队记下每天优胜者和失败者得分的记录。训练季节结束时，在我们的年终宴会上要表扬1对1练习的冠军。

如何防45°接球和底线突破，如图，当③向45°移动接球时，3的防守位置应力争在能抢断或打掉①传球的位置上，把靠近传球人的一只手臂伸到传球路线上，拇指向下，掌心对着持球队员①。（图5—a）



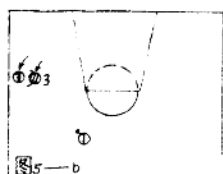
另一只手臂弯曲成90°，（我们称为“臂杠”）。要用它顶着对手③不让他将腿插在防守人双足之间，而限制防守队员的脚步移动，这样两人的

腿就可以始终保持一定距离。我们认为，如果不用“臂杠”接触进攻人，那么这个地方反跑的可能性就增大了。

3的视点要集中在球与接球队员①之间。他应该是既看到球又看到人。要面对③防守，要始终尽全力不让③跳出接球。万一③接到球，他应该迅速及时地调整防守位置，使内侧脚指向进攻队员③的两腿中间，向底线“错位”半个身体，低重心地两腿分开进行防守，一定要避免伸手去“够”球。我们总是提醒这个重要位置的队员：一定要保持头的平衡，因为在伸手“够”球的过程中，头也就向前探了，这样将会失去平衡，而③就会马上从另一侧切入。

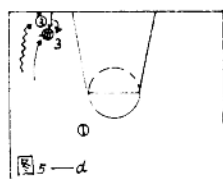
在3防对方底线突破时，一定要快速滑步移动到底线并把一支脚踩在端线上，这时3的

下撤角度很重要，如果角度错了就会被③突破，要不然就会为了阻止③突破而犯规。角度对了，③运球被“卡死”而拿起了球，他唯一能做的就只能是传球。这时3的同队队员就齐喊“球”“球”“球”！同时3迅速调整脚步和防守位置，背对着外中锋区，用身体和手臂封堵住③向内传球的通路。这时防守人的双手要对着球（给球“照镜子”），尽量使其回传偏斜。我们认为这样可以切断他往那个区域的传球，而那是给我们防守造成许多麻烦的地方！（图5-b）



在进攻队员③停球的同时，防守队员的所有4个队友都要控制③的回传球路线，以造成5秒违例。（图5-c图5-d）

在此练习中要告诉进攻队员在回传球前，

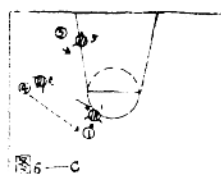
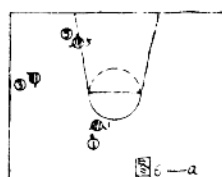


要多拿两秒钟，以便我们检查防守队员的脚步和位置。

在③回传球时，如果3的手能触及球，则防守同伴抢断球的机会就更多了，所以教练的第一要点是不让对手得到球；第二是怎样堵住切入底线的问题，同时对持球者施加最大的压力，最重要的一点是怎样移向球。

作一对一防接球练习（奥尔森教练作进攻，要我们队员防守顶住，教练多次接到球之后，奥尔森教练说：这样老重复这个动作，那你5分钟以后就全垮了。你是愿意把球传出去以后很好顶住，绝不让我接到球呢？还是一百次来回地拉你，你老作这防守，老重复这个练

习呢？那就是说你必须能很好堵住这个位置，否则直练到教练认为他各方面都满意了、你才能离开这儿，再换位置。（图6-a图6-b图6-c）



下一个练习是堵住③不让他底线突破，并封堵回运球，对③的要求是接球运到底线晃动

两秒钟再回传给教练，之后压一下再外移接球，连续做上述的同样动作（由于防守人在③传球以后没有主动防守，奥尔森教练用手作了拇指向上四指向下合拢似鸡嘴的手势后说这是世界语“嚷！嚷！”叫队员喊“球”，“球”！）。

防守队员应处于既可防进攻队员外移接球，又可以防吊球的位置上。如果防守不能争取主动，只能根据进攻的反应作出反应是不好的，应该主动的按照教的原则去做，不能他动了，我再动，要有球的概念，要力争主动。

怎样防纵深球？阻止对手接到球是很重要的一点。第一，怎样不让同侧内线队员接到球；第二，怎样堵住弱侧队员切向持球者，并向他施加压力，及时调整自己的防守位置，避免他第一次接球移动受阻后，变向外移再接到球，每天练10分钟，连续练三天。然后提到如何防后边溜进，这是第二点。提前抢位防守，接球队员后溜怎么办？防后门溜进的方法有两种：第一种是随其后撤，然后把靠近球的同侧脚变成身前平步防守的姿式，在接球者与持球者之间抢占有利位置；另一种就是转向底线向球的相反一侧转体，然后用外侧腿顶住对手。

我们不愿用第一种防守的办法，我们用的是第二种给对方施加压力的防守，这样就更更有威胁。(图7-a图7-b图7-c图7-d图7-e)

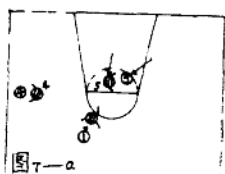


图7-a

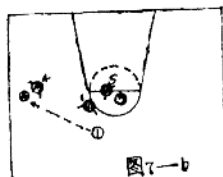


图7-b

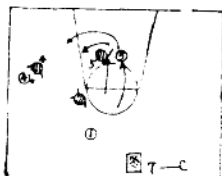


图7-c

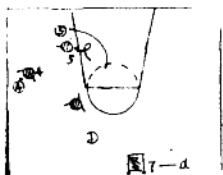


图7-d

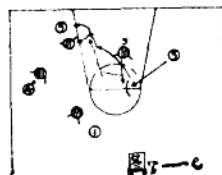


图7-e

时间：1986. 8. 22. 下午（第四课）

主讲人：卢特·奥尔森

今天下午的练习在复习昨天课程内容的基基础上继续增加内容，以逐步形成防守体系。

四对四半场防守：

要求：同上节课一样强调集体防守时要明确人、球、篮的关系，要对进攻队员施加压力，无论弱侧的进攻队员离球有多远，都要保持一手指向球，一手指向人的正确姿势，并做到人、球兼顾。只有当底线的进攻队员位置偏低时，防守队员才可能在某个位置和瞬间难以做到人、球兼顾，这时可面对面防守，并给对方施加更大压力，要更机警。

练习一：复习防守基本位置和动作的调整调动。

方法：外围进攻队员传球，防守队员根据球的转移及时调整位置，（球从场角开始传到前沿达异侧场角，然后再经原路传回，如此反复练习。之后，攻守交换。

要求：球传出后，原防持球队员要先迅速随球后撤一步，然后再调整位置。强调除防持球人外，其他队员要能用余光注视球。

练习二：防弱侧掩护。

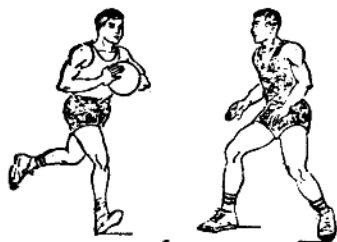
1. 进攻弱侧后卫②给前锋③做掩护，防守队员可采用穿过的方法防守。

要求队员的防守位置成箱型，当对手发动掩护时，防守队员应首先跳向球的一侧，然后再调整位置，否则会出现漏洞，并且要求防守队员要比进攻队员先移动，注意力主要放在球上，破坏对方掩护时要相互招呼联系。

注：箱型防守的原则是向篮下回收，而不是随人跑。

2. 防弱侧的掩护：可采用换人的方法。当球在场角时，弱侧进攻前锋③从底线给同伴②做后掩护，（见图5）。

这时当后卫×₃识破对手意图后，要向同伴×₂发出换人的信号（因只有他可以观察到），



1

处于前沿防守位置的 $\times_2$ 必须执行命令。

以上的训练法已介绍给大家了，这种方法应每天练。下面增加另一种练习方法。

练习三：夹击。

1. 后卫顶堵夹击：

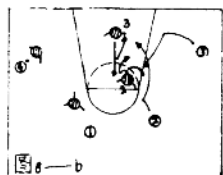
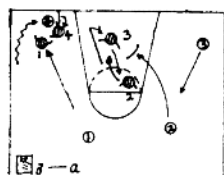
场角进攻者运球突破底线，弱侧后卫顶堵并与强侧后卫共同夹击持球者。

2. 换人夹击。

当进攻队员④从底线运球突破的同时，弱侧进攻队员②发动掩护，这时弱侧的防守队员 $\times_2$ 应喊叫发出信号，并主动协助同伴 $\times_3$ 穿过，同时跳向球与强侧后卫 $\times_4$ 共同夹击对手④。

当弱侧进攻前锋落位较低，而防守的后卫也应在较低的位置，防止反方向攻击。并要掌握内线二防一，外线一防二原则。

（在防守练习中，教练要求进攻队员要珍惜球，任何时候都要保持身体平衡，只有投篮才跳起，而不要跳起传球，并要求运动员不能在训练中受伤。）



弱侧底线成夹击，弱侧后掩护换人。

练习四：协防与回防。

半场四对四，外围进攻队员可做传、运、突等动作，防守根据情况进行集体性的协防和回防。

要求：协防是集体防守，都要随球移动，体现要求和掌握防守体系，（保持箱型），协防的人要举手喊叫，一只脚在对手的运球路线上，另一只脚准备回防自己的对手，要让对方产生一种你是全力以赴地协防的错觉，而你却时刻准备回防。

例如进攻前锋④持球时，前沿的防守队员

$\times_1$ 应滑下来协防，当球传到后卫①时就立即回防。（当其被堵时，另一前锋 $\times_2$ 应换防）场上有三个地方是二防一。

练习五：四防五（加一无防守的中锋）。

1. 外线协防内线有两种基本方法。

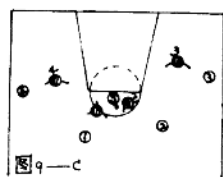
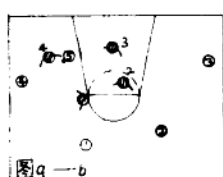
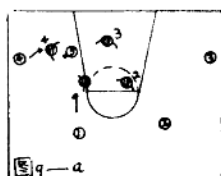
一、如果球在中锋，前沿防守队员和后卫防守队员向其夹击。后卫的任务是不让球回传；前锋的任务是不让球向弱侧传出，即球打入内线是联防防守的原则，传到外线是盯人防守，如果外线突破应协同防守，这种方法用于中锋传球能力差的队。

二、当球在中锋手中，前沿的防守队员位置在自己的防守者与中锋之间并应用手干扰中锋的球，这种方法用于中锋传球能力强，而且外围投篮准的队。

2. 当中锋上提到罚球线时，防守队员应把靠近中锋的脚放在前边，以便破坏对方的掩护，在这种情况下，我们永远不用第一种方法。

防守的关键问题是教练员要想法调动队员的防守积极性，而队员对待防守要有一种自豪感。进攻需要条件，而防守没有区别，只要有雄心。

（图9-a 图9-b 图9-c）



时间：1986. 8. 24. 上午 9 时(第五课)

主讲人：卢特·奥尔森

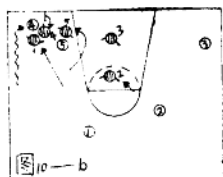
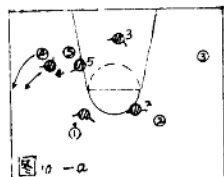
诸位好！

我的练习包括七个内容，这七个内容即“七合一”的防守训练组成了我的防守体系。

1 对 1 防 45° 接球和进攻：

1. 首先防止对方接球；同时要注意防守对方接不到球时的反跑；2. 对方接到球底线突破要“卡死”，停球后，防守迅即调整位置封堵其回传球；3. 如果对方把球回传出来了，就要很快调整位置按防无球要求进行防守；4. 如果运球突破到三秒区里，则由弱侧的防守协防。这个练习每天练 5—10 分钟。

前两天有人问我：“在端线为什么不掉转身防守？”这种情况宁可牺牲人球兼顾的原则，也要面对面防守对方，要给对方施加压力。（图 10—a 图 10—b）



训练中要强调三点：

1. 要保持防守的基本姿势和要求；
2. 转体；
3. 要真防。

提醒教练：训练中要为协助防守者建立信心。在训练 1 对 1 防守到位积极抢断球的时候，教练传球要传到防守能抢断到的地方，要逐步自然地提高能力，树立信心和形成一种默契配合。

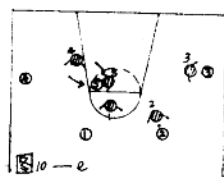
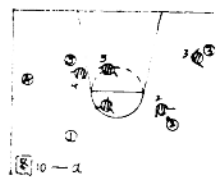
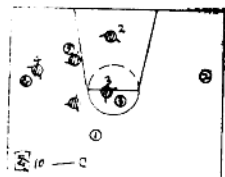
内线四人参加练习，分两组，攻守轮换，左、右两侧做。要强调基本技术，强调防守队员充分运用胳膊、手臂、腿顶着对手，要求积极防守争抢位置。

1 对 1 防策应：

首先要明确罚球线延长至端线的区域内怎么防？罚球线延长线外区域如何防？要根据球的方向在中锋身旁作“半月形”防守。要用“臂杠”顶住对方的腰部，不让他将腿顶插到防守队员的两腿之间；另一手臂——近球的一支手防传接球，对方后卫传球时，防守人要根据球的落点情况，迅速敏捷地做“半月形”防守。中锋要学会顶撞抢位的技术动作，要强调手臂、肘、肩的运用，称作“臂杠”的胳膊应象棍棒一样撑顶在进攻者腰部。

防策应的方法很多，世界锦标赛与西班牙队比赛，美国队的 11 号防策应就不一样，还是我教他的。

（图 10—c 图 10—d 图 10—e）



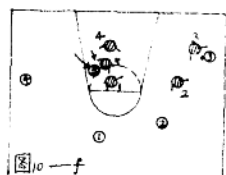
四合一练习：

从进攻队员由内向外 45 度拉开接球开始，防接球；防反跑；防接球队员底线切入和迫使停止、“卡死”后的调位封堵回传；以及防策应。训练时我们先分解练习，逐一解决。但篮球是集体项目，比赛是连贯的，必须从实战出发，进行综合性的“四合一”训练。

我以上谈的是强侧防守，下面谈弱侧防守和对弱侧防守的要求。

球传到弱侧，首要的是看球的落点，防守人向球移动，紧跟着要迅速调整防守位置。球传到罚球线延长线外（指靠中圈一带），防守人可距对手两步；球传到罚球线延长线与端线

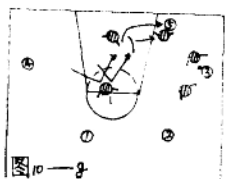
之间，防由强转弱的另一侧前锋的球员就要移动到篮下。弱侧对方插向罚球限制区或罚球线要球时，防守人要顶住他，在罚球区顶住，并限制他策应接球。我的防守原则是：把对方向外推，施加压力，不让对方靠近中间和在禁区接球策应。（图10—F）



对方抢不到罚球限制区或罚球线位置，他可能“溜后门”，这是很危险的，要按前面讲的防守动作要求，

积极争夺位置，要用身体、手臂、腿、脚步和胳膊的力量把他挤压到端线篮板后。这样他只能接高吊球，而且角度不好，很难接球投篮，传球也困难，由于我队防弱侧前锋的球员已按要求站在篮下位置助防保护。这样，通过强、弱和底线防守的协同配合，就可形成集体防守和战术体系。

按进攻的一般方法和活动规律，当球转移到另侧后卫时，这里已变为弱侧，防守应向篮下撤两步，不能允许中锋上提到罚球线接球，把他逼到罚球线外就好了。进攻队员要上提接球，防守队员脚步要更快一点，先顶住，不让他上提策应接球，迫使对方移动到外面离球篮较远的地带接球，以减少威胁。这样，对方就只能在外面形成1对1。（图10—g）



七个练习就练完了。重复作一次七个练习。

我是把第一个方法练好了，再第二个，第三个……

依次练下去。

再强调一下：罚球线防中锋的滑步移动；防内中锋根据球的方向做身前“半月形”移动抢位；防外中锋是从中锋身后做“半月形”移动抢位和顶住对方插向内线篮下的移动接球。

当中锋从弱侧插向强侧罚球限制区作策应时，一定要顶住他，并完成好对上插突变为下溜到篮下的防守准备，这种无球时争夺有利位置是激烈的。七个练习的衔接很重要，要练习三到四个礼拜。

现在做空手假想的七个防守方法和配合要求的练习。一对一攻守练习可分为几组进行，每个篮二人一组，到投篮结束时要求防守人挡住对方并积极抢篮板球。这种练习左右两边都要练，攻防要交换。这种想象意念练习，每天练10分钟，实际三分钟可做完一次。我不是10分钟都练这个，练一次三分钟，还有七分钟就作一对一攻防练习。

下午我们再复习这些，然后练全队防守。



时间：1986. 8. 24. 下午（第六课）

主讲人：卢特·奥尔森

今天下午先复习二对二、三对三、四对四防守。要求队员注意人、球、篮的关系。我已谈过弱侧换防问题，两种方法防中锋的问题，防背后掩护的问题，现在主要讲如何防守强侧的掩护问题。

要根据接球者是否在投篮有效区而定，破坏掩护可分为抢过和换人两种（我不赞成穿过），当外围投篮准确时，要多采用抢过的方法，而当对手攻击区域缩小时可多采用换人的方法。但换人后会出现小防大的情况，这就需要集体的补防和协防。

一、抢过。当前锋②接到球，①给②做掩护时， $\times_2$ 应首先争取抢过，而抢过时左脚抢先一步是重要的。但是，这时要注意防止其突然从底线运球突破，要迫使其从内线突破，绝不能允许从底线突破。（图11-a）

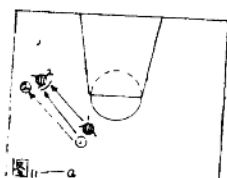


图11-a

二、换人。 $\times_1$ 向同伴发出“掩护来了”的信号，以警告同队队员。 $\times_1$ 必须用左手摸着对手的右髋（如在场右边，即用右手）。屈膝保持积极正确的防守姿势，准备随时迅速滑到运球人的路线上。 $\times_1$ 以内侧的左手摸着掩护人的内侧右髋是为了“感觉”掩护人是掩护还是空切篮下。

如果做掩护，当运球人从掩护这边出来即上步换人。其规律是当②的球一落地，正要切过掩护人时， $\times_1$ 要迅速及时地大跨一步到运球路线上，足以使他的鼻子对着球。如果可能发生碰撞，在身体接触前必须双脚滑堵在运球路线上，这样，运球人将犯规。我们必须给他造成很深的印象，防守队员 $\times_1$ 将威胁球，以迫使运球人把球拿起来，或者至少使他改变方向运球。 $\times_2$ 的责任首先是敏锐正确地判断②是否

是运球从掩护者旁边切入。我们认为真正的危险是进攻人②向掩护这边做假动作，跟着切向另一边。而当球已运向掩护者， $\times_2$ 则把靠近的一条腿伸在①的两腿之间，并把靠近的一肩直接顶着①的胸。一旦①转身， $\times_2$ 把远的一条腿要迅速抢跨在①的前边，当①转身向篮移动时，就把外侧的手臂伸到传球路线上。

我们“抢换”的理论是：如果 $\times_1$ 在“抢换”中攻击球和干扰其传球，进攻队员在切过掩护者身旁的一瞬间，就很难把球传给转身空切的队员。

如果持球的②“反切”运球突破掩护的另一边，即仍由 $\times_2$ 防他，因为掩护对他已不再有影响。（图11-b图11-c）

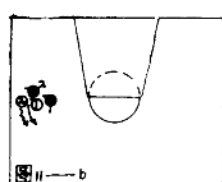


图11-b

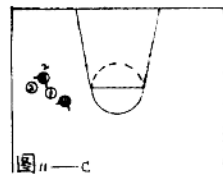


图11-c

三、协同防守。

1. 当①给持球的同伴②做掩护而 $\times_2 \times_1$ 换人时，第二个机会必然是掩护者①转身向篮下移动、接球进攻或到角上投篮和突破，这时防守队员 $\times_2$ 的任务是在瞬时加以判断和破坏。换人信号由防前锋的 $\times_2$ 发出， $\times_1$ 要协同换防和干扰②的传球。

2. 弱侧防守队员应保护篮下，同时准备抢断球和造成对方犯规。

进攻队员掩护后外出不可怕，可怕的是对方外围队员到角上投篮和突破。因此防守队员必须有所准备和敏锐判断。

如果换防造成以小防大的情况，做为美国大学队可以通过集体防守解决。美国队这次在世界锦标赛中，利用以小防大，每场都可抢断球多次。当时对防守的要求有三条：一是造成对方撞人犯规；二是积极抢断球；三是继续全队