

美国蓝球防守训练全书

MEIGUOLANQIUFANGSHOUXUNLIANQUANSHU

杨改生 张宏杰 向泽臣 译

孙耀鹏 校

顾问

林

人民体育出版社

美国篮球防守训练全书

AMERICAN BASKETBALL DEFENSE TRAINING

编著：[美] 詹姆斯·H·史密斯

译

人民体育出版社



人民体育出版社

顾问：刘玉林

美国篮球防守训练全书

[美] 伯劳尔·帕耶 著

杨改生 张宏杰 向泽臣 译

孙耀鹏 校

人民体育出版社

责任编辑：张元健

封面设计：王 彦

美国篮球防守训练全书

人民体育出版社出版

新华书店北京发行所经销

昌平北七家印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张8.5 定价：3.9元

1991年9月第一版 1991年9月第一次印刷 印数1—2,000册

ISBN7-5009-0610-2/G·581

序

篮球运动在美国出现不久就传入了中国。回顾中国篮球运动的发展历史，我们可以看到：这是一条艰难曲折的道路。在这条道路上，中国篮球界的仁人志士们为了甩掉“东亚病夫”这顶屈辱的帽子，为中华体育的崛起，洒下了几代人的汗水、泪水乃至献出生命。

新中国成立后，我国的篮球运动得到迅速普及，运动成绩不断提高，并在国际交往中，学习和借鉴别人的经验，创造了中国篮球运动的特点，形成了自己的风格，曾得到世界篮球界的高度重视。

四十余年来，我们的篮球运动虽然获得了重大进步，但是，我们还未能跻身于世界篮球强国的行列，仍然徘徊在中等水平。中国篮球界在思索：如何尽快达到世界先进水平？

中国人的身体形态和身体素质，对于参加世界篮球高水平的竞争来说，有其不利的一面。但是，这不是问题的全部，更不是问题的实质。与我们条件差不多的巴西、希腊等国，也达到了较高水平。到底中国篮球运动的出路在哪里？我认为：另辟蹊径，方有希望。

几年前，国家体委提出，当前我国的篮球训练必须“树立以防守为主的训练指导思想，加强防守训练，促进攻守技术战术全面发展，在新的水平上继承和发扬我国的技战术风格和特点”。这改变了我们执行了多年的“以攻为主”的训练指导思想，是一个重大突破。这种指导思想的转变，可能是改变我国篮球落后面貌的契机。

441 31/06

因此，当看到杨改生、张宏杰和向泽民同志的译稿《美国篮球防守训练全书》时，便引起了极大的兴趣。该书是美国篮球界著名教练伯劳尔·帕耶关于防守的专著，他全面而系统地论述了防守训练的理论和方法，简明而实用，使人耳目一新。这本书对篮球教练员、体育教师进行防守训练，对体育专业学生学习篮球，都是难得的好书。

“他山之石，可以攻玉。”译者做了一件非常有意义的工作，这本书对“以防为主”训练指导思想的实现，对我国篮球运动发展的作用，是不可低估的。

我衷心希望这本书能得到读者的厚爱。

刘玉林

1991年3月于北京体育学院

作 者 序

教练员训练防守时，首先要教防守的基本技术，然后再教集体防守。大多数防守训练是通过练习进行的。因此，就需要防守训练方面的书籍。

多数防守训练方面的书籍介绍的防守练习，往往是孤立的、静止的、无序的，让教练自己去选用他认为有助于球队建立集体防守的不同练习。因此，这些练习在训练中常常收效甚微。尽管如此，此类书仍有一定的参考使用价值。

然而，本书则内容丰富，专门向你介绍了人盯人防守、区域联防、紧逼盯人、半场夹击、全场紧逼、后缩夹击及攻守转换等。本书每一章中的练习，前后连贯，循序渐进，可使教练从基本防守技术开始，逐步过渡到建立集体防守。而且，对于其它章节中有助于建立其它防守的练习，也作了相应的介绍。这样，本书不仅阐述了有效地建立防守体系的程序，而且还包容了更多的训练方法。

本书中没有一个练习仅仅是为了增加篇幅，也没有一个为某教练所惯用的练习得到了特别介绍，除非该练习方法在教学该防守时必不可少。因此，书中所设计的每一个练习方法，都是为了进一步完善你的防守。

例如，第二章介绍了基本防守技术的练习，第三章介绍了人盯人防守练习。但是，你肯定会说，第二章中的某些练习也有助于建立人盯人防守体系。的确如此，在第二章中，凡涉及到这种练习的地方，在其后的括号内，都作有标记，以示该练习可用以提高人盯人防守。这在区域联防（第四

章)、对位联防(第五章)、半场区域紧逼(第六章)、全场人盯人(第八章)、攻守转换(第九章)等章节中,亦如此。

另外,随着防守的提高,进攻也得到提高。本书最后一章介绍了18个用于多种目的的综合练习,并对其中的每个练习也作了详细介绍。对于与正努力建立的防守有关的综合练习,都作有相应的标记。这能使你不断地变换练习,以避免练习单调乏味和导致练季后期的厌倦情绪。

除了介绍上述各种防守练习之外,在第一章中,还专门介绍了如何教学这些练习的成功方法。通过本章,不仅将学到为什么以某种方式来介绍这些练习是最好的,而且还将完全懂得如何去组织教学。即便是经验丰富的教练员,也可以从本章中发现一些有价值的东西。

第一章中还介绍了一种三人练习,其形式是:练习1:三人练习(3、4、7、9)。本书中的所有练习,都是按照统一的格式来介绍的,即都包括有练习编号、练习的名称和后面括号里的数字。括号内的这些数字不仅告诉教练员这些练习构成了哪一种集体防守,而且,还表明了有关介绍该防守的章节。如果某数字后有一英文字母,如4A,即指第四章所介绍的第一种防守(2—1—2区域防守)。在作者序言后,还附有“各种防守练习检索表”,此表将有助于训练某种防守体系的方法均列在一起。这样,能使你快速查阅,搜集到当年本队防守训练所需要的所有练习。

本书中的许多练习方法都是独特的。其中,有些练习已被收入地区性篮球教练练习集内;有些练习则以一种方法开始,以后又加以变化,来适应某种训练情况和训练原则。第一章将向你介绍,怎样变化练习方法来适应你的训练要求和

训练原则。

训练的成功与否，完全取决于教练员对训练方法或训练内容的安排。所以，作为教练，不应去抱怨别人。本书将有助于改进教练对训练方法和训练内容的安排。随着训练水平的提高，球队的自信心亦随之增强。而且，这种自信心越强，训练就越好；训练越好，胜利也就来得越容易。从胜利走向胜利，作为教练，必将感到自豪。

伯劳尔·帕耶

目 录

序

作者序

各种防守练习检索表

第一章 怎样使训练效果最佳.....	(1)
第一节 最好的训练方法.....	(1)
第二节 如何确认好的训练方法.....	(2)
第三节 怎样训练.....	(4)
第四节 怎样变换训练方法.....	(5)
练习1: 三人练习	(6)
第二章 基本防守技术训练.....	(9)
练习2: 抢球练习	(9)
练习3: 个人抢球练习	(10)
练习4: 快速脚步移动练习	(11)
练习5: 最重要的第一步移动练习	(13)
练习6: 快速侧向防守移动练习	(14)
练习7: 快速纵向脚步移动练习	(15)
练习8: 全队滑步封堵练习	(16)
练习9: 混合滑步练习.....	(17)

练习10: 三角形滑步防守练习·····	(18)
练习11: 循环防守练习·····	(18)
练习12: 半场滑步练习·····	(19)
练习13: 沿球场边、中线滑步练习·····	(21)
练习14: 全场滑步练习·····	(22)
练习15: 全场呼应练习·····	(23)
练习16: 造犯规练习·····	(25)
练习17: 全队造犯规练习·····	(26)
练习18: 一对一攻有球球防守练习·····	(27)
练习19: 一对一防守练习·····	(28)
练习20: 控制进攻队员的移动路线练习·····	(29)
练习21: 迫使走内线或走外线练习·····	(30)
练习22: 防底线突破练习·····	(32)
练习23: 全场折线防守练习·····	(33)
练习24: 限制区内一防一练习·····	(34)
练习25: 防个人突破练习·····	(35)
练习26: 封堵、抢断和获球练习·····	(37)
练习27: 激烈的一对一对抗练习·····	(38)
练习28: 攻击性一对一练习·····	(39)
练习29: 个人快速脚步移动练习·····	(40)
练习30: 前锋封阻防守练习·····	(41)
练习31: 封阻回传球和防守练习·····	(42)
练习32: 防侧中锋和低位中锋练习·····	(43)
练习33: 封堵快速插上练习·····	(45)
练习34: 内线协防与再回防练习·····	(46)
练习35: 协防高吊球练习·····	(47)
练习36: 限制区内一对一练习·····	(49)

练习37: 防内线的掩护、切入、策应和掩护后转身	
练习	(50)
练习38: 关门防守练习	(51)
练习39: 从防外围到防前降练习	(52)
练习40: 挤过防守练习	(53)
第三章 人盯人防守训练	(55)
练习41: 球——我——对手练习	(55)
练习42: 协防突破投篮、背切或绕切练习	(57)
练习43: 协防高位中锋练习	(58)
练习44: 防双中锋练习	(59)
练习45: 防双中锋向球后转身练习	(60)
练习46: 正确地选位练习	(62)
练习47: 锋线对抗练习	(63)
练习48: 紧逼后堵截突然插上练习	(64)
练习49: 前锋堵截后回防练习	(66)
练习50: 前锋协防与回防练习	(67)
练习51: 中锋协防与回防练习	(68)
练习52: 堵截插上与协防底线练习	(69)
练习53: 正确的后缩防守练习	(70)
练习54: 二对二轮转换位练习	(71)
练习55: 联防与盯人防守中的轮转换位练习	(72)
练习56: 内线攻击性跳步抢前换防练习	(74)
练习57: 攻击性跳步抢前换防练习	(75)
练习58: 对远球侧掩护的绕过防守练习	(76)
练习59: 协防与挤过练习	(77)
练习60: 防弱侧后卫练习	(79)
练习61: 防弱侧联合切入练习	(80)

练习62: 堵截夹击运球队员练习	(81)
练习63: 逼五秒违例练习	(82)
第四章 区域联防训练	(84)
练习64: 防突然插上练习	(85)
练习65: 底线夹击练习	(86)
练习66: 前锋与场角防守队员围防和夹击 练习	(87)
练习67: 诱逼持球队员练习	(88)
练习68: 防突破练习	(89)
练习69: 防掩护练习	(90)
练习70: 防切入(护送切入队员)练习	(92)
练习71: 宾夕法尼亚州区域联防的“防溜” 练习	(93)
练习72: 阻截突然插上——防中锋练习	(94)
练习73: 外线回缩防内线穿插练习	(96)
练习74: 外围三防四练习	(97)
2—1—2区域联防练习	
练习75: 两后卫防守练习	(98)
练习76: 内线防守练习	(99)
练习77: 强侧防守练习	(100)
练习78: 四名外围防守队员的防守练习	(101)
练习79: 五防十(十五人)练习	(102)
1—2—2区域联防练习	
练习80: 外围滑步防守(三防四)练习	(103)
练习81: 防外线和底线突破练习	(104)
练习82: 防弱侧锋线队员——两球练习	(105)
练习83: 防强侧锋线队员——两球练习	(107)

练习84: 两内线队员顶出去防守练习·····	(108)
练习85: 防底线——两球练习·····	(109)
练习86: 后线防守队员的视野训练·····	(111)
练习87: 交叉移动防守练习·····	(112)
练习88: 后线防守队员移动练习·····	(113)
练习89: 底线夹击及回缩防守练习·····	(114)
1—3—1区域联防练习	
练习90: 1—3—1联防分解练习·····	(116)
练习91: 后卫与底线队员的防守练习·····	(117)
练习92: 锋线队员的防守练习·····	(118)
练习93: 后卫、底线及锋线队员的防守练习·····	(119)
第五章 对位联防训练·····	(121)
练习94: 前后落位防守练习·····	(122)
练习95: 对位防守中“交叉移动”练习·····	(123)
练习96: 两后卫同时顶出去防守练习·····	(125)
练习97: 九人练习·····	(126)
练习98: 全队对位联防练习·····	(127)
练习99: 防三对四拉开切入练习·····	(128)
练习100: 防四名外围队员切入练习·····	(130)
练习101: 对位防守的防守原则练习·····	(130)
练习102: 防切入队员的原则练习·····	(132)
练习103: 接防切入队员练习·····	(133)
第六章 半场区域紧逼训练·····	(135)
练习104: 三对二连续夹击练习·····	(135)
练习105: 成圆圈站位的夹击练习·····	(137)
练习106: 二对二夹击练习·····	(138)
练习107: 三对二半场夹击练习·····	(139)

练习108: 中场夹击及补位练习	(140)
练习109: 四对二夹击练习	(142)
练习110: 以少防多的半场夹击练习	(143)
第七章 全场人盯人防守练习	(144)
练习111: 全场迎前防守练习	(145)
练习112: 三角滑步及全场紧逼练习	(146)
练习113: 避开掩护练习	(147)
练习114: 夹击运球队员练习	(148)
练习115: 补位练习	(149)
练习116: 连续夹击与补位练习	(151)
练习117: 封堵已突破的运球队员练习	(152)
练习118: 全场一防一练习	(153)
练习119: 连续往返一防一练习	(154)
练习120: 夹击被逼防的运球队员练习	(155)
练习121: 弱侧机动防守练习	(157)
练习122: 三对三封阻、面对面盯人、游击和限制区机 动防守练习	(158)
练习123: 轮转堵抢交换防守练习	(160)
练习124: 两名防守队员的轮转堵抢练习	(162)
练习125: 三名防守队员的轮转堵抢练习	(163)
练习126: 三对二轮转堵抢练习	(164)
练习127: 三人练习——进攻型	(165)
练习128: 三人练习——防守型	(166)
练习129: 四人练习——防守型	(168)
练习130: 五人练习——防守型	(169)
练习131: 六人练习——防守型	(171)
第八章 全场区域紧逼防守训练	(173)

练习132: 折线移动练习	(173)
练习133: 抢断球练习	(175)
练习134: 回防抢断永不晚练习	(176)
练习135: 二人和全队回防练习	(177)
练习136: 夹击、协防和换防练习	(178)
练习137: 边线夹击练习	(179)
练习138: 防转移球练习	(181)
练习139: 面对面区域紧逼防守中的轮转换位 练习	(183)
练习140: 四对三紧逼防守练习	(185)
练习141: 全场马蹄形防守练习	(186)
练习142: 后卫和1—2—2区域紧逼中中场保护防守队员 的练习	(187)
练习143: 1—2—2区域紧逼中前三名防守队员的 练习	(188)
练习144: 以少防多(1—2—2区域紧逼)中的夹击 练习	(189)
第九章 攻守转换训练	(191)
练习145: 传球接一防一练习	(192)
练习146: 一防二快攻练习	(194)
练习147: 一防三快攻练习	(195)
练习148: 前后落位防守接紧逼防守练习	(196)
练习149: 有信号的三防三练习	(197)
练习150: 二防三接一防二练习	(199)
练习151: 连续三防三练习	(200)
练习152: 四人练习——进攻型	(201)
练习153: 五人练习——进攻型	(203)

练习154: 六人练习——进攻型	(204)
第十章 混合防守训练	(207)
练习155: 底线迎前防守练习	(208)
练习156: 后缩及轮转换位防守练习	(209)
练习157: 防正掩护、反掩护和切入练习	(210)
练习158: 防切入进攻练习	(211)
练习159: 前锋封阻练习	(212)
练习160: 多目的的三人防守练习	(213)
练习161: 三对三后卫、前锋结合练习	(215)
练习162: 封堵突然插上——抢断传球练习 ..	(216)
练习163: 连续移动防守练习	(217)
练习164: 防给持球队员掩护——转身拉开 练习	(218)
练习165: 防绕中锋掩护的切入、传球后的切入及策应 练习	(219)
练习166: 强侧夹击练习	(220)
练习167: 连续二防二练习	(221)
练习168: 半场一防一(封堵、面对面盯人) 练习	(223)
练习169: 全场封阻、游击接半场二防二 练习	(224)
练习170: 全场往返二防二练习	(225)
练习171: 防给内线作掩护和内线互相交叉掩护 练习	(226)
练习172: 综合防守练习	(228)
结语	(240)
译后记	(242)