

篮球小明星丛书

防守的技巧

杨建民 杜秀群 著

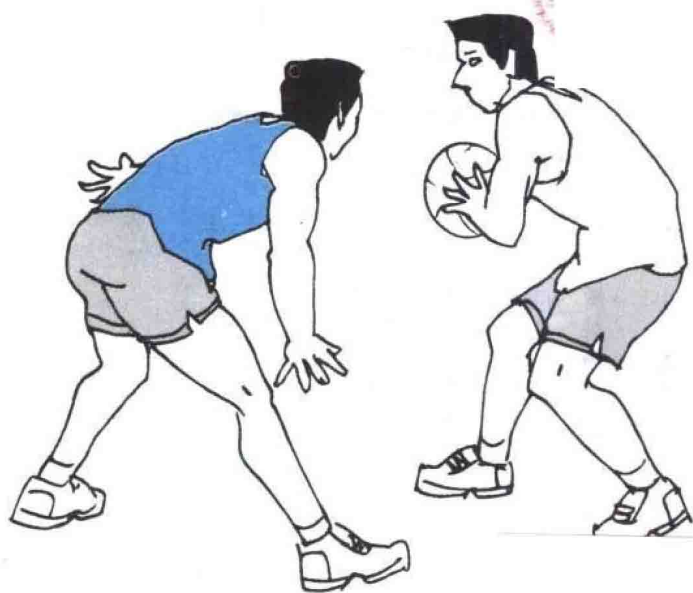


北京体育大学出版社

篮球小明星丛书

防守的技巧

杨建民 杜秀群 著



北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌 熊正宇
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强 高生文
绘 图 魏相永 王 静
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

防守的技巧/杨建民,杜秀群著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.6

(篮球小明星丛书)

ISBN 7-81051-951-4

I. 防… II. ①杨…②杜… III. 篮球运动-防守
(运动竞赛) IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031993 号

防守的技巧

杨建民 杜秀群 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7
印 数 4000 册

2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-951-4/G·793

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目

录

一、防守概述	(1)
(一) 防守基本站立姿势	(3)
(二) 防守基本步法	(5)
(三) 防守的手臂动作	(19)
(四) 脚步移动组合练习	(21)
二、防守基本技术	(24)
(一) 抢 球	(24)
(二) 打 球	(26)
(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	(44)
(七) 个人防守能力的评定	(48)
三、防守无球队员	(57)
(一) 防守无球队员的任务和要点	(57)
(二) 防守无球队员的基本原则	(58)
(三) 防守无球队员的位置选择	(60)

(四) 不同区域的防守方法	(63)
(五) 不同对手的防守方法	(68)
(六) 防空切的方法	(72)
(七) 防守无球队员时的断球	(77)
(八) 防守无球队员练习	(80)
四、防守有球队员	(82)
(一) 防守有球队员的任务和要点	(82)
(二) 防守持球队员的基本原则	(84)
(三) 对不同进攻动作的防守方法	(88)
(四) 不同区域的防守方法	(100)
(五) 防守有球队员练习	(103)
五、抢篮板球	(106)
(一) 抢篮板球技术分析	(106)
(二) 抢防守篮板球	(113)
(三) 抢篮板球练习	(124)
六、防守基础配合	(136)
(一) 防守掩护配合	(136)
(二) 关门配合	(142)
(三) 夹击配合	(143)
(四) 补防配合	(148)
(五) 防守基本战术练习方法	(149)
七、攻守转换	(153)
(一) 攻守转换方式	(153)
(二) 由进攻转入防守	(155)
(三) 攻守转换练习	(159)

八、防守战术与体系 (162)

(一) 人盯人防守 (164)

(二) 区域联防 (183)

(三) 防守快攻 (204)

(四) 全场综合多变防守 (211)



17A36107

一、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。



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。

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。

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练与总结，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) 防守基本站立姿势

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；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

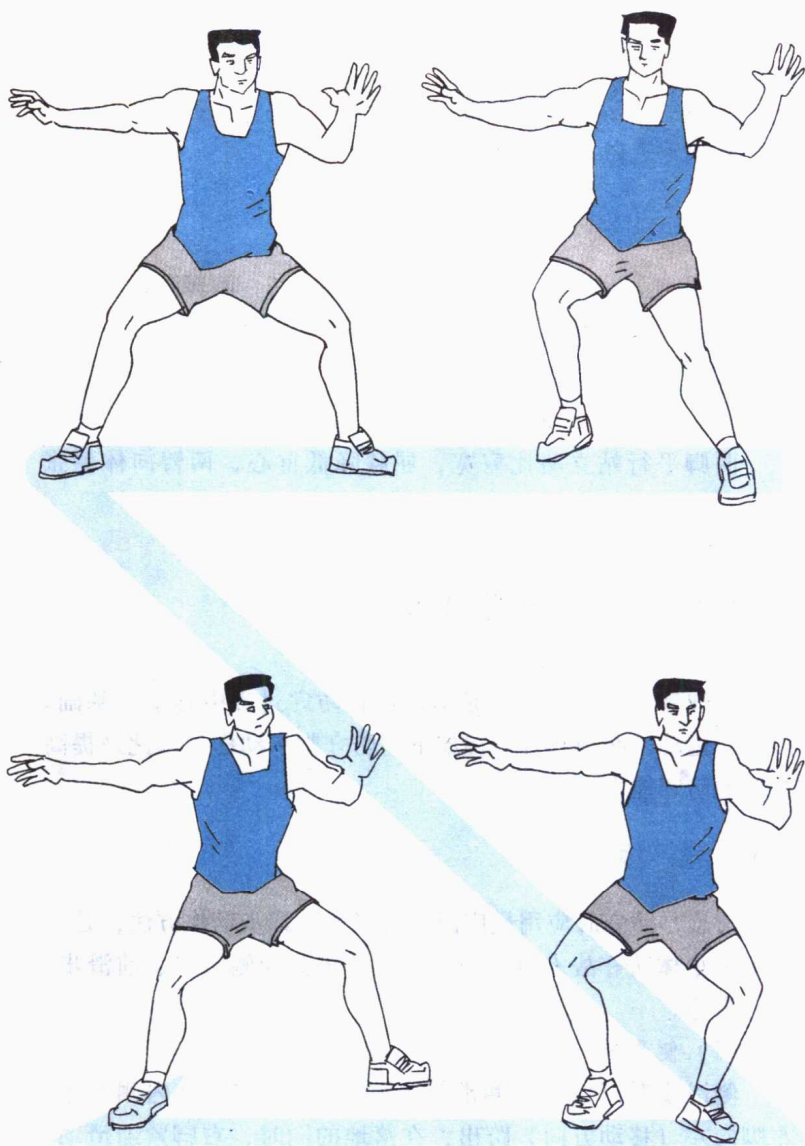
防守者的脚步动作，是运动员在防守过程中移动的基础。因此，运动员必须熟练掌握如下的防守脚步动作，以此来提高个人的防守能力。

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

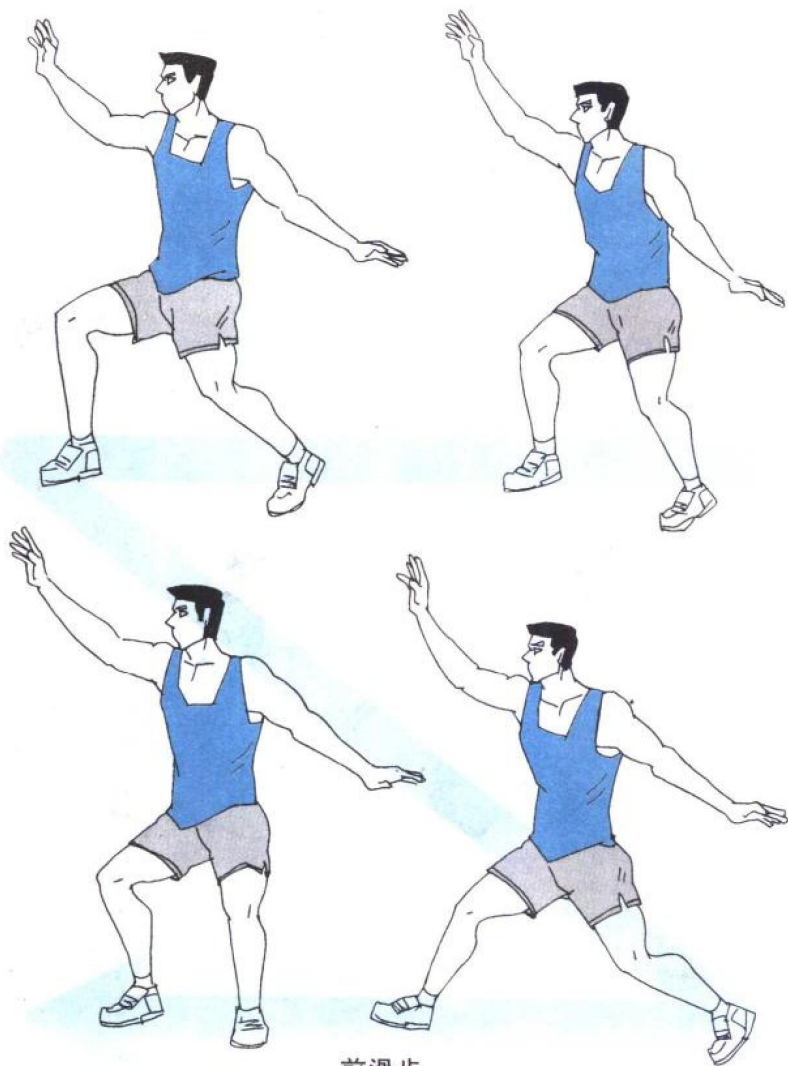
侧滑步时（以向左侧滑步为例），右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左（移动方向）跨出，在落地的同时，右脚紧随滑动，向左脚靠近，两脚保持一定距离，左脚继续跨出。



侧滑步

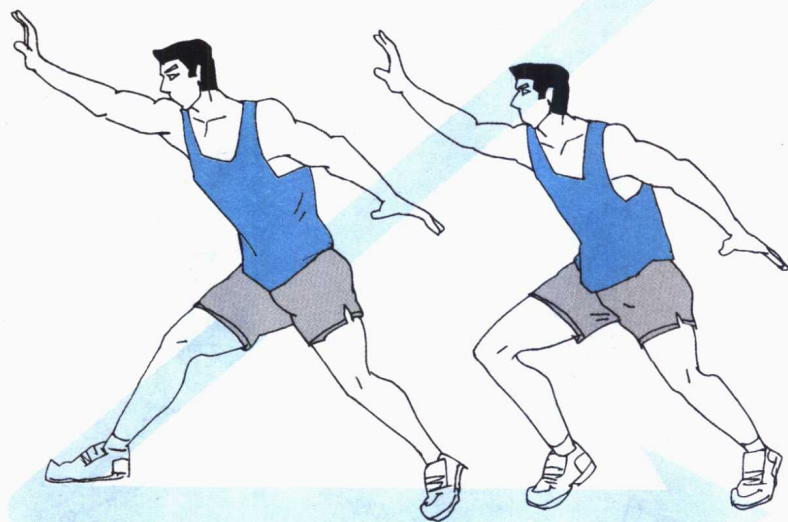
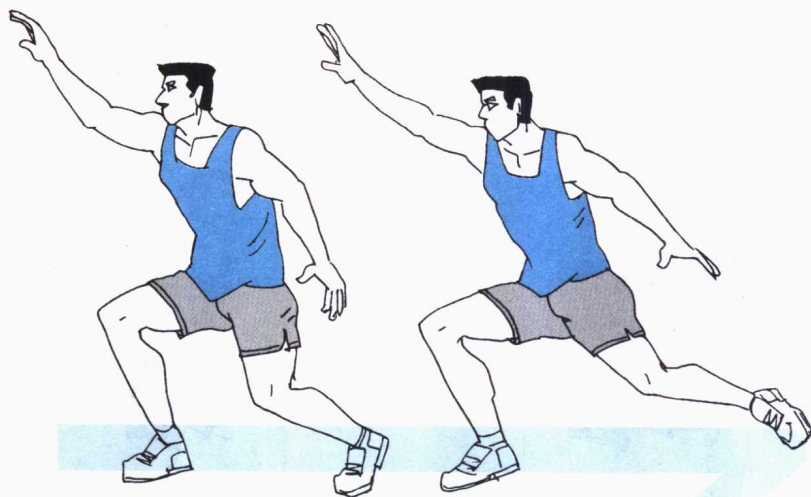
(2) 前(后)滑步

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。

