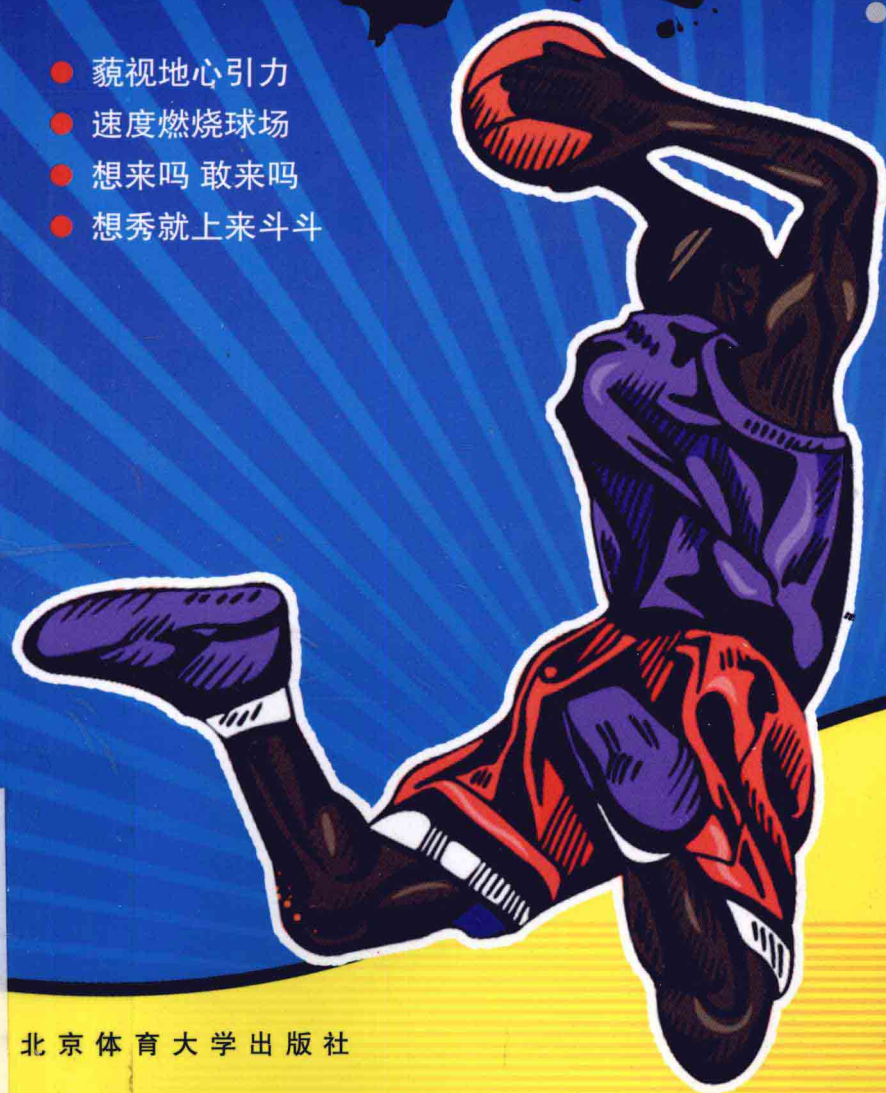


三人篮球

比赛攻略

● 周二三 等主编

- 藐视地心引力
- 速度燃烧球场
- 想来吗 敢来吗
- 想秀就上来斗



随书赠VCD一张

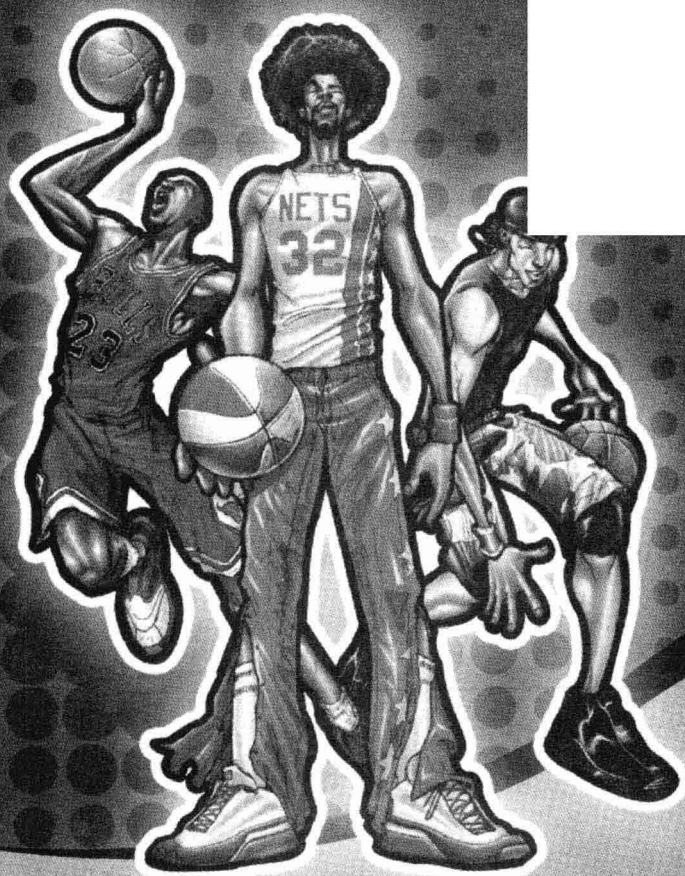
北京体育大学出版社

北京体育大学出版社

三人篮球

比赛攻略

周二三 11:00
周五 19:00
周六 10:00
周日 14:00



随书赠VCD一张

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：黄 强
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

三人篮球比赛攻略 / 周二三等主编, -北京: 北京体育大学出版社,
2010.1 ISBN 978-7-5644-0258-7

I.三… II.周… III.篮球运动-运动竞赛-基本知识 IV.G841

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第226392号

三人篮球比赛攻略

周二三等主编

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: 5000册
版 次: 2010年1月第1版第1次印刷
定 价: 24.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）



编者的话

一直以来，我们都把篮球视为一种正规的竞技运动，在闷热的篮球馆打篮球这种单一的模式已经持续了很多年，而新新人类却跳出传统，把篮球当作演绎自我风格、张扬自我个性的独特方式。在都市街头的一片空地，约四五个好友，片刻杀到，为属于自己的动感地带标上自己的符号。轻松自在的心情，别具一格的装饰，匪夷所思的绝活，伴随着RAP的节拍，使三人篮球除了球技的较量，更多了一份玩的心情和酷的感觉。

三人篮球比赛并不需要一定在正式的篮球场进行，在城市广场或街边开阔地带划出半个篮球场大小的平坦硬地，树立一个篮球架，即可进行比赛。每个优秀的三人篮球玩家都有自己独特的风格和技巧，他们使三人篮球更具有观赏性与娱乐性。如果你能够亲临洛克公园看球，你就会明白三人篮球不仅仅是一种运动，而且是一种艺术；如果你捋起袖子换上球鞋上场打球，你就会真切感受三人篮球的魅力。

三人篮球讲求的是风格和个性，体现的是张扬与创造，创造属于自己的篮球地带。三人篮球并不需要丰富的篮球知识、高深的战术理论、严谨的团队精神，它只是希望你能够随心所欲地展示自己的篮球绝活。或许你精于穿针引线，或许你长于攻城拔寨，或许你是个三分神投手，或许你最喜欢的就是表演扣篮，只要你想表现，什么都可以。别具一格的装扮，轻松自在的心情，匪夷所思的绝活，随心所欲的表演，这就是三人篮球的本质——释放自我、张扬个性的生活方式。

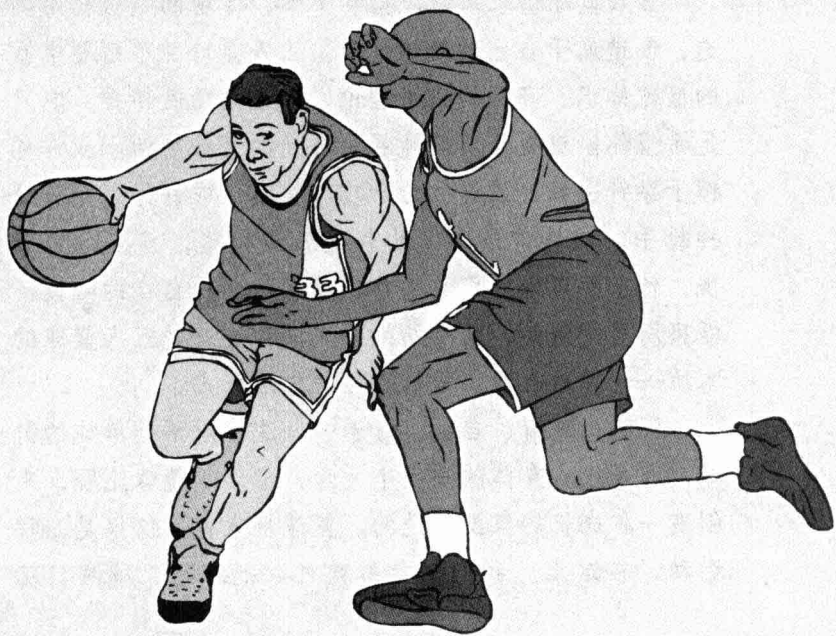
篮球、激情、自由、音乐……这绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。是的，篮球从来就不仅仅是一种运动，在这里，我们很容易就可以把练艺、练身、练

心与娱心相连在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球运动中，领悟文化，感悟人生。

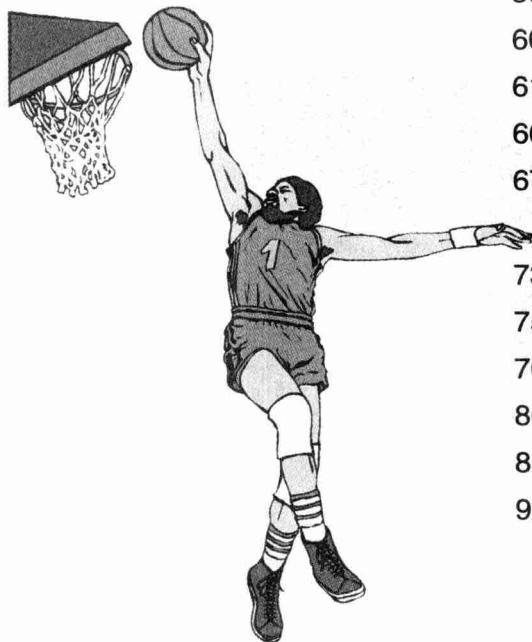
抖落所有的尘埃，把所有的烦恼都抛于脑后，无拘无束，随性技巧，尽情挥洒青春的个性与活力，这便是三人篮球的原动力。在繁华都市的三人巷尾伴着音乐的节奏打篮球，就像在自己空阔的心灵深处翩翩起舞，就像在蓝色的天空自由翱翔。

三人篮球，鄙视刻板的篮球规则，自在演绎自我风格，尽情享受运动的乐趣。让我们一起在Hip-Hop的节奏中演绎最自在、最真实的篮球风格——I believe I can fly!没有场地?借口!没有队友?托辞!!如果你身怀篮球一技之长，就立刻穿上球鞋加入到我们的“三人篮球大联盟”中来吧，让我们一起炫技斗法、张扬自我、笑傲江湖!

是你吗?身怀绝技的篮球小子，想秀，就上来斗斗吧!



目 录



9	第一章 三人篮球概述
11	一、技战术特点
13	二、分工与落位
22	三、后卫实战技巧
27	四、前锋实战技巧
37	五、中锋实战技巧
45	六、比赛注意事项
48	七、比赛规则简介
55	第二章 进攻基础战术
56	一、传切配合
60	二、突分配合
61	三、掩护配合
66	四、策应配合
67	五、进攻基础战术练习方法
73	第三章 个人防守指南
75	一、防守基本姿势
76	二、滑步
80	三、防守基本技术
88	四、防中锋接球
91	五、实战防守技巧



目 录

101	第四章 防守基础战术
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、防守基础战术练习方法
119	第五章 比赛制胜之道
120	一、如何提高投篮命中率
125	二、如何把握传接球的准确性
133	三、个人进攻原则
136	四、三人篮球经典战术配合





第一章

三人篮球概述



——人篮球又名“三人斗牛”，起源于20世纪60年代美国纽约的三人篮球游戏，是传统篮球赛的一种延伸，与正式比赛相比较，三人篮球具有普遍适应性、趣味性、游戏性、短周期性的特征，又具有场地小、人数少、规则灵活、技巧强的特点。其技术动作由各种各样的跑、跳、投等基本技能组成，对人体的机能具有综合性的影响，能增进健康，促进力量、速度、耐力、灵敏度等身体素质的全面发展，提高内脏器官和神经系统的功能，三人篮球比赛组织形式简单，不限场地的好坏和参加者的年龄、性别、水平高低，深受广大篮球爱好者的喜爱。近年来，我国三人篮球运动迅速发展起来，短短几年时间就风靡全国。2004年肯德基全国青少年三人篮球冠军挑战赛，有172个参赛城市、9000余支参赛队伍、48000余名参赛队员，到2009年第6届肯德基全国青少年三人篮球冠军挑战赛，就飞速发展到438个参赛城市、26380余支参赛队伍、154000余名参赛队员。2009年，三人篮球被国家体育总局列入第4届全国体育大会正式比赛项目，其规则也与国际篮联的规则统一。



这使得比赛更富于节奏感,观赏性更强。

一、技战术特点

三人篮球进攻战术特点从个人到全队,从时间、空间、人数和战术类型、战术方法上都比五人制篮球简单,但有其独特的一套规律和方法。注意点面的结合,相互间采取二三人间的配合,增强时间的观念,从而制定一系列综合多变的战术,在比赛中大胆运用、发挥,是三人篮球比赛的制胜之道。

(一) 个人技战术特点

三人篮球比赛中,由于比赛的时间非常有限,一场比赛大约在10至20分钟,所以必须开局就力争比赛的胜利,从进攻成功率上入手,进攻上不允许有多次的失误,同时控制进攻的速度也是争取胜利的关键。从在个人的技术动作上就由跑、跳、运、传、投等基本技能所组成,所以必须积极争夺控球权为手段,以投篮为目的,争取场上的主动。

三人篮球比赛中每个队员的攻守面积有35平方米,与五人制比赛有所不同,个人技术发挥的地区、空间有限,所以导致了某个人控球和支配球的时间相对增加,技战术运用更具有灵活性。

三人篮球比赛由于场上人数少,攻击区域相对扩大,因此,个人技术更容易发挥。以个人技术到策应、掩护、突分、传切等战术配合,都有更广阔的发挥空间,技术发挥和战术默契配合也就较为容易成功。而全队的战术配合则比较简单,在全队战术配合简单化以后,个人技术和攻击性上,作用更加突出。且在没有快攻的情况下,高大、身体素质较强的队员占有绝对的优势。

(二) 全队技战术特点

三人篮球的人数少,活动范围小的特点,决定了攻守转换节奏加快,而又减少了五人制比赛中常见的快攻、抢攻战术,所以它的全队进攻战术主要以阵地进攻为主,最多形式就是三角阵地进攻战术。场上人员减少,人均攻守面积大,队员相对空间变大,进攻难度降低,防守难度增加,对进攻技战术难度就相对降低。

从战术类型、战术运用、战术方法上看都较为简单,全队攻守技术打破位置的

界线。使参赛者可以忽略建立在基本技术之上的较难掌握的位置技术，降低技术运用难度。二三人之间的小配合是篮球攻守的基础基本，三人制比赛的特征决定了基本配合战术方法的全部内容，而不必要运用日趋繁杂的全队攻守战术。

从结构上分析，三人篮球既包含内与外结合的攻击点，又包含了左右结合的攻击面，二、三人间的配合是作为战术方法的主要内容。

（三）实战比赛技巧

1. 注意点和面的结合

三人组合在半场比赛中应该说是最佳组合结构。无论是进攻还是防守，一人只能构成一个点，二人仅构成一条线，三人则构成一个面。在比赛中要充分施展三人之间的配合，不管是传切、掩护、突破分球合适居中策应等，都要寻找有利时机，体现临场的机智变化和配合意识，这样才能减少比赛中的盲目和失误。当然，比赛中个人突破或投篮技术的运用，也是一种积极的进攻方法，所以，在三对三比赛中，“点”和“面”的结合显得尤为重要。

2. 加强防守争抢篮板

三人制篮球比赛由于场地有限，更加有利于进攻，对于防守来说，则无疑加大了难度，三人防守的组合非常重要，在一防一的基础上，要注意三个人的合力协作，以加强对重点队员的防守，三对三比赛相对来讲进攻次数、投篮机会比较多，因此，争抢篮板球是取胜的关键，所以在比赛中必须主动冲抢篮板球创造补篮机会，争取进攻的主动权。

3. 要有极强的时间观念

由于三对三比赛时间比较短，所以开局争胜十分重要，而且控制进攻的速度是争胜的关键。所以在比赛前要做好充分的思想准备、心理准备和身体准备，保证以最快的速度进入比赛状态。

4. 掩护是“三人”篮球比赛中非常有效的进攻手段

由于三人篮球比赛人均防守面积达70平方米，而且队员的技术运用已无位置技术概念，这种情况下，联防几乎不可能取得好的效果，实践中基本都采用“人盯人”防守，有基本的防守配合。在篮球比赛中，取得投篮的机会的最佳方案是给同伴做掩护，而且质量高的掩护是最难防守的，形成质量高的掩护关键在空间和时



机,“三人”篮球比赛人均空间的增加为此提供有利条件,时机的掌握要不断联系来提高。另外,掩护是破解“人盯人”防守的最佳办法,掩护是“三人制”比赛中非常有效的进攻手段。

5. 较强的综合多变性

现代篮球比赛中,包括三人篮球,防守战术打法非常活跃,配合默契,变化多端。没有多变的进攻战术,很难应付比赛的需要。进攻战术多种多样,不同的进攻战术各自有其进攻的原则和优缺点。充分发挥不同进攻战术的优缺点,弥补其不足,使组织运用综合多变进攻的重要依据。

二、分工与落位

三人篮球比赛的球员分工不是很绝对,根据球员的技术特点,可简单地划分为后卫、前锋、中锋,但有的球队可能只有其中两种,比如两后卫一前锋、两前锋一后卫、两后卫一中锋、两前锋一中锋、两中锋一后卫、两中锋一前锋等等,所以组队时不必过份挑剔,只要三个人之间配合默契,能打出流畅的配合即可。

(一) 场上位置介绍

我们通常把场上位置划分为后卫、前锋、中锋,而后卫又分为控球后卫、得分后卫,前锋又分为小前锋、大前锋,中锋也可以分为内线中锋、外线中锋,分述如下:

1. 控球后卫(PG)

控球后卫(Point Guard)是球场上拿球机会最多的人,他的精妙传球经常能给队友创造得分的机会。如果说小前锋是一出戏的主角,那么控球后卫便是这出戏的导演。

怎样才算是一个合格的控球后卫呢?运球能力和传球能力是两个必备的条件。简单地说,他要让球流动得顺畅,能把球传到最容易分得的地方,当场上有任何队友的机会比他好时,他一定将球交给机会更好的队友。再更进一步地说,他还要组织本队的进攻,让队友的进攻更为流畅。

外线和切入是控球后卫必备的两项利器。



控球后卫往往是队中最后一个得分者，也就是说除非其他队友都没有好机会出手，否则他是不轻易投篮的。所以，控球后卫的出手经常都是很好的投篮时机，自然我们对他的命中率要求也就格外高，一般而言应该要在五成以上，要比小前锋和得分后卫高。

2. 得分后卫 (SG)

得分后卫(Shooting Guard)以得分为主要任务，是场上仅次于小前锋的第二得分手，但是他不需要练就像小前锋一般的单打身手，因为他经常是由队友帮他找出空挡后投篮的。一个好的得分后卫总不能企望每次都有很好的空档来投外线，他应该能在快速攻防中找到出手机会。如果得分后卫的命中率在五成以上，对方防守时是非常顾忌的，势必扩大防守，这更利于进攻方在篮下制造杀机。

得分后卫经常要做的有两件事：一是有很好的空挡来投外线，因此他的外线准头和稳定性一定要好，要不然队友千辛万苦挡出个好机会，却又投不进去的话，对全队的士气和信心打击颇大；二是要在小小的缝隙中找出空挡来投外线，所以他出手的速度要快。





3. 小前锋 (SF)

小前锋(Small Forward)是球队中最重要的得分者。对小前锋最根本的要求就是要能得分，而且是较远距离的得分。

对于小前锋的命中率，一般而言只要四成五就算得上合格，而四成以上都可以接受。当然这有一个前提，就是他能得分。如果一个小前锋每场球得个七、八分，命中率还只有四成的话，他只能去坐板凳。

为什么小前锋的命中率可以比较低呢？因为他经常要积极找机会投篮，要在某些时刻稳定军心，甚或以较困难的方式单打对手来提升士气，给对手迎头痛击。因此小前锋会在较多的机会出手，而且可能是不太好的机会，所以我们可以容许他的命中率稍低，只要他能得分。



小前锋一接到球，第一个想到的就是如何把球往篮框里塞。他可能会抓篮板，但并不必要；他可能会传球，但也不必要；他可能弹跳很好，但仍不必要；他可能防守极佳，但还是不必要。小前锋的本职工作，就是得分、得分、再得分。

4. 大前锋 (PF)

大前锋(Power Forward)是球队的“劳模”，他的任务基本上都是以“苦力”为住，比如抢篮板、防守、卡位等等。一个能抓篮板能防守，但是进攻能力不佳的球员，我们会称他是优秀的大前锋；但是一个很能得分却在篮板、防守上失职的球员，根本不算能是一个合格的大前锋。

大前锋通常都是队中篮板抢得最多的人，他在禁区卡位，与中锋配合，挑起全

大前锋一般较少出手，因其投篮的位置靠近篮框，所以其投篮的命中率自然也较高。不过由于得分不是他的强项，所以他的得分可以不多，但是篮板就一定要抓得多。此外，防守时的火锅能力自然也是大前锋所必备的，因为他要巩固禁区，防守当然重要。其实说穿了，大前锋就是要做好两件事：篮板和防守。



队的篮板重任；而在进攻时，他又常常帮队友挡人，然后在队友出手后设法挤进去抓篮板，做第二次进攻。通常仅有少数的时间，会要求大前锋沉底单打，这时候他便在禁区附近来个翻身、小勾射之类的，做些近距离的进攻。

5. 中锋 (C)

中锋(Center)是一个球队的中心人物，他多数的时间是要待在禁区里卖劳力、卖身材的，无论是攻还是守，都是球队的枢纽，故名为中锋。

中锋要做哪些工作呢？首先，他既然在禁区里面混饭吃，那么篮板球是绝对不可或缺的；禁区是兵家必争之地，当然不能让对手轻易攻到这里面来，所以阻攻、盖火锅的能力也少不得；而在进攻时，中锋经常有机会站在靠近罚球线的禁区内(此乃整个进攻场的中心位置)接球，此时他也应具备高超的传球能力。以上三项，是中锋应具备的基础技能。

外线中锋是现代篮球的新发展，他的进攻主要是跑到外面去投外线，而很少在