

篮球战术图解

TACTICS OF
BASKETBALL

千叶大学篮球部教练

〔日〕日高哲朗 著 徐冬羽 译

跑位篇



OFF BALL

498幅高清实拍照片和赛场示意图

彻底图解 一流运动员必备的**98**种无球跑位动作！

适用于6大类主要赛场场景

二线阻绝 · 传球进攻 · 运球进攻

掩护进攻 · 攻守转换 · 针对不同位置的防守



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

篮球

战术图解

千叶大学篮球部教练

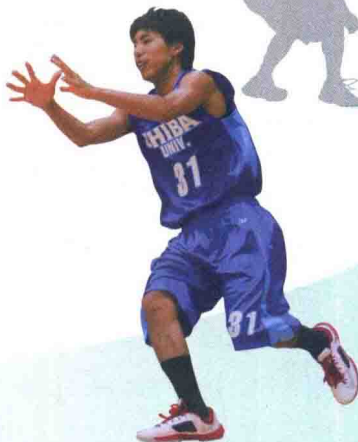
[日] 日高哲朗 著

徐冬羽 译

全面图解跑位

为了以弱胜强而存在!!

跑位篇



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

篮球战术图解. 跑位篇 / (日) 日高哲朗著; 徐冬羽译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-115-43498-2

I. ①篮… II. ①日… ②徐… III. ①篮球运动—运动技术—图解 IV. ①G841.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第030893号

版权声明

BASKETBALL SENJUTSU NO KIHON TO JISSEN DENOIKASHIKATA [OFF BALL HEN]

by Tetsuro Hidaka

Copyright © Tetsuro Hidaka, 2013

Copyright © Mynavi Publishing Corporation, 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecommunications Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mynavi Publishing Corporation, Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center

内容提要

篮球是一项需要团队配合的运动, 在一场篮球比赛中, 一名运动员实际持球的时间很短, 多数时间是在为持球者投篮成功创造条件, 因此无球跑位的技术动作非常重要。借助场上无球运动员的移动、制动以及配合策略, 可以大大提高投篮命中率。毫不夸张地说, 运动员在这个时间段内的动作表现, 是判断其是否为一流运动员的关键。

本书针对6大类主要赛场场景, 通过498幅高清彩色实拍照片和赛场示意图, 对98种无球跑位动作进行了分步全图解, 并对关键技术动作进行真人示范, 辅以正确、错误对比演示, 对于提高无球跑位战术有所助益。

-
- ◆ 著 [日] 日高哲朗
 - 译 徐冬羽
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2017年3月第1版
字数: 229千字 2017年3月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8805号
-

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

目 录

引言

无球跑位时运动员的动作质量是成长为一流篮球运动员的关键	2
比对手更能得分的、更正确的投篮选择和冲抢篮板	4
本书的阅读方法	10

第1章

无球跑位的基本功

不要忘记“进攻=创造空间”	12
将创造空间的基础培养成习惯很重要	14
通过曲线进攻掌握创造空间的方法	16
通过伸缩进攻战术掌握创造空间的方法	18
最易获得得分机会的攻守切换时期	20
队伍防守的空间	22
专栏1 理解在实战中必要的技巧与战术	24

第2章

二线阻绝位置的变迁

攻击成功的关键——二线阻绝位置的变迁	26
① 在边线区接球	28
几乎没有空间的状况下，在翼侧接球的方法	28
有充足空间的状况下，在翼侧接球的方法	30
站在3分投篮线内时的接球方法	32
在被紧密防守时甩开对方防守球员的方法	33
可以利用背后空间的小前锋的动作	34
从低位冲到边线区的动作	35
② 在近篮区接球	36
在低位接球的基本动作	36
用比对方球员更宽的站姿封堵是基础	37
占领防守球员前面位置的战术	38
专栏2 在篮球运动中，希望中学生可以具备的素质	40

第3章

传球中进攻时的动作

为接到传球的队员创造空间的动作很重要	42
① 在传出球后处于边线区的队员的动作	44
利用传球后的切入创造空间	44

用传切配合的方式进攻时, 切入球员的动作	45
在不能前切的时候后切	47
在后切中的动作和篮下判断	48
到达边线区时, 要采用背后掩护	49
利用传球后的切入来创造空间	50
② 向低位传球时	52
向低位传球后小前锋的动作	52
为在低位实施一打一对策的弧形切入	53
当球在低位时的肘区掩护	54
单打战术和配合协作为有效进攻	54
利用掩护进行协防换位	55
针对协防位防守球员的掩护	55
③ 近篮区队员的动作	56
传球至高位的优点	56
当持球队员两侧被阻绝时	57
来自协防位的高位接应	58
球在小前锋手中时的高位接应	59
球在底角时创造空间的动作	59
近篮区队员的掩护动作	60
④ 协防位的队员的动作	61
利用协防位空间的转体传球	61
用跳起传球进攻协防位空间	62
离开边线区时组织后掩护	63
在传球线路上有空间时的动作	64
冲出防守球员背后空间的动作	64

第4章

利用运球进攻时的动作

无球队员的动作使运球更具效果	66
① 针对运球的边线区球员的动作	68
突破时边线区球员的动作	68
基本的运球的配合动作	69
传球后的动作标准——3次运球的方向	69
水平方向运球的配合动作	70
② 当纵向突破时	72
纵向V字形运球的配合动作	72
南北向运球和“画圆战术”	73
移动到持球队员易于传球的位置	74
停止突破时在后方接球的方法	74

目 录

③ 当底线突破时	76
针对底线突破的无球队员的动作	76
传球至低位后的传球路线	77
④ 针对突破的近篮区球员的动作	78
针对中线突破的低位队员的配合	78
针对底线突破的低位队员的配合	79
是“从禁区向肘区移动”还是“迅速跳开”的判断标准	80
盯球的同时，“从禁区向肘区移动”或“迅速跳开”	80
⑤ 针对横向运球的动作	81
针对横向慢速运球的运球掩护	81
当快速东西向运球时	82
从翼侧开始的肘区突破	83
专栏 3 利用运球突破谋求得分的心理状态	84

第5章

在使用掩护战术的攻击中的动作

团队默契是掩护战术成功的秘诀	86
① 挡拆后切入	88
保护持球队员的挡拆战术	88
最易得分的掩护队员的切入	92
由于掩护队员的绕切进行的边线区投篮	93
掩护队员针对自上游防守时的向篮筐方向的滑步	94
② 横向掩护	95
在横向掩护中掩护队员的动作	95
在横向掩护中被掩护队员的动作	96
在横向掩护中防守方换防时	97
在横向掩护中的转身动作和转换队形	98
在组成掩护前的快速成形	99
③ 各种掩护动作	100
在禁区的球员使用的掩护战术	100
在比赛中使用频率最高的内线掩护	103
在防守球员背后组织的背后掩护	106
在边线区可以创造空间的后掩护	108
为从高位进攻的漂移掩护	111
专栏 4 初级球员不需要掩护动作?	114

第6章

由攻守转换组成的攻击

不给对方调整防守准备的时间转为进攻	116
① 快攻	118
因为快攻而利用发球区	118
快攻的4个步骤	119
接长传球的球员的定位	120
边线区的球员的动作	121
在2对1的快攻中,无球队员的动作	122
当防守球员变为3人时,使用后插上战术	124
关键是不要拘泥于队形,随机应变地进行比赛	125
凭借传球向前场运球的边线进攻	126
② 第二波快攻	127
在快攻中不能投篮时创造机会的方法	127
③ 由抢断组成的快攻	128
在抢断对方的球后立即进行的快攻	128

第7章

防守动作

在防守中必要的自尊心和责任感	130
① 针对持球球员的防守	132
针对接球后的持球球员的防守	132
针对在运球中的持球球员的防守	133
持球球员的防守队员的姿势	134
② 针对无球球员的防守	135
针对无球球员的防守位置	135
阻碍传球的阻绝姿势	136
配合篮球移动的随球移动	137
针对突破的协防和回防	138
配合篮球位置的协防位置	139
协防位防守球员的基本姿势是手枪站姿	140
在协防位组成的扁三角形	140
因为突破而被越过时,进行轮转协防	141
成为持球球员的防守队员时的身体趋前往外移位,贴身对球施压的技术	143

目 录

③ 针对禁区球员的防守	144
在低位组成的扁三角形	144
在低位的防守姿势和移动方法	145
④ 针对掩护的防守	150
针对横向掩护的防守	150
针对有球侧内线掩护的防守	151
针对无球侧内线掩护的防守	152
针对背后掩护的防守	152
针对挡拆后切入的防守	153
⑤ 防守篮板	154
在投篮后的卡位	154
为确保成功抢篮板, 预测对方的移动路线	155
卡位时的姿势	155
有球侧的卡位	156
无球侧的卡位	156
由后转身组成的卡位	157
作者简介	158
结语	159

本书的阅读方法

本书中, 针对在各种情况下的无球运动员的动作, 使用图画和照片进行解释说明。此外, 根据动作的不同, 不同程度地涉及了持球运动员的必备技术。

■ 无球运动员解说页



说明无球运动员在不同状况下的动作及其作用

■ 篮球场地图的解析

蓝队是阵型的主角, 从图的下方到上方是其进攻方向 (防守时要守住图中的篮筐)



■ 持球运动员解说页



在有底色的页面 (图中的右侧页) 中, 介绍不同状况下持球运动员的必备技术和注意点

篮球 战术图解

千叶大学篮球部教练

[日] 日高哲朗 著
徐冬羽 译


全面图解跑位
为了以弱胜强而存在!!

跑位篇



人民邮电出版社
北京

无球跑位时运动员的动作质量 是成长为一流篮球运动员的关键



快速运球越过对手华丽上篮，跳到高空爽快扣篮，让观众们瞬间屏息、注视着篮球方向的三分球，这些是任何一个打篮球的人都憧憬的投篮。

但是，在一场比赛中，一名篮球运动员的持球总时间到底有多长呢？在40分钟比赛中，假如双方进行攻防的时间相等的话，那么一支球队的进攻时间是20分钟。若假定5名队员的持球时间是相等的话，那么每人的持球时间就仅有4分钟。即：在一场40分钟比赛中，能持球的时间只有4分钟，其余的36分钟都碰不到球。

也就是说，持球跑位和无球跑位的队员比例，以进攻队员来讲是1：4，以整个比赛来讲是1：9。我想读者们大概可以想象到无球跑位的动作有多么重要。

篮球运动员自然更青睐运球、投篮、传球等持球在手的动作。然而，实际上拿不到球的时间更长，那么，在这段时间里能做怎样的动作将是决定能否成为一流篮球运动员的关键，这种说法也不夸张。换言之，未持球时的动作到位、可以严防死守的队员才可以称为一流的篮球运动员。



举个例子，若是想在接到球后直接投篮的话，则需要在己方进攻有利的情况下接球。

特别是对方队伍防守变强的话，即使越过面前的对方防守球员，也会被另一个防守球员挡住动作。结果，持球队员就不得不在还离篮筐（球篮）有一段距离的位置上进行投篮。

如果在接球的时候，己方进攻状态和对方的防守状态失衡，且己方处于进攻有利的状态下，球员一旦行动自由，就可以立即投篮。为此，在无

球跑位的时候，一定要打破对方的防守。也就是说，无球跑位时的动作是关键。有人说篮球是一项需要判断力的游戏，那么无球跑位时的判断就很重要。

此外，并不是总能按照自己在大脑中的想象而投篮的。当己方不容易得分的时候，就需要有死守不让对方得分的能力。

当不能做预期的动作时，严防死守阻止对方得分也是我们回归进攻状态的方法。

比对手更能得分的、更正确的 投篮选择和冲抢篮板



篮球进攻的目的是得分。而得分的方法——投篮却只能是持球在手的时候才可以做。因此，一有机会，持球队员（即手里拿球的队员）必须瞄准投篮。

与此同时，无球队员必须为不让对方球员妨碍己方持球队员投篮而创造空间。归根结底，虽说是无球队员的动作，却也是为所有队员可以得分而必须做的动作。如果持球队员没有机会投篮，那么为了制造投篮机会，就需要通过传球或运球来移动篮球。

作为得分的方法，投篮若不是在适合自己的时机进行，一般不会投进。

在身体保持良好的平衡、符合自己投篮节奏时的投篮，才是同队球员能够认可的时机恰当的投篮。也就是说，好的投篮选择非常重要。但是，难以用语言来明确地描述这种恰当的投篮选择，只能抽象地理解。

因此，向读者朋友们介绍我对于好球的定义，即：在自己投篮距离范围内并在自己行动自由的状态下的投篮。是否投进并不重要，关键是要满足“距离”和“行动自由”2个条件。我认为这种想法谁都能理解。满足这2个条件，不仅持球队员可以无所顾忌地爽快投篮，无球队员也可以预测持



球队员的投篮时机。

欠缺考虑的投篮或强行投篮都不会投进。而投不进的投篮则相当于把持球权转交给对方，是眼睁睁地看着把球转移到对方手上的毫无意义的动作。我不能认同“与其在传球或运球的过程中产生失误，还不如投篮，因为还有可能投进”这样的指导方法。

投好球是一种聪明的比赛方法，是自孩提时代就要掌握的本领。我希望教练们也不要疏于指导。

此外，队友不能预测投篮时机的话，就不能抢篮板球。一次进攻只投

一次篮并不足够。抢篮板球、夺到篮球并且再次瞄准机会投篮是最理想的。这样做可以增加投篮的次数，也可以增加得分机会。

为此，投出谁都可以预测的投篮时机的好球尤其重要。在胜负难分的比赛中，最后的杀手锏就是抢篮板球。在进攻不顺利的时候，可以通过抢篮板球来增加得分。但是，若平常没有主动冲抢篮板的习惯，在比赛中也难以实行。我希望读者们可以意识到冲抢篮板的重要性。

目 录

引言

无球跑位时运动员的动作质量是成长为一流篮球运动员的关键·····	2
比对手更能得分的、更正确的投篮选择和冲抢篮板·····	4
本书的阅读方法·····	10

第1章

无球跑位的基本功

不要忘记“进攻=创造空间”·····	12
将创造空间的基础培养成习惯很重要·····	14
通过曲线进攻掌握创造空间的方法·····	16
通过伸缩进攻战术掌握创造空间的方法·····	18
最易获得得分机会的攻守切换时期·····	20
队伍防守的空间·····	22
专栏1 理解在实战中必要的技巧与战术·····	24

第2章

二线阻绝位置的变迁

攻击成功的关键——二线阻绝位置的变迁·····	26
① 在边线区接球 ·····	28
几乎没有空间的状况下，在翼侧接球的方法·····	28
有充足空间的状况下，在翼侧接球的方法·····	30
站在3分投篮线内时的接球方法·····	32
在被紧密防守时甩开对方防守球员的方法·····	33
可以利用背后空间的小前锋的动作·····	34
从低位冲到边线区的动作·····	35
② 在近篮区接球 ·····	36
在低位接球的基本动作·····	36
用比对方球员更宽的站姿封堵是基础·····	37
占领防守球员前面位置的战术·····	38
专栏2 在篮球运动中，希望中学生可以具备的素质·····	40

第3章

传球中进攻时的动作

为接到传球的队员创造空间的动作很重要·····	42
① 在传出球后处于边线区的队员的动作 ·····	44
利用传球后的切入创造空间·····	44

用传切配合的方式进攻时, 切入球员的动作	45
在不能前切的时候后切	47
在后切中的动作和篮下判断	48
到达边线区时, 要采用背后掩护	49
利用传球后的切入来创造空间	50
② 向低位传球时	52
向低位传球后小前锋的动作	52
为在低位实施一打一对策的弧形切入	53
当球在低位时的肘区掩护	54
单打战术和配合协作为有效进攻	54
利用掩护进行协防换位	55
针对协防位防守球员的掩护	55
③ 近篮区队员的动作	56
传球至高位的优点	56
当持球队员两侧被阻绝时	57
来自协防位的高位接应	58
球在小前锋手中时的高位接应	59
球在底角时创造空间的动作	59
近篮区队员的掩护动作	60
④ 协防位的队员的动作	61
利用协防位空间的转体传球	61
用跳起传球进攻协防位空间	62
离开边线区时组织后掩护	63
在传球线路上有空间时的动作	64
冲出防守球员背后空间的动作	64

第4章

利用运球进攻时的动作

无球队员的动作使运球更具效果	66
① 针对运球的边线区球员的动作	68
突破时边线区球员的动作	68
基本的运球的配合动作	69
传球后的动作标准——3次运球的方向	69
水平方向运球的配合动作	70
② 当纵向突破时	72
纵向V字形运球的配合动作	72
南北向运球和“画圆战术”	73
移动到持球队员易于传球的位置	74
停止突破时在后方接球的方法	74

目 录

③ 当底线突破时	76
针对底线突破的无球队员的动作	76
传球至低位后的传球路线	77
④ 针对突破的近篮区球员的动作	78
针对中线突破的低位队员的配合	78
针对底线突破的低位队员的配合	79
是“从禁区向肘区移动”还是“迅速跳开”的判断标准	80
盯球的同时，“从禁区向肘区移动”或“迅速跳开”	80
⑤ 针对横向运球的动作	81
针对横向慢速运球的运球掩护	81
当快速东西向运球时	82
从翼侧开始的肘区突破	83
专栏 3 利用运球突破谋求得分的心理状态	84

第5章

在使用掩护战术的攻击中的动作

团队默契是掩护战术成功的秘诀	86
① 挡拆后切入	88
保护持球队员的挡拆战术	88
最易得分的掩护队员的切入	92
由于掩护队员的绕切进行的边线区投篮	93
掩护队员针对自上游防守时的向篮筐方向的滑步	94
② 横向掩护	95
在横向掩护中掩护队员的动作	95
在横向掩护中被掩护队员的动作	96
在横向掩护中防守方换防时	97
在横向掩护中的转身动作和转换队形	98
在组成掩护前的快速成形	99
③ 各种掩护动作	100
在禁区的球员使用的掩护战术	100
在比赛中使用频率最高的内线掩护	103
在防守球员背后组织的背后掩护	106
在边线区可以创造空间的后掩护	108
为从高位进攻的漂移掩护	111
专栏 4 初级球员不需要掩护动作?	114

第6章

由攻守转换组成的攻击

不给对方调整防守准备的时间转为进攻	116
① 快攻	118
因为快攻而利用发球区	118
快攻的4个步骤	119
接长传球的球员的定位	120
边线区的球员的动作	121
在2对1的快攻中,无球队员的动作	122
当防守球员变为3人时,使用后插上战术	124
关键是不要拘泥于队形,随机应变地进行比赛	125
凭借传球向前场运球的边线进攻	126
② 第二波快攻	127
在快攻中不能投篮时创造机会的方法	127
③ 由抢断组成的快攻	128
在抢断对方的球后立即进行的快攻	128

第7章

防守动作

在防守中必要的自尊心和责任感	130
① 针对持球球员的防守	132
针对接球后的持球球员的防守	132
针对在运球中的持球球员的防守	133
持球球员的防守队员的姿势	134
② 针对无球球员的防守	135
针对无球球员的防守位置	135
阻碍传球的阻绝姿势	136
配合篮球移动的随球移动	137
针对突破的协防和回防	138
配合篮球位置的协防位置	139
协防位防守球员的基本姿势是手枪站姿	140
在协防位组成的扁三角形	140
因为突破而被越过时,进行轮转协防	141
成为持球球员的防守队员时的身体趋前往外移位,贴身对球施压的技术	143