

篮球战术

教学训练方法与步骤

◎ 谢铁兔 主编



北京体育大学出版社



1074333

篮球战术

教学训练方法与步骤

主 编： 谢铁兔

编 委： 康德峰 陈 涛

王 冲 刘立华

北京体育大学出版社

策划编辑: 刘念东
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 成昱臻
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球战术教学训练方法与步骤 / 谢铁兔主编. -北京: 北京体育大学出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5644-0545-8

I. ①篮… II. ①谢… III. ①篮球运动-体育教学 ② 篮球运动-运动训练
IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第181813号

篮球战术教学训练方法与步骤

谢铁兔 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 × 960 mm 1/16
印张: 9
印数: 4000册
版次: 2010年10月第1版第1次印刷
定价: 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

篮球战术分进攻战术和防守战术两大部分。篮球战术是由基础配合组成，熟练的技术是实现战术顺利完成的基本保证，熟练技术和配合技术是战术教学训练中的重要部分。篮球队每个运动员要掌握一定数量的战术形式和配合方法，才能不断提高战术变化和战术水平。

篮球基础配合战术是指两三人之间有目的、有组织的攻守合作行动的配合方法。篮球战术打法多、变化多，但多种战术都离不开这些基础配合，只有熟练地掌握与运用基础配合，才能在运用全队战术时更加灵活机动，更加有效地发挥作用。

篮球进攻基础配合主要有：传切配合、掩护配合、突分配合、策应配合。

篮球防守基础配合主要有：挤过配合、交换配合、关门配合、绕过配合、夹击配合、补防配合、穿过配合。

篮球基础配合战术教学训练应注意以下几点：

1. 对进攻战术基础配合教学时，首先要使运动员了解该战术基础配合在整个战术系统中的作用、配合形式、运用的时机和特点。

2. 进攻战术基础配合教学，先教传切配合，再教突分配合，后教掩护配合，最后教策应配合。

3. 掩护配合先教无球队员之间的掩护，后教有球队员的掩护。要进行同层次和不同层次的无球队员之间掩护配合练习。

4. 进攻战术基础配合教学时，先不加防守，当队员熟悉配合方法，同时也初步掌握了配合的动作要求后，由固定逐步进入行进间练习和变动练习。

5. 队员在无防守情况下，较好掌握了配合的方法和配合的要求以后，可以在消极防守和积极防守状态下进行练习。



6. 练习方法要从简到难, 可以从徒手到有球进行练习。要从队员实际掌握情况和实战需要来选择练习方法。

7. 在教学比赛中练习基础配合, 以便提高配合的运用能力和配合的意识。

8. 防守战术基础配合教学和训练时, 一般先教“关门”配合, 而后教挤过、穿过、绕过、换防配合, 最后教夹击和补防配合。

9. 练习防守战术基础配合时, 先应在消极进攻条件下进行。由固定到变化, 由消极到积极进攻条件下提高防守配合。

10. 在教学中应狠抓配合意识、配合时机、配合位置、配合技术动作、配合后继续防守意识和积极性。

11. 防守配合是建筑在个人防守技术及良好身体素质的基础上, 所以应在教学和训练中抓好个人的防守技术和身体素质。

篮球战术教学训练中应注意的问题:

1. 战术的教学首先要使运动员形成完整的战术概念, 包括位置的结构, 移动的顺序, 人球移动的方向, 配合的方法, 出现机会和战术的特点。

2. 根据攻防战术的需要和特点, 提高攻防战术的单个技术和组合技术。

3. 在熟练的攻防技术基础上, 再进行局部的战术配合、练习, 最后进行整体战术配合练习。

4. 先在消极攻防状况下练习攻防整体战术, 然后再与不同的篮球队进行对抗练习。

5. 整个攻防战术不断改进、提高达到了一定水平, 再进行战术变化练习。

6. 根据本队的条件特点, 设计攻防战术, 形成自己的战术风格。

目 录



1

1

8

11

20

26

26

29

33

36

39

42

45

49

49

61

69

69

78

第一章 进攻战术基础配合

一、传切配合

二、突分配合

三、掩护配合

四、策应配合

第二章 防守战术基础配合

一、交换防守

二、挤过配合

三、穿过配合

四、绕过配合

五、关门配合

六、补防配合

七、夹击配合

第三章 快攻战术

一、快攻战术

二、防守快攻战术

第四章 半场人盯人防守战术

一、半场人盯人防守战术

二、进攻半场人盯人防守战术

目 录



86

第五章 全场紧逼人盯人防守战术

86

一、全场紧逼人盯人防守战术

93

二、进攻全场紧逼人盯人防守战术

98

第六章 区域联防战术

98

一、区域联防战术

105

二、进攻区域联防

116

第七章 全场区域紧逼防守战术

116

一、区域紧逼战术

126

二、进攻区域紧逼防守战术

130

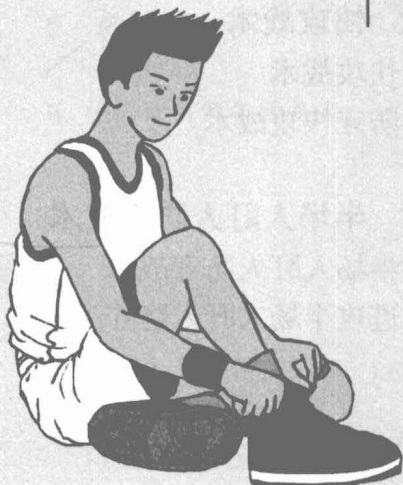
第八章 混合防守战术

130

一、混合防守战术

134

二、进攻混合防守战术





第一章

进攻战术基础配合

篮球战术的基础配合,是指在篮球比赛中队员两三个人之间有目的、有组织、协调行动的简单攻守配合的方法,它是组成全队战术配合的基础。任何一种整体战术都离不开基础配合。战术基础配合包括进攻战术基础配合和防守战术基础配合两部分。

进攻战术基础配合包括传切、掩护、策应和突分配合,是在篮球比赛中队员两三人之间有目的、有组织、协调行动的简单攻守配合的方法。

一、传切配合

(一) 概述

1. 概念

传切配合是进攻队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合,是一种最基本的、最简单易行的战术配合。包括一传一切和空切两种配合方法。

(1) 一传一切是持球队员传球后,利用起动或假动作超越对手,向篮下切入,接回传球投篮的配合方法。

(2) 空切是指无球队员掌握时机,摆脱对手后,徒手切向防守空隙区域接球投篮或做其它进攻动作的配合方法。



2. 运用

传切配合一般在对方采用扩大人盯人防守战术或扩大区域联防时运用，当对手防守扩大，进攻者拉空一边，或者防守自己的队员失去警觉时，可以运用传切配合。

3. 要领

切入队员要根据情况掌握切入时机，当有合理的切入路线以及有一定的配合空间时，要果断、快速摆脱对手切入篮下去接同伴的传球。切入时起动的爆发力要强，动作要突然迅速，同时要伸手准备迎球，眼睛注视球。传球队员要利用瞄篮、突破、假动作吸引和牵制对手，当切入队员摆脱对手处于有利的位置时，应及时而准确地将球传给他。

(二) 讲解与示范

1. 示范完整战术行动

(1) 一传一切。如图1-1所示，⑤传球给④后，立即摆脱对手，然后向篮下切入，接④的回传球投篮。

(2) 空切。如图1-2所示，④传球给⑤，⑥立即摆脱对手，向篮下切入，接⑤的传球投篮。

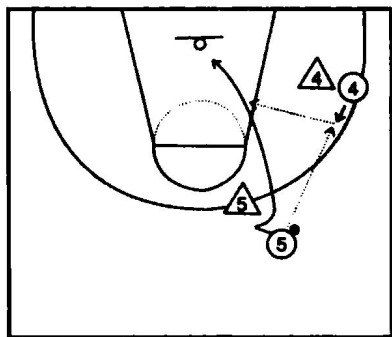


图 1-1

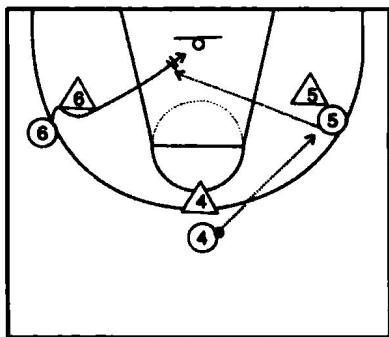


图 1-2

2. 讲解顺序

- (1) 传切配合开始时切入队员的传球、假动作以及起动切入与跑动路线。
- (2) 配合队员接球后运用假动作吸引防守者及传球时机、方法。
- (3) 传切配合的时机、位置、技术运用、要求及抢篮板球等。



(三) 练习方法

1. 徒手跑动切入路线练习

目的：使学生掌握传切配合时的跑动路线，掌握切入时的跑动方法。

方法：如图1-3所示，队员分三组站立，队员①向异侧做移动的假动作，然后突然变向纵切篮下，然后慢跑至②组队尾；待①切到篮下附近时②起动斜切篮下，然后慢跑至③组队尾；待②切到篮下附近时③起动横切篮下，然后慢跑至①组队尾。如此进行反复练习。

要求：切入前要有移动假动作，切入起动时要突然，快速切入，侧身跑动时身体重心主动压向内侧。

2. 结合传球的跑动路线练习

目的：使学生掌握传切配合时的传球、跑动路线，切入时的跑动方法。

方法：如图1-4所示，队员分两组站立，队员②传球给①后，向异侧做移动的假动作，然后突然变向纵切篮下，然后慢跑至另一组队尾；队员①传球给④后，向异侧做移动的假动作后，突然变向横切篮下，然后慢跑至另一组队尾。依此类推，反复进行练习。

要求：切入时要面向球，要突然和迅速；传球后做假动作，当同伴接到球时立即切入，侧身跑动时身体重心主动压向内侧，注视篮球的方向。

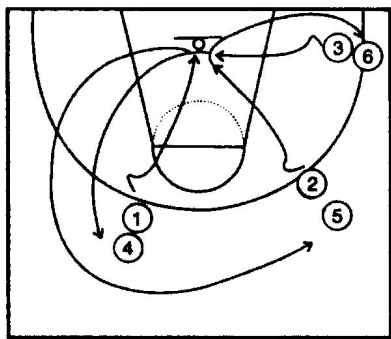


图 1-3

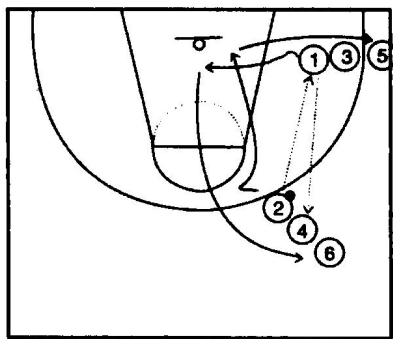


图 1-4

3. 固定传球切入配合练习

目的：使学生初步掌握切入时的跑动方法，提高学生传切配合时的切入与

传接球的能力，提高接球后上篮的能力。

方法：如图1-5所示，队员在球场 45° 角成一路纵队持球站立，队员①将球传给教练员后向异侧做摆脱假动作，突然切入篮下，然后接教练的传球上篮，抢篮板后排至队尾。依次循环往复，进行练习。

要求：切入前必须向异侧做佯动，变向要迅速，切入时必须主动伸手要球，身体重心主动压向内侧，接球上篮动作连贯。

4. 两人传切配合练习

目的：使学生基本掌握传切配合的方法。

方法：如图1-6~8所示，队员分两组，①组持球，①将球传给②后做移动假动作纵切（斜切、横切）篮下，接②的传球上篮，然后慢跑至⑥的队尾，②抢篮板球后运到⑤组的队尾，如此依次循环往复，进行练习。

要求：队员切入前必须向异侧做佯动，变向时要迅速，侧身跑动的同时主动伸手要球，眼睛注视球；传球队员应及时而准确地将球传出，做到人到球到。

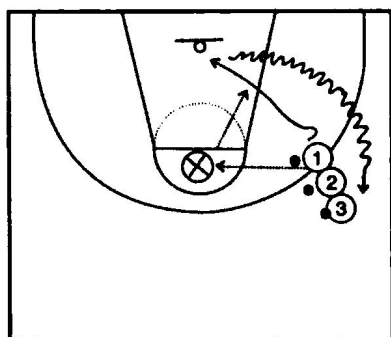


图 1-5

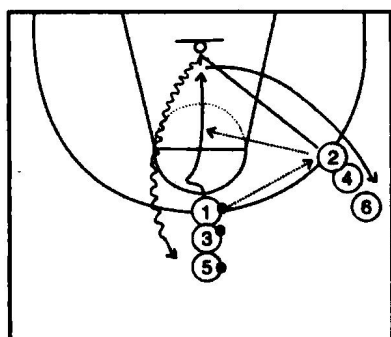


图 1-6

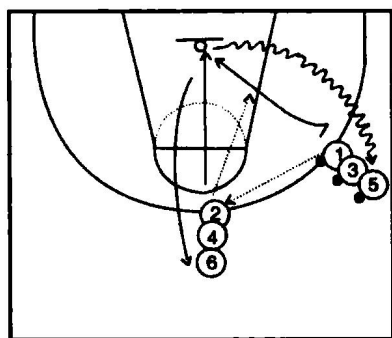


图 1-7

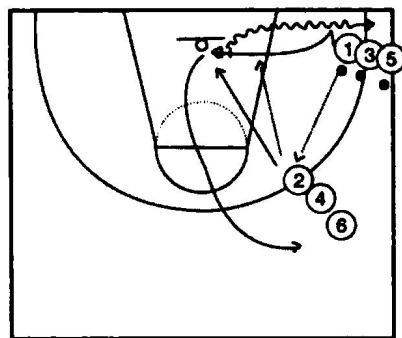


图 1-8





5. 三人传切配合练习

目的：使学生熟练掌握完整传切配合练习。

方法：如图1-9所示，队员分三组，②组持球，②将球传给①后做移动假动作切入篮下，然后接①的回传投篮，③抢篮板球后到①组队尾，①到②组队尾后接③的传球。如此类推，进行反复练习。

要求：队员切入前要有假动作，变向要突然，移动要迅速；配合队员传球要及时到位，做到人球相遇。

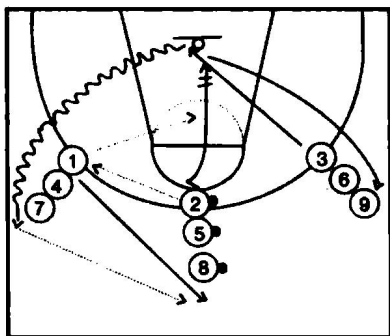


图 1-9

6. 多球传切配合练习

目的：巩固传切配合，提高配合中运用技术的能力和效果，并保证练习的强度。

方法：如图1-10、1-11所示，队员分两组，除了队员②都各持一球，①将球传给②后做移动假动作切入篮下，接②的回传投篮，然后①抢篮板球到②组队尾；同时②将球传出后做移动假动作切入篮下，接③的传球投篮，然后抢篮板球到①组队尾。如此反复，进行连续传切练习。

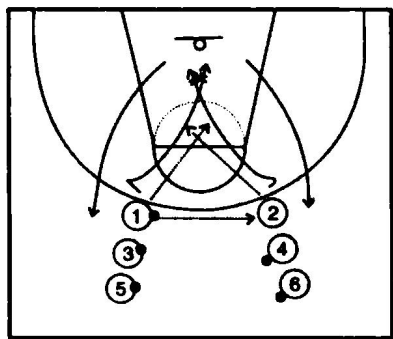


图 1-10

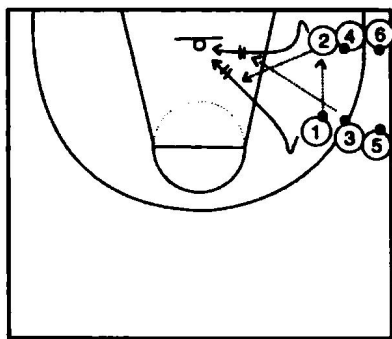
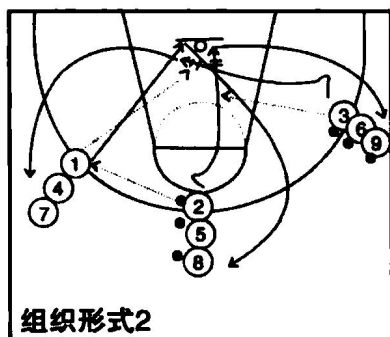
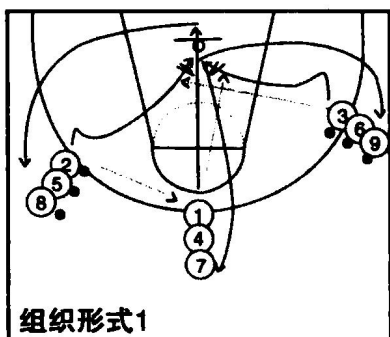


图 1-11

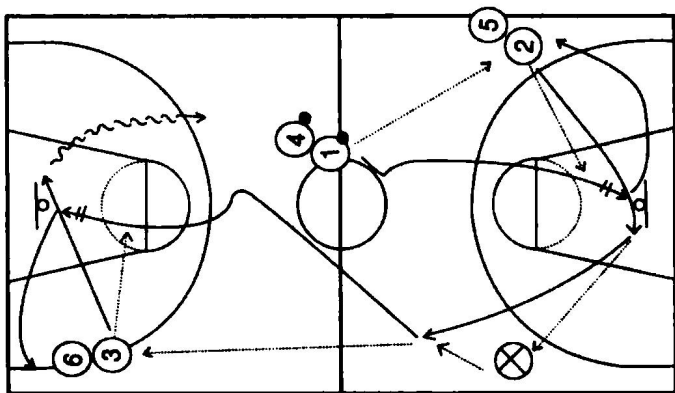
方法二：如图1-12、1-13所示，队员分三组，②③组各持一球，②传球给①后做移动假动作后切入篮下，接③的传球上篮，抢篮板球后移动到③的队尾；

要求：练习由慢到快，逐渐提高；严格按照传切配合路线练习，并且注意合理运用技术。



目的：进一步巩固传切配合，培养配合意识，提高配合中运用技术的能力和效果。

要求：切入动作要突然，传球及时到位。





8. 有防守情况下的传切配合练习

(1) 加固定防守的传切配合练习

目的：巩固和提高传切配合的应用能力。

方法：如图1-15、1-16所示，队员分两组，①组持球，①将球传给②后做移动假动作，摆脱防守后切入篮下，接②的传球上篮，然后慢跑至⑥的队尾，②抢篮板球后运到⑤组的队尾，如此依次循环往复，进行练习。

要求：假动作逼真，变向突然，切入快速。

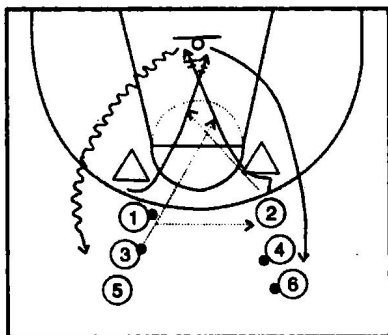


图 1-15

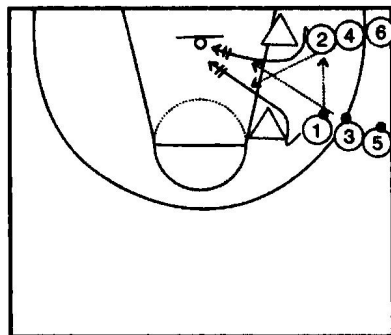


图 1-16

(2) 半场及全场的教学比赛练习

目的：比赛中反复熟练传切方法和技巧，巩固和提高传切配合的应用能力，进一步增强学生的配合意识。

方法：队员二对二或三对三分组比赛，攻防在半场或者全场范围内进行，进攻队主要通过队员间的传切配合完成进攻。

要求：进攻者要扩大进攻区域，拉空篮下；切入者要正确运用假动作，突然摆脱防守，快速起动切入，随时注意接球进攻；配合队员接球后应面向球篮，做投篮、传球、突破等假动作吸引防守者，抓住时机，合理、及时、准确地将球传出；防守应该由消极到积极，最后在对抗条件下进行练习。

(四) 易犯错误及纠正方法

1. 切入队员把握不好进攻机会，切入时不能很好地摆脱防守。纠正方法：加强脚步动作的灵活性练习，多做各种形式的变向跑，提高起动动作的突然性。

2. 切入跑动中不侧身、不看球。纠正方法：练习中严格要求并且给以“看

球”的信号刺激，逐渐改进动作，提高技术。

3. 配合队员传球准确性差，隐蔽性差。纠正方法：应该着重练习各种传接球技术，加强基本功练习，提高快速传球的能力。

（五）教学与训练建议

1. 在教学与训练中应注意强调培养密切协作精神和协作配合能力。
2. 教学与训练中应狠抓基本技术，如移动摆脱、假动作、传接球、投篮等等，注意增加练习的数量和提高质量。
3. 强调假动作与变化、配合的时机、配合意识、结合技术的训练和提高。
4. 在教学与训练中应注意在困难条件下的练习和提高。
5. 应根据自己训练对象的条件和特点，合理安排训练。

二、突分配合

（一）概述

1. 概念

突分配合是有球队员持球突破后，主动或应变的将球传给同伴进行攻击的一种配合方法。

2. 运用

当对方采用人盯人防守或区域联防时运用突分配合，可以打乱对方的整体防守布局，压缩防区，从而给同伴创造最佳的外围投篮或篮下进攻的机会。

3. 要领

队员在突破过程中动作要突然、快速，要随时观察场上攻守队员的行动和位置的变化，既要做好投篮的准备，又要及时准确的分球给同伴；其他队员要掌握时机，及时摆脱对手，移动到有利的进攻位置上准备接球进攻或抢篮板球。

（二）讲解与示范

1. 示范完整战术行动

如图1-17所示，⑤从防守者的左侧突破，④协防，封堵向篮下突破的路





线,此时④及时跑到有利的进攻位置,接⑤的传球投篮或做其它进攻配合。

2. 讲解顺序

(1) 突分配合的运用时机、队员选位、技术运用。

(2) 持球突破后的分球时机与方法。

(3) 配合队员判断掌握时机摆脱防守、选择抢占有利位置接球投篮或其它进攻动作的方法。

(4) 配合投篮后抢篮板球的方法。

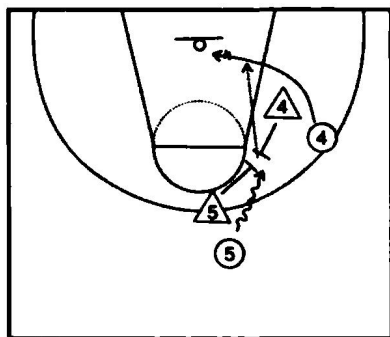


图 1-17

(三) 练习方法

1. 原地持球突分配合练习

目的:使学生基本掌握突分配合。

要求:突破动作要突然、快速,要随时观察配合队员的行动和位置的变化,及时准确的分球给同伴,接应队员要注意移动的时机和方法。

方法:学生分两组,如图1-18、1-19所示,①队持球,①持球上线或底线突破,同时②快速切入篮下,然后①将球传于②后移动到②的队尾,②接球后上篮后自抢篮板球,最后移动到①组队尾。如此往复进行练习。

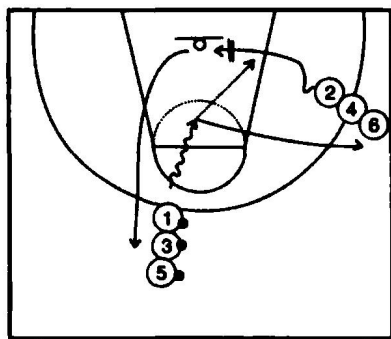


图 1-18

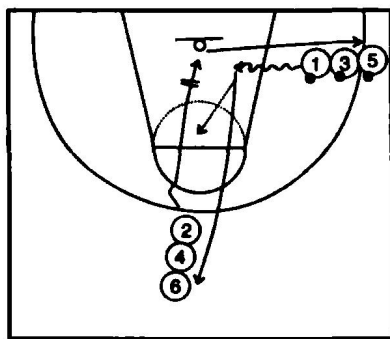


图 1-19

2. 接传球快速突分配合练习

目的:掌握接球后突破技术,提高突分配合能力。



要求：接球后立即快速突破，不要走步；当突破队员启动时，配合队员根据突破队员情况立即摆脱接球。

方法：学生分两组，如图1-20所示，①队持球，①传给②，②接球后快速突破篮下，然后分球传给跟进的①，①投篮后移动到②的队尾，②抢篮板球后移动到①组队尾。如此往复进行练习。

3. 有防守情况下的突分配合练习

目的：在消极防守中掌握突分配合。

方法：如图1-21所示，队员分两组，③④先进攻，①②防守。④持球突破，看时机分球给摆脱防守的③，③接球投篮。完成进攻后，①②分别移动到两组队尾，③④成为新的防守人，⑤⑥发动进攻，如此往复进行练习。

要求：防守者消极防守；突分队员传球要隐蔽，配合队员摆脱接球要突然，掌握好合适时机。

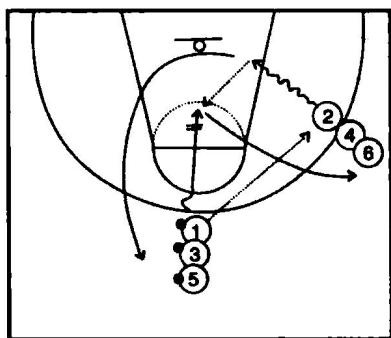


图 1-20

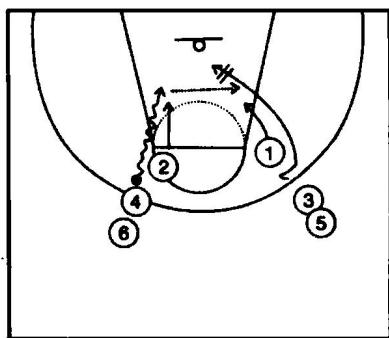


图 1-21

4. 二对二、三对三突分配合练习

目的：比赛中反复熟练配合方法和技巧，巩固和提高突分配合的应用能力，进一步增强学生的配合意识。

方法：队员二对二或三对三分组比赛，进攻队主要通过队员间的突分配合完成进攻。

要求：持球或接球者要正确运用假动作，抓住时机快速突破，并随时判断分球时机。持球突破者和同伴都要注意观察攻守队员的位置变化，捕捉时机，创造进攻机会。防守应该由消极到积极，最后在对抗条件下进行练习。