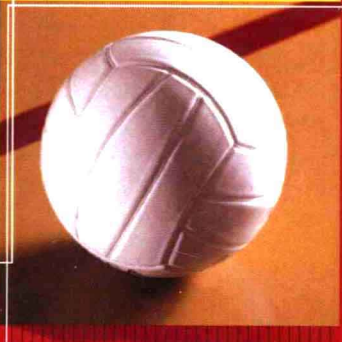
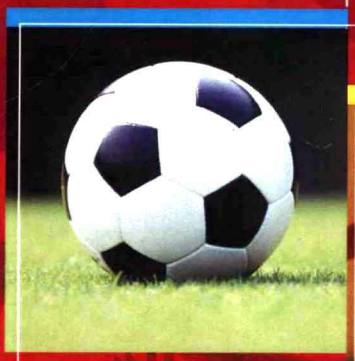


JiYu TuanDui XieZuo De
QiuLei YunDong JiZhanShu
YanJiu

基于团队协作的 球类运动技战术研究

主编 王明立 王鲁江 袁辉



JiYu TuanDui XieZuo De
QiuLei YunDong JiZhanShu
YanJiu

基于团队协作的 球类运动技战术研究

主 编 王明立 王鲁江 袁 辉
副主编 顾亚婷 李文波 吴拥政



图书在版编目(CIP)数据

基于团队协作的球类运动技战术研究/王明立,王
鲁江,袁辉主编. --长春:吉林大学出版社,2011.12

ISBN 978-7-5601-8066-3

I. ①基… II. ①王…②王…③袁… III. ①球类运
动—运动技术—研究 IV. ①G840.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 275992 号

书 名:基于团队协作的球类运动技战术研究
作 者:王明立 王鲁江 袁辉 主编

责任编辑、责任校对:孟亚黎 唐万新
吉林大学出版社出版、发行
开本:787×1092 毫米 1/16
印张:22.5 字数:576 千字
ISBN 978-7-5601-8066-3

封面设计:马静静
北京市登峰印刷厂 印刷
2011 年 12 月第 1 版
2011 年 12 月第 1 次印刷
定价:32.80 元

版权所有 翻印必究
社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021
发行部电话:0431-88499826
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

球类运动是颇受人们喜爱且是人们参与较多的一类体育项目。由于参与人数的不同,球类运动有个人球类运动和团队球类运动之分。在观赏球类比赛时,当看到个人的出色发挥时,我们会欢呼喝彩,当看到一个团队通过默契的配合打出流畅的进攻时,我们会热情赞叹。与个人发挥相比,团队的协作更具价值,更是球类运动的魅力之所在。

在球类运动中,要进行完美的团队协作,需要具备很多条件。首先,团队中的个人要有娴熟扎实的技术,这是实现团队协作的基础;其次,团队要有一定的战术知识,并须经过多次的练习磨合;第三,团队中的队员之间要有一定的默契,只有这样才能保证团队协作的顺利完成。团队协作不否认个人灵感的发挥,但更需要的是队员之间的默契以及场下的多次训练。

从目前的球类运动研究来看,有关球类运动的研究成果丰硕,为我国球类运动的发展提供了坚实的理论基础。但是这些研究多是从个人的角度出发来分析球类运动的技战术,而对球类运动中团队之间的协作涉及较少,因此在一定程度上制约了球类运动团队协作水平的发挥。针对这种情况,本书从团队协作的角度对球类运动的技战术进行了分析,以期提高球类运动中团队协作的水平。

从具体内容来看,本书首先对团队协作类球类运动的一些基本知识进行了介绍,主要包括各种团队协作类球类运动的简介、特点和技战术发展的一些内容,以便于运动员对团队协作类球类运动有个大致的了解;其次,本书介绍了一些团队协作球类运动的身体保健和体能训练方面的知识;再次,本书介绍了各团队协作球类运动的一些游戏,这些游戏有利于培养团队协作的意识,也可以让运动员在快乐中享受运动;最后,本书重点足球、篮球、排球、网球、羽毛球、乒乓球六种常见的球类运动,以及水球、垒球、曲棍球、橄榄球等与团队协作相关球类项目的技战术及其教学进行了研究,以便于运动员对各团队协作球类技战术的掌握。总之,本书内容丰富、重点突出,图文并茂、通俗易懂,逻辑严谨、论述科学,对广大球类运动者具有一定的实际应用价值。

本书的主编由河南大学体育部王明立、广东外语外贸大学王鲁江、山西大同大学体育学院袁辉担任,副主编由平顶山学院体育系顾亚婷、仲恺农业工程学院李文波、新疆警官高等专科学校吴拥政担任,全书由王明立、王鲁江、袁辉统稿。具体分工如下。

第三章,第四章,第六章第一节、第七章第一节:王明立;

第八章,第九章:王鲁江;

第十章,第十一章:袁辉;

第一章,第五章第三节,第六章第二节:顾亚婷;

第二章,第五章第二节,第七章第三节:李文波;

第五章第一节,第六章第三节,第七章第二节:吴拥政。

本书在编写过程中,参考和借鉴了前人有关球类运动的研究资料和成果,在此向其作者表示感谢!由于时间和水平所限,书中难免存在疏漏与不足之处,恳请广大读者批评指正。

目 录

第一章 团队协作类球类运动概述	1
第一节 足球运动.....	1
第二节 篮球运动.....	6
第三节 排球运动	12
第四节 网球运动	18
第五节 羽毛球运动	21
第六节 乒乓球运动	26
第七节 其他团队协作类球类运动	29
第二章 球类运动与身体保健	34
第一节 球类运动的疲劳和恢复	34
第二节 球类运动中常见损伤的产生与预防	46
第三节 球类运动中的运动性疾病与防治	55
第三章 球类运动的体能训练	61
第一节 足球运动的体能训练	61
第二节 篮球运动的体能训练	68
第三节 排球运动的体能训练	72
第四节 网球运动的体能训练	77
第五节 羽毛球运动的体能训练	81
第六节 乒乓球运动的体能训练	86
第七节 其他团队协作类球类运动的体能训练	89
第四章 球类运动中团队协作类游戏	94
第一节 足球运动游戏	94
第二节 篮球运动游戏	97
第三节 排球运动游戏.....	100
第四节 网球运动游戏.....	109
第五节 羽毛球运动游戏.....	110
第六节 乒乓球运动游戏.....	112



第七节 其他团队协作类球类运动游戏·····	116
第五章 足球运动技战术研究 ·····	131
第一节 足球技术基础·····	131
第二节 足球战术研究·····	141
第三节 足球技战术教学·····	152
第六章 篮球运动技战术研究 ·····	161
第一节 篮球技术基础·····	161
第二节 篮球战术研究·····	176
第三节 篮球技战术教学·····	189
第七章 排球运动技战术研究 ·····	194
第一节 排球技术基础·····	194
第二节 排球战术研究·····	206
第三节 排球技战术教学·····	220
第八章 网球双打技战术研究 ·····	225
第一节 网球双打技术基础·····	225
第二节 网球双打战术研究·····	238
第三节 网球双打技战术教学·····	254
第九章 羽毛球双打技战术研究 ·····	260
第一节 羽毛球双打技术基础·····	260
第二节 羽毛球双打战术研究·····	277
第三节 羽毛球双打技战术教学·····	287
第十章 乒乓球双打技战术研究 ·····	291
第一节 乒乓球双打技术基础·····	291
第二节 乒乓球双打战术研究·····	311
第三节 乒乓球双打技战术教学·····	317
第十一章 其他团队协作类球类运动的技战术研究 ·····	322
第一节 水球运动的技战术研究·····	322
第二节 垒球运动的技战术研究·····	328
第三节 曲棍球运动的技战术研究·····	338
第四节 橄榄球运动的技战术研究·····	342
参考文献 ·····	352

第一章 团队协作类球类运动概述

在球类运动中,根据运动者的数量的多少可以划分出不同的团队协作类球类运动。流畅熟练的团队配合是球类运动的一大魅力。本章主要对一些团队协作类球类运动进行简要的介绍。

第一节 足球运动

一、足球运动简介

足球运动是目前世界上影响最广泛的体育运动项目,有“第一体育运动”之称。它是一项以脚支配球为主,两队相互对抗,以踢进球门多少球判定胜负的球类运动。足球比赛场地设施简单,比赛方法简便易行,不论性别年龄,也不分专业和业余,都可以因地制宜地组织比赛。

足球是一项团队协作的球类运动,正式足球比赛中,每队上场 11 名队员,在两端设有球门的平坦长方形场地上互为攻守。比赛双方充分发挥自己的能力,以脚为主支配球,通过个人技巧和集体配合,力争把球攻入对方球门;同时又全力拼抢、防守,阻止、限制和瓦解对方进攻,不让对方将球攻入本方球门。比赛由一名裁判员和两名助理裁判员以足球规则为依据进行组织和控制。全场比赛为 90 分钟,分上下两个半场,中场休息一般为 10~15 分钟。下半场互换场地继续比赛,最后进球多的队获胜。基层足球比赛可因人、因时、因地制宜地进行比赛,每队上场队员可以 11 人,也可以 9 人、7 人或 5 人;比赛场地可以是标准足球场,也可以是非标准的小场地。

足球比赛的宗旨是公平竞争,因此要求运动者精诚团结、努力拼搏;尊重裁判,尊重对方,尊重观众。同时也要求裁判员做到严肃、认真、公正、准确;避免错判、误判和漏判,为双方运动者发挥最好的技战术水平创造良好的条件,从而使足球运动得到普及和提高。

经常参加足球运动能有效地发展身体素质,增强体质,提高人体各器官系统的功能。长期从事足球训练可以培养和锻炼人们勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔、勇于克服困难的优良品质和集体主义与团结协作精神。另外,足球场上双方的激烈争夺和比赛局面的变幻莫测能提高参赛者的注意力、观察力、想象力和思维能力,改善心理素质。

足球运动历史非常悠久,中国是古代足球的起源地。中国古代的蹴鞠游戏便是足球运动的前身。公元前中国就有了用脚踢球的游戏,这种足球游戏历经数千年不衰,至唐、宋、元、明时期,足球的竞技性得到了发展,个人足球表演也逐渐盛行起来。但到了清代中叶,由于种种原因,中国的足球运动基本消失,只是在少数地方存在着。古代足球在中国发源以后,经波斯、埃及等国传入欧洲,开始盛行起来。在英国,足球运动取得了重大发展,诞生了现代足球。1863 年 12 月



26 日,英格兰足球协会创立,这一天也被称为现代足球的誕生日。后来足球运动的规则得以制定并不断完善,足球比赛也得以不断开展。在此后 30 年的时间里,足球运动逐渐成为英国和欧美各国广泛开展的运动项目。从 1900 年开始,足球运动被正式列为奥林匹克运动会的比赛项目。1930 年,乌拉圭成功举办了第 1 届世界足球锦标赛。1904 年 5 月 21 日,国际足球联合会(FIFA)在法国巴黎成立,总部设在瑞士苏黎世。国际足联的创立,标志着足球作为一项世界性的体育项目登上了国际体坛,使足球运动在更加广泛的范围内开展起来,影响也愈来愈远。国际足联从最初的 7 个会员国,发展到现在已包含 200 多个国家和地区,成为世界第一大国际单项体育组织。在国际足联的组织和领导下,各地区的足球运动蓬勃发展,成为世界上影响巨大的球类运动项目。

二、足球运动的特点

足球运动具有独特的魅力,在漫长的发展过程中形成了自己的特点,与其他运动项目相比,足球运动的特点非常鲜明。

(一)竞争激烈,对抗性强,观赏性高

在足球比赛中,双方 22 人争夺一个球,为了把球踢进对方大门而不让对方把球踢进自己的大门,展开了短兵相接的激烈争夺。尤其是在罚球区,双方展开的激烈的拼抢无不惊险动人,扣人心弦。在足球运动中,身体接触频繁,动作凶狠,双方因争夺冲撞或倒地的次数很多,可见争夺激烈,对抗性强。足球比赛是一种讲究技术的球类运动,首先需要掌握用脚控制球的技术,足球运动的技术动作也比较多,战术精妙,在足球比赛中可以欣赏到精妙的技术和娴熟的配合,又由于对抗激烈,对运动者和裁判员体能要求高。一场高水平足球比赛,往往激烈、精彩、变化莫测,胜负难以预料,因而引人入胜,扣人心弦,具有极高的观赏性。

(二)技术、战术复杂,难度大

田径、体操、游泳等项目都是事先训练好了去参加比赛,而在足球比赛中,很大程度上会受到对手的直接干扰、限制和抵抗,因此足球比赛的技术、战术同体操、田径等项目有所不同,足球运动的技、战术必须依据临场具体情况,灵活地加以运用。足球比赛每队由 11 人上场比赛,参赛人数较多,行动不易协调和统一,攻守战术配合相对地说,比篮、排球要难。同时,足球是用人体最笨拙的部位——脚去支配控制球,技术比较难以掌握。因此,从事足球运动,必须掌握复杂的技术及战术,同时还要灵活的运用,难度大。

(三)场地大,人数多,比赛时间长

在足球运动中,运动者一般是在 7 000 平方米的场地上到处奔跑,场地大,同时双方各 11 人参加比赛,人数众多,规模比较大。而一场正式的足球比赛时间为 90 分钟,在一场比赛中一个运动者的跑动距离可达到 10 000 米以上,少则也有 6 000 多米,在跑动过程中还要完成基本的有球技术动作,观察场上的情况,需要消耗很多的能量。据统计,经过一场激烈的比赛,运动者可消耗 1 500 卡的能量,体重下降 3 至 5 公斤。



(四)设备简单,规则简明,易于开展

足球运动基础广泛,人们喜闻乐见,这与它的特点是分不开的。足球运动具有灵活性和趣味性的特点,一般的足球比赛设备简单,场地、人数、时间的可塑性较强,不论基本技术的高低,战术意识的好坏,参与人员均能在足球活动中各得其乐。而且非正式比赛的规则可经双方协商,灵活修订,便于开展,易于普及。

(五)文化内涵丰富,经济功能强劲

足球运动具有丰富的文化内涵,它满足了现代人的生理、心理需要,是表现人的行为举止、思想感情甚至民族情感、民族风格的身体文化运动,足球运动因其固有的内在特征,已显示其广阔的发展前景,足球运动的高度国际化、职业化,必将推动足球产业的发展。

三、足球运动比赛的要素

在足球比赛中,每队上场比赛的 11 个人思想要统一、行动要一致,无论进攻还是防守,所有参赛队员必须一动全动,整体协作的意识一定要强。这样整支球队的作战能力才能表现出整体作战特点。但是由于足球比赛中位置分工多、身体触球部位多、配合线路多。集体配合的难度很大。现代足球运动的特点和规律,要求足球运动者具备全面良好的身体素质、熟练的技术技能、默契的战术配合、良好的心理素质。

(一)个人能力

个人能力是足球运动的基础。虽然在足球比赛中,需要参赛的 11 名队员以一个整体形式共同表现,但是球队的整体作战能力则是建立在队员个人能力的基础上,个人能力是足球整体实力的坚实基础。而足球比赛场地大,比赛持续时间长,对抗激烈,对运动者的体能提出了很高的要求。因此,足球比赛需要运动者全面发展速度、耐力、力量,以及灵敏、柔韧等全面的身体素质。只有具备良好的身体素质,才能促进和保证其他要素的发展和提高。

(二)技术要素

足球运动队技术的要求很高。足球技术必需围绕对足球的控制和处理这个中心内容进行训练和提高。足球运动者只有掌握各种基本技术和在对抗中具备熟练运用这些技术的能力,才能真正在足球场上发挥作用。同时,参赛队员的个人能力必须要与球队的集体技战术有机结合,使球队发挥出 $1+1>2$ 的整体作战能力。

(三)战术要素

足球比赛是集体配合的行动,要完成战胜对手的任务,不仅要比个人技术,而且要比战术配合。在比赛中,获取比赛的胜利是最终目的,战术是达到比赛目的并获取比赛胜利的手段。战术运用得当,可以扬长避短,出奇制胜。战术意识是战术能力的核心与灵魂,足球意识是运动者在比赛中的自觉的心理活动。主要体现为运动者在比赛中跑动的目的性,技术运用的合理性,对比赛发展的预见性和敏感性,以及临场的应变能力等。在足球运动中,要处理好个性特征与战术的



关系。个性特征对于足球运动者掌握技能,并稳定、准确地发挥具有非常重要的作用。但是运动者必须具有全面的技战术特点,二者必须有机结合才能将运动者的独特、全面的竞技能力发挥出来。

(四)心理要素

在现代的足球比赛中,尽管流派风格各异,但其身体素质、技术水平、战术配合等日益接近,心理素质往往成为充分发挥本方实力,抑制对方水平发挥的重要保证。因为在比赛中主、客观因素千变万化,往往难以预料,运动者要化逆境为顺境,变被动为主动,变失利为胜利,必需要克服种种困难。所以,足球运动者还要具备良好的战斗作风,高度的责任感和荣誉感。心理素质表现为运动者在比赛中完成各种技术的目的性和合理性以及对比赛发展的预见性和敏感性方面。运动实践证明,运动者心理要素中的个性特征是他们掌握技能和使之稳定、准确地表现出来的必要心理条件,对运动者更高运动成绩的取得有着重要影响,对球队整体实力的提升和比赛结果都有重要的影响。

四、足球运动的运动规律

(一)足球运动的生理变化规律

足球具有以有氧耐力为基础,以有氧和无氧混合供能为特点,突出非乳酸速度耐力训练的生理变化规律。在足球运动中,运动者必须具有良好的耐力基础,并且需要做一些急停急转、跳跃的动作,不同的运动形式决定了运动者需要不同的供能系统进行供能。足球运动者主要以有氧和无氧系统供能,而无氧糖酵解供能对足球运动者则没有特殊的要求。足球运动者的无氧能力主要是非乳酸无氧能力。可见,足球运动者的非乳酸无氧能力对比赛取胜起着重要作用,所以,在训练中要突出运动者非乳酸无氧能力的训练。

(二)足球运动的综合性技战术训练规律

足球运动具有以技术、技巧为基础,以战术意识为灵魂,以身体和意志力为保证,突出综合性技战术训练的运动规律。足球运动是一项技战术能力为主导的同场对抗性项目,运动者在比赛中围绕“球”所进行的一切有球和无球的行动,都是以有球和无球技术、技巧为基础,技术、技巧是足球运动者竞技能力中最重要的要素之一,而所有运动者技术、技巧的发挥都必须服从和服务于本队的战术,这样才能发挥整体系统功能。作为一项比赛时间长、强度大、对抗激烈、完成技战术难度大的运动项目,运动者还必须具备超强的奔跑能力,快速而富有弹性的爆发性力量,良好的灵敏和柔韧等身体素质,稳定的情绪,较高的注意力,拥有顽强的意志品质的心理能力以及锐利的观察能力,良好的记忆能力,快速、灵活的思维能力和出色的独创能力等智能素质。可以说足球运动者的竞技能力是由不同因素及它们之间的密切联系所构成的,形成了一个多序列、多环节、多层次的动态结合体。因此,在训练过程中必须将决定足球运动者竞技能力的各个要素,即技能、战术能力、体能、心理能力和运动智能作为一个整体进行综合性训练,突出足球运动者的技能和战术能力的训练。



(三) 足球运动的高强度对抗训练规律

足球运动具有变化性、整体性、对抗性的特点,突出高强度对抗训练。

足球比赛是一项同场对抗性项目。在比赛中,为与对手在“球”的争夺和控制中获取胜利而展开激烈的对抗。从有球对抗到无球对抗、从上躯干对抗到下肢对抗、从空中对抗到地面对抗、从个人对抗到局部对抗再到整体对抗,以及运动者竞技能力各要素之间的对抗,可以说在足球比赛中对抗无处不在、无时不在,而且变幻莫测、瞬息万变,表现出明显的整体性、对抗性和变化性。因此在训练过程中,必须突出足球比赛的高强度对抗性的特点,这是足球训练的重要规律之一。

(四) 足球运动的实用性技术运用规律

足球运动具有以训练为基础,以比赛为标准,以比赛带动训练,突出比赛实用性技术运用的规律。足球运动作为以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目的的运动项目,必须通过高水平的运动训练,全面提高运动者的竞技能力以及球队的集团竞技能力,并且通过运动竞赛的形式将运动者的竞技能力和球队的集团竞技能力表现出来,满足社会大众的消费需要。通过比赛这个杠杆,带动运动者训练的积极性、主动性。在训练的过程中,必须从实战需要出发,紧跟现代足球发展趋势,突出技术训练的合理性、简捷性。

五、足球运动技战术的发展

现代足球运动近 150 年的发展,经历了几次重大变革。最初,是以重攻轻守的多锋阵型和攻守人数排列基本持平的“塔式”阵型为主。1925 年,越位规则产生,由英格兰人创造的“WM”阵型,场上攻守人数的排列相对平衡。20 世纪 50 年代初,由匈牙利人首创的“四前锋”阵型冲垮了“WM”阵型,这是足球运动发展的第一次革命;20 世纪 50 年代后期,巴西人的“4—2—4”阵型创立,被称为足球运动发展的第二次革命;1974 年第 10 届世界杯赛上,以荷兰人为杰出代表的“全攻全守”打法,给人以一种赏心悦目的感觉,被誉为足球运动发展的第三次革命。

(一) 足球运动技术发展态势

- (1) 队员技术全面,以适应场上各个位置司职时的需要。
- (2) 队员的技术动作速度加快,以便能跟上场上快速的攻防速度。
- (3) 队员的技术动作对抗性强,要能够在激烈的比赛竞争中保持动作不变形,并敢于做动作。
- (4) 队员的技术动作要根据场上变幻莫测的具体情况,合理地运用。

(二) 足球运动战术发展态势

- (1) 传统赛场上的前锋、前卫、后卫分工逐步消除,要求队员随时随地担当相应的职责。
- (2) 场上队员可以没有明确分工,但必须形成整体,进退如潮,切不可单枪匹马,否则,必然会处处碰壁。
- (3) 场上的攻防双方,通过合理的组合,最大限度地求得时空的主动权,以求最后获得主动。场上的战术运用注重多层次攻防,攻防速度加快,进攻中力求投入较多的人员以增加攻击力;防守时力图以多防少,增强稳固性,实际运用当中,充分把握中场控制权,使攻防战术运用上占据



主动。

(4)场上的领导人物不可少,场上必胜信心的树立和战术意识的实施,必须要有出类拔萃的人物指导,球星作用不可低估。

第二节 篮球运动

一、篮球运动简介

篮球运动是一项集体性、综合性,围绕高空展开的立体型攻守对抗的活动性游戏。现代篮球运动是在统一的国际篮球组织指导下,以严格、规范的比赛规则和特定的竞赛方式,通过追求更高、更快、更强的奥林匹克精神展开的强者间的对抗、竞争与拼搏,其竞赛活动过程充分显示出人类生命所具有的活力,突出了为民族争荣、自强不息的奋斗品格,篮球运动起源于人类的生存劳动,是社会进步的反映。

篮球运动是由美国人詹姆斯·奈·史密斯博士发明创造的。19世纪中叶以后,欧洲工业革命的发展引起了劳动技术的创新,推动了生产力的提高,这时期人们有了更多属于自己的业余时间。于是,渴望并追求新的生活方式成为时代发展的潮流,因此一些有远见卓识的教育家、社会活动家对此广泛关注和热心支持,发明了许多属于现代体育活动范畴的健康文明的各种活动性游戏。1891年,美国遇到了特大的暴风雪,气候异常寒冷,使得当时在美国最流行的棒球运动无法开展。美国东部地区的马萨诸塞州的学生们对室内古典体操又感到厌烦,致使到该校学习和活动的人越来越少。为解决这一问题,詹姆斯·奈·史密斯博士设计这样一种新型的运动项目,他从当地农民摘桃的劳动中得到启发,并借鉴其他运动项目的运动方法,创立了篮球游戏。后来,史密斯博士把室外开展的篮球游戏移至室内。1891年12月25日圣诞节前夜,詹姆斯·奈·史密斯博士亲自主持了近代篮球运动史上的第一场比赛。由于这项活动竞争激烈,趣味性强,容易掌握,受到了人们尤其是年轻人的喜爱。经过不断的发展,篮球运动已在世界范围内展开,篮球运动已经深入到人们的生活之中。

二、篮球运动的特点

(一)对抗性

篮球运动是由攻守双面组成的对抗性竞技运动项目,激烈的攻守对抗是篮球运动的最基本的规律和特征。这种对抗表现为有球队员之间的对抗,无球队员之间的对抗,争夺篮板球时的对抗,教练员之间的谋略对抗,双方队员思想作风和意志品质的对抗,激烈的对抗促进了篮球运动向更高层次的发展。

(二)健身性

篮球运动是一种深受男女老少喜爱的健身方式,不同层次的人群,通过不同水平的篮球比赛



和锻炼,能有效地促进人的各种生理机能的提高,尤其是内脏器官、感官的功能和中枢神经的功能的提高。篮球运动是一项集体运动项目。是一项需要全体队员和教练员非常默契的配合来完成的运动,这种默契的配合能培养人的积极进取精神、团结协作精神和集体主义精神,有助于人的心理素质的提高和心理健康的发展。

(三)娱乐性

篮球运动诞生之时便是一种娱乐游戏,如今仍然是一种人们娱乐的手段。在发展过程中,篮球运动竞技性越来越突出,但它的娱乐性特征始终有着十分重要的位置和分量,这一特征也是篮球运动赖以生存和发展的重要基础。打篮球的人能从中得到自我价值的体现,愉悦身心,促进身心健康的发展,而观看篮球的人也能从中得到鼓舞,得到力量,得到快乐。

(四)观赏性

篮球运动是一种极具观赏性的体育运动。它作为一种社会文化形态,是一种具有技艺性与观赏性的独特文化,是一种特殊艺术的体现,人的心灵气质和优美形态能够通过它独特的活动形式展示出来。大力的扣篮、灵巧的妙传、神奇的远投等,处处都展示出了极大的观赏价值。激烈的比赛、失败者的沮丧、胜利者的喜悦,使人难以忘怀。这种极强的观赏价值使篮球运动充满了活力和魅力,促进了篮球运动的发展和广泛传播。

(五)商业性

篮球运动具有商业性,篮球比赛的真正贡献在于篮球市场价值的体现。从体现当今篮球最高水平的 NBA 的发展进程中可以看到,高度的商业性与文化性是职业篮球的价值所在。随着篮球运动职业化进程的深入,运动者、运动队以及与之相关的电视转播、体育彩票、广告宣传、运动服装、器材等都将成为商品,利用高水平篮球的商业价值、文化价值和人际交往的价值,为社会提供相应服务。同时,获得经济效益是职业篮球发展的普遍规律,职业篮球这种浓厚的商业色彩已成为现代篮球运动的又一新特点,成为世界各国篮球运动的发展趋势。

三、篮球运动的规律

(一)集体团队协作规律

篮球运动的集体性规律充分体现在团队精神和协同作风,球场上一切个人行动都要基于全队整体的目的与任务之中,要依靠集体力量,倡导团队精神。篮球运动是一项有较强集体性的对抗项目,它要求运动者在比赛中必须做到齐心协力、密切配合。只有把个人技能融会于集体,集体才能为个人做最佳保障,给个人技术发挥创造更多、更好的机会。

1. 队员协同合作

篮球比赛是 5 人对 5 人的对抗,必须发挥 5 个人协同作战的能力才能取得比赛的胜利。因此,战术组织必不可少,通过战术组织,每个人合理地运用技术,全队形成一个有组织的整体。在攻防战术运用上就能发挥每个人的特长,同时突出 5 个人的集体作用,使全队立于不败之地。



2. 整体实力的对比

全队实力不仅指 5 名主力队员的能力,还应表现在替补队员的实力上。篮球比赛能否取胜的一个重要因素便是比赛替补队员的雄厚实力与否。替补队员有时是改变打法、出奇制胜的重要力量。可见整体实力的对比也是篮球运动能否获胜的一个重要因素。

3. 教练员的管理与指挥能力

教练员是球队的成员之一,是球队管理的决策者,负责设计和组织训练。当今的篮球运动不仅是运动者的比拼,更是双方教练员之间的斗智斗勇。教练员要充分利用篮球运动的集体规律,有目的、有针对性地调动集体的积极性,善于调配、组合所有队员,以始终保持高度体能、发挥技能、掌握比赛主动权来争取比赛胜利。总之,只有在教练员严格的管理、正确的指挥和灵活的协调下,全队才能产生巨大的团结力量,进而增强全队的战斗力。

4. 个人与集体的关系

篮球比赛是全队的集体竞赛,但这种整体竞赛是以个人的作战能力为基础的,处理好个人和集体、明星队员和一般队员的关系至关重要。只有使 5 个人的集体功能发挥到最佳状态,使整体功能大于 5 个人功能之和,集体对抗才能发挥出最优效果。

(二)全方位对抗规律

篮球运动对抗性规律体现在,无论球队整体或运动者个体,其根本目的都是为了采用合乎规则要求的手段制约对方。能否始终凶悍、智谋地占有优势并将这种优势转化为实际效果是取胜的关键。

篮球的对抗性体现在它是将技术、战术、身体、心理、智力和意识融为一体的、高水平的、全面抗衡的一项运动。在空间上表现为地面和空中的立体式对抗;在时间上表现为分秒必争、分秒必抢,比赛时间内无时无刻不在争抢和拼斗。在篮球对抗的形式上,其主要表现在无球对抗、有球对抗、转换对抗和篮板球对抗。尤其是转换对抗,它指的是从有球到无球或从防有球到防无球转换的对抗,这常常是比赛容易忽略的一个重要方面。转换对抗主要是要处理好快速移动、调整位置。保持适当的距离和合理的身体接触等技术环节。篮球对抗的特点主要包括对抗凶悍性、瞬时性、时空性、应变性、规范性和实效性。在篮球比赛中,双方运动者争夺的焦点主要集中在篮下、限制区内和三分线外附近区域,主要人员是双方的中锋和向篮下突破和空切的队员。

在现代篮球运动中,身体是对抗的基础,因此人们更加注重身高、体重和全面发展的身体素质。在身体接触和相对抗的条件下,要特别注意灵活地运用身体力量,不要死打硬抗、粗暴蛮干,而要刚柔相济、四两拨千斤,灵活协调地进行对抗。

所以,要想充分展现篮球运动的魅力,就要树立全方位对抗的观念,以智力对抗、以力对抗、以技术对抗、抗中有攻和守中有抗。为适应现代攻击性的防守技术,现代篮球进攻时也相应采取具有更强拼斗性的贴身强行进攻、强行突破、强行投篮和强行攻打篮下的技术来抗衡防守技术,从而促使进攻队强调准确的外线 3 分投篮和内线高大队员的强攻,使比赛的对抗性更凶悍。

(三)节奏变化规律

在篮球运动中,对节奏的把握至关重要,有时甚至是决定比赛胜负的关键因素。一般来说,篮球运动的节奏是指篮球比赛和技战术的运用中表现出来的动静交替和快慢的时间间隔关系。篮球运动中时时刻刻地存在着节奏,并通过全方位地多种形式表现出来。



1. 技术运用中的节奏

技术运用中的节奏主要指的是运用时间快慢的间隔关系。节奏的和谐一般意味着技术的合理、协调、完美和娴熟,也具有良好的效果。如持球突破前使用假动作,假动作要慢而逼真,当对方上当受骗失掉正确位置时,实施真动作要快,不给对手调整位置的时间,持球突破就会取得成功。

2. 战术运用中的节奏

战术运用中的节奏主要指在运用战术时,各阶段时间快慢和各部分动静关系。各种不同的战术也有节奏的不同。如快攻、全场人盯人和区域紧逼的攻防都表现为快节奏,而攻守联防和半场人盯人主要表现为慢节奏。每种战术又有自己的节奏,例如快攻战术的运用,发动和推进阶段要快,要以排山倒海之势压倒对手,打对手退防不及或立足未稳。但快攻结束时要慢,观察判断准确,寻找最好的攻击时机,以达到最佳的攻击效果。

3. 技战术综合运用中的节奏

技战术综合运用中的节奏是指综合运用技、战术的时间间隔和动静关系。节奏在比赛中受时间、比分、对方上场人员、本方队员特点和体能等多方面因素的影响。合理地、牢固地掌握比赛的节奏,就意味着对比赛主动权的掌握。

篮球比赛中,运动者的篮球意识、心理控制能力、充沛的体能、双方人员变化和教练员的指挥部署都会对节奏产生影响。如果比赛中出现节奏混乱的被动局面,应立即控制节奏,变被动为主动。调控比赛节奏主要采用换人、暂停、战术变化和每节比赛中间休息时间的部署等方法。

(四) 攻防转换规律

篮球运动中包含着进攻和防守,因此攻防之间的转换对篮球运动的胜负有重要影响,攻防转换也成为篮球运动的重要规律之一。篮球运动离不开换,每场比赛中都有不断的换人、换战术、换打法、球员之间还要不断换位,攻与防的转换更是其中的重要内容。篮球比赛中攻守转换既包括由攻转守时瞬间的行动意识、战术组织和配合方法,如由攻转守时及时阻击一传,堵截接应和快速追防,阵地布防调整等,又包括由防守获得球后的转攻,如快速一传,分散、接应和推进攻或转入阵地,一旦进攻失掉控制球权后又能快速就地展开防守。可以说,篮球比赛是就是两个队在规则规定的时间内进行不断的转换攻守完成的。

现代篮球运动的训练也非常注重攻防转换,已经组成了一个完整的攻时与守时的密不可分的整体来进行。而在比赛中强化队员的转换意识并加以运用,从而使现代篮球运动从理论到实际训练与比赛形成进攻、防守、攻守转换这一现代篮球运动新的结构体系。

篮球比赛中的攻守转换有缓变与突变两种类型。缓变是指在球成死球状态下发生的攻守转换,如在比赛中进攻队员投中篮或违例、犯规被判罚,其特点是在客观上有缓冲的时间;突变是指在活球状态发生的攻守转换,如在比赛中投篮不中双方争夺篮板球或跳球,或失误后失去控球权,在突变中,攻守转换极具突然性,并可带来进攻次数的增加。

(五) 均衡发展规律

在篮球运动中,均衡发展是重要的规律,它在篮球运动中有着多方面的体现。

1. 技战术方面

技术是现代篮球运动的基础,而战术是技术的运用形式。技术高超对篮球运动有着积极作



用,但如果仅仅具备良好的技术,而战术组织差,则技术不能很好地发挥。反过来讲,即使进行了充分的战略部署,但缺乏娴熟的技术,战术也是空中楼阁,无法实现,没有使用价值。现代篮球运动要求既有全面扎实的基本技术,又要发展良好的、有针对性的战术,技术和战术的均衡发展,才能推动篮球运动不断发展和提高。

2. 攻防方面

进攻与防守是篮球运动的两大内容,也是篮球比赛的一对根本矛盾。如果一支球队只是进攻好,得分很多,但防守差,失分也多,这样的队不会赢球。如果一支球队防守好,失分少,但进攻不好,得分也少,同样也不能赢球。所以一支球队不能只重视进攻,轻视防守,同样也不能只重视防守而轻视进攻。只有进攻和防守动态的均衡发展,才能赢得比赛的主动。

3. 内外线方面

内线一般指中锋和大前锋在篮下活动的范围,内线实力强大是进攻稳定性的保证。外线一般指后卫队员和小前锋活动的区域。外线实力强是进攻更加灵活的条件。如果仅是内线攻击力强,外线攻击力弱,防守队会缩小防区,保护篮下,增加内线攻击难度。但仅有外线的强大,内线攻击弱,同样会使防守扩大防区,增加外线的攻击困难度,所以,只有内线实力和外线实力同样强大,均衡发展,才能使防守队员不至于顾此失彼,处于被动地位。

4. 身体和技战术方面

现代篮球对运动者的身体素质提出了较高要求,只有具有优良的身体素质,比赛中的技战术发挥才能得以保障。良好的身体条件和运动素质可以创造无限的高难度技术动作和多种多样的战术组织形式。而技、战术的发展又要求和促进身体素质不断提高。在比赛中实施全场紧逼战术,就必须要有充沛的体力和强大的无氧代谢能力作保障。现代篮球比赛艺术性和观赏性的提高正是现代篮球运动要求身体和技、战术必须均衡发展的结果。

5. 速度和高度方面

速度和高度是篮球运动对运动者的两大要求。速度是人完成快速运动的能力,包括反应速度、动作速度和移动速度;高度是指由人的身高、好的弹跳和人的伸展而占据的高空优势。速度快会赢得时间,掌握更多的进攻机会,占有更有利的地位。占有制空优势就会取得更稳定的攻、防成功率,也会赢得比赛的主动权。但速度和高度两者也有相矛盾的一面,往往高大队员的反应迟缓、行动缓慢,而速度快的队员往往缺乏高度,控制空间能力差,所以现代篮球运动中,速度和高度均衡发展,能够使球队在比赛中处于主动地位,从而立于不败之地。

四、篮球运动技战术的发展

篮球运动的发展历史就是篮球技战术不断发展的历史,随着篮球运动的迅速发展和广泛传播,篮球运动及战术也在不断发展完善。篮球运动技战术的发展一般可分为五个阶段。

(一)初步形成时期(19世纪90年代—20世纪20年代)

早期的篮球技术是与比赛同时出现的,但受当时规则的限制,只有传球和投篮两种技术动作。其中,传球包括棒球式的单手大抡臂传球和双手抛球,投篮包括原地单手胸前投篮和双手抛球投篮。随着规则的演变和篮球运动的开展,一些更适应比赛要求的新技术不断出现,并在以后的发展过程中不断得到补充和完善,逐步形成了有别于其他运动项目的特有技术体系。



早期的篮球战术只有长传快攻和盯人防守两种。比赛的进攻原则是“在混乱中快速取胜”，防守原则是“像牛皮胶一样粘住对方”。随着规则的修改和篮球技术的发展，先后出现了跳球快攻、中锋沉底、球在人前进攻、“8”字形进攻、“三明治式”的防守和抢篮板球配合。1930年进入篮球战术发展的第一个全盛时期，密集篮下的区域联防防守的全队战术和与之相呼应的半场阵地进攻先后出现，极大地促进了篮球运动的发展，也为它以后的发展创造了条件。

这一时期的技术特点是攻守技术简单，普遍限于双手做几个基本动作，而战术特点是无明显成型的全队配合战术，以单兵作战为主要攻守形式，队员有位置分工，分别处于不同区域，进行进攻和防守。进攻以快攻和简单的传切、掩护配合为主，防守以全场人盯人防守和固定区域防守为主，战术配合处于朦胧阶段。站立式的运用技术，相对组合成固定的战术配合。进攻是站立式固定配合阶段，进攻是固定配合、策应配合，通过中锋和中锋定位掩护；而防守也是站立式的固定防守阶段，队员以盯人为主，又有联合站位进行防守。有了明确的前锋、中锋、后卫的位置分工，进而攻守战术有了较为固定的站立式打法，形成了当时的篮球理论。

（二）日益完善时期（20世纪30—40年代）

进入20世纪30年代以后，篮球运动迅速向欧洲、亚洲、非洲、大洋洲的许多国家推广发展，技术水平不断提高，1930年，双手胸前投篮的出现，淘汰了古老的单手胸前投篮和双手抛球投篮的技术动作。单兵作战的基本形式逐渐被掩护、协防等几个人的相互配合所充实。到20世纪40年代末，进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵型和配合，已被各国篮球队所运用。

这一时期的技术特点是出现单手和行进间控制球技术，开始运用简单的组合技术，技术不断创新，动作速度加快；战术特点是攻守中单兵作战已较少见，进攻中多运用快攻、掩护、策应、突破分球等战术。防守开始强调集体性，人盯人、夹击、区域联防及混合防守等被广泛采用。运球技术的出现使过去站立式的固定配合改变为行进间有变化的相对不固定的配合形式，由于战术形式的改变也提出了新要求，前锋、中锋、后卫的位置职能便逐渐交叉和渗透，出现了“8”字形行进间配合；防守也出现了行进间的盯人防守，有半场或全场的盯人防守。攻击性和突然性也随之加强，新的篮球理论开始创新。

（三）普及成长时期（20世纪50—60年代）

攻守区域的扩大，高度与速度的交叉成为决定胜负的保证，有力地推动了攻守技术、战术的全面发展。例如，进攻中的快攻与防守中的全场紧逼人盯人防守，便成为当时以快制高的重要手段。至20世纪60年代，世界篮球运动开始形成以美国为代表的高度、速度与技巧结合的美国型打法，以前苏联为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法，以韩国、中国为代表的矮、快、灵、准结合的亚洲型打法，篮球运动跨入普及与发展的新时期。

这一时期技术特点是高度、速度、力量、技巧相结合，运动者技术向全面化方向发展；战术特点是进攻中以高大中锋强攻为主要形式，防守则以区域联防和全场紧逼人盯人防守为主。在快速跑动、不断换位中运用技术和组织战术，使战术形式、配合方法变化多样，运动者技术水平大幅度提高，又促使前锋、中锋、后卫原有的较为固定的位置职责发生了根本变化，从而形成了前锋、中锋、后卫的战术位置由相对的固定向不固定方向发展；防守进入了积极防守阶段，出现各种区域紧逼和人盯人紧逼，防守的区域有全场和半场。在这一时期，人们提出了种种攻守新理论、新战术