

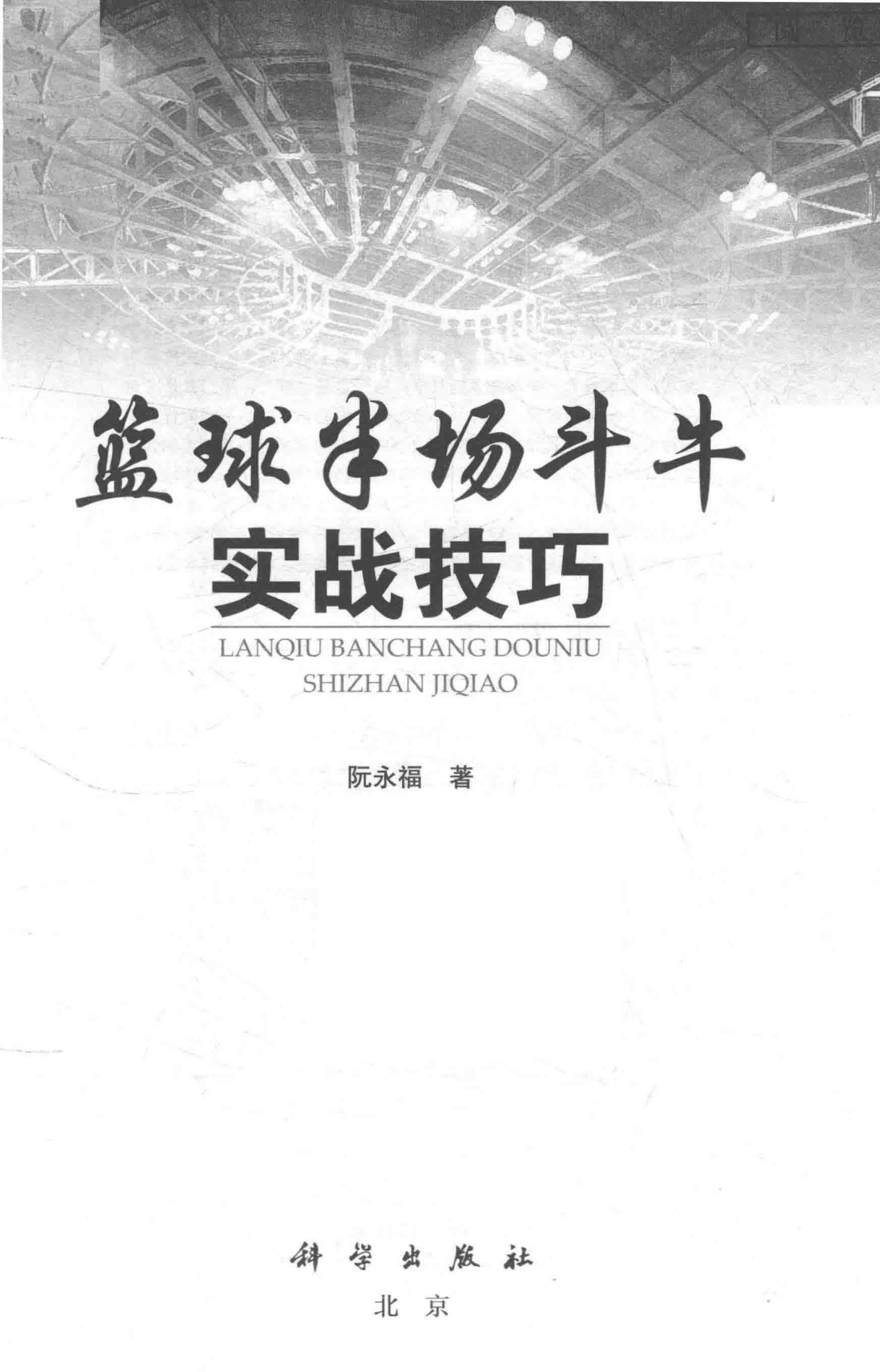
篮球半场斗牛 实战技巧

LANQIU BANCHANG DOUNIU
SHIZHAN JIQIAO

阮永福 著



科学出版社



篮球半场斗牛 实战技巧

LANQIU BANCHANG DOUNIU
SHIZHAN JIQIAO

阮永福 著

科学出版社

北京

内 容 简 介

现代篮球运动已成为广大体育爱好者最受欢迎的项目之一。全场五对五是篮球正式比赛形式,但是半场的比赛受场地限制较小,人数要求灵活,规则要求也相对宽松,群众普及程度非常高。

战术对篮球比赛的胜负起着非常重要的作用,也是球员整体竞技能力水平的重要组成部分,而战术意识、战术能力的培养正是来自于多种不同形式的战术训练。本书着重介绍了半场各种人数形式比赛所常用的基本战术,全书共分为三章:第一章是二对二,第二章是三对三,第三章是四对四。在每一个章节中,根据场上队员不同位置、不同技术特点,本书详解了不同组合下的多种战术形式及每种战术的强点和优势所在,让读者根据自身队员的特点有针对性地选用,了然于心。

本书适用于广大青少年篮球爱好者及各级篮球教练员。本书无论是对篮球的初学者,还是对具有一定经验的球员都有很高的学习价值,丰富的战术形式还能够给各级别的篮球教练员提供珍贵的战术实例。

图书在版编目(CIP)数据

篮球半场斗牛实战技巧 / 阮永福著. —北京: 科学出版社, 2018.3
ISBN 978-7-03-056675-1

I. ①蓝… II. ①阮… III. ①篮球运动-运动技术 IV. ①G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 041179 号

责任编辑: 王英峰 / 责任校对: 何艳萍
责任印制: 张克忠 / 封面设计: 润一文化
编辑部电话: 010-64033934
E-mail: edu_phy@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市荣展印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 3 月第 一 版 开本: 720×1000 1/16

2018 年 3 月第一次印刷 印张: 12 1/2

字数: 218 000

定价: 49.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



作者简介

阮永福 男，汉族，安徽宣城人，副教授，合肥工业大学体育部教师，主要从事大学篮球教学与校篮球队训练工作。安徽省优秀青年基金项目主持人，安徽省体育社科重点项目获得者。多年担任全国男子篮球联赛（NBL）合肥赛区比赛解说嘉宾；多次参与省、市校园篮球教练员培训工作；多次带领校队获得省、市级篮球比赛的优异成绩。曾率领合肥工业大学男子篮球队杀入第一届、第二届、第四届全国大学生篮球联赛阳光组总决赛，并且在第二届总决赛中闯入了八强。

责任编辑：王英峰

封面设计：
RUNYI CULTURE
润一文化 · 一生万物

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



随着篮球运动的普及与发展,篮球运动已经成为广大体育爱好者最喜爱的运动项目之一。全场五对五是常规的比赛形式,但不可否认,半场二对二、三对三及四对四才真正是全球普及的平民篮球运动。这种半场的比赛受场地限制小,人数要求少,规则要求也相对较少,因而群众普及程度非常高,也是篮球运动中最为普遍的开展形式。尤其是半场三对三的比赛,已经被列入到东京 2020 奥运会的正式比赛项目。在篮球运动开展最为普及的基层,各种半场的比赛最为常见。

篮球的半场比赛虽然参与人数较少,技术要求和战术形式看上去没有全场比赛那么复杂多变,但是,无论是哪种人数形式的半场比赛,进攻方法都是获胜的重要因素。在战术方法层面上,半场篮球比赛丝毫不逊色于全场比赛,在某种程度上,简单有效、符合球队的战术打法将会为球队的战斗力的提升。无论是个人还是全队战术素养的培养,都离不开各种人数、各种阵容配置的半场训练和比赛,半场的战术训练也能够为全场战术素养的提高打下坚实的基础。

本书对半场二对二、三对三及四对四比赛的进攻战术方法作出了详细的阐述,把每种人数的比赛分列出各种不同的

阵容组合，每种组合又分出不同的落位形式，每种落位形式再进行不同的战术配合。全书对每一种人数、每一种阵容的战术方法都进行了细致的讲解和分析，并详细地阐述了每种战术的配合要点。本书也把位置相似的阵容进行了统筹规划，这也符合现代篮球发展队员位置模糊的趋势。

由于水平有限，书写时间仓促。虽认真努力，但疏漏错误难免，不尽之处望尊敬的读者海涵，并诚请各位同行能够斧正本书的不到之处，多提宝贵建议。

阮永福

2018年3月9日于合肥

图 例

球 ●

进攻队员 ○

防守队员 △

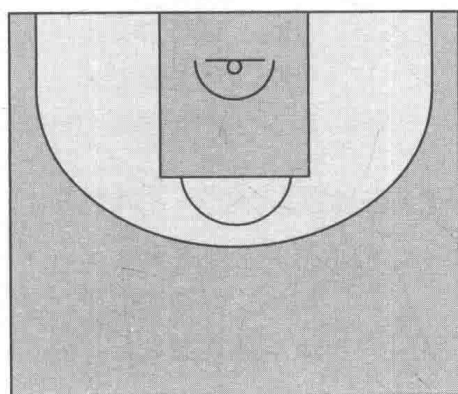
传球路线 - - - - ->

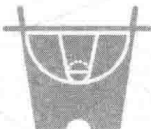
运球路线 ~~~~~>

队员移动线路 —————>

掩护路线 —┐

球场





目录 CONTENTS

前言 图例

第一章 半场二对二 /001

一、1 号位和 2 号位的进攻组合 (12) /002

- (一) 弧顶落位 /002
- (二) 强侧落位 /006
- (三) 弱侧落位 /010

二、1 号位和 5 号位的进攻组合 (14、25) /013

- (一) 内线强侧落位 /013
- (二) 弱侧落位 /016
- (三) 罚球线落位 /020
- (四) 外线落位 /021

三、2 号位和 3 号位的进攻组合 /025

- (一) 强侧落位 /025
- (二) 弱侧落位 /028
- (三) 弧顶落位 /031

四、3 号位和 5 号位的进攻组合 (34、25) /034

- (一) 内线强侧低位落位 /034
- (二) 内线弱侧落位 /037
- (三) 内线罚球线落位 /039



五、4号位和5号位的进攻组合 /041

(一) 强侧落位 /041

(二) 弱侧落位 /043

(三) 双外落位 /046

第二章 半场三对三 /051

一、1、2、3号位的进攻组合 /052

(一) 弧顶三外线落位 /052

(二) 双后卫落位 /056

(三) 强侧落位 /061

(四) 双底角落位 /065

二、1、2、5号位的进攻组合 /069

(一) 内线强侧落位 /069

(二) 内线弱侧落位 /074

(三) 外线强侧落位 /077

(四) 中锋罚球线落位 /081

三、1、3、4号位的进攻组合 /085

(一) 分散落位 /085

(二) 弱侧落位 /089

(三) 内线策应—外线弱侧落位 /093

(四) 内线策应—外线强侧落位 /096

四、1、4、5号位的进攻组合 /100

(一) 中锋强侧落位 /100

(二) 牛角落位 /104

(三) 强侧高低位落位 /107

(四) 弱侧高低位落位 /111

五、2、3、5号位的进攻组合 /115

(一) 中锋强侧低位落位 /115

(二) 中锋弱侧低位落位 /118

(三) 中锋弱侧—外线强侧落位 /122

(四) 中锋罚球线落位 /125

六、3、4、5号位的进攻组合 /129

(一) 中锋低位强侧落位 /129

(二) 内线高低位弱侧落位 /132

第三章 半场四对四 /135

一、1、2、3、4号位的进攻组合 /136

(一) 四外落位 /136

(二) 1-3落位的进攻配合 /140

(三) 斜1-3落位的进攻配合 /145

(四) 箱式落位 /150

二、1、2、3、5号位的进攻组合 /154

(一) 中锋低位落位 /154

(二) 中锋罚球线落位 /158

(三) 中锋强侧落位 /161

(四) 中锋弱侧落位 /165

三、1、2、4、5号位的进攻组合 /169

(一) 箱式落位 /169

(二) 中锋强侧落位 /172

(三) 内线高低位落位 /176

(四) 牛角落位 /179

四、1、3、4、5号位的进攻组合 /183

(一) 箱式落位 /183

(二) 高低位落位 /186

后记 /189

A stylized, high-contrast illustration of a basketball court. The court is depicted in white against a dark gray background. A large, dashed white arc at the top represents the three-point line. Below it, a solid white arc represents the key. The key is divided into a free-throw lane and a restricted area. In the center of the restricted area, there are five small black dots arranged in a horizontal row, representing the basket and backboard. The overall design is minimalist and graphic.

第一章 半场二对二

一、1号位和2号位的进攻组合(12)*

(一) 弧顶落位

◆基本落位

这是一种两外线弧顶区域落位的进攻阵型,这种落位能够拉开限制区,给持球队员突破制造空间,也能让无球队员的切入更方便。1号队员持球于弧顶的一侧,2号队员落位于弧顶的另一侧(图1-1)。

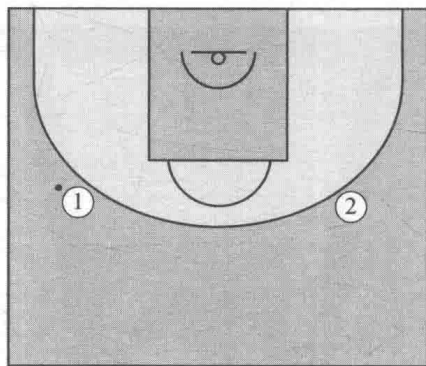


图1-1

1. 突分进攻配合

◆配合方法

这是一个以突破分球战术为主的进攻配合。进攻开始时,1号队员持球从左侧突破,2号队员可以选择向弱侧零度角区域移动(图1-2),也可以选择向1号队员突破的后方外线移动(图1-3)。接到球后,可以选择远距离投篮(图1-4),也可以选择再次突破进攻。如果1号队员是从右侧上线突破,则2号队员要向弱侧45°区域移动(图1-5),或者突然向1号的身后移动,接1号的分球,或投或突。

* 代表1号位队员和2号位队员。下同。

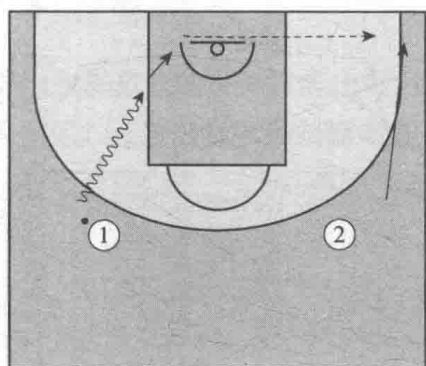


图 1-2

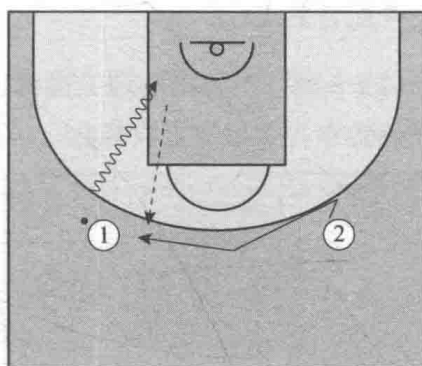


图 1-3

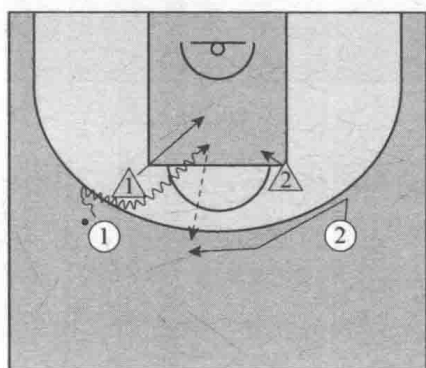


图 1-4

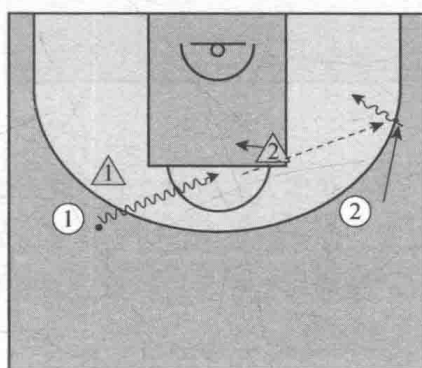


图 1-5

◆配合要点

(1) 1 号队员要根据防守人的防守情况, 采取不同方向的突破。在突破的过程中, 要观察无球队员的防守者协防的情况, 及时传球给移动接应的 2 号。

(2) 当 1 号队员突破时, 2 号队员要观察 1 号的突破路线, 及自己防守人的协防情况, 及时移动到合理的位置, 接球攻击。如果 1 号从上线突破, 则要向弱侧外线移动, 或者突然移动到 1 号身后的弧顶位置; 如果 1 号从左侧下线突破, 可以向弱侧零度角或弧顶区域移动。

2. 以传切为主的进攻配合

◆配合方法

这是一个以传切战术为主的进攻配合。进攻开始时, 1 号队员传球给 2 号, 然后从防守队员的身前 (图 1-6) 或身后 (图 1-7) 切向限制区, 在切入的过程中接 2 号队员的回传球上篮。2 号队员传球以后, 如果 1 号队员投篮, 则要积极跟进抢篮板球。

◆配合要点

(1) 2号队员要主动迎上接球，在接球后做出“三威胁”进攻姿势，吸引对方的防守，如果有进攻机会，可以选择直接突破或远距离投篮。

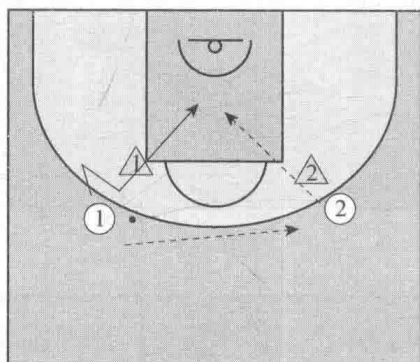


图 1-6

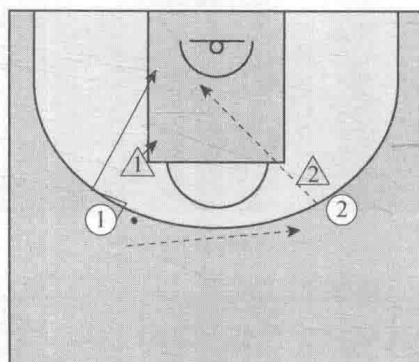


图 1-7

(2) 在切入的时候，1号队员要通过肢体的假动作吸引防守，改变防守者的位置，再突然启动，用身体靠住对手，获得切入的空间和路线。在切入的过程中，保持与防守者身体接触并积极对抗。

3. 以挡拆为主的进攻配合

◆配合方法

这是一个以挡拆战术为主的进攻配合。当开始进攻时，1号队员持球于弧顶一侧。2号队员给1号做掩护，1号利用2号的掩护向右侧运球（图1-8）。1号队员在运球过程中，根据防守情况，可以选择中远距离投篮、运球上篮，或传球给掩护后转身下顺、掩护后向外线弹出的2号（图1-9）。2号接到传球后，可以选择投篮，也可以突破上篮。当2号队员给1号做掩护时，如果防守人采取提前抢位，则1号可以突然向左侧运球突破。

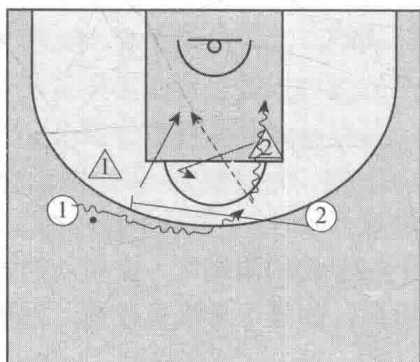


图 1-8

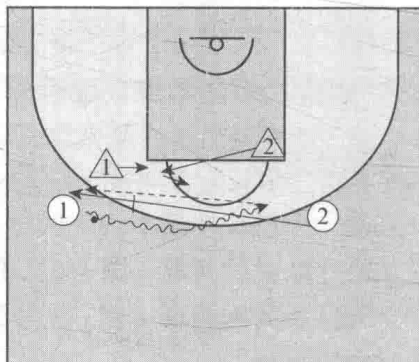


图 1-9

◆配合要点

(1) 在 2 号队员掩护前, 1 号队员要通过运球或身体假动作把防守人带入到掩护区, 给 2 号队员创造有利的掩护位置。在掩护时, 1 号队员要观察防守人的防守意图, 选择运球方向。在掩护后, 要观察防守的变化及 2 号队员移动的路线, 选择合理的进攻方法。

(2) 2 号队员在掩护完成后, 要根据防守情况, 选择下顺还是向外弹出接球。如果是弹出接球, 要做好随后的进攻准备, 或进行远距离投篮或突破进攻。

4. 运球掩护进攻配合

◆配合方法

这是一个以运球掩护为主的进攻战术配合。1 号队员通过运球给 2 号队员做掩护, 2 号队员移动到 1 号的身后, 接他的传球, 或远距离投篮或从左路突破进攻(图 1-10)。如果防守方换防, 或夹击, 则 2 号队员可以传球给向限制区移动的 1 号队员, 由他在内线完成进攻。

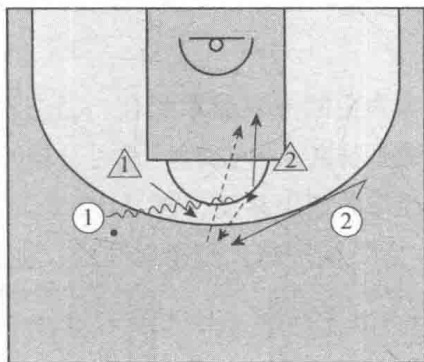


图 1-10

◆配合要点

(1) 当 1 号队员向右侧运球准备寻求配合时, 2 号队员要先向右侧移动, 把防守人带入到掩护区。当看到 1 号进入掩护区时, 再突然返跑接球。

(2) 2 号队员接球后, 如果防守失位, 则可以果断投篮。如果防守队员换防, 则要观察 1 号是否已经卡住位置。如果卡位成功, 则要及时把球传给他。如果没有机会, 要及时采取突破进攻。

(3) 1 号队员掩护后, 要转身卡位, 准备接 2 号队员的传球。

(二) 强侧落位

◆基本落位

这是一种两名进攻队员同处于一侧的进攻落位阵型。这种落位方法可以在强侧发挥二人之间的传切、运球掩护等战术配合。1号队员持球于弧顶一侧，2号队员落位于强侧外线30°附近区域（图1-11）。

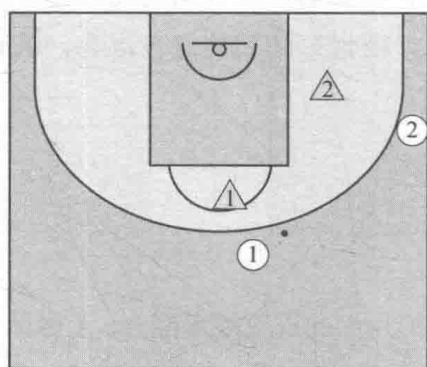


图 1-11

1. 以突分为为主的进攻配合

◆配合方法

这是一个以突破分球为主的进攻战术配合。当进攻开始时，1号队员从弧顶处左侧开始突破，当遇到协防、补防时，及时分球给2号队员。2号队员在1号突破的时候，可以选择向篮下移动（图1-12），或者沿三分线包抄到弧顶区域（图1-13）。如果在篮下接到球，则可以强攻；如果在弧顶三分线附近接

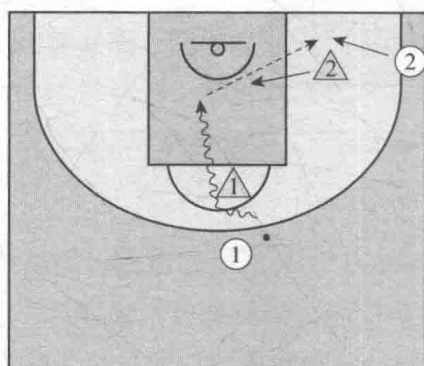


图 1-12

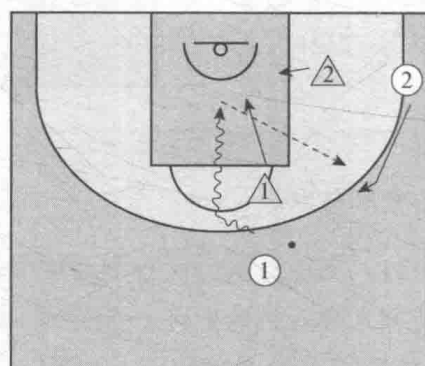


图 1-13