

# 篮球战术图解

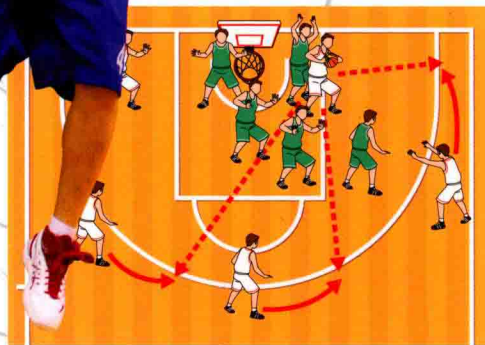
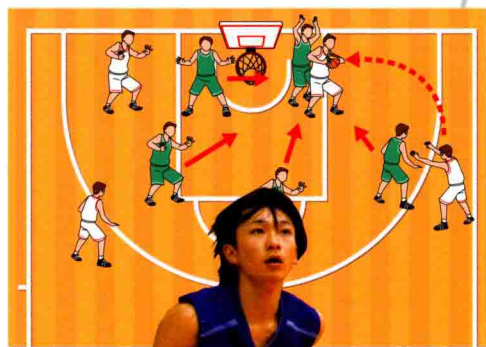
基础练习与实战应用

TACTICS OF  
BASKETBALL

千叶大学篮球部教练

[日] 日高哲朗 著

洪欣怡 彭帆 译



465幅高清实拍照片和赛场示意图

**彻底图解** 以智取胜的68种攻防战术!

适用于个人、群体、团队三种攻防场景

· 基础练习 · 实战应用 · 临场应对 · 战术要点 · 内、外线重点

全面提升篮球智慧，充分发挥身体和技术的威力



中国工信出版集团

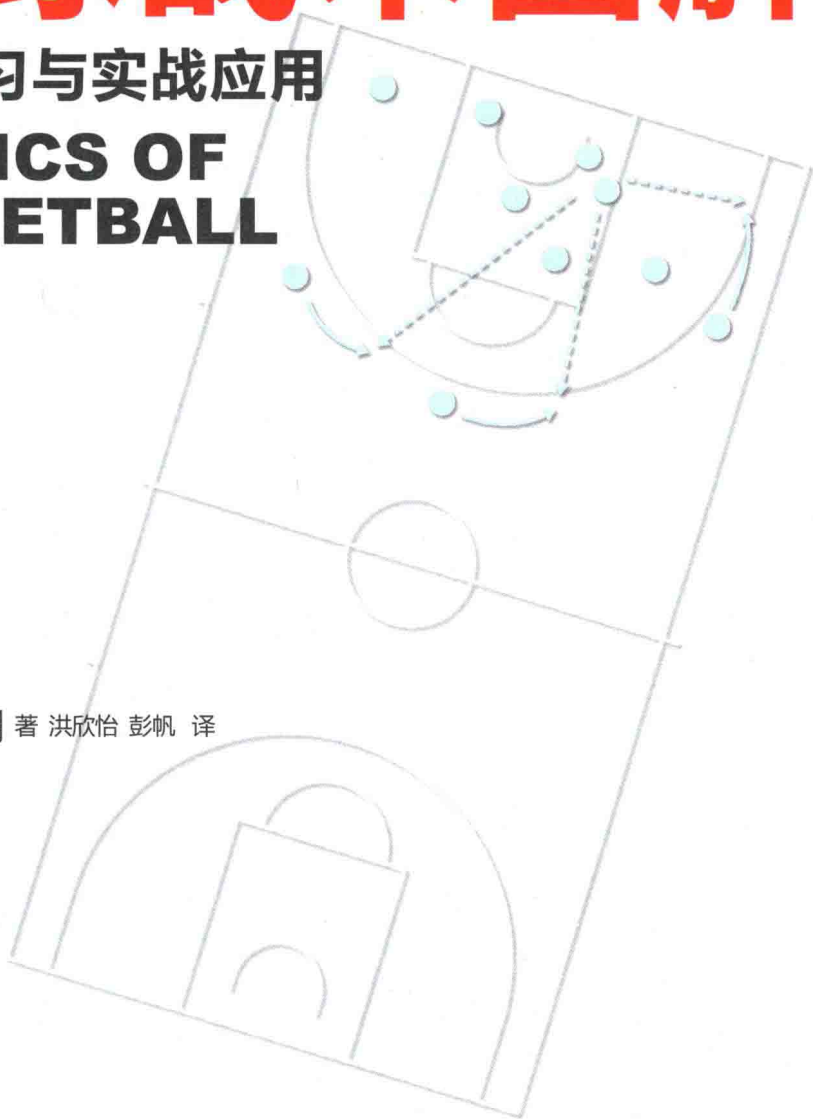


人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 篮球战术图解

基础练习与实战应用

TACTICS OF  
BASKETBALL



【日】日高哲朗 著 洪欣怡 彭帆 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

篮球战术图解. 基础练习与实战应用 / (日) 日高哲朗著; 洪欣怡, 彭帆译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-115-44818-7

I. ①篮… II. ①日… ②洪… ③彭… 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046521号

## 版权声明

BASKETBALL SENJUTSU NO KIHON TO JISSEN DENO IKASHIKATA

by Tetsuro Hidaka

Copyright © Tetsuro Hidaka, 2012

Copyright © NAISG, 2012

Copyright © Mynavi Publishing Corporation, 2012

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

在篮球这项团队竞技类运动中,“智慧可以凌驾于体能之上”。对于一名篮球运动员来说,体能和技术固然必不可少,但更为重要的是如何灵活运用它们。掌握好“应该如何打球”的“战术”,运动员才能够真正发挥出身体和技术的威力。在比赛中灵活应用科学合理的攻防战术,将帮助球队以智取胜。

本书针对个人、群体、团队三种攻防场景,通过 465 幅高清彩色实拍照片和赛场示意图,对 68 种攻防战术进行了分步全图解,对关键技术动作进行了专业示范,并辅以战术要点和内、外线要点解析,对于提高运动员和球队的攻防战术应用有所助益。

- 
- ◆ 著 [日] 日高哲朗  
译 洪欣怡 彭帆  
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>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 10 2017年4月第1版  
字数: 256千字 2017年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8765 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

前言·····	2
本书阅读方法·····	8

## 第1章 个人战术进攻····· 9

01 采用“三重威胁姿势”的理由	10
02 急停和旋转的有效使用方法	12
03 防止被抢断的传球方式	14
04 向内线准确传球的诀窍	16
05 不能长时间运球的理由	18
06 用刺探步突破防守	20
07 在不利姿势中进攻的方法	22
08 探索传球后如何移动的理论	24
09 事先了解低位得分模式	26
10 被高个子选手盯上时的策略	28
11 瞄准投篮时机的方法	30
12 应对“阻绝防守”	32
13 了解接球和投篮的方法	34
14 延长投篮距离的身体的应对方法	36
15 以运球跳投为武器	38
16 准确上篮的要点	40
17 调整步伐提高上篮的精确度	42
18 制定投篮状态不佳时的对策	44
19 提升进攻篮板概率的方法	46
专栏1 与提高得分直接相关的各种投篮技术	48



## 第2章 个人战术

### 防守 ..... 49

- 01 通过“预测”和“撞击、跳跃”夺取防守篮板 50
- 02 对持球队员的防守方法 52
- 03 对非持球队员的防守方法 54
- 04 对运球的防守方法 56
- 05 防止对手在低位得分的方法 58
- 06 控制高位动作的方法 60

**专栏2** 这些战术真的有用吗？让我们一起来验证学过的技术吧！

62



## 第3章 群体战术

### 进攻 ..... 63

- 01 在行进中安全运球的秘诀 64
- 02 通过传球把球推进到前场 66
- 03 使用掩护的运球方法 68
- 04 使用运球组合让球前进 70
- 05 了解把球抛入内线的效果 72
- 06 活用低位动作的底线区域移动方法 74
- 07 使用“行进间传球”制造投篮机会 76
- 08 了解突破分球的基本组合 78
- 09 使用掩护制造投篮机会 80
- 10 使用“挡拆战术”攻击 82
- 11 用横向掩护制造机会 84

**专栏3** 事先了解正确的位置和作用

86



## 第4章

### 群体战术

#### 防守 ..... 87

- 01 阻止对方以多对少得分的防守方法 ..... 88
- 02 应对掩护动作的事前准备 ..... 90
- 03 针对“高低位战术”的防守/策略 ..... 92
- 04 阻制“行进间传球”的防守顺序 ..... 94
- 05 利用“假后退”阻止“挡拆战术” ..... 96
- 06 用跟踪应对掩护 ..... 98
- 07 阻止“横向掩护攻击”的方法 ..... 100

专栏4 决定表现力的“自豪感”和“责任感”

102



## 第5章

### 团队战术

#### 进攻 ..... 103

- 01 精准防守是最大的得分机会 ..... 104
- 02 直接得分相关的快攻方法 ..... 106
- 03 使用“二次进攻”得分的方法 ..... 108
- 04 发现进攻契机的方法 ..... 110
- 05 利用球员之间的距离创造机会 ..... 112
- 06 运球前进优势 ..... 114
- 07 成为善于传球的球员 ..... 116
- 08 灵活使用“模式进攻”和“自由进攻” ..... 118
- 09 从容不迫地应对紧逼防守 ..... 120
- 10 破解区域联防的进攻方法 ..... 122
- 11 能应对任何队形的区域紧逼的突破方法 ..... 124
- 12 争抢进攻篮板的方法 ..... 126

专栏5 从“挡切战术”到其他进攻模式的扩展

128



## 第6章

## 团队战术

### 防守 ..... 129

- |     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 01  | 了解防守的原则             | 130 |
| 02  | 共同遵守防守理论, 加强1对1防守   | 132 |
| 03  | 有效阻止运球突破的协防         | 134 |
| 04  | 设置陷阱使防守具有攻击性        | 136 |
| 05  | 怎样使区域联防成功           | 138 |
| 06  | 灵活发挥区域和1对1的优势       | 140 |
| 07  | 用区域紧逼使比赛向我方方向推进     | 142 |
| 08  | 阻止对方明星球员得分          | 144 |
| 09  | 使用交换防守扰乱对手          | 146 |
| 专栏6 | “智慧”才是成为一流选手必须具备的条件 | 148 |



## 第7章

### 现场指挥 ..... 149

- |    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 01 | 如何选择决定胜负的替补球员    | 150 |
| 02 | 把比赛推向有利方向的暂停使用方法 | 152 |
| 03 | 改变进攻速度控制比赛       | 154 |
| 04 | 什么是改变比赛进程的换人技术   | 156 |

后记 ..... 158

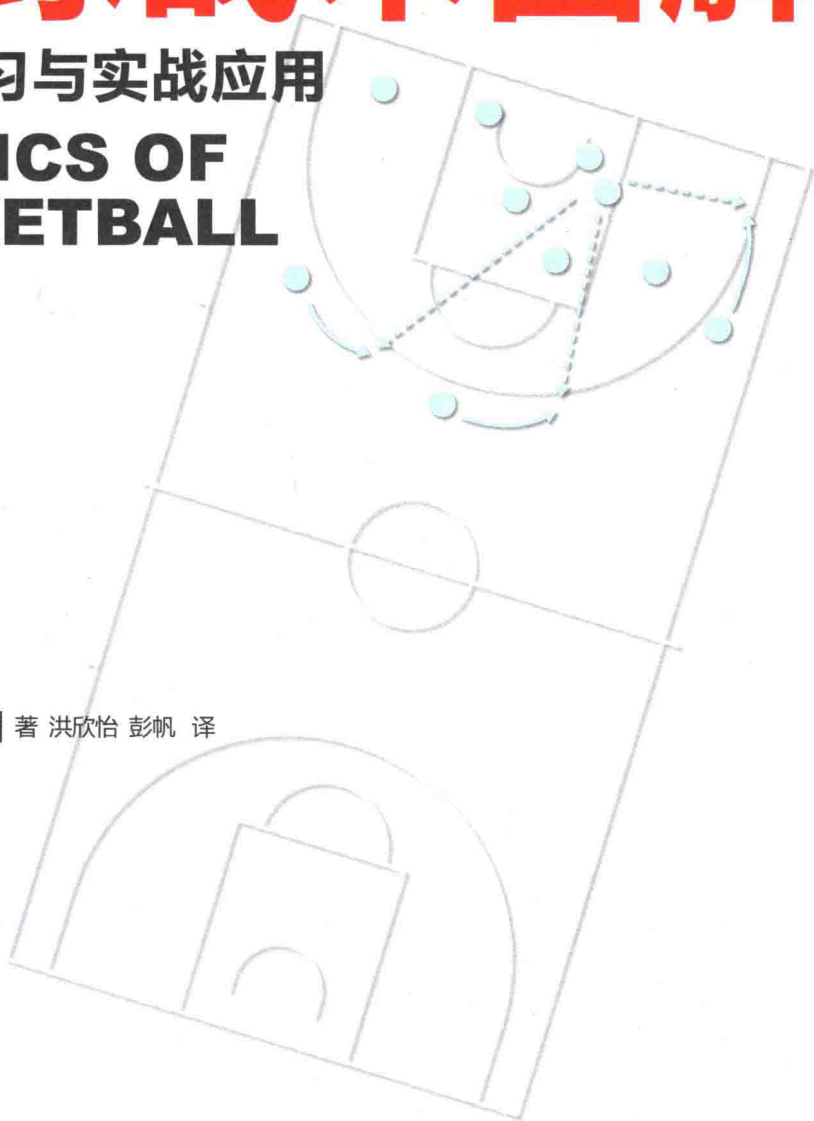
作者简介 ..... 159



# 篮球战术图解

基础练习与实战应用

**TACTICS OF  
BASKETBALL**

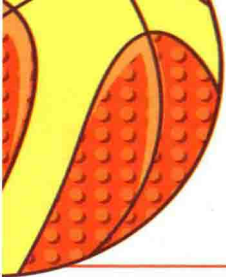


【日】日高哲朗 著 洪欣怡 彭帆 译

人民邮电出版社

北京





## 前 言

2002年的世界男篮锦标赛，美国队虽然汇集了当时活跃在NBA赛场上的选手，但最终只以排名第六的成绩狼狈收场。比赛结束后，人们对美国队做出了这样的评价：与排名前三的队伍（第一名是南斯拉夫，第二名是阿根廷，第三名是德国）相比，美国队队员虽然在个人体能上非常出色，但在篮球技巧、团队协作以及战术方面有很大劣势。

之后，在2004年的雅典奥运会上，美国代表队获得第三名排在阿根廷、意大利之后。在1992年的巴塞罗那奥运会，职业球员被正式允许参加比赛，这也是巴塞罗那奥运会之后，美国队第一次错失奥运金牌。这也验证了两年前人们对美国队评价。对于美国队来说，这场比赛让他们重新认识到篮球这种竞技运动不仅是依靠快速奔跑、腾空跳跃这些体能优势取胜

的。

普林斯顿大学的原主教练皮特·卡里尔（Pete Carril）说过“要以智取胜”，同时他也谈到“智慧可以凌驾于体能之上”。他指出体能和技术当然是不可或缺的，但更重要的是如何灵活运用它们。正因为“战术”阐明了“应该如何打球”，所以更不能忽视灵活运用体能和技术。虽然速度和体能是绝对必要的，但它们只有和“智慧”融为一体才能发挥真正威力。

我以自己所学的内容为基础，平时就重视进行“战术”指导。在本书中，我对自己所思考“通向胜利的战术”进行了解说，希望大家在阅读本书后能够掌握“以智取胜”的方法，并能够战胜只依靠体能和力量参赛的选手和队伍。

日高哲朗



# 目 录

前言	2
本书阅读方法	8

## 第1章 个人战术进攻 ..... 9

01 采用“三重威胁姿势”的理由	10
02 急停和旋转的有效使用方法	12
03 防止被抢断的传球方式	14
04 向内线准确传球的诀窍	16
05 不能长时间运球的理由	18
06 用刺探步突破防守	20
07 在不利姿势中进攻的方法	22
08 探索传球后如何移动的理论	24
09 事先了解低位得分模式	26
10 被高个子选手盯上时的策略	28
11 瞄准投篮时机的方法	30
12 应对“阻绝防守”	32
13 了解接球和投篮的方法	34
14 延长投篮距离的身体的应对方法	36
15 以运球跳投为武器	38
16 准确上篮的要点	40
17 调整步伐提高上篮的精确度	42
18 制定投篮状态不佳时的对策	44
19 提升进攻篮板概率的方法	46
专栏1 与提高得分直接相关的各种投篮技术	48



## 第2章 个人战术

### 防守 ..... 49

- 01 通过“预测”和“撞击、跳跃”夺取防守篮板 50
- 02 对持球队员的防守方法 52
- 03 对非持球队员的防守方法 54
- 04 对运球的防守方法 56
- 05 防止对手在低位得分的方法 58
- 06 控制高位动作的方法 60



**专栏2** 这些战术真的有用吗？让我们一起来验证学过的技术吧！ 62

## 第3章 群体战术

### 进攻 ..... 63

- 01 在行进中安全运球的秘诀 64
- 02 通过传球把球推进到前场 66
- 03 使用掩护的运球方法 68
- 04 使用运球组合让球前进 70
- 05 了解把球抛入内线的效果 72
- 06 活用低位动作的底线区域移动方法 74
- 07 使用“行进间传球”制造投篮机会 76
- 08 了解突破分球的基本组合 78
- 09 使用掩护制造投篮机会 80
- 10 使用“挡拆战术”攻击 82
- 11 用横向掩护制造机会 84



**专栏3** 事先了解正确的位置和作用 86

## 第4章

### 群体战术

#### 防守 ..... 87

- 01 阻止对方以多对少得分的防守方法 ..... 88
- 02 应对掩护动作的事前准备 ..... 90
- 03 针对“高低位战术”的防守/策略 ..... 92
- 04 阻制“行进间传球”的防守顺序 ..... 94
- 05 利用“假后退”阻止“挡拆战术” ..... 96
- 06 用跟踪应对掩护 ..... 98
- 07 阻止“横向掩护攻击”的方法 ..... 100

专栏4 决定表现力的“自豪感”和“责任感”

102



## 第5章

### 团队战术

#### 进攻 ..... 103

- 01 精准防守是最大的得分机会 ..... 104
- 02 直接得分相关的快攻方法 ..... 106
- 03 使用“二次进攻”得分的方法 ..... 108
- 04 发现进攻契机的方法 ..... 110
- 05 利用球员之间的距离创造机会 ..... 112
- 06 运球前进优势 ..... 114
- 07 成为善于传球的球员 ..... 116
- 08 灵活使用“模式进攻”和“自由进攻” ..... 118
- 09 从容不迫地应对紧逼防守 ..... 120
- 10 破解区域联防的进攻方法 ..... 122
- 11 能应对任何队形的区域紧逼的突破方法 ..... 124
- 12 争抢进攻篮板的方法 ..... 126

专栏5 从“挡切战术”到其他进攻模式的扩展

128



## 第6章

## 团队战术

### 防守 ..... 129

- |     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 01  | 了解防守的原则             | 130 |
| 02  | 共同遵守防守理论, 加强1对1防守   | 132 |
| 03  | 有效阻止运球突破的协防         | 134 |
| 04  | 设置陷阱使防守具有攻击性        | 136 |
| 05  | 怎样使区域联防成功           | 138 |
| 06  | 灵活发挥区域和1对1的优势       | 140 |
| 07  | 用区域紧逼使比赛向我方方向推进     | 142 |
| 08  | 阻止对方明星球员得分          | 144 |
| 09  | 使用交换防守扰乱对手          | 146 |
| 专栏6 | “智慧”才是成为一流选手必须具备的条件 | 148 |



## 第7章

### 现场指挥 ..... 149

- |    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 01 | 如何选择决定胜负的替补球员    | 150 |
| 02 | 把比赛推向有利方向的暂停使用方法 | 152 |
| 03 | 改变进攻速度控制比赛       | 154 |
| 04 | 什么是改变比赛进程的换人技术   | 156 |

后记 ..... 158

作者简介 ..... 159



## 本书阅读方法

### 用球场图示简单说明复杂的动作

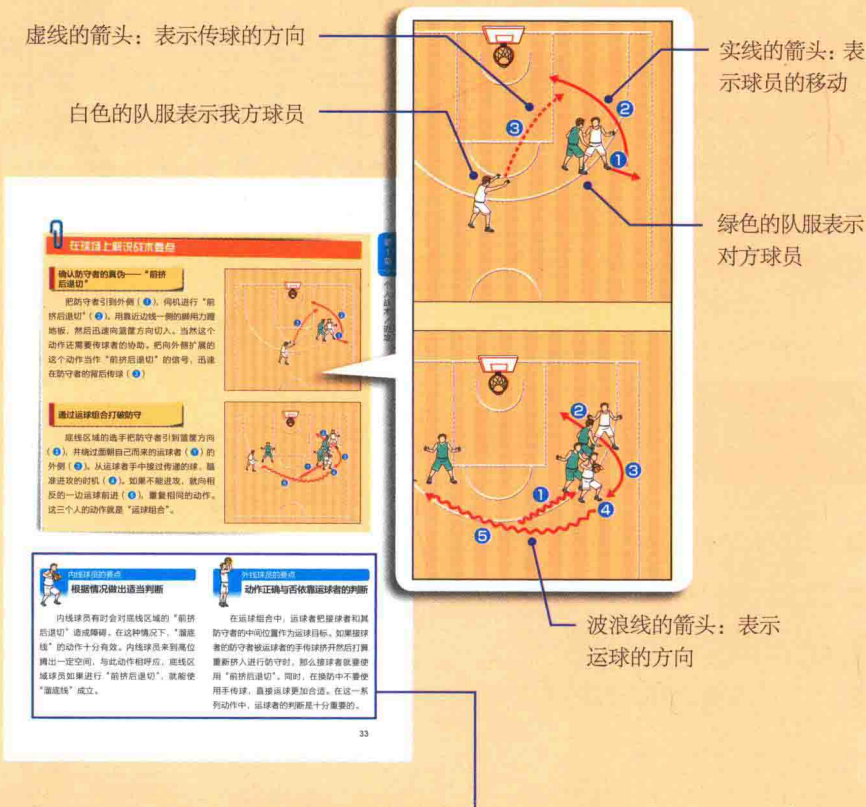
在本书中，为了使读者更好地理解球员的动作和篮球运行的方向，我们对战术进行图解。图符、箭头和标志的含义如下图所示。

虚线的箭头：表示传球的方向

白色的队服表示我方球员

实线的箭头：表示球员的移动

绿色的队服表示对方球员



### 内线球员与外线球员的注意事项

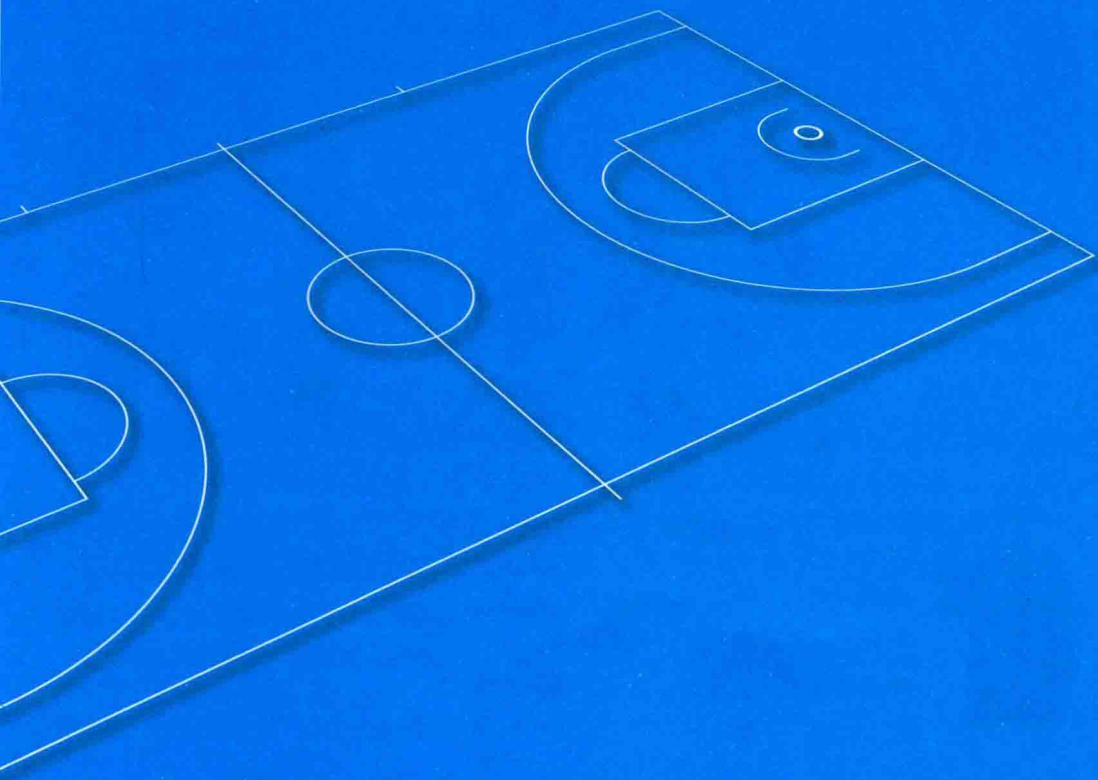
即使是同一场景，内线球员与外线球员要注意的事情也是不同的。在本书中对不同球员的不同注意事项进行分别解说。当然内线球员也会在外线活动，反之，外线球员也会在内线活动，因此请把两部分的内容都浏览一下吧。

# 第1章

个人战术

# 进攻

OFFENSE







# 01 采用“三重威胁姿势”的理由

如果采用正确的姿势就会提升完成度！

让我们一起了解作为技术提升基础的“三重威胁姿势”吧。

在运动中采取正确的基本姿势是非常重要的。在篮球场上也有基本姿势。一般来说，一流选手都采用正确的姿势打球。接球的理想姿势叫作“三重威胁姿势”，接球后，选手下一个动作既可以投篮也可以运球、传球。因为这个姿势可以轻松转换为以上三个动作，所以叫作“三重威胁姿势”。

这个姿势的要点在于指尖向上把球固定在胸前。如果指尖向前把球固定在腹部前方，传球就会比较困难。此时即使想要跳投（jump shot），也无法快速指控。当

然，如果把球置于头部上方或固定在两膝之间，想要投篮、运球、传球也会很困难。

把球固定在胸前，无论何时都可以迅速采用投篮、运球、传球三项技术。因此，正确的姿势是十分重要的。正确的姿势是指：两脚分开与肩齐平，膝盖弯曲，脊背伸直，微抬下颚，确保视野开阔。保持这样的姿势就可以根据不同的情况迅速转换到下一个动作。



日高老师 **变得又好** **又强** 的三个要点

- 指尖向上，把球固定在胸前
- 两脚分开与肩齐平，膝盖弯曲
- 脊背伸直，上身直立，确保视野开阔