

经全国高等学校体育教学指导委员会(技术学科组)审定

全国普通高校体育学科篮球系列教材

北京市属市管高校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality

PHR

篮球全队战术教学与训练

运动系专修

张全宁 赵 芳 赵映辉/主编

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目



北京体育大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）审定
北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目
Funding Project for Academic Human Resources Development
in Institutions of Higher Learning Under the
Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

篮球全队战术教学与训练

——运动系专修

主编 张全宁 赵 芳 赵映辉

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林 于振峰
责任编辑 林 森 李晓佳
审稿编辑 熊西北
责任校对 梁 茹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

篮球全队战术教学与训练:运动系专修/张全宁,赵芳,
赵映辉主编. -北京:北京体育大学出版社,2007. 11
ISBN 978-7-81100-835-7

I. 篮… II. ①张…②赵…③赵… III. ①篮球运动
-竞赛战术-高等学校-教材②篮球运动-运动训练
-高等学校-教材 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166684 号

篮球全队战术教学与训练:运动系专修

张全宁 赵 芳 赵映辉 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 20.75

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3100 册

定 价 39.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写说明

面对 21 世纪现代科学技术的快速发展, 社会对篮球专业人才的要求越来越高, 构建反映时代特征、符合高等学校篮球课程需要的篮球学科教材体系, 不仅是社会发展的需要, 而且是高等学校体育课程改革的重要任务。

北京市属市管高等学校“篮球系列课程创建与改革研究”学术创新团队, 借助 2005 北京市人才强教计划资助项目的申请, 获得批准并获得强力的经费支持; 在全国 16 省、直辖市的 25 所高等院校选聘了篮球教授、专家、博士和青年学者 58 位, 组成了跨学科、跨学校、跨地区的篮球教材创新工作团队; 首次从国家教育部颁布的一级学科(体育学)的层面对高校篮球项目的教材内容、结构、体系进行系列的、多元的、立体化的研究、开发、创作与建设。

按照普通高校《体育学》一级学科层面涵盖的五个本科专业, 篮球系列教材包括如下三类: 即主干类、非主干类和公共类三个层级的多元教材。主干类是指体育系、运动系的普修与专修教材; 非主干类是指社会体育系、民族传统体育系、运动人体科学系的必修与选修教材; 公共类是指非体育类录取的体育新闻系、体育管理等系的公共类普修教材。

按照上述思考, 设计的纸介质的《全国普通高校体育学科篮球系列教材》分两批出版发行, 第一批出版发行的共计 10 本, 包括如下: 《篮球——体育系普修》、《篮球——运动系普修》、《篮球理论教学概论——运动系专修》、《篮球技术与训练——运动系专修》、《篮球基础战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球全队战术配合教学与训练——运动系专修》、《篮球竞赛与裁判教学——运动系专修》、《篮球——普通高校篮球选修课教材》、《篮球游戏理论与方法——篮球运动经典游戏》、《篮球理论知识问答——各类篮球理论考试制胜宝典》。此次编写的重点是对运动系的专修教材进行了填补空白性的创新, 将按照学期的重点时段, 分成了相互衔接的 5 本, 在国内这是首次以此形式进行编写的。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》由首都体育学院篮球学科研究中心于振峰、李颖川、孙民治、王守恒四位教授担任总主编, 进行源头策划与设计、启动



引领与指导、过程控制与调整，并和各本书的执行主编共同把关，经过一年多地时间创作完成。

为确保《全国普通高校体育学科篮球系列教材》的编写质量与科学性，我们制定了此套系列教材的编写指导思想：一是“重组基础”，即抓住主干内容、精选手段与方法；二是“渗透科技”，即将近年来的篮球科研成果大量吸纳与补充；三是“注重人文”，即将构建和谐社会的人文教育元素大量添加；四是“力创精品”，即争取出精品、创一流，为21世纪培养高校篮球人才提供理论支持和实践借鉴与指导。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》是根据国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对新时期高校体育课程的培养目标、教学方法、教学内容、课程评价等方面的规定而编写成的。通过编写组工作中的吸收与借鉴、继承与创新，此套篮球系列教材突显以下特色：（1）教材体系明显完整；（2）教材结构更趋合理；（3）内容丰富且针对性强；（4）具有明显的时代特征。

《全国普通高校体育学科篮球系列教材》经过并通过了全国高等学校体育教学指导委员会（技术学科组）的审定。审定专家是教指委委员、技术学科组副组长王家宏博导；教指委委员、技术学科组副组长王崇喜博导；教指委委员杨国庆博导。

此套篮球系列教材编写过程中，得到首都体育学院、北京体育大学出版社以及参编兄弟院校的大力支持与帮助；曾参阅和引用了兄弟院校的有关教材和成果资料；在此一并致谢！

由于“篮球系列课程创建与改革研究”团队人员之多，撰写文风难以一致和谐，加之水平、经验和时间所限，书中难免存在不妥和错漏之处，敬请广大读者和同仁批评指正。

2005 北京市属市管高校
《篮球系列课程创建与改革研究》学术创新团队
负责人 于振峰 李颖川
2007 年 8 月



前 言

《篮球全队战术教学与训练——运动系专修》是北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目——学术创新团队“篮球系列课程创建与改革研究”系列教材之一，是在“健康第一”、“终身体育”、“以人为本”等现代体育教学思想的指导下，根据 2002 年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对新时代高校体育课程的性质、目标、资源开发原则、教学方法、课程评价等方面的规定，从满足当代大学生学习和普通高等学校篮球教学可持续、和谐发展的需要出发，遵循科学性、实用性、创新性、时代性、针对性、全面性、系统性、特色性的原则，在进行广泛调查研究和认真讨论的基础上，集思广益、分工负责撰写而成的。

本教材以普通高等院校体育学科篮球课程培养目标为出发点，结合高等体育院校篮球课程教学改革的发展形势，参照教育部有关主干课程教学指导纲要的要求，适应篮球运动战术教学与训练的实际需要而编写。本教材具有以下特点：

一、把握当前世界篮球运动全队战术发展的脉络，在继承传统教材内容的基础上，引用了国内外有关篮球战术的先进研究结果，介绍了一些篮球全队战术的新内容、新理念和新方法，力求反映出篮球全队战术的最新前沿发展。

二、充分考虑普通高等院校体育学科篮球课程教学要求与学生应掌握的知识范畴，注意教材结构与普通高等院校体育学科教学特点相适应，内容选取与知识陈述方式突出了篮球课程全队战术教学与训练的特色，注意引入一些提高性的知识技能，以及引入一些有利于提高学生兴趣的知识内容。

三、为了便于教师在教学训练中更好地按照教学训练原则来使用本教材，在编写的基本内容上突出了全队战术的系统性，以揭示篮球全队战术教学与训练的发展规律。注意根据篮球课程各部分内容的内在联系，考虑篮球全队战术与篮球理论、技术、战术基础配合、规则裁判等各部分之间紧密配合、前后呼应的科学性与系统性。



四、加强理论联系实际,突出篮球全队战术教学与训练的实用性与实践性。在教材编写中结合教学与训练实际,注重突出学练结合和学用结合,希望通过师生的教学实践活动,加深学生对篮球全队战术理论知识的理解和掌握,更好地促进学生掌握全队战术方法,提高在比赛中运用全队战术的能力。并为学生课后的学习和提高,在充实学习内容、练习方法与手段等方面留有一定的空间。

五、在突破传统的篮球全队战术教学与训练方法上也做了一些有益的尝试。本教材的编写涉及到一些篮球全队战术发展的历史背景、发展现状、发展趋势和新的观点。编者努力运用辩证唯物主义观点把握历史背景、当代实际体现和现代化教学训练方法来尝试改革,适量介绍了一些全队战术的新理论和方法。以图为教师在篮球课程全队战术的教学训练过程中和学生的学习实践过程中提供可参照的理论依据和实践指导。

本教材不仅是我国体育院校运动系专修系列教材中的5本之一;而且是教师备课的必备用书,同时也可以作为篮球爱好者的理论学习用书。

本教材由张全宁、赵芳、赵映辉任主编,黎晓萍、刘晓华任副主编,参加本教材编写的作者还有胡法信、吴兆斌、付凡飞、陈荣显、佟长明、邵明伟等。全书最后由张全宁串编、修改、统稿与定稿。

本教材第一章、第二章由赵芳、黎晓萍负责编写,第三章、第四章由张全宁负责编写,第五章由赵映辉、张全宁负责编写,第六章由张全宁负责编写,第七章由张全宁、刘晓华负责编写。胡法信参加了第六章部分内容的编写,吴兆斌、付凡飞参加了第三章、第四章部分内容的编写,邵明伟、佟长明、陈荣显也参加了本教材编写的部分工作。

本教材在编写过程中,得到首都体育学院、北京体育大学出版社的大力支持和帮助;曾参阅并引用兄弟院校的有关教材和资料,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的水平、经验和时间所限,书中不妥或错漏之处,敬请广大读者予以批评指正。

《篮球全队战术教学与训练》编写组

2007年8月





目 录

CONTENTS

第一章 篮球快攻与防守快攻战术	(1)
第一节 篮球快攻战术	(2)
第二节 篮球防守快攻战术	(31)
第二章 篮球人盯人防守与进攻人盯人防守战术	(44)
第一节 篮球人盯人防守战术	(45)
第二节 篮球进攻人盯人防守战术	(76)
第三章 篮球区域联防与进攻区域联防战术	(101)
第一节 篮球区域联防战术	(102)
第二节 篮球进攻区域联防战术	(135)
第四章 篮球区域紧逼与进攻区域紧逼战术	(160)
第一节 篮球区域紧逼战术	(161)
第二节 篮球进攻区域紧逼战术	(192)
第五章 篮球混合防守与进攻混合防守战术	(210)
第一节 篮球混合防守战术	(211)
第二节 篮球进攻混合防守战术	(226)



第六章 篮球综合多变防守与进攻综合多变防守战术	(242)
第一节 篮球综合多变防守战术	(243)
第二节 篮球进攻综合多变防守战术	(263)
第七章 篮球全队固定进攻战术	(283)
第一节 篮球全队固定进攻战术的理论分析	(284)
第二节 篮球全队固定进攻战术的教学与训练	(287)
主要参考文献	(314)



第一章 篮球快攻与防守快攻战术



【内容提要】

本章从篮球教学与训练实践出发,对快攻与防守快攻战术的概念、发展趋势、分类、战术过程与方法、运用等基本理论问题进行阐述,针对教学与训练过程的步骤、教学方法提出建议,并列举大量的练习方法以供教师与学生教学参考。



【学习目标】

使学生重点掌握篮球快攻战术的过程与方法,通过循序渐进的反复练习加深理解和巩固,最终达到提高在实战中运用快攻和防守快攻战术的能力。



【重要概念】

快攻战术;防守快攻战术;战术结构;战术组织形式;推进路线;纵深队形;篮板球。





第一节 篮球快攻战术

一、篮球快攻战术的理论分析

(一) 快攻战术的理论概述

快攻是由防守转入进攻时,进攻队以最快的速度,力争在对方未形成有效的防守阵形之前,造成人数或位置上的优势和主动,快速、果断、合理进行攻击的一种进攻战术,是篮球进攻战术体系中最锐利的武器和反击得分的手段。实践证明,由防守转入进攻时,积极创造快攻机会,充分发挥快攻的威力,能给对手很大的压力和威胁,并能有效地提高投篮命中率,鼓舞本队的士气,制造比赛高潮,争取比赛的主动。它对培养篮球运动员勇猛顽强的作风,提高身体素质水平,发展全面、快速、准确的技术都将起到积极的促进作用。

(二) 快攻战术的基本要求

1. 全队要有强烈的整体快速反击意识,不放过任何一次发动快攻的机会。
2. 快攻战术成功的关键是获得球转攻的瞬间,全队要迅速有组织、有阵形、有层次地合理散开,保持纵深队形,增加攻击点,保证快攻的连续性和层次性。一传与接应要及时准确,推进速度要快,能传则不运,不能传则运球突破,以保持推进的速度。快攻结束段速战速决,果断合理地攻击,投篮要稳,积极拼抢篮板球。
3. 接应点尽量靠前,接应区域一般在罚球线延长线向前两侧的空位。
4. 球往中路推进时要与两侧队员形成三角形,两侧在前,中路稍后。边线队员快速移动跑位,中路控球队员掌握好快攻的节奏,根据场上的情况果断运球突破或及时将球传给快下的队员进攻。
5. 快攻结束时,攻击要果断,保持速度,尽量减少限制区内的传球。可采用行进间投篮、中远距离跳投、“一传一投”等多种投篮手段。
6. 快攻受阻时,其他队员要迅速跟进接应,在快速移动中将快攻与阵地进攻有机地结合起来。
7. 在整个快攻过程中,个人和整体行动都要避免贻误战机,尽量简化程序,保证快攻的连续性和流畅性。





8. 快攻结束后全队迅速回防, 防止对手快速反击。

(三) 快攻战术的分类

依据快攻的发动形式, 可分为抢获后场篮板球快攻、掷后场端线球快攻、抢打断球快攻、跳球快攻等。依据快攻推进的形式, 可分为长传快攻、传球结合运球快攻以及个人运球突破快攻等。

(四) 快攻战术的发展

快攻战术的特点是速战速决, 攻其不备, 最能体现现代篮球运动向智勇结合、积极主动、快速灵活和全面准确方向发展的基本特征。由于篮球技战术的发展和运动员体能的提高, 现代篮球竞赛中能够参与快攻反击的队员越来越多, 由原来的两三人参与快攻发展到现在的五人快攻; 层次性越来越强, 由原来的单一进攻点发展到现在的立体快速进攻, 犹如潮水一样, 一浪接一浪; 攻击速度越来越快, 从快攻的发动到结束往往在两三秒钟内完成; 攻击形式越来越多样化, 由原来单一的行进间上篮发展到现在的急停中远距离投篮、扣篮以及行进间上篮相结合; 成功率越来越高, 现代篮球运动员身体素质、技战术水平的提高, 处在被动位置的防守往往很难有效的扼制快攻成功率。因此, 快攻已经成为现代篮球进攻战术体系中的重要组成部分。

二、快攻战术的教学与训练

(一) 快攻战术过程与方法

1. 快攻战术发动的时机

发动快攻的时机主要有以下四种: 抢获后场篮板球时; 抢打断球获得球时; 跳球获得球时; 对方得分后掷后场端线界外球时。其中抢获后场篮板球后发动快攻的次数最多, 抢断球后发动快攻的威胁最大, 偷袭长传快攻的成功率最高。

2. 快攻战术的结构

快攻由发动与接应、推进和结束三个阶段组成。

(1) 快攻的发动与接应阶段

快攻的发动与接应阶段是指获得球后及时地组织和接应第一传的配合阶段。发动与接应是快攻战术非常重要的环节, 快攻能否成功, 往往取决于能否及时发动与快速准确的接应。因此, 获得球的队员要有发动快攻的意识, 能够全面观察场上的情况, 并抓住机会迅速、及时、准确地进行第一传。接应队员应迅速摆脱防守, 选





择合理有利的位置接应，接应后必须快速地向全场推进。

快攻的接应分为固定接应和机动接应两种。固定接应又包括固定区域固定队员接应、固定区域不固定队员接应和固定队员不固定区域接应三种形式。固定接应的优点是接应人或区域明确，容易掌握和运用，其缺点是固定接应容易被对方识破，当对方加强对接应者和接应区域的防守后，容易贻误战机。机动接应是防守队获得球后，根据对方的具体情况，将球传给最有利于发动与接应组织快攻的同伴的方法。这种接应的特点是发动和接应机动灵活，不易被对方发现和摸清规律，能很好地争取进攻时间、人数和位置上的优势。

① 固定区域固定队员的接应：如图 1-1-1 所示，这种接应形式的接应位置和接应队员明确，易于掌握，但易被识破，适合初学者运用。

② 固定区域不固定队员的接应：如图 1-1-2 所示，这种接应形式的特点是接应区域明确，接应队员灵活性大，但被对方掌握规律后易被识破。

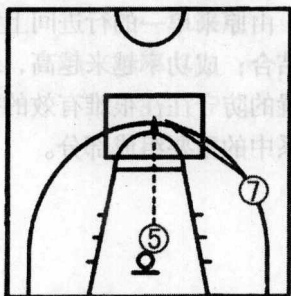


图 1-1-1 固定区域固定队员的接应

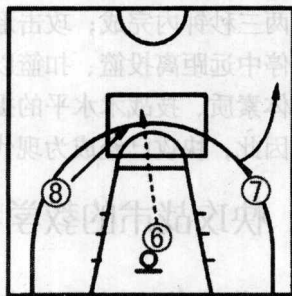


图 1-1-2 固定区域不固定队员的接应

③ 固定队员不固定区域的接应：如图 1-1-3 所示，这种形式的接应者一般为球队核心队员，特点是接应任务明确，灵活方便，但是固定接应的队员容易被对方识破而进行重点防守。

④ 机动接应：如图 1-1-4 所示，⑥ 抢获后场篮板球后，根据场上同伴和防守队员的情况，可选择传球给插中接应的⑧，也可选择传球给沿边线快下的⑦。这种接应的特点是灵活性大，接应面广点多，增加对手防守的难度。

快攻发动与接应的要求：

① 掌握好第一传的时机，传球要及时、隐蔽、准确。

② 接应者选择位置要及时而合理。





图 1-1-3 固定队员不固定区域的接应

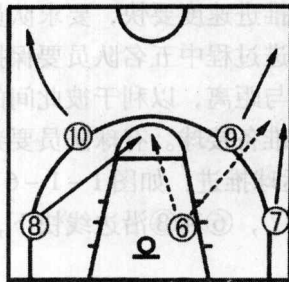


图 1-1-4 机动接应

(2) 快攻的推进阶段

快攻的推进是指快攻发动与接应后,至快攻结束前中场配合的阶段,是快攻战术中承前启后的衔接环节。在推进过程中,全队队员要快速有层次地散开,保持纵深队形。

① 快攻推进的形式:推进的形式有传球推进、运球推进、传球结合运球推进。

A. 传球推进:如图 1-1-5 所示,⑤抢到篮板球,④马上拉边接应,⑥插中,⑦、⑧沿两侧快下。⑤可将球传给④,也可选择传给⑥。图示中,⑤传球给④,④再传给插中的⑥,⑥传给⑧,⑧传球给前场的⑦进攻,⑤中路跟进。

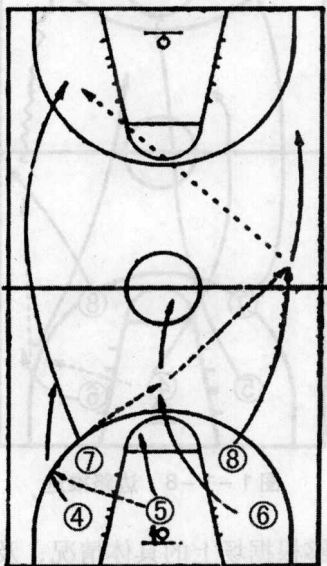


图 1-1-5 传球推进

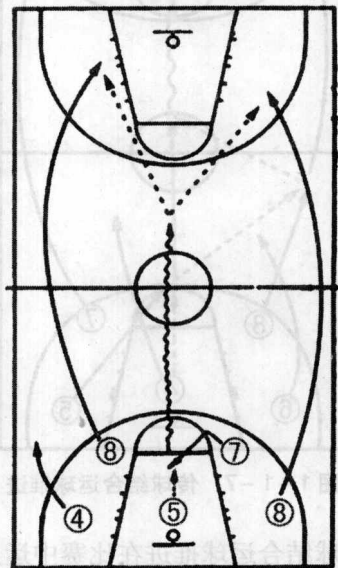


图 1-1-6 运球推进





传球推进速度要快，要求队员的行进间传接球技术娴熟，摆脱防守能力较强。在传球推进过程中五名队员要保持前、后、左、右的纵深队形，且队员之间保持合适的角度与距离，以利于彼此间的传接球。无球队员要积极摆脱防守，向前跑动过程中随时准备接球。有球队员要判断准确，及时将球传出。

B. 运球推进：如图 1-1-6 所示，⑤抢到篮板球，然后将球传给摆脱对手插中接应的⑦，⑥和⑧沿边线快下，⑦接应后立即向前场运球推进，伺机传给⑥或⑧投篮。

运球推进要求运球队员控制球的能力较强，速度快，接应球后快速突破运球从中路推进。两侧队员快下，后场队员跟进，以形成纵深队形。

C. 传球结合运球推进：如图 1-1-7 所示，④抢到篮板球后，将球传给插中接应的⑤，⑤再将球传给向前跑动的⑧，⑧又回传给⑤，⑤运球突破，⑦和⑧沿边线快下，④和⑥跟进，⑤可传球给⑦或⑧投篮。

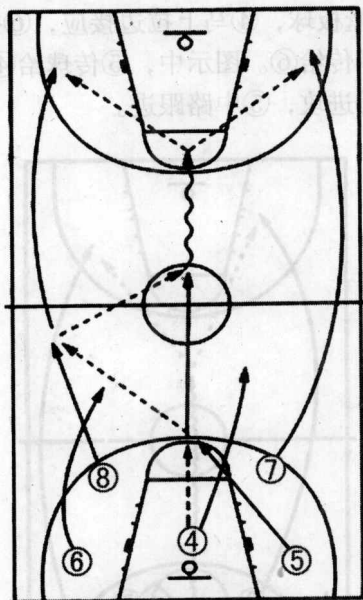


图 1-1-7 传球结合运球推进

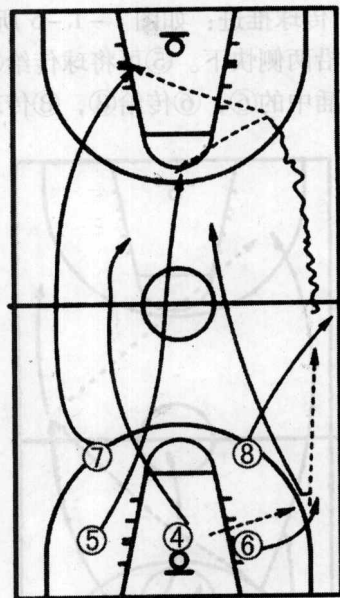


图 1-1-8 边路推进

传球结合运球推进在比赛中运用最多，它能够根据场上的具体情况，及时、快速地将球推进到前场进行攻击，对手不易阻截，机动性大。在传球结合运球推进的过程中，能传的球就不运球，不能传时立即快速运球突破，保持推进的速度，力争



在推进过程中造成人数上的优势。

② 快攻推进的路线：推进的路线有中路推进、边路推进、中路结合边路推进。

A. 中路推进：如图 1-1-6 所示，中路推进的优点是便于形成三角纵深队形，分球面广、攻击点多，对手不易防守。

B. 边路推进：如图 1-1-8 所示，⑥接应④的传球后将球传给沿边线快下的⑧，⑧运球快速向前场推进，⑦从另一侧沿边线快下，④、⑤、⑥快速跟进，⑧可根据场上的情况将球传给⑤或⑦进攻。边路推进的优点是不易被对方断球，但攻击面窄。

C. 中路结合边路推进：如图 1-1-9 所示，④抢到后场篮板球后，⑤拉边接应后迅速运球推进，然后将球传给插中的⑥继续从中路运球推进，⑦和⑧沿边路快下，⑥伺机将球传给⑦或⑧投篮，④和⑤随后跟进。这种推进综合了中路推进和边路推进的优点，配合灵活，成功率高，不易防守。

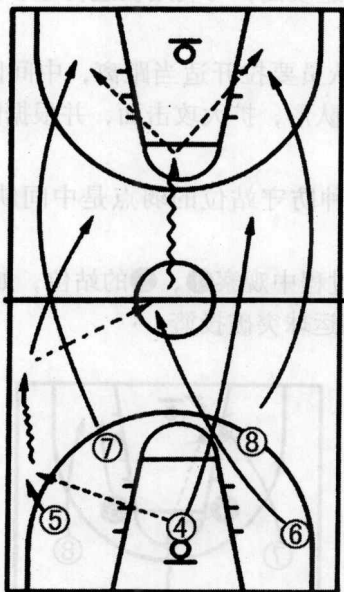


图 1-1-9 中路结合边路推进

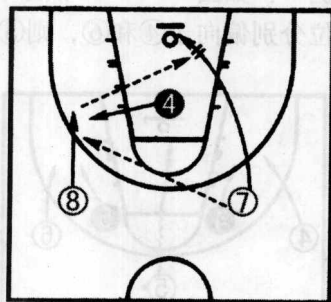


图 1-1-10 二攻一配合

快攻推进的要求：

- ① 快攻发动后要迅速向前推进。
- ② 进攻队员要保持纵深队形，三线出击。



③ 灵活运用传球与运球，能传则不运。

④ 进入前场攻击区后，尽量避免不必要的传球。

(3) 快攻的结束阶段

快攻的结束阶段是指快攻推进到前场后直至最后完成攻击的阶段，此阶段是快攻成败的关键。要求控球队员判断准确，传球或投篮及时果断。其他无球队员要对防守的意图加以预测和判断，合理选择攻击点，伺机接球投篮，投篮后积极冲抢篮板球或补篮。快攻结束阶段形成的局面有以多打少、人数相等和以少打多三种情况。

① 以多打少的配合方法：人数上的优势是快攻结束阶段最有利的局面，进攻队员应分散拉开，插入篮下，尽可能创造近距离投篮的机会。

A. 二攻一的配合：如图 1-1-10 所示，⑦和⑧在快速传球推进中，①突然迎前防守⑧，⑧及时把球传给切入篮下的⑦进行攻击。快攻推进至前场，形成二攻一的有利局面时，进攻队员要拉开适当距离，扩大进攻面，可利用快速传球、突破分球以及运球突破来创造投篮机会。

B. 三攻二的配合：三攻二时，左右两侧的队员要拉开适当距离，中间队员应适当落后于左右两侧队员，以此来保持三角纵深队形，扩大攻击面，并根据防守站位情况，选择进攻路线。

a. 防守队员平行站位时的三攻二配合：这种防守站位的弱点是中间缺口大，便于由中路突破上篮或突破分球进行攻击。

示例一：如图 1-1-11 所示，⑤运球推进过程中观察④、⑤的站位，如果④、⑤的站位分别偏向于④和⑥，则⑤应乘机从中路运球突破投篮。

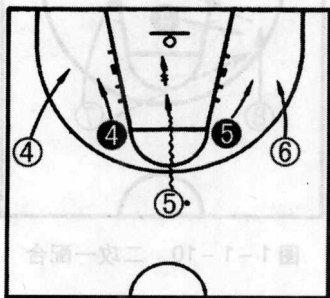


图 1-1-11 防守平行站位时的中路突破

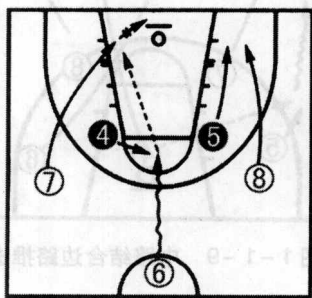


图 1-1-12 防守平行站位时的突分配合

示例二：如图 1-1-12 所示，⑥中路运球突破，④上前堵截，⑥立即将球传

