

LAN QIU XI TONG ZHAN SHU 张秀华 刘玉林 编著

篮球系统战术

BASKETBALL



人民体育出版社

篮球系统战术

张秀华 刘玉林 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球系统战术/张秀华,刘玉林编著. —北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2799-1

I. 篮… II. ①张…②刘… III. 篮球运动-竞赛战术
IV. G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第039309号

*
人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

880×1230 32开本 6.5印张 172千字
2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷
印数:1—5,100册

*
ISBN 7-5009-2799-1 / G·2698

定价:13.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

张秀华，1965年11月生于浙江省温州市，1983年9月—1987年6月在上海体育学院读大学，1994年9月—1995年6月在浙大体育系研究生班进修，2002年9月—2003年6月在北京体育大学读高级访问学者。1987年参加工作，现任温州大学体育学院副院长，温州市第十届人大代表，温州市“551”人才。研究方向：篮球教学训练与理论的研究、体质与健康的研究。

自工作以来，主持与参与省、市级科研课题10项，公开发表学术论文40余篇，主编教材1部，获省、市科研成果奖6项。

刘玉琳：北京体育大学博士生导师。



前 言

篮球是我国人民喜闻乐见的一项竞技运动。无论是群众篮球、学校篮球，还是职业篮球，都深受广大人民群众喜爱。中国男、女篮球队在重大国际比赛中取得了良好的战绩，为国家争得了荣誉，因而备受人民的赞美。

篮球运动经历了由低级到高级、由简单到复杂的发展过程，篮球运动的战术也经历了由低级到高级、由简单到复杂的发展过程。现代篮球运动的发展趋势（“智”“悍”“高”“快”“全”“准”“变”“星”“帅”）要求我们必须更加重视对篮球的系统研究，重视篮球系统战术在运用时的特点、原则、规律及训练方法、要求、注意问题等，以便在训练中培养出战术配合意识强，战术运用能力强，善于多变、灵活地运用各种战术配合的优秀篮球运动员。

为了进一步强化与提升我国篮球运动员运用篮球战术配合的意识以及全面、多变、准确、快速、凶狠地运用篮球战术配合的能力，提高篮球系统战术训练质量与水平，丰富与构建篮球系统战术的形式、内容、方法、手段、运用时机和运用要求，我们通过观看和解析有关 NBA、奥运会、世锦赛、亚锦赛最近 100 多场篮球比赛的录像片，查阅了近 20 年出版与发表的篮球战术配合的文献资料与篮球教材和专著，在调研、学习、研究、归纳、总结和创新的过程中，结合多年的教学与训练体会，撰写了《篮球系统战术》一书。本书按篮球战术的攻防系统将战术顺序分别划分为攻守转换战术、快攻战术，衔接阶段进攻战术和阵地进攻战术，其目的是丰富、发展、创新我国篮球系统战术的训练理论、方法和手段，进一



步提高我国篮球战术运用的质量和篮球比赛的水平。

由于时间、水平所限，难免有不妥之处，恳请同行与广大读者指正。

作者

2005年2月15日

图 例

- ⑤ 队员，5号进攻队员
- ⊙ 队员，5号防守队员
- ⊗ ⊕ 教练员
- 无球队员移动路线
- ~~~~~→ 运球路线
- ┊ 掩护
- 传球路线



目 录

| | |
|------------------------------------|---------------|
| 绪论 | (1) |
| 第一章 篮球比赛中的攻守转换 | (3) |
| 第一节 篮球比赛中攻守转换的特征 | (3) |
| 一、进攻的两个阶段 | (4) |
| 二、防守的两个阶段 | (5) |
| 第二节 篮球比赛中攻守转换的时机与类型 | (5) |
| 一、攻守转换的时机 | (5) |
| 二、攻守转换的类型 | (6) |
| 第三节 篮球比赛中攻守转换训练的内容、 方法与要求 | (9) |
| 一、攻守转换的训练内容 | (9) |
| 二、攻守转换的训练方法 | (10) |
| 三、攻守转换的训练要求 | (16) |
| 第二章 快攻战术与防快攻战术 | (19) |
| 第一节 快攻战术 | (19) |
| 一、组织快攻战术的基本要求 | (19) |
| 二、发动快攻的时机 | (20) |
| 三、快攻战术的形式 | (20) |
| 四、快攻战术的教学与训练 | (27) |



| | |
|--------------------------|--------|
| 五、快攻战术的教学与训练建议 | (35) |
| 第二节 防守快攻 | (35) |
| 一、防守快攻的方法 | (36) |
| 二、防守快攻的教学与训练 | (40) |
| 三、防守快攻的教学与训练建议 | (47) |
| 第三章 衔接阶段进攻与防守战术 | (48) |
| 第一节 衔接阶段进攻战术 | (49) |
| 一、衔接阶段进攻战术的概念 | (49) |
| 二、衔接阶段进攻战术的结构 | (49) |
| 三、衔接阶段进攻战术的方法 | (50) |
| 四、衔接阶段进攻战术的特点 | (52) |
| 五、衔接阶段进攻战术的教学与训练 | (53) |
| 六、衔接阶段进攻战术训练的要求 | (59) |
| 第二节 衔接阶段防守战术 | (60) |
| 一、衔接阶段防守战术的结构 | (60) |
| 二、衔接阶段防守战术的特点 | (60) |
| 三、衔接阶段防守战术的要求 | (61) |
| 第四章 攻、守战术基础配合 | (62) |
| 第一节 进攻战术基础配合 | (62) |
| 一、进攻战术基础配合方法 | (63) |
| 二、进攻战术基础配合的教学与训练建议 | (75) |
| 第二节 防守战术基础配合 | (76) |
| 一、防守战术基础配合方法 | (76) |
| 二、防守战术基础配合的教学与训练建议 | (89) |
| 第五章 半场人盯人防守战术与进攻半场 | |
| 人盯人防守战术 | (90) |
| 第一节 半场人盯人防守战术 | (90) |



| | |
|--------------------------------|----------------|
| 一、半场人盯人防守的方法 | (90) |
| 二、半场人盯人防守的基本要求 | (94) |
| 三、半场人盯人防守战术的教学与训练 | (95) |
| 第二节 进攻半场人盯人防守战术 | (97) |
| 一、进攻半场人盯人防守战术配合的方法 | (97) |
| 二、进攻半场人盯人防守战术的基本要求 | (110) |
| 三、进攻半场人盯人防守战术的教学与训练 | (110) |
| 第六章 区域联防与进攻区域联防战术 | (114) |
| 第一节 区域联防 | (114) |
| 一、区域联防的站位阵型 | (115) |
| 二、区域联防的方法 | (116) |
| 三、区域联防的基本要求 | (118) |
| 四、区域联防的教学与训练 | (119) |
| 第二节 进攻区域联防 | (121) |
| 一、进攻区域联防的阵型 | (121) |
| 二、进攻区域联防的方法 | (122) |
| 三、进攻区域联防的基本要求 | (123) |
| 四、进攻区域联防的教学与训练 | (124) |
| 第七章 全场紧逼人盯人防守战术与进攻 | |
| 全场紧逼人盯人防守战术 | (127) |
| 第一节 全场紧逼人盯人防守战术 | (127) |
| 一、全场紧逼人盯人防守战术的方法 | (127) |
| 二、全场紧逼人盯人防守战术的运用时机 | (133) |
| 三、全场紧逼人盯人防守战术的基本要求 | (133) |
| 四、全场紧逼人盯人防守战术的教学与训练 | (133) |
| 第二节 进攻全场紧逼人盯人防守战术 | (137) |
| 一、进攻全场紧逼人盯人防守战术的基本要求 | (137) |



| | |
|--|----------------|
| 二、进攻全场紧逼人盯人防守战术的方法 | (138) |
| 三、进攻全场紧逼人盯人防守战术的教学与训练 | (139) |
| 第八章 全场区域紧逼防守战术与进攻全场区域紧逼防守战术 | (144) |
| 第一节 全场区域紧逼防守战术 | (144) |
| 一、全场区域紧逼防守战术的特点 | (144) |
| 二、全场区域紧逼防守战术的基本原则 | (145) |
| 三、全场区域紧逼防守战术的阵型与组织结构 | (146) |
| 四、全场区域紧逼防守战术的 配合方法及职责分工 | (151) |
| 五、全场区域紧逼防守战术的运用 | (160) |
| 六、全场区域紧逼防守战术的教学与训练 | (161) |
| 第二节 进攻全场区域紧逼防守战术 | (166) |
| 一、进攻全场区域紧逼防守战术的原则 | (166) |
| 二、进攻全场区域紧逼防守战术的方法 | (166) |
| 三、进攻全场区域紧逼防守战术的教学与训练 | (169) |
| 四、进攻全场区域紧逼防守战术在教学中 应注意的问题 | (173) |
| 第九章 混合防守战术与进攻混合防守战术 | (174) |
| 第一节 混合防守战术 | (174) |
| 一、混合防守战术的特点 | (174) |
| 二、混合防守战术的基本原则 | (174) |
| 三、混合防守战术的形式与方法 | (175) |
| 四、混合防守战术的要求 | (178) |
| 第二节 进攻混合防守战术 | (178) |
| 一、进攻混合防守战术的基本要求 | (178) |
| 二、进攻混合防守战术的方法 | (179) |



| | |
|-----------------------------------|-------|
| 第十章 固定进攻战术 | (181) |
| 第一节 固定进攻战术配合的特点与原则 | (181) |
| 一、固定进攻战术配合的特点 | (181) |
| 二、固定进攻战术配合组织的基本原则 | (182) |
| 第二节 固定进攻战术配合的形式与方法 | (182) |
| 一、中圈跳球时的固定进攻战术配合 | (182) |
| 二、掷前场边线界外球时的固定进攻战术配合 | (185) |
| 三、掷前场端线界外球时的固定进攻战术配合 | (188) |
| 四、罚球时的固定进攻战术配合 | (189) |
| (一) 本队罚球时的固定进攻战术 配合方法与要求 | (189) |
| (二) 对方罚球时的固定进攻战术 配合方法与要求 | (190) |
| 五、最后几秒钟的进攻固定战术配合 | (192) |
| 第三节 固定进攻战术配合教学与训练的建议 | (195) |
| 参考文献 | (196) |



绪 论

一、篮球系统战术教学与训练的意义

篮球系统战术教学与训练是整个篮球教学与训练内容中的一个重要部分，是为篮球比赛做准备的过程。篮球系统战术教学与训练的主要目的是提高运动员的系统篮球战术意识，掌握多变、全面的篮球战术方法，提高运动员在比赛中有效地运用篮球战术的能力，从而有效地组织攻守对抗，获得合理、有效的进攻机会或有效地阻止对方攻击，从而取得比赛的胜利。

二、篮球系统战术教学与训练的任务

篮球系统战术教学与训练的主要任务是培养运动员的系统篮球战术意识，使之获得篮球战术知识，掌握篮球战术方法和规律与特点，培养运动员在篮球实战中运用篮球战术的能力。

三、篮球系统战术教学与训练的分类

篮球系统战术有三种不同的分类方法，即按人数、区域和攻防系统。本书按篮球战术的攻防系统进行分类，攻防系统的战术顺序分别是攻守转换战术、快攻战术、衔接阶段进攻战术和阵地进攻战术。



四、篮球系统战术教学与训练的内容

1. 篮球比赛中的攻守转换
2. 快攻与防快攻战术
3. 衔接阶段进攻与防守战术
4. 攻、守战术基础配合
5. 半场人盯人防守战术与进攻半场人盯人防守战术
6. 区域联防与进攻区域联防战术
7. 全场紧逼人盯人防守战术与进攻全场紧逼人盯人防守战术
8. 全场区域紧逼人盯人防守战术与进攻全场区域紧逼防守战术
9. 混合防守战术与进攻混合防守战术
10. 固定进攻战术



第一章 篮球比赛中的攻守转换

攻守转换是篮球比赛中双方控制球权得与失之间的转换，这种攻守之间的相互转换构成了篮球比赛系统中重要内容。它反映在转换的思想意识、身体应激、技术动作、战术行动、配合方法以及组织与变化上，同时也作为特殊的攻守组织形式被世界篮球界认可、采纳和重视。认识上也由过去认为攻守交替自然过渡现象升华为一种特殊的攻守组织形式加以重视。攻守转换不仅作为衔接和连接攻守两大方面的纽带，而且成为个人攻击行为的先导，全队战术方案实施中的关键环节和链条效应，呈现出一定的规律性，对现代篮球比赛起着承上启下和举足轻重的作用。

攻守转换是指比赛中双方由进攻状态转换为防守状态，或由防守状态转为进攻状态，进攻与防守或防守与进攻之间相互转换阶段的一切技术动作和战术行动。攻守转换的进攻→攻守转换→防守，或防守→守攻转换→进攻，这三个方面是对立统一、密不可分的整体。

攻守转换训练的目的是为了帮助解决本队比赛中出现的由攻转守、由守转攻过程或环节中的问题，提高运动员的攻守转换意识和技术、战术运用能力，争取瞬间转换的时机与优势，获取篮球比赛中最大的攻守效益。

第一节 篮球比赛中攻守转换的特征

攻守转换的特征可从如下四个阶段来反映和描述，而且是不规



律、循环交替进行的。

一、进攻的两个阶段

(一) 反攻

由防守突然地获得球快速转入进攻称为反攻(或反击)。进攻的反攻时机有抢获后场篮板球,制造对方失误或犯规掷界外球,抢、断对手的球等。

1. 反攻时有球队员的行为。运用合理的方法、技术获得球者即称为有球队员。他的第一个行动是应当先观察前方有无已经跑向前场较好位置的为本队队员,如果有,则应及时、快速传球,并应注意选择合理实用的路线,同时精确控制落点,从而完成快攻。假如没有,或者快下队员位置不合理,其第二个行动就是应当快速、及时传出第一传,可以传给离自己较近的队员或传给赛前已经安排好的接应队员。如若不传出第一传,其第三个行动应当是向中路运球快速推进,推进中一旦发现机会,应快速传球,使之顺利地进入前场。

2. 反攻时无球队员的行动。反攻时除一名队员获球(有球)外,其余四名队员均为无球队员。他们的行动应当根据战术需要和临场情况的变化而合理地分布。例如,有的选位接应,有的应当积极地选择跑向前场。总之,无球队员的行动,一定要围绕球、同伴及对手的变化,灵活机动地跑动与调整,一切行动都要有利于反攻。

(二) 落位(阵地进攻)

就是按本队既定的进攻战术配合方案各落各的位置。如对方的阵地防守是“2—3”联防,则进攻队可按“1—3—1”阵型落位;若对方内线队员防守高度和能力差,则进攻队可按“1—2—2”进攻阵型落位。落位的目的是为了发挥本队的进攻特长,制约对方。落位的安排可根据防守战术需要和本队特点而定,使之有利于发挥



本队进攻的威力。在落位阶段，球一般由外围队员控制。

二、防守的两个阶段

(一) 封堵与退守

进攻中失去了对球的控制而转化为防守行动时，首先对篮下获得篮板球的队员采取封堵第一传，阻止他顺利传球，推迟对方发动快攻。其他防守无球的队员应采用夹击接应队员或抢占合理位置快速退守。退守时应根据对手、球与球篮距离的变化而选择合理的位置和适当的速度。如果封堵与退守成功，并且抢断球，要立即转入进攻；若封堵不成功，对方运球推进前场，则进入防守落位与调整阶段。

(二) 落位与调整（阵地防守）

就是按本队已定防守战术配合方案占据各自的防守位置。如根据对手进攻的特点可按人盯人或区域联防落位，或者是按事先已安排的对号防守落位。落位的目的是为了发挥本队队员的防守特长，控制对手，阻止对方的进攻。

这一阶段，场上进攻队员有外线和内线、无球及有球几种情况，所以防守队员的防守位置应根据对手人、球及球篮三者的关系而及时调整。注意贯彻“人球兼顾，以球为主”的原则。这样的防守位置比较主动，有利于控制对手的活动。

第二节 篮球比赛中攻守转换的时机与类型

一、攻守转换的时机

从神经生理学的角度来分析，转换首先是兴奋与抑制两大神经