



实用篮球战术丛书

SHIYONG LANQIU ZHANSHU CONGSHU

进攻人盯人防守

姜立嘉 著
周殿学



人民体育出版社

实用篮球战术丛书

进攻人盯人防守

姜立嘉 著
周殿学

人民体育出版社

— 1 —

图书在版编目(CIP)数据

进攻人盯人防守/姜立嘉,周殿学著. -北京:人民体育出版社, 2007

(实用篮球战术丛书)

ISBN 978-7-5009-3238-3

I. 进… II. ①姜… ②周… III. 篮球运动-盯人防守
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103014 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

880×1230 32 开本 8.5 印张 214 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3238-3

定价: 16.00 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)

图 例

- ④ 队员，进攻队员；4号进攻队员
- ④● 4号持球进攻队员
- × ×₄ 队员，防守队员；4号防守队员
- ~~~~~> 运球路线
- > 传球路线
- > 队员移动路线
- ||> 投篮
- (掩护

出版说明

近年来，各种篮球赛事在我国蓬勃开展，CBA、CUBA 以及中国大学生超级联赛如火如荼，篮球运动日益受到广大青少年的喜爱。

随着北京奥运会的日益临近，应广大读者的需求，我们策划了这套《实用篮球战术丛书》，并即将陆续出版，以满足各级教练员和广大篮球爱好者的需求。

目 录

第一部分 进攻人盯人防守战术的基础理论

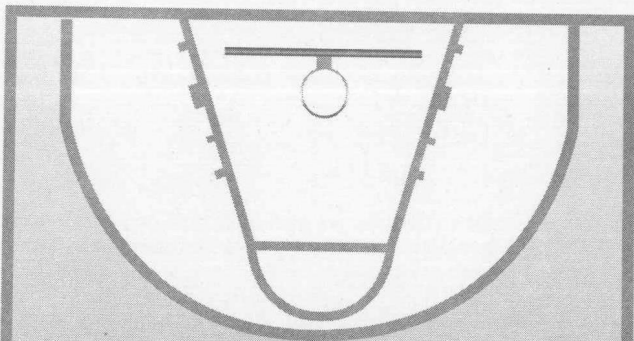
一、进攻人盯人防守战术的发展与演变	(5)
(一) 策应配合	(5)
(二) 传切配合	(6)
(三) 掩护与阻挡的产生	(6)
(四) 中锋的定位掩护	(6)
(五) “8”字形进攻	(6)
(六) 原地投篮配合	(7)
二、进攻人盯人防守的运用策略	(7)
(一) 选用合理的落位方法和进攻阵型	(7)
(二) 以中锋为核心的进攻	(7)
(三) 以外线进攻为主的进攻	(8)
(四) 集体进攻	(8)
(五) 移动进攻	(9)
三、进攻人盯人防守的现状特点	(9)
(一) 进攻半场人盯人防守的现状	(9)
(二) 进攻半场人盯人防守的特点	(10)
四、进攻人盯人防守的运用原则与要求	(11)
(一) 内外结合的原则	(11)
(二) 左右并重原则	(12)



(三) 连续性与节奏性相结合原则	(12)
(四) 战术的多样性原则	(13)
(五) 攻与守平衡的原则	(13)
五、进攻人盯人防守战术对运动员的要求	(14)
(一) 深刻认识和理解攻守人盯人战术的本质、 特点及规律	(14)
(二) 要具有把握个人与整体的关系的能力	(15)
(三) 要具备良好的身体素质和全面的技术， 更要具备良好的战术配合意识	(15)
(四) 具有针对性和灵活性	(16)
(五) 加强前场篮板球的拼抢	(16)

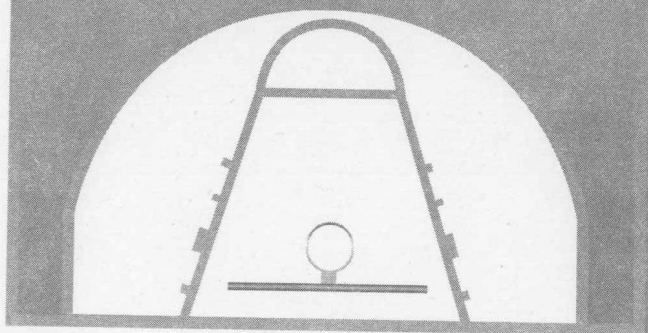
第二部分 进攻人盯人防守的战术配合

一、单中锋进攻人盯人防守的配合方法	(22)
(一) 2—2—1 落位阵型的配合方法	(24)
(二) 2—1—2 落位阵型的配合方法	(48)
(三) 2—3 落位阵型的配合方法	(71)
(四) 1—3—1 落位阵型的配合方法	(97)
二、双中锋进攻人盯人防守的配合方法	(123)
(一) 1—2—2 落位进攻人盯人防守配合	(125)
(二) 1—3—1 落位进攻人盯人防守配合	(153)
(三) 1—4 落位进攻人盯人防守配合	(176)
三、无固定中锋进攻人盯人防守的配合方法	(192)
(一) 1—2—2 落位阵型的配合方法	(193)
(二) 1—4 落位阵型的配合方法	(239)



第一部分

进攻人盯人防守 战术的基础理论



进攻人盯人防守战术是现代篮球进攻战术体系的重要组成部分之一，它是针对人盯人防守的特点、防守范围的大小及防守队员防守能力的强弱，并结合本队实际情况而制定的一种有组织的全队配合方法。

从篮球战术发展的历史可知，进攻人盯人防守战术是在人盯人防守战术之后产生并发展的。因此，进攻人盯人防守战术主要是针对人盯人防守战术的特点发展演变而来的。

早期的人盯人防守是全场盯人，它要求每个防守队员负责防守自己的进攻队员，无论进攻队员跑到哪里，都要像胶水一样“粘”住对手，使对手不能运球突破、传球和投篮得分。这种防守战术仅限于个人行动，使每个防守队员相对孤立，缺乏有机的整体防守，容易被对方各个攻破。现代的半场人盯人防守战术则更加合理，个人防守能力强且整体防守更加协调，这也增加了现代篮球运动的激烈对抗性。由于个人防守的综合能力不断提高，则更加促进了进攻人盯人防守战术的发展。进攻队员的积极跑动，增加了进攻的连续性和实效性，使进攻人盯人防守战术更加灵活机动。现代进攻人盯人防守战术的多样性、复杂性及打法的流畅，都反映了进攻人盯人防守战术在现代篮球运动发展中的重要性。

进攻人盯人防守战术是现代篮球比赛运用最多的进攻战术之一，这也是缘于人盯人防守战术在比赛中的普遍运用。因此，任何一支球队对进攻人盯人防守战术都必须给予足够的重视，以适应比赛中战术变化的需要。

半场人盯人防守是球队在前场进攻时投篮的球中篮或进攻违例或犯规等失去球权后，放弃前场的防守，迅速退回后场每人盯住自己的对手。因而进攻队则可以顺利到达前场组织阵地进攻，并根据半场人盯人防守的特点，利用从后场到前场这一段时间，观察对方的防守情况，迅速选择进攻的落位方法和队形，合理地组织进攻配合方法，打乱对方的防守，有效地完成进攻。

在制定进攻人盯人防守战术时，一定要根据本队队员的技术特点和技术风格来布置战术打法，充分发挥全队的整体实力，使防守队难于防守。因此，就要求在平时训练中，必须掌握多种进攻人盯人防守的战术配合方法，这样在比赛中才能根据对方的防守而制定相应的进攻战术配合方法。



一、进攻人盯人防守战术的发展与演变

早期的阵地进攻配合是现代篮球进攻人盯人防守战术的雏形，是没有进攻阵型下的一种相对独立的进攻配合。早期的阵地进攻配合由于队员在位置上的分工与技术上的限制，还是一种相对独立的站立式固定配合，随着规则的修改和技术上的发展以及队员在位置限制上的取消，使相对独立的站立式固定配合逐步发展到较为复杂的跑动式的固定进攻配合。早期的进攻配合战术有以下几种：

（一）策应配合

策应配合出现于 1893 年，根据有关资料显示，这是最早的阵地进攻固定配合形式，也是固定的独立式打法的开始。它是以中锋进攻对方篮下为基础的打法。由于当时比赛形式和规则的限制，中锋一般情况下先沉到对方篮下位置上，当本队队员接到球后，中锋迅速要位，接前锋的传球，根据场上的情况给有投篮机会的前锋传球或自己进攻投篮，这也是最早的策应。当时这种打法又叫做“沉底进攻法”或“潜在威胁进攻法”。它同固定位置的打法相似，但又有所不同。固定位置的打法是在“队员定位法”之后发展起来的，这种打法是中锋站在对方篮下，后卫抢到防守篮板球（原来是遮板球）传给他投篮，如果没有机会，则把球传给从固定位置上移动出来的队员，使之进攻或组织传球。第二种打法是另外一个前锋接球后传给固定位置上的队员，接着绕着固定位置上的队员切入接球投篮。



（二）传切配合

在 1897 年开始出现了传切配合。传切配合的早期形式是在中圈跳球后成三角形传球进攻的基础上发展起来的。这种传切配合后来应用在任何区域，是一种比较简单、易掌握且非常有效的进攻配合，也是现代篮球进攻人盯人防守战术最常见的配合方式之一。

（三）掩护与阻挡的产生

资料显示，掩护与阻挡产生于 1910 年之前。最早的掩护配合是在行进间进行的，它也是现代篮球进攻人盯人防守战术最常用的方法之一。

（四）中锋的定位掩护

随着中锋居中策应以及掩护、阻挡的出现，在上世纪 20 年代前后，在原有的传切配合基础上出现了利用中锋做定位掩护的打法，即外线队员传球给中锋，中锋在罚球线附近接球，外线队员在外线做假动作，然后突然向中锋身前移动，切入到篮下，这时中锋可以根据场上的情况，传球或自己进攻。

30 年代前后，又相继出现了中锋拉到外围做策应掩护的配合，然后切入到篮下进行攻击，当时称这种打法为“垂直的策应掩护”配合。

（五）“8”字形进攻

1922 年，为了对付当时的换位防守，匹兹堡大学教练 H.C. 卡尔森首创“8”字形进攻的方法，这种打法的出现，使过去从站立式开始配合逐步向跑动式固定配合发展。

这种打法是队员在不停顿的移动中有如“走马灯”似的周期性的轮转，因队员间的跑动路线像“8”字图形而命名的。它是有球



队员和无球队员间在不断的掩护、策应等配合过程中寻找进攻机会,是一种连续性的进攻方法。这种进攻方法又分成两种类型:即在球场两侧纵向的“8”字进攻法和在正面或篮下成横向的“8”字形进攻法。

(六) 原地投篮配合

1926年克莱尔·昆针对当时美国篮球的篮下密集防守,首先创造和运用了这种原地投篮配合,它是利用中锋接球吸引外线防守队员回缩协防,中锋迅速把球回传给外线队员进行中远距离投篮。

二、进攻人盯人防守的运用策略

(一) 选用合理的落位方法和进攻阵型

进攻的落位方法和进攻阵型必须以本队队员的身体条件和技术特点,以及对方的防守情况为依据进行合理的选择,以己之长,攻彼之短,在战术上先克制对方。进攻人盯人防守常用的落位方法一般有单中锋落位、双中锋落位、无固定中锋落位三种。进攻人盯人防守常用的阵型有2—2—1、2—1—2、2—3、1—2—2、1—3—1、1—4等。

(二) 以中锋为核心的进攻

在篮球比赛中,中锋起着非常重要的作用。战术配合的组织,一般都要通过中锋来实现,中锋不仅是全队进攻的枢纽,而且也是进攻得分和拼抢篮板球的主要力量。一支球队中锋队员的强与弱是球队实力的重要标志之一。

随着篮球运动攻、防战术对抗程度的日趋激烈,尤其是在限制

区范围内，防守更加严密，再加上运动员的身材较高，中锋在限制区内得分非常困难，这就促使中锋活动范围必须增大，并在较大范围的移动中进行投篮、突破，协助本队传球助攻，已成为现代篮球发展的主流。现代中锋的特点是技术全面，能里能外，能投能突，活动范围扩大到距球篮 6 米以外，移动路线多，攻击面宽，投篮点多，进攻接球由点变为面，使战术配合更加灵活多变。中锋组织进攻也是当前篮球运动中世界强队经常采用的战术之一。

（三）以外线进攻为主的进攻

三分球战术已作为现代篮球比赛的一种常用进攻手段，这已是世界篮球运动的发展趋势之一。三分球战术的运用，对篮球战术变化有着积极的影响。从战术角度分析，由于三分球战术的运用，防守必须扩大区域，这样既增大了进攻范围又减少了篮下进攻的阻力，为内线队员篮下进攻和策应以及外线队员的穿插跑动和突破分球等战术配合创造了更多的机会，从而使进攻战术更加灵活多变。三分投篮是制约对方的有效手段，投中三分球可以提高本队的士气，同时也可以有效地制约对方。尤其在比赛的关键时刻投中三分球，往往能打乱对方的部署，使对方陷入被动局面。没有高大中锋或内线不占优势的球队，以外线进攻为主要手段，是现代进攻人盯人防守战术的发展趋势。

（四）集体进攻

集体进攻是从篮球运动的集体对抗性的特点出发，在战术配合中充分发挥每一名队员的技术和战术特点，使每一名队员都能各尽其职责，充分发挥他们的作用，提高整体作战能力，共同完成进攻的配合方法。在具体的战术行动中，把传切、突分、掩护、策应等配合有效地组织起来，使进攻方法多样化，进攻流畅且成功率高。

（五）移动进攻

移动进攻是一种建立在两三人基础上的有控制的自由打法，美国人称之为“Passing Game”或“Motion Offence”。这种打法看起来似乎很简单，实际上队员之间的联系更加紧密，更加精确，打起来更加灵活多变。它集中体现了现代篮球进攻“机动、灵活、突然、快速”的战术思想，是当前篮球进攻战术中最具攻击性和代表性的打法，是篮球运动今后发展的必然趋势。“动”是移动进攻的基本特点。它包括两个方面：一个是人动，二是球动。它不仅是两三个人动，而是五个人都动；不是杂乱无章地动，而是进攻队员根据自己所在的位置，以及球篮、球、同伴和防守队员的位置，有目的地有配合地动；不是时动时停的动，而是连续不断地动。随机应变是移动进攻的实质所在。移动进攻不同于固定战术，它不是按照教练员事先训练固定的两三人配合，而是根据比赛时的防守情况灵活运用，更大地发挥了场上队员的主观能动性和应变能力。

三、进攻人盯人防守的现状特点

（一）进攻半场人盯人防守的现状

在一场高水平的篮球比赛中，球队进攻基本上由三分之二的阵地进攻和三分之一的快攻所组成。而人盯人防守战术是运用最多的阵地防守战术之一，所以，进攻人盯人防守战术就成为一种最常见和最主要的进攻战术之一。

现代进攻人盯人防守战术主要有两种模式：一种以美国为代表的“自由型”打法。他们强调多中心，要求每名持球进攻队员都能充当核心人物，能组织传球、发动进攻，也能自己得分。即使是中

锋，也能组织进攻。如美国俄克拉荷马大学教授布鲁斯·德里克首创的“换位进攻法”；佩珀代因大学教练员罗伯特·道尔首创的“轮转进攻法”等。另一种以欧洲国家为代表的“整体型”打法，队员个个身体高大、强壮，打法粗犷、凶悍，整体作战能力强，擅长通过中锋进攻及篮下强攻，强调以一名核心队员为中心，组织整体配合。特别是近些年来欧洲、南美洲的一些球队的前锋、中锋高大强壮，善于篮下进攻，后卫外线得分能力非常强，这些强队的迅速崛起，打破了美国长期独霸篮坛的局面。

随着篮球运动员身高的不断增长，身体素质和篮球意识的迅速提高，在高度和制高点上的争夺越来越激烈。比赛中球篮的制高点争夺是攻守矛盾的焦点，常常在 3.50 米左右，有时则更高。而世界强队在制定进攻人盯人防守战术中，常利用身高来组织战术配合。

在阵容配备上有“二大三中”（两名高大队员，一般身高在 2.10 米左右，三名队员一般身高在 1.90 米以上）、“二大二中一小”（两名身高在 2.10 米左右，两名身高在 1.90 米以上，一名在 1.80 米左右）、“三大二中”（三名身高在 2.10 米左右，两名身高在 1.90 米以上）等三种情况。在世界大赛中，进攻中除了打绝对高度外，打“第三高度”的情况越来越多。即两队交锋时，两名身高 2.10 米左右的队员被对方盯住，队中第三高度的队员（2.10 米左右），主要攻打对方身高低于 2 米以下的队员。这就是我们常常看到的进攻半场人盯人防守时“三大二中”的阵容配备打“二大三中”或“二大二中一小”的阵容配备，这种针对性非常强的打法，成为现代篮球进攻人盯人防守新的概念和术语——“打第三高度”。

（二）进攻半场人盯人防守的特点

由于比赛中“打高度”现象的不断增多，进攻中的高空配合越来越多，它是现代篮球运动的突出特点。进攻队员之间的高空