

# 篮球战术图解

TACTICS OF  
BASKETBALL

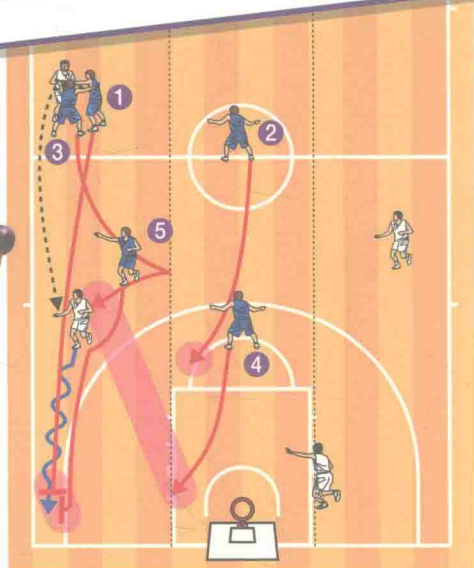
千叶大学篮球部教练

【日】日高哲朗 著 王妮男 译



## 组织打法篇

ORGANIZATION  
PLAY



**449**幅高清实拍照片和赛场示意图

**彻底图解** 以弱胜强的**23**种攻防阵型！

传球、切入进攻·运球进攻·掩护进攻·内线进攻·攻破区域联防  
快速进攻·一对一防守·区域联防·区域紧逼

 中国工信出版集团

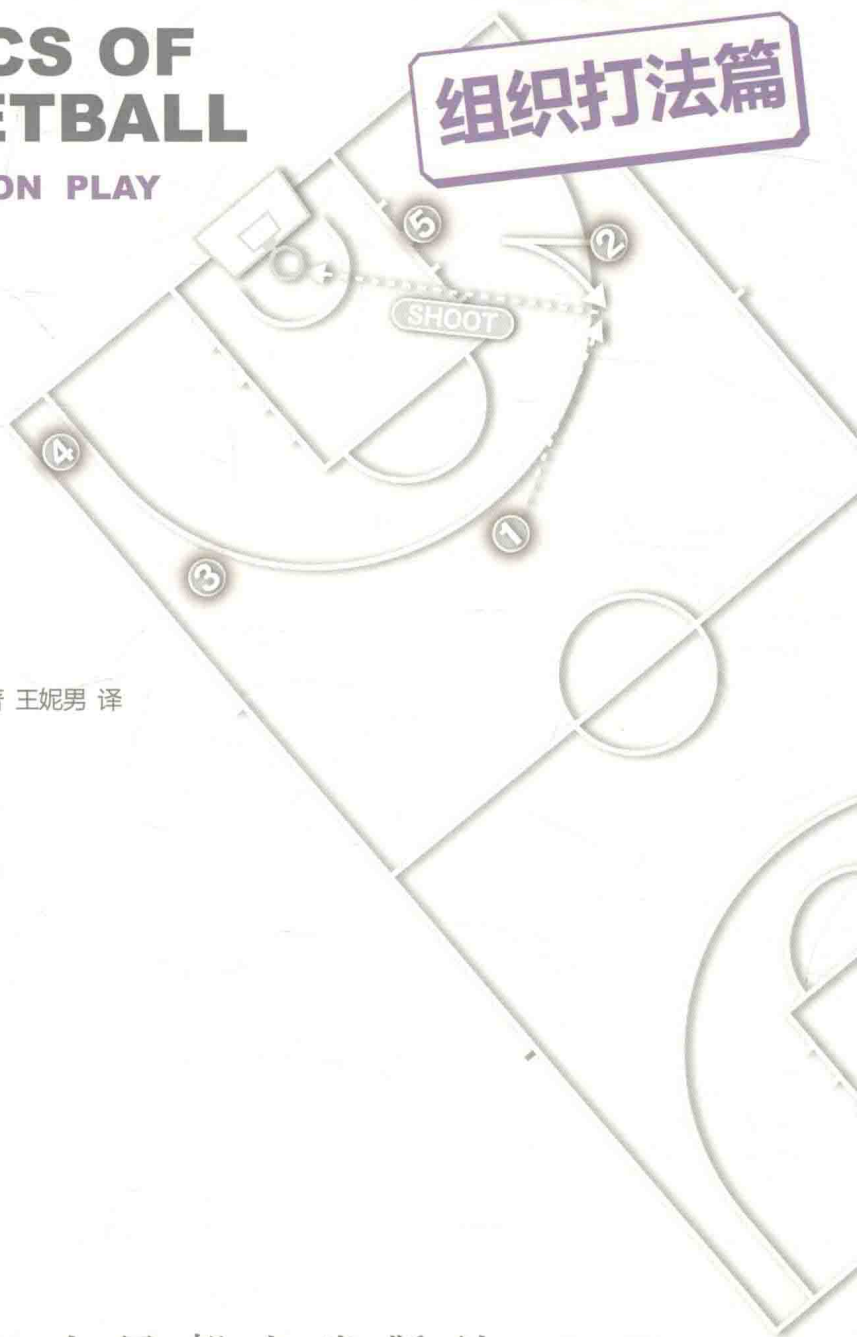
 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 篮球战术图解

TACTICS OF  
BASKETBALL

ORGANIZATION PLAY

组织打法篇



【日】日高哲朗 著 王妮男 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. 组织打法篇 / (日) 日高哲朗著 ;  
王妮男译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 10  
ISBN 978-7-115-42905-6

I. ①篮… II. ①日… ②王… 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(2016)第150678号

## 版权声明

BASKETBALL SENJUTSU NO KIHON TO JISSEN DENO IKASHIKATA [SOSHIKI PLAY HEN]

by Tetsuro Hidaka

Copyright © Tetsuro Hidaka, 2013

Copyright © Mynavi Publishing Corporation, 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Publishing Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Posts & Telecommunications Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mynavi Corporation, Ltd., Tokyo,  
through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Beijing Kareka Consultation Center.

## 内 容 提 要

篮球是一项团队竞技类运动, 想要赢得一场比赛, 既需要扎实的个人基本技术作为团队战术的实施基础, 又需要综合考虑本队球员和对方球员技术水平、特点, 并根据比赛节奏灵活机动地调整比赛战术。

本书阐述了7种团队进攻方式和3种常用防守方式的战术特性和必备技术, 通过449幅高清彩色实拍照片和赛场示意图对17种进攻阵型和6种防守阵型进行了队员移动路线的分步全图解, 并对关键技术动作进行真人分步示范, 并辅以正确、错误对比演示, 对于提升篮球队的团队战斗力有所助益。

---

◆ 著 [日] 日高哲朗

译 王妮男

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 2016年10月第1版

字数: 189千字 2016年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8806号

---

定价: 48.00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

序言	2
本书阅读指导	6

## PART1

战略的基本和战术的思维	7
思考篮球战术之前	8
为了赢得比赛的战术和组队	10
支撑团队战术的是个人基本技术	14
计算距离比赛开始的时间，制定年度计划，确立目标	16
<b>专栏1</b> 意外未知的中等距离的投篮陷阱	18

## PART2

### 进攻战术1

以传球和切入来进攻	19
敏捷地来回传球和保持间距来创造投篮机会	20
[阵型·模式①]印第安纳延误比赛	24
[阵型·模式②]空位	28
<b>专栏2</b> 看准赛季来训练的4个步骤	32

## PART3

### 进攻战术2

以运球来进攻	33
以犀利的运球过人瓦解对手，创造机会	34
[阵型·模式①]运球突破战术（4外围）	38
在运球突破技术上加以变化的战术	41
[阵型·模式②]运球突破战术（3外2内）	42
<b>专栏3</b> 希望教练理解的4个指导步骤	46

## PART4

### 进攻战术3

以掩护来进攻	47
使用掩护控制比赛节奏	48
[阵型·模式①]折曲（或挡切）进攻	52
[阵型·模式②]折曲进攻（传球到侧翼）	56
[阵型·模式③]UCLA空切之后的挡切进攻	58
弱侧的备选进攻	60
<b>专栏4</b> 年轻一代应该掌握以下几点	62

## PART5

### 进攻战术4

内线进攻 .....	63
成功率最高的篮下进攻 .....	64
[阵型·模式①]高低位交替进攻 .....	68
[阵型·模式②]高低位交替进攻（有球一侧的底角） .....	70
[阵型·模式③] UCLA高位进攻 .....	72
低位一对一中发挥的技术 .....	75

## PART6

### 进攻战术5

攻破区域联防 .....	79
即使对方切换到区域联防，也要沉着进攻 .....	80
[阵型·模式①] 3外2内 .....	82
[阵型·模式②] 4外1内 .....	86
[阵型·模式③] 4外1内（传球到近底角） .....	88
特殊进攻方法 .....	90

## PART7

### 进攻战术6

快速进攻 .....	93
在对方整合防守之前快速进攻 .....	94
[阵型·模式①]拖后队员① .....	106
[阵型·模式②]拖后队员② .....	107
[阵型·模式③]二次突破 .....	108
专栏5 名将皮特·卡瑞尔心中理想的球员是？ .....	110

## PART8

### 进攻战术7

扎实地向前推进 .....	111
将球带到前场是进攻的第一步 .....	112
[阵型·模式]向前紧逼 .....	117
专栏6 临场指挥 .....	120

# 目录

## PART9

### 防守战术

团队防守	121
团队防守的构筑切实将胜利拉向我方	122
一对一防守	
团队防守的基本体系	124
区域联防	
根据使用方法,会成为球队有力的武器	140
[阵型·模式①] 1-2-2区域联防	142
[阵型·模式②] 2-3区域联防	146
区域紧逼	
向对方施压,控制比赛节奏	148
[阵型·模式①] 2-2-1轮换①	151
[阵型·模式②] 2-2-1轮换②	153
[阵型·模式③]对组织后卫的调整	154
[阵型·模式④]对2-1-2的调整	155
2-2-1区域紧逼的变化形式	156
作者简介	158
结语	159

## 本书阅读指导

本书由讲解各战术要点及该战术所必备技术的篇章和介绍阵型的篇章构成。

### ■ 战术讲解页



讲解战术特性、必备技术

### ■ 阵型页



介绍阵型在球场上的例子

### ■ 球场图的阅读方法

蓝队是阵型的主角,从图的下方到上方是其进攻方向(防守时要守住图中的篮筐)。

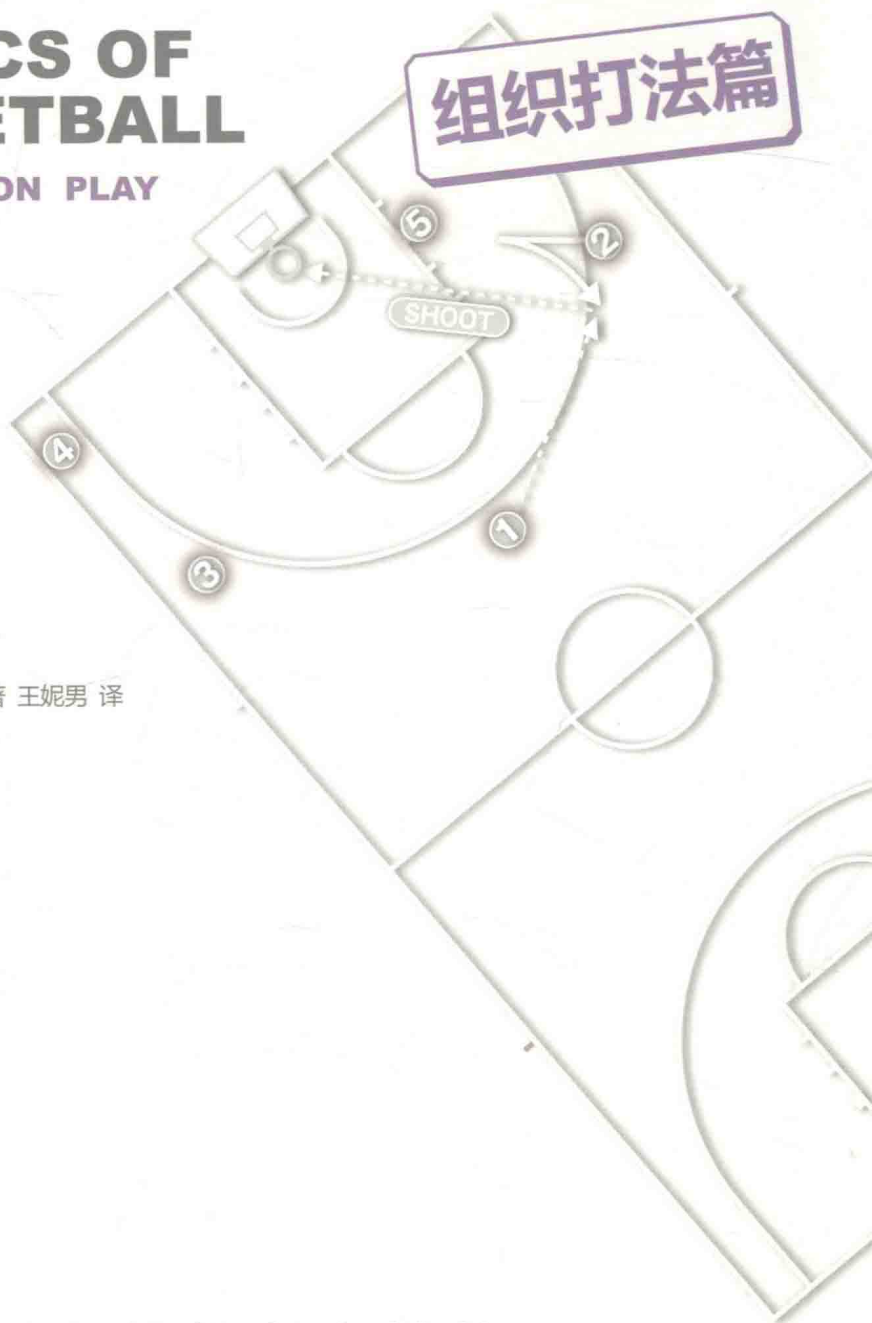


# 篮球战术图解

TACTICS OF  
BASKETBALL

ORGANIZATION PLAY

组织打法篇



【日】日高哲朗 著 王妮男 译

人民邮电出版社  
北京

# 序言



对于教练来说，组建一支球队是快乐的。当然，对球员来说，真切感受到团队力量的提升也是一件乐事。

教练在组建队伍时，首先必须明确理想的队伍形态。虽然由于成员的不同，队伍形态会发生变化，但具体来说，必须确定以下几点：如何进攻、如何防守以及如何进行攻防转换（进攻和防守的节点）？

本书就是讲解团队攻防的一本书。关于进攻，主要介绍有连续性的团队进攻。除本书介绍的内容之外还有许多进攻模式，但我认为本书中所选的是比较容易记住的动作。

关于防守，本书介绍了最为正统的方法。虽然书中未介绍其他各种各样的防守，比如区域盯人、倾斜区

域防守（box1战术、三角进攻2战术等），但我希望大家在学会一对一防守的基础之上再挑战其他的防守模式。

无论是团队进攻还是团队防守，都各有规定。要求队员切实践行。但是，比赛状况时刻变换，仅仅模仿既定动作是无法应对比赛的。队伍中必须要规定：比赛必须以球员为主体，要依靠球员对状况的判断来打比赛。如此才能发挥球员的自由性。教练总会不自觉地只寻求球员能切实践行规定，但我希望教练们也能注重队员对比赛的判断。

我期待着各位读者都能够参与组建出能发挥个人特点的优秀球队。





# 目 录

序言	2
本书阅读指导	6

## PART1

战略的基本和战术的思维	7
思考篮球战术之前	8
为了赢得比赛的战术和组队	10
支撑团队战术的是个人基本技术	14
计算距离比赛开始的时间, 制定年度计划, 确立目标	16
<b>专栏 1</b> 意外未知的中等距离的投篮陷阱	18

## PART2

### 进攻战术 1

以传球和切入来进攻	19
敏捷地来回传球和保持间距来创造投篮机会	20
[阵型·模式①]印第安纳延误比赛	24
[阵型·模式②]空位	28
<b>专栏 2</b> 看准赛季来训练的 4 个步骤	32

## PART3

### 进攻战术 2

以运球来进攻	33
以犀利的运球过人瓦解对手, 创造机会	34
[阵型·模式①]运球突破战术(4外围)	38
在运球突破技术上加以变化的战术	41
[阵型·模式②]运球突破战术(3外2内)	42
<b>专栏 3</b> 希望教练理解的 4 个指导步骤	46

## PART4

### 进攻战术 3

以掩护来进攻	47
使用掩护控制比赛节奏	48
[阵型·模式①]折曲(或挡切)进攻	52
[阵型·模式②]折曲进攻(传球到侧翼)	56
[阵型·模式③]UCLA空切之后的挡切进攻	58
弱侧的备选进攻	60
<b>专栏 4</b> 年轻一代应该掌握以下几点	62

## PART5

### 进攻战术4

内线进攻 .....	63
成功率最高的篮下进攻 .....	64
[阵型·模式①]高低位交替进攻 .....	68
[阵型·模式②]高低位交替进攻（有球一侧的底角） .....	70
[阵型·模式③] UCLA高位进攻 .....	72
低位一对一中发挥的技术 .....	75

## PART6

### 进攻战术5

攻破区域联防 .....	79
即使对方切换到区域联防，也要沉着进攻 .....	80
[阵型·模式①] 3外2内 .....	82
[阵型·模式②] 4外1内 .....	86
[阵型·模式③] 4外1内（传球到近底角） .....	88
特殊进攻方法 .....	90

## PART7

### 进攻战术6

快速进攻 .....	93
在对方整合防守之前快速进攻 .....	94
[阵型·模式①]拖后队员① .....	106
[阵型·模式②]拖后队员② .....	107
[阵型·模式③]二次突破 .....	108
专栏5 名将皮特·卡瑞尔心中理想的球员是？ .....	110

## PART8

### 进攻战术7

扎实地向前推进 .....	111
将球带到前场是进攻的第一步 .....	112
[阵型·模式]向前紧逼 .....	117
专栏6 临场指挥 .....	120

# 目录

## PART9

### 防守战术

团队防守	121
团队防守的构筑切实将胜利拉向我方	122
一对一防守	
团队防守的基本体系	124
区域联防	
根据使用方法,会成为球队有力的武器	140
[阵型·模式①] 1-2-2区域联防	142
[阵型·模式②] 2-3区域联防	146
区域紧逼	
向对方施压,控制比赛节奏	148
[阵型·模式①] 2-2-1轮换①	151
[阵型·模式②] 2-2-1轮换②	153
[阵型·模式③]对组织后卫的调整	154
[阵型·模式④]对2-1-2的调整	155
2-2-1区域紧逼的变化形式	156
作者简介	158
结语	159

## 本书阅读指导

本书由讲解各战术要点及该战术所必备技术的篇章和介绍阵型的篇章构成。

### ■ 战术讲解页



讲解战术特性、必备技术

### ■ 阵型页



介绍阵型在球场上的例子

### ■ 球场图的阅读方法

蓝队是阵型的主角,从图的下方到上方是其进攻方向(防守时要守住图中的篮筐)。



# PART 1

## 战略的基本和 战术的思维



# 思考篮球战术之前



## 篮球的竞技特性与目的

篮球比赛实行计时制，是以在有限的时间内取得多于对手的得分赢得比赛为目的的竞技运动。

持球一队为进攻方，得分后攻防互换。即，在理论上双方的攻防次数相同。如果双方所有的攻击都得分，以及相反地，双方所有的防守都阻止了对方进攻的话，双方打平，比赛结束。

然而，实际上这种情况是不可能的。即，在进攻或防守中，能成功几次才是课题。由于进攻和防守是正反两面，所以我们首先以进攻为中心来看看。

通过投篮及罚球都能得分。虽然有根据情况制造犯规得到罚球机会的方法，但考虑到多数得分来自于投篮，所以我认为如何提升球队投篮的命中率就成为进攻的最大课题。

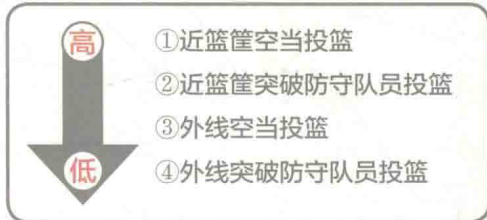
## 高命中率很重要，但投篮更重要

投篮命中率从高到低的顺序是“近篮筐空当投篮”“近篮筐突破防守队员投篮”“外线空当投篮”“外线突破防守队员投篮”。所以，必须思考如何制造篮筐附近的投篮机会和边线区空当投篮的机会。

换言之，得分率高的投篮是以在篮筐附近投篮和自由状态投篮为具体目标的。

其实，就算我不在此又一次提及这一点，球员们都已经下意识地理解了。比如，球员试图在低位投篮是为了在篮

## 高命中率投篮是？



下得分，传球给得分能力较高的队友是因为知道队友能够摆脱防守队员，从而能在空当投篮。

至于防守，则正好相反。最好思考以下两点：首先，不给对手投篮的机会；其次，使对手无法打出高命中率的投篮。

## 为了赢得比赛，球队应该做的事

### ① 增加投篮次数

一次进攻必须坚持到投篮。即不能失误，看好自己的球。

### ② 提高投篮命中率

在自己投篮距离中有空当的时候投篮。在近篮筐位置投篮。让擅长投篮的队友投篮。避免投篮不中。

### ③ 增加进攻次数

只有进攻篮板才是增加攻击次数的手段。

### ④ 减少对方投篮的次数

只有持球队员能够投篮。应对球施压，使其无法投篮。

### ⑤ 降低对方投篮的命中率

使篮球远离篮筐。使对方只能在头顶、手掌位置投篮。即，必须高举双手来防守。

### ⑥ 减少对方的进攻次数

不能让对方拿到进攻篮板球。

# 为了赢得比赛的战术和组队

为了增加进入投篮环节的次数，提高投篮命中率，在考虑队员特点的基础上制定战术十分重要。

## 依据（符合）队员特点的团队进攻

不是每个球队都有个子高且外线得分能力出众的队员。因此，必须发挥球队成员的特点，设计出得分率高的内线投篮的团队进攻或在外线创造自由队员的团队进攻。

那么，来想想到底要怎么做才能在篮下或在外线创造出投篮的机会呢。

作为必备的技术，有“传球、运球、切入、掩护”。球队必须使用这些技术突破防守，创造机会。

另外，球员的移动有“朝篮筐移动、离开篮筐、纵向移动和横向移动”。必须使用这些技术突破防守，创造机会。

结合这两个要点，组成团队进攻。比如，曲线进攻时运用横向及纵向掩护，运球过人动作中运用纵向运球，通常被称为ID的“印第安纳延误比赛”运用纵向的切入和传球，由此突破对方的防守。

## 发挥球员特点的各种战术类型

根据球员能力应该采用的团队进攻是各不相同的。必须深入分析球员的实力，采取最合适的团队进攻的模式。

球队中如果有身体素质优秀且高大的球员，就采取使该球员位于篮筐附近的体系，使其能够得分。此时，高低位交替进攻可以说十分有效。



## 本书中介绍的战术

以传球和切入来进攻·····	参照 P.19
以运球来进攻·····	参照 P.33
以掩护来进攻·····	参照 P.47
内线进攻·····	参照 P.63
攻破区域联防·····	参照 P.79
快速进攻·····	参照 P.93
团队防守·····	参照 P.121

如果球队中集结了体格虽不庞大但持球能力优秀、速度敏捷的球员，则可以打造以机动灵活的快攻为主的队伍。此类进攻的特点是快速将球带至前场，无论内线外线，只要有空位立即投篮，并且在投篮后果断跳起，进攻篮板，在速度上压倒对方。

此外，如果球队中有速度不快但在空位投篮命中率较高的球员，就采用使这个球员在空位的阵型。在自由进攻中，也最好约定其他球员要不断掩护该球员，直到他获得空当。

但是，如果球队成员个头不高，

持球能力也不出众，姑且先加强防守，可以采用抢球快攻的战术。此战术也适用于球员精神耐力强、坚韧不拔的球队。

团队防守中最普遍的是一对一防守，但在掌握了该技术之后也可以挑战学习区域联防和区域紧逼防守。

比赛对手若没怎么训练过如何攻破这些防守，那么在比赛的重要节点转换防守体系就能显现出效果。

但不能忘记：如果没有掌握基本的一对一防守的动作，区域联防等就无法成为真正意义上的武器。