

新生活书系

● 打篮球的技巧

● 王新华 编著

技 巧

中国物资出版社

新生活书系

打篮球的技巧

王新华 编著

中国物资出版社

目 录

第一章 篮球战术概论	1
第一节 篮球战术总论	1
第二节 当前国内、外篮球战术状况	
第二章 个人战术行动	9
第一节 个人战术行动在比赛中的作用	9
第二节 个人战术行动分析	11
第三章 基础配合	21
第一节 基础配合分析	21
第二节 防守基础配合的练习方法	29
第四章 快攻与防快攻	51
第一节 快攻	51
第二节 防快攻战术分析	63
第三节 快攻与防快攻的练习方法	65
第五章 半场人盯人防守与进攻半场人盯人	81
第一节 半场人盯人防守	81
第二节 进攻半场人盯人	86
第三节 进攻半场人盯人战术方法及练习	94
第四节 半场人盯人防守练习	120
第六章 区域联防与进攻区域联防	129
第一节 区域联防	129
第二节 进攻区域联防	135

第三节	区域联防练习方法	137
第四节	进攻区域联防练习方法	151
第七章	全场人盯人紧逼与进攻全场人盯人紧逼 ...	166
第一节	全场人盯人紧逼	166
第二节	进攻全场人盯人紧逼	172
第三节	全场人盯人紧逼练习方法	176
第四节	进攻全场人盯人紧逼练习方法	182

第一章 篮球战术概论

第一节 篮球战术总论

一、什么是篮球战术

教科书上讲：“战术是比赛中队员个人技术的合理运用和队员之间相互协调配合的组织形式。”

中国篮球协会副主席白金申讲：“战术是战斗中的原则和方法。”

我们认为：战术是5名队员在比赛中为了达到攻守目的协同统一行动的原则和方法。

二、战术的基础

(一) 战术的基础

战术的基础是队员2、3人之间的配合和队员的个人技术。

(二) 战术、技术、配合三者的关系

1. 技术是配合、战术的基础

没有扎实的技术也就没有有效的配合和战术。技术是配合和战术的基础。因此，首先要练好技术，在掌握技术的基础上，再练配合、练战术。练技术时，还应在战术配合的设置下合理运用技术，才能保证战术配合的高质量。

例如，左手上篮这一技术，初学时大多数队员不愿学，因为左手上篮很别扭，大多数人习惯用右手（强手）。大家都知道，如果练传切并加上防守，用右手从左侧上篮时，即便切入已领先对方，防

守队员也容易“盖帽”。此时如果用远离防守队员的左手上篮,不但容易被对方“盖帽”,而且在对方“盖帽”时,还容易造成对方犯规。此时充分显示出左手上篮的优越性和必要性,从而可以正确对待这一技术。这就是说,在战术配合的设置下练技术,可以更好地掌握技术,更好地运用技术,提高技术。

这里特别要提出的是传球技术。传球技术是战术的纽带,战术是靠传球把5个人联系起来的,但传球技术要达到准确、及时、到位、得心应手的水平是不太好练的。因此,传球技术必须在战术配合的设置下才能更好地掌握传球技术,掌握传球的时机。

2. 配合是战术的基础,配合的质量就是战术的质量

各种配合组成了千变万化的战术。配合是战术的基础。配合掌握得熟练了,质量高了,那么战术才能有质量。当然,配合毕竟不是战术,战术,还需要另一侧队员的协同才行。

配合的质量取决于配合时间的及时性,配合位置的准确性(包括队员肢体位置、场地位置、定向位置、空间位置),人、球移动的一致性。

在战术背景下练配合,在熟练掌握配合的基础上练全队战术。在配合的基础上发挥技术。

3. 合理的战术是技术发挥的保证

合理地组织战术、设计战术,可以保证技术的发挥。因为篮球运动是集体项目,运用集体的力量为个人技术的发挥创造机会。但是如果战术组织得不好,不仅会限制队员技术的发挥,而且还将影响队员的技术和战术意识向更高水平的发展。如果战术组织、设计得合理,队员又有一定的技术基础和配合基础,那么在抓好战术训练的基础上,就能使队员的技术得到更好的发挥。

三、组成战术的要素

组成战术的要素是技术、方法和形式。

(一)技术

篮球技术是战术的基础,是队员进行比赛的手段。队员掌握的技术越全面、越熟练、越准确、越实用、越高超,战术配合的质量越高,就越能达到战术的目的。战术是由技术构成的,没有技术,就没有战术;而战术是为了保证技术得到更好的发挥,没有战术,技术就难以发挥。

(二)方法

方法是战术的具体内容,战术方法包括:

- 1.位置的布置(落位、布阵);
- 2.移动路线(人或球走的路线);
- 3.技术的选择、技术的运用、运用的时机;
- 4.攻击区域或防守区域;
- 5.攻击点或防御点。

当前,由于“移动进攻”战术的出现,在战术的要素中仅仅有方法还是不全面的,还应有战术原则。把大体的进攻原则告诉全队队员,队员可根据场上执行的战术原则,灵活掌握自己的位置、移动的路线、技术、攻击地区和攻击点,但一切都按战术原则进行。

(三)形式

形式是战术方法的外部表现,是战术方法的表现形式。如区域联防的表现形式有2-1-2联防、2-3联防等不同形式;紧逼有全场紧逼和半场紧逼(半场扩大盯人)。形式也可以表现在战术的速度快或慢上。

四、攻、守战术的五个阶段

在比赛中,战术的运用可分为五个阶段:

(一)进攻战术的五个阶段

第一阶段:攻守转化中的由守转攻。它包括抢后场篮板球、掷界外球、准备快下、接应、抢、断球等;

第二阶段:中、后场推进;

第三阶段:快速选位(落位);

第四阶段:进攻(发动、配合、攻击);

第五阶段:攻守平衡,组织抢前场篮板球和准备退守。

(二)防守战术的五个阶段

第一阶段:攻守转化由攻转守,抢前场篮板球和准备退守;

第二阶段:找人(或领防);

第三阶段:选位(包括全场和半场选位);

第四阶段:防守(个人防守时防有球队员和无球队员;防守配合时破坏对方配合;全队防守时的协防、补防、夹击等);

第五阶段:攻守平衡,由守转攻(抢后场篮板球、抢断球、抢发界外球、准备快下和接应等)。

五、战术的分类

篮球战术分为进攻战术和防守战术两大类。但在各类战术中又分为很多种。我们通常又习惯把各种攻、守战术归在一起,而且它们又是一对矛盾,所以篮球战术被分为:

1. 快攻与防快攻。
 2. 区域联防与进攻区域联防。
 3. 半场人盯人与进攻半场人盯人。
- 半场攻守人盯人又分为:

- (1) 缩小人盯人与进攻缩小人盯人。
- (2) 扩大人盯人与进攻扩大人盯人。
4. 全场紧逼与进攻全场紧逼。
5. 全场区域紧逼与进攻全场区域紧逼。
6. 混合防守与进攻混合防守。

第二节 当前国内、外篮球战术状况

世界各地区域不同,战术打法也不同。这些不同的打法特点和风格在比赛中突出地表现在本队的战术方法上。

以美国 NBA 为代表的美洲队,由于运动员的身体素质好,个人技术好,因此其战术多采用移动进攻。战术打法实用、简洁明了,战术配合中多突出个人高超的技术,战术配合漂亮,具有很高的艺术性和观赏性。如接力扣篮、突分妙传、内外结合的内抢外投等。在战术中充分发挥运动员的个性特征和技术特点,展现了个人高超的高难度的技巧,展现了他们对篮球运动规律的认识和理解。这些与美国 NBA 篮球运动发展的指导思想——向技艺化方向发展很有关系。NBA 的篮球比赛就是商品,商品就要有观赏性、娱乐性,而战术也要体现这点。

欧洲注重整体战术,在人员分工中,职责明确,强调在配合上的默契和熟练。1988 年第 24 届奥运会上,以美国大学生组成的联队就破不了苏联队以萨勃尼斯为核心的联防。以“集体智慧”而著称的南斯拉夫队取得了 1998 年第 13 届世界男篮锦标赛冠军。说明欧洲整体战术是很具实力的。

亚洲队注重战术套路,战术细腻、娴熟。

当前,国内、外战术发展的特点和趋势是:

(一) 战术实用简洁

美国著名的教练约翰·波·麦克伦敦来华讲学时讲：“集我 46 年的教练经验和亲身感受，其中一点是要尽量简化攻、防战术，以便运动员掌握。”

从 NBA 比赛中也可以看到，没有过多复杂的套路，打法非常明确、简洁。我们曾在研究篮球组合技术中得到：美国职业明星队比赛时传球次数与投篮次数的比率是 1.83，就是说，传球 1.83 次就投一次篮。奥运会男篮比赛的传球次数与投篮次数的比率是 2.17；美国女篮在奥运会比赛中的比率是 2.68；中国优秀女篮（指前 8 名的队）是 3.8。从以上比率可看出，水平越高的队，比率越低。说明在战术打法上越实用、越简洁，有威胁的攻击性传球次数多，无攻击性、无意义的传球少。队员的攻击意识强。

而我国男、女队在战术的组织上过多地强调战术套路，后卫队员的精力过多地放在球的转移上，致使打法不明确，攻击点不明确，使一些队员在机会出来时也不敢果断投篮等。

（二）各队非常重视在战术打法上体现本队的风格特点

欧洲队的整体战术讲究战术质量、配合的成功率、稳扎稳打，投篮命中率高。

亚洲小个子队讲究快速、灵活的战术配合。

美洲队是凶猛、凶狠、快速的战术配合。

他们的战术打法都体现了他们队的风格和特点。

（三）以全队战术为背景，注重局部 2~3 人之间配合的熟练和默契

如休斯敦火箭队在左侧打前锋的队员 22 号德雷克斯勒与内中锋 32 号奥拉朱旺的配合，而右侧其他队员起牵扯作用。犹他爵士队打马龙和斯托克顿的掩护后的“挡拆”配合，其他队员起吸引防守的作用。公牛队打乔丹、皮蓬和罗德曼的三角形掩护空切配合等等，使局部配合在以全队为背景下，熟练到出神入化的程度。

(四)注重战术的内、外结合

无论从战术上还是从策略上讲,内、外是互补,并且互相依存。有内才有外,有外才有内,内外结合才能使一个队的战术打活。上边列举美国 NBA 队中的几对都是内外结合比较好的搭档。过去的中国女篮郑海霞和丛学娣也是很好的一对内、外搭档。但丛学娣退役后,后补的人物一直上不来,郑海霞也如一条腿的青蛙,再有本事也跳不了多远。原奥兰多魔术队的中锋 32 号奥尼尔和 1 号哈德威也是一对内、外很成功的搭档,曾有过惊人的战绩,打进过 NBA 总决赛。但自从奥尼尔转到湖人队后,哈德威几乎变得无声无息了。

(五)注重防守的集体性、攻击性、积极性和针对性

有些队的防守,可以称为疯狂式的,如美国女篮、日本女篮。有些队的防守针对性非常强。如 1998 年美国 NBA 总决赛,公牛队对爵士队 32 号马龙的防守,针对马龙是该队的主要得分手和关键人物,先后派 13 号朗利、91 号罗德曼、34 号温宁顿等人轮流对马龙进行轰炸式的防守,并派皮蓬进行协防,使马龙频频失常,为公牛队第六次夺得总冠军扫除了障碍。这种针对性的防守在比赛中还非常多,几乎场场可见。

当“以球为主,球、人、区兼顾”的防守理论提出后,使防守的集体性更强,队员的协防、补防意识更强了。

各队重视防守,防守的积极性高,防守的集体性、针对性和攻击性加强,使当今的比赛真正步入一个攻、守平衡的时期。

(六)各优秀队除在战术打法上极力体现本队的特点外,还互相借鉴,使各种战术打法和风格特点互相渗透,使本队的战术打法更加完善。

(七)在战术的组织上多以移动进攻为主,在比赛的关键时刻或剩余时间不多时,打固定战术配合。

(八)在战术的组织上,更加重视把封盖、抢断、特别是抢篮板球组织到战术中去。

(九)在战术的运用上,注重攻、守转化

相对来讲,在上述战术一些特点和趋势上,我国与世界上一些高水平的队存在着明显的差距。如移动进攻战术,70年代就开始流行于世界各强队,但直到现在包括国家队在内,还是打固定的战术套路,而打移动进攻的队不多。原因是:

第一,移动进攻要求队员的位置不是固定的,起码不是定死的,要求队员各个位置都会打,战术需要打什么位置就能打什么位置。如巴克利、乔丹、皮蓬、库科奇等。我国队员的位置太死。

第二,技术全面,各个位置上所需要的技术基本上都具备。我国队员技术不全面。

第三,也是最突出的,传球后就按一定的原则移动,或传切或掩护或穿插拉开。移动的目的是为自己为同伴创造攻击机会和保持位置平衡或攻守平衡。我国队员不具备这种意识,体能也跟不上。所以外界讲我们中国战术呆板、变化少。因此,我国应当重视对当前世界上一些优秀队在战术打法上的研究,改变我国目前在战术打法上落后的状态。

第二章 个人战术行动

第一节 个人战术行动在比赛中的作用

一、什么是个人战术行动

在篮球比赛中,队员活动的组织形式有多种。有5个人的,有2~3个人的,有个人的。5名队员为了统一的目的而进行活动的组织形式称为战术;2~3名队员为了统一目的而进行小组活动的组织形式称为配合;一名队员为了制约对方所进行的活动称为个人行动,也称为个人战术行动。

那么队员的活动指的是什么呢?它指的是队员在比赛中如何运用技术。包括队员运用技术时:技术的选择、技术的运用方法和技术运用的时机。

篮球运动是集体项目,在比赛中,个人战术行动不可能脱离集体、全队的战术原则和战术方法而进行单打独斗,必须以全队的战术原则和战术方法为依据而进行活动。从全体利益和全队目的来看,个人战术行动和全队战术的原则、战术方法的宗旨是一致的。而且在很多情况下,个人战术行动就是在全队战术原则和战术方法下进行的,就是全队战术的组成部分,但全队战术又允许个人行动,允许队员根据场上情况进行变化,这就是人们常说的“死打活变”。

搞清楚了这些概念和关系,我们才可以更好地运用战术、运用配合、运用个人战术行动。

二、个人战术行动在比赛中的作用

个人战术行动是篮球比赛中,队员进行活动的一种形式。

篮球运动是一项参赛双方直接对抗的集体项目。参加比赛的上场人数是5人。为了制约对方,有时需要以5个人的活动形式进行;有时需要在局部发挥2~3人的力量;有时则需要个人进行战斗。篮球比赛是千变万化的,运动员不能只用一种活动形式进行比赛,应当允许队员根据比赛的情况,大胆、果断地进行个人行动。当比赛中发生变化时,队员及时、果断、合理地变换打法,进行个人作战,适时运用技术,这是一种很合理的行为。它可以保证队员技术的发挥。

在实战中,个人战术行动在每场比赛中运用的次数占很大的比例。一场比赛,完全按5人战术方法打成功的攻、守战术不多,完全按2~3人配合打成功的攻、守配合也不很多。相当多的是在打5人战术或2~3人配合时,根据临场的具体情况而改变了原来的战术方法和配合方法。而很多情况下的改变,是变为个人战术行动。

所以说,个人战术行动是比赛的一种形式,也是保证全队战术得到更好地发挥和个人技术得到更好发挥的一种方法。

第二节 个人战术行动分析

一、个人战术行动的基本内容

(一)进攻

1. 无球队员个人战术行动

- (1)摆脱防守(摆脱接球);
- (2)纵切;
- (3)横切;
- (4)移动调整位置;
- (5)去掩护;
- (6)利用同伴掩护;
- (7)抢前场篮板球;
- (8)把对方抢篮板球能力强的队员调开;
- (9)由守转攻时沿边路快下或跟进。

2. 有球队员个人战术行动

- (1)发动快攻(运球或传球);
- (2)投篮;
- (3)突破;
- (4)传球助攻;
- (5)传球转移进攻方向;
- (6)运球调整传球角度。

(二)防守

1. 防无球队员时的个人战术行动

- (1)近球区防守;
- (2)远球区防守;

- (3)防中锋;
- (4)防纵切;
- (5)防横切(包括防溜底线);
- (6)抢防守篮板球。

2. 防有球队员时的个人战术行动

- (1)防投篮;
- (2)防突破;
- (3)防运球;
- (4)防传球;
- (5)防投篮后的抢篮板球;
- (6)抢、断、打球。

二、个人战术行动的具体分析

(一)进攻

1. 无球队员个人战术行动

(1)摆脱防守(摆脱接球)

摆脱接球常用的方法有:

- ①利用突然起动摆脱防守接球。
- ②利用腰部的虚晃假动作摆脱防守接球。
- ③利用头、肩的虚晃假动作摆脱防守接球。
- ④利用假动作变向跑摆脱防守接球。

利用变向跑摆脱有四种方法:

在图 1 中,⑤利用下压突然变向上提,摆脱⑥的防守,接④的球。

在图 2 中,⑤利用上提,然后突然向下变向反跑,摆脱⑥的防守,接④的球。

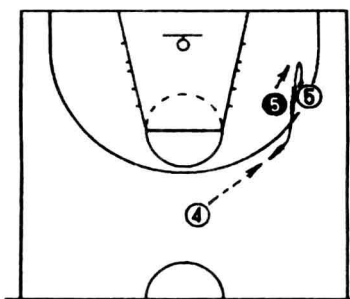


图 1

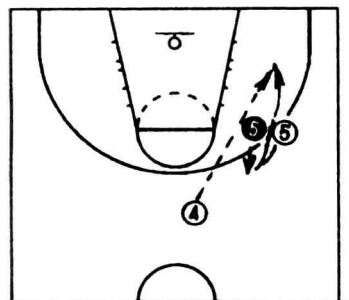


图 2

在图 3 中,⑤向内压,突然外拉,摆脱⑥接④的球。

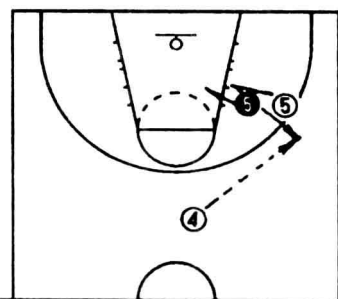


图 3

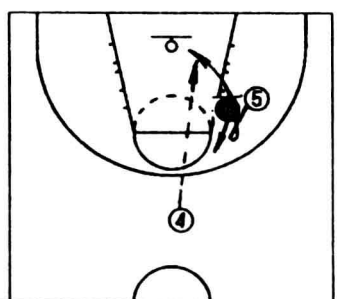


图 4

在图 4 中,⑤利用向上线要球的假动作,然后突然转身变向跑,摆脱⑥接④的球。

(2)纵切

在图 5 中,后卫队员④摆脱纵切接球。外中锋队员⑤摆脱纵切接球。

(3)横切

在图 6 中,前锋队员⑦摆脱横切。内中锋队员⑧摆脱横切。