

篮球训练参考资料

# 战术汇编(一)

——进攻人盯人防守的战术部分

北京市体委训练处

---

## 毛主席语录

社会主义社会是一个相当长的历史阶段。在社会主义这个历史阶段中，还存在着阶级、阶级矛盾和阶级斗争，存在着社会主义同资本主义两条道路的斗争，存在着资本主义复辟的危险性。要认识这种斗争的长期性和复杂性。要提高警惕。要进行社会主义教育。要正确理解和处理阶级矛盾和阶级斗争问题，正确区别和处理敌我矛盾和人民内部矛盾。不然的话，我们这样的社会主义国家，就会走向反面，就会变质，就会出现复辟。我们现在起，必须年年讲，月月讲，天天讲，使我们对这个问题，有比较清醒的认识，有一条马克思列宁主义的路线。

## 毛主席语录

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

发展体育运动，增强人民体质。

## 目 录

<b>阵地进攻战术</b> .....	1
一、阵地进攻的灵活性 .....	2
二、内外结合 .....	8
三、运动中各个击破 .....	11
四、扬长避短，避实就虚 .....	13
五、战术的质量与数量 .....	13
<b>组织阵地进攻的几个原则</b> .....	15
一、队形 .....	15
二、战术的形式与打法 .....	17
三、战术打法的基础——两三人配合 .....	18
四、一定的战术打法与运用时的灵活机动 .....	18
五、队形的平衡与不平衡 .....	19
六、队形中的攻守平衡 .....	21
七、掌握阵地进攻的节奏性与配合的时间性 .....	22
八、配合的衔接与连续性——一个配合紧跟着一个配合 .....	23
九、把抢篮板球组织到进攻战术的组织中去 .....	26
十、阵地进攻与攻守转化 .....	27
<b>单中锋策应打法</b> .....	29
一、空切配合 .....	29
二、中投配合 .....	33

三、中锋与边锋或后卫两三人配合打法	36
四、中锋策应，交叉掩护打法	40
五、中锋策应接球后，外线队员之间的配合	46
六、几种策应打法与其他配合的结合运用	49
<b>单中锋队形的各种配合打法</b>	<b>53</b>
一、空切配合与定位掩护	53
二、边锋与后卫的配合	56
三、边锋策应打法	62
四、后掩护配合	64
五、反掩护配合	66
<b>运球突破分球配合</b>	<b>68</b>
一、后卫运球突破分球	68
二、边锋运球突破分球	70
三、端线运球突破分球	73
四、利用个人运球突破的特殊打法	75
<b>“1—3—1”队形打法</b>	<b>76</b>
一、双中锋进攻配合	76
二、外线队员之间的配合	78
三、策应打法	82
四、中锋与外线队员之间的配合	86
五、“1—3—1”打法的换位移动	91
<b>双中锋重叠打法</b>	<b>95</b>
<b>三前锋打法</b>	<b>105</b>
<b>连续进攻打法</b>	<b>111</b>
一、后掩护与底线配合	111
二、后卫反掩护与策应的连续配合	113

三、连续空切与掩护的连续配合 .....	115
四、双中锋重叠, 无球交叉连续配合 .....	117
<b>“8”字战术打法</b> .....	120
一、三人“8”字结合攻中锋 .....	120
二、三人“8”字结合后掩护 .....	121
三、三人“8”字结合中锋策应, 交叉切入 .....	121
四、四人“8”字战术 .....	122
五、五人“8”字战术 .....	125
六、空手“8”字战术 .....	125
<b>战术训练的分解与综合</b> .....	127
一、战术分析 .....	129
二、技术细节分析 .....	129
三、第一步——从技术入手 .....	130
四、全队的战术训练 .....	134

## 阵地进攻战术

阵地进攻，在进攻战术系统中占有重要的地位。

在篮球进攻战术中，由守转攻时，首先应积极争取快攻。在对方阵地防守尚未严密的组织起完整的阵地防守时，积极发动全场快攻，乘对方防守未稳，寻找空隙，立即组织进攻投篮，是最积极、最有效的攻击手段。因此，在每一次由守转攻的进攻中，都应力争发动快攻。其中包括人数相同的“二打二”、“三打三”、个人突破、快攻中投等等。

当防守队早已退守到本方防守的本场，组织起集体的严密的防守体系时，这时发动的阵地进攻，则要求有统一的思想，集体的组织进攻配合。因为这种阵地防守的特点是区域集中、彼此距离近、易于组织防守之间的协同配合，出现的投篮时机瞬息即消失，对篮下防守特别集中力量，给篮下的攻击更造成困难。所以，在阵地进攻中要求密切的合作，人球移动，调动防守；在节奏上，有快有慢，善于判断时机，乘防守空隙，突然进攻；传球与移动的配合应非常精确。因此，阵地战术的组织，要求精心的思考，密切的合作，精确的配合。由于这些特点，构成了阵地进攻的复杂性。

另外，现代篮球防守战术的发展，有人盯人防守，各种队型的区域联防（如2—1—2，1—2—2，1—3—1等），进攻也要相应地、针对各种防守的特点和突然的防守战术变化，组织进攻。因此，要求阵地战术不论在质量与数量上，都要

有相当的攻击能力。

## 一、阵地进攻的灵活性

根据篮球运动竞争中攻守对抗这一条基本规律，在阵地进攻战术的组织 and 运用中，要体现出战术的灵活性来，以灵活性为战术最根本的原则。

在阵地进攻中，体现灵活性最重要的一个方面是正确处理进攻攻击点(投篮点)、本队特点和有效的战术打法这三者的关系。

首先谈谈攻击点问题。

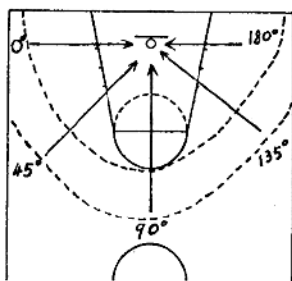


图 1

根据攻守对抗的基本规律，阵地进攻的攻击点(投篮点)要全面，所谓攻击点全面，包括攻击方向与攻击点的位置和距离。一般说来，大体上可以说是“展开五路进攻，突破三道防线”。以半个篮球场来看，五路即是：正面、左翼、右翼、左角、

右角；以球篮和球场底为准，由左场角向右场角计算，即是， $0^{\circ}$ 、 $45^{\circ}$ 、 $90^{\circ}$ 、 $135^{\circ}$ 、 $180^{\circ}$  (见图1)。三种投篮距离即是：远、中、近三种距离，即以球篮为起点，5—6米以内算近距离，6—8米是中距离，8米以外是远距离。图1中，虚线区域即6—8米的中距离区域，5—6米虚线区域以内是近距离，8米虚线区域以外则是远距离。在篮球术语中经常听到所谓“内



外结合”，就是内线中锋在篮下近距离得分后，外线8公尺远投又中；中距离7米跳投投入一球后，又展开突破运球，由外线6米处切入到篮下得分。所谓“左右进攻”，就是在一次右角 $180^\circ$ 中投得分后，忽而又转移左翼 $45^\circ$ 反掩护插入篮下；一次左角 $0^\circ$ 跑投成功，接着又一次在正面8米以外远投中的。这种攻击点的多种变化，使防守队难以捉摸，防不胜防。这也就是进攻的灵活性。没有全面的攻击点，难以保证实现战术的灵活性。

当然，战术变化的灵活机动不只是攻击点的变化，还有战术形式、方法、活动区域与得分点和人员组织的多种变化，这里只谈一个战术变化的核心问题。在组织阵地进攻中，不能只讲战术形式、方法的变化，而忽视攻击点的变化。如对方篮下防守能力很强，中锋进攻不利时，改用了反掩护切入、策应空切两个配合，虽然战术配合变化了，但最后仍密集于篮下，攻击点并没有变，这样不一定能取得较好的效果。

#### 其次，谈一谈本队特点问题

在战术组织上，应该根据本队的实际情况，依据战术变化灵活性的原则，把全队的力量和技术特点合理组织和充分发挥出来，在战术运用中，最大限度地调动运动员的积极性，主动性和特长的发挥。

教练员应对本队的战斗力进行客观地、细致的分析，从组织阵地进攻战术的方面考虑，内线攻击力量和外线的攻击力量如何？实战的能力怎样？有没有远投手，中投队员有几个，能保证几个投篮点，中锋篮下攻击力怎样？外线突破到内线能力怎么样？而从战术组织上来看，运动员控制球与

支配球的能力如何？核心队员、组织队员、以及战术意识，两三人配合的质量等等，都是一个教练员在组织一套阵地战术中应考虑的基本因素。

### 第三 战术打法的重要意义

全面的攻击点明确了，战斗力分析清楚了，还要组织一套有效的战术打法，使两者结合起来、体现出来，没有合理的战术打法，也是完不成进攻任务的。

忽视战术打法的研究与发展，缺乏有效的打法或打法简单、死板，是错误的。另一方面不考虑本队实际情况，机械地学习他人的打法、把队员套入战术打法框框之中，墨守成规的呆板运用也是错误的。

因此，只有在战术灵活变化的原则下，根据本队的实际情况，采用有效的良好的战术打法，充分发挥全队的力量和技术特长，完成多种攻击点的要求，才能体现出阵地进攻战术的灵活性来。

例如以朝鲜鸭绿江女子篮球队的基本战术来分析：

1. 反掩护开始：⑤传球给⑪后，向相反方向跑去，为⑦作一掩护，⑦接球后，利用这一掩护进行中投。另外⑤掩护

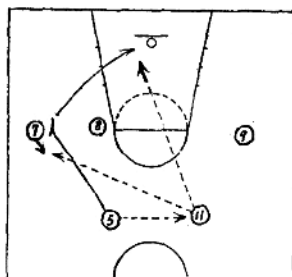


图 2

后向篮下跑去，争取⑪传球给他，造成另一个篮下的机会。  
即一个配合两个投篮点。

### 2. 策应配合：

⑦接球后如不能中投，⑧立即为策应接球，⑦传球给⑧后移动接⑧的回传球，造成第二个中投机会。

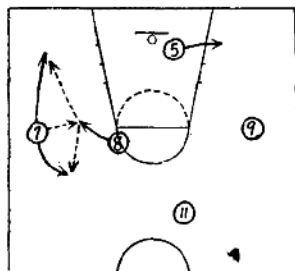


图 3

另外一个策应配合：

如⑤在篮下接球后不能投篮，向球场角上运球，为⑨作策应中投。

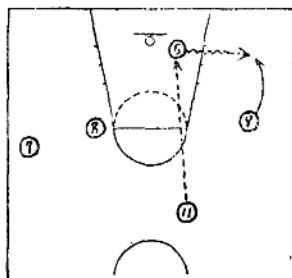


图 4

### 3. 外线球转移，作连续策应中投

⑦不能投篮时，立即回传球给⑩，作外线转移，⑨插上作策应，回球给⑩中投。如不成，⑩再传球给角上的⑤，又一次策应中投。

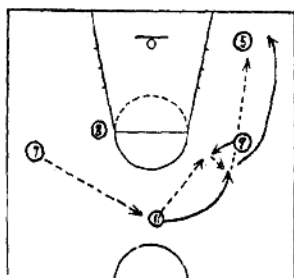


图 5

### 4. 策应掩护后第二个配合打法：

⑨为⑩作策应时，⑩接球后，突破运球上篮，如防守队员交换防守，立即回传球给⑨，⑨接球后投篮。

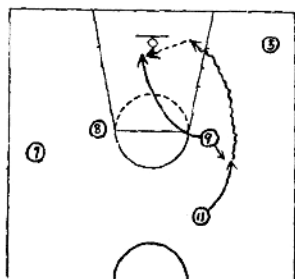


图 6

同样在场角⑤为⑩策应时，也可打此配合  
从这一套连续配合来分析，共由四个配合组成，保证了

内外线的6个投篮点，见图7中即⑦号的第1点，第3点，⑤号的第2点和第5点，⑪号的第四点、第六点、和⑨号的第六点。

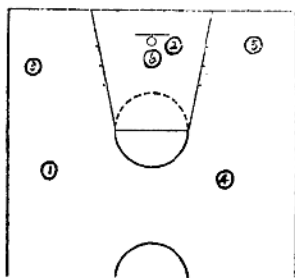


图 7

而从攻击方向上来看，也是保证了左右两方向的进攻。因此说，这是一套较好的阵地进攻打法。

根据以上叙述，可以归纳为三点：

1. 特点保证攻击点。

队伍的特点与战斗力的特长是攻击点的基础。在攻击点的分布上内外结合，左右进攻，一般不能少于3个以上的攻击点。

2. 良好的战术配合与打法。合理的组织了全队特点与战斗力特长的发挥，以保证攻击点的实现。

3. 攻击点的成功，体现了战术的灵活性。

此外，还有几个问题仍须说明一下：

1. 特点是攻击点的基础，因此，一个好的球队，一定要训练与培养出几个能里能外，能中投又能突破的有特长的队员，投篮的能手，才能保证攻击点，否则只有一两个攻击点，必然局限战术的片面性，或者只有战术形式，没有充分

地战斗能力。所以根据攻守对抗规律的要求，应当加强训练，从全队的布局上形成主攻和助攻的多种攻击点。也就是战术的发展对球队的提高不断的提出新的要求。

2. 从攻击点的成功在体现战术的灵活性上，必须由一点打开，打开缺口后，连续突破，使防守队顾此失彼，防不胜防。

毛主席在军事指挥上指出：“在一个时间内，主要的使用方向只应有一个，不应有两个，我不反对作战方向有两个或两个以上，但主要的方向，在同一个时间内，只应有一个。”

因此，在阵地进攻的组织上，不论主攻、助攻，辅攻几个方向，有钳制、有分散、有迂迴等手段利用全队合作创造良好机会，但在主要的攻击方向和攻击点上，务求一点打开。从这一缺口，连续突破。因为阵地防守的特点是一个队形密集，协同严密的集体防守，在一点被突破后，防守队能及时组织弥补，因此，进攻队员要利用这一点，掌握防守队尚未恢复原来密集队形的时刻，连续组织进攻。

3. 在战术的灵活变化上，不只是攻击点的变化，还有战术打法的变化，人力组织的变化和时机的掌握等等，这里因为主要是谈阵地战术的组织与运用问题，因此较多的谈了这个问题，也应说明，攻击点的变化，力量组织与战术打法这三者的关系是一个很主要的核心问题。

## 二、内外结合

内外结合，主要是说在阵地进攻中在内线和外线都应保

持攻击点，内外结合，反映了篮球运动中阵地攻守变化的客观规律。

内线是个主要因素，有时甚至成为决定的因素、内线的优势表现为内线攻守能力和攻守篮板球争夺的能力，许多世界强队，特别是欧洲强队优势就体现在内线的攻守实力和高空优势上。

外线同样也是个重要因素，有些比赛中，甚至也能成为影响胜负的决定因素，外线优势表现为准确地中、远距离投篮和外线的运动能力，体现出运动中高度的速度，灵活性与技巧。

毛主席在《矛盾论》中指出：“矛盾着的两方面中，必有一方面是主要的，他方面是次要的。其主要的方面，即所谓矛盾起主导作用的方面。事物的性质，主要地是由取得支配地位的矛盾的主要方面所规定的。”根据篮球阵地进攻的一般规律而言，内线是起主要的作用。

“然而这种情形不是固定的，矛盾的主要和非主要的方面互相转化着，事物的性质也就随着起变化。在矛盾发展的一定过程或一定阶段上，主要方面属于甲方，非主要方面属于乙方；到了另一发展阶段或另一发展过程时，就互易其位置，这是依靠事物发展中矛盾双方斗争的力量增减程度来决定的。”（毛泽东选集 311 页）而从中国篮球的特点来说，速度、灵活性是我们的特点，而在相当长的一段历史时期内与世界强队，特别是欧洲强队来比，不论我们内线的身高和攻击能力，我们的内线是一个薄弱环节，内线攻守力量不够，因此，我们提出了“以外线为主”，以发挥我们的特长，促使主要矛盾的转化。历史的实践证明：“内外结合，以外

线为主”，这一指导思想，保证了许多优秀球队战胜了一些世界强队。因此是正确的。

此外，对“以外线为主”也要有一个全局的理解，“以外线为主”前提仍然是“内外结合”，内线是不能放弃的。内线的攻守与攻守篮板球这些主要环节，在篮球攻守对抗中是不能回避的。这是反映队伍实力，影响比赛胜负的主要因素。问题在于如何从自己的条件、特点出发，去解决内线问题，或者是解决一定程度的内线问题。

“以外线为主”更不能只片面的单纯理解为以中投为主，这样不仅对内外线的辩证关系缺乏全面的认识，更重要的是对“以外线为主”的提法，这一关键问题是如何体现和发挥我们快速、灵活的特点认识不足。

在内外结合的关系上，不仅从篮球一般规律与我们特点的理解是这样，对一般阵地进攻战术的组织与运用的理解也是这样。

通过实践，对“以外线为主”的理解是：

1. 在阵地进攻中，从外线开始组织战术配合，要动起来打，人的奔跑移动，和球的左右转移，打出速度与灵活性来，以调动防守，寻找空隙。
2. 中、远距离投篮得分的比例，占相当多的比重。
3. 中投打开局面，由外线打进去，外线为内线创造机会。

对内线进攻的理解是：

1. 中、远距离特点发挥后，如对方防守扩大或者重点防外线投手时，内线进攻要跟上。
2. 内线进攻区域的概念，不只是篮下，要扩大到3-4



米或 5 米处。

3. 组织内线进攻的方法，一种是中锋进攻，一提到中锋进攻，往往使人想到大个子站在篮下一“扛”。这是非常片面的，落后的打法。当前，中锋在篮下应掌握全面、复杂的技术，如：跳起投篮，横跨步跳投， $180^{\circ}$ 前转身后撤步跳投、向后起跳，空中停身换手投篮、勾手投篮等。

中锋所站的位置，不一定站在篮下，有时可跑到罚球区一带活动，甚至中锋也可到场角投篮，由内线到外线，或到外线组织配合等。

4. 内线进攻还包括外线队员和前锋行动中到内线去进攻。

- ① 外线队员和前锋利用掩护，到篮下投篮。
- ② 外线队员和前锋个人运球突破到篮下投篮。
- ③ 外线队员和前锋利用中锋策应传球空切上篮。
- ④ 外线队员和前锋空切，大幅度穿插，到篮下投篮。

#### 5. 内线组织进攻

由于当前防守区域扩大到 7-8 米，内外线距离拉长，有必要利用内线队员在罚球区域一带组织内外的联系与配合，在密集防守的队形中，穿插换位，这样形成外线队员发动，内线核心组织的短兵相接的进攻。

## 三、运动中各个击破

### (一) 动起来打，

阵地进攻战术在开始时，首先从外线组织配合开始，通过一定的人、球移动规律，调动防守，并形成防守失误，寻