

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。我们从现在起，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。

44266/01

目 录

阵地进攻战术	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
组织阵地进攻的几个原则	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
单中锋策应打法	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
单中锋队形的各种配合打法	53
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
运球突破分球配合	68
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
“1—3—1”队形打法	76
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
双中锋重叠打法	95
三前锋打法	105
连续进攻打法	111
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
“8”字战术打法	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
战术训练的分解与综合	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处理好进攻攻击点(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。

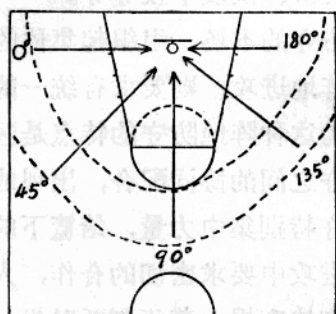


图 1

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°、45°、90°、135°、180°(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° 中投得分后，忽而又转移左翼 45° 反掩护插入篮下；一次左角 0° 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

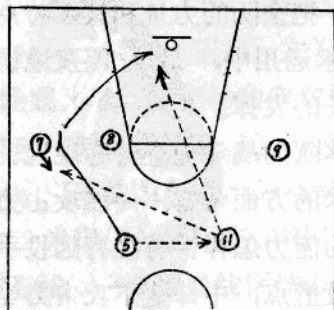


图 2

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。

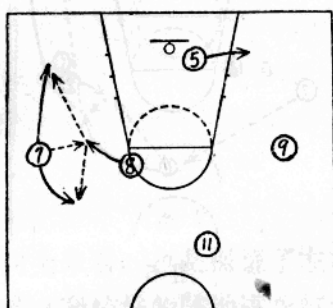


图 3

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。

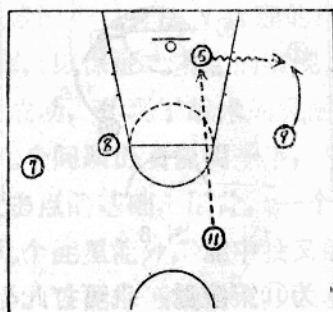


图 4

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⑪，作外线转移，⑨插上作策应，回球给⑪中投。如不成，⑪再传球给角上的⑤，又一次策应中投。

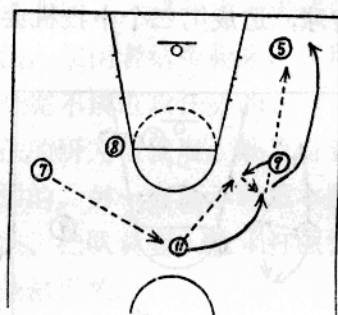


图 5

4. 策应掩护后第二个配合打法:

⑨为⑪作策应时，⑪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。

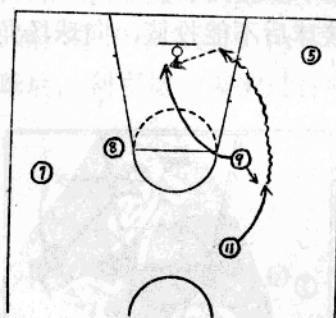


图 6

同样在场角⑤为⑪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。

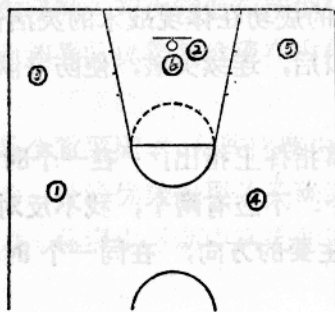


图 7

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，一个良好的球队，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，防守队可能及时组织弥补，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° 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