

篮球攻防

LANQIU GONGFANG
JIZHANSHU LILUN

技战术理论

张俊青 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

张俊青 著

篮球攻防

LANQIU GONGFANG JIZHANSHU LILUN

技战术理论

江苏工业学院图书馆
藏书章



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

篮球攻防技战术理论/张俊青著. — 厦门: 厦门大学出版社,
2006. 8

ISBN 7-5615-2036-0

I. 篮… II. 张… III. 篮球运动-运动技术-高等学校-教材
IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075431 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门大学 邮编: 361005)

<http://www.xmupress.com>

[xmup @ public. xm. fj. cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

厦门集大印刷厂印刷

(地址: 厦门市集美石鼓路 9 号 邮编: 361021)

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 14.5 插页: 2

字数: 363 千字

定价: 23.00 元

本书如有印装质量问题请寄承印厂调换

前 言

篮球运动的发展,是一种对于篮球运动实践的不断认识和探索以及理论不断创新的结果。而在对于篮球运动规律的认识和探索的过程中,又包括了篮球运动实践和篮球运动理论的探索两个基本的要素。篮球运动实践的探索必须是以科学系统的理论指导作为基础的;而篮球运动理论的不断深化与完善,又是以篮球运动实践作为基础的。两方相互依赖,相互促进,共同推动着篮球运动一步步地向更高的水平和层次上迈进。认识来源于实践,而认识又对实践起着重要的指导作用,这是辩证唯物主义认识论中的一条重要的原理。

篮球运动技术和战术理论,在篮球运动整体的理论体系中属于基础性理论。当今世界篮球运动的理论发展已进入了一种全新的阶段,随着篮球运动训练和比赛实践的发展与进步,新的攻防技术和攻防战术不断涌现,篮球运动的技战术理论也有了一些新的发展与变化。篮球运动的技战术理论体系因此也在不断地充实和完善。继承和沿袭传统篮球技战术理论中的优秀的部分,并不断地结合篮球运动的发展,在篮球运动的技战术理论研究中实现新的突破和创新,这是篮球技战术理论得以发展和完善的重要规律。篮球运动技战术理论一是要及时准

确地将在比赛训练实践中出现的新内容加以概括和总结,形成科学理性的理论;同时,又要以原有的传统理论为基础,运用先进和科学的思维方式和研究方法,借鉴其他领域的知识和成果,超前地去创新篮球运动的技战术理论。这是篮球运动技战术理论研究中的两个基本立足点。

本书在撰写过程中,基本上是按照篮球技战术理论传统体系的框架来撰写的。其中的一些内容也是遵循着篮球技战术的传统分类方法来进行分析和论述的。但在分析和论述中,并没有简单地将传统的理论生搬套用,而是在对技战术的分析和认识中,融入了一些当今篮球运动技战术发展中新的信息和新的理论。同时,也有一些自己在平时的教学训练和理论学习过程中的一些思考和认识。在本书的撰写中,始终贯穿了一个基本的思想,那就是继承和创新相结合,对传统的技战术理论的深化和对最新技战术的概括提炼相结合。从书稿完成后的情况看,虽基本上是在这样一种思路走,但有很多的地方并不令人满意,这恐怕是和个人的篮球运动理论素养的不足,对于现代篮球运动技战术发展的最新动态和趋势的把握和认识不足,思维的科学性不足有关系。但是,不管如何,作为一种自己对篮球运动技战术认识 and 理解的概括和总结,这样一个东西总算是呈现在了读者面前,如果能对广大从事篮球事业的同仁和正在学习的体育院校的研究生、大学生的工作和学习有一点,哪怕是微小的帮助或参考,都将是聊以自慰的了。同时也由衷地希望

篮球理论界的专家和前辈对本书中的缺陷和不足之处提出批评和指正。

作者

2005年9月3日

目 录

前言

第一部分 篮球运动概论

第一章 篮球运动技战术的发展与演进	(3)
一、初创时期	(3)
二、稳步发展时期	(6)
三、重大变革时期	(9)
四、全面提高时期	(13)
第二章 篮球运动的基本规律	(18)
第一节 篮球运动规律的基本概念	(19)
第二节 篮球运动规律的本质特征	(19)
一、篮球运动规律存在的客观性	(19)
二、篮球运动客观规律是无形的	(20)
三、篮球运动的规律是可以被认识的	(20)
四、认识和掌握篮球运动规律的意义	(21)
第三节 篮球运动的基本规律	(24)
一、篮球运动中攻守对立统一的规律	(25)
二、篮球运动的对抗性规律	(26)
三、篮球运动中高度与速度统一的规律	(29)
四、篮球运动中内外统一的规律	(32)

五、篮球运动技术与战术相统一的规律·····	(36)
------------------------	------

第二部分 篮球运动技术论

第三章 篮球运动技术概论 ·····	(43)
第一节 篮球运动技术概述 ·····	(43)
第二节 篮球运动技术的基本特征 ·····	(43)
一、篮球运动技术的多样性特征·····	(43)
二、篮球运动技术的复杂性特征·····	(44)
三、篮球运动技术的结构化特征·····	(46)
第三节 篮球运动技术运用中的一般规律 ·····	(47)
一、篮球运动技术运用的对抗性规律·····	(48)
二、篮球运动技术运用的组合性规律·····	(49)
三、篮球运动中技术运用的个体行为与全队整体目标 相一致的规律·····	(51)
第四节 篮球运动技术的分类 ·····	(52)
一、进攻技术的概念及分类·····	(52)
二、防守技术的概念及分类·····	(54)
第四章 进攻技术论 ·····	(56)
第一节 进攻移动技术 ·····	(56)
一、进攻移动技术概述·····	(56)
二、进攻移动技术的分类·····	(57)
三、进攻移动技术分析·····	(58)
1. 起动技术 ·····	(58)
2. 跑动技术 ·····	(60)
3. 急停技术 ·····	(69)
4. 跳跃技术 ·····	(73)
5. 转身技术 ·····	(77)

四、进攻移动技术运用要点	(79)
第二节 传球技术	(80)
一、传球技术概述	(80)
二、传球技术的分类	(84)
三、影响传球技术运用的几个要素	(85)
1. 传球时机的准确把握	(85)
2. 传球方法的合理选择	(86)
3. 传球技术运用中细节的把握	(87)
四、传球技术分析	(88)
1. 固定位置上的双手胸前传球	(88)
2. 行进间双手胸前传球	(89)
3. 单手肩上传球	(91)
4. 体侧传球	(93)
5. 反弹传球	(96)
6. 勾手传球	(99)
7. 背后传球	(101)
五、传球技术运用要点	(104)
第三节 运球及运球突破技术	(105)
一、运球技术概述	(105)
二、运球技术的分类	(110)
三、运球技术的分析	(111)
1. 高运球	(111)
2. 低运球	(113)
3. 运球急停急起	(114)
4. 体前换手变向运球	(116)
5. 运球转身变向	(119)
6. 运球胯下变向	(121)
7. 运球背后变向	(123)

8. 组合运球	(125)
四、运球及运球突破技术运用要点	(127)
第四节 投篮技术	(129)
一、投篮技术概述	(129)
二、投篮技术的分类	(134)
三、投篮技术分析	(135)
1. 定位投篮	(135)
2. 跳起投篮	(140)
3. 行进间跳起投篮	(154)
四、投篮技术运用的要点	(164)
第五节 持球突破技术	(166)
一、持球突破技术概述	(166)
二、持球突破技术分类	(167)
三、持球突破技术分析	(168)
1. 持球同侧步突破	(168)
2. 持球交叉步突破	(168)
3. 持球转身突破	(169)
4. 结合假动作的持球突破	(173)
四、持球突破和假动作结合运用中应注意的问题	(178)
五、持球突破技术运用要点	(180)
第六节 进攻组合技术	(181)
一、进攻组合技术概述	(181)
二、进攻组合技术分类	(182)
三、进攻组合技术分析	(183)
1. 无球进攻组合技术	(183)
2. 持球技术组合	(186)
第五章 防守技术论	(195)
第一节 防守移动技术	(195)

一、防守移动技术概述	(195)
二、防守移动技术分析	(196)
1. 防守移动中的基本身体姿势	(196)
2. 滑步	(196)
3. 撤步	(200)
4. 交叉步	(202)
5. 抢步	(203)
6. 攻击步	(205)
7. 碎步	(206)
第二节 防守持球进攻队员技术.....	(208)
一、防守持球进攻队员技术概述	(208)
二、防守持球进攻队员技术分析	(208)
1. 持球队员攻击前的防守	(208)
2. 对攻击过程中持球队员的防守	(210)
第三节 防守无球进攻队员的技术.....	(224)
一、防无球进攻队员技术概述	(224)
二、防无球进攻队员技术分析	(225)
1. 关于防无球进攻队员的选位	(225)
2. 关于错位防守	(225)
三、强侧防无球进攻队员	(227)
1. 强侧防外围无球进攻队员	(227)
2. 强侧防内线无球进攻队员	(228)
四、弱侧防无球进攻队员	(231)
1. 弱侧防外围无球进攻队员	(231)
2. 弱侧防内线无球进攻队员	(234)
第四节 断球.....	(235)
第五节 强侧防无球和弱侧防无球 在防守职责上的区别.....	(236)

第六章 抢篮板球技术	(239)
第一节 抢篮板球技术概述.....	(239)
第二节 抢篮板球技术的综合分析.....	(240)
1. 观察判断	(240)
2. 移动抢位	(241)
3. 起跳抢球	(242)
4. 落地后动作	(245)
第三节 抢进攻篮板球分析.....	(246)
第四节 抢防守篮板球分析.....	(248)

第三部分 篮球运动战术论

第七章 篮球运动战术概述	(255)
第一节 篮球运动战术的概念.....	(255)
第二节 战术要素和战术结构的关系.....	(256)
第三节 战术系统功能体现.....	(257)
第四节 战术系统结构中的时间和空间概念.....	(258)
第五节 基础配合在战术系统中的地位.....	(258)
第六节 个人技术、基础配合、整体战术之间的关系.....	(260)
第七节 战术系统结构的优化.....	(262)
第八章 篮球运动防守战术论	(265)
第一节 防守战术概述.....	(265)
一、防守战术的概念	(265)
二、防守战术系统的功能	(265)
三、防守战术的结构	(266)
四、防守战术体系和战术形式的分类	(267)
第二节 防守基础配合.....	(269)
一、防守基础配合概述	(269)

二、防守基础配合的基本结构	(269)
三、防守基础配合的特点	(270)
四、防守基础配合分析	(271)
1. 夹击配合	(271)
2. 关门配合	(273)
3. 协防配合	(275)
4. 补防配合	(278)
五、破坏进攻掩护中的几种防守配合	(280)
1. 挤过	(281)
2. 穿过	(282)
3. 绕过	(282)
4. 换防	(284)
第三节 防快攻	(284)
一、防快攻战术概述	(284)
二、防守快攻战术的特点	(285)
三、防快攻的战术结构	(285)
四、快攻防守战术不同阶段的防守目标和任务	(286)
1. 第一阶段的防守	(286)
2. 第二阶段的防守	(287)
3. 第三阶段的防守	(288)
第四节 全场人盯人防守战术体系	(290)
一、全场人盯人防守战术概述	(290)
1. 全场人盯人防守战术的概念	(290)
2. 全场人盯人防守战术的特点	(291)
二、全场人盯人防守战术分析	(292)
1. 全场人盯人防守战术的结构	(292)
2. 不同防守区域和阶段的防守目标和任务	(292)
3. 全场人盯人防守战术的战术原则	(297)

4. 全场人盯人防守战术的形式	(298)
5. 全场人盯人防守战术运用的时机	(300)
第五节 半场人盯人防守战术体系	(303)
一、半场人盯人防守战术概述	(303)
1. 半场人盯人防守战术的概念	(303)
2. 半场人盯人防守战术的特点	(304)
二、半场人盯人防守战术分析	(304)
1. 半场人盯人防守战术的结构	(304)
2. 不同区域的防守任务	(305)
3. 半场人盯人防守战术的原则	(310)
4. 半场人盯人防守战术的形式	(310)
5. 半场人盯人防守战术的运用时机	(315)
第六节 区域联防防守战术体系	(317)
一、区域联防概述	(317)
1. 区域联防的概念	(317)
2. 区域联防的战术特点	(317)
二、区域联防战术分析	(318)
1. 区域联防的战术结构	(318)
2. 各阶段及不同防守区域的防守任务	(319)
3. 区域联防的战术原则	(323)
4. 区域联防的形式	(324)
5. 区域联防战术的运用时机	(329)
第七节 区域紧逼防守战术体系	(329)
一、区域紧逼防守战术概述	(329)
1. 区域紧逼防守战术的概念	(329)
2. 区域紧逼防守战术的特点	(330)
二、区域紧逼防守战术分析	(331)
1. 区域紧逼防守战术的结构	(331)

2. 不同防守阶段的防守任务	(332)
3. 区域紧逼的战术原则	(337)
4. 区域紧逼的战术形式	(338)
5. 不同形式区域紧逼防守战术基本的移动和变化 ...	(339)
6. 区域紧逼防守战术的运用时机	(344)
第八节 混合防守战术体系	(345)
一、混合防守战术概述	(345)
1. 混合防守战术的概念	(345)
2. 混合防守战术的特点	(345)
二、混合防守战术的分析	(346)
1. 混合防守战术的结构	(346)
2. 混合防守战术中不同的战术分工及战术任务	(347)
3. 混合防守的战术原则	(348)
4. 混合防守战术的运用时机	(348)
第九节 综合多变防守战术体系	(349)
一、综合多变防守战术概述	(349)
1. 综合多变防守战术的概念	(349)
2. 综合多变防守战术的特点	(350)
二、综合多变防守战术分析	(351)
1. 综合防守战术系统	(351)
2. 多变防守战术系统	(352)
3. 综合多变防守战术的结构	(353)
4. 综合多变防守战术组合的一般规律	(354)
5. 综合多变防守战术运用中应遵循的原则	(357)
6. 综合多变防守战术运用的时机	(358)
第九章 篮球运动进攻战术	(359)
第一节 进攻战术概述	(359)
一、进攻战术的概念	(359)

二、进攻战术的组成要素及战术结构	(360)
1. 进攻战术要素和战术结构的概念	(360)
2. 进攻战术系统结构的基本特征	(360)
3. 进攻战术系统结构中的时间和空间概念	(361)
4. 进攻战术系统内要素间的联系	(362)
5. 进攻战术系统的功能	(362)
6. 进攻战术中的变化系统	(363)
7. 进攻战术系统的运转过程	(363)
第二节 进攻战术的分类	(365)
第三节 进攻基础配合	(366)
一、进攻基础配合概述	(366)
1. 进攻基础配合的概念	(366)
2. 进攻基础配合和进攻整体战术之间的区别	(366)
3. 个人机动进攻、小组配合进攻、全队整体战术进攻 之间的辩证关系	(367)
二、进攻基础配合的分析	(369)
1. 传切配合	(370)
2. 策应配合	(371)
3. 掩护配合	(373)
4. 突分配合	(377)
第四节 快攻	(380)
一、快攻战术概述	(380)
1. 快攻的概念	(380)
2. 快攻战术的基本规律和特点	(380)
二、快攻战术分析	(382)
1. 快攻战术的分类	(382)
2. 长传快攻分析	(382)
3. 短传结合运球突破快攻分析	(384)

4. 快攻发动的时机	(392)
5. 快攻战术运用的原则	(393)
第五节 进攻半场人盯人防守战术体系	(394)
一、进攻半场人盯人战术概述	(394)
二、进攻半场人盯人战术分析	(395)
1. 进攻半场人盯人战术的结构	(395)
2. 进攻半场人盯人战术示例	(396)
3. 进攻半场人盯人防守的战术原则	(398)
第六节 进攻区域联防战术体系	(399)
一、进攻区域联防战术概述	(399)
二、进攻区域联防战术分析	(400)
1. 进攻区域联防战术的结构	(400)
2. 进攻区域联防的基本战术思想及基本战术原理	(401)
3. 进攻区域联防的落位形式	(403)
4. 进攻区域联防战术的配合过程	(404)
5. 进攻区域联防战术示例	(406)
6. 进攻区域联防的战术原则	(407)
第七节 移动进攻战术体系	(408)
一、移动进攻概述	(408)
1. 移动进攻的概念	(409)
2. 移动进攻战术的特点	(410)
二、移动进攻战术分析	(412)
1. 移动进攻的基本战术思想及基本战术原理	(412)
2. 移动进攻战术的结构	(413)
3. 移动进攻战术的原则	(415)
4. 移动进攻的特殊战术原则	(419)
5. 移动进攻战术中如何体现教练员的 战术思想和战术意图	(422)